

# **Leikki-ikäisten ruokaan liittyviin ennakkoluuloihin vaikuttaminen Sapere-ruokakasvatusmenetelmän keinoin**

Minna Rinteelä

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2020

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), matkailu- ja palveluliiketoiminta

Tekijä(t) Rinteelä, Minna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä kesäkuu 2020
	Sivumäärä 55	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Leikki-ikäisten ruokaan liittyviin ennakkoluuloihin vaikuttaminen Sapere-ruokakasvatusmenetelmän keinoin</b>		
Tutkinto-ohjelma Restonomi (AMK), matkailu- ja palveluliiketoiminta		
Työn ohjaaja(t) Tarja Viitanen		
Toimeksiantaja(t) -		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Leikki-ikäinen lapsi elää usein neofobista kautta, eli on ennakkoluuloinen kaikkea uutta kohtaan, mukaan lukien myös tuntematon ruoka. Ruokaneofobisuus saattaa myös jatkaa nuoruuteen ja aikuisuuteen, jos asiaan ei kiinnitetä huomiota. Ennakkoluuloja voidaan vähentää yleensä lisäämällä tietoa. Tutkimuksen tavoite oli selvittää, voiko ruokailuun liittyviin ennakkoluuloihin ja niiden muodostumiseen vaikuttaa ruokakasvatusmenetelmien keskuudesta valitun Saperen avulla.</p> <p>Tutkimus toteutettiin Jyväskylässä Touhula-ketjuun kuuluvassa Aarresaaren päiväkodissa ja siihen osallistui kuusi lasta. Tutkimus toteutettiin toukokuun ja lokakuun 2019 välillä. Tutkimus oli kvalitatiivinen tutkimus, jossa päiväkodin lapsia tutustutettiin erilaisiin kasviksiin ja hedelmiin Sapere-ruokakasvatusmenetelmän mukaisesti, eli kaikkia aisteja käyttäen. Tutkimukseen osallistuville lapsille järjestettiin viikon aikana neljä tutkimussessiota, joissa kussakin he pääsivät tutustumaan kahteen tuttuun tai vieraaseen hedelmään tai kasvikseen uudella tavalla kaikkia aistejaan käyttäen. Sessioiden aikana lapset kertoivat tuntemuksiinsa, ja heidän ilmeitään ja eleitään tarkasteltiin ennakkoluuloisuuden havaitsemiseksi. Tämän lisäksi tutkimukseen kuului ruokailun havainnointia, haastatteluja päiväkodin johtajan ja hoitajien kanssa, ja reppukyselyitä lasten vanhemmille.</p> <p>Tutkimuksen tuloksena saatiin tietoa siitä, voiko ruokakasvatuksella vaikuttaa ruokaan liittyvien ennakkoluulojen muodostumiseen. Ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa asenteisiin varsinkin ennen ruokaneofobista kautta. Joka tapauksessa se vaatii aikaa ja useampia maistamiskertoja kuitenkin pakottamatta lasta mihinkään.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että ruokakasvatusmenetelmien avulla voidaan vaikuttaa leikki-ikäisten ennakkoluuloihin ruokaa ja ruokailua kohtaan.</p>		
<p>Avainsanat (<a href="#">asiasanat</a>) Ruokakasvatus, ruoka, leikki-ikäinen, lapsi, Sapere, ruokaneofobia, ravitsemussuositukset, ravitsemus, ennakkoluulot, ennakkoluuloisuus, ennakkoluulottomuus, kehitys, kasvu</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Rinteeleä, Minna	Type of publication Bachelor's thesis	Date June 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 55	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Using Sapere food education method to influence toddlers' food related suspicions</b>		
Degree programme Tourism and Hospitality Management		
Supervisor(s) Viitanen, Tarja		
Assigned by -		
Abstract  <p>Toddlers usually go through a phase of neophobia. It means that they are suspicious of anything new, including food items that they do not recognize. Food neophobia can follow the child into teenage and adulthood if nothing is done to it. Suspicions can usually be reduced by increasing knowledge. The aim of the study was to investigate if food and eating related suspicions can be influenced by a food education method called Sapere.</p> <p>The study was implemented in Jyväskylä, in Aarresaari - kindergarten, that is a part of Touhula - chain. Six children took part in the study, and it was conducted between May and October in 2019. The study was a qualitative study where the children were introduced to different vegetables and fruits with the help of the Sapere method. Sapere method emphasizes the significance of senses when exploring new food items. The children had four study sessions during one week where they got to explore two familiar or new fruits or vegetables every day with all of their senses. In these study sessions, children got to share their emotions, and their facial expressions and gestures were observed to identify suspicion. In addition, the study included observation of eating in the kindergarten, interviews with the manager and nannies in the kindergarten and also surveys for the children's parents.</p> <p>The study gave information if food education can have an impact on the development of suspicion among toddlers. Food education can have an effect on toddlers' attitudes especially if it is started before the neophobic. Nevertheless, food education requires time and multiple tasting times, and it should not be applied by forcing the child to do anything.</p> <p>In conclusion, it is possible to make an impact on toddlers' suspicions on food and eating.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Food education, food, toddler, child, Sapere, food neophobia, nutrition recommendations, nutrition, suspicions, suspiciousness, open-mindedness, development, growth		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1 Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>2 Tutkimusasetelma</b> .....	<b>4</b>
2.1 Tutkimusongelma ja -kysymykset .....	5
2.2 Kvalitatiivinen tutkimus .....	5
2.3 Aineistonkeruumenetelmä .....	7
2.4 Analyysimenetelmä .....	8
2.5 Reliabiliteetti ja validiteetti .....	9
2.6 Eettisyys .....	9
2.7 Aarresaaren päiväkotia .....	10
<b>3 Leikki-ikäisen lapsen maailma</b> .....	<b>10</b>
3.1 Leikki-ikäisen kehitys .....	12
3.1.1 Fyysinen kehitys .....	12
3.1.2 Motorinen kehitys .....	13
3.1.3 Psyykinen kehitys .....	14
3.2 Leikki-ikäinen ja ruoka .....	15
3.3 Leikki-ikäisen ruokailu .....	17
3.4 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuositukset .....	18
3.5 Suomalaisten lasten ruokailutottumukset ja terveys .....	22
<b>4 Ruokakasvatus</b> .....	<b>25</b>
4.1 Ruokakasvatuksen merkitys .....	26
4.2 Sapere-menetelmä .....	27
<b>5 Tutkimus ja sen toteuttaminen</b> .....	<b>28</b>
5.1 Ryhmähaastattelu .....	29
5.2 Ruokailutilanteen havainnointi .....	31
5.3 Toiminnallinen Sapere-osuus .....	33
<b>6 Tutkimustulokset</b> .....	<b>35</b>
<b>7 Johtopäätökset</b> .....	<b>40</b>
<b>8 Pohdinta</b> .....	<b>41</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>44</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>49</b>
Liite 1. Saatekirje lasten huoltajille .....	49
Liite 2. Lupa-anomus tutkimusta varten .....	50

Liite 3. Kysely ruokailusta huoltajille .....	51
Liite 4. Kysely huoltajille tutkimuksen jälkeen .....	53

### **Taulukot**

Taulukko 1. Lasten ylipaino ja lihavuus .....	23
Taulukko 2. Leikki-ikäisten lasten energiantarpeen viitearvot. ....	24
Taulukko 1. Lasten ylipaino ja lihavuus .....	55
Taulukko 2. Leikki-ikäisten lasten energiantarpeen viitearvot. ....	55

### **Kuviot**

Kuvio 1. Ruokakolmio .....	19
Kuvio 2. Lautasmalli .....	19
Kuvio 3. Aikajana tutkimuksen etenemisestä .....	28

### **Kuvat**

Kuva 1. Granaattiomena valmiina tutkittavaksi .....	37
Kuva 2. Perjantaina vuorossa oli appelsiini. Appelsiini oli kaikille tuttu, ja sen tutkiminen oli jo helpompaa ja omatoimisempaa kuin aiemmin viikolla.....	38

# 1 Johdanto

Leikki-ikäisten lasten epäterveellinen syöminen on ongelma Suomessa ja myös muualla maailmassa. Leikki-ikäisen suositeltu päiväannos kasviksia ja hedelmiä on noin viisi annosta. Vuosina 2003 - 2005 kerätyn tiedon mukaan keskimääräinen saanti oli kuitenkin vain kaksi annosta. Kasvisten syönti ei ole ainoa ongelma leikki-ikäisten ruokatottumuksissa. Suuri ongelma on myös sokerin saanti. Leikki-ikäiset lapset syövät päivän aikana useita runsaasti sokeria sisältäviä välipaloja, kuten mehuja, jogurtteja ja muroja. Korkea sokeripitoisuus huonontaa ruoan ravintoainetiheyttä ja näin ollen vaikuttaa negatiivisesti leikki-ikäisen ravitsemukseen. (Leikki-ikäiset 2018.)

Epäterveelliset ruokailutottumukset johtavat usein ylipainoon ja erilaisiin sairauksiin. Vuonna 2018 jo joka neljäs 2 - 16-vuotias poika ja melkein joka viides saman ikäinen tyttö olivat ylipainoisia. Lapsuuden ylipaino johtaa useimmiten myös nuoruuden ja aikuisuuden ylipainoon, ja vakavasti sairastumisen riski kasvaa entisestään. (Lasten ylipaino ja lihavuus on huolestuttavan yleistä – uusi opas lihavuuden puheeksiottoon terveydenhuollon ammattilaisille 2019.)

Leikki-ikäisen lapsen pitäisi syödä enemmän kasviksia, mutta niitä voi olla vaikea saada maistumaan, kun lapsi on ennakkoluuloinen kaikkea uutta kohtaan – myös ruokaa. Lapsi ei ole nirso, vaan ruokaneofobinen, eli hän kammoksuu uusia ruokia ja elintarvikkeita. Tämä on luonnollinen vaihe lapsuudessa, mutta se saattaa jäädä haittaamaan syömistä nuoruuteen ja aikuisuuteen asti ja aiheuttaa pahimmillaan ravintoainepuutoksia. Ennakkoluuloisuuteen voidaan yleensä puuttua tiedolla ja oppimisella, joten miksi ei myös ruokaneofobisen kauden aikana. (Hirvonen 2018.)

Tämän opinnäytetyön tavoite on selvittää mahdollisuuksia vaikuttaa leikki-ikäisten ennakkoluuloiseen suhtautumiseen ruokaa ja ruokailua kohtaan ruokakasvatustermiä apuna käyttäen.

Ruokakasvatuksen vaikutusta leikki-ikäisten ennakkoluuloihin ruokaa ja ruokailua kohtaan tutkitaan päiväkotikäisten lasten keskuudessa. Päiväkotiryhmälle suunniteltiin viikon mittainen ruokakasvatuskokeilu, jossa lapsiryhmä pääsi joka päivä tutustumaan kahteen uuteen hedelmään tai vihannekseen. Tämän lisäksi tietoa kartoitetaan haastattelemalla päiväkodin henkilökuntaa ruokakasvatuksesta, ennakkoluuloista ja syömisestä.

## 2 Tutkimusasetelma

Tutkimusasetelma muodostuu tutkimusongelmasta, tutkimuskysymyksistä, tutkimuksen lähtökohdista, tutkimusotteista sekä aineiston keruusta ja dokumentoinnista. Lisäksi tutkimusasetelma käsittää tutkimustulosten analysoinnin.

Tutkimus lähtee ensisijaisesti selvittämään sitä, voidaanko erilaisilla ruokakasvatusmenetelmillä, ja erityisesti Sapere-menetelmällä, vaikuttaa leikki-ikäisten ennakkoluuloihin ruokaa ja ruokailua kohtaan sekä muuttamaan heidän ruokailutottumuksiin. Tutkimus keskittyy erityisesti kasviksiin ja hedelmiin. Leikki-ikäiset, eli 2 - 6-vuotiaat, olivat luonnollinen kohderyhmä tutkimukselle, sillä ruoalla on maailmassa suurempi merkitys kuin koskaan ja kun lasten ruokailutottumuksiin vaikutetaan jo varhaisessa vaiheessa, se voi vaikuttaa myös koko maapallon tulevaisuuteen. tämän hetken lasten aikuistuttua maailma on jo täysin erilainen ja ruokailutottumuksilla on vielä enemmän merkitystä.

Lapsuudessa opitut ruokailutottumukset pysyvät usein mukana aikuisuuteen saakka. Siksi onkin hyvin tärkeää, että oikeanlaisiin ruokailutottumuksiin kiinnitetään huomiota jo aikaisin. Tällä tavoin voidaan ehkäistä sairauksia, kuten korkeaa verenpainetta ja diabetesta. Myös ylipainon riski alenee kasvien kulutuksen myötä. Tällä hetkellä lapset syövät suosituksia vähemmän kasviksia ja hedelmiä. (Nyrhinen-Blazquez 2016.)

Ylipaino on koko ajan kasvava ongelma, ja nykyään ihminen kuluttaa jo yli 2 900 kilokaloria vuorokaudessa. 1960-luvulla kyseinen kalorimäärä oli vain hieman yli 2 300 kilokaloria. Maailman väkiluku on tästä kuitenkin tuplaantunut, eli myös kalorimäärä moninkertaistunut. Ennusteiden mukaan vuonna 2030 ihminen käyttäisi jo yli 3 000 kaloria vuorokaudessa. (Hiltunen 2018.)

Ruokailutottumukset ja ruokavalinnat vaikuttavat myös ympäristöön. Lautasmallin mukainen ruokailu on hyvä keino myös kestävään ja ekologiseen ruokailuun. Kun kuluttaa enemmän kasviksia kuin lihaa, kuluttaa vähemmän myös ympäristöä. (Ruuan ympäristövaikutukset n.d.)

## 2.1 Tutkimusongelma ja -kysymykset

Tutkimusongelma on jokaisen tutkimuksen lähtökohta. Tutkimusongelmalla tarkoitetaan ongelmaa, johon tutkimuksessa on tarkoitus löytää vastaus tai vastauksia. Tutkimusongelmasta johdetaan tutkimuskysymys tai -kysymykset, joihin etsitään vastausta. Tutkimusongelma myös määrittelee, minkälainen tutkimusasetelma tulisi kyseiseen tutkimukseen valita, eli miten ja minkälaista aineistoa tutkimukseen tarvitaan ja kuinka tätä aineistoa analysoidaan. (Tutkimusongelmat ja -tehtävät sekä hypoteesit n.d.)

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, voiko leikki-ikäisten ennakkoluuloisuuteen ruokaa ja/tai ruokailua kohtaan vaikuttaa ruokakasvatusmenetelmien keskuudesta valitun Sapere-menetelmän avulla. Jatkotutkimuskysymykseksi muodostui, 'miten leikki-ikäisten ennakkoluuloisuuteen ruokia ja/tai ruokailua kohtaan voidaan vaikuttaa'.

## 2.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimusote tässä tutkimuksessa oli kvalitatiivinen, eli laadullinen. Kvalitatiivinen tutkimusote tarkoittaa sitä, että tutkittaessa käsitellään asioita, joita ei voi muuttaa nu-



meraaliseen muotoon. Näihin asioihin lukeutuvat esimerkiksi mielipiteet, haastattelut ja asioiden merkitykset. Laadullinen tutkimus liittyy aina jollain tavalla elämämaailman tutkimiseen. Kvalitatiivinen tutkimus on yleensä myös aineistolähtöistä, kun kvantitatiivinen, eli määrällinen tutkimus perustuu useammin teoriaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus eroavat toisistaan myös muilla osa-alueilla. Kvantitatiivisella tutkimuksella pyritään saamaan uutta teoriaa ja puhdasta faktaa. Määrällinen tutkimus on yleensä lukuja ja tietoja, joita voi mitata. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on mittaamisen sijaan keskittyä kuvailemaan tutkittavaa aihetta. (Määrällisen ja laadullisen tutkimuksen välinen ero n.d.)

Kvalitatiivinen tutkimus suoritetaan useimmiten haastatteluina, tapaustutkimuksina, kohderyhmätutkimuksina tai havainnoivina tutkimuksina. Ennen kvalitatiivisen tutkimuksen tekemistä pitää perehtyä tutkittavaan aiheeseen, sillä on tärkeä tietää, minkälaista tietoa lähtee tutkimuksella etsimään. Tutkimus aloitetaan siis sillä, että perehdytään jo nykyiseen tietoon ja teoriaan. Vasta sen jälkeen voidaan lähteä keräämään aineistoa. Tietoa aiheesta pitää olla etukäteen, koska haastatteluja varten pitää osata muodostaa oikeita haastattelukysymyksiä ja havainnoivaa tutkimusta varten selvittää, mitä asioita tulisi havainnoitavista ihmisistä havainnoida. (Laadullisen tutkimuksen tekeminen n.d.)

Syitä kvalitatiivisen tutkimusotteen valitsemiseen oli useita, mutta tärkein syy oli ehdottomasti se, että lapsille tehtävässä tutkimuksessa on haastavaa saada minkäänlaista kvantitatiivista tutkimusmateriaalia. Lisäksi ottaen huomioon tutkimuksen painotuksen psyykkiseen kehitykseen ja siihen liittyviin muutoksiin, on kvantitatiivisten otteiden käyttäminen lähestulkoon mahdotonta. Myös aistinvaraisuuden suuri merkitys koko tutkimuksessa vaikutti tutkimusotteen valikoitumiseen.

## 2.3 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimus suoritettiin ruokailun havainnointitilanteena, osallistuvina havainnointitilaisuuksina sekä ryhmähaastatteluna lasten kanssa työskenteleville. Tilaisuuksia oli kaiken kaikkiaan neljä kappaletta, kukin noin 30 minuuttia kestoaltaan.

Aineistonkeruumenetelmä oli havainnointi. Tutkimusmenetelmänä havainnointi on arkielämän havainnointia systemaattisempaa, ja tarkoituksena on kerätä käyttökelpoista tietoa. Havainnointi on jaoteltavissa osallistuvaan ja ei-osallistuvaan havainnointiin; tämä tutkimus tehtiin osallistuvaa havainnointia käyttäen. Osallistuva havainnointi on pelkkää havainnointia monipuolisempi aineistonkeruumenetelmä, sillä pelkkään havainnointiin ei liity vuorovaikutusta tutkijan ja tutkittavan välillä, vaan tutkija ainoastaan tekee havaintoja esimerkiksi haastateltavan ilmeissä ja eleissä. Ei-osallistavassa havainnoissa tutkija ei myöskään osallistu tutkimuksen etenemiseen, vaan keskittyy pelkästään havainnointiin. Ei-osallistuva havainnoija saattaa olla piilossa tutkimukseen osallistuvilta, eivätkä tutkittavat ole tietoisia siitä, että heitä havainnoidaan myös tilanteen ulkopuolelta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on aktiivinen rooli tutkimuksen etenemisessä, ja jo tutkijan läsnäolo saa vaikuttaa tutkimuksesta saataviin tuloksiin. Tutkija on tutkimuksessa mukana sekä tutkijana että tutkimukseen osallistujana, ja samalla kuljettaa tutkimustilannetta eteenpäin. Osallistuvan havainnoijan on osattava lukea havainnointitilanteessa myös katseita, ilmeitä, eleitä ja kosketuksia pelkkien sanojen lisäksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Havainnointi on vaativa aineistonkeruumenetelmä, sillä silloin tutkijalla täytyy olla jo kattavasti tietoa tutkimastaan aiheesta, jotta hän osaa etsiä oikeita asioita myös havainnointitilanteessa. Lisäksi havainnointi perustuu ihmisen tekemään arvioon, joka ei ole absoluuttinen. Ihmiset näkevät ja kokevat asioita eri tavoin, mikä mahdollistaa sen, että havainnoinnissa saattaa tulla virheitä. (Mt.)

Havainnoinnin tueksi jokainen havainnointitilaisuus äänitettiin, jotta niihin pystyttiin palamaan myös jälkikäteen.

Havainnointi valittiin aineistonkeruumenetelmäksi sen takia, että lapsilta on vaikea saada vastauksia esimerkiksi kysymyslomakkeen avulla. Osalla tutkimukseen osallistuneista lapsista oli ongelmia puheen tuottamisessa ikänsä puolesta, ja myös muuten lapsen on hankalampaa muodostaa ajatuksistaan sanoja. Havainnoinnin avulla lapsista pystyttiin ottamaan huomioon myös ilmeitä ja eleitä, jotka kertoivat olennaista tietoa suhtautumisestaan ruokaan.

Tutkittavat lapset määräytyivät viime kädessä sen mukaan, ketkä saivat vanhemmiltaan luvan osallistua tutkimukseen.

## 2.4 Analyysimenetelmä

Kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen tekeminen alkaa teoriaan perehtymisellä. Tämä tarkoittaa, että myös aineiston analyysi alkaa jo siinä vaiheessa, kun teoriaa ja aineistoa aletaan keräämään. Aineistoa myös analysoidaan koko ajan tutkimuksen edetessä ja teoriapohjaa koottaessa. (Laadullisen analyysi ja tulkinta n.d.)

Tässä opinnäytetyössä aineistoa analysoitiin kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan sisällönanalyysin kautta. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, mikä tarkoittaa, että käytettävä aineisto on tekstiä tai muutettu tekstiksi. Siinä tutkittava aineisto tiivistetään, jotta siitä voidaan tutkia tutkittavien aiheiden ja asioiden yhteyksiä, merkityksiä, syitä ja seurauksia. Sisällönanalyysi voi olla induktiivista eli aineistolähtöistä, deduktiivista eli teorialähtöistä tai abduktiivista eli teoriaohjaavaa. Tässä opinnäytetyössä käytössä oli teorialähtöinen analyysi. (Tiedon analysointi n.d.; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d.)

Teorialähtöisessä analyysissa tutkimuksen analyysi perustuu nykyiseen tietoon. Tämä tieto toimii valmiina mallina tutkimukselle, ja uuteen tutkimukseen liittyy useimmiten mallin testaaminen uudessa yhteydessä esimerkiksi uudelle kohderyhmälle. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006e.)

Teoriapohjainen sisällönanalyysi valittiin sen takia, että aiheesta oli saatavilla paljon tietoa, joka kuitenkin oli keskenään hyvin samankaltaista. Lisäksi teoria oli jo pätevää, eikä sitä varsinaisesti tarvittu lisää. Uutena ulottuvuutena tässä tutkimuksessa oli kuitenkin ennakkoluulottomuus ja sen yhdistäminen aiempaan tietoon ja faktaan.

## 2.5 Reliabiliteetti ja validiteetti

Reliabiliteetti tulee suoraan englannin kielen sanasta 'reliability', mikä tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta. Käytännössä se tarkoittaa, onko tutkimus toistettavissa myöhemmin uudestaan samoilla tuloksilla vai onko kyse vain satunnaisista tuloksista. Reliabiliteettia voidaan perustella toistamalla tutkimusta ja näin pienentämällä virhemarginaalia. (Hiltunen 2009.)

Validiteetti sen sijaan tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä. Sekin johdetaan englannin kielestä, sanasta 'validity'. Validiteetti kertoo, kuinka hyvin käytetyt tutkimusmenetelmät tukevat tutkittavaa asiaa, eli kuinka hyvin menetelmät ja tutkittavat asiat sopivat yhteen. Validiteetin voi sanoa olevan hyvä silloin kuin tutkimuksella on sopiva kohderyhmä ja tälle kohderyhmälle esitetään oikeat kysymykset. (Mt.)

Tutkimuksen sekä luotettavuutta että pätevyyttä puoltaa oikean kokoinen otos, joka on valittu oikein, sekä se, että kysyttävät kysymykset ovat valittuun aiheeseen sopivat (Heikkilä, 2014).

## 2.6 Eettisyys

Tutkimuksen tekemiseen lupaa pyydettiin monelta taholta. Ensimmäinen lupa on kysytty tutkimuksen mahdollistavalta päiväkodilta. Koska kyseessä on ketju päiväkoiteja, lupaa kysyttiin niin kyseisen päiväkodin johtajalta kuin ketjun tutkimuksia hoitavalta henkilöltäkin. Heidän puolestaan tutkimuksen tekemiseen kuului myös tutkimussuunnitelma ja salassapitositoumus, jotka toimitettiin ennen tutkimuksen aloittamista. Sen jälkeen lupaa tutkimukseen kysyttiin lasten vanhemmilta (Liite 2). Lakikin

tätä edellyttää, sillä lain mukaan alaikäinen lapsi on huoltajiensa vastuulla, ja juuri huoltajien tulee päättää, mitä lapsi saa tai ei saa tehdä. (Pekkarinen 2018.)

Kuitenkaan ei ole oikein pakottaa huoltajan suostumuksesta huolimatta siihen haluatonta lasta tutkimukseen. Se sotii myös Sapere-menetelmän arvoja vastaan, sillä siihen ei kuulu pakottaminen mihinkään, mitä lapsi ei halua. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

## 2.7 Aarresaaren päiväkot

Aarresaaren päiväkot on Touhula-ketjuun kuuluva päiväkot Jyväskylässä. Päiväkodin arkeen kuuluvat seikkailut, ja ympäristöstä löytyy mahdollisuuksia monenlaiseen harrastamiseen. Päiväkodin arvoihin kuuluu luonnon arvostaminen, ja lasten kanssa käydään usein liikkumassa ulkona ja ihmettelemässä asioita. Toimintaan kuuluvat myös muut retket, tarinat ja tutkimiseen innostaminen. Samassa rakennuksessa toimii myös esikoulu, ja ala-aste löytyy samasta pihapiiristä. (Touhula Aarresaari, Jyväskylä n.d.)

## 3 Leikki-ikäisen lapsen maailma

**Leikki-ikä** on ihmisen kehityksessä vauvaikää seuraava vaihe. Leikki-ikäiseksi määritellään kaikki noin 2,5-vuotiaasta aina kuusivuotiaaseen asti. (Valtonen 2017, 89.)

Leikki-iässä lapsi kehittyy lyhyellä aikavälillä merkittävästi. Lapsi kasvaa fyysisesti kookoa, saa enemmän voimaa ja oppii juoksemaan, hyppimään ja kiipeämään. Myös motoriikka – erityisesti hienomotoriikka – kehittyy paljon. Kognitiivisella tasolla puhe kehittyy ja lapsesta alkaa tulla 'minä'. Lapsi etsii rajojaan ja pohtii vaihtoehtoja. Leikki-

ikään kuuluu isona osana itsenäistyminen, sillä lapsi oppii syömään itse, käymään itse vessassa ja tekemään pieniä askareita ilman apua. (Toddler (2-4 years) n.d.)

Väestölle laaditaan **ravitsemussuosituksia**, joiden avulla ihmisten on helpompi syödä terveellisesti ja ympäristöystävällisemmin. Ravitsemussuosituksia laaditaan niin kansallisesti kuin maailmanlaajuisestikin. Suomessa ravitsemussuosituksia laatii maa- ja metsätalousministeriön alla toimiva Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suosituksia päivitetään aina tarvittaessa, esimerkiksi kansanterveydellisen tilanteen niin vaa- tiessa tai uuden tutkimustiedon myötä. Tämänhetkinen ravitsemussuositus on vuo- delta 2014. Ravitsemussuosituksia laaditaan myös eri ihmisryhmille, jotta heidän eri- tyistarpeensa tulisivat huomioiduiksi. Näitä erityisryhmiä ovat muun muassa ras- kaana olevat, lapset ja nuoret, ikääntyneet ja erityisruokavalioita noudattavat. (Ravit- semussuosituksset 2019; Ravitsemus- ja ruokasuositukset 2019.)

**Ruokakasvatukselle** ei ole yhtä oikeaa määritelmää. Ruokakasvatusmenetelmiä on monenlaisia, ja periaatteessa kaikkea ruoan ja kasvattamisen yhdistämistä voi kutsua ruokakasvatukseksi, vaikkei sille olisikaan virallista nimeä. Ruokakasvatuksella pyri- tään opettamaan lapselle ruokailuun liittyviä asioita, kuten ruokakulttuuria, terveel- listä ruokavaliota tai ruoanlaittoa. Kaksi yleisesti Suomessa käytettyä ovat Sapere- menetelmä sekä päiväkodeille suunnattu Makuaakkoset-diplomi. Makuaakkoset-dip- lomi myönnetään sellaisille päiväkodeille, jotka edistävät ruokailua omassa ympäris- tössään niin ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti kuin ekologisestikin. Diplomin päi- väkodille myöntää Ammattikeittiöosaajat. Makuaakkoset-diplomi kannustaa kohotta- maan päiväkotiruokailun arvostusta ja tehdä siitä koko päiväkodin yhteistä toimintaa. Päiväkodissa – kuten myös kotona – syötävä ruoka on kuitenkin tärkeä osa jokaisen päiväkotilapsen päivää, ja kaikkea tätä voi pitää ruokakasvatuksena. (Makuaakkoset- diplomi n.d.)

**Sapere-menetelmä** tarkoittaa aisteihin perustuvaa ruokakasvatusta. Sana 'Sapere' on johdettu latinan kielestä, ja karkeasti se tarkoittaa maistaa, tuntea ja olla rohkea. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä pohjautuu aistiperäisiin kokemuksiin ruoan parissa.

Siihen kuuluvat uusiin ruokakokemuksiin kannustaminen ja tutustuminen koko lapsen kehityskaaren aikana. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Valikoivaan syömiseen lapsuudessa vaikuttaa usein **ruokaneofobia**. Neofobia tarkoittaa uusien asioiden pelkoa ja ruoka-etuliitteellä sen merkitys on uusien tai vieraiden ruokien pelko. Ruokaneofobia on ihmiselle primitiivinen selviytymisrefleksi, sillä aina kaikki tarjolla oleva ruoka ei ole ollut turvallista syödä. Lapsen neofobinen kausi alkaa yleensä 2 - 3-vuotiaana, ja siihen yleensä liittyvät voimakkaimmin vieraat hedelmät, kasvikset ja kala. (What Is Food Neophobia? n.d.)

### 3.1 Leikki-ikäisen kehitys

#### 3.1.1 Fyysinen kehitys

Fyysinen kasvu tarkoittaa koko kehon kasvamista. Ihminen kasvaa aina hedelmöitymisestä aikuisuuteen saakka. Fyysinen kasvu on lapsena hyvin nopeaa. Siihen vaikuttavat niin fyysinen kasvuympäristö kuin perintötekijätkin. Vastasyntyneenä lapsi on keskimäärin 50 senttimetriä pitkä, mutta ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi kasvaa pituutta jopa 24 senttimetriä. Sen jälkeen pituuskasvu tasaantuu, ja aina teini-ikään saakka pituutta tulee yleensä 6 senttimetriä vuodessa. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 121.)

Syntyessään vauva painaa noin 3 500 grammaa. Ensimmäisten päivien aikana vauvan paino tyypillisesti putoaa jopa 10 prosenttia, mutta noin viikko syntymisen jälkeen lapsi on samassa painossa kuin syntyessään. Sen jälkeen painonnousu on nopeaa; 4 - 5 kuukauden aikana vauva tuplaa painonsa, ja ensimmäisen vuoden aikana sen pitäisi kolminkertaistua. (Mt. 121.)

Hampaiden kehitys on olennainen osa leikki-ikäisen lapsen kehitystä. Lapsella on syntyessään kaikki hampaat olemassa, mutta ensimmäiset maitohampaat puhkeavat yleensä 6 - 12 kuukauden iässä. Ensimmäiset maitohampaat ovat yleensä etuhampaita. Noin kaksivuotiaana puhkeavat viimeiset maitohampaat, jotka ovat poskihampaat. Rautahampaat lähtevät puhkeamaan noin 6-vuotiaana, ja pysyviksi hampaiksi

kaikki ovat vaihtuneet noin 12 vuoden iässä. (Anatomy and development of the mouth and teeth n.d.)

### 3.1.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeen kehitystä. Se on olennainen osa kaikkea kehitystä ja voi alkaa vasta sen jälkeen, kun keho on valmis ottamaan vastaan uusia taitoja liikkeiden suhteen. Ensimmäinen vaihe motorisessa kehityksessä liittyy sensomotoriikkaan ja reflekseihin. Senso-alkuliite viittaa aisteihin perustuvaan motoriikkaan ja kehitykseen. Vastasyntynyt lapsi pystyy aistimaan jo paljon. Hän tunnistaa ääniä ja muutoksia niissä, näkee valoisuutta ja ilmeitä – myös perusvärit vauva erottaa jo melko nuorena. Tuntoaisti lapsella on todella pitkälle kehittynyt, ja sitä tukee jatkuva fyysinen kosketus esimerkiksi äidin kanssa. Vastasyntynyt maistaa perusmaut, mutta suosii makeaa, hajuaisti sen sijaan on melko kehittymätön. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 124.)

Hienomotoriikka tarkoittaa pienten lihasten hallintaa. Hienomotorisen kehityksen vaihe alkaa jo kaksikuukautisella lapsella. Tähän asti vauvalla on synnynnäinen refleksi tarttua lähestulkoon mihin vain hänelle ojennettuun. Tässä iässä refleksi alkaa kuitenkin hävitä ja korvautua tahdonalaisilla tarttumis- ja irroittamisliikkeillä. Jo yhdeksän kuukauden iässä lapsi on kykenevä käyttämään sormiaan poimimiseen ja esimerkiksi pinsettioitteeseen. Tästä alkaa opettelu esimerkiksi syömiseen itsenäisesti. (Mt. 128.)

Yksivuotiaana lapsi osaa jo juoda mukista ja puolitoistavuotiaana kuljettaa ruokaa kohti suuta lusikalla. Lapsi opettelee hienomotorisia taitoja leikkimällä, sillä leikki kuuluu isona osana lapsen elämään. (Mt. 128.)

4 - 5-vuotiaana lapsen liikkeet voimistuvat, ja liikkuminen saattaa saada olla välillä hyvinkin riehakasta ja uhkarohkeaa. Lisäksi silmän ja käden yhteistyö paranee selkeästi. Lasta kiinnostaa tämä uusi ulottuvuus, joka tuo tullessaan täysin uusia kykyjä. Näiden kykyjen kehittymistä voidaan ruokkia esimerkiksi askartelupuuhiilla; helmien pujottelu, erilaisten massojen muovaaminen ja värittäminen ovat tässä vaiheessa



erinomaisia keinoja kehittää leikki-ikäisen motorisia taitoja, mutta myös hillitää liian riehakasta liikuntaa. (Jarasto & Sinervo 1997, 55.)

### 3.1.3 Psykkinen kehitys

Noin 3-vuotias lapsi aloittaa ensimmäisen itsenäistymisvaiheen. Siihen kuuluu yleensä uhmaamista ja vanhemman auktoriteetin kyseenalaistamista. Lapsi huomaa, että maailmassa on tarjolla hänelle vaihtoehtoja, eikä hänen tarvitse tyytyä vain yhteen asiaan. Kaikki vaihtoehdot ovat tässä iässä kiinnostavia, eikä lapsi osaa itse mieltää, mikä vaihtoehdoista olisi paras tai järkevin. (Jarasto & Sinervo 1997, 40.)

Olenaisesti tähän ikäkauteen kuuluu myös puheen kehitys. Leikki-ikäinen lapsi haluaa opetella puhumaan, ja tekee sitä kyselyn kautta. Puhutaan niin sanotusta kyselykaudesta. Puheessa yleistyvät ensimmäisenä nimet ja tekemistä tarkoittavat sanat. Sen sijaan paikkaa tai aikaa merkitsevät sanat ovat vaikeita, ja niissä tarvitaan paljon harjoittelua. (Mt. 44 - 45.)

4 - 5-vuotiaan lapsen uhma katoaa yhtä nopeasti kuin se on saanut alkunsa. Uhma väistyy, mutta lapsi on ottanut jo askelia itsenäisempään versioon itsestään. Tässä vaiheessa lapsen yhteistyökyky ja keskeinen ymmärrys paranee. Tämän ikäinen lapsi ymmärtää hyvin jo puhetta ja perusteluita. Oppimisen kannalta on tärkeää, että lasta muistetaan kannustaa ja kehua, kun hän on tehnyt oikein. 4 - 5-vuotiaalle on myös hyvä opettaa rajoja ja niiden merkitystä. (Mt. 46 - 48.)

4 - 5-vuotias lapsi on hyvin minäkeskeinen, mutta kaipaa samalla myös ikätovereidensa seuraa. Minäkeskeisyys aiheuttaa sen, että lapsi haluaisi omistaa ja omia kaiken näkyvillään olevan. Se saattaa aiheuttaa riitoja muiden lasten kanssa. Myönteisten kokemusten kautta lapsi oppii jakamaan ja leikkimään sovussa tavaroita ja leluja toiselle lainaten. Myös toisen tarpeiden huomioon ottaminen helpottuu, ja minäkeskeisyys jää ajoittain syrjään. (Mt. 49 - 50.)

### 3.2 Leikki-ikäinen ja ruoka

Lapsen luontaiseen kehitykseen kuuluu ennakkoluulojen ja pelkojen kehittyminen. Pelko uusia ruokia kohtaan saa alkunsa yleensä noin kahden vuoden iässä. Sen päättyminen on yksilökohtaista, mutta se saattaa jatkua jopa kuusivuotiaaksi asti. Lähtökohtaisesti peloista päästään irti toistoilla ja useilla maistamiskerroilla. Lasta kannustetaan maistamaan uutta ja kehuaan maistamisen ollessa onnistunutta. (Hielm, Virtanen, Fogelholm, Huttunen, Jallinoja, Lahti, Lahti-Koski, Laitinen, Manninen, Miskangas, Männistö, Pihlanto, Sarlio, Schwab, Suomi & Särmälä 2018, 17.)

Pelko uusien asioiden kokeilemisesta, eli neofobia, on vahvimmillaan 2 - 3-vuotiailla lapsilla. Syntyessään lapsella ei ole valmiuksia suhtautua ruokaan niin negatiivisesti kuin positiivisesti, mutta on kuitenkin todistettu, että pieni lapsi kokee makean yleensä mieluisimmaksi mauksi. Se saattaa johtua siitä, että makeat juomat ja ruoat eivät luonnossa useinkaan ole olleet myrkyllisiä tai vaarallisia. Luonnostaan lapsi myös pyrkii karttamaan happamia makuja, kuten sitrushedelmiä tai kirpeitä marjoja, sillä luonnosta löydettyinä ne ovat usein myrkyllisiä. Vastasyntynyt ei maista suolaista vielä ollenkaan, vaan suolaisen maistamiskyky kehittyy noin puolen vuoden iässä. Suolainen maku on kuitenkin yleensä lapselle mieluinen. Myös rasvaiseen ruokaan lapsi kasvaa myöhemmin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 8; Hale 2018.)

Ruokamieltyymysten kehittyminen alkaa jo ennen lapsen syntymää, ja ne muokkaantuvat ihmisen koko elämän ajan. Ruokamieltyymysten kehittymiseen vaikuttaa synnynäiset tekijät, ympäristön vaikutus sekä oppiminen. Varsinkin nuoruudessa ja aikuisuudessa oppiminen aiheuttaa sen, että tahtoo syödä terveellisemmin ja itselle parempaa ravintoa. (Mt.)

Myös imetyksellä on vaikutusta ruokailu- ja makutottumuksiin. Äidit, jotka syövät enemmän hedelmiä imettämisen aikana, lisäävät todennäköisyyksiä siihen, että lapsi pitää myös itse enemmän hedelmistä. (Mt.)

Ruokaneofobia saattaa joillain lapsilla esiintyä vakavanakin. Ruokaneofobia alkaa yleensä silloin, kun lapsi siirtyy pois imeväisyydestä kiinteeseen ruokaan ja varsinkin

siinä vaiheessa, kun lapsi aloittaa totuttelun samaan ruokaan muun perheen kanssa. Taipumus vältellä uusia ruokia on yleensä perinnöllinen ja köyhät ruokailutottumukset siirtyvät helposti sukupolvelta toiselle. Useimmiten ruokaneofobian kohteeksi joutuvat vieraat hedelmät ja kasvikset sekä kala. Ruokaneofobia saattaa johtaa liian yksipuoliseen ravintoon ja näin ollen myös erilaisiin puutostiloihin. Puutteet ravitsemuksessa varsinkin lapsuudessa voivat aiheuttaa viivästyksiä kehityksessä, hidastaa kasvua tai jopa masennusta tai syömishäiriöitä myöhemmällä iällä. Yleisesti ottaen ruokaneofobiset lapset eivät syö tarpeeksi hedelmiä ja kasviksia. (Hirvonen 2018.)

Ruokaneofobiaa ei tule sekoittaa nirsoiluun. Nirso ihminen välttelee sellaisia ruokia ja ruoka-aineita, joista ei pidä tai joita pitää itselleen haitallisina. Ruokaneofobia sen sijaan kohdistuu aina uutta ruokaa tai ruoka-ainetta kohtaan. (Nyky maailmassa neofobia voi aiheuttaa ravitsemuksellista haittaa 2006.)

Nirsoilun ja ruokaneofobian lisäksi lapsella voi olla muitakin syitä vältellä joitakin ruoka-aineita. Lapsella on aikuista herkempi makuaste, joka aiheuttaa sen, että jotkut ruoat, jotka aikuisesta saattavat tuntua jopa mauttomilta, tuntuvat lapsen suussa voimakkaan mausteiselta. Lisäksi leikki-ikäisellä lapsella on usein tarve kokeilla rajojaan ja kehittää omaa persoonaansa. Siihen lapsi saattaa helposti kytkeä vanhempien tarjoamat vieraat ruoka-aineet, ja kieltäytyä syömästä vain uhmaamisen tähden. Nämä syyt eivät liity ruokaneofobiaan tai nirsoiluun, ja menevät yleensä itsestään ajan myötä ohi. (Kutner 2018.)

Varsinkin ruokaneofobinen lapsi voidaan opettaa pelosta pois. Se vaatii kuitenkin kärsivällisyyttä, ja monet eivät jaksakaan viedä prosessia loppuun asti. (Mt.)

Uusi ruoka-aine ei muutu tutuksi ja helposti lähestyttäväksi heti, vaan lapsen on maistettava uutta ruokaa noin 15 - 20 kertaa ennen kuin se tuntuu tutulta. On myös osoitettu, että lapsi valitsee todennäköisemmin jotain ruoka-ainetta myöhemmin, jos sitä on ollut tarjolla monta kertaa. Vierasta ruoka-ainetta kannattaa tarjota jonkun tutun ja mieluisen ruoka-aineen rinnalla, sillä silloin kokemus on lapselle helpompi ja mieluisampi, ja hän maistaa todennäköisemmin myös uutta ruokaa. (Mt. 8.)

Pelkoja ja ennakkoluuloja voidaan lähteä lieventämään aikuisen esimerkillä ja ruokakasvatuksella. Aikuisten syödessä lapsen kanssa samaa ruokaa, saattaa myös lapsen suhtautuminen epäilyttävään ruokaan muuttua. Aistien kautta ruoka-aineisiin tutustuminen saa ruoan epäilyttävyttä kaikkoamaan ja ruokaa kohtaan syntyy mielenkiintoa. (Mt. 8.)

Uusien ruokien kokeilemisessa on joitakin ohjenuoria. Usein lasta lähdetään totuttamaan uusiin makuihin lahjonnan kautta: ”jos syöt nätisti x-ruoan, saat herkun y”. Se ei kuitenkaan ole kestävä tapa opetella uusia makuelämyksiä. Myöskään lasta ei tulisi kiristää tai pakottaa uuden ruoan totuttelun yhteydessä. Aikuisen tehtävä on tehdä maistamishetkestä mukava ja miellyttävä lapselle. Uusiin ruokiin tutustumiseen kannustetaan ja ruokapöydässä pidetään positiivinen ilmapiiri. Aikuinen kuitenkin päättää, mitä syödään tai maistetaan, ja lapsi päättää sitten itse sen, kuinka paljon syö – jos syö ollenkaan. (Mt. 8 - 9.)

### 3.3 Leikki-ikäisen ruokailu

Ruokailu ja syöminen kuuluvat jokaisen ihmisen päivään aivan vauvasta lähtien. Vastasyntynyt lapsi elää ensimmäiset kuukautensa äidinmaidolla tai muulla siihen rinnastettavalla korvikkeella. Pienelle lapselle tarjotaan äidinmaidon lisäksi muuta syötävää viimeistään kuuden kuukauden iässä. Lapselle tarjotaan ensimmäisenä hienoja soseita. Näitä lähdetään pikkuhiljaa karhentamaan, kunnes päädytään täysin kiinteään ruokaan. Imetystä lapsesta riippuen jatketaan osittaisena noin vuoden ikäiseksi, tai pidempään perheen niin tahtoessa. (Hielm ym. 2018, 16.)

Ensimmäiset hampaat lapselle puhkeavat noin 6 - 8 kuukauden iässä. On tyypillistä, että ensimmäiset puhkeavat maitohampaat ovat etuhampaat. Ravinnolla on suuri vaikutus hampaiden kehittymiseen. (Karling ym. 2008, 123.)

Jo yksivuotiaalle ruokailua sanoitetaan ja ruokia nimetään, jotta lapsi kehittäisi itselleen myös ruokasanastoa. Soseita lapsi voi opetella syömään jo itse, ja hienomotoristen taitojen kehittyessä lapsen annetaan opetella myös juomista ja syömistä kokonaan itse. Sormiruokailua suositellaan. (Mt. 16.)

Kolmevuotias lapsi syö jo mielellään itse, ja opettelee ruokailuvälineiden käyttöä sekä leivän voitelemista itse. Rutiinit ovat tärkeitä, ja useimmiten ruokailu sujuu jo ongelmitta. Tämän lisäksi lapsen ruokasanasto lisääntyy; siihen tulee mukaan kohteliaisuussanat, kuten 'kiitos' ja ole hyvä'. Kolmevuotias on kykeneväinen pieniin ruoanvalmistustehtäviin ja osallistuu mielellään keittiön puuhiin. (Mt. 16.)

Viidenteen ikävuoteen mennessä lapsen tulisi normaalikehityksen mukaan olla jo hyvinkin omatoiminen. Lapsi osaa ottaa itselleen sopivan määrän ruokaa ja hänellä on mielipiteitä ruoista, joita hän osaa myös perustella tarpeen mukaan. Viisivuotias pystyy myös toimimaan ruoanvalmistustehtävissä melko omatoimisesti, hän nauttii ruoanvalmistamisesta ja iloitsee onnistumisestaan; luo itselleen ja ympärilleen ruokailoa. (Mt. 16.)

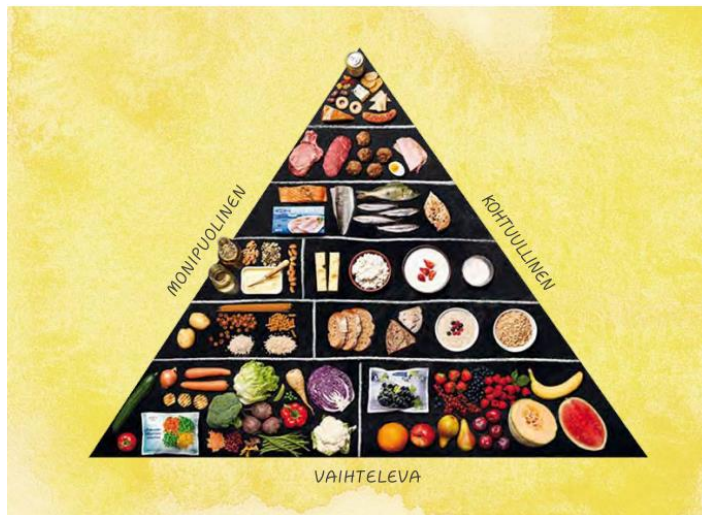
### 3.4 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuositukset

Lapset oppivat ruokailun ja ravitsemuksen perusteet jo hyvin nuorena, ja samat totumukset seuraavat yleensä aikuisuuteen saakka. Tämän takia ravitsemukseen tulee panostaa jo varhain. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurtila, Peltola & Talvia 2004, 136.)

Varhaiskasvatuksessa ja päiväkodeissa ruokailua ohjaavat ravitsemussuositukset. Suomen varhaiskasvatuslaki myös edellyttää, että varhaiskasvatuksessa lapsille on järjestettävä ruokailu, jossa lapsi saa terveellistä ja ravintorikasta ruokaa. Ravitsemussuositusten mukaista ravintoa tulee tarjota jokaisella aterialla: aamiaisella, lounaalla, päivällisellä ja välipaloilla, lapsen hoitorytmistä riippuen. Järjestetyissä ruokailutilanteissa tulee ottaa huomioon myös lapsen iän mukaiset tarpeet, kehitysaste sekä päivän kokonaisuus. Lisäksi on tärkeää tehdä ruokailurytmistä säännöllinen.

Säännöllinen ruokarytmi on terveellisen elämän perusta. Rutiinit ovat myös lapselle turvallisia, ja lapsi kaipaa niitä arkeensa. Säännöllisen ateriarytmin myötä lapsi oppii myös terveellisen ruokailuvälin. Se edistää suun terveyttä ja auttaa lasta yhdistämään kylläisyyden tunteen ruokailuun. (Hielm ym. 2018, 20 - 23.)

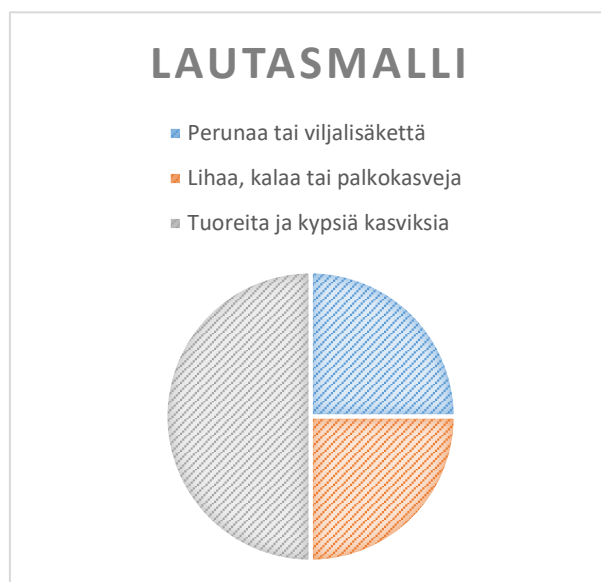
Säännöllinen ja ruokailusuositusten mukainen ruokailu tulee järjestää myös poikkeuksellisina päivinä, kuten



Kuvio 1. Ruokakolmio (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 37.)

retkipäivinä. (Mt. 23.)

Päivittäisten aterioiden kokoamisen avuksi on kaksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimaa työkalua: lautasmalli (Kuvio 2) ja ruokakolmio (Kuvio 1). Näiden työkalujen avulla tulisi rakentaa kaikki leikki-ikäisten ateriat, mutta ne ovat hyviä ohjenuoria myös kaikille muille.



Kuvio 2. Lautasmalli (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 34, mukailtu.)

Ruokakolmiosta näkee helposti, mitä ruoka-aineita tulisi syödä runsaasti, ja mitä ruoka-aineita taas vähemmän. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 37.)

Lautasmalli taas kertoo yksittäisen aterian kokoamisesta lautaselle (Kuvio 2). Puolet annoksesta tulisi olla joko tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia. Yksi neljännes saisi olla perunaa, riisiä tai pastaa ja jäljelle jäävä

neljännes lihaa, kanaa, kalaa tai palkokasveja. Lautasen ulkopuolelle siinä kuuluu myös täysjyväleipä ja lasillinen vettä tai rasvatonta maitoa tai piimää. Myös aikuisen lautasmalli on samanlainen, siinä vain annoskoko kasvaa. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 34.)

Kasvisten ja hedelmien tulisi olla joka aterian perusta. Päivittäinen suositus on minikäikäiselle vain noin viisi oman kourallisen kokoista annosta. Kourallisen kokoiset annokset ovat hyvä arviointikeino kasvisten ja hedelmien määrälle, sillä kouran kasvaessa kasvaa myös ihmisen tarve kasviksille ja hedelmille. (Mt., 20.)

Kasvisten ohella ihminen tarvitsee viljatuotteita. Viljatuotteiden suositus leikki-ikäisille on vähintään neljä annosta vuorokaudessa. Yksi annos tarkoittaa yhtä desilitraa keitettyä täysjyväriisiä tai -pastaa, -puuroa tai yhtä täysjyväleipiä. Täysjyväviljatuotteet sisältävät runsaasti kuitua, E-vitamiinia, magnesiumia, rautaa ja muita hivenaineita. Leikki-ikäisten kuidun saantisuositus on 10 - 15 g/vrk. (Mt. 23.)

Maitoa tai muita nestemäisiä maitotuotteita, kuten piimää, jogurttia tai muita hapanmaitovalmisteita, leikki-ikäiselle lapselle tulisi tarjota noin neljä desilitraa vuorokaudessa. Tämän lisäksi juustoa sopiva määrä on yksi viipale päivässä. Tämä määrä riittää siihen, että lapsi saa ruokavaliostaan riittävästi kalsiumia ja jodia. Maitotuotteista tulisi aina valita rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja. Rasvattomien ja vähärasvaisten maitotuotteiden käyttämisellä on todistettu olevan yhteys pienempään tyyppin 2 diabetekseen sekä parempaan painonhallintaan. Maitovalmisteita valittaessa tulee kiinnittää huomiota myös tuotteiden suola- ja sokeripitoisuuksiin. Maitotuotteista ihminen saa myös proteiinia, mutta lapsen ruokavaliossa ei ole tarpeen lisätä siihen runsasproteiinisia tuotteita, sillä proteiinin saannissa ei ole Suomessa ongelmaa. Liiallinen proteiini saattaa kuitenkin kuormittaa lapsen munuaisia. (Mt. 24 - 25.)

Lihaa, kanaa, kalaa, kananmunia ja palkokasveja lapsi tarvitsee proteiinin takia. Niissä on yleensä myös paljon rasvaa, joten sen laatuun tulee kiinnittää huomiota. Rasvanlaadullisesti kaikista paras vaihtoehto ihmiselle on kala. Sitä suositellaan syötävän

ihan jokaisen 2 - 3 kertaa viikossa. Sama suositus on kanalle ja muulle siipikarjan lihalle. Punaista lihaa, possun, naudan tai lampaan, olisi hyvä syödä vain harvemmin. Leikki-ikäiselle sopiva annos lihaa on viikossa noin 250 grammaa. Siihen lukeutuu kaikki syöty liha, kuten myös leivänpäällisleikkeleet. Kananmunia saisi syödä 2 - 3 kappaletta viikossa. (Mt. 25.)

Ihminen tarvitsee ruokavaliossaan myös rasvaa. Rasvan laadulla on merkitystä, ja hyviä pehmeitä rasvoja ruokavalioon saadaan kasviöljyistä ja -margariineista, siemenistä ja pähkinöistä. Ruokavaliosta saatavan näkyvä rasva tulisivin olla ainoastaan näitä pehmeitä, tyydyttymättömiä rasvahappoja. Leikki-ikäiselle riittävä määrä rasvaa on noin 20 - 30 grammaa päivässä. Tämän lisäksi pähkinöitä, manteleita tai siemeniä leikki-ikäinen voi nauttia 15 grammaa päivässä. Näiden tulee kuitenkin olla suolattomia, sokerittomia ja muuten kuorruttamattomia. Liiallisesta määrästä pähkinöitä lapsi saa liiallisesti myös energiaa, ja liika energiansaanti johtaa ylipainoon. (Mt. 27.)

Sokeria saisi olla päivittäisestä energiansaannista vain 10 prosenttia. 5-vuotiaan päivittäinen energiantarve on noin 1 500 kilokaloria, joten sokeria siitä saisi olla vain noin 38 grammaa, eli 2,5 ruokalusikallista. Tämän saa täyttymään helposti tavanomaisen ruoan kautta, eikä sitä tarvitse lisätä ruokavalioon mitenkään. Hedelmistä ja maidosta saatavaa luonnollista sokeria ei tarvitse varoa. Liiallinen sokerinsaanti aiheuttaa ongelmia hampaissa sekä vaikeuttaa painonhallintaa. (Mt. 30.)

Leikki-ikäisen ruokavaliossa tulee ottaa huomioon myös suolan saanti. 2 - 10-vuotiaan lapsen päivittäinen määrä suolaa saa olla enintään 3 - 4 grammaa. Tämä täyttyy jo ruoka-aineiden luonnollisesta suolasta, eikä sitä tarvitse ruokiin erikseen lisätä. Liiallisella suolan saannilla on yhteys kohonneeseen verenpaineeseen, sydän- ja verisuonisairauksien kehittymiseen, vatsasyöpään ja osteoporoosiin. (Mt. 32.)

Yleisesti ottaen lapset syövät enemmän kasviksia päiväkodissa, ja erityisesti sellaisessa päiväkodissa, jossa on kirjattu ruokailuun liittyvät säännöt ylös. Kasvien ja hedelmien syöntiin vaikuttaa positiivisesti, kun päiväkodissa noudatetaan ravitsemussuosituksen mukaisia ohjeistuksia esimerkiksi siitä, että ohjaajat syövät yhdessä lasten kanssa ruokailutilanteessa, ja muutenkin suhtautuvat ruokailuun myönteisesti



lapsia kannustaen. Päiväkodinohjaajien syömishalukkuuteen päiväkodissa kuitenkin vaikuttaa, maksetaanko heille ateriakorvausta, vai ovatko he velvollisia maksamaan oman ruokansa. Myös se, että lapsi saa itse ottaa oman annoksensa saattaa kannustaa häntä syömään enemmän kasviksia ja hedelmiä. (Lehto 2020.)

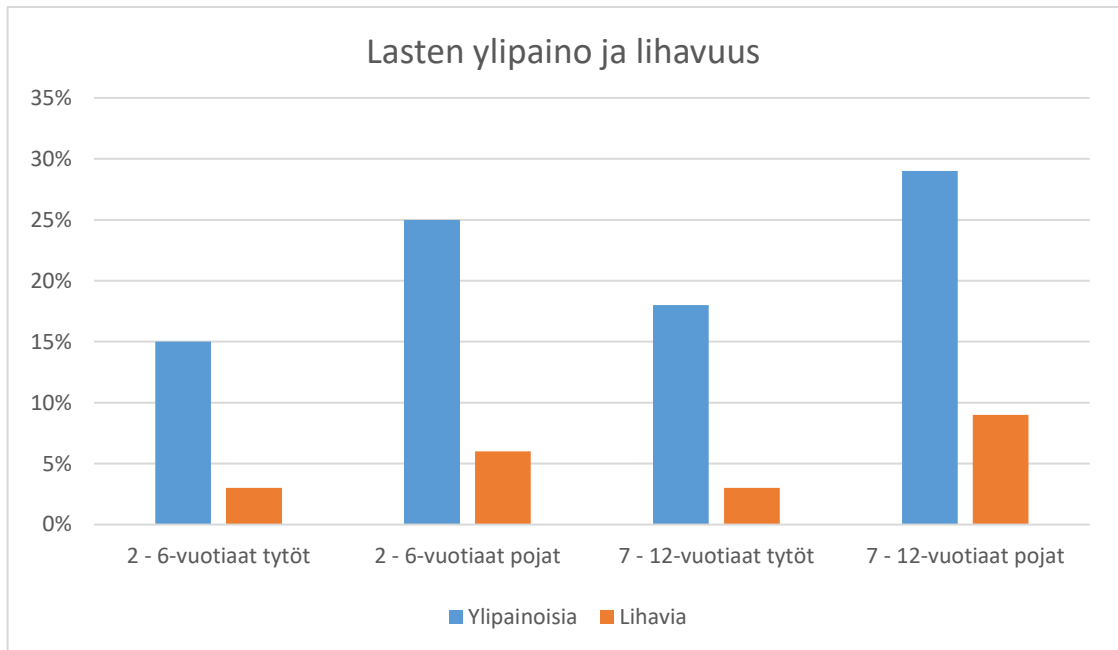
### 3.5 Suomalaisen lasten ruokailutottumukset ja terveys

Suomalaiset lapset ovat verrattain terveitä, mutta ongelmakohtia toki on. Yksi suurimmista ongelmista on kasvien vähäinen syönti. Leikki-ikäisen lapsen suositeltu kasvien päiväannos on viisi. Tähän tavoitteeseen kuuluu vihannekset, hedelmät ja marjat. Yksi annos vastaa noin puolikasta hedelmää tai esimerkiksi yhtä desiä juuresraastetta. Tuoreiden kasvien lisäksi lapsen olisi hyvä syödä myös kasvisruokia. Kuitenkin keskiarvallisesti suomalaiset lapset saavat päivässä noin 100 - 125 grammaa tuoreita kasviksia ja alle 50 grammaa kasvisruokia. Tuoreiden kasvien annos on noin puolikas hedelmä. Yhteen laskettuna nämä muodostavat vuorokauden kaksi kasvisannosta suositellun viiden sijaan. (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2008, 120.)

Vähäisen kasvien syönnin ohella suureksi ongelmaksi on viimevuosien aikana nousut pientenkin lasten ylipaino ja lihavuus. Vuosina 2007 - 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan kolmevuotiaista lapsista ylipainoisia oli 11 prosenttia ja viisivuotiaista jopa 18 prosenttia. (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010, 53.)

Kehitys tämän jälkeen on ollut huolestuttava, sillä vuonna 2018 2 - 6-vuotiaista tytöistä 15 % ja pojista 25 % oli ylipainoisia (Taulukko 1). Lasten kasvaessa myös ylipainoisten prosenttiosuudet kasvoivat; 7 - 12-vuotiaista tytöistä ylipainoisia oli jo 18 % ja pojista 29 %. Ylipainoisiksi lasketaan sellaiset lapset, joiden aikuista vastaava painoindeksi on 25 kg/m<sup>2</sup> tai enemmän. (Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019.)

Taulukko 1. Lasten ylipaino ja lihavuus (Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus, 2019, mukailtu).



Myös lihavuutta on lapsissa jonkin verran. Lihavuudeksi lasketaan painoindeksi 30 kg/m<sup>2</sup> tai enemmän. 2 - 6-vuotiaista tytöistä 3 % oli ja pojista 6 % lihavia. (Mt.)

Ylipaino johtuu liiallisesta energiansaannista, ja liiallinen energiansaanti johtuu lapsilla vähentyneestä liikunnasta sekä makeiden välipalojen lisääntymisestä. Energiantarve riippuu lapsella niin kuin aikuisellakin pituudesta ja painosta, mutta myös kasvunopeudesta ja liikunnan määrästä. Lapsella energiankulutus myös vaihtelee paljon. Erityisen paljon energiaa lapsi kuluttaa kasvupyrähdyksen aikana. Kasvupyrähdyksien välissä energiaa kuluu vähemmän, mutta lapsen keskimääräisen energiantarpeen voi laskea kaavalla 1 000 kcal + (ikä vuosina x 100 kcal). (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 130 - 131.)

Taulukko 2. Leikki-ikäisten lasten energiantarpeen viitearvot (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 130, mukailtu).

*Leikki-ikäisten energiansaannin viitearvot*

	tytöt	pojat
	kcal/vrk	kcal/vrk
2-vuotias	1 050	1 120
3-vuotias	1 170	1 310
4-vuotias	1 270	1 360
5-vuotias	1 460	1 510
6-vuotias	1 630	1 770

Jopa 80 % lapsista saa ravinnostaan liikaa sokeria. Liiallinen sokerinsaanti alkaa yleensä jo aivan varhaisessa lapsuudessa, noin 2-vuotiaana. Kuitenkaan leikki-ikäinen lapsi ei tarvitsisi ollenkaan lisättyä sokeria, vaan saa muusta ravinnosta, kuten hedelmistä ja marjoista kaiken tarvitsemansa sokerin. (Ukkola 2015.)

Sokeria lapsi – kuten aikuinenkin – saa niin puhtaana sokerina kuin piilosokerinakin. Helposti huomattavia sokerin lähteitä ovat muun muassa karkit, keksit, jäätelöt ja suklaa. Sokeria on kuitenkin monessakin muussa ruoassa, ja myös sellaisissa välipaloissa, jotka ehkä mielletään terveellisiksi. Näitä ovat esimerkiksi mehut, murot ja jogurtit. Varsinkin jogurtit ja erilaiset rahkat ovat suuressa suosiossa lapsiperheissä, sillä ne ovat helppoja välipaloja kaikille ja nopea ottaa vaikka mukaan. (Sokerihuurtainen lapsuus n.d.)

Lapsi oppii sokerin käytön yleensä vanhemmiltaan. Lapsi on oppinut tavan joko matkimalla tai sitten hänet on ehdollistettu karkin saantiin esimerkiksi lahjonnalla tai palkitsemisella. Usein vanhempi turvautuu sokeripitoiseen ruokaan, kun lasta halutaan piristää tai lopettaa tämän kiukuttelu esimerkiksi kaupassa. Myös juhliin liittyy yleensä olennaisena osana makeat herkut. Kestävä ratkaisu ei ole kuitenkaan kieltää

suoraan kaikkea herkuttelua. Enemmän kannattaa sitoa todella sokeripitoiset herkut erityistilanteisiin, kuten juhliin, ja pitää huoli siitä, että arkena sokeriset välipalat korvattaisiin terveellisemmällä vaihtoehdoilla, kuten hedelmillä. (Mt.)

Jos leikki-ikäinen lapsi osoittaa ruokaneofobisia piirteitä, voi vanhempi kokea helpommaksi tarjota lapselle tuttu, turvallinen ja epäterveellisempi jogurtti kuin lähteä ikävässä tilanteessa tarjoamaan hedelmää tai kasvista, joka ei maistu. Tämä voi joutaa ikävään kierteeseen. Usein ruokaneofobia on myös perinnöllistä, joka tarkoittaa, että ruokaneofobinen vanhempi saattaa huomaamattaan tartuttaa köyhät ruokailutottumukset lapsiinsa. (Vaarno 2017; Väisänen 2014)

Tänä päivänä suomalaiset lapset saavat ravinnosta D-vitamiinia lukuunottamatta melko hyvin kaiken tarvitsemansa. (Mt. 130.)

Leikki-ikäisten lasten ruokailusta kertovat yleensä heidän vanhempansa, sillä he pystyvät yleisesti ottaen antamaan luotettavampaa tietoa lapsen ruokailusta. Kuitenkin kodin ulkopuolella vanhempien tieto lastensa ruokailusta vähenee ja he pystyvät antamaan pelkkiä oletuksia. Lisäksi vanhemmalla saattaa olla tarve esittää lapsen ruokavalio todellista terveellisemmäksi. Vanhemmalla saattaa olla häpeän tunteita liittyen siihen, kuinka lapsensa syövät. Tällaiset vääristelyt aiheuttavat virhetietoja tuloksissa. (Mt. 15.)

## **4 Ruokakasvatus**

Ruokakasvatus kuuluu selkeästi koululaisen arkeen kouluruokailun muodossa, mutta ruokakasvatuksen tuominen arkeen voidaan aloittaa jo varhaiskasvatuksessa. Lisäksi ruokakasvatusta voidaan toteuttaa monipuolisesti myös ruokailun ulkopuolella. (Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa 2019.)

Ruokailu on olennainen osa jokaisen arkea, ja hyvät ruokailutavat ja -tottumukset opitaan jo lapsena. Sekä varhaiskasvatuksen ravitsemussuositus, että peruskoululaisille suunnattu suositus korostavat lasten ja oppilaiden osallistumista ruokailuun ja ruoanvalmistukseen, ruoan yhteisöllistä merkitystä ja kestävän kehityksen mukaista ruokailumallia. Päiväkodissa ruokakasvatus lähtee pienistä asioista, ja siihen liittyy ruokailun lisäksi monia muita asioita. Siihen voi kuulua lasten kauppaleikit, yrttien ja kasvien kasvattaminen ja yhdessä leipominen. Kun ruokakasvatus on johdonmukaista ja säännöllistä, on sillä monia hyötyjä. Se lisää luontevasti ruokapuhetta arjessa, antaa tukea ongelmiin syömisen saralla sekä kasvattaa lasten kiinnostusta ruokaa kohtaan. Se myös tuo ruokailua ja ruoanlaittoa lähemmäksi lasta, poistaen samalla lapsen ennakkoluuloja ruoanlaittoa, ja näin ollen myös syömistä kohtaan. (Ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet n.d.; Uusi kouluruokailusuositus opastaa yhdessä syömiseen ja terveellisiin aterioihin monipuolisesti 2017.)

Ruokakasvatukseen liittyy ruoalla leikkiminen, ja se on täysin hyväksyttävää. Lapsi oppii leikin kautta ja hänelle jää paremmin mieleen, jos hän saa osallistua. Kotona kannattaa myös harrastaa ruokakasvatusta. Helppo tapa on ottaa lapsi esimerkiksi metsäretkelle mukaan ja kerätä tämän kanssa sieniä tai syötäviä kasveja, tai kasvatata lapsen kanssa yrttejä tai salaattia. Itse kasvatetut vihannekset maistuvat usein paremmin. Lisäksi maatilavierailut, joilla lapsi saa itse kerätä esimerkiksi marjoja saattavat innostaa lasta kasvien, hedelmien tai marjojen syöntiin. Ruokailusta kannattaa tehdä hauskaa, eikä liian vakavaa, jolloin lapsen on helpompi oppia uutta. (Roponen 2016.)

#### 4.1 Ruokakasvatuksen merkitys

Ruokakasvatuksen kautta lapsi saa oikeanlaiset eväät terveellisten ruokatottumusten kehittymistä varten. Erityisesti pojat ja alemmista sosioekonomisista taustoista tulevat lapset syövät liian vähän kasviksia ja hedelmiä. Jotkut eivät välttämättä edes kerran päivässä. Vain puolet ensimmäisen luokan oppilaista syövät kasviksia sekä lou-

naalla että päivällisellä. Ruokakasvatuksen myötä lasta voidaan jo varhaiskasvatuksessa ohjata parempiin ruokailutottumuksiin, esimerkiksi syömään enemmän kasviksia ja vihanneksia. Itse kokeilemisella ja tutkimisella sekä esimerkillä on suuri vaikutus kehittyvään lapseen. (Tutkiminen, tunnustelu, haistelu ja maistelu innostaa lapsia syömään lisää kasviksia, n.d.; Lautala, 2016.)

Hyvillä ruokailutottumuksilla pystytään ehkäisemään ylipainoa ja sen myötä ilmeneviä sairauksia, kuten diabetesta, mutta myös edistämään maapallon hyvinvointia ja hidastamaan ilmastonmuutosta. Suuria vaikuttajia ilmaston lämpenemiseen ovat ruokahävikki sekä lihan syönti. Ruokahävikki aiheuttaa noin 8 – 10 % ihmisen tuottamista päästöistä ja lihan kasvattaminen jopa 14,5 %. Jos ihmiset jatkavat samanlaista punaisen lihan kulutusta, kuin nyt, vuoteen 2050 mennessä ruokajärjestelmien ilmastovaikutukset kasvavat arviolta noin 50 – 90 %. Maapallo ei kestä tällaista muutosta. Myös sen takia lapsia kannattaa jo varhaisesta iästä kannustaa syömään enemmän kasviksia. (Nedelman 2019.)

Erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä on useita. Tämä opinnäytetyö käsittelee ruokakasvatuksen keinoista kuitenkin yksinomaan Saperea.

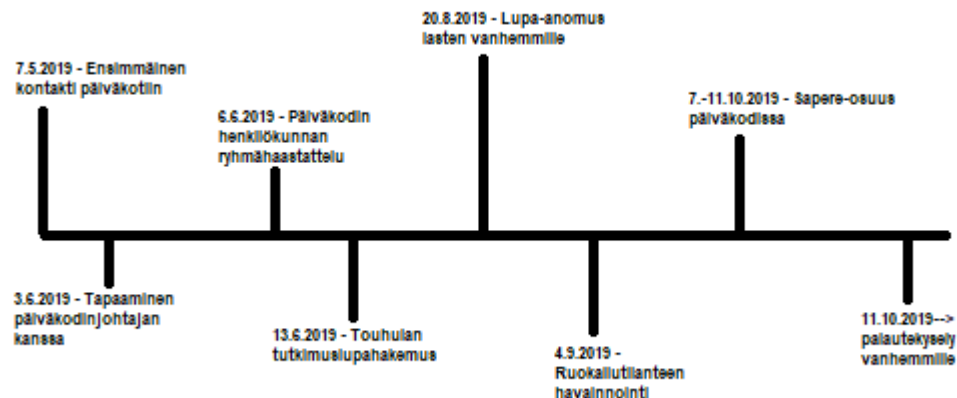
## 4.2 Sapere-menetelmä

Sana Sapere tulee latinankielestä ja se tarkoittaa maistella, tuntea, olla rohkea. Sapere-menetelmän keksijänä pidetään ranskalaista kemistietnologia, Jacques Puisaisia. Koko menetelmä perustuu sensorisiin harjoituksiin, eli aistikokemuksiin ja niiden merkitykseen ruokaan totuttelussa. Sapere-menetelmä on hyvin humanistinen ja se painottaa kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere-menetelmässä lapset tutustuvat erilaisiin ruokiin ja ruoka-aineisiin kaikkien aistien kautta. Näkö-, kuulo-, maku-, tunto- ja hajuaisteja käytetään monipuolisesti, jotta lapsi saisi uusia kokemuksia ja elämyksiä ruoasta ja sen valmistamisesta. Saperen yksi päämääristä on myös kannustaa lasta kertomaan ja kuuntelemaan mielipiteitä ruoasta. Minkäänlaisia aistikokemuksia ei pidetä väärinä, vaan lapsille annetaan

oikeus kokea asiat juuri omalla tavallaan. Sapereen ei myöskään kuulu pakottaminen, mutta yleensä lapset maistavat innokkaasti yhdessä touhutessaan. (Mt. 9.)

## 5 Tutkimus ja sen toteuttaminen



Kuvio 3. Aikajana tutkimuksen etenemisestä

Tutkimuksen tekeminen lähti liikkeelle tapaamisella päiväkodinjohtajan kanssa. Ensimmäinen tapaaminen oli jo kesäkuussa 2019, vaikka itse tutkimus tehtiin syksyllä 2019. Tutkimus oli alun perin tarkoitus tehdä ainakin osittain kesän aikana, mutta päiväkodin sulku kesällä esti tämän, ja se siirrettiin suosiolla syksyyn. Päiväkodinjohtaja ja muu päiväkodin henkilökunta olivat innoissaan tutkimuksesta ja olivat alusta alkaen mukana mahdollistamassa tutkimusta. Ennen tutkimuksen alkua heitä haastateltiin lasten ruokailusta ja rutiineista ruokailun ympärillä.

Ennen kuin päiväkodissa sai tehdä mitään, oli lapsien vanhemmilta saatava luvat tutkimuksen tekemiseen. Lupa-anomuksen yhteyteen tuli lyhyt esittely tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. (Liite 1.) Päiväkodin henkilökunta lähetti lupa-anomukset (Liite 2.) vanhemmille noin kaksi viikkoa ennen tutkimuksen aloittamista. Lupa-anomuksessa kysyttiin lapsista vain välttämättömimmät tiedot yksityisyyden takaamiseksi. Lupa-anomuksen mukana vanhemmille lähti myös pienimuotoinen kysely (Liite 3.) siitä, miten ruokailu kotona sujuu, mitkä ruoan maistuvat ja mitkä eivät, mikä aiheuttaa

kotona ruokailoa ja missä asioissa on hankaluuksia ruokailun yhteydessä. Myös Touhula-ketjuun tehtiin oma lupa-anomus.

Vastattuja lupa-anomuksia palautui kuusi, eli tutkimusryhmä jäi melko pieneksi. Pienempi ryhmä kuitenkin mahdollistaisi sen, että lapset pääsisivät henkilökohtaisempaan oppiin ja heille voitaisiin olla tutkimustilanteessa enemmän läsnä. Lisäksi pienempää ryhmää on helpompi hallita.

## 5.1 Ryhmähaastattelu

Kesäkuun 2019 alussa tutkimuksen tekeminen lähti kunnolla käyntiin Aarresaari-päiväkodin henkilökunnan haastattelulla. Haastattelu tapahtui lasten päiväunien aikaan, ja paikalla oli kolme päiväkodin hoitajaa ja yksi keittiötyöskentelijä. Kaikkia paikallaolijoita haastateltiin avoimesti ruokailutilanteista ja ruokakasvatuksesta heidän näkökulmastaan. Heidän koulutustaustaansa tai muuta roolia ei kysytty tai eritelty, sillä tärkeintä oli se, että he tiesivät, miten ruokailu heillä toimii. Kysymysrunko oli valmiina olemassa, mutta haastatteluun jätettiin tilaa omille ajatuksille ja kysymyksille, jotka nousivat esiin vastausten perusteella.

1. Onko ruokakasvatus tullut työssänne tutuksi; tässä tai muissa työpaikoissa?
2. Minkälaisia ruokailutilanteenne ovat yleensä? Syövätkö lapset mielellään?
3. Minkälaista ruokaa päiväkodissa syödään? Onko suosikkeja tai inhokkeja?
4. Onko päiväkodissa paljon erityisruokavalioita?
5. Ottaako lapsi itse ruoan? Onko kaikkea pakko maistaa?
6. Näkykö lapsissa ennakkoluuloisuus/ennakkoluulottomuus ruokailun yhteydessä? Miten se näkyy? Tarttuuko ennakkoluuloisuus tai ennakkoluulottomuus?
7. Onko joitain tiettyjä ruokia, jotka eivät maistu lainkaan? Miksi ei? Voisiko asiaan vaikuttaa jotenkin?
8. Onko tiedossa, että lasten syömisessä olisi eroavaisuuksia kodin ja päiväkodin välillä?



Ruokakasvatus ja 'Sapere' olivat termeinä tuttuja kaikille, mutta juurikaan sen enempää ei ollut tietoa, eikä varsinkaan omakohtaista kokemusta mistään ruokakasvatusmenetelmistä. Ruokailutilanteet päiväkodissa sujuivat pääsääntöisesti positiivisesti ja lapset syövät yleensä mielellään. Päiväkodissa syödään aamiainen, lounas ja välipala. Näistä lounas tulee lämpimänä keskuskeittiöltä ja aamiainen ja välipala valmistetaan paikan päällä. Suosikkiruoiksi nousivat makaroni- ja pastapohjaiset ruoat sekä pinaattiletut. Kesäkeitto ja kasvis-kaalikeitto eivät olleet suosiossa.

Isommat lapset saavat ottaa itse oman ruokansa, mutta pienemmille se annostellaan valmiiksi. Pienemmille annokset kootaan lautasmallin mukaan, kuten kuuluukin. Lähtökohtaisesti kaikkea on pakko maistaa, mutta ohjaajat haluavat myös pitää huolen siitä, että ei kyse ole pakosta ja että ruokailutilanteet eivät muuttuisi inhottaviksi tämän takia. Ruokaa saa myös aina lisää.

Ennakkoluuloisuus näkyy ainakin joissain lapsissa. Uudet vihannekset varsinkin ovat epäilyttäviä, mutta useimmiten nekin maistuvat, kunhan niitä vain saadaan maistettua muutaman kerran. Ennakkoluuloisuus myös tarttuu erittäin herkästi – herkemmin kuin ennakkoluulottomuus. 'Yäk, en syö' –lausahdukset kulkevat nopeasti lasten keskuudessa ja useimmiten se johtaa siihen, että kukaan ei halua maistaa. Näihin pyritään kuitenkin puuttumaan mahdollisimman nopeasti ja kääntämällä keskustelu johonkin muuhun. Pienten lasten keskuudessa tosin ennakkoluulottomuuskin tarttuu herkemmin ja heihin vaikuttaa paljon esimerkin voima. Jos isommat lapset syövät joltain innokkaasti, saattaa sama ennakkoluulottomuus tarttua myös heihin.

Salaatin kanssa on ongelmia varsinkin pienempien lasten kanssa. Lapset eivät pidä salaattista, jossa kaikki ainekset ovat pieninä paloina, tunnistamattomina kappaleina ja sekaisin keskenään. Huomattavasti paremmin salaatti menee kaupaksi päivinä, jolloin se tulee päiväkodille niin, että eri ainekset ovat eri astioissa. Silloin ne myös saatetaan tarjoilla sekoittamatta, jolloin lapsi hahmottaa paremmin, mitä se sisältää.

Jonkin verran on tiedossa, että lasten ruokailukäyttäytyminen eroaa kodin ja päiväkodin välillä. Osa lapsista ei tahdo syödä kotona, mutta päiväkodissa syöminen on aivan

moitteetonta – ja päinvastoin. Lisäksi varsinkin uuteen paikkaan tullessaan lapsi saattaa protestoida hoitoon jäämistä syömättömyydellä.

Haastattelussa tuli esille asioita, jotka olivat odotettavissa, mutta sen myötä juuri tutkimukseen osallistuvista lapsista saatiin tärkeää tietoa. Mielenkiintoisia huomioita tuli erityisesti ennakkoluuloisuuden tarttumisesta ja siitä, missä menee syömään pakkottamisen ja kannustamisen raja.

## 5.2 Ruokailutilanteen havainnointi

Sapere-kokeilu lähti Aarresaaren päiväkodissa liikkeelle ruokailun havainnoinnista. Havainnoinnin tarkoitus oli saada käsitys siitä, mitä ruokia päiväkotikäiset syövät mielellään, ja mikä taas ei maistu lainkaan. Lisäksi syitä ruoan maistumattomuuteen oli tarkoitus havainnoida ruokailutilanteen yhteydessä. Havainnointipäiväksi valittiin sellainen päivä, jolloin lounas oli mahdollisimman monipuolinen ja se sisälsi useampia komponentteja. Lounaalla tarjolla oli pastaa, laivapojan kastiketta ja salaattia, jossa oli herneitä ja jäävuorisalaattia. Havainnointi tapahtui keskiviikkona 4.9.2019.

Ruokailutilannetta havainnoitiin kronologisesti. Huomiota kiinnitettiin kaikkiin ruokailuun liittyviin tapahtumiin:

- ulkoa sisälle tuleminen
- käsien pesu
- ruoan annostelu tai ruoan ottaminen
- ruokapuhe
- ruokailutilanteen eteneminen
- ruoan santsaaminen
- ruokailutilasta poistuminen

Ruokailutilanne myös äänitettiin, jotta siihen voitaisiin palata myöhemmin uudelleen, ja kuunnella vaikka useampien eri lasten keskusteluja niihin eri tavalla huomiota kiinnittäen.

Lapset tulivat syömään ulkoa, ja suurimmasta osasta näkyi kyllä nälkäisyys. Päiväkodin henkilökunta tuntee lapset, ja he ohjasivat lapsia syömään siinä järjestyksessä, että hitaammat syöjät menivät ensimmäisinä. Tällöin hitaimmat olisivat ehkä samaan aikaan valmiita nopeammin syövien kanssa. Myös lapset tiesivät itse tämän järjestyksen, sillä se oli heille todennäköisesti tuttu rutiini. Ruokailevia lapsia oli paikalla kymmenen, heistä tutkimukseen osallistumiseen oli saanut luvan kuusi lasta. Pienemmille lapsille henkilökunta annosteli ruoan, mutta isommat lapset saivat ottaa jo itse. Aina-kin osalle ruoka annosteltiin jo pelkästään sen takia, että he eivät yltäneet sitä itse ottamaan. Annokset olivat pieniä, ja sillä pyrittiin siihen, että ruokaa ei menisi hukkaan, vaan ennemmin lapset saisivat ottaa lisää ruokaa. Suurin osa lapsista söi oikein mielellään ja ongelmitta, mutta osalla syömisessä oli hieman vaikeutta, mikä toki on hyvin luonnollista leikki-ikäiselle lapselle. Syömistä häiritsi lähinnä keskittymisen puute ja toiset lapset. Osa olisi kiinnostanut paljon enemmän leikkiä muiden kanssa kuin syödä. Lisäksi selkeästi keskittymiseen vaikutti se, kun kaveri sai jo syötyä, ja pääsi tekemään jotain muuta.

Osa lapsista ei olisi halunnut ottaa kastiketta tai salaattia ollenkaan, mutta kaikkea heille annettiin. Tähän liittyy myös varhaiskasvattajan vastuu lautasmallia vastaavan ravitsemuksen takaamisessa. Kastikkeen kanssa ilmenevä ongelma pystyttiin korjaamaan sillä, että kastike laitettiin lautaselle pastan viereen, eikä päälle.

Lapsia kannustettiin maistamaan kaikkea, ja ruokapöydästä ei saanut lähteä maistamatta. Maistamisen jälkeen kannustettiin yleensä vielä maistamaan uudelleen. Kaikki maistoivat kaikkea melko mielellään, salaatin kanssa oli osan kanssa hankaluuksia. Kymmenestä lapsesta noin puolet hakivat lisää ruokaa ja santsasivat myös salaattia, yksi lapsi myös haki lisää pelkkää salaattia.

Ruokailutilanne rauhoittui sitä mukaan kuin syövät lapset vähenivät. Varsinkin lapsilla, joita kiinnosti muiden tekeminen syömistä enemmän, nopeutui syöminen huomattavasti, kun vierustoverit lähtivät ruokapöydästä pois. Pöydästä sai nousta, kun oli syönyt tarpeeksi ja maistanut kaikkea. Ruokailun päätteeksi oli tarjolla vielä pastilleja halukkaille. Osa lapsista ei jaksanut tai halunnut syödä kaikkea heille annosteltua

ruokaa, mutta osasivat itse käydä tyhjentämässä lautasensa biojäteastiaan ruokailun jälkeen. Kaikki lapset myös veivät itse lautasensa pois tiskipöydälle.

Henkilökunnan mukaan havainnoinut ruokailutilanne oli hyvin tyyppillinen, ja lapset käyttäytyivät ruokailussa kuten yleensäkin.

### 5.3 Toiminnallinen Sapere-osuus

Toiminnallinen osuus pohjautui Sapere-menetelmään, eli se suunniteltiin niin, että lapset pääsivät käyttämään kaikkia aistejaan sen aikana. Toiminnallinen osuus keskitettiin yhteen viikkoon ja toimintaa järjestettiin joka päivä aamulla. Maanantaista perjantaihin lapset pääsivät tutustumaan joka päivä kahteen erilaiseen vihannekseen tai hedelmään. Viikon aikana tutkittavat vihannekset ja hedelmät:

- maanantai: kiivi ja kirsikkatomaatti
- tiistai: ananaskirsikka ja lehtiselleri
- keskiviikko: ei tapaamista
- torstai: granaattiomena ja kiinankaali
- perjantai: appelsiini ja retiisi

Tutkittavat vihannekset ja hedelmät valikoitiin sillä perusteella, että ne olisivat mahdollisimman erilaisia keskenään, varsinkin aina yhtenä tutkimuspäivänä. Joukkoon valittiin myös sellaisia raaka-aineita, jotka olivat lapsille varmasti tuttuja, jotta he pääsivät tutustumaan tuttuihin aineisiin uudelta kantilta. Sen lisäksi valittiin sellaisia aineita, jotka olivat vieraampia tai joillekin ihan uusiakin. Pääasia oli, että jokainen pääsi tutustumaan ruokaan kaikkia aistejaan käyttäen.

Tutkimuksen tekijä oli tärkeässä roolissa tutkimussessioiden etenemisessä, joten tutkimuksen aikana muistiinpanojen tekeminen oli mahdotonta. Tämän takia jokainen tutkimussessio äänitettiin. Äänityksiin pystyi palaamaan session jälkeen. Tutkimuksen aikana oli kuitenkin tärkeää olla läsnä ja keskittyä lapsiin.

Tutkimuksen tavoite oli selvittää Sapere-menetelmän käytön vaikutuksia lasten ennakoluuloihin ruokaa kohtaan. Tämän takia osallistuvan havainnoin tärkein tavoite oli selvittää, miten lapset suhtautuivat tuttuihin ja vieraisiin hedelmiin ja vihanneksiin uudella tavalla tutkittaessa. Näitä tuloksia saadakse havainnoija kiinnitti huomiota session aikana:

- lasten elekieleen
- lasten ilmeisiin
- lasten tunteisiin
- lasten antamiin vastauksiin kysyttäessä, mutta myös asioihin, jotka tulivat kysymättä
- lasten keskittymiskykyyn
- lasten halukkuuteen ja kiinnostukseen olla mukana

Kaikista näistä havainnoija pystyi päättelemään, miten lapset suhtautuivat tutkimuksen aikana hedelmiin ja vihanneksiin. Varsinkin ujoimmissa ja vähäpuheisimmissa lapsissa elekieli ja ilmeet saattavat kertoa enemmän kuin heidän vastauksistaan.

Tutkimuksen tuloksia saatiin osallistuvan havainnoin kautta. Jokainen tutkimusessio kulki samaa kaavaa:

- edellisen päivän kertaus
- tutkittavien vihannesten/hedelmien esittely
- tutkittavan vihanneksen/hedelmän tutkiminen
  - o katsellen
  - o tunnustellen
  - o kuunnellen
  - o haistellen
  - o maistellen
- mielipiteiden kysyminen
- kiittäminen ja poistuminen

Tutkittavat hedelmät ja vihannekset olivat aina piilossa ennen session aloittamista, ja aloitettaessa lapsilta kysyttiin, oliko kyseinen tuote tuttu ja sattuiiko joku tietämään jo valmiiksi sen nimen. Niihin mentiin aina myös yksitellen, eli toinen tuote otettiin

esille vasta kun edellinen oli kokonaan käsitelty. Maanantaita seuraavina päivinä jokainen sessio aloitettiin sillä, että muisteltiin, mitä eilen tutkittiin ja oliko se positiivinen vai negatiivinen kokemus. Päiväkotiin tulostettiin kaikista hedelmistä ja vihanneksista kuvat, jotka laitettiin sinitarralla keittiön kaapin oveen. Näiden kuvien kautta lapset saivat muistella tutkimiaan tuotteita myös myöhemmin.

## 6 Tutkimustulokset

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, voiko leikki-ikäisten ennakkoluuloihin ja ennakkoluulottomuuteen ruokaa kohtaan vaikuttaa ruokakasvatuksellisin keinoin. Ruokakasvatusmenetelmistä tutkimukseen valittiin yksinomaan Sapere-menetelmä. Tutkimus toteutettiin lokakuussa 2019 viikolla 36. Päiväkodin ryhmästä tutkimukseen osallistui yhteensä kuusi lasta.

Maanantaina lapset tutustuivat kirsikkatomaattiin ja kiiviin. Tilanteessa oli selkeää jännitystä, sillä tilanne ja tutkija olivat lapsille vieraita. Lapset lähtivät kuitenkin innolla mukaan, ja samassa paikassa mukana ollut tuttu ohjaaja helpotti varmasti. Kaikille kuudelle tomaatti oli entuudestaan tuttu. Jokaiselle lapselle oli varattu kaksi kirsikkatomaattia. Kirsikkatomaattiin tutustuminen aloitettiin sitä tunnustelemalla. Se tuntui lämpimältä ja sileältä. Erään lapsen mukaan se oli kova, toisen mukaan taas liian pehmeä. Sen jälkeen sitä kuunneltiin ja haisteltiin. Kirsikkatomaatti kuulosti meren kohinalta ja laivan aalloilta, ja se tuoksui salaatile. Haistelun jälkeen siirryttiin maistamiseen. Kuudesta lapsesta yksi ei olisi halunnut maistaa ollenkaan. Hän kieltäytyi sanallisesti, mutta myös kurtussa oleva otsa kertoi negatiivisesta suhtautumisesta kokeiltavaan asiaan. Häntä kuitenkin kannustettiin maistamaan, mutta ei pakotettu. Häinkin maistoi, kun muutkin lapset maistivat. Hänen mielestään kirsikkatomaatti oli paha. Muut lapset pitivät kirsikkatomaateista ja osa söi jopa useamman.

Sisältä kirsikkatomaatti tuntui limaiselta ja kylmältä. Lapset olivat yhtä mieltä siitä, että tomaatti maistui siltä, miltä sen näyttikin, eli odotus vastasi lopputulemaa.

Kirsikkatomaatin jälkeen siirryttiin kiiviin. Kiivi oli kaikille vieras ja uusi hedelmä. Kaikki kuitenkin lähtivät innolla sitä tutkimaan. Kiivi tuntui karvaiselta ja erilaiselta kuin kirsikkatomaatti. Se oli lämpimämpi ja siinä oli piikkejä. Kiivi kuulosti merirosvoilta ja paloautolta. Lisäksi sieltä kuului kärrynpyöriä ja polkupyörän ääntä. Tämän jälkeen kiivit halkaistiin, ja niitä tutkittiin myös sisäpuolelta. Yksi nuorimmista lapsista oli kuitenkin edennyt tässä jo hieman nopeammin, sillä hän oli kerennyt jo painaa sormensa läpi oman kiivinsä kuoresta. Hän myös kerkesi maistaa ensimmäisenä. Suuri osa lapsista piti kiivistä, ja yhdelle maistui jopa kolme puolikasta. Lapsi, joka ei pitänyt tomaatista, ei olisi halunnut maistaa kiiviäkään, mutta ryhmäpaineen seurauksena maistoi kyllä. Kiivi maistui liian kirpeältä hänen suussaan.

Tiistaina tutkittavina olivat lehtiselleri ja ananaskirsikka. Lehtiselleri kuulosti paloautolta ja tuntui kylmältä sekä hieman pörröiseltä. Lehtisellerin varsi oli kuitenkin hauska katkaista ja katkaisupinnasta tuli paha haju. Maku lehtisellerissä oli 'melkein paha' ja kirpeä, mutta eri tavalla kirpeä kuin kiivi. Lehtiselleri ei saavuttanut suosiota yhdessäkään lapsessa; palomiehet eivät kuulemma syö lehtiselleriä.

Ananaskirsikka oli hassu, ja nauratti hieman. Sen kuoret rapisivat kuin kuivat syksyn lehdet, ja sen avaaminen muistutti joululahjan avaamista. Siitä päästiinkin joulupukkiin ja hetkeksi huomio meni aivan toisaalle kuin itse aktiviteettiin. Joulusta palattua ananaskirsikkaa kuunneltiin – sekin kuulosti paloautolta. Sen jälkeen haisteltiin ja tunnusteltiin sisäpuolelta. Tuoksui pahalta ja tuntui limaiselta. Sen jälkeen ananaskirsikkaa sai maistaa. Ensimmäinen kommentti oli 'herkullista', ja toinen 'pahaa'. Toiset söivät useamman ananaskirsikan, mutta yksi lapsista kieltäytyi maistamisen jälkeen syömästä enempää. Häntä ei pakotettu syömään. Lopuksi kysyttiin, kumpi tänään tutkituista oli parempi, ja yleisesti vastaus oli 'tomaatti'.

Torstaina vuorossa olivat kiinankaali ja granaattiomena. Kiinankaali oli kylmä ja ruttuinen, se tuoksui hyvälle ja rapisi kuunneltaessa. Kiinankaalin lehdet näyttivät laivoilta, ja ne seilasivat pitkin pöytää. Kaikki kuusi lasta maistoi kiinankaalia innokkaasti. Se tuntui suussa kylmältä ja rapealta, mutta maistui hyvälle. Yksi tutkittavista lapsista söi kokonaan hänelle annettun kiinankaalin lehden. Se oli hänen mielestään herkullista. Toisten mielestä oli mielekkäämpää repiä lehdet pieniksi paloiksi.



Kuva 1. Granaattiomena valmiina tutkittavaksi

Granaattiomena oli täysin vieras kaikille. Se näytti ja tuntui paloautolle. Sisältä kuului kohinaa, mutta rutisteltaessa sen ääni nauratti. Sen jälkeen granaattiomena halkaistiin ja sitä päästiin haistamaan ja maistamaan. Tässä vaiheessa viikkoa lapset suhtautuivat testaamiseen jo huomattavasti ennakkoluulottomammin kuin maanantaina. Granaattiomenaa lähdettiin heti maistelemaan, ja se maistui hyvälle. Tässä vaiheessa tutkimuksen teossa kuitenkin ilmaantui häiriötekijä, kun pihaan ajoi kuorma-auto. Sen jälkeen oli vaikea saada lasten keskittymistä takaisin. Kuorma-auto lähti jonkin ajan kuluttua, mutta pian sen jälkeen oli myös lasten tarkoitus lähteä pukemaan ul-



koiluvaatteita. Viimeiseksi syömään jäi tyttö, jonka mielestä granaattiomena oli todella hyvää. Hän kaivoi ja söi granaattiomenan siemeniä aina siihen saakka, kunnes päiväkodin ohjaaja tuli häntä hakemaan. Silloinkaan hän ei olisi vielä halunnut lähteä, vaan kurtisti ensin kulmiaan ja jatkoi syömistä käsienspesukehotuksista huolimatta. Päiväkodinohjaaja joutui viemään hänet kädestä pitäen pois, jotta he pääsivät jatkamaan arkeaan.

Viimeisenä tutkimuspäivänä perjantaina lapset pääsivät tutustumaan appelsiiniin ja retiisiin. Tämän päivän tutkimukseen osallistui viisi lasta, sillä yksi oli sairastunut. Päivä aloitettiin retiisillä, joka oli miellyttävän värinen, mutta tuoksui oudolle ja vieraalteelle. Kädessä se tuntui todella sileältä, ja puraistaessa siitä kuului rapea ääni. Maku ei miellyttänyt kuin yhtä lasta. Hänenkin mielestään se oli kirpeä, mutta silti hän söi sen lähes kokonaan. Sama lapsi, joka ei koko viikolla oikein halunnut maistaa mitään, ei halunnut maistaa myöskään retiisiä. Hänelle muut lapset sanoivat, ettei hän voi tietää pitääkö siitä, jos ei maista. Siitä huolimatta hän ei halunnut maistaa. Ohjaajan mukaan tämä oli kyseiselle lapselle hyvin tyypillistä.

Retiisin jälkeen oli appelsiinin vuoro. Se oli lapsille tuttu, ja heidän silmänsä kirkastuivat, kun näkivät sen. Oli tiedossa, että se olisi hyvää. Ensin appelsiinia pyöriteltiin käsissä ja tunnusteltiin, miltä se tuntui. Senkin oli sileä, mutta eri tavalla kuin retiisi. Sen sisältä kuului kohinaa ja se tuoksui hyvälle. Sen jälkeen appelsiinin kuoren alle kurkistettiin. Sieltä



Kuva 2. Perjantaina vuorossa oli appelsiini. Appelsiini oli kaikille tuttu, ja sen tutkiminen oli jo helpompaa ja omatoimisempaa kuin aiemmin viikolla.

tuli makeaa ja herkullista tuoksua. Maistaakin sai, ja siihen ei lapsia tarvinnut erikseen edes kehottaa. Kaikki lapset söivät kokonaisen appelsiinin, eikä kukaan kieltäytynyt maistamasta. Appelsiinin todettiin olevan sisältä mehukas ja hieman limainen. Silti se oli hyvää ja maistui kaikille.

Heti ensimmäisestä tapaamisesta alkaen näkyi selvästi ennakkoluuloja ja ennakkoluulottomuutta. Ennakkoluuloisuus uutta kohtaan näkyi jo selvästi hieman vanhemmassa pojassa, mutta varsinkaan nuorimmat lapset eivät selvästi olleet vielä päässeet ruokaneofobiseen vaiheeseen omassa kehityksessään. Ennakkoluuloisuus tuli esille sekä verbaalisena kieltäytymisenä että epäluuloisina eleinä ja sulkeutuneena asentona. Ennakkoluuloisin lapsi saattoi istua kätet puuskassa ilmaisten, että ei halua osallistua kyseiseen aktiviteettiin.

Myös ennakkoluulottomuus näkyi kehonkielessä ja kasvoilla. Innokkaat lapset hamusivat kohti annettuja hedelmiä ja vihanneksia, ja entuudestaan tutut raaka-aineet aiheuttivat iloa ja hymyä. Nämä innokkaammat lapset halusivat myös itse avata ja pilkkoa saamiaan hedelmiä ja kasviksia. Iloa oli huomattavissa myös silloin, kun tutkittava hedelmä tai vihannes paljastui hyvänmakuiseksi. Epäluuloinen ilme muuttui yllättyneen kautta hymyksi, ja lopuksi saattoi tulla vielä kysymys: ”Saanko toisen?”

Tutkimuksesta saadut tulokset olivat hyvin pitkälti sellaisia kuin niiden oletettiin olevan. Nuoremmissa lapsissa ruokaneofobisuus ei näkynyt vielä ollenkaan, kun taas vanhemmissa lapsissa se oli hyvinkin tyypillisesti edustettuna. Tutkimusryhmän nuorin lapsi hamusi suoraan pöydälle aseteltuja vihanneksia ja hedelmiä kohti pistäen ne myös suoraan suuhun, ennen kuin tutkimusta oli päästy edes aloittelemaan. Hänen aivonsa tulkitsi ne ruoaksi, ja se riitti päätökseen siitä, että ne voi myös syödä.

Tutkimuksen lyhytaikaisuus huomioon ottaen suuria muutoksia lasten suhtautumisessa ruokaa kohtaan ei voinutkaan odottaa tapahtuvan. Myös kokeiltujen ruoka-aineiden erilaisuus vaikutti siihen, että lapsille ei ehtinyt muodostua makumuistia jokaisesta uudesta mausta. Kuitenkaan tutkimus ei olisi ollut mielekäs toteuttaa, jos tutkimuksen aikana jokaisena päivänä olisi arvioitu vain samoja hedelmiä tai kasviksia. Vaikka uutta makua tulisi maistaa ainakin 10 - 15 kertaa (Hasunen ym. 2004,

137), olisi samojen makujen maistelu vaikuttanut todennäköisesti negatiivisesti lasten mielenkiintoon ja sitä myötä myös tutkimuksen onnistumiseen.

## 7 Johtopäätökset

Tutkimukseen sai päiväkotiryhmästä luvan osallistua vain kuusi lasta. Tutkimuksen jälkeen lasten kotiin lähetettiin palautelomakkeet (Liite 4), jonka avulla selvitettiin, oliko tutkimus vaikuttanut lasten elämään jotenkin ja oliko siitä esimerkiksi ollut puhetta kotona päiväkodin jälkeen. Kuuden lapsen loppukyselyistä vain kaksi palautuivat takaisin päiväkotiin. Niistäkään ei mitään erityistä selvinnyt, lapset olivat puhuneet asiasta, mutta itse tutkimus ei muuten näkynyt esimerkiksi ruokailutottumuksissa tai muussa syömisessä.

Kun vain murto-osa suomalaisista lapsista syö kasviksia suositusten mukaisesti, haluaa vanhempi ehkä kaunistella totuutta (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2008, 15). Tämä saattaa aiheuttaa sen, että vanhempi ei uskalla antaa lapsen osallistua ruokailuun liittyvään tutkimukseen. Hän ehkä pelkää tulevansa arvostelluksi vanhempana. Tämä voi olla osasy siihen, että tutkimukseen sai osallistua vain kuusi lasta, ja siihen, että vain muutama palautekysely palasi takaisin päiväkotiin tutkimuksen jälkeen.

Tutkimuksen perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että ennakkoluulojen syntymiseen on mahdollista vaikuttaa toistuvilla ruokakasvatusharjoituksilla ja uusien ruokien kokeilemiseen kannustamisella. Se vie varmasti aikaa, vaatii kärsivällisyyttä, ja saattaa joidenkin lasten kanssa olla helpompaa kuin toisten. Varsinkin erittäin reipas ja ulospäinsuuntautunut lapsi voi omaksua kannustimet helpostikin. Ennakkoluuloilta voidaan välttyä helpoiten, kun ruokakasvatusharjoitukset aloitetaan mahdollisimman

nuoressa iässä. Tällöin lapselle ominainen ruokaneofobinen kausi ei ole kerennyt alkaa, ja uusien kasvien ja hedelmien tuominen ruokavalioon on helpompaa.

## 8 Pohdinta

Tutkimuksen toteuttaminen onnistui oikein hyvin. Alusta asti mukana ollut päiväkotiki mahdollisti tutkimuksen vaivattoman etenemisen ja auttoi lasten kanssa. He jakoivat lasten vanhemmille tarvittavan materiaalin, eikä mistään sellaisesta asiasta tarvinnut olla huolissaan.

Tutkimuksessa oli mukana melko pieni tutkimusryhmä, mutta toisaalta se oli parempi, sillä vähäisempi määrä lapsia mahdollisti sen, että lasten havainnointi oli helpompaa, ja yksittäisiin ilmeisiin, lauseisiin ja sanavalintoihin pystyttiin kiinnittämään enemmän huomiota. Lisäksi jokainen lapsi sai mahdollisuuden tulla kuulluksi, eikä mielipiteet tai ajatukset jääneet toistensa jalkoihin.

Pieni ryhmäkoko vaikuttaa kuitenkin luotettavuuteen, eli **reliabiliteettiin**. Kuuden leikki-ikäisen lapsen otannalla ei voi olettaakaan saavansa kovin luotettavaa tai merkittävää tutkimustietoa ja tuloksia.

Tässä tutkimuksessa suurin ongelma luotettavuudessa on otannan koko. Kohderyhmän jäädessä pieneksi, ei voida pitää tutkimusta täysin luotettavana ja absoluuttisena tietona. Vaikka tutkimuksen tekeminen oli ehdottomasti helpompaa pienemmällä osallistujamäärällä; suuremmalla osallistujamäärällä olisi saanut tuloksia, jotka olisivat olleet enemmän vertailukelpoisia ja totuudenmukaisempia. Lisäksi suuremmassa joukossa olisi ollut paremmin havaittavissa ryhmäpaineen vaikutus lapsissa. Jos lapsia olisi ollut esimerkiksi 15, ja 14 lasta olisi suostunut maistamaan tiettyä ruoka-ainetta, olisiko yksin jäävä lapsi maistanut jo pelkästään sen takia, kun kaikki

muutkin maistavat. Samalla tavalla myös ennakkoluuloisuuden leviäminen olisi ollut helpommin havaittavissa. Tutkimus kuitenkin on johdonmukainen ja tutkimustilanteet etenevät saman kaavan mukaisesti.

**Validiteettia** tässä tutkimuksessa tukee oikein valittu, kvalitatiivinen tutkimusote. Sen lisäksi tutkittavien kohderyhmä oli oikean ikäinen aiheeseen ja etukäteen tutkittuun aineistoon nähden.

Jonkin verran luotettavuuteen vaikutti varmasti myös tuttujen hoitajien läsnäolo. Se vaikutti positiivisesti, sillä ilman heitä lapsia olisi todennäköisesti ujostuttanut, ja ainakin osa vastauksista olisi jäänyt saamatta ilman ohjaajan kannustusta. Toisaalta tuttujen ihmisten läsnäolo vaikuttaa myös lasten antamiin vastauksiin, ja tulokset saattaisivat olla erilaisia ilman hoitajia tehtävässä tutkimuksessa. Kaksi lapsista oli myös sisaruksia keskenään, joka saattoi vaikuttaa heidän antamiinsa tuloksiin ja vastauksiin.

Kun tutkitaan leikki-ikäisiä lapsia, vaikuttaa tutkimustuloksiin ehdottomasti myös kyseinen päivä, lasten vireystaso, nälkätilanne ja kaikki muu, mitä on tapahtunut. Tästä hyvä esimerkki oli se, kun pihalle ilmestyi erään tutkimussession kesken kuorma-auto tuomaan lisää hiekkaa hiekkalaatikkoon. Yksi lapsista huomasi sen ennen muita ja hänen huomionsa kiinnittyessä muualle, kiinnittyi myös muiden. Tämän jälkeen oli vaikea palata takaisin päiväkodin keittiön tapahtumiin. Varmasti tilanne olisi ollut koko ajan tämä, jos ennen tutkimuksen aloittamista olisi tapahtunut jotain todella erikoista tai jännittävää. Tutkimussessiot suoritettiin otolliseen aikaan, sillä ne olivat aina aamupäivällä, ja mitään kovin poikkeavaa ei olisi kerennyt vielä tapahtumaan. Lapsissa vaikuttaa koko ajan myös se, ovatko he väsyneitä, onko heillä nälkä tai harmittaako jokin asia. Jonain toisena päivä olisi siis saattanut tulla aivan toisenlaisia tuloksia ja vastauksia.

Luotettavuuteen positiivisesti kuitenkin vaikutti päiväkotiryhmän oikea ikäryhmä. Koska tutkimukseen saatiin osallistumaan leikki-ikäisiä, eli 2,5 - 6-vuotiaita, tuki etukäteen tutkittu lähdemateriaali tutkimuksen tekoa ja toteuttamista. Lisäksi lapsia ei lahjottu millään tai luvattu jotain, jos kaikki menisi hyvin. Tämän lisäksi lapset ovat

yleensä 'aitoja' luonteeltaan, mikä tarkoittaa, että heidän reaktionsa ovat todennäköisesti olleet rehellisiä ja realistisia. Toisaalta lapsi ei välttämättä osaa kohdistaa negatiivisia tunteitaan oikeaan asiaan, vaan purkaa sen siihen tilanteeseen, mikä on juuri meneillään.

Tutkimuksen luotettavuutta puoltavat myös muiden tutkimusten samankaltaiset tulokset. Vuonna 2015 Hangossa tehdyssä tutkimuksessa lapsia tutustutettiin vihanneksiin ja suomalaisiin marjoihin siten, että he saivat tutustua niihin omia aistejaan käyttäen. Tutkimus osoitti, että lapset olivat halukkaampia maistamaan testissä käytettyjä vihanneksia ja marjoja sen jälkeen, kun olivat saaneet itse tutkia niitä. (Hoppu, Prinz, Ojansivu, Laaksonen & Sandell 2015.)

Tutkimusaika oli verrattain lyhyt, joten tutkimus olisi todennäköisesti hyötynyt siitä, että sama tutkimus toteutettaisiin uudelleen esimerkiksi kolmen vuoden kuluttua. Tähän mennessä ruokaneofobisen kauden olisi pitänyt jo loppua, ja uusien ruoka-aineiden kokeileminen ei olisi enää niin uhkaavaa. Uusintatutkimuksessa voisi käyttää samoja hedelmiä ja vihanneksia, mutta toisaalta vuosien aikana ne ovat saattaneet tulla tutummiksi. Vielä tehokkaamman tutkimustuloksen olisi todennäköisesti saanut, jos kokeen olisi toteuttanut kerran aikaisemmin jo ennen tätä kokeilua.

Ruokailu- ja syömistottumuksiin vaikuttaminen jo lapsen varhaisissa kehitysvaiheissa vaikuttaa lapsen ruokailuun mahdollisesti tämän koko elämän ajan. Tällöin ruokavalintoja voidaan ohjata tasapainoisemmiksi, terveellisemmiksi ja myös kestävämmiksi. Lapset ovat tulevaisuuden kuluttajia, jotka tekevät valintoja muun muassa ruokailuun liittyen. Varhaisella ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa siihen, kuinka kestäviä heidän valintansa kuluttajina ovat. He myös vievät edelleen omia ruokailuun liittyviä tottumuksiaan omille lapsilleen, joten lasten ruokailuun vaikuttaminen saattaa ohjata jopa useamman sukupolven tekemään kestävämpiä valintoja ruokavaliossaan.

## Lähteet

Anatomy and Development of the Mouth and Teeth . N.d. Stanford Children's Health. Viitattu 2.4.2020. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=anatomy-and-development-of-the-mouth-and-teeth-90-P01872>

Haglund B., Huupponen T., Ventola A.-L. & Hakala-Lahtinen P. 2009. Ihmisen ravitsemus. 10. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Hale J. 2018. The Development of Food Preferences. PsychCentral, verkkosivu. Viitattu 25.2.2020. <https://psychcentral.com/lib/the-development-of-food-preferences/>

Hasunen K., Kalavainen M., Keinonen H., Lagström H., Lyytikäinen A., Nurttila A., Peltola T. & Talvia S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita.

Heikkilä T. 2014. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi. Edita. Viitattu 20.4.2020. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/7.RAPORTOINTI/TutkimuksenLuotettavuus.pdf>

Hielm S., Virtanen S., Fogelholm M., Huttunen M., Jallinoja P., Lahti S., Lahti-Koski M., Laitinen J., Manninen M., Misikangas M., Männistö S., Pihlanto A., Sarlio S., Schwab U., Suomi J & Särnä E. 2018. Terveystä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.7.2019. [http://www.julkari.fi/bitstream/-handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/-handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hiltunen E. 2018. Mitä tulevaisuudessa syödään? Yle. Viitattu 5.2.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/01/27/mita-tulevaisuudessa-syodaan>

Hiltunen L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 6.4.2020. [http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf)

Hirvonen T. 2018. Eikö lapsi halua kasviksia? Nirsoilun taustalla voi olla yllättävä syy: uusien ruokien pelko eli ruokaneofobia. Yle. Viitattu 22.7.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10426343>

Hoppu U., Prinz M., Ojansivu P., Laaksonen O. & Sandell M.A. 2015. Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. Food and Nutrition Research. Viitattu 6.4.2020. <https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/778/2327>

Jarasto P. & Sinervo N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Karling M., Ojanen T., Sivén T., Vihunen R. & Vilén M. 2008. Lapsen aika. 11. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Koistinen A. & Ruhanen L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Sitra, Suomen itsenäisyyden

juhlarahasto. Viitattu 22.7.2019. [https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere\\_tyokirja-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf)

Kutner L. 2018. When a Child is a Picky Eater. PsychCentral, verkkosivu. Viitattu 25.2.2020. <https://psychcentral.com/lib/picky-eaters/>

Kyttälä P., Ovaskainen M., Kronberg-Kippilä C., Erkkola M., Tapanainen H., Tuokkola J., Veijola R., Simell O., Knip M. & Virtanen SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. KTL Kansanterveyslaitos. Viitattu 14.3.2020. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle-/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laadullisen analyysi ja tulkinta. N.d. KAMK University of Applied Sciences. Viitattu 6.4.2020. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>

Laadullisen tutkimuksen tekeminen. N.d. SurveyMonkey, verkkosivu. Viitattu 6.4.2020. <https://fi.surveymonkey.com/mp/conducting-qualitative-research/>

Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. 2019. THL Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.4.2020. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>

Lasten ylipaino ja lihavuus on huolestuttavan yleistä – uusi opas lihavuuden puheeksiottoon terveydenhuollon ammattilaisille. 2019. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.4.2020. <https://thl.fi/fi/-/lasten-ylipaino-ja-lihavuus-on-huolestuttavan-yleista-uusi-opas-lihavuuden-puheeksiottoon-terveydenhuollon-ammattilaisille>

Lautala E. 2016. Esimerkin voima saa hedelmät ja kasvikset maistumaan koululaisille. STTInfo. Viitattu 27.2.2020. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/esimerkin-voima-saa-hedelmät-ja-kasvikset-maistumaan-koululaisille?publisherId=3747&releaseId=52557750>

Lehto R. 2020. Päiväkodin ruokailutilanteiden käytännöllä on yhteys lasten ruoankäyttöön. Helsingin yliopisto. Viitattu 22.4.2020. [https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/elamantieteet/paivakodin-ruokailutilanteiden-kaytannoilla-on-yhteys-lasten-ruoankayttoon?utm\\_source=Alumnirekisterin+j%C3%A4senet+\(UUSI\)&utm\\_campaign=6868d85d00-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_ALUMNI\\_2020\\_04\\_16\\_03\\_10&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_92789f80cd-6868d85d00-118271665](https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/elamantieteet/paivakodin-ruokailutilanteiden-kaytannoilla-on-yhteys-lasten-ruoankayttoon?utm_source=Alumnirekisterin+j%C3%A4senet+(UUSI)&utm_campaign=6868d85d00-EMAIL_CAMPAIGN_ALUMNI_2020_04_16_03_10&utm_medium=email&utm_term=0_92789f80cd-6868d85d00-118271665)

Leikki-ikäiset. 2018. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

Makuaakkoset-diplomi. N.d. Makuaakkoset-diplomi, verkkosivu. Viitattu 10.6.2019. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/>

Mäki P., Hakulinen-Viitanen T., Kaikkonen R., Koponen P., Ovaskainen M.-L., Sippola R., Virtanen S. & Laatikainen T.s 2010. Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja



kasvuympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.7.2019.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence>

Määrällisen ja laadullisen tutkimuksen välinen ero. N.d. SurveyMonkey, verkkosivu. Viitattu 6.4.2020. <https://fi.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/>

Nedelman M. 2019. Eat healthier, and you'll help save the planet, report says. CNN. Viitattu 27.2.2020. <https://edition.cnn.com/2019/08/08/health/ipcc-report-healthy-eating-climate-diet/index.html>

Nykymaailmassa neofobia voi aiheuttaa ravitsemuksellista haittaa. 2006. Ruokatieto, verkkosivu. Viitattu 22.7.2019. <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/nykymaailmassa-neofobia-voi-aiheuttaa-ravitsemuksellista-haittaa>

Nyrhinen-Blazquez M. 2016. Väitös: Etenkin pojat syövät suosituksia vähemmän hedelmiä ja kasviksia. Keskisuomalainen. Viitattu 5.2.2020. <https://www.ksml.fi/kotimaa/V%C3%A4it%C3%B6s-Etenkin-pojat-sy%C3%B6v%C3%A4t-suosituksia-v%C3%A4hemm%C3%A4n-hedelmi%C3%A4-ja-kasviksia/856455>

Pekkarinen E. 2018. Kuka suostuu lasten ja nuorten tutkimuksessa? Vastuullinen tiede: Tutkimusetiikka ja tiedeviestintä Suomessa. Viitattu 14.3.2020. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/kuka-suostuu-lasten-ja-nuorten-tutkimuksessa>

Ravitsemus- ja ruokasuositukset. 2019. Ruokavirasto. Viitattu 6.4.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Ravitsemussuositukset. 2019. THL Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ohjeet-ja-suositukset/suositukset-ja-toimenpideohjelmat>

Roponen M. 2016. Ruoalla saa leikkiä. Apteekkariliitto. Viitattu 22.4.2020. <https://www.apteekki.fi/terveydeksi/ravitsemus-ja-liikunta/ruoalla-saa-leikkia.html>

Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. 2019. RuokaTutka, verkkosivu. Viitattu 10.6.2019. <https://www.ruokatutka.fi/kasvattajille/tietoa-ruuasta/ruokakasvatus/ruokakasvatus-opetuksessa/>

Ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet. N.d. Makuaakkoset-diplomi, verkkosivu. Viitattu 10.6.2019. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokakasvatus/>

Ruuan ympäristövaikutukset. N.d. Ruokatieto, verkkosivu. Viitattu 5.2.2020. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/ymparisto/ruuan-ymparistovaikutukset-0>

- Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006a. Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. KvaliMOTV, verkkosivu. Viitattu 28.10.2019. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html)
- Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006b. Havainnointi. KvaliMOTV, verkkosivu. Viitattu 25.2.2020. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html)
- Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006c. Osallistuva havainnointi. KvaliMOTV, verkkosivu. Viitattu 25.2.2020. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_4\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4_2.html)
- Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006d. Sisällönanalyysi. KvaliMOTV, verkkosivu. Viitattu 6.4.2020. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html)
- Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006e. Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV, verkkosivu. Viitattu 6.4.2020. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_-2\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_-2_3.html)
- Sokerihuurteinen lapsuus. N.d. Syö hyvää -verkkosivu. Viitattu 2.4.2020. <http://syohyvaa.fi/sokerihuurteinen-lapsuus/>
- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.7.2019. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. VRN Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 2.4.2020. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tiedon analysointi. N.d. VERNE Liikenteen tutkimuskeskus. Viitattu 6.4.2020. <https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/>
- Toddler (2-4 years). N.d. NorthShore University HealthSystem. Viitattu 6.4.2020. <https://www.northshore.org/pediatrics/ages-and-milestones/toddler--2---4-years/>
- Touhula Aarresaari, Jyväskylä. N.d. Touhula, verkkosivu. Viitattu 11.5.2019. <https://touhula.fi/toimipisteet/jyvaskyla-touhula-aarresaari/>
- Tutkiminen, tunnustelu, haistelu ja maistelu innostaa lapsi asyömään lisää kasviksia. N.d. Maa- ja kotitalousnaiset, verkkosivu. Viitattu 27.2.2020. <https://www.maajakotitalousnaiset.fi/ajankohtaista/tutkiminen-tunnustelu-haistelu-ja-maistelu-innostaa-lapsia-syomaan-lisaa-kasviksia>
- Tutkimusongelmat ja -tehtävät sekä hypoteesit. N.d. KAMK Univeristy of Applied Sciences. Viitattu 6.4.2020. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tutkimusongelmat>
- Ukkola, S. 2015. Sokerilla kyllästetyt lapset. Yle. Viitattu 2.4.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-7429519>

Uusi kouluruokailusuositus opastaa yhdessä syömiseen ja terveellisiin aterioihin monipuolisesti. 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, verkkosivu. Viitattu 10.6.2019. <https://thl.fi/fi/-/uusi-kouluruokailusuositus-opastaa-yhdessa-syomiseen-ja-terveellisiin-aterioihin-monipuolisesti>

Vaarno J. 2017. Vanhempiin liittyvien tekijöiden vaikutus ja äitien kokemukset imetyksestä ja lisäruokien antamisesta. PowerPoint-esitys. Viitattu 6.4.2020. [https://vamykouluttajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/e2e40b58af79fe41f0707e97b0f-4d119/1586351114/application/pdf/174525/Vaarno\\_Vanhempiin\\_liittyvien\\_tekijoiden\\_vaikutus\\_ja\\_aitien\\_kokemukset\\_pienten\\_lasten\\_imetyksesta\\_ja\\_lisaruo\\_kien\\_antamisesta.pdf](https://vamykouluttajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/e2e40b58af79fe41f0707e97b0f-4d119/1586351114/application/pdf/174525/Vaarno_Vanhempiin_liittyvien_tekijoiden_vaikutus_ja_aitien_kokemukset_pienten_lasten_imetyksesta_ja_lisaruo_kien_antamisesta.pdf)

Valtonen R. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.6.2019. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/100-24/135858/URN\\_ISBN\\_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/100-24/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

What Is Food Neophobia? N.d. Louis Bonduelle Foundation. Viitattu 6.4.2020. <http://www.fondation-louisbonduelle.org/en/getting-kids-to-like-vegetables/what-is-food-neophobia/>

Väisänen S. 2014. Se onkin luonnollinen fobia. Savon Sanomat. Viitattu 6.4.2020. <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Se-onkin-luonnollinen-fobia/493862>

## Liitteet

### Liite 1. Saatekirje lasten huoltajille

Hei!

Olen Jyväskylän ammattikorkeakoulun restonomiopiskelija ja teen opintojeni päätteeksi opinnäytetyötä lasten ruokakasvatuksesta. Tutkimuksessa aion keskittyä lasten ennakkoluuloihin ja niihin vaikuttamiseen ruokailussa. Syyskuun aikana tulen tekemään Aarresaaren päiväkodissa tutkimusta, johon kuuluu lasten ruokailun havainnointia sekä lasten kanssa ruoka-aineisiin tutustumista kaikkien aistien kautta.

Tutkimus alkaa ruokailutilanteen havainnoinnilla, jossa tarkastelen lasten yleisiä reaktioita ruokaa kohtaan ja ennakkoluulojen ilmentymistä syömisen yhteydessä. Havainnoinnin perusteella järjestän viikon ajaksi lyhyitä aktiviteetteja ruokaan ja raaka-aineisiin liittyen. Raaka-aineisiin tutustumme viikon aikana aisteja hyväksi käyttäen, ja viikon päätteeksi valmistamme niistä yhdessä jotain.

Tutkimus tullaan nauhoittamaan suurilta osin, ja nauhoitteita käytetään ainoastaan tämän tutkimuksen tekemiseen. Opinnäytetyössä ei julkaista kenenkään nimiä tai muita tunnistamiseen johtavia tietoja. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja henkilötietolakia noudattaen, ja nauhoitteet tullaan poistamaan tutkimuksen valmistuttua.

Nauhoittamisen ohella haluaisin tutkimustani varten ottaa kuvia, joissa näkyy toimintaa. Kuvat otetaan kuitenkin siten, että niissä ei näy kasvoja tai lapset ole niistä muuten tunnistettavissa. Kuvissa näkyisi esimerkiksi siis vain käsiä. Kuvia käytetään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja ylimääräiset poistetaan.

Pyydänkin teitä lukemaan tämän saatekirjeen ja allekirjoittamaan ohessa olevan suostumuslomakkeen. Lisäksi toivoisin vastauksia lopussa oleviin taustakysymyksiin lapsen ruokailusta. Havainnointi tullaan suorittamaan viikolla 36, ja toivoisin, että palauttaisitte tämän suostumuslomakkeen sen viikon alkuun mennessä.

Jos teillä herää kysymyksiä tutkimusta tai opinnäytetyötä kohtaan, voitte olla yhteydessä allekirjoittaneeseen sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin,

Minna Rinteelä

[K8515@student.jamk.fi](mailto:K8515@student.jamk.fi)

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Matkailu- ja palveluliiketoiminta

## Liite 2. Lupa-anomus tutkimusta varten

### Suostumus tutkimukseen

Vastaamalla vahvistan lukeneeni oheisen tiedotteen opinnäytetyöstä ja tutkimuksesta sen ympärillä. Olen ymmärtänyt, että osallistuminen on vapaaehtoista ja peruttavissa vielä myöhemminkin.

Lapseni nimi:

---

Lapseni saa osallistua tutkimukseen:

Lapseni ei saa osallistua tutkimukseen:

Lapsestani saa ottaa kuvia (joista lasta ei voi tunnistaa):

Lapsestani ei saa ottaa kuvia:

Lapseni mahdolliset erityisruokavaliot:

---

Vanhemman allekirjoitus, päivämäärä ja paikka:

---

Nimenselvennys:

---

### Liite 3. Kysely ruokailusta huoltajille

#### Matkalaukkukysely ruokailuun liittyen

1. Minkälaisia käytäntöjä perheellänne on ruokailuun liittyen? Ympyröi sopivat väitteet.
  - a. yhdessä ruokakaupassa käyminen
  - b. lapsen/lasten osallistuminen päätöksen tekoon ruoasta
  - c. lapsen/lasten osallistuminen ruoan valmistamiseen
  - d. pöydän kattaminen yhdessä
  - e. pöydän siivoaminen yhdessä ruokailun jälkeen
  - f. erilaisten ruokien maistelu ja niihin tutustuminen
  - g. marja-, sieni- ja/tai kalaretket
  - h. jotain muuta, mitä?

---

2. Miten lapsi suhtautuu yleensä uusiin makuihin ja ruokiin?
  - a. innostuneesti ja rohkeasti
  - b. maistaa kannustettaessa
  - c. maistaa joskus kannustettaessa
  - d. ei suostu maistamaan
  - e. vaihtelevasti

3. Mitkä ovat lapsen herkkuruokia?

---

---

---

---

---

---

---

4. Mistä ruoista lapsi ei pidä tai arastelee niiden syömistä?

---

---

---

---

---

---

---

5. Mitkä asiat tuovat ruokailoa perheessänne?

---

---

---

---

---

6. Mitkä asiat ovat ruokailussa haasteellisia tällä hetkellä?

---

---

---

---

---

7. Tuleeko mieleen joitain mukavia yhteisiä muistoja ruokailutilanteista (lausahduksia, hetkiä tms.)?

---

---

---

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksistanne ja avustanne tutkimuksessani!

## Liite 4. Kysely huoltajille tutkimuksen jälkeen

Hei!

Olen nyt tällä viikolla saanut opinnäytetyöni tutkimusosuuden päätökseen Aarresaaren päiväkodissa. Viikon aikana olemme päässeet lasten kanssa tutustumaan monenlaisiin tuttuihin ja tuntemattomampiinkin vihanneksiin ja hedelmiin – toisiin hieman onnistuneemmin ja toisiin hieman vähemmän onnistuneesti.

Lapset ovat olleet innostuneesti mukana ja osallistuneet aktiivisesti joka päivä. Lopuksi haluaisin kysäistä vielä kotiväeltä, että onko tämä kokeilu näkynyt kotona tai vaikuttanut esimerkiksi ruokailutilanteisiin.

Kiitos avustanne ja ihanaa, että olitte mukana mahdollistamassa tutkimustani! Jos vielä tulee kysyttävää, yhteydessä voi olla allekirjoittaneeseen.

Ystävällisin terveisin,

Minna Rinteelä

[K8515@student.jamk.fi](mailto:K8515@student.jamk.fi)

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Matkailu- ja palveluliiketoiminta



Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Lapsen ikä: \_\_\_\_\_

1. Onko lapsi puhunut tutkimuksesta tai uusista asioita kotona? Onko kokemukset olleet positiivisia vai negatiivisia?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Onko lapsen ruokailussa tai ruokailutilanteissa tapahtunut muutosta viikon aikana?

---

---

---

3. Muita huomioita tai kommentteja?

---

---

---

---

---

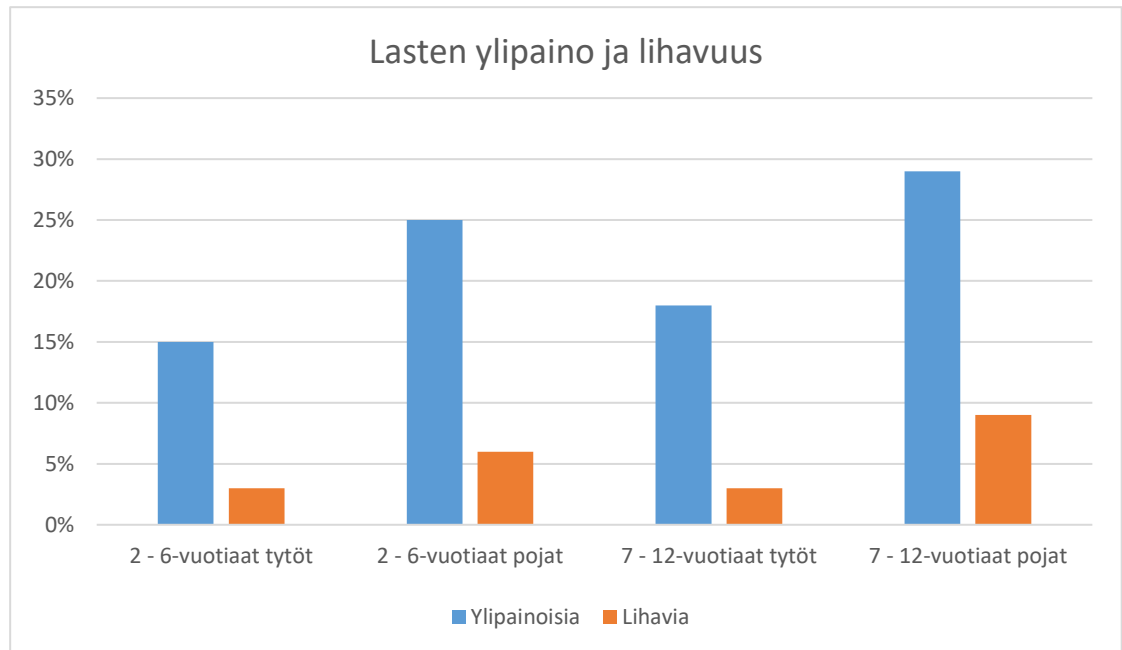
---

---

Kiitos vielä kerran ja oikein mukavaa loppusyksyä!

## Taulukot

Taulukko 1. Lasten ylipaino ja lihavuus (Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus, 2019, mukailtu).



Taulukko 2. Leikki-ikäisten lasten energiantarpeen viitearvot (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 130, mukailtu).

	<i>tytöt</i>	<i>pojat</i>
	kcal/vrk	kcal/vrk
<i>2-vuotias</i>	1 050	1 120
<i>3-vuotias</i>	1 170	1 310
<i>4-vuotias</i>	1 270	1 360
<i>5-vuotias</i>	1 460	1 510
<i>6-vuotias</i>	1 630	1 770