



**Janika Inkovaara**

**Saia Lappalainen**

**Janet Laua**

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan amk-tutkinto

Terveydenhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö, 2022

# **TERVEELLISEN RAVITSEMUKSEN PAJAT**

**Toiminnallinen terveystuokio Ankkalammen päiväkodissa**

---

## TIIVISTELMÄ

Janika Inkovaara, Saia Lappalainen ja Janet Laula  
Terveellisen ravitsemuksen pajat - Toiminnallinen terveystuokio Ankkalammen päiväkodissa  
Sivut 33, liitteet 5  
Syksy, 2022  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Terveystenhoitaja (AMK)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatuksen ammattilaisille pedagoginen toimintamalli, jota voisi hyödyntää esikouluikäisten varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli aloittaa terveystuokio aikaisin, jotta lapsen olisi mahdollisimman helppo omaksua terveelliset ruokailutottumukset osaksi jokapäiväistä arkea. Tällä tavoin voisi ennaltaehkäistä lasten ravitsemustottumuksista johtuvaa ylipainoa. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet viimeisten parin vuosikymmenen aikana. Yli puolet lapsina lihavana olleista, on lihavia myös aikuisena. Vuodesta 1980 lähtien nuorten lihavuus on kolminkertaistunut.

Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin toiminnallinen ravitsemuskasvatus-  
tuokio, joka sisälsi kolme toiminnallista terveystuokioa varhaiskasvatustilaisuuksille lapsille ravitsemussuosituksen mukaisesta ruokavaliosta. Tuokio suunniteltiin siten, että sitä voisi joko sellaisenaan tai soveltamalla hyödyntää tulevaisuudessakin varhaiskasvatustilaisuuksissa osana lasten terveystuokioita. Tuokio sisälsi kolme 15 minuutin pituista terveystuokioa, joissa lapset toimivat aktiivisina osallistujina. Terveystuokion lisäksi suunniteltiin ja toteutettiin reseptivihko lapsille kotiin vietäväksi. Reseptivihon tarkoitus oli aktivoida vanhempia ottamaan lapset mukaan ruoanvalmistukseen. Terveystuokio pidettiin päiväkotitöiden Ankkalammessa.

Lapset olivat innostuneita ja kiinnostuneita pajamuotoisesta oppimistavasta. Yhteistyökumppanilta saadun palautteen perusteella tällaista toimintaa voisi hyödyntää jatkossa varhaiskasvatuksen terveystuokioissa. Ylipaino-ongelmien syntymiseen ja ehkäisyyn tarvitaan säännöllisesti tapahtuvaa vaikuttamista varhaiskasvatuksessa, sekä terveellisten ruokailutottumusten jatkamista kotona. Jos nuorten ja lasten ylipaino- ja lihavuusongelmat saataisiin laskuun, niin se vaikuttaisi ennalta ehkäisevästi myös elintapasairauksiin, jotka ovat seurausta lapsuusiän ylipaino-ongelmista. Tällä hetkellä lisääntyneet elintapasairaudet kuormittavat myös kansanterveydellisestä näkökulmasta yhteiskuntaa.

Asiasanat: esikouluikäiset, lapset, ravitsemuskasvatus, varhaiskasvatus, ylipaino

## ABSTRACT

Janika Inkovaara, Saia Lappalainen & Janet Laula

Healthy nutrition workshop – Functional health education session at Ankkalampi daycare

33 p., 5 appendices

Autumn, 2022

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Public Health Nurse

The purpose of this functional thesis was to develop a pedagogical operating model for early childhood education professionals that could be used in early childhood education and care for pre-school children. The goal was to start health education early so that it would be as easy as possible for the child to adopt healthy eating habits as part of everyday life. In this way, overweight due to children's nutritional habits could be prevented. Overweight and obesity among children and adolescents have increased over the past couple of decades. More than half of those who are obese as children are obese also as adults. Since 1980, obesity among young people has tripled.

In the thesis, a functional nutrition education session was planned and implemented, and it included three functional workshops about a diet following nutritional recommendations for children in early childhood education. The session was designed in such a way that it could be utilised either as such or by applying it in early childhood education and care units in the future as part of children's health education. The session included three 15-minute health workshops with children as active participants. In addition to the health session, a recipe booklet for children to take home was designed and created. The purpose of the recipe booklet was to activate parents to involve children in cooking. The health education session was held at daycare centre Ankkalampi in Töölö, Helsinki.

The children were enthusiastic and interested in the workshop-based way of learning. Based on the feedback received from the partner, such activities could be utilised in health education in early childhood education and care in the future. The emergence and prevention of overweight problems requires regular influence in early childhood education, as well as continuing healthy eating habits at home. If the problems of overweight and obesity among young people and children were to decrease, it would also have a preventive effect on diseases of affluence, which are the result of childhood overweight problems. Now, the increase in diseases of affluence is also burdening society from a public health point of view.

Keywords: children, early age education, nutrition education, obesity, pre-school children

1 JOHDANTO .....	4
2 ESIKOULUIKÄISEN LAPSEN KEHITYS JA RAVITSEMUSSUOSITUKSET5	
2.1 Esikouluikäisen lapsen kasvu ja kehitys.....	5
2.2 Lasten elämäntapahaasteet tutkimustiedon valossa.....	6
2.3 Lasten ravitsemussuositukset .....	6
2.4 Lasten ylipaino ja ylipainon ehkäisy .....	7
3 RAVITSEMUSKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA .....	10
3.1 Varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys ja lapsen tutkiva toiminta.....	10
3.2 Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat varhaiskasvatustyötä .....	10
3.3 Terveyskasvatus varhaiskasvatuksessa .....	11
3.4 Osallistavat ja motivoivat pedagogiset menetelmät ravitsemuskasvatuksessa .....	13
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	16
5 YHTEISTYÖKUMPPANI .....	17
5.1 Päiväkotitöölön Ankkalampi .....	17
5.2 Helsingin varhaiskasvatukseen liittyvät määräykset ja käytännöt .....	18
6 LASTEN PAINONHALLINTAA TUKEVIEN TERVEYSPAJOJEN JA RESEPTIVIHON SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI .....	19
6.1 Opinnäytetyön tausta .....	19
6.2 Terveyspajojen suunnittelu .....	21
6.3 Reseptivihon suunnittelu .....	22
6.4 Terveyspajojen toteutus .....	23
6.5 Reseptivihon toteutus.....	25
6.6 Arviointi .....	26
8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS .....	28
9 POHDINTA JA AMMATILLINEN KASVU.....	30
LÄHTEET .....	33

LIITE 1. Kirje vanhemmille .....	36
LIITE 2. Kysymykset lapsille esitettäväksi yhteyshenkilömme kautta .....	37
LIITE 3. Reseptivihon reseptit .....	38
LIITE 4. Palautelomake lapsille .....	40
LIITE 5. Palautelomake yhteistyötaholle .....	41
LIITE 6. Ohjeistus pajoista .....	42

## 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet viimeisten parin vuosikymmenen aikana, ja yli puolet lapsena lihavana olleista on lihavia myös aikuisena (Tarnanen ym., 2020). Suomessa lihavien aikuisten määrä on kaksinkertaistunut vuodesta 1980 ja samassa ajassa nuorten lihavuuden määrä on kolminkertaistunut. Lihavuuden lisääntyminen onkin kaikkialla maailmassa suuri kansanterveydellinen ongelma. (Mustajoki, 2021.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme kehitimme ravitsemussuositukseen perustuvan ravitsemuskasvatustuokion esikouluikäisille lapsille. Tuokion sisältönä oli kolme terveysterveyskasvatuspajaa, joista kussakin lapset pääsivät tutustumaan ruokiin eri aisteja käyttäen. Tulevina terveydenhoitajina halusimme opinnäytetyöllemme terveyttä edistävän ja elintapasairauksia ehkäisevän teeman. Tavoitteenamme oli kehittää menetelmä, jota voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa pedagogisena työkaluna terveyden edistämisessä, ja jolla voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi lasten lisääntyneeseen ylipainoon, lihavuuteen, sekä niiden aiheuttamiin terveysongelmiin.

Opinnäytetyössämme rajasimme muut syömis- ja paino-ongelmat pois, ja keskityimme liian kaloripitoisen ja ravinneköyhän ravitsemuksen aiheuttamien ylipaino-ongelmien ehkäisyyn ja ravitsemuskasvatukseen. Toteutimme opinnäytetyömme Päiväkoti Ankkalammen lapsiryhmälle, sen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja tavoitteet huomioiden. Terveysterveyskasvatustuokio järjestettiin lapsille kolmena terveelliseen ravitsemukseen liittyvänä toiminnallisena pajana. Kotiin lapset saivat reseptivihon, johon olimme keränneet terveellisiä, hyvänmakuisia ja helposti valmistettavia välipaloja, joita lapset voivat vanhempiansa kanssa opetella valmistamaan. Pyrimme näin motivoimaan lapsia innostumaan ravitsemussuositukseen perustuvasta, terveellisestä ja hyvinvointia tukevasta ruokavaliosta.

## 2 ESIKOULUIKÄISEN LAPSEN KEHITYS JA RAVITSEMUSSUOSITUKSET

### 2.1 Esikouluikäisen lapsen kasvu ja kehitys

Esikouluikäisen lapsen maailma alkaa suuntautua vanhemmista ja kodista kavereihin ja kodin ulkopuoliseen maailmaan. Lapsella voi olla ristiriitainen olo, hän voi olla aiempaa ailahtelevampi ja kokea ohimenevän uhmakkuuskauden. Toisaalta lapsi saattaa myös takertua välillä vanhempaan. Omatoimisuus ja kyvykyys, sekä joustavuus kasvavat lapsella esikouluvaiheessa. Lapsi on aktiivinen ja innostuva, ja arjen taidot, kuten pukeminen ja omista tavaroista huolehtiminen kehittyvät. Kaverisuhteet, sekä ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä ja kavereiden mielipiteillä on suuri merkitys. Vuoron odottelua, neuvottelutaitoja ja kaikkien huomioon ottamista lapsi vielä harjoittelee ja aikuisen apua ristiriitojen ratkaisemiseksi tarvitaan edelleen ajoittain. Esikouluikäisellä lapsella on kehittynyt moraalinen, ja hän tuntee syyllisyyttä, kun siihen on aihetta. (Korhonen, 2021.) Tunnetuimmat moraalipsykologian tutkijat Piaget ja Kohlberg ajattelevat moraalin omaksumisen liittyvän kiinteästi lapsen kognitiiviseen kehitykseen ja erityisesti ajattelun kehitykseen (Hujala & Turja, 2017, s. 175).

Koulukypsyyttä lapsella määrittävät motorinen kypsyys, silmän ja käden yhteistyötaidot, keskittymiskyky, sekä tunne-elämän kehitys ja sosiaalinen kasvu. Lapsen ajattelu kypsyy abstraktimpaan suuntaan, opilliset taidot kehittyvät, ja päätelystä tulee aiempaa loogisempaa. (Korhonen, 2021.) Oppimista auttavat vanhempien ja hoitajien käskyt, kehotukset sekä varoitukset, jotka vähitellen jäävät muistiin. Aikuisen malli ja sen matkiminen saavat hyvät tavat ja tottumukset juurtumaan niin että ne muodostuvat pysyviksi toimintamalleiksi. (Hujala & Turja, 2017, s. 177.) Alle kouluikäisenä lapsen fyysinen kehitys on hyvin monimuotoista ja nopeasti muuttuvaa, ja lapsi oppii silloin parhaiten itselleen ominaisella tavallaan aktiivisesti toimien, liikkuen ja leikkien (Hujala & Turja, 2017, s. 166).

## 2.2 Lasten elämäntapahaasteet tutkimustiedon valossa

Näyttää yhä enemmän siltä, että ruokaympäristö ja yhteiskunnan valinnat vaikuttavat lihavuusepidemian syntyyn. Lääkärit ja muut terveydenalan henkilökunta voivat tehdä paljon sen hyväksi, että lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus valita terveellistä ravintoa ja että liikkuminen on heille helppoa ja hauskaa. (Laatikainen & Liira, 2021, s. 3009–3010.)

Suomessakin on muutamia esimerkkejä toimivista malleista lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen ja terveellisten ruokatottumusten tukemiseen. Liikkuva koulu -ohjelma on Neuvokas perhe ja Sydänliiton ohjelma, joka tukee neuvoloita terveellisten elintapojen ohjaamisessa. (Laatikainen & Liira, 2021, s. 3009–3010.)

Korona-aika on tuonut omat haasteet lasten harrastuksille, rajoitusten vuoksi. Pandemian jälkeen pitää varmistaa, että nämä vaikuttavat ohjelmat ovat käytössä kaikilla hyvinvointialueilla. Edellä mainitut ohjelmat eivät pelkästään ratkaise lasten lisääntyvän lihavuuden haastetta. Niiden lisäksi tarvitaan merkittäviä lasten ja nuorten ruoka- ja liikkumisympäristöön vaikuttavia, lihomiskehitystä ehkäiseviä toimia. Lihavuuteen tulee suhtautua kuin muihinkin kansansairauksiin. Lapsille ja nuorille tämä merkitsee etenkin apua elintapamuutoksiin. Palvelujärjestelmän uudistuksen pitää löytää ratkaisuja myös lihavuuspandemian hallintaan. (Laatikainen & Liira, 2021, s. 3009–3010.)

## 2.3 Lasten ravitsemussuosituks

Lasten lautasmallissa aterian tulisi sisältää kolmannes kasviksia kypsennettynä tai raakana, kolmannes proteiinia esimerkiksi lihaa, kalaa, palkokasveja tai jogurtia ja kolmannes hiilihydraattipitoista perusruokaa, kuten riisiä, leipää, puuroa. Tuoreet hedelmät, pähkinät, mantelit ja marjat ovat hyviä välipaloja ja aterian täydentäjiä. Leikki-ikäiselle suositellaan neljä desilitraa nestemäisiä vähärasvaisia maitotuotteita päivässä, kuten maitoa, piimää, hapanmaitovalmisteita, sekä yksi viipale juustoa päivässä. Lasten suositellaan syövän 4–6 ateriaa päivässä, perheen ruokailutottumukset huomioon ottaen. Yleisesti lapsen päiväateriarytmi



on aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala. Pitkät ateriavälit altistavat hallitsemattomalle syömiselle ja napostelulle ja sitä myöden ylipainolle. Säännöllinen ateriarytmi on tärkeää, koska lasten ruokahalun säätely on vielä herkkää. Kaikille 2–17-vuotiaille suositellaan käytettäväksi D-vitamiinilisää 7,5 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, s. 15–24, s. 76–89.)

Ravitsemuksessa tulee ottaa huomioon perheiden monimuotoisuus. Huoltajien ravitsemustiedot ja taidot, sekä ruoanvalmistustaidot voivat olla hyvin eritasoisia. Tärkeää on huomioida, että hyvän ruokavalion voi koostaa monella tapaa. Yhtä hyvään ja terveelliseen lopputulokseen voi päästä ruoat itse valmistamalla tai valmisruokia käyttäen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, s. 11.)

#### 2.4 Lasten ylipaino ja ylipainon ehkäisy

Lasten ja nuorten lihavuus on lisääntynyt huomattavasti maailmanlaajuisesti, ja 2000-luvulla ylipainoisia nuoria on jo 2–3 kertaa enemmän kuin 1970-luvulla (Terveyskylä, 2020). Lasten ylipainon silmämääräinen arviointi ei ole helppoa ja suomalaisen tutkimuksen mukaan ylipainoisten 5-vuotiaiden vanhemmista yli puolet arvioivat lapsensa normaalipainoiseksi. Sen takia lasten painoa tulee arvioida myös painon ja pituuden avulla. Ne muutetaan lasten painoindeksiin lukemaksi, joka kertoo, onko lapsi normaali-, yli- tai alipainoinen. Lasten painoindeksi lasketaan samalla tavalla kuin aikuisten painoindeksi, mutta se ei ole sellaisenaan vertailukelpoinen. Lasten kehon mittasuhteet ovat erilaiset ja lisäksi ne muuttuvat koko ajan lapsen kasvaessa. Lasten painoa arvioidaan ISO-BMI-painoindeksillä, jossa lasten painoindeksi muutetaan iän mukaisella kertoimella aikuista vastaavaksi. ISO-BMI kuvastaa hyvin myös lapsen rasvaprosenttia. ISO-BMI laskuria käytetään 2–18-vuotiaille lapsille. (Dunkel ym., 2020.)

Neuvoloissa painon seurantaan käytetään pituus-painokäyriä. Niiden tulokset saattavat kuitenkin hieman poiketa lasten painoindeksistä. Se selittyy esimerkiksi sillä, että lasten välillä on rakenne-eroja. Ylipainon arviointi ei näin ollen ole täysin yksiselitteistä. (Dunkel ym., 2020.) Ylipaino ja lihavuus voidaan siis määrittellä

myös kasvukäyrien avulla, ja pituuteen suhteutetulla painolla. Alle kouluikäisellä lihavuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa hänen painonsa on yli 20 % suurempi kuin keskimäärin hänen pituisellaan lapsella. Vastaavasti, jos lapsen paino ylittää keskiarvon 10–20 %:lla, hänellä on ylipainoa. Kouluikäinen lapsi on lihava, jos hänen painonsa on yli 40 % keskimääräistä korkeampi, ja ylipainoinen jos hänen painonsa on 20–40 % yli keskiarvon. (Terveyskylä, 2020.)

Lihavuus aiheuttaa lapselle terveydellisiä ongelmia, joista osa voi ilmetä vasta aikuisiässä, se aiheuttaa esimerkiksi aineenvaihdunnan häiriöitä, jotka lisäävät sydän- ja verisuonitautien riskiä. Myös riski kakkostyypin diabetekseen jo ennen aikuisikää kasvaa. Lihavuus nostaa myös lasten kolesterolia, verenpainetta ja veren insuliinipitoisuutta. Fyysisten sairauksien lisäksi, lihavuus altistaa lapsen myös kiusaamiselle, joka saattaa johtaa itsetunto-ongelmiin, jolloin vaikutus ulottuu myös elämänlaadun heikkenemiseen sekä psykososiaalisten ongelmien lisääntymiseen. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, s. 44–45.)

Lasten lihavuuden syy voi olla perimässä, kasvuympäristössä tai molemmissa. Nykyisin myös liikkuminen on vähäistä ja runsasenergistä ruokaa on helposti saatavilla, ja myös nämä tekijät altistavat ylipainon ja lihavuuden kehittymiselle. Jossain harvinaisissa tapauksissa ylipainon taustalta löytyy jokin sairaus. Silloin on usein kyseessä kilpirauhasen vajaatoiminta. Lasten lihavuutta seurataan ja hoidetaan pääasiallisesti neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa. Lisäksi hoitoon voi osallistua lääkäri, ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti ja psykologi. (Terveyskylä, 2020.)

Kun lapsen ylipaino huomataan, selvitetään perheen elintavat, sekä suvussa mahdollisesti esiintyvät sairaudet. Perhettä ei tule syyllistää tilanteessa. Lihavuuden hoito perustuu pääosin elämäntapamuutoksiin, tärkeimpänä ravitsemus- ja liikuntatottumuksiin. Tavoitteiden tulee olla realistisia, ja tavoitteet asetetaan elämäntapamuutoksiin, ei painoon. On tärkeää, että koko perhe sitoutuu hoitoon. Huomiota tulee kiinnittää ravitsemuksen osalta ruokailun säännöllisyyteen, ruokavalion hyvään koostumukseen ja ravintopitoisuuteen, sokeripitoisten juomien välttämiseen, sekä pikaruokien ja napostelun välttämiseen. Lisäksi pyritään

lisäämään liikunnan määrää ja vähentämään ruutuaikaa. Lihavuuden hoito on usein haastavaa ja siksi sen ennaltaehkäisyyn tulisi panostaa. (Terveyskylä, 2020.)

Ylipainoisuuden ja lihavuuden esiintymisen nousuun vaikuttaa elinympäristön ja elintapojen muuttuminen. Lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja ruokaa on saatavilla helposti. Ruokien hinnat ovat edullisia ja annos- sekä pakkauskoot suuria. (Tarnanen ym., 2019.) Me keskityimme opinnäytetyössämme vaikuttamaan lasten ravitsemuksen laatuun.

Mitä aikaisemmin ruokailutottumuksiin voidaan vaikuttaa, sitä paremmin niillä ehditään ehkäistä lapsuusiän mahdollisia ylipaino-ongelmia. Vanhempien ruokailutottumukset ja asenteet vaikuttavat suoraan lapsen ruokailuun liittyviin asenteisiin ja ruokailumieltymyksiin. Myös se, miten vanhemmat ohjaavat lastaan ruokailu- ja ravitsemusasioissa, vaikuttaa merkittävästi lasten ruoanvalintaan ja syömiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 14.)

Sydänliiton Neuvokas perhe tarjoaa tukea ja materiaalia ammattilaisille lapsiperheiden elintapaohjaukseen. Lisäksi he tarjoavat erityistä tukea ylipainoisten lasten perheille ja heidän kanssaan työskenteleville. Neuvokas perhe -menetelmä perustuu tutkittuun tietoon ja on ollut käytössä jo yli 10 vuotta. Sitä on kehitetty tutkimustiedon ja saadun palautteen perusteella. (Koivumäki, 2020b.) Osana Neuvokas perhe -toimintaa on kehitetty verkkopalvelu, jonka kohderyhmänä ovat erityisesti varhaiskasvatuksen ammattilaiset sekä alaa opiskelevat, koska heidän vaikutuksensa lasten arkeen on ajallisesti kaikkein suurin (Koivumäki, 2020a).

Ruoka-askel-hankkeen tavoitteena on kehittää kestävä toimintamalli, joka tukee lasten terveellistä ruokavaliota ja vähentää ruokajärjestelmän ilmastovaikutuksia, muun muassa ruokahävikkiä, varhaiskasvatuksessa. Hanke toteutetaan neljässä kunnassa, yhteensä kahdessakymmenessä päiväkodissa, joissa tutkitaan neljäsataa 3–5-vuotiasta lasta vuosina 2021–2024. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

### 3 RAVITSEMUSKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

#### 3.1 Varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys ja lapsen tutkiva toiminta

Suomessa varhaiskasvatuksen pedagogiikka perustuu vahvasti sosiokulttuuriseen oppimiskäsitykseen. Siinä lapsi nähdään vuorovaikuttavan aktiivisesti ympäristönsä ja yhteisöjensä kanssa. Kasvun, kehittymisen ja oppimisen ajatellaan kulkevan käsi kädessä lasten arkisten ja päivittäisten kokemusten ja havaintojen kanssa. Lapsen oppiminen vaatii lasten kiinnostuksen kohteiden sekä näkökulmien kunnioittamista sekä taitoa katsoa maailmaa lapsen silmin. Lisäksi se vaatii jatkuvaa vuorovaikutteista tukea, sillä lapsella oppimista tapahtuu kaikessa vuorovaikutuksessa, jossa hän on mukana. Oppiminen perustuu sosiokulttuurisessa oppimiskäsityksessä yksilön ja ryhmän toimintaan, jaettuihin kokemuksiin, sekä tiedon etsimiseen, tuottamiseen ja vuorovaikutukseen. Lapset tekevät havaintoja, tutkivat, käsittelevät ja muokkaavat asioista, ilmiöistä ja itsestään sekä toisistaan ajatusmalleja, jolloin tietoa ei siirretä sellaisenaan. (Kangas ym. 2021 s. 22–23.)

Tutkiva lapsi on tiedonhaluinen, utelias ja pyrkii jatkuvasti hahmottamaan sekä ymmärtämään ympäröivää maailmaa oppiakseen toimimaan siinä tavalla, joka on hänelle itselleen merkityksellistä, ja muiden näkökulmasta tarkoituksenmukaista. Tutkimisen ohella lapselle luontaisia toimintatapoja ovat liikunta, leikki, erilaiset itsensä ilmaisemisen muodot ja aisteihin pohjaava taiteellinen toiminta. Sekä lisäksi arjen työtehtäviin, kehittämistoimiin ja monenlaiseen valmistamiseen osallistuminen. (Hujala & Turja, 2017, s. 178.)

#### 3.2 Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat varhaiskasvatustyötä

Opetushallitus varhaiskasvatuksen asiantuntijavirastona laatii ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Opetushallituksen laatimat uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet astuivat voimaan vuoden 2019 alusta

alkaen. Varhaiskasvatustilain mukaan lasten huoltajilla on oltava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Varhaiskasvatus on tavoitteellista ja suunnitelmallista lasten kehitystä ja oppimista tukevaa toimintaa, jota arvioidaan ja kehitetään säännöllisesti. Uusin varhaiskasvatuksen luonnos on julkaistu 11.11.2021. Muutokset, jotka on esitetty korjattaviksi ovat nähtävissä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden luonnos lausunnon antamista varten 2022. (Opetushallitus, 2021.)

Varhaiskasvatuksessa pidetään huolta koko yhteisön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma (VASU). Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa on mahdollisuus tehdä näkyväksi kunkin lapsen vahvuudet ja voimavarat, sekä yksilölliset tuen tarpeet. Lapsen VASU on pedagoginen suunnitelma siitä, miten lapsi huomioidaan yksilönä varhaiskasvatuksen toiminnassa. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa arvioidaan säännöllisesti. (Opetushallitus, 2021.)

### 3.3 Terveyskasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatustilain (L 540/2018) määrittää sitä, millaista ravintoa varhaiskasvatuksessa oleville lapsille tarjotaan. Sen mukaan lapsille tulee järjestää ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma puolestaan ohjaa sitä, miten ravitsemuskasvatus tulee järjestää varhaiskasvatuksessa, ruokailulle on asetettu yhteiset tavoitteet ja päämäärät (Opetushallitus, 2018, s. 48). Varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta linjaa ja ohjaa varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018).

Vuonna 2018 julkaistu Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus on Suomen ensimmäinen. Suositus opastaa lasten parissa työskenteleviä ammattilaisia sekä perheitä terveelliseen ja lasten kasvua tukevaan ruokailuun. Lasten parissa työskentelevien ammattilaisten peruskoulutuksessa on niukasti tietoa lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatuksesta. Ammattilaisen omat arvot, asenteen, tiedot, taidot,

yhteisön toiminta sekä omat kokemukset vaikuttavat ruokakasvatukseen. Tarve tiedolle ja osaamiselle arjessa on suuri ja kunnissa halutaankin tasavertaistaa lasten hyvinvointioppimista. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus on yhteinen työkalu ruokakasvatuksen toteuttamisessa, kehittämisessä, seurannassa ja arvioinnissa. (Koivumäki, 2020a.)

Ennen Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen julkaisua on ollut Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa-hanke vuosina 2009–2013. Hankkeesta on koottu vuonna 2014 julkaistu raportti, Lasten ruokakasvatus – Ruokailoa ja terveyttä lapsille, joka oli ensimmäinen laatuaan sekä Suomessa, että maailmalla. Hankkeen tavoitteena oli tuottaa varhaiskasvatukseen rakenteellisia linjauksia ja ruokakasvatuksen käytäntöjä, jotka tuottavat lapsille ruokailoa, rakentaa myönteistä suhdetta ruokaan ja syömiseen, sekä rikastuttaa ruokakokemuksia ja lisää kiinnostusta ruoasta. Toiminnallinen tavoite oli saada Sapere-ruokakasvatus lasten arjen ruokapedagogiikan toiminnalliseksi rungoksi. Ravitsemuksellisina tavoitteina oli kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön lisääminen, sekä ruokavaliion monipuolistaminen. Lapsen tervettä kasvua ja kehitystä tukevana tavoitteena oli tukea lasten sopusuhtaista painon kehitystä pitkäjänteisesti. (Ojansivu ym., 2014, s. 7–11.)

3–6-vuotiaiden päiväkotilasten elintapoja ja hyvinvointia on tutkittu ja tutkitaan edelleen DAGIS- tutkimushankkeessa, joka on monivuotinen ja useammasta tutkimusvaiheesta koostuva hanke. Tutkimuksen vaiheisiin on osallistunut useita kuntia, lukuisia päiväkoteja ja niiden henkilökuntaa, sekä suuri joukko lapsia ja heidän vanhempiaan. Tutkimushanke on aloitettu vuonna 2014 ja se jatkuu edelleen. Tällä hetkellä tutkimustuloksia päiväkotilasten elintavoista ja hyvinvoinnista raportoidaan muun muassa artikkeleiden ja muiden julkaisujen muodossa. (Samfundet Folkhälsan & Helsingin yliopisto, i.a.) Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on eriteltyä hyvinvoinnin edistäminen. Hyvinvoinnin edistäminen on jaettu terveellisyteen, turvallisuuteen ja liikunnallisuuteen. Varhaiskasvatuksen yhteisössä liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona, sekä vältetään pitkäkestoista istumista. Lasten hyvinvointia edistetään antamalla mahdollisuus päivän aikana rauhoittumiseen ja lepoon, sekä tarjoamalla monipuolista, terveellistä

ja riittävää ravintoa. Selkeä ja suunnitelmallinen, mutta joustava päivän rakenne edistää hyvinvointia. (Opetushallitus, 2021.)

Varhaislapsuus on intensiivistä kehityksen ja oppimisen aikaa. Keskeiset kehitykselliset muutokset tapahtuvat jo ennen kouluikää. Siksi se, mitä lasten elämässä tapahtuu tuona aikana, on merkityksellistä sekä lapsen tämänhetkisen, että tulevan elämän kannalta. Terveyskasvatus varhaiskasvatuksessa oikein toteutettuna mahdollistaa monia erilaisia hyötyjä yhteiskunnalle. (Opetushallitus, 2021.) Terveyskasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Terveyskasvatuksen on tarkoitus tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Terveyskasvatusta toteutetaan päivittäisissä ateriahetkissä, osana varhaiskasvatuksen muuta toimintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018.)

Varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lapsen ravitsemuksen, ruokailutottumusten, sekä syömiseen liittyvien tapojen kehittymisessä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 14). Varhaiskasvatus on tämän vuoksi sopiva paikka opinnäytetyön toteutukselle. Pyrimme toteuttamaan terveyspajat siten, että niitä olisi helppo jatkaa ja muokata varhaiskasvatuksen ammattilaisten käyttöön. Näin terveyspajoja voisi pitää päiväkodeissa jatkossakin.

Makumieltymykset ja ruokailutottumukset kehittyvät lapsilla jo varhain, mutta säilyvät lähes muuttumattomina aikuisuuteen. Juuri siksi on tärkeä opettaa lapsille oikeanlaista ravitsemusta jo mahdollisimman nuorena. Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat molemmat omalta osaltaan siihen, minkälainen suhde ruokaan lapselle kehittyy, lisäksi siihen vaikuttaa lapsen yksilölliset ominaisuudet. Yhteiskunta voi toiminnallaan ja siihen varaamallaan resursseilla vaikuttaa tähän suhteeseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 13.)

### 3.4 Osallistavat ja motivoivat pedagogiset menetelmät ravitsemuskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa lapset nähdään ainutlaatuisina, kokonaisvaltaisina ja monipuolisina yksilöinä, joiden näkemykset tulee kuulla ja huomioida arvokkaina ja

merkityksellisinä. Varhaiskasvatuksessa toiminnan tulisi olla lapsilähtöistä. Toiminnan suunnittelua ja toteutusta tulisi ohjata lasten näkemykset, tunteet, tarpeet, tiedot ja taidot, sekä mielenkiinnon kohteet. Kasvattajien tehtävänä on havainnoida, mihin lapset tuntevat kiinnostusta ja innostusta, ja tuoda niitä tutkimisen ja oppimisen kohteeksi. (Leskisenoja, 2019, s. 30.)

Oppimisen iloa syntyy parhaiten tilanteissa, joissa lapsi kokee sisäistä motivaatiota opittavaa asiaa kohtaan. Kun toiminnan lähtökohtana on lasten mielenkiinnon kohteet ja he pääsevät osallistumaan toiminnan suunnitteluun, voi syntyä hienoja pitkäkestoisia projekteja. Lasten osallistaminen ja sisäisen motivaation huomioiminen lisäävät lapsen sitoutumista tekemistä kohtaan. Kun lapsi on innostunut omasta tekemisestään, hän kiinnittyy toimintaan tehokkaasti. Osallisuuden pedagogiikassa lapset otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun, jolloin jokainen lapsi löytää itselleen kiinnostavaa toimintaa. Lasten mahdollisuus osallistua, vaikuttaa ja toimia omien mielenkiinnon kohteiden suuntaisesti, lisää huomattavasti toiminnan merkityksellisyyttä heille. Samalla osallisuus vahvistaa lasten kokemusta omasta merkityksellisyydestä. On tärkeää, että kasvattaja huolehtii siitä, että yhteiset osallisuuden kokemukset ovat onnistuneita. Tällöin lapsille syntyy myönteinen asenne tulevia osallisuuden mahdollisuuksia kohtaan. (Leskisenoja, 2019, s. 73–74, s. 95, s. 150–152.)

Lasten osallisuuden kokemus syntyy yhteisestä toiminnasta, jossa jokainen lapsi otetaan huomioon. Osallisuuden kautta lapsen ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista, vastuista ja valintojen seurauksista kehittyy. Osallisuudessa keskeistä on kyky ajatella itse, ilmaista oman mielipiteensä ja olla aktiivinen. Toisten lasten ja kasvatushenkilöiden kanssa toimiessa lapsen osallisuus vahvistuu, kun hänet kohdataan arvostavasti ja sensitiivisesti. Lapsen on saatava myönteinen kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Kasvatushenkilöiden toimintatavat ja asenteet, joko sallivat tai estävät lapsen osallisuuden toteutumisen. Lapsen tulee saada mahdollisuus osallistua riippumatta hänen osaamisestaan ja lapsella tulee olla myös oikeus olla osallistumatta näin halutessaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018.)



Ravitsemuskasvatuksen ei tulisi rajoittua vain pelkkään syömiseen tai ruokailutilanteisiin, vaan se voi olla muun muassa keskustelua, leikkiä, askartelua, tiede- ja taidetuokioita. Sen olisi hyvä olla yhdessä tekemistä, pohtimista ja oivaltamista. Ravitsemuskasvatuksessa on hyvä hyödyntää monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä- ja tapoja. Tällaisia ovat esimerkiksi ruokapiiri, jossa voidaan keskustella moniammatillisesti ruokateeman ympärillä. Ruokapiiriin osallistuu lapset, kasvatushenkilöstö ja ruokapalveluhenkilöstö. Päiväkodissa voi myös viljellä pienimuotoisesti pihalla viljelylaatikossa tai sisällä ruukuissa. Lisäksi vuodenaikajuhlat ja teemapäivät tai viikot ovat hyvä tapa oppia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018; Sainio ym., 2020, s. 141–143.)

Toimivaksi havaittu ravitsemuskasvatusmenetelmä on Sapere, joka on aistilähdistä ruokavastusta. Siinä tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuun eri aisteja käyttämällä ja tutkimalla. Itse tekeminen ja osallistuminen motivoivat lapsia innostumaan ja kiinnostumaan kasviksista ja uusista ruoista. Suunnitelmallisesti ja säännöllisesti käytetystä ravitsemuskasvatusmenetelmästä on paljon hyötyä. Ruokapuhe tulee luontevasti osaksi jokapäiväistä keskustelua, lasten kiinnostus ruokaa kohtaan voi kasvaa ja makumieltymykset monipuolistua. Erityisesti kasvisten käyttö voi kasvaa. Lisäksi lasten osallisuutta ja omia kokemuksia hyödyntävistä menetelmistä on apua erilaisiin syömiseen liittyviin pulmiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018; Sainio ym., 2020, s. 141–143.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Lasten viime vuosina lisääntyneiden ylipaino-ongelmien vuoksi, halusimme tehdä opinnäytetyön, jota voisi hyödyntää ennaltaehkäisemään tulevaisuudessa lasten ravitsemustottumuksista johtuvaa ylipainoa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää pedagoginen toimintamalli varhaiskasvatuksen ammattilaisille, jota he voisivat hyödyntää ravitsemuskasvatuksessa esikouluikäisille lapsille. Jotta pajoja voitaisiin jatkossa hyödyntää varhaiskasvatuksessa, laadimme ohjeistuksen, jonka avulla niitä on helppo toteuttaa. Taulukko on liitteenä opinnäytetyössämme (Liite 6. Ohjeistus pajoista). Taulukosta näkee selkeästi pajojen toteutukseen tarvittavat välineet, ajankäytön ja tavoitteen. Suunnittelimme ja toteutimme osana opinnäytetyötämme toiminnallisen ravitsemuskasvatustuokion, joka sisälsi kolme toiminnallista terveyspajaa varhaiskasvatusikäisille lapsille ravitsemussuosituksen mukaisesta ruokavaliosta. Suunnittelimme tuokion siten, että sitä voisi joko sellaisenaan tai soveltamalla hyödyntää tulevaisuudessakin varhaiskasvatusyksiköissä osana lasten terveystuokiota. Tuokio sisälsi kolme 15 minuutin pituista terveyspajaa, joihin lapset pääsivät osallistumaan kanssamme.

Terveystuokion lisäksi kehitimme opinnäytetyössämme reseptivihon lapsille, ja pyrimme sen avulla innostamaan lapsia, sekä aktivoimaan vanhempia ottamaan lapset mukaan ruoanvalmistukseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli helpottaa terveystuokion aloittamista aikaisin, jotta lapsen olisi mahdollisimman nuorena helppo omaksua terveelliset ruokailutottumukset osaksi jokapäiväistä arkea.

## 5 YHTEISTYÖKUMPPANI

### 5.1 Päiväkoti Töölön Ankkalampi

Yhteistyökumppanimme oli päiväkoti Töölön Ankkalampi. Ankkalampi on yksityinen päiväkotiketju, joka tukee lapsia kaksikielisyyteen. Opetuskielinä ovat suomi ja ruotsi tai suomi ja englanti, riippuen päiväkodista. Toteutimme Töölössä sijaitsevassa Ankkalammen päiväkodissa terveystuokion. Tässä päiväkodissa opetuskielet ovat suomi ja englanti. Ankkalammen varhaiskasvatus perustuu varhaiskasvatukseen, valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin sekä eri kaupunkien omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan, joissa Ankkalammen päiväkodit sijaitsevat. Helsingin lisäksi Ankkalammen toiminta on sijoitettu Espooseen, Kauniaisiin ja Turkuun. Ankkalammen yhteisen toimintasuunnitelman lisäksi, jokaisella yksiköllä on oma vuosisuunnitelmansa. Vuosisuunnitelman laatimiseen osallistuu koko päiväkodin henkilökunta. Ankkalampi tarjoaa korkeatasoiset ja laatuvaatimukset täyttävät päiväkotitilat, jotka ovat viihtyisät ja kodinomaiset, mutta myös esteettisesti kauniit ja oppimista edistäviä. Päiväkodit ovat mahdollisimman pieniä, jotta henkilökunta pystyy huomioimaan jokaisen lapsen, pitämään sylissä, lohduttamaan ja auttamaan sekä tukemaan heitä kasvussa ja kehityksessä. Ankkalammen päiväkodeissa panostetaan varhaiskasvatuksen sisältöön ja palveluun. Jokainen lapsi saa huomiota niin ryhmässä kuin yksilöllisesti varhaiskasvatuspäivän aikana ja voi harjoitella turvallisessa ympäristössä uusia taitoja. (Ankkalampi, i.a.)

Kohderyhmänä oli 5–6-vuotiaiden esikouluryhmä. Ryhmäläiset olivat suomalaisesta, perulaisesta, saksalaisesta ja espanjalaisesta kulttuuritaustasta. Yhdellä lapsella oli laktoosi-intoleranssi ja ruoka-aineallergioita kohderyhmässä ei ollut. Ryhmässä oli normaalisti yhteensä 16 lasta ja kaikki lapset osasivat suomea. Esikouluryhmän varhaiskasvatuksen opettaja oli suomenkielinen, ja lastenohjaajat olivat englanninkielisiä. Toiminnallinen terveystuokio järjestettiin suomeksi Töölön päiväkodin yhteisissä tiloissa keväällä 2022.

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelman ruokakasvatus osuudessa mainitaan päiväkotilaisten tukemista myönteiseen suhtautumiseen ruokaan ja syömiseen. Ruokakasvatuksen osalta Ankkalammen varhaiskasvatussuunnitelma noudattaa Helsingin kaupungin vastaavaa. Lapsia kannustetaan terveellisiin ja ympäristön kannalta vastuullisiin ruokatottumuksiin. Lapsia ohjataan syömään itsenäisesti ravitsevaa ruokaa ilman painostusta. Ateriahetket ovat kiireettömiä ja samalla opitaan pöytätapoja. Lapset tutustuvat eri aistien avulla ruokiin, niiden alkupe-  
rään, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Erilaiset keskustelut ruuasta tari-  
noina, lauluina ja leikkeinä edistävät myönteisen kokemuksen rakentumista ra-  
vintoon. (Helsingin kaupunki, 2019.)

## 5.2 Helsingin varhaiskasvatukseen liittyvät määräykset ja käytännöt

Helsingin varhaiskasvatus perustuu varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellyille arvoille sekä Helsingin kaupungin arvoille. Helsingin kaupunki painottaa kaikessa toiminnassaan rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta, yhdenvertaista kohtelua ja avoimuutta. Varhaiskasvatuksen valtakunnallisista tavoitteista säädetään varhaiskasvatuslaissa (540/2018). Tavoitteet ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden sekä paikallisen ja lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laadintaa, toteutumista ja arviointia. (Helsingin kaupunki, 2019.)

Yksityiset varhaiskasvatuksen palvelut täydentävät kunnallisia palveluja. Ne tuovat myös oman lisänsä palveluvalikkoon erilaisten pedagogisten tai kielipainotusten myötä. Yksityisessä varhaiskasvatuksessa vaihtoehtoina ovat päiväkotitoiminta ja perhepäivähoito. Kaupunki ohjaa ja valvoo helsinkiläisten yksityisten palveluntuottajien toimintaa. Tuottaja vastaa siitä, että toiminta on varhaiskasvatuslain, varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja Helsingin varhaiskasvatussuunnitelman mukaista. Yksityiset päiväkodit kuvaavat tarkemmin toimintatapaansa vuosittain laadittavassa toimintasuunnitelmassa. (Helsingin kaupunki, 2019.)

## 6 LASTEN PAINONHALLINTAA TUKEVIEN TERVEYSPAJOJEN JA RESEPTIVIHON SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

### 6.1 Opinnäytetyön tausta

Valitsimme opinnäytetyömme toteutustavaksi kehittämispainotteisen opinnäytetyön. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä on kyse toiminnan järjestämisestä tai kehittämisestä. Tällaiset toimintatavat muistuttavat toimintatutkimusta, joissa keskeistä on osallistujien aktiivinen rooli ja toiminnan kehittäminen. (Karjalainen ym., 2020.) Yhteistyökumppaniimme otimme yhteyttä puhelimitse ja jatkoimme yhteydenpitoa pääasiassa sähköpostitse. Sopimus yhteistyökumppanin kanssa tehtiin Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjallisen ohjeen mukaan. Tutkimuslupaa emme tarvinneet, koska emme haastatelleet lapsia kahden kesken vaan tapasimme heitä ryhmissä ja ryhmän henkilökunta oli koko ajan läsnä.

Keskustelimme useaan kertaan esikouluryhmän varhaiskasvatuksen opettajan kanssa, joka toimi myös yhteyshenkilönämme. Hän kertoi päiväkodin muun henkilökunnan puolesta kiinnostuksen ravitsemuskasvatustuokioon ja mainitsi, ettei vastaavaa toimintaa ole päiväkodissa aiemmin pidetty. Yhteyshenkilömme mukaan päiväkodissa oli joskus luettu ravitsemukseen liittyviä lastenkirjoja ja käsitelty terveellistä ravitsemusta keskustellen lasten kanssa. Lisäksi päiväkodissa oli toteutettu terveystilanteiden pohjalta, esimerkiksi kun yhdeltä lapselta oli irronnut hammas, oli keskusteltu suun terveyteen liittyvistä asioista.

Varhaiskasvatuksen opettaja antoi meille vapaat kädet tuokion toteutukseen ja päädyimme siihen, että teemme kolme erilaista pajamuotoista pistettä. Yhteyshenkilömme informoi lasten vanhempia tulevasta tuokiosta ja teimme lisäksi kirjeen vanhemmille, jossa esittelemme itsemme ja mitä olemme tulossa tekemään (Liite 1. Kirje vanhemmille). Suunnittelimme ja toteutimme lasten kanssa yhteistyössä toiminnallisen ravitsemuskasvatustuokion. Tuokio toteutettiin esikouluryhmälle 16.3.2022 Töölön Ankkalammen päiväkodissa kolmena erillisenä toiminnallisena terveystilanteena, sekä kotiin mukaan jaettuna reseptivihkona.

Kävimme opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tutustumassa lapsiryhmään etukäteen. Ennen lapsiin tutustumista, kävimme sähköpostin välityksellä viestittelyä yhteistyökumppanimme kanssa tulevasta terveystuokiosta sekä tutustumiskäynnistä ja sen sisällöstä. Kerroimme alustavan suunnitelmamme terveystuokiosta ja yhteyshenkilömme kysyi lasten mielipidettä ehdottamastamme suunnitelmasta. Sähköpostiviestien välityksellä saimme tietoa lasten ravitsemus ja ruokailutottumuksista, sekä lempi hedelmistä, kasviksista ja ruoista (Liite 2. Kysymykset lapsille esitettäväksi yhteyshenkilömme kautta). Lapsia kiinnosti vastausten perusteella lihapiirakan ja pestopastan terveellisyys. Lapset halusivat myös opetella käsittelemään lohta ja valmistamaan sushia, spagettia ja sämpylöitä.

Tutustumiskäynti tapahtui päiväkodin tiloissa 2.3.2021, ennen terveystuokion pitämistä. Tutustumiskäynnin tarkoituksena oli tutustua lapsiin, sekä saada selville, mikä lapsia ravitsemuksessa kiinnostaa, ja mitä he haluaisivat tietää lisää, jotta pystyimme ottamaan heidän toiveensa huomioon pajoja ja vihkoa suunnitellessamme. Tutustumiskäynnillä kävimme myös läpi lapsilta tulleita kysymyksiä ravinnosta, joita yhteistyökumppanimme oli heiltä etukäteen kysynyt.

Istuimme lasten kanssa lattialle piiriin ja aloitimme tutustumisen leikillä, jossa kierätimme mansikkapehmolelua. Jokainen kertoi vuorollaan oman nimensä, ja jonkin lempihedelmänsä tai -vihanneksensa. Toisella kierroksella kaikki saivat sanoa mistä ruoasta pitää. Sen jälkeen kävimme lasten kanssa läpi heidän kysymisiään kysymyksiä liittyen ruokaan ja ravitsemukseen. Koska lapsia kiinnosti sushin tekeminen, katsoimme yhdessä tabletilla videon, jossa kerrottiin sushin valmistuksesta. Vastasimme myös kaikkiin muihin lapsia mietityttäneisiin kysymyksiin ravitsemuksesta, jotka olimme saaneet sähköpostitse yhteyshenkilöltämme ennen tutustumiskäyntiä. Kyselimme lisäksi avoimilla ja suljetuilla kysymyksillä lapsilta tutustumiskäynnillä heidän makumieltymyksistään ja ruokatottumuksistaan. Lasten kertoman perusteella muokkasimme terveystuokiota ja vihossa olevia reseptejä heille mieleiseksi.

## 6.2 Terveyspajojen suunnittelu

Pajojen suunnitteluvaiheessa pidimme palavereja opinnäytetyötiimin kesken ja ideoimme yhdessä minkä tyyppistä toimintaa haluamme lapsille tarjota. Perehdyimme teorian tietoon esikouluikäisten lasten oppimisesta ja kehityksestä, jotta osasimme valita ikäkauteen nähden mahdollisimman toimivia menetelmiä. Tulimme teorian tiedon perusteella siihen tulokseen, että paras toimintamalli opinnäytetyöprojektimme terveystuokioon olisivat toiminnalliset pajat. Pohdimme yhdessä, että halusimme pajojen eroavan toisistaan selkeästi, ja olevan kestoiltaan suhteellisen lyhyitä, jotta lapset eivät kyllästyisi ja menettäisi mielenkiintoaan. Lähdimme etsimään ideoita pajoihin ja löysimme niitä Neuvokas perhe- sivustolta osuudesta; Ruokakasvatus (Neuvokas perhe, i.a.).

Tutustumiskäynnin jälkeen pidimme ideariihen, jossa päätimme lopullisesti pajojen määrän ja sisällöt. Lapsiryhmässä oli 16 lasta ja meitä opinnäytetyön tekijöitä 3, joten suunnittelimme ryhmät siten, että pajoja olisi kolme, joista jokaisessa olisi kerrallaan noin viisi lasta. Kysyimme yhteistyökumppaniltamme terveyspajaan käytettävissä olevasta ajasta ja he määrittivät käytössä olevan 1 tunti ja 15 minuuttia. Kun otimme huomioon käytössä olevan ajan, pajojen määrän ja sisällön, päätimme että sopiva kesto yhdelle pajalle olisi noin 15 minuuttia. Näin saisimme pidettyä kolme pajaa noin 45 minuutissa ja tuokion aloitukseen ja lopetukseen jäisi kumpaankin noin 15 minuuttia. Emme halunneet liian tiukkaa aikataulua työskennellessämme lasten kanssa, jotta saisimme pidettyä ryhmätilanteet lapsille mukavan rentoina ja jokaisella lapsella olisi mahdollisuus osallistua aktiivisesti.

Pajojen sisältöä suunnitellessamme otimme myös huomioon teorian tiedon, jota olimme käyneet läpi. Teorian tietoon tutustuessamme kävi ilmi, että lapsille on luontaista tutustua ruokiin kaikkia aistejaan käyttäen, maistellen, haistellen, tunnistellen, katsellen ja kuunnellen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 15). Suunnittelimme pajat siten, että lapset pääsivät käyttämään eri aistejaan, ja toteuttamaan itseään mahdollisimman monipuolisesti. Halusimme, että pajat olivat mahdollisimman virikkeellisiä, vaihtelevia ja ikäryhmälle sopivia, jotta lapset pystyivät parhaiten hyödyntämään oppimiskokemuksiaan. Tavoitteena pajoja

suunnitellessa oli, että lapset kokeilisivat rohkeammin uusia kasviksia ja ruokia. Halusimme myös tarjota lapsille mahdollisuuden oppia eri aistien avulla uusia asioita ravitsemuksesta. Ideariihitä pitäessämme pajojen aiheiksi valikoituivat tuoksuttelu, tunnustelu, ja sokerimäärän arviointi havainnollistaen. Päätimme ideariihessä myös, kuka pitää minkäkin pajan ja tekee alkuvalmistelut siihen.

Tuoksuttelupajassa lapset saivat yhdistää kuusi tuoksua ja kuusi kuvakorttia. Tuoksuteltaviksi valikoituivat appelsiini, sitruuna, ananas, tuore basilika, tuore tilli ja kuivattu oregano. Näihin päädyimme pohtimalla, mitkä hedelmät, vihannekset tai yrtit tuoksuivat mahdollisimman voimakkaasti ja olisi melko helposti tunnistettavissa. Emme halunneet, että kaikki tuoksut olisivat vaikeita tai toisaalta myöskään liian helposti tunnistettavissa.

Tunnustelupajassa lapset saivat yrittää tunnistaa kasviksia ja hedelmiä kangaspussin sisältä sokkona. Tähän valitsimme parsakaalin, porkkanan, banaanin, inkiväärin, bataatin ja vesimelonin. Suunnitellessa huomioimme sen, että hedelmät ja kasvikset olisivat muodoiltaan mahdollisimman erilaisia. Yritimme valita sellaisia, joissa olisi helppoja vaihtoehtoja ja myös haastavampia.

Sokerimäärän arviointipajassa lapset saivat arvioida sokeripaloilla, kuinka paljon sokeria tutuissa elintarvikkeissa on piilosokerina. Tähän valitsimme maustettu jogurtin, appelsiinin, pillimehun, suklaapatukan ja täytekeksin.

### 6.3 Reseptivihon suunnittelu

Suunnittelimme ja toteutimme päiväkotiki Ankkalammen lapsiryhmälle osana opinnäytetyötämme reseptivihon, johon keräsimme helppoja, maistuvia ja helposti variaitavia välipalareseptejä innostamaan lapsia ruoanlaittoon yhdessä perheen kanssa (Liite 3. Reseptivihon reseptit). Vihon suunnittelun aloitimme opinnäytetyön tekijöiden kesken etäpalaverin muodossa, jossa kävimme läpi ideoita vihkoa varten. Olimme useasti sähköpostitse yhteydessä yhteyshenkilöömme ja hän teki alustavaa kyselyä lasten ruokailutottumuksista, lempihedelmistä ja muista ruokailua askarruttavista asioista. Kyselystä kävi ilmi, että lapset halusivat oppia



tekemään sämpylöitä. Lasten toiveen huomioimme ja lisäsimme sämpyläreseptin reseptivihkoon. Päädyimme kehittämään reseptit itse, jotta välttyimme tekijänoikeuksien selvittelyltä opinnäytetyötä varten. Sovimme, että otamme vihkoon sekä suolaisia, että makeita välipaloja. Vihon ulkoasun ja tekstin halusimme pitää helpolukuisena eikä turhan pitkänä tai vaikeasti luettavana.

Vihko oli asultaan yksinkertaisen mustavalkoinen ja lasten oli tarkoitus värittää mustavalkoiset kuvat mieleisekseen. Halusimme korostaa kasvien, marjojen ja hedelmien tärkeyttä jokapäiväisessä ruokavaliossa. Pyrimme lisäämään arkeen helpotusta ruokaresepteillä sekä helpottamaan kasvien, marjojen ja hedelmien lisäämistä jokaiseen arkipäivään. Ruokareseptit olivat helposti muunnettavissa. Lapset voivat kertoa lempihedelmänsä vanhemmille ja perhe voi yhdessä valmistaa näistä smoothien tai hedelmäsalaatin. Ruokaohjeiden tarkoituksena oli myös lisätä lasten positiivista suhtautumista ravintoon sekä erilaisten välipalojen tekkoon. Esimerkiksi pizzan voi tehdä helposti myös munakkaasta ja siitä saa maukkaan lisäämällä erilaisia suolaisia täytteitä oman maun mukaan. Kun lapset kasvavat koululaisiksi, reseptit ovat helppoja toteuttaa koulupäivän jälkeen itsenäisestikin kotona. Yksinkertaiset, nopeat ja helpot reseptit voivat maistua hyvälle sekä olla samalla terveellisiä. Suljimme tässä vaiheessa pois monimutkaisemmin valmistettavat ateriakokonaisuudet, sillä halusimme pitää kynnyksen vihon kokeilulle ja reseptien hyödyntämiselle mahdollisimman matalana. Pohdimme että perheet voivat alkuun päästyään itse laajentaa lapsen kanssa ruoanlaittoa kattamaan kokonaisia aterioita välipalojen sijaan. Halusimme pitää reseptit mahdollisimman yksinkertaisina ja terveellisinä, mutta myös, että ne maistuvat hyvälle, jotta lapselle jää ruoanlaitosta positiivinen kokemus. Reseptien toteutus vaatii silti vanhemman läsnäoloa ja apua. Halusimme näin samalla tukea perheen yhteisiä ruoanlaittoon liittyviä kokemuksia, ja kannustaa vanhempia ottamaan lapset matalalla kynnyksellä jatkossakin mukaan ruoanlaittoon.

#### 6.4 Terveyspajojen toteutus

Pajojen toteutuspäivänä lapsia osallistui pajoihin 12, joista yksi lapsi saapui myöhässä paikalle. Hän ehti mukaan tunnustelupajaan. Kokoonnuimme aluksi

yhdessä piiriin ja jaoin lapset kolmeen eri ryhmään, joihin jokaiseen tuli neljä lasta. Katsoimme kellosta aina 15 minuuttia, jolloin siirtyminen tapahtuisi yhtenäisesti. Huomasimme kuitenkin toteutusvaiheessa, että tunnustelupajassa meni hieman kauemmin ja vastaavasti sokerimäärän arviointipajasta lapset olivat nopeammin valmiita.

Kuva- ja tuoksuttelupajassa käytiin ensin lasten kanssa yhdessä kuvista läpi haisteltavat hedelmät ja yrtit. Purkeissa oli appelsiinia, sitruunaa, ananasta, tuoretta basilikaa, tuoretta tilliä ja kuivattua oreganoa. Jokainen lapsi sai haistella vuorollaan raollaan olevaa purkkia ja sitten vasta sai kertoa mikä tuoksu on kyseessä, kun kaikki olivat haistaneet purkissa olevaa tuoksua. Ensimmäisenä aloittavaa lasta vaihdettiin jokaisella kierroksella. Lasten arvattua mikä hedelmä tai yrtti on kyseessä, purkin sisältö näytettiin heille ja he saivat tuoksutella vielä uudelleen, kun kansi oli kokonaan auki, jolloin he saivat käyttää haju- ja näköaistia samanaikaisesti. Jokainen lapsi tunnisti kaikki hedelmät ja osa tunnisti myös kaikki yrtit. Käytyämme kaikki purkit läpi, avattiin ne pöydälle ja jokainen lapsi sai vielä tuoksutella ja katsella sisältöä. Lapset alkoivat spontaanisti kertoa, mistä tuoksusta he pitivät eniten ja mikä taas ei niin miellyttänyt. Ryhmissä syntyi hyvin keskustelua hedelmiin ja yrtteihin liittyen. Lapset kertoivat mihin ruokiin, esimerkiksi kyseisiä yrttejä käytetään kotona.

Tunnustelupajassa lapset tunnustelivat sokkona kangaspussissa olevia erilaisia hedelmiä ja vihanneksia. Kaikki lapset kokeilivat yksitellen pussin sisältöä ja kuvailivat ääneen eri adjektiiveilla mitä he tuntevat käsillä. Lopuksi kun kaikki olivat kokeilleet kangaspussin sisältöä, he saivat arvata kyseisen hedelmän tai vihanneksen viittaamalla. Jokainen viittaava lapsi sai vuorollaan arvata kyseisen hedelmän tai vihanneksen, sitten kun kaikki halukkaat olivat arvanneet, kerrottiin oikea vastaus. Tunnustelun jälkeen keskusteltiin hedelmistä ja vihanneksista. Lapsilta kysyttiin ovatko he maistaneet kyseistä hedelmää tai vihannesta? Millaiselta se heidän mielestään maistui? Pitivätkö he kyseistä hedelmästä tai vihanneksesta. Lapset arvasivat oikein ensimmäisenä arvauksena parsakaalin, porkkanan, banaanin ja vesimelonin. Vaikeimmat tunnistettavat olivat inkivääri ja bataatti, joita kukaan ei arvannut ensimmäisellä yrittämällä oikein. Inkivääri oli ennestään vain muutamalle lapselle tuttu. Bataatti oli tutumpi ja erityisesti

bataattiranskalaisia oli suurin osa lapsista maistanut. Kaikki tunnustettavat hedelmät ja vihannekset, joita he olivat maistaneet, olivat hyvänmakuisia.

Sokeripalojen arvauspajassa jokainen lapsi sai oman mukin, joka oli täynnä sokeripaloja. Heidän tehtävänä oli laittaa se sokerimäärä paloista esille kunkin tuotteen kohdalla, mitä he veikkaavat sen sisältämäksi sokerimääräksi. Lapset vaikuttivat olevan oikeasti kiinnostuneita sokerimäärästä tutuissa tuotteissa. Myös arvailu konkreettisesti sokeripalojen avulla onnistui kaikkien lasten kohdalla. Kaikki lapset osallistuivat aktiivisesti tehtävään. Lapset hämmästyivät jokaisen ryhmän kohdalla eniten 2 dl jogurtin sokerimäärästä. Myös appelsiini ja pillimehu nousivat esiin, kun mietittiin, mikä oli vaikea arvata. Pajassa keskustelimme arvailujen lomassa, sekä niiden jälkeen siitä, minkälaisia välipaloja lapset ovat tottuneet syömään kotona, ja mikä olisi ehkä hyvä vaihtoehto. Esimerkkinä mietittiin sokerisen jogurtin vaihtamista luonnon jogurttiin, niin että siihen lisäisi itse marjoja tai hedelmiä. Lasten kanssa puhuttiin pajassa myös siitä, että terveellinen ruokavalio ei tarkoita sitä, etteikö saisi syödä herkkuja ollenkaan. Pajan tarkoitus ei ollut opettaa lapsille, ettei herkkuja saisi koskaan syödä, vaan ennemmin tarjota myös terveellisiä vaihtoehtoja välipaloiksi ja jättää herkkujen syönti juhlahetkiin ja herkuttelupäiviin.

## 6.5 Reseptivihon toteutus

Vihkoon lisättiin reseptien lisäksi myös värityskuvia, joita värittämällä lapsi saa seurattua, mitä reseptejä on jo kokeiltu. Näin toivoimme, että lapsi innostuisi ruoanlaitosta, ja valmistaisi tulevaisuudessakin matalalla kynnyksellä itselleen terveellistä ruokaa ja välipaloja. Tavoitteemme oli, että kehittämästämme terveystuokiosta ja reseptivihosta olisi apua lasten terveellisen ruokavalion tukemiseen, sekä ylipainoisuuden ja lihavuuden ennalta ehkäisemiseen tulevaisuudessa.

Reseptivihon annoimme pajojen loputtua lapsille kotiin vietäväksi. Vihon sisältö oli suolaisina välipaloina munakaspizza ja sämpylät. Sämpyläohjetta lapset olivat myös itse aiemmin meiltä toivoneet tutustumiskäynnillä. Makeita ohjeita olivat hedelmäsmoothie ja banaaniletut. Reseptit ovat hyvin muokattavissa ja kirjoitimme

niihin esimerkkejä vaihtoehtoista. Reseptit sommiteltiin värityskuvien kanssa yksi resepti per A5 kokoinen sivu, lisäksi oli kansilehti ja sisälehti. Vihko tulostettiin kahdelle A4 kokoiselle sivulle ja se taitettiin keskeltä kahtia.

## 6.6 Arviointi

Keräsimme palautetta pajojen toteutuksesta kirjallisesti, sekä suullisesti. Teimme etukäteen arviointilomakkeen lapsille (Liite 4. Palautelomake lapsille), johon ei vaadittu kirjoitus- tai lukutaitoa. Yhteistyötahon lomakkeen (Liite 5. Palautelomake yhteistyötaholle) toimitimme yhteyshenkilöllemme jo edeltävänä päivänä ja hän vastasi siinä esitettyihin kysymyksiin jälkikäteen. Lasten käytyä kaikki pajat läpi kokoonnuimme kaikki yhdessä piiriin. Esittelimme lapsille arviointilomakkeen, selitimme mitä kuvat tarkoittavat ja miten se täytetään. Lapset antoivat palautetta anonyymisti laittamalla rastin ruutuun siihen kohtaan, joka kuvasi heidän tunnetaan pajan jälkeen. Kävimme vielä lopuksi läpi suullisen palautteen, jokainen sai vuorollaan kertoa, oliko joku pajoista kivoin sekä antaa avointa palautetta. Lapsilta saatu palaute oli pääasiassa positiivista ja kaikki pajat olivat heille mieluisia. Ainoa negatiivinen palaute lapsilta oli se, että he odottivat vihannespainantaa, joka oli alkuperäisessä suunnitelmassamme. Aikataulullisista syistä sitä ei ollut mahdollista pitää, mutta keskustelimme varhaiskasvatuksen opettajan kanssa, että he voivat toteuttaa sen myöhemmin. Aikataulumme määräytyi yhteistyötaholtamme ja vihannespainantaan olisi tarvinnut kaikkiin kolmeen pajaan käytetyn ajan. Varhaiskasvatuksen opettajalta saamamme palaute projektia kohtaan oli positiivista. Pajojen moninaisuus ja aistien käyttö, sekä lapsien osallistaminen sai kiitosta. Pajojen arvioinnin jälkeen lapset saivat suunnittelemaan reseptivihon meiltä. Sen saaminen kotiin vietäväksi sai lämpimän ja innokkaan vastaanoton.

Havainnoimme lapsia tuokioiden aikana. Huomioimme, että jokaisessa lapsiryhmässä oli muutama vilkkaampi lapsi. He antoivat kuitenkin tilaa hiljaisemmille lapsille, kun me huomioimme kaikkia vuorollaan. Lapset olivat todella innoissaan ja motivoituneita pajiin. Huomasimme, että lapset olivat ensimmäisessä pajassa innokkaita ja he jaksoivat keskittyä hyvin pajoissa tehtäviin. Viimeisessä pajassa lapset olivat rauhattomampia ja keskittyminen oli haastavampaa. Pajojen

aikataulutuksessa yllätyksenä tuli ajankäytön haaste, vaikka ajankäyttö oli suunniteltu ja harjoiteltu ennalta. Meillä ei ollut varasuunnitelmaa siihen, että jokin ryhmä oli aikaisemmin muita valmis. Tunnustelupajassa olisi tarvittu muutama minuutti lisääaikaa, kun taas sokerinpala pajassa toinen ryhmä oli muita aikaisemmin valmis. Lapset olisivat halunneet maistaa jokaisessa pajassa olleita elintarvikkeita. Emme olleet suunnitelleet erikseen maistelupajaa. Uudessa pajatuokiossa suunnittelisimme ajankäytölle varasuunnitelman, niin että lapset eivät joutuisi odottamaan omaa vuoroaan toiseen pajaan sekä lisäisimme maisteluita sisältävän pajan päivän päätteeksi.

## 8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Ennen pajojen sisällön suunnittelua kysyimme varhaiskasvatuksen opettajalta lasten kulttuuriset taustat, kuten uskonnolliset ja eettiset vakaumukset. Selvitimme myös lasten ruoka-aine allergiat ja yliherkkyydet ja otimme ne huomioon pajoja suunnitellessa. Suunnittelimme terveyspajat siten, että lasten yksityisyyttä kunnioitettiin. Teimme kaiken kirjallisen raportoinnin anonyymisti, lasten henkilötietoja ei kerätty missään vaiheessa. Eettisyys huomioitiin lasten tasa-arvoisena kohteluna ja kunnioituksena riippumatta sukupuolesta, iästä, uskonnosta, alkuperästä, mielipiteistä tai kyvyistä.

Päivän ohjelmaa suunniteltaessa otimme huomioon lasten turvallisuuden. Lapsille ei saa koitua tarpeetonta haittaa tai vahinkoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019). Varmistimme tutkimusluvan tarpeen pariin otteeseen ja emme tarvinneet sitä, koska emme haastatelleet lapsia tai toimineet heidän kanssaan ilman päiväkodin henkilökunnan jatkuvaa läsnäoloa. Yhteistyökumppanimme oli yhteydessä lasten vanhempiin ja informoi heitä tulevasta terveystapahtumasta. Halusimme kuitenkin lisäksi tehdä myös itse infokirjeen vanhemmille. Lasten vanhemmille ja lapsille pitää antaa ymmärrettävää ja totuuden mukaista tietoa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019). Kirjeessä kerrottiin myös pajatoimintamme mukana tuomat hyödyt koko perheelle. Infokirjeen tarkoitus oli kunnioittaa vanhempien ja lasten itsemääräämisoikeutta osallistumisesta pajatoimintamme. Alle 15-vuotiaan osallistumisesta päättää huoltaja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019). Kirjeessä esittelimme itsemme ja opinnäytetyön aiheen, informoimme ravitsemuskasvatustuokion sisällöstä ja kuvasimme lasten osallistumista terveyspajoihin.

Laadukkuutta, luotettavuutta ja vastuullisuutta opinnäytetyöllemme toi se, että käytimme tutkittua ja ajantasaista tietoa lähteenä. Käytimme myös erilaisia lähteitä monipuolisesti, jonka tarkoituksena oli tukea opinnäytetyömme ajankohtaisuutta, avoimuutta ja rehellisyyttä. Huomioimme lasten kehitysvaiheet ja suunnittelimme toimintamme siten, että se olisi innostava tapa lapsille oppia ravitsemuksesta. Otimme huomioon Ankkalammen arvot ja toimintakäytännöt. Lapsia

kuunneltiin terveystapausten aikana ja heillä oli mahdollisuus osallistua tai olla osallistumatta ravitsemuskasvatustuokioon.

Tiedostimme että havainnot, joita opinnäytetyöprojektimme aikana teimme, perustuivat otannaltaan melko pieneen ryhmään. Lapset ja perheet asuivat kanta-kaupungin alueella Helsingissä, joten havaintojamme ei voi yleistää koskemaan kaikkia esikouluikäisiä Helsingissä, saati koko Suomessa. Suunnittelemamme pajat olivat kuitenkin sellaisia, että niitä voisi pitää missä tahansa päiväkodissa ja millaiselle ryhmälle vain. Tuokio itsessään ei ole sidottu vain tähän yhteisen esikouluryhmään tai alueeseen.

## 9 POHDINTA JA AMMATILLINEN KASVU

Opinnäytetyömme tarkoitus oli pitää toiminnallinen ravitsemuskasvatustuokio, joka sisältäisi kolme terveystasvatustapausta. Saavutimme pajojen tavoitteen, vaikka yksi suunniteltu paja toteutettiin toisella tavalla rajallisen ajan vuoksi. Lapset osallistuivat kaikkiin pajiin aktiivisesti. Vanhempia olisi voinut osallistaa lasten terveystapaustuihin. Olisimme voineet toteuttaa pajat koko perheen kesken, tehdä informatiivisen kirjeen ravinnosta perheille sekä olisimme voineet järjestää erillisen tapaamisen vanhemmille. Vanhemmat rohkaistuvat tekemään terveellisempiä valintoja kotona, jos he ovat läsnä sekä osallisena terveystasvatuksessa. Erilaisia rohkaisevia menetelmiä ovat informatiivinen kirje ravinnosta, erillinen tapaaminen vanhempien kanssa ja erilaiset kotitehtävät perheen kesken, nämä tukevat tekemään muutoksen kotiympäristössä terveellisempiin ruokavalintoihin. (Lambrinou ym., 2020.)

Terveellistä elämäntapaa tukevat tuokit lapsuudessa ovat keskeinen menetelmä liikalihavuuden ehkäisyssä, koska on osoitettu, että lihavuuden hoito aikuisiällä on haastavampaa kuin elämäntapojen muuttaminen varhaislapsuudessa. Varhaislapsuudessa on mahdollisuus omaksua terveellisiä ruokailutottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta, nämä edistävät terveyttä ja minimoivat liikalihavuuden riskiä. (Lambrinou ym., 2020.) Töölön Ankkalammessa ei ollut toteutettu vastaavaa pajuotoista ravitsemuskasvatusta lapsien kanssa aikaisemmin. Lapset pitivät tuokiosta ja saimme positiivista palautetta päivästä niin lapsilta kuin varhaiskasvatustien opettajalta. Opinnäytetyömme antoi meille positiivisen kokemuksen moniammatillisesta yhteistyöstä varhaiskasvatustien kanssa. Moniammatillisen yhteistyön tärkeys korostui erityisesti, siinä kun suunnittelimme pajoja. Pajoissa otimme huomioon herkäät ja hiljaisemmat lapset, niin että kaikki saivat tasaisesti puheenvuoron. Pyrimme terveydenedistämisen jatkumiseen kotona, antamalla lapsille kotiin vietäväksi pienimuotoisen reseptivihon.

Opinnäytetyöllämme on tarkoitus olla vaikuttamassa ennaltaehkäisevästi lasten ylipainoon ja lihavuuteen. Terveystasvatustien tulee osata ehkäistä ja ylläpitää yksilöiden, perheiden, työ -ja muiden yhteisöjen, väestön ja ympäristön terveyttä



sekä osata ehkäistä sairauksia (Haarala, 2022). Suunnittelimme varhaiskasvatuksen ammattilaisten käyttöön lasten toiminnalliset terveyspajat pedagogiseksi työkaluksi, joita he voivat hyödyntää ravitsemukseen liittyvässä terveysterveydenkasvatuksessa esikouluikäisille lapsille. Kokemuksemme mukaan lapset olivat innostuneita ja kiinnostuneita tämänkaltaisesta toiminnasta. Yhteistyökumppaniltamme saamamme palautteen perusteella, tällaista toimintaa voisi hyvin hyödyntää jatkossa päiväkodin ja esikoulun terveysterveydenkasvatuksessa. Moniammatillinen yhteistyö terveydenhoitajan ja varhaiskasvatuksen opettajan kanssa olisi hyödyllistä tulevaisuutta ajatellen. Tehokas menetelmä terveydenedistämiseen olisi, että terveydenhuollon ammattilaiset kouluttaisivat opettajia toteuttamaan terveystuokioita ja näin opettajat voisivat osallistua terveysterveydenkasvatukseen (Lambrinou ym., 2020). Varhaiskasvatuksen puolella ei välttämättä ole aikaa suunnitella vastaavanlaisia tuokioita tai muunlaista uutta toimintaa, sillä resurssipula on nykypäivänä jatkuva.

Terveydenhoitajan ammattiin valmistuvan tulee osata kehittää oman alan tulevaisuutta ennakoivia ratkaisuja soveltaen olemassa olevaa tietoa sekä tutkimus- ja kehittämismenetelmiä (Haarala, 2022). Mahdollisuus olisi myös kehittää esimerkiksi päiväkodin ja terveydenhoitajien yhteistyötä, niin että terveydenhoitajat auttaisivat jatkojalostamaan terveysterveydenkasvatusta oman osaamisensa pohjalta, jolloin niihin saataisi mahdollisimman asiantuntevaa näkemystä mukaan.

Valmistuvan terveydenhoitajan tulisi osata valita asiakkaan osallisuutta lisääviä toimintamalleja ja työmenetelmiä sekä yksilö-, ryhmä-, että yhteisötasolla. Myös asiakaslähtöisten terveyden edistämisen toimintamallien uudistaminen ja kehittäminen kuuluvat myös valmistuvan terveydenhoitajan osaamisvaatimukseen. (Haarala, 2022.) Opinnäytetyössämme pääsimme pohtimaan erilaisia työskentelymenetelmiä, joita lapsiryhmätilanteissa voisi hyödyntää lapsille mahdollisimman suotuisasti. Saimme myös kokemusta asiakaslähtöisen toimintamallin kehittämisestä. Terveydenhoitajien tarkoituksenmukaisesti sovellettavia toimintamalleja ovat esimerkiksi projektitoiminta ja ryhmänohjaus (Haarala, 2022). Molempia edellä mainituista pääsimme harjoittelemaan opinnäytetyöprosessimme aikana, ja näin kehittämään samalla myös ammatillista osaamistamme.

Opinnäytetyömme auttoi kehittämään ammatillista osaamistamme ja oivalta-  
maan että vaikka ennaltaehkäisevän terveydenhoidon vaikutus kohdistuisi suo-  
raan vain tiettyyn yksilöön, kuten tässä varhaiskasvatukseen lapsen, jolle  
tarjotaan terveystieteistä, voi sillä laajemmalti toteutettuna pystyä vaikuttaa  
myös kansanterveydellisestä näkökulmasta. Jos nuorten ja lasten ylipaino- ja li-  
havuusongelmat saataisiin laskuun, niin se vaikuttaisi ennalta ehkäisevästi myös  
elintapasairauksiin, jotka ovat seurausta lapsuusiän ylipaino-ongelmista. Tällä  
hetkellä lisääntyneet elintapasairaudet kuormittavat myös kansanterveydellisestä  
näkökulmasta yhteiskuntaa (Mustajoki, 2021). Opinnäytetyötä tehdessämme  
pääsimme pohtimaan lasten ylipaino-ongelmien lisääntymistä myös kansanter-  
veydelliseltä kannalta, sekä pohtimaan terveydenedistämisen tärkeyttä.

Terveydenhoitajan osaamisvaatimukseen kuuluu, että hän osaa kehittää sekä pro-  
motiivista, että preventiivistä terveydenhoitajatyötä erilaisissa toimintaympäris-  
töissä niin yksilöiden, kuin yhteisöjen ja yhteiskunnan näkökulmasta. Terveyttä  
edistävän terveydenhoitajantyön keskeisiin sisältöihin kuuluu myös kansanter-  
veys ja kansansairauksien ehkäisy sekä ehkäisevän työn toteuttaminen ja ter-  
veyden edellytysten vahvistaminen. (Haarala, 2022.) Opinnäytetyötä tehdes-  
sämme opimme laajasti esikouluikäisen lapsen kasvusta ja kehityksestä, lasten  
ravitsemussuosituksista, lasten ylipainosta ja sen ennaltaehkäisystä, terveystie-  
teistä varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksen oppimiskäsityk-  
sestä. Opimme hyödyntämään toiminnallista ja motivoivaa työtä esikou-  
luikäisten parissa.

## LÄHTEET

- Ankkalampi. (i.a.). *Tutustu meihin*. Saatavilla 22.09.2021 <https://ankkalampi.fi/tutustu-meihin/>
- Dunkel, L., Saarela, O., & Mustajoki, P. (5.2.2020). *Lasten painoindeksi (ISO-BMI)*. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01073>
- Haarala, P. (2022). Terveystieteiden ammattilaisvaatimukset. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-341-1>
- Helsingin kaupunki. (2019). *Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma*. [https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/vare/Helsinki\\_Vasu\\_FI.pdf](https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/vare/Helsinki_Vasu_FI.pdf)
- Hujala, E., & Turja, L. (toim.) (2017). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. (4., uudistettu painos). PS-kustannus.
- Kangas, J., Lastikka, A-L., & Karlsson, L. (2021). *Voimauttava Varhaiskasvatus*. (1. painos.). Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. (Diakoniatyö, 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://libguides.diak.fi/oskeopas>
- Koivumäki, T. (12.03.2020b). Neuvokas perhe. <https://innokyla.fi/fi/kokonaisuus/neuvokas-perhe>
- Koivumäki, T. (16.03.2020a). *Lasten ruokakasvatuksen verkkopalvelu kasvattajille – Neuvokas perhe*. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/lasten-ruokakasvatuksen-verkkopalvelu-kasvattajille-neuvokas-perhe>
- Korhonen, L., (26.11.2021). Terveyskirjasto. *Pulassa lapsen kanssa*. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Saatavilla 9.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s3>
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki 13.07.2018/540. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>
- Laatikainen, T., & Liira, H., (17.12.2021). Lasten ja nuorten lihavuuteen on löydettävä ratkaisuja. *Tiede*. 50–52/2021,76, 3009–3010. <https://www->

laakarilehti-fi.anna.diak.fi/tieteessa/paakirjoitus-tiede/lasten-ja-nuorten-lihavuuteen-on-loydettava-ratkaisuja/

- Lambrinou, C-P., Androutsos, O., Karaglani, E., Cardon, G., Huys, N., Wikström, K., Kivelä, J., Ko, W., Karuranga, E., Tsochev, K., Iotova, V., Dimova, R., De Miguel-Etayo, P., González-Gil, E., Tamás, H., Jansco, Z., Liatis, S., Makrilakis, K., Manios, Y., & on behalf of the Feel4Diabetes-study group. (6.5.2020). Review: Effective strategies for childhood obesity prevention via school based, family involved interventions: a critical review for the development of the Feel4Diabetes study school based component. *BMC Endocrine Disorders*, 20(Suppl 2):52. <https://bmcendocrdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12902-020-0526-5>
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa – To-teuta käytännössä*. PS-kustannus.
- Mustajoki, P. (2021). *Lihavuus*. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00042>
- Neuvokas perhe. (i.a.). Ruokakasvatuksen ideapankki. Saatavilla 11.8.2022 <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/tyovalineet/ideakortit/>
- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H., & Lyytikäinen, A. (toim.). (2014). *Lasten ruokakasvatus – Ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Hankkeen asiantuntijaraportti. Saatavilla 22.09.2021 <https://apps.utu.fi/media/liite/sa-pere-koko.pdf>
- Opetushallitus. (19.12.2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 [Määräykset ja ohjeet 2018:3a]. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)
- Opetushallitus. *Koulutus ja tutkinnot*. Saatavilla 28.11.2021 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteiden-paivitys-2021-2022>
- Opetushallitus. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa*. Saatavilla 21.11.2021 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>
- Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä – Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.

- Samfundet Folkhälsan & Helsingin yliopisto. (i.a.). *DAGIS – Tutkimushanke päiväkotimaailmassa*. Saatavilla 22.09.2021 <https://dagis.fi/>
- Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L., & Hammar, A. (2019). *Lapsen ja perheen hoitotyö* (1. painos.). Helsinki. Sanoma Pro Oy. A 912/1992. Asetus sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 9.10.1992/912. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920912>
- Tarnanen, K., Komulainen, J., & Kukkonen-Harjula, K. (01.06.2020). *Lihavuus lapsilla ja nuorilla*. Käypä hoito -suosituksen potilasversio. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/khp00051>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (01.09.2021). *Ruoka-askel (FoodStep) – terveyttä edistävä ja kestävä toimintamalli ruokapalveluille ja varhaiskasvatukseen*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/ruoka-askel?redirect=%2Ffi%2Ftutkimus-ja-kehittaminen%2Ftutkimukset-ja-hankkeet%2Ftutkimukset-ja-hankkeet-aiheetain%2Fapset-nuoret-ja-perheet-tutkimukset-ja-hankkeet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Terveyskylä. (21.1.2020) Lastentalo.fi *Ylipaino ja lihavuus*. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/ravitseminen/ylipaino-ja-lihavuus>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Eettiset periaatteet*. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET\\_TENKIN%20HYV%20C3%84KSYM%20C3%84%20LUONNOS\\_7.5..pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%20C3%84KSYM%20C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

## LIITE 1. Kirje vanhemmille

Hei eskareiden ja viskareiden vanhemmat,

Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta, Helsingin-kampukselta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Ankkalammen Töölön päiväkodin kanssa. Aiheenamme on lasten terveellinen ravitsemus, ja olemme kehittäneet lapsille terveellisen ravitsemuksen tuokion paja-muotoisena toimintana osana opinnäytetyötämme.

Käymme tutustumassa lapsiin aamunavauksen yhteydessä 2.3.2022, jolloin otamme avoimesti puheeksi mm. heidän lempi hedelmiänsä ja ruokia. Avoimen keskustelun kautta lapset voivat vaikuttaa tulevaan tuokioon, ja sen sisältöön, niin että se on mahdollisimman motivoiva ja kattava lapsillenne.

Pidämme opinnäytetyöhömmme liittyvän tuokion lapsillenne 17.3.2022 päiväkodilla klo: 10.00 alkaen. Tuokion keskipisteenä ovat pajatoiminnat, joissa aktivoimme heitä terveellisen ravinnon pariin erilaisilla tehtävillä. Päivän päätteeksi lapset saavat kotiin tuotavaksi pienimuotoisen reseptivihon, jonka tarkoituksena on motivoida koko perhe kokeilemaan reseptejä kotona yhdessä. Tarkoituksemme olisi saada koko perhe osallistumaan terveellisiin ruokailuhetkiin yhdessä.

Olemme kiitollisia yhteistyömahdollisuudesta Ankkalammen kanssa sekä lapsien osallistumisesta tuokioon.

Ystävällisin terveisin,

Janika Inkovaara, Janet Laula ja Saia Lappalainen

## LIITE 2. Kysymykset lapsille esitettäväksi yhteyshenkilömme kautta

1. Haluaisimme kysyä teiltä, mitkä asiat kiinnostaisivat erityisesti teitä ja lapsia ravinnossa?
2. Voisitteko kysyä yleisesti lapsilta joku päivä, mitä he haluaisivat tietää tai mitä he haluaisivat oppia ravinnosta/ravitsemuksesta?
3. Mikä lapsia kiinnostaa ruoassa ja ruokailussa?
4. Olisiko mahdollista kysyä lasten lempi kasvikset/hedelmät?

### LIITE 3. Reseptivihon reseptit

#### Reseptit 1–4

##### 1. Hedelmäsalaatti + smoothie

1 banaani

1 omena

1 appelsiini

viinirypäleitä

Pilko kaikki hedelmät ja sekoita kulhossa

Hedelmäsalaattiin voit lisätä oikeastaan mitä tahansa lempi hedelmiäsi tai marjojasi.

Saat hedelmäsalaatista helposti myös raikkaan smoothien lisäämällä vaikka appelsiini- tai omenatäysmehua ja surauttamalla sen soseeksi vaikka sauvasekoittimella. Jos haluat pirtelömäisen smoothien, voit lisätä vaikka maustamatonta jogurttia sekaan. Jos smoothieen tarvitsee lisätä makeutta, voit laittaa sekaan hieman hunajaa.

##### 2. Banaaniletut

2 munaa

1 banaani

0,5 dl kaurahiutaleita

(loraus maitoa)

Soseuta sauvasekoittimella ja paista pannulla.

Voit lisätä letun päälle esimerkiksi jogurttia, marjoja, hunajaa tai hedelmiä maun mukaan



### 3. Sämpylät (15–25 kpl)

5 dl vesi/maito

50 g hiiva

2 tl suolaa

1 rkl siirappia

50 g öljy/kookosvoi

10 dl sämpyläjauhoja

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen.

Lisää suola, siirappi ja alusta taikinaksi sämpyläjauhoilla.

2. Lisää rasva.

3. Kohota taikina lämpimässä kaksinkertaiseksi.

4. Pyörittele sämpylät pellille.

5. Anna kohota vielä liinan alla.

6. Paista 225 n. 10–15 min.

Lisää oman maun mukaan: raejuustoa, porkkanaraastetta, pellavansiemeniä, aamukaurapuuron hävikki, juustoraaste, rusinat tai erilaiset pähkinärouheet.

### 4. Munakaspizza

4 munaa

4 frkl maitoa tai vettä

¼ tl suolaa

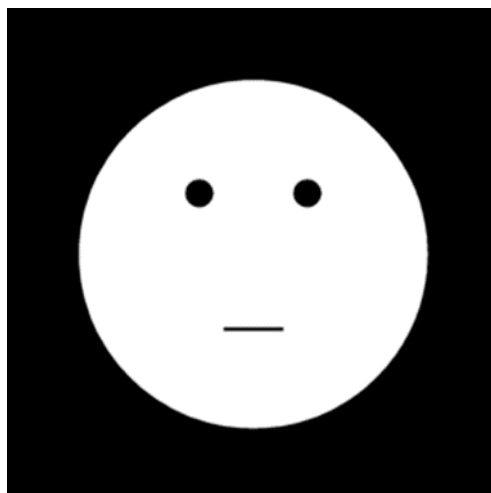
riipaus mustapippuria, paprikamaustetta ja valkosipulimaustetta

Paistamiseen kookosöljy tai öljy

Riko munat kulhossa ja sekoita, lisää neste ja haluamasi mausteet.

Pizza syntyy helposti, kun lisäät joko munakkaaseen tai valmiin munakkaan päälle haluamasi täytteet. Täyte esimerkit: sipuli, tomaatti, juusto, salaatti, paprika, kurkku, jauheliha, kalkkunaleike, kinkku, tofu. Vain mielikuvitus on rajana.

## LIITE 4. Palautelomake lapsille



## LIITE 5. Palautelomake yhteistyötaholle

Miten mielestäsi lapsia osallistettiin tuokioon? Onko sinulla ideoita, miten olisimme voineet ottaa lapsia vielä enemmän osalliseksi tuokioon.

Mitä olisimme voineet tehdä toisin?

Mikä oli erityisen hyvin/toimivasti toteutettu?

Uskoisitko että vastaavanlaisilla tuokiolla olisi mahdollista saada lapsia kiinnostumaan ravitsemukseen liittyvistä asioista sekä innostumaan ruoanlaitosta?

Miten tuokio mielestäsi sopi juuri tämän ikäisille lapsille?

## LIITE 6. Ohjeistus pajoista

Pajan nimi	Tavoite	Ajankäyttö	Tarvikkeet	Mitä tehdään
Sokerinmäärän arvaus	-Lapsi havainnollistaa konkreettisesti sokerin määrää tutuissa elintarvikkeissa -Kannustetaan lasta terveellisiin välipaloihin, ja keskustellaan ruokailutottumuksista. -Lapset saavat kertoa ja kysellä pajan mieleen tuomista ajatuksista.	-Tuokion pituus on 15min (6 lasta) -Ennakkovalmistelut ennen tuokiota; elintarvikkeiden ja sokeripalojen, sekä kippojen 6kpl hankkiminen, ja sokeripalojen jakaminen kippoihin. Lisäksi hankitaan Minigrip-pussit joihin jaetaan valmiiksi kunkin elintarvikkeen sokerimäärä.	-6 n. 2dl kippoa -elintarvikkeet; suklaapatukka, myslipatukka, 2dl maustettu jogurtti, appelsiini, 2dl pillimehu, 3kpl makeita keksejä -paketti sokeripaloja -minigrip-pusseja	Lapset arvioivat jokaisen elintarvikkeen sisältämän sokerimäärän paloina omasta kipostaan laittamalla pöydälle niin monta sokeripalaa kuin uskoo elintarvikkeessa olevan. Lopuksi katsotaan oikeat vastaukset, pohditaan sokerimääriä ja keskustellaan terveellisistä välipaloista ja herkkupäivistä.
Kuva ja tuoksutelu	-Lapsi oppii hajuaiastiaan käyttäen yhdistämään tuoksun ja kuvan -Lapsi tutustuu ennakkoluulottomasti yrteihin ja hedelmiin	-Tuokion pituus 15min (6 lasta) -Ennakkovalmistelut ennen tuokiota (pilkkominen purkkeihin, kuvakorttien tulostus)	-6 kannellista muovirasiaa -tuore tilli ja basilika, kuivattu oregano -tuore ananas, sitruuna ja appelsiini -kuvakortit yrteistä ja hedelmistä	-Yksi tuoksu per purkki -Kuvat asetellaan lasten eteen -Yksi lapsi kerrallaan vuorotellen tuoksuttelee purkin sisältöä katsomatta purkkiin, kaikkien tuoksuteltua lapset saavat arvata mitä purkissa oli, arvaamisen jälkeen purkin sisältö näytetään lapsille -Jokainen tuoksu käydä tällä tavoin läpi, kun kaikki on käyty avataan purkit pöydälle ja lapset saavat vielä haistella vapaasti yrtejä ja hedelmiä

Tunnustelu	<p>-Sokkona tun- nustelun avulla saatiin keskustelua ai- kaan erilaisista hedelmistä ja vi- hanneksista -Tunnustelun avulla saatiin lapsille tietoon muutama hie- man erilaisempi hedelmä ja kasvis, joka ei ollut aikaisem- min tuttu</p>	<p>-Tuokion pituus 20min -Rauhallinen tila, tuokion to- teuttamiseen -Kauppakassi, josta ei näy läpi hedelmät ja sen sisälle mahdu- tettava kangas- pussi, jossa voi vaihtaa hedel- män toiseen, niin ettei lapset näe eri vaihtoehtoja -Ajanottaminen esim. pu- helimella</p>	<p>-kangaspussi, josta ei näy läpi -Erlaisia hedel- miä ja vihannek- sia mm: ba- naani, porkkana, mini vesimeloni, avokado</p>	<p>-Yksi hedelmä tai vihannes ker- rallaan kangas- pussin, niin etteivät lapset näe tulevia tun- nusteltavia he- delmiä ja vihan- neksia. - kun tuote on kangaspussissa, se laitetaan kiertämään lapsilla yksitel- len kokeiltavaksi -lapset saavat vuorollaan tun- nustella pussin sisältöä, sekä kuvailla ääneen adjektiiveilla miltä pussin sisältö tuntuu esim: kovalta, pehmeältä, pyöreältä. kun kaikki ovat kokeilleet kan- gaspussia, saa- vat he arvata kyseisen hedel- män viit- taamalla. Kun jokainen on ar- vannut palja- stetaan pussissa ollut tuote -tunnistamisen jälkeen keskustellaan lyhyesti kuinka moni on sitä maistanut ja miltä se maistui heidän mielestään</p>
------------	--	--	--	---