

Sofie Nordman

KODINOMAISEMPI KATTAUS – RAUHOITTUMISTA JA  
MIELEKKYYTTÄ 5–6 -VUOTIAIDEN PÄIVÄKOTIRUOKAILUUN

Sosiaalialan koulutusohjelma

2020

## KODINOMAISEMPI KATTAUS – RAUHOITTUMISTA JA MIELEKKYYTTÄ 5–6 -VUOTIAIDEN PÄIVÄKOTIRUOKAILUUN

Nordman, Sofie  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Tammikuu 2020  
Sivumäärä: 43

Asiasanat: ruokakasvatus, varhaiskasvatus, hyvinvointi

---

Ruokailu ja ravitseminen sekä ruokakasvatus on tärkeä osa varhaiskasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa. Jo varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä, joka sisältää oikeassa suhteessa levon, liikunnan ja ravinnon. Pedagogisesta näkökulmasta ruokailua ja ruokakasvatusta toteutetaan pedagogisesti suunniteltuna liian vähän tai sen merkitystä kasvatuksellisena tilanteena ei välttämättä osata ajatella tai pitää niin isossa arvossa.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja kehittämistoiminta toteutettiin yhteistyössä päiväkoti Touhula Väinölän kanssa. Tämän opinnäytetyön kehittämistyön tarkoituksena oli kehittää Touhula Väinölän 5–6 -vuotiaiden lasten ruokailuhetkeä kokonaisvaltaisesti paremmaksi. Tavoitteena oli kehittää tämän esikouluryhmän ruokailuhetki sellaiseksi, että sen merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tavoittelussa ja arjen pedagogiikkaa sisältävänä opetushetkenä nousisi tärkeämpään arvoon.

Kehittämistyönä toteutettiin erilainen ruokailumalli, jossa hyödynnettiin kodinomaisempaa pöydänkattausta, erilaista istumajärjestystä ja tarkasteltiin, miten paljon ryhmän aikuisen eli tässä tapauksessa varhaiskasvatuksen opettajan läsnäolo vaikuttaa lasten ruokakasvatuksessa. Kodinomaisemman ruokailuhetken tarkoitus oli tehdä ruokailusta rauhallisempi ja mielekkäämpi kokemus lapsille. Tämä myös motivoisi ja kannustaisi lapsia paremmin maistelemaan ja syömään.

Teoriaosuudessa käsiteltiin mitä ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa merkitsee ja mitä lapsilähtöisellä ruokakasvatuksella tarkoitetaan. Lisäksi tarkasteltiin lasten ravitsemusta ja ruokailua, jossa yhtenä osa-alueena oli lapsen syömisen ongelmat ja haasteet. Teoriaosuudessa käytiin läpi myös asioita, jotka vaikuttavat päiväkotiruokailun viihtyvyyteen. Kehittämistyön toiminta toteutettiin ja sen onnistumista arvioitiin ja sen pohjalta saatiin hyviä ideoita ruokailun toteuttamiseen jatkossa. Kehittämistoiminta oli todella onnistunut ja sen myötä ruokailun merkitys kasvatuksellisena opetushetkenä korostui. Tämä opinnäytetyö onnistui tuomaan esille ruokakasvatuksen tärkeyden ja sen, miten hyvä olisi varhaiskasvatuksen ammattilaisten miettiä ruokailuhetkien pedagogiikkaa ja niiden sisältöä. Hyvin suunniteltuna ja toteutettuna lasten ruokailuhetki voi pitää sisällään paljon uusia kokemuksia ja elämyksiä.

# FAMILY STYLE TABLE SETTING - BRINGING CALMNESS AND MEANINGFULNESS TO DAYCARE LUNCHES FOR CHILDREN AGES 5-6 YEARS

Nordman, Sofie

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

January 2020

Number of pages: 43

Keywords: food education, early childhood education and care (ECEC), welfare

---

Eating, nutrition, and food education form a key part of early childhood education and care (ECEC), as stated in the national core curriculum for ECEC. The curriculum emphasises the importance of comprehensive well-being, including the balance between rest, activity, and nutrition. However, mealtimes have traditionally been seen less as an educational situation, resulting in undervaluation of a pedagogical approach to eating and food education themselves.

This thesis, a collaboration with Kindergarten Touhula Väänölä, aims to address the above-mentioned undervaluation by conducting a practical study amongst five to six year old pre-school children at Touhula Väänölä kindergarten. The goal of the thesis is to holistically develop the mealtimes of said children in such a way that the awareness towards the educational elements of mealtimes would be raised amongst ECEC professionals. These educational elements, which include everyday pedagogy, help in achieving comprehensive well-being among children.

The mealtime development focuses on creating a modified eating model using home-like setting and new seating arrangement, in addition to observing the effect of adult's i.e. ECEC professional's presence in the situation in terms of food education. The purpose of applying a home-like setting is to make the mealtime a more calm and pleasant experience for children. It is expected that this would motivate and encourage the children to taste and eat better.

The background and theoretical part of the thesis discusses the concept of child-driven food education in the context of early childhood education and care. The topics also included child nutrition and eating in general, including difficulties and challenges. Furthermore, general pleasantness and comfort of daycare mealtimes are discussed. The analysis of results of the practical study, which consisted of implementing the developed mealtime model in the Touhula Väänölä kindergarten, show very positive outcomes. Perhaps the most important result is the general improvement among the ECEC professionals in recognising mealtime and eating as an educational situation. This thesis has achieved the goal in raising the awareness of food education, including how important it is for ECEC professionals to consider the pedagogical elements and constituents of mealtimes. A well planned and actualised mealtime can offer plenty of new and positive experiences for children.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	6
2.1	Ruokakasvatuksen lähtökohdat varhaiskasvatuksessa.....	6
2.2	Lapsilähtöinen ruokakasvatus.....	6
2.3	Päiväkodin ruokailuhetken kasvatuksellinen merkitys.....	7
2.4	Päiväkotiruokailu opetustilanteena.....	8
2.5	Päiväkodin ja perheen yhteistyö.....	10
3	LASTEN RAVINTO JA RUOKAILU.....	11
3.1	Alle kouluikäisten ravintosuositus.....	11
3.2	Kokonaisvaltainen hyvinvointi: ravinto.....	13
3.3	Hyvät pöytätavat päiväkodissa.....	14
3.4	Pelot ja ennakkoluulot syömisessä: neofobia ja ruoka-aversio.....	15
3.5	Luontainen energian säätely, huomionhaku ja itsemääräämisoikeus ruokailussa.....	16
4	VIIHTYISÄN RUOKAILUHETKEN AINEKSET.....	18
4.1	Päiväkotiruokailun haasteita.....	18
4.2	Fyysinen ympäristö.....	19
4.3	Sosiaalinen ympäristö.....	20
4.4	Aikuisen esimerkki.....	21
5	KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT/KOHTI KODINOMAISEMPAA RUOKAILUHETKEÄ PÄIVÄKODISSA.....	22
5.1	Yhteistyökumppanin esittely.....	22
5.2	Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite.....	23
5.3	Kehittämistyön lähtötilanne.....	24
5.4	Kehittämistyön merkitys varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta.....	26
5.5	Kehittämistoiminnan suunnitelma sekä toteutus käytännössä.....	27
5.6	Mitä kehittämistoiminnalta odotetaan.....	28
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	29
6.1	Ensimmäinen toimintaviikko.....	29
6.2	Toinen toimintaviikko.....	32
7	KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI.....	34
7.1	Kuinka toteutus onnistui, yhteistyökumppanin palaute.....	34
7.2	Oman osaamisen kehittyminen.....	39
8	LOPUKSI.....	40
	LÄHTEET.....	41

## 1 JOHDANTO

Suomen päiväkodeissa lapsille tarjotaan päivittäin ravinteikas, lämmin ruoka ja ruokailuajoista pidetään tarkasti kiinni. Ruokailu voi olla hyvinkin pelkistetty tapahtuma, joka pystytään aina toteuttamaan, vaikka henkilökuntaa olisi talossa vähemmän tai uusia sijaisia olisi paikalla. Se on helppo toteuttaa myös kiireisempinä päivinä.

Ruokailun suunnitteluun tulisi kuitenkin käyttää nykyistä enemmän aikaa ja mielenkiintoa, sillä oikein toteutettuna se on erittäin hyödyllinen opetushetki lapsille. Ruokakasvatus ei ole vain ruoasta oppimista tai pöytätapojen omaksumista. Se voi avata lapsille aivan uudenlaisen tavan tarkastella kaikkea ruokaan liittyvää, muun muassa tutustuttaa erilaisiin ruokakulttuureihin, lapsi voi uskaltautua maistamaan uusia makuja ja tämän myötä ohjautua kohti terveellisempiä ruokailuvalintoja ja lapsi saattaa jopa innostua ruoan laitosta.

Päiväkodin ruokailu saattaa olla lapsille epämiellyttävä hetki, koska harmillisesti se saattaa olla kiireen ja melun siivittämää ja syöminen voi olla haastavaa. Opinnäytetyössä käsittelen ruokailua ja ravitsemusta varhaiskasvatuksessa sekä syitä, miksi ruokailuun pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. Työssä käsittelen myös sitä, mikä merkitys varhaiskasvatuksen parissa työskentelevillä on lasten ruokakasvatuksessa. Keskeinen osa työssä on uuden, erilaisen ruokailuhetken mallin soveltaminen ja käyttö 5–6 -vuotiaiden esikouluryhmän ruokailussa. Opinnäytetyön lopussa tarkasteltiin kehittämistoiminnan toteutumista, miten prosessi mielestäni sujui ja onko sillä mahdollisuutta olla toimivana ruokailun mallina myös jatkossa sellaisenaan vai soveltaen. Lopussa pohdin myös omaa oppimistani.

## 2 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

### 2.1 Ruokakasvatuksen lähtökohdat varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatusta suunniteltaessa tärkeintä on lapsen etu. Jokaisella lapsella on oikeus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, jossa toteutuvat oikeassa suhteessa lepo, ravinto ja liikunta. Kunnan tehtävä on järjestää varhaiskasvatusta siinä määrin, mitä varhaiskasvatuslain puitteissa on määrätty ja ensisijaisesti kunnassa esiintyvän tarpeen mukaan (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2 luku 5§). Varhaiskasvatuksen piirissä olevalle lapselle on järjestettävä täysipainoista ravintoa. Ruoan on oltava ravinteikasta ja terveellistä, lapsen tarpeet tyydyttävää. Varhaiskasvatuslaissa määritetään, että ruokailun on oltava ohjattua kaikille läsnä oleville lapsille (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2 luku 11§).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ”Kasvan, liikun, kehityn” -oppimisen alue sisältää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvät tavoitteet liikkumisen, terveyden, ruokakasvatuksen ja turvallisuuden suhteen. Tämä oppimisen alue antaa tukea opeteltaviin taitoihin, erityisesti kun harjoitellaan itsestä huolehtimista sekä arjen taitojen osaamista. ”Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.) Ruokakasvatuksen tarkoitus on tutustuttaa lapset makujen maailmaan, oppia ruoan alkuperästä ja eri ruokakulttuureista. Kaikki ruokaan liittyvät tapahtumat ja tilanteet ovat ruokakasvatusta. Se on käytännössä kaikki puheista tekoihin sekä erilaisten kokemusten luomista. Ruokakasvatuksessa voi käyttää mielikuvitusta sekä tehdä siitä lapselle seikkailun.

### 2.2 Lapsilähtöinen ruokakasvatus

Kun ruokakasvatusta suunnitellaan, on tärkeää muistaa lapsilähtöisyys ja lapsille sopiva lähestymistapa opittaviin asioihin. Oppiminen ja kehittyminen tapahtuu lapsella parhaiten, kun niitä tukeessa käytetään luonnollisia oppimisen tilanteita. ”Lasten ajattelu ja oppiminen kehittyvät monipuolisten ja merkityksellisten kokemusten avulla.

Ihmettelylle, oivaltamiselle sekä oppimisen ilolle tulee olla tilaa” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 24-25.) Lapsen luontaista kiinnostusta tulee käyttää hyödyksi ruokakasvatuksessa. Lasta ei voi pakottaa oppimaan, vaan hänen on annettava edetä omassa tahdissaan oman mielenkiintonsa mukaisesti. Lapsilähtöistä ruokakasvatusta on se, että ruokailutilanteissa sovelletaan lapsille sopivaa lähestymistapaa ruokaan, pöytätapoihin ja asenteisiin. Myös syömiseen liittyviä haasteita tulee käydä läpi lasten näkökulmasta. Ruokailuhetkien ei pidä olla tarkasti suunniteltuja toimintatuokioita, vaan asetettujen tavoitteiden on mahdollista toteutua arjen keskellä. Siksi on tärkeää, että myös aikuinen pystyy rauhoittumaan ruokailutilanteeseen ja antamaan tarvittavan mallin. Ohjaus on tällöin toimintaperusteista, asetetut oppimisen tavoitteet toteutuvat arjen keskellä (Holkeri-Rinkinen 2009, 26).

Lasten luontaista uteliaisuutta tulee käyttää ruokakasvatuksessa hyödyksi. Erilaisilla teemajaksoilla voi esimerkiksi tutustuttaa lapsia kauden kasviksiin, ruokiin ja eri aineksiin. Keväällä voidaan esimerkiksi kasvattaa yrttejä päiväkodin ikkunalaudalla, kesällä voidaan tehdä päiväkodille pieni kasvima, jossa voidaan kasvattaa porkkanoita. (Kamamo 2018). Syksyllä on oiva hetki lähteä metsään tutustumaan sieniin ja marjoihin. Mahdolliset vierailut maatiloilla, torilla tai ruokakaupassa on oivallinen tilanne opettaa lapselle ruoan alkuperästä (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 64). Vierailuilla voi opetella tunnistamaan erilaisia hedelmiä, vihanneksia, ruokatarvikkeita ja eineksiä. Lisäksi lapsia voi ottaa mukaan ruoan valmistamiseen sekä pöydän kattamiseen, lapsen ikätaso huomioiden. Uusiin ruokiin ja aineksiin voidaan totuttaa lapset parhaiten osallistavalla tekemisellä. Lasten kanssa käydään avointa keskustelua, jonka tarkoitus on herättää lasten mielenkiintoa. Lapsi voi ja saa avoimesti kysellä sekä ottaa kantaa, jopa kyseenalaistaa. Lapsista ruokaa on mielenkiintoista tutkia ja esimerkiksi miettiä, voiko jonkin värinen ruoka olla aina tietyn makuista (Naalisvaara 2014, 43.)

### 2.3 Päiväkodin ruokailuhetken kasvatuksellinen merkitys

Päiväkotiruokailun tavoitteena on yhdessä kodin kanssa turvata lapsen kehitys ja kasvu, sekä ohjata kohti monipuolista terveellistä ruokavaliota. Näitä päiväkodin noudattamia päiväkotiruokailun terveystavoitteita avaa hyvin käsite ravitsemuskasvatuksesta. ”Se on kasvatuksellista toimintaa, jonka päämääränä on edistää yksilöiden ja

yhteisöjen ruokaan liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen, taitojen ja toimintatapojen kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan” (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 29). Itse ruokailu pitää sisällään laaja-alaisesti oppimisen eri ulottuvuuksia. Lapsi oppii sosiaalisia taitoja ruokaillessaan muiden kanssa ja ottamaan muut huomioon. Ruokaillessa voi joutua odottamaan vuoroaan ja joustamaan. Rauhallinen, kiireetön ruokailuhetki opettaa lapselle ruoan arvostamista ja ruokailun merkitystä. Tämä tukee päivähoidon eettistä kasvatusta (Nurttila 2001, 126-127).

Kun lapsi saa osallistua yhdessä aikuisen kanssa pöydän kattamiseen tai esimerkiksi salaatin tekemiseen, oppii hän ottamaan vastuuta yhteisistä asioista. Tämä voi vaatia erilaisia erityisjärjestelyjä, sillä yleensä päiväkodeissa henkilökunta vastaa kattauksista ja tarjoilusta. Lapsia on kuitenkin hyvä mahdollisuuksien mukaan osallistaa tekemiseen sekä kuulla heidän toiveitaan, sillä näin lapsi voi saada ruoasta ja ruokakasvatuksesta merkittäviä, omakohtaisia kokemuksia (Nurttila 2001, 127). Tällöin ruokakasvatus tukee varhaiskasvatuslaissa mainittua osallisuuden tavoitetta, jossa huomioidaan lapsen mielipide ja toivomukset varhaiskasvatusta suunniteltaessa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 4 luku 20§).

## 2.4 Päiväkotiruokailu opetustilanteena

”Kokonaisvastuu lapsiryhmien toiminnan suunnittelusta, toiminnan suunnitelmallisuuden ja tavoitteellisuuden toteutumisesta sekä toiminnan arvioinnista ja kehittämisestä on varhaiskasvatuksen opettajilla.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 18). Varhaiskasvatuksen opettajan työhön kuuluu sak-työaika eli työhön tarvittava suunnittelu-, arviointi- ja kehittämistyöaika (Varhaiskasvatuksen opettajia koskevat työaikamääräykset 2019, 3.) Sak-ajalla varhaiskasvatuksen opettaja suunnittelee erilaiset kasvatukselliset opetus- ja hoitotilanteet sekä kehittää arjen pedagogiikkaa. ”Pedagogiikalla tarkoitetaan erityisesti varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa, ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten oppimisen ja kehityksen toteutumiseksi. Tämän tulee näkyä toimintakulttuurissa.” (Pakanen 2017, 5.) Pedagogiikka ilmenee kaikissa arjen tilanteissa, ei pelkästään toimintatuokioissa. Merkityksellisiä ovat myös leikkihetket,



ulkoilut ja ruokailut. Arjen pedagogiikkaa on kaikki päivän aikana tapahtuva toiminta. (Karila 2017, 10).

Päiväkodissa ruokailutilanne on helposti sellainen, jolle ei suuremmin ajatuksia opetuksellisena tilanteena suoda. Kuitenkin sen myötä tapahtuu paljon lapselle tärkeää oppimista. Lapsi ei opi pelkästään ruoasta ja syömisestä, vaan ruoan ympärille muodostuva myönteinen ilmapiiri voi tehdä ruoasta merkityksellisempää sekä kasvattaa lapsen luontaista kiinnostusta ravintoa kohtaan. Lisäksi myönteinen ilmapiiri antaa paremmat mahdollisuudet oppimiselle ja onnistumiskokemuksille. Ruokakasvatusta toteutetaan sisällytettynä arjen toimintaan, ei pelkästään ruokailutilanteessa.

Ruokailutilanne on oppimistilanne, jossa jokainen varhaiskasvatuksessa työskentelevä toimii roolimallina omalla esimerkillään keskustellessaan, toimiessaan ja syödessään lasten kanssa. Päiväkodin henkilöstö voi omalla toiminnallaan vaikuttaa paljon siihen, millainen oppimistilanne ruokailusta lapselle muodostuu (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 64). Lapsen luontaista kiinnostusta ja uteliaisuutta on käytettävä hyödyksi ja siksi on tärkeä ruokkia lapsen kaikkia aisteja ravinto- ja ruokakasvatuksessa. Ruokakasvatus ei rajoitu pelkästään ruokapöydän ääreen, vaan myönteinen ruokakasvatus on lapsia osallistavaa, jossa aikuinen ja lapsi keskenään toimivat vuorovaikutuksessa. Ruokakasvatus pitää sisällään tietoa ruoan alkuperästä, makumieltymyksiä, puhetta siitä, miltä kehossa tuntuu syödessä. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoite on tehdä ruokailusta monipuolinen oppimistilanne. Sen tarkoitus on edistää myönteistä asennoitumista syömiseen, antaa uusia kokemuksia ja makuelämyksiä, oivaltaa ja kokea ruoan merkitys (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 64-65). Kehon välittämien signaalien oppiminen, esimerkiksi nälkä ja kylläisyys, on ruokakasvatuksen yksi tärkeimpiä tavoitteita. Tavoitteena on, että lapsi oppii vastuullisemmaksi ruokailijaksi säätelemällä annoskokoja sekä vähentää näin ollen ruokahävikkiä (Kamamo 2018). Parhaimmillaan päiväkodin ruokakasvatus on ruoan ympärille asettuvia uusia kokemuksia, makuelämyksiä yksin ja yhdessä muiden lasten kanssa sekä lapsen innostamista ruoan maailmaan.

## 2.5 Päiväkodin ja perheen yhteistyö

Lasten vanhemmat ja huoltajat ovat kiinnostuneita lasten ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyvistä asioista ja siksi on tärkeää, että yhteistyö päiväkodin ja perheen kanssa on avointa ja siksi lapsen ruokailun sujuminen kuuluu jokapäiväisiin kuulumisten vaihtoihin. Yhtä lailla kognitiivisten taitojen kehittymisen suhteen myös ruokailun ja syömisen sujuminen kuuluu tärkeisiin opeteltaviin asioihin, joihin varhaiskasvatuksessa kiinnitetään huomiota. Tämän merkitys korostuu, jos lapsella on syömiseen liittyviä pulmia tai vanhemmilla on jotain erityistoiveita lapsen ruokailukäytännöissä. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 73-75.)

Vanhempia on tärkeä informoida päiväkodin ruokailua koskevista käytännöistä, esimerkiksi ruokapalveluntuottajaa koskevista asioista, erityisruokavalioiden toteutumisesta tai muuttuvista ruokailujärjestelyistä. Lisäksi vanhemmilta voi pyytää palautetta. Monesti lapset kertovat kotona avoimemmin ja tarkemmin asioita, joilla voi olla tärkeä merkitys esimerkiksi ruokapalveluntuottajaan kohdistuvissa päätöksissä. Lapset ovat päiväkotiruokailun tärkeimmät makutuomarit. Jos he eivät ole tyytyväisiä ruokaan ja ruoka ei maistu, tulee päiväkodin henkilökunnan olla yhteyksissä ruokapalveluntuottajaan ja välittää lasten palaute eteenpäin. Viikon ruokalistat on hyvä pitää esillä, jotta vanhemmat tietävät mitä päivän aikana on ollut tarjolla. Hyvä paikka on esimerkiksi infotaululla, missä viikko-ohjelmia ja tulevien tapahtumien esitteitä pidetään. Vanhemmat tästä tarkistavat päiväkodin tapahtumia ja näin myös viikon ruokalista olisi helppo tarkastaa. Jos päiväkodilla on omat verkkosivut tai tiiviisti päivitettävä sosiaalisen median sivusto, on ruokalistat hyvä päivittää myös sinne. Lisäksi päiväkodin ruokakäytäntöjä voidaan esitellä vanhemmille pitämällä erilaisia ruokahetkiä, esimerkiksi äitien- tai isänpäivän juhlinnan alla monissa päiväkodeissa on tapana järjestää lasten ja vanhempien yhteisiä aamupalahetkiä tai esimerkiksi iltapäivän kahvit lasten haun yhteydessä. (Makuaakkosetdiplomin [www-sivut](http://www.sivut) 2019.)

Perheiden lähtökohdista voi paljon riippua se, millainen merkitys päiväkodin ruokailuhetkellä on. Vanhempien epäsäännölliset työajat, kiire tai rahatilanne voi joskus hankaloittaa kodin ruokahetkiä, joko epäsäännöllistämällä ne tai niin, että lämmintä ruokaa ei ole kotona iltaisin enää tarjolla. Monien perheiden vanhemmista toinen tai jopa molemmat tekevät vuorotyötä, jolloin yhteisiin ruokailuhetkiin ei ole mahdollisuutta

kovin usein, koska vanhemmat ovat eri aikoihin kotona. Arkirutiinit hoidetaan vauhdilla, varsinkin jos iltoihin kuuluu paljon erilaisia harrastuksia ja perheen menoja tai on muuten vain vähän aikaa olla kotona. Siksi lapsilla on päivähoidossa oikeus kiireetömaan, rauhalliseen ja maittavaan ruokailuhetkeen ja päiväkodin on mahdollistettava se. Myös vanhempien työttömyys tai lapsen kotihoito voi haitata päivärytmiä, joka helposti liukuu ja muuttuu epäsäännölliseksi (Nurttila 2001, 123). Joillekin lapsille päivähoidon ruokailuhetki voi olla ainoa malli ruokailuista, joissa yhdessäolon ja sosiaalisten taitojen merkitys korostuu ravitsemuksen lisäksi. Päivähoidossa olevien lasten ruokailutaidot ja makumieltymykset eroavat hyvin paljon toisistaan. Lisäksi erot voivat olla suuret myös kotona tarjottavan ravinnon laadussa. Päiväkotiruokailu tasoittaa näitä perheiden välisiä eroja. On kuitenkin tärkeää, että päiväkotia ja perheet toimivat avoimessa yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa. Tällöin on muistettava kuitenkin perheiden erilaiset tilanteet elämässä, lähtökohtineen ja arvoineen (Nurttila 2001, 123-124).

### 3 LASTEN RAVINTO JA RUOKAILU

#### 3.1 Alle kouluikäisten ravintosuositus

Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tärkeä perusta on oikeanlainen ruokavalio, joka antaa edellytykset terveelliselle ravitsemukselle. Vanhempien tehtävänä on huolehtia oikeanlaisesta ravinnosta ja ohjata lapsia terveellisiin ruokatottumuksiin. Jo hyvin nuorena opitut elintavat säilyvät monesti läpi elämän. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan määrittämät suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin ja niihin on vaikuttanut myös suomalainen ruokakulttuuri (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 5). Leikkiikäisen lapsen ravitsemussuositukset ovat suunnattu normaalipainoisille, terveille lapsille.

Suositukset ovat koko väestölle suunnatut, mutta lasten perusaineenvaihdunta sekä kasvamiseen kuluva energia tarkoittaa sitä, että lapsen ravinnon tarve on suurempi kuin aikuisella (Niskanen 2006). Noudattamalla ravitsemussuosituksia parhaan

mukaan tarjotaan hyvät olosuhteet lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ravinnon puolesta. Lapsen ruokavalion perustan muodostavat erilaiset juurekset, kasvikset, peruna, täysjyväviljat sekä kasviöljyt. Lisäksi ruokavalion on hyvä pitää sisällään marjoja ja hedelmiä. Nämä muodostavat ruokavalion perustan ja edellytykset hyvään kehitykseen ja terveyteen. Täysipainoinen kokonaisuus siitä saadaan vielä lisäämällä kala ja liha sekä vähärasvaiset maitovalmisteet ja lisäksi kiinnittämällä huomio vähäsuolaisuuteen (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13). Parhaiten kokonaisuutta havainnollistaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokakolmio, jota mallintamalla pystyy koostamaan lapselle oikeanlaisen ruokavalion (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 32-33). Esimerkiksi lounaan tai päivällisen täysipainoista mallia kuvaa parhaiten lautasmalli. Kuitenkin on muistettava, että annoskoko määräytyy yksilöllisesti, kulutuksen ja energiantarpeen mukaan. Peruseriaate on, että puolet lautasesta koostuu kasviksista, joko tuoreista tai kypsennetyistä, neljäsosa hiilihydraattilähteestä (peruna, pasta, riisi) ja neljäsosa proteiinista (muna, kala, siipikarja tai punainen liha) (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 34). Oman haasteensa ravitsemussuositusten noudattamiseen tuovat eri allergiat, erityisruokavaliot, sekä periaatteista, uskonnoista ja valinnoista johtuvat ruokavaliomuutokset. Näiden on kuitenkin oltava laadultaan ravitsemussuosituksia vastaavia (Makuaakkosetdiplomin [www-sivut](#) 2019).

Satunnaiset herkut kuuluvat lasten ruokailuihin, mutta niiden syömistä ei suositella jokapäiväiseksi. Päivittäin syötynä ne eivät edistä terveellistä ravitsemusta. Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee ja noudattamalla ruokasuositusten mukaista ravitsemusta, eivät yksittäiset ruokavalinnat silloin tällöin lapsen terveyttä vahingoita. Kun oikeanlainen ravitsemus on kunnossa, on tärkeä pitää yllä myös säännöllistä ateriarytmiä. 4-6 ateriakertaa päivässä on sekä aikuisten että lasten suositus, joka tarkoittaa syömistä 3-4 tunnin välein. Pitkät ruokavälit altistavat turhalle napostelulle, ruokaa syödään kerralla liikaa ja lihomisen riski kasvaa (Syödään yhdessä 2016, 18-19). Joskus säännöllistä ateriarytmiä ei pystytä kotona toteuttamaan esimerkiksi vanhempien vuorotyön takia. On tärkeää huolehtia välipalojen ja naposteltavien laadusta. Markkinoilla on tarjolla paljon erilaisia välipaloja, joista osa sisältää paljonkin sokeria. On aikuisen tehtävä ohjata lasta terveempiin valintoihin ja opettaa lasta tunnistamaan luontainen nälän ja kylläisyyden tunne (Cleveland clinic [www-sivut](#) 2018).

### 3.2 Kokonaisvaltainen hyvinvointi: ravinto

Kokonaisvaltainen hyvinvointi sisältää liikunnan, ravinnon, levon ja sosiaalisten taitojen tasapainon. Kun nämä asiat ovat kunnossa, lapsi on terve ja hyvinvoiva. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on mainittu myös varhaiskasvatuslaissa: ”Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia” (Varhaiskasvatuslaki 3 §). Tässä opinnäytetyössä käsitellään kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ravinnon ja ruokakasvatuksen merkitys, muut osa-alueet vain mainitaan nimellisesti.

Ravinnolla ei ole merkitystä pelkästään lapsen fyysiselle kasvulle ja hyvinvoinnille, vaan ruoalla on tärkeä merkitys myös ravita aivot (Aivoliitto [www-sivut](#) 2018). Kun aivot saavat tarpeeksi ravintoa, lapsi jaksaa myös paremmin keskittyä uuden oppimiseen ja näin kognitiivisen kehityksen olosuhteet ovat otollisimmat. Kognitiivisia toimintoja on esimerkiksi päätöstenteko, ajattelu, muistaminen ja havainnointi (Avant 2015, 3). Päiväkotikäisistä lapsista nimenomaan 5–6 -vuotiailla lapsilla kognitiivista oppimista ja harjoittelua tapahtuu paljon heidän tehtäviensä muodoissa. Varsinkin esikouluvuoden aikana lapsi opettelee näitä perustaitoja, jotta hän tulee pärjäämään koulun alettua (Oppi & ilo 2019). Nämä kouluvalmiudet voivat tuottaa vaikeuksia, jos lapsen vireystaso ei ole kunnossa. Jos lapsi ei syö tai saa tarpeeksi ravitsevaa ravintoa, voi uuden oppiminen tai ylipäänsä ajattelu tuottaa vaikeuksia. Aivot käyttävät jopa viidenneksen ihmisen kokonaisenergiankulutuksesta (Aivoliitto [www-sivut](#), 2018).

Edellytykset lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille juuri ravitsemuksen merkeissä eivät harmillisesti toteudu kaikilla hyvin. Perhetaustojen takia ravitsemukselliset erot voivat olla paljonkin poikkeavat. Saattaa usein olla, että varhaiskasvatuksessa olevilla lapsilla arkipäivän ruokailu on monipuolisempaa ja terveellisempää kuin esimerkiksi vain kotona hoidetuilla lapsilla. Lisäksi varhaiskasvatuksen ruokailu tasaa perhetaustoista ja olosuhteista tulevia eroja ravitsemuksessa. Valitettavasti myös joillekin lapsille päivän ainoa lämmin ruoka tarjotaan vain päiväkodissa. On tärkeää taloudellisista resursseista huolimatta panostaa varhaiskasvatuksen ruokailuun ja pitää se kunnossa. Oman haasteensa ruokailuihin tuo allergioista tai erilaisista vakaumuksista johtuvat erityisruokavaliot (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13).

### 3.3 Hyvät pöytätavat päiväkodissa

Päiväkodissa ruokailu ei käsitä pelkkää syömistä, uusia makuelämyksiä ja eri ruokakulttuurien omaksumista. Ruokailussa opetellaan hyviä pöytätapoja sekä muiden huomioimista. Lapsi oppii tärkeitä sosiaalisia taitoja ja ryhmän aikuinen toimii esimerkiksi omalla toiminnallaan. Jos lapset tulevat suoraan ulkoilusta ruokailuun, on tärkeä muistaa, ettei ulkovaatteilla tulla ruokapöytään. Pipot, hanskat ja muut ulkoilussa olleet vaatteet jätetään naulakkoon ja kädet pestään hyvin ennen pöytään saapumista. Lisäksi on hyvä opetella, ettei pöytään kiirehdi, vaan saavutaan rauhallisesti kävelen. Ruokailutilanne on hyvä pyrkiä rauhoittamaan alusta saakka. Ruokaa opetetaan ottamaan sen verran, kun varmasti syö. Aina voi hakea lisää. Kohteliaita ruokapöydän sanontoja harjoitellaan, ”kiitos, ole hyvä, saisinko, voisitko antaa” ovat tärkeitä oppia ja niiden käyttöä harjoitellaan ruokaillessa (Pikkukokki.fi www-sivut 2017). Itse ruokailu on hyvä pyrkiä pitämään kiireettömänä ja lapsia opetetaan olemaan hotkimatta. Ruokaillessa voi käydä keskustelua, mutta ruoka suussa ei puhuta. Lisäksi pöytäpuheet on hyvä pitää mukavina ja varsinkin ruoasta negatiiviseen sävyyn puhuminen ei ole suotavaa. Ruoasta kiitetään, mutta kukaan ei lähde omia aikojaan pöydästä, vaan odotetaan kunnes kaikki ovat syöneet. Tämän jälkeen jokainen vie astiansa niille kuuluvaan paikkaan, joko astiankeräyspisteeseen tai suoraan tiskiin (Ruokatieto www-sivut 2019).

Ryhmän aikuinen pystyy parhaiten opettamaan lapsille hyviä ruokatapoja omalla esimerkillään ja monesti hyviä pöytätapoja voidaan harjoitella leikin kautta. Monissa päiväkodeissa löytyy kotileikkitiloja, joissa lapset tekevät leikkiastioilla kattauksia ja tarjoavat leikkiruokaa. Näihin leikkeihin voi ujuttaa mukaan kohteliaita pöytätapoja ja usein lapset näitä omaksuvatkin mukaan oma-aloitteisesti. Tärkeää on muistaa kehua, kun lapsi toimii hyvien pöytätapojen mukaisesti. Torumisen sijaan aikuinen voi näyttää lapselle malliesimerkin tai opettaa oikeanlaisia tapoja kädestä pitäen, esimerkiksi aterinten oikeanlaista käyttöä.

### 3.4 Pelot ja ennakkoluulot syömisessä: neofobia ja ruoka-aversio

Lapsilla ruoasta nirsoilu tai kieltäytyminen ei aina tarkoita, että lapsi on tottelematon tai huomionhakuinen. Lapsi voi myös hyvin tarkasti valikoida syömiänsä ruokia. Monet makumieltymykset varsinkin lapsilla voivat selittyä luontaisilla ja synnynnäisillä asioilla. Aikojen alussa ihminen on luonnossa ruokaa etsiessään oppinut, että karvas maku merkitsee useimmiten myrkyllisyyttä ja terveydelle haitallista, kun taas makea maku viittaa turvalliseen ravintoon. Varsinkin lapsilla mieltymys makeaan vaikuttaisi olevan synnynnäistä (Nurttila 2001, 108).

Lapsi saattaa usein jo pelkästään ruoan nähdessään ilmoittaa sen olevan pahaa ja ei halua sitä syödä. Myös maistaminen voi olla hyvin vaikeaa, kun lapsi ajattelee inhovansa ruokaa eikä haluaisi millään tavoin kokeilla sitä. Tämä uusien ruokien pelko eli ruokaneofobia näkyy nimenomaan haluttomuutena syödä tai edes maistaa entuudestaan tuntemattomia ruokia. Neofobia sekoittuu usein nirsouteen, joka on vastahakoisuutta syödä tuttuja ja tuntemattomia ruokia (Vaarno 2014, 32-35).

Kun syömisestä kieltäydytään ruoan tuntemattomuuden takia, voi tämän seurauksena ruokavalion laatu heikentyä. Useasti lapset muodostavat oman käsityksensä siitä, mitä syötäväksi hyväksyttävä ruoka on. Jos se ei täytä kriteerejä hajun tai ulkonäön puolelta, lapsi usein torjuu ruoan jo ensikosketuksella (Dovey, Gibson, Halford & Staples 2008, 181-193). Ja koska syötävien ruokien kirjo muuttuu suppeammaksi, voi se myös heikentää lapsen terveyttä. Ruokaneofobia lievenee sitä mukaa, mitä tutummaksi ruoka muuttuu. Useat maistelukerrat voivat poistaa pelon ”uutta” ruoka-ainetta kohtaan. Kuitenkaan pakkomaistatusta ei suosita, sillä sen lopputulos ei ole toivottu. Silti pelkkä ruoan katselu ei riitä, vaan lasta olisi rohkaistava maistamaan. Usein tähän auttaa, kun tuttu aikuinen näyttää esimerkkiä ja syö samaa ruokaa (Nurttila 2001, 108-111). Ruokaneofobia ei rajoitu pelkästään lapsiin, vaan sitä esiintyy niin aikuisilla kuin kaikkiruokaisilla eläinlajeilla. Tämänkaltaisen uutuudenpelon hyöty on siinä, että se suojaa uhkarohkeilta valinnoilta (Ruokatieto [www-sivut](http://www.ruokatieto.fi) 2009). Kuitenkin nyky-yhteiskunnassa neofobia ilmenee enemmän haittana, sillä ruoka on pääosin täysin turvallista. Tämä pelko uusia ruokia kohtaan kohdistuu lapsilla usein terveellisiin ruokiin ja ruoka-aineisiin sekä vähemmän käytettyihin raaka-aineisiin. Nimenomaan kasvikset, hedelmät ja erilaiset proteiiniä sisältävät tuotteet aiheuttavat enemmän vastahakoisuutta kuin

lapsille paremmin maistuvat, mutta ravintoarvoiltaan köyhemmät ruoat. Maistuvammat ruoat ovat usein epäterveellisempiä. Ne ovat myös energiapitoisempia ja niissä on korkea sokeri-, suola- ja rasvapitoisuus (Dovey ym. 2008, 181-193). Jotta lapsen ruokavalio monipuolistuisi, olisi hänen hyvä totutella erilaisiin makuihin. Jos ruokavalio rajoittuu enimmäkseen ravintoköyhiin ruokiin ja sisältää vain vähän kasviksia ja hedelmiä, voi terveysongelmien riski kasvaa. Myös lihavuutta voi esiintyä enemmän. Lisäksi lapsuudessa opitut ruokatottumukset säilyvät aikuisuuteen (Vaarno 2014, 33). Neofobian on havaittu olevan vahvasti periytyvä ominaisuus, eli on hyvin todennäköistä, että neofobisilla vanhemmilla myös lapset ovat uuden ruoan pelkoisia. Tämä on kuitenkin vain alttius, eli perimästä huolimatta siitä on mahdollisuus oppia pois (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut 2019).

Ruokailun yhteydessä voi tapahtua asioita, jotka voivat vaikuttaa radikaalisti lapsen syömiseen. Ruoka-aversio eli johonkin ruokaan tai ruoka-aineeseen voi kehittyä vastenmielisyyttä jonkun sen syönnin yhteydessä koetun tapahtuman seurauksena. Näitä voi olla esimerkiksi pahoinvointi tai syömiseen pakottaminen tai muu epämiellyttävänä koettu asia ruokailussa. Koskaan lasta ei saisi pakottaa syömään, mutta maistaminen on toivottavaa. Lapsen kanssa voi tehdä esimerkiksi sopimuksen maistamisenoksesta, joka on yhdessä sovittu riittäväksi (Hermanson 2012). Ruoka-aversioita olisi toivottavaa välttää ja pyrkiä ehkäisemään niitä. Useimmiten aversiot syntyvät uutta ruokalajia kohtaan, mutta inho tuttua ruokaa kohtaan voi myös syntyä, varsinkin jos sen syömistä seuraa pahoinvointi. Vaikka pahoinvointi ei olisi ollut kyseisestä ruoasta johtuvaa, niin silti tätä ruoka-ainetta todennäköisesti välttelee. Lapsille olisi tärkeä antaa sylkäistä ruoka pois suusta, jos hän kokee sen epämiellyttäväksi. Tällaisen epämiellyttäviä tuntemuksia aiheuttavan ruoan nielaiseminen voi kehittää ruoka-aversion, mutta sylkäisy lieventää kokemusta (Laitinen 2017).

### 3.5 Luontainen energian säätely, huomionhaku ja itsemääräämisoikeus ruokailussa

Luontainen energiansäätely tarkoittaa lapsen elimistön kykyä sopeutua ruoan ja ravinnon vaihtelevuuteen eli laatuun ja määrään niin, että energian saanti pysyy vakiona. Luontaista energian säätelyä voi häiritä ulkoisilla tekijöillä esimerkiksi liiallisella ohjauksella kuten tarkat ruokailuajat tai liian tiukka kontrollointi ruoan jättämisestä ja



lautasen tyhjäksi syömisestä. Tämä voi häiritä nälän tai kylläisyyden tunteen tunnistamista. Lapsilla on keskinäisiä eroja energiansäätelyssä. Myös epäsäännölliset ruokailuajat sotkevat lapsen luontaista energiansäätelykykyä. Lapset eivät syö samankokoisia annoksia joka aterialla, eikä tästä tulisi kantaa huolta. Lapset syövät yleensä enemmän seuraavalla aterialla ja tasaavat näin energiansaantinsa. Tätä luontaista, herkkää energiansaannin säätelyä ei pitäisi sotkea pakottamalla lasta syömään enemmän kuin hänen tarpeensa on eikä myöskään korvata aterioita esimerkiksi juomilla. Monet hyvää tarkoittavat asiat syömiseen liittyen voivat altistaa lapsen syömispuolmille tai saada lapsen tuntemaan itsensä riittämättömäksi. Siksi lasten välisiä vertailuja syömisessä tulisi lasten kuullen ehdottomasti välttää (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 79). Lapsilla energiantarve on yksilöllistä ja riippuu hetkittäisistä päivärytmin muutoksista aina lapsen sen hetkiseen kasvunnopeuteen. Jos lapsi on terve, niin hänen ruokahalunsa tulisi antaa määräytyä nimenomaan energiantarpeen ja kulutuksen mukaan, eikä niinkään seurata viitteellisiä suositusarvoja (Niskanen 2006).

Lapsi saattaa myös kieltäytyä ruoasta, mutta tämä on yleistä ja usein vaaratonta. Tilapäinen ruokahaluttomuus ja ruoasta kieltäytyminen johtuu useimmiten kylläisyyden tunteesta. Ruokahaluttomuus menee yleensä itsellään ohi, kunhan siitä ei tehdä suurta numeroa. Jos lapsi saa syömättömyydellään paljon huomiota, voi tilanne muuttua vaikeammaksi. Lapsi voi tällöin alkaa käyttää syömättömyyttä keinona saada huomiota (Lintunen & Kylliäinen 2002, 122). Jari Sinkkonen vakuuttaa Lea Froloffin (2016) artikkelissa, että jos lapsi kieltäytyy syömästä, niin lapselle ruoka maistuu varmasti seuraavalla tai sitä seuraavalla aterialla. Täysin terve lapsi, jolla ei ole allergioita tai muita sairauksia, ei syömättömyyteen kuole. Temppuilua ei tulisi sallia, eikä ollenkaan aloittaa maanittelua ja suostuttelua. Yksinkertaisesti todetaan, että seuraavan kerran ruokaa tulee useiden tuntien päästä, harmillista ettei ruoka nyt maistu (Froloff 2016).

Varhaiskasvatuksessa lapsen ruokailun kuuluisi olla tärkeä vuorovaikutustilanne, jossa lasta kannustetaan hyviin käytös- ja pöytätapoihin sekä ohjataan lasta hänen omien päätöstensä tekemisessä ruoka-annokseen liittyen. Lasten tapauksessa kyse on lapsen oikeuksista päättää annoksen kokoamisesta sekä annostelussa. Yksilöllä on oikeus määrätä ja päättää itseään koskevissa asioissa. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina olevassa päiväkotitouhulassa kunnioitetaan lapsen itsemääräämisoikeutta, eli lapsi saa itse päättää, syökö hän ruokaa vai ei.

## 4 VIIHTYISÄN RUOKAILUHETKEN AINEKSET

### 4.1 Päiväkotiruokailun haasteita

Haasteita ruokailuhetkiin tuovat monet asiat. Ruokailuympäristön puutteet, kuten epäkäytännölliset ruokailutilat ja sinne sijoitetut isot lapsiryhmät tuovat omat haasteensa. Iso lapsimäärä samassa tilassa luo yleistä rauhattomuutta, paljon erilaisia ääniä ja hälinää, jopa melua. Myös henkilökuntavaje vaikuttaa ruokailun rauhoittamiseen. Henkilökunnan on tärkeä sopia yhteisistä ruokailun ja ruokakasvatuksen säännöistä (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 70). Ruokapöydässä lapsilla voi ilmetä erilaisia haasteita, joihin yritetään yhdessä muiden kasvattajien, päiväkodin henkilökunnan sekä lapsen huoltajien kanssa etsiä ratkaisuja. Haasteita voi olla esimerkiksi ruokailuhetkeen rauhoittuminen, ruoalla leikkiminen, kiirehtiminen tai ruokailutilanteissa viivyttelyminen. Myös ruokapöydässä leikkimistä tapahtuu. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 70).

Syitä lapsen sopeutumisvaikeuksiin päiväkotiruokailussa voi olla monia, esimerkiksi mahdolliset syömisestä haasteet, joita tekstissä on aiemmin jo mainittu. Lisäksi lapsilla saattaa kotona olla erilaiset ruokailutavat tai perhe ei vietä yhteisiä ruokahetkiä. Pienemmillä lapsilla ruokailun omatoimisuus tai kömpelyys syömisessä voi johtua siitä, että lasta pidetään vielä vauvana, eikä häntä ole opetettu isomman lapsen ruokailutavoille. (Nurttila 2001, 124-125). 5–6 -vuotiaana lapsi on kehityksessä tietyssä suvantovaiheessa, jossa hän mielellään toimii kuin isompi lapsi: on auttavainen, osallistuu mielellään ja on omatoiminen. Silti tämän ikäinen lapsi voi helposti kokea kiukunpuuskia ja taantua hetkellisesti pieneksi lapseksi ja hoivattavaksi. Se kuuluu 5–6 -vuotiaiden normaaliin kehityskaareen ja osa ruokailun ongelmista voi selittyä myös tällä (Mannerheimin lastensuojeluliitto [www-sivut](http://www.sivut) 2019). Tämän ikäisillä nirsoilu ja aikuisen auktoriteetin vastustaminen kuuluu lapsen itsenäistymiskehitykseen. Syömisestä kieltäytyminen tai ruoan valikointi voi olla huomionhakuisuutta tai aikuisten pyyntöjen vastustamista sekä rajojen kokeilemistä (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 79).

Päivähoidossa ruokailevien lasten kanssa tavoitteita asetettaessa olisi hyvä panostaa enemmän yksilöllisyyteen. Näin ruokailutilanteissa osattaisiin paremmin arvioida

lapsia ja soveltaa ruokailukäytäntöjä. Tietyistä rutiineista voidaan poiketa, jos lopputulos on lapsen syömisen eduksi. Tiedyt toimintatavat eivät välttämättä palvele kaikkia lapsia. Esimerkiksi toiset lapset syövät leivän ruokailun päätteeksi, toiset haluavat syödä sen ruoan kanssa. Tämä huomioiden leipä voisi olla pöydissä lasten ulottuvilla ja jokainen lapsi voisi ruokailunsa nautittavuuden kannalta tehdä oman ratkaisunsa leivän syömiseksi (Nurttila 2001, 125). Tälläkin tavalla voidaan antaa lapsen tehdä itse valintoja sekä tukea lapsen itsemääräämisoikeutta, asetettujen raamien puitteissa.

#### 4.2 Fyysinen ympäristö

Päiväkodin ruokailutilanteessa tiloilla ja ilmapiirillä on tärkeä merkitys ja ne on syytä huomioida ruokailua ja ruokakasvatusta suunniteltaessa. Kun ruokailuympäristö on hyvin suunniteltu ja toteutettu, on itse ruokailu myönteinen tapahtuma, joka tarjoaa osallistujilleen ravinnon lisäksi kokemuksia, viihtyvyyttä ja vaikuttaa positiivisesti myös ruokahaluun (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 75). Päiväkotiruokailun ympäristö jaetaan fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Päiväkotiruokailun fyysinen ympäristö käsittää tilat, kattauksen ja kaikki edellytykset rauhoittumiselle ja ruokailuun keskittymiselle. Se käsittää ympärillä tapahtuvan rauhattomuuden tai rauhan, kiireen tai kiireettömyyden. Se sisältää kaikki ne olosuhteet ja edellytykset, jotka auttavat luomaan viihtyisän ympäristön pystytään luomaan viihtyisä ympäristö (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 75). Hyvin suunniteltu ja toteutettu fyysinen ympäristö tarjoaa hyvät puitteet sosiaaliselle ympäristölle.

Hyvä fyysinen ruokailuympäristö on riittävä tiloiltaan sekä viihtyisä. Viihtyvyyttä päiväkodin ruokailutilaan voidaan lisätä sisustamalla, esimerkiksi verhoilla ja pöytäliinoilla voidaan somistaa tiloja kodikkaimmiksi. Ryhmätilojen akustiikkaan voidaan myös vaikuttaa sisustamalla. Matot sekä erilaiset hyllyt toimivat melun ja äänen heijastamisen vähentäjinä. Myös seinille ripustettavat taideteokset toimivat sekä viihtyvyyden lisääjinä että tilan kaikuisuuden vähentäjinä (Hankonen 2018). Pelkästään tiloja muuttamalla ei fyysisen ympäristön viihtyvyyttä voida parantaa. Isotkin tilat voivat silti jäädä liian pieniksi, jos siellä oleva lapsiryhmä on liian iso. Tähän voidaan vaikuttaa esimerkiksi jakautumalla pienryhmiin sekä porrastamalla ruokailua. Liika

melu vaikuttaa keskittymiseen, väsyttää ja lisäksi se häiritsee ruokailutilannetta (Kuu-  
loliitto ry www-sivut 2017).

Kalusteet on oltava sellaisia, että ne vastaavat ryhmän tarpeita. Mitoituksiltaan niiden on oltava oikean kokoisia sekä lapsiryhmän ikä ja koko huomioituna. Ruoka on laitettu tarjolle houkuttelevan näköisesti ja kattaus toteutettu siististi sekä lapsiystävällisesti (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 76). Ihanteellinen ruokailuympäristö vastaa tarkoitusta sekä houkuttelee syömään ja viihtymään.

#### 4.3 Sosiaalinen ympäristö

Päiväkotiruokailun sosiaalinen ympäristö käsittää muista kuin fyysisistä tekijöistä riippuvat asiat viihtyvyyden kannalta. Sosiaalisella ruokailuympäristöllä voi olla suurempi merkitys positiivisessa ruokailuilmapiirissä kuin fyysisillä puitteilla. Se käsittää ympärillä olevat ihmiset ja asenteet. Päiväkodin henkilökunnan roolimalli, ryhmän henki, kaverisuhteet, ilmapiiri sekä muiden lasten ruokakäyttäytyminen vaikuttavat sosiaaliseen ympäristöön. Lisäksi myös säännöt ja tavat kuuluvat sosiaaliseen ympäristöön (Terveyttä ja iloa ruoasta, 2018, 75). Sovitut käytännöt vaikuttavat niin lasten ruokailutapahtumaan kuin arjen hallintaan. Rutiineihin tottuminen, toistuvat toimintatavat sekä sanomisets lisäävät lapselle turvallisuudentunnetta. Siksi on tärkeää, että myös ruokailutilanteet toistuvat tutun, turvallisen kaavan mukaan (Neuvokas perhe www-sivut 2019). Yksi lapselle tärkeä, turvaa tuova toimenpide on merkitä oma paikka ruokapöydässä. Tämä sovittu, samana pysyvä paikka tekee ruokailunaloituksesta heti rauhallisen ja vähemmän kaoottisen, kun lapsi tietää mille paikalle menee eikä jää pyörimään pöytien ympärillä vapaata paikkaa etsien.

Aikuisen merkitys ruokailutilanteen sosiaaliseen ympäristöön on tärkeä. Hänen läsnäolonsa ruokailussa tuo turvaa ja toistuvat sanonnat ja aikuisilta saatu myönteinen palaute sekä varmat tukiohjeistukset haastavissa tilanteissa edistävät ruokatottumusten kehittymistä (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 75-77). Aikuinen luo ja turvaa ruokailun myönteisen ilmapiirin osoittamalla kiinnostusta ja arvostusta lapsille ruokailussa, on kiinnostunut keskustelemaan lasten kanssa ruokapöydässä sekä mahdollisuuksien mukaan antaa lasten osallistua esimerkiksi pöydän kattamiseen. Aikuisen tehtävä on myös huolehtia, että lasten keskinäinen vuorovaikutus tapahtuu positiivisissa merkeissä,

kukaan ei joudu kiusatuksi tai syrjityksi ja jokaisella lapsella on myös pöytäseuraa (Ota koppi! -ohjelman [www-sivut](http://www.sivut) 2019).

#### 4.4 Aikuisen esimerkki

Tekstissä on useasti viitattu päiväkodin aikuisen rooliin ruokakasvatuksessa, ja koska kyseessä on hyvin keskeinen asia, avataan tässä luvussa sen merkittävyyttä enemmän. Päiväkodin aikuisella on tärkeä rooli lapsen ruokakasvattajana ja parhaiten lapsiin hän pystyy vaikuttamaan omalla esimerkillään. On tärkeä tiedostaa, että kaikki lapsen ympärillä olevat kasvattajat voivat esimerkillään vaikuttaa myönteisesti lapsen kehityviin ruokailukokemuksiin (Eliassen 2011, 84-89). Aikuisen myönteinen asenne ruokailuun ja ravitsemukseen välittyy lapsille ja lapset voivat uskaltautua tämän avulla kokemaan uusia makuja ja ruokakokemuksia sekä oppia tekemään valintoja terveellisiin ruokavalintoihin. Lisäksi aikuisen tarkoitus on asettaa raamit ruokailuhetkeen, sopia lasten kanssa yhdessä säännöistä ja rutineista, joita ruokailuhetkessä noudatetaan sekä huolehtia siitä, että hän myös itse niitä pystyy noudattamaan (Naalisvaara 2014, 40-49). Ruokakasvatuksessa on tärkeää aikuisen muistaa oman esimerkkinsä merkitys. Pelkästään negatiivinen ilmaisu ruoasta tai vahingossa ilmaistu möläytys esimerkiksi ruoan koostumuksesta voi olla merkityksellinen lapsen syömiselle. Päiväkodin henkilökunnan omat arvot ja asenteet välittyvät ruokahetkissä. Olemus ja eleet ilmaisevat tunteita, eivät pelkästään ääneen sanotut asiat. Lapset osaavat lukea aikuista ja ovat taitavia havaitsemaan ja tulkitsemaan pelkkiä eleitä sekä äänenpainoja. Siksi aikuisen on huolehdittava, että ruokailuhetki pysyy myönteisenä tapahtumana. Kun ruokailun ilmapiiri ja asenteet ovat myönteisiä, on lasten helpompi suhtautua ruokaan (Naalisvaara 2014, 40-49). Ruokailuhetki pysyy myönteisenä, kun ilmapiiri pysyy positiivisena. Kun ryhmän aikuinen istuu lasten kanssa samassa pöydässä syömässä, hän pystyy kuulemaan sekä ohjailemaan lasten keskustelua, jos siihen on tarvetta puuttua. Aikuinen osoittaa myös arvostusta, ollessaan kiinnostunut keskustelemaan lasten kanssa.

Lasten kanssa yhdessä syötävä opetusateria on tärkeä esimerkki lapsille päiväkodin ruokakasvatuksessa. Työntekijä, joka on määrätty valvomaan tai ohjaamaan ruokailua toimii tällöin esimerkkiruokailijana (OAJ-[www-sivut](http://www.sivut) 2019). Esimerkkiruokailija istuu

lasten kanssa saman ruokapöydän ääreen ja syö samaa ruokaa, mitä lapsillekin tarjotaan toimien tilanteessa roolimallina (Eliassen 2011, 84-89). Esimerkkiruokailijan ei kuitenkaan ole pakko syödä samaa ruokaa, mutta ruokailun ohjaus kuuluu kuitenkin velvollisuuksiin (OAJ:n www-sivut 2019). Tämän opetusaterian yhteydessä esimerkiksi ruokailija pystyy opettamaan lapsiryhmälle hyviä ruokatapoja, mallintamaan oikeaoppista syömistä, opettamaan aterinten käyttöä sekä näyttämään fiksuja, terveellisiä ruokavalintoja esimerkiksi syömällä salaattia lautasmallin mukaisesti. Aikuisen aito, lämminhenkinen ja myönteinen läsnäolo ruokailutilanteessa tuo turvaa sekä edistää myönteisen ruokailukokemuksen kehittymistä.

## 5 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT/KOHTI KODINOMAISEMPAA RUOKAILUHETKEÄ PÄIVÄKODISSA

### 5.1 Yhteistyökumppanin esittely

Toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyökumppani on päiväkotitouhula Väinölä, Porissa sijaitseva liikuntapäiväkotitouhula. Päiväkotitouhula kuuluu Touhula Varhaiskasvatus oy -päiväkotiketjuun, joka on opinnäytetyön kirjoittamishetkellä Suomen suurin yksityinen päiväkotiyrittäjä. Se on perustettu vuonna 2010 ja tällä hetkellä yrityksellä on yli 170 päiväkotia ympäri Suomea ja yli 10 000 lasta näissä hoidossa. Touhula on yksityinen päiväkotitouhula, mutta toimii yhteistyössä kunnallisen päivähoidon kanssa. Touhulan asiakkaat saavat kunkin kaupungin tarjoaman yksityisen varhaiskasvatuspalvelun tuen, joko palvelusetelin, palvelurahan tai Kelan yksityisen hoidon tuen kautta (Touhula päiväkodit www-sivut 2019).

Touhulassa noudatetaan Touhulan omaa pedagogista vuosisuunnitelmaa Touhula Rytmii eli valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan pohjautuvaa talon omaa vuosisuunnitelmaa. Rytmii antaa raamit päiväkodin toiminnan suunnitteluun ja siinä on huomioitu eri oppimisen alueet. Esiopetus Touhulassa toteutuu sekä Touhulan oman toimintasuunnitelman että valtakunnallisen sekä kunnan esiopetussuunnitelman mukaan. Touhulassa tehdään joka lapselle henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, tiiviissä yhteistyössä päiväkodin ja lapsen perheen kanssa. Touhulan arvot

ohjaavat päiväkodin arkea ja henkilöstön toimintaa. Tavoitteena on parempi Touhula. Touhulan arvoja on avoimuus, vastuullisuus, oppimisen ilo ja hyvinvointi (Touhula päiväkodit [www-sivut](http://www-sivut) 2019). Juuri kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutuminen ideoi tämän opinnäytetyön tekemiseen.

Touhula Väinölä koostuu kahdesta päiväkodista, jotka sijaitsevat viereisillä tonteilla. Alkutelvella 2019 Touhula Väinölällä lapsiryhmiä on yhteensä kuusi. Opinnäytetyön kehittämistyön toimintaosuus toteutettiin yhdessä esiopetusikäisten lasten ryhmän kanssa, ja tähän ryhmään kuului kahdeksan 5–6 -vuotiaista lasta; kaikkiaan esiopetusikäisiä lapsia on kirjoilla 29. Ryhmässä toimiva, esiopetuskelpoisuuden omaava varhaiskasvatuksen opettaja oli mukana ideoimassa kehittämistyötä.

## 5.2 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää Touhula Väinölä päiväkodin esikouluryhmän ruokailuhetkeä kokonaisvaltaisesti paremmaksi. Kehittämistyön tavoitteena on kehittää 5-6 -vuotiaiden ruokailuhetki sellaiseksi, että sen merkitys lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tavoittelussa ja opetushetkenä nousisi tärkeämpään arvoon. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja kehittämistyön keskeisin teema on kodinomaisemman kattauksen merkitys ja vaikutus ruokailuhetken sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön. Opinnäytetyön hyöty näkyy päiväkodin arjessa, jossa halutaan keskittyä tukemaan lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Jos opinnäytetyön toimintaosuus osoittautuu varteenotettavaksi vaihtoehdoksi ruokailuhetkien toteutukseen, palvelee se nimenomaista lapsilähtöisen ruokakasvatuksen toteutumista.

Tavoite konkreettisesti on luoda ruokailutapahtuman fyysinen ympäristö kodinomaisemmaksi sekä tuoda sosiaaliseen ympäristöön rauhallisuutta, yhteenkuuluvuutta sekä aikuisen läsnäoloa merkityksellisemmäksi. Tämän myötä oletuksena on, että aikuinen pystyy havainnoimaan lapsiryhmää paremmin ja puuttumaan paremmin ruokailun haasteisiin sekä antamaan myös positiivista palautetta lapsille. Aikuisen läsnäolon merkitys tällöin korostuu.

Kodinomaisemman kattauksen on tarkoitus olla houkuttelevampi, mikä motivoi lapsia paremmin maistelemaan ja syömään. Esillepanoon ja kattaukseen panostetaan. Tällä saavutetaan positiivisia vaikutuksia lasten ruokailuun. 5–6 -vuotiailla lapsilla suurimmaksi osaksi itse syöminen sujuu ja lasten ruokakasvatusta voidaan laajentaa lasten ruokakasvatusta eri ruokatapojen omaksumiseen, vastuullisuuteen sekä erilaisten ruokakulttuurien tutkimiseen. Lapsia pystyy jo osallistuttamaan pöydän kattaukseen ja oman paikan siivoamiseen.

Lapsilähtöinen ruokakasvatus korostuu tämän kehitettävän ruokailuhetken myötä. Ruokailuhetki toimii luonnollisen oppimisen kautta tärkeänä opetushetkenä. Kun aikuisen läsnäolo mahdollistetaan, aikuinen voi rauhoittua ruokailemaan ja lapsi pystyy seuraamaan tämän mallia niin syömisessä, pöytätavoissa kuin asenteissakin. Tällöin asetetut oppimisen tavoitteet eli tässä tapauksessa ruokakasvatus, pystytään toteuttamaan arjen keskellä.

### 5.3 Kehittämistyön lähtötilanne

Kehittämistyön lähtökohtana oli ruokailun laitosmaisuuks. Ruokailuun tultiin käsienpesun kautta jonottamaan ruoka-annoksia ruokakärryn luo, jossa yleensä ryhmän aikuinen jakoi ruoan lautaselle. Lapsi lähti etsimään paikkaa ryhmälle tarkoitetusta pöydästä itse, sillä tämän ryhmän aikuinen joutui keskittymään ruoan jakoon kärryn luona, eikä pystynyt ohjaamaan lapsia. Lapset istuutuivat pöydän ääreen ja aloittivat ruokailunsa. Koska muut ryhmäläiset tulivat pöytään ruokansa haettuaan, niin ruokarauhaa ei oikeastaan syntynyt ollenkaan, sillä välillä oli tilanteita, että ensimmäisenä ruoan saanut lähti jo viemään ruokailuvälineitä pois ja leipää hakemaan, kun viimeinen ruoanhakija vasta saapui pöytään. Kun aikuinen lopulta pääsi pöytään itse, oli lapsista osa jo lähes lopettelemassa ruokailua. Täten tilanne alusta saakka oli levoton, pöydästä edestakaisin poistumista ja lapset ovat ilman tarvittavaa aikuisen läsnäoloa osan ajasta. Varsinaista ruokarauhaa ja ruokakasvatusta ei pystytty kunnolla toteuttamaan. Osa 5–6 -vuotiaista pystyy hienosti omatoimiseen syömiseen, mutta tämän ikäiset tarvitsevat vielä aikuisen ohjausta ruokailutilanteissa. Osalla lapsista saattaa ruokailutilanne muuttua pelkästään keskustelu- tai leikkihetkeksi ilman aikuisen läsnäoloa.



Opinnäytetyön tarve perustui sekä uteliaisuuteen että paremman toimintamallin eli edistyneemmän ruokahetken kehittämiseksi. Oli tärkeää, että kattaus järjestetään niin, ettei aikuisenkaan tarvitse nousta pöydästä. Esimerkiksi tilanne, jossa joku ruokailijoista haluaa lisää ruokaa ja aikuinen nousee pöydästä antamaan sitä tai vahtimaan ruoan ottamista. Aikuinen on sanonut lapsille, että kukaan ei nouse pöydästä kesken ruokailun, mutta kuitenkin hän itse lähtee pois. Lapsi ei ymmärrä, että aikuinen menee suorittamaan työtehtävää, vaan lapsi oppii ja saa tilanteesta väärän käsityksen. Ruokailuhetkissä ilmenee monenlaisia haasteita, niin lasten henkilökohtaisista, yksilöllisistä haasteista kuin kiireen ja runsaslukuisten lapsiryhmien asettamiin haasteisiin tilan ja aikataulun suhteen.

Alustava oletus kehittämistyöhön on, että muuttamalla nykyistä laitosmaista ruokailutapahtumaa lämminhenkiseksi ja intiimiksi, tuo se rauhoittumista itse ruokailuhetkeen sekä tekee lasten syömisen miellyttävämmäksi toimeksi ja aikuisen roolia ruokatilanteessa pystytään paremmin tuomaan esiin. Kohderyhmäksi valikoitui 8 hengen joukko syksyllä esikoulun aloittaneita 5–6 -vuotiaita lapsia, joiden esikouluopettajan kanssa yhteistyöllä opinnäytetyön toimintaosuus toteutettiin.

Oma kiinnostukseni tehdä opinnäytetyö tästä aiheesta johtaa varhaiskasvatuksen opettajan harjoittelujaksoista työelämässä Touhula Väinölän päiväkodissa, jossa lasten ruokailun seuraaminen nosti esille kysymyksiä. Miten ruokailutilannetta pystyttäisiin rauhoittamaan? Voiko lasten syömismotivaatiota parantaa, miten saada lapsi kiinnostumaan tarjolla olevasta ruoasta ja kuinka saada lapselle hyvä mieli ruokailutapahtumasta? Nykyinen ruokatapahtuma oli suunniteltu niin, että sen pystyi kiireessäkin toteuttamaan sekä toimimaan myös vajaalla miehityksellä, mutta se oli ympäriinsä lii- kuskeltaa ja aiheutti levottomuutta, koska kaikki tarjolla oleva ja tarvittava ei ollut yhden pöydän ääressä.

Opinnäytetyön toiminnallisen toteutuksen suunnitelmamalli on kehitetty yhdessä yhteistyökumppanin kanssa ideoiden. Arjen helpottuminen lasten kanssa edes pienillä muutoksilla edesauttaa henkilökunnan jaksamista ja laadukkaamman varhaiskasvatuksen toteutumista. Lapsille opinnäytetyön toteuttama ruokailuhetki tarjoaisi erilaisen kokemuksen päiväkotiruokailusta, jonka on tarkoitus olla sosiaalisesti opettava ja

antoisa hetki, sekä tuo mielekkyyttä syömiseen ja sitä kautta hyvinvoinnin merkitys korostuu. Kunnolla syövä lapsi on terveempi lapsi, joka todennäköisemmin kasvaa ja kehittyy ikätasonsa mukaan. Energiapitoinen ja ravinteikas ruoka pitää luuston vahvana, lihakset pysyvät voimakkaina ja lapsi jaksaa ajatella.

#### 5.4 Kehittämistyön merkitys varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta

Halusin kehittää omaa osaamistani varhaiskasvatuksen opettajan työssä ja korostaa ruokakasvatuksen merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Varhaiskasvatuksen opettajan suunnittelu aika ei pidä sisällään vain kognitiivisten asioiden opettamisen suunnittelua, vaan siihen sisältyy myös hyvinvoinnista huolehtimista ja sen opetteluun tukevia asioita. Omat ammatilliset lähtökohdat varhaiskasvatuksen parissa työskentelystä perustuvat Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomitutkintoon sisältyviin harjoitteluihin sekä työllistymiseen alalla. Lisäksi varhaiskasvatukseen erikoistuvat opinnot syvensivät tietoja ja taitoja, jotka tulivat hyödynnetyiksi opinnäytetyön parissa. Opinnäytetyön kehittämistoiminta tulee olemaan käytännönläheistä sekä siitä on paljon hyötyä varhaiskasvatuksen opettajan työssä eli se on myös työelämälähtöistä.

Varhaiskasvatuksen opettajan työssä pitää osata ajatella pedagogisesti arjen eri tilanteita eli mahdollistaa ja edistää lasten oppimista. Varhaiskasvatuksen opettajan työ ei ole vain hoidollista työtä, vaan pitää osata ajatella, miksi tämä asia tehdään näin ja millä tavalla lapsi voi tästä oppia. Parhaiten monipuolista oppimista tapahtuu silloin, kun ympäristön puitteet luodaan sellaisiksi, että tähän on mahdollisuus. Kuuntelemalla, havainnoimalla ja keskustelemalla lasten kanssa pystytään näkemään yksilön ja koko ryhmän tarpeet ja hakemaan niihin oikea lähestymistapa ja keinot oppimiselle. Ruokailu on tilanne, joka toimiakseen vaatii sosiaalisia taitoja, motorisia taitoja sekä tapoja. Ruokailuhetki on monipuolinen oppimistilanne, jos siihen osataan tarttua pedagogisesti ajatellen. Päiväkodilla eli varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli lapsen ruokakasvattajana ja mahdollisuus vaikuttaa myös sen kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 69).

## 5.5 Kehittämistoiminnan suunnitelma sekä toteutus käytännössä

Oletuksena oli, että toiminta tulee osoittamaan, että kodinomaisempi kattaus, jossa ruoka, juomat ja kaikki ruokailussa tarvittava on tuotu ruokailupöydän ääreen, rauhoittaa itse ruokailutapahtumaa. Se tuo rauhoittumista ja mielekkyyttä syömiseen sekä toimii myös lapsilähtöisenä työtapana. Ryhmän aikuinenkin pystyy rauhoittumaan ope-  
tusateriansa ääreen aivan eri tavalla, kun ruokaa ei tarvitse jakaa erillisen ruokakärryn luona tai hakea lapsille mahdollisesti tarvittavia ruokavälineitä tai muita syömisiä. Kun ruokailutilanne rauhoitetaan, pystyy aikuinen vaikuttamaan paremmin sekä mallin antajana, että tukemaan yksilöllisiä haasteita ruokailutilanteessa sekä myös antamaan positiivista palautetta ja vahvistetta. Päiväkotiruokailu on opetustilanne, jossa aikuinen toimii esimerkkinä.

Erilainen ruokakattaus toteutetaan kahden viikon ajan maanantaista perjantaihin päiväkodin lounasruokailussa. Tarkoitus on hankkia päiväkodille vihersalaattiainekset, jotta salaatti voidaan tarjota yksinkertaisena, mutta houkuttelevana pöydässä. Lisäksi ruokatoimittajan alumiinipakeissa saapuvat ruoat siirretään erillisiin tarjoiluastioihin suoraan ruokapöytään, jotta saadaan luotua lämminhenkisempi kodinomaisempi kattaus.

Toimintaosuus toistuu joka päivä samanlaisena ja siinä on tarkoitus huomioida fyysisen ja sosiaalisen toimintaympäristön merkitys ruokailuhetken toimivuudessa. Valmisteluihin varataan aikaa noin tunti ennen itse ruokailun aloitusta, jotta kaikki saadaan valmiiksi. Suunnitelmana on kattaa kaikki ruokailuun tarvittava suoraan pöytään sekä valmistaa vihersalaatti. Ryhmän aikuiselle katetaan paikka suoraan pöytään sekä lapsille selkeät omat paikat valmiina, mahdollisesti myös nimettyinä, mikä helpottaa pöytään tulemistä. Lautaset, lasit sekä aterimet laitetaan pöytään ruokailijoille valmiiksi. Tarvittavat maidot, vedet, voipaketti sekä leivät tuodaan pöytään valmiiksi, näin vältetään turhalta edestakaisin ramppaamiselta.

Näin kaikki on valmiiksi esillä lasten saapuessa syömään. Lapset istuutuvat käsien pesun jälkeen ryhmän aikuisen johdolla pöytään ja aloittavat ruokailun. Kaikki ottavat vuorotellen ruoan, mutta syöminen alkaa vasta, kun kaikilla on ruokaa lautasella.

Ryhmän aikuinen antaa luvan aloittaa syöminen ja ohjaa ruokailuhetkeä.

Tehtäväni on olla tarkkailemassa ja havainnoimassa tuokiota ulkopuolisena, siihen osallistumatta, jotta siitä saadaan mahdollisimman tarkka kuva ilman häiriötekijöitä. Tarkkailu on tärkeä osa prosessia, sillä näin pystyn tunnistamaan kehittämistarpeet ja huomioimaan ne jatkossa. Näin nähdään, onko ruokailun vaikutukset oletetun mukaisia tai kuinka ruokailua pystyy vielä entisestään parantamaan.

## 5.6 Mitä kehittämistoiminnalta odotetaan

Kun ruokailua havainnoidaan kahden viikon ajan, saadaan toivottavasti vastauksia kehittämistyön onnistumista koskeviin kysymyksiin. Siinä ajassa nähdään jo, rauhoittuuko ruokailutilanne ja pystyykö ryhmän aikuinen paremmin kommunikoidaan lasten kanssa ja havainnoimaan heitä eli olemaan paremmin läsnä. Toivottavaa on, että lapsia pystytään huomioimaan yksilöllisemmin sekä puuttumaan mahdollisiin haasteisiin. Näin ruokailutilanne voisi toimia parempana opetustilanteena ja veisi kohti lapsilähtoisempää ruokakasvatusta.

Kehittämistoiminnan myötä voidaan pohtia, voisiko opinnäytetyö toimia eräänlaisena kipinäpäiväkodissa ruokailuhetkien ja muuttamiselle. Lisäksi pystytään miettimään, kuinka paljon aikaa kodinomainen kattaus vaatii henkilökunnalta ja vievätkö alkuvalmistelut sekä pöydän kattaus liikaa aikaa toteutettavaksi arjessa. Myös toteutus käytännössä vaatii suunnittelua toimiakseen. Joudutaan miettimään, kuinka ruoan saa pysymään lämpöisenä syömiseen asti, kun se siirretään ruoantoimittajan lämpöpa-keista tarjoiluastioihin ja millaiset tilat tämänkaltaisen ruokailuhetki vaatii.

Ensimmäisen viikon jälkeen pystyn havaintojen perusteella luomaan kokonaiskuvaa, mihin toiminta on johtamassa ja tarvitseeko tehdä jotain muutoksia. Mahdollisia muutoksia ovat esimerkiksi ennalta asetetut aikataulut ja ruokailun sovittaminen esikoulu-ryhmän viikko-ohjelmaan ja tarvittaessa ruokavalmistelu-tekoon.

Ruokailutilanteessa esiintyviä tarkkailtavia haasteita olen kerännyt havaintojen perusteella muistioon jo ennen opinnäytetyön aloitusta ollessani töissä Touhula Väinölässä. Ne perustuvat yleisiin syömisen haasteisiin, joita 5–6 -vuotiailla lapsilla esiintyy. Kyseisiä haasteita esiintyy päiväkodin jokaisessa lapsiryhmässä päivittäin tai harvemmin.

Opinnäytetyön tulokset esitetään raportissa, jossa kahden viikon aikana havaitut seikat tuodaan esille ja pohditaan onnistuiko kehitetty ruokailuhetki. Opinnäytetyön raportti esitetään tilaajalle, jotta tilaaja voi sitä mahdollisesti jatkossa hyödyntää. Tilaajan yhteyshenkilö, kyseisen lapsiryhmän esikouluopettaja esittää, että jos tulokset ovat positiivisia ja tämänkaltaisen toiminta olisi toteutettavissa, sitä voidaan markkinoida eteenpäin muillekin Touhula päiväkodeille. Hän itse ehdotti ottavansa ”kopin” tästä asiasta, eli markkinoida toiminnan viemistä eteenpäin. Kehittämistoiminnan ruokailumalli ei vaadi kalliita lisäkustannuksia, lukuun ottamatta tarjoiluastioiden ostamista, jos päiväkodilla ei sopivia valmiiksi ole. Kustannuksia voi tulla muista somisteista, esimerkiksi pöytäliinat tai servietit, jos niitä kattaukseen halutaan laittaa. Suurimmat muutokset ovat kuitenkin aikataulullisia, mikä vaatii henkilökunnalta delegointia sekä suunnittelua.

Ruokailuhetkessä tapahtuvat positiiviset muutokset eivät pelkästään jää lasten tasolle, vaan peilautuivat sitä kautta henkilökuntaan. Päiväkodissa päivät sisältävät paljon melua, liikehdintää ja rauhattomuutta. Jos yksikin arjen osa-alue saadaan rauhoitettua ja henkilökunnan stressitasoa laskettua rauhallisempien lapsien myötä, tukee se työhyvinvointia ja lisää työn mielekkyyttä.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Ensimmäinen toimintaviikko

Ensimmäisen toimintaviikon aloitus toteutettiin niin, että hoidin toiminnan valmistelut reilummalla aikataulumitoituksella, jotta sain tarpeeksi selkeän kuvan siitä, miten kauan alkuvalmisteluihin menee. Ryhmän varhaiskasvatuksen opettajan (jatkossa tekstissä lyhenne vaka-opettaja, opettaja tai aikuinen) kanssa olimme sopineet ruokailun aloituksen kellonajan, joten sen mukaan tapahtuivat myös esivalmistelut. Toimintaosuus oli valmiiksi suunniteltu ja ideoitu ja henkilökunnan toiveet otettu huomioon. Kehittämistyön ensimmäisen toimintaviikon aloitin kattamalla pöydän suunnitelmien mukaan sekä tekemällä vihersalaatin valmiiksi. Ruokat siirsin lämpöpakeissa olleista alumiinipakeista metallikattiloihin, joissa ne säilyivät lämpöisenä ruokailun

aloitukseen saakka. Onneksi aikaa oli runsaasti, sillä valmisteluihin meni aikaa odotettua enemmän. Lasten saapuessa pöytään ja ruokaillessa, huomasin, että olin sijoittanut vaka-opettajan huonoon paikkaan pöydän päädyn. Seuraavasta päivästä eteenpäin hänen paikkansa oli pöydän keskellä lasten välissä, josta oli helpompi auttaa tarjoiluastioiden kanssa sekä havainnoida ryhmää paremmin. Itse ruokailu sujui hienosti, opettaja otti heti esille hyvät pöytätavat, kuinka pyydetään kauniisti, kuinka annetaan kaverille pyydettäessä ja mitä sanotaan ruokailun päättyessä. Lapset opettelivat käyttämään hyviin pöytätapoihin kuuluvia kohteliaisuuksia. Lapset myös harjoittelivat ottamaan itse ruokaa, aiemmin aikuinen on annostellut lapselle ruoan sen mukaan mitä hän on kysyttäessä ”otatko paljon vai vähän” vastannut. Kun ohjeistettiin ottamaan sen verran kuin syö, monet lapset ottivat lautaselleen vain vähän ruokaa, mutta söivät kaiken. Heti ensimmäisestä päivästä huomasin, kuinka tämänkaltainen kattaus tuo rauhoittumista. Aiemmin ruokapöytä oli rakennettu niin, että kaksi erillistä pöytää oli laitettu vastakkain ja lapset istuivat ison ”neliön” mallisen pöytärakennelman ympärillä syödessä. Tämä malli oli huono, sillä se aiheutti selvästi enemmän levottomuutta, kun kaikki pöydän ympärillä olevat 8 lasta näkivät toisensa. Lisäksi vaka-opettaja joutui istumaan pöydän kulmassa ahtaasti. Nyt pöydät oli laitettu pitkittäin yhteen ja tämän pitkän pöytärivin ansiosta lapset voivat keskustella syönnin ohessa vain muutaman lapsen kanssa, eikä toisen puheen päälle huutamista tai mahdollista riehumista synny samassa mittakaavassa.

Heti ruokailun aloituksesta saakka oli huomattavissa tämän kokeilun positiivinen vaikutus. Lapset keskittyivät ruokailuun eri tavalla kuin aiemmin, tunnelma oli rauhallisempi ja intiimimpi. Vaka-opettaja sai itsekin syödä rauhassa ilman pöydästä poistumisia, koska lasten halutessa lisää ruokaa ei tarvinnut hakea sitä muualta, vaan pöydässä ojennettiin ruokakattila sitä pyytävälle. Myös leipää sai syödä lämpimän ruoan yhteydessä, ei vasta sen jälkeen. Lapsia joutui huomauttamaan siitä, että pöydästä nousee vasta sitten, kun kaikki ovat syöneet, mutta se ei aiheuttanut vastaväitteitä. Heti ensimmäisestä päivästä tuli kehuja vaka-opettajalta, toiminta oli sujunut oletusten mukaisesti ja antoi osviittaa sille, että kehittämistyöllä tulisi olemaan pelkästään positiivinen vaikutus ruokailuille. Kattauksessa tosin ilmeni heti pieniä haasteita, joita tulisi muuttaa. Vaka-opettaja sijoitettiin jatkossa keskelle pöytää, jossa havainnoiminen sekä tarvittava opastaminen onnistui paremmin. Myös ruokailussa avustaminen tuli

tarpeeseen. Tarjoiluasiat olivat painavia ja lapset tarvitsivat apua niiden kanssa tai ainakin valvontaa, etteivät kuumat ruoat kaatuneet päälle.

Koska lasten osallistaminen oli ruokakasvatuksen yksi tärkeimpiä asioita, halusin tuoda sitä mukaan myös kehittämistoimintaan. Olin suunnitellut etukäteen aikataulun, milloin kukin ryhmän kahdeksasta lapsesta pääsisi kanssani toteuttamaan alkuvalmisteluja. Lapset pääsivät kattamaan pöydän sekä tekemään vihersalaattia. Olin laittanut valmiiksi tarvittavan määrän lautasia, laseja sekä aterimia ja tehnyt mallikattauksen varhaiskasvatuksen opettajan paikalle. Ohjeistin lapsia katsomaan valmiista kattauksesta mallia ja kattamaan loput. Samalla sain katettua muut pöytään tarvittavat valmiiksi, lukuun ottamatta lämpimiä ruokia sekä vihersalaattia. Vihersalaatti koostui jäävuorisalaatista, tomaatista ja kurkusta. Olin pilkkonut salaatin jo kurkkua vaille valmiiksi, kurkku oli turvallisin lapsille pilkkoa, sillä osalla ei ollut kokemusta veitsen käytöstä. Turvallisuussyistä en terävää kokkiveistä tai puukkoa heille antanut, vaan pilkkominen sujui tavallisella ruokailuveitsellä. Kukin lapsi osasi hienosti kuunnella ohjeita, aina käsienpesun tärkeydestä kurkun pilkkomiseen sekä sormien varomisen opettelusta.

Lapsille oli tärkeää päästä tekemään alkuvalmisteluja yhdessä kanssani, joka päivä he kysyivät, kuka on vuorossa seuraavaksi. Heistä näki, että se oli ylpeyden aihe, kun salaatin sai kantaa valmiiksi pöytään ja muut tiesivät, kuka sen on vuorollaan tehnyt. Ensimmäisellä viikolla kehittämistoiminnan ruokailuhetki osoittautui kyseiselle ryhmälle toimivaksi ratkaisuksi. Ryhmässä on lapsia, joilla ilmeni aina välillä rauhoittumisen haasteita aikaisemmassa ruokailuhetken mallissa. Tämä kodinomaisempi kattaus toi heille erityisesti hyötyä, sillä ruokailutilanne on alusta saakka intiimimpi ja selkeämpi. Lapset tiesivät tarkalleen, mitä aina seuraavaksi tapahtui. Myös lapset, jotka aiemmin söivät hyvin pieniä annoksia, ottivat nyt ruokaa lautaselle enemmän ja myös söivät lautasen kokonaan tyhjäksi.

Ensimmäisen toimintaviikon päätyttyä oli hyvä tarkastella tuloksia, joita kodinomaisempi kattaus oli jo antanut. Ruokailuhetki vaikutti lapsista mielekkäämmältä, he kysyivät ja odottivat heti sisään tultuaan pöytään pääsyä. Vilkkaimmat lapset osasivat hyvin rauhoittua ruokansa ääreen ja keskittyivät syömiseen. Tosin välillä joutui puutumaan siihen, että pöydästä ei poistuta pelleilemään kesken syömisen. Mutta

positiivista oli, että aikuinen pystyi heti puuttumaan huonoon käytökseen, koska hän oli koko ruokailun ajan läsnä saman pöydän ääressä. Lasten havainnointi parani toivottavalla tavalla, ruokamääriä pystyy havainnoimaan ja raportoimaan syömisestä vanhemmille lasta haettaessa. Hyvien pöytätapojen opettaminen onnistui ja sitä pystyi konkreettisesti opettamaan syömisessä ohella. Lapset osasivat keskustella ruokapöydässä toistensa kanssa ja keskustelua syntyi hienosti eri asioista, usein lasten omista kiinnostuksen kohteista, joita jakoivat toistensa kanssa. Vaka-opettajan rooli nousi selvästi merkityksellisemmäksi, hän pystyi niin opettamaan lapsia ruokailun aikana, antamaan positiivista palautetta kuin myös itse rauhoittumaan ruokailuun ja osallistumaan mukavaan keskusteluun lasten kanssa.

Ensimmäisen viikon jälkeen huomattiin, että ruokailu pitkittyy todella paljon ja sitä myöten ruokailun loppupuolella yltyy myös levottomuus. Tosin se kertoi myös siitä, että ruokailu on viihtyisämpi ja ruokaa syödään myös enemmän.

## 6.2 Toinen toimintaviikko

Toiseen toimintaviikkoon lähdin muokkaamalla ruokailutapahtumaa ensimmäisen toimintaviikon havaintojen perusteella. Istumapaikkoja mietin uudelleen, sillä vilkkaiden lapsien sijoitteluun oli puututtava. Vaikka ruokailu oli rauhoittunut, pystyi sitä rauhoittamaan entisestään muokkaamalla lasten istumajärjestystä. Paras keino tähän oli nimetä paikat etukäteen. Koska kyse on 5–6 -vuotiaista esikoululapsista, osaavat he jo oman nimensä lukea ja suurin osa myös kirjoittaa. Merkitsin jokaiselle omat paikat lautasten viereen post-it-lapuilla, ja pöytään saapuessa jokainen lapsi sai etsiä oman paikkansa. Lisäksi tämä järjestely ehkäisisi mahdollisia paikkojen valinnasta seuraavia riitoja. Osalle ryhmän lapsista oli tärkeää päästä istumaan lähelle ryhmän omaa varhaiskasvatuksen opettajaa tai sijaista. Jos joku toinen lapsi ehti viemään viimeisen paikan lähellä opettajaa, oli harmistus taattu. Yritin kierrättää paikkoja mahdollisimman paljon, mutta niin, että vilkkaimmat eivät istuisi aivan lähellä toisiaan ja myös niin, että eniten tukea ja valvontaa tarvitsevat olivat vaka-opettajan näkökentässä.

Toisella toimintaviikolla huomasin, että lapset alkavat oppia tämän ruokailun rutiinit. Kukin osasi saapua rauhallisesti omalle paikalleen, odottaa vaka-opettajan ohjeistusta



ruokailun aloittamisesta sekä odottaa omaa vuoroaan. Tarjoilukulhot kiersivät hienosti kädestä toiseen ja vieruskaverille tarjoiltiin ”ole hyvä”- kohteliaisuuden kera. Myös ”saisinko” ja ”kiitos” tulivat ilman vaka-opettajan kehotusta, lapset osasivat hyvin käyttää hyviin pöytätapoihin kuuluvia kohteliaisuuksia. Vaka-opettaja muisti kehua lapsia siitä, kuinka hienosti he ovat oppineet hyviä ruokatapoja. Lapset saivat päivittäin positiivista palautetta.

Lapset olivat hienosti oppineet sen, että se määrä mitä ruokaa otetaan itse lautaselle, tulee syödä. Toisilla lapsilla oli ongelmana liian vähäinen syönti ja toisilla taas ruokaa tuli otettua enemmän kuin mitä välttämättä olisi ollut ravinnontarve. Ruokailun aikana ja varsinkin ruokaa otettaessa vaka-opettaja usein otti keskustelun aiheeksi annoskoot sekä hävikin vähentämisen.

Toteutuksen myötä oli havaittavissa, että ruokailu kestää paljon kauemmin kuin vanhalla ruokailumallilla. Lapset viihtyivät pöydässä pidempään, osa syö isompia annosmääriä kuin ennen. Syöminen on rauhallisempaa ja keskittyneempää eikä hotkimista juuri tapahdu. Pöydästä ei kantaudu enää melua, vaan pääasiassa kaikki osaavat keskustella normaalilla äänellä toistensa kanssa. Vaka-opettaja osallistui joka päivä lasten keskusteluihin.

Muutaman päivän ajan pääsin itse syömään lasten kanssa sekä konkreettisesti kokemaan kehittämäni ruokailuhetken. Toimin sijaisena ryhmän vaka-opettajalle ja näinä päivinä en tehnyt alkusalaattia, vaan söimme sitä salaattia/raastetta, mitä ruoantoimitajalta tuli. Kattaus hoidettiin kuitenkin uuden toimintamallin mukaisesti. Lasten kanssa oli miellyttävä syödä ja pystyin hyvin oman syömiseni ohessa havainnoimaan heidän ruokailuaan: annoskokoja, aterinten käyttöä sekä pöytätapoja. Näytin heille mallia, kuinka veistä käytetään oikeaoppisesti ja oli hieno seurata, kuinka kaikki yrittivät jäljitellä samaa. Lisäksi harjoittelimme, miten aterimet laitetaan lautaselle syömisestä päätymisen merkiksi, kello viiden kohdalle. Kerroin, kuinka se toimii merkinä ravintoloissa ja näin tarjoilijat tietävät tulla keräämään astiat pois. Osallistumalla itse opettajan roolissa ruokailuun antoi erittäin paljon materiaalia kehittämistoiminnan arviointiin.

Kehittämistoiminnan viimeisinä päivinä ruokailu jatkui edelleen hyvin rauhallisena ja lapset osasivat käyttää hyviä pöytätapoja luontevasti. Pöydästä kantautui koko ruokailun ajan mukava puheensorina. Monia lapsia tuntui kiinnostavan ruoan valmistus ja varsinkin salaatin tekoon osallistuminen innosti heitä. Lapset toivoivat, että vanhemmat ottaisivat heitä enemmän mukaan ruoan tekoon.

Lapsista sekä vaka-opettajasta kahden viikon mittainen kehittämäni ruokailumalli oli ollut todella onnistunut. Vaka-opettaja päätti jatkaa toimintamallin mukaista ruokailua, vaikka kahden viikon toimintaosuus opinnäytetyötäni varten olikin ohi. Sen verran onnistuneeksi ja miellyttäväksi oli uusi ruokailumalli osoittautunut.

## 7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

### 7.1 Kuinka toteutus onnistui, yhteistyökumppanin palaute

Heti ensimmäisestä päivästä alkaen kehittämistoiminnan ruokailutilanne osoittautui hyvin potentiaalisesti vaihtoehdoksi kohti rauhallisempaa, opettavaisempaa ruokailuhetkeä. 5–6 -vuotiaista esiopetusikäisistä lapsista koostuva kahdeksan hengen ryhmä on välillä ollut melko vilkas ja siksi rauhoittumista erityisesti toivottiin tapahtuvan. Myös erinäisiä haasteita esiintyi, joista suurin osa liittyi keskittymisvaikeuksiin sekä ruokapöydässä tapahtuvaan pelleilyyn, joka ilmeni pöydässä leikkimisenä tai jopa pöydästä poistumisena. Myös melutaso oli kova.

Ruokailuhetki muutettiin alusta alkaen selkeän kaavan mukaan toimivaksi. Ruokailuhetken sosiaalisen ympäristön kehittäminen aloitettiin juuri sovittujen käytäntöjen opettelusta, jotka toistuessaan muuttuvat turvaa tuoviksi rutiineiksi. Kaikki lapset siirtyivät ryhmän vaka-opettajan johdolla samaan aikaan rauhallisesti kävellen pöydän luo. Lapset etsivät omalla nimellä varustetun paikkansa, istuutuivat ja ruokailu aloitettiin vasta vaka-opettajan luvalla. Tarjoiluastiat kiersivät itseltä vierustoverille, leivät ja maidot annettiin niitä pyytävälle. Syöminen aloitettiin, kun kaikilla oli ruokaa lautasella. Lapset oppivat todella nopeasti, miten ruokapöydässä toimitaan ja maltoivat odottaa. Tämä oli iso kehitys tälle ryhmälle, jossa vilkkautta esiintyi paljon. Oletin heti

alusta saakka, että juuri tälle ryhmälle toistuvat rutiinit toisivat toivottavaa rauhoittumista ja sitä kautta keskittymistä. Ruokailutapahtuma rauhoittui paljon siitä, mitä se oli ollut aiemmin.

Varhaiskasvatuksen opettajan rooli nousi merkityksellisemmäksi ja ruokailua pystyttiin käyttämään entistä paremmin opetustilanteena, mutta myös aikuisen näkökulmasta rauhallisempana lounashetkenä. Ryhmän aikuinen ehti syödä oman ruokansa myös rauhassa, ilman jatkuvaa pöydästä poistumista. Kun vaka-opettaja pystyi keskittymään omaankin syömiseen, opetti hän samalla omalla esimerkillään, kuinka ruokailuhetkellä toimitaan. Näin lapset saivat konkreettisen, aidon mallin ruokailusta. Koska ruokailuhetki ei ollut enää kiireen ja melun siivittämää, oli pöydässä ruokaileva aikuinen myös paremmin läsnä henkisesti, rento ja hyväntuulinen. Tällainen aikuinen edistää pelkällä olemuksellaan ruokailuhetken positiivista ilmapiiriä sekä miellyttävämpää ruokakasvatusta. Vaka-opettaja pystyi osallistumaan lasten keskusteluihin ja pitämään huolta siitä, että keskustelunaiheet pysyvät positiivisissa asioissa. Lasten keskinäisiä kaverisuhteita pystyi myös havainnoimaan paremmin. Hyvänä esimerkkinä kaverisuhteiden tukemisessa oli se kerta, kun vaka-opettaja pystyi välittämään vanhemmille viestiä päivän päätteeksi, kuinka kaksi lasta olivat ruokapöydässä keskenään jutelleet siitä, miten kiva olisi joskus leikkiä myös päiväkotipäivän jälkeen. Monet läpi lapsuuden kestävät kaverisuhteet voivat alkaa jo päiväkodista.

Ateriointia pystyi tukemaan paremmin myös yksilöllisesti, kun jo ruokapöydän erilainen muoto antoi paremman näkyvyyden jokaiseen lapseen ja näin heitä pystyi paremmin pitämään silmällä. Kokeilussa pystyttiin muun muassa huomaamaan, että joillain lapsilla aterinten käyttö oli kömpelöä ja se itsessään vaikeutti sekä hidasti syömistä.

Toimintaviikkojen ruokailumalli toi aikuisen läsnäoloa merkityksellisemmäksi ja läheisemmäksi lasten kanssa. Lapsia pystyi huomioimaan yksilöllisemmin. Vaka-opettaja pystyi antamaan myönteistä palautetta sekä tarvittavia tukiohjeistuksia, jotta ruokailussa säilyivät myös toistuvat toimintatavat sekä rauha. Mahdollisiin yksilöllisiin haasteisiin puuttuminen sujui rauhallisemmin kuin ennen, kun aikuisen ei tarvinnut metelin yli korottaa ääntään ja ohjeistaa oikealla tavalla toimimista. Ruokailutilanteen pedagogiikkaa saatiin korostettua, kun sen ruokakasvatuksellista merkitystä tuotiin enemmän esiin. Kun lapsia otettiin mukaan salaatin valmistamiseen sekä pöydän

kattamiseen, kasvatti se heidän kiinnostustaan ravintoa kohtaan. Monesti ruokapöydässä syödessä lapset keskustelivat ruoasta ja ruoan valmistuksesta. Vaka-opettaja keskusteli heidän kanssaan muun muassa makaronin keittämisestä, oikean kokoisten ruoka-annosten syömisestä, veden juonnin tärkeydestä ja siitä, mistä ruoka tulee pöytiin. Lasten luontaista uteliaisuutta pystyttiin käyttämään hyödyksi ja näin sisällyttämään ruokakasvatusta arjen toimintaan. Kun ilmapiiri pysyi myönteisenä, huomasi, että ruokailu on aikaisempaa positiivisempi ja odotetumpi tapahtuma. Lapset usein kysivät minulta, koska he saavat tulla syömään tai koska on heidän vuoronsa avustaa valmisteluissa. Näin tuotiin esille ruokakasvatuksen yksi tärkein huomion arvoinen asia, eli aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitys. Käytännössä tuli koetua, miten merkittäviä myönteisiä kokemuksia lapsi saa ruoan ja ruokakasvatuksen maailmaan, kun aikuinen toimii roolimallina ja ottaa lapset mukaan toimintaan. Lisäksi yhdessä syömisestä merkitys korostui. Tämänkaltaisen ruokailu voi olla joillekin lapsille päivän ainoa hetki, kun syödään yhdessä. Lapsille tuntui olevan erityisen tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi, niin ryhmän aikuiselle, oli hän sitten vaka-opettaja tai sijainen, sekä muille oman ryhmän lapsille. Kun vaka-opettaja pystyi ohjaamaan ryhmän keskustelua, osoitti kuuntelevansa mielenkiinnolla lasten puheenvuoroja sekä huomioi lapsia muutenkin yksilöllisesti esimerkiksi kehumalla syömistä, saivat lapset tärkeitä kokemuksia oman itsetunnon vahvistamiseksi sekä mukavia, erilaisia yhdessä olemisen hetkiä. Onhan yhdessä ruokailu kotona myös toteutuessaan tärkeä hetki, kun koko perhe kokoontuu ja vaihtaa päivän kuulumisia. Tähän oli myös tärkeä yrittää pyrkiä kehittämistyön ruokailumallikokeilussa ruokakasvatuksen ohessa. Saada aitoja kohtaamisia, rauhoittumista sekä yhdessä olon tärkeyden merkityksellisyyttä. Ruokailuhetki toi mukanaan lapsilähtöisempää otetta ruokakasvatukseen.

Toimintamalli oli helppo toteuttaa kohderyhmän kanssa, joka koostui vain kahdeksasta lapsesta. Valmiina olevia tiloja oli helppo muokata sekä aikaa oli reilusti alkuvalmisteluihin eli pöydän kattamiseen sekä ruokien esillepanoon. Kun toimintamalli kohdistettaisiin päiväkodin arkeen, tulisi sitä muuttaa eteenpäin viedessä. Isomman ryhmän kanssa lapset tulisi jakaa valmiiksi pöytiin pienryhmiin ja huolehtia siitä, että jokaisessa pienryhmässä myös olisi yksi aikuinen syömässä opetusateriaa. Malli olisi soveltaen toteutettavissa myös isomman ryhmän kanssa, mutta ruokien esillepano ja kattaus voisi tuottaa enemmän työtä, kuin nykyinen ruokakärryjono. Touhulassa toinen esikouluryhmä koostuu 21 lapsesta ja heidän kanssaan ryhmässä oli kaksi

varhaiskasvatuksen opettajaa sekä lastenhoitaja. Joku aikuisista jäi aina sisälle kattamaan pöydät ruokailua varten valmiiksi muiden lähtiessä ulos lasten kanssa. Toimintamallin mukaisen kattauksen voisi tässä kohtaa myös toteuttaa. Jos ajatellaan niin, että ryhmässä on 21 lasta ja kolme aikuista heidän kanssaan, voisi lämpöisten ruokien esillepanon myös hoitaa ilman suurempaa vaivaa, etukäteen työt jakamalla. Esimerkki tällaisesta töiden jaosta voisi olla, että ennen ruokailua ulkoilusta sisälle tullessa lapsilla on penkkihetki, jonka hoitaa yksi aikuinen. Kaksi muuta ryhmän aikuista voisivat sillä aikaa laittaa ruoat lämpöpakeista tarjoiluastioihin ja viedä pöytiin. Penkkihetken jälkeen pienryhmät siirtyisivät oman pöytäryhmänsä aikuisen johdolla pöytiin ruokailemaan.

Isomman ryhmän kanssa ruokailutilojen tulisi olla kooltaan tilavat, sillä isosta lapsiryhmästä voi tulla kovaa melua. Ison ryhmän ruokailua olisi tärkeä saada rauhoitettua, sillä se voi olla stressaavaa sekä rauhatonta juuri kovan melun takia. Kaikilla on oikeus rauhalliseen, kiireettömään ruokailuun.

Uskon, että opinnäytetyössäni kehittämä ruokailumalli voisi toimia eräänlaisena kipinäpäiväkotien ruokailuhetkien kehittämisessä. Varhaiskasvatuksen opettajien olisi hyvä pohtia oman ryhmänsä ruokailuhetken pedagogiikkaa ja miten se toteutuu. Kun varhaiskasvatuksen opettaja syö lasten kanssa opetusaterian, olisi hänen hyvä miettiä, mitä hän todellisuudessa siinä hetkessä opettaa. Mikä on se pedagoginen sisältö ruokahetkessä. Varhaiskasvatuksen opettajan suunnitteluaikana kannattaisi suunnitella myös pedagogisesti hyvin hoidettua ruokailuhetkeä, kenties jollain toisella tapaa, jos tämän malli mukainen ruokailu on liian haastava toteuttaa.

Yhteistyökumppanin, eli kohderyhmän varhaiskasvatuksen opettajan palaute kehittämistyön toimintamallista oli positiivista. Tavoitteenamme oli kehittää 5–6 -vuotiaiden ruokailuhetkeä kokonaisvaltaisesti paremmaksi ja se toteutui hänen mielestään juuri siinä, että ruokailuhetki on rauhoittunut ja lapset saivat tärkeän ruokailuhetken mallin. Hän ei ollut aloittaessamme ajatellut sitä, kuinka tärkeää on antaa lapsille tämänkaltaisen malli ruokailusta. Kuinka pöytä on katettu, ruoka on pöydässä ja kaikki istuvat samaan aikaan pöydän ääressä. Miten tärkeää se voi monille lapsille olla ja ehkä jopa ainoa hetki päivässä, kun syödään yhdessä.

Kun Touhulassa yksi ohjaavista arvoista on hyvinvointi, niin tämänkaltaisissa ratkaisuissa eli ruokailujen kehittämisessä se pitäisi näkyä ja ottaa huomioon. Ruokailu on tärkeä osa lapsen hyvinvointia ja nyt, kun lapset ovat oppineet ruokapöydässä oleminen, rauhoittumisen ja ruoan itse ottamisen, voisi ruokailumallia jatkaessa seuraava tavoite olla, että ne lapset, jotka syövät pieniä annoksia, oppisivat pikkuhiljaa syömään vähän enemmän. Periaatteena Touhulassa on, että lapsia ei pakoteta syömään, mutta tämänkaltaisen ruokailu voisi motivoida lapsia ottamaan itse isompia annoksia, koska itse ruokaa ottamalla he saavat itse säädellä omaa syömistään. Tätä kautta lapset oppivat vastuullisuutta omasta syömisestä ja myös ruokahävikki on vähentynyt. Ruokailun rauhoittuminen ja mielekkyys tuo varmasti jatkossa vielä enemmän positiivisia tuloksia.

Erityisen tärkeänä muutoksena varhaiskasvatuksen opettaja piti ryhmän aikuisen rauhoittumisen mahdollisuutta. Lapsia pystyy havainnoimaan aivan eri tavalla, kun ei itse joudu juoksemaan edestakaisin pöydän ja ruokakärryn väliä. Vaka-opettajan palautteesta tuli ilmi, että hän piti tärkeänä sitä, että pystyy tämän ruokailun havaintojen perusteella aivan varmasti kertomaan vanhemmille, kuinka paljon heidän lapsensa on päivän aikana syönyt.

Erityisen hyvä asia olivat paikkamerkit, jotka toivat ruokailuun heti alusta lähtien selkeyttä. Haasteena varhaiskasvatuksen opettajan mielestä tulee jatkossa olemaan se, että kuka hoitaa ryhmien pöytien kattamisen. Se vaatii selkeää ohjeistusta tai valmiiksi kirjoitettua ohjemuistiota 5–6 -vuotiaiden ruokailusta, jotta kuka tahansa osaisi sen hoitaa toimintamallin tavalla. Toiminnan aikana kattaus meni todella selkeästi ja olisi hienoa jatkaa sitä.

Kiteytettynä toimintamalli oli varhaiskasvatuksen opettajan mielestä todella kiva kokeilu. Oli hienoa kokeilla konkreettista käytännön toimintamallia, joka auttaa päiväkodin arjessa ja tuo erilaista pedagogista näkökulmaa siihen. Se, että ymmärrettäisiin pedagogiikan olevan muutakin kuin erilaisten tuokioiden pitämistä ja suunnittelua. Pedagogiikka kun on lapsen kasvatusta ja asioiden opettelua. Sen kuuluu tapahtua ihan kaikilla elämän osa-alueilla ja tässä kohtaa tarkasteltiin sen merkityksen korostamista ruokakasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen opettajan mielestä hän yhteistyökumppanina voi ottaa kehitetystä ruokailun toimintamallista ”kopin”, eli

markkinoida sitä eteenpäin Touhulassa sekä kertoa sen positiivisista vaikutuksista. Hän on kanssani samaa mieltä, että tämänkaltaisilla päiväkodin arkea kehittäville sekä samalla helpottavilla konkreettisilla toimenpiteillä voi olla isoja vaikutuksia lasten kasvussa ja kehityksessä sekä yleisessä hyvinvoinnissa.

## 7.2 Oman osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyöni tekeminen oli palkitseva kokemus, jossa unelma paremmasta päiväkodin ruokailuhetkestä tuli konkreettisesti toteutetuksi ja koetuksi. Kun hahmotelma toiminnasta alkoi muodostumaan ja yhteistyökumppanin kanssa ideointi toteutuksesta päivämäärineen päätettiin, loppu sujui helposti ja ilman suurta vaivaa. Koska olin entuudestaan tuttu Touhula Väinölässä lapsille sekä työntekijöille, minun oli helppo saada vapaat kädet toteutukseen. Moni asia edisti omaa oppimistani opinnäytetyössä. Työskentely ryhmän varhaiskasvatusopettajan ja lasten kanssa oli rentoa. Toiminta oli tällöin helppo toteuttaa ja uskon sen auttaneen hyvän lopputuloksen saavuttamisessa. Koska tunsin ryhmän ja tiesin heidän päivittäiset aikataulunsa, pystyin ennakoimaan hyvin kattauksen aikataulutuksessa sekä lasten istumapaikkojen suunnittelussa. Henkilökunta luotti ideoihini ja mielipiteisiini ja antoi hyvin vapaat kädet toteutukseen. Minua myös informoitiin, jos aikatauluihin tuli muutoksia, joka vaikeuttivat tai siirsivät toiminnan toteutusta. Yhteistyö toimi täysin moitteettomasti. Uskon, että ideoihin olisi suhtauduttu kriittisemmin tai ei olisi niin vapaasti annettu toteuttaa, jos kyseessä olisi ollut täysin vieras ihminen. Tämä molemminpuolinen luottamus edisti omaa oppimista.

Olen aina ollut erityisen kiinnostunut ruoasta ja ruokailun merkityksestä hyvinvoinnissa. Olen suorittanut Satakunnan ammattikorkeakoulussa Ravitsemus ja liikunta - opintojakson sekä Seinäjoen ammattikorkeakoulun verkkokurssin Erityisruokavaliot. Lisäksi omat kokemukset ja niiden pohjalta karttuneen tiedon hyödyntäminen antoi hyvää teoriapohjaa kehittämistoiminnan suunnitteluun. Ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen positiivinen merkitys on sitä, mitä haluan ammattikasvattajana lapsille korostaa ja opettaa. Kehittämistoiminta syvensi omaa osaamistani ja tietämystäni aiheesta. Uskon, että siitä on hyötyä tulevassa työssä ammattikasvattajana.

Opinnäytetyön toimintamallin toteutuksen jälkeen olen huomannut, että olen kiinnittänyt paljon enemmän huomiota omaan käyttäytymiseeni ruokapöydässä ruokaillessa. Lapset ammentavat aikuisten huomaamatta paljon heidän käytöksestään ja siksi on tärkeää pysähtyä refleктоimaan itseään. Ja vaikka aikataulu olisi kiireinen ja henkilökuntaa niukasti, pitäisi pöytään ruokalautasen ääreen istuutuessa pystyä hetkeksi hengähtämään ja keskittyä ruokailutapahtumaan. Tämä oli eräänlainen ammatillinen oma herätykseni, johon aion jatkossa kiinnittää paljon enemmän huomiota ja pyrkiä edistämään opinnäytetyön tuomalla kokemuksella ammattitaitoista, lapsilähtöistä ruokakasvatusta. Sen merkitys lasten kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa korostui ja ruokakasvatuksen pedagogiikan tärkeys vahvistui.

Oman oppimiseni kannalta opinnäytetyöprosessi oli erittäin antoisa ja koska löysin aiheen, joka pohjautui täysin omiin kiinnostuksen kohteisiini, oli mielekästä etsiä siitä lisää tietoa ja kehittää sitä käytännön toiminnaksi.

## 8 LOPUKSI

Opinnäytetyön toimintajakson jälkeen ruokailun toimintamallia jatkettiin kohderyhmän kanssa kuukauden verran ja se koettiin toimivaksi. Yksikössä kuitenkin koettiin paljon muutoksia esikouluryhmien rakenteissa ja henkilökunta vaihtui. Irtisanouduin myös itse ja siirryin vakituiseen työsuhteeseen toiseen päiväkotiyksikköön. Ennen lähtöäni tiedän henkilökunnan yhdistäneen esikouluryhmät ja suunnitelleen heidän istumajärjestyksensä pöydissä. Lapsilla oli omat nimikoidut paikat ja jokaisessa pöydässä oli yksi aikuinen valvomassa ruokailua. Vaikka toimintamallia ei olisi jatkettu aivan heti kehittämäni toimintamallin mukaisesti, toivon, että sitä tultaisiin jatkossa hyödyntämään edes kokeilumielessä.

Olen iloinen, että sain toteuttaa kehittämistoimintani toimintaviikot Touhula Väinölässä. Yhteistyö sujui ja koin luottamusta sekä sitoutumista toimintaan toteuttaessani projektia. Oli hienoa tehdä yhdessä ja hienointa oli nähdä konkreettisesti, mitä kaikkea pedagogisesti hyvin suunniteltu ruokailuhetki voi lapsille tarjota. Lasten luontaista uteliaisuutta ja intoa tulee käyttää hyödyksi kaikessa oppimisessa.



## LÄHTEET

Aivoliitto www-sivut, 2018. Aivot rakastavat värikästä ruokaa. Viitattu 5.10.2019. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/ruoka/aivot-rakastavat-varikasta-ruokaa>

Aivoliitto www-sivut, 2018. Vaikuta ruokavalinnoilla aivojesi terveyteen. Viitattu 12.10.2019. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/ruoka/ruokavalinnoilla-voit-vaikuttaa-aivojesi-terveyteen>

Avant, S, 2015. "Children's eating habits, the brain, and obesity." *Agricultural Research*, 63, 3. Viitattu 12.10.2019. <https://agresearchmag.ars.usda.gov/2015/nov/obesity/>

Cleveland clinic-www-sivut. 2018. Sugar: How Bad Are Sweets for Your Kids? Viitattu 22.10.2019. <https://health.clevelandclinic.org/sugar-how-bad-are-sweets-for-your-kids/>

Dovey, T., Gibson, E., Halford, J., Staples, P. 2008. Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*, 50, 181-193. Viitattu 28.11.2019. [https://www.researchgate.net/publication/5850115\\_Food\\_neophobia\\_and\\_'pickyfussy'\\_eating\\_in\\_children\\_A\\_review](https://www.researchgate.net/publication/5850115_Food_neophobia_and_'pickyfussy'_eating_in_children_A_review)

Eliassen, E, 2011. The impact of teachers and families on young children's eating behaviors. *Young Children*, 66, 84-89. Viitattu 29.10.2019. [http://suskinder.suscooks.eu/user\\_uploads/Module5/Be\\_Impact%20kindergarten%20teacher\\_families\\_young%20children%20behaviour.pdf](http://suskinder.suscooks.eu/user_uploads/Module5/Be_Impact%20kindergarten%20teacher_families_young%20children%20behaviour.pdf)

Froloff, L. 2016. Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen: "Lapset käyttävät aina valtaa, kun siihen tarjoutuu tilaisuus". Viitattu 23.9.2019. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/04/04/lastenpsykiatri-jari-sinkkonen-lapset-kayttavat-aina-valtaa-kun-siihen>

Hankonen, R. 2018. Päiväkodeissa piilee kuulovaurion vaara. *Tehy-lehti* www-sivut. Viitattu 7.11.2019. <http://www.tehylehti.fi>

Hermanson, E. 2012. Lapsen ruokailu leikki-iässä. Viitattu 5.9.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00404](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00404)

Holkeri-Rinkinen, L. 2009. Aikuinen ja lapsi vuorovaikutusta rakentamassa- tutkimus päiväkodin arjesta. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 11.9.2019. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66472/978-951-44-7692-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kamamo. 'Iloa ruoasta – Ruokakasvatus käytännössä'. *Raskaustutkimus*. 11.6.2018. Viitattu 23.10.2019. <https://blogit.utu.fi/raskaustutkimus/iloa-ruoasta-ruokakasvatus-kaytannossa/>

Karila, K. 2017. Mitä on varhaiskasvatuksen pedagogiikka? Teoksessa *Pedagogiikan aika*. Helsinki: Print Line Helsinki Oy. Viitattu 23.10.2019. <https://www.lastentarha.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaikajulkaisu-6.pdf>

Kuuloliitto ry www-sivut. 2017. Päiväkodeissa ja kouluissa melusta kärsivät lähes kaikki – erityisesti melu häiritsee, kun henkilöllä on kuulonalenema. Viitattu 7.11.2019. <https://www.kuuloliitto.fi>

Laitinen, A. 'Et sä siitä kuitenkaan tykkää'. Hetki Ruualle. 8.7.2017. Viitattu 1.12.2019. <https://aijalaitinen.com/2017/07/08/et-saa-siita-kuitenkaan-tykkaa/>

Lintunen, M., Kylliäinen, S. 2002. Ravitsemus ja Terveys. Porvoo: WS Bookwell Oy. 2002. Viitattu 23.9.2019.

Makuaakkoset diplomin www-sivut. 2019. Yhteistyö kotien kanssa. Viitattu 1.10.2019. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/yhteistyokotienkanssa/>

Makuaakkoset diplomin www-sivut. 2019. Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu. Viitattu 21.10.2019. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ravitsemussuositukset/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto www-sivut. 2019. 5–6-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 26.11.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Naalisvaara, A. 2014. Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Lagström, H., Lyytikäinen, A., Ojansivu, P., Sandell, M. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Viitattu 22.9.2019. <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Neuvokas perhe www-sivut. 2019. Arkirytmä – voimaa arjen rutiineista. Viitattu 7.11.2019. <https://neuvokasperhe.fi>

Niskanen, T. 2006. Ravinto turvaa leikki-ikäisen lapsen kasvun. Viitattu 22.10.2019. <https://www.terve.fi/artikkelit/ravinto-turvaa-leikki-ikaisen-lapsen-kasvun>

Nurttila, A. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. Ratkaisuja ravitsemukseen – Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia. 2001. Viitattu 6.9.2019.

Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n www-sivut, 2019. Päiväkodit. Viitattu 29.10.2019. <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyoaika/paivakodit/#kuinka-monta-tyontekijaa-ohjaa-lasten-ruokailua>

Oppi & Ilo -www-sivut. 2019. Eskari, esikoulu, esiopetus – mistä siinä on kyse? Viitattu 12.10.2019. <https://www.oppijailo.fi/eskari-esikoulu-esiopetus-mista-siina-on-kyse/>

Ota koppi! -ohjelman www-sivut. 2019. Ruokailutilanne. Viitattu 7.11.2019. <https://www.otakoppi-ohjelma.fi/toiminnalliset-menetelm%C3%A4t-varhaiskasvatuksessa/tutkiminen/ruokailutilanne>

Pakanen, A. 2017. Varhaiskasvatuksen pedagogiikan vahvistamisen aika on juuri nyt! Teoksessa *Pedagogiikan aika*. Helsinki: Print Line Helsinki Oy. Viitattu 23.10.2019. <https://www.lastentarha.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaika-julkaisu-6.pdf>

Pikkukokki.fi www-sivut. 2017. Käydään pöytään. Viitattu 20.11.2019. <https://www.pikkukokki.fi/keittiossa/muut-keittiovinkit/kaydaan-poytaan/poytatavat/>

Ruokatieto www-sivut. 2009. Uutuudenpelko rajoittaa ruokavalintoja. Viitattu 28.11.2019. <https://www.ruokatieto.fi/sv/uutiset/uutuudenpelko-rajoittaa-ruokavalintoja>

Ruokatieto www-sivut. 2019. Hyvät pöytätavat ovat osa hyviä käytöstapoja. Viitattu 20.11.2019. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/opettajien-materiaali/varhaiskasvatus-luo-pohjaa-ruokailolle/lasten-ruokailu/hyvät-poytatavat-ovat-osa-hyvia-kaytostapoja>

Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 2016. Viitattu 23.9.2019.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut. 2019. Uusien ruokien pelko voi heikentää ruokavalion laatua ja lisätä riskiä elintapatautiin. Viitattu 1.12.2019. <https://thl.fi/fi/-/uusien-ruokien-pelko-voi-heikentaa-ruokavalion-laatua-ja-lisata-riskia-elintapatautiin>

Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.9.2019. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 21.10.2019. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

Touhula päiväkodit www-sivut. 2019. Viitattu 9.12.2019. <https://touhula.fi/>

Vaarno, J. 2014. Lasten neofobia. Teoksessa Lagström, H., Lyytikäinen, A., Ojan-sivu, P., Sandell, M. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Viitattu 28.11.2019. <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Varhaiskasvatuksen opettajia koskevat työaikamääräykset. 2019. Opetusalan ammattijärjestö OAJ. Viitattu 23.10.2019. [https://www.oaj.fi/globalassets/julkaisut/2019/vaka-tyoaikeaesite\\_1\\_2019.pdf](https://www.oaj.fi/globalassets/julkaisut/2019/vaka-tyoaikeaesite_1_2019.pdf)

Varhaiskasvatustaki 540/2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Viitattu 23.9.2019. /1.10.2019 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)