

[illegible]

2009 Leppävaara

Laurea- ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara

Lautasmallityöväline esikoululaisten ravitsemuskasvatukseen

Miia Kouhia, Anu Laitila
Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
Opinnäytetyö
Toukokuu 2009

Kouhia Miia, Laitila Anu

Lautasmallityöväline esikoululaisten ravitsemuskasvatukseen

Vuosi

2009

Sivumäärä

50

Toiminnallisena opinnäytetyönä kehitettiin lautasmallityöväline esikouluikäisten lasten ravitsemuskasvatuksen tueksi. Taustana opinnäytetyölle toimi Laurea-ammattikorkeakoulun Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke, jonka tavoitteena on kehittää yhteistyössä työelämän kanssa uusia työvälineitä lasten ja nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi. Tavoitteena oli saada kehitettävästä työvälineestä visuaalisesti selkeä ja konkreettisesti käytännöllinen kokonaisuus. Lautasmallityövälineen avulla lasten tulee hahmottaa ravitsemuksellisesti tavoitteellinen ruoka-annos. Työvälineen tarkoituksena on edistää lasten itseoppimista, luoda uusia oppimiskokemuksia ja tukea heidän päivittäisiä ruokavalintojaan. Opinnäytetyön kohderyhmänä ja yhteistyökumppanina toimi Keravalla sijaitsevan Päivölänkaaren päiväkodin esikouluikäiset.

Opinnäytetyössä perehdyttiin ravitsemussuosituksiin ja niiden mallintamiseen lautasmallin avulla. Työssä hyödynnettiin myös teoriaa päiväkodin ravitsemuskasvatuksesta ja ruokailusta päivähoidossa. Työn toiminnallinen osuus kehitettiin soveltamalla käyttäjälähtöisen tuotekehityksen menetelmiä. Havainnoimalla käyttäjiä työtä pystyttiin kehittämään päiväkodin tarpeita vastaaviksi. Havainnoinnin lisäksi työssä käytettiin tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua.

Opinnäytetyönä tehtyä lautasmallityövälinettä arvioitiin päiväkodin henkilökunnalta saadun palautteen perusteella sekä omien havainnointien pohjalta. Palautetta saatiin kahdessa vaiheessa. Ensimmäisen kerran palautetta saatiin tammikuussa 2009 työvälineen valmistuksen ollessa vielä kesken, ja näiden palautteiden avulla työvälinettä kehitettiin edelleen lopulliseen muotoonsa. Lopullinen palaute työstä saatiin maaliskuussa 2009, työvälineen oltua jo käytössä päiväkodissa. Opinnäytetyön palautteen pohjalta arvioituna, työväline onnistui saavuttamaan sille asetetut tavoitteet. Voidaan myös todeta, että lautasmallityöväline oli hyvä väline esikouluikäisten ravitsemuskasvatuksen kehittämiseen ja vahvistamiseen päivähoidossa. Tärkein kehitysehdotus lautasmallityövälineelle oli sen käytön monipuolistaminen erilaisille sovellusmahdollisuuksille. Tulevaisuudessa lautasmallityöväline tullaan laittamaan Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeen Internet-sivustolle, josta jokainen päivähoiton kasvatushenkilökuntaan kuuluva voi halutessaan tulostaa sen omaan käyttöönsä.

Kouhia Miia, Laitila Anu

Food plate model tool for the nutrition education of infants

Year	2009	Pages	50
------	------	-------	----

A food plate model tool was developed as a functional thesis for infants to support nutrition education. The background for the thesis was the project “Lapsen ja nuoren hyvä arki” (Good life for children and adolescents) in Laurea University of Applied Sciences, which aims to develop new tools in cooperation with working life for children and young people's welfare. The purpose was to develop a tool that is visually clear and concretely practical as a whole. With the food plate model tool children should identify nutritionally oriented dishes. The tool is designed to promote children's self-learning, to create new learning experiences and to support their daily food choices. The target groups of the thesis are the infants of the Päivölänkaari daycare center in Kerava.

The thesis concentrates on the nutritional recommendations and modeling them by the food plate model. The study employs theory of nutrition education and the eating habits in the daycare center. The functional part of the study was developed by applying the methods of user-oriented product development. By observing the users, it was possible to develop the work suitable for the daycare center. In addition to observation, thematic interviews were used as a research method in the work.

The food plate model tool was evaluated by the daycare center's personnel and through observations. Feedback was received in two stages. The first time was in January 2009 when the tool was still being made. Based on the personnel's feedback, the tool was developed in its final form. Final feedback on the work was received in March 2009, when the tool had already been in use in the daycare center. Based on the feedback, the food plate model tool achieved its purpose successfully. The food plate model tool was a good way to develop and strengthen the nutrition education of infants in the daycare center. The most important development proposal for the food plate model tool was the diversification of the different application possibilities. In the future the food plate model tool will be put in the Lapsen ja nuoren hyvä arki -project's web-site. Any employee at daycare centers may print it for her own use.

Key words: Infants, daycare, nutrition, nutrition education, nutritional recommendations

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Taustaa	8
3	Tavoitteet ja tarkoitus.....	8
3.1	Lautasmallityövälineen tarkoitus	9
3.2	Oman oppimisen tavoite.....	10
4	Opinnäytetyön lähtökohdat	10
4.1	Lapsen ja nuoren hyvä arki - hanke	12
4.2	Päivölänkaaren päiväkotiki	12
5	Päiväkotiruokailu	12
5.1	Päiväkotiruokailun tavoitteet.....	13
5.2	Ravitsemuskasvatus päivähoidossa.....	14
6	Leikki-ikäisen ravitseminen.....	15
6.1	Ravitsemussuositukset	16
6.2	Suosittelusten havainnollistaminen	18
7	Opinnäytetyön toteuttaminen	19
7.1	Ensimmäinen vierailu Päivölänkaaren päiväkodissa	19
7.2	Ruokailutilanteen havainnointi	20
7.3	Lautasmallityövälineen valmistaminen	23
7.4	Ensimmäinen lautasmallityövälineen esittely.....	24
7.5	Lautasmallityövälineen kehittäminen	24
7.6	Lautasmallityövälineen luovuttaminen käyttöön.....	27
7.7	Lautasmallityövälineen käytön havainnointi	28
7.8	Kehitysehdotukset lautasmallityövälineelle.....	30
7.9	Lautasmallityövälineen saatavuus tulevaisuudessa	31
8	Opinnäytetyön arviointi	31
8.1	Lautasmallityövälineen arviointi	32
8.1.1	Palaute lautasmallityövälineen käytöstä ja toimivuudesta.....	33
8.1.2	Palaute yhteistyöstä opinnäytetyöprosessin aikana.....	34
8.2	Oman oppimisen arviointi	34
9	Pohdintaa	35
	Lähteet	37
	Kuvat	39
	Liitteet.....	40
	Liite 1. Taustaselvitys.....	41
	Liite 2. Lautasmallityövälineen pohja	42
	Liite 3. Lautasmallityövälineen käytön ohjeistus	43
	Liite 4. Lautasmallityövälineeseen kuuluvat kuvat	44

Liite 5. Kysymyksiä lautasmallityövälineen käytöstä	50
Liite 6. Kysymykset yhteistyön sujuvuudesta	51

1 Johdanto

Lasten ravitsemukseen on tullut viime vuosina uusia haasteita. Diabetes, allergiat ja ylipaino ovat yhä yleisempiä ongelmia lasten elämässä. Ruokatottumusten perusta omaksutaan jo varhain lapsuudessa, jolloin niihin kannattaa vaikuttaa mahdollisimman paljon. Perheen ja päivähoiton ruokavalinnat, ruokailutilanteet ja ruokapuheet sekä asenteet vaikuttavat ruokatottumusten kehittymiseen. (Virtanen 2008a.)

Toiminnallinen opinnäytetyömme on osa Laurea-ammattikorkeakoulun kehittämää Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanketta, joka tavoittelee lasten hyvinvoinnin parantamista sekä heidän arjen helpottamista erilaisten työvälineiden avulla (Lapsen ja nuoren hyvä arki 2009). Hankkeeseen on toteutettu monenlaisia opinnäytetöitä, joissa on tehty erilaisten teemojen alle työvälineitä lasten arkipäivän asioihin liittyen. Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Andberg (2007) teki opinnäytetyönään sääolosuhteisiin kytkeytyvän vaatetaulun päiväkohtiin ja sosionomiopiskelija Väisänen (2007) omalla kohdallaan jatkoi aihetta soveltaen sen perhetyön käyttöön. Opinnäytetyömme pohjautuu samanlaiseen ideaan ja se toteutettiin toiminnallisena projektina yhteistyössä Keravalla sijaitsevan Päivölänkaaren päiväkodin kanssa. Projekti aloitettiin syyskuussa 2008, ja lautasmallityöväline saatiin päiväkodin käyttöön helmikuussa 2009. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan saatiin valmiiksi toukokuussa 2009.

Lapsen ravitsemuksessa erityisen tärkeää on monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi. Lapsen aterian suunnittelun pohjaksi sopii hyvin lautasmalli, jossa ruoka-annoksen koko on pienempi kuin aikuisella. (Virtanen 2008b.) Syömisen opettelu lautasmallin mukaan kannattaisikin aloittaa jo varhain, jolloin voitaisiin mahdollisesti vähentää ongelmia lasten terveydessä nyt ja tulevaisuudessa.

Opinnäytetyönämme suunnittelimme ja toteutimme lautasmallityövälineen esikouluikäisten päivähoitolaisten ravitsemuskasvatuksen tueksi. Ennen kaikkea työvälineellä halutaan vaikuttaa lasten terveellisten ruokailutottumusten kehittymiseen. Tavoitteena oli kehittää lautasmallityövälineestä kiinnostava ja visuaalisesti selkeä väline leikki-ikäisten lasten ravitsemuskasvatukseen. Lautasmallityövälineen avulla lapset voivat oppia mielekkäällä tavalla ruokailusta sekä siihen liittyvistä ravitsemuksellisista asioista.

Opinnäytetyönä kehittämämme lautasmallityöväline on merkityksellinen työelämälle, sillä vastaavaa työtä ei ole aikaisemmin tehty. On olemassa erilaisia tutkimuksia kouluikäisten ruokatottumuksista, mutta vastaavanlaisia konkreettisia työvälineitä ei ole tietävästi kehitetty. Saatavilla oleva kirjallisuuskin pohjautuu pitkälti kouluikäisten lautasmallin käyttöön aterioinnissa. Kehittämämme lautasmallityövälineen kautta työelämä on saanut uuden apuvälineen, jota voidaan tulevaisuudessa laajentaa yleisesti päivähoiton ravitsemuskasvatukseen.

2 Taustaa

Opinnäytetyömme taustalla vaikuttavat monet tekijät, joista yksi tärkeimmistä on keväällä 2008 suoritettu ravitsemuskasvatuksen valinnainen opintojakso ja sen mukanaan tuoma osaaminen. Kesän 2008 jälkeen saimme sähköpostia ravitsemuskasvatuksen lehtorilta mahdollisesta opinnäytetyöaiheesta. Työn aiheena oli lautasmalliin pohjautuvan työvälineen kehittämisen päiväkotiin ravitsemuskasvatuksen tueksi. Lehtorimme kertoi opinnäytetyön kuuluvan Laurea-ammattikorkeakoulun Lapsen ja nuoren hyvä arki - hankkeeseen. Koimme aiheen mielenkiintoiseksi sekä motivoivaksi ja lyhyen pohdinnan jälkeen päätimme ottaa projektin vastaan.

Tämän jälkeen lehtorimme otti yhteyttä Keravan kaupungin päivähoidon vastuuhenkilöön opinnäyteaiheen pohjalta. Keravan Päivölänkaaren päiväkotikiinnostui aiheesta ja lähti yhteistyökumppaniksemme. Projekti oli mielestämme haastava ja laaja, joten päätimme tehdä työn kahdestaan. Lisäksi koimme aiheen tutuksi ravitsemuskasvatuksen opintojakson käytyämme, sillä pääsimme siellä tutustumaan muun muassa leikki-ikäisen ravitsemuskasvatukseen.

3 Tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tehtävänä on palvella ammattikorkeakouluopiskelijan ammatillista kasvua ja osaamisen kehittymistä. Tämän lisäksi opinnäyte kehittää työelämää ja aluekehitystä. Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä. (Ammattikorkeakouluasetus 352/2003.)

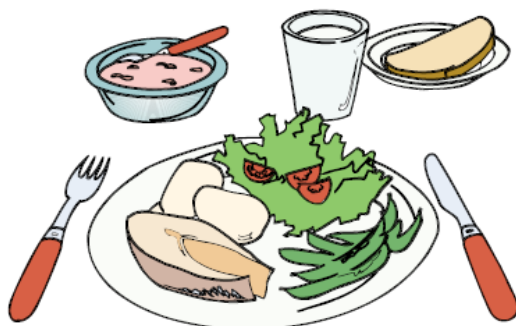
Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää prototyyppi eli mallikappale lautasmallityövälineestä päiväkodin ravitsemuskasvatukseen. Sen avulla pyrimme pelkistämään Päivölänkaaren päiväkodin kahdentoista viikon kiertävän ruokalistan (Keravan kaupunki 2008a) lounasruokasiten, että työvälinettä käytetään muun muassa ruoka-annoksen kokoamisen ohjaamiseen. Tavoitteenamme oli toteuttaa lautasmallityöväline tarrataulun muodossa.

Käytännön toteutuksen tavoitteena oli saada lautasmallityövälineestä visuaalisesti selkeä, toimiva ja päiväkotilapsia aktivoiva kokonaisuus. Lautasmallityövälineen tulisi olla lasten kiinnostusta herättävä ja rauhoittaa ruokailuhetkeä. Työvälineen avulla lapset pääsevät itse kokeilemaan lautasmallin kokoamista ja sitä kautta siirtävät opittua arkielämän ruokailutilanteeseen. Lapsen itse ymmärtäessä, miksi kaikkea ruokaa tulisi syödä, tapahtuu oppimista.

Työväline toteutettiin päiväkotilasten sekä henkilökunnan käyttöön, ja sen yhtenä tavoitteena on olla lapsia innoittava ja ruokailuhetkeen orientoiva. Päivähoidossa ruokailu sekä ruokaan liittyvät tapahtumat ja aihepiirit antavat lapselle mahdollisuuden monipuolisiin oppimiskoke-
muksiin. On tärkeää, että lapsi saa tehdä itse ja olla konkreettisesti tekemisissä ruoan kanssa. (Nurttila 2003, 126.)

3.1 Lautasmallityövälineen tarkoitus

Kehitettävän työvälineen tarkoituksena on ohjata lapsia ottamaan ruokaa lautasmallin mukai-
sesti. Lautasmallilla (Kuva 1) tarkoitetaan mallia hyvästä ateriasta, ja sillä on helppo havain-
nollistaa suositeltava ateriakokonaisuus. Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, neljännes
varataan perunalle, riisille tai pastalle ja neljännes lautasesta jää liha- tai kalaruoalle. Ruo-
kajuomana tulee suosia vähärasvaista tai rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Täyspainoiseen
ateriaan kuuluu lisäksi leipää, jonka päällä on ohuelti margariinia tai kevytlevitettä. Ateriaa
voi täydentää esimerkiksi nauttimalla jälkiruoaksi marjoja. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara &
Toponen 2004, 22.)



Kuva 1. Lautasmalli

(Hasunen ym. 2004)

Työvälineellä haluamme kehittää lasten ruokatottumusten kehittymistä. Aikuisten vastuulla on huolehtia siitä, että lapselle tarjotaan ravitsevia ruokia suotuisassa ympäristössä. Ruoka-
tottumukset ja -mieltymykset muuttuvat läpi elämän, mutta niiden perusta luodaan jo lapse-
na. Ruokatottumusten kehittymistä ohjaavat fysiologiset tekijät, ruoasta saadut kokemukset
ja ympäristö. (Hasunen ym. 2004, 136.)

Esiopetuksen keskeisenä tavoitteena on edistää lapsen suotuisia kasvu-, kehitys- ja oppi-
misedellytyksiä. Erityisen tärkeää on vahvistaa lapsen tervettä itsetuntoa myönteisten oppi-
miskokemusten kautta sekä tarjota mahdollisuuksia monipuoliseen kanssakäymiseen muiden
kanssa. Esiopetuksen tulee kehittää lapsen keskittymistä, kuuntelemista, kommunikointia ja
ajattelun taitoja. Lapsen terveellisiä ruokatottumuksia tuetaan ja lasta ohjataan hyviin ruo-

kailutapoihin. (Opetushallitus 2000, 7.) Lautasmallityövälineen tarkoituksena on edistää lapsen itseoppimista ja luoda uusia oppimiskokemuksia sekä tukea heidän päivittäisiä ruokavalintojaan. Työvälineen avulla lapset saavat miettiä, millainen oikeanlaisen ruoka-annoksen tulisi olla.

3.2 Oman oppimisen tavoite

Ammattikorkeakouluopiskelija ei ole tutkija, vaan hän on ensisijaisesti kehittäjä, jonka systemaattisen ja analyttisen työtteen tulee näkyä opinnäytetyön tiedonhankinnassa, käytetyissä menetelmissä ja raportoinnissa. Opinnäytetyötä tekevän opiskelijan tavoitteena on tutkimuksellisesti kehittää työelämää ja tuottaa uusia ratkaisuja tuotteina, toimintamalleina tai työkalutuurina. (Laurea 2007).

Tavoitteenamme oli oppia leikki-ikäisen lapsen ravitsemuskasvatuksesta ja ruokatavoista. Ravitsemussuositukset ja niiden soveltaminen leikki-ikäisille nousi lisäksi tärkeään asemaan. Erityisesti olimme kiinnostuneita päiväkodin osuudesta lapsen ravitsemuskasvatukseen. Halusimme lisäksi kehittää ammatillista osaamista ja oppia uusia työmenetelmiä. Vierailukäynneillä päiväkodissa tavoitteenamme oli oppia havainnoimaan työmme kannalta olennaisia asioita, kuten lasten käyttäytymistä ruokailutilanteessa sekä heidän ateriakokonaisuuksia.

Haasteena oli kehittää lautasmallityövälineestä sellainen, että siitä olisi mahdollisimman paljon hyötyä päiväkodin ravitsemuskasvatuksessa. Tavoitteenamme oli oppia kehittämään työvälinettä saamamme palautteen perusteella ja saada lopputuloksesta sellainen, että ammatitaitomme näkyy työssä.

4 Opinnäytetyön lähtökohdat

Vuonna 2007 Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Andberg (2007) suunnitteli opinnäytetyönään vaatetaulun, joka kehitettiin päiväkoteihin. Taulun avulla lapset ymmärsivät pukeutumisen merkityksen erilaisiin sääolosuhteisiin. (Andberg 2007.) Tämän jälkeen toinen sosionomiopiskelija jatkoi työtä soveltamalla mallia perhetyön arjen helpottamiseksi (Väisänen 2007). Näiden opinnäytetöiden pohjalta ravitsemuskasvatuksen opettajamme sai ajatuksen vastaavanlaisen työvälineen kehittämisestä lasten ruokailutilanteen ohjaamiseen päivähoidossa.

Toiminnallisen opinnäytetyömme lähtökohtana oli Laurea-ammattikorkeakoulun Lapsen ja nuoren hyvä arki - hanke, joka toimii yhteistyössä eri työelämäkumppaneiden kanssa. Hankkeen tavoitteena on kehittää yhteistyössä työelämän kanssa työvälineitä lasten ja nuorten

arjen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Lapsen ja nuoren hyvä arki 2009.) Pääyhteistyökumppanimme opinnäytetyössä toimi Keravan kaupungin Päivölänkaaren päiväkot.

Suurin osa opinnäytetöistä on empiirisiä eli kokemukseen perustuvia toiminnan tutkimuksia, esimerkiksi suunnittelu- tai kehittämishankkeita, joissa alkaa entistä enemmän näkyä ammatikorkeakoulun opinnäytteeltä edellytettävä käytännönläheisyys ja työelämälähtöisyys. Nykyisin joukkoon on tullut myös toiminnallisia töitä, joissa tekemisen, taitojen ja ammatillisen käytännön osaamisen merkitys korostuu ja joiden kaksiosaisuus (produkti ja raportti) asettaa esikuvien niukkuuden vuoksi tekijöilleen aivan uusia, innoittavia haasteita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 69.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio tai tapahtuma. Toteutustapaa miettiessä tulee pohtia muotoa, jossa idea kannattaa toteuttaa, jotta se palvelisi kohderyhmää parhaiten. Opinnäytetyön ensisijaisia kriteereitä ovat tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja käytöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51,53.)

Olemme etsineet eri tietokannoista opinnäytetyötämme vastaavia tutkimuksia tai töitä. Hakukriteereinä käytimme erilaisia yleisiä asiasanoja kuten ravitsemus, ravitsemuskasvatus, leikki-ikäiset ja päivähoito. Yhdistelemällä asiasanoja löysimme paljon opinnäytetöitä, joissa on selvitetty, miten koululaiset söisivät enemmän lautasmallin mukaisesti. Kaikki löytämämme tutkimukset koskevat kouluissa tehtyjä kartoituksia, eikä missään ole tehty vastaavaa konkreettista työvälinettä ravitsemuskasvatuksen tueksi. Näin ollen työltämme puuttuvat vertailukohteet ja omaa työtä vastaava kirjallisuus. Opinnäytteellemme on olemassa perusteltu tarve, koska tällaista lautasmallityövälinettä ei ole tehty aikaisemmin.

Kansanterveyslaitoksen julkaisema raportti ”Lapsen ruokavalio ennen kouluikää”(2008) tarjoaa ajankohtaista tietoa 0-6-vuotiaiden suomalaislasten ravitsemuksesta. Raportissa kerrotaan lasten ruoan kulutuksen ja ravintoaineiden saannin eroja eri väestöryhmien välillä. Lisäksi raportissa vertaillaan kotona ja kodin ulkopuolella hoidettavien lasten ravitsemusta. Kodin ulkopuolella hoidettavien lasten ruokavalio oli arkipäivisin monipuolinen ja lähempänä ravitsemussuosituksia kotona hoidettuihin verrattuna. Lisäksi lasten ruokavalio oli arkisin lähempänä suosituksia kuin viikonloppuisin. (Kyttälä, P. ym. 2008, 92.) Kyseinen Kansanterveyslaitoksen julkaisema raportti on alan viimeisimpiä tutkimuksia alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta. Opinnäytetyömme kannalta julkaisu on mielenkiintoinen, koska saimme ajankohtaista tietoa lasten ravitsemustottumuksista.

4.1 Lapsen ja nuoren hyvä arki - hanke

Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke on Laurea-ammattikorkeakoulun organisoima, ja sen tavoitteena on kehittää työelämävastaavuutta oppilaitosten, työelämän ja yritysten yhteisten toimintaprosessien avulla. Projektin aikana lasten hyvää arkea rakentavia työyhteisöjä ovat muun muassa neuvolat, koulut, päivähoido ja perhetyö. Opiskelijat yhteistyössä työelämän kanssa rakentavat työkaluja ja työmenetelmiä arjessa ilmenevien haasteiden ratkaisemiseen. (Lapsen ja nuoren hyvä arki 2009.)

Prosessin aikana tuotetut työkalut ja -menetelmät tuotteistetaan vähintään prototyypeiksi, mutta hyvien innovaatioiden tuotteistamisprosessi jatkuu muun muassa erilaisina opinnäyte-työprosesseina. Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeessa kokeiltu toimintamalli pyritään mallintamaan niin, että se on sovellettavissa muihin kuin sosiaali-, terveys-, ravitsemis- ja turvallisuusalan koulutusohjelmiin. (Marjanen 2008.)

4.2 Päivölänkaaren päiväkotiki

Teimme marraskuussa 2008 sähköisen kyselyn (Liite 1), jossa selvitimme Päivölänkaaren päiväkodin taustatietoja. Päivölänkaaren päiväkotiki sijaitsee Keravalla keskellä Päivölänlaakson pientaloaluetta Etelä-Kaskelassa. Päivölänkaari on avattu huhtikuussa 2004. Päiväkodissa toimii neljä eri ryhmää, joita ovat Nasut (alle 3-vuotiaat), Tikrut (3-4-vuotiaat), Kengut (4-5-vuotiaat) sekä Reippaat (6-vuotiaat). Päiväkodin tiloissa toimii myös leikkikoulu sekä iltapäiväkerho. Lisäksi päiväkodin yhteydessä toimivat alakoulun 1. ja 2. luokat. Esikoululaisia päiväkodissa on 24. Heitä hoitaa päivittäin kolme kasvattajaa sekä yksi avustaja. Päiväkodissa on henkilökuntaa yhteensä 24 henkeä. He ovat ammattinimikkeiltään kasvattajia, päiväkotiapulaisia, avustajia ja yksi koulunkäyntiavustaja iltapäiväkerhossa sekä päiväkodinjohtaja. Yhteyshenkilönämme Päivölänkaareissa toimi päiväkodinjohtaja ja kohderyhmänämme olivat esikouluikäiset lapset. (Suomela 2008.)

5 Päiväkotiruokailu

Teimme lautasmallityövälineen päiväkotiin, joten oli tärkeää tietää päiväkotiruokailusta ja sen tavoitteista sekä päivähoidon ravitsemuskasvatuksesta. Kävimme havainnoimassa esikouluikäisten ruokailuhetkeä ja heidän ruokailutapojaan. Ennen kuin lähdimme työstämään varsinaista työvälinettä, tarvitsimme pohjatietoja esikoululaisten päivittäisestä toiminnasta päiväkodissa. Yhdistämällä teorian tietoa ja havainnoinnin tuloksia lähdimme kehittämään lautasmallityövälinettä Päivölänkaaren päiväkotiin sopivaksi.

Perheen ja päivähoidon välinen yhteistyö on pohja, jolle lasten ruokatottumusten myönteinen kehittyminen perustuu. Koti ja päiväkotiedustavat lapselle kasvuympäristöjä, joissa monet asiat, tavat, tottumukset, arvot ja lapsen asema saattavat poiketa toisistaan. Kodin ja päiväkodin välisellä yhteistyöllä on olemassa joitakin keskeisiä edellytyksiä. Lapseen kohdistuvat odotukset tulisi olla kotona ja päivähoidossa sopusoinnussa siten, että päämääristä ollaan samaa mieltä. Näin perhe ja päivähoito tukevat hyvin toisiaan. Perheen ja päivähoidon välillä tulee vallita avoin keskinäinen vuorovaikutus, jossa suositetaan kirjallisten viestien sijaan henkilökohtaista kanssakäymistä. Perheiden kanssa tehtävässä yhteistyössä pitää ottaa huomioon myös perheiden hyvinkin erilaiset lähtökohdat, elämänarvot sekä elämäntilanteet. (Nurttila 2003, 123.)

Ruokailu sekä ruokaan liittyvät tapahtumat päiväkodissa mahdollistavat monipuoliset oppimiskokemukset. Päiväkodin ruokailutilanteessa lapsi harjaannuttaa sosiaalisia taitojaan ja oppii ottamaan muut huomioon ruokapöydässä. Tärkeää on myös ruokapöydän esteettisyys ja syöminen rauhallisessa ympäristössä, sillä se opettaa lasta arvostamaan ruokaa ja ruokailutilannetta. (Nurttila 2003, 126.)

5.1 Päiväkotiruokailun tavoitteet

Päivähoitoruokailun ravitsemuksellisenä ja kasvatuksellisenä tavoitteena on lapsiperheiden valtakunnallisten ravitsemussuositusten mukaan muun muassa turvata yhdessä kodin kanssa lapsen kasvu ja kehitys. Täysipainoisella ruoalla edistetään lapsen hyvinvointia ja terveyttä sekä ohjataan lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Hoitopäivän aikana tulee turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat. Ruokailutilanne opastaa lasta monipuoliseen ruokailuun sekä hyviin pöytätapoihin ja näin ollen päivähoidossa tulee järjestää kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä. Päiväkotiruokailu antaa myös kodille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnassa ja valmistamisessa. (Nurttila 2003, 124.)

Suuri osa päivähoitoon tulevista lapsista osaa iänmukaiset ruokailutaidot ja sopeutuvat joustavasti kodista eroavaan makumaailmaan. Yhä useammin kuitenkin päiväkotiin tulee lapsia, jotka ovat tottuneet todella kapeaan mieliruokien valikoimaan ja joiden ruokailutavat poikkeavat suurestikin päiväkodin arjesta. On siis selvää, että kun päivähoidossa asetetaan tavoitteita ruokatottumusten laajenemisen ja ruokatapojen kehittymisen suhteen, korostuu yksilöllisyys ehkä aiempaa enemmän. (Nurttila 2003, 124-125.)

Kyttälän ym. (2008) tutkimuksessa käy ilmi, että päivähoidossa olevat lapset syövät ravitsemuksellisesti parempaa ruokaa kuin kotihoidossa olevat. Tutkimuksesta selviää myös, että kasvisten, kalaruokien, rasvojen ja makeiden juomien kulutus erosi eniten eri väestöryhmien

välillä. Äidin korkea ikä, vanhempien korkea koulutus sekä pieni perhekoko olivat yhteydessä lasten terveellisempään ruokavalioon. (Kyttälä ym. 2008, 95.) Kodin ja päivähoidon ruokatottumusten erojen tasa-arvoistaminen olisi tärkeää, ja erityisesti olisi hienoa jos kehitetyllä lautasmallityövälineellä pystyttäisiin saavuttamaan positiivisia muutoksia.

5.2 Ravitsemuskasvatus päivähoidossa

Päivähoidossa lapsella on mahdollisuus oppia ja saada ruoasta monipuolisia ja omakohtaisia kokemuksia. On tärkeää, että lapsi saa olla konkreettisesti tekemisissä ruoan kanssa, esimerkiksi lapsen kanssa yhdessä leipominen on usein lapselle mieluista ja hän saa olla kosketuksessa ruokaan. Joissakin päiväkodeissa lapsilla on mahdollisuus osallistua esimerkiksi välipalan valmistamiseen, mutta tämä vaatii jonkin verran järjestelyjä. (Nurttila 2003, 127.)

Tekemisen ilo ja itse oppiminen ovat lapselle tärkeitä. Ruoka-aiheisten piirustus- ja askartelutehtävien sekä leikkien avulla tutustutaan ruokaan ja muihin ruokailuun liittyviin asioihin. Esikouluikäisten kanssa voidaan pohtia esimerkiksi syömisen tärkeyttä eli miksi joka päivä täytyy syödä. Ruokailutilanteessa lapselle annetaan tietoa, opetetaan taitoja ja siirretään ruokaan liittyviä asenteita. (Hasunen ym. 2004, 151.)

Valmistamallamme lautasmallityövälineellä lapset kokeilevat oikeanlaisen aterian kokoamista ja sitä kautta he soveltavat opittua tietoa käytäntöön. Lapset voivat lautasmallityövälineen avulla ymmärtää ruoan merkityksen terveyteen ja hyviin ruokatottumuksiin. Tämä vaatii päiväkotihenkilökunnan aktiivista otetta ravitsemuskasvatuksen tukemiseen. Prototyyppi on mallina oikeanlaisesta ja terveellisestä ateristiä, jota lasten tulisi tavoitella.

Nurttila (2003) kirjoittaa, että ruokailun, ruokatapojen ja uusien makujen opettelu on yhteen kietoutuneiden kokemusten prosessi, jonka tarkoituksena on turvata ruokailutilanteen miellyttävyys sekä lapsen riittävä ja tasapainoinen ravinnonsaanti. Lapsen ruokailutaidot kehittyvät vähitellen ja tärkeä perusta syömistaitojen opettelussa on, että lapsen ja vanhemman vuorovaikutus ruokailutilanteessa on mahdollisimman sujuvaa, jolloin ruokailuilmapiiri on miellyttävä ja kukin lapsi saa tukea juuri oman kehitysvaiheensa mukaisesti. (Nurttila 2003, 100-101.)

Ruokailu on osa lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Päivähoidossa tarjottava ruoka on monipuolista, tasapainoista ja maukasta. Lasta kannustetaan tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin ja maistamaan erilaisia ruokia. Päivähoidossa nautitut ateriat ja välipalat kattavat kokopäivähoidossa kaksi kolmasosaa lapsen päivän ravinnontarpeesta ja siksi päivähoidolla onkin hyvät mahdollisuudet ohjata lapsen ruokatottumusten kehittymistä. (Hasunen ym. 2004, 150.)

Ruokamieltymykset ovat osittain synnynnäisiä ja ajan myötä ne kehittyvät kodin, omien tottumusten sekä erilaisten mallien vaikutuksesta. Ruokatottumukset muotoutuvat, kehittyvät sekä vahvistuvat koko elämän ajan ja perusta niille rakentuu varhaislapsuudessa. (Parkkinen & Sertti 2006, 11.) Pitkän ajan kuluessa kehittyvien kansansairauksien ehkäisemiseksi on tärkeää vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin jo varhain. Kun tähän pyritään eri tavoin, on tärkeää tuntea ne tekijät, jotka vaikuttavat lasten ruoan valintaan. (Nurttila 2003, 106-107.)

Useimmiten toimiva ateriaritmi on aamiainen, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen sekä iltapala. Tarvittaessa aamu- ja iltapäivään voi vielä lisätä välipalan. Ruokailu rytmittää lapsen päivää ja säännöllisesti toistuvat ateriat ja välipalat lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja ovat tärkeä osa lapsen viihtyvyyttä. Ruokailu on myös suuri osa sosiaalisten taitojen harjoittelua. Lapsi oppii hyviä käytöstapoja ja joutuu ottamaan toiset huomioon pöydässä. Kaunis kattaus ja miellyttävä ruokailuympäristö ovat osa lapsen eettistä kasvattamista; lapsi oppii arvostamaan ruokaa ja ruokailutilannetta. Osallistumalla pöydän kattamiseen ja ruoan tarjoiluun lapsi oppii ottamaan vastuuta. (Hasunen ym. 2004, 20, 150-151.)

Säännölliseen ateriaritmiin on tärkeä totutella jo lapsena, sillä nuorena opitut tavat ja tottumukset luovat pohjaa tasapainoiselle sekä kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset. He eivät myöskään pysty käyttämään hyväkseen elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

6 Leikki-ikäisen ravitsemus

Leikki-ikäisten lasten ruokahalu vaihtelee kausittain. Ruokahaluun ja ruokamääriin vaikuttavat kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin muutokset, unen määrä ja terveydentila. Samanikäisten lasten erot voivat olla huomattavia. Kun terve lapsi syö ruokahalunsa mukaan täysipainoista ruokaa, hänen syömänsä ruokamäärä vastaa yleensä hyvin yksilöllistä tarvetta. Lapsi harvoin syö varastoon ilman todellista nälkää. (Ihanainen ym. 2004, 63.)

Lapsella ei ole synnynnäistä vaistoa, joka ohjaisi häntä syömään terveellisesti. Jos lapset saavat itse valita ruokansa, he haluavat aina syödä hyviä ja tuttuja ruokia. Ennen kuin lapsi oppii pitämään uudesta ruoasta, tarvitaan noin 10-15 maistamiskertaa. Vanhemmat ja päiväkotihenkilökunta vaikuttavat omilla valinnoillaan, esimerkeillään ja puheillaan lapsen ruokatottumuksien kehittymiseen. Lapselle tulee tarjota uusia ruokia toistuvasti ja kaikkea maistetaan edes pienin annoksin. (Ihanainen ym. 2004, 65.)

Ruokaportaati on tehty kuvaamaan eri-ikäisten lasten ruokailutaitojen kehittymistä. Ne kuvaavat hyvin, mitä kaikkea 5-6-vuotias jo osaa ruokailutilanteessa. Tässä iässä monet lapset syövät jo haarukalla ja veitsellä, ottavat ruokansa itse sekä osaavat useimmiten syödä siististi. Sopivan kokoisen annoksen ottaminen nälkään verrattuna on vielä hankalaa, mutta se onnistuu toisinaan. Lapsi osaa ottaa jo muut huomioon ruokailutilanteessa ja jutella rauhallisesti. Tässä iässä lapsi opettelee kuorimaan perunan, osaa laittaa leivälle sopivan määrän margariinia ja opettelee muita ruokailuun liittyviä tehtäviä. Lapsi alkaa jo ymmärtää ruoan merkityksen omalle kasvulleen ja terveydelleen. Lapsi myös nauttii ruokatouhuista aikuisten kanssa ja saa myönteisiä kokemuksia ruoasta. (Nurttila 2003, 105-106.)

Olemme päiväkodin vierailuilla havainnoineet muun muassa 5-6-vuotiaiden päiväkotilasten ruokailuun liittyvien taitojen onnistumista ja kehittymistä. Päivölänkaareissa lapset kuvailevat nälkäänsä suuruutta ja heille annostellaan ruokaa sen mukaan. Lapsia kannustetaan käyttämään haarukkaa ja veistä, mutta niiden hallinta vaihtelee suuresti.

6.1 Ravitsemussuositukset

Päivölänkaaren päiväkodin ruoan ravitsemuksellista laatua mitataan Sydänliiton ohjeistuksen (Suomen sydänliitto ry 2009) mukaan neljästä eri näkökulmasta. Näitä ovat perustoiminta eli ruokailun kokonaisuus, rasvojen käyttö, suolan käyttö sekä tiedottaminen asiakkaalle. (Keravan kaupunki 2008b.) Sydänliiton ravitsemussuositus perustuu osittain Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (2005). Tarkat ravintoarvotiedot ruokaohjeista saadaan ruokahuollon atk-ohjelman avulla (Keravan kaupunki 2008b). Ravitsemussuosituksilla pystytään perustelemaan, miksi ruokaa pitää syödä lapsen lautasmallin kuvaamassa suhteessa.

Vilkas perusaineenvaihdunta ja nopea kasvu vaikuttavat lapsen ravinnontarpeeseen. Lapsilla kaikkien ravintoaineiden painoon suhteutettu tarve on paljon suurempi aikuiseen verrattuna. Leikki-iässä lapsen kasvu hidastuu ja painoon suhteutettu energiantarve vastaavasti vähenee. Energiantarpeeseen tietenkin vaikuttavat lapsen sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus ja liikunta. Tyttöjen ja poikien väliset erot alkavat kasvaa leikki-ien lopulla ja kouluiässä. (Hasunen ym. 2004, 92-93.)

Energiantarpeen viitearvot perustuvat terveiden, normaalisti kasvavien lasten keskimääräiseen energiansaantiin. Ne soveltuvat ryhmien ruokavalioiden suunnitteluun esimerkiksi päiväkodissa. Arvoja voidaan käyttää korkeintaan suuntaa antavasti yksilölliseen ravitsemussuunnitteluun. Kun terve lapsi syö ruokahalunsa mukaan täysipainoista ruokaa, hän yleensä säätelee ruokamäärän tarvettaan vastaavaksi. Käytännössä energiansaannin sopivuutta arvioidaan oikeanlaisen kasvun ja kehityksen perusteella. (Hasunen ym. 2004, 93.)

Lapset tarvitsevat proteiineja kasvuun ja elintoimintoihin. Kasvavan lapsen proteiinin saanti kasvaa jatkuvasti ja leikki-iässä proteiinin saanti on runsasta verrattuna tarpeeseen. (Hasunen ym. 2004, 93-94.) Suomalaisten tärkeimpiä proteiininlähteitä ovat liharuoat ja maitovalmisteet sekä lisäksi viljavalmistet (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 21.)

Lapset voivat leikki-iässä noudattaa turvallisesti samaa, monipuolista, runsaasti pehmeää rasvaa sisältävää ruokavaliota kuin muukin perhe. On tärkeää käyttää riittävästi vähärasvaisia maitovalmisteita ja maidoksi lapselle sopii hyvin rasvaton maito. Lasten ruokavaliossa suositellaan tyydyttyneen rasvan, kuten voin, rasvaisten maitolaatujen ja maitovalmisteiden sekä rasvaisen lihan ja lihavalmisteiden käytön rajoittamista. Tämä siis toteutuu valitsemalla rasvattomia tai niukasti rasvaa sisältäviä valmisteita päivittäiseen käyttöön. Pääosa päivittäin käytettävästä näkyvästä rasvasta tulee olla kasvirasvaa, jääkaappimargariinia tai öljyä. (Hasunen 2004, 94, 33-34.)

Tavoitteena leikki-ikäisillä on runsaasti hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio. Hiilihydraattien osuuden nostaminen lasten ruokavaliossa vähitellen on perusteltua ruoan ravintoainetiheyden parantamiseksi ja kuidun saannin lisäämiseksi. Hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat peruna, kasvikset, puurot, vellit, täysjyväleivät ja marjat sekä hedelmät. Runsaasti sokeria sisältävien valmisteiden, kuten makeisten, virvoitusjuomien ja jäätelön käyttöä tulee lapsen ruokavaliossa rajoittaa. Lasten ruokavaliossa runsas sokerin käyttö johtaa herkästi niukkaan vitamiinien ja kivennäisaineiden saantiin. (Hasunen 1989, 40-41.)

Tietoa leikki-ikäisen lapsen ravinnon suositeltavasta kuitupitoisuudesta on vielä vähän. Hyvin runsas kuitumäärä lisää ruoan tilavuutta ja vähentää sen energiapitoisuutta. Riittävän kuidun saannin turvaamiseksi on hyvä syödä entistä enemmän tummaa ruisleipää, täysjyväpuuroa, kasviksi, marjoja ja hedelmiä. Kuitupitoinen ruoka parantaa ruoan ravintoainetiheyttä. Ruokasuositusten mukainen ruokavalio sisältää riittävästi kuitua. (Hasunen ym. 2004, 94-95.)

Leikki-iässä täysipainoinen ja vaihteleva ruokavalio tyydyttää kaikkien vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeen fluoria lukuun ottamatta, kun lapsi syö energiantarpeensa mukaisesti riittävästi. A-vitamiini on kasvuiässä tärkeä vitamiini. Sitä tarvitaan kasvuun ja erityisesti hämäränäkemiseen ja kudosten erilaistumiseen. Lasten D-vitamiinin tarve on myös suuri, koska sitä tarvitaan erityisesti kasvuun ja luuston kehittymiseen. Lapsi tarvitsee lisäksi C-vitamiinia ja sen saannista on huolehdittava tuoreiden kasvien, marjojen ja hedelmien päivittäisellä käytöllä. Kalsiumia tarvitaan etenkin luuston rakennusaineeksi. Tärkeimmät kalsiumin lähteet lasten ruokavaliossa ovat tavalliset lehmänmaitovalmisteet. Fluori on välttämätön ravintoaine erityisesti siinä vaiheessa, kun luusto ja hampaat kehittyvät. Fluoria on

elimistössä eniten hammaskiilteessä ja se tekee kiilteestä kovan ja vastustuskykyisen. (Hasunen 2004, 95-98.)

6.2 Suositusten havainnollistaminen

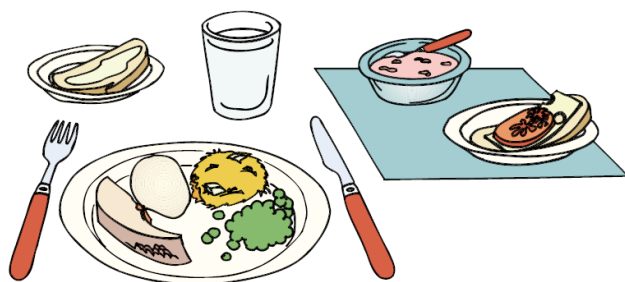
Ravitsemussuositukset ovat ohjeita ruoasta ja ravintoaineiden saannista koko väestölle ja eri ikäryhmille. Ravitsemussuositusten havainnollistamiseen käytetään ruokaympyrää (Kuva 2), ruokakolmiota (Kuva 3) ja lautasmallia. Ruokaympyrä ja -kolmio havainnollistavat ruokavalion kokonaisuutta, kun taas lautasmalli kuvaa yksittäisen aterian koostumusta. (Ihanainen ym. 2004, 19-20.) Työmme kannalta olennaisin havainnollistamisen keino on lapsen lautasmalli (Kuva 4), koska kehitettävä työväline tulee päiväkotilasten ravitsemuskasvatukseen. Keskitymme työssämme tarkemmin vain lapsen lautasmalliin. Lapsen lautasella annokset ovat suhteellisesti pienempiä kuin aikuisen (Hasunen ym. 2004, 20).



Kuva 2. Ruokaympyrä
(Paturi 2009)



Kuva 3. Ruokakolmio
(Paturi 2009)



Kuva 4. Lapsen lautasmalli

(Hasunen ym. 2004)

Suosituksissa halutaan korostaa ruokavalion kokonaisuutta. Siihen vaikuttavat suuresti usein toistuvat arkiset ruokavalinnat. Kun syödään monipuolisesti, vaihtelevasti ja kohtuullisesti, saadaan riittävästi tarvittavia suojaravintoaineita. Ravitsemussuosituksissa halutaan korostaa myös ruoasta saatavaa nautintoa ja mielihyvää. Ateriointi on aina tärkeä sosiaalinen tapahtuma; tapahtui se sitten missä tahansa. (Ihanainen ym. 2004, 22-23.)

7 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyönä valmistamamme lautasmallityövälineen kehittäminen on edennyt prosessina, joka alkoi syyskuussa 2008 ja työ saatiin valmiiksi toukokuussa 2009. Projektin alussa kävimme keskustelua päiväkodin toiveista sekä meidän tavoitteista työtä kohtaan. Tämän jälkeen tutustuimme esikoululaisten ruokailutilanteeseen ja havainnointien pohjalta lähdimme tekemään konkreettista työvälineen suunnittelua. Lautasmallityövälineen suunnittelu- ja kehitystyö pohjautuu erityisesti käyttäjäkeskeiseen tuotesuunnitteluun.

Kahden ja puolen kuukauden suunnittelu- ja toteutusprosessin jälkeen luovutimme valmiin lautasmallityövälineen Päivölänkaaren päiväkotiin. Maaliskuussa 2009 vierailimme vielä kertaalleen Päivölänkaarella havainnoimassa, miten työväline toimi käytännössä. Havainnointiemme tueksi teimme kyselyn esiopetuksen opettajalle työvälineen käytöstä, toimivuudesta sekä mahdollisista kehitysehdotuksista ja nämä kirjasimme osaksi työtämme. Seuraavassa kerromme tarkemmin, kuinka lautasmallityövälineen toteuttaminen on edennyt ja mitä olemme tehneet missäkin työvaiheessa.

7.1 Ensimmäinen vierailu Päivölänkaaren päiväkodissa

Kävimme syyskuussa 2008 Päivölänkaaren päiväkodissa keskustelemassa opinnäytetyöstämme. Tapaamisen alussa opettajamme esitteli Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanketta lyhyesti, jonka jälkeen keskustelimme enemmän opinnäytetyön ideasta. Kuulimme joitakin heidän asettamia toiveita tulevalle lautasmallityövälineelle ja pyrimme huomioimaan nämä suunnitellessamme

ja toteuttaessamme työvälinettä; esimerkiksi yksi heidän suuri toiveensa on saada ruokailutilanne rauhoitettua.

Ensimmäisen vierailukerran jälkeen aloimme miettiä opinnäytetyön konkreettista toteutusta. Pohdimme muun muassa työssämme tarvittavaa teoreettista viitekehystä sekä aikataulutusta koko projektille. Lautasmallityövälineen visuaalisen ilmeen toteuttaminen oli ongelmallisempaa kuin alun alkaen kuvittelimme, koska kuvista oli piirtämällä vaikea saada ymmärrettäviä ja selkeitä. Ajattelimme, että kuvien selkeyttämiseksi voisimme liittää kuviin tavutetut ruokalajien nimet. Ennen työvälineen toteutusta halusimme käydä tutustumassa päiväkodissa esikoululaisten ruokailuhetkeen ja sen järjestelyihin.

7.2 Ruokailutilanteen havainnointi

Tutkiakseen mihin ja miten käyttäjä prototyyppiä käyttäisi, on suunnittelijan vierailtava käyttäjän luona tuotteen luontaisella käyttöpaikalla (Kuutti 2003, 117). Lapsia havainnoidessa lähtökohtana on halu oppia ymmärtämään lasta ja lapsen kokemusmaailmaa. Havainnoijan tulisi unohtaa mahdolliset ennakkoluulot lapsista ja näiden kehityksestä. Sekä lapselle että havainnoijalle tulisi antaa mahdollisuus uusiin näkökulmiin. Havainnointi tapahtuu usein ilman erillisiä järjestelyjä, tavallisen päivän aikana. Havainnointi on lasten katselemista ja kuuntelemista, jossa olennaista on havaintojen tarkka dokumentointi. (Pihlaja 2004, 154.)

Päivähoidon ruokailutilanteessa saa informaatiota muun muassa siitä, miten lapsi istuu, miten hän käyttäytyy sekä miten hän asennoituu syömiseen ja ruokailutilanteeseen. Samalla voidaan havainnoida, miten lapsi hallitsee ruokailuvälineiden käytön ja millaiset ruokailutottumukset hänellä on. Valokuvat yhdistettynä tilanteiden kirjalliseen dokumentointiin on yksi käyttökelpoinen tiedonhankintatapa. Tilanteen etenemisen kirjaaminen on aina tärkeää ja kaikki kuultu sekä nähty on hyvä kirjata ylös. (Pihlaja 2004, 155, 157-158.)

Kävimme havainnoimassa esikouluikäisten ruokailua Päivölänkaarella keskiviikkona 29.10.2008. Etukäteen suunnittelimme, miten aioimme toteuttaa ruokailuhetken havainnoinnin. Olimme yhdessä miettineet tilanteiden kulun sekä sen kumpi kirjoittaa muistiinpanoja ja kumpi ottaa valokuvia. Ajatuksenamme oli perehtyä tarkemmin esikoululaisten ruokailuhetkeen, sen rauhattomuuteen ja lasten käyttäytymiseen ryhmässä. Erityistä huomiota kiinnitimme lasten ruoka-annoksiin, pöydän kattamiseen, haarukan ja veitsen käyttöön sekä lasten tapaan ilmaista nälkäänsä.

Esikoululaisten tilat sijaitsevat alakerrassa, jossa pääsimme seuraamaan heidän ruokailuaan. Ruokailun alkutilanne oli hieman poikkeuksellinen, koska eräällä esikoululaisella oli syntymäpäivä. Tämän vuoksi emme päässeet näkemään normaalia lounaan alkua. Syntymäpäiväsanka-

rin toivoman leikin jälkeen lapset siirtyivät käsienvpesun kautta omille paikoilleen istumaan. He istuivat kolmessa pöydässä, noin kahdeksan hengen ryhmissä, ja jokaisessa pöydässä oli paikka myös ohjaajalle.

Ruoka tuotiin keittiöltä tarjoiluvaunussa hissillä alakertaan. Yksi ohjaajista alkoi annostella ruokaa, koska hygieni- ja turvallisuussyistä lapset eivät saaneet itse ottaa ruokaa. Samalla toiset ohjaajat kattoivat lapsille ruokailuvälineet ja juomalasit pöytiin. Myös juomat kaadettiin pöydässä ja näkkileivät voideltiin lapsille valmiiksi. Maitona tarjoiitiin vähärasvaista maitoa ja leivän päällä käytettiin laktoositonta 60 % kasvirasvalevitettä. Ruokana oli broileririsottoa ja kesäkurpitsa-meloni-salaattia. Lapset kertoivat, oliko heillä suuri, keskikokoinen vai pieni nälkä ja tämän mukaan heille annosteltiin ruokaa (Kuva 5). Samalla tavalla lapset saivat kertoa, halusivatko salaattia paljon vai vähän ja saiko laittaa salaatin kastiketta.



Kuva 5. Ruoan annostelu



Kuva 6. Valmis ruoka-annos

Esikoululaisten ruoka-annokset (Kuva 6) olivat mielestämme yllättävän suuria, mutta huomattavan moni otti erittäin vähän salaattia. Työmme kannalta annostelu oli huono asia, sillä olimme halunneet myöhemmin nähdä osaavatko lapset soveltaa lautasmallityövälineellä oppimaansa käytäntöön. Tarkkailimme myös esikoululaisten haarukan ja veitsen käyttöä (Kuva 7). Ruoka oli koostumukseltaan sellaista, että veistä ei varsinaisesti tarvittu, koska ruokaa ei tarvinnut pilkkoa. Useimmat söivätkin vain haarukalla (Kuva 8) ja sen hallinta oli hyvin vaihte-

levaa; vain muutama söi haarukalla ja veitsellä. Astiat palautettiin kärryyn siten, että ruoan tähteet kaavittiin alahyllyllä olevaan muoviasiaan ja lautaset kasattiin ylähyllylle.



Kuva 7. Haarukan ja veitsen käyttö



Kuva 8. Haarukan käyttö

Havainnoimalla ruokailuhetkeä halusimme selvittää, kuinka ruokailu on järjestetty ja millaisissa ryhmissä lapset istuvat. Henkilökunnan toiveena lautasmallityövälineelle oli rauhoittaa ruokailuhetkeä. Havainnoinnin pohjalta pystyimme muun muassa miettimään, mikä olisi sopiva ajankohta työvälineen käytölle ruokailutilanteessa. Vierailulla otimme lisäksi valokuvia ruoan jakelusta ja lasten ruoka-annoksista, jotta näkisimme, missä on kehitettävää. Vierailun jälkeen suunnittelimme, että tekisimme työvälineitä jokaiselle pöytäryhmälle, jolloin lapset pääsevät helpommin osallistumaan sen käyttöön.

7.3 Lautasmallityövälineen valmistaminen

Visuaalinen suunnittelu on hyvin oleellinen osa käytettävyyttä, koska käyttäjä katselee työvälineen ulkonäköä aina sitä käyttäessään. Visuaalisessa suunnittelussa suunnitelmallisuus on tärkeässä osassa. Suunnittelussa tulisi aina pitää pääajatuksena työvälineen ulkonäön yhdenmukaisuus. Valittua suunnittelun linjaa tulisi käyttää koko työvälineessä. Visuaalinen suunnittelu on yksi tärkeä osa käytettävyyttä eikä sitä voi noin vain sivuuttaa. Myös rakenne vaikuttaa käytettävyyteen, eikä epäonnistunutta rakennetta pelasta hyväkään visuaalinen ulkonäkö. (Kuutti 2003, 90.)

Lautasmallityövälineen konkreettisen toteuttamisen kohdalla mietimme paljon sen visuaalisen ilmeen onnistunutta toteuttamista. Mietimme valokuvauksen ja piirtämisen tuomia erilaisia vaihtoehtoja visuaalisen ilmeen muodostumiselle. Ruokien ja lautasmallityövälineen pohjan valokuvaamisen koimme aluksi hyväksi vaihtoehdoksi, mutta melko yksipuoliseksi ja aikaa vieväksi prosessiksi. Valokuvausta varten jokainen ruokalaji olisi ensin pitänyt valmistaa. Vaikka kokeilimme aluksi pohjan piirtämistä, lopullisessa versiossa päädyimme kuitenkin valokuvaamaan lautasmallityövälineen pohjan ja piirtämään siihen asetettavat ruoat. Pohjaan (Liite 2) kuvasimme ruoka- ja leipälautasen, servietin sekä lasin, jossa on maitoa. Pohja tulostettiin A3-kokoisena, jotta se on riittävän selkeä. Piirrettyämme ruokailuvälineet ja muutamia ruokia saimme luotua visuaalisesti yhtenäisen tavan piirtää ja pyrimme käyttämään sitä jokaisen kuvan piirtämisessä.

Käytimme ruokalistan pelkistämisessä apuna Maunon ja Lipren kirjaa Taitava kokki ammatti-keittiössä (2008). Lautasannos voidaan jakaa lohkoihin, joita ovat pääruoat, pääruokien kastikkeet, energialisäkkeet, lämpimät kasvislisäkkeet, salaattit, jälkiruoat ja leivät. Osa lohkoista jaetaan raaka-aineryhmiin, joita ovat muun muassa jauheliharaaka-aineryhmä, broileriraa-ka-aineryhmä ja naudanliharaaka-aineryhmä. Jokainen raaka-aineryhmä jaetaan edelleen ruokalajeiksi ja näistä muodostuu ruokalajiryhmä. Ruokalajiryhmiä ovat kastikkeet, keitot, pataruoat, laatikkoruoat, murekeruoat, risotot ja pizza. (Mauno & Lipre 2008, 22.) Tätä mallia apuna käyttäen lajittelimme päiväkodin ruokalistan ruokia ruokalajiryhmittäin.

Piirrettäväksi valitsimme ruokia mahdollisimman monesta raaka-aineryhmästä, siten että jätimme pois kasvis- ja sianliharaaka-aineryhmät. Kasvisruokia oli mielestämme hyvin vähän listalla ja sianliharuoista tulisi piirrettyinä hyvin samanlaisia kuin naudanliharuoista. Pyrimme myös piirtämään ruokia useista eri ruokalajiryhmistä. Yhdistimme padat ja laatikkoruoat samaan ryhmään ja pizza jätettiin kokonaan pois, koska sitä ei ole päiväkodin ruokalistalla. Valitsimme ruokalistalta yleisimpiä ja helpoimmin kuvattavia ruokia työvälineeseen. Näitä ovat muun muassa jauhelihipihvit, broilerkastike ja makaronilaatikko. Energialisäkkeiksi piirsimme keitetyt perunat, perunasoseen, riisin ja makaronin. Lisäksi piirsimme yleisimmät ruo-

kalistan salaattit: vihersalaatin, porkkanaraasteen ja punajuurisalaatin. Pääasiassa päiväkodissa syödään ruoan kanssa näkkileipää, mutta sen lisäksi piirsimme ruisleivän ja vaalean leivän. (Keravan kaupunki 2008a.)

7.4 Ensimmäinen lautasmallityövälineen esittely

Kävimme esittelemässä lautasmallityövälineen päiväkodinjohtajalle ja esiopetuksen opettajalle Päivölänkaaren päiväkodissa maanantaina 12.1.2009. Vierailun tarkoituksena oli esitellä työ siinä vaiheessa ja ottaa vastaan mahdollisia kehitysehdotuksia. Kerroimme, miten työvälineen kehitys on edennyt ja ideoitamme siitä, miten sitä voitaisiin tulevaisuudessa käyttää. Näytimme erilaisia ruokia ja lautasmallivaihtoehtoja. Lisäksi kerroimme, millä perusteella olemme yhdistelleet eri ruokia kuvia piirrettäessä. Esittelyvaiheessa lautasmallityöväline oli lähes valmis, vain muutamia ruokakuvia puuttui ja säilytyspohjan käyttö oli miettimättä tarkemmin.

Keskustelimme muun muassa, miten ja kuka käyttää valmista lautasmallityövälinettä. Päädyimme kaikki siihen, että työvälineitä on hyvä tehdä useampia, jotta lapset pääsevät omissa ryhmissään itse miettimään oikeanlaista lautasannosta. Lautasmallityövälinettä tullaan käyttämään juuri ennen ruokailun alkua ja näin ollen se toimii ruokailutilannetta rauhoittavana tekijänä. Päätimme myös tehdä työvälineelle lyhyen ja ytimekkään ohjeistuksen (Liite 3). Lisäksi keskustelimme paljon erilaisista kehitysehdotuksista, joita avaamme enemmän seuraavassa luvussa. Päiväkodinjohtaja ja esiopetuksen opettaja olivat erittäin tyytyväisiä työhön ja odottivat innolla sen käyttöönottoa.

7.5 Lautasmallityövälineen kehittäminen

Käyttäjätестit voidaan tehdä valmiille tuotteelle kuin myös prototyypille. Perinteisessä tuotekehitysprosessissa käyttäjätестit tehdään alkuvaiheessa melko aikaisen vaiheen prototyypille, jonka pohjalta kehitetään edelleen parempaa työkalua. Käyttäjätестien aikana kerätään suuri määrä erilaista informaatiota. Saatua tietoa tulisi muuntaa muotoon, jota voidaan käytännössä hyödyntää prototyypin jatkosuunnittelussa tai kehitysehdotusten pohtimisessa. Normaalisti testissä halutaan konkreettista apua tuotekehittelyyn ja saadaan esille työvälineessä olevat mahdolliset käytettävyysoingelmat, jotta ne voidaan korjata. (Kuutti 2003, 68, 78.)

Tammikuun 2009 alussa olleessa tapaamisessa Päivölänkaarella saimme paljon hyviä kehitysehdotuksia käytettävyyteen ja visuaalisuuteen liittyen. Olimme aikaisemmin miettineet, että kuvat kiinnitetään tarralla, mutta päiväkodin johtaja ja esiopetuksen opettaja eivät pitäneet sitä kovin esteettisenä vaihtoehtona. Lapset voisivat jopa ihmetellä, mitä tarrat tekevät lautasella. Yhtenä vaihtoehtona nousi esiin sinitarran käyttäminen kuvien kiinnittämiseen. Päivä-

kodin johtaja oli sitä mieltä, että ruokailuvälineet voisivat myös olla valokuvattuja, mutta silti irrotettavia, jotta lapset pääsevät miettimään kumpaan käteen haarukka ja veitsi kuuluvat. Hänen mielestään piirretyt ruokailuvälineet eivät välttämättä sovi yhteen valokuvatun pohjan visuaalisen ilmeen kanssa. Me emme olleet ajatelleet ruokailuvälineiden valokuvausta, joten se tuli meille erinomaisena kehitysehdotuksena.

Ruokalistalla olevia erilaisia kalaruokia kuvasivat piirtämämme kalapuikot. Esiopetuksen opettaja kuitenkin kertoi, että heillä ei ole tarjolla kalapuikkoja vaan hieman suurempia kalapihvejä. Hän myös painotti, että lapset ovat hyvin kriittisiä ja konkreettisia. Jos heille näyttää lautasmallityövälineessä kalapuikkoja, he myös olettavat saavansa niitä. Esiopetuksen opettaja kertoi, että kalapihvien kanssa heillä on aina tarjolla kermaviilikastiketta ja jauhelihamurekkeen kanssa sienikastiketta. Hän toivoi, että kastikkeiden lisäksi piirtäisimme myös puolukka- sekä mustaherukkahillon. Me emme olleet ajatelleet kastikkeiden ja hillojen piirtämistä, mutta myöhemmin ymmärsimme, että ne ovat kuitenkin olennainen osa lounasta ja sen maittavuutta, joten päätimme piirtää ne.

Aterioilla on hyvä olla tarjolla tuoreita kasviksia. Lapset pitävät yleensä kasvispaloista tai yksinkertaisista salaateista. Leiviksi kannattaa valita ruisleipää, grahamleipää, tummaa seka-leipää tai tummia sämpylöitä. (Ihanainen ym. 2004, 64.) Leiviksi olimme piirtäneet näkkileipää, ruisleipää ja vaaleaa leipää. Meille kerrottiin, että ruisleipä on hyvä olla, koska sitä on usein tarjolla keiton kanssa. Vaaleaa leipää heillä on todella harvoin, jos ollenkaan. Keiton kanssa leivän päälle on tarjolla leikkelemakkaraa tai juustoa, jotka kuitenkin päätimme jättää piirtämättä, koska koimme toteutuksen hieman hankalaksi. Keiton lisukkeena on usein tarjolla tuorepalana kurkkua tai porkkanaa paloina, joten henkilökunnan toiveesta piirsimme myös tuorepalat. Lisäksi toiveena oli, että piirtäisimme uunimakkaran, jota ei ole mainittuna varsinaisella ruokalistalla, mutta kuitenkin tarjoillaan päiväkodissa. Lopuksi he pyysivät, että piirtäisimme keitetyt perunat uudelleen, sillä heillä ei koskaan tarjoilla kuorellisia perunoita.

Mietimme yhdessä myös kuvien erilaisia nimeämisvaihtoehtoja. Esiopetuksen opettaja oli sitä mieltä, että kuvien ruokien nimiä ei kannata tavuttaa, koska he eivät varsinaisesti esikoulussa opettele lukemaan. Osa esikoululaisista osaa jo lukea, joten kuvat olisi kuitenkin hyvä nimitä. Esiopetuksen opettajalla tuli idea kuvien ja pohjan säilyttämisestä. Hänen ideana oli, että ruokia voisi säilyttää tyhjällä pohjalla viikko kerrallaan, mutta ajatus jäi meidän mietittäväksemme. Päätimme laminoida valkoisen A3-kokoisen paperin, johon kiinnitetään viikon numero, kunkin viikon ruokakuvat sekä ruokien nimet isoilla kirjaimilla ilman tavutusviivoja. Kunkin päivänä syötävät ruoat siirretään säilytyspohjalta lautasmallipohjaan ohjaajien ja lapsien yhteistyönä.

Alle olemme listanneet kaikki lautasmallityövälineeseen piirretyt ruoat (Liite 4). Olemme yhdistelleet ruokia piirretyissä kuvissa. Esimerkiksi sama kuva vastaa nakki- ja makkarakastiketta, jauhelihapihvi, jauhemaksapihvi ja jauhelihamureke ovat myös kuvattu samalla piirroksella. Lisäksi possu- ja lihakastikkeet sekä niiden erilaiset muunnokset ovat piirretty samaan kuvaan.

Piirretyt ruoat:

Kastikkeet

- Jauhelihakastike
- Lihapullakastike
- Lihakastike
- Kanakastike
- Nakki/makkarakastike

Keitot

- Lihakeitto
- Kalakeitto
- Kanakeitto
- Nakki/makkarakeitto
- Hernekeitto
- Pinaattikeitto

Pata- ja laatikkoruoat

- Makaronilaatikko
- Merimiespata
- Kinkkukiusaus
- Kirjolahilaatikko

Murekeruoat

- Jauhelihapihvi/mureke
- Kalapihvi/mureke

Risotot

- Broileririsotto

Energialisäkkeet

- Keitetyt perunat
- Perunasose

- Makaroni
- Riisi

Salaatit

- Vihersalaatti
- Porkkanaraaste
- Punajuurisalaatti

Muut

- Uunimakkara
- Puolukkahillo
- Mustaherukkahillo
- Kermaviilikastike
- Sienikastike
- Ruisleipä
- Näkkileipä
- Vaalea leipä
- Baby-porkkanat
- Tuorepalakurkku ja -porkkana

7.6 Lautasmallityövälineen luovuttaminen käyttöön

Tiistaina 3.helmikuuta 2009 kävimme viemässä valmiin lautasmallityövälineet Päivölänkaareen. Olimme koonneet kolme yhtenäistä A3-kokoista kansiota, joissa jokaisessa oli lautasmallipohja, kuvien säilytyspohja, ohjeistus työvälineen käytöstä ja paketti sinitarraa. Kuvat sekä ruokien ja viikkojen nimet olimme laittaneet erilliseen kirjekuoreen, jotta ne on helppo säilyttää kansiossa. Lautasmallityövälineen ohjeistukseksi teimme lyhyen, yhden A4-paperillisen, jossa alussa kerroimme työvälineen tarkoituksen sekä mitä lautasmallilla tarkoitetaan. Lisäksi painotimme, että työvälineellä halutaan kehittää lasten oikeanlaisten ruokattumusten kehittymistä. Tämän jälkeen olimme listanneet lautasmallityövälineeseen kuuluvat osat sekä opastuksen säilytyspohjan käyttöön. Lopussa kerroimme lautasmallityövälineen käytöstä lyhyesti, mutta selkeästi.

Luovutimme lautasmallityövälineet esiopetuksen opettajalle, joka otti ne innolla vastaan. Olimme aikaisemmin sopineet, että työvälineet jäisivät muutamaksi viikoksi päiväkodin testattavaksi, minkä jälkeen kävisimme tutustumassa työvälineiden käyttöön. Ensimmäisten käyttöviikkojen aikana päiväkodin henkilökunta sekä lapset pääsivät tutustumaan keskenään lautasmallityövälineen käyttöön ja miettimään sille mahdollisia kehitysehdotuksia. Samalla he voisivat keksiä sovellusvaihtoehtoja työvälineelle ja sen käyttöajankohdalle.

7.7 Lautasmallityövälineen käytön havainnointi

Kävimme keskiviikkona 4.maaliskuuta 2009 tutustumassa Päivölänkaarella lautasmallityövälineen käyttöön. Erityisen kiinnostuneita olimme saamaan palautetta kehittämästämme työvälineestä. Olimme koonneet kysymyslomakkeen, jossa kysyimme työvälineen toimivuudesta sekä erilaisista kehitysehdotuksista. Ajatuksenamme oli, että olisimme haastatelleet esiopetuksen opettajaa ruokailun päätyttyä miettimillämme kysymyksillä. Teemahaastattelu ei kuitenkaan onnistunut opettajan kiireellisen aikataulun vuoksi, joten sovimme, että lähetämme kysymykset hänelle sähköpostitse. Haastattelu olisi ollut meille mieleisempi, koska olisimme saaneet vastauksia heti, ja esiopetuksen opettaja olisi pystynyt vapaammin kertomaan omista ajatuksistaan.

Jotta pystyimme arvioimaan lautasmallityövälineen toimivuutta, oli sillä oltava jonkinlaiset kriteerit. Lautasmallityöväline oli mielestämme toimiva, jos kuvat koetaan selkeiksi ja ymmärrettäviksi. Lisäksi kuvien tuli olla helposti kiinnitettäviä ja niiden tuli pysyä kunnolla pohjassa. Työvälineen toimivuutta ennen kaikkea mittaa se, miten lapset ovat ymmärtäneet sen käytön tarkoituksen.

Aluksi pääsimme seuraamaan esikoululaisten ”eskarihetkeä”, jossa he tutustuivat tarinan avulla planeettoihin. Tämän jälkeen he tekivät tarinaan liittyviä tehtäviä. Kello yksitoista lapset siirtyivät käsienspesun kautta omiin pöytiinsä odottamaan ruokailun alkua. Esiopetuksen ohjaajat jakoivat lautasmallityövälineet jokaiselle ryhmälle. Säilytyspohjaan oli valittu kuluvalle viikolla olevia ruokia, joista lasten tuli valita se oikea lautasmallipohjalle (Kuva 9). Tuona päivänä ruokana oli spagettia ja jauhelihakastiketta sekä ananas-kaaliraastesalaattia.

Lapsille kerrottiin, mitä on ruokana, ja sen jälkeen he pareittain etsivät kyseisen ruoan säilytyspohjasta. Jokainen esikoululainen sai vuorollaan olla kokoamassa päivän ruokaa lautasmallityövälineeseen. He etsivät ruokailuvälineille oikeat paikat lautasmallipohjasta ja asettivat ruokien kuvat paikoilleen (Kuvat 10 ja 11). Esikoululaiset hahmottivat hyvin ruokien kuvat ja oikean ruoan löytymisessä ei havaittu ongelmia. Kun kaikki ruokakuvat oli asetettu lautasmallipohjaan, jokainen pystyi katsomaan, miltä ruoka-annoksen tulisi näyttää. Samaan aikaan ohjaajat jakoivat ruokailuvälineet lapsille ja heidän tuli asettaa ne lautasmallin osoittamalla tavalla.



Kuva 9. Oikean ruokakuvan etsiminen



Kuva 10. Aterimien asettelua lautasmalliin



Kuva 11. Kuvien asettelua

Kun ensimmäisen kerran kävimme havainnoimassa esikoulun ruokailutilannetta, heille katettiin pöydät valmiiksi, juomat kaadettiin ja leivät voideltiin. Nyt he itse asettivat ruokailuvälineet paikoilleen ja kierrättivät maitotölkkiä pöydässä siten, että jokainen kaatoi itse juomansa; vain leivät voideltiin valmiiksi. Ruoka annosteltiin edelleen ohjaajien toimesta lapsien kertoessa nälkänsä suuruuden. Heitä kuitenkin kannustettiin vertaamaan omia annoksiaan lautasmallityövälineen annokseen ja miettimään, vastaako oma annos kuvan annosta (Kuvat 12 ja 13). Eräs lapsi totesikin, että kaverin annoksessa on aivan liian vähän salaattia verrattu-

na kuvan annokseen. Toinen esikoululainen taas totesi tyytyväisenä, että hänen annoksensa näyttää melko samalta kuin kuvassa.



Kuva 12. Valmis lautasmalli



Kuva 13. Lautasmallin mukainen ruoka-annos

Havaintojemme mukaan salaatin määrä oli edelleen todella vähäinen, mutta kiitettävän moni lapsi ymmärsi kuitenkin, että sitä tulisi olla kuvan osoittamassa suhteessa. Haarukkaa ja veistä käytettiin mielestämme enemmän, vaikka niiden hallitseminen olikin vaihtelevaa. Osa lapsista ymmärsi käyttää veistä apuna vasta, kun ruoka alkoi levitä pöydän puolelle.

7.8 Kehitysehdotukset lautasmallityövälineelle

Lähetimme vierailumme jälkeen esiopetuksen opettajalle sähköpostitse kysymyksiä koskien lautasmallityövälineen käyttöä ja toimivuutta (Liite 5). Alun perin meidän piti haastatella häntä henkilökohtaisesti, mutta esikoulun aikataulun takia emme ehtineet. Vastaukset saimme sähköpostitse maaliskuun 2009 lopulla.

Kyselystä ilmeni, että päiväkodin henkilökunta olisi toivonut enemmän sovellusehdotuksia työvälineen käytölle. Lapset ovat olleet lautasmallityövälineestä innoissaan, mutta kiinnostuksen ylläpitämiseksi olisi välttämätöntä kehittää uusia sovellusvaihtoehtoja. Alkuinnostuksen jälkeen lapset eivät esimerkiksi mieti enää oma-aloitteisesti oman annoksen vastaavuutta lautasmallin osoittamaan annokseen.

Varsinaiseen käyttöön liittyen ongelmallista on ollut se, että ruokalista ei ole ollut ajan tasalla ja työvälinettä ei näin ollen ole päästy käyttämään joka päivä. Myös aikataulu on asettanut omat ehtonsa työvälineen käytölle. Lautasmallityövälineen säilytys pienessä tilassa on koettu hankalaksi, koska pohjat ovat niin kookkaat. Henkilökunta kommentoikin, että jos käytössä olisi iso liitutaulu, niin työvälineen voisi kiinnittää magneeteilla tauluun.

Visuaalisuuteen liittyen päiväkodin henkilökunta kommentoi, että lapset eivät aina ole tunnistanee kuvia ilman aikuisen apua. Joitakin ruokalajeja puuttui heidän mielestään, mutta he sovelsivat olemassa olevista kuvista vastaavat tilalle. Meidän ajatuksen mukaan näin tulikin toimia, sillä emme millään voineet piirtää kaikkia kahdentoista viikon ruokia. Heidän mielestään myös valokuvat olisivat toimineet lautasmallityövälineessä hyvin, mutta kaiken kaikkiaan he ovat olleet tyytyväisiä myös piirrettyihin kuviin.

7.9 Lautasmallityövälineen saatavuus tulevaisuudessa

Kehittämämme lautasmallityöväline on tarkoitus laittaa Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeen Internet-sivuille, jotta kaikki halukkaat saavat tulostettua sen sieltä käyttöönsä. Ajatuksenamme on julkaista työ sellaisessa muodossa, että työvälineen käyttöön ottaminen on mahdollisimman helppoa. Aiomme laittaa lautasmallityövälineen kaikki kuvat Word-tiedostoon sellaisessa muodossa, että ne ovat tulostettaessa oikean kokoisia lautasmallin pohjaan verrattuna. Lautasmallityövälineen pohja on omana tiedostonaan, jotta sen voi tulostaa A3-kokoisena. Lisäksi mukana on ohjeistus työvälineen tulostamiseen ja laminoimiseen sekä sen käyttöön.

8 Opinnäytetyön arviointi

Arviointi on aina keskeinen osa toiminnallista opinnäytetyötä. Arvioinnissa tulee ottaa huomioon toteutuksen arviointi ja oman oppimisen arviointi. (Laurea 2007.) Arviointimenetelminä käytettiin suullista haastattelua ja havainnointia, joista haastattelu on käytetyimpiä tiedonkeruu muotoja. Useimmiten käytetään joko vapaamuotoista tai vähän strukturoitua haastattelua. Koska haastattelu on joustava menetelmä, se sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Havainnointia voidaan käyttää tarkkailtaessa käyttäytymistä sekä kielellisiä ilmaisuja. Sitä voidaan käyttää myös muiden tutkimusmenetelmien rinnalla. Havainnointi sopii haastatteluun nähden paremmin silloin, kun tutkittavilla henkilöillä on kielellisiä vaikeuksia; esimerkiksi kohderyhmänämme olevilla lapsilla ilmaisu ei välttämättä ole niin selkeää. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34, 37-38).

8.1 Lautasmallityövälineen arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää prototyyppi lautasmallityövälineestä päiväkodin ravitsemuskasvatukseen. Työvälineen ensisijaisena tarkoituksena on ohjata lapsia ottamaan ruokaa oikeassa suhteessa ja edistää näin terveellisten ruokatottumusten syntymistä jo nuorella iällä. Käytännön toteutukselle asetimme tavoitteiksi olla visuaalisesti selkeä ja päiväkotilapsia aktiivoiva. Lautasmallityövälineen tuli myös herättää lasten kiinnostusta ja siten rauhoittaa ruokailanteen alkua.

Toteutusta arvioitiin kahdessa vaiheessa. Lautasmallityövälineen ensimmäistä versiota arvioivat tammikuussa 2009 päiväkodinjohtaja ja esiopetuksen kasvattaja. Suunnittelimme joitakin kysymyksiä, jotka ohjasivat suullista haastattelua eteenpäin. Kysymykset koskivat lähinnä prototyypin toimivuutta sekä visuaalisuutta. Kysymysten muoto on puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille sama, mutta haastattelija voi vaihdella kysymysten järjestystä. Kysymyksiä ei myöskään ole sidottu tiettyihin vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltava pääsee kertomaan mielipiteensä omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.) Saamamme palautteen pohjalta paransimme työvälinettä lopulliseen muotoonsa.

Heuristinen arviointi on helppo ja nopea menetelmä arvioida tuotteen käytettävyyttä. Sen tavoitteena on löytää mahdolliset käytettävyysongelmat jo suunnitelmasta, jotta ne voitaisiin huomioida suunnitteluprosessissa. Menetelmää voi käyttää myös valmiille tuotteelle, mutta mahdollisten ongelmien korjaaminen on tässä vaiheessa jo vaikeampaa. Heuristisessa arvioinnissa pieni joukko arvioi prototyypin käytettävyyttä ympäristössä, jossa sitä tullaan käyttämään. Kun arviointi on suoritettu, tulee tulokset koota yhteen. (Huotari, Laitakari-Svärd, Laakko & Koskinen 2003, 69-70.)

Toisen kerran työvälinettä arvioitiin maaliskuussa 2009. Lautasmallityövälineen oltua muutama viikon päiväkodin käytössä menimme tutustumaan sen toimivuuteen käytännössä. Havainnoimalla lasten toimintaa ja esiopetuksen opettajalle lähettämällämme kyselyllä saimme palautetta sen toimivuudesta. Päiväkodinjohtajalle ja esikoulun opettajalle teimme lisäksi palautekyselyn (Liite 6) yhteistyömme sujuvuudesta; vastauksen saimme vain päiväkodinjohtajalta.

Kyselymenetelmä on tehokas, koska se säästää aikaa ja vaivannäköä tutkijalta. Menetelmän suurin heikkous on vastaamattomuus ja usein tutkija joutuukin muistuttamaan vastaamisesta eli karhuamaan lomaketta. Lomakkeiden avulla voidaan kerätä tietoja esimerkiksi käyttäytymisestä, tiedoista, tosiasioista ja mielipiteistä. Lomakkeeseen tulee koota tutkittavan asian kannalta olennaiset kysymykset ja sen tulee näyttää helposti täytettävältä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190-199.)

Me suunnittelimme kyselylomakkeeseen vain avoimia kysymyksiä, koska se antaa vastaajalle vapauden kirjoittaa omin sanoin, mitä mieltä hän on kysytystä asiasta. Kysymykset suunnittelimme siten, että saamme kattavan kuvan heidän mielipiteistään koskien lautasmallityövälineen toimivuutta ja visuaalisuutta. Lähetimme kyselyn päiväkotiin heti viimeisen havainnointikerran jälkeen ja toivoimme saavamme vastaukset mahdollisimman pian. Emme laittaneet saatteeksi mitään palautuspäivää ja jouduimmekin pari kertaa kyselemään vastausten perään.

8.1.1 Palaute lautasmallityövälineen käytöstä ja toimivuudesta

Saimme lähettämäämme kyselyyn vastaukset maaliskuun 2009 lopulla. Vastauksista oli havaittavissa, että päiväkodin henkilökunta on ollut pääasiassa tyytyväinen kehittämäämme lautasmallityövälineeseen. Lautasmallityöväline on selkeästi herättänyt lasten kiinnostusta ja aktivoinut heitä toimimaan työvälineen kanssa. Ruokailuhetki on rauhoittunut jonkin verran, mutta koska vain kaksi lasta kerrallaan kokoavat lautasmallin, on pientä levottomuutta edelleen havaittavissa. Lasten nälän ilmaiseminen sekä ruokatottumusten positiiviset muutokset ovat asioita, jotka kehittyvät pitkällä aikavälillä, joten niiden toteutumisesta oli erityisen vaikea arvioida. Kuitenkin henkilökunnan mukaan esikoululaiset ovat oppineet enenevässä määrin esimerkiksi käyttämään haarukkaa ja veistä sekä miettimään usein kummassa kädessä niiden tulisi olla.

Ensimmäisellä käyttökerralla lapsille oli selitetty työvälineen käyttö ja sen tarkoitus. Lapset olivat innoissaan uudesta lautasmallityövälineestä ja vertailleet omaa annostaan lautasmallin annokseen. Myös ruokailuvälineiden oikeaa paikkaa oli harjoiteltu työvälineen avulla. Alkuinnostuksen jälkeen olisi kuitenkin hyvä kehittää uusia käyttötapoja työvälineelle, jotta lasten kiinnostus lautasmallityövälinettä kohtaan säilyisi mielekkäänä.

Päiväkodin mielestä lautasmallityövälineen visuaalinen ilme on yhtenäinen ja selkeä, joka oli tavoitteidemme kannalta tärkeä asia. Lapset eivät kuitenkaan ole tunnistanee kaikkia kuvia ilman aikuisen avustusta. Esikoululaiset ovat myös huomanneet helposti, jos lautaselta on puuttunut jotakin tai esimerkiksi tuorepala on unohtunut viikon säilytyslistalta kokonaan. Mikäli jonain päivänä työvälinettä ei ole ehditty käyttämään, lapset ovat kyselleet sen perään.

Lautasmallityövälineen mukana toimitettu ohjeistus on koettu selkeäksi ja ytimekkääksi; vain lisää sovellusvaihtoehtoja työvälineen käytöstä olisi kaivattu. Säilytys on heidän mielestään ollut hankalaa, koska alustat ovat niin isoja. He olivat tyytyväisiä, että valmistimme loppujen lopulta kolme työvälinettä, jotta jokaiselle pöytäryhmällä on omansa. Henkilökunnan mielestä jopa neljäs työväline olisi ollut tarpeen, jotta yhä useampi lapsi pääsee samanaikaisesti

lautasmallia kokoamaan. Myös ohjaajille kaivattiin isompaa alustaa, jolla olisi voinut yhdessä koko ryhmän kanssa pohtia oikeaa lautasmallia. Tulevaisuudessa he aikovat kehittää erilaisia sovelluksia lautasmallityövälineen käytöstä ja mahdollisesti kokeilla sitä myös esikouluikäisiä nuoremmilla päiväkotilapsilla.

8.1.2 Palaute yhteistyöstä opinnäytetyöprosessin aikana

Yhteistyökyselyn vastaukset saimme huhtikuun 2009 alussa ja palaute oli erittäin positiivista. Ensivaikutelmaltaan projekti oli päiväkodin mielestä hyvä ja herätti monia käyttömahdollisuuksia. Tarvetta kyseiselle työvälineelle oli kuulemma olemassa. Päiväkodinjohtajaa jännitti lautasmallityövälineen visuaalinen toteutus, sillä sen käytettävyyks käytännön arjessa olisi täysin kiinni toteutustavasta.

Yhteistyö koko projektin aikana on koettu päiväkodissa erittäin sujuvaksi ja kaikki, mitä on sovittu, on pidetty. Yhteydenpito meidän puolelta on ollut ennakoivaa ja olemme huomioineet aina päiväkodin aikataulut. He myös kokivat, että olemme pitäneet heihin tarpeeksi yhteyttä ja he ovat koko ajan saaneet riittävästi informaatiota työn edistymisestä. Kaikki työn toteutuksen kannalta olennaiset asiat on hyväksytetty aina päiväkodilla ja heidän mielipiteensä on otettu huomioon. Toteutus onnistui päiväkodinjohtajan mielestä paremmin kuin hän olisi osannut odottaa ja hänen mielestään olemme olleet asiaan vihkiytyneitä ja taiteellinen lahjakkuus työssä näkyy.

8.2 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa asetimme itsellemme erilaisia oman oppimisen tavoitteita, joiden halusimme toteutuvan. Omaa oppimistamme arvioimme tavoitteidemme pohjalta. Tavoitteemme jakautuivat opinnäytetyön teknisiin taitoihin, teorian oppimiseen sekä erilaisen työskentelytapojen sekä -menetelmien omaksumiseen.

Opinnäytetyötä tehdessä opimme jatkuvasti uutta koko opinnäytetyöprosessista, ja sen käytänteistä, kuten tiedonhankinnasta ja raportoinnista. Ammatillinen kasvu kehittyi projektin edetessä ja alan ammatilliseen kirjallisuuteen perehtyessä. Leikki-ikäisen ravitsemuskasvatuksesta sekä ruokatavoista opimme paljon teorialähteiden ja päiväkotivierailujen aikana. Opimme hyödyntämään leikki-ikäisten ravitsemussuosituksia sekä sen erilaisia mallintamismuotoja, tärkeimpänä lautasmalli. Ravitsemuskasvatukseen päivähoidossa tutustuimme vierailujen sekä kirjallisuuden avulla. Päiväkotilasten havainnointi oli olennainen osa työtämme ja sitä pääsimme toteuttamaan useilla vierailukerroilla päiväkodissa.

Lautasmallityövälineen toteutusta miettiessämme opimme erityisesti ongelmanratkaisukykyä, sillä jouduimme pohtimaan paljon visuaalista ilmettä, kuvien kiinnitystä sekä työvälineen säilytysmuotoa. Opimme myös kehittämään lautasmallityövälinettä saadun palautteen perusteella sekä pohtimaan kehitysehdotusten toteuttamista mahdollisesti tulevaisuudessa. Työskentely yhdessä työelämän kanssa on opettanut joustavuutta sekä yhteistyökykyä. Työelämässä kompromissit ovat välttämättömiä, kun esimerkiksi joudutaan sovittamaan aikatauluja yhteen. Opimme noudattamaan itsellemme asettamia aikatauluja ja resurssien tuomia rajoitteita.

Olemme saaneet opinnäytetyöprosessin aikana runsaasti palautetta myös ohjaavalta opettajaltamme. Hän on ollut mukana kahdella vierailukäynnillä päiväkodissa ja antanut hyviä ideoita työn toteuttamisen kannalta. Olemme käyneet hänen kanssaan säännöllisesti keskustelussa työn etenemisestä. Keskustelujen myötä olemme saaneet työhön erilaisia näkökulmia ja olemme joutuneet pohtimaan työtämme tukevaa teoriaa. Olemme oppineet, että opinnäytetyö on prosessi, jossa palautteella on suuri merkitys.

Ravitsemuksen tärkeyttä painotetaan jatkuvasti, ja terveelliset elämäntavat tulisi opettaa jo pienelle lapselle. Opinnäytetyö ja sen myötä tullut osaaminen tulee varmasti olemaan tulevaisuudessa hyödyllistä. Oppimamme asiat ovat erityisen tärkeitä jokapäiväisessä elämässä sekä mahdollisesti myös tulevaisuuden työtehtävissä.

9 Pohdintaa

Opinnäytetyöprosessin ollessa loppuillaan voimme todeta, että lautasmallityöväline saavutti sen visuaaliselle ilmeelle sekä käytettävyydelle asetetut tavoitteet. Alussa määritellyt tavoitteet työlle olivat realistiset ja toteuttamiskelpoiset. Suurin haasteemme oli työvälineen visuaalisen ilmeen suunnitteleminen sellaiseksi, että se on helposti ymmärrettävä kokonaisuus. Joitakin ruokia lapset eivät kuitenkaan tunnistanee ilman aikuisen apua, mutta työvälineen käytöstä yleensä he ovat olleet innoissaan.

Olemme prosessin aikana saaneet runsaasti palautetta, jonka avulla olemme onnistuneet kehittämään työstä käytännöllisen apuvälineen päiväkodin ruokailutilanteen ohjaamiseen. Toivomme, että pidemmällä aikavälillä esikoululaiset ymmärtävät lautasmallin syvimmän tarkoituksen. Lautasmallilla haluamme mahdollistaa lasten ruokailutottumusten kehittymisen terveellisemmäksi. Tätä emme pysty kuitenkaan havaitsemaan opinnäytetyömme puitteissa, koska ruokailutottumusten kehittyminen tapahtuu hiljalleen lasten sisäistäessä oikeanlaisen lautasmallin.

Jälkeenpäin ajateltuna olisimme halunneet olla mukana aivan ensimmäisellä lautasmallityövälineen käyttökerralla. Olisimme päässeet näkemään, miten lapset ohjeistettiin työvälineen käyttöön ja miten he ymmärsivät sen tarkoituksen. Olisi myös ollut mielenkiintoista päästä kuulemaan esikoululaisten spontaaneja kommentteja ja mielipiteitä työvälineestä. Työn mahdollisen kehittämisen kannalta olisi ollut tärkeää nähdä lähtötilanne sekä tilanne muuttaman käyttöviikon jälkeen. Nyt pääsimme näkemään vain tilanteen, jossa työvälineen käyttö oli jo tuttua ja varsinaista ohjeistusta ei tarvittu. Ohjaajien täytyi erikseen kannustaa lapsia vertailemaan annoksia lautasmallin kuvaamaan annokseen.

Lautasmallityövälineen käytön erilaiset sovellusmahdollisuudet nousivat vahvasti esiin. Yhtenä sovelluksena olisimme voineet suunnitella erikokoisia ruokakuvia, jolloin lapset olisivat toisinaan joutuneet miettimään ruokien oikeita suhteita. Nykyisessä työvälineessä lapset lähinnä tunnistavat ruokia ja asettavat ne paikoilleen lautasmallipohjaan. Toisena kehitysehdotuksena ajattelimme työvälineen käytön erilaisia sovellustapoja. Esimerkiksi jokainen pari olisi voinut saada oman lautasmallityövälineen tai ryhmien työvälineiden lisäksi olisi ollut myös yksi isompi lautasmallityöväline seinällä kiinni kaikkien nähtävillä. Lautasmallityövälineen konkreettiset sovellustavat kuitenkin jäävätkin mietittäviksi tulevaisuuteen. Olemme todenneet, että alun perin pukeutumistilanteeseen kehitettyä mallia pystyttiin hyvin muokkaamaan ruokailutilanteen ohjaamiseen.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi, mutta olemme olleet motivoituneita koko vuoden. Työn tekeminen ei ole aina ollut helppoa, mutta edistystä on tapahtunut joka kerralla. Olemme työstäneet projektia säännöllisesti syksystä 2008 aina kevääseen 2009 asti; leväten vain joululomalla. Koska olemme tehneet työn kahdestaan, on toisesta ollut suunnatonta tukea ongelmien ilmetessä. Yhdessä keskustelemalla sekä ideoita vaihtamalla, olemme päässeet kompromisseihin, jotka mahdollistivat työn onnistumisen.

Vuoden aikana olemme perehtyneet laajasti leikki-ikäisten ravitsemukseen ja ravitsemuskasvatukseen. Toivomme, että oppimastamme on hyötyä myös tulevaisuudessa. Olemme oppineet myös tiedonhakua sekä työelämän kanssa verkostoitumista. Koemme, että yhteistyö päiväkodin kanssa on sujunut ongelmitta ja meidät on otettu hyvin vastaan.

Opinnäytetyömme aihe on täysin uusi, eikä sille ole olemassa vertailukohtia. Työelämän kehittämisen kannalta opinnäytetyömme aihe on merkityksellinen. Työmme avulla yhteistyökumppanimme on saanut uuden työtavan, jota voidaan tulevaisuudessa laajentaa muidenkin päiväkotien ravitsemuskasvatukseen. Toiveenamme kuitenkin on, että lautasmallityöväline pysyy tulevaisuudessa osana Päivölänkaaren päiväkodin ravitsemuskasvatusta.

Lähteet

Ammattikorkeakouluasetus 352/2003

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 Oy.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A. & Peltola, T. 1989. Lasten ruokailu päivähoitossa. Päivähoitoruokailusuositus kirjasta Lapsi, perhe ja ruoka. Helsinki: Esan Kirjapaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Huotari, P., Laitakari-Svärd, I., Laakko, J. & Koskinen, I. 2003. Käyttäjäkeskeinen tuotesuunnittelu. Käyttäjätiedon keruu, mallittaminen ja arviointi. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WSOY.

Keravan kaupunki. 2008a. Päiväkotikouluruokalista. [pdf-tiedosto]. <http://www.kerava.fi/ep/tiedostot/2008_rp_ruokalista_syksy.pdf>. (Luettu 11.12.2008).

Keravan kaupunki. 2008b. Ruokapalvelut. Koulu- ja päiväkotiruokailu. [www-dokumentti]. <<http://www.kerava.fi/kouluruokailu.asp>>. (Luettu 17.11.2008).

Kuutti, W. 2003. Käytettävyys, suunnittelu ja arviointi. Helsinki: Talentum.

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapaninen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knipp, M. & Virtanen SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Yliopistopaino. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008.

Lapsen ja nuoren hyvä arki. 2009. [www-dokumentti]. <<http://www.lapsenjanuorenhyvaarki.fi/index.html>>. (Luettu 23.3.2009).

Laurea. 2007. Opinnäytetyöohje. [pdf-tiedosto]. <https://intra.laurea.fi/intra/fi/Opinnayteohje_UUSI_2007.pdf>. (Luettu 8.10.2008).

Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.

Nurttila, A. 2003. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M.(toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia-kustannus. 99-142.

Opetushallitus. 2000. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Yliopistopaino.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.

Paturi, M. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ravitsemussuositukset lyhyesti. [www-dokumentti]. <http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset_ja_toimenpideohjelmat/ravitsemussuositukset/ravitsemussuositukset_lyhyesti/>. (Luettu 24.3.2009).

Pihlaja, P. 2004. Havainnointi arvioinnin keinona. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY. 154-158.

Suomen Sydänliitto ry. 2009. Sydänystävällinen ruoka. [www-dokumentti]. <http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/fi_FI/sydanystavallinen_ruoka/>. (Luettu 25.3.2009).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Virtanen, S. 2008a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset ja nuoret. [www-dokumentti]. <http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/lapset_ja_nuoret>. (Luettu 1.4.2009).

Virtanen, S. 2008b. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Leikki-ikäisten ravitsemus. [www-dokumentti]. <http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/lapset_ja_nuoret/leikki-ikaisten_ravitsemus/>. (Luettu 1.4.2009).

Julkaisemattomat lähteet

Andberg, M. 2007. Tutkivaa oppimista soveltava projekti päiväkodissa. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö.

Marjanen, P. 2008. Henkilökohtainen tiedonanto 18.8.2008. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Suomela, M. 2008. Henkilökohtainen tiedonanto 12.11.2008. Päivölänkaaren päiväkotia. Kera-va.

Väisänen, J. 2007. "Kolmas sukka!" Lasten vaatetukseen keskittyvä projekti perhetyössä. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö.

Kuvat

Kuva 1. Lautasmalli	9
Kuva 2. Ruokaympyrä	18
Kuva 3. Ruokakolmio	18
Kuva 4. Lapsen lautasmalli	19
Kuva 5. Ruoan annostelu	21
Kuva 6. Valmis ruoka-annos	21
Kuva 7. Haarukan ja veitsen käyttö	22
Kuva 8. Haarukan käyttö	22
Kuva 9. Oikean ruokakuvan etsiminen	29
Kuva 10. Aterimien asettelua lautasmalliin	29
Kuva 11. Kuvien asettelua	29
Kuva 12. Valmis lautasmalli	30
Kuva 13. Lautasmallin mukainen ruoka-annos	30

Liitteet

Liite 1. Taustaselvitys.....	41
Liite 2. Lautasmallityövälineen pohja	42
Liite 3. Lautasmallityövälineen käytön ohjeistus	43
Liite 4. Lautasmallityövälineeseen kuuluvat kuvat	44
Liite 5. Kysymyksiä lautasmallityövälineen käytöstä	50
Liite 6. Kysymykset yhteistyön sujuvuudesta	51

Liite 1. Taustaselvitys

Päivölänkaaren päiväkodin taustaselvitys

11.11.2008

- 1 Kuinka kauan Päivölänkaari on ollut toiminnassa?
- 2 Kuinka monta päiväkotiryhmää Päivölänkaaressa on?
- 3 Kuinka paljon päiväkodissa on yhteensä henkilökuntaa ja miten se on jaoteltu eri päivähoitoryhmiin?
- 4 Millä kaikilla nimikkeillä työntekijöitä on?
- 5 Kuinka paljon on lapsia eri ikäryhmissä?
- 6 Kuinka paljon on esikouluikäisiä?
- 7 Kuinka paljon on esikoululaisten ohjaajia?

Liite 2. Lautasmallityövälineen pohja



Liite 3. Lautasmallityövälineen käytön ohjeistus

OHJEISTUS LAUTASMALLITYÖVÄLINEEN KÄYTTÖÖN

Lautasmallityövälineen tarkoituksena on ohjata lapsia ottamaan ruokaa lautasmallin mukaisesti. Työvälineen avulla lapset saavat miettiä, millainen oikeanlaisen ruoka-annoksen tulisi olla. Työvälineellä halutaan kehittää lasten oikeanlaisten ruokatottumusten kehittymistä.

Lautasmallilla tarkoitetaan mallia hyvästä ateriasta ja sillä on helppo havainnollistaa suositeltava ateriakokonaisuus. Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, neljännes varataan perunalle, pastalle tai riisille ja neljännes jää liha tai kalaruoalle. Ruokajuomana tulee suosia vähärasvaista tai rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Täysipainoiseen ateriaan kuuluu lisäksi leipää, jonka päällä on ohuelti margariinia tai kevytlevitettä. Lapsen lautasella annokset ovat suhteellisesti pienempiä kuin aikuisella.

Lautasmallityövälineeseen kuuluvat

- Pohja, jossa on ruoka- ja leipälautanen, servietti sekä maitolasi
- Ruokailuvälineet
- Pääruokien kuvat
- Energialisäkkeiden kuvat (peruna, pasta ja riisi)
- Salaattien kuvat (vihreä salaatti, punajuurisalaatti ja porkkanaraaste)
- Muut kuvat (puolukkahillo, mustaherukkahillo, kermaviilikastike ja sienikastike sekä tuorepalakurkku ja -porkkana)
- Viikon numerot sekä pääruokien nimet

Kuvia säilytetään viikko kerrallaan omassa pohjassaan, jossa on

- Viikon numero
- Viikolla tarjolla olevat ruoat
- Pääruokien nimet

Lautasmallityövälineen käyttö

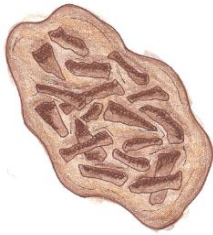
- Tutustukaa kyseisen viikon ruokalistaan
- Valitkaa säilytyspohjaan kyseisen viikon ruoat. Energialisäkkeet, salaattit ja muut kuvat voi kiinnittää säilytyspohjan alareunaan siten, että niitä voidaan käyttää aina tarvittaessa.
- Lasten tulee asettaa ruoat sekä ruokailuvälineet sinitarralla lautasmallipohjaan oikeille paikoilleen

Liite 4. Lautasmallityövälineeseen kuuluvat kuvat

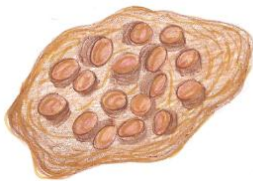
LIHAPULLAKASTIKE



POSSU/LIHAKASTIKE



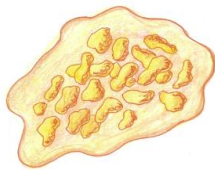
NAKKI/MAKKARAKASTIKE



JAUHELIHAKASTIKE



KANAKASTIKE



LIHAKEITTO



KALAKEITTO



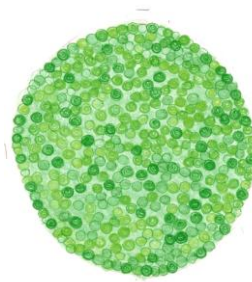
KANAKEITTO



NAKKI/MAKKARAKEITTO



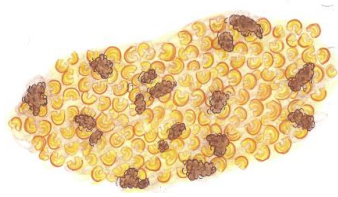
HERNEKEITTO



PINAATTIKEITTO



MAKARONILAATIKKO



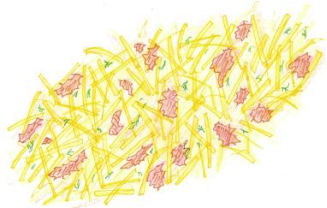
MERIMIESPATA



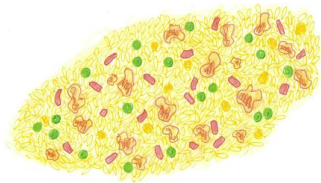
KINKKUKIUSAUS



KIRJOLOHILAATIKKO



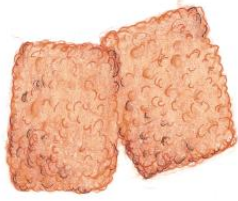
BROILERIRISOTTO



JAUHELIHAPIHVIT / -MUREKE / JAUHEMAKSAPIHVIT



KALAPIHVIT



UUNIMAKKARA



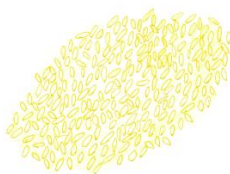
KEITETTY PERUNAT



PERUNASOSE



RIISI



MAKARONI



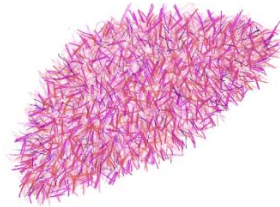
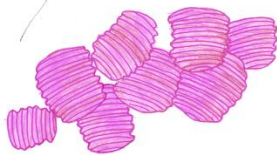
VIHREÄSALAATTI



PORKKANARAASTE JA BABY-PORKKANAT



PUNAJUURISALAATTI



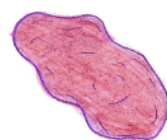
TUOREPALAKURKKU JA -PORKKANA



KERMAVIILIKASTIKE JA SIENIKASTIKE



PUOLUKKA- JA HERUKKAHILLO



RUISLEIPÄ



VAALEA LEIPÄ



NÄKKILEIPÄ



RUOKAILUVÄLINEET



Liite 5. Kysymyksiä lautasmallityövälineen käytöstä

KYSYMYKSIÄ LAUTASMALLITYÖVÄLINEEN KÄYTÖSTÄ JA TOIMIVUUDESTA

1. Onko työväline vastannut odotuksianne?
2. Miten lautasmallityövälineen käyttö on onnistunut?
3. Millainen oli aivan ensimmäinen käyttökerta
4. Miten lapset ovat ottaneet työvälineen vastaan?
5. Millaisia kommentteja lapset ovat sanoneet työvälineestä?
6. Onko ollut havaittavissa oppimista? Esimerkiksi haarukan ja veitsen käytössä, kattamisessa...
7. Onko työvälineestä ollut hyötyä, esim. ruokailutilanteen rauhoittumisessa?
8. Oliko kokonaisuus visuaalisesti yhtenäinen? Visuaalisen ilmeen kehitysehdotukset?
9. Onko työvälineen käyttöä sovellettu? Käytettävyyden kehitysehdotukset?
10. Onko ohjeistus mielestänne selkeä?
11. Miten työvälineen säilytys on toiminut? Säilytyksen kehitysehdotukset?
12. Onko ollut hyvä, että työvälineitä tehtiin kolme vai olisiko yksi riittänyt
13. Millaisissa tilanteissa tulette käyttämään työvälinettä tulevaisuudessa?

Muuta kommentoitavaa

Liite 6. Kysymykset yhteistyön sujuvuudesta

Kysymyksiä yhteistyöstä lautasmallityövälinettä kehittäessä

9.3.2009

1. Miltä ensivaikutelmia projekti herätti teissä?
2. Minkälaisia odotuksia teillä oli työvälineestä alun perin?
3. Oliko yhteistyömme mielestänne sujuvaa?
4. Pidettiinkö teihin tarpeeksi yhteyttä projektin aikana?
5. Informoitiinko teitä kaikista tärkeistä asioista?
6. Olisitteko halunneet jossain vaiheessa enemmän tietoa projektin etenemisestä?
7. Tuliko työvälineestä odotustenne mukainen?
8. Olisiko mielestänne jotain voitu tehdä toisin?
9. Risut ja ruusut

Kiitos vastauksistanne!