

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Maria Rouvinen

RAVITSEMUSKASVATUS LIPERIN PÄIVÄKODEISSA

Opinnäytetyö
Toukokuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2021
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Maria Rouvinen

Nimeke
Ravitsemuskasvatus Liperin päiväkodeissa

Toimeksiantaja
Liperin kunta

Tiivistelmä

Varhaiskasvatuksessa lasten ruokakasvatuksella on iso merkitys, siksi varhaiskasvatukselle on tehty myös omat ravitsemussuositukset. Suositusten tarkoitus on antaa varhaiskasvatukselle suuntaviivat, jotka takaavat lapsille ravitsemuksellisesti riittävän ja terveyttä edistävän ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen. Suositusten toteutumista on hyvä seurata. Makuaakkoset-diplomi on tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä ruokailun edistämisestä. Se on myös itsearviointin ja toiminnan kehittämisen työväline.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka Liperin kunnan päiväkodit täyttää osan Makuaakkoset-diplomin kriteereistä sekä mitä kehitettävää Liperin kunnalla oli koskien ravitsemuskasvatusta päiväkodissa työskentelevien lähihoitajien näkökulmasta. Opinnäytetyössä haastateltiin kuuden Liperin kunnan päiväkodin lähihoitajat.

Tulosten mukaan Liperin kunnan varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatus vastaa valtakunnallisten suositusten mukaista ravitsemuskasvatusta. Päiväkotien vastauksissa *kyllä*-vastauksia oli vaihtelevasti 16–19 opinnäytetyöstä kysytystä 19 kysymyksestä. Kehitysideoiksi nousi resurssien lisääminen joissakin päiväkodeissa sekä vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön lisääminen koskien ravitsemuskasvatusta. Tulosten mukaan myös lasten kanssa tutustumista ruoka-aineisiin eri aisteilla eri tavoin voitaisiin lisätä.

Kieli
suomi

Sivuja 30
Liitteet 3
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
varhaiskasvatus, lapsen terveellinen ravitsemus, Makuaakkoset-diplomi



THESIS
May 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
Fi-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Author
Maria Rouvinen

Title
Nutrition Education in Liperi Municipal Kindergartens

Commissioned by
Municipality of Liperi

Abstract

In early childhood education, nutrition education for children is important. That is why early childhood education has their own nutritional recommendations. The purpose of these recommendations is to provide guidelines that aim at ensuring health promoting nutrition and nutrition education for children.

The Flavour Alphabet Diploma is a diploma for kindergartens, granted by a Finnish registered association of Professional Kitchen Experts. The diploma is recognition for enhancing nutritionally, educationally and ecologically sustainable eating. It is also a tool for self-assessment and operational development.

The purpose of this thesis was to explore whether some of the criteria of the diploma are met in the kindergartens and what improvements they need to make in relation to nutrition education from the perspective of practical nurses. Six municipal kindergartens in Liperi participated in the interviews.

According to the results, the nutrition education provided by early childhood education in Liperi meets the national recommendations. The survey comprised nineteen "yes or no" questions and "yes" answers varied from 16 to 19. Development ideas were to hire more employees in some of the kindergartens and to add more collaboration with the parents concerning nutrition education. Furthermore, according to the results, the kindergartens should offer children more possibilities to get to know different foods by using different senses.

Language
Finnish

Pages 30
Appendices 3
Pages of Appendices 5

Keywords
early childhood education, children's healthy nutrition, flavour alphabet diploma

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Lapsen terveellinen ravitsemus.....	6
2.1	Lapsen oikeus terveelliseen ravitsemukseen	6
2.2	Lapsen terveellisen ravitsemuksen suositukset	7
2.3	Lasten ruokailutottumukset	9
3	Ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa	11
3.1	Ravitsemus Liperin varhaiskasvatussuunnitelmassa	11
3.2	Ravitsemuksen toteutus päiväkodissa	12
3.3	Makuaakkoset-diplomi	14
4	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimustehtävät.....	16
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	16
5.1	Laadullinen tutkimus	16
5.2	Kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	17
5.3	Haastattelujen suunnittelu ja toteutus	18
5.4	Aineiston analysointi	20
6	Makuaakkoset-diplomin kriteerien täyttyminen sekä kehitysideoita Liperin kunnan ravitsemuskasvatukseen	20
	Ruokailutilanteet, ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet ja yhteistyö vanhempien kanssa.....	20
	Ravitsemussuosittelun mukainen ruokailu, ruokaturvallisuus, ruokakulttuuri ja ympäristö	21
	Haastateltavien kehitysideoita ravitsemustoimintaan	22
	Tulosten yhteenveto	23
7	Pohdinta	23
7.1	Tulosten tarkastelu	23
7.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	25
7.3	Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu.....	27
7.4	Jatkotutkimusaiheet	28

Lähteet

Liitteet

Liite 1	Makuaakkoset-diplomin kysymykset
Liite 2	Opinnäytetyön haastattelukysymykset
Liite 3	Saatekirje

1 Johdanto

Lasten terveellinen ravitsemus koostuu lautasmallin mukaisista aterioista, säännöllisestä ateriarytmistä sekä terveellisestä ruuasta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 22–23, 32). LATE-tutkimuksen mukaan lapset syövät liian vähän suositeltuja hedelmiä, marjoja ja kasviksia (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010, 148). Tämän takia on tärkeää huomioida lasten ravitsemus varhaiskasvatuksessa, ohjeistaa perheitä terveelliseen ruokavalioon ja miettiä keinoja, miten saavuttaa terveellinen ravitsemus leikki-ikäisille lapsille. Terveellinen ruokavalio leikki-ikäisestä asti vaikuttaa lapsen aivojen kehitykseen ja yleiseen terveyteen (Brawley & Henk, 2014, 18). Tämän takia terveelliset ruokailutottumukset ovat tärkeitä opetella jo mahdollisimman nuorena.

Varhaiskasvatus on hoidon, opetuksen ja kasvatuksen kokonaisuus, joka on tavoitteellista ja suunniteltua pedagogista toimintaa. Varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ovat päiväkodit, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta. (Varhaiskasvatustutkimuslaki 540/2018 1 § & 2 §.) Varhaiskasvatuksessa lasten ruokakasvatuksella on iso merkitys, siksi varhaiskasvatukselle on tehty myös omat ravitsemussuosituksensa. Suositusten tarkoitus on antaa varhaiskasvatukselle suuntaviivat, jotka takaavat lapsille ravitsemuksellisesti riittävän ja terveyttä edistävän ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 5). Liperin kunta haluaa selvittää, täyttääkö heidän varhaiskasvatuksensa päiväkodit Makuuakko-diplomin kriteerit sekä mitä kehitettävää Liperin kunnan ravitsemuskasvatuksessa on päiväkodissa työskentelevien lähihoitajien mielestä. Liperin varhaiskasvatukseen tulee hakea itsenäisesti Makuuakko-diplomia, kun kriteerit täyttyvät.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka Liperin kunnan varhaiskasvatus täyttää osan Makuuakko-diplomin kriteereistä sekä mitä kehitettävää Liperin kunnalla on koskien ravitsemuskasvatusta päiväkodeissa.

2 Lapsen terveellinen ravitseminen

2.1 Lapsen oikeus terveelliseen ravitsemukseen

Suomen laissa on määritelty monessa eri kohdassa lapsen oikeus terveelliseen ja ravinteikkaaseen ravitsemukseen sekä lapsen oikeus terveydenhuollon palveluihin, esimerkkinä varhaiskasvatustilain 11§, YK:n yleissopimus lasten oikeuksista artikla 24 sekä terveydenhuoltolain 11§ ja 12 §. Lait säätelevät kunnan ja varhaiskasvatuksen toteutusta, toimintaa ja suunnittelua. (Varhaiskasvatustilain 2018/540 1 §).

Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, jollei muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksen luonteesta muuta johdu. Ruokailu järjestetään ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille. (Varhaiskasvatustilain 2018/540 11 §.)

YK:n yleissopimuksessa lasten oikeuksista artikkelissa 24 säädetään, että sopimusvaltioiden tulee tunnustaa lasten oikeus saada palveluita sairauksien hoitamiseen ja kuntoutukseen sekä, että lapsella on oikeus nauttia parhaasta mahdollisesta terveyden tilasta. Sopimusvaltioiden tulee huolehtia, että erityisesti vanhemmat ja lapset saavat tietoa ja opetusta ravinnosta, sekä taistella tauteja ja aliravitsemusta vastaan perusterveydenhuollon tasolla, huolehtimalla puhtaan juomaveden saatavuudesta ja riittävän ravintopitoisen ruuan saatavuudesta. (Yleissopimus lasten oikeuksista 60/1991 artikla 24e.) Myös terveydenhuoltoilain on määritelty terveyden ja hyvinvointi vaikutusten huomioon ottaminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kunnassa. (Terveydenhuoltolain 30.12.2010/11§).

Kunnan ja sairaanhoitopiirin kuntayhtymän tulee ottaa huomioon päätöksiensä ja raukaisujensa vaikutukset väestön sosiaaliseen hyvinvointiin sekä terveyden hyvinvointiin. Kunnan strategisessa suunnittelussa pitää olla asetettuna tavoitteet, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia sekä määrittellä toimenpiteet, miten terveyttä ja hyvinvointia voidaan tukea. (Terveydenhuoltolain 30.12.2010/11§, 12 §.)

2.2 Lapsen terveellisen ravitsemuksen suositukset

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus - kirja on tehty vuonna 2018. Kirja on ensimmäinen varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta ohjaava suosituskirja Suomessa. Suositukset on tehnyt Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suosituksena on, että kirjaa käytettäisiin oppimateriaalina korkeakouluissa, ammatillisessa koulutuksessa sekä täydennyskoulutuksessa. Kirjan pohjana on käytetty Terveyttä ruoasta- suomalaiset ravitsemussuositukset ja Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus kirja on tarkoitettu varhaiskasvatuksen järjestäjille, kunnille, kodeille, ruokapalvelujen toteuttajille sekä varhaiskasvatuksen yksiköille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 6.) Tämän kirjan avulla pystytään kehittämään varhaiskasvatuksen ruokailua. Esimerkiksi työntekijöille ja esimiehelle voidaan antaa tämä luettavaksi sekä tiedottaa huoltajia ruokailusuosituksista.

Tärkeää lasten ruokailutottumuksissa on säännöllinen ruokailu 4–6 ateriaa päivässä, koska pienet lapset eivät yleensä jaksu syödä suuria määriä kerralla. Jos ateriavälit jäävät lapsilla pitkiksi tämä voi johtaa napostelulle, mikä taas voi altistaa ylipainolle. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2019a.) Tämän takia myös varhaiskasvatuksessa on tarkkaan suunniteltu ruokailuajat, ja jos lapsi on koko päiväisessä hoidossa ruokailuajat koostuvat aamiaisesta, lounaasta ja välipalasta. Vuoropäiväkodeissa täytyy huomioida ateriat niin, että ruoka annetaan ateriarhythmin oikeina aikoina esimerkiksi, jos lapsi on ilta- tai yöhoidossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 22.)

Varhaiskasvatuksessa ateriat järjestetään huomioiden lapsen hoitoaika ja lapsen ikä. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa on esitetty sopiva ateriarhythmi. Aamupala ajoittuu klo 7:30-9:00, lounas 10:30-12:00, välipala 14:00-15:00, päivällinen 17:00-18:00 ja iltapala 19:30-20:30. Aikavälejä voi joustaa tarvittaessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 23.)

Ravinnon monipuolisuus on tärkeää ruokailutottumuksissa, sillä se edistää lasten normaalia kasvua, kehitystä ja terveyttä. Ravitsemuksen monipuolisuus takaa

sen, että lapsi saa riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Lasten tärkeitä ravintoaineita ovat, proteiinit, rasvat, hiilihydraatit, kivennäisaineet, kuidut ja vitamiinit. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 32.)

Hedelmät, marjat ja kasvikset ovat tärkeä osa ruokavaliota ja suositusten mukaan niitä pitäisi tarjota joka ruualla. Hedelmät, marjat ja kasvikset sisältävät vitamiineja ja kivennäisaineita. Lapsilla suositus on, että lasten tulisi syödä viisi oman kämmenen kokoista annosta päivässä hedelmiä, marjoja tai kasviksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 50.)

Viljavalmisteita suositellaan lapsille noin 4 annosta päivässä. Tämä tarkoittaa noin 1 dl keitettyä riisiä, pastaa, puuroa tai yhtä leipäpalasta. Täysjyvä ja vähäsuolaiset vaihtoehdot ovat parhaita viljavalmisteista. Täysjyväviljat ovat sen takia paras vaihtoehto, koska niistä saadaan runsaasti kuitua, magnesiumia, E-vitamiinia, tiamiinia, fosforia, kuparia, rautaa, seleeniä, sinkkiä, niasiinia ja folaattia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019b, 23.) Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2018) suosittelee, että varhaiskasvatuksessa tarjotaan vähäsuolaisia vaihtoehtoja ja täysjyväviljoja.

Maitovalmisteita lapsille suositellaan noin 4 dl nestemäisiä valmisteita ja 1 viipale juustoa päivässä. Nämä määrät takaavat, että lapsi saa kalsiumia ja jodia suositusten mukaisesti. Varhaiskasvatuksessa maitovalmisteista on hyvä suosia rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja, sillä maidon rasvasta 2/3 on kovaa rasvaa. Päiväkodit voivat hakea rasvattoman D-vitamiinoidun maidon tukea, sillä Suomessa toiminut koulumaitojärjestelmä on yhdistynyt kouluhedelmäjärjestelmään syksyllä vuonna 2017 ja se on EU-rahoitteinen koulujakelujärjestelmä. (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. 2018, 51.) Maitovalmisteet sisältävät myös luontaisesti sinkkiä, hyvälaatuisia proteiinia ja B12-vitamiinia, jotka ovat tärkeitä lasten ravitsemuksessa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019b, 24).

Kala, liha, kananmuna ja palkokasvit ovat hyviä proteiinin ja rasvan lähteitä, mutta eläinkunnan rasvojen määrään ja laatuun pitää kiinnittää huomiota, siksi varhaiskasvatuksessa suositaan vähärasvaisia vaihtoehtoja. Naudan, lampaan ja sian lihassa on huono laatusempaa rasvaa kuin kalassa, broilerissa tai kalkkunassa.

Punainen liha ei kuulu päivittäiseen ravitsemukseen, joten varhaiskasvatuksessa pääruuissa tarjotaan vuorotellen eri eläinkunnan tuotteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 53.) Kalan rasva on terveellisintä, sillä kalassa on pehmeitä rasvoja ja kala on hyvä omega-3 rasvahappojen ja D-vitamiinin lähde. Kalaa suositellaan syötäväksi kaksi kertaa viikossa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020.) Hyviä proteiinin lähteitä ovat myös palkokasvit eli härkäpapu, herne, linssit ja pavut niitä suositellaan käytettäväksi proteiinin lähteinä pääaterioilla varhaiskasvatuksessa vaihdellen eläinkunnan tuotteiden kanssa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 53.)

2.3 Lasten ruokailutottumukset

Lasten terveysseurannan kehittäminen-hanke (LATE) on tehty vuosina 2007–2008. Hankkeen tehtävänä on ollut saada tietoa lasten terveyden tilasta, kasvusta, terveystottumuksista, kasvuympäristöstä ja kehityksestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 15, 33.) Tällä hetkellä tehdään uutta LATE-tutkimusta, joka päättyi 31.12.2020 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

LATE-tutkimuksen mukaan leikki-ikäisten ja kouluikäisten kasvisten käyttö oli vähäistä sekä he söivät väli- ja iltapaloilla paljon sokeroituja elintarvikkeita. Kouluikäisistä vain pieni osa söi suositellun määrän kasviksia ja hedelmiä eli yli 400 grammaa päivässä. Vain puolella leikki-ikäisten lasten perheissä syötiin iltaruokailun aikana kasviksia. LATE - tutkimuksen mukaan hedelmien ja marjojen käytön lisäämiseen tulee kiinnittää huomiota perheissä, päivähoitossa sekä kouluissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 148.)

Samaan tulokseen on tullut myös Bellisle (2008), joka kirjoittaa artikkelissaan British Journal-lehdessä, kuinka Euroopassa vain 17,6 % 11-vuotiaista syövät suositellun määrän päivittäisistä hedelmistä ja kasviksista. Bellisle esittää kolme erilaista tapaa lisätä kasvisten ja hedelmien syöntiä lasten keskuudessa, motivaation lisäämistä, osallisuuden lisäämistä sekä kasvisten ja hedelmien saatavuuden parantamista. Motivaatio syödä kasviksia on luontaisesti alhainen lapsilla, sillä niiden aistiominaisuudet eivät ole lapsia miellyttäviä. Lapsia miellyttäviä

aistiominaisuuksia ruuan suhteen ovat ruuan makeisuus, rasvaisuus sekä pehmeys. Sama koskee myös monia hedelmiä. (Bellisle, 2008, 42.)

Tehokkaita keinoja lisätä kasviksia ja hedelmiä lasten ruokavalioon ovat niille altistaminen, vihannesten yhdistäminen ruokiin esimerkiksi porkkanan lisääminen makaronilaatikkoon ja sosiaalisen mallin näyttäminen lapsille. Myös vanhempien ja kasvattajien mahdollisuus valmistaa kasviksia ruuaksi, on yksi tärkeä keino lisätä kasviksia lasten ruokavalioon. Kasvisten ja hedelmien hinta tai aika ruuan valmistamiseen voi olla ongelmana osalla perheistä. Tällöin koulun ja myös varhaiskasvatuksen rooli korostuu kasvisten ja hedelmien tarjoamisessa lapsille. Lasten ruokailussa on tärkeä ottaa huomioon myös, kuinka paljon lapsille tarjotaan ruokaa (ruoka-annosten koko) sekä kuinka usein lapsille tarjotaan ruokaa (säännöllinen ruokailu). (Bellisle, 2008, 42–43.)

Lasten ruokailutottumuksilla on suora yhteys siihen, millainen asenne heillä muodostuu ruokaa kohtaan tulevaisuudessa sekä yhteys heidän yleiseen terveydentilaansa myöhemmin elämässä. Terveellinen ruokavalio vaikuttaa lapsen aivojen kehitykseen ja yleiseen terveyteen. (Brawley & Henk, 2014, 18.) Tämän takia terveelliset ruokailutottumukset ovat tärkeitä opetella jo mahdollisimman nuorena.

Jo leikki-ikäiset lapset alkavat ottaa mallia aikuisten ruokatottumuksista. Aikuisen tehtävänä on valita ruoka, rohkaista lapsia kuuntelemaan omaa kehoaan ja helpottaa vuorovaikutusta ja oppimista ruokailutilanteessa. Kun aikuinen päättää, mitä lapsille tarjotaan ruuaksi, ja lapsi saa päättää aikuisen tarjoamista vaihtoehtoista mitä syö ja minkä verran, niin tutkimusten mukaan, tämä edistää lapsen terveellisiä ruokailutottumuksia. Kun taas jos aikuinen kontrolloi lapsen syömistä liikaa, lapsi syö vähemmän terveellisiä ruoka-aineita. (Brawley & Henk 2014, 18.)

Tämän takia onkin tärkeä kiinnittää huomioita, kuinka varhaiskasvatuksessa ruokailutilanteet järjestetään, annetaanko lapselle mahdollisuus syödä sen verran kuin hän jaksaa, sekä kasvattajan roolin tärkeys korostuu. Liperin kunnan varhaiskasvatuksessa on hyvin mietittynä se, ettei lasta saa pakottaa syömään tai

pakottaa maistamaan ruokaa, huolehditaan lautasmallin (kuva 1) mukainen anostelu sekä on mietitty vähäsokerinen tai sokeriton ravitseminen varhaiskasvatuksessa. Kasvattajilla on myös mahdollisuus esimerkkiruokailuun lasten kanssa ja siihen kannustetaan. Lasten terveelliseen ja turvalliseen kasvuun on paitsi lain mukainen velvollisuus myös ammattieettinen velvollisuus. (Liperin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 64–65.)

3 Ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa

3.1 Ravitseminen Liperin varhaiskasvatussuunnitelmassa

Liperin kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019) kerrotaan, että lapsille tarjotaan päivittäin terveellistä, laadukasta ja suositusten mukaista ruokaa. Lähi-ruokaa käytetään mahdollisimman paljon ja päiväkodeissa kasvatetaan myös lasten kanssa itse kasvatettuja vihanneksia ja kasviksia, joita käytetään ruuissa. Liperin varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrotaan, että ruokailu tilanteet ovat kannustavia ja lapsia ei pakoteta maistamaan eikä syömään ruokaa. Pienillä lapsilla on mahdollisuus sormiruokailuun. (Liperin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 64.)

Liperin varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrotaan, että ruokien sokeri pitoisuuksiin kiinnitetään huomiota. Lapsille tarjotaan vähäsokerisia ja sokerittomia vaihtoehtoja. Juhlapäivinä ja lasten synttäreillä ei tarjota herkkuja vaan terveellisiä vaihtoehtoja esimerkiksi hedelmiä. (Liperin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 65.)

Liperin varhaiskasvatuksessa ruokailut järjestetään rauhallisiksi ja kiireettömiksi. Lapset syövät pienryhmittäin ja kasvattaja on aina läsnä ruokailuissa syöden itse samalla ja ohjaa ruokailuja. Lapset saavat itse opetella ruuan ottamista tarjoilu astioista, voidella leivän ja kaataa veden tai maidon lasiin. Lapsille opetetaan hyvät käytöstavat ruokapöydässä. (Liperin varhaiskasvatussuunnitelma 2019,65.)

Lapset otetaan mukaan päivittäisiin askareisiin ja heille jaetaan pieniä tehtäviä. esim. pöydän kattaminen aikuisen apuna. Lapset myös laittavat itse astiat astian pesukoneeseen tarvittaessa aikuisen avustamana ja pyyhkivät omat jälkensä. Lapsien kanssa leivotaan ja valmistetaan ruokaa yhdessä. Ruokakulttuurikasvatusta toteutetaan kanssa, esimerkiksi juhlapyhät on huomioitu ruokalistassa. (Liperin varhaiskasvatussuunnitelma 2019,65.)

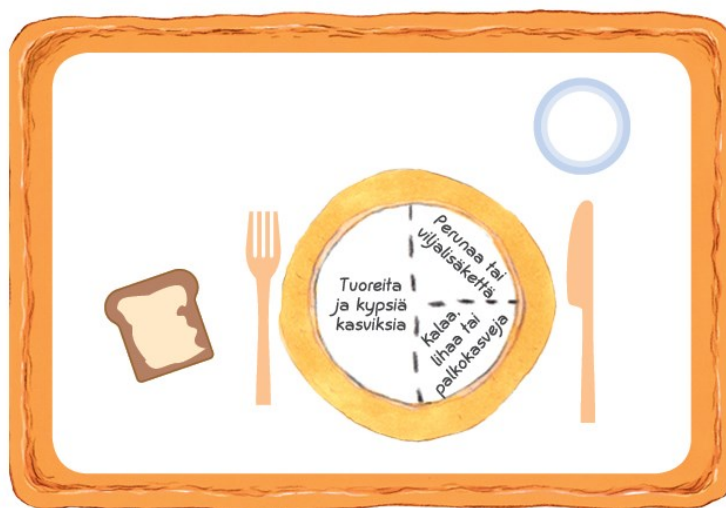
3.2 Ravitsemuksen toteutus päiväkodissa

Ruokalistasuunnittelun vastuu kuuluu pääsääntöisesti ruokapalveluille. Heidän pitää huolehtia, että ruokalista on vaihteleva, ravitsemussuositusten mukainen ja täysipainoinen, mutta ruokapalveluiden päättäjillä ja niiden tilaajilla on vastuu taas huolehtia, että suomalaiset ravitsemussuositusten mukaiset ravitsemuskriteerit täyttyvät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 37.)

Varhaiskasvatuksen ruokalistojen suunnittelussa tulee täytyä, että ruokalistassa on virallisten suositusten mukaisesti vaihtelevasti vuokaruokia, keittoja, pääruokakastikkeita ja pata- ja kappaleruokia. Ruokalistoja uudistetaan ja ruokalajeja vaihdetaan, jotta lapsille tulee myös uusia ruokalajeja ja raaka-aineita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 37.)

Lautasmallin mukainen ruuan kokoaminen lautaselle pääaterioilla takaa yleensä sen, että ravinnosta saadaan tarvittavat ravintoaineet. Lautasmalli koostuu niin, että noin puolet lautasella on salaattia, kasviksia kylmänä tai lämpimänä. Noin neljännes osuus lautasesta voi olla perunaa, pastaa, riisiä tai muita viljavalmisteita. Lihalle, kanalle tai munaruoaalle jää kanssa noin neljännes lautasmallista ja nämä voi korvata siemeniä sisältävällä kasvisruoalla, pähkinöillä tai palkokasveilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 34.)

Lautasmallin voi koostaa monella tapaa esim. käärittynä lettuna, lautaselta syötynä ja vaikka täytettynä leipänä. Lautasmalliin kuuluu myös täysjyväleipää, jonka päällä on kasvivasvavevitetä ja aterian täydentäjinä tulisi olla marjoja tai hedelmiä. Ruokajuomana suositellaan vettä, rasvatonta maitoa tai piimää. (Ruokavirasto 2019.)



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuva 1. Kuva ruokaviraston sivuilta lautasmalli lapsille.

Malliateriat ovat hyvä apuväline ruokapalveluille aterioiden suunnitteluun. Malliateriat kootaan lautasmallin mukaisesti. Malliateriakuvat ovat hyvä esimerkki kasvatushenkilöstölle ja ruokapalveluille siitä, mikä on riittävä ravitsemuksellinen ateria. Malliateriakuvia voidaan käyttää myös hyvin lasten ruokakasvatuksessa ruokailun yhteydessä sekä leikeissä. Kuvien avulla lapsille voidaan näyttää ja kertoa aterioiden sisällöistä ja raaka-aineista. Malliateriakuvat auttavat lapsia ymmärtämään, miten täysipainoiset ateriat tulisi koota. Suosituksissa on, että malliateriakuvina käytettäisiin oman yksikön ruokalistalla olevia annoksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 39.)

Varhaiskasvatuksessa erityisruokavaliota sairauden tai jonkun muun takia noudattavat tarvitsevat siihen hoitavan lääkärin todistuksen, mutta esimerkiksi diabetesta tai keliakiaa sairastavat tarvitsevat vain kertaluontoisen ilmoituksen, sillä ruokavaliohoito on pysyvää. Erityisruokavaliota toteutetaan aina sairauteen liittyvien hoitosuosituksen mukaisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 45.) Kasvattajilla on suuri rooli siinä, että erityisruokavaliota noudattavat lapset eivät koe erilaisuutta turhaan ja että ruokailutilanteissa keskitytään iloa tuottaviin asioihin ja yhdessäoloon. Ruokapalveluista erityisruuat tulee mahdollisimman saman-

näköisinä kuin muutkin ruuat. Kasvattajien tehtävänä on myös suunnitella tilanteet, kun päiväkodissa vaikka leivotaan, että erityisruokavaliota noudattavat lapset pystyvät osallistumaan samalla lailla kuin muutkin lapset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 45.)

3.3 Makuaakkoset-diplomi

Makuaakkoset-diplomi on keino mitata varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatuksen toteutumista asetettuihin tavoitteisiin nähden. Makuaakkoset-diplomin myöntää Ammattikeittiöosaajat ry, ja se myönnetään, jos päiväkodissa edistetään ekologisesti ja kasvatuksellisesti kestäväää ruokailua sekä ravitsemusta ja päiväkodissa toteutetaan päiväkotiruokailulle asetettuja ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatustavoitteita. Makuaakkoset-diplomi on merkki myös siitä, että päiväkotien kasvatushenkilöstö toimii hyvässä yhteistyössä ruokapalvelujen kanssa. Makuaakkoset-diplomin tavoitteena on päiväkotiruokailun näkyväksi nostattaminen ja arvostuksen kohottaminen koko päiväkodin yhteisessä toiminnassa. (Makuaakkoset-diplomi 2020.)

Ammattikeittiöosaajat ovat valtakunnallinen ravitsemisalalan yhdistys. Alueyksiköitä yhdistyksellä on 15, jotka toimivat eri puolella Suomea ja vetäjinä toimivat omat paikalliset johtokunnat. Ammattikeittiöosaajien jäsenet toimivat ravitsemisalalan opetus-, tuotanto-, esimies-, tuotekehitys-, neuvonta- ja markkinointitehtävissä. Yhdistyksessä toimii n. 1500 henkilöjäsentä ja 39 yritysäsentä. Ammattikeittiö-osaajat tarjoavat alueellisen ja valtakunnallisen asiantuntija- ja kouluttamisfoorumin jäsenilleen. (Ammattikeittiöosaajat ry 2020)

Makuaakkoset-diplomi voidaan myöntää siten, että Makuaakkoset-diplomin 45 kysymyksistä 85 % ovat kyllä-vastauksia, sekä Makuaakkoset-diplomia hakee yksityinen tai kunnallinen Suomessa toimiva päiväkotitoimija. Ruokapalveluntuottaja, joka vastaa päiväkotiruokailusta ja päiväkotitoimija hakevat Makuaakkoset-diplomia yhteistyössä. Ruokapalveluntuottajan pitää olla joko yksityinen tai julkinen organisaatio. Makuaakkoset-diplomia voi hakea vain päiväkotikohtaisesti eli, jos hakee

useammalle päiväkodille, pitää haastattelu suorittaa jokaiselle päiväkodille henkilökohtaisesti. Makuaakkoset-diplomi on voimassa kolme vuotta kerrallaan. Jos ruokapalvelun tuottaja vaihtuu, Makuaakkoset-diplomi tulee uusina aiemmin. (Makuaakkoset-diplomi 2020)

Ensimmäinen osa Makuaakkoset-diplomin 45 kysymyksestä käsittelee Varhaiskasvatussuunnitelmaa ja sopimusasioita ja osan kysymykset 1–6 on tarkoitettu ruokapalveluntuottajalle. Toinen osa koskee ruokailutilannetta ja sisältää kysymykset 7–15, näissä käsitellään muun muassa, lasten ruokailutilanteita, miten säännöllisesti ruokaillaan, millainen lautasmalli ruokailussa on käytössä, miten ruokailutilanteet on järjestetty varhaiskasvatuksessa. Kolmas osa koskee ruokakasvatusta tukevia toimenpiteitä ja sisältää kysymykset 16–20, näissä käsitellään muun muassa, että onko lapsilla mahdollisuus tutustua eri ruokiin monen eri aistin kautta ja tutustutaanko ruuan alkuperään leikeissä tai ruokailujen yhteydessä. (Makuaakkoset-diplomi 2020)

Neljäs osa koskee yhteistyöstä kotien kanssa ja sisältää kysymykset 21–25, näissä käsitellään muun muassa, miten vanhemmat osallistetaan päiväkotiruokailuun ja onko viikkoruokalistat esillä päiväkodin verkkosivuilla ja ilmoitustaululla. Viides osa koskee ravitsemussuositusten mukaista ruokailua ja sisältää kysymykset 26–34, näissä käsitellään mm., noudatetaanko ruokalistasuunnittelussa ja ruokailun toteuttamisessa virallisia ravitsemussuosituksia, huomioidaanko lasten eri ikäkauden ruokaoppimisen valmiudet ja toteutetaanko erityisruokavaliot voimassa olevien ohjeiden mukaisesti. (Makuaakkoset-diplomi 2020)

Kuudes osa koskee ruokaturvallisuutta ja sisältää kysymykset 35–39. Nämä kysymykset ovat tarkoitettu ruokapalveluntuottajalle. Näissä käsitellään muun muassa onko ruokapalvelunhenkilökunta saanut koulutusta liittyen ravitsemukseen. Seitsemäs osa koskee ruokakulttuuria ja ympäristöä. Tämä osa sisältää kysymykset 40–45 ja näissä käsitellään mm., lajitellaanko päiväkodissa jätteet, onko monikulttuurisuus huomioitu ruokalistasuunnittelussa, onko päiväkodissa yhdessä sovitut säännöt juhlahetkien tarjoiluista. (Makuaakkoset-diplomi 2020)

Opinnäytetyön liitteestä 1 löytyvät Makuaakkoset-diplomin kriteerien 45 kysymystä. Käsittelen teoriaosiossa vain 19 kysymystä tarkemmin, sillä ne ovat tässä opinnäytetyössä oleellisia.

4 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, kuinka Liperin kunnan varhaiskasvatus täyttää osan Makuaakkoset-diplomin kriteereistä sekä mitä kehitettävää Liperin kunnalla on koskien ravitsemuskasvatusta päiväkodeissa

Tutkimus tehtävät ovat:

1. Kuinka Makuaakkoset-diplomin käytännön työtä käsittelevät kriteerit täyttyvät varhaiskasvatuksessa työskentelevien lähihoitajien kokemana?
2. Mitä kehitettävää Liperin kunnalla on lähihoitajien mielestä koskien varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatusta?

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

5.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisella tutkimusmenetelmällä eli kvalitatiivisella tutkimuksella, jonka tarkoituksena on löytää tai paljastaa tosiasioita ennemminkin kuin todentaa jo olemassa olevia totuuksia tai väittämiä. Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkittua kohdetta tutkitaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 160–161.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen ja kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista otosta (Kankkunen & Vehviläinen -Julkunen 2013, 67). Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia juuri Liperin kunnan varhaiskasvatusta, eikä tulosten tarkoituksena ole tehdä yleistyksiä ja tässä opinnäytetyössä Liperin kunta halusi otoksen koostuvan kunnan varhaiskasvatuksessa työskentelevistä lähihoitajista.

5.2 Kohderyhmä ja aineistonkeruu

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Liperin kunta ja kohderyhmäksi valikoitui toimeksiantajan pyynnöstä Liperin kunnan kuusi päiväkotia ja tarkemmin siellä työskentelevät lähihoitajat. Toimeksiantaja halusi selvittää lähihoitajien mielipiteet ravitsemuskasvatukseen liittyen, koska lähihoitajat työskentelevät lasten ja vanhempien kanssa päivittäin, tarjoavat lapsille ruuan ja syövät heidän kanssaan. Ravitsemuskasvatus on iso osa heidän työtään, ja he pystyvät vastaamaan opinnäytetyön kysymyksiin.

Opinnäytetyössäni aineistoa kerätään puolistrukturoiduilla kyselylomakkeella ryhmähaastattelujen kautta. Ryhmähaastattelut valikoituivat aineiston keruu menetelmäksi siksi, että mahdollisimman monen lähihoitajan mielipide tulisi kuuluksi ja ryhmähaastattelut olivat toimeksiantajan puolesta helpompi järjestää. Puolistrukturoidussa kyselylomakkeessa osa kysymyksistä ja vastausvaihtoehdoista ovat valmiiksi muotoiltuja, mutta haastattelussa on myös vapauksia. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 125). Opinnäytetyön haastattelu on avoimen ja strukturoidun haastattelun välimuoto. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 75) mukaan haastattelun tallentaminen on välttämätöntä ja äänitin haastattelut Microsoft-Teams sovelluksen kautta.

Ryhmähaastattelun kyselylomake koostuu 19 Makuaakkoset-diplomin kysymyksestä ja yhdestä avoimesta kysymyksestä. Ryhmähaastatteluja on yhteensä 6. Ryhmähaastattelu on hyvä vaihtoehto, koska se on tehokas tiedonkeruun muoto. Haastateltavat arastelevat vähemmän haastattelua ja ryhmä voi auttaa väärin-

ymmärrysten korjaamisessa tai jos kysymys on esimerkiksi muistinvaraisista asioista. Ryhmähaastattelun huonoja puolia voi olla esimerkiksi, jos ryhmässä on dominoivia henkilöitä, jotka voivat määrätä keskustelun suunnan. Kun opinnäytetyön tuloksia tulkitaan ja tehdään johtopäätöksiä nämä, asiat tulee ottaa huomioon. (Hirsjärvi ym. 2015, 210–211.)

5.3 Haastattelujen suunnittelu ja toteutus

Aloitin opinnäytetyön tekemisen elokuussa 2020 valitsemalla toimeksiantajaksi Liperin kunnan. Meillä oli ensimmäinen palaveri lokakuussa 2020 Liperin varhaiskasvatuksen hyvinvointipedagogin ja yhden päiväkodin esimiehen kanssa, jossa juttelimme eri opinnäytetyön vaihtoehdoista, emme vielä silloin saaneet sovittua aihetta kokonaan. Minulla oli toinen palaveri hyvinvointipedagogin kanssa lokakuussa. Palaverissa saimme sovittua opinnäytetyön aiheen ja rupesimme suunnittelemaan, miten aloittaisin suunnitelmaa tekemään. Pidin yhden harjoitus haastattelun yhdelle päiväkodille marraskuussa ja viralliset haastattelut, sitten kun suunnitelma oli valmis eli helmikuussa. Tavoitteenani olisi, että opinnäytetyöni olisi valmis toukokuuhun mennessä.

Sain tehtyä kaikki kuusi haastattelua helmikuun 2021 aikana. Sovin haastattelu ajat sähköpostin kautta jokaisen päiväkodin oman esimiehen kanssa erikseen. Lähetin sähköpostissa päiväkotien esimiehille haastattelu pohjan, saatekirjeen ja Makuaakkoset-diplomin nettisivun lähteen. Pyysin sähköpostissa, että he näyttäisivät saatekirjeen haastateltaville ja näin he tekivätkin. Päiväkotien esimiehet järjestelivät aikataulut niin, että mahdollisimman moni lähihoitaja pääsisi sovittuihin haastatteluihin. Toimeksiantosopimuksen allekirjoitimme marraskuussa 2020 ja tutkimusluvan sain 17.2.2021 sähköpostiini.

Pidin kaikki haastattelut etänä Microsoft Teams-sovelluksen kautta. Kun olimme saaneet sovittua kaikkien päiväkotien kanssa haastattelu ajankohdat laitoin heille haastattelu kutsut Microsoft Teamsiin. Valmistauduin haastatteluihin kertaamalla haastattelukysymyksiä ja tein haastattelutilan rauhalliseksi. Minulla oli myös kaksi tietokonetta haastattelu tilanteessa, jotta toisella pystyin olemaan Microsoft Teamsissä ja toisella kirjaamaan samalla vastauksia haastattelun vastauksista.

Haastateltavat halusivat pitää oman kameransa kiinni, mutta minulla oli oma kamera päällä, jotta haastateltavat näkivät minut. Minulla oli myös kirjoitettuna jokaiseen haastatteluun pieni haastattelu käsikirja, jotta muistin mitä sanon haastattelun aluksi. Esittelin jokaisen haastattelun aluksi itseni ja kerroin mikä opinnäytetyön aihe ja tarkoitus on. Pidin haastattelut kotonani omalla tietokoneellani ja haastateltavat olivat työpaikallaan työpaikan koneella. Mielestäni kaikki kuusi haastattelua onnistuivat hyvin ja aineistoa tuli riittävästi. Haastattelujen otos oli 23 lähihoitajaa.

Ensimmäisen haastattelun pidin 5.2.2021 päiväkotia I kanssa. Haastattelussa oli osallisena kaksi (2) lähihoitajaa. Haastattelussa oli rauhallinen tunnelma. Haastateltavat ymmärsivät kysymykset hyvin ja sainkin vastaukset selkeästi. Toisen haastattelun pidin 9.2.2021 päiväkotia II kanssa. Haastattelussa oli osallisena neljä (4) lähihoitajaa. Tässä haastattelussa tunnelma oli hieman eläväisempi, sillä haastateltavia oli enemmän ja he yhdessä aina miettivät vastauksia haastattelu kysymyksiin.

Kolmannen haastattelun pidin 10.2.2021 päiväkotia III kanssa. Haastattelussa oli osallisena neljä (4) lähihoitajaa. Päiväkoti III kanssa haastattelu kesti pisimpään, sillä heillä oli paljon asiaa avoimeen kysymykseen liittyen. Tunnelma oli hyvä ja asiallinen. Neljännen haastattelun pidin 11.2.2021 päiväkotia IV kanssa. Haastattelussa oli osallisena viisi (5) lähihoitajaa. Tämä haastattelu oli kestoaltaan lyhyin, sillä he vastasivat kaikkiin kysymyksiin *kyllä*, ja heillä ei ollut oikein mitään kehitettävää avoimeen kysymykseen liittyen. Tunnelma oli silti rento ja iloinen.

Viidennen haastattelun pidin 17.2.2021 päiväkotia V kanssa. Haastattelussa oli osallisena viisi (5) lähihoitajaa. Tässä haastattelussa haastateltavilla tuli melko paljon asiaa avoimeen kysymykseen liittyen. Tunnelma oli rento ja innostava. Kuudennen haastattelun pidin 22.2.2021 päiväkotia VI kanssa. Haastattelussa oli osallisena kolme (3) lähihoitajaa. Tässäkin haastattelussa haastateltavilla tuli melko paljon asiaa ja he olivat avoimia. Tunnelma oli todella hyvä ja he myös keskustelivat paljon keskenään asioista haastattelun aikana.

5.4 Aineiston analysointi

Analysoin aineiston teemoittelulla. Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja sitä voidaan pitää yhtenä sisällönanalyysin muotona. Teemoittelussa tarkoitus on, että tutkimusongelman kannalta olennaiset teemat paikannetaan aineistosta ja teemoittelussa esiin nostetaan tutkimustehtävän kannalta tärkeitä asiakokonaisuuksia ja piirteitä, jotka esiintyvät usein. Teemojen käsitteilyjen yhteydessä voidaan käyttää tutkimusraportissa katkelmia aineistoista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 427–428.)

Litteroin haastattelut tietokoneelleni, kun olin ne ensiksi nauhoittanut Teamsissa. Pisin haastattelu kesti noin 25 minuuttia ja lyhyin haastattelu kesti 17 minuuttia. Litteroinnin jälkeen aloitin teemoittelemaan aineistoa ja etsin tutkimustehtävän kannalta olennaiset teemat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Aineiston käsitteilyssä teemoittelin aineiston avoimen kysymyksen kohdalta. Keräsin jokaisen päiväkodin kohdalta *kyllä* vastauksien ja *ei* vastauksien tulokset ja vertailin niitä keskenään. Etsin löytyikö samankaltaisuuksia aineistojen välillä ja kuinka ne erosivat toisistaan. Makuaakkoset-diplomin kannalta teemoittelin myös aineiston *ei* vastaukset.

6 Makuaakkoset-diplomin kriteerien täyttyminen sekä kehitys-ideat Liperin kunnan ravitsemuskasvatukseen

Ruokailutilanteet, ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet ja yhteistyö vanhempien kanssa

Kaikissa haastatteluissa haastateltavat vastasivat *kyllä* kaikkiin ruokailutilanteiden kysymyksiin (kysymykset 1–7). Haastateltavat kokivat, että ruokailuajat on mietitty lapsen iän ja päivärytmin mukaan, ruokaa tarjotaan riittävästi lapsen hoitoajan mukaan sekä lasten kanssa keskustellaan ruuasta ja kerrotaan ruuasta ennen ruokailuhetkeä.

Haastateltavat kokivat, että lapsia ohjataan lautasmallin mukaiseen ruokailuun ja lapset saavat itse hakea ruokaa, sekä lapset huomioidaan yksilöllisesti ruokailutilanteissa. Henkilökunta myös syö lasten kanssa ja kannustaa lapsia keskustelemalla hyviin ruokailu- ja käytöstapoihin.

Ruokakasvatusta tukevia toimenpiteitä ei saavutettu kaikissa päiväkodeissa haastateltavien kokemana (kysymykset 8–12). Päiväkodit II,III ja VI vastasivat *ei* kysymykseen 9 eli kolmessa haastattelussa koettiin, että päiväkodissa lapsilla ei ollut mahdollisuutta leikkiä ruokailuleikkejä, ja lapsia ei opetettu maistamaan ja tunnistamaan ruoka-aineita leikin yhteydessä

Päiväkodit I, II ,III, V ja VI vastasivat *ei* kysymykseen 10 eli viidessä haastattelussa vastattiin kieltävästi siihen voiko ruokapalvelulta tilata aineksia leivontaan ruokakasvatusta varten. Näissä päiväkodeissa henkilökunta kävi itse kaupassa päiväkodin maksukortilla hakemassa tarvitsemansa leivontatarvikkeet.

Päiväkoti V vastasi *ei* kysymykseen 11 eli siihen, onko lapsilla mahdollisuus käydä tutustumassa päiväkodin keittiöön. Vastaus on *ei* koska, päiväkodissa ei ole keittiötä mihin tutustua. Kaikki haastateltavat kokivat, että lapsilla on mahdollisuus tutustua ruokaan ruokailutilanteissa eri aistien kautta sekä lapset voivat tutustua ruuan alkuperään ja ruuan reittiin.

Yhteistyö vanhempien kanssa osioon oli vain yksi kysymys (kysymys 13). Kysymyksessä kysyttiin antaako päiväkotiperheille tietoa päiväkotikäisen lapsen ateriaritmiä ja terveellisistä ruokavalinnoista. Päiväkoti III vastasi kysymykseen *ei*. Haastateltavat kokivat, että päiväkodissa ei annettu tietoa terveellisistä ruokavalinnoista vanhemmille. Viidessä päiväkodissa siis oltiin sitä mieltä, että he antoivat riittävästi tietoa terveellisestä päiväkodista.

Ravitsemussuosituksen mukainen ruokailu, ruokaturvallisuus, ruokakulttuuri ja ympäristö

Kaikissa haastatteluissa vastattiin *kyllä* ravitsemussuositusten mukainen ruokailu kysymyksiin (kysymykset 14–15) sekä ruokaturvallisuuden kysymykseen (kysymys 16). Haastateltavat kokivat jokaisessa kuudessa päiväkodissa, että päiväkodeissa tehtiin yhteistyötä suun terveydenhuollon ja neuvolan kanssa koskien ruokailua sekä lapsille on tarjolla raikasta vettä juomaksi koko päivän ajan. Myös hygieniaoasaamisen perustaidot koettiin olevan kunnossa jokaisella ruokailuun osallistuvalla aikuisella.

Kaikissa haastatteluissa vastattiin *kyllä* ruokakulttuuri ja ympäristö aiheisiin kysymyksiin (kysymykset 17–19). Haastattelujen mukaan jokaisen päiväkodin ruokalistassa näkyvät juhlapäivät ja vuodenaikojen kierto sekä paikallinen ruokakulttuuri. Kaikissa kuudessa päiväkodissa on yhdessä sovitut säännöt juhlahetkien tarjoiluista ja päiväkodeissa on tehty toimenpiteitä ruokahävikin vähentämiseksi.

Haastateltavien kehitysideoita ravitsemustoimintaan

Päiväkotien III, V ja VI haastattelussa tuli esiin kehitysideoita Liperin kunnan ravitsemustoimintaan. Kehitysideoita koskivat ravitsemustoiminnassa ilmeneviä ongelmakohtia. Päiväkodissa III on ollut ongelmaa jo pitkään lounaan riittävydessä, vaikka asiasta on ilmoitettu keskuskeittiölle ja asiasta on keskusteltu keittiön työntekijöiden kanssa. Silti ruokaa ei tule aina riittävästi.

Meidän yksikössämme on ongelmana, että keskuskeittiöltä tulee liian vähän ruokaa niin, että joudumme laskemaan välillä perunoita. Asiasta on sanottu keittiölle useasti, mutta silti annoskoot ei ole kasvanut. Aina ei riitä lisäruokaa lapsille tai ainakaan aikuisille.

Päiväkodin V haastateltavat kertoivat, että heillä lisätyötä aiheuttaa se, kun heillä ei ole keittiötyöntekijää. Päiväkoti on iso, jossa on monta ryhmää ja keittiöitä on vain yksi eikä neljässä ryhmässä ole astiakaappia.

” Keittiötyöntekijää ei meillä ole, joten se olisi kiva saada, sillä keittiössä työskentelyyn menee paljon työaika, joka on taas pois lapsilta.”

Päiväkodin VI haastateltavien kehitystoiveina olisi, että aina kun tulee uusia ravitsemussuosituksia, niin suositukset olisi hyvä käydä paremmin läpi. Ruoka annoksista olisi toiveissa myös saada mallinateriakuvia keittiöltä.

Tulosten yhteenveto

Makuaakkoset-diplomi voidaan myöntää siten, että kaikista 45 kysymyksestä 85 % ovat *kyllä*-vastauksia (Makuaakkoset-diplomi 2020). Tässä opinnäytetyössä käsitellään vain 19 Makuaakkoset-diplomin kysymystä ja tulokset näiden kysymysten osalta. Jotta Makuaakkoset-diplomia voidaan hakea, tulee loputkin kysymykset selvittää. Päiväkodeilla III, V ja VI tuli kehittämisideoita Liperin kunnan varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatukseen heidän kokemiensa ongelmien perusteella.

Päiväkoti I sai *kyllä* vastauksia 18/19, he vastasivat ei kysymykseen 10. Päiväkoti II sai *kyllä* vastauksia 17/19, he vastasivat ei kysymyksiin 9 ja 10. Päiväkoti III sai *kyllä* vastauksia 16/19, he vastasivat ei kysymyksiin 9, 10 ja 13. Päiväkoti IV sai *kyllä* vastauksia 19/19. Päiväkoti V sai *kyllä* vastauksia 17/19, he vastasivat ei kysymyksiin 10 ja 11. Päiväkoti VI sai *kyllä* vastauksia 17/19, he vastasivat ei kysymyksiin 9 ja 10.

Kuudesta päiväkodista vain yksi päiväkotivastasi kaikkiin haastattelun kysymyksiin *kyllä*. Aineistosta nousi yhtenä teemana resurssien lisääminen Liperin kunnan varhaiskasvatuksessa. Keittiöapulaista sekä ruuan määrän lisäämistä toivottiin ja keittiön tilojen käytännöllisemmäksi muuttamista, materiaalin lisääminen ravitsemuskasvatuksesta sekä aikaa uusien suositusten läpi käymiseen.

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Tulosten mukaan haastateltavat kokivat, että Liperin varhaiskasvatuksessa toimitaan ruokailutilanteissa suositusten mukaisesti. Lasten ruoka-ajat on mietitty lasten iän ja päivärytmin mukaan sekä ruokaa tarjotaan riittävästi lapsen hoitopäivän pituuteen suhteutettuna. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2020) mukaan lasten ruokailutottumuksissa onkin tärkeää säännöllinen ruokailu 4–6 ateriaa päivässä.

Tulosten mukaan Liperin kunnan varhaiskasvatuksen tulisi lisätä toimintaansa enemmän ruokaleikkejä ja antaa lapsille enemmän mahdollisuuksia tutustua eri aistien kautta ruoka-aineisiin. Tehokkaita keinoja lisätä kasviksia ja hedelmiä lasten ruokavalioon ovat niille altistaminen (Bellisle 2008, 42). Altistaminen erilaisille mauille sekä koostumuksille on helppo mahdollistaa erilaisten leikkien kautta. Lapselle ominainen tapa toimia on juuri leikkiminen. Leikin avulla lapset oppivat monia taitoja ja omaksuvat tietoa. Leikki myös motivoi lasta ja tuottaa lapselle iloa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 17.)

Liperin kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019, 65) määritellään, että lasten kanssa tulisi leipoa ja valmistaa ruokaa yhdessä. Tulosten mukaan päiväkohteissa toimitaan varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti, mutta leivonta-aineiksia ei hankita ruokapalvelulta vaan kaupassa voidaan itse käydä ostamassa tarvittavat leivonta-aineokset. Tämä näkyy Makuaakkoset-diplomin tuloksissa ei-vastauksina viiden päiväkodin osalta. Haastattelujen perusteella tähän vaikutti suureksi osaksi pääkeittiön sijainti. Haastattelut, jossa leivonta ainekset hankittiin suoraan kaupasta, sijaitsivat lähellä ruokakauppaa ja tämä on varmasti yksi syy siihen, ettei leivonta-aineiksia tilattu pääkeittiöltä. Haastateltavat toivat myös esille, että oli helpompaa hakea ainekset itse suoraan kaupasta päiväkodin maksukortilla. Ainekset sai vaikka heti leivontaa varten, jos niille oli tarvetta.

Liperin kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019,65) määritellään myös, että lapsille tarjotaan sokerittomia ja vähäsokerisia vaihtoehtoja, joten heillä on myös yhdessä sovitut säännöt juhlapyhien tarjoiluun. Tämä näkyykin tuloksissa kaikilla kyllä-vastauksina. Yhdessä haastattelussa nousi esille se, että vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä voitaisiin vielä kehittää koskien ravitsemuskasvatusta. Varhaiskasvatuksella on iso rooli lasten ravitsemuskasvatuksessa (Bellisle, 2008, 42–43). Tämän takia olisikin tärkeää, että myös vanhempia voitaisiin opastaa ja ohjata terveelliseen ruokavalioon. Esimerkiksi erilaisilla tiedotteilla.

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää tässä opinnäytetyössä, että toteutuvatko kuinka monet käytännön työtä koskevat kriteerit kaikissa kuudessa liperin päiväkodissa. Liperin kunnan tehtävänä on selvittää Makuaakkoset-diplomin kriteerien täyttyminen loppujen 26 kysymysten osalta.

Opinnäytetyön tulokset hyödyntävät Liperin kunnan varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatusta ja antaa heille tietoa, kuinka he voivat saavuttaa Makuaakkoset-diplomin sekä mitä kehitettävää heillä on ravitsemuskasvatuksessa. Makuaakkoset-diplomin kriteerit menevät yhdessä linjassa yleisten ravitsemussuosituksen kanssa.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida 3 eri käsitteen avulla: uskottavuus, eettisyys ja luotettavuus. Uskottavuus kertoo sen, kuinka hyvin opinnäytetyötä lukevat kollegat, tutkittava kohde sekä muu yleisö, uskoo tutkimuksen tulokset tosiksi sekä luottavat siihen, että aineisto on analysoitu huolellisesti sekä kerätty asianmukaisesti. (Puusa & Juuti 2020,74.) Opinnäytetyön aineisto on kerätty asianmukaisesti käyttämällä laadullisen tutkimuksen aineiston keruumenetelmää ryhmähaastattelua. Haastattelut on nauhoitettu ja sen jälkeen litteroitu tarkasti ja tämän jälkeen analysoitu teemoittelulla. Haastattelujen uskottavuutta vahvistaa myös aineiston otos oli kaikki kuusi Liperin kunnan päiväkotia ja käytännössä 23 lähihoitajaa. Haastattelujen suuri otos antaa laajemmin tietoa Liperin kunnan varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatuksesta.

Eettisyys tarkoittaa sitä, että tutkijana olen noudattanut eettisiä periaatteita koko opinnäytetyön ajan sekä käyttämäni menetelmät ja analyysitapa ovat kvalitatiivisen tutkimukseen kuuluvia (Puusa & Juuti 2020,74). Opinnäytetyön eettisyys on hyvä, sillä käyttämäni menetelmä ja aineiston analyysitapa on tarkkaan mietitty ja ne kuuluvat kvalitatiiviseen tutkimukseen. Tutkijana olen miettinyt tarkkaan tutkimukseen sopivat kvalitatiiviset menetelmät. Aineiston analyysitapa varmistui aineiston keruun jälkeen.

Eettisyyteen opinnäytetyössä kuuluu myös, ettei se aiheuta tutkittavalle kohteelle vaaraa tai haittaa (Puusa & Juuti 2020,75). Opinnäytetyön tarkoituksena on saada aikaan hyvää tutkittavalle kohteelle. Tutkimuksen eettisyyttä lisää myös se, että haastattelut toteutettiin anonyymisti, eli haastateltavien nimet eivät tule

opinnäytetyön missään vaiheessa esille ja haastatteluissa oli käytössä ainoastaan äänitys. Eettisyyttä lisää myös se, että ryhmähaastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tärkeä luotettavuuden mittausväline on tutkija. Luotettavuus opinnäytetyössä merkitsee myös sitä, että tutkijana pystyn perustelemaan käyttämäni menetelmät ja tutkimustavan, ja ne antavat tietoa tutkimusongelmiin sekä sopivat tutkimuksen toteutukseen. (Puusa & Juuti 2020,75.) Tutkijana pyrin koko opinnäytetyön ajan puolueettomuuteen. Luotettavuutta opinnäytetyössä lisää myös se, että opinnäytetyön menetelmät, tutkimustavat ja toteutus on kerrottu avoimesta sekä perustellusti ja opinnäytetyön menetelmät antavat uutta tietoa tutkimustehtäviin. Tämä lisää luotettavuutta, sillä tutkimuksen luotettavuutta voidaan myös mitata vahvistettavuuden ja siirrettävyyden käsitteiden kautta. Vahvistettavuus kertoo kuinka tutkimuksessa tutkijan tuottamat rekonstruktiot vastaavat tutkittavien todellisuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6.) Tutkimuksessa on hyvä vahvistettavuus, sillä haastattelukysymykset koskivat haastateltavien, jokapäiväistä arkea heidän työelämässään.

Tutkimuksen siirrettävyys tarkoittaa miten hyvin tutkimuksen tulokset voidaan siirtää toiseen kontekstiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6). Tutkimuksen siirrettävyys ei ole kovin hyvä, sillä opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia juuri Liperin kunnan ravitsemuskasvatusta. Tuloksia ei voida siirtää vastaamaan toisen kunnan ravitsemuskasvatusta.

Ryhmähaastattelut antavat Liperin kunnalle tietoa, kuinka ravitsemuskasvatusta toteutetaan heidän varhaiskasvatuksessansa ja mitä kehitettävää heillä. Ryhmähaastattelut menetelmänä voi heikentää opinnäytetyön luotettavuutta, sillä yksilöhaastattelu olisi voinut olla joillekin haastateltaville helpompi tapa kertoa oma mielipiteensä. Etähaastattelu Teamsin kautta voi heikentää tutkimuksen luotettavuutta sillä haastateltavan ja haastattelijan vuorovaikutus voi kärsiä tietokoneen välityksellä tehtävästä haastattelusta. Haastattelut toteutettiin haastateltaville tussa ympäristössä työpaikalla, mutta työpaikka haastattelu ympäristönä voi myös vaikuttaa vastauksiin, jos haastateltavat kokevat painetta vastata kysymyksiin työpaikka myönteisesti.

Opinnäytetyön monipuolinen eri lähteiden käyttö, lisää luotettavuutta. Opinnäytetyön luotettavuutta voi heikentää osan lähteiden vanhentunut tieto. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 43.) Tämän opinnäytetyön luotettavuuteen voi vaikuttaa se, että viitekehysten lähteiden määrä on hieman suppea. Lähteet ovat kuitenkin virallisia lähteitä. Viitekehys koostuu lähinnä ravitsemussuosituksista ja niihin on olemassa yhdet viralliset suositukset, joita olen käyttänyt tässä opinnäytetyössä. Osa menetelmällisistä lähteistä on yli kymmenen vuotta vanhoja, mutta menetelmien lähteet eivät merkittävästi heikennä tutkimuksen luotettavuutta.

7.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi alkoi elokuussa 2020. Opinnäytetyön aloittaminen oli minulle aluksi vaikeaa ja koko opinnäytetyön tekeminen jännitti. En ole koskaan aiemmin tehnyt tieteellistä tutkimusta ja koko aihealue oli minulle täysin uusi. Halusin alusta asti tehdä opinnäytetyön yksin, sillä tiesin, että omat aikatauluni on vaikea yhdistää kenenkään muun kanssa. Syyskuussa 2020 valitsin Liperin kunnan toimeksiantajaksi, sillä asun itse Liperissä ja minulla on paljon tuttuja työskentelemässä Liperin kunnan päiväkodeissa. Lokakuussa 2020 pidimme ensimmäisen palaverin. Aihe valikoitui hyvinvointipedagogin ideasta, koska Liperin kunta haluaa hakea Makuaakkoset-diplomia kaikille päiväkodeille. Alku tutkiskelun jälkeen innostuinkin aiheesta. Aiheen valinnan jälkeen jouduin tutkijana lukemaan paljon kirjallisuutta aiheesta ja etsimään teoritietoa opinnäytetyötä varten.

Aiheen rajaaminen tuotti aluksi hankaluuksia, koska teen opinnäytetyön yksin ja toimeksiantaja olisi halunnut vähän laajemman tutkimuksen aiheesta. Keskusteltuani opinnäytetyön ohjaajien ja hyvinvointipedagogin kanssa saimme aiheen rajattua siten, että pystyin sen yksin tekemään. Suunnitelman sain hyväksytyksi tammikuussa 2021. Tämä merkitsi minulle paljon, sillä koin, että suunnitelman teko oli vaikein osio sekä suunnitelmasta saadut viisi (5) opintopistettä antoi minulle oikeuden työskennellä sairaanhoitajana. Haastattelut sain pidettyä helmikuussa 2021 ja tavoitteenani on koko ajan ollut saada opinnäytetyö toukokuussa 2021 valmiiksi.

Opinnäytetyön ohjaajien ja toimeksiantajan kanssa tehtävä yhteistyö olivat opinnäytetyötä tehdessä isossa roolissa ja he auttoivat minua paljon prosessin aikana. Prosessin aikana teorian tiedon etsiminen oli mielenkiintoista ja helppoa itselle, kun taas laadullisen tutkimuksen menetelmien oppiminen ja oikeiden termien käyttäminen oli itselle haastavaa ja vaikeaa ja jouduinkin lukemaan paljon aiheesta ja kysymään apua ohjaavilta opettajilta.

Opinnäytetyön prosessiin toi haasteita COVID-19 epidemia, sillä ohjaukset ja palaverit olivat etänä tietokoneen välityksellä. Haastattelutkin päädyimme pitämään etänä. Tästä syystä vuorovaikutustilanteet kärsivät ja jouduin tutkijana paljon kasvamaan lyhyessä ajassa suunnittelussa ja ajankäytössä. Epidemia tuo epävarmuutta tulevaisuuteen ja usein muuttuvat rajoitukset vaikuttavat myös opinnäytetyön tekemiseen. Onneksi haastattelut pystyttiin toteuttamaan sekä esimerkiksi kirjastot pysyivät auki, jotta opinnäyte työ valmistui ajallaan.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle paljon tieteellisen tutkimuksen tekemisestä, lasten ravitsemuskasvatuksesta, varhaiskasvatuslaista sekä kuinka hakea tietoa eri lähteistä. Olen pystynyt hyödyntämään henkilökohtaisessa elämässäni oppimaani uutta teorian tietoa ravitsemuksesta. Terveellinen ravitsemus ja terveelliset elämäntavat ovat aina olleet lähellä sydäntäni, ja opinnäytetyön aihe oli minulle mielenkiintoinen. Tulevaisuudessa ammatissani terveydenhoitajana voin hyödyntää paljon oppimaani tietoa ravitsemuskasvatuksesta, tiedon haku- menetelmistä sekä tutkimuksen tekemisestä.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheina olisi hyvä tutkia, kuinka Liperin kunta täyttää kaikki 45 Makuaakkoset-diplomin kriteeriä. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, kun Makuaakkoset-diplomi on saavutettu, kuinka tämä näkyy Liperin kunnan varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatuksessa. Mitä Makuaakkoset-diplomi on muuttanut/parantanut. Jatkotutkimuksena tutkimuksen voisi toteuttaa yksilöhaastatteluina ja verrata muuttuuko tulokset vai pysyvätkö vastaukset samana.

Muita jatkotutkimusaiheita voisi olla tutkia, kuinka lisätä lasten ruokavalioon enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Ravitsemusoppaan tekeminen perheille sekä varhaiskasvatukselle, jossa olisi käytännön vinkkejä uusien ruokien maisteluun ja terveelliseen ruokavalioon. Ravitsemuskasvatus on aihealue, mistä on tehty paljon tutkimuksia ja se kehittyy koko ajan. Ravitsemuskasvatusta on tärkeää tutkia jatkossakin.

Lähteet

- Ammattikeittiöosaajat ry. 2020. <https://www.amko.fi/jarjesto/> 24.11.2020
- Bellisle, F. 2008. Child nutrition and growth: a butterfly effects? *British Journal of Nutrition* 99 (1), 40–45.
- Brawley, L. & Henk, J. 2014 Encouraging healthy eating behaviors in toddlers Dimension of early childhood, 42 (2), 18-22.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Liperin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. <https://www.liperi.fi/documents/90255/569534/Liperin+varhaiskasvatussuunnitelma+2019.pdf/ee441cf5-ab61-f865-e216-06cb7c9ea885?version=1.0>. 17.11.2021
- Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Mäki, P. Hakulinen-Viitanen, T. Kaikkonen, R. Koponen, P. Ovaskainen, M-L. Sippola, R. Virtanen, S. Laatikainen, T. 2010. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino. 15, 33, 148.
- Makuaakkoset-diplomi. 2020. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi> 24.11.2020
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3. Helsinki: Opetushallitus. 18.5.2021
- Puusa, A. Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. 74–75.
- Ruokavirasto. 2019. Lautasmalli. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>. 18.11.2020
- Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2010 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P11>. 17.12.2020
- Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2020. Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus 2. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lasten-ja-nuorten-terveysseurantatutkimus-late>. 3.12.2020
- Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. 2019b. Leikki-ikäiset. <https://thl.fi/fi/web/elin-tavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>. 16.11.2020
- Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. 2019a, Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Storytel. 28.2.2021.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. 17.12.2020
- Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991 https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2#idp446370880 . 8.12.2020

Makuaakkoset-diplomi® - kysymykset (yht. 45 kyllä – ei väittämää)
www.amko.fi 1

VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA JA SOPIMUSASIAM

1. Päiväkotiruokailun kehittäminen on osa kuntamme hyvinvointistrategiaa.
2. Kuntamme varhaiskasvatussuunnitelmassa ja esiopetuksen opetussuunnitelmassa on määritelty hoitopäivään/esiopetukseen sisältyvät ateriat ja ruokakasvatuksen tavoitteet.
3. Ruokapalvelun toteuttaminen perustuu tilaajan ja tuottajan väliseen palvelusopimukseen.
4. Palvelusopimuksessa on määritelty ateriakokonaisuudet, annoskoot ja tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu.
5. Palvelusopimukseen on kirjattu ruokakasvatuksen toteuttamistavat.
6. Huomioimme lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa ravitsemustarpeet ja ruokakasvatuksen.

RUOKAILUTILANNE

7. Sovitamme ruokailuajat lapsen iän ja päivärytmin mukaan.
8. Tarjoamme ruokaa riittävästi hoitopäivän pituudesta riippuen.
9. Keskustelemme ruoasta lasten kanssa ja kerromme tarjottavasta ateristiasta lapsille ennen ruokailuhetkeä.
10. Ohjaamme lapsia lautasmallin mukaisen annoksen kokoamisessa ja ruoan itsenäisessä annostelussa noin 3-vuotiaasta alkaen.
11. Tuemme lapsen oman ravinnontarpeen mukaista syömistä ja huomioimme ruokahalun muutokset.
12. Päiväkodin kasvatushenkilökunta ruokailee pääaterioilla yhdessä lasten kanssa ohjaten ruokailutilannetta ja syöden ruokalistan mukaista ruokaa (pääateriat = lounas ja päivällinen).
13. Päivän pääateriasta on ruokailun yhteydessä esillä lautasmallin mukainen malliannos, joka on räätälöity eri ikäryhmille soveltuvaksi.
14. Päiväkotimme ruokapalvelu- ja kasvatushenkilökunta ovat tietoisia eri-ikäisten lasten viitteellisistä annoskoista eri aterioilla.
15. Korostamme ruokailun sosiaalista merkitystä kannustamalla lapsia hyviin ruokailu- ja käytöstapoihin.

RUOKAKASVATUSTA TUKEVAT TOIMENPITEET

16. Lapsilla on mahdollisuus tutustua ruokaan ruokailutilanteessa monen aistin kautta (haistellen, maistellen, tunnustelemalla ja kokeilemalla).
17. Annamme lapsille mahdollisuuden leikkiä ruokaleikkejä ja opettelemme leikkien yhteydessä tunnistamaan sekä maistamaan erilaisia ruoka-aineita.
18. Päiväkoti voi tilata ruokapalveluilta ruoka-aineita ja leipomistarvikkeita ruokakasvatustoimintaa varten.
19. Järjestämme lapsille mahdollisuuden tutustua päiväkotimme keittiöön.
20. Lapset voivat tutustua ruoan alkuperään ja ruoan reittiin esimerkiksi retkillä tai kasveja kasvattamalla.

YHTEISTYÖ KOTIEN KANSSA

21. Viikkoruokalista on esillä päiväkodin/ruokapalveluntuottajan/kunnan verkkosivuilla ja huoltajien nähtävillä päiväkodissa.
22. Huoltajat voivat tutustua päiväkotiruokailuun esimerkiksi teemapäivän tai vanhempainillan yhteydessä.
23. Annamme perheille tietoa päiväkotikäisen lapsen ateriaritmistä ja terveellisistä ruokavalinnoista.

24. Ruokapalveluhenkilöstöllämme on mahdollisuus esitellä toimintaansa vanhempainilloissa.
25. Ruokapalveluille voi antaa palautetta jatkuvasti sekä kohdennetusti.
- RAVITSEMUSSUOSITUSTEN MUKAINEN RUOKAILU**
26. Noudatamme ruokalistojen suunnittelussa ja ruokailun toteuttamisessa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta.
27. Käytössämme on ravitsemuskäsikirja tai kirjalliset linjaukset hyvän ravitsemuksen toteuttamiseen.
28. Ruokalistakerrossa huomioimme lapsen eri ikäkausien ruokaoppimisen valmiudet ja ruokalajien riittävän tiheän toistumisen (suositus enintään 5 viikon kiertävä ruokalista).
29. Huomioimme päiväkotiruokailussa ruoka-aineiden turvallisen käytön ohjeet ja raja-arvot sekä lapsilta kielletyt raaka-aineet (www.evira.fi).
30. Seuraamme ruokien ravitsemuslaatua ja arvioimme sitä ravitsemuskriteereillä (esimerkiksi Sydänmerkki-ateria, malliasiakirja tai reseptiikkaohjelmien ravintoainelaskelmat).
31. Toteutamme erityisruokavaliot voimassa olevien ohjeiden ja suositusten mukaisesti yhteistyössä huoltajien kanssa (esimerkiksi Käypä hoito -suositus ja Kansallisen allergianohjelman suositukset allergiaruokavalioiden toteuttamisesta).
32. Ruokapalveluntuottaja käyttää elintarvikkeiden kilpailutuksessa ja hankinnassa useita eri valintakriteerejä hinnan lisäksi (esimerkiksi ravitsemuslaatu ja kestävä kehitys).
33. Lasten ruokailuun liittyvissä kysymyksissä teemme yhteistyötä suun terveydenhuollon ja neuvolan kanssa.
34. Lapsille on tarjolla raikasta vettä janojuomaksi koko päivän ajan.

RUOKATURVALLISUUS

35. Ruokapalvelussamme on tehty Oiva-arviointi ja raportti on julkisesti nähtävillä.
36. Ruokapalvelutyöntekijämme ovat suorittaneet tai suorittamassa vähintään ravitsemisalan perustutkintoa.
37. Ruokapalveluhenkilöstömme saa ravitsemukseen, erityisruokavalioiden valmistamiseen, omavalvontaan ja asiakaspalveluun liittyvää täydennyskoulutusta.
38. Ruokapalveluhenkilöstömme seuraa Eviran (Elintarviketurvallisuusviraston) ja muiden vastaavien valvontaviranomaisten ajantasaisia ohjeita.
39. Hygieniaosaamisen perusteet ovat tiedossa kaikilla lasten ruokailuun osallistuvilla aikuisilla.

RUOKAKULTTUURI JA YMPÄRISTÖ

40. Ruokavuoden juhlapäivät ja vuodenaikojen kierto sekä paikallinen ruokakulttuuri näkyvät ruokalistallamme.
41. Ruokalistasuunnittelussamme on huomioitu monikulttuurisuus ja etniset ruokavaliot.
42. Päiväkodissamme on yhdessä sovitut säännöt juhlahetkien tarjoiluista, kuten esimerkiksi janojuomista ja makeisista.
43. Ruokailun toteutuksessa noudatamme kestävän kehityksen mukaisia toimintatapoja.
44. Päiväkodissamme on tehty toimenpiteitä ruokahävikin vähentämiseksi.
45. Lajittelemme jätteet ja suosimme kierrätystä.

Opinnäytetyön haastattelu kysymykset.

Kysyn teiltä 20 kysymystä, jotka ovat Makuaakkoset- diplomien haastattelulomakkeesta ja 19 kysymykseen vastataan kyllä/ei ja yksi kysymys on avoin kysymys. Jos asia toteutuu teidän päiväkodissa, silloin vastataan kyllä ja jos asia ei toteudu vastataan ei. Jos kysymyksistä tulee kommentoitavaa, saatte mielellään kommentoita.

Tallennan haastattelun, mutta haastattelu ei mene kenellekään muulle kuin minulle ja kenenkään nimiä ei tule esille.

Haastattelu maksimi kesto 30–40 min.

RUOKAILUTILANNE

1. Sovitamme ruokailuajat lapsen iän ja päivärytmin mukaan?
2. Tarjoamme ruokaa riittävästi hoitopäivän pituudesta riippuen?
3. Keskustelemme ruoasta lasten kanssa ja kerromme tarjottavasta ateristiasta lapsille ennen ruokailuhetkeä.
4. Ohjaamme lapsia lautasmallin mukaisen annoksen kokoamisessa ja ruoan itsenäisessä annostelussa noin 3-vuotiaasta alkaen.?
5. Tuemme lapsen oman ravinnontarpeen mukaista syömistä ja huomioimme ruokahalun muutokset.
6. Päiväkodin kasvatushenkilökunta ruokailee pääaterioilla yhdessä lasten kanssa ohjaten ruokailutilannetta ja syöden ruokalistan mukaista ruokaa (pääateriat =lounas ja päivällinen).
7. Korostamme ruokailun sosiaalista merkitystä kannustamalla lapsia hyviin ruokailu- ja käytöstapoihin.

RUOKAKASVATUSTA TUKEVAT TOIMENPITEET

8. Lapsilla on mahdollisuus tutustua ruokaan ruokailutilanteessa monen aistin kautta (haistellen, maistellen, tunnustelemalla ja kokeilemalla).
9. Annamme lapsille mahdollisuuden leikkiä ruokaleikkejä ja opettelemme leikkien yhteydessä tunnistamaan sekä maistamaan erilaisia ruoka-aineita.
10. Päiväkoti voi tilata ruokapalveluilta ruoka-aineita ja leipomistarvikkeita ruokakasvatustoimintaa varten.
11. Järjestämme lapsille mahdollisuuden tutustua päiväkotimme keittiöön.
12. Lapset voivat tutustua ruoan alkuperään ja ruoan reittiin esimerkiksi retkillä tai kasveja kasvattamalla.

YHTEISTYÖ KOTIEN KANSSA

13. Annamme perheille tietoa päiväkotikäisen lapsen ateriaritmiä ja terveellisistä ruokavalinnoista.

RAVITSEMUSSUOSITUSTEN MUKAINEN RUOKAILU □

14. Lasten ruokailuun liittyvissä kysymyksissä teemme yhteistyötä suun terveydenhuollon ja neuvolan kanssa.

15. Lapsille on tarjolla raikasta vettä janojuomaksi koko päivän ajan.

RUOKATURVALLISUUS

16. Hygieniaosaamisen perusteet ovat tiedossa kaikilla lasten ruokailuun osallistuvilla aikuisilla.

RUOKAKULTTUURI JA YMPÄRISTÖ □

17. Ruokavuoden juhlapäivät ja vuodenaikojen kierto sekä paikallinen ruoka kulttuuri näkyvät ruokalistallamme.

18. Päiväkodissamme on yhdessä sovitut säännöt juhlahetkien tarjoiluista, kuten esimerkiksi janojuomista ja makeisista.

19. Päiväkodissamme on tehty toimenpiteitä ruokahävikin vähentämiseksi.

Avoin kysymys

20. Mitä kehitettävää teidän mielestänne omassa yksikössänne on ravitsemustoimintaan liittyen?

Saatekirje

Hei!

Olen Maria Rouvinen ja opiskelen Karelian Ammattikorkeakoulussa Terveystenhoitajaksi. Teen tällä hetkellä opinnäytetyötäni koskien makuaakkoset-diplomin kriteerejä. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Liperin kunta. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, kuinka osa makuaakkoset-diplomin kriteereistä täyttyvät Liperin kunnan varhaiskasvatuksessa.

Makuaakkoset- diplomini myöntää ammattikeittiöosaajat ry ja se myönnetään, jos päiväkodissa edistetään ekologisesti ja kasvatuksellisesti kestävä ruokailua sekä ravitsemusta ja päiväkodissa toteutetaan päiväkotiruokailulle asetettuja ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatustavoitteita.

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää mitä parannettavaa ja kehitettävää Liperin kunnalla on koskien ravitsemuskasvatusta päiväkodissa työskentelevien lähihoitajien kokemuksesta. Opinnäytetyön aineisto kerätään seitsemästä eri päiväkodista ryhmissä työskenteleviltä lähihoitajilta. Haastattelut toteutetaan ryhmähaastatteluilla. Ryhmähaastattelut tapahtuvat etänä Teamsin välityksellä ja tarkoituksena on nauhoittaa vain äänitiedostot haastatteluista.

Haastatteluihin ei yhdistetä nimiä ja kysymykset ovat valmiista pohjasta Makuaakkosten sivuilta. Haastatteluissa ei arvioida kenenkään henkilökohtaista työskentelyä vaan sitä täyttyykö kriteerit päiväkodeilla makuaakkoset-diplomin saamiseksi.

<http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/>

Yhteishenkilönä ammattikasvatuksessa toimii hyvinvointipedagogi Laura Ortju

Ystävällisin terveisin, Maria Rouvinen.

puh.

Sähköposti. maria.rouvinen@edu.karelia.fi