

# Ruokakasvatus alle 3-vuotiaiden monikulttuurisessa päiväkotiryhmässä

Tiina Kallio

Opinnäytetyö  
Huhtikuu 2022  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

KALLIO, TIINA:  
Ruokakasvatus alle 3-vuotiaiden monikulttuurisessa päiväkotiryhmässä

Opinnäytetyö 80 sivua, joista liitteitä 5 sivua  
Huhtikuu 2022

---

Opinnäytetyö toteutettiin monikulttuurisessa päiväkotiryhmässä Tampereella. Ryhmän lapset olivat iältään 10 kuukaudesta 3 vuoteen. Yhteistyötahona opinnäytetyössä oli Ruokailoa kaikille – hanke, jonka taustalla ovat Suomen sydänliitto ry ja Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. Opinnäytetyössä hyödynnettiin hankkeen materiaalia ryhmän toiminnassa ja huoltajien kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ryhmän ruokakasvatuksen nykytilaa ja lisätä ruokakasvatusta ryhmän ruokailutilanteissa ja ryhmän toiminnassa. Tavoitteena oli kartoittaa työntekijöiden näkemyksiä ja kokemuksia ryhmän ruokailutilanteista ja ruokakasvatuksesta. Ruokakasvatuksen toteutuminen alle 3-vuotiaiden ryhmässä vaatii päiväkodin ja huoltajien tiivistä yhteistyötä. Tarkoituksena oli tehdä päiväkotiruokailua näkyväksi perheille sekä aktivoida ja osallistaa huoltajia kehittämään kodin ja päiväkodin välistä yhteistyötä ruokakasvatuksen näkökulmasta. Opinnäytetyön avulla selvitettiin huoltajien näkemyksiä ruokakasvatukseen.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus. Opinnäytetyö prosessin rinnalla kehitettiin ryhmän toimintaa ruokakasvatuksen näkökulmasta. Tutkimusmenetelminä käytettiin kvalitatiivisen tutkimuksen keinoja. Tutkimusaineisto kerättiin työntekijöiden ryhmähaastattelun, yhden huoltajan haastattelun ja huoltajien lomakehaastattelujen pohjalta sekä lapsia ja lapsiryhmää havainnoimalla ja videokuvaamalla kahta lounasruokailua.

Opinnäytetyön tuloksista voidaan päätellä, että kasvattajien ja huoltajien rooli alle 3-vuotiaiden lasten ruokakasvatuksen tukemisessa on merkittävä. Lapset oppivat parhaiten ruokakasvatusta päiväkodin päivittäisissä ruokailutilanteissa yhdessä kasvattajien kanssa. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö vaatii paljon aikaa ja yhteisiä keskusteluja sekä yhteisen näkemyksen luomista.

Ryhmän ruokakasvatuksen lisääminen ja kehittäminen tulisi aloittaa heti toimintakauden alkaessa. Huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön tulee olla jatkuvaa ja monikulttuurisessa ryhmässä toiminnan tulee olla toiminnallista yhteistyötä, jolloin kielisidonnaisuus ei aiheuta ongelmia kommunikoinnissa ja huoltajat ovat tasavertaisessa asemassa.

---

Asiasanat: ruokakasvatus, päiväkoti, yhteistyö, monikulttuurinen

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

KALLIO, TIINA:

Food Education for under 3-Year-Old Children in a Multicultural Kindergarten Group

Bachelor's thesis 80 pages, appendices 5 pages  
April 2022

---

This thesis included children under the age of 3. It was conducted in a multicultural day care group in collaboration with Finnish Heart Association and food education group titled Ruukku. Ruukku materials from the project "Happy food for everyone" were utilized in the study.

The purpose was to survey the current situation of food education. Improving the food education inside the group and document daycare workers opinions was the main goal of this thesis.

Another goal was to make the mealtime at the day care more visible to all the employees and to join them together to improve groups food education.

This thesis was a functional study. The material was collected through observations, structured group interviews of employees and questionnaires for guardians. One guardian was also interviewed.

Resulting conclusion was that adults' role in the food education with children under 3 is significant. It takes a significant amount of time to have employees discuss and collaborate about mealtimes and food education. During this study the day care groups' mealtime and food education was improving.

In the future it would be interesting to study how the different cultural backgrounds impact children's mealtimes in day care.

---

Key words: food education, kindergarten, cooperation, multicultural

## SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET</b> .....	<b>8</b>
2.1	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA.....	8
2.2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	9
2.3	RUOKAILOA KAIKILLE - HANKE YHTEISTYÖKUMPPANINA .....	10
<b>3</b>	<b>RUOKAKASVATUS PÄIVÄKODISSA</b> .....	<b>12</b>
3.1	PÄIVÄKOTIRUOKAILUA OHJAAVAT LAIT, SÄÄDÖKSET JA SUOSITUKSET.....	12
3.2	MONIPUOLINEN, TERVEELLINEN JA RIITTÄVÄ ATERIA.....	16
3.3	YHTEISTYÖ RUOKAPALVELUOTTOJAN KANSSA .....	19
<b>4</b>	<b>RUOKAKASVATUS OSANA KASVATUSTA JA OPETUSTA</b> .....	<b>21</b>
4.1	RUOKAILUTILANTEET ALLE 3-VUOTIAIDEN RYHMÄSSÄ .....	21
4.2	RUOKAKASVATUSYMPÄRISTÖ PÄIVÄKODIN RUOKAILUTILANTEISSA .....	22
4.3	ALLE 3 -VUOTIAS LAPSI RUOKAILIJANA .....	24
4.4	TYÖNTEKIJÄN ROOLI RUOKAKASVATTAJANA .....	28
4.5	RUOKAKASVATUS RYHMÄN TOIMINNASSA .....	31
<b>5</b>	<b>YHTEISTYÖ MONIKULTTUURISTEN PERHEIDEN KANSSA</b> .....	<b>32</b>
5.1	HUOLTAJIEN KANSSA TEHTÄVÄ YHTEISTYÖ PÄIVÄKODISSA .....	32
5.2	RUOKAKASVATUSTA EDISTÄVÄ YHTEISTYÖ PÄIVÄKODISSA.....	35
<b>6</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b> .....	<b>39</b>
6.1	OPINNÄYTETYÖPROSESSI .....	39
6.2	RYHMÄN RUOKAKASVATUKSEEN LIITTYVÄN TOIMINNAN KEHITTÄMINEN OSANA OPINNÄYTETYÖPROSESSIA ..	40
6.3	TUTKIMUSOTE JA - MENETELMÄT .....	45
6.4	AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSI .....	46
<b>7</b>	<b>TUTKIMUSTULOKSET</b> .....	<b>50</b>
7.1	TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKEMYKSIÄ ALLE 3-VUOTIAIDEN RUOKAILUSTA JA RUOKAKASVATUKSESTA .....	50
7.2	HUOLTAJIEN NÄKEMYKSIÄ ALLE 3-VUOTIAIDEN RUOKAILUSTA JA RUOKAKASVATUKSESTA .....	55
7.3	HAVAINNOININ TULOKSET .....	58
<b>8</b>	<b>JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>62</b>
<b>9</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>67</b>

9.1	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	69
9.2	HYÖDYNNETTÄVYYS JA JATKOTUTKIMUKSELLISUUS .....	71
<b>LÄHTEET .....</b>		<b>73</b>
<b>LIITTEET .....</b>		<b>76</b>
LIITE 1. PÄIVÄKODIN YHDEN VIIKON RUOKALISTA .....		76
LIITE 2. SAATEKIRJE .....		77
LIITE 3. RUOKAILOA KAIKILLE -HANKKEEN MATERIAALIA.....		78
LIITE 4. HENKILÖKUNNAN RYHMÄHAASTATELU .....		79
LIITE 5. HUOLTAJIEN KYSELYLOMAKE .....		80

## 1 JOHDANTO

Lapsen ravitseminen, ruokatottumusten sekä ruokailuun liittyvien taitojen ja ruokatappojen opettelu on osa varhaiskasvatusta. Lasten hyvinvointia tuetaan päiväkodissa ruokakasvatuksen avulla ruokailutilanteissa kolme kertaa päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018,14.)

Päiväkodin ruokailuilla on merkittävä rooli lapsen hyvinvoinnin tukemisessa. Jokaisella lapsella on oikeus ruokakasvatukseen ja päiväkodin toiminnalla on mahdollisuus tasoittaa perheiden sosioekonomisesta taustasta johtuvia eroja. Hyvinvoinnin perusta luodaankin jo varhaislapsuudessa.

Opinnäytetyössäni tarkastelen yhden monikulttuurisen päiväkotiryhmän ruokailutilanteita ja ruokakasvatuksen toteutumista alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä. Huoltajien kanssa käytävät keskustelut ovat merkittävässä roolissa. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö lisää yhteistä näkemystä, jonka avulla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia niin kotona kuin päiväkodissa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä ruokakasvatusta ryhmän arjessa ja tehdä päiväkotiruokailua ja ryhmän ruokakasvatusta vanhemmille näkyväksi. Tavoitteena on työntekijöiden haastattelujen ja huoltajien kyselyiden ja yhden haastattelun avulla kartoittaa ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyviä näkemyksiä.

Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyötahonani on toiminut Ruokailoa kaikille-hanke. Hankkeen materiaali on suunnattu ulkomaalaistaustaisille lapsille ja heidän perheilleen. Hankkeen tavoitteena on tavoittaa ulkomaalaistaustaisia perheitä ruokakasvatusmateriaalin avulla ja samalla parantaa perheiden ruokailutottumuksia. Materiaalia hyödynnettiin soveltuvin osin ryhmän toiminnassa opinnäytetyöprosessin aikana.

Pirkanmaan alueellisen hyvinvointisuunnitelman 2021–2024 painopisteenä on elintapojen avulla lisätä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Suunnitelmassa keinoja hyvinvoinnin lisäämiseksi ovat ruokatottumuksien terveellisyyden lisääminen ja ruokailon löytäminen. Ruokakasvatus näkyy myös kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa. Varhaiskasvatuksessa otetaan käyttöön itsearviointityökalu

Nykytila.fi ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämisen ja arvioinnin tueksi. Neuvokasperheen toimintamallin hyödyntäminen päiväkodeissa ruokakasvatuksen tukemisessa on osa hyvinvointisuunnitelmaa. (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2021, 23, 27.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

### 2.1 Opinnäytetyön taustaa

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat oma kiinnostukseni aiheeseen ja omat kokemukseni Sapere -menetelmän käytöstä työssäni usean vuoden ajalta. Lapset oppivat parhaiten itse tekemällä ja kokemalla toiminnallisten menetelmien avulla. Sapere -menetelmässä käytetään apuna kaikkia aisteja ja laaja-alaisen oppimisen menetelmiä. Työskentelen päiväkodissa, jossa yli puolet perheistä on eri kieli- ja kulttuuritaustaisia.

Päiväkodin rooli lapsen ruokakasvatuksen tukijana on merkittävä ja kasvattajien rooli ruokakasvattajina on edistää lasten hyvinvointia ja luoda pohjaa lapsen ruokasuhteen kehittymiselle. Ruokakasvatuksen tukeminen tulisi aloittaa heti lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa, sillä lapset oppivat parhaiten varhaislapsuudessa. Ruokakasvatuksen kehittämistä varhaiskasvatuksessa on viime vuosina tehty erilaisten hankkeiden avulla.

Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen – hanketta jalkautetaan kuntiin 2021–2023. Hankkeen toimijoina ovat Itä-Suomen yliopisto sekä Ruukku ry ja Suomen Sydänliito ry. (University of Eastern Finland 2022.)

Monikulttuurisessa työyhteisössä ruokakasvatuksen merkitys korostuu. Monikulttuuristen lasten ruokailutottumukset - ja tavat sekä ruokailussa esiintyvät haasteet vaikuttavat päiväkodin ruokailutilanteissa. Monikulttuurisessa päiväkodissa tarvitaan ruokakasvatuksen kehittämistä yhteistyönä huoltajien ja päiväkodin henkilökunnan kanssa.

Tulevana varhaiskasvatuksen sosionomina tehtävänäni on tukea lasten hyvinvointia päiväkodissa. Opinnäytetyö prosessin rinnalla on ryhmän ruokakasvatuksen lisääminen toiminnallisten menetelmien avulla. Opinnäytetyössä näkemysten kartoitus auttaa tulevaisuudessa suunnittelemaan ryhmän ruokakasvatusta



yhdessä huoltajien kanssa, sillä aineiston pohjalta voidaan arvioida kehittämistarpeita.

Opinnäytetyössäni pohdin miten kasvattajien on mahdollista tukea lasten ruokailua ja ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Tarkastelen millaisia keinoja voidaan käyttää luomaan lapsille turvallinen ja uusia kokemuksia antava ruokailuympäristö. Millä tavoin erityisesti ulkomaalaistaustaisten perheiden kanssa voidaan lisätä vuorovaikutusta ja osallisuutta ruokakasvatuksen näkökulmasta?

## **2.2 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön toimintaympäristönä on alle 3-vuotiaiden lasten päiväkotiryhmä monikulttuurisessa lähiössä Tampereella. Alle kouluikäiset lapset oppivat tekemällä ja itse kokemalla turvallisessa ympäristössä. Ruokakasvatuksen lisääminen päiväkodissa tapahtuu luontevasti laaja-alaisen oppimisen keinoin. Keinoja ovat laulut, liikunta, kädentaidot, leikit ja kielen avulla kuten kirjat ja lorut.

Opinnäytetyöprosessissa hyödynnetään Ruokailoa kaikille-hankkeen materiaalia ja sen myötä lisätään ruokakasvatusta ryhmän päivittäisessä toiminnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä ruokakasvatusta näkyväksi huoltajille ja havainnollistaa konkreettisesti monikulttuurisille perheille päiväkodin ruokailua sekä päiväkodissa tarjottavia aterioita. Tarkoituksena on kartoittaa huoltajien ja ryhmän henkilökunnan näkemyksiä alle 3-vuotiaiden ruokailusta ja ruokakasvatuksesta.

Tavoitteena on hankkeen materiaalin avulla lisätä vanhempien osallisuutta ja lisätä yhteistyötä sekä mahdollistaa ruokakasvatukseen liittyvää keskustelua kodin ja päiväkodin välillä. Tavoitteena on kerätä tietoa ruokakasvatuksen kehittämistä varten opinnäytetyössä tarkasteltavassa monikulttuurisessa ryhmässä ja päiväkodissa.

Tarkastelen ruokakasvatusta eri näkökulmista. Lasten, työntekijöiden ja huoltajien näkökulmista tarkasteltuna ruokakasvatus saa erilaisia merkityksiä. Opinnäytetyöprosessia aloittaessani ryhmän toiminnassa ruokakasvatus ei ollut merkittävässä roolissa ja sen toteuttaminen tuntui haastavalta alle 3-vuotiaiden lasten kanssa. Halusin opinnäytetyössäni tuoda näkyväksi keinoja, joiden kautta pienikin lapsi pääsee osalliseksi varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta.

Tutkimuskysymykset opinnäytetyön edetessä muotoutuivat seuraavanlaisiksi.

- Miten voidaan edistää ruokakasvatuksen toteutumista päiväkodin arjessa?
- Millaisia ovat huoltajien ja työntekijöiden kokemukset ja näkemykset ryhmän ruokailutilanteista ja ruokakasvatuksesta sekä Ruokailoa kaikille-hankkeen materiaalista?
- Miten kodin ja päiväkodin yhteistyötä voidaan lisätä ruokakasvatuksen näkökulmasta?

### **2.3 Ruokailoa kaikille - hanke yhteistyökumppanina**

Suomen Sydänliiton Neuvokasperhe ja Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n luotsaamassa kolmivuotisessa hankkeessa kehitetään uusia menetelmiä ruokakasvatuksen tueksi varhaiskasvatukseen. Hanketta toteutetaan vuosina 2020–2022. Hankkeen tavoitteena on parantaa ruokailutottumuksia ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä.

Kohderymänä hankkeessa on eri kieli - ja kulttuuritaustaiset lapset ja heidän perheensä. Heitä on vaikea tavoittaa perinteisen viestinnän keinoin. Hankkeen materiaalia ja menetelmiä on pilotoitu Vantaalla. Materiaalia on tarkoitus tulevaisuudessa hyödyntää päiväkodeissa eri puolella suomea. Hankkeen tavoitteena on tuottaa visuaalista materiaalia ja Sapere -tehtäviä perheille ruokakasvatuksen tueksi. Hankkeen tarkoituksena on myös osallistaa perheitä hyvinvoinnin ja terveyden parantamiseen. (Ruokayhdistys Ruukku ry n.d)

Varhaiskasvatuksen asiantuntija Suomen Sydänliitosta ja hankekoordinaattori Ruukku ry:stä toimivat yhteistyökumppaninani opinnäyteprosessin ajan. Tapasimme säännöllisesti Teams -palaverissa kevästä 2021 lähtien. Palaverissa

sain tietoa hankkeen materiaalista sekä tukea opinnäytetyön tekemiseen yhteisten keskustelujen kautta. Opinnäytetyöprosessiin osallistuvan ryhmän henkilökunta kokoontui Teamsin välityksellä hankkeen aloitusinfoon elokuussa 2021. Materiaalin käyttöönottoa ryhmässä ei aloitettu vielä elokuussa, sillä syksyllä ryhmässä moni uusi lapsi aloitti päivähoidossa. Lapset saivat aluksi tutustua päivähoitoon omaan tahtiin rauhassa ja luoda luottamussuhteen ryhmän työntekijöihin.

Hankkeen materiaali oli saatavilla sähköisessä muodossa. Valmiin materiaalin käyttäminen oli helppoa ja nopeaa ja materiaalista saattoi muokata ja poimia omaan ryhmään soveltuvia materiaaleja. Materiaalin kohderyhmä on 3–7-vuotiaat lapset.

Yhteistyöpalavereissa merkityksellisiksi teemoiksi perheiden kohtaaminen arjen hetkissä, vanhemmuustaitojen tukeminen sekä ruokakasvatuksen esilletuominen varhaiskasvatuskeskusteluissa. Yhtenä merkittävänä yhteistyön perustana nähtiin päiväkotiruokailun näkyväksi tekeminen huoltajille, ja perheiden osallisuuden lisääminen sekä perheiden aterioiden ja ruokailutapojen tunnetuksi tekeminen päiväkodin henkilökunnalle. (Yhteistyöpalaveri 22.6.2021.)

### 3 RUOKAKASVATUS PÄIVÄKODISSA

#### 3.1 Päiväkotiruokailua ohjaavat lait, säädökset ja suositukset

Varhaiskasvatustalain ( 2018 ) mukaan lapselle tulee tarjota terveellinen ja tarpeellinen ravinto varhaiskasvatuksessa sekä ruokailun tulee olla ohjattua. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Päiväkodissa tuetaan lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistetään elinikäistä oppimista. Varhaiskasvatuksessa toimitaan huoltajien kanssa tukien lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään varhaiskasvatuksen olevan suunnitelmista ja tavoitteellista sekä pedagogiikkaa painottavaa hoitoa, kasvatusta ja opetusta. Kuviosta 1 nähdään , millaiseen viitekehukseen ruokakasvatus asettuu päiväkodin toiminnassa. Kaiken toiminnan keskipisteessä on oppiva ja hyvinvoiva lapsi (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 36).



KUVIO 1. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehys (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018)

Oppimisen alueet kuvaavat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan sisältö-alueita. Ruokakasvatus liittyy keskeisesti kasvan, liikun ja kehityn- oppimisen alueeseen. Lasten hyvinvointia edistetään tarjoamalla monipuolista, terveellistä ja riittävä määrä ravintoa. Ruokailussa tuetaan omatoimista ruokailua ja ruokailaan yhdessä kiireettömässä ilmapiirissä sekä keskustellen ja ruokaan aistilähtöisesti tutustuen. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018,47.)

Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta lujittaa lasten laaja-alaista osaamista. Osaaminen kehittyy tietojen, taitojen ja arvojen pohjalta. Suunnitelmassa on viisi laaja-alaisen oppimisen aluetta. Keskeisiä ruokakasvatukseen liittyviä osa-alueita ovat Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot sekä kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu sekä ajattelu ja oppiminen.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokasuositus perustuu valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Kuvio 2 nähdään mistä osa-alueista päiväkodin ruokailu ja ruokakasvatus muodostuu. Ruokakasvatus on läsnä päivittäisissä ruokailuhetkissä ja osana päiväkodin pedagogista toimintaa.



KUVIO 2. Onnistunut ruokailu ja ruokakasvatus (Valtionravitsemus neuvottelukunta 2018, 28).

Ruokakasvatus, joka painottaa terveyteen liittyviä tavoitetta on ravitsemuskasvatusta. Ravitsemuskasvatukseen liittyy kiinteästi arvokeskustelu ja toimintatavat, joilla edistetään terveyttä. Terveys käsitetään laajempänä kokonaisuutena, johon liittyy fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen terveys ja hyvinvointi. (Valtion ravitsemus neuvottelukunta 2018, 29.)

Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019) ruokakasvatus nähdään toteutuvan päiväkodin toiminnassa Sapere -menetelmän kautta. Aistien avulla lapset voivat tutustua ruokaan, ruokakulttuureihin ja ruuan alkuperään. Lapsille ominainen tapa oppia ruokakasvatusta on tutkiminen, leikkiminen ja kokeileminen. Jokaista lasta rohkaistaan yksilölliseen aistimiseen ja ruokailon ja myönteisen ilmapiirin avulla luomaan uteliaan asenteen ruokaan ja syömiseen. (Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 26.)

Pienikin lapsi voi osallistua aktiivisesti varhaiskasvatuksessa ruokakasvatus tukevaan toimintaan ja kokea aistien avulla, mutta lapsella on oikeus olla osallistumatta Sapere -toimintaan. Lapsi itse ilmaisee omalla tavallaan kokemuksiaan. Aikuisen rooli korostuu mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Aikuinen tekee tulkintoja lapsen käytöksen perustella ja sanoittaa lapselle toimintaa. (Valtion ravitsemus neuvottelukunta 2018, 29.)

Ruokakasvatuksen toimijoina toimivat monialaisissa ympäristöissä ammattilaiset ja yhteisenä tavoitteena on hyvinvointioppiminen ja terveelliset ruokailutottumukset sekä lapsen ruokailon lisääminen. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on sisällyttää ruokakasvatus osaksi toimintasuunnitelmaa. Ruokakasvatus tulee olla osa pedagogista tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa varhaiskasvatuksessa. Ruokaympäristön tulee tukea ruokakasvatus. Henkilöstö ruokailee yhdessä lasten kanssa ja toimii yhdessä sovittujen tavoitteiden ja toimintatapojen mukaan.

Alla oleva kaavio auttaa hahmottamaan ruokakasvatuksen eri toimijat ja yhteistyökentän hyvinvointialueiden aloittaessa toiminnan vuoden 2023 alussa. Kuviosta 1. nähdään ruokakasvatuksen ja ravitsemusohjauksen yhdyspinnat. (Ruukku ry, n.d.)



KUVIO 3. Yhteistyö ruokakasvatuksen ja ravitsemusohjauksen yhdyspinoilla (Ruukku ry.)

Yksittäisen varhaiskasvatustyöryhmän ruokakasvatusta ja ruokailua on hyvä arvioida säännöllisesti. Ruokakasvatuksen arvioinnin maksuton työväline arviointiin, seurantaan ja näkyväksi tekemiseen löytyy Nykytila.fi internetsivustolta. Arviointia on hyvä suorittaa moniammatillisesti kootussa työryhmässä.

Työyhteisössä arvioimme ruokailun tämänhetkistä tilaa Nykytila.fi avulla ja arvioinnin myötä koko päiväkodin yhteiseksi tavoitteeksi kirjassimme päiväkotiaiteroiden valokuvaamisen ja ruokakeskustelun lisäämisen lasten sekä huoltajien kanssa valokuvia apuna käyttäen.

Huoltajille on tärkeää kuulla miten lapsi on syönyt päiväkodissa, mutta yhtä tärkeää huoltajan on tietää mitä päiväkodissa on tarjottu päivän aikana ruuaksi.

Ryhmän pedagogisessa suunnitelmassa kuvaillaan ryhmän ruokailutilannetta ja ruokakasvatuksen tavoitteita ryhmässä. Suunnitelmasta vastaa ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja, mutta tiimi yhdessä sopii ryhmän ruokakasvatukseen liittyvät käytänteet. Suunnitelmaan on hyvä kirjata ruokailutilanteiden pedagogiikkaa kuten ryhmän ruokailutilanteen toimintaperiaatteita. Ruokailutilanteiden kiireettömyys ja kasvattajien läsnäolo ja vuorovaikutuksen merkitys korostuu alle 3-vuotiaiden ruokailutilanteissa. Yhdessä tekeminen ja ruokailoa, luo toiminnalle positiivisen ilmapiirin ja jokaiselle lapselle mahdollisuuden osallistua ja olla osallisena ryhmän toimintaan, joka keskittyy ruokakasvatuksen teemoihin. Ryhmän pedagoginen suunnitelma on muuttuva asiakirja, johon on hyvä tehdä kirjauksia ryhmän muuttuvissa tilanteissa ja tiimipalaverissa on tarpeellista arvioida suunnitelman toimivuutta tietyin ajanjaksoin.

Ruokakasvatuksen onnistumisen kannalta tärkeintä on keskustella tiimissä ruokailun toimintaperiaatteet ja ruokakasvatuksen tavoitteet täten jokainen tiimin jäsen pystyy sitoutumaan yhdessä sovittuihin käytänteisiin. Tarvittaessa ruokailukäytänteitä voidaan muuttaa vastaamaan paremmin ryhmän ja yksittäisen lapsen tarpeita. Tiimin jäsenten arvot ja asenteet heijastuvat helposti ruokailutilanteisiin. Työntekijöiden erilaiset toimintatavat ruokailutilanteessa vaikuttavat lasten käyttäytymiseen ruokailutilanteissa ja lisäävät lasten ja työntekijöiden epävarmuutta toiminnassa.

Alle 3-vuotiaat lapset eivät itse vielä kykene osallistumaan toiminnan suunnitteluun, joten kasvattajien tehtävänä on havainnoida lasten mielenkiinnon kohteita, ruokailutaitoja ja ruokailussa esiin nousseita haasteita. Lapset osallistuvat toimintaan oman kehitystasonsa mukaan. Kasvattajat tukevat lasten osallisuutta ja mahdollistavat yhdessä tekemisen kulttuuria, jossa jokainen lapsi osallistuu toimintaan yksilöllisen kehitystasonsa mukaan.

### **3.2 Monipuolinen, terveellinen ja riittävä ateria**

Päiväkotien ruokalista heijastaa yhteiskunnan sen hetkistä kulttuuria. Metsolan päiväkodin ruokalistalla oli vuonna 1957 aamiaisella voileipää, maitoa, makkaraa,



tomaatti, kurkkua, perunaa, punajuurta, kukkakaalimuhennos, hillo, sianlihakas-tike ja grahampuuro, sokeri, maito ja voi. Päivällinen puolestaan koostui voilei-västä, maidosta, juustosta, kalakeitosta ja suklaamannapuurosta. (Helin 1990, 37.) Suomalainen ruokakulttuuri oli ennen yhtenäisempi, johtuen raaka-aineiden saatavuudesta. Nykyisin saatavilla olevien raaka-aineita määrä on monipuolistu-nut ja eri kulttuureiden myötä erilaiset ruokakulttuurit ovat rikastuttaneet perin-teistä suomalaista ruokakulttuuria.(Malinen 2019, 22).

Vuonna 2022 päiväkodin ateria sisältää pääruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuo-mana vaihtoehtoina ovat maitoa, vettä, tai piimää sekä näkkileipää ja leipäras-va. Salaatit ovat tarjolla komponentteina, jolloin salaatista on mahdollista tarjota eri raaka-aineet erillään toisistaan , jolloin raaka-aineisiin totuttelu on helpompaa. Päiväkodin henkilökunta annostelee ryhmässä lapsille riittävän ja monipuolisen ateriakokonaisuuden lautaselle.



KUVA 1. Päiväkodin lounas (Kallio 2022)

Terveellisten elämäntapojen opettelu aloitetaan päiväkodissa jo alle 3-vuotiaiden ryhmässä Lapsia kannustetaan syömään lautasmallin mukaisesti. Lautasmallin mukaisesti koottu annos kannustaa lasta syömään terveellisen ateriamallin mu-kaisesti. Lapsen energianravintoaineiden saanti täyttyy, kun aterialla saatu ravin-tomäärä täyttää ravitsemuslaadun vaatimukset. Kasvattajan tehtävä onkin tarjota lapselle monipuolinen ja riittävä ateria päiväkodissa.

Terveyttä edistävä ruoka ehkäisee sairauksia kuten sydän - ja verisuonitautia sekä ylipainon syntymistä. Säännöllisen ateriarhythmin avulla opetellaan suositeltavaa ateriarhythmia, joka on tukena terveellisen ruokavalion omaksumisessa. Alle 3-vuotias lapsi syö pienen määrän ruokaa yhdellä ateriakerralla. Sopiva aterioväli on 3–4 tuntia. Ateriarhythmin lisäksi terveyttä edistävä ruokavalio on koottu lautasmallin mukaisesti eli lautasesta puolet on tuoreita/kypsiä kasviksia,  $\frac{1}{4}$  perunaa tai viljalisäkettä ja  $\frac{1}{4}$  kalaa, lihaa tai kasviproteiinia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 18–19, 22.)



KUVA 2. Lautasmalli päiväkodin lounaalla (Kallio 2022)

Kasvattajan tehtävänä on havainnoida lapsen ravinnontarvetta päivittäin. Päiväkodin ruokailutilanteissa kasvattajan tehtävänä on mahdollistaa lapselle tutustuminen uusiin raaka-aineisiin. Kaikki aterianosat tulee tarjolla lapselle yhtäaikaaisesti. Aterianosat ovat yhtä arvokkaita eikä niihin tulisi liittää palkintostatusta. Lapsi itse päättää ruokailutilanteessa, kuinka paljon hän syö. Alle 3-vuotiaan lapsen on mahdotonta itse annostella ruokaa tai kertoa sanallisesti haluamansa ruuan määrä, joten aikuisen tehtävä on sanoittaa lapselle ruokailussa tarjottavia raaka-aineita ja määrittää lapselle tarpeellinen ruokamäärä samalla tiedostaen, että lapsen päivittäinen ruokamäärä vaihtelee riippuen ravinnontarpeesta ja mieltymyksistä.

### 3.3 Yhteistyö ruokapalvelutuottajan kanssa

Päiväkodin ruokatuotannosta vastaa Pirkanmaan Voimia Oy. Ruokapalvelun henkilökunnan tehtävänä on vastata siitä, että ruoka on ravitsemuksellisesti täysipainoista. He vastaavat myös ruokaturvallisuudesta liittyen hygieniaan ja erityisruokavaliioihin. Ruokapalveluhenkilöstön ja kasvatushenkilöstön yhteistyön avulla varmistetaan erityisruokavalioiden turvallisuus. Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön toimiva yhteistyö mahdollistaa Sapere -toiminnan päiväkodissa, jolloin lapsiryhmässä on mahdollista toteuttaa aistilähtöistä Sapere -toimintaa kuten maistella hedelmiä tai leipoa sämpylöitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 69.)

Palvelusopimuksessa palveluntuottaja ja palvelunjärjestäjä sopivat palveluun liittyvistä tavoitteista, palvelun sisällöstä, ruokakasvatuksesta ja ruuan tarjoamisen periaatteista. Palvelusopimukseen kuuluu myös ohjeellinen annoskokotaulukko. Pirkanmaan Voimia Oy kehittää tarjolla olevia kasvisruokia sekä lisää ilmasto- ja ympäristöystävällisempien raaka-aineiden osuutta tuotannossaan.

Pirkanmaan Voimia Oy:n sivuilta löytyy ruokakasvatuksen tueksi materiaalia, kuten Ruokailoa päiväkotien arkeen. Materiaalista löytyy reseptejä, värityskuva ja paljon tietoa perunasta Herra Peruna- hahmon opastuksella. (Pirkanmaan Voimia Oy.)

Päiväkodin ruokalista on nähtävillä ryhmän eteistilassa. Ruokalista löytyy myös internetistä ruokapalvelun tuottajan sivuilta. Opinnäytetyöni tavoitteena oli saada kuvallinen tuki päiväkodin aterioihin. Tämä auttaisi monikulttuurisia perheitä hahmottamaan päiväkodin aterioita ja niiden sisältämiä raaka-aineita. Ruokalistan aterioiden kuvaaminen vaatii aikaa, joten tämä projekti jatkuu edelleen.

(Syödään yhdessä 2019, 87.) ( Liite 1.)

Kasvatushenkilökunnan ja ruokapalvelutyöntekijöiden yhteistyön avulla voidaan lisätä yhteistä keskustelua päiväkodin aterioista, raaka-aineista ja ravintosisäl-

löistä. Yhteisen näkemyksen tueksi keskustellaan ruuan menekistä ja ruokahäviökin vähentämisestä sekä annetaan palautetta päiväkodissa tarjottavasta ruuasta ruokapalvelutuottajalle.

Ruokapalvelun tuottaja vastaa siitä, että päiväkodissa tarjottavat ateriat täyttävät lapsen päivittäisen ravinnonsaantisuosituksen päiväkotipäivän aikana ja monipuolisten raaka-aineiden saanti toteutuu päiväkodin aterioilla. Lapsi saa ravitsemussuosituksen mukaisesti päivittäin eri ruoka-aineryhmistä tarvitsemiaan ravintoaineita. Aterioihin kuuluvat ruoka-aineryhmät ovat kasvikset, hedelmät ja marjat, palkokasvit, peruna ja viljalisäkkeet, leipä, maito ja nestemäiset maitovalmisteet, juusto, kala, siipikarja, punainen liha, kananmuna ja rasva ja kasviöljy.

Kasviksien, hedelmien ja marjojen saantia pitäisi tutkimusten mukaan lisätä päivittäisessä ruokavaliossa. Lapset syövät hedelmiä ja kasviksia mielellään sormin pieninä palasina. Päiväkodin listalla on päivittäin tarjolla sesongin mukaisia hedelmiä ja kasviksia.

Lapset syövät päiväkodissa jokaisella aterialla leipää. Leipä vaihtelee päivittäin paahtoleipää, sämpylöitä, rieskaa, ruisleipää ja näkkileipää. Puuroa tarjotaan päivittäin päiväkodin aamupalalla ja alle 3-vuotiaiden ryhmässä myös välipalalla. Päiväkodissa tarjottavat maitotaloustuotteet ovat rasvattomia. Ruokalistalla on jugurttia ja rahkaa sekä juustoa leivän päälle kerran viikossa. Raaka-ainevalinnoilla tuetaan terveyden edistämistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 93–94.)

## 4 RUOKAKASVATUS OSANA KASVATUSTA JA OPETUSTA

Yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat myös ruokakulttuuriin. Lapsen keskeisin kasvuympäristö on oma perhe ja koti . Perheen ruokakulttuurilla ja voimavaroilla on merkitys lapsen hyvinvoinnin kannalta. Varhaiskasvatuksen ruokailulla ja ruokakasvatuksen avulla voidaan tasoittaa perheiden taustoista johtuvia eroja ja edistää jokaisen lapsen terveyttä.(Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 11.)

Alle 3-vuotiaiden ryhmässä lapsi opettelee ensimmäisiä hyvinvoinnin oppimiskokemuksiaan. Jokaisella perheellä on oma ruokakulttuurinsa. Ruokakulttuuriin liittyvät ruoanvalinta, ruokailutavat -ja tottumukset sekä perheen arvovalinnat hyvinvointiin liittyen. Lapsen osallisuus ja myönteiset ruokailutilanteet luovat pohjan ruokakasvatukselle. Varhaiset kokemukset vaikuttavat siihen millaiset tavat, tottumukset, makumieltymykset, arvot ja asenteet lapsi saa lapsuudessaan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 11–12.)

### 4.1 Ruokailutilanteet alle 3-vuotiaiden ryhmässä

Varhaiskasvatuksen perusteiden ( 2018 ) mukaan ruokakasvatuksen päämääränä on kannustaa lapsia suhtautumaan myönteisesti ruokaan ja syömiseen sekä mahdollistaa monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia päiväkodissa.

Päiväkodin ruokailuhetket ajoittuvat päivittäin ennalta määrättyihin ajankohtiin ja luovat näin lapselle säännöllisen ateriarhythmin. Pääsääntöisesti aamupala tarjotaan päiväkodissa kello 8–8.45, lounas syödään kello 10.45–12 ja välipala kello 14–15. Päiväkodissa lapsen tulisi saada 2 / 3 päivän ravintotarpeesta.

Päiväkodissa ruokakasvatuksen perustana ovat päivittäiset ruokailutilanteet. Alle 3-vuotiaiden ryhmässä ruokailutilanteet vievät paljon aikaa päivittäisestä toiminnasta. Alle 3-vuotias lapsi tulee ensimmäistä kertaa päivähoitoon ja hän aloittaa uudessa toimintaympäristössä. Päiväkodin työntekijät ja päiväkodin toiminta ovat lapselle vieraita asioita. Lapselle päiväkodin ruokailutilanne on myös uusi tilanne ja lapsi on voinut kotona tottua aivan toisenlaisiin ruokailukäytänteisiin ja ruokamaailma voi olla lapselle täysin vieras.

## 4.2 Ruokakasvatusympäristö päiväkodin ruokailutilanteissa

Päiväkodin ruokakasvatusympäristö koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä.

Fyysinen ruokakasvatusympäristö koostuu ergonomisista ruokailukalusteista. Osa ruokakasvatusympäristöä on ruokailutilanteiden rauhoittaminen niin, että porrastetaan lasten saapumista ruokailutilaan ja varaamalla aikaa käsienpesun harjoitteluun ja oman paikan etsimiseen on osa ruokakasvatusympäristöä.

Päiväkodissa ruokailuun käytettävät tilat ovat usein ryhmän tiloissa tai erillisessä yhteisessä ruokasalissa. Ruokailutilassa tulee olla käsienpesuun soveltuva vesipiste, jossa lapset voivat opetella käsienpesua yhdessä aikuisen kanssa. Käsienpesutilanteessa aikuinen sanoittaa lapselle: avaa hana, ota saippuaa, hierotaan käsiä, sulje hana, ota paperi ja laita paperi roskeen. Käsienpesusta ennen ruokailua tulee rutiini ja lapsi oppii itsestä huolehtimisen taitoja päiväkodin arjessa.

( Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 75–77.)

Ruokailuympäristöllä on vaikutusta ruokailutilanteeseen. Ruokailuhetkeen vaikuttavat fyysiset edellytykset kuten ruokailutila, huonekalut ja äänimaailma sekä sosiaaliset edellytykset, joihin kuuluu ihmiset, vuorovaikutus ja yhdessä sovitut ruokailukäytänteitä ja ruokailun säännöt.

Fyysiseen ympäristöön liittyvät myös jokaisella lapsella oma pysyvä paikka luo turvallisuutta. Astiat hyväkuntoisia ja sopivan kokoisia lapselle sekä ruokailuun innostava tila. Seinillä voi olla ruoka-aiheisia kuvia ja tarjottavasta ruuasta kuvia havainnollistamaan tarjolla olevaa ateriaa. (Valtionravitsemus neuvottelukunta 2018, 76–77.)

Ruokailutilassa on hyvä olla helposti saatavilla ruokailuun liittyviä kuvia, joita voidaan käyttää puheen tukena ja helpottaa vuorovaikutusta lasten kanssa.



KUVA 3. Ruokailuun liittyviä kuvia (Kallio 2022)

Psyykkiseen ruokailuympäristöön kuuluvat myönteinen ja kannustava suhtautuminen lapseen. Jokainen lapsi on yksilö ja jokaisella lapsella on omanlainen suhde ruokaan ja ruokailuun. Lapsi oppii oman kehitystasonsa mukaisesti ruokailuun liittyviä taitoja. Lapselle tarjotaan jokaisella aterialla monipuolista ruokaa ja lasta kannustetaan tutkimaan moniaistillisesti tarjolla olevia raaka-aineita. Tärkeää on yhteinen ruokailo, jossa iloitaan lapsen rohkeudesta maistaa uusia makuja ja maistellaan yhdessä lapsen kanssa. Lapsella on oikeus omiin tunteuksiin liittyen ruokaan ja mahdollisuus olla pitämättä jostakin ruuasta. Lapsi saa olla osallisena ruokailussa, ja hän voi osallistua ruokailutilanteeseen ilman että maistaa tai syö ruokaa

(Neuvokasperhe, 2022.)

Sosiaaliselle ruokailuympäristölle luo pohjan kasvattajan oma arvopohja ruokaan ja ruokailutilanteisiin. Kasvattaja, joka näkee ruokakasvatuksen merkittäväksi toiminnaksi päiväkodissa tuottaa positiivista ruokapuhetta lapselle. Kasvattajan tavoitteena on luoda ruokailuun positiivinen ilmapiiri, jossa voidaan yhdessä harjoitella kauniita pöytätapoja. Yhteinen keskustelu ja toiset huomioon ottaminen on

alle 3-vuotiaidenkin ryhmässä tärkeää, ja kasvattajan rooli toiminnan sanoittajana luo lapsille mallin ruokailussa toimimiseen. Kasvattaja on kannustaja ja malli lapsille, joka hassuttelun avulla luo oppimiskokemuksia lapsille. (Neuvokas perhe, 2022.)

### **4.3 Alle 3 -vuotias lapsi ruokailijana**

Lapsen ruokakäyttäytymisen perustana on vanhempien ruokakäyttäytyminen. Ruokakäyttäytymiseen liittyy ruokamieltymykset - ja tottumukset sekä ruokavaliion monipuolisuus. Lapsuusajan ruokakäyttäytyminen vaikuttaa vielä aikuisiäksikin. Lapsuudessa omaksutuilla ruokailutottumuksilla voidaan vaikuttaa väestön terveyteen. Ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat perinnölliset tekijät, psykologiset tekijät ja ympäristö. Päiväkodissa meillä on mahdollisuus vaikuttaa ruokailutilanteissa lapsen ruokakäyttäytymiseen oman käytöksemme ja asenteidemme kautta sekä vuorovaikutuksen avulla. Ateriarytmi ja tarjottavat ateriat tukevat osaltaan lapsen positiivisen ruokailukäyttäytymisen syntymistä päiväkodissa (Arffmann 2010, 66–67.)

Ruokaportaiden avulla kuvataan lapsen ruokailutaitojen kehittymistä. 1–2-vuotiaana lapsi harjoittelee keskittymistä syömiseen ja omatoimisuuteen. Lapsi käyttää ruokailuvälineenä ruokailussa vaihdellen lusikkaa ja sormiaan. Lapsi harjoittelee mukista juomista. Lapsi alkaa myös tunnistaa ja nimetä tavallisimpia ruokalajeja. (Marttaliitto, 2017.)

Ruokailussa kasvattajan tehtävä on kannustaa lapsia omatoimiseen ruokailuun ja auttaa tarvittaessa lasta sekä opettaa lapselle lusikan käyttöä. Lapsen taitojen lisääntyessä voidaan siirtyä haarukan käyttöön. Ruokailuvälineiden on hyvä olla kooltaan pienemmät lapsen käteen sopivat. Kasvattajan tehtävä on havainnoida lasten omatoimisuustaitoja ja auttaa lasta uusien taitojen oppimisessa sekä harjoitella omatoimista syömistä omaan tahtiin aikuisen tukemana. (Ahonen & Roos 2021, 135–136.)



Lapsella tulee olla mahdollisuus omatahtisesti harjoitella syömistaitoja ja hänen on luvallista käyttää syömiseen sormia tai lusikkaa / haarukkaa. Lapsen ruokailutavat edustavat perheiden ruokailutapoja, joten jokaisella lapsella on omanlaisensa tapa syödä. Kasvattajien on hyvä tiedostaa ja tietää, että joissakin kulttuureissa, kuten Afrikan maissa ruoka syödään sormin.

Lapsen on sormin syöden helpompi maistella erilaisia raaka-aineita lautaselta. Lapsella on myös mahdollisuus tutkia aistilähtöisesti aterian eri osia. Salaatin raaka-aineiden asettelu erikseen toisistaan auttaa lasta maisteluharjoituksissa. Lapsi voi syödä tuttuja raaka-aineita ja maistella vieraampia raaka-aineita, jos ne ovat selkeästi erillään toisistaan.

(Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 3.)



KUVA. 4 Ruokailua sormin.(Kallio 2022)

Alle 3- vuotiaiden ryhmässä lapset harjoittelevat omatoimista syömistä ja lusikan käyttöä sekä mukista juomista. Ruokailuvälineiden tulee olla lapselle sopivan kokoisia. Lapsella tulee olla mahdollisuus harjoitella syömistä, vaikka se aiheuttaa vaatteiden likaantumista.



KUVA 5. Lusikalla syöminen (Kallio 2022)

Lapsella saattaa ilmetä pelkoja uusia ruoka-aineita kohtaan.

Osa lapsista kokee haastavaksi jo ruuan pitämisen lautasella ilman maistamista. Ruokiin tottuminen onkin hyvin yksilöllistä ja maistamiseen vaaditaan jopa kaksikymmentä maistamiskertaa. (Arffman 2010, 63.)

Kun lapsi ei syö päiväkodissa henkilökunnalla herää usein huoli tilanteesta. Tärkeää on keskustella huoltajien kanssa lapsen ruokailusta kotona. Jos lapsi syö kotona ruokaa, voidaan miettiä keinoja, miten saada lapsi maistamaan päiväkodissa. Lapsen ruokailussa esiintyvien haasteiden jatkuessa pitkään tarvitaan moniammatillista yhteistyötä tilanteen ratkaisemiseksi. Keinoja lapsen syömättömyyteen voidaan pohtia varhaiskasvatuksen erityisopettajan tai neuvolan terveydenhoitajan kanssa. Terveydenhoitaja voi ohjata perheen ravitsemusterapeutilla, jos tilanne vaatii ravitsemuksen ammattilaisen ohjausta.

Ravitsemustieteilijä Reetta Lehdon tutkimuksessa kävi ilmi, että päiväkodeissa, joissa oli haasteita lasten ruokailussa, lapset söivät vähemmän hedelmiä ja marjoja, mutta lapset söivät enemmän viljatuotteita.(Järvinen 2021, 24.)

Ruokailussa läsnä ovat erilaiset aistitiedot: haistelemme, katselemme, kuuntelemme, tunnustelemme ja tietysti maistelemme. Ruokailutilanteessa lapsi saattaa kieltäytyä syömästä ruokaa. Tähän syynä saattaa olla ruuan rakenne tai lapsi ei ole tottunut uuteen ruoka-aineeseen.(Ahonen & Roos 2021,128,131.) Uusien ruokien harjoittelun tulisi edetä lapsen tahtisesti ilman pakottamista. Lapsella tulee olla ennen maistamista mahdollisuus tutustua ruokiin kaikilla aisteilla. Lapsen on hyvä antaa ensin vain katsella ja kosketella uutta raaka-ainetta. Lasten tutustuessa uusiin makuihin on hyvä, jos lapsi tunnistaa tarjolla olevia ruoka-aineita. Kun lapsi tutustuu erilaisiin raaka-aineisiin ja aikuinen nimeää samalla uusia ruoka-aineita, on lapsen helpompi maistaa niitä. Päiväkodissa aikuinen tarjoaa lapselle erilaisia makuja, vaikkei lapsi niitä maistaisikaan. Lapsen on helpompi hahmottaa eri ruoka-aineita, kun ruoka-aineet asetellaan lautaselle erilleen toisistaan.(Ahonen & Roos 2021, 134.)

Alle 3-vuotias lapsi ei vielä osaa annostella itse ruokaansa, joten aikuinen määrittää lapsen ruokamäärän. Aikuisen havainnoissa lapsen ruokailua ja oppiesaan tuntemaan lapsen ruokailutapoja, hänellä on mahdollisuus määrittää lapselle riittävä ruoka-annos. Pienten lasten päivittäinen ravinnontarve vaihtelee ja vieraan ruoka-aineen kohdalla lapsi saattaa suhtautuu epäilevästi. Tärkeää onkin totutella pienin annoksin ja antaa lapselle lisää ruokaa, jos lapsi siitä pitää. (Ahonen 2018, 280.)

Päiväkodin henkilökunta ja huoltajien yhdessä sopimat säännöt ja rajat auttavat lasta, jos lapsi kokeilee rajojaan ruokailussa. Lapsi saattaa testata aikuista ja heitellä ruokaa lattialle. Yhteiset säännöt sekä kotona että päiväkodissa auttavat lasta toimimaan ruokailutilanteissa yhteisten sääntöjen mukaan.

#### 4.4 Työntekijän rooli ruokakasvattajana

Ruokailu on aina pedagoginen tilanne, jossa työntekijän tulee olla aidosti läsnä. Alle 3-vuotiaiden ryhmässä lapset kehittyvät omaan tahtiinsa. Ryhmässä kehitystä tapahtuu jatkuvasti ja nopeaan tahtiin. Ruokailussa lapsilla on mahdollisuus harjoitella omatoimisuutta pienin askelin. Yksi lapsi opettelee syömään lusikalla ja toinen voi harjoitella jo omien astioiden viemistä kärryyn. (Komi 2020, 29–30.)

Alle 3-vuotiaiden ryhmässä ikäjakauma voi olla laaja 10 kk:sta 3-vuotiaisiin lapsiin. Lasten tarpeet ruokailun suhteen voivat olla hyvin erilaiset. Osa lapsista on ruokailun aikaan väsyneitä ja saattavat nukahtaa ruokapöytään. Ryhmässä tulisi joustavammin huomioida lasten yksilölliset tarpeet.

Osa lapsista pystyy osallistumaan ennen ruokailua lyhytkestoiseen päiväpiiriin. Päiväpiirissä toimintaan voi sisällyttää erilaisia ruoka-aiheisia lauluja ja loruja. Työntekijällä on mahdollisuus rikastuttaa päivän aikana lasten toimintaympäristöä ruokakasvatuksen teemoilla.

Jokaisella lapsella on oikeus saada oma nimetty ruokapaikka, joka luo turvallisuutta pienen lapsen päiväkotiarkeen. Kasvattajan tehtävä on järjestää ruokailuympäristö mahdollisimman turvalliseksi lapselle. Osa lapsista tarvitsee ruokailussa paljon aikuisen tukea. Kun kaikki ryhmän aikuiset syövät lasten kanssa, jokaisella lapsella on mahdollisuus saada aikuisen huomiota ja tarvittaessa apua ruokailuun lähellä istuvalta aikuiselta.

Ruokailutilanteen ilmapiiriin tulisi olla rauhallinen, sensitiivinen ja kiireetön. Pienten alle 3-vuotiaiden ryhmässä lapsi opettelee olemaan yksin vieraassa ympäristössä erossa vanhemmistaan. Lapsi voi tarvita lähelleen oman turvallisen pehmolelun antamaan lohtua ja turvaa. Kasvattajan täytyy pystyä havainnoimaan lapsen tunnetiloja ja joustamaan ruokailusäännöistä ja näin luoda lapselle turvallinen ruokailuhetki. (Komi 2020, 30.)

Lapsen pehmokaverin voi ottaa mukaan ruokailuun antamaan turvaa lapselle. Pienten lasten ruokakasvatuksessa leikillisuus on tärkeässä osassa.



KUVA 6. Pehmolelu aamupalalla. (Kallio 2022)

Vuorovaikutuksen avulla mahdollistetaan onnistunut ruokakasvatus ryhmässä. Alle 3-vuotiaiden kanssa vuorovaikutus vaatii tilan, tilanteen ja toiminnan havainnointia. Pienten ryhmässä kiire ja jatkuva tekeminen estävät usein aidon kohtaamisen. Aikuisen täytyy tietoisesti rauhoittaa tilanne vain ruokailulle ja unohtaa minuuttiaikataulu ja oma halu siirtyä nopeasti seuraavaan toimintaan. (Komi 2020, 26–27.) Kasvattajan tulee tietoisesti kehittää ruokailukäytänteitä ja ruokailun toimintaympäristöä vastaamaan lapsiryhmän tarpeita.

Pienten lasten ruokailutilanteeseen on varattava riittävästi aikaa. Ruokailutilanteen ilmapiiriin vaikuttavat ruokailuun varattu aika ja ruokailuympäristö sekä työntekijöiden keskinäinen työnjako. Alle 3-vuotias lapsi haluaa kokea itsensä osaksi ryhmää. Hän haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi. Pieni lapsi ei vielä kommunikoi puheen avulla. Kasvattajan tehtävä onkin mahdollistaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemukset oman toimintansa ja sanojensa kautta. (Ahonen & Roos 2021, 122–123.)

Pienikin lapsi kykenee olemaan osallinen ja saa vaikuttamisen mahdollisuuksia voidessaan tehdä pieniä ikätasonmukaisia valintoja ruokailussa. Lapsi voi tehdä valintoja syökö näkkileipää vai ruisleipää tai juoko hän maitoa vai vettä. Ruokailutilanteessa lapsi kommunikoi eleillä ja äännähdyksillä sekä katselee kasvattajia ja toisia lapsia. Lapsi ottaa kontaktia ryhmän muihin lapsiin omien taitojensa mukaisesti. Lapsella on oikeus olla ryhmän jäsen oman kehitystason mukaan ja oppia päivittäisissä ruokailuissa omaan tahtiinsa. Ruokailussa aikuisella on valta ja mahdollisuus ottaa huomioon lapsen näkemykset. Aikuisen sensitiivisyys on erityisen tärkeää ruokailutilanteissa, sillä pienen lapsien kyky ilmaista mielipiteitään on rajallinen. (Ahonen & Roos 2021, 123).

Pieni lapsi kaipaa turvallista yhdessäoloa ruokailutilanteessa. Rauhallinen tunnelma syntyy, kun aikuinen keskustelee lasten kanssa ruuasta ja lapsille tärkeistä asioista (Ahonen & Roos 2021, 128.)

Ruokailutilanteeseen päiväkodissa liittyy myös haasteita. Alle 3-vuotiaidenkin kanssa harjoitellaan jo kauniita ruokailutapoja, kuten ruuasta kiittäminen. Lapsen tutustuessa kaikilla aisteilla ruokaan voi alle 1-vuoden ikäisen kehitykseen kulua ruuan heittelyä pöydille ja lattialle. Vanhempien lapsien kohdalla ruuan heittelyyn tulee puuttua ja ohjata oikeanlaiseen toimintaan. Ruokapöydässä lapsen äännelevät, se on täysin normaalia lapselle, jolla ei ole vielä puhetta kommunikoinnin välineenä. (Arffman 2010, 64.)

Kasvuiässä omaksutut hyvät ruokailutavat auttavat terveyden ylläpitämisessä. Lehto kertoo, että tutkimuksien mukaan lapset, jotka syövät kasvattajien seurassa samaa ruokaa syövät enemmän. Osa lapsista syö vähän ja valikoi ruokansa. Kasvattajan tehtävä onkin tarjota ja kannustaa maistamaan monipuolisesti eri ruokia (Tolonen 2021, 31.) Ruuan avulla rakennetaan myös omaa kulttuuri-identiteettiä. Ruoka onkin yksi mahdollisuus ymmärtää erilaisia kulttuureita. (Rauramo 2013, 14.)

Ruokailutilanteissa on hyvä sopia yhteiset toimintatavat ja sitoutua noudattamaan niitä. Tämä luo pienelle lapselle turvallisen ruokailutilanteen. Ruualla palkitse-

sen kulttuurista tulisi päästä eroon, vaan ruuat ovat samanarvoisia. Toiminta-voista puhuttaessa kannustaminen ja positiivinen palaute vaikuttaa lapsen ruokasuhteeseen.( Järvinen H-M 2021,25.)

#### **4.5 Ruokakasvatus ryhmän toiminnassa**

Alle 3-vuotiaiden ryhmässä ruokailutilanteet ovat luontevin tilanne toteuttaa ruokakasvatusta. Ruokakasvatusta voidaan lisätä myös muuhun päiväkodin toimintaan. Ruokakasvatuksen lisääminen ryhmässä vaatii kasvattajien ajatusmaailman laajenemista ja näkemystä nähdä ruokakasvatuksen arvo. Pienet lapset oppivat parhaiten itse tekemällä ja kokemalla toiminnan avulla. Arjen pienissä hetkissä laulutuokiot, lukuhetket ja liikuntahetket sekä Sapere -menetelmä soveltuvat käytettäväksi taaperoikäistenkin kanssa. Pienet lapset nauttivat leipomishetkestä, joissa puetaan essu päälle ja laitetaan myssy päähän. Lapsi voi tutkia taikinaa , ja saa omaan tahtiin tutustua ja kosketella taikinaa. Aikuinen voi samalla sanoittaa leipomishetkeä ja kuvailla taikinan rakenne. ” Onpa sinulla hieno pallonmuotoinen sämpylä” tai ” taikina on ihan ohut”.

Kuvakirjojen avulla voidaan tutustua erilaisiin ruokiin ja raaka-aineisiin. Kirjoja voidaan lukea kahden kesken tai pienryhmässä. Kirjastosta on mahdollista saada kirjaluetteloita helpottamaan ruoka-aiheisten kirjojen etsintää.

Laulujen avulla lapset oppivat helposti ruuasta ja syömisestä. Laulujen tueksi on hyvä ottaa kuvat mukaan lauluhetkellä, sillä visuaalinen tuki auttaa pieniä lapsia hahmottamaan laulun sanomaa paremmin kuvien avulla.

## 5 YHTEISTYÖ MONIKULTTUURISTEN PERHEIDEN KANSSA

### 5.1 Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö päiväkodissa

Opinnäytetyössä tarkastellaan ruokakasvatusta monikulttuurisessa ympäristössä. Monikulttuurisuus nähdään jokaisen lapsen ja perheen kulttuurin kautta. Jokaisella perheellä on omat arvonsa, katsomuksensa, ruokailukulttuurinsa, kielenensä ja historiansa. (Malinen 2019, 21–22.)

Työskentely monikulttuurisessa työyhteisössä asettaa omat haasteensa yhteistyölle. Lapsen aloittaessa päiväkodissa ulkomaalaistaustaisten perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön haasteita tuo yhteisen kielen puuttuminen, erilainen kulttuuritausta ja suomalaisen varhaiskasvatuksen sisällön ja tavoitteiden tietämättömyys. Päiväkodin toimintaympäristössä ja toimintakulttuurissa tulisi huomioida monikulttuurisuus. Opinnäytetyön keskiössä on päiväkodin aterioiden tunnetuksi tekeminen ja ruokakasvatukseen liittyvän toiminnan näkyväksi tekeminen huoltajille.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea vanhempia heidän kasvatustehtäväänsä. Varhaiskasvatuksen työntekijöillä on mahdollisuus tukea perheiden kotoutumista ja ehkäistä syrjäytymistä. Yhteistyö ja vuorovaikutus on merkittävässä roolissa. Päiväkodin arjessa kohtaamiseen ja keskusteluun jää usein aivan liian vähän aikaa. Maahanmuuttajaperheiden kohtaaminen vaatii enemmän aikaa, sillä yhteistä kieltä ei aina ole ja huonon suomen kielen taidon vuoksi väärinymmärrysten mahdollisuus kasvaa. Päiväkodin resurssit eivät aina riitä ylläpitämään riittävää vuoropuhelua arjessa. Kun yhteistä kieltä ei ole, on hyvä käyttää ammattitaitoista tulkkiä apuna keskustelussa. Tulkin käyttäminen lisää tasa-arvoa ja vähentää väärinkäsityksiä (Partanen 2007, 8–9.)

Yhteisen kielen puuttuminen luo tarpeita uusille työtavoille. Kommunikoinnissa korostuu katseet, eleet ja selkeä puheilmaisuus. Työntekijän oma kulttuuri ja perheiden kulttuuri vaikuttavat kohtaamisen taustalla. Jokainen ihminen on yksilö ja kulttuuri on vain viitekehys. Kulttuurien ja tapojen erilaisuus vaatii paljon keskustelua, kiinnostusta toisten tavoista ja kulttuurista. Luottamuksen syntyminen vaatii aikaa ja riittävää yhteistyötä. (Partanen 2007, 7–9.)



Keskusteluiden lisäksi viestintää tapahtuu erilaisten tiedotteiden sekä sovellusten avulla. Ongelmana on, ettei huoltajat ymmärrä näitä suomenkielisiä viestejä ja näin he eivät voi olla tasavertaisesti vuorovaikutuksessa päiväkodin henkilökunnan kanssa. Päiväkodin työntekijöiden tulisivin käyttää työssään aktiivisesti hyödyksi Tulka -puhelinta, kieli- ja kulttuuriavustajia sekä tulkkeja.

Teknologian voimakas lisääntyminen mahdollistaa erilaisten palvelujen ja sovellusten käyttöönottamisen kodin ja päiväkodin viestinnässä. Sovelluksien avulla voidaan lähettää nopeasti viestejä perheille. Tampereen päiväkodeissa on tällä hetkellä (vuonna 2022) käytössä Päikky -sovellus, joka on varhaiskasvatuksen toiminnanohjausjärjestelmä sekä Sway, joka on esitysgrafiikkaohjelma. Päikky-sovelluksen kautta voidaan jakaa yksittäiselle lapselle tai koko ryhmälle yhteinen viesti. Swayn kautta huoltajat voivat nähdä kuvien ja videoiden avulla ryhmän ruokakasvatukseen liittyvää toimintaa.

Sovellusten lisääntymisellä on omat haasteensa. Kaikkien asiakasperheiden taidot eivät riitä uusien laitteiden ja sovellusten käyttämiseen. Sovellukset ovat suomenkielisiä ja henkilökunnan viestintä sovellusten välityksellä tapahtuu suomen kielellä. Asiakasperheet tarvitsevat opastusta sovellusten käytössä. Päiväkodin arjessa henkilökunnan resurssit huoltajien ohjaustyöhön on rajalliset. Varhaiskasvatuksen sosionomin osaamiseen ja työnkuvaan kuuluu perheiden kanssa tehtävä yhteistyö ja hyvinvoinnin tukeminen. (Saren 2021,17.) Opinnäytetyön prosessin aikana jaoimme kuvia sovellusten välityksellä ja huoltajien palaute oli positiivista, sillä kuvat kertovat jokaiselle kielitaidosta riippumatta päiväkodin ruokailusta ja ruokakasvatuksesta. Tiedon saaminen ja välittyminen vastaanottajalla riippuu heidän aktiivisuudestaan vastaanottaa päiväkodin viestejä.

Koronavirus Covid -19 sai aikaan äkillisen ja pakonomaisen digiloikan varhaiskasvatuksessa. Korona-aikaan kasvatusyhteistyötä ja yhteydenpitoa toteutettiin nettisovellusten ja digimateriaalejen avulla (Saren 2021, 30). Varhaiskasvatukseen on korona-aikaan hankittu paljon kannettavia tietokoneita, tabletteja ja älypuhelimia. Digitaalisia oppimisympäristöjä tulisi kehittää helposti lähestyttävään ja varhaiskasvatuksen tavoitteita palvelemaan muotoon. (Saren 2021, 31). Alle 3-

vuotiaat ovat kiinnostuneita digitaalisista laitteista ja niiden hyödyntämistä toiminnassa tulisi kehittää.

Perheiden kanssa tehtäviä keskusteluja voidaan toteuttaa erilaisten sovellusten avulla ja mahdollistaa keskustelut helpommin toteuttaviksi päivällä. Monesti varhaiskasvatuksen arjessa vanhempien kohtaamiset jäävät lyhyeksi. Kiireisissä tuonti- ja hakutilanteissa työntekijät eivät välttämättä ehdi keskustella riittävän usein huoltajien kanssa. Vanhemmille luotu digitaalinen keskustelualusta mahdollistaisi työntekijöiden tavoitettavuuden paremmin päivän aikana. (Saren 2021, 32).

Väestö moninaistuu tulevaisuudessa enenevässä määrin maahanmuuton vuoksi. Kotoutumisen onnistuessa maahanmuuttajalapsen oppivat kielen ja tuntevat suomalaisen kulttuurin. Varhaiskasvatus on yleensä maahanmuuttajaperheiden ensimmäinen kontakti ja taho, joka auttaa sopeutumaan ja kiintymään yhteiskuntaan. Varhaiskasvatus palvelujen tulisi kehittyä maahanmuuttajaperheiden tarpeita tukevaksi. Ensisijaisen tärkeää on luottamuksen ja hyvien vuorovaikutussuhteiden syntyminen. (Saren 2021, 44.)

Tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen rooli maahanmuuttajaperheiden kotouttajana kasvaa entisestään. Koulutuksen ja ammattitaidon merkitys sekä inhimillisen ymmärtämisen ja kohtaamisen taidot kasvavat näissä tilanteissa korvaamattomaksi. Varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvaan voisi virallisesti kuulua varhaiskasvatukseen saapuneiden maahanmuuttajaperheiden kotouttamisesta tukeva sosiaaliohjaus. (Saren 2021, 45–46.) Varhaiskasvatuspalvelut voisivat palvella laajemmin, jos päiväkodissa olisi saatavilla sosiaaliohjausta, palveluohjausta ja erityisasiantuntijapalveluja kuten puheterapeutti ja toimintaterapeutti ja ravitsemuksen asiantuntija. Näin helpotettaisiin myös perheiden ajanhallintaa. (Saren 2021, 56.) Tulevaisuuden visiossa varhaiskasvatuksen sosionomi voisi yhdessä ravitsemuksen asiantuntijan kanssa moniammatillisesti helpommin jo varhaisemmassa vaiheessa antaa tukea perheelle ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvissä pulmatilanteissa.

Huoltajien osallisuutta ja yhteistyön onnistumista pystytään mittaamaan keräämällä huoltajilta palautetta. Huoltajien antama päivittäinen palaute saadaan nopeasti ja aina tarvittaessa. Varhaiskasvatuksen tuottaja kerää huoltajilta erilaisien kyselyiden avulla laajemmin palautetta liittyen varhaiskasvatukseen. (Valtionravitsemus neuvottelukunta 2018, 86.)

## **5.2 Ruokakasvatusta edistävä yhteistyö päiväkodissa**

Perhe on lapsen tärkein kehitysympäristö, ja perheen voimavaroilla on merkitystä lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Varhaiskasvatuksen sosionomina kohtaan lapsen ja hänen perheensä ja yhteistyössä perheen kanssa luodaan hyvinvointioppimisen pohja lapselle. Perustarpeita pienelle lapselle ovat ennen kaikkea ravinto, lepo ja liikunta sekä sensitiivinen kohtaaminen. (Syödään yhdessä 2019, 11–12.)

Päivittäiset kohtaamiset kanssa luovat pohjaa luottamukselle. Perheet kohdataan rehellisesti ja avoimesti. Yhteisen näkemyksen luominen edellyttää vastavuoroisuutta keskustelua ja kysymyksiä. Avoimen keskustelun kautta henkilökunnalla on mahdollisuus tutustua perheen ruokailukäytänteisiin ja ruokakulttuuriin ja näin ymmärtää paremmin lapsen ruokailukäyttäytymistä, kuten sormiruokailua tai ruuasta kieltäytymistä. (Pollari 2011, 10–11, 18.) Eri kulttuureissa lasten kasvatus ja lasten ruokailuun suhtautuminen vaihtelevat. Lapset oppivat nopeasti suomalaiseen ruokakulttuuriin päiväkodissa (Affrman 2010, 124. )

Huoltajien kanssa on tärkeää keskustella päiväkodin ruokailutilanteista sekä ryhmän toimintakäytänteistä. Huoltajilla ei useinkaan ole tietoa millainen on päiväkodin ruokailutilanne ja millaista ruokaa lapsilla päiväkodissa tarjotaan ja milloin ruokaa tarjotaan. Päiväkodin työntekijöillä ei ole myöskään tietoa perheen ruokailutavoista- ja ateriarytmistä ja ruuasta tai kodin ruokakulttuurista.

Yleinen ongelma päiväkodin ruokailutilanteissa on, että lapsella esiintyy valikoivaa syömistä. Pienten ryhmässä lapsi ei osaa itse vielä sanoittaa ja kertoa omia tuntemuksiaan tai toiveitaan. Keskustelun avulla saattaa selvitä esimerkiksi, että lapsella on kotona käytössä tuttipullo ja lapsi saa usein tuttipullostsa maito, mikä vaikuttaa ruokailutilanteissa.

Kodeissa syödään erilaista ruokaa, ja perheen ruokakulttuurista riippuen lapsi on tottunut tietynlaiseen ruokaan. Ruoka voi olla mauiltaan ja tuoksultaan ja koostumukseltaan erota täysin päiväkodin ruoista. Päiväkodissa tarjottava pinaattikeitto voi olla lapselle järkytys, sitä kun ei ole kotona ikinä syöty tai ruuan koostumus tai ulkonäkö ovat lapsen mielestä vastenmielinen. ( Ahonen 2018, 282–283.) Keskustelut kodin ruokatottumuksista ja lapsen ruokailusta kotona avaakin päivähoiton henkilökunnalle uusia näkökulmia. Pienten ryhmän vanhemmille tieto lapsen päivän ruokailusta on tärkeä, sillä lapsi ei vielä itse osaa kertoa ruokailusta ja vanhempia saattaa huolestuttaa lapsen ravinnonsaanti päiväkodissa (Ahonen & Roos 2021, 132 ).

Maahanmuuttajataustaiset perheet voivat tarvita ohjausta ravitsemukseen liittyvissä haasteissa. Päivähoidolla on mahdollisuus tukea perheitä ravitsemusasioissa, se vaatii kuitenkin aikaa perustyön ohella. Tärkeää olisikin luoda toimivia verkostoja varhaiskasvatuksen, terveydenhuollon, sosiaalitoimen ja eri yhdistysten välillä. Yhteistyö mahdollistaa perheiden oikeanaikaisen ja oikeanlaisen tuen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 14.)

Ulkomaalaistaustaisten perheiden ruokailuun tulisi kiinnittää huomiota, sillä suomalainen lautasmalli ei ole tuttu kaikille perheille. Suomalaiset raaka-aineet ja ruuat ovat erilaisia ja lapset eivät ole niihin tottuneet kotona. Muissa kulttuureissa ruokarytmi saattaa olla erilainen kuin meillä Suomessa. Perheissä tuttujen raaka-aineiden saanti voi olla hankalaa ja ruokatottumukset voivat olla pikaruokaa, mehua ja makeisia. Ruokaa voidaan käyttää lohdukkeena. Laktoosi-intoleranssi ja vatsavaivat ovat mahdollisia ja monen ulkomaalaistaustaisen lapsen ruokajuomana onkin tästä syystä vesi. (Seppänen, Simonen ja Liukkonen 2021, 116.)

Ruokakulttuuriin vaikuttavat myös erilaiset uskonnot. Päiväkodeissa maahanmuuttajataustaisilla lapsilla on erilaisia ruokavalioita, osa saa syödä naudanlihaa, osa lapsista syö vain kalaa ja kasviksia. Tärkeää olisikin selvittää heti päivähoiton alussa perheen ruokavalio. Päiväkodin ruoka on usein hyvin toisenlaista kuin kotona syötävä ruoka. Erilainen ruuan koostumus ja makumaailma vaikuttavat syömiseen. (Syödään yhdessä 2019, 14). Perheissä saatetaan syödä yksipuolisesti pastaa, nuudelia ja sokeripitoisia tuotteita. Jatkuvalla napostelulla on vaikutusta myös hammasterveyteen.

Hyvinvointioppimisen pohja luodaan lapsena ja hyvinvoinnin kokemukset pieni lapsi kokee ruuan ja ruokailun kautta. Perheillä on oma ruokakulttuurinsa. Positiiviset ruokailuhetket ja lapsen mahdollisuus osallistua ikätason vaatimalla tavalla ruuanlaittoon ja yhdessä koettu ruokailo ohjaavat ruokailutottumuksia. Syömisongelmia syntyy, kun ruokaa käytetään palkitsemiseen ja lohdutukseen. (Syödään yhdessä 2019, 12–13).

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa laatiessa huoltajat pääset osalliseksi kehittämään päiväkodin toimintaa. Päivittäiset keskustelut tuonti- ja hakutilanteissa ovat tärkeitä, mutta arjen pienissä hetkissä ei aina ole mahdollista kuulla vanhempien näkemyksiä ruokakasvatuksesta. Varhaiskasvatuskeskustelussa varsinkin pienten kohdalla olisikin tärkeää keskustella ruokailusta ja ruokakasvatuksesta kodin ja päiväkodin näkökulmasta. Yhteistyön merkitys on korostunut, kun lapsi ensimmäisen kerran aloittaa varhaiskasvatuksessa tai perhe tarvitsee enemmän ohjausta ja tietoa. On hyvä pohtia yhdessä perheiden kanssa, miten yhteistyö ja viestintä hoidetaan. Osallisuutta voidaan tukea tieto- ja viestintäteknologialla, Tampereen päiväkodeissa on käytössä Päikky -sovellus.

Kohtaaminen vaatii työntekijältä rohkeutta ja heittäytymistä, sillä yhteisen kielen puuttuminen edellyttää yhteisen näkemyksen luomista päivittäisissä kohtaamisissa ilman kieltä. Tutustuminen ja avoimuus ensikohtaamisesta lähtien luottamuksuhteen luominen erityisen tärkeää, sillä kulttuurista johtuvat erilaiset näkemykset voivat aiheuttaa helposti väärinymmärryksiä. Erilaisista näkemyksistä johtuen myös haasteet otetaan puheeksi ja etsitään yhteisen dialogin avulla yhteistä näkökulmaa. Yhteistyö vaatii enemmän aikaa ja enemmän yhteistä vuoropuhelua, sillä yhteistä kieltä ei ole päivittäisissä kohtaamisissa kuvat, ilmeet ja

eleet korostuvat. (palaveri 26.3.21) Eri kulttuureissa lasten kasvatusta ja lasten ruokailuun suhtautuminen vaihtelevat. Lapset oppivat nopeasti suomalaiseen ruokakulttuuriin päiväkodissa ( Affrman 2010, 124. )

Koronatilanteen ollessa vakavimmillaan huoltajien pääsyä päiväkodin sisätiloihin rajoitettiin, mutta normaalioloissa ryhmätiloihin voidaan laittaa esille nähtäväksi ryhmän ruokakasvatukseen liittyviä teemoja. (Ahonen 2018, 123–128.)

Eteinen on tila, jossa huoltajat käyvät päivittäin. Eteistilaan laitettavat kuvat tavoittavat huoltajat parhaiten ja kuvien avulla huoltajat näkevät konkreettisesti päiväkodissa tarjottavia ruokia ja ruokakasvatuksen erilaisia teemoja.



KUVA 7. Ruokakasvatusta infoseinä eteisessä (Kallio 2022)

Päiväkodin eteistilassa voidaan huoltajille kertoa päiväkodin toiminnasta ja samalla laittaa esille päivän aterioita. Alla kuvassa näkyy erään viikon ohjelmaa ja päiväkotiruokia.



KUVA 8. Päiväkodin toiminta (Kallio 2022)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö toteutettiin alle 3-vuotiaiden monikulttuurisessa päiväkotiryhmässä. Ryhmässä työskenteli prosessin ajan neljä työntekijää ja vaihteleva määrä sijaisia. Lapsiryhmä ikäjakauma opinnäytetyöprosessin aikana oli 10 kuukaudesta 3 ikävuoteen.

Opinnäyteprosessi voidaan jakaa viiteen osa-alueeseen. Ideointi, sitoutuminen, opinnäytetyön toteuttaminen, kirjottaminen ja tiedottaminen.(Vilkkä 2015, 57.) Ideointi alkoi yhteistyöllä Ruokailoa kaikille - hankkeen kanssa ja esittelin ensimmäisen hahmotelman opinnäytetyöstäni maaliskuussa 2021.

Ruokailoa kaikille-hankkeen toimijoiden kanssa yhteisiä Teams -palavereja. Etsin teorian tietoa ja käsitteiden pohdintaa aiheeseen liittyen. Seminaarityön kirjoittaminen aiheeseen liittyen kevään ja kesän 2021 aikana. Tutkimussuunnitelman työstäminen eli tutkimuskysymykset ja tavoitteet sekä tutkimusmenetelmän ja aineiston keräämisen suunnittelu ja kirjoittaminen.

Syksyllä 2021 ryhmässä aloitti paljon uusia lapsia ja sopeutumiseen ja perusturvallisuuden lujittumiselle annettiin aikaa. Ryhmässä ruokailutilanteisiin kuitenkin luotiin toimivia ruokailukäytänteitä.

Alkusyöksystä perehdyin ruokakasvatusteemaan varhaiskasvatuksen seminaarityön avulla ja sitä seurasi tutkimussuunnitelman kirjoittaminen. Tutkimussuunnitelma on kirjallinen sopimus opinnäytetystä ja sen tutkimuskäytänteistä. (Vilkkä 2015,75). Tutkimussuunnitelman esittämisen jälkeen sain luvan tutkimusluvan hakemiseen Tampereen kaupungilta. Tutkimussuunnitelman liitin lupahakemukseeni. Opinnäytetyöni konkreettinen aloitus mahdollistui saatuaani Tampereen kaupungilta tutkimusluvan marraskuussa 2021 sekä huoltajilta keräämäni kuvausluvat. (Liite 2.)

Tutustuin aiheeseen liittyviin opinnäytetöihin ja internetistä löytyvään materiaaliin. Materiaalia löytyi eri toimijoiden sivuilta runsaasti. Opinnäytetyön kirjoittamisprosessin ja opinnäytetyön rinnalla kehitettiin ryhmän ruokakasvatuksen menetelmiä joulukuusta 2021 lähtien.

Toteuttamisvaihe ajoittui helmi-maaliskuuhun 2022, jolloin hankin tutkimusaineistoa videokuvaamalla ryhmän kahta ruokailutilannetta, työntekijöiden ryhmähaastattelun sekä huoltajien kyselylomakkeiden ja yhden huoltajan puhelinhaastattelun avulla. Aineiston kokoamisen jälkeen ryhmittelin aineistoa ja analyysin ja tulkinnan kautta kirjasin tutkimustuloksia, johtopäätöksiä ja kehittämisideoita.

Kirjoittamisprosessi ajoittui koko opinnäytetyöprosessin ajalle. Prosessisiin liittyi suunnittelua ideoinnin ja tiedonhaun kautta, tekstin luonnostelua, tekstin muokkausta ja viimeistelyä lopulliseen muotoonsa huhtikuussa 2022. (Vilkkä 2015, 80.) Opinnäytetyö valmistumisen jälkeen oli vuorossa valmiin työn esittäminen opinnäytetyöseminaarissa toukokuussa 2022. Opinnäytetyön julkinen esittäminen työyhteisön muille työntekijöille mahdollistaa yhteisen keskustelun ja ruokakasvatuksen kehittämisen koko työyhteisössä. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa, josta jokainen aiheesta kiinnostunut voi opinnäytetyöhön perehtyä.

## **6.2 Ryhmän ruokakasvatukseen liittyvän toiminnan kehittäminen osana opinnäytetyöprosessia**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ryhmän ruokailukäytänteitä ja lisätä ruokakasvatusta toiminnassa sekä tehdä päiväkodin ruokakasvatusta huoltajille näkyväksi. Kehittämiseen liittyy oleellisena osana arviointi.

1. Aktivointi -> ryhmän lapset, työntekijät ja huoltajat sekä yhteistyötaho.
2. Päämäärä -> nykytilanne ruokailutilanteet ja ruokakasvatus toiminnassa sekä suunnitelmat kehittämiseen sekä tulevaisuuden visio  
Metodi- > vuorovaikutus sekä erilaiset toiminnalliset menetelmät
3. Prosessin mukautuvuus-> muutokset opinnäytetyön aikana (Atjonen 2021, 314.)



Opinnäytetyötä aloittaessani tavoitteena oli osallistaa työntekijöitä ja huoltajia toiminnan kehittämiseen yhdessä. Huoltajien osallisuuden lisäämistä rajoitti koronapandemia. Huoltajien kanssa päivittäiset keskustelut tuonti- ja hakutilanteissa olivat nopeita ohi meneviä hetkiä. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 30–32.)

Laadullisen tutkimuksen rinnalla oli opinnäytetyöprosessin ajan ryhmän ruokakasvatuksen lisääminen ja kehittäminen. Ruokakasvatuksen lisääminen ja näkyväksi tekeminen oli oleellista opinnäytetyön aineistonkeräämisen kannalta, jotta huoltajat saisivat käsityksen ryhmän ruokailuista ja toiminnasta liittyen ruokakasvatukseen.

Tutkimuksen toteutus ei ajallisesti ollut pitkäkestoinen, sillä ruokakasvatuksen lisääminen ryhmän toimintaan tapahtui marraskuusta 2021 maaliskuuhun 2022. Ruokakasvatus tulisikin nähdä ajattelutapana ja arvona, jotta sitä voidaan toteuttaa laaja-alaisesti päiväkodin päivittäisessä arjessa.

Lasten lokeropaikkojen kuvat vaihdettiin vuoden alussa ruoka-aiheisiksi. Päätimme valita kuvien teemaksi hedelmät. Hedelmiä tarjotaan päivittäin päiväkodin ruokailuissa. Kuvat tulostettiin papunetistä, koska halusimme mahdollisimman selkeät kuvat. Lapset pääsivät rauhassa tutustumaan kuviin ja valitsemaan itselleen oman lokeropaikan kuvan. Ruokahuoneeseen johtavaan oveen kiinnitimme hankkeen materiaalista löytyvän ison julisteen, jossa on kuvia hedelmistä, marjoista ja vihanneksista. Lapset innostuivat usein katselemaan julisteen kuvia ja tutkimisen lomassa aikuisen oli helppo nimetä julisteen kuvia lapsille. Lapsille jaettiin vielä sama juliste A4-kokoisena kotiin vietäväksi, jotta lapset voivat vanhempien kanssa tutustua julisteen kuviin ja nimetä kuvia yhdessä (Liite 3.)

Hedelmiin tutustuttiin myös tunnustelemalla, haistelemalla ja maistelemalla. Prosessin aikana lapsille tutuksi tulivat Kielinupun Hedelmäkori-laulu, jonka avulla opittiin nimeämään ja tunnistamaan hedelmiä. Sapere -tuokiolla lapsille tuttuja hedelmiä olivat omena, päärynä, kiivi, banaani ja mandariini. Seisemän

lasta osallistui tuokioon. Lapset nauttivat päästessään tunnustelemaan hedelmiä ja samalla aikuinen sanoittivat toimintaa ja harjoiteltiin vuorottelua ja kaverille hedelmän ojentamista. Aikuinen sanoitti samalla: Onpa pyöreä punainen omena. Kiivi on ruskea ja tuntuu karvaiselta. Mandariini tuoksuu makealta. Yksi lapsista ei uskaltanut koskea kokonaisiin hedelmiin ja yksi lapsista ei maistanut hedelmiä, vaan heitti kaikki hedelmät lattialle. Suurin osa lapsista maistoi hedelmiä ja halusi maistaa jotakin hedelmää uudelleen.

Alle 3-vuotiaiden ryhmässä kielen kehitys on tärkeässä osassa ja kuvien avulla nimetään myös erilaisia ruoka-aineita. Kielenkehityksen tukemiseen toiminnassa käytetään apuna lauluja, loruja ja kirjoja. Ruokaan liittyviä kirjoja on yllättävän vähän saatavilla katselukirjoina. Otin yhteyttä Tampereen kaupunginkirjastoon, josta oli mahdollisuus saada kirjalista avuksi kirjojen etsintään. Sain listan ruokaan liittyvistä kuvakirjoista alle ja yli 3-vuotiaille, tietokirjoista ja erikielisiä kirjoista. Kirjastosta löytyi muutamia alle 3-vuotiaille suunnattuja kovakantisia kirjoja.



KUVA 9. Ruoka-aiheisia kirjoja (Kallio 2022)

Ryhmän toimintaan kuuluvat päivittäin ruoka-aiheiset laulut. Musiikki on helpoin keino saada lapset innostumaan ja laulujen avulla myös ruoka tulee lapsille tutuksi. Ryhmässä valikoitiin nyt muutamia ruoka-aiheisia lauluja opeteltavaksi: Kielinupun hedelmäkori ja ruokailu alkaa sekä Pikku Pavun muurahaisen muori ja tuttu leipuri hiiva.

Kielinupun laulut auttavat suomen kielen kehittämisessä. Kielinuppu-menetelmä tukee lapsen osallisuutta laulamiseen ja toiminnalliseen itseilmaisuun. Laulujen avulla lapsi oppii kieltä uusien käsitteiden kautta ja kiinnostuu kohteena olevista aiheista kuten hedelmät. Kielinupun lauluissa on arkista sanostoa, joiden avulla lapsen sanasto lisääntyy.

Musiikki on universaalia ja maahanmuuttajataustaiset lapset pääsevät osalliseksi päiväkodin toimintaa, vaikka heidän kielitaitonsa olisikin heikko. Kielinupun laulut ovat YouTubessa, joka helpottaa sen käyttöä, sillä laulut nopeasti saatavilla maailmanlaajuisessa videopalvelussa. Kielinuppu-menetelmä on monipuolinen ja helppo käyttää niin päiväkodissa kuin perheiden kotona. (Ruokonen 2022, 279–288.)

Alle 3-vuotiaan lapsen leikki on oppimisen lisäksi tapa hahmottaa maailmaa. Yksi suosituimmista leikeistä pienten ryhmässä on juuri kotileikki. Kotileikissä lapsi saa aikuisen kanssa leikkiessään ilmaista itseään ja aikuisella on mahdollisuus sanoittaa lapsen leikkiä ja nimetä esineitä kotileikissä.



KUVA 10. Kotileikki (Kallio 2022)

Prosessin aikana kerättiin perheiltä heidän suosikki ruokaohjeitaan. Tavoitteena on kevään aikana koota pieni vihkonen ja jakaa perheille. Vihkosen avulla innostetaan perheitä kokeilemaan uusia ruokaohjeita lapsen kanssa. Huoltajilta on tullut myös toiveita uusista ruokaohjeista tukemaan kodin ruokakasvatusta.

Päivittäisen päiväpiirin avulla lisättiin ruoka-aiheisia lauluja ja ruokaloru ryhmän toimintaan. Opinnäytetyön aikana lapset oppivat lauluja, ja osasivat ennakoida ruokailuun liittyvää toimintaa kuten ruokalorun jälkeen pestään kädet ja mennään ruokailemaan

Päivittäin ennen ruokailua päivä piirillä lausutaan jo tutuksi tullut ruokaloru: Kukko puuron keitti. Kana maidon lämmitti. Pikkuiset linnut lusikat jakoivat. Tulkaapa lapset syömään.

Lapset nauttivat päästessään itse leipomaan. Leipomisessa pienikin lapsi saa olla osallisena toimintaan. Lapsi voi tutkia taikinaa, tunnustella, painella ja tehdä omanlaisensa sämpylät. Ryhmän lapsista osa kykenee jo osallistumaan taikinan tekemiseen ja kaatamaan jauhoja kulhoon. Lapsen mahdollisuus osallistua innostaa lasta tekemään uudestaan.

Arjen työtehtävät kehittävät taitoja, kun lapsella on tilaisuus keskittyä toimintaan ja suorittaa tehtävä loppuun asti sekä huolehtia itsestään ja ympäristöstään. Nämä auttavat lasta liittymään perheeseen, päiväkotiryhmään ja kasvaa toimijaksi erilaisissa yhteisöissä. (Oiva -Kess & Kronqvist 2021, 113.)

Prosessin aikana valokuvasin lukuisia päiväkodissa tarjottavia aterioita. Päikkysovelluksen avulla mahdollistui myös huoltajien aktivointi ruokakasvatuksen teemoihin. Valokuvia lähetettiin huoltajille Päikky -sovelluksen sekä Swayn kautta. Päiväkotiruokailun tutuksi tekeminen liittyi Ruokailoa kaikille -hankkeen materiaaliin. (Liite 3.)

Ruokakasvatus liittyi prosessin aikana suurilta osin ruokailutilanteisiin. Lapsilla oli mahdollisuus kiireettömästi kokea ruokailoa. Kiireetön ruokailu mahdollisti yhdessä oppimisen. Lasten osallisuus ilmeni ruokailutilanteissa yhdessä ihmettelmisenä. Aikuinen mahdollisti ruokailutilanteissa tutkimisen, ihmettelyn ja uuden oivaltamisen. Ihmettely saattoi alkaa yllättäen, vaikka pöydällä olevasta maitopurkista.



KUVA 11. Yhdessä oppimista (Kallio 2022)

### 6.3 Tutkimusote ja -menetelmät

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jossa opinnäytetyöprosessin rinnalla kehitettiin ryhmän ruokailutilanteita ja toimintaa ruokakasvatuksen näkökulmasta. Tutkimussuunnitelmaa kirjatessa ajatuksenani oli toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö ja järjestää perheille toiminnallinen ruokakasvatusviikko. Koronarajoitukset estivät alkuperäisen suunnitelman mukaisen toiminnan toteuttamisen.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää työntekijöiden ja huoltajien näkemyksiä ruokakasvatuksesta ja ymmärtää subjektiivisia merkityksiä. Laadullinen tutkimus pe-

rustuu kieleen, joka on syntynyt kulttuurisesti tietyssä ajassa. Tutkimuksessa yhdistyvät tutkijan ajatukset, tutkimusteoria ja tutkittavien ilmaisu ja havainnoinnin avulla keräämäni tieto. Laadullisessa tutkimuksessa ymmärrys ja tulkinta avaavat uusia merkityksiä tutkittavaan asiaan.(Vilka 2021,17–22.)

Opinnäytetyön aineiston keräämiseen käytettiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän aineistonkeräämismenetelmiä.

Opinnäytetyöni aineisto koostui Ruokailoa kaikille -hankkeen materiaalista, valokuvista, ryhmän toiminnan havainnoinnista videokuvaamalla, puolistrukturoidusta ryhmähaastattelusta sekä puolistrukturoitu kyselyhaastattelusta (lomakehaastattelu). Lomakehaastattelu soveltuu hyvin näkemysten keräämiseen, jos tutkimusongelma on melko suppea. ( Vilka 2015,123.)

#### **6.4 Aineiston käsittely ja analyysi**

Henkilökunnan haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, joka oli puolistrukturoitu haastattelu. Haastatteluun osallistui kolme työntekijää, joista osa oli ulkomaalaistaustaisia. Haastattelu koostui kahdeksasta kysymyksestä, jotka liittyivät ryhmän ruokailutilanteisiin, ruokakasvatukseen toteutumiseen ryhmässä ja huoltajien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Nauhoitin haastattelun ja kerroin osallistujille, että materiaali käytän anonymisti opinnäytetyössä ja aineisto tuhoetaan käytön jälkeen. Kerroin osallistujille, että nauhoitan haastattelun ja käytän materiaalia opinnäytetyössäni ja vastaajien henkilöllisyys ei tule ilmi vastauksissa. Kerroin myös tuhoavani nauhoituksen opinnäytetyön valmistuttua. ( Liite 4.)

Haastattelu kesti 47 minuuttia. Litteroitua tekstiä kertyi 13 sivua. Haastattelu toteutettiin päiväkodin tiloissa helmikuussa 2022.

Päädyin yksilöhaastattelun sijaan ryhmähaastatteluun, sillä tarkoitus selvittää ruokailutilanteiden ja ruokakasvatuksen nykytilan ryhmän ruokailuhetkissä ja ryhmän toiminnassa eli kyseessä oli toiminnan kehittäminen. Kehittämistyössä tiimin yhteinen sitoutuminen ja yhteisten tavoitteiden laatiminen on kehittämistyön perusta. Ulkomaalaistaustaisten työntekijöiden oli helpompi osallistua ryhmähaastatteluun. Haastattelutilanteessa haasteita aiheuttivat suomen kielen käsitteiden

ymmärtäminen sekä erilaiset kulttuuritaustat. Kaikkien työntekijöiden kotimaassa ei ollut käsitettä ruokakasvatus ja ruokailuun suhtaudutaan eri kulttuureissa eri tavalla.

Yhteisen termistön luominen ja yhteinen käsitys tarkasteltavasta asiasta mahdollistaisi yhteisen dialogin syntymisen. Litteroidessani tekstiä huomasin, että esiin nousi uusia kysymyksiä, joiden kautta olisi ollut mielenkiintoista tarkastella syvemmin erikulttuureiden ravitsemuskasvatusta tai yksittäisen maan ruokailutapoja.

Huoltajien näkemyksiä keräsin kyselylomakkeen avulla. (Liite 5.) Kysely sisälsi 9 avointa kysymystä. Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 12 kappaletta. Kyselyt jaettiin perheisiin paperikyselynä sekä sama kysely sähköpostin liitetiedostona. Kyselyyn vastattiin anonyymisti ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastausaikaa kyselyyn oli kuukausi. Kyselylomakkeista palautui vastattuna 6 kappaletta. Päädyin lomakekyselyyn, jota huoltajat voisivat vastata oman aikataulunsa. Kyselylomake oli kielisidonnainen, joten ulkomaalaistaustaisten huoltajien oli haastavaa vastata. Käytin apuna kieli- ja kulttuuriavustajaa kyselylomakkeen kääntämisessä. Otos oli varsin pieni. Huoltajien aktivoiminen kyselyn vastaamiseen ei tuottanut kovinkaan montaa vastausta. Lomakehaastattelu soveltuu hyvin näkemysten keräämiseen, jos tutkimusongelma on melko suppea. (Vilkkä 2015, 123.)

Lomakekyselyyn olisin voinut pohtia tarkemmin kysymyksiä ja supistaa kysymysten määrän maksimissaan kuuteen. Lyhyempi kysely olisi voinut tuottaa enemmän vastauksia.

Haasteita kyselyyn vastaamiseen aiheutti ryhmädynamiikan muuttuminen tutkimuksen aikana. Kolme uutta lasta aloitti päivähoidon tammikuussa, jolloin prosessi oli ollut jo muutaman kuukauden käynnissä. Lomakkeeseen vastaaminen oli osalle huoltajia haastavaa, sillä suomen kielellä aiheen käsittely oli heille vaikeaa. Käytin tutkimuksessa apuna kieli- ja kulttuuriavustajia kyselyn kysymysten kääntämiseen.

Yhden maahanmuuttajahuoltajan haastattelu tein puhelimitse apuna saman kieliryhmän työntekijä. Haastattelun kysymykset olivat samat kuin kyselylomakkeessa. Haastattelu kesti 27 minuuttia. Kerroin haastateltavalle, että haastattelu

nauhoitetaan ja aineisto tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua. Litteroin haastattelun. Litteroitua tekstiä kertyi 3 sivua. Haastattelun ajankohta oli maaliskuu 2022.

Päiväkodin arki on monimuotoista ja havainnointia tapahtuu jatkuvasti päivittäisessä toiminnassa.

Opinnäytetyön havainnointi lähtee eri lähtökohdista kuin päivittäinen havainnointi. Havainnoinnin lisäksi halusin käyttää tutkimusmenetelmänä haastattelua ja haastatella työntekijöitä sekä yhtä huoltaja. Aineiston kerääminen eri menetelmillä antaa luotettavamman tuloksen.(Valli & Aaltola 2015, 150.) Useampien haastattelujen tekeminen olisi vaatinut paljon enemmän aikaa.

Keräsin aineistoa videokuvaamalla ryhmän lounasruokailua kahtena päivänä helmikuussa 2022. Lapsia oli kuvaushetkellä päiväkodissa 7–8 ja työntekijöitä 4–5. Osa työntekijöistä ei ollut ryhmässä vakituisesti työntekijöitä. Aterialla tarjottiin spagettia ja jauhelihakastiketta sekä makkarakkeittoa. Ruokailuhetket kestivät kuvauspäivinä noin 40 minuuttia. Kuvamateriaalia kertyi keskimäärin 10 minuuttia päivässä.

Tutkimuksen analyysin avulla muutetaan aineisto informatiiviseen sanalliseen muotoon tutkittavasta aiheen näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108.) Laadullisen tutkimuksen analyysissä tavoitteena on tiivistää koottu aineisto erittelyn, ryhmittelyn ja tulkinnan avulla. Analyyttinen ajattelu yhdistyy koko opinnäytetyön prosessin ajan eli tarkoitus on kyseenalaistaa sekä edetä loogisesti samalla kriittisesti tarkastellen aineistoa.(Vilka 2021, 129, 131.)

Kyselyiden ja yhden huoltajan haastattelun olen analysoinut tutkimustuloksissa samassa osiossa. En ole tehnyt niistä erillistä analyysiä, sillä kysymykset olivat samat kummassakin aineistonkeruumenetelmässä.

Aineistoa kertyi suhteellisen pieni määrä, joten aineiston analysointi tapahtui etsimällä ryhmähaastatteluista ja kyselyhaastatteluista ja videoaineiston pohjalta keskeisiä näkökulmia tutkimuskysymyksiin liittyen. Ongelmaksi muodostui ulko-maalaistaustaisilta huoltajilta kerätyn aineiston vähäinen osuus, sillä kerätyn aineiston pohjalta tein tulkintoja saadakseni tutkimuskysymyksiini vastauksia.(Kananen 2010, 60–63.)



Keräämäni tutkimusaineiston käsittelin sisältöanalyysiä käyttäen tiivistäen litteroitua tekstiä ja etsien ja tulkiten tutkimuskysymykseeni vastauksia ja lomakehaastattelun tuloksista poimin tutkimuskysymyksiin vastauksia. Aineisto oli verrattain suppea, joten sen analysoinnin prosessin ensimmäisessä vaiheessa tutustuin kerättyyn aineistoon. Seuraavaksi jäsentäin aineistoja ja hain yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia vastauksista. Lopuksi tein tulkintoja aineiston pohjalta.

(Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 124–125.)

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Työntekijöiden näkemyksiä alle 3-vuotiaiden ruokailusta ja ruokakasvatuksesta

Ruokakasvatus vaatii kodin ja päiväkodin välistä yhteistyötä. Aineiston kerääminen sekä työntekijöiltä että huoltajilta antoi monipuolisen näkemyksen ja mahdollisti tuloksien tarkastelun eri näkökulmista. Työntekijöiden ryhmähaastattelussa esiin nousseita näkemyksiä ja kokemuksia esittelen alla. (Liite 3.)

Ruokakasvatus käsitteenä ei ollut työntekijöille tuttu termi. Halusin selvittää miten työntekijät näkevät ruokakasvatuksen, ja mitä he kokevat sen olevan alle 3-vuotiaiden ryhmässä.

*Ruokakasvatus on puhetta, toimintaa ja ajatusten jakamista ruuan äärellä. Vois sanoa , että se on lähes kaikkea, mikä liittyy ruokaan.*

*Ruokakasvatus on ruokailua, mitä syödään, miten syödään ja milloin syödään.*

*Siinä on niin kuin tiimit ja tiimissä, se on parasta lapsille.*

Haastatteluun osallistuvista kaksi oli koulutukseltaan lähihoitajia. Työntekijöiden pohjakoulutukseen liittyi jonkin verran terveelliseen ruokavalioon liittyvää koulutusta.

*Koulussa käytiin aika pintapuolella ruokakasvatusta. Lähinnä sitä käytiin mikä on ruokaympyrä.*

*Ja mitä siihen kuuluu ja mitä on tervellinen ruokavalio ja tämmöistä.  
Koulussa ollaan käyty ne perusasiat.*

Opinnäytetyöprosessissa hyödynnettiin Ruokailoa kaikille – hankkeen materiaalia ja sitä käytettiin apuna ryhmän toiminnassa. Ryhmän työntekijät saivat materiaalin sähköpostiinsa. Materiaaliin tutustuttiin yhteistyötahon Teams -palave-

reissa ja ryhmän tiimipalavereissa. Haastattelussa kysyin työntekijöiltä heidän kokemuksiaan materiaalista alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Hankkeen materiaalista löytyy ammattilaisille valmista materiaalia, jota he voivat hyödyntää ryhmän toiminnassa lasten kanssa sekä huoltajien kanssa tehtävässä yhteistyössä.

*Tulin ryhmään noin kuukaus sitten.*

*Tosi paljon ne oli isommille lapsille tarkoitettuja.*

*Siinä oli semmoinen aamupalapeli, lautapelityyppinen.*

*Sehän oli ihana, mutta ku meilläkin 10 ja 11 kuukautinen.*

*Niin heidän kanssaan niin paljon vaikeempi tehdä tätä mitä isompien lasten kanssa.*

*Mitähän pienillä, niin kun minkälaista on terveellinen ruokavalio.*

*Vanhemmilla ei ehkä oo tietoa, että millasta se terveellinen ruoka on ja mitä siihen kuuluu. Se ois hyvä panostaa siihen.*

*Siellä oli sellasia kuvia, miten kohtaan , kun lapsi on surullinen tai itkuihin. Hyvä käyttää semmosta vanhemman kanssa, joka ei puhu, ymmärrä. Kuvasta sais tosi paljon apua. Kuvat kertovat paljon, niin ei tarvi paljon sanoja, vaan sen voi näyttää.*

Ruokakasvatuksen toteutuminen koettiin pääsääntöisesti toimivaksi ryhmässä. Työntekijät kokivat, että ruokailuhetket ovat melko rauhallisia. Ruokailuhetkissä jutellaan yhdessä lasten kanssa, ja maistellaan yhdessä eri raaka-aineita. Lasten kanssa keskustellaan vihanneksista ja hedelmistä. Lapset saavat tutustua rauhassa erilaisiin ruokiin. Tarvittaessa käytetään kuvia ruokailun tukena.

*Mutta sitten myös se ruoka on tärkein, että lapset saa monipuolista ruokaa.*

*Mun ruokakasvatus, mitä mää teen lasten kanssa, se sijoittuu tosi paljon just siihen, kun alotetaan ruokailua, että siitä ku pestään kädet, niin se alkaa siitä ja se loppuu siihen ku mennään pesemään kädet.*

Ruokailutilanteiden lisäksi ruokakasvatusta toteutettiin ryhmässä työntekijöiden mukaan leikeissä kuten kotileikissä. Kotileikissä aikuinen yhdessä lapsen kanssa valmistaa ruokaa, pilkkoo vihanneksia ja nimeää vihanneksia. Aikuisen on helppo osallistua lasten leikkeihin ja leikin yhteydessä ottaa esille ruokailuun liittyviä teemoja.

Lapset oppivat leikeissä suomen kielen sanoja. Kielenkehityksen tukeminen onkin alle 3- vuotiaiden ryhmässä merkittävässä roolissa. Työntekijät nimeävät esineitä ja asioita sekä sanoittavat toimintaa lapsille koko päiväkotipäivän ajan.

*Lapsille tulee verbit tutuiksi. Raastetaan porkkanaa. Pestään perunaa. Tehdään ruokaa.*

Työntekijöiden haastattelussa nousi esiin myös ruokailuhetkien ja ruokakasvatuksen haasteet. Työntekijät näkevät kotien ruokatapojen ja käytänteiden heijastuvan päiväkodin ruokailuun.

Kodin ja päiväkodin ristiriitaiset ruokailukäytännöt lisäävät levottomuutta ruokailutilanteissa. Lapset eivät jaksakaan keskittyä ruokailuun. Kun lapsi ei jaksakaan istua paikallaan ja keskittyä syömiseen hän alkaa käyttäytyä levottomasti. Levottomuus tarttuu helposti lapsesta toiseen. Osa lapsista pyörii tuolissa tai nousee seisomaan ruokailun aikana. Lapset myös testaavat työntekijöiden reaktioita kaataessaan juomaa pöydälle tai heittäessään ruokaa lattialle.

*Huutaminen. Jos kaveri huutaa niin vieressä istuva ei saa niin ku ruokaurauhaa. Ja sitten ruokatuolilla pysyminen ja haastetta ruokien maistaminen.*

*Jotkut ei syö hyvin. Yritetään maistaa.*

*Täällä näkee lapsia ryhmässä, ketkä yrittää nousta ja haluaa lähteä tekemään muuta.*

*Saako olla vaikka tabletti nenän edessä ja katsotaanko siitä vaikka pikkukakkosta ja samalla vaikka kun vanhempi syöttää.*

Haastattelussa työntekijät pohtivat kulttuurien vaikutusta ruokailutilanteissa. Keskustelussa nousi esiin, että kulttuurilla ja uskonnolla on suuri merkitys perheiden ruokailukäytänteissä. Ruokailuvälineitä ei käytetä kaikissa maissa ja ruokailu ei tapahdu ruokapöydässä, vaan lattialla istuen. Mausteiden käyttö on hyvin erilaista eri kulttuureissa. Lapset syövät päiväkodissa eettisen ruokavalion mukaista ruokaa, johon ei päiväkodissa kuulu lihaa ja kanaa, mutta kotona asia on toisin. Kotona lapsi saa syödä raaka-aineita, sillä ne on valmistettu kulttuurinmukaisesti.

Eri kulttuurien ateriaritmi saattaa olla sama, mutta tarjottavat eroavat ruoka-aineet eroavat paljonkin päiväkodissa tarjottavasta. Päiväkodin aamupalalle kuuluu joka päivä puuro, mutta lapset eivät ole sitä kotona tottuneet syömään. Kulttuureissa jokin ruoka-aine saatetaan kokea tärkeäksi.

*Banaania on aina. Jos joku haluaa leivän kanssa. Lounaalla sekä maidon kanssa.*

*Kotona syödään lihaa ja kanaa, mutta päiväkodissa ei ole sitä vaihtoehtoa, niin kasvis ei houkuta lapsia. Uskonnolla on suuri merkitys.*

*Muslimeilla opetetaan ihan pienestä asti, että syödään oikealla kädellä. Kaikilla ei ole edes lusikkaa. Se oma kulttuuri on niin tärkeä, että toivotaan, jos vaikka käydään kylässä, perheessä missä ei oo lusikkaa. Niin lapset osaisi syödä sormin.*

*Aikuisetkin, vaikka olisikin haarukka ja lusikka. Toiset tykkää syödä sormin, täällä Suomessakin. Ku se on sitä kulttuuria.*

Perheiden ruokailukäytänteet ja perheen kulttuurin vaikutus näkyy päiväkodissa. Haastattelussa työntekijät miettivät huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä. He pitivät tärkeänä huoltajien kanssa käytäviä keskusteluja ja tietoa lasten eettisistä ruokavalioista ja mitä lapsi juo ruokajuomana. Kaikissa kulttuureissa maito ei ole ruokajuomana, vaan moni lapsi on tottunut juomaan vettä.

*Lapsi syö meillä aamupalan, lounaan ja välipalan, on tärkeää käydä läpi mitä kotona syödään ja mitä on tottunut syömään.*

Työntekijöiden mielestä yhteisiä keskusteluja on liian vähän. Ulkomaalaistaustaiset huoltajat eivät tunne päiväkodin ruokakulttuuria ja päiväkodissa tarjottavia ruokia. Huoltajat kysyvät usein onko lapsi syönyt päiväkodissa. Lapsen ruokamäärän kertominen huoltajille on vaikeata, sillä työntekijän ja huoltajan näkemys ruuan määrästä voi olla erilainen.

*Aina sama kysymys. Onko syönyt ja maistanut?*

*Kuvat ovat tärkeitä.*

*Vanhemmat aamulla, lapset tulee. Ei syö mitään. Siinä on nyt syöty jotain kotonakin.*

*Vanhemmat on erilaisia. Toiset kyselee ja haluaa tietää lapsen päivästä. Mutta toisille riittää ku sanoo, että on ollut hyvä päivä.*

*Kieli tuo ison haasteen.*

*Vaikka se olis ihana aina soittaa ja kertoa päivästä ja oikeesti kommunikoida yhdessä, ettei se oo sitä, että vanhempi nyökyttää päätä, ku mää yritän peukkua näyttää. Mut ei meillä oo mahdollisuutta siihen.*

Työntekijät haluaisivat, että ruokailutilanteet olisivat rauhallisia. Ja he kokevat, että heidän täytyy keskittyä olemaan rauhassa ja ruokailla oman pöydän lasten kanssa. Ja antaa oman pöytäseurueen lapsille ruokaa ja leipää keskustella heidän kanssaan. Työntekijöiden mielestä kiireetön ruokailu mahdollistaa lapsille enemmän aikaa maistella ruokaa ja tutustua erilaisiin ruoka-aineisiin ruokakasvatusta ryhmässä. Lapset nauttivat musiikista ja oppivat uusia asioita ruuasta laulujen avulla. Työntekijät kokevat laulut helpoksi tavaksi lisätä ruokateemaa arjen toimintaan.

## 7.2 Huoltajien näkemyksiä alle 3-vuotiaiden ruokailusta ja ruokakasvatuksesta

Huoltajien käsityksissä ruokakasvatukseen liittyivät monipuolinen ruoka, ruokailuajat ja tavat sekä ilon kautta ruokiin tutustuminen. Ruokapuhe ja ruokakulttuuri koettiin myös osaksi ruokakasvatusta. Ruokakasvatus on laaja käsite ja sen merkityksen näkyväksi tekeminen vaatii paljon yhteistä keskustelua. Jokaisella perheellä on omalainen ruokakulttuuri ja siihen liittyvät tavat. Huoltajien kanssa avoin ja säännöllinen keskustelu onkin toimivan yhteistyön edellytys. Maahanmuuttajataustaisten huoltajien kanssa yhteisen näkemyksen saaminen vaatii useita keskusteluja ja varhaiskasvatuksen näkyväksi tekemistä.

*Ruokakasvatus – mitä se tarkoittaa , liittykö se ruokaan?*

Perheissä ruokakasvatusta toteutetaan nimeämällä ruokia ja tarjoamalla lapselle monipuolista ruokaa. Osa lapsista saa osallistua kotona ruuanvalmistukseen ja leivontahetkiin.

*Syömme yhdessä, opetamme ruokailutapoja ja kannustamme maistelemaan eri ruokia . Ja valmistamme niin suomalaista kuin kamerunilaista ruokaa, jotta molemmat ruokakulttuurit tulisivat lapselle tutuksi.*

Ruokailoa kaikille - hankkeen materiaali koettiin perheissä positiivisesti ja materiaali hyväksi. Huoltajat pitivät tärkeänä myös saada nähdä millaista ruokaa päiväkodissa lapsille tarjotaan. Osa huoltajista toivoi lisää ruokavinkkejä ja reseptejä kotiin. Ruokailoa kaikille hankkeen -materiaalista erityisesti hedelmäjuliste ja ruokaan liittyvät laulut ilahduttivat huoltajia.

*Lapsi oli selvästi kiinnostunut ja kertoi mikä hedelmä oli kavereiden lokerokuvana ja lauloi lauluja kotonakin.*

Ryhmän ruokakasvatukseen liittyvää materiaalia jaettiin muutaman kerran huoltajille sway -sovelluksen kautta keväällä. Suurin osa kyselyyn vastanneista huol-

tajista oli käynyt katsomassa materiaalin ja huoltajien kommentit olivat positiivisia. Huoltajat katsovat mielellään ryhmän toiminnasta kuvia ja haluavat vinkkejä myös kotiin. Osaa huoltajista Päikky-viestintä ei tavoita, ja myös Swayn katsominen ei ole kaikille huoltajille itsestään selvyyys. Oman haasteensa kodin ja päiväkodin viestintään tuo Päikky-sovelluksen vaihtuminen E-vakajärjestelmäksi huhtikuussa 2022. Muuttuvat järjestelmät vaativat uuden opettelua niin huoltajilta kuin henkilökunnalta.

*Käytettyjen materiaalien esittely auttaa myös ymmärtämään mitä lapsi yrittää kertoa.*

*En ole nähnyt, minulla ei ole päikkyä.*

Kaikkien vastaajien mielestä kulttuurilla on suuri vaikutus ruokailuun ja ruokakasvatukseen. Haastattelussa nousi esille suomalaisessa ruokakulttuurissa vieras raaka-aine okra, jota perheessä syödään paljon. Keskustelun avulla on helppo tutustua perheen ruokailuun ja perheessä tarjottaviin ruokiin. Henkilökunta saa yhteisissä keskusteluissa käsityksen lapsen ruokavaliosta kotona, ja tämä auttaa työntekijöitä ymmärtämään lapsen mahdollisia haasteita päiväkodin ruokailutilanteissa.

*Ruoka itsessään on erilaista, ruoka valmistetaan eri tavoin ja eri raaka-aineista sekä maustaminen.*

Itse ruokailutilanteet ja suhde ruokaan vaihtelevat eri kulttuureissa. Eri kulttuureissa ateriaritmi saattaa olla erilainen kuin Suomessa. Ateriat sisältävät myös erilaisia aterian osia kulttuurista riippuen.

*Kotimaassa perhe syö aina yhdessä. Aamupalankin pienet syö itse. Koulussa ei ole ruokailua, sit tullaan kotiin ja kaikki syö yhdessä lounaan. Ei ole välissä välipaloja, niin lapsi syö hyvin, kun hänellä on nälkä.*



Huoltajien toiveissa oli, että lasten oppivan päiväkodissa rohkeutta maistella, pöytätapoja ja ruokapöytäkeskusteluja. Vastauksissa ykkösasiaksi nousi toive monipuolisesta ruuasta. Ruoka-aineiden nimeäminen ja tunnistaminen koettiin olevan osa päiväkodin ruokakasvatusta.

*Koen, että leikit ja laulut ovat myös tärkeässä roolissa lapsilla. Niiden kautta he oppivat ruuasta ja samalla ruokakasvatuksesta.*

Huoltajien vastauksissa yhteistyö henkilökunnan kanssa oli tiedottavaa eli henkilökunta kertoo usein huoltajille, miten lapsi on päiväkodissa syönyt. Päiväkodin ruoka on monipuolista ja vaihtelevaa huoltajien mielestä. Huoltajat olivat hyvin tyytyväisiä ja kokivat ettei heillä ole tällä hetkellä tarvetta puhua henkilökunnan kanssa ruokakasvatuksesta, mutta tarvittaessa he voivat ottaa ruokailuun ja ruokasvatukseen liittyvät asiat puheeksi työntekijöiden kanssa. Osa huoltajista halusi tietoa millaisiin asioihin ryhmän ruokailussa kiinnitetään huomiota sekä millaisia toimintatapoja ja arvoja liittyy ruokailuun ja ruokakasvatukseen päiväkodissa.

Osa huoltajista haluaa kuulla päivittäin, millaista ruokaa päiväkodissa on lapselle tarjottu päivän aikana. Alle 3-vuotiaiden lasten huoltajille on tärkeää tietää, jos lapsi syönyt huonosti tai lapsi on uskaltanut maistamaan jotakin ruokaa mitä lapsi ei tavallisesti syö. Huoltajat toivovat myös valokuvia päiväkodin ruokailutilanteista.

Huoltajien toiveet liittyivät lähinnä päiväkodin ruokailutilanteisiin ja osa huoltajista koki tärkeänä, että lapsi syö päiväkodissa. Osa huoltajista toivoi, että lapsen olisi mahdollisuus tutustua ruokiin myös muun toiminnan aikana. Ryhmässä on leivottu pullaa ja sämpylöitä. Huoltajat toivoivatkin tämän kaltaista toimintaa myös jatkossa. Huoltajien toiveet ruokailuun liittyivät mahdollisuuteen valita ruokajuoma tai kasvisruoan lisäämistä. Toiveita annettiin myös henkilökunnan toimintaan liittyen, että työntekijät huomioisivat lasten ruokailutottumuksia päiväkodin ruokailutilanteissa ja tarvittaessa auttaisivat lasta ruokailussa.

*Mahdollisuutta eri ruokajuomiin.*

*Lapsen mieltymysten huomioimista ruokaa annosteltaessa.*

*Tarjolle riittävästi salaattia.*

*Lasta syötetään, jos hän itse ei syö.*

*Se on toive, että lapsi oppii syömään kunnolla.*

### **7.3 Havainnoinnin tulokset**

Ruokailutilanteiden havainnoinnin avulla keräsin tietoa kasvattajien ja lasten vuorovaikutuksesta sekä ruokailutilanteen käytänteistä ruokailutilanteessa.

Ryhmän ruokailutilassa on neljä erillistä ruokailupöytää. Jokaisessa pöydässä ruokailee yksi työntekijä. Normaali tilanteessa kaikki neljä kasvattajaa ruokailevat lasten kanssa, ja he syövät lasten kanssa samanlaisen aterian ns. valvonta-aterian ja yksi työntekijöistä syö omia eväitään Havainnointitilanteissa haasteita ruokailuun tuo ryhmän oman työntekijän puuttuminen. Tutun aikuisen läsnäolo ruokailutilanteessa luo turvaa lapselle ja yhdessä sovitut ruokailukäytännöt ovat kaikkien työntekijöiden tiedossa. Toiminta oli hajanaista, sillä työntekijöitä oli ruokailutilanteessa viisi ja tehtävänjako ei ollut selkeä.

Ryhmän ruokailutilassa on korkeat tuolit ja pöydät, jotka ovat aikuista ajatellen ergonomiset. Mutta lapsen omatoimisuutta rajoittavat, sillä pieni lapsi ei kykene itse kiipeämään tuoliin. Lapsi saattaa liikehtiä tuolissa tai nousta seisomaan tuolissa, silloin aiheutuu helposti vaaratilanteita. Lapsilla on käytössä muoviset kaukaloruokalaput. Osaa lapsista selvästi haittasi ruokalappu, sillä ruokalappu saattaa tuntua epämukavalta ja estää lapsen luontaista liikkumista.

Kasvattajan läsnäolo selvästi rauhoitti lapsia, ja aikuisen tuki auttaa lasta ruokailussa, jos lapsella ilmenee haasteita ruokailussa. Alle 3-vuotiaiden ryhmässä useampi lapsi tarvitsee vielä aikuisen konkreettista apua ruokailussa.

Ryhmässä on jouduttu miettimään ruokailutoimintatapoja ja lasten ruokailupaikkoja, sillä ryhmässä on aloittanut vuoden alussa kolme uutta lasta. Jokaisella lapsella tulee olla turvallinen oma ruokailupaikka. Ruokailupaikalla on merkitystä osalle lapsista. Lapsen voi olla vaikea keskittyä omaan ruokailuun, jos istumapaikka sijoittuu selkä kavereihin päin. Pöytäkaverin äänekäs käyttäytyminen tai jatkuva liikehtiminen saattaa estää lapsen keskittymistä omaan ruokailuunsa.

Ruokailutilaa on hyvä miettiä, niin että se innostaa lapsia ruokailuun, mahdollistaa ruokailoa ja herättää keskustelua.

Havainnointi tilanteessa huomion työntekijöiden vuorovaikutusta ruokailutilanteissa ja osalle työntekijöitä oli luontevaa keskustella lasten kanssa ruokaan liittyvistä teemoista sekä nimetä ruokaan liittyvää sanastoa. Työntekijät havainnoivat ruokailutilannetta ja lasten ruokailua koko ruokailun ajan. Havaintojen perusteella aikuinen oppii tulkitsemaan lapsen ruokailukäyttäytymistä ja tulkintojen varassa aikuinen vastaa lapsen vuorovaikutukseen. Lapsiryhmässä lasten kommunikointi tapahtui äännähdyksien, eleiden ja ilmeiden avulla, joten työntekijän herkkyys lapsen vuorovaikutukseen vastaamiseen on oleellisen tärkeää. Lapsien ruokahalu vaihtelee paljon päivittäin, aikuisen läheisyys ja malliruokailu ja kannustaminen auttaa lapsia maistelemaan vieraitakin raaka-aineita. Päivittäisellä havainnoinnilla aikuinen oppii ennakoimaan lasten ruokailua ja ruokamääriä ja mieleisiä ruoka-aineita

Alle 3-vuotiaiden ryhmässä aikuinen annostelee ruuan lapsille valmiiksi lautalle. Havainnoinnin perusteella lapsen ruokamäärän arvioiminen oli haasteellista. Lapsi ei itse voinut vaikuttaa ruokamäärään. Työntekijä määrittä lapsen ravintotarpeen ja aterialla saaman ateriakokonaisuuden.

Havainnoidessani havaitsin, että kiireetön ja rauhallinen ruokailuilmapiiri luo turvallisuutta. Kun työntekijät eivät ole lasten lähellä tilanteessa kuten jakavat ruokaa tai hakevat lapsille leipää, lapset hakevat vuorovaikutusta aikuiseen. Koko ruokailun ajan aikuisen läsnäolo on tärkeää, jotta lapsella on mahdollisuus vuorovaikutukseen. Ruokailutilanteissa havainnoin monen suuntaista vuorovaikutusta lapsi - aikuinen, aikuinen - lapsi, aikuinen - aikuinen ja lapsi - lapsi. Aikuisen tehtävänä on havainnoida ruokailua ja tehdä tulkintoja tilanteessa. Jos aikuinen

ei ole omalla paikalla tai ei havainnoi lasta häneltä jää huomaamatta lapsen viestejä. Aikuinen tulkitsee lapsen käytöstä ja tekee oman tulkinnan tilanteesta kuten haluaako lapsi lisää maitoa. Lapsi ei osaa vielä itse ilmaista asiaa. Aikuinen tekee lapsen käytöksen ja tyhjän mukin perusteella tulkinnan. Sinä haluat lisää maitoa.

Jokainen lapsi kohdattiin ruokailussa yksilöllisesti. Ruokailutilanteissa aikuisilla oli mahdollisuus yksilölliseen huomioimiseen, sillä kuvaushetkellä lapsia oli päiväkodissa vähemmän kuin normaalisti. Ruokailutilanteissa harjoiteltiin vuorovai-  
kutusta aikuisten ja toisten lasten kanssa. Lapset hakivat kontaktia toisiinsa, lapset koskivat kaveria käsivarteen tai ottivat kaveria kädestä kiinni. Lapsi koputti mukilla pöytää ja kaveri toisti perässä saman toiminnon. Ruokailutilan pöytien järjestelyillä mahdollistetaan, että jokaisessa pöydässä oli aikuinen ja pöytäkoh-  
taisesti oli ruokailupaikat järjestetty, niin että ne tukivat jokaista lasta yksilöllisesti.

Ruokailutilanteissa ilmeni hetkittäin levottomuutta, lapsi oli levoton, istuminen oli hankalaa ja lapsi liikehti tuolissaan ja nousi seisomaan. Lapsi heitteli ruokaa ja ruokailuvälineitä sekä sylki ja pärisytti ruokaansa.

Ruokailutilanteissa aikuisen rooli oli sanoittaa toimintaa lapselle. Onko ruoka kuumaa? Haluatko leipää? Paprika on punainen. Aikuinen voi keskustella lapsen kanssa. Oletko kotona syönyt tomaattia? Lapsi vastaa: "Äiti", johon työntekijä vastaa: "Olet syönyt äidin kanssa tomaattia." Havaittiin että, ruokailussa nimettiin paljon yksittäisiä esineitä ja asioita, kuten lusikka, makkara, maitoa, pastilli. Työntekijät käyttivät ruokailussa apuna tukiviittomia ja valokuvia puheen tukena. Kuvat olivat helposti saatavilla ruokailutilan jääkaapin ovelta.

Aikuisen ja lapsen yhteinen ruokailo oli nähtävissä videolla. Lapsi tahtoi elein ja ilmein osoittaa, että hän haluaa leipää. Aikuinen sanoi: "Ai, sä haluat näkkileipää." Johon lapsi ilmaisee: "näkkää". Aikuinen totesi saat näkkileipää. Ruokailutilanteessa välittyi iloinen tunnelma, kun lapsi ja aikuinen iloitsivat tilanteesta. Aikuisen rooli ruokailun kannustaja oli oleellinen. Kannustamista näkyi havainnointiaineistossa "Maista vaan! Maista vähän keittoa", "Onko hyvää?" Maistetaan kukkakaalia, nam! Lapsi sanoo. Nam, nam!

Havainnointi tapahtui monikulttuurisessa päiväkotiryhmässä, joten ruokailutilanteessa kuului eri kieliryhmien puhetta. Ryhmässä käytettiin istu-verbiä neljällä eri kielellä. Lapset käyttivät eri kielisiä ilmaisuja istu, fariso, ulu tai pisi. Lapset oppivat nopeasti myös eri kielillä sanoja liittyen ruokailuun.

Ruokailutilanteeseen vaikutti oleellisesti tarjolla oleva ruoka.

Havainnointitilanteessa tarjottavat ruuat olivat lapsille mieleisiä, joten tämä vaikutti osaltaan ruokailun ilmapiiriin rauhoittavasti, sillä lapset keskittyivät ruokailussa itse syömiseen.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa työntekijöiden ja huoltajien näkemyksiä päiväkodin ruokailusta ja ruokakasvatuksesta. Tavoitteena oli lisätä kodin ja päiväkodin yhteistyötä sekä lisätä ruokakasvatusta ryhmän ruokailutilanteissa ja arjen toiminnassa.

Huoltajien ja työntekijöiden vastauksista nousee esille ruokailutilanteet. Monipuolinen ruoka koetaan ruokailussa tärkeimmäksi tekijäksi ruokakasvatuksen perustana. Kaikkien mielestä kulttuurilla on suuri merkitys ruokailuun, sillä uskonto, ruokailutavat ja raaka-aineet vaikuttavat ruokailuun niin kodeissa kuin päiväkodissa.

Päiväkodin ruokailutilanteissa työntekijän merkitys ruokakasvattajana korostuu, sillä hän mahdollistaa lapselle riittävän ja monipuolisen ruokailun päiväkodissa. Työntekijän vuorovaikutus lapsen kanssa ruokailutilanteessa vaikuttaa lapsen ruokailuun. Kannustava ja keskusteleva ilmapiiri edistää lapsen ruokailoa ja positiivisen ruokasuhteen syntymistä.

Yhteinen keskustelu kodin ja päiväkodin ruokailusta ja ruokakasvatuksesta lisää yhteistyötä ja edistää sekä kodin että päiväkodin ruokakasvatusta sekä lapsen hyvinvointia. Huoltajat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä yhteistyöhön päiväkodin kanssa. Kuvat aterioista kiinnostavat myös huoltajia. Huoltajille on tärkeää tietää, millaista ruokaa päiväkodissa tarjotaan sekä kuinka lapsi on päivän aikana syönyt. Opinnäytetyön tavoite olikin valokuvata päivittäin ruokalajeja, ja näin laajentaa huoltajien tietämystä päiväkodin aterioista. Työntekijät kokivat yhteistyössä haasteita, silloin kun yhteinen kieli puuttuu. Mahdollisuus tulkkien käyttöön ei ole aina mahdollista. Työntekijät kaipaavatkin työn tueksi kuvallista materiaalia, joiden avulla on helpompi käydä keskusteluja huoltajien kanssa.

Opinnäytetyöprosessin aikana ryhmän toiminnassa hyödynnettiin Ruokailoa kaikille -hankkeen materiaalia. Ruokailoa kaikille -hankkeen tavoitteena oli ulkomaa-laistaustaisten perheiden osallisuuden lisääminen materiaalin avulla.

Ryhmän työntekijät kokivat materiaalin olevan suunnattu enemmän yli 3-vuotiaille lapsille. Heidän mielestään materiaalin kuvat, joiden avulla voidaan keskustella lapsen ruokailuun liittyvistä haasteista olivat tarpeellisia ja hyvä apuväline vuorovaikutuksen tukena. Huoltajat kokivat materiaalin positiivisena, erityisesti hedelmä/vihannesjuliste ja ruoka-aiheiset laulut olivat heidän mielestään hyödyllisiä.

Toiminnalliset menetelmät kuten musiikki ja laulut toimivat ryhmässä parhaiten. Lapset oppivat lauluja helposti, sillä samat laulut toistuivat päivittäin päiväpiirillä ennen ruokailua. Sydänliiton Neuvokas Perhe - sivustolta löytyy monipuolinen materiaalipankki, jota voidaan hyödyntää ryhmän ruokakasvatusta suunniteltaessa. Sivuston käyttäminen on helppoa ja nopeaa, joten sen hyödyntäminen toiminnassa onnistuu vaivattomasti. Työntekijät kokivat hankkeen materiaalista olevan hyötyä huoltajien kanssa tehtävässä yhteistyössä erityisesti silloin kun yhteinen kieli puuttuu.

Aineistosta nousee esiin myös haasteita ruokakasvatukseen edistämiseen liittyen. Työntekijöiden vastauksista esiin nousi lisäkoulutuksen tarve sekä kulttuurien vaikutus ruokailuun ja ruokailutilanteisiin. Perheiden erilaiset ruokailukäytännöt ja erilainen ruoka kotona vaikuttavat päiväkodin ruokailutilanteessa. Lapsi ei välttämättä syö päiväkodissa ja tämä aiheuttaa levottomuutta ruokailuhetkillä ja huoltajat voivat olla huolissaan siitä, että lapsi ei syö päiväkodissa.

Suuret ryhmät ja työntekijöiden poissaolojen koettiin vaikuttavan ruokakasvatuksen toteuttamiseen ryhmässä

Alle 3-vuotiaiden ryhmässä työntekijät näkivät erityisesti kotileikin tukevan ruokakasvatusta. Kotileikissä työntekijöiden on helppo tukea myös lasten kielenkehitystä nimeämällä ruokaan liittyviä esineitä ja sanoittaa leikkiä leikin yhteydessä. Musiikkihetkillä laulettavat ruoka-aiheiset laulut sopivat hyvin ryhmän toimintaan, ja ovat helposti toteutettavissa ja lapset osallistuvat niihin mielellään.

Ryhmän työntekijät näkivät erityisesti kotileikin tukevan ruokakasvatusta. Kotileikissä työntekijöiden on helppo tukea myös lasten kielenkehitystä nimeämällä ruokaan liittyviä esineitä ja sanoittaa leikkiä leikin yhteydessä. Musiikkihetkillä laulettavat ruoka-aiheiset laulut sopivat hyvin ryhmän toimintaan, ja ovat helposti

toteutettavissa ja lapset osallistuvat niihin mielellään. Huoltajien vastauksien ja haastattelun pohjalta nousi toiveita lähinnä ruokailuun liittyen. Huoltajat toivoivat ruokajuomien laajempaa valikoimaa sekä riittävästi salaattia lounaalla ja kasvisruokia lisää ruokalistalle. Ruokalistalla on tällä hetkellä kerran viikossa tarjolla kasvisruokaa. Onkin syytä tuoda huoltajille enemmän esille millaista kasvisruokaa päiväkodissa tarjotaan. Erilliset Saperetuokiot olivat myös huoltajien mieleen, ja leipomista toivottiin lisää ryhmän toimintaan.

Opinnäytetyö toteutettiin marraskuu 2021- maaliskuu 2022 aikana. Ruokakasvatuksen lisääminen ryhmässä ja sen vakiinnuttaminen ryhmän toimintaan vaatisi huomattavasti pitkäkestoisemman ajan jakson. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö vaatii jatkuvaa vuoropuhelua ja riittävästi aikaa yhteiselle keskustelulle. Yhteisen näkemyksen saaminen vaatii toistuvaa vuoropuhelua, Opinnäytetyöprosessi alkoi kesken toimintakauden, jolloin hoitosopimukset ja varhaiskasvatuskeskustelut perheiden kanssa oli jo käyty. Luontevin tapa kerätä huoltajien näkemyksiä ruokailusta ja ruokakasvatuksesta on syyskauden alussa lasten aloittaessa päivähoidossa tai lapsen ensimmäisessä varhaiskasvatuskeskustelussa. Opinnäytetyön aineiston kerääminen olisi onnistunut luonnollisemmin toimintakauden alussa.

Opinnäytetyöniprosessin rinnalla kehitettiin ryhmän ruokakasvatusta tukevaa toimintaa. Kehittämistyössä on tärkeää yhteinen tavoite ja yhdessä sovitut toimintatavat sekä yhteinen käsitys kehitettävästä asiasta. Kehittäminen on prosessi, jossa on monta tekijää. Oma innostukseni aiheeseen ja käytännön työn resurssit sekä muiden innostaminen kehittämiseen ja osallisuuden lisääminen olivat haastavaa opinnäytetyöprosessin aikana. (Vilka 2021, 53.) Päiväkodissa haasteita luo työn resurssit eli käytössä oleva aika. Ruokakasvatuksen lisääminen ja kehittäminen ryhmässä vaativat aikaa ja henkilökunnan läsnäoloa sekä yhteisen näkökulman syntymistä. Oma innostus ei riitä, vaan työyhteisössä kaikkien täytyy innostua ja yhdessä sovittujen käytänteiden avulla jokainen työntekijä sitoutuu yhteisen päämäärän toteuttamiseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana saatiin konkreettisesti lisättyä ruokakasvatusta ryhmään erityisesti ruokailutilanteessa. Ruokailuissa ruokapuhe lisääntyi ja vuorovaikutus korostui sekä lapsen osallisuuden lisääminen ja äänen kuuluminen



myös ruokailussa. Aistilähtöinen tutkiminen lisääntyi ja siihen houkuteltiin lapsia ruokailutilanteissa aikaisempaa enemmän. Ruokailutilanteiden käytänteiden pohtiminen tiimissä ja ruokailutilanteiden videoiminen mahdollisti tiimissä ruokailukäytänteiden arvioimisen ja kehittämisen. Ruokakasvatuksen edistämisen edellytyksiä ruokailutilanteissa ovat työntekijöiden sensitiivinen läsnäolo, selkeä työnjako, ruokailoa tukeva vuorovaikutus eli työntekijän innostuneisuus ja aktiivisuus käyttää työssään ruokakasvatuksen eri menetelmiä.

Ruokakasvatuksen lisääminen ryhmässä onnistui pohtimalla alle 3-vuotiaiden ryhmään soveltuvia pedagogisia menetelmiä ja tuomalla ne ryhmän toimintaan. Pedagogisia menetelmiä prosessin aikana olivat ruokakuvat ruokailun tukena sekä huoltajille jaetut ateriakuvat, joiden avulla lisättiin huoltajien tietoisuutta päiväkodissa tarjottavista aterioista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli huoltajien osallisuuden lisääminen. Koronatilanteen vuoksi tämä oli haastavaa, sillä huoltajat eivät voineet normaaliin tapaan vieraila päiväkodin tiloissa. Ulkomaalaistaustaisten huoltajien osallisuuden lisääminen olisi vaatinut konkreettista toimintaa. Varhaiskasvatuksessa olisikin tärkeää kehittää tiedotuskanavia, jotka tavoittavat mahdollisimmat monet huoltajat kieli- ja kulttuuritaustasta riippumatta.

Huoltajat antoivat päivittäisissä keskusteluissa positiivista palautetta ryhmän ruokakasvatuksen lisäämisestä ryhmässä. Huoltajien toiveita kuunneltiin ja opinnäytetyöprosessi auttoi huoltajia ilmaisemaan toiveita. Ryhmän henkilökunnalta toivottiin konkreettista apua kuten hedelmien ja vihanneksien kuvia myös kotiin, jotta kotona olisi mahdollista opetella nimeämään eri raaka-aineita.

Työntekijät tarvitsevat konkreettista materiaalia, jolla voisi havainnollistaa lapsen ruoka-annoksen määrää huoltajille. Työntekijät kokevat, että kuvatuki helpottaisi keskustelua, kun yhteistä kieltä ei ole. Yhteinen keskustelu auttaa työntekijöitä kohtaamaan lapsen ruokailutilanteissa. Huoltajien olisi hyvä kertoa miten ja mitä lapsi syö kotona ja työntekijöiden velvollisuus on kertoa huoltajille lapsen ruokailusta päiväkodissa. Työntekijät kokevat, että lapsiryhmät ovat isoja ja henkilökunnan poissaolot vaikuttavat mahdollisuuteen käyttää Tulka -puhelinta ja keskustella huoltajien kanssa lapsen ruokailusta ja ruokakasvatuksesta

Ryhmässä aloitti myös alle 1-vuotiaita lapsia, joiden tarpeet ruokailussa ovat erilaiset kuin jo itsenäisesti ruokailevien lapsien. Ruokailutilanteen kokonaisuuden hahmottaminen on tärkeää, sillä ruokailutilanne alkaa jo ennen varsinaista ruokailua. Merkitystä on sillä, mitä toiminta on ennen ruokailua ja miten ruokailutilaan saavutaan. Selkeä struktuuri ruokailutilanteissa luo lapsille turvallisuutta. Lapselle tulee rutiini, jonka avulla lapsi oppii ennakoimaan tulevaa ruokailutilanteen kulkua.

Lasten mieleisiä ruokia ovat usein tutut spagetti ja jauhelihakastike. Peruna ei enää ole monenkaan lapsen suosikkiruokaa. Ruokakulttuuri muuttuu koko ajan ja perheiden ruokakulttuurit ovat hyvin erilaisia verrattuna päiväkotiruokiin. Ruokailutilanteessa, joissa pääruoka ei maistu lapsille, niin lapset syövät huomattavasti enemmän aterialla leipää. Päiväkodissa tarjottava leipä on monipuolista ja yksi lasten suosikki onkin perunalimppu ja näkkileipää moni opettelee syömään.

Tein opinnäytetyötäni työyhteisön jäsenenä, joten oman työn kehittämisen lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli uuden tiedon kerääminen omassa työyhteisössäni ja samalla mahdollistaa ryhmän toimintakulttuurin muutos sekä jakaa kerättyä tietoa ryhmän työntekijöille ja huoltajille sekä päiväkodin työyhteisölle.

Ryhmässä sovitut käytänteet luovat raamit ja perusteet, joiden avulla luodaan ryhmään toimivat ruokailukäytänteet. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, kuinka helposti luodut käytänteet eivät toimi. Kun ryhmässä työskentelee sijaisia sovitettujen toimintakäytänteiden toteutuminen ei aina ole itsestään selvyyttä.

Hyvin paljon merkitystä lapsen ruokasuhteen ja ruokakasvatuksen antajana on myös varhaiskasvatuksen työntekijöillä. Ryhmän pedagoginen toiminta ja ruokailutilanteiden arvostaminen sekä tiimityön oivaltaminen luovat pohjan toimivalle ja laadukkaalle varhaiskasvatukselle. Päiväkodin toiminnassa ruokakasvatuksella on oma tärkeä rooli, joka uhkaa välillä unohtua, sillä se koetaan niin arkipäiväiseksi asiaksi. Luottamussuhteen luominen alkaa lapseen ja hänen perheeseensä tutustumiskäynnillä ja aloituskeskustelussa sekä lapsen varhaiskasvatust keskustelu on hyvä tilaisuus ruokakasvatust keskustelulle

## 9 POHDINTA

Heikkinen & Rovio kirjoittavat kirjassaan Toiminnasta tietoon, että tutkijan on keskeinen epävarmuutta ja myönnettävä erehdyksensä vain näin voi tapahtua oppimista. Olen samaa mieltä heidän kanssaan. Opinnäytetyön kirjoittaminen oli minulle opettavainen prosessi. Prosessi, joka jatkuu yhä.

Myönnän, että kirjoittaminen ei ollut aina helppoa. Pohdin tutkimuskysymyksiä ja tutkimusmenetelmien valintaa pitkään. Työn ja opiskelun yhdistäminen ei ollut helppo yhtälö. Opinnäytetyöprosessi ei ollut lyhyt prosessi, sillä tiedon etsintään, kirjoittamiseen, aineiston keräämiseen ja aineiston analysoimiseen kului lukuisia tunteja. Opinnäytetyön aihe on itselleni hyvin tärkeä. Tein tutkimusta yksin ja sen tekeminen tuntui välillä puurtamiselta, jossa olisin kaivannut tukea ja apua sekä mahdollisuutta pohtia erilaisia ratkaisuja yhdessä toisen ihmisen kanssa. Myönnän, että olisin voinut tehdä erilaisia valintoja työssäni. Olisin voinut rajata aihetta vielä enemmän ja keskittyä toiminnassa yksityiskohtaisemmin tarkastelemaan yhtä osa-aluetta. Huoltajien haastattelujen avulla olisin saanut kerättyä laajemmän aineiston ja eri kulttuuritaustaisten huoltajien näkemykset olisivat tulleet esiin paremmin. Ruokakasvatus vaatii käytännön toimintaa, joten koin tärkeäksi yhdistää käytännön ja teorian. Toki myönnän, että aiheen rajaus olisi voinut olla tiiviimpi.

Haasteita opinnäytetyöprosessiin toi ryhmän vaihtuva tilanne, jossa ryhmässä aloitti monta uutta lasta ja lapsia siirtyi toisiin ryhmiin. Ryhmän henkilökunnan vaihtuvuus osaltaan hankaloitti ryhmän yhteisten toimintatapojen luomista. Ruokailukäytänteet ja ruokakasvatuksen lisääminen ryhmässä vaatii pysyvän henkilökunnan ja henkilökunnan sitoutumisen kehittämistyöhön.

Opinnäytetyön tekeminen ajoittui hyvin poikkeukselliseen aikaan. Covid -19 pandemia vaikutti toimintaan myös varhaiskasvatuksessa. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö oli haastavaa, koska huoltajat eivät päässeet normaaliin tapaan päiväkodin sisätiloihin. Alun perin toiminnalliseksi opinnäytetyöksi suunniteltu kokonaisuus muuttuikin laadulliseksi tutkimukseksi ja toiminnallisuus ulottuikin ryhmän toimintaan.

Parhaiten olisin voinut toiminnallisen opinnäytetyön avulla saada ulkomaalaistaustaiset perheet osalliseksi yhteisen toiminnan kautta jakamaan näkemyksiään ruokakasvatuksesta. Tutkimusmenetelmän- ja aineistonkeruumenetelmien osalta jouduin tekemään valintoja. Tiedostaen samalla menetelmiin liittyvät ongelmat. Digitaalisten välineiden käyttö loi haasteensa yhteistyöhön, sillä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kehittäminen vaativat läsnä olevaa kohtaamista. Digitaaliset viestintätavat ovat lisääntyneet pandemian aikana, mutta niiden käyttöön liittyy vielä haasteita.

Huoltajat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä päiväkodissa tapahtuvaan ruokakasvatukseen. On todennäköistä, että ruokakasvatuksen merkitys lisääntyy, kun se sisällytetään ryhmän ja toimintayksikön toimintaan toimintakauden alusta alkaen. Koko työyhteisön sitoutumista yhteiseen toiminnan kehittämiseen tarvitaan myös ruokakasvatuksen osalta ja kehittämiseen tarvitaan moniammatillista yhteistyötä sekä huoltajien näkemyksiä.

Ruokakasvatusta on kehitetty viime vuosina erilaisten hankkeiden avulla. Vuosina 2021–2023 toteutetaan KOKOAVA – hanke eli kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen. Erilaisten hankkeiden toimintamallit ja materiaalit tulisikin saada jalkautettua käytännön työhön.

Ruokailoa kaikille -hankkeen tavoitteet liittyvät ulkomaalaistaustaisten lasten ja perheiden ruokakasvatukseen. Hankkeen kohderyhmä on erittäin tärkeä, sillä varhaiskasvatuksen yhteistyön muodot eivät välttämättä tavoita ulkomaalaistaustaisia perheitä. Monikulttuurisessa lähiössä toimivien varhaiskasvatussyksiköiden olisi hyödyllistä verkostoitua ja kehittää yhdessä toimivia käytänteitä ruokakasvatuksen tueksi.

Haastattelin myös yhtä huoltajaa puhelimitse, jotta saisin kokemuksen puhelinhaastattelusta. Puhelinhaastattelussa havaitsin kuinka haastava aihe ruokakasvatus on ulkomaalaistaustaiselle henkilölle, ja tulkin mukana olo haastattelussa lisäsi keskustelun haastavuutta. Työyhteisössä olisi tärkeää pohtia yhdenvertaisuusperiaatteen toteutumista huoltajien kanssa tehtävässä työssä. Varhaiskas-

vatuksessa olisi tärkeää kehittää tiedotuskanavia, jotka tavoittavat mahdollisimmat monet huoltajat kieli- ja kulttuuritaustasta riippumatta. Vuorovaikutus tapahtuu kielen avulla, jos huoltajat eivät kykene vuorovaikutukseen suomen kielen avulla, päiväkodin viestintä ei tavoita heitä ja heillä on riski jäädä ilman tietoa.

Tein opinnäytetyötäni työyhteisön jäsenenä, joten oman työn kehittämisen lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli uuden tiedon kerääminen omassa työyhteisössäni ja samalla mahdollistaa ryhmän toimintakulttuurin muutos sekä jakaa kerättyä tietoa ryhmän työntekijöille ja huoltajille sekä päiväkodin työyhteisölle.

Ryhmässä sovitut käytänteet luovat raamit ja perusteet, joiden avulla luodaan ryhmään toimivat ruokailukäytänteet. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, kuinka helposti luodut käytänteet eivät toimi. Kun ryhmässä työskentelee sijaisia sovitettujen toimintakäytänteiden toteutuminen ei aina ole itsestään selvyyttä.

Hyvin paljon merkitystä lapsen ruokasuhteen ja ruokakasvatuksen antajana on myös varhaiskasvatuksen työntekijöillä. Ryhmän pedagoginen toiminta ja ruokailutilanteiden arvostaminen sekä tiimityön oivaltaminen luovat pohjan toimivalle ja laadukkaalle varhaiskasvatukselle. Päiväkodin toiminnassa ruokakasvatuksella on oma tärkeä rooli, joka uhkaa välillä unohtua, sillä se koetaan niin arkipäiväiseksi asiaksi. Luottamussuhteen luominen alkaa lapseen ja hänen perheeseensä tutustumiskäynnillä ja aloituskeskustelussa sekä lapsen varhaiskasvatust keskustelu on hyvä tilaisuus ruokakasvatust keskustelulle.

Ruokakasvatuksen merkitys lapsen hyvinvoinnin tukena vaatii tarkastelua ja kehittämistä yksittäisessä päiväkodissa ja laajemmassa yhteistyöverkostossa. Oma roolini tulevana varhaiskasvatuksen sosionomina sai uuden merkityksen. Hyvinvoinnin tukeminen alkaa samalla hetkellä, kun lapsi aloittaa varhaiskasvatuksessa ja yhteistyö perheiden kanssa alkaa.

## **9.1 Eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyöhöni oli Tampereen kaupungin tutkimuslupa. Opinnäytetyöprosessin alussa informoin ryhmän henkilökuntaa opinnäytetyöprosessista sekä lasten

huoltajat saivat saatekirjeen ja kuvauslupalomakkeen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan tiedon työntekijöille ja huoltajille opinnäytetyön prosessin aikatauluista, menetelmistä ja käytännön ruokakasvatuksesta ryhmässä.

Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista. Opinnäytetyön liittyessä lapsiin tarvitaan huoltajien suostumus tutkimuksen toteuttamiseen, joten keräsin kuvausluvut. Tutkittavien henkilöllisyys ei saa tulla julki tutkimuksen yhteydessä eikä tutkittaville saa aiheutua haittaa tutkimuksesta.

Luotettavuutta arvioidessa tulee tarkastella koko opinnäytetyöprosessia. Luotettavuuteen vaikuttavat oleellisesti valintojen johdonmukaisuus työskentelyssä ja omien näkökulmien perustelu. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttivat merkittävästi oma toiminani, ympäristön vaikutus sekä kulttuuriset näkemykset. (Vilka 2021, 185–186.)

Validoinnissa tieto perustuu kielen avulla tapahtuvaan tulkintaan. Tulkinta on paikka ja aikasidonnaista ja tulkinnat voidaan tehdä aina uudestaan. Validiteeteilla eli luotettavuudella pyritään totuuteen ja tulkinnassa totuus muuttuu jatkuvasti keskustelun ja dialogin kautta. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010 147–149.)

Luotettavuutta lisäsi monilähteisyys. Tutkimuksessani halusin luotettavuuden lisäämiseksi hyödyntää eri menetelmiä tutkimusaineiston keräämisessä. Teema-haastattelu, kyselyhaastattelu, havainnot ja tallenteet antavat riittävän laajan aineiston tarkasteltavasta (Kananen 2015, 114.)

Opinnäytetyössäni kiinnitin huomiota myös aineiston eettisyyteen. Aineistoa kerätessäni luin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, opinnäytetöitä, graduja ja lehti-julkaisuja. Suomenkielistä kirjallisuutta aiheeseen liittyen löytyy melko vähän. Englanninkielistä tutkimuskirjallisuutta olisin voinut löytää, mutta oma englannin kielen taitoni on melko heikko, mikä esti englanninkieliseen tutkimuskirjallisuuteen tutustumisen.

Huomion työssäni tekijänoikeudet sekä käytin tekstiviitteitä ilmaisemaan tekstin siteeraamista muiden teksteistä (Vilka 2021, 201.) Etsiessäni lähdemateriaalia

löysin jonkin verran opinnäytetöitä liittyen Sapere -menetelmään sekä yli 3-vuotiaiden ja kouluikäisten ruokailuun liittyen. Alle 3-vuotiaiden lasten ruokakasvatukseen monikulttuurisessa ympäristössä en löytänyt tutkimuksia.

Toiminnan rehellinen arviointi auttaa tutkimuksen tekijää ja lukijaa. Tutkimuksen käytännön toiminnan kuvaaminen ja sen vahvuuksien ja heikkouksien julkituominen lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen tarkoitus on voimaannuttaa tutkimukseen osallistujat ja saada heidät luottamaan itseensä. (Kananen 2010, 156–158.)

Luotettavuuteen vaikutti oleellisesti myös oma roolini. Tein opinnäytetyötä omalla työpaikallani. Havaintojen tallentaminen samalla osallistuen käytännön työhön oli haastavaa, koska havainnoin päivittäin ryhmän toimintaa työntekijän roolissa, oli oman roolin omaksuminen opinnäytetyöntekijä paikoin hankalaa. Myös työntekijöiden ja huoltajien kohtaaminen kahdessa eri roolissa vaikuttivat työn luotettavuuteen.

## **9.2 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimuksellisuus**

Opinnäytetyön toistettavuus on huono, sillä laadullinen tutkimus on aina erilainen, sillä tutkimusaineiston tulokset pohjautuvat tulkintoihin. (Vilkkä 2015, 197.)

Opinnäytetyön hyödynnettävyys muihin vastaaviin ympäristöihin on heikko, sillä opinnäytetyössä tarkastellaan yhden yksittäisen ryhmän työntekijöiden ja huoltajien näkemyksiä sekä havainnoidaan tiettyä ryhmää. Päiväkotiryhmät voivat olla hyvinkin erilaisia riippuen lasten kulttuuritaustoista ja ikäjakaumasta sekä työntekijöiden koulutuksesta ja työkokemuksesta riippuen. Tuloksista voidaan päätellä joitakin yleistyksiä liittyen varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen.

Opinnäytetyön kohdepäiväkoti sijaitsee monikulttuurisessa lähiössä, joten olisi mielenkiintoista tutkia lähiön eri päiväkotien ruokakasvatuskäytänteitä alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Jatkotutkimuksia tämän aihepiirin alueella voitaisiin tehdä monesta eri näkökulmasta. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista lukea tutkimuksia erilaisten ruokakulttuurien vaikutuksesta kodin ja päiväkodin ruokakasvatukseen.

Myös hyvinvointialueiden aloittaessa toimintansa vuoden 2023 alussa tutkimukset ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen rajapintoihin liittyen antaisivat uutta tietoa varhaiskasvatuksen ja sosiaalityön yhteistyöstä ruokakasvatuksen kentällä.

Tein opinnäytetyöni päiväkodissa, jossa ruokailu tapahtuu ryhmän ruokailutilassa. Nykyisin useassa päiväkodissa ruokaillaan koko päiväkodin yhteisessä ruokasalissa. Mielenkiintoista olisi tutkia alle 3-vuotiaiden lasten ruokailua ja ruokakasvatusta päiväkodissa, jossa ruokaillaan päiväkodin ruokasalissa.

Maahanmuuttajataustaisen lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa perheen kanssa käydään aloituskeskustelu. Keskustelussa olisi hyvä keskustella kodin ruokailuun liittyvistä asioista. Tutkimuksessa voitaisiin kehittää toimintamalli / lomake helpottamaan keskustelua.



## LÄHTEET

Ahonen, L. 2018. Vasun käyttöopas. 3. painos. Keuruu: PS-Kustannus.

Ahonen, L. & Roos, P. 2021. Untuvikot. Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka. Keuruu: PS- Kustannus.

Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Atjonen, P. 2021. Kehittävä arviointi kasvatusalalla. 2.painos. Joensuu: Laser-media Oy.

Heikkinen, H, L.T., Rovio, E.& Syrjälä, L. 2010. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Helin, M. 1990. Pirkanmaan ruoka- ja tapakulttuuri. Kotiseutusarja osa 3. Vammala: Vammalan Kirjapaino.

Järvinen, H - M. 2021. Yhteiset säännöt ruokailuun! Kasvu 2 / 2021. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. PunaMusta Oy.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittaminen käytännön opas. Jyväskylä: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Komi, T. 2020. Arjen taidot. Lastentarha 1/2020. Lastentarha – Varhaiskasvatuksen ammatti – ja järjestölehti. Helsinki: PunaMusta Oy.

Komi, T. 2020. Pienen kuuleminen perustuu näkemiseen. Lastentarha 4/2020. Lastentarha – Varhaiskasvatuksen ammatti – ja järjestölehti. Helsinki: PunaMusta Oy.

Malinen, H. 2019. Anna lapselle ääni. Kieli- ja kulttuuritietoisuuden voima kasvatuksessa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Marttaliitto. Irvistyksestä innostukseen Leikki-ikäisen ruokailu. 2017. Luettu 25.3.2022. [https://issuu.com/martat-lehti/docs/irvistyksesta\\_innostukseen\\_martat](https://issuu.com/martat-lehti/docs/irvistyksesta_innostukseen_martat)

Neuvokas perhe. n.d. Sydänliitto. Luettu 1.9.2021. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mita-on-ruokakasvatus>

Ruokakasvatus on koko kunnan sekä kaikkien päiväkotien ja koulujen asia. n.d. <https://nykytila.fi>. Luettu 13.3.2022.

Oiva – Kess, A & Kronqvist, E-L. 2021. Miten minusta tulee minä. Opas varhaislapsuuteen. Latvia: Into Kustannus Oy.

Partanen, R. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. Helsinki: Vammalan kirjapaino.

Pirkanmaan Voimia Oy. n.d. [https://pirkanmaanvoimia.fi/wp-content/uploads/2019/01/Pirkanmaan\\_Voimia\\_Sapere.pdf](https://pirkanmaanvoimia.fi/wp-content/uploads/2019/01/Pirkanmaan_Voimia_Sapere.pdf)

Pollari, J. 2011. Maahanmuuttajan kohtaaminen ja opettaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruokailoa kaikille –hankepalaveri. 22.6.2021. Julkaisematon. Opinnäytetyön tekijän hallussa.

Ronkainen S., Pehkonen L., Lindblom-Ylänne S. & Paavilainen E. 2011. 1.painos. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy,

Ruokayhdistys Ruukku ry. nd. [https://ruokakasvatus.fi/maun\\_jaljilla/lasten-kestavaa-tulevaisuutta-rakentaa-moniammatillinen-joukkue/](https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/lasten-kestavaa-tulevaisuutta-rakentaa-moniammatillinen-joukkue/)

Ruokonen, I. 2022. Ilmaisun ilo. Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen. Keuruu: PS-kustannus.

Saren, S. 2021. Tulevaisuustaidot varhaiskasvatuksessa. Keuruu: Otava.

Seppänen H., Simola T. & Liukkonen T. 2021. Lapsen ja perheen tukena. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007: 62. Maahanmuuttajatyön kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus.

Tampereen kaupunki.nd. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. Luettu 15.2.2022. [https://www.tampere.fi/tiedostot/H98amhEyJ/Lasten\\_ja\\_nuorten\\_hyvinvointisuunnitelma.pdf](https://www.tampere.fi/tiedostot/H98amhEyJ/Lasten_ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma.pdf)

Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Luettu 20.3.2022. [https://www.tampere.fi/tiedostot/D4Vtwmf8d/Tampereen\\_varhaiskasvatussuunnitelma\\_2019.pdf](https://www.tampere.fi/tiedostot/D4Vtwmf8d/Tampereen_varhaiskasvatussuunnitelma_2019.pdf)

Tolonen, P. Aikuisen asenne ruokaan vaikuttaa. Slalli 3–4/2021. PunaMusta Oy.

Tuomi, J.& Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: HansaPrint Oy.

University of Eastern Finland. nd. Luettu 20.3.2022 <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ruokakasvatuksen-toimintamalleja-jalkautetaan-varhaiskasvatukseen-ja-perusopetukseen>

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

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2.painos. Helsinki: PunaMusta.

Valli R. & Aaltola J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4.painos. PS-Kustannus: Juva

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4.painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

## LIITTEET

### Liite 1. Päiväkodin yhden viikon ruokalista

<b>ma 21.3.2022</b>
AAMIAINEN: Neljänviljanpuuro, Kurkku, Kaurapuikula
LOUNAS : Broilerinjauhelihakastike, Pieni tumma spagetti
KASVISLOUNAS: Härkisbolognese, Pieni tumma spagetti
VÄLIPALA: Mandariini/klementiini, Riisipiirakka, Edamjuusto
<b>ti 22.3.2022</b>
AAMIAINEN: Ohrahiutalepuuro, Ruissämpylä, Tomaatti, Omenasose
LOUNAS : Porkkananapit, Vaaleakastike, Perunat
KASVISLOUNAS: Indonesian pata, Linssi-kookoscurry, Intialainen porkkanapata, Kasvis-vegepuikot, Porkkananapit, Kermaviilikastike, Vaaleakastike, Perunat
VÄLIPALA: Kuningatarkiisseli, Vesimeloni, Kaurapuikula
<b>ke 23.3.2022</b>
AAMIAINEN: Vehnähiutalesepuuro, Paprika, Kaurarieska
LOUNAS : Possu-rakuunakastike, Perunat
KASVISLOUNAS: Lumoava kasvispata, Perunat
VÄLIPALA: Mangorahka, Täysjyväviipaleet, Kurkku
<b>to 24.3.2022</b>
AAMIAINEN: Ruiskauralesepuuro, Edamjuusto, Kurkku, Ruisvarrasleipä
LOUNAS : Broilerkeitto, Päärynä, Ruisruutu
KASVISLOUNAS: Kasvisminestronekeitto, Raejuusto , Päärynä, Ruisruutu
VÄLIPALA: Marjasose mansikka, Tomaatti, Ohukaiset, Kaurasämpylä
<b>pe 25.3.2022</b>
AAMIAINEN: Kolmenviljan-kauralesepuuro, Paprika, Grahamsämpylä
LOUNAS : Tonnikala-pastavuoka
KASVISLOUNAS: Juustoinen kasvismakaronilaatikko
VÄLIPALA: Paprika, Riisimurot, Jälkiunileipä

## Liite 2. Saatekirje

Hei!

Opiskelen työn ohella Tampereen ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Teen opinnäytetyön alle 3-vuotiaiden ruokakasvatuksesta. Opinnäytetyössä tarkastelen ruokakasvatusta monikulttuurisesta näkökulmasta. Tarkoituksena on käyttää Ruokailoa kaikille-hankkeen materiaalia ryhmän toiminnassa. Tavoitteena on kehittää ruokailujen pedagogiikkaa ja lisätä ruokakasvatusta ryhmässä.

Tavoitteena on tehdä päiväkodin ruokailua ja ruokakasvatusta teille huoltajille näkyväksi ja saada teidän toiveita / ideoita / näkemyksiä kuuluviin.

Keväällä teillä on mahdollisuus osallistua ryhmässä viikon ajan toiminnalliseen ruokakasvatusviikkoon. Tarkempaa tietoa ruokakasvatusviikosta tulee alkuvuonna 2022.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Tampereen ammattikorkeakoulun opettaja Piia Roos. Valmis opinnäytetyö julkaistaan internetissä [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)

Opinnäytetyöhöni dokumentoin valokuvia ja videoita ryhmän toiminnasta. Pyydänkin täyttämään kuvausluvan viimeistään pvm. 1.12.2021

Ystävällisin terveisin Tiina Kallio

---

### KUVAUSLUPA

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

Ryhmässä toteutetaan opinnäytetyöhöni liittyen ruokakasvatusta. Toimintaa dokumentoin valokuvien ja videoiden avulla. Keväällä 2022 ryhmässä järjestän perheille toiminnallisen ruokakasvatus viikon, jota dokumentoin valokuvien avulla. Ryhmän toiminnasta keräämääni materiaalia sekä toiminnallisen viikon materiaalia käytän opinnäytetyössäni.

Lastani saa valokuvata / videoita opinnäytetyöhön

Lastani ei saa valokuvata/ videoita opinnäytetyöhön

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys


---

## Liite 3. Ruokailoa kaikille -hankkeen materiaalia

## Tutkitaan julisteen kasviksia


- Lähetämme päiväkodille isoja kasvisjulisteita, jota voi hyödyntää usealla eri tavalla. Julisteen voi kiinnittää seinälle tai valkotalulle.
- Mitä julisteen kasviksia lapset tunnistavat? Mitä he ovat joskus maistaneet tai pitäneet kädessään? Voidaan merkitä tutut kasvikset magneetilla, nuppineulalla tai tarralapulla.
- Harjoitellaan sanoittamaan aistikokemuksia julisteen avulla
  - Miltä kasvis maistuu? (tuttu kasvis)
  - Miltä luulet kasviksen maistuvan? (joku vieraampi kasvis)
  - Miltä kasvis voisi tuntua kädessä?
  - Minkä kokoisia kuvan kasvikset ovat, jos niitä pitäisi kädessä?
  - Mitä kuvan kasvista haluaisit maistaa sen ulkonäön perusteella?

Pienet: Asettakaa juliste lattialle lasten tutkittavaksi. Opettaja voi sanoittaa aistikokemuksia.



## Päiväkotiruokailu tutuksi

- Askarrellaan yhdessä näyttely tai vaikka sarjakuva siitä, millaista on päiväkotiruokailu. Lapset voivat kuvata/kertoa/piirtää ruokailusta. Voidaan myös ottaa halutessa jokin hahmo, joka seikkailee .
  - Miten ruokapöydässä toimitaan, jotta kaikilla on kivaa?
  - Millaista ruokaa päiväkodissa on tarjolla?
  - Miten koostetaan lautasmallin mukainen ateria?
  - Millaista on iloinen ruokapuhe pöydän ääressä?
- Näytetään näyttely myös huoltajille



#### Liite 4. Henkilökunnan ryhmähaastattelu

- Mitä ruokakasvatus sinun mielestäsi on?
- Oletko saanut koulutusta ruokakasvatukseen?

Lisäkysymys: Haluaisitko koulutusta ja millaista koulutusta?

- Miten koit hankkeen materiaalin ryhmässä?
- Miten ruokakasvatus mielestäsi toteutuu ryhmässä?
- Millaisia haasteita ruokailuhetkissä ja ruokakasvatuksen toteutumisessa ryhmässä on?
  
- Miten haluaisit kehittää ruokailutilanteita ja ruokakasvatusta ryhmässä?
- Miten koet eri kulttuurien vaikuttavan ruokakasvatukseen?
- Mitä pidät tärkeänä huoltajien kanssa tehtävässä yhteistyössä ruokakasvatuksen näkökulmasta?
- Millaiset ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyvät asiat ovat mielestäsi tärkeää ottaa huoltajien kanssa puheeksi?

## Liite 5. Huoltajien kyselylomake

## KYSELYLOMAKE

6.2.2022

Hei!

Tämä kysely on osa opinnäytetyötä. Opinnäytetyöni aiheena on ruokakasvatus alle 3-vuotiaiden monikulttuurisessa ryhmässä. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Kysely tehdään anonyymisti ja kyselyn tuloksia käytetään opinnäytetyön aineistona. Valmis opinnäytetyö on julkinen ja se julkaistaan kesällä 2022 osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)

Kyselyn avulla kerään huoltajien ajatuksia ja kokemuksia päiväkodin ruokakasvatuksesta. Jos sinulla on kysyttävää kyselystä/ opinnäytetyöstä.

1. Mitä ruokakasvatus sinun mielestäsi on?
2. Miten toteutatte ruokakasvatusta kotona?
3. Miten koit Ruokailoa kaikille-hankkeen materiaalin? Onko materiaali tarpeellista? Millaista materiaalia kaipaat? (Materiaalin liittyy ruokakuvat: päiväkodin ruoka, aamupalavinkki, lempiresepti, ryhmässä hedelmäjuliste, ruokaan liittyvät laulut)
4. Oletko katsonut Swayn kautta ryhmän toimintaa, jossa olemme kertoneet ryhmän ruokakasvatuksesta? Mitä haluaisit nähdä Swayssa liittyen ruokailuun ja ruokakasvatukseen?
5. Miten kulttuuri sinun mielestäsi vaikuttaa ruokakasvatukseen?
6. Mitä haluaisit lapsesi oppivan päiväkodissa ruokakasvatuksen näkökulmasta?
7. Mistä asioista haluaisit puhua henkilökunnan kanssa liittyen ruokailuun ja ruokakasvatukseen?
8. Minkälaista tietoa kaipaat lapsesi ruokailusta/ruokakasvatuksesta?
9. Mitä toivot päiväkodin henkilökunnan huomioivan lapsesi ruokailussa ja ruokakasvatuksessa?

Kiitos yhteistyöstä!

Kyselyn palautus viimeistään 23.2.2022