

Lasten osallistavan ruokakasvatuksen tutkiminen ja kehittäminen varhais- kasvatuksessa

Maiju Kupari

Opinnäytetyö

Syyskuu 2019

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutus-
ohjelma

Kestävä gastronomia

Tekijä(t) Kupari, Maiju	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 29.04.2020
	Sivumäärä 55	Julkaisun kieli suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Lasten osallistavan ruokakasvatuksen tutkiminen ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa		
Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja palveluliiketoiminta, kestävä gastronomia		
Työn ohjaaja(t) Tarja Viitanen		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka monessa päiväkodissa toteutetaan lasten osallistavaa ruokakasvatusta. Lisäksi tutkittiin, kuinka osallistavaa ruokakasvatusta toteutetaan, jos sitä toteutetaan sekä hyödynnetäänkö ruokakasvatukseen laadittua materiaalia. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös saada uusia kehitysideoita varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen toteuttamiseen.</p> <p>Tutkimusmenetelminä käytettiin laadullista ja määrällistä. Tutkimuksen aineistoa kerättiin Webropol-kyselyllä ja havainnoimalla. Kysely lähetettiin varhaiskasvatuksen parissa työskenteleville lastentarhaopettajille, lastenhoitajille ja keittiötyöntekijöille ympäri Suomen. Kyselyyn vastasi 40 henkilöä, ja vastausprosentti oli 50. Havainnointitutkimus toteutettiin havainnoimalla erästä esikouluryhmää, johon kuului 15 esikoululaista. Esikouluryhmälle pidettiin osallistavan ruokakasvatuksen opetustuokio, jonka jälkeen havainnointiin ryhmän ruokakäyttäytymistä. Havainnointitutkimuksia tehtiin kaksi kertaa, toinen heti opetustuokion jälkeen ja toinen muutaman viikon kuluttua.</p> <p>Tutkimustuloksista selvisi että, lasten osallistavaa ruokakasvatusta pidetään varhaiskasvatuksen piirissä erittäin tärkeänä, mutta harvemmin sitä toteutetaan suunnitellusti ja säännöllisesti. Tämän hetkinen ruokakasvatus painottuu pääasiassa kauniiden ruokailutapojen opetteluun. Ruokakasvatuksen toteutuksen haasteena nähtiin isot ryhmäkoot, tilojen ahtaus ja henkilökunnan puute. Lasten ruokakasvatukseen on laadittu jonkin verran opetusmateriaalia, mutta harvemmin sitä hyödynnetään. Lapsille suunnattua Sapere-menetelmää käytettiin vain osittain muutamissa päiväkodeissa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) ruokakasvatus, ravitsemus, osallistaminen, varhaiskasvatus, kestävä kehitys		
Muut tiedot		

Author(s) Kupari, Maiju	Type of publication Bachelor's thesis	Date April 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 55	Permission for web publication: x
Title of publication Research and development of participatory food education for children in early childhood education		
Degree programme Tourism and Hospitality Management, Sustainable Gastronomy		
Supervisor(s) Viitanen, Tarja		
Assigned by		
Abstract <p>The aim of the thesis was to study how many kindergartens implement participatory food education for children. The thesis also investigated, how participatory food education is implemented, if it is implemented and whether material prepared for food education is utilized. The purpose of the study was to gain new development ideas for the implementation of early childhood food education.</p> <p>The research methods were qualitative and quantitative. The data was collected by Webropol survey and with observation. The survey was sent to kindergarten teachers, nannies, and kitchen employees working in early childhood education around Finland. Forty people responded to the survey and the response rate was fifty percent. The observational study was conducted by observing a group of 15 preschool children. The preschool group was given a participatory food education lesson, followed by an observation of the group's food behavior. The observational studies were performed twice, first just after the class and after five weeks.</p> <p>The research results showed that children's inclusive food education is considered very important in early childhood education but less often it is implemented as planned and regularly. The current food education focuses mainly on learning beautiful eating habits. A challenge of implementing food education was large group sizes, confined/ cramped spaces and lack of staff. Some teaching material has been made for children's but less often it is utilized. The Sapere method for children was only partially used in a few daycare centers.</p>		
Keywords/tags (subjects) Food education, nutrition, inclusion, early childhood education, sustainable development		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	3
2 Tutkimusasetelma	4
2.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	5
2.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät	8
3 Ruokakasvatuksen ohjeistukset varhaiskasvatuksessa	14
3.1 Varhaiskasvatussuunnitelma	14
3.2 Ruokakasvatusta ohjaavat säädökset	15
3.3 Ruokakasvatuksen tavoitteet	16
3.4 Ruokakasvatus osana toimintakulttuuria	18
4 Ruokakasvatuksen toteutus varhaiskasvatuksessa	19
4.1 Ruokailuympäristö	19
4.2 Osallisuus ruokakasvatuksessa	21
4.3 Kestävä kehitys ruokakasvatuksessa	22
4.4 Lasten makuaistin kehitys, neofobia ja ruoka-aversio	25
4.5 Sapere-menetelmä	27
5 Tutkimustulokset	31
5.1 Osallistavan ruokakasvatuksen toteutus	33
5.2. Havainnointitutkimus	38
6 Johtopäätökset	40
7 Pohdinta	41
Liitteet	49
Liite 1. Havainnointitaulukko	49
Liite 2. Lasten lounas annokset ennen opetustuokiota	50
Liite 3. Lautasmalli askartelu	51
Liite 4. Lasten lounas annokset opetustuokion ja askartelun jälkeen	52
Liite 5. Kysely varhaiskasvatushenkilökunnalle	53

Taulukot

Taulukko 1. Millaisiin ruokaan liittyviin toimintoihin lapset saavat osallistua	34
Taulukko 2. Ruokakasvatuksen tärkeimmät käytänteet	35

Kuviot

Kuvio 1. Onnistunut ruokailu ja ruokakasvatus	19
Kuvio 2. Kasvisten tutkiminen eri aistien avulla.....	30
Kuvio 3. Kyselyn vastaajat maakunnittain.....	32

1 Johdanto

Lapsilla makumieltymykset ja ruokatottumukset kehittyvät varhain ja säilyvät suurelta osin aikuisuuteen saakka. Tämän vuoksi lapsuus on tärkeä ajankohta ravitsemukseen vaikuttamiseen ja ruokakasvatukseen. Vanhemmat ovat lapsuuden tärkeimmät sosiaalisen vaikutuksen aikaansaajat. Heillä on myös suurin vaikutus lasten ruokailutottumuksiin. Lapsen suhtautuminen ruokaan rakentuu lapsen yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. (Waters, Swinburn, Seidell & Uauy 2010, 64.)

Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatusta ja ruokailun järjestämistä ohjaavat varhaiskasvatusta koskeva lainsäädäntö, opetushallituksen määräykset sekä ikäryhmäkohtaiset ravitsemussuositukset. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018, 19.) Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen keskeisenä tavoitteena on edistää lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Lisäksi tulisi kannustaa lapsia monipuoliseen ja terveyttä edistäviin ruokavalintoihin. Lapsia tulisi ohjata omatoimiseen ja riittävään syömiseen. Ateriahetket tulisi järjestää kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisen kulttuuria. Uusi varhaiskasvatuksen ruokailusuositus ottaa huomioon edellä mainittujen lisäksi ympäristökasvatuksen sekä eri aistien avulla tutkimisen ja tutustumisen ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.)

Yksi olennainen syy ruokakasvatuksen ajankohtaisuudelle on varhaiskasvatuksen kentältä noussut huoli. Lasten ruokailussa on yhä enemmän havaittu ongelmia, kuten neofobiaa, allergioita, nirsoilua ja valikoivaa syömistä. Päiväkotien laitostuminen on etäännyttänyt ruoan valmistuksen lasten ulottumattomiin. (Lyytikäinen 2014.) Tämä on vieraannuttanut ruoasta ja sen alkuperästä sekä valmistamisesta. Ruokakasvatuksen yhtenä tavoitteena on ehkäistä ruoasta vieraantumista ja opettaa lapsille terveellisiä sekä eettisiä ravitsemustottumuksia. (Leith 1998, 58-65.)

Yksittäisten tutkimusten perusteella voidaan todeta, että alle kouluikäisten lasten ruokavalio on parantunut. Lapset syövät aikaisempaa enemmän kasviksia ja hedelmiä, ja tyydyttyneen rasvan osuus energiasta on vähentynyt. Hyvästä kehityksestä huolimatta haasteita riittää suositelluissa viidessä päivittäisessä kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksessa, joista syödään edelleen keskimäärin vain puolet.

Ravitsemukseen liittyviä terveyshaasteita lapsilla ovat muun muassa ylipaino, lihavuus, allergiat ja hammaskaries. Aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijät alkavat myös kasautua jo lapsuusiässä. Lapsuuden lihavuudella ja ylipainolla on taipumusta jatkua aikuisuuteen saakka. Yleisen ruokakasvatuksen ja ohjauksen tulisi kohdistua kaikkiin lapsiin ja lapsiperheisiin. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018, 13-14.)

”Kerro minulle, niin minä unohdan.

Näytä minulle, niin minä saatan muistaa.

Ota minut mukaan tekemään, niin minä oivallan”

(Raulamo 2013, 14).

2 Tutkimusasetelma

Tutkimusasetelma kuvaa tutkimuksen ongelman ja menetelmiä, joilla havaittu ongelma saadaan ratkaistua (Kananen 2015, 23). Tämä opinnäytetyö tutkii lasten osallistavaa ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, kuinka monessa päiväkodissa osallistavaa ruokakasvatusta toteutetaan. Toteutetaanko lasten osallistavaa ruokakasvatusta suunnitellusti ja säännöllisesti? Millaisia hyötyjä lasten osallistavalla ruokakasvatuksella ollaan saatu? Lisäksi halutaan saada uusia kehitysideoita lasten osallistavan ruokakasvatuksen toteuttamiseen varhaiskas-

vatuksessa. Opinnäytetyössä käytettiin monimenetelmätutkimusta yhdistäen määrällinen ja laadullinen tutkimusmetodi. Laadullista tutkimusmenetelmää käytettiin havainnoinnissa ja määrällistä tutkimusmenetelmää kyselyssä. Tutkimuskohteeksi valikoituivat varhaiskasvatuksessa työskentelevät henkilöt sekä eräs esikouluryhmä.

2.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Ruokakasvatusta tarvitaan nyt enemmän kuin koskaan, ja valtiovallalta tarvitaan aitoja päätöksiä ruokakasvatuksen mahdollistamiseksi, toteaa MTK:n ruokakulttuuriasiamies Anni-Mari Syväniemi (Syväniemi 2013). Ruokakasvatuksesta on tullut yksi ajankohtainen varhaiskasvatuksen kehittämisen kohde (Ojansivu 15, 2014). Varhaiskasvatuksen henkilöstölle ei juurikaan ole ollut koulutusta ruokakasvatuksen järjestämisestä, eikä työkaluja tai tietoa ole ollut saatavilla (Lyytikäinen 2014, 8-9). Ruokailu ja ruokakasvatusta ovat jääneet sivuun pedagogisen toiminnan suunnittelussa. Mahdollisesti lastentarhaopettajilla ei ole tullut mieleenkään suunnitella näin itsestään selvää asiaa. Ruokailutilanteita tarkastellaan totuttuun tapaan pelkästään ravitsemuksellisesta näkökulmasta. Päämääränä on ollut vatsan täyttäminen mahdollisimman nopeasti. (Naalisvaara 28, 2014.)

Lasten vanhempien ja kouluttajien koulutustoimenpiteet ovat välttämättömiä terveellisten ruokailutottumusten tietämysten lisäämiseksi. Ruokakasvatustoimenpiteillä on mahdollista parantaa merkittävästi vanhempien tietämystä, sillä heillä on päävastuu omien lastensa ruokatottumuksista. (Rodrigo-Cano, Miguel Soriano & Aldas-Manzano 2016.) Ruokakasvatuksen kehittämisen merkitys on huomattu terveydenhuollon piirissä. Lasten ruokailussa ja elintavoissa on havaittu epäedullisia piirteitä. Lasten tietoisten ruokakasvatustutkimusten kehittäminen Suomessa onkin Keski-Suomen sairaanhoitopiirin alullepanemaa. Syöminen on polarisoitunut; toiset syövät entistä terveellisemmin ja toiset hyvinkin epäterveellisesti. (Lyytikäinen 2014, 8-9.) Ruokatapo-

jen ja -kulttuurin muuttuminen maailmanlaajuisesti on länsimaissa tuonut kaikenlaisen ruoan kaikkien saataville, mutta ruoan monipuolinen tarjonta ei kaikilta osin ole lisännyt ihmisten terveyttä (Anderson 2014).

Neofobialla tarkoitetaan uuden ruoan vierastamista. Se on lisääntynyt ruoan valinnanvapauden kasvaessa ja ruokavalintojen ollessa entistä monipuolisempia (Vaarno 2014; Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 39-40). Neofobian tiedetään olevan huipussaan 2 - 5-vuotiailla. Tämän ikäryhmän lapset ovat kuitenkin myös avoimia uusille ruoka-aineille. Lapsia tulisi rohkaista käyttämään makuaistitusta sekä kokemuksellisia oppimistrategioita positiivisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Varhaislapsuus on nopean kasvun ajanjakso ja tärkeä vaihe syömistapojen kehittämiseksi. Varhaisina elinvuosina opitut ruokatottumukset voivat ulottua jopa aikuisuuteen saakka. Lapset oppivat suoraan kosketuksen kautta, kuten maistamalla, tuntemalla, näkemällä ja tarkkailemalla ruokailuympäristöään sekä muiden käyttäytymistä. Lasten riittämätön kasvisten saanti on suuri huolenaihe varhaiskasvatushenkilökunnalle, vanhemmille ja kansanterveyslaitokselle. Lasten ravitsemuksen parantamiseksi onkin tärkeää, että he söisivät suositellun määrän kasviksia. Kokemuksellisella oppimisella ja ravitsemuskoulutuksella voidaan laajentaa lapsen tietämystä ravitsemuksesta. Sen lisäksi voidaan lisätä lapsen ruoan maistamishalua ja opettaa syömään kasviksia. (Chandani, Hetherington & Blundell-Birtill 2018.)

Lasten osallistava ruokakasvatus on lisätty uusimpaan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Sen myötä ruokakasvatukseen on alettu viime vuosina kiinnittämään hieman enemmän huomiota varhaiskasvatuksessa. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeen 2014 myötä Pauliina Ojansivu, Mari Sandell, Hanna Lagström ja Arja Lyytikäinen ovat laatineet toiminnallisia ruokakasvatuksen käytäntöjä. Käytänteet tuottavat lapsille ruokailoa, rakentavat lasten myönteistä suhdetta ruokaan ja syömiseen. Lisäksi ne rikastuttavat lasten ruokakokemuksia ja saavat lapset kiinnostumaan ruoasta. Hankkeen ravitsemuksellisia tavoitteita olivat kasvisten, marjojen ja hedelmien

käytön lisääminen, ruokavalion monipuolistuminen sekä sopusuhtaisen painon kehityksen tukeminen ja siten ylipainon varhainen ehkäisy.

Suurin osa lapsista oppii kotona terveen suhtautumisen ruokaan ja tarpeeksi terveelliset ravintotottumukset. Yhä enemmän on kuitenkin niitä lapsia, joilla ei ole mahdollisuutta tarpeeksi terveelliseen ja ravitsevaan ruokaan, mikä johtuu heidän sosiaalisesta ympäristöstään. On tärkeää tuoda ruokakasvatusta sinne, missä sillä on suotuisat mahdollisuudet vaikuttaa kaikkiin tasapuolisesti. (Ball, Bindler, Cowen & Shaw 2017, 286.)

Lasten ravitseminen on noussut terveyst- ja hyvinvointiasiaksi, ja sitä tulisi kehittää, levittää ja juurruttaa yhä useimpiin päiväkoteihin, kerhoihin ja kouluihin. Pia Smeds toteaa väitöskirjassaan, että ruokakasvatus on yhä tärkeämpää, koska lasten ja nuorten oma-kohtaiset kokemukset ruoan reitistä pellolta pöytään ovat vähäisiä maatalojen vähene-
misen myötä. (Smeds 2017.)

Lapsilla ei ole kovin selvää käsitystä siitä, mistä ruoka lautaselle tulee. Suomessa ja Englannissa julkaistut selvitykset kertovat, että ruokakasvatusta pitäisi lisätä molemmissa maissa. Ruuan alkuperän tietäminen kuuluu kuluttajataitoihin. Kotitalousopettajan koulutusohjelmasta valmistunut Essi Kulju toteaa, että ruokatietouden parantaminen kohenisi ruokakasvatuksella. Lasten käsityksiä ruuan alkuperästä on tutkittu melko vähän Suomessa. Aihetta kannattaisi Kuljun mielestä tutkia lisää, jotta ruokakasvatusta osataan suunnata paremmin. (Hiltunen 2013.)

Suomessa elinikä on kasvanut viimeisten vuosien aikana. Yksi syy tähän on ruoan monipuolistuminen ja terveellisemmät elämäntavat. Tutkijoista enemmistö on sitä mieltä, että eliniän piteneminen jatkuu myös tulevaisuudessa. Osa tutkijoista taas arvioi, että alkoholi, huonot ruokatottumukset ja ilmastonmuutos saattavat lyhentää ihmisten elinikää. (Mäkelä 2019.)

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan 18 - 74-vuotiaiden ruokatottumukset ja ravintoaineiden saanti eivät monelta osin ole ravitsemussuositusten mukaisia. Hedelmiä, kasviksia ja marjoja syödään liian vähän, punaista ja prosessoitua lihaa taas liian paljon. Tiettyjä vitamiineja ruoasta saa viidesosa aikuisista liian vähän.

(Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2019.)

Näiden taustatietojen perusteella muodostuivat seuraavat tutkimuskysymykset.

1. Miten osallistava ruokakasvatus toteutuu varhaiskasvatuksessa?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat ruokakasvatuksen toteutumiseen?
3. Hyödynnetäänkö ruokakasvatukseen laadittua materiaalia?
4. Miten osallistavaa ruokakasvatusta tulisi kehittää varhaiskasvatuksessa?

Tutkimustulosten perusteella halutaan saada uusia toiminnallisia ideoita lasten osallistavan ruokakasvatuksen toteutukseen varhaiskasvatuksen henkilökunnalle, kehittää päiväkotien ruokakasvatusta enemmän lasta osallistavaksi toiminnaksi ja edistää yhteiskunnallisesti terveellisempää tulevaisuutta. Halutaan myös tutkia ja havainnoida, onko lapsen osallistavalla ruokakasvatuksella vaikutusta lasten nirsoilun vähenemiseen ja kasvien käytön lisääntymiseen.

2.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät

Perinteisesti tutkimusotteet jaotellaan laadullisiin eli kvalitatiiviseen ja määrällisiin eli kvantitatiiviseen (Kananen 2010, 37). Tutkimuksessa käytetään molempia tutkimusmenetelmiä. Näin saadaan tutkittavasta ilmiöstä laajempi käsitys.

Kvantitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla (Kananen 2010, 37). Kvantitatiivisen tutkimuksen edellytyksenä on riittävä määrä havaintoyksi-

köitä, jotta tulokset olisivat luotettavia ja niitä voitaisiin käyttää koskemaan koko perusjoukkoa. (Kananen 2008, 54.) Tutkimus toteutettiin määrällisenä, jotta voitaisiin tutkia lasten osallistavan ruokakasvatuksen nykytilaa eri puolella Suomea. Lasten osallistava ruokakasvatus on yhä enemmän nousemassa pinnalle varhaiskasvatuksen piirissä.

Tutkimuksessa toteutettiin määrällinen kysely. Kyselylomake laadittiin Webropol-ohjelmalla. Sähköinen kyselylomake mahdollistaa vastausten keräämisen suurelta kohdejoukolta ja helpottaa tulosten analysointia. Sähköinen kyselylomake koostui yhteensä 21 kysymyksestä. Webropol-kysely lähetettiin varhaiskasvatuksen parissa työskenteleville henkilöille ympäri Suomea kunnallisille ja yksityisille päiväkodeille keväällä 2019 Uudellemaalle, Satakuntaan, Päijät-Hämeeseen, Pirkanmaalle, Itä-Suomeen, Keski-Suomeen, Pohjois-Pohjanmaalle, Varsinasi-Suomeen, Pohjois-Savoon ja Etelä-Pohjanmaalle. Kyselyn tarkoituksena oli saada mahdollisimman kattavaa tietoa lasten osallistavan ruokakasvatuksen toteutumisesta varhaiskasvatuksessa, kehitysideoita toisista päiväkodeista sekä vertailla paikkakuntaakohtaisia eroja.

Määrällisessä tutkimuksessa kyselylomake on yleisimmin käytetty aineistonkeruun väline. Lomakkeen pohjalla ovat tutkimuskysymykset, jotka pilkotaan erilaisiin apukysymyksiin selvitettävän ongelman mukaan. (Kananen 2015, 73.) Kyselylomakkeen laatiminen edellyttää tutkijalta tutkittavan ilmiön ja siihen liittyvien teorioiden tuntemusta. Lomaketta täytetään itsenäisesti ilman tutkijan läsnäoloa, ja siksi on kiinnitettävä erityistä huomiota kyselyn täyttö- ja palautusohjeeseen sekä kysymysten asetteluun. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä, ja ne eivät saa johdatella vastaajaa tiettyyn suuntaan. Kysymysten tulee olla selkeitä ja miellyttäviä lukea. Kysymysten asettaminen vastaajalle henkilökohtaiseen muotoon saa vastaaja tuntemaan, että kyselyssä ollaan kiinnostuttu nimenomaan vastaajan mielipiteeseen, jolloin kyselyyn vastaaminen on houkuttelevampaa. (Valli 2010, 103-106.)

Tavallisesti kyselylomake aloitetaan taustakysymyksillä. Niiden tarkoitus on selvittää esimerkiksi vastaajan iän ja sukupuolen merkitystä tutkittavaan asiaan. Taustakysymykset ovat samalla lämmittelykysymyksiä, joilla viritellään vastaaja kyselyyn mukaan. Tässä tutkimuksessa perinteisille taustakysymyksille ei ollut tarvetta. Taustakysymysten jälkeen tulevat varsinaiset sisältökysymykset. Kyselylomakkeen pituus tulee säädellä niin, että vastaajien mielenkiinto pysyy kyselyn edetessä, jotta viimeiseenkin kysymykseen saadaan vielä luotettava ja harkittu vastaus (Valli, 2015, 104-105.) Heikkilän (2010, 48-49) mukaan hyvä kyselylomake täyttää seuraavat tuntomerkit: se on selkeä, siisti ja houkutteleva, kysymykset etenevät loogisesti, ne on numeroitu juoksevasti sekä ryhmitelty kokonaisuuksiksi ja kysytään ainoastaan yhtä asiaa kerrallaan. Lomaketta tulee testata myös etukäteen koevastaajilla, jotta sitä tarvittaessa voidaan korjata testaajien palautteen perusteella ennen varsinaista kyselyä.

Kyselylomakkeen voi rakentaa käyttäen erilaisia kysymystyypppejä. Laadullisen tutkimuksen kysymykset ovat usein avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja saa kuvata vastauksensa omin sanoin. Jos kyselystä tulee pitkä ja siinä on lisäksi avoimia kysymyksiä, tällöin ne kannattaa sijoittaa kyselylomakkeen loppuun. Näin vastaajan mielenkiinto ja ajatukset on jo viritelty valmiiksi, joten myös sanallista viestintää vaativa vastaaminen tuntuu helpommalta ja tulee tehtyä varmemmin. Avointen kysymysten käyttö on perusteltua, jos halutaan saada selityksiä mahdollisille poikkeaville vastauksille tai löytää uusia ideoita toiminnan kehittämiseksi. (Heikkilä 2010, 16; 49-50.)

Suljetut eli strukturoidut kysymykset antavat valmiit vaihtoehdot vastaajalle, joista vastaaja valitsee itselleen sopivimman. Suljettuja kysymyksiä voidaan käyttää silloin kun vastausvaihtoehdot ovat rajatut ja ne tiedetään selvästi etukäteen. Likertin asteikko on 4 - 9-portainen asteikko, jonka äärilaidat ovat useimmiten *täysin eri mieltä* ja *täysin samaa mieltä*. Vastaaja valitsee asteikolta omaa käsitystään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Asteikon keskellä sijaitsevaa *en osaa sanoa* -vaihtoehdon poisjättämistä kannattaa miettiä, jos haluaa, että vastaaja ottaa kantaa kaikkiin kysymyksiin. Likert-asteikon pohjalta tehdyssä mielipidekyselyssä voidaan tulosten analysoinnissa hyödyntää keskiarvoa yleiskuvan saamiseksi. (Heikkilä 2010, 50 -24.)

Kvalitatiivinen tutkimus

Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja tavoittamaan tutkittavien näkemykset asiasta. (Kananen 2015, 70-71). Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla pyritään saamaan syvällisempää tietoa, jotta teoriaa voidaan tarkentaa. (Kananen 2010, 37, 41). Tapaustutkimus on yksityiskohtaista, ja tietoa kerätään yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevista tapahtumista (Hirsijärvi 2009, 134). Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on havaintojen teoriapitoisuus. Tämä näkyy siinä, että tuloksiin vaikuttavat tutkijoiden tutkimuksen kohteena oleva ilmiö ja sille antama merkitys sekä tutkimusvälineiden valinta. Tutkimuksessa saatu tieto on osittain subjektiivista, koska tutkija rakentaa tutkimusasetelman omien tulkintojensa pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 20.)

Havainnointitutkimus

Opinnäytetyössä käytettiin lisäksi havainnointia. Havainnointi on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkittavasta ilmiöstä kerätään tietoa seuraamalla ja tekemällä havainnoita. Sen voi tehdä osallistavalla havainnoinnilla tai tarkkailemalla ihmisten toimintaa tietyissä tilanteissa. Havainnointia voidaan toteuttaa laadullisessa tutkimusmenetelmässä monella tavalla. Havainnointitapaan vaikuttaa, havainnoidaanko ihmisten toimintaa vai esineitä, kuva- tai tekstimateriaalia.

Osallistava havainnointi on yleisin tapa havainnoida ihmisten toimintaa. Tällä menetelmällä saadaan tietoa tutkittavasta yksilönä, yhteisön jäsenenä sekä suhteessa tutkijaan. Osallistava havainnointi toimii, kun tutkijalla on ennestään hieman tietoa tutkittavasta yhteisöstä tai tieto ilmenee hiljaisena tietona. Yleensä osallistavan havainnoinnin käyttö edellyttää yhteisöön sisään pääsemistä. Osallistava havainnointi voi olla aktiivista tai passiivista. Aktiivisessa havainnoinnissa tutkija on aktiivisesti mukana vaikuttamassa tutkittavaan ilmiöön. Passiivisessa havainnoinnissa tarkoitus on tutkijan osallisuus tutkittavaan tilanteeseen ilman että se vaikuttaa tilanteen kulkuun. (Vilka 2005, 119-122.) Anttila (1996, 218) toteaa, että havainnoinnin avulla saadut

havainnot kertovat, mitä ihmiset tekevät ja miltä asiat näyttävät eikä, sitä mitä ihmiset sanovat. Näin ollen tutkimus ei vastaa siihen, miksi ihmiset tekevät niin kuin tekevät. Havainnoimalla esikouluryhmää haluttiin saada syvä ja omakohtainen kokemus tutkitavaan asiaan. Onko osallistavalla ruokakasvatuksella merkitystä lasten ruokailukäyttäytymiseen.

Havainnointi ja analyysi

Tiedonkeruu- ja analyysivaihe liittyvät tiiviisti yhteen. Analyysia apuna käyttäen ratkaistaan, onko tarvetta lisätiedolle ja tarvitaanko millaista tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa ei voida menetellä niin että ensin ”kerätään” ja sitten vasta ”analysoidaan” välillä joudutaan palaamaan tutkimusprosessin edelliseen vaiheeseen, joten tutkimusprosessi ei etene tiukassa järjestyksessä. Tutkimusotteeseen ja valideiteettiin kuuluu jatkuva syklisyys ja reflektointi. Havainnoija tietää strukturoidussa havainnoinnissa mitä seuraa havainnoitavassa ja kirjaa lomakkeeseen seurattavat tapahtumat. Strukturoimattomassa havainnoinnissa ei ole listaa valmiina asioista, joita havainnoidaan, vaan tutkija kirjaa ylös mahdollisimman laajasti tilanteessa havaittavia asioita. Tässä voi ongelmaksi syntyä se, mitä kirjataan. Tutkimusjakson aikana pidetään tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjataan ilmiötä koskevat havainnot. Havainnot tulisi kirjata tarkasti ylös ja suorittaa kokoaikaista aineiston analyysia. (Kananen, J. 2012 94-95.)

2.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivinen tutkimus auttaa ymmärtämään ilmiötä syvällisesti ja tekemään siitä mielenkiintoisia tulkintoja. Ilmiön ymmärtämisen jälkeen voidaan vasta käyttää kvantitatiivista tutkimusta eli lukuja ja niiden välisiä suhteita. Molempia tutkimuksia rinnakkain käytettynä, osoittaa tutkija kykyä hallita laajasti tutkimusmenetelmät. Joissakin tilanteissa tarvitaan tulosten vahvistamiseksi erilaisia menetelmiä. Useampia näkökulmia hyödyntämällä saadaan luotettavampaa tietoa. (Kananen 2010, 37.)

Laadullinen tutkimusote valittiin, koska määrällistä tutkimusta ei voida tehdä ilman laadullista tutkimusta. Laadullisella tutkimuksella haluttiin saada syvempi ymmärrys lasten osallistumisesta varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen ja laaditun opetusmateriaalin hyödyntäminen ruokakasvatuksessa. Myös se, että aiempaa tutkimusta aiheesta lasten osallistava ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa ei ole tehty, vahvisti valintaa. Määrällinen tutkimusote valittiin, koska haluttiin saada tutkimusongelmaan ratkaisu ja vastaus. Tutkimusongelmaan kerättiin tietoa varhaiskasvatushenkilökunnalta lähettämällä heille webropolkysely.

Tutkimuksia tehdessä pyritään välttämään virheitä ja saamaan mahdollisimman totuudenmukaista tietoa. Tutkijan täytyy arvioida tekemänsä tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää useita erilaisia tutkimus- ja mittaustapoja. (Hirsijärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009, 226.) Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää validiteettia ja reliabiliteettikäsitteitä. Validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa käytetty mittaustapa mittaa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on aikomus mitata. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta. (Kananen 2008, 79.)

Validiteetilla on sekä ulkoinen että sisäinen validiteetti. Sisäiseen validiteettiin kuuluu sisältö-, rakenne- ja kriteerivaliditeetti. Ensisijainen validiteetin alalajeista on ulkoinen validiteetti. Ulkoisen validiteetin avulla mitataan tutkimustulosten yleistettävyyttä. (Kananen 2010, 128.) Yleistettävyydellä tarkoitetaan saatujen tutkimustulosten pysyvyyttä käytännössä ja populaatiossa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, kuinka hyvin saadut tulokset toistuvat tutkimusta vastaavissa ilmiöissä niin tutkimuskohteessa kuin myös tutkimuksen ulkopuolella. (Kananen 2015, 116.) Sisältövaliditeetti mittaa eräänlaista mittarin tarkkuutta. Mittariin tulee määrittää mittarin osat ja rakenne tarkasti. Rakennevaliditeetti liittyy aiheen teoriaan ja siitä johdettuihin mittareihin. Kriteerivaliditeetissa tarkastellaan sitä, kuinka hyvin ollaan osattu hyödyntää muiden vastaavien tutkimusten tuloksia.

Tutkimuksessa käytettyjen kysymysten kieli tulee olla yksiselitteistä, ymmärrettävää ja mielellään sellaista, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymyksen samalla tavalla. Validiteetti voidaan todeta hyväksi, kun tutkimukseen valittu kohderyhmä sekä kysymykset ovat oikeita. (Kananen 2008, 87-88.) Ennen virallista webropol-kyselyn lähettämistä testattiin kyselyä muutamalle varhaiskasvatuksen parissa työskentelevälle henkilölle. Kyselyä korjattiin testivastaajien kommenttien perusteella. Laatimalla kysely huolellisesti voidaan varmistaa kyselyn tulosten validiteetti ja reliabiliteetti. Tutkimukseeni valitsin varhaiskasvatuksen parissa työskenteleviä henkilöitä ja näin ollen tutkimuksen kohderyhmä oli oikea. Reliabiliteetissa on sekä stabiliteetti että konsistenssi. Stabiliteetti mittaa mittarin pysyvyyttä ajassa. Stabiliteettia voidaan kartoittaa suorittamalla mittauksia ajallisesti peräkkäin. Konsistenssilla tarkoitetaan sitä, että mittarin osatekijät mittaavat samaa asiaa. (Kananen 2008, 80.)

3 Ruokakasvatuksen ohjeistukset varhaiskasvatuksessa

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatuslain perusteella Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaan paikalliset ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan ja varhaiskasvatus toteutetaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden laatimista ohjaa erityisesti varhaiskasvatuslaki, jossa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista. Esiopetus, jota säätelee perusopetuslaki, on osa varhaiskasvatusta. Esiopetusta ohjaa Opetushallituksen määräyksenä annettu Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet.

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää, ja se on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Varhaiskasvatus tukee ja täydentää kotien kasvatustehävää ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. Valtakunnallisesti varhaiskasva-

tuksen ohjauksen tarkoituksena on luoda yhdenvertaiset edellytykset varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus koostuu kolmesta osa-alueesta; valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista sekä lasten henkilökohtaisista varhaiskasvatussuunnitelmista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 8.)

Varhaiskasvatuksen perusteiden tehtävänä on ohjata koko Suomessa toteutettua yhdenvertaista varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan ruokakasvatus on osa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista. Ruokakasvatus kuuluu osaksi, kasvan, liikun ja kehityn oppimisen alueeseen. (varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2018)

3.2 Ruokakasvatusta ohjaavat säädökset

Ruokailun ja ruokakasvatuksen järjestämisen perustana varhaiskasvatuksessa on varhaiskasvatusta ja esiopetusta koskeva lainsäädäntö, opetushallituksen määräykset sekä alle kouluikäisen lapsen ravitsemussuositukset. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ravitsemussuositus 2018, 19). Varhaiskasvatuslaissa 2b§ säädetään, että varhaiskasvatuksessa lapselle on järjestettävä ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestettyä ja ohjattua. Ruokaa tulee tarjota riittävästi sekä riittävän usein hoitopäivän pituudesta riippumatta.

Varhaiskasvatuslaissa (6§) vaaditaan että varhaiskasvatusympäristö on kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen. Siinä tulisi huomioida myös lapsen ikä ja kehitysvaihe. Lisäksi toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava asianmukaisia ja niissä tulee muistaa esteettömyys. Nämä määräykset koskevat lasten ruokailua, ruokailutiloja, laitteita, kalusteita ja astioita sekä ruokailuun liittyviä järjestelyjä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 20.)

Lapsen henkilökohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan lapsen yksilölliset tarpeet liittyen ruokailuun ja syömiseen sekä mahdolliseen erityisruokavalioon. Suunnitelmaan voidaan yleisesti kirjata ruokailun sujumisesta, vahvuuksista, yksilöllisistä tarpeista tai syömiseen liittyvistä pulmista. Varhaiskasvatussuunnitelma on hyvä työväline henkilöstön ja vanhempien välisessä yhteistyössä. Varhaiskasvatuksen henkilöstön on helpompi ottaa puheeksi herännyt huoli esimerkiksi syömiseen liittyvistä pulmista, syömisestä yksipuolisuudesta tai lapsen ylipainosta, kun vanhempien kanssa on saatu luotua luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 30.)

Leikki-ikäisen lapsen ruokasuosituksissa painotetaan, että lapsen elinikäinen hyvinvointi rakennetaan jo lapsuudesta lähtien. Silloin luodaan pohja terveellisille elämäntavoille ja makumieltymyksille. Tärkeää on kiinnittää huomiota säännölliseen ateriaritmiin, joka toimii perustana lapsen luontaiselle syömiselle säätelylle. Aikuinen päättää mitä syödään, mutta lapsi saa itse päättää, minkä verran jaksaa syödä.

Terveellisten ruokavalintojen pohjana toimii ruokakolmio ja lautasmalli. Suosituksissa painotetaan myös yhdessä syömiseen tärkeyttä sekä lapsen ottamista mukaan perheen ruokapuuhiin. Ruokaan ja syömiseen suhtaudutaan neutraalisti, eli ruoka ei ole lohutus, palkinto tai rangaistus. Tärkeää olisi keskittyä myönteisiin ja toivottaviin asioihin ruokailussa. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 78.)

3.3 Ruokakasvatuksen tavoitteet

Ruokakasvatus on osa lapsen päivittäistä varhaiskasvatusta. Uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohjaa lasten terveyttä ja hyvinvointia edistävälle elämäntavalle. Itse ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen myönteistä puhetta ruoasta sekä tukea lapsen monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Tärkeää on lapsen ohjaaminen omatoimiseen ruokailuun sekä riittävään syömiseen. Ruokakasvatusta on kaikki

ruokaan tai ruokailuun liittyvät tilanteet. Sitä toteutetaan päivittäisissä ateriahetkissä sekä osana varhaiskasvatuksen muuta toimintaa. Ateriahetkistä tulisi tehdä kiireettömiä ja niiden aikana on hyvä opetella ruokarauhaa sekä hyviä pöytätapoja.

Ruokakasvatuksella voidaan tavoitella eri asioita. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi ruokakulttuuriseen osaamiseen, kestävän elämäntavan edistämiseen tai terveyden edistämiseen. Osallistava ruokakasvatus tukee samanaikaisesti monenlaisten tavoitteiden saavuttamista. Terveys- ja ruokakasvatustavoitteita voidaan edistää samanaikaisesti esimerkiksi tutustumalla kasviksiin niitä viljelemällä, eri aisteilla tutkimalla tai valmistamalla niitä ruoaksi. Tällöin lapsi saattaa rohkaistua maistamaan ja pitämään kasviksista. Lisäksi lapsilla kasvien alkuperän tuntemus laajenee.

Ruokakasvatuksen yhteydessä voitaisiin puhua ravitsemuskasvatuksesta silloin, kun halutaan painottaa nimenomaan ruokakasvatuksen terveystavoitteita. Ravitsemuskasvatuksen päämääränä on edistää yksilöiden ja yhteisöjen arvojen, asenteiden sekä tietojen ja taitojen kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan. Terveys ravitsemuskasvatuksen yhteydessä olisi tärkeää nähdä kokonaisuutena, johon vaikuttaa niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinen terveys ja hyvinvointi. Terveellisten ruokatottumusten kehittymisen lisäksi tärkeää on vahvistaa itsesäätelytaitoja, myönteistä käsitystä itsestä sekä omasta että toisten kehosta. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018, 29.)

Ruokakasvatuksen apuna voidaan käyttää ruokakasvatusmenetelmiä kuten makukoulu tai SAPERE-ruokakasvatusta. Säännöllisesti ja suunnitelmallisesti toteutettuna ruokakasvatusmenetelmän käytöstä voi olla monenlaista hyötyä. Lasten kiinnostus ruokaa kohtaan saattaa lisääntyä, sillä saadaan tukea syömispulmiin sekä hoitopäivään tulee tämän avulla luontevasti ruokapuhetta. (Ojansivu 2014, 37.)

3.4 Ruokakasvatus osana toimintakulttuuria

Varhaiskasvatuksessa on vahva yhteisöllinen toimintakulttuuri, joka ylettyy myös ruokailuun ja ruokakasvatukseen. Toimintakulttuuri rakentuu yhteisön arvoista ja periaatteista. Työtä ohjaavat tavoitteet, oppimisympäristö ja työtavat. Toimintakulttuuriin ja sitä kautta toimintaan vaikuttavat kasvattajien arvot, uskomukset ja käsitykset ruokaa ja ruokailua kohtaan. Ne saattavat vaikuttaa tiedostamatta koko työyhteisön toimintakulttuuriin. On tärkeää käydä arvokeskusteluja työyhteisössä ja tunnistaa mahdollisia uskomuksia ja käsityksiä oman toiminnan taustalla. Työntekijöiden olisi tärkeää tiedostaa, kuinka heidän tapansa toimia ruokailutilanteissa vaikuttaa lapsiin, jotka aikuisten kautta omaksuvat varhaiskasvatustyöyhteisössä vallitsevia arvoja, tapoja sekä asenteita. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokasuositus 2018, 27.)

Jokaisessa varhaiskasvatustyöyksikössä olisi hyvä olla yleisesti määritetyt ruokakasvatuksen tavoitteet ja linjaukset siitä, kuinka ruokakasvatusta toteutetaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 88). Nämä yhteiset linjaukset olisi hyvä kirjata yksikön jokaisen ryhmän omaan ryhmävarhaiskasvatussuunnitelmaan. Yksikön johtaja vastaa siitä, että yhteisiä työkäytänteitä havainnoidaan ja arvioidaan säännöllisesti. Varhaiskasvatuksessa lapsia ja henkilöstöä kannustetaan rohkeasti jakamaan ajatuksiaan ja kokeilemaan uusia toimintatapoja. Myös leikkiin kannustava toimintakulttuuri on hyväksi, siinä tunnustetaan leikin merkitys lapsen hyvinvoinnille ja oppimiselle. Näitä toimintoja voidaan käyttää hyvin myös ruokakasvatuksessa. (Terveyttä ja iloa – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018, 27- 28.)

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa ruokailu ja ruokakasvatus liittyvät laajaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, kasvatuksen, opetuksen ja hoidon tavoitteelliseen toiminnalliseen kokonaisuuteen. Alla olevaan kuvioon on koottu onnistuneen ruokailun ja ruokakasvatuksen osatekijöitä.



Kuvio 1. Onnistunut ruokailu ja ruokakasvatus. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018, 28.)

4 Ruokakasvatuksen toteutus varhaiskasvatuksessa

4.1 Ruokailuympäristö

Ruokailutilanne on moniaistillinen kokemus, jossa käytämme kaikkia aistejamme. Kokemukseemme ruokailutilanteesta vaikuttaa vahvasti se, millaisessa ruokailuympäristössä ruokailemme. Tarjottava ruoka, ruokailutilan valaistus, värimaailma, kattaus, tunnelma sekä ympäristön äänimaisema luovat kokonaisuuden, jonka avulla voidaan luoda vahvoja kokemuksia sekä edesauttaa positiivisen ruokailukokemuksen syntymistä. (Hynynen, Hopia, Uimonen, Pitkäkoski, Aaltojärvi, Paakki & Kontukoski 2018, 7-8.)

Ruokailuympäristöllä on suuri merkitys lasten ruokailuun sekä siihen, kuinka lapset omaksuvat terveellisiä ruokailutottumuksia. Siistissä, rauhallisessa, viihtyisässä ja myönteisessä ruokailuympäristössä lapset saavat hyvän kokemuksen yhteisöllisestä ruokailuhetkestä. Lapset oppivat näin ymmärtämään, kuinka ruoka ja yhdessä syömi-

nen edistävät hyvinvointia. Ruokailuympäristö jaotellaan fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018, 75-76.)

Ruokailuympäristö vaikuttaa olennaisesti lapsen ruokailun viihtyvyyteen sekä ruokahuuun. Ruokailuympäristöön sisältyy fyysiset puitteet kuten ruokailutila, huonekalut, äänet, visuaalinen ilme ja sisustus. Ruokailuympäristön tulisi olla esteettinen sekä ruokailuun innostava. Seinille voisi laittaa värikkäitä ja houkuttelevan näköisiä kuvia hedelmistä, kasviksista ja marjoista sekä kuvia ruoan alkuperän lähteeltä. Tutkimusten mukaan terveellisten ruokien esillä olo kuvina tai konkreettisesti näkyvillä, lisää niiden kulutusta. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018 75-76.)

Hynynen ym, (2018, 10) on todennut, että ympäristö vaikuttaa merkittävästi ruoan nautittavuuteen ja ruokavalintoihin. Esillä olevien ruokakuvien ja ruokailuympäristön värimaailmalla voidaan vaikuttaa kohentavasti mielialaan, luoda myönteisiä mielikuvia ruoasta sekä vaikuttaa jopa ruoan menekkiin. Lasten ruokailukalusteiden oikea mitoitus vaikuttaa ruokailuympäristön viihtyvyyteen. Ruoanottolinjaston tulisi olla sellainen, että lapset näkevät esillä olevan ruoan sekä yltyvät ottamaan ruokansa itse. Lapsia olisi hyödyllistä ottaa avuksi houkuttelevan ja terveellisen ruokailuympäristön suunnitteluun ja luomiseen. (Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ravitsemussuositus 2018, 76.) Fyysiseen ruokailuympäristöön kuuluu myös ääniympäristö. Äänen avulla voidaan vaikuttaa ruokailukäyttäytymiseen. On tutkittu, että tietäntyyppisellä musiikilla on vaikutusta siihen, kuinka ruokailutilanteessa toimitaan. Esimerkkinä tästä on, että hiljaista ja rauhallista musiikkia soittamalla saadaan ihmiset syömään rauhallisemmin ja pidempään. (Hynynen ym. 2018, 12.)

Sosiaaliseen ruokailuympäristöön vaikuttaa ihmiset ja heidän välinen vuorovaikutus. Ruokailun kannalta on tärkeää, että ruokailu ympäristö on kannustava, rohkaiseva sekä myönteinen. Lisäksi lapsella tulisi olla mahdollisuus osallisuuteen ja ruokailon ko-

kemiseen. Yhdessä nämä vaikuttavat lapsen myönteisen ruokailutottumuksen kehittymiseen. Lapsen tavat, tottumukset, arvot, asenteet sekä syömiseen liittyvä itsetunto alkaa rakentua varhaisten kokemusten myötä. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokasuositukset 2018, 75.)

4.2 Osallisuus ruokakasvatuksessa

Osallisuus yhdistetään henkilön sisäisiin voimavaroihin ja oman elämän hallintaan sekä omistajuuteen. Sitä pidetään oleellisena asiana henkilön hyvinvoinnille ja terveydelle. (Vuorenmaa 2017, 3-4). Lapsen osallisuus on sisällytetty YK:n lasten oikeuksien julistukseen. Osallisuudesta on kysymys osallistumisesta lasta koskevaan päätöksentekoon, toimintaan ja prosesseihin sekä toiminnan arviointiin. Oikeus mielipiteiden ilmaisuun liittyy myös osallisuuteen. Henkilöt, joita päätöksenteko koskee eniten, tulisi olla oikeus ilmaista myös eniten mielipiteitään. (Ojala 2015, 129.)

Lapsen kokemalla omalla osallisuuden tunteella on suuri merkitys. Ei siis voida olettaa, että pelkästään osallistuminen toimintaan luo osallisuuden kokemuksen. Osallisuudesta syntynyt ilo ja innostus edesauttavat mielekästä oppimista sekä sitoutumista toimintaan (Heikka, J. Fonsen, E. Elo, J. Leinonen J, 2014, 18-19.) Osallisuutta toimintaan ja oppimiseen määrittää lapsen ikä. Lapsen osallisuuden muotoutumiseen vaikuttaa se, että työskenteleekö lapsi asian parissa pitkään vai onko kyse kertaluontoisesta toiminnasta. Merkitystä on myös sillä, pyritäänkö lasten osallisuudella yhteiseen päätöksentekoon vaikuttamaan häneen itseensä, ryhmään tai yhteisöön. Osallistuminen edellyttää vastavuoroisuutta, jossa kasvattaja on tietoinen omasta ja lasten toiminnasta. Hänellä on vastavuoroisuuden perusteella halua muuttaa toimintaansa. Lasten osallistuminen vahvistaa heidän itsetuntoaan ja kehittää päätöksentekotaitoja. (Ojala M, 2015, 130.)

Ruokailussa on tärkeää edistää myös lasten osallisuutta. Osallisuuden kautta lapsi saa kokemuksia yhteisöstä, oikeuksistaan, vastuustaan ja valintojensa seurauksista. Lasta tulee kannustaa aktiivisuuteen, omaan ajatteluun ja mielipiteen ilmaisuun. Aikuisen tehtävä on kohdata lapsi sensitiivisesti ja arvostavasti, jotta lapsi saa myönteisen kokemuksen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Näillä kokemuksilla on vahva yhteys lasten hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018, 66.)

Aikuisten asenne ja toiminta vaikuttavat siihen, kuinka salliva ruokailutilanne on lasten osallisuuden kannalta. Lapsella tulisi olla oikeus ja mahdollisuus osallistua tai olla osallistumatta riippumatta hänen kyvyistään. Ruokailutilanteet ovat erinomaisia tilanteita harjoitella omatoimisuutta kuten maidon kaatamista, ruoan itse ottamista ja voileivän voitelua. Ruokailun yhteydessä lasta voidaan ohjeistaa oikeanlaisen lautasmallin koamisessa. Tämä vaatii koko työyhteisöltä sitoutumista yhteisiin sovittuihin käytänteisiin, jotka mahdollistavat lasten osallisuuden. Kannustavassa ympäristössä lapsi saa rauhassa harjoitella ruokailutilanteissa tarvittavia taitoja ja toisten huomioimista sekä tutustua ja tottua uusiin makuihin. Lapsi tulisi nähdä aktiivisena toimijana, joka otetaan mukaan ruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Osallistumisen kautta lapsi oppii tärkeitä vuorovaikutustaitoja ja yhteisten sääntöjen sekä sopimusten merkitystä. Ruokailutilanne tulisikin aina nähdä oppimistilanteena, missä aikuiset toimivat roolimalleina lapsille. Omilla esimerkeillään aikuiset osoittavat terveellisiä ruokailutottumuksia ja tapoja lapsille. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018, 64, 66.)

4.3 Kestävä kehitys ruokakasvatuksessa

Kestävän kehityksen ruokakasvatuksessa tarkastellaan ruokaan liittyviä asioita hyvin monesta eri näkökulmasta. Sitä voidaan lähestyä henkilökohtaisena, yhteiskunnallisena kuin maailmanlaajuisekin kysymyksenä. Ruokakasvatuksen tarkoituksena on

tukea sellaisia toimintatapoja, jotka edistävät ihmisten ja ympäristön hyvinvointia. Sosiaalista oikeudenmukaisuutta turvaamalla voidaan vaikuttaa kohtuulliseen taloudelliseen toimeentuloon ja ympäristön kantokykyyn. (Risku-Norja, H, Kurppa, S, Silvennoinen K, Nuoranne A, Skinnari J, 2010.)

Yleisesti käytettyyn kestäväen kehityksen määritelmään liitetään ekologisia, taloudellisia, sosiaalisia ja kulttuurisia ongelmia. (Luomi A., Paananen J., Viberg K., & Virta L, 2010, 45). Varhaiskasvatuksessa pyritään huomiomaan nämä seikat kaikessa toiminnassa. Arjen valinnoilla ja toimilla voidaan osoittaa vastuullista suhtautumista luontoon ja ympäristöön. Varhaiskasvatuksessa tulisi huomioida myös välineiden ja tilojen yhteiskäyttöä, kohtuullisuutta, säästäväisyyttä, korjaamista ja uusiokäyttöä. (Varhaiskasvatuslaki 2018, 31.)

Lasten kanssa tehtävällä työllä on suuri vaikutus tulevaisuuteen. Vastuulliset ympäristökansalaiset syntyvät lapsuudessa. Ympäristökansalaisuuteen kuuluu ymmärrys siitä, että omilla tekemisillä on väliä. Päiväkodissa kestäväen kehityksen kasvatus antaa mallin niin veden, luonnonvarojen kuin energian säästämiseen. Kasvatus ohjaa lasta oivaltamaan kierrättämisen merkityksen ja nauttimaan puhtaasta luonnosta. (Parikka-Nihti 2011, 20.)

Lapsia osallistava ja ympäristöä huomioon ottava kestäväen kehityksen kasvatus antaa uusia näkökulmia varhaiskasvatuksen pedagogiikan leikkeihin, työkasvatukseen sekä taito- ja taidekasvatukseen. Kestäväen kehityksen kasvatuksen tavoite on vahvistaa lapsen kykyä havainnoida, ihmetellä, tutkia ja ymmärtää ympäristöään ja rikastuttaa kokemusmaailmaa. Kestäväen kehityksen toimintaa ovat ympäristöystävälliset hankinnat, järkevä ruokahuolto, huolehtiminen omasta lähiympäristöstä, kierrättäminen, jätteiden lajittelu ja energian säästäminen. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 35.)

Ekologisen kestävän kehityksen toteutus alkaa lapsen luontosuhteen lujittamisella ja ympäristöherkkyyttä lisäävillä harjoituksilla. Lapsen ohjaaminen ekologiseen ajatteluun vaatii tutustumista lähiympäristöön ja -luontoon. Lapsen aistit saavat mahdollisuuden herätä, kun lapsi pääsee luontoon. Luonnon ihmeet saavat lapsen kyselemään ja aikuisen kiinnittämään huomiota lapsen havaintoihin. Lapsi saa mahdollisuuden kokea itsensä merkitykselliseksi. Näin lapsi saa mahdollisuuden vaikuttaa oman lähiympäristönsä hyvinvointiin. Parikka-Nihti toteaa: mitä lapsi oppii arvostamaan pienenä, sitä hän ei halua aikuisenakaan tuhota (Parikka-Nihti 2011, 19- 44.)

Taloudellinen kestävyys varhaiskasvatuksessa tarkoittaa ympäristöä säästävien arkiikäkäytäntöjen oppimista, säästäväisyyttä, kierrätystä ja korjaamista. Kestävään kehitykseen kannustavaan päiväkotiin kuuluvat kestävät ja korjattavat materiaalit. Taloudelliseen kestävyteen liittyviä teemoja varhaiskasvatuksessa voivat olla energian ja veden säästö, kestävät hankinnat, ruokavalinnat sekä jätteiden vähentäminen (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 41-44.)

Sosiaalinen kestävyys tarkoittaa varhaiskasvatuksessa arjen yhteistyötä, vuorovaikutustaitoja, toisten ihmisten huomioon ottamista, hyviä tapoja, elämänhallinnan kysymyksiä, vastuunottoa ja lapsen osallisuutta yhteisön toimintaan. Lapsen elämässä sosiaalista kestävä kehitystä edistävät turvalliset ja pysyvät ihmissuhteet, yhdessä tekeminen, yhteinen vastuu asioista ja turvallinen kasvuympäristö (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 37.)

Sosiaalisen kestävyden toteuttaminen on kestävän kehityksen ydiosaamista. Sen vaikutukset ovat itsessään merkityksellisiä. Kaiken lisäksi se edistää ekologista ja taloudellista kestävyttä. Sosiaalinen kestävyys ylläpitää ja luo kulttuuria, mistä tulevaisuuden sukupolvet voivat olla kiitollisia. Hyvä elämä koostuu toisten arvostamisesta, reiludesta ja kulttuurisen moninaisuuden voimasta. (Salonen 2012, 17.)

Ruokahävikin seuranta on oleellinen osa varhaiskasvatuksen kestävän kehityksen toimintaa. Kaikkien yhteinen asia on jakelu-, tarjoilu- ja lautashävikin hallinta ja seuranta.

Näin lapset oppivat havainnoimaan oman toimintansa vaikutuksia ja arvostamaan ruokaa. Roskiin päätyvä ruoka nostaa huomattavasti ruokakustannuksia ja kuormittaa ympäristöä. Lasten kanssa voidaankin pohtia mihin ruoka joutuu, jos sitä ei kukaan syö ja miten itse voidaan vaikuttaa hävikin vähentämiseen. Ruokahävikin vähentäminen ei kuitenkaan saa aiheuttaa sitä, että lapsen ravitsemustarpeet eivät tule täytyttyä. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset 2018, 84.)

4.4 Lasten makuaistin kehitys, neofobia ja ruoka-aversio

Makuaistin kehitys ja uusiin makuihin tottuminen tapahtuu jo varhain kohdussa sikiöaikana. Sikiön ensimmäisten makuaistimusten lähde on lapsivesi, jonka aromiyhdisteisiin vaikuttaa äidin syövä ruoka. Sikiö kykenee maistamaan makean ja happaman jo kohdussa. On havaittu, että sikiö nielee makealta maistuvaa lapsivettä enemmän. Tällä seikalla on tärkeä ihmisen evoluutioon perustuva merkitys: makea merkitsee meille energian lähdettä, hiilihydraatteja, jotka ovat myrkyttömiä ja siten turvallista syödä. Hapan taas muistuttaa myrkyllisistä ruuista ja sen takia happamasta mausta täytyy kasvaessa opetella pitämään. Lapsilla on synnynnäinen mieltymys makeaan ja vastenmielisyys karvaaseen makuun. Makea maku on luonnossa merkinnyt turvallista energiasältöä ja karvas maku taas mahdollisesti myrkyllisyyttä.

Uusien ruokien pelolla eli neofobialla on ollut suuri merkitys menneisyydessä. Kun ei oltu varmoja, onko jokin ruoka soveltuvaa syötäväksi, piti sitä ensin maistaa varovaisesti. Uuden pelko vähenee toistuvien maistamiskertojen myötä. Uuteen ruokaan tutustumiseen on vain yksi tie: tiheä, toistuva ja pakoton maistaminen. Yleensä lapsilla uusien ruokien tottumiseen tarvitaan 10-15 maistelukertaa, jotka tulisi olla ajallisesti suhteellisen lähekkäin, muutamia kertoja viikossa. Rohkea lapsi tottuu nopeammin kuin harkitsevampi lapsi. Maistettava määrä voi aluksi olla hyvinkin pieni. Kuitenkaan pelkkä ruoan katseleminen ei totuttelussa riitä, vaan lapsen tulisi maistaa ruokaa. Pak-

komaistaminen ei kuitenkaan johda toivottuun tulokseen. (Fogelholm 2001, 108.) Siljamäen artikkelissa Naalisvaara toteaa, että lasta ei saa pakottaa maistamaan ruokaa, vaan lapsen itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa. Pakkomaistamisestahan voi syntyä suorastaan inho ruokaa kohtaan. Suurin osa lapsista maistaa silti mielellään ja lopulta syökin kasviksia, kunhan on ensin tutustunut niihin läpikotaisin. (Siljamäki 2019.)

Erytisesti 18-24 kuukauden ikäisillä tottuminen uusiin ruokiin on hidasta. Tämän ikäiset lapset alkavat itse valita syömiään ruokia ja liikkua ympäristössään, joten neofobialla saattaa olla lasta suojeleva merkitys. Vanhempien ja ympäristön vaikutus makutottumuksiin ei lopu imettämisen lopetuksen jälkeen. Vanhempien esimerkillä on suuri merkitys lapsen totumisessa uusiin makuihin. Makuihin tottuminen on helpompaa, jos niitä yhdistää jo tuttuihin ruoka-aineisiin, kun niitä syötäisiin yksinään.

Toiset lapset tottuvat uusiin makuihin helpommin kuin toiset. Uusien ruokien pelko on siis yksilöllistä. Siihen saattaa vaikuttaa mahdollisesti jopa geneettiset tekijät, sillä sitä esiintyy samoissa perheissä paljon. Myös sukupuoli vaikuttaa siihen, miten vastaanottavainen uusille mauille on. Miehillä esiintyy neofobiaa naisia enemmän. (Tarkka makuaisti suojaa vaaroilta ja kenties myös ylipainolta 2011.)

Ruoka-aversioksi kutsutaan lapsen vastenmielisyyttä tiettyjä ruoka-aineita kohtaan. Vastenmielisyys kehittyy yleensä, kun lapsi yhdistää epämiellyttävän kokemuksen ruokaan. Jopa yksi epämiellyttävä syöntikokemus, pakottaminen tai pahoinvointitilanne, voi riittää pysyvään aversion syntymiseen. Tämän takia pakottamista tulisi välttää. Myös vahvan maanittelun ja tuputtamisen lapset kokevat pakonomaiseksi syömiseen velvoittamiseksi. (Mäkelä J, Palojoki P & Sillanpää M 2003, 79.)

4.5 Sapere-menetelmä

Sapere on lapsilähtöinen ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan kaikkien aistien välityksellä ja aktiivisesti toimimalla. Menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisi-etnologi Jacques Puisais 1974. Menetelmä on levinnyt Ranskasta eri puolille Eurooppaa ja 1980-luvulla Ruotsiin. Latinankielinen sana ”Sapere” tarkoittaa maistella, tuntea makua ja olla rohkea, sillä on myös viitattu verbiin tietää tai ymmärtää. Sapere-menetelmän tavoitteena on tutustuttaa lapsia ruuan kautta saataviin aistikokemuksiin, haju-, maku-, kuulo-, näkö- ja tuntoaistin avulla. Lapsia ohjataan tuntemaan omat aistinsa ja rohkaistaan tutustumaan uusiin ruokiin. Menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun eli aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Sapere-menetelmän taustalla on humanistiskokemuksellinen oppimiskäsitys, jossa painotetaan kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere-menetelmässä korostetaan lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Lasta rohkaistaan ilmaisemaan mielipiteensä raaka-aineesta, ruuasta ja ruokailusta. Samalla lapsi oppii vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja ruokailutilanteissa päivittäin. (Lyytikäinen 2011, 122-123.) Jokainen ruokailija on ainutlaatuinen kokija, oppija ja tutkija ruokamatkallaan. Oikeaa ja väärää kokemusta ei ole olemassa. Lapsia ei pakoteta maistamaan mitään ruoka-ainetta. Omakohtainen tekeminen ja kokeminen ovat ihmisen luontainen tapa oppia. (Ojansivu, P ym. 2014. 37.) Sapere-menetelmässä ruoka-aineita käytetään pedagogisina välineinä. Ensisijaisesti ei valita terveellisiä tai epäterveellisiä ruoka-aineita, vaan lapset tutustutetaan laajasti erilaisiin raaka-aineisiin ja ruokiin. Sapere-menetelmän avulla vähennetään ruokiin liittyvää uutuuden pelkoa ja ennakkoluuloja. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Alkuperäistä salapoliisi Sapere ja koekeittiö ravitsemuskasvatushanketta toteutettiin Jyväskylän Kaupungin päivähoitossa vuosina 2004-2005. Tämän jälkeen alkuperäistä Sapere-menetelmää alettiin kehittämään neljässä jyvaskyläläisessä päiväkodissa vuosina 2009-2013. Kehittämistyössä otettiin huomioon varhaiskasvatuksen periaatteet

etenkin lapsille ominaisesta tavasta oppia ja toimia. Hankkeen rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö. Alkusysäyksen työlle antoivat lasten ravitsemuksessa havaitut lapsen kasvun ja kehityksen kannalta epäedulliset ilmiöt ja arjen työn havainnot. Toistamiseen päivähoitohenkilökunta kertoi lasten syömisen pulmista: nirso ja valikoiva syöminen, ruoka-allergiat ja erityisruokavalioiden jatkuva lisääntyminen. Osalle lapsista etenkin kasvisten, marjojen ja hedelmien on todettu olevan vieraita. Uusiin makuihin, rakenteisiin ja ruokiin tottuminen tuottavat usein vaikeuksia. Hankkeen myötä huomattiin, kuinka toisten lasten esimerkillä oli vaikutusta maistamisen suhteen muihin lapsiin. (Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. 5-6.)

Sapere pedagoginen ruokalista

Sapere pedagoginen ruokalista on päiväkodeille kehitetty ruokalista. Tähän kuuluvat selkeät raaka-aineet, kaikkien asioiden käyttö ja ruoanvalmistukseen osallistuminen. Pedagoginen ruokalista integroidaan lasten toimintatuokioihin ja ruokailutilanteisiin päiväkodissa. Siinä huomioidaan lapsen ominainen tapa oppia ruuista. Mahdollistetaan lapsille kokemuksellisen oppimisen toistuvien ja kehittyvien harjoitteiden avulla. Sapere pedagogisen ruokalistan tavoitteena on ohjata lapsia terveelliseen ruokavalioon ravitsemussuosittelun mukaisesti. Pedagoginen ruokalista suunnitellaan neljäksi viikoksi. Tänä aikana aistiharjoituksiin liittyvät raaka-aineita ja ruokia tarjotaan peräkkäin toistuvasti erimuodossa sekä raakana että kypsänä. (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, 2009, 8-9.)

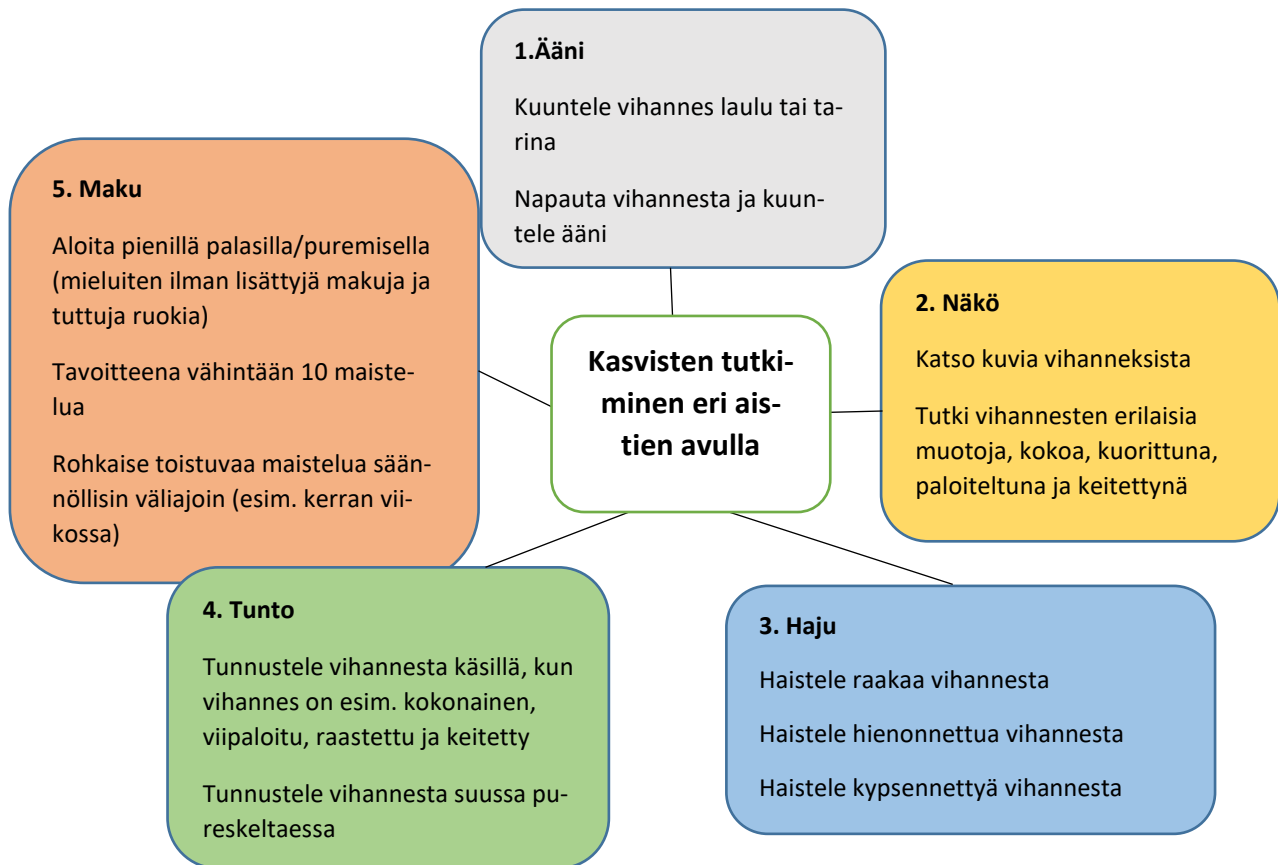
Sapere- menetelmä kansainvälisesti

Suomen lisäksi Sapere- menetelmää on sovellettu Ruotissa esi- ja peruskoululaisten kanssa. Ruotsissa Sapere-menetelmästä on koottu käsikirja ”mat för alla sinnen” peruskoululaisille. Käsikirjaa on sovellettu Suomessa ”salapoliisi Sapere ja koekeittiö” hankkeen pohjalle. Käsikirja sisältää Sapere- menetelmän esittelyn sekä 10 valmiiksi suunniteltua oppituntia, jotka perustuvat Sapere-menetelmän mukaisesti eri aistien käyttöön. (Livsmedelsverket 2015.)

Euroopassa Sapere-menetelmää käytetään nimellä Association Sapere. Association Sapere on perustettu vuonna 1994. Se on voittoa tavoittelematon järjestö, jonka pääkonttori on Brysselissä Saksassa. Järjestö kokoaa eri alojen ammattilaisia toteuttamaan lapsille makuopetusta kouluihin. Lisäksi järjestö toteuttaa ja suunnittelee tarkasti suunniteltua ja tavoitteellista koulutusta eri maissa. Järjestö on tehnyt yhteistyötä Sapere-menetelmän kanssa Suomessa, Ruotsissa, Hollannissa, Ranskassa ja Sveitsissä. (Association Sapere 2018.)

Yhdysvalloissa Saperen kaltaista toimintaa on toteutettu esimerkiksi "Smart school snacks" sekä "The food friends: Making New food for kids" -ohjelmilla. "Smart school snacks" -ohjelman kehittämisen taustalla olivat lapsilla todetut vakavat terveysongelmat. Opettajat olivat tarjonneet 3 - 5-vuotiaille lapsille päivittäin sokerisia ja ravintoköyhiä välipaloja. Ohjelmaan on koottu neljä teemaa. Näiden avulla opettajat voivat harjoittaa ravitsemuskasvatusta lasten kanssa. Oppiminen tapahtuu oppimisympäristön, opettajien tekemien materiaalien, perheiden osallistumisen/ koulutuksen sekä opettajien koulutuksen/ tuen kautta. (Bernath & Masi 2006, 20-21.)

"The food friends: Making new foods for kids" on hyvin samantapainen ohjelma Sapere-menetelmän kanssa. Ohjelman päätarkoitus on tuoda päiväkotikäisille lapsille uusia ruokia sekä luoda positiivinen ruokailuympäristö, jotta lasten uteliaisuus uusia ruokia kohtaan lisääntyisi. Ohjelma koostuu käytännön ravitsemustoiminnasta, satukirjoista ja monista mahdollisuuksista kokeilla uusia ruokia. (Young, Anderson, Beckstrom, Bellows & Johnson 2003, 337.)

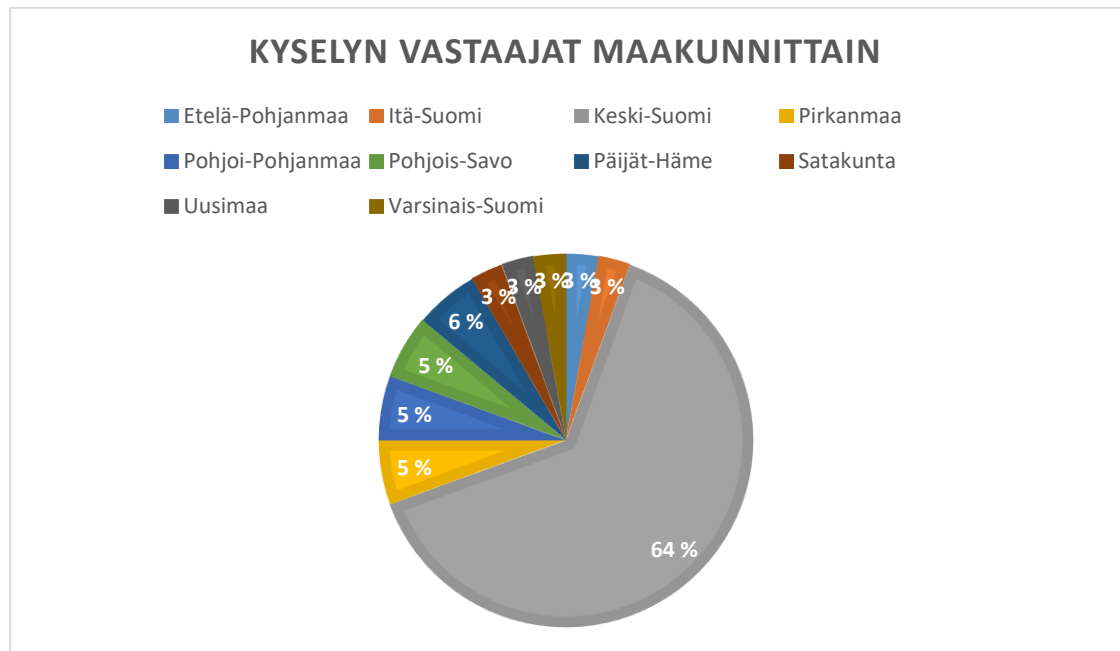


Kuvio 2. Kasvisten tutkiminen eri aistien avulla (Chandani N., Hetherington M., & Blundell-Birtill P. 2018).

5 Tutkimustulokset

Tässä luvussa kerrotaan tutkimustuloksista ja tehdään tulkintaa niistä. Tutkimuksella haluttiin selvittää, miten osallistava ruokakasvatus toteutuu varhaiskasvatuksessa, mitkä tekijät vaikuttavat ruokakasvatuksen toteutumiseen, hyödynnetäänkö ruokakasvatukseen laadittua materiaalia ja miten osallistavaa ruokakasvatusta tulisi kehittää varhaiskasvatuksessa. Webropol -kysely lähetettiin noin sadalle henkilölle ympärisuomen. Etelä-Pohjanmaalle, Itä-Suomeen, Keski-Suomeen, Pirkanmaalle, Pohjois-Pohjanmaalle, Pohjois-Savoon, Päijät-Hämeeseen, Satakuntaan, Uudellemaalle ja Varsinais-Suomeen. Osa heistä oli tutkijan tuntemia henkilöitä, jotka työskentelivät päiväkodeissa. Heidän kauttaan saatiin kyselyyn lisävastaajia. Lisäksi poimittiin netin kautta satunnaisia päiväkoteja, joihin kysely lähetettiin. Henkilöt työskentelivät varhaiskasvatuksen parissa; esikoulun- ja varhaiskasvatuksenopettajina, lastenhoitajina sekä päiväkodin keittiöllä. Heistä kyselyyn vastasi 38 henkilöä. Näistä osa jätti vastaamatta joihinkin kysymyksiin. Kyselyn lisäksi havainnointiin yhtä esikouluryhmää. Ryhmässä oli 15 lasta. Havainnoinnilla haluttiin selvittää, onko lasten osallistavalla ruokakasvatuksella positiivisia vaikutuksia lasten ruokailukäyttäytymiseen.

Kysely (Kts. liite 5) koostui 21 kysymyksestä. Kyselyn perustiedoissa kysyttiin päiväkodin sijaintia, kokoa ja profiilia (yksityinen vai kunnallinen). Näiden lisäksi kyselyssä selvitettiin ryhmän kokoa ja lasten ikää. Kyselyn avulla haluttiin selvittää, toteutetaanko lasten osallistavaa ruokakasvatusta suunnitellusti ja säännöllisesti sekä pitääkö päiväkodin henkilökunta sitä tärkeänä. Edellä mainittujen asioiden lisäksi haluttiin selvittää mitä vaikutuksia, haasteita ja kehittämiskohteita osallistavan ruokakasvatuksen toteuttamisessa on.



Kuvio 3. Kyselyn vastaajat maakunnittain

Ennen esikouluryhmän havainnointia kuvattiin lasten itse ottamat lounasannokset. Seuraavana päivänä pidin esikouluryhmälle osallistavan ruokakasvatustuokion. Tuoki-
 oissa keskustelimme ja tutkimme kuvien avulla oikean lautasmallin kokoamista, ruoka-
 hävikkiä, kasvien päiväannosta ja niiden terveyshyötyjä. Tuokion lopuksi näytin lap-
 sille konkreettisesti lautasmallin kokoamisen oikealla tavalla. Lapset osallistuivat aktii-
 visesti keskusteluun ja lautasmallin kokoamiseen. Tuokion jälkeen seuraavalla viikolla
 jokainen esikoululainen sai askarrella oman ruoka-annoksensa taikataikinasta, kreppi-
 paperista, kertakäyttöastioista sekä erilaisista muista askartelumateriaaleista. Viiden
 viikon kuluttua kuvasin lasten valitsevat lounasannokset. Lounaana oli sama ruoka
 kuin ensimmäisen kuvauksen ottohetkellä. Näin selvitettiin, oliko ruokakasvatustuoki-
 olla merkitystä lasten lautasmallin kokoamiseen sekä kasvien syönnin lisääntymi-
 seen.

5.1 Osallistavan ruokakasvatuksen toteutus

Kyselyyn vastanneista 18 työskenteli yksityisessä ja 18 kunnallisessa päiväkodissa. Kaksi kyselyyn vastanneista ei vastannut tähän kysymykseen. Suurin osa päiväkodeista (21/36) sijaitsi Keski-Suomessa. Tähänkin kysymykseen kaksi kyselyyn vastanneista jätti vastaamatta. Keski-Suomen (23) lisäksi kyselyyn vastauksia tuli Pirkanmaalta (2), Satakunnasta (1), Uudeltamaalta (1), Varsinais-Suomesta (1), Pohjois-Pohjanmaalta (2), Päijät-Hämeestä (2), Pohjois-Savosta (2) ja Etelä-Pohjanmaalta (1). Kyselyyn vastanneista suurin osa (26/36) työskenteli päiväkodissa, jossa oli 34 - 89 lasta. Vastaajista 10 henkilöä työskenteli isommassa päiväkodissa, jossa lapsimäärä oli 116 - 157. Päiväkodin kokoa kysyttäessä kaksi jätti vastaamatta. Vastaajista 37/38 vastasi kysymykseen, minkä ikäisten lasten kanssa /keittiöllä työskentelee. 0 - 3-vuotiaiden ryhmässä kyselyyn vastanneista työskenteli kahdeksan henkilöä, 3 - 5-vuotiaiden ryhmässä työskenteli 17 henkilöä, 5 - 6-vuotiaiden ryhmässä työskenteli kahdeksan henkilöä ja keittiöllä työskenteli neljä henkilöä.

Suurin osa kyselyyn vastanneista piti lasten osallistavaa ruokakasvatusta erittäin tärkeänä (14/37) tai hyvin tärkeänä (19/37). Neljä vastaajaa piti sitä melko tärkeänä. Yksi vastaaja ei ollut vastannut tähän kysymykseen. Toiminnallista ruokakasvatusta suunnitellusti ja säännöllisesti toteutti päivittäin kuusi vastaajaa 37:stä, viikoittain toteutti kolme vastaajaa, kuukausittain 12 ja harvemmin 15 vastaajaa. 37:stä vastaajasta 27 vastasi avoimeen kysymykseen, jossa kysyttiin suunnitelmallisen ruokakasvatuksen sisältöä. Vastauksista nousi esille seuraavia asioita: leipominen (17/27), ruoan maistelu, haistelu ja tutkiminen (16/27), ruoan itseottaminen/ oikea annosmäärä/leivän voitelu ja juoman kaataminen (8/27), ruokarauha ja hyvät tavat (6/27), keskustelu ruoan terveellisyydestä/epäterveellisyydestä (4/27), kattaus/tarjoilu ja jälkien siivous (4/27) sekä salaatin valmistamista (3/27). Edellä mainittujen asioiden lisäksi yksi tai kaksi vastaajaa toi esille jätteiden lajittelun, ekologisuuden, lautasmallin esille laitton/askartelun, ruoan alkuperän tuntemisen, ruokailuvälineiden käytön, säännöllisen ruoka-ajan

ja oman ruokailupaikan. Toiminnallisen ruokakasvatuksen seuraamista ja arvioimista toteutti vastaajista (36) yhdeksän ja loput 27 eivät toteuttaneet.

Alla oleva taulukko kuvaa päiväkotien lasten osallistumista ruokaan liittyvissä toiminnoissa. Taulukosta ilmenee, että leivontaan lapset saavat osallistua kaikissa päiväkoedeissa (36/36). Ruoan ottamista itsenäisesti, leivän voitelua ja pöytien kattamista toteutetaan myös useassa päiväkodissa. Kasviksiin tutustumista eri aistein tutkimalla, pöytien pyyhkimistä ja marjastusta toteutetaan satunnaisesti. Lapset saavat osallistua harvemmin ruokalistojen suunnitteluun, sadonkorjuuseen, kasvien viljelyyn, välipalan, salaatin ja ruoan valmistukseen.

Taulukko 1. Millaisiin ruokaan liittyviin toimintoihin lapset saavat osallistua?

Toiminta	Vastaajat (36)	%	Avoimen tekstikentän vastaukset
Leivontaan	36	100%	
Saavat ottaa ruoan itse	27	73%	
Leivän voiteluun	25	68%	2 vastasi päivittäin
Pöytien kattamiseen	24	65%	
Kasviksiin tutustuminen eri aistein tutkimalla	16	43%	1 vastasi kerran vuodessa ja 1 vastasi syksyisin
Pöytien pyyhkimiseen	14	38%	
Marjastukseen	10	27%	
Hävikin seuranta	9	24%	1 vastasi silloin tällöin
Kasvien viljelyyn	5	14%	
Välipalan valmistamiseen, esimerkiksi kasvien pilkkomiseen	4	11%	
Sadonkorjuuseen	3	8%	
Salaatin valmistamiseen	3	8%	
Ruokalistojen suunnitteluun	4	4%	
Jotkin muut toiminnot, mitkä?	4	4%	Tähän ei tullut avoimia vastauksia.
Ruoan valmistukseen	1	3%	

Kyselyssä kysyttiin avoimena kysymyksenä ruokakasvatuksen tärkeimpiä käytänteitä ja pyydettiin perustelemaan vastaukset. Kokosin vastauksista taulukon. Tulosten perusteella maistelut, ruoan ottaminen itse ja käytöstavat nousivat tärkeimmiksi asioiksi. Muutama vastaaja koki syömään pakottamisen negatiivisena.

Taulukko 2. Ruokakasvatuksen tärkeimmät käytänteet?

Toiminta	Vastaajat	%
Ruoan ottaminen itse (oikea annoskoko ja lautasmallin opettaminen)	12/32	38%
Käytöstavat (hyvät pöytä-tavat, ruokarauha ja ruoan arvostaminen)	12/32	38%
Maistelut	11/32	34%
Osallistuminen kaikkeen ruoan valmistamiseen (leivonta, salaatin valmistaminen, pöytien kattaminen ja pyyhkiminen)	9/32	28%
Keskustelut (monipuolinen ja terveellinen syömään opettelu, ruoan alkuperätuntemus ja hävikin seuranta)	7/32	22%

Alla muutama avoimeen tekstikenttään tullut vastaus:

Maistellaan, ainakin käytetään kielellä. Ei pakoteta syömään, jos ei tykkää/jaksa.

Ruoan ottaminen itse. Lapsi oppii arvioimaan sopivan ruokamäärän eikä tule "pakkosyömistä". Ruoan tähteiden määrä myös pienenee.

Oman ruuan oikea annostelu, ettei tulisi hävikkiä ja uusien asioiden maistelu.

Jokapäiväisen ruokailutilanteen tärkeyteen, ruoan maisteluun, ruoan kunnioittamiseen, kauniisiin pöytätapoihin. Näillä luodaan koko elämän pituisia jälkiä lapsen ruokamieltymyksiin ja ruoan kunnioittamiseen

Kyselyn seuraava kysymys oli: **Mitkä tekijät vaikuttavat ruokakasvatuksen toteutumiseen?**

Ruokakasvatuksen toteuttamisen haasteiksi koettiin lasten isot ryhmäkoot, tilojen puute ja ahtaus sekä ruoan valmistaminen keskuskeittiöllä. Tällöin ruoan alkuperään ja ruoan valmistusprosessiin tutustumiseen hankaloituu. Lasten isot ryhmäkoot hankaloittavat ruoan itse ottamista, ja pitkä odottaminen lisää lasten levottomuutta. Edellä mainittujen lisäksi kiire, henkilökunnan asenne ja vähäinen määrä, raaka-aineiden puute sekä hygieniakysymykset nähtiin myös haasteina. Esille nousivat myös lasten aistiyliherkkyydet ja allergiat, jotka hankaloittavat ruokakasvatuksen toteuttamista.

Pedagoginen ruokalista ei ollut käytössä missään kyselyyn vastanneiden päiväkodissa. Yksi vastaajista totesi sen olevan tarpeellinen ja tärkeä, mutta koki sen mahdottomana toteuttaa isossa päiväkodissa, jossa on useita lapsiryhmiä. Hänen mielestään se tulisi liian kalliiksi. Suurin osa kyselyyn vastanneista (32/38) koki, että lasten mielipiteitä ei oteta huomioon ruokalistaa suunniteltaessa. Muutama vastaaja koki, että palautetta saa antaa, mutta epäili sen hyödyllisyyttä. Ruokalistan suunnitteleminen valmiiksi muualla ja isompi toimija ovat haasteita listan suunnitteluun vaikuttamisessa. Muutama vastaaja ei osannut perustella vastausta. Kuusi vastaajaa 32:sta kertoi, että lasten mielipiteet huomioidaan, esimerkiksi toiveruokaviikoissa, lapsille suunnatuissa asiakastytyväisyyskyselyissä ja välipalatarjottavien suunnitteluun osallistumisena.

Kahdeksassa päiväkodissa 38:sta oli malliruoka-annos lasten nähtävillä. Suurimmassa osassa päiväkodeista malliannosta ei siis ollut nähtävillä. Kaksi vastaajaa huomasi malliannoksesta olevan hyötyä lasten ruoka-annosten kokoamisessa, sillä lapset ottivat enemmän salaattia kuin aikaisemmin. Neljä vastaajaa ei osannut sanoa, oliko malliannoksesta hyötyä, koska se oli ollut esillä aina. He kokivat päivittäisen keskustelun aiheesta tärkeäksi. Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että siitä ei ollut hyötyä.

Sapere -menetelmä oli kyselyyn vastanneista yhdellä päiväkodilla 38:sta täysin käytössä, osittain käytössä seitsemällä ja ei lainkaan käytössä 18:sta päiväkodissa. 12 kyselyyn vastanneista ei tarkalleen tiennyt, mikä Sapere -menetelmä on. Menetelmää käyttävät olivat muun muassa tutustuneet eri ruoka-aineksiin eri aisteja hyödyntäen (haistamista, tunnustelua ja maistelua). Yksi vastaaja oli kasvattanut lasten kanssa herneitä, toinen vastaaja oli metsäretkellä maistattanut lapsilla marjoja ja olivat yhdessä leiponeet. Muutama koki ruokakeskustelun lasten kanssa lisääntyneen Sapere -menetelmää käytettäessä. Yksi vastaaja korosti lasten tutustumista ruokaan rauhassa haistellen ja tutkien lautasta, maistamista ei heti tulisi vaatia.

Lasten osallistavan ruokakasvatuksen kehittäminen varhaiskasvatuksessa?

Lasten osallistavan ruokakasvatuksen kehittäminen nähtiin tärkeänä. Useat vastaajat toivoivat säännöllisyyttä ja suunnitelmallisuutta ruokakasvatuksen toteuttamisessa. Kehittämisehdotuksina nousi vahvasti esille lasten osallisuuden lisääminen kaikessa ruokaan liittyvässä toiminnassa, kuten ruoan alkuperään tutustumisessa, ruoka-annoksen kokoamisessa ja henkilökunnan sekä tilojen lisäämisessä. Muutamassa vastauksessa esiin nousi myös kouluttautuminen, koskien koko päiväkodin ja keskuskeittien henkilökuntaa sekä ravitsemuspalvelua.

Hyödynnetäänkö ruokakasvatukseen laadittua materiaalia?

Ruokakasvatukseen liittyvää tukimateriaalia kyselyyn vastanneista käytti 5/14:sta ja 9/14:sta ei käyttänyt lainkaan. Tukimateriaaleina käytettiin seuraavia; kuvia, internettiä (videot esim. ruoan alkuperästä), esikoulumateriaalia, Vihreä lippu -teemaa ja Sapere -materiaalin tutustumista tiimeissä. Suurin osa kyselyyn vastanneista toivoi lisämateriaalia ruokakasvatuksen opettamiseen ja toteuttamiseen. Toivottiin lapsia kiinnostavia käytännön vinkkejä ja ideoita toiminnalliseen tekemiseen pienille ja vähän

vanhemmille lapsille, kirjallisuutta ja vuosikellotyypistä materiaalia sekä lautasmallin näkyväksi tuomista.

5.2. Havainnointitutkimus

Kyselytutkimuksen lisäksi toteutettiin toiminnallinen havainnointitutkimus. Havainnointitutkimuksen ajankohta oli 30.8.-27.9.2019. Havainnointitutkimus toteutettiin havainnoimalla erästä esikouluryhmää, jossa oli 15 esikoululaista. Tutkimuksessa havainnointiin esikouluryhmän lounas annosten kokoamista ja kasvien syöntiä. Havainnointitutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko lasten osallistavalla ruokakasvatuksella vaikutusta ruoka-annoksen kokoamiseen sekä kasvien syönnin lisääntymiseen. Havainnointitutkimuksen aluksi kuvattiin ennen osallistavaa opetustuokiota lasten itse ottamansa lounasannokset. Paikalla oli 11 esikoululaista, esikouluopettaja ja lastenhoitaja. Havainnointipäivän lounaalla tarjolla oli acapulcon possukastiketta, ohraa, jäävuori-retiisisalaattia, maitoa, näkkileipää ja kasvisrasvalevitettä. Havainnointitutkimuksen perusteella voidaan todeta, että monessa lounasannoksessa olisi parantamisen varaa etenkin proteiinin ja kasvien osalta. 10/11 annoksessa oli riittävä määrä hiilihydraattia, 2/11 oli riittävä määrä proteiinia, vain 1/11 oli riittävä määrä salaattia ja 4/11 ei ollut lainkaan proteiinia. (Kts. liite 2) Havainnoinnin avulla halusin selvittää millaisia ruokailutottumuksia esikoululaisilla on ennen opetustuokion pitämistä ja poikkeako ne paljon opetustuokion jälkeisestä ruokailusta.

Seuraavalla viikolla pidettävään opetustuokioon osallistui 14 esikoululaista, esikouluopettaja ja lastenhoitaja. Keskustelimme ravitsemukseen liittyvistä asioista. Näytimme siihen liittyvää materiaalia ja lopuksi kokosimme näytille lautasmallin mukaisen annoksen. Lapset osallistuivat tuokioon innostuneesti ja aktiivisesti. Lautasmalli herätti keskustelua ja melkein kaikki lapset halusivat koota lautasmallin mukaisen annoksen ruokailussa. Ruokana oli tällöin lihapullakastiketta, perunasosetta ja salaattia. Konkreettinen havainnointimalli oli lapsille toimiva ratkaisu. Lisäksi vaihdoimme salaattiottimet desinmittaan, näin lapsen on helpompi annostella salaattia oikean määrän. Välipalalla

lapsilla oli jogurttia, kukkakaalia, porkkanaa, ruisleipää ja maitoa. Lasten lounas- ja välipalaruokailua havainnoidessa kuului seuraavia lausahduksia.

”mihin tää kukkakaali vaikuttikaan”

”tää on mun yks kourallinen kasviksia”

”mää otan mun kourallisen verran näitä”

”mää tykkään kyllä kukkakaalista”

”mää tykkään näistä pavuista, mää haluan saada vahvat hiukset”

”miks kasvis kuvassa oli, että porkkana vaikuttaa ihoon, vaikka laulussa lauletaan, hampaita se vahvistaa”

”Desimitan käyttöön ottaminen oli hyvä uudistus, sillä se lisäsi huomattavasti lasten salaatin määrää”

Lautasmallin askartelutuokioon osallistui 14 esikoululaista ja lastenhoitaja. Toiminnan tarkoituksena oli osallistuttaa lapset tekemiseen antamalla lasten itse suunnitella oma ruoka-annos, toteuttaa se haluamallaan tavalla erilaisia askartelumateriaaleja käyttäen sekä jättää lapsille visuaalinen muistinjälki lautasmallista tulevaisuutta ajatellen. (Raulamon 2013) mukaan, paras muistinjälki jää asioista, joita pääsee itse tekemään ja joihin aktiivisesti osallistuu. ”Ota minut mukaan tekemään, niin minä oivallan”

”tää on kivempaa kun normaali askartelu”

”tää on niin mukavaa”

”mää osaan tehdä spaghettia”

Opetus- ja askartelutuokioiden jälkeen kävin parina päivänä tekemässä esikoululuokassa hiljaista havainnointia esikoululaisten kootessa itse omat lounas annoksensa. Havaintojen perusteella voidaan todeta, että lounasannosten koot olivat hieman kasvaneet. Etenkin salaattia lähestulkoon jokainen otti oikean määrän. Muutama esikoululainen oli alkanut ruoasta riippumatta koota annoksen lautasmallin mukaisesti.

Havainnointitutkimuksen lopuksi kokosin esikoululaisten nähtäville samaisesta ruoasta malliannoksen muistuttamaan oikeanlaisesta ruoka-annoksesta. Tämän jälkeen kuvasin lasten itse ottamansa ruoka-annokset. Havainnointitutkimukseen osallistui tällä kerralla 12 esikoululaista. Havaintojeni perusteella 11/12 otti oikean määrän hiilihydraattia (ohraa), 6/12 otti oikean määrän proteiinia (acapulcon possukastiketta) ja 7/12 otti oikean määrän salaattia. Tällä kerralla jokaisen lautasella oli edes vähän proteiinia (lihaa).

6 Johtopäätökset

Tässä luvussa kerrotaan aineiston analyysin pohjalta tehdyt johtopäätökset sekä niistä johdetut kehitysehdotukset. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että lasten osallistavaa ruokakasvatusta pidetään varhaiskasvatuksen piirissä erittäin tärkeänä, mutta harvemmin sitä toteutetaan suunnitellusti ja säännöllisesti. Tämän hetkinen ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa painottuu pääasiassa kauniiden ruokailutapojen opetteluun, maistamisen kannustamiseen, leivän voiteluun, ruoan itse ottamiseen sekä leivontaan. Ruoan alkuperän tuntemus, ravitsemus, itse kasvattaminen tai tutkiminen eri aistein oli tutkimuskohteissa vähemmän esillä. Ruokakasvatuksen toteutuksen haasteena nähtiin isot ryhmäkoot, tilojen ahtaus ja henkilökunnan puute. Ruoan valmistaminen keittiöllä nähtiin myös haasteena, jolloin ruoan alkuperätuntemus jää lapsilta kokematta. Lasten osallistavasta ruokakasvatuksesta on laadittu jonkin verran opetusmateriaalia, mutta harvemmin sitä hyödynnetään. Lapsille suunnattua Sapere- menetelmää käytettiin vain osittain muutamissa päiväkodeissa.

Kehitysehdotuksiksi muodostui päiväkotij- ja keittiöhenkilökunnan kouluttaminen Sapere- menetelmään sekä muihin lasten osallistavaan ruokakasvatukseen liittyviin asioihin. Lasten osallisuuden toivottiin lisääntyvän kaikissa ruokaan liittyvässä toiminnossa. Suurin osa toivoi lasten osallistavaan ruokakasvatukseen lisämateriaalia. Etenkin lapsia kiinnostavia käytännön vinkkejä ja ideoita sen opettamiseen ja toteuttamiseen toivottiin. Näitä toivoivat myös pienten lasten kanssa työskentelevät. Malliruoka-

annoksia ja erilaisia ruokaan liittyviä julisteita toivottiin lasten nähtäville. Lisäksi koettiin, että lasten tulisi saada osallistua useammin ruokalistojen suunniteluun ja heidän mielipiteensä ja palautteensa tulisi ottaa paremmin huomioon. Kehittämistä toivottiin myös ruokailoon, sillä lapsia ei tulisi pakottaa syömään. Jokainen saisi omaan tahtiin tutustua ruokaan ja ruoka-aineisiin.

7 Pohdinta

Kiinnostuin tästä aiheesta, koska olen työskennellyt useamman vuoden päiväkodin keittiöllä ja seurannut lasten ruokailua sekä ruokailutottumuksia. Suurin osa lapsista ei syö ravitsemustarpeidensa mukaista ruoka-annosta, etenkin salaatin syömisessä olisi parantamisen varaa.

Tutkimuksen toteutus sujui hyvin, mutta ei aivan sille määritellyssä aikataulussa. Haasteellisinta oli löytää kyselyyn tarpeeksi vastaajia. Kyselyyn vastaajia en saanut aivan niin paljon kuin alustavasti suunnittelin. Suunnittelin saavani 100 vastaajaa. Sain niitä kuitenkin lopulta vain 40. Luulen että työskentelyäni olisi helpottanut toimeksiantaja, jolle tämän opinnäytteen olisin suunnannut. Kyselytutkimuksen lisäksi halusin toteuttaa myös käytännön osion. Lasten osallistavasta ruokakasvatuksesta on tehty jonkin verran tutkimuksia, mutta se on kuitenkin melko uusi aihealue, johon kiinnitetään yhä enempi huomiota. Tutkimuskysymyksiin löydettiin hyvin vastauksia ja saatiin uutta tietoa ruokakasvatuksen toteutumisesta varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen myötä tuli paljon uutta ja hyödyllistä tietoa lasten ravitsemuksesta, ruokailusta ja oikeuksista. Lisäksi saatiin uusia kehitysideoita ruokakasvatuksen toteutukseen varhaiskasvatuksessa. Ruokakasvatusta ja sen merkitystä tulisi tuoda yhä enemmän esille. Tällöin ruokakasvatuksesta tulisi vakioitunut osa kohti kestävämpää tulevaisuutta.

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa luotettavuutta parantaa oikeiden mittareiden valinta ja sopivuus mittauskohteiden mittaamiseen. (Valli 2015, 92). Laadullinen tutkimusmenetelmän voidaan todeta olevan luotettava, jos tutkimuksen tutkimuskohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopi-

via. (Vilkka H, 2005, 158.) Kyselytutkimuksen tein varhaiskasvatuksen parissa työskenteleville. Tutkimuksessa tuli esille muutamia asioita mitä varhaiskasvatuksen parissa työskentelevät eivät olleet edes kuulleet. Näitä ovat esimerkiksi Sapere-menetelmä sekä pedagoginen ruokalista. Laadullinen tutkimus on kokonaisuudessaan ainutlaatuinen, eikä sitä voi käytännössä toistaa milloinkaan samanlaisena. Kaikilla tutkijoilla ei ole samaa teoreettista perehtyneisyyttä tutkittavaan aiheeseen, kuin tutkimuksen tekijällä. (Vilkka H, 2005, 159) Tämän tutkimuksen tekijällä on kosketuspintaa kyseiseen aiheeseen. Tutkimuksessa luotettavuutta saattaa heikentää useat seikat tutkimuksen aikana. Virheiden aiheuttajia saattavat olla esimerkiksi se, että vastaaja muistaa vastatessaan jonkin asian väärin tai ymmärtää asian eri tavalla kuin tutkija.

Tutkimuksen pätevyys eli validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata. Menetelmät eivät aina vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. Validiutta tulee tarkastella jo tutkimusta suunniteltaessa sillä tulokset vääristyvät, jos vastaaja ei ajattelekaan, kuten tutkija olettaa. Tarkastelun tarkoituksena on käsitteiden, perusjoukon ja muuttujien tarkka määrittely sekä varmistaa, että kyselyn kysymykset kattavat koko tutkimusongelman. (Vilkka H, 2005, 161.) Ennen lopullista kyselyä lähetin kyselyn parille varhaiskasvatuksen parissa työskentelevälle ja he saivat antaa kyselyn sisällöstä palautetta. Kyselyyn lisäsin sekä tarkensin paria kysymystä, jotta kysymykset tulevat paremmin ymmärretyksi ja näin ollen lisäävät tutkimuksen luotettavuutta.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää millaisia vaikutuksia ruokakasvatuksen suunnitelmallisella ja säännöllisellä toteutuksella on lapsiin. Tämän lisäksi olisi hyvä selvittää onko osallistavalla ruokakasvatuksella vaikutusta todella huonosti syöviin lapsiin.

Lähteet

- Association Sapere. 2018. Who we are. Viitattu 10.10.2019 <http://sapere-asso.fr/en/guid-sommes-nous/>
- Anderson, E. N. 2014. Everyone eats. Understanding food and culture. New York and London: New York University Press.
- Anttila, P. 1996. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Helsinki: Akateemi.
- Ball, J., Bindler, R., Cowen, K. & Shaw, M. 2017. Principles of pediatric nursing caring for children. Seventh edition: Pearson education.
- Beckstoma, L., Bellows, L & Johnson, S. 2003. Making new foods fun for kids. Volume 35, issue, November-December. 337-338.
- Bernath, P. & Masi, W. 2006. Smart school snacks: a comprehensive preschool nutrition education program. Young Children vol.61 (3), pp.20-24. Viitattu 21.10.2019. <https://janet.finna.fi>
- Chandani, N., Hetherington, M & Blundell-Birtill, P. 2018. Developing healthy food preferences in preschool children through taste exposure, sensory learning and nutrition education: Current Obesity Reports. Vol.7 (1), pp.60-67. Viitattu 19.10.2019. <https://janet.finna.fi>.
- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen, ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia.
- Heikka, J., Fonsen, E., Elo, J. & Leinonen, J. 2014. Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Varhaiskasvatus ry.
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. 7-8- painos. Helsinki: Edita.
- Hiltunen, A. 2013. Lapsilla puutteelliset käsitykset ruuan alkuperästä. Julkaisu Ruokatieto yhdistys ry:n verkkosivuilla 20.6.2013. Viitattu 10.10.2019. <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/lapsilla-puutteelliset-kasitykset-ruuan-alkuperasta>
- Hynynen, A., Uimonen, H., Pitkäkoski, T., Aaltojärvi, I., Paakki, M. & Kontukoski, M. 2018. Ei ainoastaan leivästä. Ruoka, kokemus ja moniaistisuus. Tampere: Tampereen teknillinen yliopisto, Arkkitehtuurin laboratorio. Viitattu 12.12.2019. https://tutcris.tut.fi/portal/files/14104397/Ei_ainoastaan_leiv_st_pdf.1.4.2018.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 212.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: ammattikorkeakoulun julkaisu 134.

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: ammattikorkeakoulun julkaisu 93.

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 89.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 111.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 202.

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, perusterveydenhuollon yksikkö/terveyden edistäminen ja prevention. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan- Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen. Tarkennettu hankesuunnitelma 25.6.2009.

Koistinen, A & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja 1/2009. Helsinki: Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Jyväskylän kaupunki.

Leith, P. 1998. Cooking with kids. Teoksessa. Griffiths, S. & Wallance J. (toim.) Consuming passions. food in the age of anxiety. The times higher education supplement. Mandolin: Manchester university press, 58-64. Leith, P. 1998. Cooking with kids. Teoksessa. Griffiths, S. & Wallance J. (toim.) Consuming passions. food in the age of anxiety. The times higher education supplement. Mandolin: Manchester university press, 58-64.

Livsmedelsverket 2015. Handledning årskurs 4-6. Mat för alla sinnen. Sensorisk träning englight Sapere-metoden.

Luomi, A., paananen, J., Viberg, K & Virta, L. 2010. Keke päiväkodissa. Kestävän kehityksen opas. Pääkaupunkiseudun kierrätyskeskus Oy. 4V – välitä, vaikuta, viihdy, voi hyvin.

Lyytikäinen A. 2011. Ruokapuhetta lasten kanssa. Teoksessa Nurmilaakso M & Välimäki A-L. Lapsi ja kieli. Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki Uni-grafia Oy. Viitattu 10.10.2019. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80046/d9e0eb99-ef75-4704-a185-14aa8cbf9366.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lyytikäinen A. 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen- tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (toim.) Lasten ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa- ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto

MTK:n ruokakulttuuriesimies Syväniemi: Alkuperällä on väliä- Lähiruoka todeksi. 2013. MTK:n tiedote. Viitattu 10.10.2019 <https://www.sttinfo.fi/tiedote/mtkn-ruokakulttuuriasiamies-syvaniemi-alkuperalla-on-valia---lahiruoka-todeksi?publisherId=2037&releaseId=4584354>

Mäkelä, J., Palojoki, P., Sillanpää, M., Söderström W. 2003. Ruisleivästä pestoon, näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell Oy

Naalisvaara, A. 2014. Ruokakasvatusta ja kasvatuskumppanuus. Teoksessa: Lagström H., Lyytikäinen A., Ojansivu P & Sandell M. 2014. Lasten ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto 173-176.

Ojala, M. 2015. Varhaiskasvatusta, esiopetusta ja koulun alkua lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Helsinki: Tutkimuksia 368

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa- hankkeen asiantuntija raportti. Lasten ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa- ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuksen julkaisuja 8/2014.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Viitattu 11.4.2019 https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatusta varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Parikka-Nihti, M. 2011. Pieniä puroja. Kasvua kohti kestävästä kehityksestä. Helsinki: Lasten keskus.

Raulamo, U. 2013. Makumatkalla, innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Risku-Norja, H, Kurppa, S, Silvennoinen K, Nuoranne A, Skinnari J, 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestäväan ruokahuoltoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy

Rodrigo-Cano, S., Miguel Soriano, J., Aldas-Manzano, J. 2016. Effectiveness assessment of food education among preschool children, parents and educators. Revista Espanola de Nutricion humana Y dietetica. Vol. 20 (1) pp.32-39. Viitattu 19.10.2019. <https://janet.finna.fi>

Ruokatieto yhdistys Ry 2011. Tarkka makuaisti suojaa vaaroilta ja kenties myös ylipainolta. Viitattu 7.9.2019 <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/tarkka-makuaisti-suojaa-vaaroilta-ja-kenties-myos-ylipainolta>.

Ruokatieto yhdistys Ry 2013. Lapsilla puutteelliset käsitykset ruoan alkuperästä. Viitattu 20.11.2019. <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/lapsilla-puutteelliset-kasitykset-ruuan-alkuperasta>

Salonen, A. 2012. Sosiaalisen kestävyuden edistäminen on kestävan kehityksen ydinosaamista. Lastentarha 2012

Siljamäki, T. 2019. Korpilahden luonto ja liikuntapäiväkodissa ruualla saa leikkiä. Viitattu 9.10.2019. <https://lapsenmaailma.fi/teemat/terveys/korpilahden-luonto-ja-liikuntapaivakodissa-ruualla-saa-leikkia/>

Smeds, P. 2017. Väitöstutkimus. Ruokakasvatus – kestävyys, ruoka ja oppiminen. Viitattu 10.10.2019. http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/540817/luke-luobio_61_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Syväniemi, A-M. 2013. Alkuperällä on väliä - lähiruoka todeksi. Viitattu. 10.10.2019. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/mtkn-ruokakulttuuriasiamies-syvaniemi-alkuperalla-on-valia---lahiruoka-todeksi-vihdoinkin?publisherId=2037&releasId=10026870>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset. 2018. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Waters, E., Swinburn, B., Seidell, J. & Uauy, R. 2010. Preventing childhood obesity evidence policy and practice. Printed in Singapore.

Vaarno, J. 2014. Lasten neofobia. Teoksessa ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 8/2014, Turun yliopisto, 32-35.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineiston keruu. Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä:PS-kustannus, 103-127

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Varhaiskasvatuslaki 36/1973 Vuorenmaa, M. 20.9.2017. Näkökulmia lasten, nuorten ja vanhempien osallisuuteen. (Ppt-esitys) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.4.2019. <https://thl.fi/documents/605877/3554912Näkökulmia+osallisuuden%20Vuorenmaa.pdf/b17cf8ec-0be6-4714-bdc8-ff64f41b559a>

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S., Sääksjärvi, K, 2019. Aikuisten ruokavalio on kaukana suositeltavasta. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 12/2018. Viitattu 17.4.2019. <https://thl.fi/fi/-/aikuisten-ruokavalio-on-kaukana-suositeltavasta>

Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2018. Helsinki: Opetushallitus

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Säädetty Helsingissä 13.7.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: otavan kirjapaino Oy

Young, L., Anderson J., Beckstrom, L., Bellows, L & Johnson, S. 2003. Making new foods fun for kids. Volume 35, issue 6, November-December. Pages 337-338.

Vuorenmaa, M. 2017. Näkökulmia lasten, nuorten ja vanhempien osallisuuteen. Viitattu 8.11.2019. <https://thl.fi/documents/605877/3554912/N%C3%A4k%C3%B6kulmia+osallisuuteen+Vuorenmaa.pdf/b17cf8ec-0be6-4714-bdc8-ff64f41b559a>

Yle uutinen. 2010. Ruoan makuja opitaan päiväkodeissa kaikilla aisteilla. Viitattu 23.3.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-5662088>

Young, L., Anderson, J., Beckstrom, L., Bellows, L., Johnson, S.L. 2003. Making new foods fun for kids: Journal of nutrition education and behavior 35(6), 337-338.

Liitteet

Liite 1. Havainnointitaulukko

Aika/ Paikka	Tilanne	Henkilöt/paikalla	Toiminta	Kuvaus tapahtumasta
Päiväkoti 30.8.2019	Ruokailutilanne	11 esikoululaista, esikouluopettaja ja lastenhoitaja	Lasten ruoka-annosten kuvaaminen ennen opetustuokiota	Kuvasin jokaisen lapsen itse ottaman lounasannoksen.
Päiväkoti 3.9.2019	Ruokakasvatustuokio	14 esikoululaista, esikouluopettaja ja lastenhoitaja	Keskustelimme ruokakasvatukseen liittyvistä asioista. Näytin siihen liittyvää materiaalia ja lopuksi kokosin lautasmallin mukaisen annoksen.	Lapset osallistuivat tuokioon aktiivisesti ja innostuneesti. Lautasmalli herätti keskustelua ja lapset halusivat koota lautasmallin mukaisen annoksen ruokailussa. Konkreettinen havainnomalli oli lapsille toimiva ratkaisu.
Päiväkoti 3.9.2019	Välipalatuokio	14 esikoululaista, esikoulunopettaja ja lastenhoitaja	Välipalan syöminen	Havainnoin lasten kasvisten syömistä välipalalla
Päiväkoti 5.9.2019	Lautasmallin askarteluokio	14 esikoululaista, esikoulunopettaja ja lastenhoitaja	Lautasmalli askartelu lasten kanssa.	Lapset askartelivat kreppipaperista, massapalloista, puuhelmistä ja taikataikinasta oikean lautasmallin mukaisen annoksen.
10.9.2019	Ruokailutilanne	14 esikoululaista, esikouluopettaja ja lastenhoitaja	Lapset ottivat itse lounas annoksensa	Havainnoin lasten itse ottamia lounas annoksia
24.9.2019	Ruokailutilanne	15 esikoululaista, esikouluopettaja ja lastenhoitaja	Lapset ottivat itse lounas annoksensa	Havainnoin lasten itse ottamia lounas annoksia
Päiväkoti 27.9.2019	Ruokailutilanne	12 esikoululaista, esikouluopettaja ja lastenhoitaja	Lasten ruoka-annosten kuvaaminen opetustuokion ja lautasmalli askartelun jälkeen.	Tein ruoasta malliannoksen esille ja kuvasin jokaisen lapsen itse ottaman lounasannoksen.

Liite 2. Lasten lounas annokset ennen opetustuokiota



Liite 3. Lautasmalli askartelu



Liite 4. Lasten lounas annokset opetustuokion ja askartelun jälkeen



Liite 5-7. Kysely varhaiskasvatushenkilökunnalle

Kysely varhaiskasvatushenkilökunnalle

Hei! Olen restonomiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyöni aiheena on lasten osallistavan ruokakasvatuksen tutkiminen ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Tämän kyselyn perusteella haluan saada selville, kuinka monessa päiväkodissa ruokakasvatusta toteutetaan lapsi mukaan toiminnalla, miten sitä toteutetaan ja kuinka usein, millaisia käytäntöitä on jo käytössä ja mahdollisesti kerätä uusia ideoita kehitystehtävää varten. Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Jättämällä yhteystietosi osallistut 30 euron S-ryhmän lahjakortin arvontaan. Vastaukset ovat anonyymejä ja niitä käsitellään luottamuksellisesti.

Lasten makumieltymykset ja ruokatuottumukset kehittyvät varhain ja säilyvät suurelta osin aikuisuuteen, minkä vuoksi juuri lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ruokakasvatukseen. Erilaisten ruokakokemusten ja oppimisen kautta ruokamieltymykset voivat kehittyä suotuisasti. Paras muistijälki jää asioista, joita pääsee itse tekemään ja joihin aktiivisesti osallistuu. Lapsille luontainen tapa tutustua ruokaan on käyttää kaikkia aisteja: katsella, kuunnella, koskea, haistaa ja maistaa ruokaa.

Millä paikkakunnalla päiväkotisi sijaitsee?

Onko päiväkotinne

Yksityinen
 Kunnallinen

Montako lasta päiväkodissanne on?

Minkä ikäisten lasten kanssa työskentelet

0-3 vuotiaiden
 3-5 vuotiaiden
 5-6 vuotiaiden
 Työskentelet päiväkodin keittiössä

Kuinka monta lasta ryhmässänne on?

kuinka tärkeänä koet lasten osallistavan ruokakasvatuksen varhaiskasvatuksessa?

Erittäin tärkeänä Hyvin tärkeänä Melko tärkeänä En lainkaan tärkeänä

Toteutetaanko yksikössäne toiminnallista ruokakasvatusta suunnitellusti ja säännöllisesti?

Päivittäin Viikottain Kuukausittain Harvemmin

Mitä suunniteltu toiminta pitää sisällään?

Seurataanko ja arvioidaanko ruokakasvatuksen toteutumista säännöllisesti?

Kyllä Ei

Liite 6. Kysely varhaiskasvatushenkilökunnalle

Kysely varhaiskasvatushenkilökunnalle

Mitäkin ruokaan liittyviä toimintoja lapset saavat osallistua ryhmätyöinä ja kuinka usein?

leivontaan _____

ruoanvalmistamiseen _____

salaatin valmistamiseen _____

pöydän kattamiseen _____

hääkin seurantaan _____

leivän voiteluun _____

saavat ottaa ruoan itsä _____

viilipalan valmistamiseen, esimerkiksi kasviksen pilkkomiseen _____

kasviksen viljelyyn _____

kasviksin tutustuminen eri aistein tutkimalla _____

pöydän pyyhkimiseen _____

ruujustukseen _____

ruokailun sujautukseen _____

ruokailun suunnitteluun _____

Jotkin muut toiminnot, mikä? _____

Mitä ruokailuvaihtelua käytetään laeet tärkeitä ja mikä?

Mitäkäs haasteita ruokailuvaihtelun toteuttamiseen mielestäsi liittyy?

Pedagogien ruokailun tavoitteena on toimintamalli, jossa ruokapalvelu toimittaa laparyhmiin tarvittavat ruoka-aineet ja muut tarvittavat ainehajoitteita varten ruokailun mukaisesti.

Oiko yksilötyöskäytä pedagoginen ruokailusta, jos on, niin mitä hyviä ja huonoja puolia olet havainnut?

Osaatko laesen mielipiteet huomioon ruokailun suunnittelussa?

Kyllä, miten? _____

Ei, mikä? _____

Liite 7. Kysely varhaiskasvatushenkilökunnalle

Onko pihvikodikkaanne mallinnoks lasten näyttötiliä?

Kyllä
 Ei

Millaisia vaikutuksia mallinnoksen käyttö on tuonut lasten ammattien kokeamiseen, onko ollut selkeitä vaikutuksia kukaan menneisiin?

Onko yksiköissänne käytössä Sapere-ruokakaavastemanenelmä?

Kyllä Osittain käytössä Ei lainkaan En tarkalleen tiedä mitä se on

Mikä tavalla olette Saperea hyödyntäneet ja millaisia vaikutuksia siihen on ollut yksiköissänne?

Pitäisikö lasten osallistavaa ruokakaavastusta kehittää yksiköissänne, miten?

Käytöksikö yksiköissänne ruokakaavastukseen liittyviä tukimateriaalia, jos käytätte niin millaista?

Oliko lämmästeriaalle tarvea?

Kyllä, millaisella?
 Ei, miksi?

Yhteystiedot arvostaa vaiman

Nimi
Sukunimi
Mikäpuhelin
Osoite

