



LAUREA

Aistiharjoitteet leikki-ikäisten lasten ruokaennakkoluulojen vähentämisen apuna



Siitonen, Jenni

2011 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara

Aistiharjoitteet leikki-ikäisten lasten ruokaennakkoluulojen vähentämisen apuna

Siitonen, Jenni
Hotelli- ja ravintola-alan
liikkeenjohdon koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2011

Siitonen, Jenni

Aistiharjoitteet leikki-ikäisten lasten ruokaennakkoluulojen vähentämisen apuna

Vuosi

2011

Sivumäärä

58

Tämän opinnäytetyönä toteutetun tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voidaanko leikki-ikäisten lasten ruokaennakkoluuloja vähentää aistiharjoitteiden avulla. Lisäksi työssä tutkittiin, kuinka lapset ilmaisevat itseään harjoitteiden aikana. Tutkimustyön pohjana toimivat Sapere-menetelmän harjoitteet, joiden tarkoitus on antaa lapsen tutustua ruokaan hänen omilla keinoillaan aisteja aktivoiden.

Työssä käsitellään 3 - 6-vuotiaita lapsia ja heidän kehitystään. Työn teoriaviitekehyksessä käsitellään Sapere-menetelmää, sen tavoitteita ja toimintaa maailmalla. Lisäksi työn kannalta oli tärkeää tuntee ihmisen aistit ja niiden toiminta. Jotta voidaan vähentää lasten ruokaennakkoluuloja, on tiedettävä miten ne syntyvät. Teoriaosassa on käsitelty myös laajasti leikki-ikäisten lasten oikeaa ravitsemusta, kielellistä ilmaisuja ja heidän kehitystään. Nämä kaikki osa-alueet olivat tärkeässä osassa leikki-ikäisiä lapsia tutkittaessa ja tämän tutkimuksen toteutuksen kannalta.

Tavoitteiden saavuttamiseksi toteutettiin Sapere-menetelmän pohjalta makukoulusovellus. Tutkimusmenetelmänä työssä käytettiin osallistuvaa havainnointia, koska sen avulla saatiin laadullinen aineisto, josta lasten ilmaisut oli mahdollista analysoida. Tutkimukseen osallistui Tikkurilan Montessoripäiväkodin Orvokit-ryhmä. Lasten vanhemmat vastasivat alku-kartoituslomakkeeseen, jonka pohjalta valittiin neljä lasta testiryhmään. Lapset olivat iältään 4 - 6-vuotiaita. Aistiharjoitetunnit toteutettiin neljänä päivänä tammi-helmikuussa 2011, kahden tunnin kertoina. Harjoitteissa käytettiin välineenä raaka-aineita jokaisen harjoituskerran aiheen mukaisesti. Tuntien aiheina olivat: aistit tutuksi, aistit arjessa, kohdataan ennakkoluulot ja raaka-aineen eri muodot.

Lapset kokivat aistiharjoitteet mukavina ja mielenkiintoisina. Työn tärkeimpinä tuloksina esille nousi lasten mielenkiinnon herättäminen ruokamaailmaa kohtaan ja lasten halu syödä raaka-aineet tunnistettavassa muodossa. Lapset olivat hyvin innostuneita aistiharjoitetunneista ja sen päätyttyä olisivat halunneet jatkaa vielä seuraavalla viikolla. Aistiharjoitteilla olisi hyvä opastaa jo leikki-ikäisiä lapsia ruokamaailmaan.

Asiasanat

Aistiharjoitteet, leikki-ikäiset lapset, ruokaennakkoluulot, Sapere-menetelmä, kielellinen ilmaisu

Siitonen, Jenni

Sensory Education as a Means to Help Reduce Children's Food Prejudices

Year	2011	Page	58
------	------	------	----

The purpose of this study was to examine whether sensory education can help reduce children's food prejudices. The study also examined how children express themselves during these exercises. The basis for this study was the Sapere Method exercises which are designed to allow the children to explore food with their own senses.

This study investigates 3- to 6-year old preschoolers and their development with regard to food prejudices. The theoretical frame work deals with the Sapere method, its targets and activities around the world. In addition, it was important to know about the human senses and their roles in this study. To reduce children's food prejudices, we need to know how they arise. The theoretical section of this study deals with correct nutrition for preschoolers, their linguistic expressions, and child development. All these elements were essential when studying children and carrying out this thesis.

A tasting school, based on the Sapere method, was conducted in order to achieve the objectives. The research method used was participant observation because it provided qualitative material, which again enabled the analysis of children's words. Tikkurila's Montessori Daycare Center took part in this study. The children's parents answered an initial mapping questionnaire, which formed the basis for selecting four children to the test group. The children were from four to six years old. Sensory education was carried out during four days in January-February 2011, each session taking two hours. The training material supported each training session's topic. The lesson topics were to become familiar with senses, senses in everyday life, facing prejudices and raw materials in different forms.

The participating children found sensory education comfortable and interesting. The main outcomes are that children are interested in the world of food and their desire is to eat food in an identifiable form. The four children who took part in this study were very excited about sensory education and after the final session they wished to continue during the following week. Sensory education would be a good guide into the food world for preschoolers.

Key words sensory education, preschoolers, food prejudice, the Sapere method, linguistic expression

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelma.....	7
3	Sapere-menetelmä.....	8
3.1	Uuden oppiminen ja kielellinen kehitys.....	9
3.2	Sapere-menetelmä maailmalla	10
4	Aistit ja aistikokemukset	11
4.1	Näköaisti ja silmän toiminta	12
4.2	Tuntoaistin eri osa-alueet	12
4.3	Kuuloaisti ja sen yhteys tuntoaistiin.....	13
4.4	Hajuaisti ja -muisti	14
4.5	Makuaisti ja makujen tunnistus.....	15
4.6	Aistien kehittyminen.....	16
5	Leikki-ikäinen lapsi	17
5.1	Leikki-ikäinen lapsi oppijana.....	17
5.2	Leikki-ikäisen lapsen kielellinen kehitys	19
5.3	Ravitsemuskasvatus leikki-ikäisille lapsille	20
5.4	Leikki-ikäisen lapsen oikea ruokavalio	21
5.5	Ruokaennakkoluulot ja -vastenmielisyys.....	24
6	Tutkimuksen toteutus	27
6.1	Alkukartoitus.....	27
6.2	Osallistuva havainnointi.....	28
6.3	Aineiston analyysi ja luotettavuus	29
6.3.1	Sisällönanalyysi.....	29
6.3.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	30
6.4	Makukoulun soveltaminen aistiharjoitetunneiksi	31
6.4.1	Aistit tutuksi.....	33
6.4.2	Aistit arjessa.....	36
6.4.3	Kohdataan ennakkoluulot	39
6.4.4	Raaka-aineen eri muodot.....	42
7	Tavoitteiden ja tulosten pohdintaa.....	46
8	Johtopäätökset	48
	Lähteet	50
	Kuvioita.....	53
	Liitteet.....	53

1 Johdanto

Kaikilla meillä on lempiruokia ja ruokaan liittyviä muistoja lapsuudesta tai varhaisnuoruudesta. Samalla on varmasti syntynyt myös kokemuksia epämiellyttävistä ruokailutilanteista, joiden vaikutus voi kantaa pitkälle. Aikuisten tehtävänä on mahdollistaa lapselle rikas ruokakulttuuri ja makupaletti. Aikuiset myös näyttävät mallia lapsille, kuinka ruokailutilanteessa käyttäydytään ja miten siitä puhutaan.

Suomessa ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää tietoa on paljon tarjolla ja monilta eri tahoilta. Kaikki tietävät lautasmallin, ruokaympyrän ja -kolmion kouluajoilta. Ihmiset tietävät mikä on heille hyväksi ja mikä ei. Tämä informaatio ei kuitenkaan yletä lasten tietoon tai siihen suhtaudutaan välinpitämättömästi, koska lasten tietämättömyys ruoan alkuperästä on hälyttävää. Lisäksi lasten ruokailuun liittyvät pulmat kasvavat ja lasten terveydelliset ongelmat ovat lisääntyneet. Mutta kuinka lasten ravitsemuskasvatus tulisi toteuttaa ja minkä ikäisille? (Palojoki 2003, 110, 113.)

Lasten ruokailutottumukset ovat muuttuneet. Lapsilla on nykyään enemmän valtaa vaikuttaa omaan ruokavalioonsa kuin koskaan ennen (Kroll & Popper 2004, 75). Lasten väliset erot ovat suuria, mutta yleisesti hedelmien, marjojen ja kasvien käyttö on vähentynyt ja sokeristen välipalojen kulutus kasvanut. Jo kaksivuotiaiden sokerin saanti ylittää ravitsemussuosituksen. Lasten ja nuorten ruokatuntemus on heikentynyt ja heidän ruokasanastonsa on köyhempää kuin lapsilla ennen. Syömispulmat ja ruoka-aineallergiat ovat yleisiä kaikenikäisillä lapsilla. Lisäksi nuorten lasten ylipaino on yleistynyt. Syömiseen liittyviä ongelmia on useilla lapsilla, mutta suurin osa näistä on ohimeneviä ja lieviä, eivätkä uhkaa lapsen terveyttä. Leikki-ikäisenä syntyneet voimakkaat ruokaennakkoluulot voivat vaikuttaa lapsen koko elämään ja niistä olisi hyvä päästä aikaisessa vaiheessa eroon. (Lyytikäinen 2010; Sillanpää 2003, 83, 75.)

Sapere-hankkeen tavoitteena on luoda lapsille luonnollinen ja myönteinen suhde ruokaan, rohkaista lapsia tutustumaan raaka-aineisiin aistejaan aktivoiden, tukea ruokakulttuurin syntymistä ja saada vanhemmat mukaan ruokakasvatukseen. Tässä työssä perehdytään Saperen tavoitteeseen kannustaa ja rohkaista lapsia kielellisesti jakamaan aistikokemuksiaan ja arvostamaan toisten mielipiteitä. Vanhempien ja kasvattajien tehtävänä on kannustaa lapsia terveelliseen elämään jo nuorena, koska terveellisellä ravitsemuksella on jo lapsuudessa suuri merkitys ihmisen elämänasenteeseen ja ruokailutottumuksiin tulevassa elämässä. Tämän opinnäytetyön tutkimus on kvalitatiivinen ja se on toteutettu yhteistyössä Tikkurilan Montessori-päiväkodin kanssa. Tutkimusmenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia ja tulokset litteroitiin ja analysoitiin teemoittelemalla.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelma

Tämän opinnäytetyön aihe on aistiharjoitteet leikki-ikäisten lasten ruokaennakkoluulojen vähentämisen apuna. Tutkimuksessa pohditaan uskaltautuvatko lapset aistien ja yhteisten kokemusten avulla maistamaan uusia makuja. Työn teoriaviitekehys muodostuu Sapere-menetelmästä, aisteista, leikki-ikäisten lasten oikeasta ravitsemuksesta ja heidän kehityksestä. Työssä keskitytään leikki-ikäisiin lapsiin eli 3 - 6-vuotiaisiin.

Työn aiheen valintaan vaikuttivat tekijän oma mielenkiinto aihetta kohtaan, sekä leikki-ikäisten lasten ravitsemuksen huononeva tilanne. Lasten syömisongelmia on paljon ja niihin täytyy puuttua jo aikaisessa vaiheessa. Lapset käyttävät lisääntyvää valtaansa vaikuttaa omaan ruokavalioonsa valikoimalla ja kieltäytymällä syömästä. Lisäksi lasten tietämättömyys ruoan alkuperästä on huolestuttavaa. Lasten ruokaennakkoluuloihin ja muihin lasten syömisongelmiin olisi tartuttava jo leikki-iässä, jotta ne eivät pääsisi vaikuttamaan lapsen koko elämään.

Tämän opinnäytetyönä toteutetun tutkimuksen pohjana on Sapere-menetelmä. Sapere on alunperin tarkoitettu kouluikäisille lapsille tukemaan koulun ravitsemuskasvatusta. Suomessa Saperea on sovellettu myös leikki-ikäisille lapsille onnistuneesti. Saperen avulla voidaan opettaa lapsille ravitsemuskasvatusta ja saada aikaan heidän loppuelämänsä kannalta merkittäviä muutoksia. Lasten syömisongelmien lisääntyessä olisi tärkeää aloittaa ravitsemuskasvatus jo päiväkodeissa ja ylläpitää lasten mielenkiinto ruokaa kohtaan kouluiässä.

Tutkimuksen ongelmana on, voidaanko aistiharjoitteilla vaikuttaa leikki-ikäisten lasten ruokaennakkoluuloihin. Lisäksi alaongelmia ovat kuinka leikki-ikäiset lapset ilmaisevat itseään aisteja aktivoivien harjoitteiden aikana ja minkä ikäisille lapsille aistiharjoitteita olisi hyödyllisintä opettaa. Työn henkilökohtaisena tavoitteenani oli herättää lasten kiinnostus ruokaa kohtaan aisteja aktivoiden ja vaikuttaa lasten ennakkoluulojen voimakkuuteen. Työssä toivon löytyvän keinoja ruokaennakkoluulojen vähentämiseksi ja lasten makupaletin laajentamiseksi. Toivon tämän työn auttavan tulevaisuudessa saman aiheen opinnäytetyön tekijöitä ja päiväkotien ravitsemuskasvatuksen kehittämistä.

3 Sapere-menetelmä

Sapere-menetelmä on ranskalaisen kemisti-etnologi Jacques Puisais'n kehittämä harjoittelumenetelmä. Sapere-menetelmän tavoitteena on opettaa lapsille miten ruokia ja ruoka-aineita maistellaan. Jacques Puisais toteutti ensimmäisen Makukoulu-kokeilun Ranskassa vuonna 1974. Sana Sapere tulee latinan kielestä ja tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Menetelmä perustuu ruokaan ja raaka-aineisiin tutustumiseen aistikokemuksien eli sensorisen harjoittelun avulla sekä niiden yhteydestä ruokailutottumusten oppimiseen. Sapere-menetelmän perusta on humanistiskokemuksellinen oppimiskäsitys, jonka painopiste on kokemuksellisessa ja tutkivassa oppimisessa. Lapsena opitut ruokailutottumukset ovat pitkäkestoisia ja vaikuttavat vielä aikuisiässä. Saperen perimmäinen tarkoitus on tutustuttaa lapsi omiin aisteihinsa ja rohkaista uuden kokemiseen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9; Sapere 2010.)

Sapere hyödyntää haju-, maku-, näkö-, tunto- ja kuuloaistia. Näiden avulla lapset saadaan tutkimaan, kokemaan ja oivaltamaan itse. Tämä taas johtaa elämykselliseen oppimiseen ruoasta ja raaka-aineista sekä niiden valmistuksesta. Toiminnallinen oppiminen sallii lapsen yksilöllisen ja hänelle ominaisen kokemuksen, jonka pohjalta lapsi yhdistää tämän uuden tiedon aikaisempiin kokemuksiinsa. Sapere nojautuu voimakkaasti uteliaisuuteen ja lapsien tutkimushalun herättämiseen. Näiden avulla lapsi kohtaa omia ennakkoluulojaan rohkeammin ja pääsee kokeilemaan omia rajojaan ruokamaailmassa. Saperessa voi käyttää erilaisia materiaaleja, jotka auttavat lapsia hahmottamaan aistien käyttöä. Yksi apukeino on aistikortit, joiden avulla ohjataan lapsia tutkimaan ja käyttämään yhtä aistia kerrallaan. Kortissa on yhden aistielimen kuva, esimerkiksi silmät ja se tarkoittaa, että lapsen tulee käyttää vain silmiään sillä hetkellä. Kortit auttavat erityisesti pienten lasten kanssa, auttamalla heitä muistamaan mikä aisti on käytössä tietyssä tehtävässä. Aistikortteja voi tehdä myös kuvaamalla lasten korvia, käsiä tai silmiä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9, 13.)

Sapere tukee lapsen omaa kehitystä antamalla lasten ilmaista itseään. Lapsia rohkaistaan tuomaan esille omia mielipiteitään ruoasta, ruoka-aineista ja ruokailutilanteesta. On tärkeää muistaa, että jokaisen lapsen aistikokemukset ovat erilaisia ja kaikki kehittyvät omaa tahtiaan. Toisten lasten maistamisrohkeus on huomattu tarttuvan arempiin lapsiin menetelmän ja harjoitteiden edetessä. Sapere kehittää lasten aisteja ja makumielityksiä sekä menetelmän myötä lapsista tulee kiinnostuneempia ruoasta ja raaka-aineista. Monipuolinen ravinto lapsena on hyvä alku terveelliselle elämälle. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere-menetelmästä on tehty useita tutkimuksia. Mustosen, Rantasen ja Tuorilan (2009) tutkimuksessa todettiin, että lapset jotka olivat tehneet aistiharjoitteita, tunnistivat aikaisempaa enemmän ja paremmin makuja ja tuoksua. Lapset kykenivät myös kuvailemaan

kokemuksiaan monipuolisemmin. Toisen suomalaisen tutkimuksen mukaan haluttomuus maistaa uutta todettiin vähentyneen, kun lapsille annettiin mahdollisuus sensorisesti, aistejaan käyttäen tutustua näihin uusiin ruoka-aineisiin (Mustonen & Tuorila 2009). Kouluikäisille tehdyissä tutkimuksissa tulokset olivat selvimmin havaittavissa nuorilla oppilailla, ja sensoristenharjoitteiden vaikutus näkyy lisäksi lasten kasvavassa halussa maistella uusia ruokia ja monipuolistaa ruokavaliotaan. (Mustonen ym. 2009; Mustonen & Tuorila 2009.)

Sapere-menetelmä tukee hyvin suomalaista varhaiskasvatussuunnitelmaa, jossa todetaan että leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja taiteellinen kokeminen sekä sen ilmaiseminen ovat lapsen kehitykselle ominaista. Lapsi oppii näiden toimintojen kautta ja käyttää uusia asioita kohdatessaan kaikkia aistejaan hyödyksi. Oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen ilmiö, joka aikuisten tulee mahdollistaa. Sapere-menetelmän painopiste on lapsen kokemuksissa, joita lapset saavat tutkimalla, keskustelemalla, retkeilemällä ja leikkimällä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9 - 10.)

3.1 Uuden oppiminen ja kielellinen kehitys

Aikaisempien Sapere-tutkimusten tuloksena on huomattu, kuinka harjoitteiden jälkeen lasten hedelmien ja kasvien syönti lisääntyi ja monipuolistui, ruoan hävikki väheni, lapset rohkaistuivat maistelevaan ja vanhempien mielestä lapset olivat aktiivisempia ruoanvalmistustilanteessa myös kotona. Lisäksi lasten tehdessä itse ruokansa he söivät paljon monipuolisemmin ja paremmin, myös toisten lasten esimerkki rohkaisi ennakkoluuloisempia lapsia maistelevaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere opettaa myös hienomotorisia taitoja, kun keittiössä puuhastellaan ruoan parissa. Lapset pääsevät tarkkuutta ja keskittymistä vaativiin tehtäviin, kuten pilkkomaan, sekoittamaan, käyttämään sähkövatkainta ja kaatamaan mehua. Keittiössä eteen tulee kaikenlaisia matemaattisia tehtäviä, kuten mittaamista, punnitsemista ja lämpötilojen tutkimista. Lapsille tulee tutuksi erilaiset määreen ja mitat, joita keittiössä käytetään. (Koistinen & Ruhanen 2009, 39 - 40.)

Sapere haastaa lapsia oppimaan ja kehittämään useita eri osaamisalueita. Yksi Saperen tavoitteista on kannustaa lapsia ilmaisemaan kielellisesti ruokaan liittyviä aistikokemuksiaan ja samalla arvostamaan toisten kokemuksia. Lapset keskustelevalle ja kuvailevalle tuntemuksiaan ryhmissä tai ohjaajalle. Helposti ruokaa kuvaillaan hyväksi tai pahaksi, mutta lapsia rohkaistaan ja ohjataan etsimään uusia ilmaisuja kokemukselleen ja kasvattamaan omaa sanavarastoaan. Sapereen liittyy myös kattava varasto adjektiiveja, joiden avulla lapset uskaltavat ilmaisemaan itseään ja ajan myötä keksimään itse lisää kokemustaan kuvaavia sanoja. Lapsia voidaan myös saattaa alkuun, kuten ”minä en pidä tästä, koska tämä maistuu...” - tyylisillä kysymyksen asetteluilla. (Koistinen & Ruhanen 2009, 39.)

Saperen avulla opitaan myös päättämään ja pohtimaan vastauksia erilaisiin kysymyksiin. Sosiaaliset taidot kehittyvät yhdessä pohtimalla ja tutkimalla. Toisten lasten kielellinen lahjakkuus auttaa hieman ujompiakin mukaan ilmaisemaan itseään ja antamaan omaa panostaan ryhmän kehittymiseen. Lapset oppivat Saperen avulla, ettei aina ole yhtä oikeaa vastausta, vaan jokainen voi olla yhtä oikeassa ja kaikkien mielipide on yhtä tärkeää. (Koistinen & Ruhanen 2009, 39.)

3.2 Sapere-menetelmä maailmalla

Ensimmäinen Sapere-menetelmän mukainen makukoulu ("Taste classes") laitettiin alulle Ranskassa 1974. Yli kolmenkymmenen vuoden aikana Sapere-menetelmän avulla on opetettu melkein 100 000 lasta. Ranskassa viisi- ja kuusivuotiaille lapsille opetetaan esikoulussa aistien käyttöä tunneilla, joita kutsutaan nimellä "The taste of the 5 senses". Lasten lihavuuden ollessa yhä suurempi ongelma on EPODE (European Public Health Alliance) ottanut makukoulun edistettäväkseen. Yhteistyössä kaupunkien, opettajien ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa, EPODE kouluttaa uusia ravitsemusterapeutteja lasten auttamiseksi. Yhä enemmän julkaistaan tieteellisiä tutkimuksia lihavuudesta ja syömiskäyttäytymisestä. Nämä auttavat määrittelemään nimenomaan maun tärkeyden syömisongelmia tutkittaessa. Makukoulua pidetään nykyään Ranskassa enemmän esimerkkinä, kuin vanhana kokeiluna. Hollannissa Sapere toimii nimellä Smaakklessen ja projektin promootiota hoitaa Wageningen University. Rekisteröityjä kouluja on vuosittain noin 500 ja tavoitteena on saada vuoteen 2012 4 000 peruskoulua ottamaan osaa Smaakklessen-projektiin. Sapere-menetelmää sovelletaan myös Sveitsissä ja Belgiassa. (Sapere 2010.)

Ruotsissa ollaan myös oltu aktiivisesti kehittämässä Makukoulua. Allebarnsrätten-kampanjassa yhteistyössä ovat mukana National Food Board ja Foundation for Meal Research. Opettajien koulutuksesta vastaa Örebro Universityn ravintolaosasto. Menetelmää on sovellettu Ruotsissa menestyksekkäästi ja siihen kuuluu kymmenen opetuskertaa, joiden sisältö koostuu ihmisen aisteista, aterioiden koostumuksesta sekä ruoan valmistamisesta ja alkuperästä. Menetelmän alkaessa sitä kokeiltiin 12 koulussa. Nykyään Ruotsissa Sapere-menetelmää käyttää 200 yhteistyökoulua ja 400 opettajaa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9; Sapere Sweden 2007.)

Kansainväliset tutkimukset ovat luoneet tietopohjaa lasten aistikokemuksista ja mieltymyksistä. Tutkimukset ovat tuoneet esille asioita, joita tulee huomioida tutkittaessa eri-ikäisiä lapsia. Myös tyttöjen ja poikien erot ovat tulleet hyvin esille. Esimerkiksi Ranskassa ja Suomessa toteutetussa tutkimuksessa mitattiin, miten paljon lapset kiinnittävät huomiota hajuihin. Verrattaessa molempien maiden lapsien vastauksia, huomattiin suomalaisten kiinnittävän enemmän huomiota hajuihin, tytöillä nämä korostuivat enemmän kuin pojilla. Lisäksi vanhemmat lapset huomasivat hajut herkemmin kuin nuoremmat. (Tuorila 2010.)

Italialaisten tutkijoiden kanssa tehdyssä tutkimuksessa lasten ruokamieltymyksistä huomattiin lasten suosivan liha-, kala- ja kanaruokia. Useimmat vihannekset olivat tutkimuksen tulosten mukaan epämiellyttävempiä. Myös ruokien valmistustavan huomattiin vaikuttavan sen suosioon, esimerkiksi raa'at porkkanat olivat keitettyjä suositumpia ja perunamuusi oli suositumpi kuin keitetyt perunat. Tutkimuksessa lapsia opetettiin arvioimaan omia ruokamieltymyksiä ja niitä verrattiin syömättä jätettyyn ruoan määrään. Todettiin, että mieltymysten kautta pystyttiin ennustamaan jätteen määrä lähes täydellisesti. Tutkimuksessa nousi esille kysymys, kannattaisiko ruokaa tarjota sellaisena kuin lapset siitä pitävät vai onko koulutuksen tavoite niin tärkeä, että lapset opetetaan ”aikuisten ruokaan”, vaikka he eivät olisi siihen vielä valmiita. (Tuorila 2010.)

4 Aistit ja aistikokemukset

Sapere-menetelmä tukeutuu voimakkaasti lasten aisteihin ja aistikokemuksiin. Aistiensa kautta lapsi saa tuntemuksia, elämyksiä, kokemuksia ja tietoa. Saperessa toteutetaan aistiharjoitteita, joiden kautta lapsi kiinnittää huomiota ruoka-aineiden ominaisuuksiin ja oppii vertailemaan niitä keskenään. On tärkeää, että lapsi tulee tutuksi omien aistiensa ja aistiipiiriensä kanssa. Saperessa korostetaan jokaisen lapsen ainutlaatuista ja henkilökohtaista mielipidettä, koska jokainen aistii ruoan ominaisuuksia omalla tavallaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 12.)

Aistien tehtävänä on välittää ihmiselle tietoa hänen ulkoisesta sekä sisäisestä ympäristöstään. Aistit yhdistävät meidät ympäröivään maailmaan ja toiset aisteista ovat elintärkeitä selviytymisen kannalta. Ihmisellä on viisi aistia: näkö, haju, tunto, kuulo ja maku. Näistä koostuu ihmisen aistijärjestelmä, joka muodostuu kolmesta eri osa-alueesta, jotka ovat aistireseptorisolut, hermosyyt ja aivoalueet. (Burakoff 2009; Parkkinen, Tolonen & Tuorila 2008, 10 - 11.)

Aistireseptorisolut ottavat vastaan kehon ulko- tai sisäpuolisesta ärsytyksestä, josta syntyviä hermoimpulsseja hermosyyt välittävät eri aivoalueisiin, joissa aistimus rekisteröidään, tulkitaan ja liitetään aikaisempaan tietoon. Jokaisella aistilla on oma aivoalue, joka on erikoistunut ottamaan vastaan aistin kautta välittyviä tietoja. Vasta monimutkaisen käsittelyn jälkeen aistimus saa merkityksensä. Tähän vaikuttavat yksilön mielentila ja tunteet sekä muistot, muisti ja odotukset. Ihminen tunnistaa aistimuksen ja toimii kokemuksen edellyttämällä tavalla vasta, kun ärsykettä on verrattu aikaisempiin kokemuksiin ja muiden kanavien kautta tullessiin havaintoihin. Esimerkiksi hedelmän kohdalla pelkkä hajuaisti ei riitä sen tunnistamiseksi, vaan henkilö tarvitsee kokemuseräistä tietoa siitä, miltä eri hedelmät tuoksuva. Muut aistit täydentävät hajumuistoa aiemmista tilanteista ja tunnistaminen helpottuu. (Burakoff 2009; Parkkinen ym. 2008, 10 - 13.)

4.1 Näköaisti ja silmän toiminta

Silmän kykyä ottaa vastaan sähkömagneettista säteilyä kutsutaan näköaistiksi. Ihmisen näköaisti on aisteista monimutkaisin ja kaikista erikoistunein. Ihminen vastaanottaa silmien kautta jatkuvasti valtavan määrän tietoa. Jopa yli 80 % kaikesta tiedon käsittelystä on varattu näköaistille. Silmä muistuttaa kameran linssijärjestelmää, joka aktivoi näköaistisoluja. Näkösoluista lähtee impulsseja hermoja pitkin aivoihin tulkittavaksi. Ihmisen aivot tukeutuvat viestiä tulkitessa muiden aistien tavoin aikaisempiin kokemuksiin. Ihminen ei pelkästään ota tietoa vastaan näköaistinsa avulla, vaan silmien ja katseen avulla ihmiset jakavat sanattomasti runsaasti asioita keskenään. (Burakoff 2009; Karhunen & Tuorila 2006, 47 - 48; Parkkinen ym. 2008, 18.)

Suurin osa aistihavainnoistamme tulee siis näköaistin avulla. Ulkonäkö vaikuttaa ensireaktioomme esimerkiksi ihmisestä tai ruoasta, ja on hyvin tärkeä arviointiin vaikuttava aisti. Esteettisesti aseteltu ruoka houkuttelee syömään tai kauniisti esille laitettu tuote ostamaan. Ulkonäkö voi myös pettää ja johtaa tällöin vääriin ennakko-odotuksiin. Pettymys voi aiheuttaa hyvin kielteisen suhteen tai jopa vastenmielisyyden. Myös vastenmielinen ulkonäkö voi aiheuttaa vääriä ennakkoluuloja. Ulkonäön avulla on myös hyvä tutkia, onko tuote edes käyttökelpoinen. Laadunvarmistuksessa ulkonäkö on tärkeässä roolissa, koska se on ensimmäinen arvioinninkohde ja toisinaan ainoa keino arvioida tuotteen laatua. (Parkkinen ym. 2008, 18 - 20.)

Heikosti näkevän tai täysin sokean ihmisen on vaikeaa ottaa kontaktia ympäristöönsä ja tulkita ihmisten sanattomia viestejä. Ihmiset tulkitsevat herkästi katsekontaktin puuttumisen vuorovaikutuksen haluttomuudeksi, vaikka keskustelukumppani olisi näkörajoitteinen. Näköaistiltaan yliherkkä henkilö kokee haastavaksi sulkea pois mitään näköinformaatiota, muuten kuin sulkemalla silmänsä. Henkilö muuttuu herkästi levottomaksi eikä pysty keskittymään, jos hänellä on liikaa katseltavaa. Aliherkkyydestä kärsivä taas ohittaa paljon asioita ja eleitä, jotka normaalisti näkevä ihminen huomioisi. Henkilö voi tuijottaa valoihin tai välkytellä niitä, jotta saa ärsykeitä näköaistilleen. (Burakoff 2009.)

Saperessa lasten kanssa käsitellään raaka-aineiden värejä ja ruoissa silminnähden tapahtuvia muutoksia. Lapset oppivat ilmaisemaan kielellisesti ruoan ulkomuotoa ja kuvailemaan sitä. Esteettisyyttä tuodaan esille ruoan esillepanossa, pöydän kauniissa kattamisessa ja koristelussa. Myös epämiellyttävä ruoka saadaan näyttämään houkuttelevammalta kauniilla esillepanolla. (Koistinen & Ruhanen 2009, 25.)

4.2 Tuntoaistin eri osa-alueet

Tuntoaisti koostuu useista osa-alueista: kosketustunto, lihastunto, lämmön- ja kylmän aistimus sekä kemotunto. Kosketustunto ottaa vastaan keveitä pintatuntemuksia, esimerkiksi

painamisen, venytyksen ja värinän. Kosketustunto on erityisen herkkä sormenpäissä ja kasvoissa. Kehoon kohdistuvien aistimuksien avulla henkilö hahmottaa kehoaan ja sen ääriviivoja. Suussa tuntuja aistimuksia kutsutaan suutuntumaksi, ja se osaltaan vaikuttaa ruoan aistimiseen. (Burakoff 2009; Karhunen & Tuorila 2006, 45.)

Elintarvikkeiden rakenne tunnetaan lihastunnossa, kun raaka-aineita käsitellään, kosketellaan tai leikataan. Ihminen oppii nopeasti raaka-aineen vaatiman purennan voimakkuuden ja purentaliikkeen. Lisäksi tuntoaistin avulla ihminen kokee lihasten ja luuston toimintaa ja olemassaoloa. (Karhunen & Tuorila 2006, 45 - 46; Parkkinen ym. 2008, 55.)

Kemotunto aistii suun ja nenän limakalvoilla. Yleisimmät ärsytykset tunnetaan polttavana, pistävänä, kirvelynä tai turruttavana. Monet voimakkaat mausteet saavat aistimuksen aikaan niitä haistaessa tai maistaessa. Laajuudesta johtuen tuntoaisti usein mielletään kattavan kaikki mitä muut aistit eivät huomioi. (Karhunen & Tuorila 2006, 46 - 47; Parkkinen ym. 2008, 55 - 56.)

Tuntoaisti toimii ihmisen yhtenä puolustusmekanismina. Monet vaaratilanteet, jotka kohdistuvat kehoon havaitaan tuntoaistilla. Jos ihminen ei pysty tuntemaan tai tuntoaisti toimii puutteellisesti, ei ihminen huomaa kehoonsa kohdistuvia vaaroja. Esimerkiksi terävät välineet tai kuumat pinnat eivät aiheuta kivun tunnetta. Tuntoaistin yliherkkyys aiheuttaa henkilölle epämiellyttäviä tunteita, jos esimerkiksi toinen ihminen koskee häneen, henkilö joutuu pitämään karheita vaatteita tai hänen kätensä ovat likaiset. Toisaalta tuntoaistiltaan aliherkkä ihminen koskettelee runsaasti kaikkea mitä hänen eteensä sattuu. (Burakoff 2009.)

Lapset tutustuvat ympäröivään maailmaansa koskettelemalla ja tunnustelemalla. Sapere-menetelmässä lapsia rohkaistaan käyttämään tuntoaistiaan hyväksi ruokaan tutustuttaessa. Lapset huomaavat kuinka erilaiselta ruoka tuntuu käsissä kuin suussa. Lapset huomaavat raaka-aineiden maistuvan erilaiselta tuoreena ja kypsennettynä, ja että joitain ruokia on mukavampi syödä raakana ja toisia valmistettuna. Lapsilla on tarve tunnustella ja tutustua kaikkeen suullaan, käsillään ja jaloillaan. Sapere harjoitteiden aikana lapsi saa toteuttaa itseään ja tutustua ruokaan tavalla, joka yleensä mielletään ”ruoalla leikkimiseksi”. (Koistinen & Ruhanen 2009, 28.)

4.3 Kuuloaisti ja sen yhteys tuntoaistiin

Kuuloaisti kehittyy lapsilla jo ennen syntymää, hän oppii tunnistamaan tutut äänet ja paikallistamaan ne näköaistinsa avulla ensimmäisen ikävuotensa aikana. Opittuaan liikkumaan lapsi hakeutuu kiinnostavan äänen luokse ja kokeilee, miten voi itse saada erilaisia ääniä aikaan. Kuuloaisti aistii ääniä, rekisteröi ja erittelee sen korkeutta ja voimakkuutta. Korvat keräävät ääniaaltoja ympäristöstään. Tärykalvo ja kuuloluut välittävät nämä ääniaallot sisäkorvan simpukkaan. Aivorungon kautta kuuloaistimus välittyy kuuloaivokuorelle, joka

sijaitsee ohimolohkossa. Ihminen yhdistää ääniä aikaisempiin kokemuksiin ja muistoihin. Kuuloaisti on osa tuntoaistia, jolla tunnistetaan ruoan rakenneominaisuuksia erityisesti rapeista ruoista. (Burakoff 2009; Parkkinen ym. 2008, 59; Koistinen & Ruhanen 2009, 31.)

Kuuloaistilla on hyvin merkittävä rooli ihmisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja kommunikoinnissa, mutta ruoan ja raaka-aineiden arvioinnissa sen rooli on vähäinen. Ihminen osaa aistia toisen puheessa sanojen lisäksi äänen vaihteluita ja eri sävyjä. Erilaiset äännähdykset ovat osa vuorovaikutusta, aina ei tarvita sanoja vaan esimerkiksi pelkkä suhahdus tunnistetaan merkiksi olemaan hiljaa. Täysin kuuro ihminen oppii käyttämään eleitä, ilmeitä, esineitä ja viittomista avukseen kommunikoidessaan. Kuuloaistiltaan yliherkkä ihminen reagoi voimakkaammin kaikkiin ääniin ja ympäristön äänet häiritsevät häntä vuorovaikutustilanteessa. Aliherkkyys taas johtaa henkilön reagoimattomuuteen eri ääniin. Henkilö hakee ärsykeitä paukuttelemalla tai kilistelemällä esineitä. (Burakoff 2009; Karhunen & Tuorila 2006, 49.)

Vaikka kuuloaistia ei pidetä kovin merkityksellisenä raaka-aineita arvioitaessa, koetaan se Saperessa yhtä tärkeäksi kuin muutkin aistit. Lapset kuuntelevat ruokaa laittaessaan keittiön eri ääniä ja ruokailussa keskustellaan rauhallisesti. Ruoan hankintaan liittyviä ääniä havaitaan kaupassa tai marjoja kerätessä. Kun lapset oppivat yhdistämään ääniä niiden lähteisiin, alkavat he tehdä omia huomioita ja päätelmiä äänien johdosta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 31.)

4.4 Hajuaisti ja -muisti

Ihmisen hajuaisti pystyy erottamaan jopa tuhansia hajuja ja voimakkuuksia. Kuitenkaan hajuaistista ei ole löydetty ”perushajua” ollenkaan. Ihminen pystyy kuvailemaan onko haju miellyttävä vai ei, mutta hajun tunnistaminen ja kuvailu voi olla toisinaan vaikeaa. Haju voi tuntua tutulta ja samalla sen yhdistäminen lähteeseen voi olla haastavaa. Ihminen pystyy kokemuksiensa avulla erottelemaan eri hajuja toisistaan ja paikallistamaan hajun lähteen. Hajujen nimeämistä voi opetella ja harjoitella. Toisinaan ihminen ei pysty antamaan hajulle nimeä, mutta hän pystyy kuvailemaan hyvin tarkasti hajun herättämän tunteen. Mitä enemmän ja monipuolisemmin hajuaistia harjoittaa, sitä enemmän oppii. Jokainen aistii hajuja eri tavoilla, koska aistiin vaikuttaa voimakkaasti yksilölliset mieltymykset ja kokemukset. Eri kulttuurien välillä on huomattu enemmän yksimielisyyttä epämiellyttävistä hajuista, kuin neutraaleista tai miellyttävistä. (Burakoff 2009; Karhunen & Tuorila 2006, 43-44; Parkkinen ym. 2008, 27.)

Ihminen ottaa hajuaistimuksia vastaan hengitysilman ja suun kautta. Hengitysilman kautta tulevia aistimuksia kutsutaan ortonasaaleiksi ja suun kautta aistittavia retronasaaleiksi. Ihmisellä on kaksi nenäonteloa, joiden yläosassa sijaitsee hajuepiteelialue. Hajuepiteelissä

sijaitsee hajureseptorisoluja, jotka ottavat ärsykeitä vastaan. Hengitysilmaasta vain muutama prosentti kulkee hajuepiteelin kautta, mutta nuuhkiminen aiheuttaa nenäontelossa pyörteitä, joka lisää hajuepiteelin kautta kulkevaa ilmaa. (Parkkinen ym. 2008, 27 - 31; Karhunen & Tuorila 2006, 42.)

Hajuaistiltaan yliherkkä ihminen ei pidä voimakkaan hajuisista ruoista tai muista runsaista tuoksuista. Tuoksuille herkkä henkilö ei mielellään osallistu vuorovaikutustilanteisiin. Tuoksuille aliherkkä ihminen haistelee runsaasti esineitä, ruokia tai toisia ihmisiä. Edes epämiellyttävät hajut eivät aiheuta hänessä reaktiota. Vuorovaikutustilanteissa tällainen käytös voi tuntua kiusalliselta. (Burakoff 2009.)

Hajuaisti on usein ensimmäinen kanava, jolla huomaamme jotain poikkeavaa. Ne herättävät usein voimakkaita tuntemuksia ja muistoja. Lapset oppivat jo varhaisessa iässä yhdistelemään tuoksua tilanteisiin, paikkoihin tai tiettyyn ihmiseen. Ihmisen hajumuisti kantaa läpi elämän, kuten lapsena koettu miellyttävä tai vastaavasti epämiellyttävä kokemus voi muistua pelkän tuoksun avulla hyvin voimakkaana muistona. Sapere-hankkeessa lapset yhdistivät usein tutun hajun sen alkuperään. Jos haju on oudompi eikä lapsi tunnista sitä, hän kuvailee hajua tukeutuen erilaisiin kokemussympäristöihin ja hajun kuvaus voi olla hyvin luova. (Koistinen & Ruhanen 2009, 23; Parkkinen ym. 2008, 27 - 31.)

4.5 Makuuisti ja makujen tunnistus

Maku- ja hajuaistit ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa, eikä makuja pysty tunnistamaan täysin ilman hajuaistin apua. Makujen skaala on suppea verrattuna hajuihin, joita haistamme. Hajujen tavoin makuaistimukset ovat voimakkaasti yhteydessä muistoihin. Nykykäsityksen mukaan maistamme viisi varsinaista makua: makea, suolainen, hapana, karvas ja umami. Näistä makea ja suolainen mielletään yleisesti miellyttäviksi, kun taas monille karvas ja hapana ovat haastavia erottaa toisistaan ja vaativat enemmän totuttelua. Umami on näistä viidestä uusin tunnistettu maku ja yleisesti sitä kuvataan natriumglutamaatiksi. Pienellä harjoittelulla jokainen voi oppia näiden makujen erot. Mielenkiintoista on, ettei maailmassa ole kulttuuria, joka mieltäisi makean negatiiviseksi. Jo mytologiassa hunaja ja maito esitetään nautintoaineina. Negatiivisina taas mielletään karvas ja hapana. Nykyään nämä makuja ilmaisevat sanat ovat käytössä jo arkikielessä, esimerkiksi ”pettymys tuntuu karvaalta” tai ”elämä on makeaa”. (Burakoff 2009; Karhunen & Tuorila 2006, 38 - 39; Parkkinen ym. 2008, 38 - 44.)

Makuaistimukset välittyvät kielen makunystyissä sijaisevien makusilmujen kautta. Ihmisen koko suu stimuloituu samanaikaisesti syödessä tai juodessa. Suun eri kohdat ovat herkkiä eri mauille, mutta uudempien tutkimusten mukaan varsinaisiin alueisiin ei kieltä voida jakaa maistamisen mukaan. Pieniä herkkyyseroja on, mutta niillä ei käytännössä ole mitään merkitystä. Makuaistin herkkyyys vaihtelee ihmisillä ja se voi olla luontaista tai opeteltua.

Myös kielen makusilmujen määrä vaihtelee ihmisillä, mutta keskimäärin ihmisellä on noin 4600 makusilmua. (Karhunen & Tuorila 2006, 37 - 29; Parkkinen ym. 2008, 38 - 44.)

Makuaistiltaan yliherkkä ihminen ei pidä voimakkaista ruoista, eikä usein tuoksuistakaan. Tuoksuille ja mauille herkistynyt ihminen voi tuntea pahoinvointia lievistäkin ärsykkeistä. Aliherkkä ihminen voi maistella ja nuoleskella esineitä ja asioita, joita ei ole tarkoitettu syötäväksi. Epätavallinen käytös vuorovaikutustilanteissa voi tuntua kiusalliselta. (Burakoff 2009; Karhunen & Tuorila 2006, 39.)

Saperessa ei ole vielä otettu umamin makua mukaan, koska se koetaan vielä hyvin tuntemattomaksi. Makuaistimukset ovat lapsille ensimmäinen ja tutuin alue ruoasta puhuttaessa. Lapset opettelevat erottamaan eri maut toisistaan ja kuvailemaan sekä etsimään niitä. Useiden maistelukertojen jälkeen on lasten huomattu maistavan karvaita ja happamia makuja rohkeammin. Lisäksi on huomattu ruoan värin ja ulkonäön vaikuttavan lasten haluun maistella raaka-ainetta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 33.)

4.6 Aistien kehittyminen

Ihminen saa runsaasti kokemuksia aistiensa kautta jo ennen syntymäänsä. Tämän jälkeen ne kehittyvät vuorovaikutuksen ja kypsymisen tuloksena. Aisteista tunto-, maku- ja hajuaistit kehittyvät jo sikiövaiheessa, kun äidin ruokavalioista siirtyy aromeja lapsiveteen, jotka mahdollistavat syntymättömälle lapselle ensimmäiset aistikokemukset. Alkuvaiheessa kehittyneiden aistien avulla pieni lapsi tutustuu häntä hoitavaan aikuiseen ja vastaanottaessaan tuttuja aistikokemuksia rauhoittuu, esimerkiksi tuntiessaan äitinsä kosketuksen tai aistiessaan maidon tutun maun ja tuoksun. Nämä aikaisessa vaiheessa saadut aistikokemukset vaikuttavat lapsen mieltymyksiin ja hän hyväksyy helpommin aromeita, jotka ovat odotus- tai imetysajalta tuttuja. Tästä voidaan päätellä, että äidin ruokavalio ja varhaiset aistikokemukset ovat yksi perusta lapsen ruokamieltymyksille ja -tottumuksille. Vielä ei ole tutkittu, kuinka suuri yhteys näillä asioilla on toisiinsa. (Burakoff 2009; Parkkinen ym. 2008, 65 - 67.)

Vastasyntyneiden on huomattu torjuvan karvasta ja hapanta, vaikka heillä muuten on hyvin vähän synnynnäisiä valmiuksia suhtautua ruokaan. Lisäksi on huomattu vastasyntyneiden mieltymän makeaan helposti. Karvaan ja happaman tunnistaminen on aikoinaan ollut hengissä säilymisen kannalta tärkeää, koska karvas viittaa esimerkiksi myrkyllisiin kasveihin ja hapant pilaantuneeseen ruokaan. Makean mieltymystä taas perustellaan sillä, kuinka se ohjaa käyttämään sokeria energian lähteenä. Suolaisuuden aistiminen alkaa kehittyä noin puolen vuoden ikään mennessä. (Burakoff 2009; Parkkinen ym. 2008, 65 - 67.)

Useiden tutkimusten mukaan lasten ja aikuisten ruokamieltymykset poikkeavat toisistaan. Vuonna 2004 julkaistussa tutkimuksessa havaittiin alle kouluikäisten lasten pitävän enemmän

makeasta kuin aikuisten. Hutchinsonin, Jamesin, Jinksin, Laingn ja Oram vuonna 2003 tehdyssä tutkimuksessa verrattiin 8 - 9-vuotiaiden lasten makuaistia aikuisten makuaistiin. Tutkimuksessa testattiin koehenkilöiden makean maun kestoa. Tulosten perusteella lapset ja aikuiset kokivat makeat maut samantasoisina, eli lasten makuaisti on kehittynyt 8-9 ikävuoteen mennessä makean maun osalta aikuisten tasolle. (Hutchinson ym. 2003, 81 - 82; Kroll & Popper 2004, 82.)

Hajujen tunnistaminen on pitkälti opittu taito. Vastasyntyneet eivät reagoi muuhun, kuin äitiinsä ja äidinmaitoon liittyviin hajuihin. Leikki-ikässä lapsi alkaa mieltää hajuja miellyttäväksi ja epämiellyttäväksi. Kuuloaistin avulla lapsi oppii ympäristöstä lisää ja jo varhaisessa vaiheessa oppii tunnistamaan läheistensä äänet. Viimeisenä täyteen kypsyyteensä kehittyä eniten tiedonkäsittelyä vaativa ja toiminnaltaan monimutkaisin näköaisti. (Burakoff 2009; Parkkinen ym. 2008, 65 - 67.)

Vanhemmiten hajuaisti ja hajujen erottaminen heikentyy. Suurin syy tähän on hajuja aistivien reseptorisolujen hidastuva uusiutuminen ja määrän väheneminen. Muutos on selvästi havaittavissa 60-70 vuoden iässä. Myös makuaisti heikentyy, mutta lievemmin kuin hajuaisti. Makean ja suolaisen aistiminen näyttää pysyvän vahvempana iän karttuessa, mutta karvaan ja happaman erottaminen voi olla vaikeampaa. Myös lääkkeet heikentävät makuaistia ja makujen erottamista toisistaan. (Karhunen & Tuorila 2006, 39,45.)

5 Leikki-ikäinen lapsi

Leikki-ikäisiksi lasketaan yhdestä kuuteen -vuotiaat lapset. Nämä voidaan jakaa varhaiseen ja myöhäiseen leikki-ikään, jotka puhekielessä usein tunnetaan taaperoina ja palleroisina. Lisäksi puhutaan esikouluikäisistä, jolla tarkoitetaan seuraavana vuonna kouluun meneviä lapsia eli yleisimmin kuusivuotiaita. Leikki-ikässä lapsi oppii runsaasti uusia taitoja ja kehitys on nopeaa. Lapsi oppii kävelemään parin ensimmäisen elinvuotensa aikana, kun tasapaino kehittyy alkaa lapsen vauhtikin lisääntyä. Kolmivuotias osaa jo ilmaista itseään myös sanallisesti. Kouluikään mennessä useimmat osaavat piirtää, solmia kengännauhat, kuoria perunan ja kirjoittaa ainakin oman nimensä. (Katajamäki 2004, 66 - 68.)

5.1 Leikki-ikäinen lapsi oppijana

Kansainväliset tutkimukset ovat saaneet uutta tietoa alle kouluikäisten lasten oppimisesta ja uuden tiedon jäsentämisestä. Lapsen kyky jäsentää ja koota uutta tietoa, sekä sitä kautta rakentaa käsityksiä, on suurempi kuin on kuviteltu. Lapsi on aktiivinen ja tutkii mielellään ympäristöä ratkaistessaan ongelmiaan. Aikuisten tehtävänä on mahdollistaa lapsilleen oppimistilanteita, joiden avulla lapsi kehittyy. Vaikka lapset kehittyvät samojen kehitysvaiheiden kautta, lapsen kehitys on aina yksilöllistä ja jatkuvaa. Toiset lapset

kehittyvät hieman hitaammin kuin toiset. Tämä on oleellista ottaa huomioon, myös ravitsemuskasvatuksessa. (Brotheus, Hytönen & Krokfors 2002, 68 - 72.)

Kirjassaan Esi- ja alkuopetuksen didaktiikkaa kirjoittajat kuvaavat, että ”lapsi on oppijana aktiivinen ja aloitteellinen”. Leikki-iässä lapset ovat uteliaita, innokkaita oppimaan ja sosiaalisia. Lapsi tiedostaa ajattelevansa, oppivansa ja edistyvänsä. Lapsen kiinnostuksenkohteet tulevat ilmi omien havaintojen ja kokemusten kautta. Kun pieni lapsi oppii ympäristöstään kokeilemalla, hieman vanhempi lapsi tutkii, havainnoi, kysyy, vertailee ja pohtii ensin. Lasten motivaation ylläpitävät virikkeet ja monipuolinen ympäristö. Lapset etsivät uusia ongelmia ratkaistavaksi, mutta toisinaan tarvitaan ohjaajan tai muun aikuisen tukea ja ohjaamista. (Brotheus ym. 2002, 72 - 76.)

Lapsen tiedot ja taidot ruokailusta kehittyvät vähitellen iän karttuessa. Vanhempien tulee reagoida herkästi lapsen taitojen kehittymiseen ja kannustaa lastaan, sekä luoda hänelle otolliset olosuhteet uuden oppimiselle. Lapsen oppiminen voi olla toisinaan haastavaa, erityisesti uusille vanhemmille, jos lapsi haluaa edetä nopeammin, kuin vanhemmat oivaltavat. Lapsen kokeiluja ja opettelua pidetään usein sotkemisena tai ruoalla leikkimisellä, joka on yleistettynä kaikkien mielestä kiellettyä. Tilanne on turhauttava sekä lapselle, joka haluaa oppia ja tutkia, että vanhemmalle, joka yrittää saada lapsestaan siististi syövän ja pöytätapoja kunnioittavan nuoren ihmisen. Kirjassa ”Ratkaisuja ravitsemukseen” Nurttila (2003, 101) esittelee tätä opetteluprosessia ruokaopettajien avulla. Portaot ovat tapa havainnollistaa lapsen ruokailun edistymistä ja esittää vanhemmille, ettei lapsi pysty hyppäämään ensimmäiseltä portaalta viimeiselle ilman lapsen omia kokeiluja ja luonnollista opettelua. Prosessissa tulee edetä lapsen vauhtia, eikä kiirehtiä turhaan. (Nurttila 2003, 100 - 101.)

Kahden- kolmen vuoden iässä lapsi on oppinut jo syömään lusikalla ja juomaan omasta mukista, lisäksi lapsi syö jo perheen kanssa samaan aikaan, eikä omia aikojaan. Lapselle on tärkeää, että hän saa syödä omalta nimikkolautaselta tai -mukistaan. Tässä iässä lapsi oppii pureskelemaan ruokansa ja opettelee käyttämään haarukkaa lusikan lisäksi. Lapselle opetetaan, ettei ruoka suussa saa puhua. Myös kohteliaat ”kiitos” ja ”ole hyvä” harjoitellaan sanomaan aikuisen avulla. Vanhempien esimerkistä lapsi oppii maistamaan uusia makuja, monet ruokalajit tulevat tutummiksi ja lapsi oppii nimeämään jo niistä useita. Aikuisten päätettävänä on, mitä syödään ja milloin. Samaa aikaan lapsi harjoittelee, kuinka paljon ruokaa hän tarvitsee tullakseen kylläiseksi. Vähitellen lapsi voi hyvästellä ruokalapun ja opetella pyyhkimään suunsa ruokailun jälkeen itse. (Nurttila 2003, 104 - 105.)

Kolmen- neljän vanhana lapsi osaa jo käyttää lusikkaa ja haarukkaa. Aikuisen avustuksella opetellaan pilkkomaan ruokaa veitsellä, sekä syömään siististi ja itseään sotkematta. Lapsen omaa ruoan ottoa tuetaan edelleen. Tähän ikään mennessä lapsi on oppinut erottamaan arki- ja juhlaruoan. Vanhempien tulee rajoittaa rasvaisten ja sokeristen herkkujen nauttimista. On

tavallista, että lapsen huomio ei jatkuvasti kiinnity ruokailuun ja vitkuttelu on yleistä, joten ruokailuun kannattaa varata aikaa. Tässä iässä lapsi kannattaa ottaa mukaan kauppaan, kassien purkamiseen ja ruoan valmistukseen. (Nurttila 2003, 105.)

Viiden - kuuden vuoden iässä lapsi osaa jo syödä veitsellä ja haarukalla itseään sotkematta. Tämä mahdollistaa rauhallisen ja siistin ruokailun, jossa lapsi pystyy jo ruokailun lisäksi seurustelemaan muiden kanssa. Ennen koulutien alkamista lapsi opettelee voitelemaan leipänsä, kuorimaan perunan ja muita pieniä itsenäisiä ruoanvalmistustehtäviä. Lapsen oppiessa vastuu ruoasta siirtyy vanhemmilta yhä enemmän lapselle. Tarhalla ja esikoululla on oma osansa lapsen ruokakasvatuksessa ennen kouluikää. (Nurttila 2003, 105 - 106.)

Säännölliset ruokailuajat, monipuolinen ja energian tarvetta vastaava ruokavalio ovat hyvän ravitsemuksen keskeiset pilarit. Ruoan ja syömisen tulisi olla aina myönteinen kokemus, joka yhdistää perhettä ja edistää fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. (Hasunen ym. 2004, 18.) Ruokailussa aikuisen tehtävä on pitää huolta ruoan monipuolisuudesta ja säännöllisyydestä, ruoan määrän säännöstely jätetään lapsen tehtäväksi. (Nurttila 2003, 115 - 116.)

Pienen lapsen päivärytmi muokkautuu ruoka-aikojen ympärille. Päiväritiinit luovat turvallisuuden tunnetta ja lapsi oppii tietämään, milloin ruokaa on tarjolla, sekä säännöstelemään omaa syömistään tietojensa pohjalta. Epäsäännöllisyys ja turvattomuuden tunne taas altistavat syömisongelmille. Miellyttävä ilmapiiri ja monipuolinen ruokavalio, säännöllisesti nautittuna, luo hyvän pohjan lapsen ruokatavoille. Lasta ei saisi pakottaa syömään, mutta maistamaan tulee kannustaa. Lapselle tulee antaa toisinaan vaihtoehtoja. Lapsi saa esimerkiksi päättää haluaako hän välipalaksi hedelmiä vai marjoja tai minkälaista leipää hän ruoan kanssa haluaa. (Nurttila 2003, 115 - 116.)

5.2 Leikki-ikäisen lapsen kielellinen kehitys

Ihminen tarvitsee kieltä oman itsensä ilmaisemiseen. Uuden oppiminen ja tiedon hankinta edellyttävät kielen hallintaa, joka edistää puheen kehitystä ja sujuvuutta. Kielenkäyttö on vuorovaikutusta, ajattelua, ilmaisua ja se on yhteydessä lapsen kehitykseen hyvin oleellisesti. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda leikki-ikäiselle lapselle kielellisesti kehittävä ympäristö ja stimuloida lapsen kielen oppimista eri tavoin. Lapsen tulisi jo varhain alkaa tutustua erilaisiin teksteihin ja erottaa teksti- ja puhetyylieroavaisuuksia. Lapsen on hyvä kuulla ja tutustua runoihin, loruihin, tarinoihin, satuihin, medioihin, sarjakuviin ja huomata niiden eroja, koska se aktivoi lapsen kieltä ja ajatustoimintaa. Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan kolmevuotiaista pojista 24 %:lla puheentuotto oli epäselvää ja samanikäisistä tytöistä 8 %:lla. Viisivuotiaista lapsista puheentuotto ongelmia oli pojista 8 %:lla ja tytöistä 5 %:lla. (Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Laatikainen, Mäki, Ovaskainen, Sippola, & Virtanen. 2010, 47; Nurmilaakso 2010.)

Cardinalin, Kacirotin, Lumengin ja Zuckermanin (2005) tekemän tutkimuksen mukaan lasten iällä on vaikutusta lapsen kykyyn ilmaista aistikokemuksiaan suullisesti. Tutkimuksen koehenkilöinä olleet kolmesta kuuteen -vuotiaat lapset eivät pystyneet vielä kuvailemaan heille tuntemattomia hajuja. Hieman vanhemmat lapset sen sijaan kuvailivat tuntemattomia hajuja erilaisilla kuvaavilla sanoilla, kuten makea ja sitrus. Tutkimuksen tulokset viittaavat, että lasten kyky tunnistaa aikaisemmin haistamia tuoksua kehittyy kolmen ja kuuden ikävuoden välillä voimakkaasti. Tämä liittyy lasten kykyyn nimetä eri aromeita, joten kielellinen kehitys vaikuttaa voimakkaasti hajumuistin kehittymiseen. (Cardinal ym. 2005, 571 - 572.)

5.3 Ravitsemuskasvatus leikki-ikäisille lapsille

Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on pyrkiä kehittämään ihmisten edellytyksiä huolehtia terveellisestä ja maukkaasta ravitsemuksesta. Tarkoituksena on saada ihmisille tarpeeksi tietoutta tästä aihealueesta, jotta he pystyvät pitämään huolta omasta terveydestään. Ravitsemusasiantuntijoiden tehtävänä on hankkia tietoa ihmisen terveydelle suotuisista ja myös haitallisista asioista. Henkilöiden, jotka osallistuvat lapsen ravitsemuskasvatukseen, vastuulla on tämän tiedon muokkaaminen, niin että se hyödyttää lapsia jokapäiväisessä elämässään. Ravitsemuskasvatus on tärkeä osa terveystieteistä ja terveyden edistämisessä ja sillä voidaan ennaltaehkäistä ruokapulmia jo varhaislapsuudesta lähtien. (Nupponen 2003, 15.)

Päiväkotiruokailu on osa opetusta, perushoitoa ja kasvatusta. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee monipuolista ravintoa kehittyäkseen ja jaksakseen koko hoitopäivän. Päiväkodissa lapsi oppii ruoasta ja saa erilaisia kokemuksia, sekä pääsee jakamaan mielipiteitään toisten lasten kanssa. Ravitsemuskasvatus päivähoitossa pyrkii kehittämään lapsen omia edellytyksiä monipuoliseen, omatoimiseen ja riittävään ruokailuun. Lasten ruokamieltymykset kehittyvät jo nuorena iässä, ja varhaiskasvatus voi osaltaan ohjata leikki-ikäisen lapsen mieltymyksiä hänelle edulliseen suuntaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 10; Päiväkotikäisten ruokailu 2010.)

Päiväkotitoiminta toimii hyvänä oppimisympäristönä leikki-ikäisille lapsille. Siellä lapsi saa runsaasti omakohtaisia ja erilaisia kokemuksia ruoasta ja oppii samalla ilmaisemaan itseään sekä kuuntelemaan toisten mielipiteitä. (Nurttila 2003, 127.) Ruokailutilanteella on päiväkodissa monta roolia. Se on osa lastenhoitoa, kasvatusta ja opetusta. Yhteinen ruokailuhetki edistää lasten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Ruoka on oltava monipuolista, ravitsevaa, tasapainoista sekä maukasta. Päiväkodissa lapsi saa uusia kokemuksia, jotka poikkeavat kotona ruokailun aikana saaduista kokemuksista. Lapsia kannustetaan maistamaan uusia makuja ja tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin. Näiden lisäksi ruokailu toimii myös esteettisenä kasvatuksena, kun lapset kattavat pöydän kauniiksi ja ilmapiiri on rauhallinen ja miellyttävä.

Lapset oppivat huomioimaan toisiaan yhdessä tekemällä ja touhuamalla.

Ravitsemuskasvatuksessa saa käyttää mielikuvitusta. Päiväkotiryhmä voi tehdä erilaisia retkiä ja tutkia yhdessä, mistä ruoka tulee tai mahdollisuuksien mukaan tarhan pihapiirissä voi olla esimerkiksi oma puutarha tai kasvimaata, jota lapset saavat hoitaa. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 150 - 152.)

Päivähoidon ruokailutilanteessa lapsi ottaa mallia toisista lapsista ja henkilökunnasta.

Ruokailussa lapsi oppii tietoa, taitoja ja ruokaan liittyviä asenteita. Parhaimmillaan tilanne on keskustelua herättävää iloista ruokailua yhdessä, mutta tilanteen tulee pysyä rauhallisena.

Päiväkodit rohkaisevat lapsien vanhempia mukaan yhteistyöhön, jotta lapsien ruokailutottumukset muodostuisivat terveellisen ja ravitsevan ruoan ympärille. Hoitajien on hyvä tuntea lapsien ruokailukäyttäytyminen hyvin, jotta he osaavat tukea lasta oikein. (Hasunen ym. 2004, 151 - 152.)

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan lasten päivähoitomuodolla on selvä vaikutus lasten ruokavalioon. Lapsien, jotka olivat kodin ulkopuolella hoidossa arkipäivisin, ruokavalio oli monipuolisempi ja lähempänä ikäistensä ravitsemussuosituksia verrattuna lapsiin, jotka olivat hoidossa kotona. Vertailtaessa kodin ulkopuolisia päivähoitopaikkoja huomattiin, että perhepäivähoidossa olevat lapset söivät määrällisesti enemmän kuin päiväkodissa hoidossa olevat lapset. Lisäksi havaittiin, että perhepäivähoidossa olevat lapset söivät runsaammin ruisleipää, tuoreita kasviksia ja marjoja, mutta myös sokerisia mehuja ja maitorasva-levitteitä. Lasten kokonaisenergian saannin vuoksi lapset saivat myös muita ravintoaineita enemmän, kuin päivähoidossa olleet lapset, vaikka laadullisesti ruokavalioiden erot olivat hyvin ristiriitaisia. (Erkkola, Knip, Kronberg-Kippilä, Kyttälä, Ovaskainen, Simell, Tapanainen, Tuokkola, Veijola & Virtanen 2008, 92.)

5.4 Leikki-ikäisen lapsen oikea ruokavalio

Terveelliset elämäntavat ja monipuoliset ruokailutottumukset opitaan jo lapsuudessa. Ne ohjaavat vielä aikuisenakin ruokavalintoja. Tämän vuoksi on tärkeää aloittaa terveellinen elämä jo pienenä (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 2007, 130). Lapsi tarvitsee kasvaakseen ja kehittyäkseen energiaa ja ravintoaineita. Suomessa leikki-ikäisten lasten keskimääräinen ravitsemustila on melko hyvä, lukuun ottamatta vähäistä D-vitamiinin saantia. Lasten vähentyneen liikunnan ja sokeristen välipalojen vuoksi energian saanti on liiallista useilla lapsilla. Lapsen esimerkkinä ruokailutilanteessa toimivat vanhemmat, sisarukset ja hoitajat. Leikki-ikäinen ottaa herkästi vaikutteita heidän asenteistaan ja ruokapuheistaan. Lapsi oppii suhtautumaan ruokaan ja uusiin makuihin myönteisesti, kun ruokavalio on mahdollisimman monipuolinen ja ilmapiiri myönteinen. Vanhempien ja hoitajien vastuulla on tarjota lapsille monipuolista ja ravitsevaa ruokaa lapsen ateriatymin mukaisesti. Ruoan määrän säännöstelyn lapsi oppii itse jo varhaisessa vaiheessa, ja pienille lapsille on ominaista suhtautua ruokaan ja uusiin makuihin varautuneesti. Usein lapset käyttävät ruokaa

apuna ilmaistessaan tunteita ja tarpeitaan, esimerkiksi kieltäytymällä ruoasta lapsi hakee huomiota vanhemmilta tai hoitajalta. (Haglund ym. 2007, 130; Parkkinen & Sertti 2008, 148.)

Vuonna 2011 julkaistavan väitöskirjan mukaan runsas kuidunsaanti ei ole pienille lapsille haitallista. Julkaisun mukaan sokerinkäytöllä ei ole vaikutusta lasten ylipainoon, vaikka se huonontaa lasten ruokavalion laatua. Runsaasti sokeria käyttäneiden lasten kuitujen saanti oli vähäistä, kun taas runsaasti kuituja käyttävät lapset saivat ruokavaliostaan runsaammin vitamiineja ja kivennäisaineita. Runsaasti sokeria nauttineet lapset söivät vähemmän maito- ja viljatuotteita, kuin lapset joiden ruokavalioon kuului runsaammin kuituja ja vähemmän sokeripitoisia elintarvikkeita. (Ruottinen 2011, 94.)

Energian tarve vaihtelee pituuden, painon, liikunnan määrän ja kasvunopeuden mukaan. Energian kulutus on runsas kasvupyrähdysten aikana. Lapsen ruokahalu kertoo energiantarpeen ja syömisen tasapainosta. Rasvan laatuun on hyvä kiinnittää huomiota, koska sillä on suuri merkitys ravitsemuksessa. Suomalaisilla on perinnöllistä taipumusta korkeaan kolesteroliin ja osaltaan sen vuoksi suomalaisten leikki-ikäisten lasten kolesteroliarvot ovat maailman suurimpia. Tähän voi vaikuttaa suosimalla pehmeitä rasvoja tyydyttyneiden ja kovien rasvojen sijaan. Sokerin osuus päivän energiansaannista on alle 10 %, eli leikki-ikäisellä se on noin 40 g. Ravintokuidun saantisuositus on 12 - 14 g päivässä. Riittävän saannin turvaamiseksi lapsen olisi hyvä syödä runsaasti tummaa leipää, täysviljavalmisteita, kasviksia ja marjoja. (Haglund ym. 2007, 130 - 131; Hasunen ym. 2004, 94 - 95.)

Kasvaakseen lapsi tarvitsee D-vitamiinia, jota saa D-vitaminoiduista maitovalmisteista. Leikki-ikäisen lapsen D-vitamiinin saanti on vitaminoiduista valmisteista huolimatta liian alhaista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän tutkimuksen mukaan suurella osalla alle kouluikäisillä lapsilla D-vitamiinin saanti on liian vähäistä. Kalsiumin riittävä saanti auttaa lapsen luita kehittymään ja vahvistumaan. Ilman maitovalmisteita lapsi saa ruokavaliostaan kalsiumia noin 100 - 200 g. Leikki-ikäisen lapsen tulisi juoda maitovalmisteita vähintään 5 dl päivässä, jotta 500 g kalsium suositus täyttyisi. Lasten keskimääräinen suolan saanti on ollut noin 4 grammaa, kun suolan päivittäinen saanti tulisi leikki-ikäisillä pysyä alle 3,5 gramman. (Haglund ym. 2007, 131 - 132; Hasunen ym. 2004, 96 - 97; Erkkola ym. 2009, 62.)

Fluori on kehittyvälle lapselle tärkeää hampaiden hyvinvoinnin vuoksi, koska se ehkäisee tehokkaasti hampaiden reikiintymistä. Fluoria on pieniä määriä ruoassa ja talousvedessä. Yleisesti fluorin saanti on vähäistä ja lapsien olisi hyvä käyttää fluorihammastahnaa sekä tarvittaessa fluoritabletteja. Joissain alueilla Suomessa fluoripitoisuus on hyvin runsas, ja tällöin fluorivalmisteiden käyttö voi olla jopa haitallista. Hammaslääkärit ja -hoitajat neuvovat lapsiperheitä paikkakunnan olosuhteiden mukaisesti. (Hasunen ym. 2004, 98.)

Ruokaympyrä, -kolmio sekä lautasmalli ovat hyviä konkreettisia malleja lasten ravitsemukseen (Parkkinen & Sertti 2008, 148). Ruokaympyrä ja -kolmio havainnollistavat

monipuolisen ruokavalion ruoka-aineryhmien välisiä suhteita. Leikki-ikäisille lapsille kuitenkin helpompi vaihtoehto on lautasmalli, joka auttaa lasta itse kokoamaan monipuolisen aterian (kuvio 1). Mallin mukaan puolet lautasesta täytetään joko lämpimillä tai raaoilla kasviksilla ja salaattilla. Neljäsosa lautasesta on hiilihydraattipitoiselle lisäkkeelle, kuten peruna, pasta tai riisi. Viimeinen neljäsosa on proteiinipitoiselle pääraaka-aineelle, kuten lihalle tai kalalle, palkokasveja tai pähkinöitä sisältävälle kasvisruoalle. Kalaa ja broileria tulisi suosia, koska ne sisältävät hyviä rasvoja, jotka ovat pakollisia lapsen kasvulle. Ruokajuomana leikki-ikäisille suositellaan maitoa tai piimää. Leikki-ikäisen lapsen on hyvä juoda 5 - 6dl maitoa päivässä. Ateriaan kuuluu myös tumma tai täysjyväleipä, sekä jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä. Leikki-ikäiselle lapselle on hyvä tarjota kasviksia, marjoja ja hedelmiä runsaasti jokaisella aterialla ja välipalalla. Hyvänä tavoitteena voi pitää viisi kourallista eli annosta päivässä. Yksi annos on noin desilitran verran. (Haglund ym. 2007, 132 - 133; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)



Kuvio 1: Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2005)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen, Tampereen, Oulun, Turun ja Helsingin yliopistojen tekemä tutkimus alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta ja ruoankäytöstä ilmestyi vuonna 2008. Tutkimuksessa oli mukana yli 2000 alle kuusivuotiaasta lasta, joiden ruokailusta pidettiin kolmen päivän ajan ruokapäiväkirjaa. Tutkimuksen mukaan tuoreet kasvikset puuttuvat monen lapsen lautaselta. Kasvisruokien ja salaattien suosio kasvoi ikävaiheittain. Kaikissa ikäluokissa kasvisruokia käyttivät enemmän tytöt kuin pojat. Vuonna 2010 tehdyn terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan puolet leikki-ikäisistä lapsista käytti kasviksia lounaalla tai päivällisellä, kun taas kouluikäisillä lapsilla kasvien käyttö oli viisivuotiaita vähäisempää. Kuitenkin vanhemmilla kysyttäessä lapsista 88 % söi kasviksia säännöllisesti. Hedelmien ja marjojen suosio kasvoi lasten vanhetessa, kun taas teollisten marja- ja hedelmävalmisteiden kulutus laski. (Erkkola ym. 2008, 17 - 18, 29, 31; Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 93.)

Saman tutkimuksen mukaan maidon ja maitovalmisteiden kulutus kasvoi iän myötä. Tutkimuksesta käy selvästi ilmi, miten iän myötä siirrytään rasvaisista maitotuotteista vähä rasvaisempiin vaihtoehtoihin, mutta margariineissa suositumpia olivat runsasrasvaiset

vaihtoehdot. Yli puolet lapsista käytti jogurtteja, kun taas viilejä nautti vain noin neljänosa. Tutkimuksen mukaan käytetyimpiä liharuokia olivat jauheliharuoat, lihakeitot ja -laatikot. Myös makkarat ja lihaleikkeleet olivat suosittuja. Kananmunaruoat eivät olleet kovin yleisiä, mutta kananmunaa saatiin runsaammin erilaisista leivonnaisista ja ruokien raaka-aineena. Kalaruokien suosio oli liharuokiin verrattuna vähäistä, eikä muutosta ollut sukupuolten tai ikäluokkien välillä. (Erkkola ym. 2008, 36, 39,41.)

Makeisten, suklaan ja mehujuomien käyttö kasvoi tutkimuksen mukaan jyrkästi toisen ikävuoden jälkeen. Sokerivalmisteiden käyttäjien määrä laski hieman kuusivuotiaiden ikäryhmässä, mutta käyttömäärät kasvoivat. Virvoitusjuomien kulutus oli jatkuvassa nousussa kahdesta ikävuodesta asti, mutta silti mehujen kulutus oli runsaampaa. Myös täysmehuja käytettiin runsaasti. Sokerivalmisteiden nauttiminen alle kouluikäisillä lapsilla on yleistynyt jokapäiväiseksi. Vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan sokeroituja virvoitusjuomia aterioilla nautti vain harva leikki-ikäisistä, mutta joka viides nautti välipalalla sokeroitua mehua. (Erkkola ym. 2008, 44, 46; Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 94.)

Tutkimuksen mukaan alle kouluikäisten lasten energian ja kovien rasvojen saanti on pienentynyt, mutta sokerin saanti kasvanut. Lasten ruokavalio ja -tottumukset vaihtelivat paljon hoitopaikan, äidin iän, vanhempien koulutustason, perheen koon sekä asuinalueen mukaan. Lapsen siirtyessä muun perheen kanssa samaan ruokavalioon, olisi hyvä tarkistaa ruokavalion kokonaisuus koko perheen kanssa. Vuonna 2010 suurin osa leikki-ikäisistä lapsista käytti leivällään kasvirasvalevitettä, mutta yhtä yleistä oli jättää raportoimatta levitteen käytöstä. (Erkkola ym. 2008, 122; Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 93.)

5.5 Ruokaennakkoluulot ja -vastenmielisyydet

Leikki-ikäisillä lapsilla esiintyy runsaasti syömiseen liittyviä ongelmia. Näitä voivat olla esimerkiksi ruokahaluttomuus, syömisestä kieltäytyminen, häiriköinti ruokailutilanteessa, valikoiva ruokailu, salasyöminen tai ahmiminen. Jos lapsen ruokavaatimukset alkavat vaikuttaa koko perheeseen ja lapsi saa perheen toimimaan kuten haluaa, tulee perheen hakea kasvatuksellista tukea palauttaakseen perheeseen oikean järjestyksen. (Hasunen 2005, 144 - 145.)

Ruokailu on lapselle vuorovaikutustapahtuma, jossa opetellaan omatoimiseen ruokailuun. Ruokailun tulisi olla miellyttävää yhdessäoloa, mutta toisinaan ruokailutilanteesta voi tulla turhauttavaa ja ikävää sekä lapselle että vanhemmille. Ruokailuongelmat eivät ole harvinaisia, mutta ilman toimenpiteitä niistä voi kehkeytyä syömishäiriöitä, jotka vaikuttavat lapsen kehitykseen ja kasvuun. (Nurttila 2003, 128 - 129.)

Osa ruokailuongelmista on tilapäisiä ja voivat liittyä sairaana olemiseen, jonka vuoksi lapsi on haluton syömään. Lapsen elimistössä on varastossa ravintoaineita ajoittaisten ruokailumuutosten ajaksi, eikä vanhempien tarvitse pelästyä hetkellisistä muutoksista. Tärkeää on, että lapsella on monipuolinen tarjonta ruokaa yksipuolisesta syömisestä huolimatta. Lapsen ruokavalion monipuolisuus on vanhempien ja hoitajien vastuulla. Lapsi itse osaa säännöstellä ruokansa määrän. Useimmat ruokaongelmista menevät ohi iän myötä ja liittyvät lapsen psykososiaaliseen kasvuun. Jos syömisongelmat jatkuvat, tulee niihin puuttua ja tutkia tarkemmin. Jos lasta yritetään pakottaa tai rajoittaa ruokailussa, voi tämä johtaa pahimmillaan ruoka-aversioon eli ruokavastenmielisyyteen. Apuun voi pyytää lääkäreiltä tai ravitsemusterapeutilta. Lapsen kasvukäyrän ja hemoglobiinin seuraaminen kannattaa, sillä ne kertovat lapsen kasvusta ja ravitsemustilasta. (Hasunen 2005, 145; Nurttila 2003, 129.)

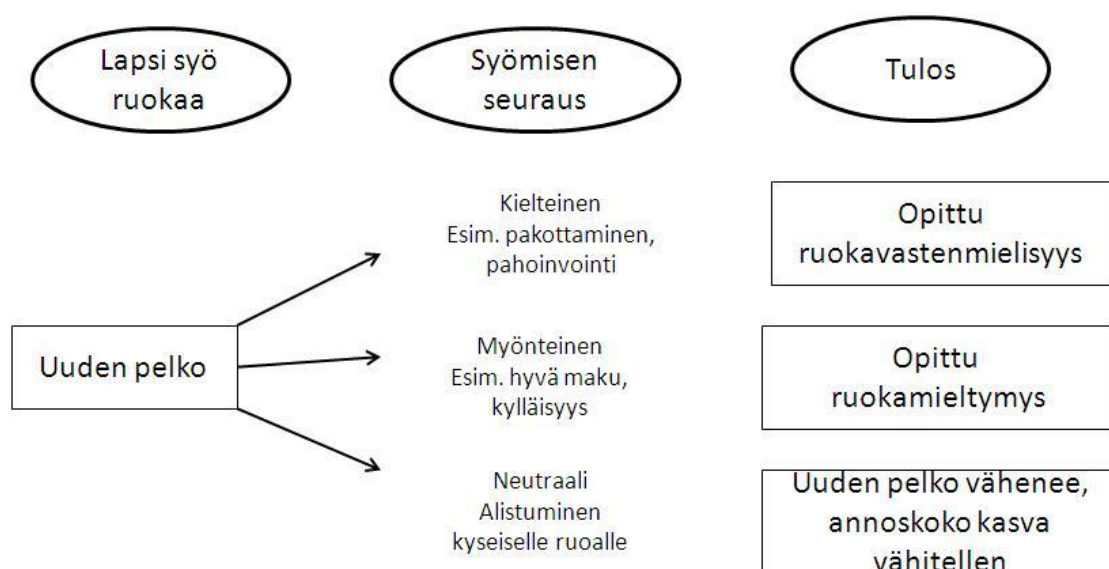
Ruokavastenmielisyydet, eli ruoka-aversiot, voivat syntyä hyvin pienestä. Lapsilla nämä aversiot ovat yleisiä, jos esimerkiksi ruokailun jälkeen on sairastunut tai ruokaa on väkisin tuputettu. Nurttilan (2003, 110) mukaan jopa 65 % lapsista on jonkinlainen aversio. Pakko tai pakottaminen on yleinen syy vastenmielisyyden syntymiseen. Lapset kokevat maanittelun ja tuputtamisen stressaavana ja helposti pakonomaisena ja velvoittavana. Ruoka-aversio on voimakas mielikuva, jonka monet aikuisetkin pystyvät pitkän ajan kuluttua muistamaan hyvin tarkasti. Vastenmielisyys liittyy usein tiettyyn ruokaan tai ruokalajiin, josta esimerkiksi pahoinvointi on seurannut. Vanhempien tulisi välttää kaikkea pakottamista ja tuputtamista, jotta ruokavastenmielisyyttä ei syntyisi. Ruoka-aversiot ovat pitkäkestoisia ja usein pysyvät, vaikka iän myötä henkilö toteaisi, ettei esimerkiksi pahoinvointi johtunutkaan ruoasta. Hyvänä esimerkkinä on kaurapuuro, jota monet lapset on pakotettu syömään, jonka johdosta puuron syönti lopetetaan heti leikki-iän jälkeen. (Nurttila 2003, 110 - 111.)

Lapset reagoivat herkästi perheen sisällä tapahtuviin muutoksiin ja ruokailuongelmat johtuvat usein perheen vuorovaikutuksesta. Kun ongelmia lähdetään purkamaan ja tutkimaan, on tärkeää pohtia miten syömisongelma näkyy perheen arjessa. Apuna kannattaa käyttää ruokapäiväkirjaa 4-5 päivän ajan. Siihen vanhempi tai hoitaja merkitsee aina, kun lapsi syö tai juo, ruoan ja juoman laadun sekä määrän. Lisäksi on hyvä kuvailla ruokailutilannetta ja ilmapiiriä sanallisesti. Myös vapaamuotoiset huomiot helpottavat ongelmaa tutkittaessa. Kun vihkoo on täytetty määräaika, sitä tarkastellaan vanhempien ja hoitohenkilöiden kanssa. Vihkon avulla voidaan löytää syitä ruokailuongelmiin ja päätyä muutosehdotuksiin. Muutokset tulee tehdä yksi kerrallaan ja lasta kannustaen, jotta muutoksesta tulee pysyvä. (Hasunen 2005, 145 - 146; Nurttila 2003, 128 - 132.)

Ihmisen ruokamieltymykset ja -tottumukset kehittyvät sekä muotoutuvat koko ajan. Varhaislapsuudella on kuitenkin hyvin tärkeä osa ruokatottumusten kehittämisessä. Lapsilla esiintyy paljon ruokaan liittyviä ongelmia, mutta suurin osa näistä ei ole terveydelle haitallisia. Pitkällä tähtäimellä, ruokatottumuksiin vaikuttaminen nuorella iällä on merkitystä kansantautien ehkäisyssä. Jotta tähän pystyttäisiin, on tärkeää oppia tuntemaan, mitkä

tekijät vaikuttavat tai määrittävät pienten lasten ruokavalintoja. Lasten omat kokemukset ruoasta vaikuttavat runsaasti hänen ruokailukäyttäytymiseensä. Vanhempien on hyvä muistaa, että lapset oppivat tekemällä ja kokemalla. Sitä kautta syntyy ruokakokemuksia, jotka vaikuttavat lapsien mieltymyksiin. (Nurttila 2003, 106 - 108; Sillanpää 2003, 75.)

Lapset suhtautuvat ennakkoluuloisesti ja varovaisesti uusiin ruokiin ja raaka-aineisiin. Usein lapsi kieltäytyy maistamasta tai epäröi alkuun. Jos lapsi suostuu maistamaan ruokaa, lähestytään sitä usein varovaisesti ja haistellen. Luonnollisesti lapsi valitsee tutun ruoan vieraan sijasta. Yleinen perustelu päätökselle on, että lapsi ei tykkää ruoasta, vaikkei sitä ole koskaan maistanutkaan. Uuden ruoan pelolle on tyypillistä, ettei lapsi ensimmäisellä kerralla syö, kuin hyvin vähän. Toistuvasti tarjottuna ruoka tulee tutummaksi ja lapsi uskaltautuu syömään sitä hieman enemmän (kuvio 2). Lapsen makuaisti vaatii 10-15 maistamiskertaa, ennen kuin tottuu uuteen makuun. Ruokaan tottumista vauhdittaa, jos muutkin perheenjäsenet syövät samaa ruokaa hyvällä halulla. (Nurttila 2003, 108 - 110.)



Kuvio 2: Uuden ruoan tarjoaminen (Nurttila 2003)

Krollin ja Popperin (2004) tutkimuksessa selvitettiin, kuinka vieras haastattelija vaikuttaa lapsen mielipiteisiin. Lapsia haastatteli heidän äitinsä sekä vieras naispuolinen henkilö. Lapsen oli helpompi kertoa tuntemuksiaan äidillensä, mutta äiti ei ollut koulutettu haastattelija. Äidit eivät saaneet maistaa näytteitä, jotta eivät vaikuttaisi lasten mielipiteisiin. Tuloksena huomattiin, että äidin toimiessa haastattelijana lasten mielipiteet erosivat voimakkaammin toisistaan, kuin tuntemattoman henkilön haastattellessa. (Kroll & Popper 2004, 80.)

Vuonna 2003 julkaistun tutkimuksen mukaan lapset olivat ennakkoluuloisimpia niitä ruokia kohtaan, joissa on luonnossa ihmiselle haitallisia ominaisuuksia. Esimerkiksi tutkimuksessa monet lapsille epämiellyttävät kasvikset sisältävät luonnossa ihmiselle haitallisia myrkyjä.

Tutkijat perustelivat esimerkiksi lasten liha- ja muna-ruokien välttelyn johtuvan, niissä usein viihtyvistä ruokamyrkytysbakteereista. Tutkimuksen mukaan lasten ruokaennakkoluulot ovat evoluution jäännöksiä, jotka eivät enää ole tarpeellisia nykyisten elintarvikkeiden kanssa toimittaessa. (Cooke, Wardle & Gibson 2003, 205 - 206.)

Birchin, Gallowayn ja Leen (2003) tutkimuksessa tuli esille nuorten tyttöjen ja heidän äitiensä ennakkoluulojen yhteys. Julkaistussa tutkimuksessa huomattiin ennakkoluuloisten ja uusia ruokia pelkäävien 7-vuotiaiden tyttöjen äideillä samanlaisia ruokaan kohdistuvia ennakkoluuloja. Ennakkoluuloisen tytöt olivat myös hermostuneempia, kuin lapset joilla ei uutuuden pelkoa ollut. (Birch ym. 2003, 697.)

6 Tutkimuksen toteutus

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Lähestymistavaksi valittiin laadullinen tutkimus, koska siinä pyritään ymmärtämään ilmiötä, sen merkitystä ja tarkoitusta. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on ymmärtää kokonaisvaltaisesti ja syvemmin ilmiön ulottuvuuksia. Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä on sen moniulotteisuus ja elävyys tutkimuksen aikana. Tutkija ei pyri todistamaan väittämiä, vaan löytämään ja paljastamaan niitä. Laadullinen tutkimus on prosessi, joka elää tutkijan mukana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 156 - 160; Kiviniemi 2010, 70 - 71; Metsämuuronen 2002, 9 - 10.)

6.1 Alkukartoitus

Päiväkodin lasten vanhempia lähestyttiin ensin kirjeitse (liite 1), ja kirjeen mukana he saivat alkukartoituslomakkeen (liite 2). Tämän tarkoituksena oli kartoittaa lasten ruokamieltymyksiä ja saada tietoa lapsista ryhmän valintaa helpottamaan. Kysymykset olivat muodoltaan avoimia, koska vanhemmilta pyrittiin selvittämään, kuinka monipuolinen lapsen ruokavalio on ja kuinka paljon hän maistelee erilaisia makuja. Alkukartoituksessa haluttiin myös selvittää, kuinka paljon lapsen oma mielipide otetaan huomioon ruokia päätettäessä ja niitä valmistettaessa.

Alkukartoituslomake lähetettiin päiväkodin kaikkien 16 lapsen mukana heidän vanhemmilleen. Vastauksia tuli kolmen viikon aikana 6 kappaletta. Palautetuissa lomakkeissa 4 oli tyttöjä ja 2 poikia koskevia vastauksia. Ikäjakama oli 4 - 7 vuotta, joista yksi oli 7 -vuotias ja yksi 6 -vuotias, loput olivat 4-vuotiaita. Alkukartoituslomakkeen palauttaneista valittiin ryhmään neljä lasta. Lasten ruokamieltymyksissä oli risteäviä mielipiteitä. Lempiruokia olivat esimerkiksi lasagne, herne- ja pinaattikeitto sekä makaronilaatikko. Makaronilaatikko löytyi myös inhokkiruoista samoin kuin pinaattikeitto. Lomakkeen kohdassa 9 tuli ilmi, että sipuli ja pinaatti ovat monelle lapselle vastenmielisiä.

Alkukartoituksen pohjalta lapsille epämiellyttävimmät ja ennakoluuloja herättävimmät raaka-aineet olivat sipuli, pinaatti, kaalit, kananmuna ja kala. Ryhmään valituista jäsenistä kahdella oli kasviksia kohtaan ennakoluuloja ja kahden ruokavalio oli hyvin kasvispainotteinen. Yksi lapsista oli hyvin allerginen useille raaka-aineille, ja tämän vuoksi ennakoluuloinen uusia makuja kohtaan.

6.2 Osallistuva havainnointi

Havainnointi on yleisesti kohderyhmän tarkkailua. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavan kohteen toimintaan heidän ehdoillaan. Yleensä ajankohta on ennalta sovittu ja havainnoinnin kohdehenkilö tai -ryhmä tietävät havainnoinnista. Tutkimustilanne voidaan järjestää henkilöiden luonnollisessa ympäristössä tai tilanne voi olla järjestetty. (Eskola & Suoranta 2003, 98; Vilka 2006, 44.)

Havainnointi on tutkimusmenetelmänä joustava ja elää tilanteen mukana. Tutkimusta ja havainnointia ei tarvitse kuitenkaan tehdä täysin vapaasti, vaan tutkija voi kohdistaa havainnoinnin tiettyihin tapahtumiin, tilanteisiin tai asioihin. Kohdistetussa havainnoinnissa lähtökohtana voi olla tutkijassa herännyt mielenkiinto tiettyä tutkimuskohteen toimintaa tai ilmiötä kohtaan. Tämä on yleistä tutkimuksessa, jossa tutkimusongelma voi täsmentyä vasta havainnoinnin aikana. (Hirsjärvi ym. 2008, 211; Törrönen 1999, 221; Vilka 2006, 45.)

Osallistuvassa havainnoinnissa on erilaisia asteita, jotka määrittävät tutkijan osallistumisen intensiteetin. Havainnoija voi olla täysin ulkopuolinen ryhmästä ja havainnoida ryhmää ulkopuolisen silmin. Toinen ääripää on täydellinen osallistuminen, jossa tutkija pyrkii ryhmän täydelliseksi jäseneksi. Tutkittava henkilö tai ryhmä sekä ympäristö asettavat omat ehtonsa ja rajoituksensa havainnointiin. Lisäksi tutkijan omat tiedot ja taidot muokkaavat tutkijan roolia tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2008, 211 - 212; Eskola & Suoranta 2003, 99; Törrönen 1999, 223; Metsämuuronen 2002, 44 - 45.)

Tämän tutkimuksen haastavin osuus oli itse tutkimustilanne, jossa käytettiin osallistuvaa havainnointia. Ensimmäisenä haasteena oli saada lapset toimimaan luontevasti ja luottamaan tilanteeseen ja vieraaseen ihmiseen. Ympäristöstä pyrittiin luomaan heille mahdollisimman tuttu ja rento. Tämän vuoksi kerhot pidettiin heidän omassa päiväkodissaan hoitopäivän aikana. Kaikista parhaiten aineiston olisi saanut tallennettua videokuvaamalla, mutta sen vaikutus lapsien käytökseen olisi ollut liian suuri ja vaikuttanut vanhempien yhteistyöhalukkuuteen, joten videokuvaamisvaihtoehto jätettiin kokonaan pois. Tutkimustilanteet äänitettiin sisällönanalysoinnin helpottamiseksi. Haastavan tilanteesta teki ryhmän jäsenten keskittymisen pettäminen, uteliaiden lasten läsnäolo ja suullisten ilmaisujen huomiointi. Tarvittavan kattavan aineiston kokoon saaminen oli haastavaa, koska havainnointi tilanteessa ei ehtinyt tehdä muistiinpanoja ja tämän vuoksi äänitteet olivat suuressa roolissa aineistoa analysoitaessa.

6.3 Aineiston analyysi ja luotettavuus

”Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia. Se on tärkeä vaihe: siihen tähdättiin tutkimusta aloitettaessa” (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2008, 209). Kirjassaan Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi Tuomi ja Sarajärvi (2002, 93 - 94) kuvaavat seuraavasti analyysin etenemistä:

1. Päätä mikä aineistossa kiinnostaa.
2. a. Käy läpi aineisto, erota ja merkitse ne asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseen.
2. b. Kaikki muu jää pois tästä tutkimuksesta!
2. c. Kerää merkityt asiat yhteen ja erikseen muusta aineistosta.
3. Luokittele, teemoita ja tyypittele aineisto.
4. Tee yhteenveto.

Analyysitapa ei määräydy mekaanisesti, eikä aina ole selvää, missä vaiheessa tutkimusta analysointi tulisi aloittaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysiä työtetään pitkin prosessia, eikä vain aineiston keruun jälkeen. Karkeasti analyysitavat voidaan jakaa kahteen pääryhmään, selittämiseen ja ymmärtämiseen. Pyrittäessä selittämään ilmiötä, käytetään tavallisesti tilastollista analyysia, kun taas yritettäessä ymmärtää tutkimuksen kohdetta, käytetään laadullista analyysia. Yksinkertaisimmillaan analyysitavan tulee tukea tutkimusongelman ratkaisussa. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleisimmin esimerkiksi teemoittelua, sisällönerittelyä ja tyypittelyä. (Hirsjärvi ym. 2008, 218 - 220; Tuomi & Sarajärvi 2009, 91 - 93.)

6.3.1 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota käytetään hyvin erilaisissa laadullisissa tutkimuksissa. Tätä analyysitapaa voidaan käyttää yksittäisenä metodina, tai vain väljänä teoreettisena tukena. Sisällönanalyysitapoja on kaksi, jotka ovat sisällönanalyysi ja sisällön erittely. Analyysilla tarkoitetaan tutkijan pyrkimystä kuvata verbaalisesti tutkittavien dokumenttien sisältöä. Erittely tarkoittaa dokumentin analyysia, joka kuvaa tekstin sisältöä. Analyysin tehtävänä on selkeyttää aineistoa, joka edesauttaa luotettavien ja selkeiden johtopäätösten teossa. Aineiston käsittelyssä vaaditaan loogista päättelykykyä ja tulkintaa, koska aineisto hajotetaan osiin ja käsitteellistämisen jälkeen kootaan uudelleen loogisemmaksi kokonaisuudeksi. (Kyngäs & Vanhanen 1999; Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 107 - 108.)

Lisäksi analyysi voi olla aineistolähtöinen, teoriaohjaava tai teorialähtöinen. Aineistolähtöisessä analyysissä pyrkimys on analysoida tutkittavaa ilmiötä ja kuvata sitä verbaalisesti. Analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen tarkoituksen ja ongelman mukaan. Teorialla ei ole suurta merkitystä aineistolähtöisessä tutkimuksessa. Teoriaohjaavassa

analyysissa aikaisemmalla tiedolla on kytkentöjä tutkimukseen ja analysointiin. Analyysissa on aikaisemmasta teoriasta vaikutteita, mutta sen merkitys on uusia ajatusuria tutkiva ennemmin, kuin teoriaa testaava. Teorialähtöinen analyysi taas nojaa voimakkaasti johonkin aiempaan teoriaan tai malliin. Analyysia ja tutkimusta ohjaa siis jokin valmis teoriakehys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91 - 98.)

6.3.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksessa pyritään aina välttämään virheitä, mutta se ei välttämättä takaa tulosten pätevyyttä ja luotettavuutta. Tämän vuoksi on tärkeää arvioida tutkimuksen luotettavuutta. On olemassa useita eri mittaus- ja tutkimustapoja, joilla arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuus liittyy siihen, kuinka yleisluontoista, pätevää ja käyttökelpoista tietoa tutkimuksessa on saatu. Reliaabeliudella tarkoitetaan tutkimuksen mittausvirheettömyyttä ja validiudella sen pätevyyttä. Reliaabeliuden toteamiseen on monia tapoja. Jos kahdella mittauskerralla saadaan sama tulos tai jos kaksi arvioijaa päätyy samaan tulokseen, voidaan tulosta pitää reliaabelina. (Hirsjärvi ym. 2007, 226 - 227; Tuomi & Sarajärvi 2009, 134.)

Validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin mittarit tai menetelmät mittaavat sitä, mitä on tarkoitus mitata. Tutkimuksen luotettavuutta ei aina voi mitata näillä mittareilla, joten on olennaista, että tutkija pyrkii kertomaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksensa kulusta ja kaikista vaiheista. Tämä kohentaa tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijan tulee kertoa aineiston keruun olosuhteista ja paikoista, joissa tutkimusta on suoritettu. Lisäksi on kerrottava kaikki aineiston keruun mahdolliset häiriötekijät, mahdolliset virhetulkinnot sekä itsearviointi tilanteesta ja omasta käytöksestä. (Hirsjärvi ym. 2007, 226 - 227; Tuomi & Sarajärvi 2009, 134.)

Tutkimuksen toteutuksen kulku on selostettu tarkasti, jotta tutkimus olisi luotettava. Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat on selvitetty ja dokumentoitu. Tutkimuksen toteutus osan aistiharjoitetunnit nauhoitettiin ja litteroitiin tarkasti teemoittelua varten ja työssä on lainattu suoraan lasten suullisia ilmaisuja. Esikouluikäisille lapsille toteutettaessa tutkimuksessa olisi voinut tulla erilaisia näkökulmia esille, mutta koska aistiharjoitteisiin keskittyviä tutkimuksia on tehty esikoulu ja ala-aste ikäisille lapsille enemmän kuin leikki-ikäisille, koettiin nuorempi ikäryhmä tarpeelliseksi tutkimuksen kannalta. Ryhmään kuului neljä lasta. Ryhmän koko oli tärkeä tutkimuksen kannalta, koska isompi ryhmä olisi tehnyt tutkimuksen toteuttamisen työläämmäksi ja havainnoinnin haastavammaksi. Myös aistiharjoitteisiin käytetty aika olisi lisääntynyt ja lapset olisivat turhautuneet odottaessa toisia. Nämä tekijät tekevät tutkimuksesta uskottavan.

6.4 Makukoulun soveltaminen aistiharjoitetunneiksi

Makukoulu-menetelmän taustalla on ajatus, että lapsi saa itselleen mieluisalla ja palkitsevalla tavalla toimia itsenäisesti havainnoiden ja tutkien. Aikuiset ohjaavat toimintaa ja auttavat lapsia kartuttamaan sanavarastoaan ja samalla raaka-aineiden tuntemustaan. Makukoulusta sovelletut aistiharjoitetunnit toteutettiin Tikkurilassa sijaitsevassa Montessori-päiväkodissa, jossa on 16 hoitopaikkaa 3 - 6-vuotiaille lapsille. Vuonna 1984 perustettua päiväkotia ylläpitää Tikkurilan Montessori-päiväkodin kannatusyhdistys ry. Yhdistys koostuu päiväkodeissa hoidossa olevien lasten vanhemmista ja sen tehtävänä on huolehtia päiväkotien toiminnasta, sekä edistää Montessori-menetelmän tunnettavuutta. Montessorikasvatuksessa keskeistä on lasten kunnioitus ja heidän yksilöllinen kohtaamisensa arjessa. Päiväkodin ympäristö tukee kokonaisuudessaan lasten toiminnallisuutta ja antaa kaikille lapsille iästä riippumatta mahdollisuuden oppia toisiltaan. Hoitajien tehtävänä on luoda lapsille haastava ja mielenkiintoinen oppimisympäristö. Aikuiset asettavat rajat ja luovat lapsille turvallisen arjen. (Mustonen & Tuorila 2008, 5; Tikkurilan Montessori-päiväkodin kannatusyhdistys ry 2010.)

Aistiharjoitteiden suunnittelussa käytettiin apuna Mustosen ja Tuorilan (2008) julkaisemaa Makukoulu-opasta sekä Mikkolan (2010) kirjoittamaa Aistien ruokamaailmaan - Opas kerhonohjaajille. Molemmissa julkaisuissa on runsaasti aistiharjoitteita ja aktiviteetteja, joita voi soveltaa niin leikki-ikäisille lapsille, kuin kouluikäisillekin. Havainnointitilannetta helpotti etukäteen laadittu käsikirjoitus, josta kävi ilmi aikataulu ja esille tuotavat asiat ja kysymykset. Aistitunteja pidettiin yhteensä neljä kertaa ja ne järjestettiin päiväkodin keittiössä kerran viikossa tammi-helmikuussa. Ympäristö pyrittiin pitämään lapsille tuttuna ja turallisena. Tunti alkoi ruokailun jälkeen ja kesti noin kaksi tuntia, jonka aikana lasten kanssa maisteltiin, testailtiin ja leikittiin Sapere-menetelmän mukaisesti kaikkia aisteja aktivoiden. Kaikki tunnit aloitettiin pienellä jutustelulla ja pohjustuksella päivän aiheeseen. Toisen aistiharjoitetunnin aluksi käytiin kaupassa lasten kanssa.

Tunneilla käsiteltiin erilaisia opetusmateriaaleja. Lasten kanssa tutkittiin Coxin ja Werlen (2000) julkaisemaa Ruoka-aineet-kirjaa, jossa on suuria värikkäitä kuvia eri raaka-aineista. Lisäksi tunneilla tutkittiin erilaisia aiheeseen liittyviä lehtileikkeitä. Lasten kanssa keskusteltiin ja katseltiin kuvia lautasmallista ja ruokakolmiosta sekä -ympyrästä. Lasten kanssa käsiteltiin runsaasti erilaisia kasviksia ja hedelmiä tutkimuksen toteutuksen aikana. Lapset saivat itse käsitellä raaka-aineita haluamallaan tavalla esimerkiksi leikkaamalla ja raastamalla. Lasten nuoresta iästä johtuen apuna käytettiin aistikortteja, jotka auttoivat lapsia keskittymään yhteen aistiin kerrallaan (kuvio 3).



Kuvio 3: Aistiharjoitteissa käytetyt aistikortit

Aistiharjoitteiden tarkoituksena oli tutkia lasten kielellisiä ilmaisuja ja kuvauksia, sekä sitä miten he ilmaisevat aistikokemuksiaan uusia raaka-aineita kohdatessaan. Aistiharjoitetunnit nauhoitettiin ja materiaali litteroitiin. Nauha kuunneltiin useasti läpi ja litteroinnista teemoiteltiin lasten sanallisia kuvauksia sekä suullisia ilmaisuja seuraavien teemojen mukaan:

- Ennakkoluulojen ilmaiseminen
- Kielellinen kehitys ja sanojen monipuolisuus
- Aistikokemuksen vertaaminen aikaisempiin kokemuksiin
- Aistikokemuksen rinnastaminen toiseen aistiin

Jokaiselle toteutukselle asetettiin tavoite, jonka toteutumista pohdittiin teemoittelun pohjalta. Lapsille mahdollistettiin tilanne tutkia omilla keinoillaan täysin vapaasti joitain tuttuja, mutta lähinnä tuntemattomia raaka-aineita. Aistiharjoitteiden päämäärä oli saada lapset aktiivisesti mukaan ja herättää lasten luontaista uteliaisuutta uusia, tuntemattomia ja ennakkoluuloja herättäviä raaka-aineita kohtaan.

Tuntien toteutusta häiritsi ajoittain toisten päiväkodin lasten uteliaisuus ja jatkuvat taustääänet, mutta tämä myös loi turvallista ja tuttua ilmapiiriä lapsille, ja sai heidät käyttäytymään mahdollisimman normaalisti. Lapset kokivat aistiharjoitteet mukavana ja heidän innostuksensa oli selvästi huomattavissa. Leikki-ikäisille lapsille kaksi tuntia on todella pitkä aika keskittyä. Tämän vuoksi lasten keskittymisen herpaantuessa, pidettiin pieni tauko ja keskusteltiin tai laulettiin, jotta ilmapiiri saataisiin rauhoittumaan. Jo ensimmäisellä tunnilla oli huomattavissa aktiivisempien lasten rauhattomuus ja sen tarttuminen toisiin lapsiin. Tämän vuoksi lasten istumapaikat määrättiin, jotta villimpiä lapsia olisi helpompi rauhoitella.

6.4.1 Aistit tutuksi

Makukoulu 1 Aistit tutuksi**Pvm 27.1 klo 12-14**

Tila: Tikkurilan Montessori-päiväkodin keittiö

Lasten iät: 4, 4, 4 ja 6

Klo 12**Tutustuminen:** Nimet, ikä, lempiruoka, mistä ruoista ei pidä**Klo 12:45**

Mitä aisteja, aistinelimiä kasvoissa on?

Kerron aisteista ja niiden merkityksestä syömisessä.

Mitä jos jokin aisti puuttuisi, minkälaista syöminen olisi?

Miten ja missä he käyttävät aistejaan päivittäin.

Klo 13**Haju:**

Hajupurkit: vanilja, valkosipuli, oregano, kahvijauhe, kaneli, appelsiini

- Mitä hajut tuovat mieleen?
- Mihin tätä käytetään?
- Tunnistatko hajun?

Tunto:***Muista porkkana-allergia***

Sokkona tunnustelu: porkkana, näkkileipä, kananmuna, kiivi

- Miltä tuntuu? (apusanaja)
- Mitä tuo mieleen?
- Tunnistatko?

Näkö:

Eriväriset kermavaahdot: sininen, punainen, vihreä

- Ensin maistetaan sokkona
- Sitten silmät auki
 - Mikä parasta?
 - Miten erosivat maultaan?

Kuulo:

Kuulomuistipeli: riisi, murot, kuivatut herneet, korppujauho, pasta

- Pareittain pitää löytää näkymättömistä purkeista parit toisilleen äänen perusteella.
- Miltä kuulostaa?
- Tunnistaako jonkun äänestä?

Makunäytteet:***Muista omena-allergia***

Kirpeätä: sitruunamehu, hapan omena, maustamaton jogurtti

Makeata: sokeri, hunaja, makea omena

Karvas: aito kaakaojauhe

Suolaista: suola, suolakurkku, sipsi

- Mikä on kenenkin lempi maku ja miksi juuri se?
- Miksi omenat maistuvat erilaisilta?

Ensimmäisen kerran tavoite oli tulla tutuksi ryhmän kanssa ja pohtia, miksi meillä on viisi eri aistia ja mitä ne ovat. Ensimmäinen kerta oli välillä hyvin levoton, ja lapsilta vaati paljon malttia jaksaa koko kaksituntinen. Lapset olivat erittäin kiinnostuneita tehtävistä ja yleitä, että saivat olla ”keittiöryhmässä”, kuten he itse aistiharjoitetunnit nimesivät. Ensimmäisellä tunnilla lasten kanssa tutustuttiin ja testailtiin kaikkia aisteja erilaisten tehtävien kautta (kuvio 4). Ensimmäinen tehtävä oli maistella silmät huivilla sidottuna erivärisiä kermavaahtoja ja etsiä niistä eroavaisuuksia. Lapset näkivät huivien alta, joten tehtävä ei onnistunut odotetulla tavalla. Tunnustelutehtävässä tunnusteltiin näkkileipää, kananmunaa, kiiviä ja verrattiin niitä toisiinsa. Kuulotehtävässä lapset etsivät läpinäkymättömistä purkeista pareja kuulon perusteella. Hajuharjoituksessa tehtävänä oli tunnistaa erilaisia hajuja ja kertoa mitä ne tuovat mieleen. Lopuksi maisteltiin kolmea makeata, suolaista, hapanta ja yhtä karvasta näytettä.



Kuvio 4: Ensimmäisen kerran aistitehtävät maku (vas.), näkö (keskellä purkeissa), haju (keskellä purkeissa) ja kuulo (oik.)

Lasten suulliset ilmaisut koskien aistitehtäviä, olivat vielä hyvin yksinkertaisella tasolla. Yleisimmät sanalliset kuvaukset olivat ”hyvää” tai ”pahaa”. Kysyttäessä miksi jokin oli lasten mielestä hyvää, eivät he osanneet ilmaista tuntemuksiaan tarkemmin. Käyttämällä erilaisia kysymyksenasetteluja, olivat vastaukset monipuolisempia. Esimerkiksi jos kysymyksen muotoili toiko se mieleen jotain, mihin sitä voisi käyttää tai tuntuiko se pehmeämmältä vai kovemmalta kuin edellinen raaka-aine, lapset kuvailivat tarkemmin. Yksi lapsista käytti muiden kuvaavia sanoja tehtävissä usein. Kysyttäessä miltä näkkileipä tuntuu kädessä, hän vastasi ”crunsh crunsh leivältä” tai haistettaessa oreganoa ”se sattui nenään”.

Lasten sanalliset kuvakset olivat ensimmäisellä aistiharjoitekerralla epäjohdonmukaisia. Eräs lapsista ilmoitti, ettei pidä sipulista, mutta hetkeä myöhemmin hän kertoi pitävänsä punasipulista. Lisäksi monet lapsista puhuivat toistensa päälle. Esimerkiksi jos joku ei pitänyt toisen lempiruuasta, mielipide ilmaistiin kovaan ääneen. Myös toisin päin ilmaistiin mielipiteitä, esimerkiksi yksi lapsista ilmoitti lempiruoakseen perunamuusin ja lihapullat, kaikki muutkin ilmoittivat saman ruuan mieleisekseen. Sama reaktio oli nähtävissä, kun ensimmäisen näkötehtävän jälkeen kysyttiin, olivatko eriväriset kermavaahdot saman makuisia vai oliko niissä eroja. Aluksi lasten mielestä kaikki versiot maistuivat erilaisilta, mutta yhden sanottua niiden olevan saman makuisia, kaksi lapsista vaihtoi mielipidettään ja sanoivat vaahtojen maistuvan samalta.

Lapset eivät vielä ensimmäisellä kerralla malttaneet käyttää yhtä aistia kerrallaan ja aistihavaintoa kuvaavat sanat menivät vielä sekaisin. Esimerkiksi kysyttäessä miltä raaka-aine (kiivi) tuntuu, vastaus oli ”kirpeältä” tai ”vihreältä”. Lapset tarvitsivat vielä apusanoja ja johdattelua aistitehtävien kanssa. Raaka-aineita vertailtiin myös toisiinsa. Kananmunien tunnustelussa yhden munan kuori oli haljennut. Kysyttäessä lapsilta onko ehjässä ja haljenneessa munassa eroja vastaus kuului ”tämä (haljennut) menisi helpommin rikki”. Lasten tunnusteltua kolmea eri raaka-ainetta poistettiin huivit silmiltä, ja yksi lapsista sanoi ”mun muistista palaa minkä näköinen mikäkin oli”.

Lapset olivat ensimmäisellä kerralla reippaita. Kaikki osallistuivat ja maistelivat kaikkea tunnilla tarjottua. Näin alkuvaiheessa oli jo havaittavissa rohkeampien lasten käytöksen tarttuvan arempiin. Osassa tehtävistä sidottiin silmät ja lapset antoivat aluksi sitoa silmänsä huiveilla, mutta seuraavalla kerralla yksi lapsista ei halunnut huivia, joten hän laittoi hatun silmilleen, jottei näkisi. Käytös tarttui kahteen muuhun lapseen ja kaikki hakivat hatut silmilleen. Seuraavassa tehtävässä silmät piti jälleen peittää, mutta tällä kertaa sama lapsi, joka ensimmäisenä oli kritisoinut huivia halusikin nyt laittaa huivin pipon sijasta. Jälleen kaksi muuta lasta seurasivat esimerkkiä ja laittoivat huivit silmilleen.

Monelle lapsista epämiellyttävä raaka-aine oli pinaatti, mutta kun kysyttiin pitivätkö he pinaattiletuista, olivat ne hyvin suosittuja ja monen herkkua. Raaka-aineen valmistutapa vaikuttaa siis lasten mielipiteeseen kyseisestä ruoasta. Tämä oli nähtävissä myös, kun kysyttiin pitivätkö lapset kalasta. Kalasta pidettiin tietyllä tavalla valmistettuna ja ilman ruotoja.

Lapsille oli selkeästi vaikeinta olla käyttämättä silmiä. He turvautuivat heti huivit poistettua silmiinsä ja ilmaisivat miltä esimerkiksi hajutehtävän purkit näyttävät tai miltä kuuloharjoituksen purkkien sisältö näytti. Tunnustelu- ja haistelutehtävien jälkeen lapset ilmaisivat haluavansa nähdä miltä raaka-aine näyttää. Myös huivien alta kurkkiminen oli

lapsista houkuttelevaa. Makutehtävässä lapsilta kysyttäessä, mitä eroa he huomasivat kahden erilaisen omenan välillä, ensimmäisenä vastattiin, että toinen oli punainen ja toinen vihreä.

Ensimmäisen kerran tavoitteena oli tulla tutuksi ryhmän kanssa, jotta lapset käyttäytyisivät mahdollisimman normaalisti. Lapset tuntuivat rentoutuvan ja avautuvan harjoitteiden edetessä. Lapset oppivat mitä aisteja ihmisellä on ja hieman jo pohdittiin miksi aistit ovat tärkeitä. Yksi lapsista kertoi isoisänsä olevan sokea ja yhdessä pohdittiin, miten se hänen elämäänsä vaikuttaa.

6.4.2 Aistit arjessa

Makukoulu 2 Aistit arjessa

Pvm 3.2 12-14

Tila: Tikkurilan Montessori-päiväkodin keittiö ja Prisma

Lasten iät: 4, 4, 4 ja 6

Klo 12-12:45

Kaupassa käynti

Tutkitaan hedelmätiskin värejä ja mitä ne kertovat hedelmistä.

Mistä hedelmät tulevat kaupan hyllylle?

Jokainen saa valita jonkin hedelmän.

Tarvitaan: Galia- meloni, pomeliini, passion, granaattiomena, litsi, viikuna, luumu, viinirypäle

Klo 13

Eksoottiset hedelmät

Aistikortit

Kuvaillaan erilaisten eksoottisten hedelmien tuntumaa sokkona, ulkonäköä, hajua, makua ja suutuntumaa. Hedelmien lisäksi tehtävässä hyödynnetään Ruoka-aineet - kirjan kuvia eksoottisista hedelmistä.

Näkö: Miten värit vaikuttavat hedelmän ulkonäköön?

Tunto: Miten hedelmät eroavat toisistaan ja miksi?

Haju: Miltä hedelmät tuoksuvat?

Kuulo: Miltä leikkaaminen tuntuu? minkälainen suutuntuma?

Maku: Miltä maistuu?

Tuoreen ja kuivatun hedelmän erot

Verrataan viinirypäleitä ja rusinoita toisiinsa.

Verrataan tuoretta ja kuivattua luumua.

- Mitä ulkonäölle, hajulle, maulle ja suutuntumalle tapahtuu, kun se kuivataan?

Toisen tunnin aiheena oli ”aistit arjessa”. Välineenä tunnilla käytettiin hedelmiä ja kaupassa käyntiä. Tavoitteena oli saada kaikki lapset maistamaan kaikkia hedelmiä ja huomioimaan aisteja jokapäiväisissä tilanteissa, kuten kaupassa. Lapsia kannustettiin kuvailemaan ja ilmaisemaan tuntemuksiaan. Tuttujen hedelmien sijasta kaupasta ostettiin lasten kanssa eksoottisempia hedelmiä, jotta aistien merkitys tulisi selvemmin esille. Lapset saivat itse valita hedelmät pussiin aikuisen opastuksella ja punnita pussinsa. Lapset olivat innoissaan ja tunnistivat monia tuttuja hedelmiä tiskiltä. Tuntemattomien hedelmien kohdalla lasten sanalliset kuvaukset olivat enemmän pintapuolisia ja kuvasivat vain hedelmän ulkonäön omituisuutta tai värejä.

Lapset vertailivat edellistä kertaa enemmän hedelmien ominaisuuksia toisiin raaka-aineisiin tai aikaisemmin tuttuihin asioihin. Karambola esimerkiksi muistutti erään lapsen mielestä vesipyörää ja tuoksui ruoholta, toisen lapsen mielestä passionhedelmä maistui mangolta, galia- meloni näytti ja maistui kaikkien mielestä hunajamelonilta, granaattimena muistutti vadelmahilloa siemeniensä vuoksi ja viikunan kuori tuntui jauhoiselta. Hedelmiä vertailtiin myös toisiinsa esimerkiksi koon tai pehmeiden mukaan. Erään lapsen mielestä viikunoista pienempi oli päärynälapsi ja isompi oli isosisko. Lapset hakivat ensimmäistä harjoitekertaa aktiivisemmin vertailukohteita tai muistoja aikaisemmista kokemuksistaan. Eräs lapsi maistaessaan viikunaa muistikin syöneensä sitä ulkomailla ollessaan, vaikka ei tunnistanut hedelmää ulkonäöltä. Toinen lapsista taas vertasi karambolan tuoksua ulkomailla syömäänsä vihreään, karvaiseen herneeseen, joka myöhemmin tunnistettiin herneenversoksi. Granaattimena joku muisti syöneensä salaattissa ja toinen muisti joskus juoneensa sitä mehuna.

Lapset olivat kaikki todella innoissaan hedelmistä, eivätkä olisi millään malttaneet käsitellä yhtä hedelmää kerrallaan. Heistä huomasi myös omistushaluisuutta hedelmiä kohtaan. Hedelmän kaupassa punninnut lapsi piti hedelmää omanaan ja jatkuvasti opasti muita kohteilemaan ”hänen” hedelmäänsä oikein. Tämä koski myös päiväkodin hoitajia, jotka kävivät keittiössä ihmettelemässä eksoottisia hedelmiä. Lapset käyttivät muutamaa aistikokemusta kuvaava sana muita useammin, nämä olivat sileä, rapea, pehmeä ja myös eri värit olivat suosittuja ilmaisuja. Lapset käyttivät sujuvammin sanoja maku-, tunto-, kuulo-, haju- ja näköaisti, vaikka ensimmäisellä kerralla aisteja ei tunnistanut vielä kukaan. Kaikki muistivat milloin aistiessa käytettiin käsiä tai korvia, silti vielä aistituntemuksia kuvaavat sanat menivät sekaisin.

Hedelmien ulkonäköä kuvailtaessa yleisintä olivat väriä ilmaisevat adjektiivit. Myös hedelmää verratessa johonkin tutumpaan, ensimmäisenä verrattiin samanvärisiin kohteisiin. Esimerkiksi pomeliini näytti monen mielestä ruohikolta tai vihreältä omenalta. Erään lapsen ilmaistessa sen muistuttavan mandariinia, yksi lapsista tyrnäsi tämän sanomalla sen olevan liian suuri ja väärän värinen. Toiset kumminkin myönsivät hedelmän pinnan olevan samanlainen.

Maistettaessa pomeliinia, maku rinnastettiin appelsiiniin ja mandariiniin. Eräs lapsista ilmaisi vielä epäilevänsä hedelmän olevan raaka appelsiini, koska se oli väärän värinen. Litsi oli selvästi kaikkien lasten suosikkihedelmä, galia- melonin lisäksi. Lapset kuvailivat litsiä kävyksi sekä piikkiseksi kuin siili. Tuoksultaan litsi muistutti kaikkien mielestä päärynää, kuten passionhedelmänkin tuoksu. Kuorittuaan litsin lapset kuvailivat sitä ilmapalloksi ja kananmunaksi.

Lapset ilmaisivat itseään huudahduksilla ja ilmeillä. Esimerkiksi leikatessa granaattiomenaa ja viikunaa auki lapset selvästi yllättyivät hedelmän sisällöstä ja ihmettelivät sitä. Osa lapsista käytti erilaisia eleitä ja äänteitä kuvaillessaan aistikokemustaan. Esimerkiksi passionhedelmän siemenet olivat erään lapsen mielestä ”räks räks”, kun taas toisen mielestä ”crounsh crounsh” ja meloni mehukkuus ilmaistiin läähättämällä tai ryystämällä. Ihmeteltäessä miksi hedelmistä ei kuulu mitään kun niitä ravistaa, eräs lapsista vastasi hedelmien olevan niin kovia. Tosin toinen lapsi keksi raaputtaa hedelmän pintaa ja näin sai kuoresta ääntä.

Päiväkodin keittiön seinällä on juliste kotimaisista kasviksista. Lapset innostuivat vertailemaan granaattiomenaa julisteen kasviksiin, sekä kertomaan julisteen avulla, mistä vihanneksista pitivät ja mistä eivät. Esitteen avulla mietittiin myös mitkä hedelmät kasvavat Suomessa, mutta tunnin aikana maistelluista hedelmistä lapset eivät mitään kasvattaisi kotimaassa. Eräs lapsista kysyi nielaistuaan karambolan siemen alkaako se kasvaa mahassa?

Edellisellä kerralla lapset sekoittivat joitain sanoja keskenään, esimerkiksi haista ja tuoksua sekä kirpeä ja hapan olivat vaikeita erottaa. Maistellaan lapset korjasivat toistensa ilmaisuja äidinkielellisesti, eräs lapsi esimerkiksi kysyi ”voiko näitä syyä?”, jonka toinen korjasi ”syödä eikä syyä”. Myös hajun ja tuoksun sekoittaneita lapsia toiset korjasivat aktiivisesti. Edelliseltä kerralta eräs lapsi muisti sanan karvas ja yhdisti kiivin karvaiseen pintaan kuvaamalla sitä ”tuntuu karvaiselta, niin kuin karvas”.

Eksoottisten hedelmien jälkeen lasten kanssa pohdittiin, mitä viinirypäleelle tapahtuu kun siitä tulee rusina. Samalla pohdittiin kuivatun ja tuoreen luumun eroa. Eräs lapsista tunnisti heti rusinoiden olleen viinirypäleitä. Toinen lapsista kertoi rusinoiden olleen kuivatettuja rypäleitä. Mutta kysyttäessä, mikä rypäleestä oli poistettu kuivatettaessa sitä, kaikki lapset miettivät pitkään. Eräs lapsista kertoi, että rypäleistä oli poistettu vihreä väri ja kuori, jotta niistä tuli rusinoita, kunnes toinen lapsista keksi, että mehuhan niistä oli kuivatettu. Kun vastaus oli keksitty, lapset laittoivat yhtä aikaa rypäleen ja rusinan suuhunsa. Yhdessä pohdittiin onko maku muuttunut kuivattamisen aikana. Eräs lapsista oli useasti ilmaissut, ettei pidä rusinoista. Maistamisen jälkeen hän kysyi, saako niitä ottaa kotiin mukaan. Ihmeteltäessä etteihän hän pitänyt niistä, lapsi totesi pitävänsä nyt rusinoista ja ettei ole syönyt niitä pitkään aikaan, eikä muistanut miltä ne maistuivat.

Lapset muistivat vielä viimeiselläkin kerralla, kuinka olivat maistaneet erilaisia hedelmiä ja osa oli kotona vanhempien kanssa maistellut aistiharjoitetunnilta tuttuja hedelmiä. Lapset muistivat hedelmien värejä ja makuja, mutta nimet olivat vaikeampia muistaa, esimerkiksi eräs lapsista kutsui viimeisellä tunnilla granaattiomenaa kuuomenaksi. Galia- melonista muistettiin vain, että se oli hyvää ja keltaista. Litsi oli lapsista helppo muistaa ja se oli selvästi jäänyt monille mieleen.

Tunnin tavoitteena oli saada kaikki lapset maistamaan hedelmiä ja käyttämään aisteja erilaisissa tilanteissa. Lapset maistelivat reippaasti eksoottisia hedelmiä ja kaupassa he huomioivat pääasiassa hedelmätiskin värejä. Toisen aistiharjoitetunnin tavoitteet siis saavutettiin.

6.4.3 Kohdataan ennakkoluulot

Makukoulu 3 Kohdataan ennakkoluulot
Pvm 10.2
Tila: Tikkurilan Montessori-päiväkodin keittiö
Lasten iät: 4, 4, 4 ja 6

Klo 12-12:45

Tutkitaan vihannes ja juures valikoimaa kirjasta ja kuvista

- värejä
- erilaisia sipuleita, kaaleja, yrttejä, salaatteja

Tarvitaan: nauris, lanttu, retikka, retiisi, parsakaali, kukkakaali, ruusukaali, varsiselleri

- Mistä vihannekset tulevat?
- Mikä on vihannes, mikä juures ja mikä kasvis.

Klo 13

- Pilkotaan ja kuoritaan vihanneksia. Mitä pitää kuoria ja miksi?
- Raastetaan ja pilkotaan juureksia. Miten rakenne ja maku muuttuvat?

Näkö: Miten värit vaikuttavat vihanneksen ulkonäköön?

Tunto: Miten vihannekset eroavat toisistaan ja miksi?

Haju: Miltä vihannekset tuoksuvat?

Kuulo: Miltä leikkaaminen tuntuu? Minkälainen suutuntuma? Muuttuuko raastaessa?

Maku: Miltä maistuu? Muuttuuko raastaessa?

Mikä oli lemppari? Miksi?

Kolmannen kerran aiheena oli ennakkoluulojen kohtaaminen ja tähän käytettiin välineenä erilaisia vihanneksia, koska ne herättävät useilla lapsilla ennakkoluuloja. Tunnilla lasten kanssa lähestyttiin vihanneksia heidän ehdoillaan. Tavoitteena oli saada lapset maistamaan

kaikkea ennakkoluulottomasti ja rohkaista arempia lapsia maistamaan heille uusia tai epämieluisia kasviksia. Pyrkimyksenä oli saada lapsille ennakkoluuloja herättävät raaka-aineet tutummiksi ja auttaa lapsia löytämään uusia heille mieluisia makuja terveellisistä vihanneksista ja juureksista. Kasviksia käsiteltiin pilkkomalla ja raastamalla. Lisäksi käytettiin edellisiltä kerroilta tuttuja aistikortteja, joiden avulla tutkittiin raaka-aineita yksi aisti kerrallaan.

Aistiharjoitetunti aloitettiin muistelemalla aisteja ja mitä aistielimiä ihminen käyttää aistimiseen. Lapsille oli helpompaa muistaa aistielimet, kuin aistien nimet. Luetellessaan lapset osoittivat samalla esimerkiksi korviaan, silmiään ja neniään. Lapset luettelivat aistit samassa järjestyksessä, kuin edellisellä kerralla oli aistikortteja käytetty hedelmiin tutustuttaessa. Kertauksen jälkeen lapsille näytettiin kuvia edellisellä kerralla nähdystä hedelmätiskistä ja kysyttiin, onko kuvassa jotain tuttua. Lapset muistivat käyneensä kuvan esittämässä paikassa ja osasivat nimetä vesimelonin, ananaksen sekä omenan ja appelsiinin, mutta edellisellä kerralla käsittelety hedelmät tunnistettiin vain ulkonäöltä. Esimerkiksi ”tähtien” ja ”tän melonin” lapset tunnistivat, mutta eivät muistaneet hedelmien oikeita nimiä.

Kolmannella kerralla selkeästi käytetyin kuvaava sana oli rapea. Lapsista juurekset tuntuivat, kuulostivat ja näyttivät rapealta. Muita sanalliseen ilmaisuun käytettyjä sanoja olivat vahva, kirpeä, karhea ja kova. Lisäksi lapset kuvasivat asioita värien avulla. Kuvailevia sanoja johdettiin muista sanoista, kuten ”retikka maistui vedemmältä, kuin retiisi”. Lasten hakivat reippaammin sanallisia ilmaisuja kuin aistiharjoitekertojen alussa. Lapsista tuli rohkeampia ja luottavaisempia, ja he ilmaisivat edellistä kertaa voimakkaammin mieltymyksensä tai epämiellyttävät tunteensa raaka-aineita kohtaan. He käyttivät enemmän ilmeitä ja eleitä näitä tunteita ilmaistessaan. Esimerkiksi katsottaessa kuvaa erilaisista sipuleista lapset nyrpistivät nenäänsä ja sanoivat, etteivät pidä niistä. Kahta erilaista valkosipulia tunnustellessa, eräs lapsista elehti käsillään näyttäen, miten toisessa sipulissa oli toista enemmän möykkyä ja haistellessaan sitä lapset irvistelivät ja pitivät nenästään kiinni, kun tuoksu oli kuulemma niin voimakas ja pistävä.

Lapset ilmaisivat pitävänsä toisista raaka-aineista vain tietyllä tavalla valmistettuna. Esimerkiksi eräs lapsista ilmaisi sanallisesti pitävänsä punasipulista paistettuna, mutta muista sipuleista hän ei pitänyt lainkaan. Kaalista kaikki pitivät, mutta kypsennettäessä sen haju oli lapsille epämiellyttävä ja sen vuoksi lapset eivät pitäneet kypsästä kaalista. Lapsista oli mukavampaa pureskella naurista, lanttua ja retikkaa. Lasten kanssa raastettiin samoja juureksia ja vertailtaessa suutuntumaa kaikki pitivät mieluisampana juureksen palaa kuin raastetta. Kysyttäessä miksi lapset pitivät kokonaisesta enemmän kuin raasteesta, he vertasivat sanallisesti raastetta tasaisemmaksi ja juurespalaa kovemmaksi. Lasten mielestä on mukavampi pureskella ja ”rouskuttaa” juureksia.

Lapset ilmaisivat edellisen kerran tapaan raaka-aineiden ominaisuuksista ensimmäisenä värin ja muodon. Esimerkiksi pohdittaessa mitä sipuleita pöydällä oli, lapset muodostivat sipuleiden nimiä värin ja muodon mukaan, esimerkiksi oranssisipuli, valkosipuli, punasipuli ja suikalesipuli. Myös koon mukaan lapset vertasivat sanallisesti raaka-aineita, esimerkiksi pieni yksikytäinen valkosipuli oli erään lapsen mielestä punasipulin lapsi, retiisi oli omenan lapsisukulainen ja ruusukaali oli vauvakaali.

Kysyttäessä lapsilta kuka heistä pitää sipulista, vain yksi ilmaisi mieltymyksensä. Toisten vastaukset olivat, ”se on niin kirpeetä”, ”en tykkää mistään sipulista” ja ”niistä tulee kyöneleet silmiin”. Eräs lapsista, joka ei pitänyt sipulista, ilmaisi hämmästyneenä sipulivalikoiman nähdessään, ettei ole ikinä nähnyt sellaisia sipuleita. Ennakkoluulo sipuleita kohtaan on luultavasti syntynyt vain tavallisen keltasipulin vuoksi. Lasten kanssa maisteltiin makeaa sipulia sekä hopeasipulia, koska lapset halusivat maistaa juuri niitä. Lapset ilmaisivat sipulin olevan voimakasta läähättämällä ja juomalla vettä. Tästä huolimatta sipuli maistui kaikille raakana ja kaikki halusivat vielä lisää. Vaikka lapsista sipulit olivat selkeästi voimakasta ja he ilmaisivat sen hyvin selvästi, kaikista oli hauskaa maistella niitä ja kaikki naureskelivat maistellessaan ja juodessaan vettä. Maistelusta tuli lapsille ikään kuin leikki ja ilmapiiiri pysyi miellyttävänä. Raan sipulin jälkeen pohdittiin, mitä tapahtuu sipulille, kun se kuivataan ja maisteltiin, miltä kuivattu sipuli maistuu. Kaikki pitivät sipulista kuivattuna ja epäilivät sen olevan sipulin kuorta.

Kuten hedelmätunnilla, tälläkin kertaa eräs lapsista ilmaisi aluksi hyvin voimakkaasti sanallisesti, ettei halua syödä lanttua eikä ruusukaalia, mutta toisten mukana hän maistoi ja huomasi sittenkin pitävänsä molemmista. Tämän jälkeen hän kertoi, että on kyllä maistanut lanttua ennenkin, muttei silloin pitänyt siitä. Myös kolmannella aistiharjoitetunnilla rohkeampien lasten into tarttui lapsiin, jotka eivät käsiteltävästä raaka-aineesta välittäneet. Ryhmästä ei selkeästi erotu rohkeita ja arkoja lapsia vaan roolit vaihtelevat raaka-aineen mukaan. Kysyttäessä lapsilta, mikä oli kenenkin lempi raaka-aine tällä kertaa, oli hajontaa edellistä kertaa enemmän. Suosikeiksi nousi ruusukaali, retikka, lanttu sekä yhdellä lapsella sipulit. Oli selkeästi huomattavissa, kuinka mieluisaksi lapsi kokee tilanteen epämiellyttävienkin raaka-aineiden kanssa, kun hänen antaa itse kokeilla ja maistella omilla ehdoillaan.

Kolmannen aistiharjoitetunnin tavoite oli saada lapset maistamaan kaikkea tarjottuja raaka-aineita ennakkoluulottomasti ja rohkaista arempia lapsia maistamaan. Kasviksista pitävien lapsien into tarttui toisiin ja lapset maistelivat kaikkia tarjottuja raaka-aineita ja pitivät niistä. Yhden lapsen kohdalla maistelu tuotti ennakkoluuloja lieventäviä tuloksia, kun hän huomasi pitävänsä vihanneksista, joista ei ole aikaisemmin pitänyt.

6.4.4 Raaka-aineen eri muodot

Makukoulu 4 Raaka-aineen eri muodot**Pvm 17.2**

Tila: Tikkurilan Montessori-päiväkodin keittiö

Lasten iät: 4, 4, 4 ja 6

Klo 12-12.30

Kerrataan aikaisemmin opittua ja etsitään kirjasta tuttuja vihanneksia

Muistellaan mitä on aikaisemmin tehty ja mikä on jäänyt mieleen

Klo 12.30-13.45

Valmistetaan lasten kanssa yhdessä pinaattimuffinsseja.

1 pieni sipuli

100 g pinaattia

5 dl täysjyvä vehnäjauhoja

1 dl kauraleseitä

1rkl leivinjauhetta

1 tl suolaa

2 kananmunaa

2dl maitoa/vettä

1dl öljyä

1. Silppua sipuli pieneksi ja kuullota hetki pannulla yhdessä pinaatin kanssa.
2. Sekoita kuiva-aineet ja suola kulhossa.
3. Sekoita joukkoon pinaatti-sipuli seos, munat, maito/vesi ja öljy.
5. Annostele muffinsivuokiin ja paista uunin keskitasolla 200 °C:ssa noin 25-30 minuuttia.

Viimeisen kerran aiheena oli ”raaka-aineen eri muodot” ja aiheen tutkimiseen käytettiin pinaattia. Viimeisen kerran tarkoituksena oli tehdä lasten kanssa välipalaa raaka-aineista, jotka heille oli epämieluisia ja saada lapset suhtautumaan asiaan myönteisemmin. Tavoitteena oli selvittää lasten mielikuvia aikaisemmista aistiharjoitetunneista ja antaa lasten kokeilla harjoituksista tuttuja aisteja tavallisessa ruoanlaittutilanteessa. Heti ensimmäisellä kerralla ennakkoluuloja herättävä raaka-aine oli pinaatti ja sipuli. Lisäksi eräs lapsista ei pitänyt kananmunista. Näistä raaka-aineista kehiteltiin pinaattimuffinsseja, joihin käytetään kaikkia näitä kolmea raaka-ainetta. Viimeisen kerran tavoite oli opettaa lapsille, ettei yhden ruoan takia kannata inhota koko raaka-ainetta. Tässä tapauksessa kolme lapsista ei pitänyt pinaattikeitosta ja sen vuoksi eivät pinaatistakaan.

Viimeisellä kerralla lasten kanssa muisteltiin edellisiä kertoja ja katseltiin Ruoka-aineet-kirjasta tuttuja vihanneksia, joita oli maisteltu. Lapset tunnistivat raaka-aineita, mutta eivät muistaneet niiden nimiä. Pinaatin lapset tiesivät ja osasivat nimetä mihin sitä käytetään, mutta näytettäessä tuoretta pinaattia lapsille, eivät he uskoneet sen olevan pinaattia. Eräs lapsi ilmaisi pitävänsä tateista, mutta ei osannut tunnistaa tattia kirjan kuvista.

Valmistettaessa pinaattimuffinsseja, lasten kanssa pohdittiin sen ominaisuuksia aistien kautta. Lapset ilmaisivat tuntemuksiaan voimakkaammin, kuin edellisillä kerroilla. Lasten haistaessa pinaattia, eräs heistä ilmaisi tuntemuksiaan pitämällä nenästään kiinni ja ilmaisi suullisesti, ettei pinaatti tuoksunut hyvältä. Eri raaka-aineiden kuvia katsottaessa esille tuli erilaisten sinappien kuvia ja eräs lapsista ilmaisi, ettei pidä sinapista ja korosti tunteitaan pitämällä nenästään kiinni.

Edellisten kertojen tapaan lapset vertailivat raaka-aineiden ominaisuuksia aikaisempiin kokemuksiinsa. Erään lapsen sanallinen kuvaus vertasi pinaatin tuoksua kurkkuun. Jauhot tuntuivat lasten käteen pehmoiselta, valmista taikinaa kuvailtiin tuoksuvan samalta kuin ruusukaali ja jauheliha. Kirjaa selaillessa eräs lapsi vertasi muskottipähkinää jäniksen papanaan. Jokainen sai sekoittaa taikinaa vuorollaan ja eräs ilmaisi taikinan tuntuvan raskaalta, kun taas toisen mielestä jauho tarttuu aina kaikkeen. Kuunnellessa sipulin paistumista kattilassa, eräs lapsi vertasi siitä syntyvää ääntä ”sihikäärmeeksi”. Lapset sekoittivat vuorotellen kattilassa olevia sipuleita ja pinaattia. Samalla lapset haistoivat paistosta ja eräs heistä ilmaisi aistikokemustaan sekoittamisesta ”liukkaaksi” ja hän vertasi paistoksen tuoksua kuvaillen sitä ”pastan hajuseksi”. Kun pinaatit ja sipulit oli kuullotettu, yksi lapsista ilmaisi ihmetyksensä kysymällä ”mihin ne hävis?”. Myöhemmin muisteltiin, mitä viinirypäleille tapahtui, kun niistä tehtiin rusinoita ja sama lapsi muisti niiden pienenevän ja jatkoi itse, että ”samalla tavalla kuin pinaatti pieneni tänään”. Yhdessä todettiin, että pinaatille käy samalla tavalla kuin rusinoille, eli käsittelyssä niistä poistuu vesi ja raaka-aineet pienenevät. Valmiita muffinsseja maistellessa eräs lapsista kuvaili sanallisesti sen makua ”samaksi kuin raaka taikina”.

Lapset tukeutuivat aistikokemuksiin kuvaillessa aikaisemmin kokemaansa kuin edellisilläkin kerroilla. Lapset muistivat edellisillä kerroilla käytyjä harjoituksia hyvin ja tukeutuivat myös edellisiltä kerroilta tuttuihin ilmaisiin. Eräs lapsi muisti kuinka karvas maistui suklaalta, toinen lapsi kuvaili shalottisipulia ”suikalesipuliksi”, kuten edellisellä kerrallakin. Yksi lapsista haistoi tehtyä muffinssitaikinaa ja kertoi isänsä tehneen samasta taikinasta leipää. Hänen raaka-ainetuntemus oli hyvä, sillä hän muisti isänsä käyttäneen samoja raaka-aineita taikinaan.

Lapset saivat lahjaksi reippaasta käytöksestä keittokirjat, joissa oli helppoja välipalaohjeita. Kirjassa oli kuva lautasmallista, jota edellisellä kerralla tutkittiin. Lapset muistivat heti kuvan, mutta eivät kuvion nimeä. He myös tunnistivat kirjasta tuttuja raaka-aineita ja osasta

myös niiden nimet. Lapset käyttivät omatoimisemmin aisteja ja kertoivat esimerkiksi, ettei uunista kuulu mitään ja ettei rusinarasiakaan kuulosta miltään, vaikka sitä ravistaa.

Lapsista kolmella oli ennakkoluuloja pinaattia kohtaan ja yhdellä nämä tunteet olivat selvästi voimakkaampia kuin muilla. Nämä tunteet tulivat selvästi esille jo viimeistä kertaa aloitettaessa. Hän ilmaisi voimakkaasti, ettei suostu maistamaan yhtään pinaattia. Kun toiset lapset maistoivat raakaa pinaattia, hän kertoi syöneensä pinaattia ja sen vuoksi hänen ei tarvitse enää maistaa. Toisten haistaessa pinaattia hän ilmaisi sen haisevan ihan varmasti pahalta. Aluksi lapsi ei suostunut osallistumaan mihinkään pinaatin vuoksi. Hän ei halunnut sekoittaa sitä, ei haistaa eikä maistaa raakana eikä kypsänä. Lasta ei pakotettu, mutta toisten lasten rohkaisemana hän haistoi ja maistoi niin raakaa pinaattia kuin valmiita pinaattimuffinsseja. Hänen sanallisten kuvausten mukaan ”tää ei maistu miltään”. Hän ilmaisi suullisesti vihaavansa pinaattia ja korosti tunnetta repimällä sitä voimakkaasti. Hän lisäsi vielä sanallisesti ”oisimpa mä näille allerginen”. Valmiita muffinsseja (Kuvio 5) maistellessa sama lapsi ilmaisi pinaatin maistuvan hirveältä ja sen sattuvan kurkkuun. Hän korosti tunnettaan yskimällä. Toiset lapset eivät ilmaisseet näin voimakkaasti tuntemuksiaan pinaattia kohtaan. Vaikka hän ei niistä pitänytkään tärkeämpää oli, että hän maistoi edes vähän. Hänellä oli väärä kuva pinaatista, koska hän ei tunnistanut tuoretta pinaattia, vaan ilmaisi voimakkaasti ”noi ei oo pinaattia! Ne on tehty pinaatista”. Hän ei kuitenkaan osannut kuvailla, miltä pinaatti näyttää, jos pöydällä ollut raaka-aine ei ole pinaattia.



Kuvio 5: Valmiit pinaattimuffinsit

Lasten rohkeus kasvoi kerta kerralta ja he uskaltautuivat käyttämään kuvaavia sanoja aistikokemuksiaan kuvaamaan. Lasten into tarttui myös muihin päivähoidon lapsiin ja useat lapset olivat selvästi pettyneitä, kun eivät päässeet mukaan ”kokkikerhoon”.

Aistiharjoitetunteihin osallistuneet lapset kertoivat, kuinka heidän ystävänsä olivat pyytäneet päästä mukaan, jos joku ryhmän lapsista poistettaisiin tai estyisi ryhmään osallistumisesta. Harjoitteisiin osallistuneet lapset käskivät toisia poistumaan keittiöstä aina, kun innokkaita seuraajia ilmestyi ovelle. Sipulia pilkottaessa kuultiin, kuinka ulkopuolella olevat lapset ihmettelivät sipulin hajua ja eräs heistä ilmaisi mielipiteensä ”sipuli on pahaa”, johon toinen lapsi vastasi ”eikä oo, sipuli on hyvää”. Aistiharjoitetunneista syntynyt innostus levisi koko päiväkotiin ja sai aikaan aistikokemusten ja mielipiteiden jakamista.

Viimeisen kerran tavoite oli opettaa lapsille, ettei yhden ruoan takia kannata inhota raaka-ainetta. Tunnilla pyrittiin selvittämään lasten mielikuvia aikaisemmista aistiharjoitetunneista. Lapset käsittelivät tunnilla pinaattia, sipulia ja kananmunia. Lapset maistoivat raakaa sekä kypsennettyä pinaattia reippaasti ja pitivät muffinsseista. Loput muffinssit maistatettiin päiväkodin muille lapsille ja heidän ensireaktionsa pinaattia kohtaan oli samanlainen kuin aistiharjoiteryhmän, kukaan ei pitänyt pinaatista. Kaikki kuitenkin maistoivat ja pitivät valmistetuista leivonnaisista. Kerrottaessa lapsille, että tämä oli viimeinen kerta, yksi heistä kysyi, että onko ensi kerralla samat lapset mukana. Lapset olivat harmissaan kun ymmärsivät, etteivät tunnit enää jatku. Aistiharjoitetunneille osallistuneet lapset olivat innoissaan, kun heidän kanssaan käytetyt aistikortit jätettiin päiväkodille. Osa lapsista olisi halunnut kortit omakseen ja viedä kotiin. Aistiharjoitteet olivat osallistuneille lapsille miellyttävä kokemus ja toisetkin päiväkodin lapset osallistuisivat varmasti mielellään toimintaan.

7 Tavoitteiden ja tulosten pohdintaa

Työn tutkimusongelmana olivat: auttavatko aistiharjoitteet leikki-ikäisten lasten ruokaennakkoluulojen vähentämisessä, kuinka leikki-ikäiset lapset ilmaisevat itseään aisteja aktivoivien harjoitteiden aikana ja minkä ikäiset lapset olisivat otollisimpia aistiharjoitteiden toteuttamiseen. Lisäksi aistiharjoitteiden päätavoitteena oli herättää lasten kiinnostus ruokaa kohtaan aisteja aktivoiden ja vaikuttaa ennakkoluulojen voimakkuuteen.

Tunneilla tehtyjen aistikeskeisten harjoitteiden vaikutus lasten ruokaennakkoluuluihin oli positiivinen. Kun lasten annettiin itse tutustua raaka-aineisiin, heidän kiinnostuksensa ruokaa kohtaan kasvoi. Osa lasten ennakkoluuloista lieveni ja osa huomattiin lasten kanssa kokonaan turhiksi.

Lasten itsensä ilmaisu oli suuressa roolissa tutkimuksessa. Heidän kielellinen ilmaisunsa tuntui monipuolistuvan ja sanavarasto kasvavan. Lapsille annettiin tehtävissä apusanoja ja -lauseita, joita Sapere-menetelmässä käytetään. Nämä kasvattivat lasten sanavarastoa, mutta suuremmassa osassa oli lasten toisilleen antamat apu- ja tukisanat. Lapset ilmaisivat aistikokemuksiaan pääosin suullisesti, mutta myös fyysisesti kehonkieltä käyttäen. Myös erilaiset huudahdukset ja ilmeet olivat yleisiä, ne täydensivät lasten kokemia aistielämyksiä.

Tutkimusta aloitettaessa pohdittiin, minkä ikäisiä lapsia ryhmään pitäisi etsiä. Aistiharjoiteryhmässä oli kolme 4-vuotiasta ja yksi 6-vuotias, joista puolet tyttöjä ja puolet poikia. Lasten välillä ei ollut suuria eroja. Kaikki olivat omanlaisiaan ja innoissaan aistiharjoitteista. Makukoulusta on erilaisia sovelluksia maailmalla lasten iästä riippuen. Jossain Sapere-menetelmää käytetään vain kouluikäisillä lapsilla, kun taas toisaalla jo nuorimmat tarharyhmätkin osallistuvat toimintaan. Tärkeä on soveltaa harjoitteita juuri kyseiselle ryhmälle sopivaksi ja ottaa ryhmän erityisominaisuudet huomioon. Pienet lapset eivät pysty samoihin tehtäviin kuin kouluikäiset. Leikki-ikässä aloitettavalla ravitsemuskasvatuksella tuettaisiin lasten mielenkiintoa ruokaa kohtaan ja terveellistä ravitsemusta.

Yhdellä lapsista oli selkeäsi enemmän ennakkoluuloja kuin toisilla harjoitteissa käytettyjä raaka-aineita kohtaan. Hän oli myös voimakkaasti allerginen monille raaka-aineille. Hän ei pitänyt ruusu-, kukka- ja parsakaalista, retikasta, retiisistä, rusinoista, lantusta, nauriista, sipulista eikä pinaatista. Aluksi hän ilmaisi mielipiteensä voimakkaasti jokaista epämiellyttävää raaka-ainetta kohtaan, eikä suostunut aluksi maistamaan ollenkaan. Häntä ei pakotettu maistamaan mitään, mutta toisten rohkaisemana hän maisteli kaikkea pienen mietinnän jälkeen. Ruusu-, kukka- ja parsakaalista hän piti raakana ja ilmaisi ettei pidä niiden hajusta kypsennettäessä. Retikasta, nauriista ja lantusta hän oppi pitämään. Rusinoita hän kertoi syöneensä paljon toisen aistiharjoitekerran jälkeen. Sipulista hän kertoi pitävänsä

vain paistettuna, koska raakana sen maku oli liian voimakas. Viimeisellä kerralla kysyttäessä mikä oli tunneilla käydyistä raaka-aineista hänen lempi raaka-aine, hän kertoi pitäneensä melonista sekä lantusta eniten. Lapsi oli ryhmässä ainoa, jolla oli runsaasti voimakkaita allergioita ja näistä voi johtua hänen arkuus uusia raaka-aineita kohtaan. Ennakkoluulot olivat voimakkaita, mutta hänen oli helppo kertoa niistä ja ilmaista tuntemuksiaan elintarvikkeita kohtaan.

Tunneilla kaikki lapset maistelivat kaikkia tarjottuja raaka-aineita raa'asta sipulista granaattimenaan ja litsiin. Lapsille painotettiin, ettei kaikesta tarvitse tykätä, muttei voi sanoa ettei pidä jostain, ellei ole koskaan maistanut. Aistiharjoitteet tuntuivat rohkaisevan lapsien luontaista uteliaisuutta. Aistiharjoitteet olivat lapsille mieluisia ja he näyttivät oppivat joka kerta jotain uutta vihanneksista, hedelmistä ja omista aisteistaan.

Lasten ennakkoluuloihin voidaan vaikuttaa, mutta se vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Lapsille täytyy mahdollistaa tutustuminen raaka-aineisiin heidän omalla tahdillaan ja ehdoillaan. Lasten tulee antaa käyttää kaikkia aistejaan tutustumiseen, vaikka aikuiset kutsuvat sitä usein ”ruoalla leikkimiseksi” tai ”sotkemiseksi”. Lapset tutkivat heille uusia asioita leikkimällä ja kokeilemalla, ja se aikuisten tulisi heille mahdollistaa.

Lapset ilmaisivat selkeästi pitävänsä joistain raaka-aineista vain tietyllä tavalla valmistettuna tai raakana. Esimerkiksi juurekset olivat kaikille mieluisampia isompina palana kuin raasteena. Lasten tulee syödä samaa ruokaa kuin muu perhe, mutta jos lapsi haluaa syödä porkkanan kokonaisena mieluummin kuin raasteena, onko välttämätöntä pakottaa lapsi syömään raastetta? Aistiharjoitetunneilla huomattiin, että lapset halusivat tietää mitä syövät. He haluavat nähdä raaka-aineet tunnistettavassa muodossa, jotta he tietävät mitä ovat syömässä. Jos raaka-aine oli lapsille tuntematon, he halusivat tutkia sitä omilla keinoillaan ennen sen syömistä. Tämän vuoksi lapsille oli selvästi epämieluisinta maistella raaka-aineita ilman näköaistia. Luotettavassa ympäristössä lapset maistelivat silmät sidottuna, mutta jos ympäristö olisi ollut vieraampi, he tuskin olisivat olleet yhtä luottavaisia. Lasten oli selvästi hankalin kuvailla aistituntemuksiaan tuntoaistin perusteella. Makuaisti oli lapsille mieluisin ja he kertoivat sen useasti.

Aistiharjoitetuntien toteuttaminen oli antoisaa ja mielenkiintoista. Lasten kanssa työskentely vaatii aktiivisuutta ja malttavaisuutta. Lapset reipastuivat kerta kerralta enemmän ja kaikki osallistuivat omalta osaltaan tuntien toteutukseen. Jokaisella lapsella oli roolinsa, ryhmästä löytyi selkeästi kolme kasvisten ystävää, jotka pitivät lähes kaikista raaka-aineista ja käytöksellään kannustivat ennakkoluuloisempaa lasta. Ryhmässä oli yksi lapsi, jolla oli selvästi voimakkaita ennakkoluuloja ja joka huomasi suurimman osan niistä turhiksi. Lisäksi ryhmän kaksi lasta olivat hyvin vilkkaita ja omalla käytöksellään pitivät tuntien ilmapiirin pirteänä ja aktiivisena. Osalta lapsista löytyi myös hyvin rikas sanavarasto ja mielikuvitusta, jolla he rikastuttivat myös toisten lasten verbaalisia taitoja.

8 Johtopäätökset

Aistiharjoitetunteja analysoitaessa nostettiin esille lasten suullisia ilmaisuja ja sanallisia kuvauksia. Nämä teemoiteltiin neljään osa-alueeseen: ennakoluulojen ilmaiseminen, kielellinen kehitys ja sanojen monipuolisuus, aistikokemuksen rinnastaminen toiseen aistiin ja aistikokemuksen vertaaminen aikaisempiin kokemuksiin.

Ennakoluulojen ilmaiseminen

Lapset ilmaisivat ennakoluulojaan selkeästi niin suullisesti kuin fyysisesti. Useimmin lapset ilmaisivat mielipiteensä raaka-aineesta, että se oli pahaa tai hyvää. Yleensä lapset eivät osanneet kertoa miksi eivät kyseisestä raaka-aineesta pitäneet tai mikä sen ominaisuus ei heitä miellyttänyt. Yleisimpiä suullisia ilmaisuja olivat ”mä en haluu”, ”yök” ja ”pahaa”. Lapset myös ilmaisivat eleillään, etteivät pitäneet kyseisestä raaka-aineesta esimerkiksi pitämällä nenästään kiinni, vetäytymällä pois tai irvistämällä. Mieltymys raaka-aineeseen ilmaistiin halukkuudella syödä ja pyytämällä lisää. Suullisia ilmaisuja miellyttävää raaka-ainetta kohtaan olivat ”nam”, ”hyvää” ja ”makeaa”. Lapset ilmaisivat mieltymyksiään kovempiäänisemmin, kuin tunteitaan epämiellyttävää raaka-ainetta kohtaan. Lasten innostuessa jostain heidän äänen voimakkuus nousi samalla. Lapsen ilmaistessa ettei pidä jostain, sitä ei ilmaistu kovaan ääneen, elleivät muut lapset olleet samaa mieltä.

Aistiharjoitetunneilla tuli esille, että useille raaka-aineille allerginen lapsi lähestyi tuntemattomia raaka-aineita varovaisemmin kuin lapset, joilla ei ole allergioita. Lapsen pitäessä raaka-aineesta vaikutti ole sitä vielä maistanut, hän halusi ensin maistaa vain pienen palan, kunnes huomaa pitävänsä siitä. Aluksi lapsi ei halunnut olla missään tekemisissä ennakoluuloja herättävien raaka-aineiden kanssa. Tämä voi johtua pelosta allergista reaktiota kohtaan. Lapsi jopa toivoo olevansa allerginen pinaatille, jotta hänen ei tarvitsisi syödä sitä.

Kielellinen kehitys ja sanojen monipuolisuus

Aistiharjoitetuntien alkaessa lasten suulliset ilmaisut ja kuvaukset olivat yksinkertaisia. Tuntien edetessä lapset rohkaistuivat etsimään uusia aistikokemuksia kuvaavia sanoja. Lasten sanavarasto tuntui kasvavan kerta kerran jälkeen ja viimeisellä kerralla lapset näyttivät tunnistavansa useita heille aikaisemmin tuntemattomien raaka-aineiden nimiä ja ilmaisivat rohkeasti suullisesti kuvaillen aistikokemuksiaan. Lapsille oli helpompi kuvailla raaka-aineen ulkonäköä ja makua, kuin muistaa sen nimeä. Lapset korjasivat toistensa virheitä kolmannella ja viimeisellä kerralla. Osa lapsista puhui tahallaan korostaen vääriä sanoja esimerkiksi ”tämä haisee hyvältä”, jonka joku toinen korjasi että ”tuoksuu”.

Aistikokemuksen rinnastaminen toiseen aistiin

Aistiharjoitetuntien ensimmäisellä ja toisella aistiharjoitekerralla lapset sekoittivat aisteja keskenään ja rinnastivat aistikokemuksensa toiseen aistiin. Esimerkiksi kiivi tuntui erään lapsen mielestä ”kirpeältä” tai ”vihreältä”. Kolmannella ja viimeisellä kerralla lapset sekoittivat yhä vähemmän aistikokemuksia toisiinsa. Yhä enemmän lapset kuvailivat aistikokemuksiaan asiaan kuuluvilla adjektiiveilla, joista mielisimpina olivat värit.

Aistikokemuksen vertaaminen aikaisempiin kokemuksiin

Lapset hakivat tukea aikaisemmista kokemuksistaan. He yhdistivät tuoksua ja makuja tuttuihin ympäristöihin. Ensimmäisellä kerralla lapset olivat arkoja ilmaisemaan suullisesti aistikokemuksiaan. Kun tilanne ja aistiharjoitteet tulivat lapsille tutuksi, alkoivat he kuvailla ja yhdistää aistikokemuksiaan aikaisemmin kokemaansa. Lapset muistivat maistettuaan, että olivatkin syöneet hedelmää aikaisemmin, mutta nimeä he eivät muistaneet. Hedelmä maistui lapsen mielestä joltain toiselta hedelmältä ja joku muisti jopa juoneensa mehua, jossa oli ollut maistettua hedelmää. Lapset kuvailivat raaka-aineen ulkonäöstä mieluiten väriä ja kokoa, niinpä vihreitä vihanneksia kuvailtiin ruohoksi tai granaattiomenaa sipuliksi.

Aistiharjoitteet tuntuivat auttavat lasten ruokaennakkoluulojen vähentämisessä ja leikki-ikäisten lasten makupaletin kehittymiseen. Aistiharjoitetuntien aikana lapset etenivät kaikilla osa-alueilla kukin omaan tahtiinsa. Lapset poimivat toistensa sanallisista ilmaisuista sanoja ja alkoivat käyttää niitä luonnollisesti. Lasten puheen määrä lisääntyi ja välillä heillä oli vaikeuksia pysyä aiheessa. Toistensa kopiointi ja kritisointi vähenivät toisen kerran jälkeen ja kaikki kuuntelivat toisten mielipiteitä ja aistikokemuksia. Lapset kannustivat omalla reippaalla käytöksellään ennakkoluuloisempia lapsia osallistumaan aktiivisemmin aistiharjoitteisiin.

Tärkeimpinä tuloksina tutkimuksesta huomattiin, että aistiharjoitteet vaikuttivat lasten ennakkoluuloihin positiivisesti ja lapset rohkaistuivat aistiharjoitetuntien edetessä kuvailemaan suullisesti aistikokemuksiaan. Tunneilla tuli esille kuinka lapset halusivat tunnistaa syödä raaka-aineita tunnistettavassa muodossa. Oleellista olisi miettiä, onko tärkeämpää opettaa lapsi jo leikki-ikäisenä ”aikuisten ruokaan”, vai varmistaa lapselle terveellinen ja monipuolinen ravinto hänen ehdoillaan. Iän myötä lasten kiinnostus kasvaa ja he haluavat maistella myös erilaisia makuja ja silloin heille tulisi se mahdollistaa.

Lähteet

- Birch, L.L., Galloway, A.T. & Lee, Y. 2003. Predictors and consequences of food neophobia and pickiness in young girls. *Journal Of American Dietetic Association* 103: 692 - 698.
- Brotheus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. 2. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.
- Cardinal, T., Kaciroti N., Lumeng, C. & Zuckerman M. 2005. The Association between Flavor Labeling and Flavor Recall Ability in Children. *Chemical Senses* 30, issue 7: 1 - 10.
- Cooke, L., Wardle, J. & Gibson, E.L. 2003. Relationship between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2-6-year-old children. *Apetite* 41: 205-206.
- Cox, J. & Werle, L. 2000. Ruoka-aineet - Suuri kuvitettu elintarvikekirja. Köln: Könemann.
- Erkkola, M., Knipp, M., Kronberg-Kippilä, C., Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Simell, O., Tapaninen, H., Tuokkola, J., Virtanen SM. & Veijola, R. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008. Helsinki: Yliopistopaino.
- Haglund, B., Hakala- Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A-L. 2007. Ihmisen ravitsemus. 9.uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Laatikainen, T., Mäki, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R. & Virtanen, S. 2010. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14. osin uudistettu painos. Keuruu: Otava.
- Katajamäki, E. 2006. Terve lapsi ja nuori. Teoksessa: Koistinen, P., Ruuska, S. & Surakka, T.(toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus. 52 - 119.
- Karhunen, L. & Tuorila, H. 2006. Aistien toiminta ja aistihavaintojen luokitukset. Teoksessa: Appelbye, U. & Tuorila, H.(toim.) Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Helsinki: Yliopistopaino. 33 - 55.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analysointimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 70 - 85.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Sapere - Aistien avulla ruokamaailmaan - Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupunki.
- Kroll, J.J. & Popper, R. 2005. Conducting sensory research with children. *Journal Of Sensory Studies* vol 20: 75 - 87.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. *Hoitotiede-lehti* 1/1999: 3 - 12.
- Metsämuuronen, J. 2002. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Viro: International methelp.
- Mustonen S., Rantanen R. & Tuorila H. 2009. Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Quality and Preference* 2009 vol. 20 issue 3: 230 - 240.

Mustonen S. & Tuorila H. 2009. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-year-old children. Food Quality and Preference. vol. 21 issue 4: 353 - 360.

Mustonen, S. & Tuorila H. 2008. Makukoulu. Makuoppituntien soveltaminen. Toimintakäsikirja opettajille ja kouluttajille. Sitra.

Nupponen, R. 2003. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa: Fogelholm, M (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsingin yliopiston Koulutus- ja tutkimuskeskus Palmenia: Palmenia- Kustannus. 15 - 32.

Nurttila, A. 2003. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa: Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsingin yliopiston Koulutus- ja tutkimuskeskus Palmenia: Palmenia- Kustannus. 99 - 142.

Palojoki, P. 2003. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa: Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WSOY. 109 - 151.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.

Parkkinen, K., Tolonen, K. & Tuorila, H. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY.

Sillanpää, M. 2003. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa: Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WSOY. 74 - 107.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Törrönen, M. 1999. Lapsi ja osallistuva havainnointi. Teoksessa: Hujala, E, Karila, K., Kinon, J., Niiranen, P., Ojala, M. & Ruoppila, I. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Gummerus. 218 - 233.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Jyväskylä: Gummerus.

Sähköiset lähteet

Burakoff, K. 2009. Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. Viitattu 8.11.2010
http://papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit_ja_vuorovaikutus.pdf

Päiväkoti-ikäisten ruokailu. Espoon kaupunki. 2010. Viitattu 30.9.2010
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11869;39339;22071;39318;56265>

Lyytikäinen, A. 2010. Haista maista nenä suu. Löytyykö lapsella sanoja myös ruokaan ja ruokailuun? Sapere-hanke varhaiskasvatuksessa. Viitattu 14.2.2011
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/2c035e52-8cca-481a-88e7-9705e4426811>

Mikkola, H-K. 2010. Aistien ruokamaailmaan - opas kerhonojajalle. Viitattu 15.2.2011
http://www.kerhokeskus.fi/easydata/customers/kerhokeskus/files/makukoulu./MakukouluOpas_14_1_10_NETTI_130Piks.pdf

Nurmilaakso, M. 2010. Lapsen kielellinen kehitys varhaiskasvatuksessa. Viitattu 14.2.2011
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8108f5e3-b5ec-4063-a9be-ee205f79ee4c>

Ruottinen, S. 2011. Carbohydrate intake in childrens- associations with dietary intakes, growth, serum lipids, and dental health Viitattu 23.2.2011
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/67022/AnnalesD947Ruottinen.pdf?sequence=1>

Sapere - Aisti ja ilmaise. 2011. Viitattu 1.2.2010
<http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma>

Sapere - Aisti ja ilmaise - Sapere-menetelmä maailmalla. 2011. Viitattu 1.2.2011
<http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/maailmalla>

Sapere - non-profit organisation. 2010. Viitattu 1.2.2011
<http://sapere.ebaia.com/>

Sapere Sweden. 2007. Viitattu 1.2.2011
<http://www.sapere.se/>

Tikkurilan Montessori-päiväkodin kannatusyhdistys ry. 2010. Viitattu 26.11.2010
<http://www.montessoripaivakoti.com/index.html>

Tuorila, H. 2010. Lasten ruokamieltymykset ja aistihavainnot. 2010. Viitattu 01.02.2011
<http://www.foodle.fi/fi/etsi-tuloksia?sobi2Task=sobi2Details&catid=32&sobi2Id=60>

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset: Ravinto ja liikunta tasapainoon. Viitattu 11.10.2010
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Kuvioita

Kuvio 1: Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2005).....	23
Kuvio 2: Uuden ruoan tarjoaminen (Nurttila 2003)	26
Kuvio 3: Aistiharjoitteissa käytetyt aistikortit	32
Kuvio 4: Ensimmäisen kerran aistitehtävät maku (vas.), näkö (keskellä purkeissa), haju (keskellä purkeissa) ja kuulo (oik.)	34
Kuvio 5: Valmiit pinaattimuffinssit.....	44

Liitteet

Liite 1 Saatekirje	54
Liite 2 Alkukartoitus lomake	55
Liite 3 Info kirje vanhemmille	57
Liite 4 Kiitos kirje	58

Heippa!

Olen Jenni Siitonen ja opiskelen viimeistä vuottani Laurean Ammattikorkeakoulussa hotelli- ja ravintola-alaa. Olen tekemässä tutkimusta opinnäytetyöhöni leikki-ikäisten lasten ruokaennakkoluuloista. Työni valmistuu huhtikuuhun mennessä ja se tulee olemaan vapaassa käytössä ja sen voi kuka tahansa lukea. *Tiedot käsittelen anonymyminä eikä kenenkään nimiä tule työssäni julki. En myöskään valokuvaa lapsianne tutkimukseeni.* Opinnäytetyössäni pyrin selvittämään kuinka lasten ruokaennakkoluuloihin voidaan vaikuttaa? Lisäksi pohdin kuka niihin voi vaikuttaa ja kuinka nopeasti.

Tutkimuksessani sovellan Sapere-menetelmää, jonka ideana on hyödyntää aisteja ruokamaailmaan tutustuttaessa. Aistien avulla lapset saadaan tutkimaan, kokemaan ja oivaltamaan itse, joka taas johtaa elämykselliseen oppimiseen raaka-aineista ja ruoasta sekä niiden valmistuksesta. Sapere nojautuu voimakkaasti uteliaisuuteen ja lapsien tutkimushalun herättämiseen. Näiden avulla lapsi kohtaa omia ennakkoluulojaan rohkeammin ja pääsee kokeilemaan omia rajojaan ruokamaailmassa.

Haluttomuus syödä ruokaa voi johtua monista asioista. Se voi johtua puhtaasta ennakkoluulosta uutta makua kohtaan tai vakavimmillaan ruokavastenmielisydestä eli ruoka-aversiosta. Ruoka-aversio on voimakas mielikuva, jonka monet aikuisetkin pystyvät lapsuudestaan muistamaan hyvin tarkasti. Vastenmielisyys voi syntyä esimerkiksi, jos ruokailun jälkeen on sairastunut. Vastenmielisyys liittyy usein tiettyyn ruokaan tai ruokalajiin, josta pahoinvointi on seurannut. Ruoka-aversiot ovat pitkäkestoisia ja usein pysyvät, vaikka iän myötä henkilö toteaisi, ettei pahoinvointi johtunutkaan ruoasta. On tärkeää erottaa mikä on vastenmielisyyttä ja mikä ennakkoluuloja tai haluttomuutta syödä. Tutkimuksessani keskityn lasten ennakkoluuloihin, koska ammattitaitoni ei riitä aversioiden tutkimiseen. Ravitsemusterapeutilta tai lääkäriltä voi pyytää apua, jos huomaa lapsella voimakkaan ruokavastenmielisyyden.

Toivoisin teidän apuanne opinnäytetyöni tutkimusosassa, jonka tarkoituksena on selvittää lasten ruokailutottumuksia. Toivon löytäväni tämän alkukartoituksen pohjalta 4-5 lapsen ryhmän, joilla ilmenee samantyyppisiä ruokamieltymyksiä. Tämän ryhmän kanssa pidän viikon välein neljä kaksituntista kerhoa hoitopäivän aikana, jossa sovellan Sapere-menetelmää ja havainnoin kuinka lapset reagoivat uusiin makuihin ja tilanteeseen. Näissä kerhoissa edetään lasten ehdoilla maistellen eri ruoka-aineita ja niitä valmistaen.

Toivon teidän vastaamaan mahdollisimman kattavasti lomakkeen kysymyksiin ja tilan loppuessa voitte jatkaa vastausta paperin takapuolelle. Myös muut kommentit ja ajatukset mitä alkukartoitus herättää saa lisätä ja on toivottavaakin. On tutkimukseni kannalta erittäin tärkeää saada vastausten avulla sopiva ryhmä.

Jenni Siitonen
jenni.siitonen@laurea.fi

Liite 2 Alkukartoitus lomake

Lapsen nimi: _____

Ikä: _____

1. Onko lapsellasi ruoka-aineallergioita? Mitä?

2. Onko lapsellasi ruoka-aine yliherkkyyttä, jota lääkäri ei ole todennut? Mitä ja miten se ilmenee?

3. Mikä on lapsesi lempiruoka?

4. Mikä on lapsesi inhokkiruoka?

5. Mitkä seuraavista kuuluvat perheenne ruokavalioon ja kuinka usein?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Etniset ruoat _____ | <input type="checkbox"/> Punainen liha _____ |
| <input type="checkbox"/> Äyriäiset _____ | <input type="checkbox"/> Kala _____ |
| <input type="checkbox"/> Kasvisruoat _____
(erityisesti palkokasvit, soijatuotteet) | <input type="checkbox"/> Pikaruokat _____ |
| | <input type="checkbox"/> Valmisruoat/Einesruoat _____ |

6. Noudatetaanko perheessänne jotain tiettyä ruokavaliota? Mitä?

7. Osallistuuko lapsi kaupassakäyntiin tai ruoan valmistukseen?

8. Minkälainen perheenne ruokailutilanne on arkena?

(Syöttekö yhdessä? Kuka päättää mitä syödään? Millainen ilmapiiri ruokapöydässä on?)

9. Onko lapsellasi ruoka-aineita, joita hän ei mielellään syö?

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Parsa- ja kukkakaali | <input type="radio"/> Kananmuna | |
| <input type="radio"/> Kala | <input type="radio"/> Puna-, valko- ja | <input type="radio"/> Joku muu, mikä? |
| <input type="radio"/> Pinaatti | <input type="radio"/> ruusukaali | <hr/> |
| <input type="radio"/> Sipulit | <input type="radio"/> Juurekset (lanttu, | <hr/> |
| <input type="radio"/> Viljatuotteet | <input type="radio"/> porkkana, nauris) | |

10. Onko lapsellasi jotain ruoka-ainetta kohtaan selkeä vastenmielisyyttä? Miten se on syntynyt?

Liite 3 Info kirje vanhemmille

Heippa!

Kiitos mielenkiinnostanne tutkimustani kohtaan. Olen valinnut tutkimukseni kohderyhmään neljä lasta, joiden kanssa pidämme kerhoa torstaisin hoitopäivän aikana klo 12–14. Ryhmään kuuluu xxx, xxx, xxx ja xxx. Kerhot ovat 27.1, 3.2, 10.2 ja 17.2. ja ne pidetään Tikkurilan Montessoripäiväkodin tiloissa, eivätkä ne vaadi vanhemmilta mitään erikoisjärjestelyitä.

Jokaisella kerhokerralla on oma aihe, jota käsittelemme erilaisten leikkien ja aktiviteettien kautta. Lisäksi kahdella kerralla käymme lasten kanssa kaupassa kerhon aluksi hankkimassa yhdessä raaka-aineet kerhoa varten. Kaikki tehtävät ovat Sapere-menetelmän mukaisia ja opettavat lasta tutustumaan omiin aisteihinsa sekä rohkaisevat syömään monipuolisesti. Harjoituksissa lapset saavat tuoda omat mielipiteensä asiasta esille kuten itse haluavat ja toivon näiden toiminnallisten tehtävien herättävän lasten uteliaisuutta ja rohkeutta maistella uusia makuja. *Tiedot käsittelen anonymyminä eikä kenenkään nimiä tule työssäni julki. En myöskään video- tai valokuvaa lapsianne tutkimukseeni.*

Vastaan mielelläni tutkimukseeni liittyviin kysymyksiin. Valmis opinnäytetyöni on saatavissa Internetissä osoitteessa www.theseus.fi huhtikuussa.

Jenni Siitonen

jenni.siitonen @laurea.fi

Restonomi-opiskelija

Laurea Ammattikorkeakoulu

Liite 4 Kiitos kirje

Heippa!

Kiitos avustanne AMK opinnäytetyöni tutkimuksellisen osan toteuttamisessa. Tutkimukseni ei olisi onnistunut ilman teidän ja lastenne panosta.

Lapset olivat todella reippaita ja maistelivat kaikkia heille tarjottuja raaka-aineita. Toivon, että olen pystynyt vaikuttamaan lastenne asenteisiin ruokaa kohtaan ja herättämään heidän mielenkiinnon ja rohkeuden ruokamaailmaa tutkittaessa.

Jos teillä on vielä kysyttävää tai kommentteja tuntien toteutusta tai lastenne käytöstä koskien, voitte lähestyä minua sähköpostitse.

Työni valmistuu helmi- maaliskuussa ja se on luettavissa osoitteessa:

www.theseus.fi

Hyvää kevään odotusta!

Terveisin,
Jenni Siitonen

jenni.siitonen @laurea.fi
Restonomi-opiskelija
Laurea Ammattikorkeakoulu