



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

PILVI KASKINEN

# **Ruokakasvatus musiikkipäiväkoti Rytmissä**

Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA  
2020

Tekijä(t) Kaskinen, Pilvi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	20.9.2020
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Ruokailujen pedagogiikka musiikkipäiväkotirytmisissä: Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosiaali-alan koulutusohjelma		
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajien haastattelujen avulla, millaista ruokakasvatusta musiikkipäiväkotirytmisissä toteutetaan, sekä miten Rytmin varhaiskasvatuksen opettajat kehittäisivät sitä. Opinnäytetyön teoriaosuus selvittää ruokakasvatuksen laadun tärkeyttä päiväkodissa, sekä sitä miten ruokakasvatus tukee lasten tervettä ruokasuhdetta ja ruokatottumuksia.</p> <p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin musiikkipäiväkotirytmisissä, ja se oli laadullinen tutkimus, jossa teemahaastattelujen avulla tutkittiin Rytmin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ja mielipiteitä heidän ryhmässään toteutetusta ruokakasvatuksesta ruokailuihin liittyen. Ennen haastattelujen toteuttamista perehdyttiin ruokakasvatuksen teoriaan ja pedagogiikkaan, miten aihe määritellään varhaiskasvatuslaissa, varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, sekä valtakunnallisessa varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina neljälle varhaiskasvatuksen opettajalle heinäkuussa 2020.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että Rytmin varhaiskasvatuksen opettajat ovat selvästi pohtineet toteuttamaansa ruokakasvatusta, sekä mitä kehitettävää siinä vielä on. Päiväkodin ryhmillä oli paljon eroja haasteiden välillä, sillä eri ryhmillä oli erilaisia haasteita eri tilanteissa. Eniten yhteisiä kehittämisen kohteita haastateltavien mielestä oli ruuan laadussa, ruokailuympäristöissä, sekä ruokailujen kiireettömyydessä.</p> <p>Hyvin toimivat asiat vaihtelivat myös paljon ryhmien välillä, ja kaikilla oli omat vahvuutensa. Suurin osa kuitenkin kokivat, että ruokailujen arviointi sekä lasten itsenäisen ruokailun tukeminen toimivat heidän ryhmässään hyvin. Kaikki haastateltavat kokivat aikuisen roolin tärkeäksi lapsen ruokakasvattajana. Aikuisen mallilla ja sillä, miten aikuinen käyttäytyy ruokailutilanteissa, koettiin olevan suuri merkitys siihen, miten lapsi kokee ruokailun.</p>		
<a href="#">Asiasanat</a> varhaiskasvatus, ruokakasvatus, varhaiskasvatuksen ruokailut		

Author(s) Kaskinen, Pilvi	Type of Publication Bachelor's thesis	20.9.2020
	Number of pages 38	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>The pedagogy of dining in Music kindergarten Rytmi: Experiences of the kindergarten teacher's</b>		
Degree program Degree programme in social services		
<p>The objective of this thesis was to find out what kind of food education is provided in music kindergarten Rytmi, by performing interviews for Rytmi's teachers. The objective was also to find out how Rytmi's teachers would develop the food education they provide. This thesis's theory part examines the importance of food education in early childhood education, and how food education supports children's healthy relationships with food and their eating habits.</p> <p>This thesis was conducted in Pori, in Music kindergarten Rytmi and it is a qualitative study on the experiences and opinions of the teachers at Rytmi, about the dining education that is performed in their group, in relation to the dining situations. The study was conducted with theme interviews. Before the interviews, research was made on the theory and pedagogy of dining education, how the subject is defined in early childhood education law, fundamentals of early childhood education planning, and in early childhood education dining recommendations. The interviews were conducted as individual interviews in July of 2020.</p> <p>The findings of the study indicate that the teachers at Rytmi have clearly reflected on the food education they provide, and how they could improve it. Kindergarten's child groups had different challenges between them in different situations. Mostly the teacher's wanted improvements on the quality of the food, eating environments, and eating without a rush.</p> <p>Things that worked well also varied between child groups, and everyone had their own strengths. Most felt however, that evaluation for food education, and support for child's independent eating were things that worked well in their group. All interviewees felt that an adult's role as child's food educator is very important. They felt that adult's role had an important role on how children experience eating situations.</p>		
<a href="#">Key words</a> early childhood education, food education, dining in early childhood education		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 VARHAISKASVATUS.....	6
2.1 Mitä varhaiskasvatus on?.....	6
2.2 Varhaiskasvatussuunnitelma.....	7
2.3 Pedagoginen toiminta.....	7
3 VARHAISKASVATUKSEN RUOKAKASVATUS.....	8
3.1 Ruokakasvatus .....	8
3.2 Ruokakasvatuksen menetelmiä.....	9
3.3 Ruokailutilat oppimisympäristöinä .....	10
3.4 Lapsilähtöisyys ja lasten itsenäinen ruokailu .....	11
3.5 Tuen tarpeet ruokailussa.....	12
3.6 Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö .....	13
3.7 Ruokakasvatuksen arviointi.....	14
3.8 Varhaislapsuuden ruokailutottumusten vaikutukset aikuisikään .....	15
3.9 Ruokakasvatus Musiikkipäiväkotirytmisä .....	18
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	19
4.1 Tutkimuskohde .....	19
4.2 Aineiston keruu.....	19
4.3 Aineiston analyysi.....	21
4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	21
5 TUTKIMUSTULOKSET.....	23
5.1 Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteet .....	23
5.2 Ruokailujen toteutus.....	26
5.3 Ruokailuympäristöt.....	31
5.4 Ruokailujen arviointi.....	34
5.5 Haastateltavien kokemuksia .....	36
5.6 Yhteenveto.....	36
6 POHDINTA.....	38

## LÄHTEET

## LIITTEET

# 1 JOHDANTO

Varhaiskasvatus on tärkeässä roolissa lapsen ravitsemuksen, ruokatottumusten, sekä syömiseen liittyvien tapojen ja taitojen kehittämisessä (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 14). Varhaiskasvatukseen osallistuvat lapset viettävät suuren osan varhaislapsuudestaan päiväkodeissa, joissa he osallistuvat ruokailutilanteisiin 1–3 kertaa päivässä. Tämä tarkoittaa, että varhaiskasvatuksen henkilöstö on toistuvasti lapsen kanssa läsnä ruokailutilanteissa. Aikuisen toiminta ja esimerkki onkin tärkeässä roolissa lapsen syömään oppimisessa ja terveyttä edistävien ruokatottumusten kehittämisessä (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 14). Henkilöstö välittää omalla esimerkillään, toiminnallaan ja sanoillaan lapselle käytösmalleja ja asenteita ruokaa ja ruokailua kohtaan. Nämä käytösmallit ja asenteet monipuolista ja terveellistä ruokaa kohtaan voivat seurata lasta pitkälle aikuisuuteen asti (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 69).

Tämän opinnäytetyön yhteistahona on Porissa sijaitseva Musiikkipäiväkot Rytmi. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajien haastattelujen avulla, millaista ruokakasvatusta musiikkipäiväkot Rytmissä toteutetaan, sekä miten Rytmin varhaiskasvatuksen opettajat kehittäisivät sitä. Opinnäytetyön teoriaosuus selvittää ruokakasvatuksen laadun tärkeyttä päiväkodissa, sekä sitä miten ruokakasvatus tukee lasten tervettä ruokasuhdetta ja ruokatottumuksia. Opinnäytetyön tarkoituksena on rohkaista varhaiskasvatuksen kasvatushenkilöstöä pohtimaan ja arvioimaan omassa varhaiskasvatusyksikössään järjestettäviä ruokailuja sekä ruokakasvatusta, ja kehittämään niitä. Opinnäytetyöni tutkii myös varhaiskasvatuksen ruokailujen pedagogiikkaa, sekä ruokakasvatuksen merkitystä varhaislapsuudessa.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa teemahaastattelujen avulla tutkittiin Rytmin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ja mielipiteitä heidän ryhmässään toteutetusta ruokakasvatuksesta ruokailuihin liittyen.

## 2 VARHAISKASVATUS

### 2.1 Mitä varhaiskasvatus on?

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3§). Varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta. Varhaiskasvatukseen ovat oikeutettuja lapset, jotka eivät ole vielä oppivelvollisuusikäisiä, sekä vanhemmat lapset mikäli erityiset olosuhteet sitä vaativat (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1§). Varhaiskasvatusta järjestettäessä, sekä sitä suunniteltaessa on aina ensisijaisesti otettava huomioon lapsen etu (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 4§). Varhaiskasvatuksen järjestämistä ohjaavat velvoitteet perustuvat Suomen perustuslakiin, varhaiskasvatuslakiin, varhaiskasvatuksesta annettuun valtioneuvoston asetukseen sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Suomessa järjestettävää varhaiskasvatusta velvoittavat myös monet muut lait sekä kansainväliset sopimukset joihin Suomi on sitoutunut, kuten tasa-arvolaki ja YK: lasten oikeuksien sopimus. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018, 15).

Varhaiskasvatus toteutetaan Opetushallituksen varhaiskasvatuslain perusteella määräämään varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018, 7) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tarkoituksena on edistää varhaiskasvatuksen tasavertaista toteutumista, toteuttaa varhaiskasvatuslaissa säädettyjä varhaiskasvatuksen tavoitteita, sekä ohjata varhaiskasvatuksen laadun kehittämistä. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 21§). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatuksen järjestäjiä oikeudellisesti velvoittava määräys (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018, 8).

On tärkeää, että varhaiskasvatuksen toimintaa arvioidaan jatkuvasti, ja varhaiskasvatuksen järjestäjän ja tuottajan tulee arvioida antamaansa varhaiskasvatusta (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 24§).

## 2.2 Varhaiskasvatussuunnitelma

Kunta, kuntayhtymä ja yksityinen palveluntuottaja laatii paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 22§). Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat velvoittavia ja niitä tulee arvioida ja kehittää (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018, 8).

Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle tulee laatia myös henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma kasvatuksen, opetuksen ja hoidon toteuttamiseksi. Suunnitelmaan tulee kirjata tavoitteet pedagogiselle toiminnalle, sekä toimenpiteet tavoitteiden toteuttamiseksi. Suunnitelmaan kirjataan lisäksi lapsen tuen tarve, tukitoimenpiteet, sekä niiden toteuttaminen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 23§).

## 2.3 Pedagoginen toiminta

Pedagogiikka on monitieteistä, kasvatusta ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa, ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa. Pedagoginen toiminta edellyttää kasvattajilta pedagogista asiantuntemusta. Pedagogiikka ilmenee varhaiskasvatuksessa oppimisympäristöissä, sekä kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. 23)

Varhaiskasvatuksessa järjestettävän pedagogisen toiminnan tavoitteena on edistää lapsen oppimista ja hyvinvointia, sekä laaja-alaista osaamista. Pedagoginen toiminta toteutuu lasten, henkilöstön, sekä ympäristön välisessä yhteisessä toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. 36) Varhaiskasvatuksen kaikkien työtapojen tulee tukea lapsen kehitystä ja oppimista, ja ne tulee pystyä perustelemaan pedagogisesti. Varhaiskasvatuksen kasvattajien tulee tiedostaa oma roolinsa mallin näyttäjänä lapsille. Lapset omaksuvat kasvattajilta arvoja, asenteita ja tapoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. 28)

### 3 VARHAISKASVATUKSEN RUOKAKASVATUS

#### 3.1 Ruokakasvatus

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on vahvistaa lasten hyvinvointiin liittyviä taitoja, sekä ohjata ja opettaa heitä tekemään kestävien elämäntapojen mukaisia valintoja. Lasten itsenäistymistä tuetaan, ja heidän kanssaan harjoitellaan erilaisia taitoja, kuten ruokailua. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. 25–26) Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä terveellinen ja tarpeellinen, lapsen ravitsemusvaatimukset täyttävä ravinto, ja ruokailu tulee järjestää ohjatusti (Varhaiskasvatustilaki 540/2018, 11 §). Varhaiskasvatuksessa järjestettävän ruokailun ja ruokakasvatuksen, kuten muunkin toiminnan, tulee näin ollen olla tavoitteellista ohjattua toimintaa, jolla on pedagogiset perusteet.

Varhaiskasvatuksessa järjestetyn ruokakasvatuksen tavoitteita ovat: 1) myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen, 2) monipuoliset ja terveelliset ruokatottumukset, 3) lasten omatoiminen ruokailu ja riittävä syöminen, 4) kiireetön ilmapiiri, 5) opetellaan hyvien pöytätapojen ja yhdessä syömisessä kulttuuria, 6) ruokiin tutustuminen eri aisteilla ja tutkimalla, sekä 7) ruokasanaston kehittäminen keskustelun, tarinoiden ja laulujen avulla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. 48). Ruokakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksen ateriahetkillä ja osana muuta toimintaa (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 29).

Ruokakasvatuksessa on tärkeää vahvistaa lapsen kehonsisäisten viestien (esim. nälkä ja kylläisyys) tunnistamista sekä vahvistaa niihin pohjautuvaa syömistä, syömisessä joustavuutta ja myönteistä asennoitumista ruokaan. Ruokailutilanteiden tarkoitus on rohkaista lapsia kokeilemaan uusia, erityisesti terveellisiä, ruokia, sekä monipuolistaa lapsen ruokavaliota. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 65). Varhaiskasvatuksessa ruokailu ja ruokakasvatus on terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama tavoitteellinen ja toiminnallinen kokonaisuus (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 28).



Varhaiskasvatuksessa järjestettävän ruokakasvatuksen yhtenä keskeisenä osana on lapsen ruokailon synnyttäminen (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 63). Ruokailo tarkoittaa hyvää mieltä, joka tulee ruoan tekemisestä, syömisestä ja ruokakokemuksen jakamisesta. Ruokailon saavuttamiseksi on tärkeää ylläpitää myönteistä ilmapiiriä ja asennetta ruokaa ja syömistä kohtaan. Lapsen luontainen uteliaisuus, oppiminen ja uuden kokeileminen tukevat ruokailon saavuttamista. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 89).

Ruokakasvatusta tulee järjestää myös ruokailujen ulkopuolella. Ruokakasvatusta täydentävät muun muassa leivonta- ja ruuanvalmistustuokiot, juhlapäivät tai teemapäivät, sekä esimerkiksi lasten omat pienet juuresmaat. Ruokakasvatusta toteuttaessa tulee huomioida myös erityisruokavalioiden noudattavat lapset ja tarjota heille mahdollisuus turvallisesti osallistua ruuan tutkimiseen ja valmistamiseen yhdessä muiden lasten kanssa. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 65).

Jokaiselle päiväkodissa olevalle lapselle on laadittava henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, johon on kirjattuna tavoitteet, lapsen kehitystä ja hyvinvointia tukevalla tavalla. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 23 §). Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan siis myös ruokailuun ja syömiseen liittyvät pedagogiset tavoitteet, sekä lapsen yksilölliset tuen tarpeet (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 30).

### 3.2 Ruokakasvatuksen menetelmiä

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen apuna voi käyttää monia erilaisia menetelmiä, kuten Sapere-menetelmää tai Makuaakkosia.

Sapere-menetelmä perustuu lapsen aistikokemuksiin, sekä niiden merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumuksien oppimisessa. Sapere-menetelmässä painotetaan kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. Lasten oma kokemus on suuri osa menetelmää. Lapsia rohkaistaan kertomaan mielipiteensä ruuasta ja ruokailusta. Lapsen aistikokemusta ei nähdä vääränä, eikä lapsia pakoteta maistamaan. (Koistinen &

Ruhanen 2009, 9) Sapere-menetelmässä lapsi kokee ruokamaailman kaikkien aistiensa kautta, ja aistien kautta tullutta tietoa käsitellään lapsen kanssa keskustellen ja aikuinen auttaa lasta sanoittamaan kokemuksiaan. Näin lapsi oppii tuntemaan omat aistinsa sekä miten ne toimivat eri tilanteissa. Sapere menetelmän apuvälineinä voi käyttää esimerkiksi aistikortteja, jotka voivat auttaa erityisesti pienimpiä lapsia. (Koistinen & Ruhanen. 2008, 14)

Makuaakkoset-diplomi® on päiväkodeille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä ruokailun edistämisestä. Päiväkotiruokailu on tärkeä osa päiväkodin kasvatustehtävää ja diplomin tavoitteena on nostaa päiväkotiruokailun arvostusta ja nostaa se näkyväksi osaksi päiväkodin toimintaa. Diplomi perustuu virallisiin ja voimassa oleviin suosituksiin ja säädöksiin. Diplomi antaa vinkkejä ja tukea päiväkotiruokailun kehittämiseen, ja kannustaa lasten osallistamista päiväkotiruokailussa. (Makuaakkoset-diplomin [www-sivut](#) 2020)

### 3.3 Ruokailutilat oppimisympäristöinä

Varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä turvallinen, ottaen huomioon lapsen iän, kehityksen, sekä muut edellytykset. Toimitilojen ja toimintavälineiden tulee myös olla turvallisia, asianmukaisia, sekä esteettömiä. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 10§) Varhaiskasvatuksessa tällaiset kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta tukevat tilat ovat oppimisympäristöjä. Oppimisympäristöjen tulee tukea varhaiskasvatukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Oppimisympäristöjä suunniteltaessa tulee ottaa huomioon ergonomisuus, ekologisuus, viihtyisyys, esteettömyys, sekä tilojen valaistus ja akustiikka. Oppimisympäristöjä tulee suunnitella ja rakentaa lasten kanssa yhdessä, ja oppimisympäristössä tuleekin näkyä lasten ideat, leikit sekä heidän tekemänsä työt. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. 32).

Ruokailuympäristöön kuuluvat fyysiset tilat (esim. huonekalut, akustiikka), sosiaaliset puitteet (esim. ihmiset, vuorovaikutus), sekä sovitut säännöt ja käytännöt. Ruokailu voidaan järjestää erilaisissa tiloissa, kuten ryhmän toimintatilassa, ruokailun omassa tilassa, tai esimerkiksi ulkona. Ruokailuja voidaan porrastaa eri ryhmien kesken, mutta

ruokailun ajankohdan tulee tukea lapsen ateriarytmiä. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 75). Hyvä ruokailuympäristö on rauhallinen ja turvallinen, ja ruokailutilanteet ovat kiireettömiä sekä niihin on varattu tarpeeksi aikaa. Kalusteet ovat oikean kokoisia ja mallisia lapsen ikätasoon ja taitoihin nähden. Ympäristön tulee olla esteettinen ja ruokailuun innostava, mutta materiaalien tulee olla turvallisia ja helposti puhdistettavissa. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 76).

Kasvattajien vastuulla on järjestää ruokailuympäristö sellaiseksi, että se tukee lapsen hyvinvointia ja oppimista, sekä että se mahdollistaa miellyttävän sosiaalisen kanssakäymisen ja terveelliset valinnat (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 14). Lapsen tulee saada harjoitella syömiseen liittyviä taitoja suotuisassa ruokailuympäristössä (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 15) ja kasvattajat varmistavat sen, että ruokailutilanne on miellyttävä ja rauhallinen oppimistilanne, jolloin lapsi voi rauhassa tottua ruokiin ja oppia yhdessä muiden lasten ja kasvattajien kanssa (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 64).

Ruokailuissa ja ruokakasvatuksessa on tärkeää, että tilaa luodaan erilaisille ruokaan liittyville mielipiteille ja tunteille. Erilaisista ruokaan ja ruokailuun liittyvistä toimintatavoista tulee keskustella rakentavasti, ja lapsia ja henkilöstöä tulee kannustaa jakamaan ajatuksiaan ja kokeilemaan uusia toimintatapoja. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 28).

Ruokakasvatuksessa voidaan hyödyntää ruokailun lisäksi myös erilaisia oppimisympäristöjä, kuten metsää, ruokakauppaa, päiväkodin omaa keittiötä tai digitaalisia oppimisympäristöjä. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 64).

### 3.4 Lapsilähtöisyys ja lasten itsenäinen ruokailu

Lapsilähtöisyys on lapsen yksilöllisyyden kunnioittamista ja tarpeiden tunnistamista. Lapsilähtöinen toiminta tulee suunnitella niin, että jokainen lapsi huomioidaan

yksilönä ja toiminnan tavoitteiden, sisältöjen ja menetelmien tulisi kummuta lapsista. (Kalliala 2008, 22) Lapset eivät kuitenkaan johda toimintaa, vaan se on aikuisten tehtävä (Kalliala 2008, 20).

Kuten kaikessa muussakin varhaiskasvatuksen toiminnassa, myös ruokailussa tulee edistää lasten osallisuutta. Arjen ruokailuhetkissä kasvatushenkilöstön toimintatavat joko sallivat tai estävät lapsen osallisuuden toteutumisen. Riippumatta lapsen kyvyistä, hänelle tulee antaa mahdollisuus osallistua, sekä halutessaan olla osallistumatta. Lapsen osallisuus vahvistuu, kun hän toimii ryhmän toisten lasten ja kasvattajien kanssa niin, että hän saa myönteisen kokemuksen nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 66).

Varhaiskasvatuksen ruokailussa tulee käyttää lapsen yksilöllisyyden huomioivaa ohjaustapaa, jotta lapsi saa itse vaikuttaa omaan ruokailuunsa. Aikuinen vastaa ruokailuun liittyvistä säännöistä, mutta antaa lapsille mahdollisuuden tulla mukaan pohtimaan ja perustelemaan niitä. Tämä tukee lapsen omia kykyjä säädellä syömistä silloinkin, kun aikuinen ei ole paikalla. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 14).

Varhaiskasvatuksessa ruokailujen tavoitteiksi asetetaan mahdollisimman lapsilähtöinen toiminta, joka mahdollistaa lapsen oppimisen ruokailussa. Lapsen aktiivinen osallistuminen edistää ennakkoluulottomien asenteiden kehittymistä ruokaa kohtaan. Lapsi oppii myös vuorovaikutustaitoja ja yhteisiä sääntöjä saadessaan osallistua ruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 66).

### 3.5 Tuen tarpeet ruokailussa

Lapsen yksilöllisestä tilanteesta riippuen varhaiskasvatuksen toimintaan sisällytetään ja sovelletaan erilaisia tukitoimia. Tukitoimet tulee suunnitella niin, että ne rajoittavat mahdollisimman vähän lapsen osallisuutta ja omatoimista suoriutumista. Lapsen tarvitsema lisätuki tulee sisällyttää päivittäisiin tavanomaisiin tilanteisiin ja usein

toistuviin toimintoihin. Lapsen tarvitsema tuen tarve on yksilöllistä ja tuen lisäämiseksi voidaan tarvita erityisiä järjestelyjä ryhmässä, kuten erilaisia tilaratkaisuja, apuvälineitä tai lisää henkilökuntaa. (Turja, L. 2017, 123–124) Lapsen mahdollinen tuen tarve, tukitoimenpiteet, sekä niiden toteuttaminen tulee kirjata lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 23§).

Jos lapsen ruokailuissa ilmenee ongelmia, kuten esimerkiksi viivyttelyä, keskittymisvaikeutta tai valikoivaa syömistä, tulee tilanteeseen etsiä ratkaisu yhdessä kasvatustien ja huoltajien kanssa (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 70). On tärkeää, että kasvatushenkilöstö on tietoinen syömiseen liittyvistä kehitysvaiheista, sillä kasvattajien tulee havainnoida lapsen kehitysvaiheita, sekä mahdollisia tuen tarpeita. Kasvattajien tulee näiden havaintojen pohjalta suunnitella tarvittava tuki. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 15).

Terveydellisistä syistä tai erityistarpeista johtuvalle erityisruokavaliota noudattavalle lapselle tulee varhaiskasvatuksessa tarjota sopivaa ja turvallista ruokaa. Ruuan tulee muistuttaa mahdollisimman paljon muille lapsille tarjottavaa ruokaa, jottei lapsi erotu ryhmästä, sillä mm. vaativien erityisruokavalioiden noudattaminen saattaa heikentää lapsen sosiaalista elämänlaatua sekä aiheuttaa lapselle ruokapelkoa. Kasvatushenkilöstön tulee sopia yhdessä, miten erityisruokavaliot huomioidaan ruokailujärjestelyissä. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 45).

### 3.6 Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö

Lapsen huoltajille tulee antaa mahdollisuus osallistua lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 20§). Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeä osa varhaiskasvatusta, sillä se auttaa huoltajia ja kasvatushenkilöstöä edistämään lasten kehitystä ja oppimista, sekä terveellistä ja turvallista kasvua. Yhteistyön tulee olla vuorovaikutteista ja siinä tulee ottaa huomioon perheiden erilaisuus sekä lapsen yksilölliset tarpeet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018, 34).

Yhteistyön aloittamisen ja toteutumisen vastuu on varhaiskasvatuksen järjestäjillä ja esimiehillä. Siirtymävaiheissa, kuten lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksen tai vaihtaessa päiväkotia, yhteistyö on erityisen tärkeää, sillä jos lapsi kokee ruokailuhetket turvallisiksi, se voi edistää lapsen kotoutumista uuteen paikkaan. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 73).

Lapselle kotona tarjottava ruoka ja kotona opitut syömisen tavat voivat olla erilaisia verrattuna päiväkotiruokaan ja ruokailutapoihin. Myös tavat ja käsitykset siitä, millaisia ruoka-aineita missäkin iässä annetaan lapsille, sekä miten ruokaa syödään, voivat vaihdella. Lapsi voi olla innokas maistamaan uusia ruokia, mutta uutuuden pelko ja valikoiva syöminen voivat myös vahvistua, jos päiväkodin ruuat poikkeavat paljon siitä, mitä lapsi syö kotona. Tällöin yhteistyö huoltajien kanssa on erityisen tärkeää. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 38).

On tärkeää, että huoltajat saavat tiedon siitä, miten lapsen ruokailu sujuu päivähoidossa, sekä millaisia tavoitteita lapsen syömiseen liittyy. Huoltajille on tärkeää kuulla, miten lapsi kehittyy syömisen taidoissa, sekä millaisia päivittäisiä onnistumisen kokemuksia lapsella on. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 30).

### 3.7 Ruokakasvatuksen arviointi

Varhaiskasvatuslaki määrää, että varhaiskasvatuksen järjestäjän tulee arvioida antamaansa varhaiskasvatusta (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 24 §). Tämä arviointi edistää myös varhaiskasvatuksessa järjestettävän ruokakasvatuksen laatua, sekä kehittää toimintaa (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 79). Arvioinnin linjausten tulee perustua varhaiskasvatussuunnitelman arvoihin ja tavoitteisiin. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 63)

Arvioinnin kohteena tulee olla ruokailun järjestäminen, toimintatapojen ja suositusten toteuttaminen, sekä itse lapset (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 79). Voidaan arvioida mm. ruokailutilanteiden ilmapiiriä, lasten

monipuolista syömistä, sekä yhdessä sovittujen linjausten toteutumista (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 80). Ruokakasvatuksen arviointiin kuuluu myös oman ja työyhteisön toiminnan reflektio (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 63). Varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan ruokailuun liittyvään arviointiin osallistuvat esimies, kasvatushenkilöstö, sekä ruokapalvelut (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 80).

Arviointi on tärkeä osa laadukkaan varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa. Arviointi tukee lapsen kehitystä ja edistää oppimista ja sen tulee olla tarkoituksenmukaista. Varhaiskasvatuksessa arviointi on lapsia varten ja siinä tuleekin korostaa lapsilähtöisyyttä, sekä lasten omaa arviointia. (Kupila, P. 2004. 4-5) Palautetta voi kerätä lapsilta monin eri tavoin ikätasoon nähden. Kasvattajat voivat käyttää pienimpien lasten kanssa hymynaama-arviointeja, kun taas isommat lapset voivat osallistua esim. makuraateihin. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 85) Lasten kuuleminen lisää heidän osallisuuttaan, sekä arviointiin osallistuminen auttaa lasta tulemaan tietoiseksi omasta ajattelustaan. Lasten mielipiteiden kuunteleminen auttaa myös aikuisia kyseenalaistamaan ja kehittämään omia toimintatapojaan. (Kupila, P. 2004. 8-11)

### 3.8 Varhaislapsuuden ruokailutottumusten vaikutukset aikuisikään

Lasten ruokailutottumukset kehittyvät jo varhain ja säilyvät suurilta osin aikuisuuteen asti. Tämän takia lapsuus on tärkeää aikaa vaikuttaa lapsen ravitsemukseen. Lapsen yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi, suhde ruokaan rakentuu lapsen fyysisen ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 13).

Ravitsemuksessa on tärkeää ottaa huomioon mitä lapsi syö, sekä miten lapsi tottuu syömään, sillä elämäntapojen muuttaminen on aikuisena vaikeampaa, kuin lapsuudessa. Lapsi tarvitsee riittävästi monipuolista ruokaa, säännöllistä ateriarhythmiä, sekä positiivisia kokemuksia ruokailuhetkistä. (Hermanson 2019)

Liian yksipuolinen ruokavalio on lapsille riski, sillä jokin tärkeä ravintoaine voi jäädä saamatta, tai jotain tiettyä ruoka-ainetta saadaan liikaa. (Hermanson 2019) Elimistön vitamiinintarve täyttyy yleensä riittävän monipuolisella syömisellä, mutta esim. riittämätön D-vitamiinin saanti on Suomessakin yleistä, ja varsinkin lapset kuuluvat vitamiinien puutostilojen riskiryhmään. (Lääkärinkirja Duodecim [www-sivut](#) 2011)

Suomalaislapsilla liian runsas energiansaanti ruuasta on suurempi ongelma, kuin liian vähäisen määrän saaminen. (Hermanson 2019) Tämä on ongelma, sillä lihavuus ja painon nousu heikentävät terveyteen liittyvää fyysistä elämänlaatua (Käypä hoito – suositus [www-sivut](#) 2020). Lasten ja nuorten lihavuus on lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana, ja jo lapsilla todetaan lihavuuden aiheuttamia aineenvaihdunnanhäiriöitä. Nämä häiriöt syntyvät hitaasti vuosien kuluessa ja voivat ilmetä vasta aikuisiällä, mutta joitain, kuten sokeriaineenvaihdunnan häiriötä, tyypin 2 diabetesta, veren rasvahäiriöitä, sekä korkeaa verenpainetta voidaan todeta jo lapsuudessa. (Mustajoki 2019)

THL:n tuoreen tilaston mukaan alle kouluikäisistä pojista 24 prosenttia ja tytöistä 15 prosenttia, olivat vähintään ylipainoisia (Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019. 2019, 1). Lasten ylipainoon vaikuttaa se, että elinympäristömme on muuttunut paljon. Lasten aktiivinen liikkuminen on vähentynyt, ja heille on tarjolla paljon runsasenergisää ruokia ja juomia (terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen [www-sivut](#). 2020)

Lapsen lihavuus jatkuu usein aikuisuuteen asti, jolloin siitä johtuvat häiriöt jatkuvat, ja ne saattavat aiheuttaa lisää sairauksia. Jos ylipainoinen lapsi pääsee normaaliin painoon lapsuuden aikana, hänen terveytensä on aikuisena yhtä hyvä, kuin koko ikänsä normaalipainoisina olleilla. (Mustajoki 2019)

Ylipaino ja lihavuus saattavat aiheuttaa myös psyykkistä huonovointisuutta kuten masentuneisuutta, tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöitä sekä heikompaan itsetuntoon, erityisesti lapsilla (Käypä hoito – suositus [www-sivut](#) 2020). Lihavuus voi rajoittaa lapsen leikkeihin ja urheiluun osallistumista, sekä lihavat lapset joutuvat helposti kaveriporukoiden ulkopuolelle ja heitä kiusataan normaalipainoisia lapsia enemmän (Mustajoki 2019).



Syömiseen liittyvien hankaluuksien varhainen tunnistaminen ja hoitaminen on tärkeää, sillä varhaisiällä ilmenevillä syömishäiriöillä voi olla pitkään jatkuvia seurauksia, ja ne ovat yhteydessä lapsen myöhempään käyttäytymiseen ja tunne-elämän oireisiin. (Luoma, Mäntymaa & Puura 2013) Syömishäiriöiltä suojaavia tekijöitä ovat mm. terveelliset ruokailutottumukset, hyväksyvä suhtautuminen omaan kehoon, vahva itsetunto ja sosiaalinen tuki. (Tarnanen, Suokas & Vuorela 2015).

Enemmistö suomalaisista lapsiperheistä voi hyvin ravitsemuksen näkökulmasta, ja viime vuosikymmenten aikana lasten ruokavalion laatu on kehittynyt parempaan suuntaan. Tästä huolimatta alle kouluikäisten lasten ruokavalioissa on yhä haasteita. Sokeirin ja suolan määrä ruokavaliossa kasvaa, kun lapsi alkaa syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa, ja esim. joidenkin vitamiinien sekä raudan saanti voi jäädä vähäiselle. Epäterveelliset elämäntavat kasaantuvat yleensä perheille, joilla on pienemmät tulot, vähäinen koulutus ja nuoret vanhemmat. Suomessa lapsen osallistuminen varhaiskasvatukseen tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia eroja ja edistää näin myös lasten terveyden tasa-arvoa. Tutkimusten mukaan varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten ruokavalio on arkipäivisin monipuolisempaa ja lähempänä ravitsemussuosituksia, kuin kotona hoidettavilla lapsilla. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 13).

Varhaiskasvatuksella on siis suuri merkitys lapsen ravitsemuksen, ruokatottumusten, sekä syömiseen liittyvien taitojen ja tapojen kehittämisessä. Varhaiskasvatuksen henkilöstö on toistuvasti läsnä lapsen ruokailutilanteissa, joten heillä on tärkeä rooli lapsen ruokasuhteen rakentumisessa. Kasvattajat vaikuttavat omalla ruokailuesimerkillään siihen, mistä lapset oppivat pitämään ja miten he syövät. Lapset oppivat kasvattajilta myös erilaisia ruokauskomuksia sekä asenteita. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 14). Kasvattajat vaikuttavatkin näin toiminnallaan ja esimerkillään lapsen terveyskäyttäytymiseen aikuisuuteen asti (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018, 69). Kasvattajien vastuulla on siis pitää huoli siitä, että heidän välittämänsä käytösmallit ovat sellaisia, että ne tukevat lapsen terveen ruokasuhteen rakentumista.

### 3.9 Ruokakasvatus Musiikkipäiväkoti Rytmissä

Musiikkipäiväkoti Rytmin toiminta perustuu Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan, sekä Rytmin omaan pedagogiseen toimintasuunnitelmaan (henkilökohtainen tiedonanto 1.6.2020). Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan Porin varhaiskasvatuksen ruokailuissa noudatetaan Opetushallituksen tekemää varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta (Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 31).

Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma nostaa esiin mm. lasten kannustamisen, aikuisen esimerkkiruokailun, myönteisen ruokapuheen, sekä monipuolisen tutustumisen ruoka-aineisiin, ruokakasvatuksen perustana. Porin varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena onkin edistää lasten myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen, sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Lapsia kannustetaan omatoimiseen ruokailuun, ruokailutilanteiden tulee olla kiireettömiä, ja yhdessä opetellaan hyviä pöytätapoja. (Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, 2019, 31) Lasten myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen tulee tukea, ja varhaiskasvatuksen tehtävänä onkin vahvistaa lapsen hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja, sekä ohjata heitä tekemään kestävien elämäntapojen mukaisia valintoja (Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, 2019, 14).

Rytmin pedagoginen toimintasuunnitelma nostaa ruokailuista esiin lasten osallistamisen ja pienryhmätoiminnan toteutumisen merkityksen. Lapset osallistetaan mukaan arjen toimintoihin, kuten järjestelytehtäviin ruokailutilanteissa, sekä lapset opettelevat itse ottamaan ruokaa. Ryhmissä toteutetaan pienryhmätoimintaa kaikissa mahdollisissa tilanteissa, myös ruokailuissa. Lapset jaetaan pienempiin ryhmiin ja eri tiloihin, ja ruokailut sekä ulkoilut järjestetään porrastetusti. Näin kasvattajat pystyvät havainnoimaan lapsia yksilöllisesti ja pienryhmissä lasten osallisuus toteutuu paremmin. (Musiikkipäiväkoti Rytmin pedagoginen toimintasuunnitelma toimintavuodelle 2019–2020)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimuskohde

Tutkimuskohteeni oli Porissa sijaitseva Musiikkipäiväkoti Rytmi. Päiväkodissa toimii kuusi ryhmää: Helistimet (1–3-vuotiaat), Marakassit (2–4-vuotiaat), Rummut (3–5-vuotiaat), Tamburiinien Nuotit ja Tamburiinien Soinnut (3–5-vuotiaat) sekä Kanteleet (5–6-vuotiaat). Tutkimuksen haastatteluihin osallistui 3 varhaiskasvatuksen opettajaa 3–5-vuotiaiden lasten ryhmistä, ja yksi varhaiskasvatuksen opettaja 2–4-vuotiaiden lasten ryhmästä. Kaikki haastatteluihin osallistuvat työskentelivät eri lapsiryhmissä. Yhteistyö päiväkodin kanssa aloitettiin keväällä 2020, ja haastattelut suoritettiin saman vuoden heinäkuussa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on rohkaista varhaiskasvatuksen kasvatushenkilöstöä pohtimaan ja arvioimaan omassa varhaiskasvatusyksikössään järjestettäviä ruokailuja sekä ruokakasvatusta, ja kehittämään niitä. Opinnäytetyöni tuloksista rytmin kasvatushenkilöstö saa viitteitä omassa yksikössään järjestettävään ruokakasvatukseen, sekä tietoa siitä miten ruokakasvatusta tulisi järjestää, ja miten sitä voisi kehittää.

### 4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tavoittaa ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta. (Vilkkä 2015, 74) Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena ei ole faktuaalisen tiedon löytyminen, vaan tutkimisen aikana muodostuvat tulkinnat auttavat kuvaamaan ihmisen toiminnasta ja hänen tuottamistaan kulttuurituotteista jotain, mikä ei ole välittömästi havainnoitavissa. Tutkittavan kuvaamien kokemusten ja käsitysten avulla voidaan tehdä tulkintoja tutkittavasta aiheesta, ja näiden tulkintojen avaamiseksi luodaan tutkimuksessa malleja, tietoja ja kuvauksia tutkittavasta asiasta. (Vilkkä 2015, 76). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusainestoa voi kerätä monella eri tapaa (Vilkkä 2015, 78), ja tässä opinnäytetyössä tutkimusmetodina on käytetty teemahaastattelua.

Tutkimusmetodina haastattelu tähtää informaation keräämiseen; se on ennalta suunniteltua päämäärähakuista toimintaa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 42). Haastattelun tulee olla ennalta suunniteltu, ja haastattelijan tulee ennen haastattelua tutustua tutkimuksen kohteeseen niin käytännössä kuin teoriassakin. Tärkeää on, että haastattelija saa tutkimusongelman kannalta luotettavaa tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 43)

Haastattelua käytetään tutkimuksen metodina, kun halutaan kuulla ihmisten mielipiteitä tai kerätä heiltä tietoa, käsityksiä ja uskomuksia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11). Haastattelu on hyvä valinta tutkimusmetodiksi, kun esimerkiksi halutaan sijoittaa haastateltavan puhe laajempaan kontekstiin, kun halutaan syventää saatavia tietoja ja kysyä lisäkysymyksiä, tai kun kysymyksessä on ennalta tietämätön aihe, josta tutkijan on vaikea tietää etukäteen vastauksen suuntaa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35). Teema-haastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista haastattelussa keskustellaan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47).

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla Rytmin varhaiskasvatuksen opettajia. Haastattelut suoritettiin yksilöllisinä teemahaastatteluina. Teemat liittyivät päiväkodissa järjestettävään ruokakasvatukseen ja ruokailuihin, sekä niiden kehittämiseen. Haastattelussa oli neljä teemaa, jotka olivat 1) varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteet, 2) ruokailujen toteutus. 3) ruokailuympäristöt, ja 4) ruokailujen arviointi. Haastattelut suoritettiin Tiedepäiväkotin Väkkeessä, jossa Rytmin kasvatushenkilöstö silloin työskenteli Pilke päiväkodit Oy:n Porin alueen yhteisen kesäpäivävytöksen vuoksi. Haastattelussa käytettiin apuna puhelimen ääninauhuria, haastatteluiden äänittämiseksi myöhemmää litterointia varten.

Haastattelut suoritettiin kahtena eri päivänä, haastateltavien kesälomien takia. Haastattelujen pituus vaihteli paljon haastateltavien välillä 15 minuutista lähes tuntiin, riippuen siitä kuinka paljon haastateltavilla oli vastattavaa mihinkin teemaan liittyen. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin paljon omia kokemuksia ja mielipiteitä varhaiskasvatuksen ruokailuihin liittyen.

### 4.3 Aineiston analyysi

Aineiston keräämiseen jälkeen, se tulee muuttaa muotoon, jossa sitä voidaan tutkia. Haastatteluaineistojen tutkimisessa tämä tarkoittaa litteroimista, eli äänitteen muuttamista tekstimuotoon. (Vilkkä 2015, 88) Litteroinnin tulee vastata haastateltavien suullisia lausumia ja heidän asioille antamiaan merkityksiä. Haastateltavien puhetta ei siis saa muuttaa tai muokata. Litterointi edellyttää litterointisymbolien käyttöä, ja nämä symbolit tulee mainita tutkimustekstissä. (Vilkkä 2015, 89) Litteroin tähän opinnäytetyöhön keräämäni auditiivisen aineiston tietokoneella tekstinkäsittelyohjelmalla. Litterointi suoritettiin muokkaamatta haastateltavien puhetta, paitsi lopullisesta raportista on poistettu erillisten ruokapalvelutuottajien nimet, jotka on merkitty selvästi tuloksiin litteroijan kommentilla.

Litteroitua aineistoa analysoidessa pitää löytää siitä sen olennainen sisältö. On päätettävä, milloin haastateltava puhuu tarkasteltavasta teemasta, ja mikä taas on epäolennaista. Joskus asiat voivat olla tulkinnanvaraisia. Sama teema voi myös tulla esiin keskustelun eri vaiheissa, jolloin nämä asiat tulee ryhmittää yhteen. Vastauksen konteksti tulee kuitenkin säilyttää. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 142) Haastatteluaineiston analyysissä aineisto luokitellaan, jonka jälkeen siitä pyritään luomaan kokonaiskuva ja esittämään tutkittava ilmiö uudesta näkökulmasta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143).

Omaa aineistoani analysoidessani litteroin äänittämäni haastattelut, jonka jälkeen poistin tekstistä asiat, jotka eivät liittyneet keskusteltuihin teemoihin. Kokosin saamani aineiston teemoittain ja analysoin niitä. Raportissani kuvaan lopulliset analyysin tulokset.

### 4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeimpinä eettisinä periaatteina ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. On tärkeää, että haastateltava on antanut suostumuksensa tutkimukseen asianmukaisen tiedon pohjalta, ja että hänellä on mahdollisuus hyväksyä tai kieltäytyä tutkimuksesta sen tiedon varassa, joka koskee tutkimuksen tarkoitusta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20)

Opinnäytetyön aineistoa kerätessä haastateltaville kerrottiin etukäteen mitä aihetta haastattelut koskevat ja millaisessa muodossa, sekä mihin tarkoitukseen heidän vastauksiaan käytetään. Haastateltavilta pyydettiin suostumus haastattelujen äänittämiseen, ja kukaan muu itseni lisäksi ei päässyt kuulemaan nauhoitteita, tai näkemään litteroimiani tekstejä. Litteroidessa ei käytetty haastateltavien omia nimiä tai tunnistettavia ominaisuuksia, ja litteroinnissa ei muutettu tai muokattu haastateltavien sanomia lausumia. Haastattelut pidettiin kahden kesken haastateltavan kanssa, eikä kukaan muu päässyt kuuntelemaan haastattelua.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Haastateltaviin viitatessa on käytetty nimiä kasvattaja 1, kasvattaja 2, kasvattaja 3 ja kasvattaja 4, haastateltavien yksityisyyden suojaamiseksi. Haastateltavien vastauksissa käyttämä lyhenne ”vasu” viittaa lapsen henkilökohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan, ja ”vasukeskustelu” kasvattajien ja vanhempien välisiin varhaiskasvatussuunnitelma keskusteluihin.

Musiikkipäiväkoti Rytmin ruoka tulee erilliseltä ruokapalvelutoimittajalta, ja haastateltajoiden vastauksissa tämän palvelutoimittajan nimi on korvattu litteroijan kommentilla, joka on merkitty näin: ((erillinen ruokapalvelutoimittaja)).

Litteroinnissa on käytetty erilaisia litterointisymboleja, jotka ovat:

- **päiväko-** kesken jäänyt sana lopetetaan viivaan
- **((päiväkoti))** Litteroijan kommentti sijoitetaan kaksoissulkujen sisälle

Haastatteluteemat ja kysymykset ovat kirjattuna työn loppuun (Liite 1).

### 5.1 Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteet

Ensimmäisessä teemassa käsiteltiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kirjat-  
tuja ruokakasvatuksen tavoitteita; miten varhaiskasvatuksen opettajat kokivat niiden toteutuvan omassa ryhmässään ja missä olisi vielä kehitettävää. Ryhmien välillä oli paljon eroja siinä, mitkä asiat toimivat, ja missä koettiin olevan vielä kehitettävää. Ensin haastateltavat kertoivat siitä, mitkä asiat toimivat hyvin ryhmässä.

*”No ainaki toi ”kiireetön ilmapiiri” ja ”laste omatoimine ruokailu”, et se o semmone mihi ollaa oikee kiinnitetty huomioo. Ja sit toi ”hyvät pöytätavat ja yhdessä syömisen kulttuuri,” ne on ainaki mun mielest toteutunu.” (kasvattaja 1)*

*”Toi ”myönteinen suhtautumine ruokaan ja syömiseen”, ni mun mielest se nyt aika hyvin kyl meidän ryhmässä – et niinku, aikuiset näyttää sitä mallia, et tota, tulee niil lapsil se myönteine kokemus, et niinku yhdessä ollaa täs ruokapöydässä ja tutustutaan erillaisiin ruokiin ja vähä koitetaa maistaella ja niin edespäin. Sit ”opetellaan hyvien pöytätapojen ja yhdessä syömisin kulttuuria” se toteutuu mun mielest, siihen panostetaan. Puhutaa just yhdessä siin ruokapöydäs kaikkeen ruokaa liittyvää ja just harjoitellaan niit hyvii tapoja, et millie ruokapöydäs käyttäydytää ja millai pyydetään nätisti ja kiitetään. Niit kyllä harjoitellaan.” (kasvattaja 2)*

*”Kaikki toteutuu melkein jossain määrin.” (kasvattaja 3)*

*”Näistä kyl valitsisin ”myönteisen suhtautumisen ruokaan ja syömiseen”, et seon kyl meil ollut semmonen vahvuus, ettei oo tehty siit mitää kauhee erityist juttuu, vaa on niinku koitettu luoda siitä semmonen myönteinen tapahtuma, joka niinku kuuluu arkipäivään. No sitten toi ”riittävä syöminen” on kyl – meijä ryhmäs on ain ollu tosi hyvii syömään lapset. Se on ollu positiivist huomata, ja mä luulen et se on sit ruokkinu itseensä sillee, ku on toisetki hyvii syömää. Ni siihe sitte, ku on tullu uusii lapsii ni sit he on kattonu mallii, et näin toimitaan täällä. Sitten on kyl toi ”ruokasanaston kehittäminen keskustelun, tarinoiden ja laulujen avulla,” et se on kyl ollu meijän ryhmäs sillee, et ku on ollu sitä musiikki aika paljon ni sit on tullu niitte laulujen kautta ja vähä eri vuodenaikoin vähä erilaisii lauluja. Ja myöskin et on koitettu vaalii sitä keskusteluu niis ruokahetkis, et toi jutellaan lasten kanssa ja on harjoiteltu kyl silti sitäkin, et miten siin ruokapöydäs sit keskustellaan”. (kasvattaja 4)*

Seuraavaksi haastateltavat kertoivat mitkä tavoitteista olivat sellaisia, joissa olisi vielä kehitettävää oman ryhmänsä ruokakasvatuksessa. Kehitettävät alueet vaihtelivat myös paljon ryhmien välillä. Yksi yhdistävä tekijä haastateltavien vastauksissa olivat kuitenkin, että koettiin että monipuolisissa ja terveellisissä ruokailutottumuksissa olisi vielä kehitettävää.

*”Omasta mielestäni toi ruoka vois olla monipuolisempaa ja terveellisempääki, ku mitä sit tulee ((erilliseltä ruuanjakelupalvelulta)). Siihen ei niin paljo pysty vaikuttaa sit kumminkaa sit tosa ryhmässä, et se on sitä ruokaa mitä sielt tulee. Mut et just kaipais et siel olis enemmän just tuoretta, niinku iha hedelmiä ja tälläsiä.” (kasvattaja 2)*



*”Noi ”monipuoliset ja terveelliset ruokatottumukset”, ni ne o vähä semmoset mihi ei voi ees ite niinkä vaikuttaa. Et siihe toivois et tulis just ((erilliseltä ruuanjakelupalvelulta)) pientä kehitystä. Et olis monipuolisempaa ja terveellisempää. Et mun mielest on iha liikaki semmosii valmisruokia ja jotai, mis on paljo sokeria ja semmosii välipaloja ja muita. Ja sitä monipuolistamistaki just jossai aamupalois ja välipaloissa, ni on pitkälti ain niit kiisselei ja samoi juttuija.” (kasvattaja 4)*

Kiire ruokailutilanteissa oli myös haasteena useammassa ryhmässä.

*”Ku o iso lapsryhmä ni sit se rauhalline ruokatilanne, ni seo viel semmone mitä haluis panostaa. Et aikuine pystyis kans rauhas istuu siin ja ruokailee, ku se o ain et täytyy jakaa muil ruokaa ja toiset hakee lisää. Ni se o vähä semmone et täytyy miettii millai se toimis et tulis se kiireetön tuntu.” (kasvattaja 3)*

*”No sit kiireetön ilmapiiri ni siin on mun mielest kyl kehitettävää, et must tuntuu et se on kyllä semmonen et siin on pikkasen haastetta, et saa niinku sen ruokailutilanteen rauhalliseksi. Et kumminki ku lapsii on niin paljon ja sit aikuisii ei oo niin paljon sitten, et ei kaikkiin pöytiin riitä aikusta, mikä osaltaan jo vähä rauhottais sitä.” (kasvattaja 2)*

*”Kiireetön ilmapiiri – siin on mun mielest aina kehitettävää.” (kasvattaja 4)*

Osa haastateltavista koki kehittämisalueiksi myös ”myönteisen suhtautumisen ruokaan”, ”lasten omatoimisen syömisen” ja ”ruokiin tutustumisen eri aisteilla ja tutkimalla.”

*”Se o ollu tosi monella semmonen, et he tulee jo valmiiks siihe tilanteeseen et: ”Emme syö.” Ni se o semmone mitä o pitäny kehittää ja kehitetäänki, koska meil o tosi – muutama semmonen tosi vahva persoona, et jos he sanoo, et tää ruoka on pahaa, ni se oli sit siinä. Ja sitä, et miten me oltas jo siin tilanteeseen tultaessa niin, et katotaa mitä ruokaa on ja ettei heti oltas sitä niinku torppaamas.” (kasvattaja 1)*

*”No omatoiminen ruokailu, sitä vois viel enemmän kehittää, et meil ei ol kauheesti harjoteltu – joku vuosi meil ny oliko enemmän just ite voideltii leipiä sun muita, mut vois viel enemmänkin tehdä.” (kasvattaja 4)*

*”Ei oo oikee sitä, et eri aistella tutkitaan niit ruoka-aineit. Et sellane vois – sitä enemmän just varsinki noiden pienten kans ottaa, et sitä ei kauheesti oo ollu.” (kasvattaja 2)*

## 5.2 Ruokailujen toteutus

Toinen teema käsitteli ruokailujen toteutusta. Ensin haastateltavat kertoivat, miten he itse lähtisivät kehittämään oman ryhmänsä ruokailujen toteutusta. Eräs haastateltava koki, että ruokailuja helpottaisi, jos aikuinen voisi koko ruokailun ajan istua lasten kanssa samassa pöydässä, eikä tarvitsisi välillä hoitaa esim. ruuan jakelua, sillä se katkaisee ruokailuhetken ja aiheuttaa ylimääräistä rauhattomuutta ryhmässä.

*”Et olis sit se yks aikune, ketä o vastuus siit ruuan niinku esillaitost ja jakamisest, jotta ne kaks sais sit keskittyä siihe lasten kans siihe sen ruokailutilanteeseen muute. Et olis se yks ihminen mikä hoitaa sen, et sitä ruokaa on ja antaa lisää. Se ((rauhallinen ruokailu)) katkee sil sekunnilla, ku joku pyytää et: ”Saaks mää lisää”. Ja sit se aikuste pomppimine niinku haittaa. Et nii kaua tavallaa ku aikune istu, niin lapsetki tiesi et nyt tässä sen verra aikaa, niinku ei heil ollu mikää kiire lähtee siit.” (kasvattaja 1)*

Osa haastateltavista lähtisi myös kehittämään ruokailujen toteutumista rauhallisempaan suuntaan, ettei ruokailu keskeytyisi turhaan.

*”Tähä asti on tehty aika laill nii, että antanu heti niinku lisää ruokaa, jos joku halua. Ni käyny antamassa siin ruokailun välissä, et melkei sit pyytää yht aikaa lapset hake-  
maa ruokaa lisää, et no nyt o hetki aikaa jakaa. Ni ehkä sitä muuttas sillai.” (kasvattaja 3)*

*”Sillee sopii oikeesti yhdessä, et kuka jakaa ruuan, ja sää syöt ensin lasten kans iha rauhas. Eikä tulis sitä et koko ajan joutuu nousee ylös ja hakee lisää ruokaa, hakee lapsil leipää, vaan et oikeesti sais yks istuu ihan siinä. Mut se tietysti vaatis ehkä sitä et olis enemmän työntekijöitä.” (kasvattaja 2)*

Osa haastateltavista lähtisi kehittämään pienryhmätoiminnan toteutumista omassa ryhmässään, jotta ruokailut toteutuisivat enemmän porrastetusti kiireettömyyden saavuttamiseksi.

*”Se täytyy jotenkin saada niin et olis enemmän pienryhmittäin. Ettei tulis sit tilannetta et koko ryhmä on siinä samassa, vaan et oikeestaan jaettais porukka vaik just sillai et pienemmät tulis ensin syömään. He saa syödä rauhassa, tai et he on omassa tilassaan, ja siel on aikuinen koko ajan istuu siellä mukana, syö itse omaa ruokaa ja näyttää sitä esimerkkiä. Ja sit toiset tulee vast myöhemmin, koska se on nyt just, ku siel on kaikki samaan aikaan syömässä, ni se on sellanen tosi levoton se ruokailutilanne. Ja tyyli et sul olis vaan se oma pöytä tavallaan, et sun ei tarvi huudella sin toisee pöytää.” (kasvattaja 2)*

*”Meil ny on syötykki kahdes eri porukassa, joka on ollu tosi hyvä, mut sit ne on välil menny viel vähäsen päällekkäi, et toi sillee et ne olis viel paremmi sillee iha kaks eri ruokailuu, ni se saa siihe kiireettömyyteen vaikutusta ja sit myöski ehkä miettii vielä lapsikohtasemmine, et mitä vois tukee eri lapsii.” (kasvattaja 4)*

Seuraavaksi haastateltavat kertoivat, miten lasten yksilölliset tarpeet otetaan ruokailujen suhteen huomioon heidän ryhmässään, sekä millaisia mahdollisia erityisjärjestelyjä lasten kohdalla on. Kukaan haastateltavista ei kokenut, että heidän ryhmässään oli mitään suuria erityisjärjestelyjä ruokailujen suhteen erityisruokavalioita ja yksilöllisiä istumapaikkoja lukuun ottamatta.

*”Varmaa joku muu kokis et olis, mut mää en koe mitenkää, et meil on mitää erityisjärjestelyjä. Mun mielest se vaati just sen et se aikune tuntee ne lapset ni sit se oli niinku iha luonnollist et sää toimit jokase kans vähä joka päivä erillai, joka ruua kans erilla. Et vaik niinku joku kokis et siel on erityisjärjestelyi, must se oli vaan niinku yksilöllistä.” (kasvattaja 1)*

Lasten yksilölliset tarpeet otettiin huomioon mm. siten, ettei lasta pakoteta syömään, mutta kannustetaan kuitenkin maistamaan, luomalla lapselle rauhallinen ruokailutila, jos hän sitä tarvitsee, sekä antamalla lapselle riittävä aika syömiseen.

*”Se on just omast mielest tärkeä ettei ketään pakoteta syömään mitään, et se riittää. Et se on siin lautasella, et se on niinku siinä edessä ja se on siinä pöydäs ja annetaan sen lautasen olla. Et ei pakoteta maistamaa.” (kasvattaja 2)*

*”Paikat katotaan, et jos joku ei pysty olee jonku lapse kans samas ruokapöydäs rauhallisesti, ni sit vaihdetaan paikkoi. Ja sit annetaan vähä ruokaa semmosil pieniruokasil ja jos ny oikeesti tietää, ettei jostai tykkää ni sitte antaa tosi vähä maistiaisii. Seo kyl kaikil vähä omat juttus.” (kasvattaja 3)*

*”Jotkut lapset syö paljo vähemmän, et on koitettu kannustaa sitte, et on laitettu tosi pienii annoksii sit heille. Ja annettu sitä aikaa et saa rauhas sit syödä, jos on semmone et kestää sit vähä kauemmi. Et ei oo semmone olo et hopu hopu hopu kokoajan on joku hoputtelemas siin vieressä.” (kasvattaja 4)*

Seuraavaksi haastattelijat kertoivat, millaiseksi kokivat oman roolinsa lasten ruokakasvattajana. Kaikki haastateltavat kokivat aikuisen roolin tärkeäksi ruokailuissa.

*”No must se on tosi tärkeä, se et mikä fiilis siin pöydäs on ja siin tilanteessa, ja just se aikuisen koko olemus. Et kui tärkeet se on et aikune istuu siin pöydä pääs iha rauhallisesti, ni sit se just esim. semmone kaikkie ruokie maistelu tai et ne tilanteet pysyy rauhallisen ja muut, ni se o se koko tunnelma mitä se aikune tekee siihe tilanteeseen.” (kasvattaja 1)*

*”Mallin näyttäjä, et justiin se et omalla esimerkillä näyttää et millai ruokapöydässä ollaa ja millai pyydetään näitisti, et muistaa itteki just nää hyvät pöytätavat.” (kasvattaja 2)*

*”Se olis aika tärkeet et siin pystyis rauhas istuu siin ruokapöydäs. Se olis niinku semmone kodinomane ruokailu et sää istut rauhas siin ja sit haetaa lisää välil ja on niinku semmone ettei tunnu et koko aika täytyy säännät johonki päi.” (kasvattaja 3)*

*”Ois niinku erityisen tärkeetä et vaik joka pöytään riittäis se yks kasvattaja, Ku sillee-hän nyt on et ei mitenkään riitä. Ni tota, et se on tärke se, et se aikuinen on siin mukana siin ruokailussa ja koittaa saad lapsii oppimaa niit kaikkii ruokatapoja, ja kokemaan niit kaikki uusii, ja oppimaan uutta siin ruokailujen yhteydessä ja et oppis sit syömää vähä kaikelaista ruokaa.” (kasvattaja 4)*

Seuraavaksi haastateltavat pohtivat sitä, miten ruokailut otetaan huomioon lapsen vasu-keskustelussa, sekä miten vanhempien toiveet otetaan huomioon ruokailuihin liittyen. Useampi haastateltava kertoi, että vanhemmat haluavat puhua lapsen vasu-keskustelussa usein siitä, miten lapset syövät päiväkodissa, työntekijät ovat kiinnostuneita siitä, miten ruokailut sujuvat kotona, ja voivat antaa vanhemmille jotain vinkkejä, jos niissä on ongelmia.

*”Kaikis vasuis mis mä olen ollu, ni on puhuttu syömisestä. Mää koen, et tosi moni vanhempi haluaa puhuu tyylil syökö se laps nyt kaikkia ruokia vai eikö, vai onko hän kronkeli vai millai.” (kasvattaja 1)*

*”No vasuis ny yleensä keskustellaa niinku et millain kotona, et millai lapsi syö ja mitä ruokailuvälineit vaikka käyttää. Ja et millai se ruokailu muute siel koton sujuu justii, et maisteleeeko lapsi siel erilaisii ruokia ja näin, ja koittaa siinäki vähä tuoda esiin sitä, et rohkeesti kotonaki kannustetaan, et maistellaan uusii juttuja.” (kasvattaja 2)*

*”Vähä kuulostelee, et jos siel on perheel jotai omii ruokatapoi ni kyl niist tulee keskusteltuu et välil kuulee et joku vanhempi sanoo et ”no me syödää olohuonees” tai ”mää en syö koskaa samaa aikaa ku laps syö”, et syö eri aikaa, et ei mukamas vanhempi kerkee samaa aikaa ku laps syömää, ku palvelee sitä last. Ni semmosist keskustellaa.” (kasvattaja 3)*

*”Kyl me keskustellaa niist sit aina, ku pidetään vasuja vanhempien kanssa, et sit jos viel tuntuu et vanhemmil on jotain ongelmaa ja koton on jotain ongelmaa, ni se on kivaki*

*et he on iha rohkeesti ottanu asioit puheeks, ja on sit voitu keskustella. Ja ite ny koittanu sit antaa jotai vinkkiä sit kotiinki, et miten vois saad sit tilanteet eteenpäin.” (kasvattaja 4)*

Vanhempien toiveet ruokailuissa liittyivät mm. siihen mitä lapsi juo päiväkodissa, siihen ettei lapsen olisi pakko syödä ruokaa, sekä erilaisiin ruokavaliokokeiluihin.

*”Meil tuli tämmöne vesitoive, että oli – siis se o tullu itse asias jälkikätee monelt niinku iha eri tilantees – et lapset juo liia vähä päiväkodin aikana nesteitä. Sit se itseasias tehtii nii et kaikel oli se lasi pöydäs, et he joi se lasi vettä janoon, ettei sit juod sitä maitoo siin ruua alus janoon.” (kasvattaja 1)*

*”On tullu jonki verran vasuis siis silleen et vanhempi saattaa – no esimerkiksi puuron kanssa, koska monille puuro on vähä sellanen niinku että ei maistu – ni siit ollaan muutamien kans just puhuttu sitä, et niinku laitetaan tyyl ihan joku minimaalinen annos sitä puuroo et laps niinku vie sen siihen pöytään, koska kaikki muutki ottaa sitä puuroo aamupalalla, mut et sillee justiin et ei oo pakko välttämättä syödä sitä. (kasvattaja 2)*

*”Joskus on jotai erityisruokavalioit – et ku niil täytyy ol se todistus siitä – ni sit joskus on semmosii kokeiluit, et kokeillaa jotai laktoositont ruokavalioo tai jotai ni niist ei tarvi sitä todistust ol.” (kasvattaja 3)*

Vanhemmilta on myös tullut palautetta ja toiveita päiväkodissa tarjottavan ruuan suhteen. Yksi haastateltava koki hankalaksi tämän, sillä työntekijät eivät voi suoraan vaikuttaa siihen millaista ruokaa päiväkodissa tarjotaan.

*”On saatu palautetta iha niinku ruuastakin, jotku on sit kiinniittäny siihe huomioo, tai sit lapsi on kertonu kotona et ei tykkää päiväkodin ruuasta. Et kyl me ollaa siihe liityen palautettaki saatu, mut sit se on sillee haastavaa. Et sais sitä palautet antaa vanhemmat niinku suora johonki eteenpäiki, et sitä sit sais muutettu.” (kasvattaja 4)*

### 5.3 Ruokailuympäristöt

Kolmas teema käsitteli päiväkodin ruokailuympäristöjä. Ensin haastateltavat kertoivat siitä kokevatko he oman ryhmänsä ruokailuympäristön viihtyisäksi, sekä miten he kehittäisivät niitä. Haastateltavat eivät kokeneet oman ryhmänsä ruokailutiloja viihtyisiksi ja haastavuutta loi se, miten päiväkodin tilat oli suunniteltu. Ryhmätilat on sijoitettu vierekkäin niin, että muista ryhmistä joutuu kulkemaan toisten ryhmän tilojen läpi monta kertaa päivässä, esim. mennessä keittiöön. Moni koki, että mm. tämä toi rauhattomuutta ruokailutilanteisiin. Haastetta ruokailutiloihin koettiin tuovan myös sen, että ruokailutiloja käytettiin myös muuhun toimintaan, jolloin tilassa olevat lelut ja muut tavarat saattavat viedä lasten keskittymisen pois ruokailusta.

*”No mä sanoisin et meidän ruokailuympäristö on aika haastava. Koska ensinnäkin se et siinä on kulkua, saattaa keske ruokailun sielt tullaan ((toisesta ryhmästä)), et siin on siis, tosi paljo tulee sitä et se ruokailu keskeytyy, koska siitä kävelee joku läpi, ja se keskeyttää sen koko jutun, koska kaikkien huomio menee siihen et ”aa kuka tuolt tulee?” (kasvattaja 2)*

*”Välil ne on rauhattomii, jos on niinku läpikulkuu siit ruokatila kohdast, niinko meil o tuol vähä joka ryhmäs sitä et siit kulkee läpi porukkaa, ni se ei oo mun mielest kiva. Et siin katkee vähä se ruokarauha.” (kasvattaja 3)*

*”No ain vois ol viihtyisämpikin. Joutuu toki miettii aina sen toimivuuden ensisijaisesti, et se sujuu hyvin se ruokailu.” (kasvattaja 4)*

Haastateltavat kehittäisivät tiloja tuomalla niihin enemmän ruokailuun liittyviä esteettisiä asioita ja tukivälineitä, sekä rajaamalla ympäristön selvästi vain ruokailuun tarkoitetuksi.

*”Semmost mitä me ollaa ny kehitetty ja kehitetää syksyl lisää – ni semmosii just latiamerkkei ja jonotusmerkkei ja tämmösii, mitkä helpottaa, et heiä ei tarvi kokoaja miettii et mitä seuraavaks olis. Et siel olis niinku mahdollisimma paljo semmossii pieniä asioit, jotka tukee heit just siin ruokatilantees. Sit jos se tila on tarkotettu myös muuhun, ni eihä siel voi ol niin hirveesti niit tukijuttuja.” (kasvattaja 1)*

*”Olis kiva vielä lisää rajata sitä ruokailutilaa, et ne leikit on ihan jossain muualla, ettei lapselle tuu siinä houkutusta et ”tuol on jotain leluja kaapissa” ja et niinku se keskittymine menee sit helposti siihen et alkaa tuijottelee niitä lelui.” (kasvattaja 2)*

*”Viihtyisyys on kyl sit kans semmonen, et ehkä vois sitä ympäristöä jotenki kehittää niinku samallai ku muutenki oppimisympäristö. Et siel näkyis niit ruokajuttui ja lautasmallii ja tota, enemmän semmost niinku esteettistä et olis niinku ruokien kuvii ja kaikkee semmosta. Se näkyis siin ympäristössä myös et siellä syödään, koska välttämättä se ei näy yhtään missään, et on vaan pöytiä ja askartelui seinillä.” (kasvattaja 4)*

Seuraavaksi haastateltavat pohtivat tukevatko ruokailutilat lapsen itsenäistä ruokailua. Haastateltavat kokivat, että tilat suurilta osin tukevat lasten itsenäistä ruokailua, mutta joitain kehityskohteita löytyi.

*”Joo ja ei, et osittai on, mut kyl niis olis niinku paljo kehitettävää. Siis se et ne pöydät on esim. sillee matalat, et he pystyy itte hakee lisää ruokaa ja pystyy itte ole omatoimisii siin tilantees. Mutta se tila on mun mielest tosi semmonen hankala, että ku se on meen niinku muukin toimitila, ni esim. se kun me tullaa ruokailutilanteeseen, ni se kannustaa kaikkee muuhu siin matkalla siihen mistä otetaan ruokaa. Siin on neljä viis leikkiä mitkä he ohittaa, siin on ikkunoit, siin on siis niin paljon sellasia asioita, mitkä vaati sit et aikunen joutuu muistuttan, että mitäs tässä seuraavaksi oltiin tekemässä” (kasvattaja 1)*

*”No yks mikä nyt ei välttämättä tue, ni ihan se et lapset ei kaikki pääse ite siihen tuoliin, ku neon niin korkeita ja sit just se et ei se pääse siihen – tieks tuolii lähemmäs pöytää. Ni se nyt on ehkä ainut sillee, mutta tota kyl ne ny mun mielest tukee sillee ok itsenäiseen ruokailuun.” (kasvattaja 2)*

*”Ne pöytätasot mist sitä ruokaa otetaa ni neo semmosel tasol et lapset pystyy sielt itte ottaa ni se o aika niinku tärkeä. Katottii se aikalai se korkeus semmosseeks ettei tarvi kurkottaa sielt mistää kattilasta, ko ne itte ottaa ruuan.” (kasvattaja 3)*



*”Sillee me ny on laitettu et meil on ne matalat pöydät mist me tarjoillaan leivät ja maidot, et he saa sit ite ne hakea siitä. Mutta muuten olis parempi jos meilki oli semmone mist vois jakaa, ni sit sais viel paremmi iha sitä lämmint ruokaa, ni sit sais lapset tul sit helpommi viel sitä hakemaa ja näkemään et mitä se on – ku seo meil siel ylhääl kärryssä, ni välttämät edes nää.” (kasvattaja 4)*

Seuraavaksi haastateltavat kertoivat ovatko lapset päässeet mukaan ruokailutilojen suunnitteluun. Lapset eivät ole päässeet paljon suunnittelemaan tiloja. Kasvattajat kokivat, että heidän on tullut suunnitella ruokailutilat itse niin, että ruokailut pysyvät rauhallisina ja toimivina. Jotkut ryhmät söivät myös samoissa tiloissa toisten ryhmien kanssa, mikä hankaloittaa tilojen muokkaamista.

*”No tiloi ei, koska ei siin ny oo ollu semmost mahdollisuutta, ja sit just ku siin on muitaki tavallaan ryhmii ni sit on pitäny ne huomioid.” (kasvattaja 1)*

*”Ei oo kyl valitettavasti lapset päässy kauheesti siihen, koska seon justiin pakko meidän aikusten on vähän miettii, et saatas se rauhallisemmaks ne ruokailutilanteet. Et ku ne tilat on mitä on ni, niit ei pysty niin kauheesti muokkaamaan.” (kasvattaja 2)*

*”Ei iha kauheesti, seo vähä pakko tehd sen mukaa, et saadaa siit niinku toimiva.” (kasvattaja 3)*

Lapset ovat kuitenkin saattaneet päästä päättämään mm. omista ruokailupaikoistaan, ja yhdellä ryhmällä ei ollut lainkaan käytössä pysyviä ruokapaikkoja, vaan lapset saivat päivittäin itse päättää millä paikalla söivät.

*”Meijän ryhmäs ei oo ollu kenelläkään mitään ruokailupaikkoja, et he on saanu sitte ite päättää, et mihin he haluu istua ja kenen kaverin kanssa sitte mikäki päivä syödään. Sit oppii sitä, et ollaan erilaisten ihmisten kanssa syömässä, ja jos on haastetta olla muitten kanssa, ni se ei mun mielest tue sitä et laitetaan erikseen sit syömään johonkin kenen kanssa se sit todennäkösesti sujuis paremmin. Koska hänenhän sitä kuiteski tarvii harjotella. Ni siks ollaan ite annetu valita paikat sitte.” (kasvattaja 4)*

## 5.4 Ruokailujen arviointi

Neljäntenä teemana oli ruokailujen arviointi. Haastateltavat kertoivat ensin, miten heidän ryhmässään arvioitiin ruokailutilanteita. Haastateltavat kokivat, että ruokailuja arvioitiin paljon, tiimipalavereissa, vasu-keskustelujen yhteydessä, sekä ihan vain päivittäin tiimiläisten kesken.

*”Tosi paljon, tai siis sillo syksyllä ku me alotettii ni tosi paljo me jouduttii käymää läpi sitä. Siis meil alotti 16 semmost aivan levotonta en pysy paikallaan hetkeäkään, ja ruokailuhetket oli semmost huutoo kaaost. Tosi paljo me sitä niinku mietittii, et mitä tehdä. Kokeiltii, ja mitä tehdä seuraavaks, onnistuuks tää ja onnistuuks toi. Et aluks tosi paljo, sit ku se alko sujuu ni sit sitä arvioi niinku vähemmä, et sit pysty alkaa arvioimaa enemmän taas niit yksittäisii tapauksii.” (kasvattaja 1)*

*”No toi tiimissä puhutaan jonki verran aina et millain pystyttäs kehittämään sitä ruokailutilannetta, ja just niinku jaetaan siin tiimissä sitä, jos jollain lapsella on jotain erityistä ni sit niist keskustellaan ja mietitään et millai voitais sit helpottaa sitä tilannetta ynnä muuta. Enemmän täytyt sitäkin arvoida et tuntuu just jotenki tiimissä et siin on ain paljo kaikkee muutaki juttua, et seon sellanen asia mikä aika helposti jää, koska yleensä siin on sit akuutimpiakin juttuja niin sanotusti.” (kasvattaja 2)*

*”Seo semmost jatkuvaa seurantaa ja jatkuvaa muutost. Sekä laps kohtasesti ja sit millai niinku aikuiset on siin ruokatilantees ja millai pystys kehittää – kyl seo iha koko aja. Heti ku joku huomaa jonku epäkohda, tai jos joku menee hyvi, ni kyl semmoset otetaa melkei heti esii ain.” (kasvattaja 3)*

*”No me arvioidaan niinku kaikkee muutakin, ni tiimipalavereis käydää myös ruokailuu läpitte ja jos siin on huomattu jotain ongelmakohtii mitä tarvii kehittää, ni siin tulee oikeestaa arvioituu, plus sit vasujen jälkeen käydään ain läpitte mitä vanhempien kaa on juteltu, et oks jotai mitä heilt on tullu jotain toiveita. tai muute jotai huomioitavaa mitä vois sit kehittää siinä arjessa.” (kasvattaja 4)*

Seuraavaksi haastateltavat pohtivat olisiko hyödyllistä, jos ruokailujen arviointia varten olisi jokin oma arviointiväline. Osa haastateltavista koki, että jonkinlainen

arviointiväline voisi olla hyödyllinen käytössä. He kokivat, että se voisi toimia hyvin keskustelunavaajana tiimissä, sekä muistuttaa työntekijöitä siitä, millaisia asioita ruokailuissa tulee huomioida.

*”Mun mielest ne laput ei sinäänsä ikin oo mitää ihmeellisii eikä pelastavii, mut sillo ne auttaa ihan hirveesti jos se tiimi tai ne aikuiset ihmiset ei niinku saa keskusteltuu. Ni sit ku sää täytät sitä lappuu ni se toimii hyvän semmosen keskustelu avaaajana. Mut kyl se siihenki auttaa et tulee muistutettuu ittel et kui paljo siin on asioit ku huomioi, koska tosi nopeesti sitä menee semmosee et nythän meil sujuu kaikki – ja sit ”ainii täs piti nää kaikki muutki asiat huomioid”. Et mun mielest tekis tosi hyvää et olis joku semmone ”ainiin ollaaks me tätä huomioitu ruokailus”. ” (kasvattaja 1)*

*”Mun mielest sellane olis ihan hyvä, ku sul on se lappu kädessä ja siin on ne kysymykset ni sun tulee oikeesti mietitty ne kaikki asiat läpi ni se olis ihan hyvä. Ku kumminki ruokailu on yhtä lailla sitä pedagogista – tai niinku et mis pitää sitä pedagogiikkaa miettiä. Ihan samallai kun jossain muussakin asiassa niin olis se mun mielest ihan hyvä.” (kasvattaja 2)*

*”No kyl mun mielest, ei siit ny haittakaa olis niistä, et vaik niit ei noudatakkaa niit lappui nyt aina mitenkää sääntillisesti koko aika käy ja kaikkii kohtii läpitte, mut semmonen et mun mielest niist on ain hyötty et voi muistutel et nii joo näistäki asioist vois viel paremmin keskustella.” (kasvattaja 4)*

Yksi haastateltava ei ollut varma, sillä välineiden käyttöönotossa voi olla haasteita, ja erilaiset lapsiryhmät vaativat erilaisia asioita.

*”Emmätiä ku sit neo kumminki semmossii et ne täytyy kumminki ottaa käytäntöä ja kokeilla, se o ain semmost jatkuvaa muutost ja arviojntii ja muokkaamist ja kokeillaa toisee suuntaa ja sit taas toisellail. Ja riippuu lapsryhmästä kans. Et kuka ryhmä vaatii mitäki.” (kasvattaja 4)*

## 5.5 Haastateltavien kokemuksia

Lopuksi haastateltavat kertoivat vielä vapaasti, minkä he itse kokivat tärkeäksi varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa.

*”Noi on just noi ruokailutilanteet aika haastavii kun on paljo lapsia, niinku itekki haluis just sitä et rauhassa syödää ja näin, mut sitte kun nää puitteet on mitä on, niitä et pysty muuttamaan ja niitä lapsia on se tietyn verran, sitäkään et pysty muuttamaan. Kyl siin siis paljo on kehitettävää siinä ja justiin et muistetaan et arvioidaan niit ruokailutilanteit ja milleen pystyis kehittää, ni se on kyl tärke et muistaa ne aina.” (kasvattaja 2)*

*”Aikusist seon kii, et mikä on se fiilis siin ruokailus, et vaik ittest tuntuu et seo semmone häslinki, ni silti itte tuo sen rauhallisuuden tavallaa siihe, et sit vaa vie sitä asiaa sillee pikkuhiljaa huomaamattomasti eteenpäi, ettei se näy ulospäi se semmone kiire. Ja jos sin tulee joku keske ruokailu jotai sählää ni ei hyvä.” (kasvattaja 3)*

*”Kaikist tärkein juttu olis se et lapsel jää siit positiivinen olo siit ruokailutilanteesta, et se on mun mielest se mihin siinäkin asiassa pyritään ja joka vie sitä asiaa eteenpäin. Et lapsista tulee hyviä syöjiä.” (kasvattaja 4)*

## 5.6 Yhteenveto

Rytmin varhaiskasvatuksen opettajat ovat selvästi pohtineet toteuttamaansa ruokakasvatusta, sekä mitä kehitettävää siinä vielä on. Päiväkodin ryhmillä oli paljon eroja haasteiden välillä, sillä eri ryhmillä oli erilaisia haasteita eri tilanteissa. Eniten yhteisiä kehittämisen kohteita haastateltavien mielestä oli ruuan laadussa, ruokailuympäristöissä, sekä ruokailujen kiireettömydessä.

Haastateltavat kokivat, että eivät pysty suoraan vaikuttamaan ruuan laatuun, mutta kokivat, että siinä olisi kehitettävää. Haastateltavat olisivat toivoneet ruokailuissa oleman enemmän tuoreita ruokia (hedelmiä ja kasviksia), ja vähemmän sokerillisia välipaloja ja jälkiruokia (kuten kiisseleitä).

Ruokailuympäristöissä koettiin myös olevan haasteita, koska haastateltavat kokivat, että eivät voineet vaikuttaa niihin paljon. Päiväkoti on suunniteltu niin, ettei siellä ole käytäviä, vaan kulku esim. keittiöön tapahtuu muiden ryhmien ruokailutilojen läpi. Haastateltavat kokivat, että ruokailut keskeytyivät turhaan, kun muiden ryhmien työntekijät kulkivat ruokailutilojen läpi, näin aiheuttaen levottomuutta. Ruokailutiloja käytettiin myös muun toiminnan tiloina, jolloin tilassa olevat muut lelut ja tavarat saattavat viedä lasten huomion pois ruokailuista. Haastateltavat kokivat kuitenkin, että ruokailutiloissa oli myös asioita, joita pystyisi kehittämään eteenpäin. He kehittäisivät tiloja tuomalla niihin enemmän ruokailuun liittyviä esteettisiä asioita ja tukivälineitä, sekä rajaamalla ympäristön selvästi vain ruokailuun tarkoitetuksi.

Ruokailutilanteiden kiireettömyys tunnettiin myös isoksi haasteeksi. Ruokailujen kiireettömyyttä haastateltavat lähtisivät kehittämään selkeyttämällä ruokailujen työnjakoa, sekä aikuisten sijoittumista ruokailujen aikana. Moni toivoi, että aikuisetkin pystyisivät syömään rauhassa ruokailujen aikana, sekä kokivat että aikuisen asenne ja rauhallisuus, sekä se missä aikuinen istui, vaikuttivat paljon myös lasten levottomuuteen. Selkeyttä haluttiin siihen, että kuka jakaa ruuan, sekä antaa lapsille lisää ruokaa, ja ketkä aikuiset ruokailevat lasten kanssa. Haastateltavat pohtivat myös sitä onko tällainen työnjako edes mahdollista nykyisellä henkilökunnan määrällä. Moni huomioi sen, että jokaisen lapsen pöytään ei riitä aikuista istumaan ja näyttämään mallia. Osa haastateltavista lähtisi myös vielä kehittämään jo toteutettavaa pienryhmätoimintaa vielä eteenpäin ruokailutilanteissa, niin että ruokailut toteutuisivat enemmän porrastetusti kiireettömyyden saavuttamiseksi.

Hyvin toimivat asiat vaihtelivat myös paljon ryhmien välillä, ja kaikilla oli omat vahvuutensa. Kaikki kuitenkin kokivat, että ruokailujen arviointi toimii hyvin heidän ryhmässään, ja aikuisten välinen kommunikointi ongelmatilanteissa toimi. Haastateltavat kokivat myös vahvuudekseen omassa ryhmässään lasten itsenäisen ruokailun tukemisen.

Kaikki haastateltavat kokivat aikuisen roolin tärkeäksi lapsen ruokakasvattajana. Aikuisen mallilla ja sillä, miten aikuinen käyttäytyy ruokailutilanteissa, koettiin olevan suuri merkitys siihen, miten lapsi kokee ruokailun.

## 6 POHDINTA

Ihmisen terveellisten elämäntapojen perusta luodaan jo lapsuudessa, ja opittuja tapoja on vaikeaa muuttaa aikuisiällä. Terve suhde ruokaan, sekä ruokailutottumukset luovat pohjan ihmisen fyysiselle ja toisinaan jopa psyykkiselle terveydelle. Koska suomalaisessa kulttuurissa varhaiskasvatus on suuri osa lapsien elämässä, on erityisen tärkeää, miten varhaiskasvatuksen ammattilaiset toetuttavat ruokakasvatusta päiväkodeissa, sekä miten he omalla käytöksellään ja esimerkillään välittävät lapsille ruoka-asenteita ja -tottumuksia.

Ruokailut ovat toistuva osa ihmisten arkea, joten niiden merkitys saattaa hämärtyä muiden asioiden rinnalla. Varhaiskasvatuksessa tapahtuu paljon asioita, ja ruokailut voivat jäädä taka-alalle arvioinnissa ja kehittämisessä ”tärkeämpien” asioiden takia. On kuitenkin tärkeää, että ruokailut ja varsinkin ruokakasvatus nostetaan merkittäväksi osaksi varhaiskasvatuksen suunnittelua ja arviointia. Opinnäytetyölläni haluankin saada varhaiskasvatuksen kasvatushenkilöstöä pohtimaan itse toteuttamaansa ruokakasvatusta, sekä omaa merkitystään lapsen terveen ruokasuhteen tukijana.

Opinnäytetyön tekeminen lisäsi omaa tietämystäni ruokakasvatuksesta, sekä erilaisista menetelmistä millä sitä voidaan toteuttaa. Opinnäytetyön tekeminen teki selväksi itsellenikin päiväkotien ruokakasvatuksen tärkeyden, sekä lisää omaa ammatillista osaamistani lapsen ruokakasvattajana varhaiskasvatuksessa.

## LÄHTEET

Hermanson, E. 2019. Lapsen ravitseminen. Lääkärinkirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.6.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00401](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2019. Joka neljäs poika ja lähes joka viides tyttö on ylipainoinen tai lihava. Viitattu 20.9.2020. <https://thl.fi/fi/-/joka-neljas-poika-ja-lahes-joka-viides-tytto-on-ylipainoinen-tai-lihava>

Kalliala, M. 2008. Kato Mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus.

Kupila, P. 2004. Arviointia varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Kupila (toim.). Arvioidaan yhdessä. Helsinki: Tammi. 4–5

Käypä hoito -suositus. 2020. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 7.6.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>

Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019. 2019. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.

Luoma, I, Mäntymaa, M & Puura, K. 2013. Miksi pienokaiseni ei syö? Lääkärinkirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.6.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10903>

Makuaakkoset-diplomin www-sivut. Viitattu 1.8.2020 <http://www.makuaakkoset-diplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/>

Musiikkipäiväkotin Rytmin pedagoginen toimintasuunnitelma toimintavuodelle 2019–2020.

Mustajoki, P. 2019. Lasten ja nuorten lihavuus. Lääkärinkirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.6.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)

Mäntynen, P. 2020. Päiväkodin johtaja, Musiikkipäiväkotit Rytmi. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto. 1.6.2020.

Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Sivistystoimi.

Tarnanen, K, Suokas, J & Vuorela, P. 2015. Syömishäiriöt. Lääkärinkirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 29.1.2015. Viitattu 7.6.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00109](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00109)

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Turja, L. 2004. Lapset laadun määrittäjinä ja arvioijina. Teoksessa P. Kupila (toim.). Arvioidaan yhdessä. Helsinki: Tammi. 8–11

Turja, L. 2017. Oppimisen ja kehityksen haasteet. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Vastapaino. 123–124.

Varhaiskasvatuslaki 13.3.3028/540 muutoksineen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus. Helsinki: Punamusta Oy.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vitamiinien kliininen käyttö. 2011. Lääkärinkirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.6.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo99396>



Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Teoksessa A. Koistinen & L. Ruhanen (toim.).  
Aistien avulla ruokamaailmaan. Helsinki: Sitra

## LIITE 1

## HAASTATTELURUNKO

## Kysymykset

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteet

Varhaiskasvatuksessa järjestetyn ruokakasvatuksen tavoitteena on: 1) myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen, 2) monipuoliset ja terveelliset ruokatottumukset, 3) lasten omatoiminen ruokailu ja riittävä syöminen, 4) kiireetön ilmapiiri, 5) opetellaan hyvien pöytätapojen ja yhdessä syömisessä kulttuuria, 6) ruokiin tutustuminen eri aisteilla ja tutkimalla, sekä 7) ruokasanaston kehittäminen keskustelun, tarinoiden ja laulujen avulla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. 48).

1) Mitkä näistä tavoitteista koet toteutuvan omassa ryhmässäsi, ja missä olisi vielä kehitettävää?

Ruokailujen toteutus

- 2) Miten kehittäisit ryhmäsi ruokailutilanteita?
- 3) Miten ryhmässäsi otetaan huomioon lapsen yksilölliset tarpeet ruokailujen suhteen?
- 4) Onko ryhmässäsi kenenkään lapsen kohdalla erityisjärjestelyjä ruokailutilanteissa? (Millaisia?)
- 5) Millaiseksi koet oma roolisi lapsen ruokakasvattajan?
- 6) Miten lapsen vasu-keskustelussa otetaan ruokailutilanteet huomioon?
- 7) Miten vanhempien toiveet otetaan huomioon ruokailutilanteissa?

Ruokailuympäristöt

- 8) Koetko ryhmäsi ruokailuympäristön viihtyisäksi? Miten kehittäisit niitä?
- 9) Ovatko ruokailutilat sellaiset, että ne tukevat lapsen itsenäistä ruokailua?
- 10) Ovatko lapset päässeet suunnittelemaan ruokailutiloja? (Miten?)

Ruokailujen arviointi

- 11) Miten ryhmässäsi arvioidaan ruokailutilanteita?
- 12) Koetko, että arviointia hyödyttäisi, jos päiväkodilla olisi käytössään jonkinlainen arviointiväline (esim. lomake) ruokailujen arviointia varten?