

Anna Vainio

RUDOLF STEINERIN RAVINTO-OPPI NYKYPÄIVÄN VARHAISKASVATUK- SESSA

Opinnäytetyö

Joulukuu 2016

Sosiaali-
ala



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Anna Vainio	Sosionomi (AMK)	Joulukuu 2016
Opinnäytetyön nimi Rudolf Steinerein ravinto-oppi nykypäivän varhaiskasvatuksessa.		42 sivua 5 liitesivua
Toimeksiantaja Pohjois-Kymen Steinerpäiväkodin kannatusyhdistys ry.		
Ohjaaja Lehtori Virve Remes		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö perustuu Rudolf Steinerein aikanaan esittämiin teorioihin ja tietoihin. Työssä on käytetty Steinerein esitelmiä teoriapohjana. Työssä tutkittiin, miten nykypäivän varhaiskasvatuksessa Päivänkehrän steinerpäiväkodissa, hyödynnetään ja toteutetaan ravinto-oppia. Tehtävänä oli päivittää ja luoda päiväkodille uusi ruokalista ja välittää tietoisuutta ravitsemuksesta vanhemmille, vanhempainillan muodossa. Tavoitteena oli saada aineistoa tutkimusta varten ja se toteutui kyselylomakkeiden avulla. Kyselylomakkeiden tarkoituksena oli saada tietoa siitä, onko päiväkodin tarjoamalla ravinnolla merkitystä hoitopaikan valintaan ja ovatko vanhemmat tyytyväisiä valinnastaan.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Vanhempien mielipiteiden ja ajatusten selvittämiseen käytettiin kyselyä tiedonkeruumenetelmänä. Kysely tapahtui vanhempainillan päätteeksi. Vanhempainiltaan osallistui yhdeksän vanhempaa ja he täyttivät yhteensä kuusi kyselylomaketta. Kysely oli hyväksytetty toimeksiantajalla. Tutkimus toteutettiin vain yhdessä päiväkodissa, eikä sitä voida pitää laajalti merkittävänä.</p> <p>Tutkimukseen vastanneita oli kuusi vanhempaa. Tutkimustuloksia oli monia, päiväkodin tarjoama ravinto osoittautui tärkeäksi tekijäksi hoitopaikkaa valittaessa. 5/6 kaipasi lisää tietoa ravinnosta myös kotiin. Kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä tällä hetkellä tarjottavaan ravintoon. Kaikki vanhempainiltaan osallistuneet kokivat saaneensa uutta tietoa ja pitivät tätä tietoa tarpeellisena. Opinnäytetyön tuotosta uudesta ruokalistasta hyödynnettiin heti käytännössä. Ruokalistan teko on käytetty opinnäytetyön teoriaosiossa esiteltyjä teorioita, planeetoista, väreistä ja viljapäivistä. Työn toimeksiantaja oli tyytyväinen vanhempainiltaan ja uuteen ruokalistaan.</p> <p>Tutkimuksen alussa esitetään teoretietoa, Rudolf Steineristä, antroposofiasta ja ravitsemuksesta. Työn loppua kohden keskitytään käsittelemään steinerpäiväkoti Päivänkehrän tarjoamaa ravintoa, sekä esittelemään ja tulkitsemaan tutkimustuloksia. Työn lopussa on kirjoittajan oma-kohtaisia pohdintoja työhön ja tutkimuksen tuloksiin liittyen.</p>		
Asiasanat steinerpedagogiikka, antroposofia, ravinto-oppi, varhaiskasvatus.		

Author (authors)	Degree	Time
Anna Vainio	Bachelor of Social Services	December 2016
Thesis Title Rudolf Steiner's nutrition theory in today's early childhood education.		42 pages 5 pages of appendices
Commissioned by Pohjois-Kymen Steinerpäiväkodin kannatusyhdistys ry.		
Supervisor Virve Remes, Senior Lecturer		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to look into Rudolf Steiner's theory about the nutrition of childhood. It is relevant to look in today's early childhood education and how these theories are actualized in Steiner day care. The objective of the thesis was to research how the Steiner kindergarten is taking care of the children's nutrition. The work was also supposed to find out if the kindergarten's food and nutrition habits have an effect on choosing the day care place.</p> <p>The thesis was made with the quantitative research method. An evening for parents was arranged at the kindergarten. The topic of the evening was a nutrition of the kindergarten. The information was gathered with a questionnaire. It was given to the parents in end of the evening. Nine parents from six family took part in the evening. The questionnaire included eight questions. The research questions were approved by the sponsor before the evening. The research was made in one kindergarten so the results are not overall competent. The thesis included the new menu for the kindergarten. It was right away in the cook's use.</p> <p>The research results told that when first choosing the kindergarten, parents wanted to find out what kind of food the kindergarten was serving. That knowledge made impact for the final selection of the kindergarten. Five from six answered that they would like to have more information and help with the nutrition issues also at home. All the parents felt that they had some new information from the evening. They also felt that the information would be helpful for them.</p> <p>The night for parent got really good feedback. The sponsor was satisfied and the parents were interested about the topic. Parent had a lot of questions, and after the evening some of them came to say thank you in person. The research give information for those who are interested at Steiner education in early childhood and actually about the nutrition in Steiner kindergarten.</p>		
Keywords Steiner pedagogy, nutrition, early childhood education.		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	RUDOLF STEINER	7
3	ANTROPOSOFIA	8
3.1	Ihmiskuva	9
3.2	Ensimmäiset seitsemän vuotta	10
3.3	Kasvi.....	10
3.4	Ihminen ja kasvi.....	11
4	VARHAISKASVATUS RAVITSIJANA.....	13
5	RAVINTO.....	14
6	RUOAN LAATU	16
6.1	Luomu.....	16
6.2	Biodynaaminenviljely	17
7	PÄIVÄKOTI PÄIVÄNKEHRÄ	17
7.1	Toimittajat	18
7.2	Planeetat ja värit.....	18
7.3	Viljapäivät	19
7.4	Kasvisruoka	21
7.5	Vuodenkierto.....	22
7.6	Ruokalista.....	23
7.7	Ruoan valmistus	23
7.8	Ruokakulttuuri.....	24
8	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
9	TUTKIMUSPROSESSIN KULKU.....	26
9.1	Kyselyiden tulosten yhteenveto	27
9.2	Tulosten tulkintaa ja mahdollisia jatkotutkimuksia.....	28
9.3	Arviointi.....	30
9.3.1	Palaute.....	30
9.3.2	Itsearviointi.....	31
10	POHDINTA	32

LÄHTEET.....34

LIITTEET

1 JOHDANTO

Keho on instrumentti, mitä paremmin se on viritetty, sitä paremmin voi ihminen soittaa soitintaan ja antaa sointinsa kuulua maailmassa (Nisted & Mebus 2015, 31). Noin 100–150 vuotta sitten olimme pulan ja vähäisen tiedon vuoksi pakotettuja turvautumaan köyhään ravintoon. Nykyään elämme yltäkylläisyyden keskellä, marketit ovat pullollaan eri vaihtoehtoja ja silti suuri osa ihmisistä yhä elää köyhällä ravinnolla ja kärsii aliravitsemuksesta. Onko tiedossa puutteita, vai onko terveellinen ja laadukas ravinto ns. ”ylemmän ihmisluokan” etuus? Eivätkö ihmiset ehdi tai jaksa miettiä, millä kehoonsa ravitsevat tai ovat ravitsematta. Valmisruoat ovat helppoja ja nopeita ja usein lapsiperheiden arki on hektistä ja kiireistä. Helppo, nopea ja halpa ravinnon suhteen voi pidemmällä aikavälillä osoittautua vaikeaksi ja jopa kalliiksi. Keho voi alkaa voida huonosti, jolloin tarvitaan lääkärikäyntejä ja kehon korjausta parempaan kuntoon. Suomalaisten terveys on ajan saatossa romahtanut huimasti: lapsemme johtavat diabetestilastoja, ovat entistä allergisempia ja jäävät helposti tulehdus- ja flunssakierteisiin. Syömishäiriöt, liikalihavuus, ylivilkkaus ja oppimishäiriöt ovat kaikki lisääntyneet ja niitä ilmenee aina vain nuoremmilla lapsilla. (Jouhtinen 2008, 9.) Uskon, että moniin ongelmiin voitaisiin vaikuttaa yksinkertaisesti kiinnittämällä enemmän huomiota ravinnon laatuun ja ruokavalioon.

Opinnäytetyössäni tutkin, miten Rudolf Steinerin ravinto-oppia toteutetaan nykypäivän varhaiskasvatuksessa. Toteutan tutkimukseni Kymenlaakson Steinerpäiväkoti Aamuruskon ja Päivänkehrän kanssa yhteistyönä. Opinnäytetyössäni tarkastelen, miten päiväkodeissa noudatetaan Steinerin määrittelemiä hyviä toiminta tapoja, vai ovatko toimintatavat muuttuneet ajan saatossa? Mistä päiväkodin ruoka tulee ja miten se valmistetaan? Tutkimuksessa tutkin myös sitä, onko päiväkodin tarjoamalla ravinnolla merkitystä hoitopaikan valintaan? Tutkimusta tehdessä olen luonut Kouvolan molempiin steinerpäiväkoiteihin uuden ruokalistan, mikä noudattaa lähes täydellisesti Steinerin määrittelemiä raameja. Uusi ruokalista on otettu päiväkodissa käyttöön. Olen emännöinyt Päivänkehrän päiväkodissa vanhempainillan aiheena ”Päiväkodin tarjoama ravinto”. Vanhempainillan päätteeksi olen kierrättänyt kyselylomakkeet vanhempainiltaan osallistuneilla vanhemmilla. Päivittäin osallistun kasvattajana lasten arkeen ja yhteisiin ruokailuhetkiin.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Toimitaanko päiväkodin ravintoasioissa Steinerin teorioiden mukaan?
2. Onko päiväkodin tarjoamalla ravinnolla merkitystä hoitopaikan valintaan?

Opinnäytetyöni on sekä tutkimus- että kehittämistyyppinen. Tutkimuspuolta todentaa vanhemmille tehty kysely. Kehittämistä on taas puolestaan uusi ruokalista sekä vanhempainilta, jonka tarkoituksena oli laajentaa vanhempien tietoisuutta päiväkotimme tarjoamasta ravinnosta. Kysely itsessään voidaan tulkita olemaan niin laadullinen kuin määrällinenkin tutkimus. Laadullisena tutkimuksena kysely vastaa miksi-kysymyksiin, mutta tulokset tulkitaan myös määrällisesti. Opinnäytetyöni etenee ensin aiheeseen syventymällä ja teoriaa esittäen. Tämän jälkeen esittelen päiväkodin ravitsemusta, esittelen ruokalistan ja perustelen sen toteutuksen. Sitten pureudun kyselyyn ja sen tuloksiin. Lopussa on omaa pohdintaani, lähteet ja liitteet.

Tutkimuksen teoriaa ja taustatietoa kootessa tulin huomanneeksi, että lähes kaikki tieto on kirjoissa. Kirjat, joissa tietoa on, eivät ole kovin helposti saatavilla tai esillä suurelle yleisölle. Pedagogiikkaan liittyvä kirjallisuus on vanhaa ja sitä on tarjolla niille, jotka todella haluavat tietää tai tutkia sitä. Nettilähteitä on vähän ja suurin osa aihetta käsittelevistä nettilähteistä on saksankielisiä. Tutkimuksessa käytetyt kirjat olen saanut lainaksi päiväkodilta ja osan kirjoista olen itse lainannut kirjastosta.

2 RUDOLF STEINER

Tahtoisin sytyttää jokaisen ihmisen Kosmoksen Hengestä, että hänestä tulisi liekki ja että hän tulisesti toteuttaisi oman olemuksensa olemuksen... (Suomen Antroposofinen liitto).

Rudolf Steiner on itävaltalainen filosofi ja hengentutkija, antroposofian alullepanija. Steiner on syntynyt vuonna 1861 ja kuollut 1925. Elämänsä aikana Steiner ehti toimia laaja-alaisesti erilaisilla elämänalueilla. Luonteenomaisena kaikessa hänen elämänsä aikana on jatkuva henkisen maailman läsnäolon tiedostaminen ja toiminta maailman hyväksi. Ajattelun kautta Steiner johdattaa ymmärtämään henkisen maailman toimintaa. Tätä tutkivaa asennetta hengen alueella hän alkaa kutsua antroposofiaksi. (Suomen Antroposofinen liitto.) Steinerin ideologian pohjalta on kehittynyt steinerpedagogiikka, jota toteutetaan kasvatuksessa ympäri maailman. Opinnot päiväkodista lukioon on mahdollista suorittaa steinerpedagogisesti. (Milloin kouluun?) Pedagogiikan pe-

rusajatuksia on kohdata lapsi kunnioituksella, kasvattaa lasta rakkaudella ja antaa lapselle vapaus (Löyttöniemi 2016). Kasvattajan on jatkettava itse kasvua ja kehitystä. *Lasta ei häiritse se, että teemme virheitä, vaan se, jos lakkaamme oppimasta niistä.* (Almond 2016.)

Näin ollen kaikki tutkimuksessani pohjautuu Steinerin esitelmiin ja kirjallisuuteen, sekä sen perusteella myöhemmin kirjoitettuun kirjallisuuteen. Itse Steineristä en koe tarpeelliseksi kertoa tämän enempää. Hänestä voimme kirjoittaa täysin uuden työn. On kuitenkin hyvä tietää, kenestä on kyse, sillä palaan Steiner-nimeen useaan otteeseen työni edetessä. Steiner toivoi, ettei kukaan sokeasti vain hyväksyisi hänen esittämiään asioita ja kehotti ihmisiä objektiivisesti testaamaan hänen sanomaansa (Suomen Antroposofinen liitto).

3 ANTROPOSOFIA

Antroposofia on tiedon ja itsetuntemuksen tie, johon luonnollisena osana liittyvät filosofian, taiteen, tieteen sekä uskonnon alueet. Antroposofia on luonteeltaan yleisinhimillistä ja käsittelee mm. ihmisen ja maailman kehitystä, henkisten maailmojen todellisuutta, näiden alueiden omakohtaista objektiivista tutkimusta, ihmisen tietoisuuden eri muotoja, syventävää näkemystä kristillisyyteen ja maailman eri uskontoihin ja filosofioihin, ihmisen elämään ja kohtaloon liittyviä kysymyksiä. (Suomen Antroposofinen liitto.) Antroposofinen ihmis- ja maailmankäsitys on antanut ja yhä antaa virikkeitä monille käytännön elämän alueille: antroposofinen lääketiede, elämänkaaritutkimus, steinerpedagogiikka (koulut ja päiväkodit), biodynaaminen viljely ja maanhoito, eurytmia, yhteiskunnalliset ajatukset, kehitysvammaisten hoito ja opetus (ns. hoitopedagogiikka) ja monia muita. (Suomen Antroposofinen liitto.)

Antroposofian ajatus perustaa on myös inkarnoituminen eli uudelleen syntyminen ja karma eli kohtalo. Steinerin kirjoittamasta otettu suora lainaus: *Ihmishengen täytyy ruumistua yhä uudelleen, ja sen lakina on, että se vie edellisen elämän tulokset seuraavaan. Sielu elää nykyisyydessä. Mutta tämä eläminen nykyisyydessä ei ole riippumaton edellisistä elämisistä, sillä jälleen ruumistuva henki tuo edellisistä ruumistuksista mukanaan kohtalonsa. Ja tämä kohtalo määrää elämää. Mitä vaikutelmia sielu voi saada, mitkä sen toiveet voivat täytyä, mitkä ilot ja kärsimykset sitä kohtaavat, keiden ihmisten kanssa se joutuu tekemisiin – tämä kaikki riippuu siitä, millaisia sen teot ovat olleet hengen edellisessä ruumistuksissa. Sielun on seuraavassa elämässä löydet-*

tävä jälleen ihmiset, joiden kanssa se aikaisemmassa oli ollut yhteydessä, koska heidän välisillään teoilla täytyy olla seurauksensa. (Hemleben 1963, 84.)

3.1 Ihmiskuva

Ihminen on sielu, joka käyttää ruumista (Platon).

Antroposofinen ihmiskuva kasaantuu neljästä kokonaisuudesta:

- 1) aineellinen keho eli fyysinen, joka koostuu amino- ja rasvahapoista, vedestä ja kivennäisistä
- 2) elollinen, elinvoimainen keho, joka hoitaa aineiden muokkauksen ihmisruumiiseen sopiviksi, kuten kudoksiksi ja elinjärjestelmiksi. Elollinen keho huolehtii vartalon ja elimien muodoista, kasvusta ja erilaistumisesta
- 3) sielu eli psyykkinen osa-alue jättää jälkensä aineenvaihduntaan. Esimerkiksi stressin vaikutuksesta muodostuu elimistöön aineita ja hormoneja ja ne vaikuttavat ruokahaluun sekä ruoan sulamiseen
- 4) minuus eli yksilöllisyys tekee jokaisesta ihmisestä ainutlaatuisen (Sannamo-Ruoho 1964–86, 10).

Miten nämä ovat liittyneet yhteen? Lämpö läpäisee ihmisruumiin, lämmön ominaisuutena on sitoutua elimistön kanssa erityiseksi ”lämpöorganismiksi”. Ruumissa lämmönkantajana on punainen veri. Lämpö näyttäytyy myös henkisielullisena. Saatamme kokea ”sydämen lämpöä” tai ”hengen tulta”. Nämä kaksi erilaista lämmön laatua eivät ole toisistaan erillään. Voimme kokea, miten myötätunto tai kauniit teot lämmittävät meitä ja miten kylmältä pelko tuntuu koko kehossa. Ilman ja valon elementti luo suhteen ruumiin ja sielun välille. Jokainen yksittäinen solu hengittää ja on valonomainen luonteeltaan. Ilma ja valo läpäisevät kehon aivan kuten lämpökin. Myös valo ilmenee sielussa synkkyytenä tai ajatusten ”sytymisenä”. Ihmisen elämänruumiin orgaaninen perusta on vesielementti. Vesielementin välityksellä toimivat kaikki rakentavat ja elävöittävät prosessit, jotka ovat kemiallisluonteisia laadultaan. Fyysinen ruumis on luonteeltaan mineraalinen ja se kuuluu maaelementtiin. Sillä on ihmisen muoto, ja siinä on yksilöllinen persoonallisuus. Monet yksityiskohdat saavat vaikutuksensa perinnöstä. Ruumiin ja sen toimintojen rakenteessa ilmenee korkeita voimia. Keho on sielun temppele. (Sannamo-Ruoho 11.) Näi-

den neljän osa-alueen mukaan tarkastellaan ihmistä steinerpedagogisesta näkökulmasta. On mahdollista sanoa, että kasvun painopisteet siirtyvät iän mukana tasolta toiselle.

3.2 Ensimmäiset seitsemän vuotta

Ensimmäisten ikävuosien aikana elimistö lopullisesti muovautuu ja tämä ruumis toimii sitten koko loppuelämän sielun ja hengen instrumenttina (Olsson 1994, 58). Steinerpedagogiikassa ihmisen sisäistä kehitystä tarkastellaan seitsenvuotisrytmissä. Ensimmäiset 0–7 vuotta ovat varsinaisen fyysisen kasvun vuosia. Ne luovat perustan ihmisen fyysisen kehon itsenäistymiselle ja yksilöllistymiselle. Näiden vuosien aikana lapselle ei ole hyvä tarjota käsitteellisiä ajatusärsyksiä ja kauhukokemuksia tulisi välttää. Kauhukokemukset saattavat jättää jälkiä fyysiseen olemukseen. Näiden vuosien aikana lapsi oppii jäljittelemällä. (Ekholm 2014.) Lapsen kasvatusta ensimmäisinä ikävuosina on ruumiillisen hoidon lisäksi ympäristömuodostusta. Ympäristön vaikutuksesta kehittyy lapsen ensimmäinen tunne-elämä, joka välittyy aistimusten kautta. Tämän pohjana tulisi olla turvallinen luottamus. Välittömiin aistivaikutelmiin liittyy ensimmäinen toiminnollisuuden kehitysvaihe, joka on ympäristön tahatonta jäljittelyä. Lapsi jäljittelee ympärillä tapahtuvaa ja tämä asettaakin suuren vastuun aikuisten käyttäytymiselle lapsen ympäristössä. (Wilenius 1987, 14.)

3.3 Kasvi

Kasvi muodostuu juuresta, lehdistä ja kukinnosta. Nämä kaikki kolme osaa kasvusta liittyvät kasvin ympäristöönsä kukin omalla tehtävällään (Olsson 1994, 61). Kasvin juuri on rakenteeltaan selluloosaa ja kovia kiinteitä kuituja. Juuri liittyy kasvin maahan ja näin se kasvaa pimeässä ja kylmässä. Juurekset ravintona virkistävät aisti-hermojärjestelmää, jolla ihminen imee ympäristöstään aistivaikutelmia. Näin juurekset ovat juuri oikeanlaista ravintoa, kun valmistutaan ajatusponnistuksiin. (Nisted & Mebus 2015, 32.)

Vihreäosa, eli varsi ja lehdet ovat rakenteeltaan tärkkelystä (Olsson 1994, 63). Näissä kasvien osissa vaikuttaa valo ja erilaiset muotovoimat kuin juuressa. Ravintona lehdet ovat vitamiinipitoisia. Parhaita ovat pienet lehdet kuten pinaatti, nokkonen tai juuri kevään tultua maasta pilkistävän voikukan lehdet.

Näissä kevään ensimmäisissä lehdissä on vahvaa voimaa, eikä ilman saasteet ole päässeet vielä imeytymään. (Nisted & Mebus 2015, 33.)

Kukka ja hedelmä muodostavat hunajaa ja sokeria. Kasvien kukinto- ja hedelmäosat ravintona virkistävät ihmisen aineenvaihduntaa ja liikejärjestelmää. Tästä ravinnosta saamansa voimat ihminen luovuttaa ympäristöönsä työnteolla ja liikunnalla. Siemen puolestaan on kasvin tiivistymä ja ne suojaavat alkioita, jossa lepää kasvin käsikirjoitus eli niin sanottu konsepti. Siemenet ovatkin hyviä vitamiinipommeja ravintona. Eräs tapa koota tasapainoinen ja täydellinen ruoka laadullisesta näkökulmasta on sisällyttää jokaisesta kasvin osasta jotain jokaiseen ateriaan. (Nisted & Mebus 2015, 31–33.)

3.4 Ihminen ja kasvi

Ihminen on osa luontoa ja luonto on osana ihmisessä. Ihminen tarvitsee fyysistä ainetta, jotta kykenee ylläpitämään elämää. Myös sielu tarvitsee ravintoa. Kasvien eri osiin ja lajeihin kätkeytyy prosesseja, jotka vaikuttavat ihmisen eri puoliin. (Nisted & Mebus 2015, 31.) Steiner kuvaa ihmistä ylösalaisin käänne-tyksi kasviksi. Kun kasvin ja ihmiskehon toimintoja tarkastellaan, löytyy niistä paljon vastaavuuksia. (liite 1)

Juuret ja pään alue

Kasvin juuren ja aisti-hermojärjestelmän välillä ilmenee yhteys. Juuret kasvavat alaspäin painovoimanvaikutuksesta ja kasvin juuren solukoihin on muodostunut pieniä aistielimiä, statoliittejä. Maaperän ravinteet, eli vesi- ja suolapitoisuus vaikuttavat siihen, missä kasvi kasvaa ja miten se kasvaa. Näin jokainen kasvi valitsee itsellensä otollisen kasvualustan ja rakentaa saatavilla olevista aineksista juuri tietynlaisen kivennäisrungon. Juurista erittyy limaa, jonka avulla ne ottavat suoloja maaperästä. Näin ollen kasvien juuret vastaavat ihmisten pään alueen toimintoja. Ihmisen hermojärjestelmä sijaitsee päässä, jossa kaikki aistimukset muodostuvat. Päässä tapahtuu myös ajattelu. Aistimusten ja ajattelun kautta ihminen elää yhteydessä fyysiseen ympäristöönsä. Kasvissa mineralisoitumisprosessit kulkevat juurien kautta muualle kasviin ja ihmisessä mineralisoitumisprosessit kulkeutuvat pään ja hermojärjestelmän kautta kaikkialle koko ihmiskehoon. Pää on elimistön mineralisoitunein ja kovettunein osa luuston lisäksi. Pään alueella ruumiin lämpötila on matalin, samoin maan alla juurten luona lämpötila on viilein. (Olsson 1994, 64.) Jos läm-

pötilä nousee liian korkeaksi, se haittaa prosesseja ja tämän voi jokainen tunnistaa itsestään: jos nousee kova kuume, ajattelu ei toimi enää yhtä selkeästi.

Lehdet ja ihmisen rytmien järjestelmä

Kasvinolemuksen vihreys tulee esiin lehtien ja varren keskialueella. Kasvin sisään- ja uloshengitys tapahtuu keskialueella. Samoin yhteyttäminen tapahtuu klorofyllin avulla auringon kiertokulun mukaan. (Olsson 1994, 61.) Ihmisessä rytmiseen järjestelmään kuuluvat hengitys ja verenkierto, jotka ovat molemmat keskittyneet rintakehän alueelle. Sisäänhengityksessä ihminen ottaa keuhkoihin happea ja ulos hengittäessä vapauttaa hiilidioksidia. Kasvi toimii tässä vastakkain, käyttäen hiilidioksidia rakennusaineenaan ja vapauttaen happea. Näin ollen kasvi hyödyntää ihmistä ja ihminen kasvia hengityksessä. Keuhkojen täyttyessä hapella ne saavat kirkkaan punaisen värin. Kun happi kulkee keuhkoputkia pitkin keuhkorakkuloihin, keuhkorakkuloiden pinnalla olevat ohuet hiussuonet kuljettavat hiilidioksidia kudoksista keuhkoihin vapauttavaksi ja vastaanottavat happea kudoksille kuljetettavaksi. (Mattila 2014.) Veren punaisen värin luo punasolujen sisällä toimiva hemoglobiini. Keuhkojen tyhjentyessä kirkas punainen väri muuttuu tummemmaksi ja hiilidioksidi virtaa kohti päätä ja tulee ulos suun tai nenän kautta. Lehtien värin antaa lehtivihreän sisältämä klorofylli, joka aina keväisin virtaa juurten kautta ylöspäin kasvat- taen kasville uudet lehdet ja antaen kasville kauniin vihreän värin. Lehden ja veren sisältämät klorofylli ja hemoglobiini ovat rakenteeltaan samankaltaisia. Molempien kemiallisessa rakenteessa on neljä pyrolirengasta. Tämä on hengitysmetalleille tyypillinen rakenne. Ero on kasvin ja ihmisen metalliosissa, kasvilla on magnesium ja ihmisellä rauta. (Olsson 1994, 63.)

Kukinto, hedelmä, aineenvaihdunta ja lisääntyminen

Kukat, hedelmät ja siemenet ilmentävät toisenlaisen osan kasvista. Vihreys muuttuu väriloistoksi ja yhteyttämiskyky sijaitsee kukinnossa. Kasvin muodostaessa hedelmää syntyy uusi muotoutumisperiaate, joka on eläinkunnalle tunnusomainen. Hedelmään tai kukintoon muodostuu onkaloita, joista kehittyvät aineenvaihduntaan osallistuvat sisäelimet. Ihmistä tarkasteltaessa havaitaan kukka- ja hedelmäosan ja alaruumiin suvunjatkamiselinten välinen vastavuus. Lisäksi myös ihmisen aineenvaihduntaa hallitsevat lämpöprosessit tapahtuvat alaruumiissa suoliston ja vatsan alueella, jossa ravinto pilkotaan elimistölle käyttökelpoiseen muotoon. Hedelmän muodostuessa tapahtuu myös

eräänlainen aineenvaihduntaprosessi, kun tärkkelys muuntuu sokereiksi ja syntyy aromiaineita. (Olsson 2014, 66.)

4 VARHAISKASVATUS RAVITSIJANA

Suomen valtion laki varhaiskasvatuksesta 2015/580 määrittelee, että *varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täytävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto sekä Ruokailun on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu.* (Varhaiskasvatuslaki 2015, 2b§.) Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on ravita lasta kokonaisvaltaisesti ja tukea lapsen kasvua jokaisella elämän osa-alueella.

Lapsen ruokailu päivähoitossa on tärkeä osuus lapsen hoidon kokonaisuutta. Ruoka antaa voimia päivän toimintoihin ja turvaa lapsen hyvinvointia. Jos lapsi on kokopäivähoitossa, tulisi hänen saada 2/3 päivän ravinnosta päiväkodissa. Jos lapsi on puolipäivähoitossa, tulisi ravinnon osuuden olla 1/3 koko päivän ravinnon tarpeesta. Päivähoitoruokailun tavoitteena on turvata yhdessä kodin kanssa lapsen kasvu ja kehitys, edistää ja ylläpitää lapsen hyvinvointia ja terveyttä, ohjata lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon, turvata lapsen riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana. Opastaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin, järjestää lapselle kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolonhetkiä, opastaa lasta työntekoon antamalla lapsen osallistua ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun, antaa kodille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta. (Hautala, Savikoski & Taskinen 1999, 40–41.)

Päiväkodin ruoan valmistajalla on oltava lain velvoittama hygieniapassi. Osa-työpaikoista velvoittaa, että kokilla on myös koulutus alalta. Nopeasti muuttuvassa yhteiskunnassa ammatillisuutta kuvaa hyvin dynaamisuus. Ei riitä, että työntekijä on kerran saanut pätevyyden ammatin harjoittamiseen. Ammatillisuuden dynaamista luonnetta kuvastaa joustavuus, uudelleen- ja täydennyskouluttautuminen, elinikäinen oppiminen ja jopa useampien ammattien opiskelu työikäisyyden aikana. (Hujala, Puroila, Parrila & Nivala 2007, 105.) Tämä luonnehtii niin lastentarhanopettajan kuin päiväkotikokinkin ammatillisuutta. Steinerpäiväkoti Päivänkehrä mahdollistaa kokien osallistumisen erilaisiin ruoka-alan koulutuksiin.

Varhaiskasvatuksella on vastuunsa myös lasten ympäristöstä opettamisen ja kunnioittamisen kohdalla. Ihmisen ravitseminen on yhteydessä ympäristöön. Ihmisen ruoan tuottaminen vaikuttaa ympäristön tilaan. Ympäristön tila puolestaan vaikuttaa myös ihmisen hyvinvointiin ja elintarvikkeiden laatuun. Ruoka-aineet, jotka soveltuvat täysiarvoiseen ravitsemukseen on viljelty luonnonmukaisen maatalouden ja tuotannon periaatteita noudattaen. Tuotannon periaatteita ovat mm. uusiutumattomien luonnonvarojen säästeliäs käyttö, uusiutuvien luonnonvarojen hoito, kierrättävä tuotantotapa, luonnon monimuotoisuuden säilyttäminen ja maan luontaisen viljavuuden hoito. Jokaisella yhteiskunnan jäsenellä joka puolella maailmaa on oikeus monipuoliseen, ravitsevaan ja puhtaaseen ravintoon. (Hautala, Savikoski & Taskinen 1999, 45.)

5 RAVINTO

Suomen sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa toimiva itsenäinen terveyden ja hyvinvoinnin laitos- THL määrittelee terveellisen ruokavalion seuraavasti: *Terveellinen ravitseminen on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä. Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä.* (Terveellinen ruokavalio 2014). Suosituksena on, että jokaiseen aterian ja välipalan perustaksi sopivat kasvikset ja täysjyvävilja. Pääaterioita tukevoittavat vähärasvaiset maitotaloustuotteet sekä kala, liha tai palkokasvit. Ruoanvalmistukseen ja kastikkeiksi sopivat kasviöljyt ja leivälle pehmeät rasiamargariinit. THL määrittää laadukkaiksi hiilihydraattienlähteiksi täysjyväviljat, kasvikset, marjat, hedelmät sekä pähkinät ja siemenet, koska ne sisältävät runsaasti ravintokuituja, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravinteita. Puhdistettuja viljoja, leivonnaisia, sokeria ja kuorittua riisiä suositellaan välttämään. Proteiinin parhaiksi lähteiksi nimetään kala, siipikarjanliha, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. Punaista lihaa suositellaan käyttämään kohtuudella ja pekonia sekä muita prosessoituja lihatuotteita suositellaan välttämään. Kovia rasvoja tulisi rajoittaa voista, punaisesta lihasta, rasvaisista maitovalmisteista, juustoista ja leivonnaisista. (Terveellinen ruokavalio 2014.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ei ota kantaa siihen onko viljely- tai tuotantomenetelmillä merkitystä ravitsevuuteen. Onko siinä tutkimuksen puutetta vai vaikuttavatko suurten tuotantoyhtiöiden tuotot jollain tavoin tähän?

Viljelykasveja on tuotettu geenimanipuloitujen eli GMO siementen avulla ja siementen kasvatuksessa on usein käytetty saman firman hyönteismyrkkyjä ja lannoitteita. Geenimuunneltu ei ole tavanomaista jalostusta, vaan se on ko-keellinen tekniikka, jossa rakennetaan keinotekoinen siirtogeeni. Siirtogeeniin laitetaan pätkä bakteerin DNA:ta, viruksen DNA:ta ja kasvin DNA:ta. Tällaista keinotekoista rakennetta ei ole evoluutiossa koskaan aiemmin ollut, joten sen vaikutuksista ekosysteemiin on vaikea ennustaa. (GMO-tietoa.) Näiden GMO-tuotteiden on todettu tappavan maaperän luonnollisen toiminnan. Hyönteismyrkkyjen on todettu tuottavan entistä voimakkaampia tuholaisia, joita yritetään hylkiä ja tappaa entistäkin voimakkaammilla myrkyillä. Virallisia tutkimuksia GMO-tuotteiden vaikutuksesta ihmiseen on vähän. Dokumentissa GMO OMG sanotaan näiden vaikuttavan ihmisen perimään ja DNA:han. (GMO OMG 2013.) Suurin osa EU-maista kieltää GMO-tuotteiden viljelyn omalla maaperälläään, Suomi ei kuitenkaan lukeudu näihin (GMO-tietoa). Pelottavaa on, että tällaista ruokaa voidaan myydä kaupoissa ja tarjota lapsille ravinnoksi.

Nykypäivänä EU vaatii, että kaikkiin lasten ruokiin on lisättävä synteettisiä vitamiineja, rautaa sekä muita mineraaleja. Trendinä on liian paljon ja varmuuden vuoksi. Tästäkään ei ole tutkimustietoa, mitä liian suuret määrät vitamiineja, proteiineja ja mineraaleja aiheuttavat ihmisen kasvuun. Pitkällä tähtäimellä ei myöskään ole tietoa, miten lisäaineet, väriaineet, kasvien kasvatuksessa käytetyt kemikaalit, suuret määrät valkuaisaineita sekä prosessoidut tuotteet vaikuttavat ihmiseen. (Nisted & Mebus 2015, 30.) Nykypäivinä on vaara siihen, että elimistön fyysinen kehitys tapahtuu edellä mainittujen vuoksi liian nopeasti. Tätä edistävät ylenmääräinen virikkeiden tulva sekä varhain vaadittavat älylliset suoritukset. Kaikesta tästä voi seurata kovettumista ja jähmettymistä, elimistö ei ole enää joustava ja sielullis-henkinen ei tunne sitä enää kodikseen. Luovuus katoaa ja tahto lamaantuu. (Olsson 1994, 58–59.)

Ravitsevuus

Ravinnon ravitsevuuteen vaikuttavat siis oleellisesti tuotanto, säilytys ja valmistus. Kehon kykyyn vastaanottaa ravintoaineita vaikuttaa ympäristö ja aistijärjestelmämme. Vatsan kautta tuleva ravinto on vain toinen puoli ilmiötä, joka on ihmiselle elintärkeä. Toinen puoli on meidän ajatus- ja tunnemaailmamme, joka ravitsee tai on ravitsematta meitä. Jokainen ajatus on siis osa ravitsemusta ja vaikuttaa kehoon. Fyysisesti selitettynä veri kulkee sydämen kautta

alas ja ylös, eli noin 20 % verestä kulkee kehon ylempään osaan. Veri kuljettaa ravintoa kehon alaosaan ja luo muutoksia. Myös ylhäältä takaisin palaava veri on kokenut asioita. Aistihavainnot ja ajatukset ovat vaikuttaneet vereen ja niitä voi joskus olla vaikea sulattaa. (Sannamo 2007.)

6 RUOAN LAATU

Ruoan laadulla on oleellinen merkitys sen ravitsemuksen kannalta. Ruoan laatu tarkoittaa sitä, miten hyvin ravinto välittyy organismeille. Kun raaka-aineet on viljelty yhteisymmärryksessä luonnon kanssa, säilyy niissä elämänvoimat ja vitalisuus. (Nisted & Mebus 2015, 40.) Ravitsemuksessa ainesosiin keskittyminen on määrällistä ajattelua ja sitä on vaikea soveltaa todellisuuteen.

Porkkana ei ole vain niin ja niin monta milligrammaa yhtä ja toista ainetta ja vitamiinia, porkkana on porkkana. Jos ihmisille riittäisivät vain ainesosat, voisimme ottaa päivittäisen ravintotarpeemme yhdessä pillerissä. Todellisuus on kokonaisuus ja porkkana on kokonaisuus. Sillä on koostumus, väri, maku ja oma elämä. (Nisted & Mebus 2015, 30.) Ravinnon laatu on yhtä tärkeää kuin ravinnon sisältö. Laatu vaikuttaa elimistön kykyyn ottaa erilaiset ainesosat talteen. Matala ravinnon laatu ei välitä elämää elimistölle, eikä ravinnosta tule ravituksi. Hyväksi ravinnon laaduksi määritellään siis kokonaisuuden säilyttäminen ”elävänä” yksittäisessä ruoka-aineessa. Tähän kokonaisuuden säilyttämiseen ”elävänä” vaikuttaa viljelytapa, säilöntä ja valmistus. Ravitsemukseen vaikuttaa tietysti myös ihmisen kyky vastaanottaa ravintoaineita. Ruoalla ravituksi tuleminen on siis ruoka-aineen ja ihmisen yhteispeliä. (Nisted & Mebus 2015, 31–39.) Steinerpäiväkoti tarjoaa biodynaamisesti viljeltyä luomukasvisruokaa.

6.1 Luomu

Luomu tarkoittaa luonnonmukaisesti tuotettua tai viljeltyä tuotetta. Tuotannossa ja viljelyssä kunnioitetaan luonnon ekosysteemiä ja käytetään luonnonmukaisia torjunta-aineita. Lannoitteina käytetään luonnon mukaisesti tuotettuihin eloperäisiä lannoitteita, kuten karjanlantaa ja komposteja. Luomuviljelyssä noudatetaan myös monivuotista viljelykiertoa, jossa eri kasvilajit vuorottelevat. Tämä ehkäisee kasvin tuhoajien säilymistä ja lisääntymistä kasvustossa sekä pitää maaperän rikkaana. Luomuviljelyssä myös pieneliöstö hoitaa maata ja sitä pidetään tärkeänä. (Luomu pelloilta tuotetaan luonnon omin toiminnoin). Syväjuuristen kasvien viljelyllä parannetaan maan tuottavuutta ja pyritään es-

tämään eroosiota (Luomu 2016). Luomutuotannossa tuotetaan myös eläinkunnan tuotteita ja niiden tuotantoa määrittelee myös säännökset. Eläinten elämää kuvataan seuraavasti: vapaus nälästä ja janosta. Eläimillä on vapaus epämukavuudesta, asianmukaiset olosuhteet, suoja ja lepopaikka. Eläimillä on vapaus kivuista, vammoista ja sairauksista ja tämä mahdollisten edellä mainittujen ennaltaehkäisy sekä niiden nopea diagnosointi ja hoito. Vapaus toteuttaa lajinmukaista käyttäytymistä kuten riittävästi tilaa, asianmukainen ympäristö ja olosuhteet sekä lajitovereiden seura. Viimeisenä on vapaus pelosta ja kärsimyksestä. (Tuotantoeläimet 2016.)

6.2 Biodynaaminenviljely

Maataloustuotteiden tulee puhutella ihmisen olemusta voidakseen todella ravita häntä (Tuotannon ehdot 2013). Biodynaaminen viljely on vanhin luonnonomukaisenviljelyn suuntauksista ja viljelytavan alulle panijana on ollut Rudolf Steiner. Steiner aikanaan lähti kehittämään tapoja viljelijöiden kääntyessä hänen puoleensa huolestuneina siemenviljan ja ravinnon laadun heikkenemisestä. Biodynaaminen viljelytapa perustuu luonnonvarojen kestäväan käyttöön. Maan hedelmällisyyttä vaalitaan kompostoinnin, viherlannoituksen, vuoroviljelyn sekä biodynaamisten ruiskutteiden eli preparaattien avulla. Preparaatit ovat alkuaan kasvi- ja eläinperäisiä aineksia, jotka maanomaisten ja kosmisten voimien läpäistyä muuntuvat. Kemiallisia lannoitteita ja torjunta-aineita ei käytetä eikä geenimanipuloituja kylvösiemeniä tai rehuja. (Viljely.) Biodynaamisen viljelyn ajattelu perustuu luonnon omaan rytmitykseen ja ekologiseen näkökulmaan. Näin biodynaaminen viljelijä on usein harjaantunut hahmottamaan kokonaisuuksia ja vuorovaikutussuhteita. Viljelyssä korostetaan omavarainen tilakokonaisuus ja pyritään siihen, että tilakokonaisuus muodostaisi oman ekosysteeminsä. Biodynaaminen viljely on viljelijän pintaa syvemmltä tapahtuvaa sitoutumista luonnon ehdoilla toimimiseen. Biodynaaminen viljely pohjautuu astrologiaan ja planeettahenget vaikuttavat maan kasveihin ja ravinnossa myös ihmisiin.

7 PÄIVÄKOTI PÄIVÄNKEHRÄ

Steinerpäiväkoti Päivänkehrä toimii 25-paikkaisena päiväkotina Kuusankosken keskustassa. Päiväkoti tarjoaa lapsille päivittäin lounaan sekä välipalan. Päiväkodissa syödään kasvisruokaa, vihanneksia, hedelmiä, viljatuotteita ja maitotuotteita. Päiväkodin ravintoon sisältyy joka toinen viikko kalaruoka, sekä

noin kerran viikossa kananmunaa, joko keitettynä tai ruoan seassa esim. munamaitona. Lounaan kanssa tarjoillaan jälkiruoka. Jälkiruoissa ei ole pääosin lisättyä sokeria, mutta jos jälkiruokaa on makeutettu, on siihen käytetty intiaanisokeria tai hunajaa. Juotavaksi päiväkoti tarjoaa lounaalla kauramaitoa, maitoa tai vettä. Välipalalla juodaan vettä. Jokaisella ruoalla on tarjoilla leipää. Torstaisin on aina tuoretta ruisleipää ja perjantaisin syödään kauraleipää. Päiväkodilla on oma kokki, joka valmistaa ruoan täysin alusta alkaen tuoreista vihanneksista. Kokki huomioi allergikot ja pyrkii valmistamaan vastaavat ruoat allergikoille sopivista ainesosista.

7.1 Toimittajat

Ruoan hankkiminen on vaikuttamista tulevaisuuteen, oman maan elintarviketuotantoon sekä koko maatalouteen. Luomutuotteiden valinta on ennen kaikkea ympäristöteko, mutta myös Suomen luomuviljelijöiden työn tukemista. (Hautala, Savikoski & Taskinen 1999, 63.) Päiväkodille ruoka saapuu montaa tietä pitkin. Luomuleivän päiväkodille toimittaa tuoreena viikoittain Tuomon Luomu, joka on paikallinen yritys. Tuotteet leivotaan lähiviljelijöiden luomuviljasta ja perinteisin menetelmin sekä taitavana käsityönä. (Kitunen 2016.) Tuoreet vihannekset ja viljan jyvät saapuvat paikalliselta Toivon biodynaamiselta viljelytilalta. Osa tuotteista tilataan kauempaa ja niistä tehdään yhteistilaus Kymenlaakson Steinerkoulun kanssa viikoittain. Osa ruoista haetaan viikoittain marketeista. Näihin lukeutuu äkillisesti loppuvat tuotteet, osa hedelmistä ja eräät allergisten lasten tuotteet. Kuivatutuotteet tilataan pääosin Makrobiokselta. Makrobios on Suomen suurin tukkumyyjä luomu ja allergiatuotteille. (Oy MakroBios Ab 2010.) Tuotetilauksia tehdään muutaman kerran vuodessa tarvittaessa ja firmat toimittavat tuotteet suoraan päiväkodille. Valiolta tilataan maitotuotteet, joihin lukeutuu luomumaito ja jogurtti, luomukerma sekä luomuvoi ja -juusto. Syksyn tullessa kannustetaan vanhempia ja isovanhempia keräämään metsästä mustikoita ja puolukoita pakkaseen, jotta saataisiin nauttia läpi vuoden myös marjasatoa.

7.2 Planeetat ja värit

Elämänvoimat tosin virtaavat planeetoista käsin, mutta ne pidetään koossa kiivennäisissä auringosta käsin (Steiner 1912, 154). Planeettojen voimat vaikuttavat eri viikonpäivinä erilaisin voimakkuuksin. Maan vaihtaessa asentoa eri planeettojen vaikutuksen vahvistuvat. Jokaisella päivällä on oma planeettan-

sa, värinsä ja viljansa. Maanantai on kuun päivä. Kuun päivältä puuttuu aurin-
gon säteily. Kuun voimat ajavat ihmistä miettimään, mikä on tärkeää. Tällöin
tarvitaan harkintaa. Maanantain väri on violetti. Tiistai on Marsin päivä. Mars-
sin päivä on aktiivinen, toimintaa ja tekoja täynnä. Tiistaisin tavoitamme syyn
siihen, mihin pyrimme. Teot ihmiskunnan hyväksi ovat tiistaipäivälle ominaisia.
Tiistain väri on punainen. Keskiviikko on Merkuriuksen päivä ja se sisältää pa-
rantavia voimia. Keskiviikon väri on pirteä keltainen. Torstai on Jupiterin päivä,
joka kohottaa keskustelun arkipäivän käsittelystä. Väriltään torstai on oranssi.
Perjantai on Venuksen päivä, jonka sanotaan olevan kauneuden päivä. Ve-
nuslaatu on äiti kaikelle, mikä vihannoi, kasvaa tai kantaa hedelmää. Perjan-
tain väri on vihreä. Lauantai on Saturnuksen päivä. Se on pysähdyttävä ja sil-
loin punnitaan työviikon arvo ja merkitys. Pohditaan, mikä on ydin tämän vii-
kon toiminnassa. Väriltään lauantai on sininen. Sunnuntai on auringon päivä,
ja kantaa kaikki planeetta voimat. Sunnuntai kutsuu löytämään sisäisen har-
monian. Sen voi löytää metsässä kävellessä tai taiteen parissa. On löydettävä
aikaa itsellensä. Sunnuntain väri on valkoinen. (Ekholm 2014.) Planeettojen ja
värien hahmottamisesta (liite 4).

7.3 Viljapäivät

Eri viljalajeilla on selvästi erilaiset vaikutukset ihmisen elimistöön (Linden
1957, 158). Suomessa käytetään seitsemää pääviljalajia: vehnää, riisiä, oh-
raa, hirssiä, ruista, kauraa ja maissia (Ekholm 2014). Yleistymässä on myös
harvinaisempien kauempaa tulevien viljojen ja pseudo- eli valeviljojen käyttö.
Tällaisia ovat mm. tefheinä, tattari, kvinoa ja amarantti. Kaikki nämä ovat glu-
teenittomia ja sopivat viljayliherkkyydestä ja keliakiasta kärsiville. Viljat ovat
osana ihmisten kaikissa kulttuureissa. Esimerkiksi rukiinvilja kylvetään syksyl-
lä. Alkuun se kasvaa maan alla koko talven ajan ja juuristo voi kasvaa jopa 1
½ – 2 metrin syvyyteen. Talven aikana kasvi sitoo itsensä maahan ja imee
juuriinsa paljon mineraaleja. Kun kevät saapuu, on kasvi ankkuroinut itsensä
vakaasti maahan ja valmis ripeään kasvuun maan päällä. Ensin kehittyvät
kasvin lehdet, jotka muodostavat tärkkelystä. Kasvi tavoittelee kohti taivasta ja
aurinon valoa. Viljan korsi on pääosin piitä, valosukuista alkuainetta, jota on
esimerkiksi vuorikristallissa, silmän sarveiskalvossa ja äidin ja lapsen välises-
sä napanuorassa. Korren päähän muodostuu teoksen kruunu eli tähkä. Syys-
aurinko kypsyttaa jyvät ja muu kasvi kuolee. Juuret kuihtuvat, kasvi käpertyy
ja kuivuu kokoon ja näin kasvista tulee ”eloton”. Kaikki aineet ja voimat, joita

kasvi on koko vuoden ajan kerännyt itseensä, säilötään jokaiseen yksittäiseen jyvään. Jyvistä muodostuu aarrearkkuja, jotka ovat täynnä kaikkea, mitä ihminen tarvitsee ravinnokseen: mineraaleja, proteiinia, tärkkelystä, rasvaa, aurin-
gonvaloa, muotovoimaa ja elämää. (Nisted & Mebus 2015, 60–61.) Steiner on määrittänyt jokaiselle viikonpäivälle oman viljalajinsa. Viljapäivä, planeetat ja värit liittyvät yhteen.

Maanantai on riisipäivä. *Riisi on hopeista viljaa – kuin kuu* (Ekholm 2014). Riisi on idän vanha viljelyskasvi. Nykyään riisiä viljellään ympäri maailmaa kohteissa, joissa on trooppinen ilmasto ja runsaasti vettä. Riisillä on ihmeellinen suhde veteen ja lämpöön ja tämän vuoksi riisillä onkin vahva vaikutus ihmisen aineenvaihduntaan. Riisi sisältää paljon kaliumia, ja se jouduttaa nesteeneriytystä. Riisissä miettivä ajattelu on liittynyt elämänruumiin voimiin. (Olsson 1994, 90.)

Tiistai on ohrapäivä. *Jos ohraa hauduttaa uunissa koko yön, on se aamulla punaista kuten Mars* (Ekholm 2014). Ohra on valon kasvi, vilja joka kantaa impulssin ajattelulle ja kädentaitoihin (Olsson 1994, 85). Ohra on vanhimpia viljelyskasveja ja tunnettu kaikissa vanhoissa korkeakulttuureissa (Nisted & Mebus 2015, 61). Tärkkelyspitoisuutensa takia ohralle on voimakas sokerin muodostus. Tästä sokerista tulee ihmiskehossa perusta lihaksiston ja hermoston aineenvaihdunnalle. Ohrassa myös on runsaasti B1-vitamiinia. Ohra on täysin piin läpäisemä. Pii tukee aistien ja hermostojen toimintoja sekä ihoa ja muita side- ja tukikudoksia. Sopii hyvin lasten ruokavalioon. (Olsson 1994, 85.)

Keskiviikko on hirssipäivä. *Hirssin siemen on pieni ja jyvät pyörivät kuin Merkuriuksen pienet lähetit* (Ekholm 2014). Hirssin uskotaan olevan ensimmäinen viljalaji, jota ihmiset ovat viljelleet. Hirssi on maultaan lempeä ja mieto. Se on gluteeniton, helposti sulava, nopeasti kypsyyvä, ravintorikas ja edullinen. (Nisted & Mebus 2015, 64.) Hirssin etuna on sen korkea kivennäisaine- sekä piin-
happopitoisuus. Sillä on täten hyvä vaikutus hiuksiin, kynsiin, ihoon, sidekudoksiin ja luustoon. (Olsson 1994, 92.)

Torstai on ruispäivä. Ruis on hyvin voimakas ja vahvistava vilja (Nisted & Mebus 2015, 62). Kuten aiemmissa myös rukiissa on vahvat piivoimat ja ruis on viljalajeista tummintaa. Rukiilla on korkea rautapitoisuus ja se herättelee verenmuodostusta. Ruis vaatii ruoansulatukselta runsaasti, mutta antaa paljon.

(Olsson 1994, 87.) Se on vahva ja majesteettinen vilja, joka lahjoittaa ryhdin ja lujouden sekä suojelee maksaamme (Ekholm 2014).

Perjantai on kaurapäivä. Kaura on hyvin tunnettu ja Suomessa paljon käytetty vilja. Kaurassa on korkea rasvapitoisuus. Se maistuu herkulliselle ja sulaa helposti. Kaura antaa runsaasti lämpöä ja voimaa sekä auttaa sitoutumaan kehoon. (Nisted & Mebus 2015, 61.) *Kaurassa on vahvoja rakentavia voimia ja se aktivoi tahtojärjestelmää* (Ekholm 2014).

Lauantai on maissipäivä. Maissi on kuitenkin huonosti sulavaa ja sen vuoksi ei sovi kaikkein pienimpien ruokavalioon (Nisted & Mebus 2015, 64). Maissikasvi on suuri kokoinen. Se ilmentää muodossaan voimakkaita kasvuvoimia. Maissi ja pavut yhdessä käytettynä täydentävät toisiaan. Luomumaissia on kuitenkin vaikeaa saada, koska lähes kaikki maissi on geenimanipuloidusti tuotettua. (Ekholm 2014.)

Sunnuntai on vehnäpäivä. *Vehnä on auringon kultaa* (Ekholm 2014). Vehnä on vanhimpia viljalajejamme ja sisältää paljon gluteenia. Sen vuoksi vehnän käyttöön ottamista kannattaisi odottaa kauimmin. (Nisted & Mebus 2015, 62.) Vehnässä proteiinit, kivennäis- ja hivenaineet ovat kasaantuneet kuori osaan ja tämän vuoksi vehnää käyttäessä olisi tärkeää käyttää koko jyvä (Olsson 1994, 89). Usein vehnä kuitenkin työstetään valkoiseksi jauhoksi, jolloin kaikki tärkeät aineet häviävät ja elämänvoima on kadonnut (Nisted & Mebus 2015, 63).

7.4 Kasvisruoka

Lähtökohtaisesti lasten kasvisruokavalioon suhtaudutaan Suomessa epäillen. Sosiaali- ja terveysministeriö lapsia koskevassa ravitsemussuosituksessa mainitsee laktovegetaarisen ruokavalion riittävänä. Useissa neuvoloissa painotetaan kuitenkin sekaravinnon suosituksia. (Gould & Voutilainen 2009, 91.) Päiväkodissa tarjotaan siis lakto - ovovegetaarista ruokaa, eli kasvisruokaa sisältäen maitotuotteita ja kananmunaa. Näiden lisäksi päiväkodissa tarjotaan myös kalaa. Lapsen lakto - ovovegetaarisen ruokavalion pääpaino on vilja- valmisteissa, marjoissa, hedelmissä ja vihanneksissa. Liha korvataan pääosin linsseillä, pavuilla tai kananmunalla. Palkokasvit tulisi valmistaa keittämällä. Kalan syöntiä perustellaan sillä, että se sisältää hyödyllisiä rasvahappoja, jotka vaikuttavat positiivisesti hermoston kehitykseen ja näköön. Usein tällaista

ruokavaliota noudattavat lapset kehittyvät normaaliin tahtiin fyysisesti ja henkisesti tasapainossa. Vegaaninen ruokavalio eli täysin eläinperäisten tuotteiden jättäminen sivuun ei tukisi lapsen parasta mahdollista kehitystä. Kasvisruokavaliossa on tärkeää, että kokonaisuus on ehjä ja monipuolinen. Kasvisyöjän on myös hyvä syödä vähän useammin. (Gould & Voutilainen 2009, 225–227.)

7.5 Vuodenkierto

Useimmat nykyihmiset ovat liian irtaantuneita luonnon rytmeistä. Elintarvikkeiden saatavuus on läpi vuoden mahdollista. Talvella löytää marjat, kesävihanekset ja hedelmät pakastealtaasta tai hyllystä ulkomailta tuontituotteena tuotuna. Säilöntä, kypsyys ja tuoreus vaikuttavat tuotteiden makuun ja ravitsevuuteen. (Olsson 1994, 158.) Ravitsemuksessa kannattaa elää vuodenkierron rytmien mukaan. Kesäisin tuoreravinnon käyttö olisi mahdollisimman suurta satokauden tarjonnan mukaan. Tuoreravinto tuo vitaaliaineiden lisäksi kehoon kosteutta ja viileyttä. Valon vähentyessä, pimeyden saapuessa ja ilman kylmentyessä kannattaa lisätä kevyesti wokattujen ja kuumentamalla valmistettujen kasvisruokien määrää. Talvisin on hyvä suosia viljaa lämmittävänä ravintona. Keitot ovat myös ihanteellista talvenajan ruokaa, ne hellivät ruoansulatausta ja lämmittävät koko kehoa. (Jouhtinen 2008, 14–15.)

Kevään ja alkukesän parasta ravintoa ovat ensimmäiset versot ja vihreät ja niiden hennot lehdet. Loppukevään aikaan alkavat varastoidut juurekset olla lopussa tai vanhentuneita. Tällöin niiden sijaan voidaan valmistaa viljaruokaa, vihreitä kastikkeita ja keittoja. Kesäkokesän aikaan toimivat parhaiten kevyet ateriat, vähän viljatuotteita ja juureksia. Pitäisi syödä runsaasti erilaisia vihanneksia, salaatteja, parsaa, kukkakaalia, herneitä ja kurkkua. Aamuun ja iltaan sopivat tuoreet marjat, maidon tai piimän ja täysjyväleivän kanssa. Syksyn aikaan lehti-, valko- ja punakaalit, sipulit ja pavut alkavat olla valmiita pöytään. Samoin omenat, marjat ja hedelmät ovat kypsyneitä. Tällöin valmistuu myös viljat ja niiden merkitys ravinnossa lisääntyy talvea kohti mentäessä. Talvella käytetään runsaasti viljoja ja juureksia. Maitotuotteet vain täydentävät ravintoa. (Olsson 1994, 159–160.)

Päiväkoti pyrkii Steinerin neuvojen mukaan käyttämään kullekin vuodenajalle luonteenomaista ravintoa. Päiväkoti on auki syksyn, talven, kevään sekä alkukesän. Ruokalista onkin muokattu sellaiseksi, joka mahdollistaa vuodenajalle

suotuisten vihannesten käytön. Kokin luovuudelle on myös jätetty tilaa ruokalistassa. On toivottua, että kokki tekisi ruokia hieman erikseen, jotta hänen oma intonsa ja kiinnostuksensa ruoanlaittoon säilyisi.

7.6 Ruokalista

Ruokalista antaa turvallisuutta keittiötoiminnalle. Se helpottaa ruokailausten tekoa, varmistaa ruoan monipuolisuuden ja vaihtelun. (Hautala, Savikoski & Taskinen 1999, 74.) Loin päiväkodille uuden ruokalistan (Liite 2) noudattaen Steinerin luomia viljapäiviä ja päivän värejä. Ruokalista otettiin käyttöön päiväkodissa ja sitä on toteutettu nyt syyskauden ajan. Ruokalista on neljänviikon välein kiertävä. Listaa kasatessani olen pyrkinyt siihen, että jokaisessa viikossa syötäisiin kerran keittoa, puuroa, laatikkoa, pastaruokaa ja jotain, mikä ei ole mitään edellä mainituista. Kalaruoat olen jakanut joka toiselle viikolle ja kananmunaa noin kerran viikossa. Lounaan kanssa tarjoillaan jälkiruoka. Viikoihin olen sisällyttänyt keskimäärin yhden maitopitoisen jälkiruokan, yhden kiisselin, yhden tuore tai kuivattu hedelmäjäälkiruokan, yhden vilja jälkiruokan ja joka toinen viikko on yksi suklainen jälkiruoka. Ruokalistassa todettiin ensimmäisen kokeilukuukauden jälkeen muutamia kehittämisen kohtia, johtuen mm. uunin rajallisuudesta eli ruoka ja jälkiruoka eivät voi olla molemmat uunissa valmistettavia, muuten loppuu aika. Näiden haasteiden vuoksi listassa on muutamia poikkeuksia, joiden avulla ruoan laitto saadaan arjessa toimivaksi. Tehdessäni ruokalistaa etsin erilaisista kasviruokakirjoista ideoita.

7.7 Ruoan valmistus

Ruoan valmistus on tärkeä osa ravitsemuksen prosessia. Ruoka tulisi valmistaa rakkaudella ja tarjoilla tuoreena. Ruoka-aineiden tulisi olla tuoreita. Tuore sipuli pilkottuna ja paistettuna maistuu, tuoksuu ja näyttää erilaiselta kuin esim. pakastettu valmiiksi pilkottu sipuli. Tuoreessa ruoassa on myös eniten ravintoarvoa; vitamiineja, mineraaleja ja entsyymejä. Lapsen aistit ovat vielä herkkiä ja lapsi ymmärtää niillä maut, tuoksut ja sisäisen laadun paljon intensiivisemmin kuin me aikuiset. Ruoan laatu huononee uudelleen lämmittäessä. Tämän vuoksi lapselle ei tulisi tarjota eilisestä jäänyttä ruokaa. Mikrossa ei ole myöskään hyvä lämmittää lapsen ruokaa. (Nisted & Mebus 2015, 41.) Mikroaaltouuni toimii mikroaalloilla, jotka ovat sähkömagneettisen energiasäteilyn muoto. Mikroaallot pakottavat ruoan sisältämät veden molekyylit pyörimään hurjaa vauhtia, luoden molekyylien välillä kitkaa, ja näin ruoka lämpenee. Tä-

mä liian suuri kitka aiheuttaa vahinkoa ruoan molekyyleille repimällä tai muuttamalla niitä. Pienten lasten maitotuotteita ei tulisi lämmittää myöskään mikro-rossa. Jotkut maitotuotteet sisältävät L-proliini aminohappoja, jotka mikroaaltojen vaikutuksesta muuttuvat D-isomeriksi, jolla on vaarallinen vaikutus lasten hermosysteemiin ja myrkyllinen vaikutus munuaisiin. (Nummela 2008.)

Ruoan valmistuksessa on myös merkitystä sillä, minkälaisia välineitä käytetään. Ruoka ja puuro olisi parasta valmistaa rautapadassa. Siinä lämpö jakautuu tasaisesti, ruoka ei pala pohjaan ja ruoka saa padasta hyvän rautalisän. Ruostumattomasta teräksestä valmistetut pannut ja kattilat ovat myös hyviä. Alumiinikattilasta irtoaa hermostolle haitallisia aineita ja teflonastioiden kanssa sopii myös olla varovainen. Ruoan hämmennykseen tai sekoitukseen kannattaa käyttää puu tai teräskauhoja, koska muovista kauhoista saattaa liueta myrkyllisiä aineita ruokaan. (Nisted & Mebus 2015, 42.) Leikkuulaudan sopisi myös olla puinen. Mylly on myös tarpeellinen keittiöväline, joka jauhaa puuropäivinä ja leivontapäivinä tuoretta jauhoa. (Olsson 1994, 155.)

Vihannekset on hyvä keittää vähässä vedessä niin, ettei kaikki peity veden alle. Kun vihannekset laitetaan kiehuvaan veteen säilyvät C-vitamiinit, hitaasti keitetessä ne tuhoutuvat. Ruoka on hyvä keittää kansi päällä, jotta hyvät ainesosat pääsevät muhimaan. Jos vihanneksia on tarkoitus soseuttaa, on ne parasta soseuttaa keitinveiteensä, jossa on vihanneksista vapautuneita ravinteita. Aineenvaihdunta tarvitsee lämpöä toimiakseen ja tämän vuoksi ruoka tulisi tarjoilla lapselle lämpimänä. Näin voidaan helpottaa lapsen aineenvaihduntaa ja halua ottaa vastaan ravintoa. (Nisted & Mebus 2015, 42–43.)

7.8 Ruokakulttuuri

Ruokakulttuurilla on merkitystä ravintoaineiden imeytymiseen ja tätä kautta lapsen ravitsemukseen. Ruokakulttuurimme muotoutuu siitä mitä, miten ja milloin syömmme. Ruokakulttuuri on enemmän, kuin ruoan sisältö ja valmistus. Ruokakulttuuriin kuuluu myös, miten ja milloin syödään. Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma. Yhdessä syöminen rauhallisessa ilmapiirissä ja kunnioituksen vaaliminen ruokailun aikana vaikuttavat ruoan sulamiseen. Ruoka pöydässä ei sopisi puhua ikävistä tai pelottavista aiheista kuten sodista, sairauksista tai onnettomuuksista. Edellä mainitut puheet aiheuttavat lapselle syvää huolta ja ahdistusta, joka puolestaan vaikuttaa ruoansulatukseen. Rauhallisuus ruokailun aikana luo kunnioitusta ruokaa kohtaan. Ruokailurytmillä on myös tärkeä

merkitys lapsen syömiselle ja ruoan sulatukselle. Rytmit antavat aineenvaihdunnalle rauhan työskennellä ja luovat tasapainon toiminnan ja levon välille. Itse ruokailuhetkeen on hyvä varata riittävästi aikaa, ettei pöydässä tarvitse kiirehtiä ja hoputtaa. Hyvä ruokailurytmi lapselle on 3 - 4 tunnin välein. Rythmi kattaa myös sen mitä tapahtuu ennen ja jälkeen ruokailun. Lapsi kutsutaan ruokapöytään, mutta ennen sitä pestään kädet. Pöytään istutaan rauhassa, ruokaliinat asetetaan kaulalle ja hiljennytään ennen yhteistä ruokalaulua. Ruokalaulumme sanat: ”Maasta versonut on vilja tämä, armaan aurinkoisen kypsyttämä, rakas aurinko ja rakas maa, teitä emme tahdo unhoittaa.” Kysytään, millainen näлкä lapsella on ja jaetaan ruoka lapsille vuorotellen. Pöydässä istutaan kunnes kaikki ovat syöneet ja kiitos tapahtuu yhdessä. (Nisted & Mebus 2015, 43–45.) Kiitoslaulumme sanat: *Ruuastamme kiitoksemme, tule tule metsän henki, laula laula lapsilleni, heiluttele oksiani, keinuttele poikiani. Sini sini taivaan alla kuusen kuusen kotosalla.*

8 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyö tutkimukseni toteutin pitämällä päiväkodin lasten vanhemmille vanhempainillan, jonka päätteeksi kierrätin vanhemmilla kyselylomakkeet, (liite 3) joiden avulla keräsin pienen aineiston analysoitavaksi. Sain kollegoiltani ideoita vanhempainilta varten. Vanhempainilta rakentui teoriaan ja opinnäytetyössä esitettävään aineistoon ja iltaan sisältyi toiminnallinen osuus, jossa vanhempien kanssa valmistimme omenapaistosta. Illan kesto oli noin kaksi tuntia. Olin valmistautunut laajalla tietovarastolla iltaan ja hyvä niin, koska illan aiheet etenivät pitkälti vanhempien kiinnostusten ja kysymysten mukaan. Illassa oli yhteinen keskusteleva ja viihtyisä ilmapiiri.

Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni täyttää sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen peruspiirteitä. Kvantitatiivisen tutkimuksen peruspiirteitä ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, käsitteiden määrittelyaineiston kehuun suunnitelmat, muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon ja aineiston muuntaminen tilastolliseen muotoon, sekä päätelmien teko. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 136.) Kvalitatiiviseen tutkimukseen sisältyy ajatus siitä, että todellisuus on moninainen ja siinä pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tässä tutkimustavassa tutkija ei voi irtisanoutua arvolähtökohdista, sillä arvot muovaavat sitä, miten hän pyrkii ymmärtämään

tutkimaansa ilmiötä. Objektiiisuus on mahdotonta savuttaa perinteisessä mielessä, koska tutkija ja se mitä tiedetään, kietoutuvat saumattomasti toisiinsa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä ennemmin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia (totuus)väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Enemmän työni kuitenkin vastaa kvantitatiivista tutkimusta.

Aineistonkeruumenetelmä oli kysely, sen etuna on mahdollisuus kerätä laaja tutkimusaineisto. Kyselymenetelmä on tehokas sen vuoksi, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselytutkimukseen sisältyy myös heikkouksia. Aineistoa saatetaan pitää pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Ei voida täysin tietää, onko vastausvaihtoehdot koettu onnistuneiksi. Kyseenalaista on myös vastaajien vakavuus. Vastaavatko he huolellisesti ja rehellisesti? (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 188–190.) Kyselylomakkeen rakentui monivalintakysymyksestä, jossa oli usea valmis vastausvaihtoehto. Loput kysymykset olivat yksinkertaisia kysymyksiä, joihin oli kyllä- ei vastausvaihtoehdot (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 194).

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on saada aikaan toiminnallinen tuotos. Yleensä työssä yritetään ratkaista jokin ongelma, kuvailla jokin prosessi ja analysoida se vaiheittain tai kehittää jotain alan käytäntöä. Palvelua tai tuotetta rakennetaan, kokeillaan ja kehitellään käytännön kautta. Toiminnallinen opinnäytetyö voi siis olla palvelu, tuote, taideteos tai toimintatapa. (Hakonen 2012.) Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus on vanhempainilta.

9 TUTKIMUSPROSESSIN KULKU

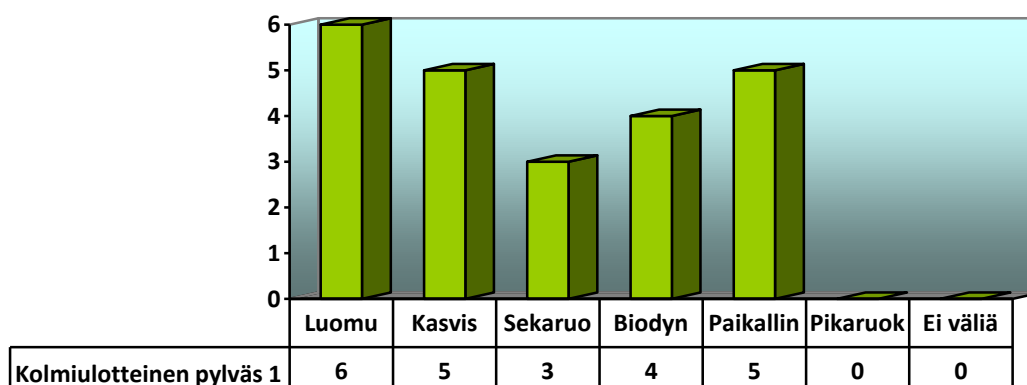
Ensin otin selvää aiheesta, keräsin tietoa ja perehdyin ravintoon, ravitsevuuteen ja Steinerin ravintosuositukseen. Otin myös selvää, miten vanhempainiltoja tulisi pitää, koska tämä tulisi olemaan ensimmäinen vanhempainiltani. Tein itselleni muistiinpanot ja muodostin rungon pidettävälle vanhempainillalle. Viimeisenä pohdin kyselylomakettani. Mitä kysymyksiä siihen tulisi ja millaisessa muodossa kysely olisi? Halusin, että kyselyyn on helppo ja nopea vastata. Sen takia valitsin laittaa kyllä – ei vastauksia. Vanhempainilta pidettiin työpäivän jälkeen päiväkodilla. Tiedän, että perhearki on usein kiireistä ja kuluttavaa, joten halusin että kyselyyn vastaaminen ei tunnu puuduttavalta vaan helpolta ja miellyttävältä.

Tutkimuskyselyni avulla halusin selvittää, ovatko päiväkodin jo löytäneet perheet tehneet tietoisia valintoja ajatellen tarjoamaamme ravintoa. Ovatko he olleet tyytyväisiä tarjoamaamme ja saivatko he laajemmasta perehtymisestä uutta tietoa. Vanhempainiltaan osallistui kaikki kuusi kollegaani, sekä yhdeksän vanhempaa. Vanhempia oli kuudesta perheestä ja saman perheen jäsenet vastasivat yhdessä kyselyyn. Kyselytuloksia sain siis kuusi kappaletta. Kyselyni oli tehty käsin valkoiselle paperille. Kysely rakentui kahdeksasta kysymyksestä. Ensimmäiset kysymykset kartoittivat päiväkodin tarjoaman ravinnon merkitystä hoitopaikan valintaan. Seuraavissa kartoitin vanhempien toiveita ja tyytyväisyyttä. Viimeiset kaksi kysymystä olivat palautetta vanhempainillasta. Vastaukset otin vastaan nimettöminä, paperit väärinpäin käännettyinä, joten en tiennyt, mitkä ovat kenenkin vastauksia. Vanhempainillan jälkeen kokosin kysymykset yhteen ja katselin tuloksia.

9.1 Kyselyiden tulosten yhteenveto

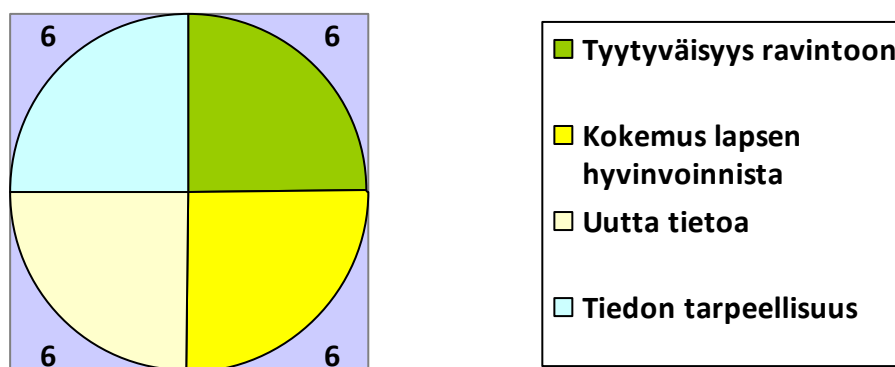
Kun käyn läpi tuloksia huomaan, että kaikki osallistujat ovat palauttaneet lähes identtiset vastaukset. Kaikki perheet olivat ottaneet huomioon, millaista ravintoa päiväkotimme tarjoaa. Tarjoamallamme ravinnolla oli ollut myös merkitystä valintaan jokaisen kuuden perheen kohdalla. Kolmannessa kysymyksessä kartoitetaan, minkälaista ravintoa vanhemmat toivoisivat lapsilleen tarjottavan päivähoitossa. Tästä kysymyksestä olen tehnyt taulukon helpottaakseni tulosten lukemista. Lomakkeessa oli siis mahdollisuus ympyröidä monta kohtaa, jotka toivoisivat kuvaavan lapsen ravintoa päivähoitossa.

Taulukko 1. Vanhempien ruokavaliotoiveita, lapsen varhaiskasvatuksessa



Kaikki toivoivat, että ruoka olisi luomu ruokaa. Viisi kuudesta toivoi, että ravinto olisi kasvisruokaa. Yksi kuitenkin jätti valitsematta kasviruokaa. Kyselyyn vastaajista 50 % oli sitä mieltä, että päiväkodissa voitaisiin tarjota myös seka ruokaa. Biodynaamisestiviljeltyä ruokaa toivoi neljä perhettä. Paikallinen ja lähiruoka koettiin myös arvostetuksi, kun viisi kuudesta toivoi, että ravitsemuksessa huomioitaisiin paikallisia yrittäjiä. Pikaruoka sekä ei väliä, mitä lapseni syö, eivät saaneet yhtään kannatusta. Viisi kuudesta kyselyyn osallistuneesta perheestä toivoi lisää opastusta ravinnosta myös kotiin.

Taulukko 2. Vanhempien palautetta päiväkodin ravinnosta, sekä vanhempainillasta



Edellä esitetyssä kaaviosta voidaan huomata, että kaikki kyselyyn vastanneet ovat kokeneet tyytyväisyyttä päiväkodin tarjoamaan ravintoon. Jokainen perhe on kokenut, että heidän lapsensa voi hyvin ja on ravittu. Kaikki vastasivat myös saaneensa uutta tietoa ja kokeneensa sen tarpeelliseksi.

9.2 Tulosten tulkintaa ja mahdollisia jatkotutkimuksia

Ensimmäisten kysymysten perusteella voimme tulkita, että päiväkodin tarjoama ravinto on selvästi kilpailuvaltti päiväkodin eduksi. Eli on siis perheitä ja ihmisiä, jotka ovat perehtyneet ravintoon ja sen tärkeyteen ja osaavat vielä arvostaa laadukasta ravintoa. Mielenkiintoista olisi tutkia, sairastavatko pääosin luomu ja biodynaamisestiviljeltyä ravintoa syövät lapset vähemmän kuin taval-

lisesti viljeltyä ravintoa syövät lapset. Onko ravinnon merkityksellä siis tilastollista eroa sairauksien määriin?

Yllättävänä koin, kuinka moni perhe kaipaisi lisää opastusta ravinnon suhteen myös kotona. Usein vanhempainiltoihin osallistuvat henkilöt, joilla on aiheeseen jo kiinnostusta. Tämän perusteella voidaan ajatella, että paikalla olevat vanhemmat ovat jo jollain tasolla perehtyneet aiheeseen. Ne, joille vanhempainilloista olisi eniten hyötyä, eivät mahdollisesti koe aihetta tärkeänä tai ole siitä kiinnostuneita. Jäin pohtimaan miksi näin monet ovat epävarmoja ravitsemuksen suhteen. Johtuuko se siitä, että on niin monenlaisia suosituksia, vai siitä, että heillä on mahdollisesti ollut hankaluuksia löytää sopivaa ruokavaliota lapsilleen. Ovatko lapset nykyään niin allergisia tai sairaita, jonka edessä vanhemmat kokevat itsensä neuvottomiksi. Tätä aihetta voisikin tutkia lisää ja mahdollisesti ottaa selvää, onko olemassa eroja tavallista ravintoa tarjoavien ja luomuruokaa tarjoavien päiväkotien välillä.

Kysyttäessä vanhempien kokemusta lasten hyvinvoinnista ja ravinnonsaannista, kaikki vastaajat kertovat, että kokevat heidän lapsensa voivan hyvin ja olevan ravittu. Kysymyksen muodossa harhaanjohtavaa saattaa olla jo valmis määritelmä. Miten vastaaja tulkitsee kysymyksen käsitteet. Kokeeko vastaaja mahdollisesti, että heidän lapsensa ei näe nälkää ja on sen vuoksi ravittu. Vai kokeeko vastaaja, että hänen lapsensa on kokonaisvaltaisesti ja täydellisesti ravittu, niin fyysisesti kuin sielullisestikin. Ravittu sanaa olisi voinut määritellä tarkemmin, koska ihmisillä voi olla erilaisia käsityksiä siitä, mitä ravittu tarkoittaa. Tietysti vanhemmat vastasivat kyselyyn vanhempainillan jälkeen ja olin kyllä esittänyt eroja ravitsevasta ja köyhästä ravinnosta, joten tämän perusteella voisi ajatella, että olemme kokeneet ravittu käsitteen yhdeksi.

Tulokset oli mielestäni vähän turhan helppo koota yhteen, ehkä niiden määrän vuoksi, mutta myös tulosten samankaltaisuuden vuoksi. Toki tulosten samankaltaisuus vahvistaa teorioita, mutta mielestäni myös kyseenalaistaa niitä. Olivatko luomani kysymykset liian helppoja, vai asettivatko kysymykset jonkinlaisen oletuksen, millaista vastausta toivottaisiin. Jos kysely olisi tehty huomattavasti laajemmassa mittakaavassa, olisi tuloksiin saatu mahdollisesti myös poikkeavuuksia. Nämä tulokset vaikuttivat välillä hieman turhankin ihanteellisilta. Näin toivoisin kaikkien vanhempien ajattelevan ja toimivan. Olisi mielen-

kiintoista tehdä kysely suuremmalle joukolle ja laittaa väliin myös avoimia kysymyksiä.

Positiivista oli kuitenkin se, että kaikki osallistuneet kokivat saaneensa uutta tietoa. Se oli vanhempainillan tarkoitus ja tämän toteutumiseen vaikutti varmasti juuri se, että aiheesta ei ole saatavilla kovinkaan paljoa tietoa. Tämä vastaus vahvistaa myös omaa luottamustani siihen, että työni todella antaa aiheista kiinnostuneille ihmisille tietoa. Toivon, että aiheista kiinnostuneita on ja, että he pääsisivät nyt ehkä askeleen helpommin ja askeleen lähemmäs aiheittani. Se, että vastaajat kokivat tiedon tarpeelliseksi, antaa mielestäni arvoa työlle. Toivon, että vanhemmat kiinnittäisivät huomiota lasten ravintoon myös kotona, ja se on mahdotonta, jos siihen ei ole eväitä. On oltava tietoa voidakseen sitä soveltaa. Mielestäni olisi myös äärimmäisen tärkeää, että päivähoitopaikoissa tarjottaisiin laadukasta ravintoa lapsille. Itse näen aiheen niin, että näistä lapsista kasvaa maapallon ja ihmiskunnan tulevaisuus. Se miten heidät on kasvatettu ja ravittu vaikuttaa siihen, millaisia aikuisia heistä kasvaa.

Pohdittaessa keittiön merkitystä tähän kaikkeen olisi mielenkiintoista tietää, miten valtakunnallisesti steinerpäiväkotien keittiössä toimitaan. Noudatetaanko ravintotietoa ja kuinka suuri markkinointivaltti se on? Entä sitten maailmanlaajuisesti, kuinka hyvin asiat toteutuvat ja miten niitä toteutetaan?

9.3 Arviointi

Arviointi tarkoittaa jonkin asian, tässä tapauksessa tutkimuksen toteutuksen hyvien ja huonojen puolien pohtimista. (Arvioinnin suunnittelu.) Oliko tuotettu ruokalista hyödyllinen ja tarpeellinen? Entä vanhempainilta, oliko se hyödyllinen ja tarpeellinen? Ja vastasivatko ruokalista, vanhempainilta sekä kyselytulokset tutkimuksen aiheeseen ”Rudolf Steinerin ravinto-oppi nykypäivän varhaiskasvatuksessa”. Lisäsin työhöni arviointi osion saadakseni tietoa siitä, vastaako työni tutkimuksen aihetta. Onko työni vastannut tilaajan toiveita ja ovatko he tyytyväisiä lopputulokseen.

9.3.1 Palaute

Pidimme palautekeskustelun, jossa sain kollegoiltani palautetta vanhempainillasta. Palaute oli pääosin positiivista. Rakenne todettiin hyväksi ja illan aikana tehty omenapaistos ja sen syöminen rytmittivät mukavasti iltaa. Parannettavaa mainittiin suunnittelun ja kollegoiden tiedottamisen aikataulussa. Kollegat ker-

toivat jännittäneensä, miten vanhempainilta menee, mutta olivat hyvin tyytyväisiä itse tilanteeseen ja lopputulokseen. Heitä jännitti, olisiko tietoni oikeaa, koska heidän pitäisi itse seistä minunkin sanojeni takana. Heidän pyydettyä kävimme läpi vanhempainiltaa etukäteen ja se oli heidän mielestään hyvä asia. He kuvailivat tunnelmaa keskustelevalaksi ja leppoiseksi. Tiedon määrää oli heidän mielestään tarpeeksi, ehkä jopa turhan runsaasti aikatauluun nähden. Toisaalta onneksi tietoa oli paljon, koska vanhemmat olivatkin yllättävän kiinnostuneita asioista. Kollegat olivat kiinnostuneita kuulemaan kyselyiden vastauksista.

9.3.2 Itsearviointi

Tutkimuksen tehtyä arvioin omaa suoriutumistani tutkimusta tehdessäni. Vanhempainilta onnistui mielestäni hyvin. Tietoa oli kasassa kattavasti ja riittävästi. Kokonaisuus oli ehjä ja rakentui järkevästi. Alkujännityksen ja jäykkyyden jälkeen puhujana koin olevani luonteva. Toivoin, että vanhemmat ryhtyisivät vuorovaikutukseen kanssani. Pelkäsin, etteivät vanhemmat osallistu keskusteluun. Itse koen miellyttäväksi ja turvalliseksi tavaksi kommunikoida keskustelemalla enkä ainoastaan luennoimalla. Mielestäni oli hyvä, etten ollut rakentanut illalle ehdotonta runkoa, mitä seurata orjallisesti. Jätin tilaa liikkua siihen suuntaan, mihin vanhemmat kokivat kiinnostusta. Lopulta koin, että tekemäni muistiinpanot vain sekoittivat keskustelua. Uskon, että omaksuakseen tiedon itseensä täytyy olla kiinnostunut ja tahtoa löytää vastauksia tai näkökulmia. Parhaiten tieto imeytyy silloin, kun edessäni on aito kysyjä ja kysyjä on valmis vastaanottaja. Olisin kuitenkin voinut ryhtyä vanhempainillan työstämiseen aikaisemmin. Kiire illan lähestyessä sai minut vasta toimimaan. Materiaalin laajuuden puitteissa olisi ollut mahdollista järjestää kokonainen päivä tai viikonloppu aiheen ympärille. Joten tuntui, että illan aika loppui kesken ja vanhemmilla olisi ehkä vielä ollut intoa syventyä lisää aiheeseen. Kyselyni en ole täysin tyytyväinen. Koen että se muodostui hieman liian helpoksi ja lyhyeksi. Olisin toivonut myös lisää vastauksia kyselyyn. Vaikka olinkin tyytyväinen osallistujien määrään illassa. Olisin voinut muokata kyselyn koko päiväkodin perheille lähetettäväksi, niin olisin varmasti saanut enemmän materiaalia.

10 POHDINTA

Osa opinnäytetyöni kirjallisuudesta on perin vanhaa. Pohdin, syökö tämä uskottavuutta työltäni. Eräässä kirjassa syntymä ja lapsuus Tuomola Eeva kuvaa aihetta hyvin: kriittisesti luettaessa on helppo sivuuttaa jo vanhentunut tieto, merkillistä on kuitenkin se, kuinka yli 60 vuotta sitten kirjoitettu tieto alkaa olla tämän aikakauden todellisuutta. Valtaosa tiedosta on erittäin ajankohtaista ja ajatonta. (Linden 1957, 5.) Sama pätee muihinkin vanhempiin teoksiin, kirjojen sisältämä tieto säilyy ja kestää aikaa. Joitain faktoja on mahdotonta muuttaa tai todeta toiseksi, vaikka aikaa kuluisi kuinka.

Mielestäni opinnäytetyöni on varsin ajankohtainen nykypäivän ravintokysymysten keskellä. Ajankohtaisuutta vahvistaa myös jatkuva päiväkotien erikoistuminen johonkin. Ihmisille ei välttämättä kelpaa enää tavallinen peruspaksumä päivähoido, vaan enemmän huomiota saavat päiväkodit, joissa painotetaan jotain. Tällaisia uusia päiväkoteja on tullut esim. liikunta ja musiikkipainotteiset päiväkodit. Mielestäni steinerpedagoginen päiväkotito on arvomaailmaltaan jatkuvasti lisääntyvän elämäntavan kaltaista. Mielestäni vanhassa pedagogiikassa on elämänedellytyksien syvää viisautta. Uskon ja toivon, että se on myös tulevaisuutta. Ideani aiheen tutkimiseen heräsi siitä, kun en itse meinannut löytää tietoa mistään. Ajattelin, että mahdollisesti on muitakin, joita aihe kiinnostaisi. Tekemällä opinnäytetyöni Rudolf Steinerin ravinto-opista haluan mahdollistaa sen, että aiheesta kiinnostuneet voivat löytää tietoa siitä.

Vaikka työni teoria perustuukin antroposofialle, ei steinerpedagogiikka kuitenkaan tähtää antroposofisen maailmankatsomuksen levittämiseen. Näin ollen kouluissa ei myöskään opeteta lapsille antroposofiaa, vaan opettajat toimivat antroposofian virittämän ihmiskuvan perusteella. (Kasvatusfilosofia.) Itse koen antroposofian avautuvan sitä etsivälle eikä se kohtaa kaikkien tietoisuuden kanssa, mutta niin ei tarvitsekaan. Ei tarvitse olla tietoinen ja ymmärtää voidakseen ottaa vastaan siinä vaikuttavia asioita. Tällä tarkoitan sitä, että steinerpedagoginen kasvattaja voi välittää lapselle rakkautta ja auttaa lasta löytämään itsensä ja asettumaan itseensä ilman, että lapsen tarvitsee olla siitä teoriassa tietoinen.

Kyselyn tuloksia pohtiessani mietin sitä, kuinka vanhemmat tuovat päivittäin lapsensa hoitooni. Suurin osa vanhemmista oletettavasti luottaa minuun, pitää minua tuttuna ja mahdollisesti kunnioittavat ja tykkäävät minusta myös ihmi-

senä. Mietin, vaikuttaako tämä heidän palautteensa myötä mielisemmäksi. Olisivatko tulokset toisenlaisia, jos olisin ollut ulkopuolinen ja tuntematon henkilö?

Lastentarhaopettajan näkökulmasta koen, että lapsen hyvinvointi on työn ensisijainen tavoite. Lapsen hyvinvointi rakentuu monesta osa-alueesta ja kaikki ne vaikuttavat lapsen päivittäiseen vointiin, sekä lapsen kasvuun ja kehitykseen kohti aikuisuutta. Päiväkodilla on iso rooli ravinnon tarjoajana ja ruokata-
pojen ja arvojen välittäjänä. Ei voida olettaa, että jokaisessa kodissa syödään samalla tapaa, eikä ole tarkoituskaan. Jotkut käytöstavat ovat kuitenkin maailmanlaajuisia ja ne on hyvä oppia jostain. Steinerpäiväkodissa on helppo työskennellä, kun voi täysin seistä sen takana, mitä tekee. Kun tietää tarjoavansa lapsille parasta mahdollista, voi hyvällä omatunnolla ja ylpeydellä kohdata vanhemmat ja lapset.

Haluaisin vielä muistuttaa, että yhtä oikeaa ravintoa ei ole. Ravinto ja ravitsevuus ovat aina yksilöllistä. Tätä yksilöllistä ravintoa ohjaavat eri ihmisten kohdalla allergiat, makutottumukset, kotona opitut tavat ja arvot sekä kulttuuri. On hyvä käyttää sellaista ravintoa, joka lapsellesi sopii. On myös hyvä muistaa, että tarjoat sitten luomua tai et, olet lapsellesi yhtä hyvä vanhempi kuin toinen näistä.

LÄHTEET

Almond, J. 2016. Luento: Vapaan leikin merkitys lapsen kehitykselle, Snellman Korkeakoulussa. Kieli englanti.

Arvioinnin suunnittelu. SOSTE- Suomen sosiaali ja terveys ry. Saatavilla: <http://www.soste.fi/elinvoimaiset-jarjestot/kehittaminen-ja-arviointi-jarjestoissa/arvioinnin-suunnittelu.html> [Viitattu: 21.11.2016].

Ekholm, M. 2014. Itu Oy:n sähköpostiviesti 23.9.2014. Vastaanottaja Steiner-päiväkoti Päivänkehrä. Spielbergerin mylly.

GMO OMG. 2013. Dokumentti. Käsikirjoittaja: Seifert, J. Yhdysvallat. Saatavilla: Netflix & dvd vuokraamot

GMO-tietoa. GMO vapaa-kampanja. Internetsivut. Saatavilla: <http://www.gmovapaa.fi/gmo-tietoa/kuka-hyotyy> [Viitattu; 19.11.2016].

Gould, M., & Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi. Helsinki. Art House Oy.

Hakonen, P. 2012. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. Saatavilla: <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852> [Viitattu: 28.11.2016].

Hautala, L., Savikoski, A. & Taskinen, T. 1999. Lasten luomuruokaa. Jyväskylä. Koivu ja tähti osakeyhtiö.

Hemleben, J. 1963. Rudolf Steiner. Suomentanut Pajukangas, J. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Kustanneosakeyhtiö TAMMI.

Hujala, E., Puroila, A., Parrila, S. & Nivala, V. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Edufin.

Jouhtinen, A. 2008. Terveellisen ravitsemuksen päälinjat. Demeter-lehti, numero 3. Poimittu kirjasta: Mikä meitä ravitsee. Laiho, M., Stranden, E. & Järvinen, K.(tuottajat). Helsinki. Biodynaaminen yhdistys.

Kasvatusfilosofia. Steinerkasvatuksen liitto. Saatavilla:

<http://www.steinerkoulu.fi/index.php?page=kasvatusfilosofia> [viitattu: 21.11.2016].

Kitunen, S. Luomuleipää. 2016. Internetsivut. Saatavilla:

<http://www.tuomonluomu.fi/> [viitattu 16.11.2016].

Laiho, M., Stranden, E. & Järvinen, K. (toimittajina). 1990–2010. Mikä meitä ravitsee. Demeter-lehden artikkeleja vuosilta 1990–2010, Helsinki: Biodynaaminen yhdistys ry. Tallinna Raamatutrükikoja oü 2011.

Linden, W.1957. Syntymä ja lapsuus - hoito, ravinto, kasvat. Suomen antroposofinen liitto.

LUOMU. muokattu 3.11.2016. Elintarviketurvallisuusvirasto, eivira.fi, Saatavilla: <https://www.evira.fi/yhteiset/luomu/> [viitattu:16.11.2016].

Luomupelloilta tuotetaan luonnon omin toiminnoin. Sivusto on toteutettu Maa ja metsätalousministeriön tuella. Saatavilla: <http://luomu.fi/kasvit/ravinteet-ja-maan-hoito/> [viitattu: 16.11.2016].

Löyttyniemi, R. Video, osa 1/3 Rudolf Steiner & Maria Montessori. Helsinki.

Päivitetty 5.4.2016. Kasvatustaidon gigantit. YLE. Saatavilla:

<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/10/15/kasvatustaidon-gigantit> [viitattu: 19.11.2016].

Mattila, J. 2014. Otavan Opisto, 5.2 Hengityselimistön rakenne ja toiminta, Saatavilla:

http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/peruskoulu/bi/bi3/05_hengitys/02?C:D=i16D.iSFS&m:selres=i16D.iSFS [viitattu: 14.11.2016].

Milloin kouluun? Steinerkasvatuksen liitto. Saatavilla:

<http://www.steinerkoulu.fi/index.php?page=millon> [viitattu: 19.11.2016].

Nisted, K. & Mebus, U. 2015. Kasvisruokaa lapsille-varhaislapsuuden ravitsemus. Helsinki. Biodynaaminen yhdistys.

Nummela, S. 2008. Mikroaaltouuni ja sen vaikutukset. Saatavilla:

<http://www.tantralove.org/puutarha/en/node/38> [Viitattu 20.11.2016].

Olsson, K. 1994. Pienen lapsen ravinto. Ruotsalainen alkuteos: Barnets näring under de första åren. Antroposofisen lääketieteen yhdistys ry. Neljäs painos.

Oy MakroBios Ab. 2010. Makrobios - luontoa mukailleen reilulla kädellä. Tam-misaari. Saatavilla: <http://www.makrobios.fi/> [Viitattu: 16.11.2016].

Platon - filosofi Runo kirjasta: Wilwnius, R. 1987. Steinerpedagogiikan ihmis-kuvasta. Helsinki. Suomen Antroposofinen liitto.

Sannamo, M. 2007. Lapset ovat elämänvoimia ja terveyttä vahvistavan ravin-non arvoisia. Kirjasta: Mikä meitä ravitsee, Demeter-lehden artikkeleja vuosilta 1990–2010, 42. Helsinki. Biodynaaminen yhdistys.

Sannamo-Ruoho, M. Miksi tarvitsemme antroposofista ravitsemuskäsitystä. Kirjasta: Ravitsemus ja ruoanlaitto, Demeter-lehden artikkeleja vuosilta 1964–1986. Helsinki. Biodynaaminen Yhdistys.

Steiner, R. 1912. Luonnon kuntien ja taivaankappaleiden hankiset olennot. Helsinki. Suomen Antroposofinen liitto.

Suomen Antroposofinen liitto. s. a. Yleisesittely. Helsinki. Saatavilla: <http://www.antropos.fi/?p=yleisesittely&s=steiner> [Viitattu: 19.11.2016].

Suomen Antroposofinen liitto. s. a. Yleisesittely. Steiner, R. Ote runosta. Saa-tavilla: <http://www.antropos.fi/?p=yleisesittely&s=steiner> [viitattu: 19.11.2016].

Terveellinen ruokavalio. 11.11.2014. THL- terveyden ja hyvinvoinnin laitos Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio> [Viitat-tu:19.11.2016].

Tuotannon ehdot. Kesäkuu 2013, Biodynaaminen yhdistys Saatavilla: <http://biodyn.fi/wp-content/uploads/2013/09/Demeter-tuotantoehdot-kes%C3%A4kuu-2013.pdf> [Viitattu 16.11.2016].

Tuotantoeläimet. muokattu 19.8.2016. Internetsivut, Elintarviketurvallisuusvi-rasto, eivira.fi. Saatavilla: <https://www.eivira.fi/yhteiset/luomu/elaimet/tuotantoelaimet/> [Viitattu: 1.11.2016].

Varhaiskasvatuslaki. 2015. Saatavilla:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036> [Viitattu: 20.11.2016].

Viljely. Internetsivut: Biodynaaminen yhdistys. Biodyn.fi Saatavilla:

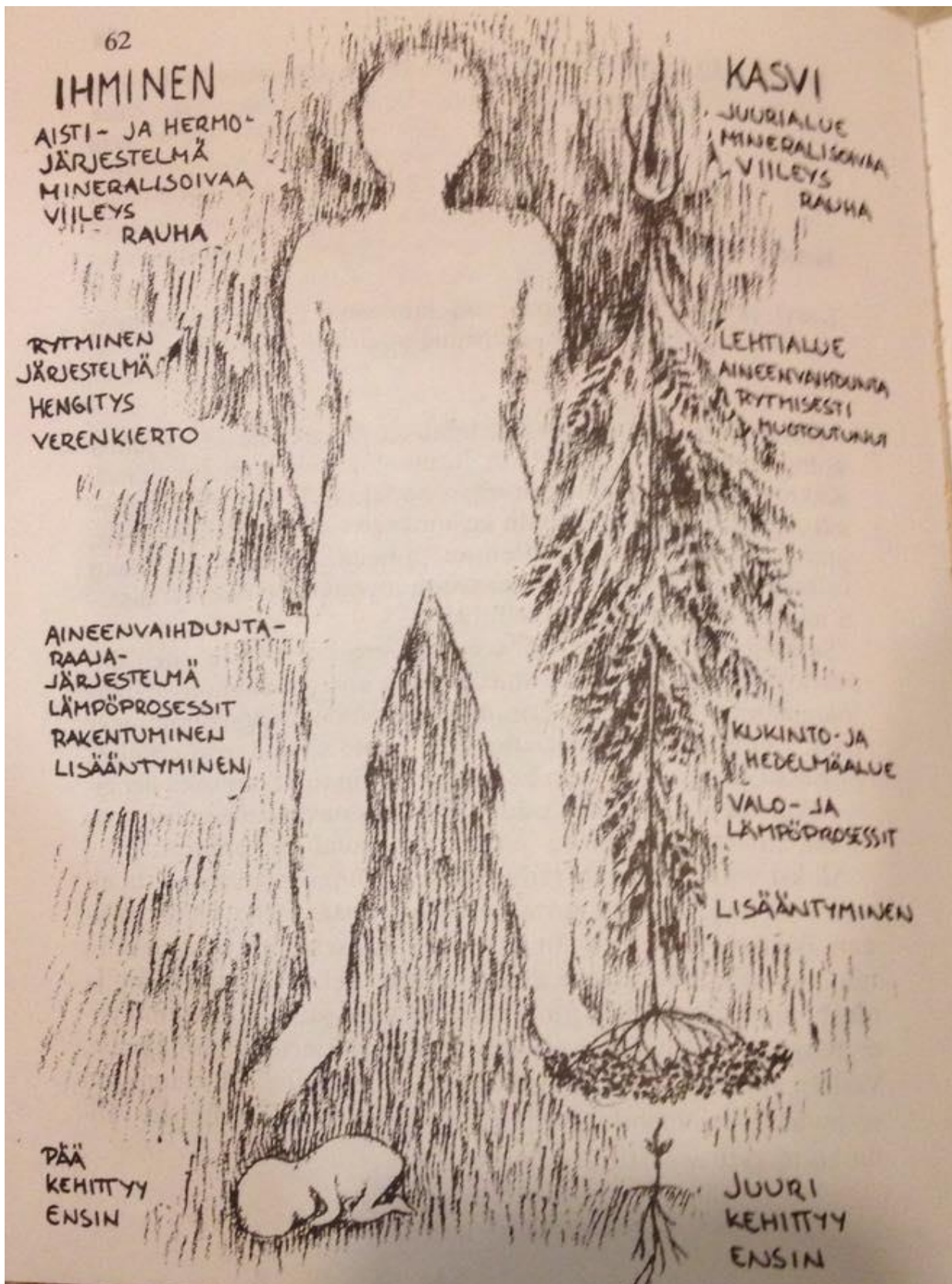
<http://biodyn.fi/viljely/> [Viitattu:16.11.2016].

Wilenius, R. 1987. Steinerpedagogiikan ihmiskuvasta. Helsinki. Suomen antroposofinen liitto.

LIITTEET

KUVA: IHMINEN JA KASVI

Liite 1



Pienen lapsen ravinto (Olsson 1994, 62).

Maanantai: Lounas: Riisipuuro + mustikkakeitto, näkkileipää kananmunalla

Jälkiruoka: Mustikkakeitto

Tiistai: Lounas: Spagetti, tomaattikastikkeella, juustoraaste, ohrapeltileipä

Jälkiruoka: Mansikkarahka

Keskiviikko: Lounas: Hernekeitto, Hirssisämpylät

Jälkiruoka: Keltainen kiisseli

Torstai: Lounas: Sosekeitto (porkkana/bataatti), ruisleipä

Jälkiruoka: Appelsiinia

Perjantai: Lounas: Lohilaatikkoa +parsakaalia, näkkileipä juustolla

Jälkiruoka: Suklaamoussea

Maanantai: Lounas: Punajuuri Risotto, näkkileipää

Jälkiruoka: Mustikkajugurtti

Tiistai: Lounas: Linssikeitto juustoraaste, hapankorppu

Jälkiruoka: Ohrainen pannukakku + Mansikkahillo

Keskiviikko: Lounas: Perunamuusi kasvispaistos, Sämpylä

Jälkiruoka: Hedelmä

Torstai: Lounas: Porkkanalaatikko, ruisleipä juustolla

Jälkiruoka: Kuivattuja aprikooseja

Perjantai: Lounas: Herne/pinaattikeitto, näkkileipä, kananmuna

Jälkiruoka: Kaurakeksit

Maanantai: Lounas: Punajuuripihvit + uuniperunat, kermaviilikastike, riisikakku

Jälkiruoka: Riisivanilja jälkiruoka

Tiistai: Lounas: Kaalilaatikko, ohra + näkkileipä, juusto

Jälkiruoka: Kiisseli

Keskiviikko: Lounas: Pasta + kasviskastike, sämpylä

Jälkiruoka: Hirssijälkiruoka

Torstai: Lounas: Ruispuuro, omenasosetta

Jälkiruoka: Aurinkorahka

Perjantai: Lounas: Pinaattiletut/pannukakku, kasvishöystö, hillo, näkkäri

Jälkiruoka: Hedelmä

Maanantai: Lounas: Kermainen kalakeitto, leipä +juusto

Jälkiruoka: Riisimarja jälkiruoka

Tiistai: Lounas: Uunijuuresranskalaiset +kermaviilikastike, munakas, näkkileipä

Jälkiruoka: Marjajogurtti

Keskiviikko: Lounas: Perunamuusi + kasviskastike, sämpylä

Jälkiruoka: Kiisseli

Torstai: Lounas: makaronilaatikko, Porkkanaraaste, ruisleipä

Jälkiruoka: omenapaistos +vanilja kastike

Perjantai: Lounas: Pizza perjantai, tuore vihannestikut

Jälkiruoka: Suklaakiisseli

1. Valitessasi hoitopaikkaa, otitko huomioon, mitä ravintoa hoitopaikka tarjoaa?

A) Kyllä B) En

2. Oliko hoitopaikan tarjoamalla ravinnolla merkityistä valintaan? (esim. halusin juuri kasvis/luomu ruokaa)

A) Kyllä B) En

3. Mitkä seuraavista toivoisit kuvaavan lapsesi ravintoa päivähoidossa?:

A) Luomu B) Kasvisruoka
C) Sekaruoka D) Biodynaamisestiviljelty
E) Paikallinen lähiruoka F) Pikaruoka
G) Ei väliä

4. Toivoisitko lisää opastusta lapsesi ravinnon suhteen myös kotona?

A) Kyllä B) En

5. Oletko ollut tyytyväinen päiväkodin tarjoamaan ravintoon?

A) Kyllä B) En, Miksi?

6. Koetko että lapsesi voi hyvin ja on ravittu?

A) Kyllä B) En

7. Saitko vanhempainillasta uutta tietoa?

A) Kyllä B) En

8. Koetko saamaasi tietoa tarpeelliseksi?

A) Kyllä B) En



Kuva artikkelissa, Spielberg 29.7.2013 (Ekholm 2014).