



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ella Rinta-Kyttä

Ruokailun pedagogiikka

Ruokakasvatus osana varhaiskasvatusta

Opinnäytetyö

Kevät 2022

Sosionomin tutkinto-ohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Ella Rinta-Kyttä

Työn nimi: Ruokailun pedagogiikka - Ruokakasvatus osana varhaiskasvatusta

Ohjaaja: Taja Kiiskilä, Tuntiopettaja

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 40

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa yhteistyöpäiväkodille tietoa päiväkodin ruokailutilanteiden sujuvuudesta ja ruokakasvatuksen toteutumisesta varhaiskasvatuksen opettajien kokemusten pohjalta. Tavoitteena on selvittää yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia päiväkodin ruokailujen sujuvuudesta sekä kasvatuksellisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään varhaiskasvatusta, varhaiskasvatuksen ruokailuihin liittyviä säädöksiä ja määräyksiä, sekä varhaiskasvatuksen ruokailutilanteita ja ruokakasvatusta.

Opinnäytetyön tutkimusosuus on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimusosuuden aineisto on kerätty teemahaastatteluilla, jotka toteutettiin keväällä 2022 yhteistyöpäiväkodissa. Haastatteluihin osallistui viisi yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvatuksen opettajaa. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Etelä-Pohjanmaalla sijaitseva päiväkot.

Tutkimustuloksien mukaan haastateltavat kokevat ryhmänsä ruokailutilanteiden sujuvan rauhallisesti, ja sitä edesauttaa pienryhmissä toimiminen ja ruokailujen aikataulutus. Haasteena haastateltavat kokevat esimerkiksi sen, mikäli lapsia on kerralla paljon syömässä ja he syövät eri tahtiin, osa lapsista on jo valmiita, kun osa lapsista vielä syö. Haastateltavat toteuttavat ruokakasvatusta esimerkiksi päivittäisissä keskusteluissa ja ovat tutustuneet ruokiin ja raaka-aineisiin erilaisten toimintojen avulla. Haastatteluun osallistuneet pitävät aiheet tärkeänä osana varhaiskasvatusta.

¹ Asiasanat: varhaiskasvatus, pedagogiikka, ruokakasvatus, päiväkot, lapsi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Author: Ella Rinta-Kyttä

Title of thesis: The Pedagogy of Eating - Food Education as Part of Early Childhood Education

Supervisor: Taja Kiiskilä, Junior Lecturer

Year: 2022

Number of pages: 40

Number of appendices: 2

The purpose of this thesis is to acquire information about the functionality of dining events and measure how food education is implemented in our cooperation kindergarten, based on the experience of early childhood education teachers. The main objective is to gather information from early childhood educational teachers about how fluent and educational dining is in the cooperation kindergarten.

The theory section of the thesis covers early childhood education, regulations and laws implemented in dining situations in early childhood education, dining events and food education from the perspective of early childhood education.

The theory section of the thesis is produced using qualitative research. The material used in the research section is gathered from theme-based interviews. Interviews were carried out in the cooperation kindergarten in the spring of 2022. The research results were gathered by interviewing five cooperation kindergarten early childhood educational teachers. The cooperation partner in this thesis is a kindergarten located in South Ostrobothnia.

The research results show that the interviewed experience dining situations in their group as calm, which is partly thanks to working in small groups and proper dining scheduling. The respondents experience situations challenging where, for example, large amount of children are dining at the same time or finish eating at different times. The interviewed teachers implement dining education for example in the daily conversations and get acquainted with food and ingredients using different methods. The interviewed teachers felt that dining education is an important part of early childhood education.

¹ Keywords: early childhood education, pedagogy, food education, kindergarten, child

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS.....	7
2.1 Mitä varhaiskasvatus on?.....	7
2.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.....	8
2.3 Pedagoginen toiminta ja lapsen varhaiskasvatussuunnitelma	8
3 VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUA KOSKEVAT SUOSITUKSET JA SÄÄDÖKSET	10
3.1 Ravitsemussuosituksset lapsille.....	10
3.1.1 Ruokakolmio ja lautasmalli.....	10
3.1.2 Ateriarytmi.....	12
3.2 Ruokakasvatus varhaiskasvatuslaissa	13
4 RUOKAILU VARHAISKASVATUKSESSA.....	14
4.1 Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet	14
4.2 Aikuisen rooli varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa	14
4.3 Ruokailutila oppimisympäristönä	15
4.4 Ruokakasvatus.....	16
5 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSOSUUDEN TOTEUTUS.....	18
5.1 Tarkoitus ja tavoitteet	18
5.2 Yhteistyötaho.....	18
5.3 Tutkimusmenetelmät.....	18
5.4 Kohderyhmä ja aineistonkeruu	19
5.5 Aineiston analysointi.....	20
5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	21
6 TULOKSET	23
6.1 Ruokailutilanteet.....	23
6.2 Ruokailutila.....	26
6.3 Ruokakasvatus ja pedagogiikka	27

7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	30
8 POHDINTA.....	32
LÄHTEET	34
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Suomessa olemme onnellisessa asemassa siinä, että varhaiskasvatuksessa on erinomaiset lähtökohdat lasten monipuolisten ruokailutottumusten edistämiseksi, sillä kaikille lapsille tarjotaan maksutta laadukasta ruokaa päiväkotipäivän aikana (Sainio ym., 2020, s. 149). Laadukkaat, terveelliset ja monipuoliset ateriat sekä välipalat edistävät elinikäisesti lasten hyvinvointia ja terveyttä, ja yhdessä syömistä voidaan pitää oppimisen kokemuksena (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), 2018, s. 10). Yhteisessä ruokapöydässä opitaan hyviä pöytäta-
poja sekä toisten ruokailijoiden huomioon ottamista. Pöytäkeskusteluilla opitaan ruuan ja kii-
reettömän syömisestä arvostusta. Parhaimmillaan yhdessä syöminen on mukava ja rauhallinen hetki sekä lapsille että henkilökunnalle.

Opetushallituksen (2018a, s. 48) mukaan lapsia tulee ohjata omatoimiseen ruokailuun, sekä monipuoliseen ja riittävään syömiseen. Täten varhaiskasvatuksen henkilöstön tavoitteena on tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokailutottumuksia sekä edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa tavoitteena on herätellä lap-
sen kiinnostusta itsenäiseen ruokailuun, yhdessä syömiseen sekä opetella hyviä tapoja ja luoda mukavia ruokamuistoja (Opetushallitus, i.a.-b, Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimis-
jatkumona -kappale).

Opinnäytetyön aihe valikoitui sen tärkeyden perusteella. Koen, että aihe on sen tärkeyden li-
säksi mielenkiintoinen ja se on isossa roolissa sekä osa jokapäiväisiä toimintoja varhaiskas-
vatuksessa. Teoriaosuus koostuu varhaiskasvatus -käsitteen avaamisesta, varhaiskasvatuk-
sen ruokailuja koskevista säädöksistä sekä suosituksista ja varhaiskasvatuksen ruokailutilan-
teista sekä ruokakasvatuksesta. Opinnäytetyön tutkimusosuutta lähdin toteuttamaan laadulli-
sena tutkimuksena yhteistyöpäiväkodissa, jonka varhaiskasvatuksen opettajia haastattelin
tavoitteenani selvittää heidän kokemuksiaan päiväkodin ruokailutilanteista sekä niiden kasva-
tuksellisesta näkökulmasta.

2 VARHAISKASVATUS

Lapsen tie lapsuuden halki kulkee osana perhettä, läheisiä sekä varhaiskasvatuksen ystävöpiiriä (Helenius & Lummelahhti, 2018, s. 12). Sillä tiellä hän kasvaa ihmisenä. Varhaiskasvatusta pidetään tärkeänä vaiheena lapsen kasvun ja oppimisen polulla (Opetushallitus, i.a.-a). Varhaiskasvatus luo toiminnallaan mahdollisuuksia lapsille ja perheille (Helenius & Lummelahhti, 2018, s.12). Sen tulisi rikastuttaa lapsen elämää sen sijaan, että se köyhdyttäisi sitä.

2.1 Mitä varhaiskasvatus on?

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista sekä tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1 luku, 2 §). Koivulan ym. (2017, s. 7) mukaan varhaiskasvatus on lapsen oikeus sekä merkityksellinen ja olennainen osa useimpien lasten arkea ja elämää.

Varhaiskasvatukseen ovat oikeutettuja lapset, jotka eivät ole oppivelvollisuusikäisiä, sekä silloin, mikäli erityisolosuhteet sitä vaativat sitä vanhempien lapsien kohdalla (Varhaiskasvatuslaki 540, 2018, 1 luku, 1 §). Laissa määritellään varhaiskasvatuksen toimintamuodoiksi päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta. Varhaiskasvatuksen suunnittelussa, järjestämisessä, sitä tuottaessa sekä siitä päätettäessä on lapsen edun huomioiminen ensisijaista (Varhaiskasvatuslaki 540, 2018, 2 luku, 4§).

Varhaiskasvatuksen järjestämistä ohjaavat veloitteet perustuvat Suomen perustuslakiin, varhaiskasvatuslakiin ja varhaiskasvatuksesta annettuun valtioneuvoston asetukseen sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus, 2018a, s. 15). Lisäksi varhaiskasvatukseen sovelletaan myös hallintolakia sekä lakia viranomaisen toiminnan julkisuudesta. Varhaiskasvatusta velvoittavat myös monet muut lait sekä kansainväliset sopimukset joihin Suomi on sitoutunut, kuten tasa-arvolaki, Euroopan ihmisoikeussopimus sekä YK:n lasten oikeuksien sopimus. Varhaiskasvatukseen voivat osallistua kaikki lapset riippumatta esimerkiksi tuen tarpeista, vammaisuudesta tai kulttuurisesta taustasta.

Varhaiskasvatuksen järjestäjän sekä tuottajan tulee arvioida antamaansa varhaiskasvatusta (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 5 luku, 24§). Lisäksi tulee osallistua ulkopuoliseen

toimintansa arviointiin. Arviointi on tärkeää varhaiskasvatuksen kehittämisen kannalta, sekä lisäksi se edistää lapsen oppimisen, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytyksiä.

2.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen (2018, s. 7) antama valtakunnallinen määräys, joka perustuu varhaiskasvatukseen ja siinä asetettuihin tavoitteisiin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta laaditaan paikalliset ja lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet tukevat ja ohjaavat varhaiskasvatuksen toteuttamista, kehittämistä ja järjestämistä.

Yhdenvertaiset edellytykset varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle ovat varhaiskasvatukseen valtakunnallisen ohjauksen tarkoituksena (Opetushallitus, 2018a, s. 7). Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus voidaan jakaa kolmeen tasoon (Ahonen, 2017, s. 14). Tasoja ovat: valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat.

2.3 Pedagoginen toiminta ja lapsen varhaiskasvatussuunnitelma

Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan pedagogiikkaa (Ahonen, 2017, s. 8). Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että pedagogisen toiminnan suunnitteleminen, toteuttaminen, arvioiminen ja kehittäminen ovat toiminnan keskiössä. Ahosen (2017, s. 8) mukaan varhaiskasvatuksessa arvioidaan laadukkaan, kaikkien lasten tarpeisiin vastaavan pedagogiikan toteutumista, sen sijaan että arvioitaisiin vain lasten kehitystä ja yksittäisiä taitoja. Tämä on yksi keskeisimmistä kehitystehtävistä, joka koskettaa varhaiskasvatusta. Sen pitäisi vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi lasten varhaiskasvatussuunnitelmien laatimiseen.

Lapselle, joka on päiväkodissa tai perhepäivähoidossa, tulee laatia henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma lapsen kasvatukseen, hoidon sekä opetuksen toteuttamiseksi (Varhaiskasvatustalaki 540/2018, luku 5, 23§). Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmalla tarkoitetaan dokumenttia, johon tulee kirjata lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet sekä toimenpiteet (VRN, 2018, s. 30). Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa, mutta yhtä tärkeässä roolissa on huomioida lapsen mielipiteitä ja toiveita (Ahonen, 2017, s. 22). Lapsen mielipiteitä ja toiveita kartoitetaan isompien

lasten kanssa esimerkiksi keskustelemalla lapsen ajatuksista ja tunteista. Tällöin apuna voidaan käyttää esimerkiksi kuvakortteja. Pienempien lasten mielipiteitä ja toiveita tavoitellaan esimerkiksi havainnoimalla ja lapsen vanhempia kuulemalla.

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista sekä lapsen tuen tarvetta, riittävyttä ja tarkoituksenmukaisuutta on arvioitava, ja suunnitelma on tarkistettava vähintään kerran vuodessa. Tätä useammin se on tarkistettava, jos lapsen tarpeet sitä edellyttävät. (Varhaiskasvatustilaki 540/2018, luku 5, 23§)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa pidetään tärkeänä sitä, että lasten yksilölliset vahvuudet, mielenkiinnon kohteet sekä mahdolliset tuen tarpeet otetaan huomioon ryhmän toiminnassa (Ahonen, 2017, s. 9). Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (VRN, 2018, s. 30) kerrotaan, että lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan tulee kirjata myös lapsen ruokailuun ja syömiseen sekä sen kehittymiseen liittyvät pedagogiset sekä tarvittaessa myös kasvun ja oppimisen tukeen liittyvät tavoitteet, lapsen ruokailuun liittyvät yksilölliset tarpeet ja mahdollinen erityisruokavalio. Myös lapsen kulttuurinen- ja katsomuksellinen tausta, esimerkiksi perheen etnisen taustan mukainen ruokavalio, tulee huomioida lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä. Olisi tärkeää, että henkilöstöllä olisi käytettävissä helppokäyttöisiä työkaluja mahdollisiin ruokailuun liittyviin kehitysalueisiin sekä edistymisen mittaamiseksi (Rider ym., 2021, Introduction).

Lapsen kotona sekä päiväkodissa luodaan perusta elinikäiselle oppimiselle sekä osaamiselle (Helenius & Lummelahti, 2018, s. 24). Varhaisvuosien oppimisella ja hyvinvoinnilla on perusteelliset sekä pitkälle tulevaisuuteen ulottuvat vaikutukset (Leskisenoja, 2019, s. 14–15). Heleniuksen ja Lummelahden (2018, s. 24) mukaan laaja-alainen osaaminen muodostuu arvojen, asenteiden ja tahdon yhdistelmästä. Tätä yhdistelmää vahvistavat tiedot, kyvyt, taidot sekä ominaisuudet.

3 VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUA KOSKEVAT SUOSITUKSET JA SÄÄDÖKSET

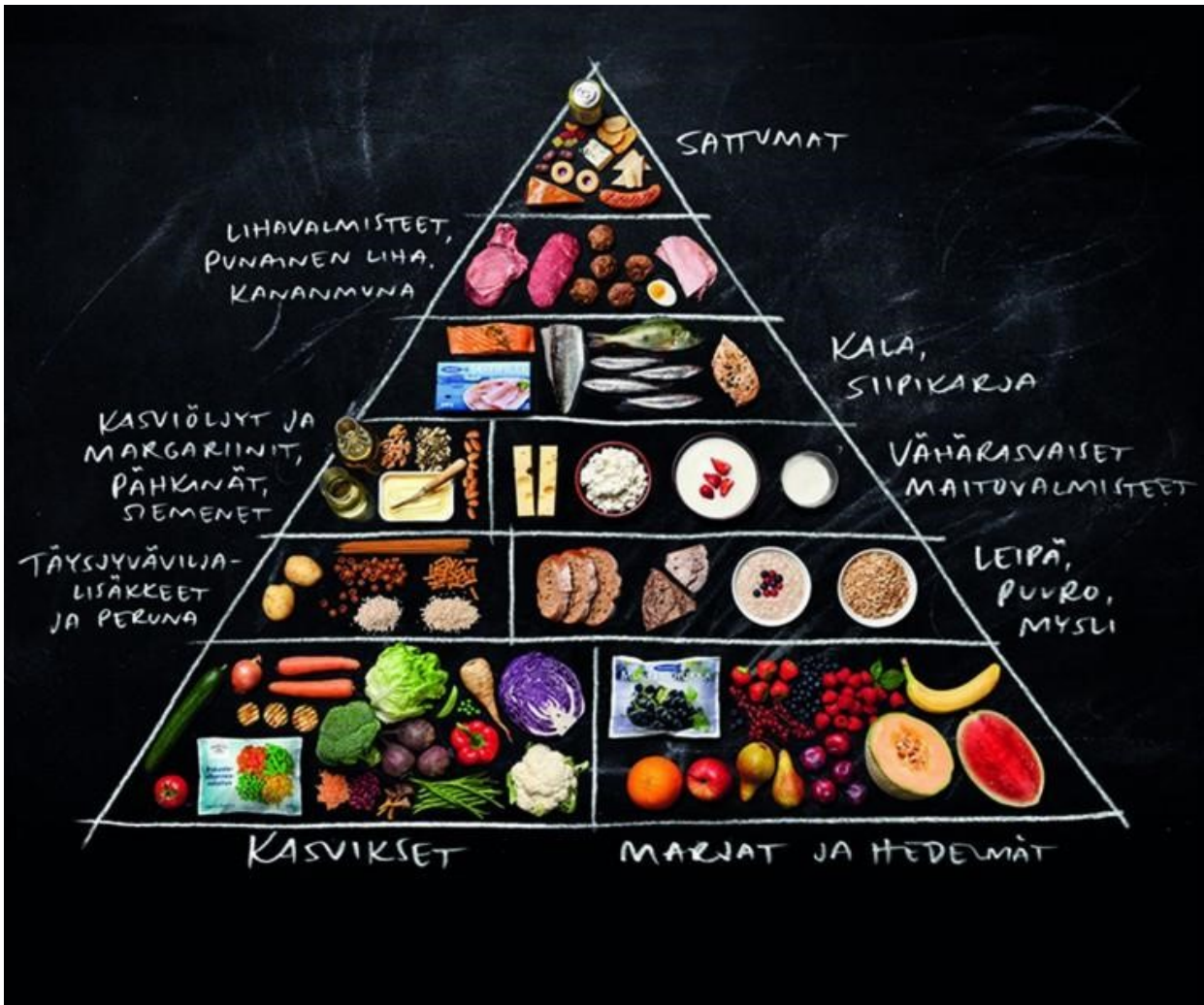
3.1 Ravitsemussuositukset lapsille

Säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ruoka luovat perustan hyvälle ravitsemukselle (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021). Säännöllinen, terveellinen sekä tarpeeksi monipuolinen ruokavalio ovat tärkeitä kasvavalle lapselle. Etenkin pienille lapsille säännöllinen ruokailu on tärkeää, sillä he eivät pysty syömään suuria määriä kerrallaan (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), 2020). Terveyttä, normaalia kasvua ja kehittymistä edistävä syöminen pohjautuu monipuolisiin ruokavalintoihin. Näin tuetaan parhaiten sitä, että lapsi saa riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita, eli hiilihydraatteja, rasvoja, proteiinia, kuituja, vitamiineja sekä kivennäisaineita.

Varhaiskasvatuksessa ruokailun käytännön toteutuksesta vastaa kunnat ja osittain myös päiväkotien itsenäiset päätökset ja järjestelyt (VRN, 2018, s. 32). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassa olevat väestötason ja eri ikäryhmille annetut ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset ohjaavat tarjottavien aterioiden ja välipalojen suunnittelua sekä tarjontaa.

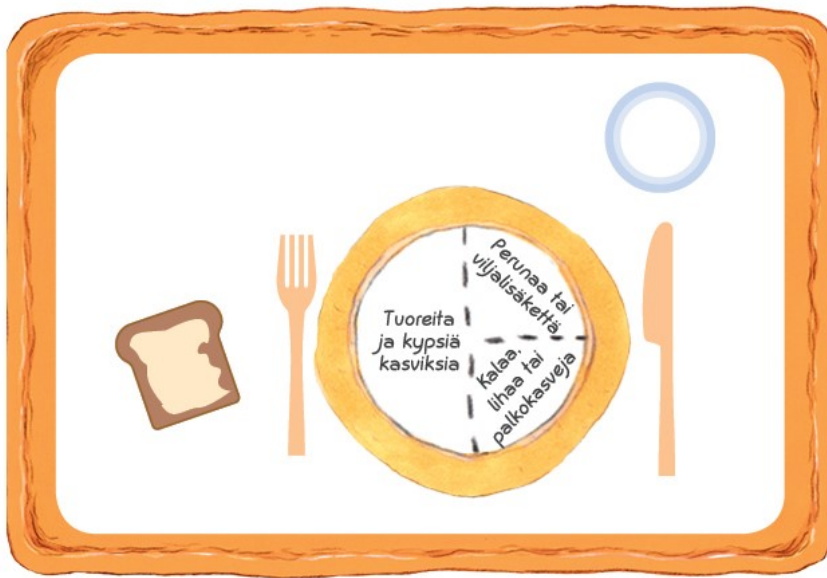
3.1.1 Ruokakolmio ja lautasmalli

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ruokakolmio (Kuva 1) ja lautasmalli (Kuva 2) havainnollistavat kokonaisuutta terveyttä edistävästä ruokavaliosta (VRN, 2018, s. 32).



Kuva 1. Ruokakolmio (Ruokavirasto, ©VRN).

Ruokakolmion alimpien tasojen ruoka-aineet, kuten kasvisryhmän tuotteet, peruna, puuro, täysjyväleipä, ravintorasvat sekä vähärasvaiset maitovalmisteet ovat päivittäisten aterioiden perustana (VRN, 2018, s. 32). Niiden lisäksi taulukon tasoilla neljä ja viisi olevilla ruoka-aineilla, kuten kala, kananmuna, siipikarja sekä lihavalmisteet, täydennetään aterioita vaihtelevasti. Kolmion yläosassa olevat ”sattumat”, eli esimerkiksi karkit, sokeroidut juomat ja leivonnaiset eivät päivittäin käytettynä kuulu terveelliseen ruokavalioon. Näitä ”sattumia” mahtuu kuitenkin varhaiskasvatuksen terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon esimerkiksi perinteisinä juhlapäivinä ruokaperinteitä opeteltaessa (esimerkiksi Runebergin tortut ja piparkut).



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuva 2. Lautasmalli (Ruokavirasto, ©VRN).

Ruokakolmion kuvastaessa täysipainoista ja terveyttä edistävää ruokavaliota, lautasmalli puolestaan kuvastaa täysipainoista ateriakokonaisuutta (VRN, 2018, s. 34). Sitä voidaan käyttää apuna aterian suunnittelemisessa ja koostamisessa. Lautasmallin avulla voidaan koostaa myös lapsen ateria (Pusa, 2019). Tällöin aterian eri osien suhteet säilyvät, vain annoskoko on pienempi sekä yksilöllinen eri lasten kohdalla.

Varhaiskasvatushenkilöstöllä ei ole aina mahdollisuutta vaikuttaa ruokailun suunnitteluun tai ruoan ravintosisältöön. Tällöin esimerkiksi ymmärrys lautasmallista auttaa henkilöstöä ohjaamaan lapsia ravitsemuksellisesti terveyttä edistävään syömiseen (VRN, 2018, s. 39). Lautasmalli toimii myös apuvälineenä ruokailutilanteissa sekä ruokakasvatuksessa, sen pohjalta voidaan esimerkiksi keskustella ja oppia aterian sisällöstä sekä raaka-aineista yhdessä lapsen kanssa. Lautasmalli ei kuitenkaan ole vaatimus siitä, kuinka paljon lapsen tulisi syödä yhdellä kerralla.

3.1.2 Ateriarytmi

Terveyttä edistävän ruokavaliion perusta luodaan säännöllisellä syömisellä (VRN, 2014, s. 22-23). Säännöllisellä ateriarytmillä on useita hyötyjä. Se luo lapselle turvallisuutta, opettaa suositeltavaan ruokailurytmiin sekä auttaa syömään nälkä-kiylläisyystuntemusten mukaan.

Lisäksi se edistää suun terveyttä. Kaikki tämä otetaan huomioon lapsiryhmien toimintaa suunniteltaessa.

Varhaiskasvatuksen ateriat sekä välipalat suunnitellaan lapsilähtöisesti ja siten turvataan säännöllinen ateriaritmi (THL, 2019a, s. 87). Säännöllistä ruokailua tulee toteuttaa lapselle riittävinä ja olosuhteisiin sopivina aterioina varhaiskasvatuksen normaalissa arjessa, mutta myös retki- ja muina erityispäivinä (VRN, 2018, s. 23). Lapsille tulee järjestää riittävästi aikaa rauhalliseen ruokailuun. Lisäksi tulee huolehtia siitä, että nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi aterioiden välillä, ja siten aiheuttamaan levottomuutta, kiukkuisuutta tai muuta matalaan verensokeriin liittyvää oireilua. Ruokailun välit eivät myöskään saa jäädä liian lyhyiksi.

3.2 Ruokakasvatus varhaiskasvatuslaissa

Ruokailu tulee järjestää ohjatusti jokaiselle läsnä olevalle lapselle (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2 luku, 11§). Lisäksi lasten mahdolliset erityistarpeet ruokavalion suhteen on otettava huomioon (VRN, 2018, s. 45). Varhaiskasvatuslain mukaan varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle tulee järjestää lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2 luku, 11§). Terveellisellä ravinnolla, joka täyttää ravitsemustarpeet, tarkoitetaan energiamäärältään riittäviä, ravintoainetiheitä sekä ravitsemussuosituksen mukaisesti koottuja aterioita (VRN, 2018, s. 22). Kokopäivähoidon ateriat kattavat noin kaksi kolmasosaa lapsen päivittäisestä energiantarpeesta, kun taas osapäivähoidon ateriat yhden kolmasosan (THL, 2019a, s. 87). Tarpeellinen ravinto kokopäivähoidossa olevilla lapsilla pitää sisällään aamiaisen, lämpimän pääruoan eli lounaan sekä välipalan (VRN, 2018, s. 22). Muissa tapauksissa, kuten esimerkiksi vuorohoidossa tarjotaan lisäksi päivällinen ja iltapala (THL, 2019a, s. 87). Lapselle tulee siis tarjota ne ateriat, jotka kuuluvat kyseisen ajankohdan ateriaritmiin.

4 RUOKAILU VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet

Ruokailu on yksi varhaiskasvatuksen päivittäisistä pedagogisista toiminnoista, joten se on tärkeä osa varhaiskasvatusta (Opetushallitus, 2018b). Ruokailulla on vahva sosiaalinen merkitys, sitä voidaan pitää yhtenä tärkeimmistä tapakasvatuksen muodoista (THL, 2019a, s. 88). Makumieltymykset ja ruokatottumukset kehittyvät jo lapsuudessa ja säilyvät suurelta osin aikuisuuteen, joten varhainen lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ravitsemukseen (THL, 2019b). Rauhallisessa, siistissä, viihtyisässä ja myönteisessä ympäristössä ruokailuhetki tarjoaa virkistävän ja yhteisöllisen hetken kaikille ruokailuun osallistuville (VRN, 2018 s. 77). Haasteita ruokailutilanteiden sujuvuuteen voivat puolestaan tuoda jotkin fyysiset olosuhteet, kuten ruokailutilanteiden kiireisyys, ryhmässä olevien lasten määrä tai ruokailutilan rauhattomuus (Cantell, 2010. s. 85).

4.2 Aikuisen rooli varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa

Päiväkodin ruoka mahdollistaa aikuisille roolimallina toimimisen (Sainio ym., 2020, s. 149). Aikuisen antamalla mallilla on suuri merkitys (Rauramo, 2013, s. 13). Aikuisen esimerkkiruokailu, myönteinen ruokapuhe ja monipuolinen tutustuminen ruoka-aineisiin kannustavat lasta maistamaan ja edesauttavat laajentamaan vähitellen ruokavalionsa koostumusta (VRN, 2018, s. 24).

Rayn ym. (2016) tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstö koki, että heillä on kyky vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin sekä he tiedostivat olevansa roolimalli ja kokivat roolinsa suureksi lasten ravitsemuskasvattajana. Aikuisten toiminnalla ja roolimallilla on tärkeä rooli lasten syömään oppimisessa ja terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittymisessä (VRN, 2018, s.14). Aikuisten velvollisuutena on järjestää ruokailuympäristö sillä tavalla, että terveelliset valinnat, miellyttävä sosiaalinen kanssakäyminen sekä hyvinvointia tukeva oppiminen ovat mahdollisia. Aikuisten oma ruokailuesimerkki vaikuttaa siihen, miten lapset syövät ja mistä he oppivat pitämään, sekä ruokauskomusten ja -asenteiden kehittymiseen. Lisäksi aikuisten ohjauk käytännöillä ja -tavoilla on merkittävä vaikutus lasten syömiseen, ruoanvalintaan ja ruokaoppimiseen. Lehto (2020) selvitti väitöstutkimuksessaan, miten päiväkodin ruokailuympäristö varhaiskasvattajien käyttämät ruokailukäytännöt mukaan lukien ovat

yhteydessä lasten ruoan käyttöön ja ravinnonsaantiin varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa ilmeni, että varhaiskasvattajien positiivinen suhtautuminen päiväkotiruokaan oli yhteydessä runsaampaan kasvisten kulutukseen lapsien keskuudessa. Lisäksi kannustaminen kasvisten ja hedelmien syöntiin oli yhteydessä runsaampaan kuidun saantiin.

Lapsen tulee olla ehdoitta hyväksytty ja arvostettu omana itsenään erilaisissa ruokailun vuorovaikutustilanteissa (VRN, 2018, s. 14). Ruokailussa on tärkeää tavoitella lapsen yksilöllisyyttä huomioivaa ohjaustapaa, joka antaa lapselle tilaa ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan ruokailuunsa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei olisi rajoja ja että kaikki tulisi sallia, vaan aikuinen luo puitteet lapsen osallistumiselle. Aikuisten tehtävänä on vastata ruokailuun liittyvistä säännöistä, mutta ottavat myös lapset mukaan pohtimaan ja perustelemaan niitä. Pitkällä aikavälillä ohjaustapa, joka tukee lapsen omia vaikutusmahdollisuuksia, vahvistaa hänen kykyänsä säädellä syömistä silloinkin, kun aikuinen ei ole paikalla.

4.3 Ruokailutila oppimisympäristönä

Oppimisympäristön käsitteellä tarkoitetaan tiloja, paikkoja, yhteisöjä, käytäntöjä, välineitä ja tarvikkeita, jotka tukevat lasten kehitystä sekä oppimista ja vuorovaikutusta (Opetushallitus, 2018a, s. 32). Oppimisympäristön resurssien avulla opitaan ymmärtämään uusia asioita, ratkaisemaan ongelmia tai luodaan jotain uutta (Kronqvist & Kumpulainen, 2011, s. 45). Oppimisympäristöjä kehitetään siten, että varhaiskasvatukselle asetetut tavoitteet ovat saavutettavissa ja että ne tukisivat lasten terveen itsetunnon sekä sosiaalisten- ja oppimisen taitojen kehittymistä (Opetushallitus, 2018a, s. 32).

Oppimisympäristöjen pedagogisessa rakentamisessa on tärkeää huomioida monia tekijöitä, kuten ekologisuus, ergonomia, sekä esteettömyys (Kangas ym., 2021, s. 138). Näiden tekijöiden lisäksi tulisi ottaa huomioon tilojen valaistus, akustiikka, siisteys ja sisäilman laatu. Tilaratkaisut sekä muut fyysiset puitteet vaikuttavat varhaiskasvatuksen ruokailutilanteisiin monin tavoin (Ahonen & Roos, 2021, s. 118). Esimerkiksi sillä, miten ruokailutila on kalustettu, on vaikutusta sekä lasten mahdollisuuteen harjoitella omatoimisuutta että vuorovaikutuksen rakentumiseen.

4.4 Ruokakasvatus

Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa ruokailutilanteiden lisäksi myös sisällyttämällä sitä arjen muuhun toimintaan (VRN, 2018, s. 64). Ruokakasvatuksen ajatuksena on, että jokaisella lapsella on oikeus ikäkautensa mukaiseen hyvään ravintoon sekä oikeus oppia, innostua ja kiinnostua ruuasta (Sandell ym., 2014, s. 16). Kiinnostusta ruokaa kohtaan voidaan herättää esimerkiksi aistikokemusten, tutkimisen, ihmettelyn, leikin ja osallisuuden kautta. Monipuolinen ruokakasvatus näkyy varhaiskasvatuksen arjen toiminnassa, toimintakulttuurissa sekä oppimisympäristöissä (VRN, 2018, s. 63).

Ruokailu on tärkeässä roolissa osana lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta (Ruokavirasto, 2021). Ruokakasvatus on terveyttä ja hyvinvointia edistävien ruokatottumusten sekä siihen liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen ja taitojen oppimista sekä tukemista lapsen tasapainoisessa ja myönteisessä ruokasuhteessa ja ruokailussa. Ruokakasvatusta voidaan pitää monin tavoin kiinteänä osana lapsen päivittäistä varhaiskasvatusta (Makuaakkoset diplomi, i.a.).

Ruokakasvatuksessa ruoka sekä syöminen yhdistyvät laaja-alaisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin (VRN, 2018, s. 63). Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen, sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia (Opetushallitus, 2018a, s. 48). Tarkoituksena on ohjata lapsia omatoimiseen ruokailuun sekä riittävään ja monipuoliseen syömiseen. Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä sisältäen ruokarauhan opettelua ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömiseen kulttuuria. Lisäksi ruoasta keskusteleminen sekä tarinat ja laulut edistävät ja tukevat lasten ruokasanaston kehittymistä.

Ruokakasvatuksen apuna voidaan hyödyntää erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä, kuten esimerkiksi aistilähtöistä ruokakasvatusta (VRN, 2018, s. 65). Eri aistien avulla sekä tutkimalla voidaan tutustua ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen sekä makuominaisuuksiin (Opetushallitus, 2018a, s. 48). Aistilähtöisessä ruokakasvatuksessa hyödynnetään lapsille luontaista tapaa tutustua ruokaan, eli käyttämällä kaikkia aisteja; katsella, kuunnella, koskea, haistaa sekä maistaa ruokaa (VRN, 2018, s. 15). Ruokakasvatuksella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lasten ruokailutottumuksiin. Kähkönen ym. (2017) toteuttivat Itä-Suomen yliopistossa tehdyn tutkimuksen, jossa selvitettiin varhaiskasvatuksessa toteutettavan aistilähtöisen ruokakasvatuksen yhteyksiä lasten halukkuuteen valita kasviksia.

Tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksessa toteutettu aistilähtöinen ruokakasvatus lisäsi lasten halua valita kasviksia, marjoja sekä hedelmiä.

5 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSOSUUDEN TOTEUTUS

5.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa yhteistyöpäiväkodille tietoa päiväkodin ruokailutilanteiden sujuvuudesta ja ruokakasvatuksen toteutumisesta varhaiskasvatuksen opettajien kokemusten pohjalta. Tarkoituksena on saada kokonaiskuvaa siitä, miten kasvattajat kokevat ruokailutilanteet, mikä niissä toimii ja mikä ei.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia päiväkodin ruokailutilanteiden sujuvuudesta sekä kasvatuksellisesta näkökulmasta.

5.2 Yhteistyötaho

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Etelä-Pohjanmaalla sijaitseva päiväkotitoiminta. Päiväkodissa toimii seitsemän ryhmää kasvattajineen. Yksi ryhmistä on esiopetusryhmä. Henkilöstöä päiväkodissa on noin kolmekymmentä. Henkilökunta on moniammatillinen, päiväkodissa työskentelee varhaiskasvatuksen opettajia, lastenhoitajia, laitoshuoltajia sekä keittiötyöntekijöitä.

5.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Kyseessä on tutkimustapa, joka tarjoaa tutkittavasta ilmiöstä syvällisen näkemyksen (Kananen, 2017, s. 33). Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym., 2009, s. 161). Laadullisessa tutkimuksessa tavanomaista on se, että siinä pyritään ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta (Puusa & Juuti, 2020, s. 9). Yleisimpinä aineistonkeruumenetelminä laadullisessa tutkimuksessa pidetään kyselyä, haastattelua, dokumenteista saatua tietoa sekä havainnointia (Tuomi & Sarajarvi, 2018, s. 83).

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Valintaan vaikutti se, että opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää työntekijöiden kokemuksia ja mielipiteitä päiväkodin ruokailuihin liittyen, joten haastattelu tuntui sopivalta aineistonkeruutavalta.

Haastatteluilla on mahdollista saada syvällisempiä vastauksia kuin esimerkiksi kyselylomakkeella. Teemahaastattelulla tarkoitetaan keskustelunomaista tilannetta, jossa käydään läpi ennalta suunniteltuja teemoja (KvaliMOTV, i.a.). Teemahaastattelu etenee etukäteen valikoiduneiden teemojen sekä niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Puusa & Juuti, 2020, s. 112). Opinnäytetyön aineisto on kerätty haastattelemalla yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvatuksen opettajia. Haastattelun teemat liittyivät varhaiskasvatuksen ruokailuihin. Haastatteluja suunniteltaessa teemoittelin haastattelurungon kolmeen osaan. Teemat valikoituivat opinnäytetyön teoriaosuudesta nousseista aihealueista sekä opinnäytetyön tarkoituksen- ja tavoitteen pohjalta. Haastattelun teemoiksi muodostuivat seuraavat aiheet: ruokailutilanteet, ruokailutila sekä ruokakasvatus ja pedagogiikka. Näiden teema-alueiden alle listasin tarkentavia kysymyksiä kuhunkin teemaan liittyen. Ruokailutilanteisiin liittyviä tarkentavia kysymyksiä olivat seuraavat: millaisina kasvattaja kokee ryhmänsä ruokailutilanteet, mikä niissä on toimivaa, mikä niissä on haasteellista sekä miten niitä voisi kehittää. Lisäksi selvitettiin, miten lapsen yksilölliset tarpeet otetaan huomioon ruokailuissa sekä millaisena haastateltavat kokevat aikuisen roolin ruokailutilanteissa. Ruokailutila -teemaan liittyviä tarkentavia kysymyksiä olivat ruokailutilan viihtyvyyteen sekä ruokailutilan fyysisten ominaisuuksien, kuten kalusteiden, järjestyksen ja ruokailuvälineiden vaikutuksesta ruokailuihin. Ruokakasvatus ja pedagogiikka -teeman tarkentavia kysymyksiä olivat ruokakasvatuksen toteutumiseen sekä aistilähtöisen ruokakasvatuksen mahdollisuuksiin liittyen. Lisäksi selvitettiin kasvattajien kokemuksia siitä, löytyykö ruokakasvatukseen liittyvää materiaalia ja lopuksi oli vapaa sana, mikäli halusi vielä kertoa jotain ruokailuihin tai ruokakasvatukseen liittyen. Haastattelurunko löytyy opinnäytetyön lopusta liitteestä 2.

5.4 Kohderyhmä ja aineistonkeruu

Opinnäytetyön tutkimusosuuden kohderyhmänä on joukko yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvatuksen opettajia, joita haastattelin opinnäytetyön aineistonkeruuta varten. Kyselin itse yhteistyöpäiväkodissa työntekijöiden halukkuutta osallistua haastatteluihin. Ennen haastatteluja kysyin haastateltavilta kasvokkain suostumuksen haastatteluun osallistumiseen sekä jaoin heille saatekirjeen, jossa on koottuna huomioita haastatteluun liittyen. Saatekirje löytyy opinnäytetyön lopusta liitteestä 1.

Haastateltavia oli viisi. Haastateltavat olivat eri lapsiryhmistä, joten he työskentelevät eri-ikäisten lasten parissa. Haastattelut toteutettiin kahtena päivänä samalla viikolla

maaliskuussa 2022 yhteistyöpäiväkodin tiloissa. Haastattelutila oli rauhallinen, eikä haastattelutilannetta päässyt kuulemaan kukaan ulkopuolinen. Haastattelut sujuivat hyvin ja ne olivat luontevia. Haastattelut toteutuivat ennalta suunnitellun aikataulun mukaan. Olin varautunut mahdollisiin haastattelukysymysten epäselvyyksiin tuki- ja apusanoilla, mutta niitä ei tarvinnut käyttää. Osa haastateltavista vastasi laajemmin johonkin kysymykseen, jolloin siinä saattoi tulla vastauksia liittyen myös seuraavaan- tai tarkentavaan kysymykseen. Kysyin silti jokaiselta haastateltavalta kaikki tarkentavatkin kysymykset, jotta heillä oli mahdollisuus vastata, mikäli oli jotain lisättävää.

5.5 Aineiston analysointi

Aineisto koostuu viidestä teemahaastattelusta. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella. Haastattelut olivat pituudeltaan noin viisitoista-kaksikymmentä minuuttia. Kun tutkimuksen aineisto on kerätty, se tulee muuttua muotoon, jossa sitä voidaan tutkia (Vilkkä, 2015, s. 137). Haastatteluaineiston kohdalla tämä tarkoittaa äänitteiden muuttamista tekstimuotoon. Haastatteluissa apuna oli haastateltavien suostumuksella puhelimen ääninauhuri, jotta haastattelut saatiin nauhoitettua myöhempää litterointia varten. Litteroinnilla tarkoitetaan puheen purkamista kirjoitettuun muotoon, joka on olennainen osa laadullisen aineiston haltuunotossa (Tietoarkisto, i.a.-a). Vilkan (2015, s. 137) mukaan litterointi helpottaa tutkimusaineiston analysointia eli tutkimusaineiston järjestelmällistä läpikäyntiä, ryhmittelyä sekä luokittelua. Haastattelujen jälkeen litteroin haastattelut tekstimuotoon word-tiedostoksi. Peruslitteroinnissa puhe litteroidaan sanatarkasti noudattaen puhekieltä, mutta siitä jätetään pois ylimääräiset täytesanat, kuten *tota*, *niinku*, sekä toistot ja keskenjäävät tavut (Tietoarkisto, i.a.-c). Jokainen haastateltava sai oman koodin (H1, H2, H3, H4, H5). H tarkoittaa haastateltavaa ja numero yksilöi haastattelun. Haastateltavien koodit on jaettu satunnaisessa järjestyksessä, tunnistamattomuuden parantamiseksi. Litteroinnin jälkeen poistin tekstistä ne kohdat, jotka eivät liittyneet haastattelun teemoihin. Aineistoa kertyi 19 sivua, fonttikoolla 12, rivivälin ollessa 1,5.

Analysoinnissa hyödynsin teemoittelua. Teemoittelulla tarkoitetaan analyysivaiheessa sitä kohtaa, jossa tarkastellaan sellaisia aineistosta nousevia asioita tai teemoja, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle (Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 173). Käytin teemoittelussa apuna värikoodeja, eli värjäsin samoja aineistossa esiintyviä teemoja omalla värillään. Tämä helpotti

hahmottamaan samankaltaisuuksia vastauksissa. Lisäsin värikoodatut teemat omaan tiedostoon haastattelun pääteemojen alle.

5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Puusan ja Juutin (2020, s. 175) mukaan pohdinnat, jotka koskevat laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, voidaan tiivistää kolmen käsitteen avulla, joita ovat uskottavuus, luotettavuus sekä eettisyys. Uskottavuudella viitataan siihen, missä määrin tutkimusta luettaessa hyväksytään tutkimuksen tulokset tosiksi ja luotetaan siihen, että tutkimuksen aineisto on kerätty asianmukaisesti sekä se on huolellisesti analysoitua. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija vakuuttaa lukijan uskottavin perustein ammattitaidostaan siitä, että hän on ollut kykeneväinen valitsemaan ja käyttämään perusteltuja lähestymistapoja ja menetelmiä tutkimusongelman ratkaisemiseen sekä tutkimuksen toteuttamiseen. Eettisyydellä puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkija on koko tutkimuksen tekoajan noudattanut eettisiä periaatteita. Laadullisessa tutkimuksessa eettiset kysymykset ovat yhteydessä tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin, lähtien aiheenvalinnasta aina tutkimustulosten julkaisuun sekä lopulta aineistojen arkistointiin asti (Tietoarkisto i.a.-b).

Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen, ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan antamalla ihmisille mahdollisuus päättää siitä, haluavatko he osallistua tutkimukseen (Hirsjärvi ym., 2009, s. 25). Ennen haastattelua jaoin haastateltaville saatekirjeen (Liite 1.) Haastateltavilta tuli kysyä suostumus haastatteluun osallistumiseen sekä tehdä selväksi, että haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista sekä luottamuksellista. Myös haastatteluiden äänittämiseen tuli kysyä lupa. Nämä asiat tulivat ilmi saatekirjeestä, kuten myös se, että kenenkään haastateltavan tiedot eivät paljastu opinnäytetyöprosessissa eikä valmiissa työssä. En kerännyt missään vaiheessa mitään henkilötietoja ylös, joten henkilötietorekisteriä ei siis kertynyt. Haastateltavat saivat ennen haastattelua tietää, mitä aihetta haastattelu koskee ja mihin tarkoitukseen aineistoa käytetään.

Jokainen haastattelu toteutui samassa tilassa ja jokaisessa haastattelussa kysyin asiat samalla tavalla, mikä lisää haastattelun luotettavuutta. Luotettavuutta lisäävä tekijä on myös se, että nauhoitin haastattelut. Yhtenä haastattelun laatua parantavana tekijänä pidetään sitä, että haastattelu litteroidaan mahdollisimman nopeasti haastatteluiden jälkeen (Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 185). Litteroin haastatteluita samana ja siitä seuraavana päivänä, kun

haastatteluja oli ollut. Litteroinnin jälkeen pohdin aineiston riittävyttä. Luotettavuuden kannalta aineistoa olisi voinut olla enemmänkin. Koin kuitenkin, että tehtyäni viisi haastattelua, olin saanut hyvin vastauksia ja ne olivat kattavia haastattelun teemoihin sekä opinnäytetyön tarkoitukseen liittyen.

6 TULOKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ruokailutilanteista sekä niiden sujuvuudesta ja kasvatuksellisesta näkökulmasta. Tutkimusosuuden tulokset esitellään haastatteluaineiston kolmen pääteeman mukaan, joita ovat ruokailutilanteet, ruokailutila sekä ruokakasvatus ja pedagogiikka. Tutkimusosuuden tuloksia havainnollistetaan käyttämällä haastateltavien suoria sitaatteja. Sitaattien perässä käytetään litteroinnin aikana haastattelujen yksilöimisen vuoksi annettuja koodeja (H1-H5). Haastattelurunko löytyy liitteestä 2 opinnäytetyön lopusta.

6.1 Ruokailutilanteet

Ensimmäisenä haastateltavat kertoivat millaisena he kokevat ryhmänsä ruokailutilanteet. Vastauksista nousi esiin kaksi selkeää pääteemaa, rauhallisuus ja aikataulut. Useampi vastasi, että nykyään ruokailutilanteet sujuvat hyvin ja ovat rauhallisia, verrattuna aiempaan. Tätä perusteltiin esimerkiksi sillä, että silloin kun ryhmässä oli aloittanut uusia lapsia, olivat ruokailutilanteet monille uudenslaisia tilanteita ja niihin vasta haettiin rutiineja. Haastateltavat mainitsivat rauhallisten ruokailutilanteiden mahdollistamiseksi myös pienryhmien ruokailuajkojen porrastamisen tärkeyden. Porrastamisella pyritään siihen, että ensimmäiselle pienryhmälle olisi jo ehditty antaa ruoka ja he ovat päässeet aloittamaan syömisen ennen kuin seuraava pienryhmä saapuu ruokailemaan. Tällöin kaikki eivät ole yhtä aikaa odottamassa ruokaa ja siten hälinän määrä vähenee.

Pyritään siihen, että ne tilanteet olis tosi rauhallisia ja sillai sujuvia, on laitettu ne ryhmät sillä tapaa että pienimmät pääsee ensimmäisenä syömään ja sellaset jotka alkaa nuokkaa pöydässä. (H5)

No alkuun ainaki siis sillonku meidän ryhmä alkoi tossa, niin sillon meillä oli aika kaoottisia koska meillä oli paljon lapsia ja vasta alottaneita niin nehän sotki ja soosas ja ne oli tosi semmosia rauhattomia. Mut nyt me ollaan saatu ne kyl toimiin aika hyvin että me ollaan tehty selkeet aikataulut ja mennään pienryhmittäin. (H2)

On sillä lailla porrastettu tosi tarkasti, siis aikataulutettu, että kuka tulee milloinkin ja ne käytännöt on tosi selvät. (H1)

Haastateltavat kertoivat, mikä ruokailutilanteissa on toimivaa. Aikataulut ja se, että lapsilla on omat paikat, mainittiin toimiviksi. Lisäksi kaksi haastateltavista nosti esiin sen, että

ruokailutilanteiden toimivuuden kannalta on tärkeää tiimin yhteistyö ja keskinäinen keskustelu ruokailutilanteisiin liittyen. On hyvä sopia esimerkiksi se, kuka jakaa ruokaa ja kuka tekee näkkäreitä sekä tarjoaa maitoa tai vettä.

Toki nyt ne semmoset käytänteet, että meillä tiimikaverin kanssa ne aika hyvin menee yksiin. (H4)

Kasvattajat kaikki tietää mitä siinä pitäis tehdä, niin aika kivasti ne mun mielestä menee. (H5)

Lisäksi haastateltavat kertoivat siitä, mikä ruokailutilanteissa on haasteellista. Useampi kasvattaja mainitsi haasteeksi sen hetken, kun osa lapsista on jo syönyt ja osa vielä syö. Tällöin syntyy odottelua sekä levottomuutta ruokailutilanteeseen, kun osa lapsista olisi jo malttamattomana lähdössä pois ruokailusta.

Haaste on ehkä siinä kohtaa, kun lapset on syönyt, osa lapsista on syönyt, osa ei vielä oo syönyt ja ne istuu pöydässä. Odottaa, sitte on jo vähä levotonta ku tekis mieli mennä ja näin kautta (/) sitten se jonotustilanne, jos se on kauheen pitkä, sul on pari lasta siinä vielä syömässä näkkäriä ja sit sulla on sielä pitkä jono lapsia ja se jonottaminen nyt on vaikeeta. (H1)

Se on haastavaa, kun lapsia on useita, sitte ku ne on syönyt eriaikaan nii koko ajan yks sun toinen haluaa jotakin. (H3)

No ehkä mä sanoisin, että meidän ryhmässä on se kaikista haasteellisinta, kun on malttamattomia lapsia niin nehän ei malta pysyä siinä pöydässä sitä tiettyä aikaa mikä pitäis olla. (H2)

Ruokailutilanteiden kehittämiseen liittyen haastateltavat nostivat esiin esimerkiksi lasten oma-toimisuuden lisäämisen sekä sen, että aikuisen liikkumista ruokailujen aikana pystyisi vähentämään, sillä sen koetaan myös lisäävän levottomuutta ruokailuihin. Haastatteluissa tulleita esimerkkejä siitä, miten aikuisten liikkumista ruokailuissa voisi vähentää, oli muun muassa se, että joka pöydässä on maitopurkki ja vesikannu, sekä se, että näkkileivät tehdään valmiiksi ja viedään pöytään, ettei niitä tarvitse käydä vähän väliä tekemässä.

Et yritetään siihen, että ku ne tuntee kuitenkin suunnilleen ne ruuat, et ottaa mielummin sit ensi vaikka liian vähän ja hakee lisää, kun se et ottaa annoksen ja sit sitä jää. (H4)

Ihan tälläset perusjutut, mitkä vähentää sitä aikuisen liikkumista siinä ruokailun aikana. (H5)

Keskusteltaessa lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioimisesta ruokailutilanteissa, jokainen haastateltava vastasi mahdollisten allergioiden huomioimisen. Myös he, joiden ryhmässä allergikkoja ei ole, nostivat kuitenkin allergia-teeman huomioimisen tärkeyden esiin. Allergiat tulee huomioida tarkasti jokaisessa ruokailutilanteessa, sekä niistä on tärkeä muistuttaa myös sijaisia, joille ryhmän lapset eivät ole tuttuja. Lisäksi vastauksissa nostettiin esiin lapsen yksilöllisten ruokailun keston sekä istumajärjestyksen huomioiminen. Ne lapset, joiden tiedetään olevan hitaampia syöjiä, olisi hyvä päästä ruokailuihin heti ensimmäisten joukossa, jotta heillä on riittävästi aikaa ruokailuun. Vastauksista nousi esiin istumajärjestyksissä huomioimiseen liittyen, että ryhmän aikuisten on hyvä pohtia yhdessä ketkä lapset ovat sellaisia, joiden olisi hyvä istua aikuisen vieressä tai -lähettyvillä. Haastateltavat kokevat, että lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioonottamista edesauttaa ylipäätään se, että ryhmän aikuiset ovat perillä siitä, millainen ruokailija kukin lapsi on.

Toisilla kestää kauemman ku toisilla niin just näillä pienryhmämuodostelmilla ollaan sit seki huomioitu, että joku yksilö tulis kohdatuksi näissä ruokailutilanteissa. (H2)

Jonkin verran kyllä katotaan tosiaan sitä, että pienimmät vaikka ois vähän siinä lähempänä aikuista kautta (/) semmoset, joita joutuu ehkä vähän muistuttelemaan siitä syömisestä. Että ehkä enemmän niin, että isommat istuu sit sielä niinku paremmällä perjaattees ku on pitkänmalliset pöydät. (H1)

Haastateltavat kertoivat, millaisena he kokevat aikuisen roolin ruokailutilanteissa. He kokevat aikuisen roolin merkityksellisenä. Useampi haastateltavista mainitsi aikuisen roolin olevan esimerkkinä olemista sekä ohjaamista. Yleinen ruokailutilanteen valvominen sekä ruokailutapoihin huomion kiinnittäminen ovat tärkeässä roolissa. Aikuisen on huolehdittava, että jokainen syö, sekä on tärkeää kannustaa maistelemaan uusia makuja.

No esimerkkinä hyvin vahvasti, että näyttää semmosella käyttäytymisellään ja sit siis se asenne myös sitä ruokaa kohtaan, että sitä kunnioitetaan. (H4)

Mut yleensä ne ruokailutavat, että niihin kiinnitetään huomiota ja ohjataan siihen oikeaan, rauhalliseen ruokailuun ja siisteyteen. (H3)

Tarkastaa tietysti, että kaikki syö ja olla tsemppaamassa, kannustamassa kokeilemaan uusia juttuja, olla esimerkkinä tietysti siinä että miten itse syö. Pitää yllä sitä sellasta positiivista ilmapiiriä sen ruoan ympärillä ja jotenki sitä rauhaa nyt parhaansa mukaan. (H1)

Ylipäättään aikuisen rooli koetaan tärkeänä, erityisesti pienten lasten kanssa. Heidän kanssaan haastetta tuo se, kun pieni lapsi ei vielä osaa sanoa mitä haluaa ja miten paljon. Tällöin aikuisen rooli korostuu, kun on oltava myös tulkitsemassa mitä lapsi haluaa, kun ei sitä vielä sanallisesti osaa kertoa.

Lisäksi yksi haastateltavista nosti esiin koko tiimin aikuisten yhteisen roolin tärkeyden. On lapsillekin selkeämpää, kun ryhmän aikuisilla on yhteiset pelisäännöt ruokailujen suhteen. Ei ole väliä keltä aikuiselta kysyy jotain asiaa, vaan kaikilla olisi samat säännöt tiedossa. Tämä luonnollisesti helpottaa myös aikuisten keskinäistä toimintaa ruokailutilanteissa.

Täytyy tosi tarkasti jutella, meilläki oli uus tiimi syksyllä, nii että on ne yhteiset pelisäännöt sillä ryhmällä. Ku sit jos toinen on tosi tiukka jonkun maistamisen ja jonku suhteen ja toinen ei taas oo, nii sitte pitää olla semmonen yhteinen keskitie tavaltaan. (H4)

6.2 Ruokailutila

Seuraava haastatteluaineiston pääteema oli ruokailutila. Kaikki haastateltavat lapsiryhmineen eivät ruokaile samassa ruokailutilassa.

Ensimmäinen kysymys koski ruokailutilaa, sen viihtyvyyttä ja mahdollista kehittämistä. Haastateltavat kokevat ruokailutilansa pääsääntöisesti viihtyisäksi. Kuitenkin tilojen akustiikkaa sekä rauhallisuutta voisi kehittää.

Seuraavaksi haastateltavat kertoivat, miten ruokailutilan fyysiset ominaisuudet, kuten kalusteet, järjestys sekä ruokailuvälineet vaikuttavat lasten ruokailuun. Haastateltavat kokevat, että ruokailuvälineitä heillä on riittävästi ja monipuolisesti. On erikokoisia ruokailuvälineitä, sekä myös muovisia lautasia ja kuppeja. Kalusteissa tärkeää on se, että ne ovat lapsille sopivia. Kun ryhmissä on eri pituisia lapsia, pystyy esimerkiksi eri korkuisilla tuoleilla vaikuttamaan siihen, että jokaiselle lapselle löytyisi sopiva ruokailupaikka.

Totta kai vaikuttaa, et ne ois lasten mittasuhteisiin sopivat ne pöydät ja tuolit. (H1)

No meillä on ihan ok ne, että on niitä korkeampiakin tuolia, niin nehän vaikuttaa tosi paljon. (H3)

Myös ruokailutilan järjestys on vaikuttava asia ruokailutilassa. Kaksi haastateltavaa kertoi, että heidän ruokailutiloissaan järjestystä vaihtamalla sitä on koitettu saada toimivammaksi. Järjestyksen kannalta on tärkeää, että ruokailutilassa mahtuu hyvin liikkumaan, ja että jokainen pääsee helposti omalle ruokailupaikalleen. Myös lasten sijoittuminen ruokapöydissä vaikuttaa ruokailuun. Näihin asioihin vaikutetaan keskustelemalla ryhmän aikuisten kesken sekä havainnoimalla ja suunnittelemalla ruokailutilanteita.

Vaikuttaa, meilläkin on tosi paljon aina kokeiltu eri järjestyksiä, että missä kohtaa ne pöydät on, että jos ne on liian lähellä yms. Samaten se, että miten lapset sijottuu sinne pöytään. Että tietyt lapset on kokoajan sit väärinpäin, jos heillä on joku joka syö sielä selän takana. (H5)

No kyllä se vaikuttaa, me ollaan esimerkiksi monta kertaa jouduttu niin sanotusti sisustaa meidän ruokatilaa uusiksi, ollaan siirretty pöytien paikkoja ja haettu erimallisia pöytiä. (H2)

6.3 Ruokakasvatus ja pedagogiikka

kolmas haastatteluaineiston pääteema oli ruokakasvatus ja pedagogiikka. Haastateltavat kertoivat, miten ruokakasvatusta toteutetaan lapsiryhmässä ja mitä pedagogisia menetelmiä se sisältää. Haastateltavat tuovat esiin sen, että ruokakasvatusta tapahtuu päivittäisissä toiminoissa. Esimerkiksi terveellisestä ruoasta keskustelu koetaan tärkeänä.

Se on sitä jokapäiväistä ohjaamista ja katsotaan sitä, että miten ne lapset syö ja pyritään siihen että keskitytään siihen ruokailuun. (H3)

Jo päivittäisissä tilanteissa keskustellaan niistä paljon, että mikä on hyvää ja miksi pitää syödä kasviksia. (H4)

Käydään läpi just sitä mistä se ruoka tulee ja miksi se on tärkeätä et se on terveellistä ja puhdasta ja turvallista ja näin, että lapset oppii myös sitten ehkä tietyllä lailla kyseenalaistamaan sitä, että jos joku on taas epäterveellistä. (H1)

Pöytä- ja ruokatapojen tärkeys nousee myös vastauksista esiin. Myös tässä kohdassa korostuu aikuisen roolin tärkeys. Varsinaisen opetuksen lisäksi myös aikuisen mallina toimiminen opettaa lapsille ruokailutapoja.

Ruokailutilanteessa se, että mitkä ovat hyvät pöytätavat, niitä me harjotellaan paljon. Sit me harjotellaan ruokailutapoja, et kuinka ollaan kohteliaasti ruokapöydässä ja ei lähetä ruokapöydästä omin päin pois, että aina pyydetään se lupa tai odotetaan aikuisen lupaa poistua pöydästä. (H2)

Pöytätavat on meillä tosi tärkeinä, että lapset opettelee pyytämän nätisti ja kiittämään. (H5)

Lisäksi haastateltavat kertoivat, miten aistilähtöistä ruokakasvatusta toteutetaan tai voisi toteuttaa lapsiryhmässä. Haastateltavat kertoivat erilaisista toiminnoista, joissa ovat aistilähtöistä ruokakasvatusta toteuttaneet. Esimerkiksi erilaisia aistitehtäviä on ryhmissä ollut. Ruokaa on arvailtu tai ruoka-aineisiin on tutustuttu esimerkiksi haistelemalla ja tunnustelemalla.

On ollut eri ruoka-aineita purkeissa ja sit lapset on yrittäneet tuntoaistin perusteella miettiä, että mikä se on tai just hajun perusteella. (H3)

No itseasiassa meil on kyllä ollu nytten noi aistit aiheena meidän lapsiryhmässä ja silloin esim tehtiin semmonen makuastei -harjoitus, että meil oli erilaisia tekstuureja. Oli kylmää, kuumaa, kirpeää, pehmeää, kovaa ja sit mietittiin että miltä se sielä suussa tuntuu. (H2)

On ollu just jotakin vaikka mausteisiin liittyen, että voi haistella. (H5)

Haastateltavat kertoivat, että myös leipomista on hyödynnetty aistilähtöisen ruokakasvatuksen muotona, sillä se antaa hyvän mahdollisuuden tutustua raaka-aineisiin sekä se opettaa lapselle, miten ja mihin tiettyjä raaka-aineita voi käyttää.

Kyllähän me ollaan siis esimerkiksi leivottu, siis justiin että on tehty noita laskiaispullia ite ja kaurakeksejä on tehty ite, että pääsee vähän todentamaan sitä että miten sitä vois tehdä. (H1)

Jos leivotaan niin siinä on niitä raaka-aineita, niin niitä tutkitaan et miltä ne tuntuu ja näyttää ja maistuu ja haisee. (H5)

Kysyttäessä ruokakasvatuksen materiaalista, onko sitä tarpeeksi vai tulisiko sitä olla enemmän, kaikki haastateltavat vastasi kokemuksiansa mukaan sitä löytyvän hyvin netistä.

Kyl mä koen, että oon löytäny ja jos ei oo niinku talossa ollu nii sitte on itte löytäny netistä vaikka. (H2)

Lopuksi haastateltavilla oli vielä mahdollisuus vapaaseen sanaa, mikäli oli jotain muuta mitä halusi sanoa ruokailuihin tai ruokakasvatukseen liittyen. Haastateltavat pitivät aihetta tärkeänä. Haastateltavat toivat esiin sen, että se on olennainen osa päiväkotipäivää. He pyrkivät siirtämään ruokailujen arvostusta lapsillekin.

No tietysti se semmonen, et kuinka kokopäiväpedagogiikkaa ylipäättään se ruokailu myös on. Tosi suuressa osassa kuitenkin jos miettii, että täällä jos lapsi tulee jo aamusta niin että liityt aamupalalle, niin kuitenkin kolme kertaa päivässä käydään ruokailussa. Tärkeä aihe kyllä kaikinpuolin ja on isossa osassa, kun puhutaan lapsista, nii niinku sanottu se, että ensinnäkin ne ruokatavat ja pöytätavat ja tämmöset, mutta just sitte se, että oppii tunnistamaan että mistä ruoka tulee ja miksi pitää syödä terveellistä ruokaa, että on noi tosi tärkeitä arvoja kyllä kaikinpuolin. (H1)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä osiossa käydään läpi kootusti opinnäytetyön tutkimusosuuden haastattelujen tuloksia. Tuloksia tarkastellaan haastattelun kolmen pääteeman kautta ja käsitellään niihin liittyen tulleita vastauksia.

Ensimmäinen haastattelun pääteema koski ruokailutilanteita. Tuloksista kävi ilmi, että kaikki vastaajat kokivat ruokailutilanteiden sujuvan hyvin aiempaan verrattuna. Haastateltavat nostavat esiin ryhmän aikuisten keskinäisen kommunikaation tärkeyden ruokailutilanteisiin ja niiden suunnitteluun liittyen. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, s. 55) julkaisussa, *varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*, kerrotaan, että suunniteltaessa varhaiskasvatuksen ruokailutilanteita ja ruokakasvatusta, tulee ottaa huomioon esimerkiksi syksyisin toimintakauden alku, kun ryhmissä vasta opetellaan erilaisia päiväkotiarjen toistuvia tilanteita. Haastateltavat kertoivatkin, että aiemmin on ollut haasteita käytännössä ja esimerkiksi se on vaikuttanut, kun on ollut useampi vasta päiväkotitaiपालeen aloittanut lapsi ryhmässä. Lisäksi ryhmän ruokailutilanteet ovat hakeneet toimivia käytänteitä. Vastauksissa tuli ilmi, että pienryhmissä toimiminen, aikataulutus ja porrastus ovat edesauttaneet ruokailutilanteiden toimivuutta ja rauhallisuutta, joihin he ruokailuissa pyrkivät. Ruokailua voidaan porrastaa toiminnan ja tilojen mukaan edellyttäen, että ruokailun ajankohta tukee lasten ateriarytmiä (VRN, 2018, s. 75). Haastateltavien vastauksista kävi ilmi, että he pyrkivät porrastamisella siihen, että ensimmäinen pienryhmä ehtii jo aloittaa ruokailua ennen kuin toinen saapuu, etteivät kaikki saavu ruokailuun yhtä aikaa, jolloin odottelua syntyisi enemmän. Ei ole kuitenkaan kyse pitkistä ajoista, joten lasten ateriarytmi ei sekoitu. Haastateltavat kokivat ruokailutilanteissa suurimpana haasteena sen, kun lapset syövät eri aikaan, toiset ovat jo valmiita, kun toiset vielä syövät, jolloin tilanne saattaa mennä levottomaksi.

Haastattelussa keskusteltiin siitä, miten lapsen yksilölliset tarpeet otetaan huomioon ruokailutilanteissa. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan tulee kirjata lapsen yksilöllisiä tarpeita (Ahonen, 2017, s.9). Tutkimustuloksista kävi yksimielisesti ilmi se, että mahdollisten lapsen allergioiden huomioiminen on ensisijaisen tärkeää huomioida ruokailutilanteissa. Niistä tulee keskustella vanhempien kanssa sekä kirjata ruokailuun liittyvät tarpeet, kuten allergiat, lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan.

Toinen haastattelun pääteema koski ruokailutilaa. Kaikki haastateltavat eivät ruokaile samassa tilassa, joten vastauksia ei voi täysin verrata keskenään. Tutkimustuloksien mukaan haastateltavat kokivat ruokailutilansa pääsääntöisesti viihtyisänä, eräs haastateltavista mainitsi ruokailutilan olevan rauhaton ja osa vastaajista koki, että ruokailutilan akustiikassa olisi

kehitettävää. Tutkimustuloksien perusteella haastateltavat kokevat ruokailutilan fyysiset ominaisuudet vaikuttavina tekijöinä lasten ruokailuhetkissä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018, s. 76) julkaisemassa varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa hyvän ruokailuympäristön yhdeksi tunnusmerkiksi mainitaan se, että kalusteet ovat lapsille oikean kokoiset. Tätä asiaa myös haastateltavat painottivat vastauksissaan.

Kolmas pääteema koski ruokakasvatusta ja pedagogiikkaa. Ruokakasvatuksella tarkoitetaan terveyttä ja hyvinvointia edistävien ruokatottumusten, siihen liittyvien arvojen, asenteiden ja taitojen oppimista sekä lapsen myönteisen ruokasuhteen ja ruokailun tukemista (Ruokavirasto, 2021). Tutkimustulosten mukaan haastateltavat toteuttavat lapsiryhmissään ruokakasvatusta esimerkiksi päivittäisissä ohjaamistilanteissa ruokailuissa ja sitä kautta opettamalla ruokailu- ja pöytätapoja. Aistilähtöistä ruokakasvatusta haastateltavat toteuttavat tulosten mukaan esimerkiksi erilaisilla toiminnoilla, joissa aistien avulla tutustutaan tai arvuutellaan ruoka-aineita. Myös leipomista on toteutettu aistilähtöisen ruokakasvatuksen muotona.

Haastattelun lopussa haastateltavilla oli mahdollisuus vapaaseen sanaan ruokailutilanteisiin tai ruokakasvatukseen liittyen. Tuloksista kävi ilmi, että haastateltavat kokivat aiheen tärkeänä ja että sillä on merkittävä rooli varhaiskasvatuksessa.

8 POHDINTA

Teoriaosuuteen löytyi melko monipuolisesti tietoa erilaisista lähteistä. Aiheen ajankohtaisuudesta kertoo se, että useampi lähde oli tämän ja muutamien viime vuosien aikana julkaistuja. Koen aiheen mielenkiintoisena, joten oli kiinnostavaa etsiä ja tutkia teoriatietoa opinnäytetyöhön. Myös muutamia yksittäisiä tutkimuksia löytyi aiheeseen liittyen. Teoriatietoa lukemalla ja opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoittaessa sain kattavasti tietoa varhaiskasvatuksen ruokailutilanteista sekä ruokakasvatuksesta.

Opinnäytetyön tutkimusosuuden haastattelut sujuivat hyvin, sain vastauksia kysymyksiini. Haastattelut toteutuivat suunnitellussa aikataulussa. Haastattelurunko oli toimiva, kokonaisuudessaan tutkimusosuuden menetelmä, eli laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu, osoittautuivat toimiviksi tässä opinnäytetyössä. Kun tarkoituksena oli selvittää yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvatuksen opettajien mielipiteitä ja kokemuksia ruokailutilanteista sekä ruokakasvatuksen toteuttamisesta, osoittautui haastattelu onnistuneeksi aineistonkeruumenetelmäksi. Haastateltavia olisi voinut olla enemmän, jolloin olisi saanut laajempia vastauksia. Koin kuitenkin, että viisi haastattelua antoivat minulle kattavasti vastauksia opinnäytetyön tutkimusosuuteen.

Tutkimusosuuden tulokset osoittavat, miten tärkeästä aiheesta on kyse, sekä miten olennaisia ruokailut ovat osana varhaiskasvatuksen arkea. Ruokailun pedagogiikan painotus on viime vuosina kasvanut. Haastateltavat toteuttavat ruokakasvatuksesta arjen päivittäisissä asioissa, kuten keskustelutilanteissa sekä ruokailutapoja opetellen. He painottavat ruokailutilanteiden suunnittelun tärkeyttä, lähtien itse ruokailutilasta, ruokailuaikatauluista sekä lasten ruokailupaikoista ja itse ruokailutilanteen toteuttamisesta. Suunnittelun avainasiana on ryhmän aikuisten keskinäinen keskustelu ruokailutilanteisiin liittyen. Tällöin myös lapsen yksilölliset tarpeet ruokailujen suhteen otetaan huomioon ja ovat kaikkien kasvattajien tiedossa. Haastatteluissa nousi esiin aikuisten roolin merkitys, miten tärkeä rooli aikuisella on olla esimerkkinä ruokailutilanteissa. Kuten Rayn ym. (2016) tutkimuksessa tuli ilmi, on varhaiskasvatuksen henkilöstöllä mahdollisuus vaikuttaa omalla esimerkillään ja roolimallina toimimisella lasten ruokailuihin.

Tutkimusosuuden kehitysideoina ja mahdollisina jatkotutkimuksena voisi olla erilaisten aineistonkeruumenetelmien käyttö. Vaihtoehtoisesti aihetta voisi tutkia kyselylomakkeella, joka mahdollisesti tavoittaisi suuremman tutkimusjoukon. Esimerkki jatkotutkimuksesta aiheelle

voisi olla aiheen tutkiminen joko haastatteluilla tai kyselylomakkeella useammassa päiväkodissa tai mahdollisesti myös useammassa kaupungissa, jolloin voisi vertailla ruokakasvatuksen toteuttamista eri päiväkodeissa.

LÄHTEET

Ahonen, L. (2017). *Vasun käyttöopas*. PS-Kustannus.

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

Cantell, H. (2010). *Ratkaiseva vuorovaikutus: Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa*. PS-kustannus.

Helenius, A., & LummeLahti, L. (2018). *Varhaiskasvatus: perusteita*. BoD – Books of Demand.

Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2009). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. uudistettu painos). Tammi.

Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*.

Kangas, J., Lastikka, A-L., & Karlsson, L. (2021). *Voimauttava varhaiskasvatus: Leikkivä, osallinen ja hyvinvoiva lapsi*. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Koivula, M., Siippainen, A., & Eerola-Pennanen, P. (2017). *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Vastapaino Oy.

Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. (2011). *Lapsuuden oppimisympäristöt – Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun*. WSOYpro.

KvaliMOTV. (i.a.) *Teemahaastattelu*. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M., Lyytikäinen, M., & Nuutinen, O. (9.10.2017). *Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia*. *Public health nutrition*, 21(13). <https://doi:10.1017/S1368980018001106>

- Lehto, R. (14.3.2020). *Preschool and children's dietary intake: the role of preschool mealtime environment in children's dietary intake at preschool*. Helsingin yliopisto.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5917-5>
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: Toteuta käytännössä*. (2. uudistettu painos). PS-kustannus.
- Makuaakkoset diplomi. (i.a.). *Ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet*. <https://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokakasvatus/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (22.11.2021). *Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu*.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>
- Opetushallitus. (2018a). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf#page=26&zoom=100,0,0
- Opetushallitus. (23.01.2018b). *Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus*. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2018/varhaiskasvatukseen-ensimmaista-kertaa-oma-ruokailusuositus>
- Opetushallitus. (i.a.-a). *Mitä on varhaiskasvatus?* <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Opetushallitus. (i.a.-b). *Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona*.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona>
- Pusa, T. (2019). *Lautasmalli terveellisen syömisen apuna*. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fakta/lautasmalli/>
- Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Rauramo, U. (2013). *Makumatkalla – Innostavia ideoita ruokakasvatukseen*. PS-kustannus.

- Ray, C., Määttä, S., Lehto, R., Roos, G., & Roos, E. (1.8.2016). *Influencing factors of children's fruit, vegetable and sugar-enriched food intake in a Finnish preschool setting - Preschool personnel's perceptions*. <http://hdl.handle.net/10138/224086>
- Rider, C. D., Linares, A., Kao, J., Becker, C., & Woodward-Lopez, G. (2021). *Assessing Healthful Eating and Physical Activity Practices in Places Children Learn*. *Journal of Extension*, 58(6). <https://tigerprints.clemson.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1032&context=joe>
- Ruokavirasto. (2021). *Varhaiskasvatuksesta hyvät eväät elämään*. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/varhaiskasvatus-ja-koulu/varhaiskasvatus/>
- Ruokavirasto. (i.a.). *Kuva-arkisto*. [Kuva 1, 2]. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>
- Sainio T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-Kustannus.
- Sandell, M., Ojansivu, P., Lagström, H., & Lyytikäinen, A. (2014). *Ruokakasvatus tuo ruokailoa. Kehittyvä elintarvike*. (2). 16. <https://kehittyvaelintarvike.fi/wp-content/uploads/2-2014-pdf-2.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019a). *Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille*. (2. uudistettu painos). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019b). *Elintavat ja ravitsemus. Ruokailu varhaiskasvatuksessa*. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut/ruokailu-varhaiskasvatuksessa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2020). *Elintavat ja ravitsemus. Leikki-ikäiset*. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>
- Tietoarkisto. (i.a.-a). *Litterointi*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>

- Tietoarkisto. (i.a.-b). *Tutkimusetiikka ihmistieteissä*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>
- Tietoarkisto. (i.a.-c). *Kvalitatiivisen datan käsittely*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/kvalitatiivisen-datan-kasittely/>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. (Alkuperäinen teos julkaistu 2002).
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta - Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. (4. uudistettu painos). PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Haastattelurunko

Saatekirje

Hyvä vastaanottaja,

Opiskelen Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Teen opinnäytetyötä ruokailun pedagogiikkaan liittyen. Tarkoituksena on selvittää työntekijöiden kokemuksia varhaiskasvatuksen ruokailutilanteiden sujuvuudesta sekä kasvatuksellisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön tutkimusosuuteen kerään aineistoa haastattelemalla. Haastattelut nauhoitetaan myöhempää litterointia varten ja nauhoitukset hävitetään opinnäytetyön tutkimusosuuden valmistuttua.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Haastattelut käsitellään nimettömästi, kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu opinnäytetyöprosessin aikana eikä valmiissa opinnäytetyössä.

Yhteistyöterveisin,

Ella Rinta-Kyttä

puh.

Haastattelurunko

Ruokailutilanteet:

- Millaisina koet ryhmäsi ruokailutilanteet?
- Mikä niissä on toimivaa?
- Mikä on haasteellista?
- Miten kehittäisit ryhmäsi ruokailutilanteita?
- Miten otetaan huomioon lapsen yksilölliset tarpeet ruokailujen suhteen?
- Millaisena koet aikuisen roolin ruokailutilanteissa?

Ruokailutila:

- Onko ruokailutila mielestäsi viihtyisä? Miten sitä voisi kehittää?
- Miten ruokailutilan fyysiset ominaisuudet, kuten kalusteet, järjestys sekä ruokailuvälineet vaikuttavat lasten ruokailuun?

Ruokakasvatus ja pedagogiikka:

- Miten ruokakasvatusta toteutetaan lapsiryhmässä ja millaisia pedagogisia menetelmiä se sisältää?
- Miten aistilähtöistä ruokakasvatusta hyödynnetään / voisi hyödyntää lapsiryhmässä?
- Koetko, että käytettävissäsi on ruokakasvatukseen liittyvää materiaalia? Tulisiko sitä olla enemmän?

Onko jotain muuta mitä haluaisit sanoa?