



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

KARKKI VAI KURKKU

SAPERE-MENETELMÄ AVUKSI RAVINTO- KASVATUKSEN HAASTEISIIN

Sanna Nurminen

Opinnäytetyö
Syyskuu 2017
Sosionomi Yamk



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomi Yamk

SANNA NURMINEN

Karkki vai kurkku

Sapere-menetelmä avuksi ravintokasvatuksen haasteisiin

Opinnäytetyö 105 sivua, joista liitteitä 32 sivua

Syyskuu 2017

Sapere on latinankielinen sana ja tarkoittaa maistua ja tuntea makua. Saperen tarkoituksena on rohkaista ottamaan selville mitä aistimme kertovat ruuasta. Se perustuukin sensoriseen harjoitteluun, jonka kokemuksellinen oppiminen pohjautuu tutkivaan oppimiseen. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä pyrkii löytämään lapsessa luontaisen ilon tutkia ruokaa ja maistella sitä. Se edistää myös alueellista ruokakulttuuria ja auttaa arvostamaan erilaisuutta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli järjestää toiminnallinen Sapere-prosessi. Siihen osallistui päiväkodin työntekijöitä, lapsia kahdesta eri päiväkotiryhmästä sekä heidän vanhempansa.

Tämä tutkimus oli osallistava toimintatutkimus. Tutkimuksessa oli mukana 16 lasta päiväkodin kahdesta lapsiryhmästä Akaasta ja heidän perheensä. Perheitä osallistui tutkimukseen 13. Päiväkodista tutkimukseen osallistui seitsemän kasvatusvastuullista työntekijää. Tutkimusprosessi alkoi alkukartoituksella, jossa perheiltä ja päiväkodin työntekijöiltä kysyttiin ravintokasvatukseen ja sen haasteisiin liittyviä kysymyksiä. Sen jälkeen toteutettiin viisi toiminnallista Sapere-aistipajaa, joista neljässä mukana oli lapsia ja päiväkodin työntekijöitä ja viidennessä lapset vanhempineen. Neljä Sapere-pajaa dokumentoitiin videoimalla ja valokuvin. Koko tutkimuksen lopputuotoksena valmistui Sapere-vinkkivihko perheiden ja varhaiskasvatuksen käyttöön. Tutkimuksen aineisto kerättiin perheille tehdyllä kyselylomakkeella sekä vapaamuotoisella mielipidekyselyllä ja päiväkodintyöntekijöille tehdyllä kyselylomakkeella ja haastattelulla. Aineiston analyysissä käytettiin laadullista sisällönanalyysiä.

Tutkimus osoitti, kuinka tärkeässä roolissa lasten osallisuus on ravintokasvatuksessa. Myös perheiden ja päiväkodin työntekijöiden kasvatuskumppanuus nousi tutkimustulosten kannalta merkittäväksi asiaksi. Sapere-menetelmä yllätti monet aikuiset monipuolisuudellaan ja laaja-alaisella oppimiskäsityksellään ruokakasvatuksessa. Tämä tutkimuksen mukaan Sapere-menetelmä olisi mielenkiintoinen, lapsia osallistava ja aikuisiakin innostava tapa tutustua ruokiin ja ruokakulttuureihin. Sapere-menetelmän omaksuminen ja ottaminen osaksi varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria, vaatii päiväkotityöntekijöiden kouluttamista ja Sapere-tietouden lisäämistä niin päiväkodeissa kuin kotonakin. Tämän toimintatutkimuksen hyöty tulee ensisijaisesti Akaan varhaiskasvatukseen, sillä tarkoituksena on kouluttaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä ottamaan Sapere-menetelmä osaksi toimintakulttuuriaan. Vanhemmille tullaan jakamaan Sapere-vinkkivihkoa ja videomateriaalia käytetään koulutustarkoitukseen.

Asiasanat: ravintokasvatus, Sapere, tutkiva oppiminen

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree programme of social services

SANNA NURMINEN

Candy or cucumber

Applying Sapere Method in Nutrition and Food Education Challenges

Bachelor's thesis. Number of pages:105 Number of appendices:32
September 2017

Sapere is a Latin word, meaning taste and to feel taste. The basic idea of Sapere nutrition and food education method is to encourage children to explore and experiment food and food substances by using the variety of senses. It emphasizes sensory practice, learning through experience and exploration, based on the concept on humanistic empirical learning. Sapere aims at arousing child's natural joy and curiosity to examine, explore and taste food. In addition, it both promotes regional food culture and supports appreciating diversity. The main objective of this study was to plan and implement a Sapere process in a daycare centre. Daycare professionals, children from two daycare groups and their parents participated the procedure.

Participatory action research method was used. The study involved 16 children from 2 groups of children in a daycare center in Akaa. Their families took part as well, total of 13 families. The number of daycare employees was 7. Procedure started with a preliminary study of the families' and the employees' opinions on nutrition and food education and challenges concerning the topic. Subsequently, five sensory workshops were carried out. The first four workshops included children and daycare professionals and the fifth one was for children and their parents. Four workshops were documented on video and photos. As the result of the study a Sapere tool book document was created for the use of families and early education. The data were gathered on a questionnaire and a free enquiry for the families, and a questionnaire and a theme interview for the daycare employees. The data were analyzed by using qualitative content analysis.

The study pointed out the importance of children's participation in nutrition and food education. According to the results, the parenting partnership of families and daycare professionals was significant as well. Many adults were surprised by the versatility and comprehensive learning styles that Sapere method offers for food education. Sapere is considered a fascinating method to introduce various foods. It accomplishes children's participation as well as inspires adults. However, adopting Sapere method and including it into early education practice requires training of the employees and increasing common knowledge of Sapere both among families and daycare professionals. The study benefits specifically the early education of Akaa municipality, in their effort to train pre-education professionals to make Sapere method a working practice. Sapere tool book will be distributed to families and video material utilized in training sessions.

Keywords: nutrition and food education, Sapere method, humanistic empirical learning

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
2.1	Ravintokasvatuksen merkitys	8
2.2	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	10
3	LEIKKI-IKÄISEN RUOKAKASVATUS – SAPERE AUDE.....	12
3.1	Lapsi, perhe ja ravintokasvatus.....	12
3.2	Kasvatuskumppanuus ravintokasvatuksessa.....	16
3.3	Sapere ruokakasvatusmenetelmä	18
3.3.1	Saperen taustaa.....	18
3.3.2	Moniaistillisuus	22
3.3.3	Tutkiva oppiminen ja Sapere	25
3.4	Teoriaosuuden yhteenveto	27
4	OPINNÄYTTEEN TOTEUTUS.....	29
4.1	Laadullinen toimintatutkimus	29
4.2	Toiminnallinen toteutusprosessi	31
4.2.1	Pajat prosessina	31
4.2.2	Vinkkivihko ja video.....	38
4.3	Tutkimuksellinen osuus	39
4.3.1	Aineiston keruu	39
4.3.2	Aineiston analyysi.....	44
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	47
5.1.	Perheiden ja päiväkodin ravintokasvatuksen toteutuminen yhdessä	47
5.1.1	Lapsen osallisuus	47
5.1.2	Kasvatuskumppanuus kodin ja päiväkodin ravintokasvatuksessa	49
5.2	Päiväkodin työntekijöiden, vanhempien ja lasten Sapere-kokemukset ...	51
5.2.1	Tutkivaa oppimista ja moniaistillisuutta	51
5.2.2	Kohti terveellistä ruokavaliota	54
5.2.3	Lasten mielipiteitä Saperesta.....	55
5.3.	Tulosten yhteenveto	57
6	POHDINTA.....	60
6.1	Johtopäätökset.....	60
6.2	Tutkimuksen hyödyllisyys	64
6.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	66
	LÄHTEET.....	69
	LIITTEET	73
	Liite 1. Kirje vanhemmille	73

Liite 2. Kyselylomake vanhemmille	75
Liite 3. Kyselylomake päiväkodin työntekijöille	76
Liite 4. Teemahaastattelun kysymykset päiväkodin työntekijöille	77
Liite 5. Vapaaehtoinen Sapere-tehtävä kotiin	78
Liite 6. Vapaaehtoinen Sapere-tehtävä kotiin	79
Liite 7. Vapaaehtoinen Sapere-tehtävä kotiin	80
Liite 8. Vapaaehtoinen Sapere-tehtävä kotiin	81
Liite 9. Valokuvia Sapere-perheillasta	82
Liite 10. Vinkkivihko perheille ja päiväkodin työntekijöille	85

1 JOHDANTO

Lapsuus ja nuoruus ruokatottumuksineen ovat väestön terveyttä ajatellen tärkeitä elämänvaiheita. Monet elintavat ja elinolot vakiintuvat jo nuorena. Kun lapsuudessa koetaan miellyttäviä makuja, perheen esimerkki ja erilaisten ruokien saatavuus muokkaavat vielä aikuisiässäkin noudatettavaan ruokavaliota. (Lagström & Talvia 2014, 20.)

Lapset ovat yksilöitä ja kehittyvät eri tahtia. Lapsen iän ja taitojen karttuessa myös syöminen kehittyy vähitellen. Aikuisen tehtävänä on taata lapselle monipuolista ruokaa säännöllisesti. Lasten ruokatottumusten kehittymistä ohjataan ruokavalinnoilla, ruokailutilanteella, ruokapuheilla sekä asenteilla. Erityisesti lasten aiemmat kokemukset ruuasta ja ruokailutilanteista vaikuttavat ruokakäyttäytymiseen. (Sosiaali -ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 136-138.)

Ravitsemussuosituksia laaditaan niin maailmaanlaajuisesti kuin kansallisestikin. Pohjoismaissa ensimmäiset ravitsemusta koskevat suositukset on laadittu 1980-luvulla. Suomalaiset suositukset perustuvat pääosin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Sekä lasten vanhemmat, että varhaiskasvatuksen työntekijät haluavat lasten ravitsemuskasvatuksen haasteisiin uusia toiminnallisia ja luovia menetelmiä. Entuudestaan jo vuosikymmenien ajan on ollut sellainen käsitys, että ruualla ei saa leikkiä tai että lautanen pitää syödä tyhjäksi. Tällaiset vahvasti kulttuuriin juurtuneet ajattelutavat kaipaavat kasvattajissa ajattelutavan muutosta. Näihin muutoksiin yksi vaihtoehto voisi olla Sapere-ruokakasvatusmenetelmä.

Sapere-ravitsemuskasvatusmenetelmän luoja on ranskalainen Jacques Puisais ja hän kehitti menetelmän jo 1974. Ranskasta Sapere-menetelmä kulkeutui vasta 2000-luvun alussa Suomeen. Saperen taustalla on humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys, jossa painotetaan tutkivaa oppimista. Sapere perustuu erityisesti oppijan aistikokemuksiin.

Oma kiinnostukseni Sapere-menetelmää kohtaan alkoi 2010, jolloin kaupunkini yksi varhaiskasvatusyksikkö pääsi mukaan Sapere-hankkeeseen. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä on ollut osana omaa toimintakulttuuriani kaikissa lapsiryhmissä, joissa olen työskennellyt. Tämän tutkimuksen tekemiseen sain ajatuksen alle kouluikäisten lasten van-

hempien haasteista ravitsemuskasvatuksessa. Vanhempien kanssa käydyissä vasu-keskusteluissa sekä päivittäisissä keskusteluissa olen havainnut lasten ruokakulttuuriin liittyvän paljon haasteita.

Tämän tutkimuksen työnantajaedustajana on Akaan kaupunki. Tutkimuksessa on mukana 13 perhettä kahdesta eri päiväkotiryhmästä. Lapset saavat osallistua neljään eri Sapere-aistipajaan ja viidenteen pajaan osallistuvat perheet yhdessä ilta-aikaan. Jokaiseen Sapere-pajaan osallistuu myös päiväkodin työntekijöitä. Sekä perheet että päiväkodin työntekijät saavat Sapere-kokemuksen. Kokemuksen tarkoituksena on antaa kaikille aikuisille tietoutta Sapere-menetelmästä ja sen hyödyistä lasten ravintokasvatuksessa. Perheiden mielipide lasten ruokakasvatuksesta yhdessä päiväkodin kanssa on tutkimukseni tärkeää materiaalia.

Tämän toimintatutkimuksen tavoitteena on saada myös Akaan varhaiskasvatuksessa innostusta tutkivaan oppimiseen, johon Sapere-menetelmä vahvasti perustuu. Sapere-menetelmä tulee Akaan varhaiskasvatussuunnitelmaan, joka on velvoittava asiakirja. Näin Sapere saadaan jälleen osaksi Akaan varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria. Varhaiskasvatuksen työntekijöitä koulutetaan tämän tutkimuksen materiaalia hyödyntäen.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli saada Sapere-ruokakasvatusmenetelmää jälleen tutuksi Akaan kaupungin varhaiskasvatukseen ja myös vanhempien tietoisuuteen. Tälle tutkimukselle on selvästi tarvetta, sillä lasten syöminen ja siihen liittyvät haasteet ovat selvästi lisääntyneet Suomessa. Varhaiskasvatuskeskusteluissa ilmenee hyvin vanhempien huoli lasten niukasta ruokavaliosta ja siitä, miten lapsia voisi kannustaa maistamaan uusia ruoka-aineita. Myös makeiden välipalojen runsaus ja arjen kiire aiheuttavat pohdintaa vanhempien ja varhaiskasvattajien keskuudessa. Yhä harvemmin perhe ehtii syödä yhdessä. Toisaalta vanhemmilta löytyy kuitenkin halu tarjota lapsilleen terveellistä ja monipuolista ravintoa, jos heille annettaisiin keinoja, kuinka tutustuttaa lapsia uusiin ruokiin. Oma innostukseni ja kiinnostukseni lasten ruokakasvatusta kohtaan motivoi minua tekemään tämän toimintatutkimuksen.

2.1 Ravintokasvatuksen merkitys

Terveellisen ruokavalion ja liikunnan merkityksestä puhutaan nykyään paljon. Näiden kahden asian yhteisvaikutuksella voi olla merkitystä jopa elintapasairauksien ehkäisyssä. Suomalaisilla on suhteellisen korkea riski sairastua perinnölliseen luokan 1 diabetekseen. On tutkittu, että vauvaiän ravinnolla on suuri merkitys pienentää alttiutta diabeteksen sairastumiseen. (Vauvaiän ravinto voi pienentää perinnöllisesti alttiiden riskiä sairastua tyyppin 1 diabetekseen 2017.)

Yhteiskunnan muuttuessa myös ruokakulttuuri muuttuu. Lapselle tärkeä ympäristö ruokakulttuurin kannalta on perhe. Kotona syöminen on perhettä yhdistävä arjen voimavara. Ruokaohjauksessa huomioidaan perheiden monimuotoisuus, ruokakulttuurinen tausta, arvot, asenteet ja ruoanvalmistustiedot -ja taidot. Varhaiskasvatus auttaa tasoittamaan perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja edistää näin terveyden tasa-arvoa. Myönteiset ruokailutilanteet kehittävät lapsen ruokailutottumuksia suotuisasti. (Elintavat ja ravitsemus 2016.)

Ruokailuhetket ovat lapsille oppimistilanteita. Aikuiset näyttävät omalla esimerkillään lapselle mallia ruokapöytäkäyttäytymisestä ja terveellisen ruuan merkityksestä ruokavaliossa. lapset eivät osaa valita terveellistä tai epäterveellistä ruokaa. Aikuisen tehtävänä

on opastaa valinnoissa. Lapsi tarvitsee uusien makujen maisteluun ainakin 10-15 maistelukertaa. Pieniä määriä kerrallaan maistellen hän tottuu uusiin makuihin. Välipaloilla on todellakin väliä. Napostelukulttuuri on myös Suomessa ottanut jalansijaa, joten on tärkeää tarjota välipaloja lapselle harkiten. Herkutteluhetket eivät kuulu jokapäiväiseen terveelliseen ruokavalioon. Ruualla ei myöskään palkita lasta. Kaikkea kannustetaan maistamaan, mutta ruuan maistaminen ei ole edellytys esim. tv:n katselulle. (Elintavat ja ravitsemus 2016.)

Suomalainen ruoka on kansainvälisesti turvallista ja terveellistä ja suomalaisen ruuan valitseminen on yhteiskunnallinen teko. Vaikka usein ajatellaan, että välimerellinen ruokavalio on terveellisintä maailmassa, niin yhtä terveellisiä raaka-aineita on suomalaiset metsät täynnä. Se, miten lapset saadaan kannustettua terveellisen ruokavalion omaksumiseen osaksi pysyvää elämäntapaa, on ruokakasvatus myönteisessä ja positiivisessa hengessä. Tämä voidaan saavuttaa esimerkiksi ottamalla ruokakasvatukseen mukaan uudenlaista osallistavaa, yhteisöllistä ja tutkivaa ruokakasvatuskulttuuria. Taulukossa 1 esitetään tavoite lasten ruokailuun ja keinot siihen pääsemiseksi perusteluineen. (Elintavat ja ravitsemus 2016.)

TAULUKKO 1. Kohti terveellistä ruokavaliota. (Julkari 2016)

Tavoite ruokailussa	Miten voidaan lähestyä	Perustelu
Energian saannin vähentäminen aterialla, iänmukaiset ruoka-annokset	<ul style="list-style-type: none"> - Lapsi ottaa itse ruuan - Ruokaa ei tuputeta, lapsi syö hitaasti. Lasta ohjataan sanallisesti tunnistamaan nälkä - Ruuassa on kohtuudella rasvaa ja soke-ria - Ateriaa ennen tai aterialla tarjotaan tuoreita kasviksia ja jälkiruokana marjoja ja hedelmiä - Aterialla mahdollisesti tarjottava leipä, puuro tai viljalisäke on täysjyvä 	<ul style="list-style-type: none"> - Nälän ja kylläisyyden tunteen tunnistamista kunnioitetaan - Kylläisyyden tunteen kehittyminen vie aikaa - Aterian energiatiheyden pienentäminen voi vähentää energian saantia. Riittävä kuidunsaanti voi helpottaa painonhallintaa.

2.2 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on toteuttaa toiminnallinen prosessi, jonka aikana järjestetään viisi Sapere-pajaa. Prosessi videokuvataan ja valokuvataan ja videot jäävät koulutusmateriaaliksi. Lopputuotoksena tehdään myös vinkkivihko Sapere-toimintamenetelmistä päiväkodin työntekijöiden ja varhaiskasvatuspalveluja käyttävien perheiden käyttöön. Tavoitteena on saada Sapere-menetelmä työkaluksi Akaan varhaiskasvatukseen ja lapsiperheille sekä innostaa päiväkodin työntekijöitä Sapereen ja tutkivan oppimisen toimintakulttuuriin. Tavoitteena on myös saada Sapere-menetelmä vanhempien tietoisuuteen ja yhdeksi keinoksi ravintokasvatuksen haasteisiin sekä löytää keinoja päiväkodin ja perheiden ravintokasvatuksen toteuttamiseksi yhdessä. On tärkeää, että kasvatustyö päiväkodissa ja kotona olisi aikuisten ja lasten välistä vuoropuhelua.

Lasten ravintokasvatus ja siihen liittyvät haasteet antavat aiheita tehdä tutkimuksen päätteeksi Sapere-vinkkivihkon varhaiskasvatuksen ja perheiden käyttöön. Neljä Sapere-pajaa videokuvataan ja kaikista pajoista otetaan runsaasti valokuvia. Dokumentoinnin avulla saan ideavihkoon tarvittavaa materiaalia ja sekä videoita että valokuvia voin käyttää myöhemmin Sapere-koulutuksissa. Videot ja valokuvat ovat hyvää materiaalia myös esimerkiksi Sapere-aiheisiin vanhempain- ja teemailtoihin. Tarkoituksena on kouluttaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä saamaan tietoutta Sapere-menetelmästä ja sen käytöstä osana varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria. Tarkoituksena on siis saada Sapere jälleen yhdeksi työkaluksi lasten kanssa työskennellessä. Perheille vinkkivihko antaa helppoja ideoita kokeilla Sapere-menetelmää joskus kotona.

Tutkimuksessa on mukana 16 lasta kahdesta eri lapsiryhmästä ja 13 perhettä. Päiväkodista tutkimukseen osallistuu seitsemän päiväkodin työntekijää tutkimukseen osallistuvien lasten ryhmistä. 2013-2014 toteutetun Sapere-hankkeen aikana tämä ravintokasvatusmenetelmä jalkautui jossain määrin Akaaseen. Sapere hankkeen aikana pilottipäiväkodista kaksi työntekijää osallistui aktiivisesti Sapere-koulutuksiin ja hankki näin Sapere-tietoutta. Pilottipäiväkodissa toteutettiin Sapere-menetelmää aktiivisesti koko hankkeen ajan, ja Saperea tehtiin tutuksi kaikkiin muihinkin Akaan varhaiskasvatusyksiköihin. Hankkeen päätyttyä Sapere ei ole enää ollut niin vahvasti osana päiväkotien toimintakäytänteitä kuin hankkeen aikana. Sapere on tutkivaa oppimista, joka on tarkoituksena saada

kirjattua uuteen Akaan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan. Näin tutkivaa oppimista voitaisiin tehdä mielekkäällä tavalla tutuksi uudelleen ja saada Sapere taas päiväkotien toimintakulttuureihin mukaan. Uusi varhaiskasvatussuunnitelma on velvoittava asiakirja, johon kaikki varhaiskasvattajat sitoutuvat.

Tutkimuskysymykset:

- 1. Miten perheet ja päiväkodin työntekijät voivat toteuttaa lasten ravintokasvatusta yhdessä?**
- 2. Miten päiväkodin työntekijät, vanhemmat ja lapset kokevat Saperen ja mitä hyötyä siitä on varhaiskasvatuksessa?**

Tutkimuskysymykset ovat lyhyet ja selkeät. Niihin saa vastaukset hyvin tekemällä ennakkokartoitusta vanhemmille ja päiväkodin henkilökunnalle lasten ravintokasvatukseen liittyvistä asioista, teemahaastattelulla päiväkodin työntekijöille ja vanhempien vapaasti kirjoittamista mielipiteistä. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitän vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden mielipiteitä ja kokemuksia siitä, millaista ravintokasvatusheidän mielestään tulisi olla kotona ja päiväkodissa. Hankin tietoa myös siitä, onko ravintokasvatuksessa kasvattajilla haasteita. Toisen tutkimuskysymyksen avulla selvitän toiminnallisten Sapere-pajojen jälkeen, miten aikuiset ja lapset kokevat Saperen ruokakasvatusmenetelmänä.

3 LEIKKI-ikäISEN RUOKAKASVATUS – SAPERE AUDE

Nyky-yhteiskunnassa on paljon tarjolla makeita välipaloja ja runsaasti hiilihydraatteja sisältäviä pikaruokia. Arki on perheillä kiireistä ja yhteisiä ruokailuhetkiä ei keritä järjestämään. Monet lapset syövät kovin yksipuolisesti. Vanhemmilla ei ole välttämättä keinoja saada lapsia syömään uusia ruokia ja erityisesti terveellistä ruokaa. Ravintokasvatus saattaa jäädä helposti varhaiskasvatuksen vastuulle. Vanhemmat myös odottavat päiväkodin työntekijöiltä yhteistyötä lasten ravintokasvatukseen. Kasvatuskumppanuuden merkitys lasten ravintokasvatuksessa saa tärkeän roolin. Yhdessä toisen mielipiteitä kunnioittaen perheet ja varhaiskasvatus voivat toteuttaa laadukasta ravintokasvatusta. Yhtä lailla päiväkotien työntekijät kaipaavat uusia keinoja ravintokasvatuksen ideointiin, haasteisiin ja toteutukseen. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä on mielenkiintoinen tapa tutustuttaa lapset uusiin ruoka-aineisiin ja toteuttaa ravintokasvatusta mielekkäällä tavalla. Sapere perustuu tutkivaan oppimiseen ja siinä käytetään hyödyksi kaikkia aisteja.

3.1 Lapsi, perhe ja ravintokasvatus

Myönteisiin elintapoihin kannattaa vaikuttaa jo perheen perustamisvaiheessa. On hyvä tarkastella perheen elintapoja ennen ensimmäisen lapsen syntymää, sillä lapsen syntymä mullistaa elämää joka tapauksessa monella tapaa. Lapsi tulee matkimaan perheenjäseniään, joten vanhempien antama esimerkki on tärkeä. Jo varhaisina raskausviikkoina folaatti- ja rasvahappovarastot vaikuttavat alkion kehittymiseen. Äidin on huolehdittava sikiön ravintoainevarastojen riittävydestä, ja foolihappolisää suositellaan naisille jo ennen raskautta. Äidin pitää huolehtia, että ravinto on erityisesti raskausaikana riittävää ja monipuolista. Myös D-vitamiinin saannista raskauden ja imetyksen aikana pitäisi huolehtia. Jodin saantiin on kiinnitettävä erityistä huomiota ennen lapsen syntymää. Jodin puute voi aiheuttaa pahimmillaan sikiön kasvuhäiriöitä tai henkisen kehityksen häiriöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 44-45.)

Jo raskausaikana naisen tulisi syödä riittävästi kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Ne ovat täysjyväviljavalmisteen ohella merkittävin folaatin lähde. Rautavarastoja kannattaa raskausaikana täydentää lihaa ja kalaa syömällä, sillä niiden sisältämä hemirauta imeytyy tehokkaammin kuin kasvikunnan ei-hemirauta. Erityisesti kalaa kannattaa syödä, koska

kala sisältää monityydyttymättömiä rasvahappoja ja D-vitamiinia. Kalasta saa myös jodia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 46-47.)

Maku- ja hajuaistien varhainen toiminta alkaa jo kohdussa. Lapsi tutustuu ruoka-aineisiin lapsiveden ja synnyttyään rintamaidon kautta. Ruokamieltymysten kehittymistä muovaavat biologiset, sosiaaliset -ja ympäristötekijät. Pienelle lapselle miellyttäviä makuelämyksiä ovat makea ja umami. Negatiivisia makuelämyksiä ovat karvas ja hapant. Kun lapsi toistuvasti altistuu paheksumiinsa makuihin kannustavassa ja myönteisessä ympäristössä, hän saattaa lopulta hyväksyä ne. Syömiseen painostamalla ei saavuteta positiivisia kokemuksia uusia ruoka-aineita kohtaan. (Ventura & Worobey 2013.)

Ruokamieltymykset ovat osittain geneettisesti määräytyviä. Karvaan maun käsitettä on tutkittu laajemminkin. Erityisesti ne lapset, joilla on katkera-herkkä genotyyppi ovat mieltyneitä makeisiin elintarvikkeisiin ja juomiin. Kuitenkin on todennettu, että rotu, etnisuus, kulttuuri ja kokemus liittyvät enemmän makean mieltymiseen kuin genotyyppi. (Ventura & Worobey 2013.)

Leikki-ikässä lapsi syö jo kuten muukin perhe. Kaikki perheenjäsenet syövät samaa ruokaa oman tarpeensa mukaan. Aikuisen tehtävänä on huolehtia siitä, että lapselle on tarjolla ravitsevia ruokia. Lapsi ei itse osaa pyrkiä syömään terveellisesti. Pienet lapset pitävät ruuan makeudesta siitä, että se on tuttua. Jos lapselle toistuvasti tarjotaan samoja ruokia, niistä tulee hänen lempiruokiaan. Vaikka uudet maun ja vieraat ruuat epäilyttäisivätkin lasta, tulee niitä kuitenkin tarjota. Lapsen luontainen kokeilunhalu auttaa uusiin makuihin totuttelemisessa. Lapselle voi kehittyä myös vastenmielisyys eli ruoka-aversio tiettyjä ruokia kohtaan. Näin voi tapahtua, jos ruokailukokemukseen liittyy jokin epämiellyttävä kokemus kuten oksentaminen tai syömään pakottaminen. Aversiota voidaan vähentää antamalla lapselle toistuvasti pieniä määriä ruokaa kerrallaan. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 136-137.)

Olisi tärkeää, että koko perhe söisi terveellistä ruokaa. Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee, onko ruokavalio terveellinen vai epäterveellinen. Kun varhaislapsuudesta lähtien pidetään yllä terveyttä edistävää ruokavaliota, vähennetään sairauksien kuten, sydän- ja verisuonitautien ja tyyppin 2 diabeteksen sekä liikalihavuuden riskiä myös aikuisena. Ruokavalion perustana ovat marjat, hedelmät ja kasvikset ja niitä pitäisi tarjoilla joka aterialla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 19-21.)

Painonhallintaan liittyvät asiat on hyvä ottaa koko perheen asiaksi. Tavoitteena on lapsen hyvinvointi ja terveys sekä pysyvät elämäntapamuutokset. Vanhempia ja lasta ei saa syyllistää lapsen ylipainoon liittyvissä asioissa. Yleensä lapselle riittää painon pitäminen samana ja lapsi hoikistuu pituuskasvun myötä. Elämäntapamuutokset ovat painonhallinnassa kaiken perusta. On tärkeää lisätä liikuntaa, tehdä järkeviä ruokailumuutoksia ja vähentää lapsen passiivisen olemisen aikaa sekä huolehtia riittävästä unen saannista. Myös lapsen psyykkinen hyvinvointi pitää turvata. Perheelle suositellaan säännöllistä ateriarytmiä, terveyttä edistäviä ruokavalintoja ja iänmukaisia ruoka-annoksia. Uusiin elämäntapoihin tottuminen tapahtuu yleensä hitaasi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 81-82.)

On hyvä muistaa, että lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin ja kausittain. Ruokahaluun vaikuttavat mm. kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. Myös saman ikäiset lapset syövät hyvin eri tavalla. Lapset eivät syö joka aterialla yhtä paljon. Terve lapsi syö välillä enemmän tai vähemmän, eikä hän siitä kärsi. Lapsi oppii, kuinka paljon hänen tulee syödä tiettyä ruokaa tullakseen kylläiseksi. Harvoin lapsi syö yli tarpeen paitsi, jos tarjolla on herkkuja. Lapsen luontaista kylläisyyden tunnetta ei pitäisi häiritä esimerkiksi tuputtamalla ruokaa. (Hasunen ym. 2005, 139-140.)

Lapsi saattaa myös oppia tiettyjä syömistapoja. Jos lapsi syö aina tiettyyn kellonaikaan, tietyssä paikassa, tapahtuma voi aiheuttaa ruokahalun tunteen. Myös kaupassa käyntiin saattaa liittyä tiettyjä mielitekoja, jos jokaisella kauppareissulla paha mieli on tynnytetty suklaapatukalla. Jos epämiellyttäviä tunteita opitaan helpottamaan lohtusyömisellä, saattaa tavasta olla vaikea päästä eroon. (Hasunen ym. 2005, 140.)

Aikuisen tehtävä on huolehtia, että lapselle on terveellistä ruokaa tarjolla säännöllisesti. Perheen säännöllinen ateriarytmi luo lapselle turvallisuuden tunnetta ja rutiinia päivärytmiin. Jo pienestä pitäen lapsen on hyvä opetella syömään terveellisesti ja monipuolisesti. 2-3-vuotiaalle lapselle on tyypillistä neofobia eli varautuneisuus uusia ruoka-aineita kohtaan. Toisaalta tuossa iässä lapsi on kokeilunhaluinen uusiin ruokiin. Lapsi tarvitsee useita maistamiskertoja tottuakseen uusiin makuihin. Uusia ruoka-aineita voidaan aluksi tunnustella, haistella, tutkia ja katsella. Uusiin ruoka-aineisiin tottuakseen lapsi tarvitsee noin 10-15 maistamiskertaa. Lapsi tutustuu uuteen ruokaan tai ruoka-aineeseen paremmin, jos se tarjotaan tutun ruuan kanssa. Ruoka-aineisiin lapsen annetaan tutustua kaikilla

aisteillaan ja on huomioitava, että ruokatottumukset kehittyvät lapsella vähitellen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 78-79.)

Nirsoilu ja syömispulmat voivat liittyä lapsen normaaliin itsenäistymiskehitykseen. Valtaosa leikki-ikäisistä lapsista valikoi ruokiaan. Valikoiden syövät lapset saavat suuremman osan energiasta välipaloista ja vähemmän pääaterioilta. Syömispulmat taas saattavat liittyä perheen vuorovaikutukseen. Syömisongelmat saattavat olla haittana lapselle ja perheelle pitkäänkin, ennen kuin pituuden ja painon kehitys antaa aiheita huoleen. On tärkeää selvittää taustatekijöitä lapsen syömättömyyteen. Lasta ei myöskään saa pakottaa syömiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 78-79.)

Vanhemmat voivat luoda lapsilleen ympäristöjä, joissa he edistävät terveellistä syömisikäyttäytymistä. Vanhempien positiivinen roolimalli voi olla parempi menetelmä parantaa lapsen ruokavaliota kuin vanhempien yritykset ruokavalion ohjauksessa. Useissa tutkimuksissa on todennettu, että perhe ja ympäristö vaikuttavat lapsen syömiskäyttäytymiseen. On tutkittu myös, että lapsuusajan ruokatottumukset jatkuvat läpi aikuisiän. Vanhemmat voivat rajoittaa lapsensa ”roskaruuan” saamista tai ruuan kokonaismäärää muutenkin. Toisaalta syömään painostamisella voi olla haitallisia vaikutuksia, sillä lapsi ei pysty silloin säätelemään energian saantiaan. (Scaglioni, Salvioni & Galimberti 2008.)

Lapsi voidaan tutustuttaa uusiin ruoka-aineisiin tarjoamalla hänelle pieniä maistamisanoksia. Se, mistä lapsi pitää kasvaa maistamiskertojen myötä. Vanhempien on tärkeää antaa lapselle aikaa tottua uusiin makuihin. Uutta ruokaa ei tarvitse aluksi edes maistaa. Kun lapsi saa toistuvasti kokemuksia uudesta ruoka-aineesta pakottamatta, hän oppii pitämään siitä. (Hasunen ym. 2005, 137.)

Keskeisiä asioita lasten ruokailutottumusten kehittämisessä ovat vanhempien asenteet ja käyttäytyminen. On tutkittu, että erityisesti äidit ovat kiinnostuneita lastensa ruokailukäyttäytymisestä, koska he viettävät enemmän aikaa kuin isät lastensa ruokailutilanteissa. On tärkeää, että vanhemmilla olisi jotain strategioita ohjatessaan lapsiaan ravintokasvatuksessa; Aikuinen määrää missä ja milloin syödään, aikuinen takaa elintarvikkeiden hyvän laadun, aikuinen ei painosta syömään, aikuinen ei rajoita liiaksi tiettyjä ruoka-aineita, koska se saattaa johtaa lopulta ylensyöntiin ja aikuinen mustaa perheen säännölliset yhteiset ateriat, koska ne lisäävät sosiaalista vuorovaikutusta perheen sisällä. (Scaglioni, Salvioni & Galimberti 2008.)

Koti-, kauppa- ja ruuanvalmistusleikit ovat lapselle tärkeitä ruokailuun liittyviä oppimistilanteista. Luovien leikkien avulla lapsi tutustuu ruokaan, ruokailuvälineisiin, ruuanvalmistusastioihin ja samaistuu ruuanvalmistajaan. Myös vanhempia on hyvä kannustaa lasten kanssa yhteisiin ruokailupuuihin. Kun lapset saavat osallistua ruuan valmistamiseen taitojensa mukaan, hän oppii arvostamaan ruokaa. Lapsi nauttii yhdessä tekemisestä, leipomisesta, pöydän kattamisesta ja siistimisestä. (Hasunen ym. 2005, 139.)

Jokaisen lapsen pitäisi saada tuntee kuuluvansa ryhmään ja sen suhdeverkkoon. Osallisuuden kokemukset vahvistavat toimijuutta yhteisössä. Kokemus osallistumisen merkityksestä ja kuulluksi tulemisesta alkaa muotoutua jo varhain. Sen takia pienten lasten kasvuympäristöt ovat tärkeitä. Osallisuus kehittyy sosiaalisissa suhteissa, joita lapsi saa olemalla vuorovaikutuksessa vanhempiensa kanssa, mutta myös myöhemmin päiväkodissa ja koulussa. Kasvattajille merkittävä haaste on, kuinka osallisuutta voitaisiin edistää arjen käytännöissä. (Rasku-Puttonen 2006, 113–123.)

3.2 Kasvatuskumppanuus ravintokasvatuksessa

Lapsen kehityksen kannalta vanhempien ja päivähoiton ammattilaisten vuorovaikutussuhde on hyvin tärkeä. Vuorovaikutus toimii erilaisia kasvuympäristöjä yhdistävänä linkkinä ja edesauttaa ehyen kasvuympäristön muodostumista lapselle. Kun vuorovaikutussuhde on vanhempien ja päivähoiton ammattilaisten välillä toimiva, se avartaa näkökulmia lapsen kehityksestä ja kasvatuksesta ja tukee kumpaakin osapuolta lapsen huolenpidossa ja kasvatuksessa. (Karila 2006, 91.)

Kasvatuskumppanuusajattelu eroaa aikaisempien vuosien mukanaolon ja tukemisen näkökulmista merkittävästi. Kumppanuus merkitsee Unescon raportin mukaan ammatti-ihmisen vastuullisuutta ja vanhempien tasavertaisuutta. Kasvatuskumppanuudessa tärkeää on se, että vanhemmilla ja ammatti-ihmisillä on olennaista tietoa lapsesta, kumppanuus perustuu molemminpuoliseen kunnioitukseen ja vanhemmilla ja ammatti-ihmisillä on yhteisiä tavoitteita lapsen kasvatuksessa. Kasvatuskumppanuus käsitteenä on aiheuttanut vilkasta keskustelua ammattilaisten keskuudessa. Tukemisesta on siirrytty kumppanuuteen ja määräyksistä on tullut suosituksia. Kun kasvatuskumppanuutta on tutkittu tarkem-

min, tarkasteluun ovat tulleet vanhempien osallisuuden vahvistaminen, kasvatuskumppanuuteen liittyvän osaamisen kehittäminen ja toimintayksiköiden kumppanuuskulttuurin rakentaminen uudelta pohjalta. Kasvatuskumppanuus edellyttää vastavuoroista, jatkuvaa ja sitoutunutta vuorovaikutusta vanhempien ja henkilöstön välillä. Jaetun ymmärryksen syntyminen vaatii kuulluksi tulemistä ja molemminpuolista kunnioitusta. (Karila 2006, 92-94.)

Päiväkodissa työntekijöiden on hyvä tietää miten lapsi syö kotona, millainen ruokahalu lapsella on, miten hän syö erilaisia ruokalajeja, miten hän juo aterioilla, millainen ateriarymi perheellä on, miten perhe suhtautuu makeisiin, onko lapsi ruokaillessa omatoiminen tai onko jotain erityistä huomioitavaa. (Hasunen ym. 2005, 152.)

Lasten kanssa työskennellessä ollaan tekemisissä lasten huoltajien kanssa. Työntekijöiden ja vanhempien yhteistyötä tarvitaan aina ja onnistuessaan se koituu lapsen parhaaksi. Yhteistyössä saattaa olla monenlaisia haasteita ja niitä pitää tarkastella mahdollisuuksina kuin esteinä. Tärkein lähtökohta yhteistyölle ja kasvatuskumppanuudelle on keskustelu ja toisiaan arvostava asenne. Toisinaan luottamuksen löytyminen on haastavaa tai keskustelijoilta puuttuu yhteinen käsitteistö. Joka tapauksessa aina on tärkeintä toisen osapuolen kunnioitus. (Mattila 2011, 139.)

Vanhempien on hyvä olla mukana päiväkodin arjessa mahdollisuuksien mukaan. Vuosittain vanhempainilloissa tai muissa tilaisuuksissa keskustellaan lasten ruokailusta kotona ja päiväkodissa. Jos vanhemmat kohtaavat ongelmia lasten ravintokasvatuksessa, päiväkotiki voi olla merkittävä tuki niin lapselle kuin vanhemmallekin. Tuki voi olla keskustelu- ja kuunteluapua, tiedottamista muista tukimuodoista tai tuen järjestämistä. Monet lapsen ruokailuongelmat ratkeavat kodin ja päiväkodin yhteistyöllä. Yhteistyössä voi olla mukana lapsen vanhemmat, kasvatushenkilöstöä, ruokapalveluhenkilöstöä ja terveydenhoitaja. Yhdessä sovitaan tavoitteista, menettelytavoista ja tiedon kulusta. Jos yhteistyö koskee vain yksittäistä lasta, yhteistyötä tehdään vanhempien kanssa heidän suostumuksellaan. (Hasunen ym. 2005, 152.)

Toisinaan työntekijä saattaa kohdata arvostelua huoltajalta. Arvostelu voi olla oikeutettua, mutta myös toisaalta kohtuutonta. Hyväkin työntekijä erehtyy joskus. Saattaahan olla, että arvostelu perustuu puutteelliseen vuorovaikutukseen tai keskusteluun, väärinkäsitykseen tai toinen toisensa kuuntelemisen vajavaisuuteen. Tärkeää olisi löytää yhteinen

ymmärrys. Kun työntekijä pitää kirkkaana mielessä, että yhteinen tavoite on toimia lapsen parhaaksi, niin asenne vuorovaikutuksessa huoltajan kanssa pysyy myönteisenä. On tärkeää ajatella, että päiväkodissa työtä tehdään lapsen hyväksi. Lapsi on aina keskipisteessä. Vanhemmuustyö, kasvatustyö tai mikä muu tahansa on aina olemassa lasta varten, ei tekijäänsä varten. Tavoitteena kaikessa toiminnassa on aina lapsen paras. Itse emme saa aikuisina olla näyttäviä, kunniaa saavia ja muita parempia. (Mattila 2011, 134-140.)

Päiväkoti-arjen keskellä on monia tilaisuuksia keskustella lapsen vanhemman kanssa. Työntekijän kannattaa olla aina vastaanottavainen, kun vanhempi haluaa lähestyä työntekijää. Keskustelu voi olla arkipäiväistä jutustelua tai se voi asettua jonkin teeman ympärille, johon ehkä haetaan ratkaisua. Arvostava asenne keskustelussa on se, josta ei kannata tinkiä yhtään. Tavoitteena on ajatusten vaihto ja yhteisen linjan löytyminen. Aina ei ole tarpeen tarttua vain perhe-elämän kipukohtiin, vaan pitää kirkkaana esillä, että vanhemmilla on myös voimavaroja ja vanhemmuustaitoja. Jokaisen perheen pitää arjen keskellä luottaa omiin mahdollisuuksiinsa onnistua. Vahvuus vanhempana on rakkaus lapseen ja tahto pitää hänestä hyvää huolta sekä kyvyssä olla aikuinen. Joskus vanhemmat voivat pyytää apua ja konkreettisia vinkkejä, kuinka mennä lapsen kanssa eteenpäin hankalan asian kanssa. Vinkkejä ei työntekijän kannata antaa, jos niitä ei pyydetä ja jos niitä pyydetään, on hyvä, jos on jotain antaa. Kuitenkin vain sellaisessa asiassa voi antaa apua, josta itsellä on varmuus. Huoltajia voi myös rohkaista jakamaan keskenään tapoja selviytyä haastavissa tilanteissa lapsen kanssa. (Mattila 2011, 149-151.)

3.3 Sapere ruokakasvatusmenetelmä

3.3.1 Saperen taustaa

Sapere-menetelmän on kehitellyt jo vuonna 1974 ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais 9-12-vuotiaille lapsille. Sapere on latinan kieltä ja tarkoittaa maistua ja tuntea makua. Toinen latinankielinen sana Sapereen liittyen on Sapere aude ja tarkoittaa uskaltaa ja olla rohkea. Usein tutkimuksissa ollaankin käytetty tätä toista asiasanaa eli Sapere aude (Ojansivu 2014, 37.) Sapere- menetelmä perustuu aistikokemuksiin ja sensoriseen harjoitteluun sekä niiden merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Kokemuksellinen oppiminen painottuen tutkivaan oppimiseen on vahvasti Sapere-menetelmän taustalla. Sapere ohjaa lapset ruokien maailmaan kaikkien aistien

kautta. Aistit ohjaavat lasta saamaan kokemuksia, elämyksiä, tuntemuksia ja tietoa. Kun lapsi saa tietoa aistien kautta, tietoa käsitellään keskustellen ja lasta autetaan sanoittamaan ja kuvaamaan kokemuksiaan. Jokaisen kokemus on ainutlaatuinen. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää kokemusta tai mielipidettä. Se miten jokainen kokee ruuan ulkonäön, koostumuksen, maun ja hajun saa aikaan kokonaisuuden-aistielämyksen. Tämän jokainen kokee ja ymmärtää yksilöllisesti. (Koistinen & Rauhanen 2009, 9-12.)

Aistien tehtävänä on välittää tietoa ympäristöstä. Se miten havainnoimme aistiemme kautta asioita, ohjaa käyttäytymistämme ja vaikuttaa elintoimintoihimme. Aistihavainnot ovat meille elintärkeitä. On tärkeää kuulla lähestyvän auton saapuminen risteyksessä tai haistaa pilaantunut ruoka. Nykyään kun ruokaa on paljon tarjolla, sen syömistä ei ohjaa ensisijaisesti ravinnontarve. Valinnat tehdään sen mukaan, paljonko ruuasta tykätään. Kuitenkin aistinvarainen laatu ja siinä havaittu paremmuus kilpaileviin tuotteisiin verrattuna ratkaisevat, syödäänkö sitä vai ei. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 10.)

Omat aistit on tärkeää oppia tuntemaan ja myös se, kuinka ne toimivat eri tilanteissa. Aistimus on ärsykkeen aikaansaama aistinsolujen reaktio, joka välittyy hermoimpulsseina aivoihin ja ilmenee havaintona. Ärsyke voi olla esimerkiksi ruoka tai juoma. Aistit jaetaan kemiallisiin ja fysikaalisiin aisteihin. Kemiallisia aisteja ovat: maku -ja hajuaisti. Fysikaalisia aisteja ovat: näkö, -tunto -ja kuuloaisti. Jaottelu fysikaalisiin ja kemiallisiin aisteihin on karkea, sillä esimerkiksi tuntoaistiin kuuluva kemotunto ottaa vastaan kemiallista ärsytystä. (Koistinen & Rauhanen 2009, 9-12.)

Leikin merkitys Saperessa on tärkeä. Sapere on tutkivaa oppimista ja leikki on yksi keskeisimmistä tutkimisen ja oppimisen muodoista. Lapset saavat luovasti leikkiä aikuisen ohjauksessa ruokamaailmaan kuuluvia asioita. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat myös sen, että leikin merkitys on suuri. Lapsenhan rakastavat leikkiä syömistä. Uusiin ruoka-aineisiin tutustuminen koettiin joissain tutkimuksissa myös mielekkäämmäksi, kun paikka oli uusi tai erilainen. Se, että ruokaan tutustumista toteutettiin vaikkapa parvekkeella tai ylipäättään ulkona oli myönteinen kokemus. Leikin menetelmänä voi aina käyttää ilmaisua ja draaman keinoja kuten oli kerrottu aistien avulla ruokamaailmaan -hankkeessa. Salapoliisikoira Sapere tutustutti lapsia ruokamaailmaan. Sapere-koira asui Ranskassa, jossa se tutustui herra Puisais in kummallisiin tutkimuksiin. Sapere-koiran pennut olivat huonoja syömään, niin koiraäiti toikin pennut välillä päiväkotiin maistelemaan uusia makuja (Koistinen & Rauhanen 2009, 14.)

Sapere-tuokiolla ei tarvitse olla kovin monimutkaisia työvälineitä. Jokaisesta päiväkodista löytyy ruuan valmistukseen ja ruokailuun liittyviä perusvälineitä. Tutkimusvälineitä ja Sapere-materiaalia on helppo tehdä myös itse ja jotain materiaaleja voi tilatakin elintarvikkeita valmistavilta ja myyviltä yrityksiltä. Ruokaa voi tarkastella lukuisista eri näkökulmista. Ruoka on yhtä aikaa henkilökohtainen ja globaalinen asia ja se on kiinnostava ja herkullinen pedagoginen työkalu. On tärkeää ymmärtää ruuan reitti pellolta pöytään, tutustua ruokakulttuureihin ja ruokailmiöihin, miettiä omia ruokavalintoja, herättää keskustelua ruuan eettisistä ja ympäristöllisistä vaikutuksista, sekä innostua ruuasta, syömisestä ja mahdollisuudesta vaikuttaa. (Sapere -aisti ja ilmaise 2013.)

Sapere-tuokiolla ei kannata olla pöpökammoinen. Lasten kanssa noudatetaan hyvää käsihygieniää ja opetetaan käsipesun käytänteitä ja pitämään myssyä päässä. Sapere-tuokioiden järjestämiseen päiväkodissa, aikuiset eivät tarvitse hygieniapassia. Sapere on asennemuutos. Sapere auttaa oivaltamaan, kuinka ruokamaailmaa voidaan tuoda lähemmäs lasten leikkejä. Joulukalenteriin voidaan ensi vuonna laittaa tuoksupusseja ja äitienpäiväksi voidaan kasvattaa omia pieniä yrttejä. (Sapere -aisti ja ilmaise 2013.)

Sapere-tuokio saattaa alkaa yhteisen leivonnaisen miettimisestä. Kun leivottava tuote on päätetty, voidaan lasten kanssa tehdä kauppalista. Siihen merkitään esim. papunetin ruokakuvia käyttäen, mitä kaikkea kaupasta pitäisi ostaa, jotta leipomaan päästäisiin. Sitten voidaan mennä yhdessä lähikauppaan ostamaan tarvittavat raaka-aineet. Sapere-tuokiolla pikku keittiössä opitaan monenlaisia asioita. Ruuan kemiallisia ilmiöitä voidaan tutkia esim. taikinan kohoamista, kasvien kuivattamista tai hedelmien soseuttamista. Yhdessä voidaan pohtia, miltä ruoka näyttää ja maistuu eri olomuodoissa ja tehdä maistamiskoikeita. Kun astioita on käytetty ja ne likaantuvat, pitää astiat tiskata. Astioidenkuivuttua, ne järjestellään takaisin omille paikoilleen. Likaisia pöytäpintoja harjoitellaan pyyhkimään ja tietysti opetellaan kierrätyksen ja jätteiden lajittelun alkeita. (Tiilikainen 2014, 22-23.)

Myös sananlaskuissa tulee esiin suhteemme ruokaan. Sananlaskut ovat olleet hyviä neuvoja ja opetuksia, ja monet niistä ovatkin kansainvälistä perua. Ruualla saattaa olla sananlaskuihin symbolinen merkitys. Ravinnon ja työnteon välinen riippuvuus korostuu nimenomaan suomalaisissa sananlaskuissa: ”Pitkä kuin nälkävuosi” -ilmaisu tarkoittaa pitkää ja usein tylsää aikaa. Nykyihminen ei ole kokenut nälkävuotta, niin hän ei voi tietää

miltä sellainen tuntuu. Tai ”Nyt otti ohraleipä”, tarkoittaa sitä, kun ruis syrjäytti ohran ja ohraa alettiin pitää vähempiarvoisena kuin ruista. (Rauramo 2013, 40.)

Suomalaisten kannattaisi olla ylpeitä monipuolisista ruoka-aineistamme. Ruoka on puhdasta ja aromikkuus ainutlaatuista maailmassa. Me emme välttämättä edes itse huomaa, kuinka onnekkaita olemme saadessamme kerätä itse marjoja ja sieniä metsästä ja kalastaa makean veden kaloja vesistämme. Ja sitten meillä on ruis. Ruisleipä on meille kuin kansallisarre ja harvinaista terveystuokaa. Ruokajuomanamme on useasti maito. Kylmät talvet takaavat sen, että torjunta-aineita ei tarvitse juurikaan käyttää ja kasvimme ovat valoisien kesien ansiosta värikylläisiä ja aromikkaita. (Rauramo 2013, 118.)

Eri maanosista ja maista löytyy erilaisia ruokailutapoja. Tavat ovat siirtyneet hallitsijoiden hoveista ylemmille yhteiskuntaluokille edelleen alemmille. Juhlimisen sopivuus on ollut riippuvainen mm. poliittisista oloista. Eri kulttuureilla on omat juhlatapansa. Pidot ovat talkoohengen virittäjiä ja juhlat tuottavat iloa. Ruokailutavat vaihtelevat alueittain. Kaikissa länsimaissa noudatetaan samanlaisia pöytätapoja. Ne kuuluvat yleissivistykseen. (Rauramo 2013, 96-100.)

Sapere-tuokioilla voi hyödyntää helposti myös taidetta. Lapsille ja nuorille on tarjolla runsaasti ruokakirjallisuutta. Vanhan ajan saduissa toistuu jokin mahdoton ruokaan liittyvä tehtävä kuten mansikoiden etsiminen talvella tai klassinen Hannu ja Kerttu sekä piparitalo. Kuvataide taas kuvastaa aikansa ruokavalikoimaa ja tapaa nauttia ruuasta. Kuu-luisimpia ruokataideteoksia on Leonardo da Vincin viimeinen ehtoollinen. Ihmiselle ominainen taiteen ja viestinnän muoto on musiikki. Laulamalla voidaan tutustuttaa ihmisiä vaikkapa porkkanan terveellisyyteen kuten laulussa Popsi popsi porkkanaa tehdään. (Rauramo 2013, 68-72.)

Sapere-menetelmä pohjautuu vahvasti tutkivaan oppimiseen. Lapselle annetaan mahdollisuus omien kokemustensa kautta tutustua uusiin ruoka-aineisiin ja ylipäättään ruokakulttuuriin. Hänelle ei anneta tietoa valmiina, vaan lapsi saa muodostaa oman käsityksensä kokemustensa kautta. Tieto rakentuu pikkuhiljaa ja lapsi on tiedon rakentaja. Sapere-menetelmässä kaikki oppiminen perustuu aisteihin. Sen takia on tärkeää tietää aistien merkityksestä ravintokasvatuksessa.

3.3.2 Moniaistillisuus

Aistijärjestelmä koostuu kolmesta eri osa-alueesta:

- aistireseptorisoluista, jotka ottavat vastaan ärsytystä
- hermosyistä, jotka välittävät ärsytyksestä syntyviä hermoimpulsseja
- aivoalueista, joissa aistimus rekisteröidään, tulkitaan ja liitetään muuhun tietoon.

(Tuorila ym. 2008, 12.)

Koska aistimukset ovat osa ravintofysiologista järjestelmää, ruuan näkeminen ja haistaminen valmistavat elimistöä syömiseen. Sylkeä alkaa erittyä ja mahahapon ja insuliinin erityys lisääntyvät. Syöminen lisää niiden eritystä huomattavasti. Jokainen asti muodostaa aistipiirin. Eri aistipiirit toimivat syömisen aikana kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Kaikkien aistimusten yhteisvaikutelmana aivoissa syntyy kokonaismielikuva ruuasta tai juomasta. Aivoihin rakentuu kokemusten myötä muistikuvia aistimusten kuulumisesta yhteen. Esimerkiksi maun ja suun kautta saatava samanaikainen kokemus johtaa yhteisvaikutelmaan, joka tulkitaan ruuan ”mauksi”. Tuttu ruuan haju ja -makuyhdistelmä ilmaisee siis ”yhteisvastuullisesti” tuttuutta. (Tuorila ym. 2008, 12.)

Sanotaan, että näköaisti on tärkein aistimme. Se kertoo meille ruuan ulkonäön, olomuodon, värin, kiillon, koon ja muodon. Kielellisesti näköhavaintojen kuvailu on hyvin rikkasta. Näköhavainto kertoo meille, haluammeko syödä jotain ruokaa. Esteettisesti kauniisti esille laitettu ruoka herättää myönteisen kiinnostuksemme tarjottavaa ruokaa kohtaan (Koistinen & Ruhanen 2009, 25-26.)

Ruuan väri ohjaa haju- ja makuhavaintoja. Värin perusteella voidaan mm. havainnoida kasvien tuoreutta, ruuanvalmistuksen onnistumista ja marjojen, hedelmien ja kasvien kypsyysastetta. Monien elintarvikkeiden laatua määrittää taas koko ja muoto. Näköhavainnolla aistitaan sileyttä, kiinteyttä, tasaisuutta, koloisuutta, lehtevyyttä, kiiltoa sameutta jne. Ruuassa tapahtuva liike ja muodon muuttuminen havainnoidaan myös näköaistin avulla. Tuotteen juoksevuus, valuvuus, juomien virtaus, vaahto ja poreilu havaitaan katsomalla. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 20-25.)

Ensimmäisen aistimuksemme saatamme saada ruuasta hajuaistin välityksellä. Hajuaistimuksiin saattaa liittyä monenlaisia muisti- ja mielikuvia. Jo varhaisessa vaiheessa

opimme liittämään tiettyjä hajuja esimerkiksi jouluun. Toiset ihmiset saattavat kokea hajut voimakkaampina kuin toiset. Tämä vaikuttaa siihen, että hajukokemukset voivat olla häiritseviä tai jopa vastenmielisiä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 23-25.) Ihminen erottaa jopa tuhansia eri hajuja. Hengitysilman kautta tulevia hajuja kutsutaan ortonasalisiksi ja nenänielun kautta tulevia hajuja retronasalisiksi hajuiksi. (Ventura & Worobey 2013.)

Hajujen nimeämistä voi oppia harjoittelemalla. Mitä monipuolisemmin harjoittelee, sitä enemmän oppii. Ihminen havaitsee hajuja kokonaisuuksina, joten hajuharjoittelu ei olennaisesti auta erottamaan yksittäisiä hajuyhdisteitä sekoituksista. Hajuaistin herkkyys on yksilöllistä. Toiset ihmiset kokevat hajut voimakkaampina kuin muut. Syynä ei ole välttämättä ole herkkä hajuaisti, vaan asenne hajuja kohtaan. Harvinainen hajuaistin häiriö on anosmia eli kyvyttömyys haistaa. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 30-33.)

Aromi eli elintarvikkeen haju muodostuu kymmenien, jopa satojen haihtuvien yhdisteiden yhteisvaikutuksesta. Ruokia käsiteltäessä ja kypsennettäessä aromit muuttuvat. Samoin kun ruoka pilaantuu, aromit muuttuvat. Kun ruokaa valmistetaan, syntyy monia uusia aromeja. Tämän aiheuttaa raaka-aineiden yhdisteleminen ja ruokien maustaminen. Elintarvikkeen hajun tunnistaa helposti, kun ruoka mätäneä tai homehtuu. (Rauramo 2013, 19.)

Jo varhaislapsuudesta valtaosa tunnistaa makean maun. Myös suolainen maku opitaan tunnistamaan varhain. Hapan ja karvas maku sen sijaan sekoittuvat helpommin. Makuaiisti on kehittynein vastasyntyneellä. Tällä hetkellä tunnetaan viisi makua: makea, suolainen, hapan, karvas ja umami. Makusokea ihminen ei tunnista ollenkaan makuja. (Koistinen & Ruhanen 2009, 33-35.)

Kautta aikojen makea, suolainen, hapan ja karvas on käsitetty mauiksi. 1990-luvulla umami tuli makujen joukkoon. Myös useita muita aistimuksia on aikanaan pidetty makuina kuten pistävä ja terävä, jotka nykyään luokitellaan kemotuntemuksiksi. Makujen retronasaalin hajun ja astringoivuuden yhteisvaikutusta pidetään metallisen maun aiheuttajana. Pitkään oli käsitys, että kielen eri osat ovat erikoistuneet aistimaan makuja. Tämä ei ole totta, vaan makuaistimukset välittyvät kielen makunystyjen kautta. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 40-41.)

Ihminen tunnistaa siis viisi perusmakua. Maistuvaan ruokaan tarvitaan perusmakujen lisäksi joukko haihtuvia aromiyhdisteitä ja muita aistimuksia. Makean perusaistimuksen aiheuttajia ovat sokeri kuten esimerkiksi hunaja, hedelmät ja aspartaami (keinotekoinen makeutusaine; suolainen kuten natriumkloridi, perunalastut ja makkara; hapantakin kuten sitruunahappo esimerkiksi sitrushedelmät, jogurtti ja piimä; karvas kuten kofeiini tai tee ja umami kuten glutamaatit esimerkiksi tomaatti, juusto ja sienet. (Rauramo 2013, 19.)

Kuuloaistin avulla ihminen rekisteröi ympäröiviä ääniä, erittelee äänten korkeutta ja voimakkuutta sekä auttaa paikantamaan mistä lähteestä ja suunnasta äänet kuuluvat. Kuuloaistilla tarkkaillaan ruuan rakenteellisia ominaisuuksia ja ruuasta lähteviä ääniä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 31-32.) Ihmisen ruokahaluun saattaa vaikuttaa ruokailuun liittyvät äänet. Hellalla poriseva kattila ja astioiden kilinä saattavat herättää ruokahalua. Toisaalta vaikkapa ruokaseuralaisen maiskuttaminen saattaa pilata koko ruokaelämyksen. (Rauramo 2013, 21.)

Lapsilla on luontainen kiinnostus tunnustella suullaan, käsillään ja jaloillaan ympäröivää maailmaa. Sapere-tuokioilla on aina lupa kosketella ruoka-aineita käsillään ja suullaan. Tuntoaistin avulla aistitaan kosketusta, lämpöä ja kipua sekä saadaan tietoa asennosta ja liikkeistä. Ruoan lämpötilalla on vaikutusta makujen ja hajujen aistimiseen ja niiden voimakkuuteen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 28.)

Painamisesta, venytyksestä ja värinästä välittää tietoa kosketustunto. Erityisen herkkiä nämä aistimukset ovat sormenpäissä ja kasvojen alueella. Kosketustunto löytyy myös suuontelosta ja ruuansulatuskanavan alueelta. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 55.)

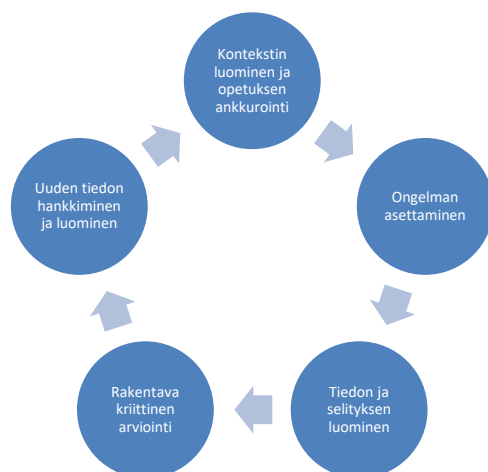
Tuntoaistimuksia, joita mausteiden polttavat, kemialliset yhdisteet saavat suun ja nenän limakalvoilla aikaan kutsutaan kemotunnoksi. Se voi aiheuttaa aivastelua ja silmien vuotamista. Jo sikiöaikana lapsi voi altistua äidin käyttämille mausteille. Tulisten mausteiden käyttö siirtyy sukupolvelta toiselle. Koska äidinmaidon makuun vaikuttaa äidin syömät mausteet, lapsi tottuu jo varhain tietynlaiseen ruokaan. Tulinen ateria saattaa aiheuttaa hyvinvointitunnetta. Ihmisen keho pyrkii poistamaan tulista, polttavaa tunnetta esimerkiksi hikoilemalla. Kemotuntoaistimuksia ovat poltto, lämpö, kirvely, kutina, kihelmöinti, viileys ja tulisuus. Näitä aiheuttavia elintarvikkeita ovat: sinappi, valkosipuli, chili, inkivääri, piparjuuri alkoholi, etikka, minttu ja ksylitoli. (Rauramo 2013, 21.)

Kasvattajan on tärkeää tietää, kuinka aistit ovat kehittyneet ja kuinka lapsi käyttää aistejaan. Helpoin tapa saada tietoa aistien toiminnasta, on seurata henkilöä erilaisissa arkisissa tilanteissa. Näin saadaan selville, kuinka henkilö reagoi eri aistien välityksellä saamaansa informaatioon tai kuinka tietyn aistin heikko toimintakyky vaikuttaa muihin aisteihin. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 14.)

3.3.3 Tutkiva oppiminen ja Sapere

Tutkivassa oppimisessa ajatuksena on se, että uuden tiedon luominen tieteessä, taiteessa ja keksimisessä on psykologian näkökulmasta samanlainen prosessi kuin aikaisemmin luodun tiedon syvä ymmärtäminen. Oppiminen on parhaillaan tutkimusprosessi. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004, 297-298.) Uusi tieto rakentuu konstruktivistisen käsityksen mukaan aiemmin opittua hyödyntäen. Tutkivan oppimisen vaiheiden ja Piaget'n sopeutumiseen perustuvan tiedonrakentumisen teorian välillä on useita yhteyksiä. (Heinilä, Kalli & Ranne 2009, 63-64.) Olennaista tutkivassa oppimisessa on tiedon käsittely toiminnan kohteena. Toiminta on tietoista ja tavoitteellista ja oppimisympäristö pyrkii ymmärtämään ja selittämään tutkimuksen kohteena olevia ilmiöitä luomalla ja kokeilemalla niitä edustavia käsitteellisiä luomuksia. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004, 298.)

Tutkivan oppimisen prosessi alkaa yhteisen kontekstin tai asiayhteyden luomisesta. Kun luodaan mielekäs konteksti, kohteena olevat ilmiöt pystytään kytkemään sellaisiin todellisen maailman ilmiöihin, joista oppilaat/lapset aidosti välittävät. Aihepiiri pitää tuntua kaikista osapuolista tärkeältä niin opettajista kuin lapsistakin/oppilaistakin. Aiheen tulisi olla monitahoinen ja runsaslähtöinen. (Hakkarainen, Bollström-Huttunen, Pyysalo & Lonka 2005, 37.) Edu.fi (2016) -sivustolla kerrotaan että, lähtökohtana oppimiselle käytetään todellisen elämän ilmiöitä ja ongelmia ja ne ovat avoimesti määriteltyjä. Oppilaiden ja lasten oma-aloitteisesti esiin ottamat kysymykset ovat parhaita. Myös ajankohtaiset tapahtumat ja kertomukset voivat herättää kysymyksiä. Opettajan tehtävänä on auttaa ajatteluprosessin ymmärtämisessä, ryhmätoiminnassa ja tarvittavan tiedon etsimisessä. Opettaja määrittelee myös sen, mitä tutkimalla aiotaan selvittää. Tutkivan oppimisen vaiheet jäsennettynä näkyvät kuvioista 1.



KUVIO 1. Tutkivan oppimisen vaiheet (Salovaara 2004)

Tutkiva oppiminen on työtä, jota tehdään ryhmissä tai koko yhteisön kesken. Harvoin missään oppimismallissa korostetaan niin paljon yhteisöllisyyttä kuin tutkivassa oppimisessä. Oppiminen on yhteisöllisyyden lisäksi verkottunutta ja kulttuurisidonnaista. Kaikki tutkimuksen osa-alueet jaetaan tutkijoiden kesken ja prosessi etenee vuorovaikutuksessa toisten tutkijoiden kesken. (Hakkarainen ym. 2005, 43.)

Tärkeä osa tutkivaa oppimista on oppilaiden/lasten oletusten, intuitiivisten selitysten tai tulkintojen muodostaminen. Näitä kutsutaan työskentelyteorioiksi. Oppilaat/lapset luovat selityksen ennen asiaan liittyvän tiedon etsimistä ja opiskelua. Työskentelyteoriat auttavat oppijoita käyttämään taustatietoja opiskeltavana olevan ilmiön ymmärtämiseksi. Työskentelyteorioiden erittely on olennainen osa oppilaiden/lasten ajattelun haastamista. Tarkoituksena ei ole paljastaa lasten/oppilaiden väriä luuloja, sillä kansanuskomuksilla ja intuitiivisilla käsityksillä on merkittävä rooli kulttuurissa. Työskentelyteorioita on syytä arvioida kriittisesti. Oppilaiden/lasten on tärkeää arvioida omaa oppimistaan ja tutkimustyön edistymistä. (Hakkarainen ym. 2005, 51.)

Jotta kriittinen tutkivan oppimisen prosessi onnistuu, pitää tutkimuksen aikana heränneisiin kysymyksiin löytää syvällisiä vastauksia. Tutkimuslinjojen yhdistäminen on siis keskeistä. Oppilaita/lapsia rohkaistaan tutkivan oppimisen aikana käyttämään hankittua tietoa, jotta saadaan uusi kokonaiskäsitelmä muodostettua. Jossain tutkimisen vaiheessa saataan havaita, että ajaudutaan ymmärryksen ääri rajoille. Kaikista asioista ei vain tiedetä ja

voidaan tehdä ainoastaan olettamuksia ja teorioita. Tosin tässä vaiheessa ollaan ongelmanratkaisussa jo pitkällä varsinkin, jos aihe on ollut haastava ja kysymyksiä herättävä. (Hakkarainen ym. 2005, 56-57.)

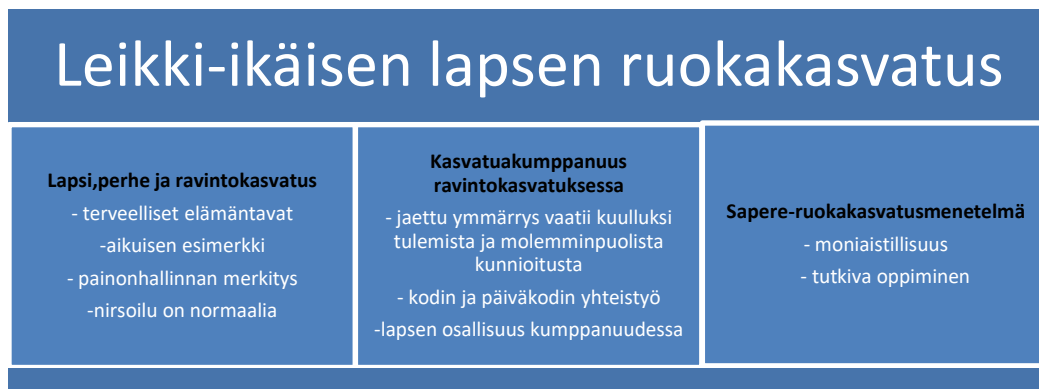
Kun lapsi saa tukia asioita, hän pääsee tyydyttämään uteliaisuuttaan ja kokee osallisuutta ympärillään olevaan maailmaan ja yhteisöön. Vuorovaikutus toisiin lapsiin ja aikuisiin sekä lähiympäristöön toimii eri-ikäisten lasten oman tutkimisen innoittajana. Lapsi saa kokemuksen siitä, että hänen oman ihmettelynsä, kysymyksensä, pohdintansa ja toimintansa ovat merkityksellisiä. (Naalisvaara 2014, 43.)

Lapsista on innostavaa tukia ruokaa. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä ohjaa lapsen tutkimusmatkalle ruokamaailmaan. Lipponen (2012) on sanonut, että tutkiva oppiminen alkaa ihmettelystä. Lapsi voi kysyä, ihmetellä, selittää, hankkia uutta tietoa, keskustella ja vertailla. Lapsia rohkaistaan tutkivassa oppimisessa esittämään omia kysymyksiä, käsityksiä ja tulkintoja tutkimisen kohteena olevasta ilmiöstä. Sapere-ruokakasvatusmaailma on täynnä kaikenlaista ihmeteltävää ja selitettävää. Yllättäviä ideoita ja uusia tutkimussuuntia saattaa tulla niin kasvattajalle kuin lapsillekin. Lapsista on hauskaa kokeilla ”kummallisia” asioita kuten miltä porkkana maistuu ketsupin kanssa tai onko keitetty omena saman makuista kuin raaka omena. Ruuan tutkiminen ja uteliaisuus ruokaa kohtaan näkyvät helposti myös lasten leikeissä. (Naalisvaara 2014, 43.)

3.4 Teoriaosuuden yhteenveto

Terveelliset elämäntavat omaksutaan jo lapsena. Äidin on tärkeää opetella jo raskausaikana syömään hyvää, terveellistä ruokaa ja pitää huolta omasta terveydestään. Lapsi ottaa esimerkkiä aikuisista. Aikuisten ruokailukäytännöt ja suhtautuminen ravintoon siirtyvät helposti lapselle. Aikuisen tehtävänä on taata lapselle terveellinen ja monipuolinen ruoka säännöllisesti. Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumukset ovat helposti kovin suppeat. Lapsi saattaa nirsoilla uusien ruoka-aineiden suhteen ja vanhemmat eivät ehkä tiedä keinoja lapsensa haastavan ruokailukäyttäytymisen ratkaisemiseksi. Erityisesti päivähoidon alettua kasvatuskumppanuuden merkitys myös ruokakasvatuksessa korostuu. Vanhemmat sopivat varhaiskasvatuskeskusteluissa päiväkodin työntekijöiden kanssa yhteiset säännöt, jotta ruokakasvatus toteutuisi mahdollisimman joustavasti. On tärkeää, että molemmat osapuolet kunnioittavat toistensa näkemyksiä ja ajatuksia ja ruokakasvatukselle saadaan

luotua yhteiset pelisäännöt. Asioista puhumalla päästään parhaaseen lopputulokseen. Lasten ruokakasvatukseen toteuttamiseen on olemassa myös uusia keinoja. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä tarjoaa monipuolisen ja innostavan tavan tutustuttaa lapsi aistiensa avulla uusiin ruoka-aineisiin ja ruokakulttuureihin, ruokailuun liittyviin tapoihin ja ruuan valmistukseen. Sapere on innostava metodi ja myös sen avulla saadaan lasten ruokakasvatukseen tuotua lisää kasvatuskumppanuuden näkökulmaa esim. järjestämällä Sapere-aiheisia vanhempainiltoja tai teemailtoja.

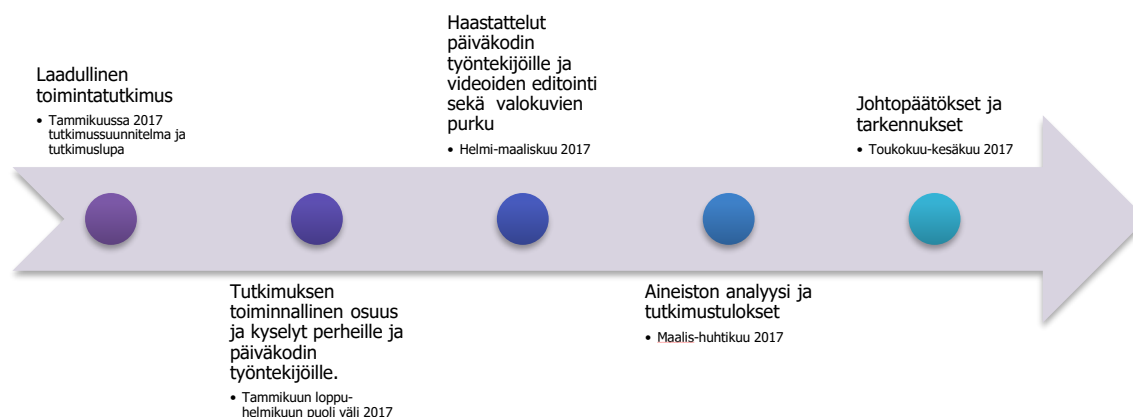


KUVIO 2. Leikki-ikäisen lapsen ruokakasvatus

Kuviosta 1 voidaan helposti nähdä lasten ruokakasvatuksen perusajatuksen. Näistä neljästä teoriaosuuden pääasiasta Sapere on kenties monille vierain ruokakasvatukseen liittyvä asia. Monet muut ovat tulleet tutuiksi mm. median välityksellä.

4 OPINNÄYTTEEN TOTEUTUS

Tässä toimintatutkimuksessa korostuu vahvasti toiminnallinen prosessi. Siinä ihmisiä osallistetaan uuden toimintatavan ajatteluun ja kokeilemiseen. Tutkimus on laadullinen ja osallistava toimintatutkimus. Se lisää ihmisten tietoa ja ymmärrystä Sapere-menetelmää kohtaan.



KUVIO 3. Tutkimuksen kulku aikajanalla

Kuviosta kolme näkyy, että tutkimus on alkanut tutkimussuunnitelmalla ja tutkimusluvan hankkimisella tammikuussa 2017. Tammi-helmikuun aikana toteutuu toiminnallinen osuus eli paja-toiminta päiväkodilla. Huhtikuun loppuun mennessä on aineisto kerätty, analysoitu ja tutkimustulokset valmiina. Kesällä 2017 valmistuu johtopäätökset ja tutkimus tarkentuu lopulliseen muotoonsa.

4.1 Laadullinen toimintatutkimus

Usein tutkimusoppaissa toimintatutkimus luokitellaan laadulliseksi tutkimukseksi. Asia ei ole niin yksiselitteinen, sillä toimintatutkimuksessa voidaan käyttää myös määrällisiä tiedonhankintamenetelmiä. Toisaalta toimintatutkimus ei ole edes varsinaisesti tutkimusmenetelmä vaan lähestymistapa tai asenne. Niin kuin tutkimusmenetelmissä yleensäkin, myös toimintatutkimuksessa ollaan siirrytty yhä laadullisempaan suuntaan. (Heikkinen 2007,16-21.)

Tähän tutkimukseen liittyy kehittämistyö. Toimintatutkimus tutkii ihmisen toimintaa, ei esimerkiksi tulivuoren purkausta tai koneen toimintaa. Sen tarkoituksena on kehittää käytäntöjä entistä paremmiksi järkeä käyttämällä. Erityisesti toimintatutkimus pohjautuu sosiaaliseen toimintaan, joka taas pohjautuu vuorovaikutukseen. Yleensä toimintatutkimus on ajallisesti rajattu tutkimus- ja kehittämisprojekti, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Toimintatutkimusta voidaan soveltaa isojen organisaatioiden, kuten yritysten, oppilaitosten ja kuntien kehittämiseen. Se voi olla pienimuotoisimmillaan myös oman työn kehittämistä. (Heikkinen 2007, 16-18.)

Toimintatutkimuksen avulla pyritään vastaamaan johonkin käytännön toiminnassa havaittuun ongelmaan tai se voi pyrkiä kehittämään jo olemassa olevaa käytäntöä paremmaksi. Toimintatutkimusta voi tehdä yksittäinen henkilö tai siinä voi olla mukana koko työyhteisö tai organisaatio. Kaikkien on oltava sitoutuneita muutosprosessiin. Joka tapauksessa se on kuin pienimuotoinen interventio. (Metsämuuronen 2008, 29.)

Osallistavassa toimintatutkimuksessa korostetaan tutkimuskohteena olevan yhteisön osallistumista tutkimukseen. Teollistuneissa maissa osallistava toimintatutkimus tarkoittaa tuotannon kehittämistä ja tiedon intressiä, kun taas kolmannessa maailmassa se merkitsee poliittisluontoista kansalaisliikkeen tapaista toimintaa. (Heikkinen, Kontinen & Häkkinen 2000, 50-51.)

Tämä tutkimus oli luontevaa toteuttaa osallistavana toimintatutkimuksena, koska itse olin osallistamassa päiväkodin työntekijöitä ja lapsia tutkivan oppimisen työotteeseen. Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena saada tietoa puolistrukturoidulla teemahaastattelulla päiväkodin työntekijöiltä heidän kokemuksistaan tutkivan oppimisen toimintakulttuurista Sapere-menetelmää käyttäen. Vanhemmille tehtiin avoin kyselylomake ruokakasvatukseen liittyvistä haasteista ja Saperen merkityksestä haasteista selviytymiseen.

Toimintatutkimuksen vaiheet etenevät seuraavasti:

- Määritellään ongelma tai asetetaan tavoitteet. Mikä tarvitsee kehittämistä tai minkälaisen tulisi olla uuden ratkaisun?
- Tehdään katsaus kirjallisuuteen tai muuhun lähdemateriaaliin, jotta voidaan todeta, onko aiemmin kohdattu saman tyyppisiä ongelmia tai saavutettu kuvatun kaltaisia tavoitteita.
- Määritellään testattavat ongelmat tai lähestymistavat selvästi, tarkasti ja käytännöllisesti.

- Suunnitellaan toimintatutkimuksen asetelma ja määritellään tarvittavat prosessit ja olosuhteet. Millaisia ovat ne erityiset seikat, joita tutkimusprosessissa tulee toteuttaa, jotta tavoitteet saavutetaan?
- Määritellään arviointikriteerit, mittausmenetelmät ja muut tarvittavat palautteen saamisen muodot.
- Analysoidaan koottu tietoaines ja evaluoidaan tulokset. Toimintatutkimus on ymmärrettävä - ei varsinaisena menetelmänä - vaan tutkimuksellisenä lähestymistapana, tutkimusorientaation tai -strategiana, jossa hyödynnetään erilaisia kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Sitä voidaan pitää myös teknologiana tai eettis-moraalisena lähestymistapana. Sille ei ole olemassa yksiselitteistä ja kaikkien hyväksymää määritelmää eikä sitä voi erottaa siinä käytettyjen tutkimustekniikkojen perusteella, koska ne vaihtelevat. (Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorum.)

Toimintatutkimuksessa toteutetaan samanaikaisesti sekä tutkimus että käytännön tilanteen tai tutkittavan ilmiön muutos. Samalla kun hankitaan tietoa, ohjataan käytäntöä muuntelemalla jotakin tiettyä, tutkimusprosessin osana olevaa todellisuutta. Tutkimusaineistoa voidaan kerätä kyselyllä, haastattelulla tai vaikkapa havainnoimalla. Myös asiakirjoja tai muuta kirjallista materiaalia voidaan käyttää tutkimusaineistoina. (Ylemmän amk-tutkinnon metodiforum 2007.)

Tässä tutkimuksessa laadullisuus näkyy selkeästi. Valittuja yksilöitä eli vanhempia ja päiväkodin työntekijöitä on haastateltu. Molemmille on käytetty kyselylomakkeita ja päiväkodin työntekijöille myös teemahaastattelua. Vanhemmat ovat vastanneet vapaamuotoisesti myös keskusteluteemoihin Sapere-illan aikana. Aineiston tulkinta on jakautunut koko prosessin ajalle. Aineisto ja analyysi on kuvattu -ei numeraalisesti.

4.2 Toiminnallinen toteutusprosessi

4.2.1 Pajat prosessina

Sapere-pajojen toiminta-ajatus perustui aisteihin. Jokainen aisti käytiin läpi leikinomaisesti ja jokaisella Sapere-pajakerralla oli jotakin maisteltavaa myös. Jokaisen pajan jälkeen lapset saivat koteihinsa mukaan pienen tiedotteen, josta vanhemmat saivat lukea,

mitä kulloinkin pajassa oltiin tehty. Kotiin perheet saivat aina Sapere-pajan aistiin liittyvän vapaaehtoisen kotitehtävän. Tehtävän kautta perheet pääsivät kokeilemaan halutesaan Sapere-menetelmää käytännössä.

Paja 1. Hajuaisti

Alkulaulun ja Simon tervehdyksen jälkeen leikittiin vahtikoira-leikkiä (kuva 1). Lapset istuivat piirissä ja yksi oli piirin keskellä koirana. Koira nukkui eli oli silmät kiinni. Yhden lapsen nyrkkiin annettiin voimakkaasti tuoksuva maustepussi. Lapset sanoivat: Herää vahtikoira, luusi on kadonnut. Vahtikoiran piti etsiä luu haistelemalla toisten lasten nyrkkejä. Toisena leikkinä jokainen lapsi sai ruoka-ainetuoksupurkin. Merkistä lapset saivat haistella omaa purkkiaan ja sitten lähteä etsimään pöydältä kuvan, joka on vastaava ruoka-aine kuin purkin haju esim. appelsiinin pala purkissa ja appelsiinin kuva (kuva 2). Viimeisenä jokainen sai maistaa lusikallisen jotain leikissä ollutta maustetta tai ruoka-ainetta. Tarjolla oli vaniljaa, kanelia, kahvia, appelsiinia, pizzamaustetta, valkosipulia ja tilliä. (Liite 5. Kotitehtävä: hajuaisti)



KUVA 1. Vahtikoira-leikki



KUVA 2. Yhdistä haju ja kuva

Paja 2. Näköaisti

Alkulaulu ja Simon tervehdykset olivat taas ensin. Näköaistipajan ideana oli tietenkin näkeminen, mutta myös värit ruoka-aineissa. Ensimmäisessä leikissä esillä oli värikkäitä ruoka-aineita kuten: vihanneksia, juureksia ja salaattia. Lapset sulkiivat silmänsä ja yrittivät muistella, mikä ruoka-aine on kadonnut lattialta. Leikin ideana oli sama kuin tutussa Kim-leikissä. Toisena tehtävänä teimme kuvallisen tuotoksen. Puristin mustikoista purkkiin nestettä valmiiksi jo kotoa. Lasten kanssa revimme sanomalehdistä sanomalehtisui-

kaleita jääpuikoiksi ja ne aseteltiin akvarellipaperille. Sen jälkeen marjanesteellä maalaattiin akvarellipaperi ja myöhemmin vielä ripoteltiin kimalletta työn päälle. Kun työ oli kuivunut, sanomalehtisuikaleet irrotettiin akvarellipaperista (kuva3). Tuokion päätteeksi sai maistaa mustikoita, jotka olivat mukana tuokiolla (kuitenkin vain puhtaita marjoja). (Liite 6. Kotitehtävä: näköaisti)



KUVA 3. Mustikkamaalausta

Paja 3. Tuntoaisti

Jälleen laulettiin tuttu alkulaulu ja Simo-siilin tervehti osallistujia. Kolmas tuokio alkoi hedelmäsalaatti-nimisellä leikillä. Jokaiselle lapselle piirissä annettiin oma hedelmän nimi. Lapsi sai myös kuvan hedelmästä. Yksi lapsi valittiin piirin keskellä. Minä sanoin jonkun antamistani hedelmän nimistä ja ne lapset joiden hedelmä sanottiin, vaihtoivat paikkaa. Keskellä oleva lapsi yritti saada varastettua istumapaikan itselleen. Jos hän pääsi toisen lapsen muotopalalle, sai hän myös hedelmän nimen. Kun huudettiin hedelmäsalaatti, niin kaikki vaihtoivat paikkaa. Toisena tehtävänä tunnusteltiin hedelmiä. Osa hedelmistä oli eksoottisiakin. Tunnustelu tehtiin niin, ettei lapsi saanut katsoa pussiin, jossa hedelmä oli (kuva4). Tunnustelun jälkeen lapset saivat pilkkoa hedelmistä itselleen oman hedelmäsalaatin (kuva5). (Liite 7. Kotitehtävä: tuntoaisti)



KUVA 4. Tunnustelupussi



KUVA 5. Pilkkominen hedelmäsalaattiin

Paja 4. Kuuloaisti

Simo jälleen aloitti tutulla laulullaan. Sen jälkeen lapset kuuntelivat ruuanlaittoon kuuluvia ääniä tabletilta kuten raastaminen, vispaaminen, vatkaaminen sähkövatkaimella ja jääkaapin oven aukaiseminen. Toisena toimintona valmistettiin oma rytmisoitin, jonka täytteeksi sai valita riisiä, pastaa tai herneitä. Tyhjät rasiat päällystettiin huopapalalla ja koristeltiin erilaisilla pienillä palasilla kuten kiiltävillä muovikivillä, lastunpaloille jne. Lopuksi jokainen sai maistaa riisiä tai hernettä halutessaan. (Liite 8. Kotitehtävä: kuuloaisti)

Paja 5. Makuaiisti

Tämä paja toteutettiin illalla niin, että vanhempi/vanhemmat pääsivät lapsen kanssa yhdessä kokeilemaan aistipajaa, jonka tärkein aisti oli maku. Perheet kertoivat, että iltaa oli odotettu innolla. Yhtä sairaustapausta lukuun ottamatta kaikki tutkimukseen osallistuvat perheet osallistuvat iltapajaan. Lapset olivat aivan varmoja, että myös iltapajassa maisteltaisiin jotain uutta ja erilaista ja leikittäisiin jotain ruoka-leikkejä. Ilta alkoi niin, että kokoontuimme kaikki päiväkodin saliin. Siellä katselimme videonpätkiä aikaisemmilta Sapere-pajakerroilta. Aluksi videot kiinnostivat myös lapsia, mutta jonkun ajan kuluttua he keksivät, että videotykiä tuleva valo on hieno mahdollisuus tehdä omasta kehosta varjokuvia seinälle. Mielestäni hienosti havaittu asia ja tutkivaa oppimista sekin.

Makupajaan oli perustettu myös kioski. Kioskileikki oli koko illan kohokohta. Siellä ”myytiin” jotain makeaa, jotain suolaista, jotain hapanta ja jotain karvasta (kuva6). Olin askarrellut valmiiksi valtavan määrän oikeannäköisiä setelirahoja, jotka käytön helpottamiseksi olin laminoinut. Lapset saivat leikkirahaa jokainen oman nipun, jolla he saivat tulla ostamaan omat raaka-aineensa tulevaa ruokataideteosta varten. Rahan jako olikin tärkeä toimitus. Jokainen lapsi tuli vuorollaan salin eteen hakemaan omat leikkirahansa ja kyllä niistä pidettiin hyvin huolta. Rahat olivat lapsille selvästi tosi tärkeitä. Sovimme, että kaikkien pitää ostaa paahtoleipäpalanen ja tummaa suklaata sai ostaa vain kaksi palasta. Muuten ostokset sai tehdä vapaasti. Vanhemmat auttoivat lapsiaan ostosten tekemisessä, jos tilanne vaikka jännitti hiukan. Jokainen lapsi mietti tarkkaan, mitä tuotteita valitsisi omalle ostostentekolautaselleen. Lopuksi ostokset maksettiin niin kuin kioskillä kuuluukin tehdä. Pyysin ostajalta aina tietyn määrän seteleitä esim. ”Tämä maksaa kolme rahaa”. Lapsi laski kioskitiskille kolme rahaa: yksi-kaksi-kolme, ja tarkastuksen jälkeen ne laitettiin kassakoneeseen. Lapsen tiedostamatta tässä harjoiteltiin hiukan myös matemaattisia valmiuksia.

Ostamistaan ruoka-aineista perheet valmistivat lautaselle ruoka-ainetaideteoksen. Sen tekemiseen oli varattuna keittiövälineitä, joita lapset käyttivät jo yllättävän tottuneesti. Oltiinhan asiaa harjoiteltu aikaisemmissa pajoissa. Tämä asia yllätti vanhemmat. Valokuvauksen jälkeen ruokataideteos oli valmis nautittavaksi (kuva7). Innokkaasti perheet söivät omat ruoka-ainetaideteoksensa ja hämmästelivät, kuinka monenlaiset raaka-aineet maistuivat hyvin myös jälkikasvulle.

Kaikilla oli illan aikana mahdollisuus käydä tutustumassa myös aistipöytiin, jotka olin valmiiksi rakentanut. Siellä sai kokea sitruunamelissan voimakkaan tuoksun tai sen, miltä maistuu banaani, kun sen kastaa ketsuppiin. Esillä oli myös paljon valokuvia meidän aikaisemmista aisti-pajoistamme. Yksi pöytä oli varattu tutkimuksen kannalta tärkeälle asialle. Siellä oli pari kysymystä Sapereen ja ruokakasvatukseen liittyen, joihin sai vapaa-muotoisesti vastata ja lapset piirsivät sillä aikaa, jos halusivat. Sapere-perheilta sai paljon kiitosta ja viimeisimmät viihtyivät paikalla siihen saakka, kunnes oli aika jo siivota kioski tyhjäksi seuraavaa päiväkotipäivää varten. (Liite 9. Kuvia Sapere-perheillasta)

Perheilta Saperen merkeissä ylitti kaikki odotukset. Ainahan on se mahdollisuus, että arkikiireiden keskellä ei enää jakseta lähteä tällaiseen ylimääräiseen iltatapahtumaan. Sapere-ilta oli kuitenkin aivan huippu. Perheet saapuivat paikalle hyvissä ajoin ja osa kertoi, kuinka iltaa oli kotona odotettu hyvin innokkaasti. Lapset jo tietenkin hiukan osasivat odottaa mitä illan aikana tulisi tapahtumaan ja olivat asiasta kertoneet vanhemmilleen. Oli todella positiivinen yllätys, että perheet olivat järjestäneet iltatapahtumaan tulonsa niin, että mukaan oli otettu vain tutkimuksessa mukana oleva lapsi ja sisarukset oli hankittu hoitoon toisaalle. Tämä edesauttoi sitä, että tilanne oli koko illan hallittu, ilmapiiri leppoisa ja yksi lapsi tai sisaruspari sai keskittyä asiaan, jossa he olivat olleet jo päiväpaikoissa mukana.



KUVA 6. Kioskileikki



KUVA 7. Taideteoksen syömistä



KUVA 8. Kiitoshalaukset vanhemmalta

Ilta oli upeaa päättää hyvissä tunnelmissa. Paljon oli syntynyt hyvää keskustelua ja vanhemmat olivat saaneet vaihtaa ajatuksiaan myös keskenään. Yhteistyö vanhempien kanssa tuntui todella toimivalta ja luontevalta. Kotiin lähdimme kaikki iloisissa tunnelmissa yhtä kokemusta rikkaamana (kuva 8).

4.2.2 Vinkkivihko ja video

Tämän tutkimuksen tuotoksena tein ideavihkon Saperen käyttämiseksi kotona ja päiväkodissa helpoilla keinoilla. (Liite 10. Vinkkivihko) Vihkoon kokosin Sapere-leikkejä ja menetelmiä, joita voi helposti ottaa mukaan kodin ja päiväkodin ravitsemuskasvatuksen avuksi. Vihkossa on sekä valokuvia meidän Sapere-pajoistamme, että ihan tavallisia kuvia elävöittämään aihetta.

Vihkon sisältö etenee niin, että siellä on näkö, -haju, -tunto- ja kuuloaisteihin liittyviä tehtäviä. Lisäksi on liikuntaan liittyviä Sapere-leikkejä kaksi ja ehdotus leikkikioskin tekemisestä. Sapere-kioskiin sain valmiin mallin omasta Sapere-illan kioskileikistäni. Vihkosta löytyy myös tehtäviä ruuan tutkimiseen, ruokakulttuureihin tutustumiseen, kierrätykseen ja lajitteluun ja lorutteluun. Viimeisenä vihkossa on idea, jossa kerrotaan ajatus Saperen ja leikin yhdistämisestä. Sapere-tuokio on kuitenkin sellainen, jossa on lupa leikkiä ruualla. Leikin merkitystä korostaakseni varhaiskasvatuksessa ja Sapere-toiminnassa, laitoin Sapere-vinkkivihkoon viimeiselle sivulle asiaa leikistä. Aina on hyvä syy leikkiä ja Sapere-menetelmä antaa luvan leikkiä ruualla ja ruoka-aiheella. Sapere-leikki mahdollistaa mm. roolileikin esim. kioski tai kauppaleikin myötä. Lapset rakastavat ottaa rooleja ja kauppa/kioskileikki antaa siihen oivan mahdollisuuden. Leikin kautta lapsi oppii samaisitumaan vaikkapa kaupan myyjään tai asiakkaaseen. Lapsi oppii asettumaan toisen asemaan ja se edistää tunteiden käsittelytaitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Vinkkivihkon tavoitteena on saada kasvattajat huomaamaan, että Saperen voi yhdistää lähes mihin tahansa asiakokonaisuuteen. Niitä jaetaan vanhemmille ja jokaiseen varhaiskasvatusyksikköön sekä perhepäivähoitoon.

Tutkimuksen toiminnalliset pajat videoitiin ja videot editoitiin helposti katsottavaan muotoon. Editoinnin jälkeen videoiden pituudeksi tuli 34min. Videot antavat kokonaisvaltaisen näkemyksen siitä, kuinka ruokakasvatusta voidaan opettaa lapsille leikinomaisesti eri aisteja hyödyntämällä. Videot etenevät niin, että jokainen aistipaja on tehty omaksi videokseen. Myöhemmin, kun videoita käytetään Sapere-koulutuksissa, on helppoa valita tiettyä aistia esittelevä video. Videolta voi huomata, kuinka jokainen Sapere-paja alkaa samalla tavalla ja johdattelee lapset käsiteltävään aistiin. Seuraavana on aina leikkiä ja toimintaa. Lapset reagoivat yllättävän vähän videoijaan, eikä videointi siis häirinnyt Sapere-tuokioita millään tavalla. Videoinneista puuttuu vain makupaja, sillä vanhemmilta

en lähtenyt kysymään lupaa videointiin, ainoastaan valokuvaukseen. Videot tulevat ainoastaan koulutukselliseen tarkoitukseen, ja sen takia materiaalia ei ole laitettu julkisesti katsottavaksi.

Videot ovat hyvää materiaalia esitettäväksi tulevaisuudessa esimerkiksi vanhempainiloissa tai Sapere-aiheisissa teemailloissa koulutustilaisuuksien lisäksi. Video kuitenkin havainnollistaa asian paremmin kuin pelkkä kerrottu tai luettu tieto Saperesta. Lasten ruokakasvatuksessa ollaan tällä hetkellä käännekohdassa, sillä sinne kaivataan selvästi uusia keinoja toteuttaa sitä. Vaikka Sapere ei ole Suomessa enää uusi ja tuore ilmiö, se on kuitenkin asia, josta tiedetään yllättävän suppeasti. Erityisesti vanhempien keskuudessa Sapere sanana on saatettu kuulla, mutta sen syvällisempää merkitystä sille ei osata antaa. Koska valtaosa suomalaislapsista on varhaiskasvatuksen piirissä, on Sapere mahdollista saada sekä vanhemmille että varhaiskasvattajille helposti tutuksi menetelmäksi ruokakasvatukseen.

4.3 Tutkimuksellinen osuus

4.3.1 Aineiston keruu

Tutkimuksen toiminnallinen osuus eteni siten, että toteutin viisi toiminnallista Sapere-tuokiota Naavanuttujen ja Sammalsukkien seitsemälle 3-5-vuotiaalle lapselle. Sapere-tuokion aikana lapset pääsivät kokemaan tutkimisen riemua ruokakasvatuksessa. Lapset saivat kokea aistielämyksiä ja pääsivät kohtaamaan omia ennakkoluulojaan ruoka-aineita tutkiessaan. Jokaiselle toiminta-kerralle osallistui myös ryhmien työntekijöistä osa niin, että kaikki pääsivät kokeilemaan Sapere-menetelmää ainakin yhden kerran. Tarkoituksena oli innostaa myös tutkimukseen osallistuvien lasten vanhemmat kokeilemaan Sapere-menetelmää kotona. Perheet saivat koteihinsa jokaisen Sapere-pajan jälkeen vapaaehtoisen kotitehtävän. Kotitehtävä liittyi Sapere-ruokakasvatusmenetelmään ja sen sai toteuttaa, jos halusi. Viides toimintakerta toteutui ilta-aikaan, johon tulivat mukaan tutkimuksessa mukana olevat perheet ja itseni lisäksi yksi Naavanuttujen työntekijä. Vanhemmat saivat illan aikana kokea aistielämyksiä sekä tietoa Sapere-menetelmästä. Sapere-menetelmään vanhemmat olivat voineet tutustua jo aikaisemmin kirjeestä, jonka heille lähetin kotiin luettavaksi. (Liite 1. Kirje vanhemmille)

Vanhempien ja varhaiskasvattajien ravitsemuskasvatuksen haasteisiin oli tarkoitus saada ideoita toimintatutkimuksen päätteeksi tehtävällä pienellä ideavihkosella. Ideavihkoseen keräsin valokuvia pidetyiltä Sapere-tuokioilta ja laitoin lyhyet, selkeät ohjeet kuinka Sapere-menetelmän keinoja voidaan helposti ottaa mukaan kotiin ja varhaiskasvatukseen. Ideavihkosessa kerrotaan myös muutamalla sanalla alle kouluikäisten lasten ravintokasvatuksesta ja Saperesta.

Jokaisella toimintakerralla oli mukana Sapere-Simo, joka on siili. Simolla oli aina mukanaan laukku, jossa on tarvittavia välineitä Sapere-tuokiolle. Tuokiot rakentuivat niin, että jokaisella kerralla oli pääroolissa jokin aisti ja jokaisella kerralla myös maisteltiin jotain. Kaikki toimintakerrat alkoivat samalla laululla Sapere-Simon laulattamana: ”Lähtekäämme reissuun reissuun reissuun lähtekäämme reissuun aistimaailmaan. Hip-hei tral-la-laa kaikki mukaan vaan, hip hei tral-la-laa, tral-lal-laa.”

TAULUKKO 1. Aineistot

Kyselylomakkeet ja alkukartoitus	Puolistrukturoitu teemahaastattelu	Vapaamuotoisten kirjoittamien Sapere-ruokakasvatukseen liittyen perheiltana	Lasten haastattelu/ kuvamuistelu	Tutkimuspäiväkirja
13 perhettä sai kyselylomakkeen ja 11 palautti sen Kyselylomakkeiden litterointi kesti: 10h	Kaksi päiväkotitiimiä eli yhteensä kuusi työntekijää osallistui ryhmähaastatteluun Haastattelu nauhoitettiin ja se kesti: 38 min. Litterointi kesti: 3,5h	12 vanhempaa vastasi eli yhteensä 12 A4 paperia palautettiin Litterointi kesti: 2h	11 lasta osallistui ja haastattelu kesti: 20min. Litterointi kesti: 1h	Omia havaintoja 5 kpl A5 sivua

Edellä oleva taulukko (Taulukko 1. Aineistot) auttaa hahmottamaan aineiston keruuseen osallistuvien henkilöiden lukumäärää ja aineistonkeruumenetelmiä. Aineiston keruussa käytin avointa kyselylomaketta tutkimuksessa mukana olevien perheiden vanhemmille ja päiväkodin työntekijöille ennen toteutettavaa toiminnallista osuutta. (Liitteet 2,3) Jokainen perhe vastasi omaan kyselylomakkeeseensa, mutta varhaiskasvatuksen henkilöt vastasivat tiiminä yhteen kyselylomakkeeseen. Tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia haasteita vanhemmilla ja päiväkodin työntekijöillä on lasten ravintokasvatuksessa ja kuinka päiväkodin työntekijät voisivat yhdessä vanhempien kanssa toteuttaa ravinto-kasvatusta. Halusin selvittää myös, tunteeko päiväkodin työntekijät tutkivan oppimisen osana toimintakulttuuriaan ja miten lapsi voi olla kotona osallisena ruokakasvatukseen liittyvissä toiminnoissa. Viimeisen toiminnallisen tuokion jälkeen, jossa myös vanhemmat pääsivät osallistumaan Sapere-tuokiolle, kyselin vanhempien ajatuksia Sapere-menetelmästä ja kuinka ravintokasvatusta voisi totuttaa yhdessä päiväkodin työntekijöiden kanssa. Vanhemmat saivat kirjata vapaamuotoisesti ajatuksiaan tyhjälle paperille.

Perinteinen tapa kerätä tutkimusaineistoa on tehdä kyselylomake. Kysymysten muotoilussa tulee olla huolellinen, sillä kysymykset ovat perusta tutkimuksen onnistumiselle. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia. Avointen kysymysten analysointia voidaan tehdä myös sekä määrällisesti että laadullisesti. Laadullisessa analysoinnissa käytetään usein teemoittelua. Avointen kysymysten etuna on se, että niistä löytyy mahdollisesti hyviä ideoita tai että vastaajan mielipide saadaan selville aivan perusteellisesti. Myös aineiston luokittelun mahdollisuus on yksi avointen kysymysten eduista. Huonona puolena saattaa olla se, että kysymyksiin jätetään vastaamatta tai vastaukset ovat epätarkkoja ja ylimalkaisia. (Valli 2007, 102-105 ja 124.)

Tässä tutkimuksessa vanhemmat ja päiväkodin työntekijät vastasivat molemmat viiteen kyselylomakkeen kysymykseen. Jaoin kyselylomakkeet suljetussa kirjekuoressa helmikuun puolessa välissä molemmille ja aikaa vastaamiseen oli kaksi viikkoa. Täytetyt kyselylomakkeet vanhemmat palauttivat minulle nimettöminä. Tarkoitushan oli saada tietoa niin, ettei se henkilöidy kehenkään yksittäiseen perheeseen. Päiväkodin työntekijöiden lomakkeissa oli tiimin nimi.

Tutkimuksessa mukana oleville varhaiskasvatuksen työntekijöille tein puolistrukturoidun teemahaastattelun toiminnallisten Sapere-tuokioiden jälkeen saadakseni tietoa heidän kokemuksistaan Sapere-menetelmästä ja tutkivasta oppimisesta osana varhaiskasvatusta.

Haastattelun avulla halusin saada tietoa myös siitä, kuinka ravintokasvatusta voitaisiin toteuttaa yhteistyössä perheiden ja päiväkodin työntekijöiden kesken. (Liite 4) Haastattelun toteutin ryhmähaastatteluna. Tutkimuksessa mukana olleet lapset haastattelin valokuvia apuna käyttäen. Lapset saivat muistella Sapere-pajoja ja kertoa vapaasti Sapere-kokemuksiaan.

Ryhmähaastattelun tavoite on varsin vapaamuotoinen keskustelu. Siinä asioita voidaan kommentoida melko spontaanisti ja osanottajat tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelijat voi puhua useille haastateltaville samanaikaisesti ja toisaalta suunnata kysymyksiä jollekin yksittäisesti. Ryhmähaastattelulla on erityinen merkitys silloin kun halutaan selvittää miten henkilöt muodostavat yhteisen käsityksen johonkin tiettyyn kysymykseen. Ryhmähaastattelussa tietoa saadaan nopeasti ja samanaikaisesti usealta vastaajalta. Toisaalta ryhmähaastattelun haittana voi olla se, että kaikki vastaajat eivät saavu paikalle. Myös se aiheuttaa haasteita, että ryhmässä on yksi tai kaksi jäsentä, jotka dominoivat keskustelua. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 61-63.)

Puolistrukturoitu haastattelu vastaa muilta osin strukturoitua haastattelua, mutta se poikkeaa strukturoidusta siinä, että vastaajat saavat vastata omin sanoin, eikä heille anneta vastausvaihtoehtoja, joista valita. Ainoastaan kysymykset ovat strukturoituja eli ne ovat kaikille samat. Täysin yhtenäistä määrittystä osittain strukturoitujen haastattelujen toteutukselle ei ole olemassa. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tilanteisiin, joissa on päätetty kerätä tietoa juuri tietyistä asioista, eikä haastateltaville siksi ole tarpeellista antaa kovin suuria vapauksia haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47-48.)

Esimerkki puolistrukturoidusta haastattelusta on teemahaastattelu. Teema-haastattelussa haastattelun aihepiirit on etukäteen päätetty. Muutoin haastattelun toteutus on vapaampaa kuin strukturoidussa haastattelussa. Teemahaastattelussa ei ole tarkoin määrättyä kysymysten järjestystä tai muotoilua, ainoastaan aihepiirit on määritelty. Haastattelijan tehtävänä on varmistaa, että haastattelun kuluessa tulee käydyksi läpi kaikki etukäteen määrättyt aihepiirit, mutta käsittelyn laajuus voi vaihdella, eikä käsittelyjärjestys ole ennalta määrätty. Haastattelijalla on mukanaan jonkinlainen muistilista teemoista eli aihepiireistä (esim. ranskalaisin viivoin), mutta ei valmiita kysymyksiä. Joka tapauksessa on tärkeää, että haastattelijalla on olemassa tarkkaan mietitty keskustelurunko (tai temarunko). Sen laadinta edellyttää jo esiyemmärrystä aihepiiristä. Esiyemmärrys ohjaa teemojen muodos-

tumista eli sitä, mitä aihepiirejä halutaan käsitellä, mistä sitä tietoa halutaan kerätä. Teemarungon avulla on operationaalistettu niitä asioita, jotka tutkimustehtävän kannalta ovat tärkeitä. Tutkittaviksi tulee valita sellaisia henkilöitä, joilta arvellaan parhaiten saatavan aineistoa kiinnostuksen kohteena olevista asioista. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47-48.)

Operationalisointi tarkoittaa sitä, että yleisen teoreettisen viitekehyksen osille eli käsitteille haetaan empiirisesti mitattavat vastineet. Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan ihmisten tulkinnat ja heidän eri asioille antamat merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 65-66.)

Ryhmähaastattelutilanteessa tallensin haastateltavien keskustelun äänittämällä. Haastattelussa käytin apuna teemarunkoa, jolloin sain kerättyä juuri sitä tietoa, mitä halusinkin. Haastattelutilanne oli hyvin rento. Kaikki tunsivat toisensa ja keskusteluun yhtyminen oli jokaisen kohdalla luontevaa. Haastattelin molempien päiväkotiryhmien työntekijät omana tiiminään. Haastattelujen jälkeen litteroin äänitteet.

Toiminnallisten osuuksien aikana varhaiskasvatusyksikössämme ollut lähihoitajaopiskelija tallensi koko Sapere-pajatoiminnan videoimalla ja valokuvaamalla. Hän myös hoiti videoiden editoinnin ja valokuvat muokkasin itse tietokoneella. Viidennen Sapere-pajan valokuvauksen toteutti tyttäreni. Lähtökohtana oli kuvata toimintaa, ei niinkään ihmisiä. Videot antavat konkreettista materiaalia Sapere-pajojen suunnitteluun tulevaisuudessa, koska ne ovat osana tätä opinnäytetyötä. Ennen dokumentointia kaikilta osallisilta pyydettiin lupa Sapere-pajojen tallentamiseen videoimalla ja valokuvaamalla. Kaikki toimintaan osallistuvat antoivat suostumuksensa toiminnan tallentamiseen. Tarkoituksena oli myös kirjoittaa päiväkirjaa havainnoimalla toiminnallisten tuokioiden aikana tutkimukseen osallistuvia. Omassa toimintatutkimuksessani käytin osallistuvaa havainnointia, jossa tutkija on itse toimijan roolissa. Näin tehdään useimmiten juuri toimintatutkimuksissa. Viimeisellä toiminnallisella kerralla, jossa vanhemmat olivat mukana tutustumassa Sapere-menetelmään, laitoin lasten Sapere-pajoissa otettuja valokuvia ja tarinoita esille. Laitoin myös monenlaista Sapere-aineistoa näkyville ja vanhemmat pääsivät tutustumaan niihin.

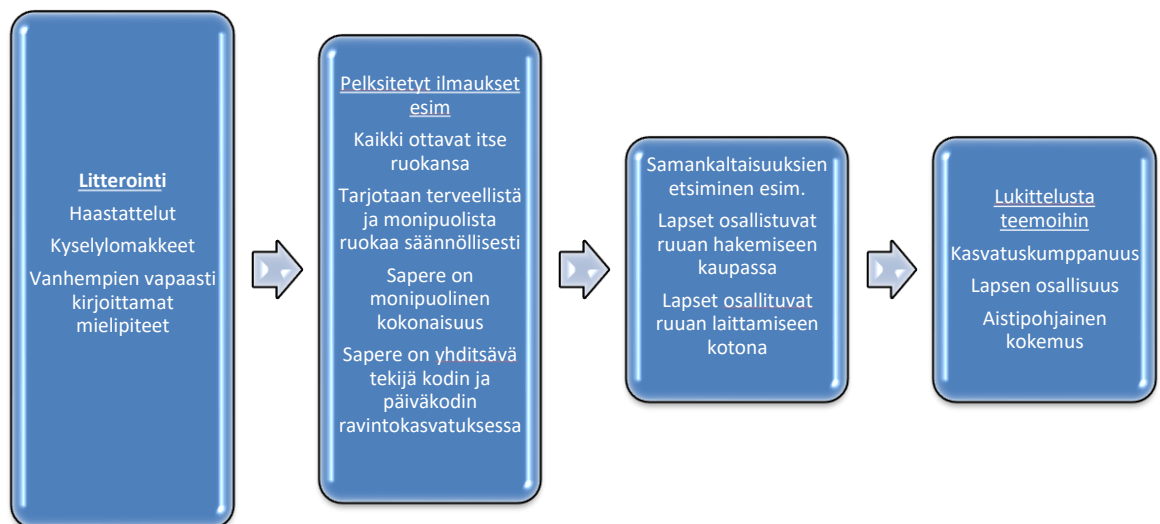
Toiminnallisten osuuksien aikana varhaiskasvatusyksikössämme ollut lähihoitajaopiskelija tallensi koko Sapere-pajatoiminnan videoimalla ja valokuvaamalla

Havainnot tutkija kirjoittaa muistiin päiväkirjaansa. Aineistoa tulee kerätä järjestelmällisesti käsitteellisen viitekehyksen mukaisista teemoista. Muistiinpanot tutkija kokoaa omiin kategorioihinsa osatakseen kiinnittää huomionsa ennalta määriteltyjen tutkimusongelmien kannalta tärkeisiin seikkoihin. Päiväkirjaan kootaan tietoa tutkimuksen etenemisestä, tunnelmista, omaa toimintaa koskevista havainnoista, kysymyksiä ja hämmennyksen aiheita. Kaikki tämä vie tutkimusta eteenpäin. (Huovinen 2007,106-108.)

4.3.2 Aineiston analyysi

Aineiston analyysimenetelmänä käytin sisällön analyysia. Teemoittelin ja luokittelin kerättyä aineistoa tutkimuskysymyksiin mukaan. Tutkimuspäiväkirja ei ollut minulle systemaattinen aineiston analysoinninmuoto, vaan enemmänkin tutkimuksen linjan hakemista tutkimuskysymyksiin peilaten. (Kiviniemi 2007, 79-82.)

Tässä tutkimuksessa sovelsin aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysia. Aineiston analyysin vaiheet ovat kuvattuna kuviossa 3. Se etenee kolmivaiheisena prosessina, jossa ensin aineisto pelkistetään, sen jälkeen ryhmitellään ja kolmantena luodaan teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 108.)



KUVIO 4. Aineiston analyysi

Puhdas aineistolähtöisyys on käytännössä melkein mahdotonta. Kuvaukset ja jäsenyykset, joita tutkija on tehnyt ovat teoreettisten käsitteiden ja tutkimusasetelman koskettamia.

Tutkimusaineiston sisällön jäsentely, järjestely ja keräys-vaihe sisältävät tutkijan tekemiä teoreettisia valintoja. (Ruusuvuori ym.,2010, 19-20.)

Aineiston analysoinnin eräänä tavoitteena on löytää keskeiset ydinkategoriat, jotka kuvaavat tutkittavaa kohdetta. Niiden varaan tutkimustulosten analysointi voidaan rakentaa. Tarkoituksenmukaista olisi löytää keskeisimmät käsitteet, jolloin tarpeellinen aineisto on helposti tarkasteltavissa ja tarpeeton aineisto voidaan karsia pois. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole löydettävissä mitään ehdotonta totuutta, vaan tutkimuksen tulos on kirjoittajan väritynyt tuotos, jota voidaan luonnehtia tutkijan henkilökohtaiseksi konstruktioksi tutkittavana olleesta ilmiöstä. (Kiviniemi 2007, 79-82.)

Ensimmäinen lähestyminen aineistooni oli aineiston litteroiminen. Aineistoa minulle keräytyi seuraavasti: 11 palautettua kyselylomaketta vanhemmilta, päiväkodin kahden ryhmän kyselylomakkeet, päiväkodin kahden ryhmän teema-haastattelut ja 12 vanhempien kirjoittamaa vapaamuotoista palautetta Sapere-illassa. Lisäksi sain kahden ryhmän lapsilta valokuvien avulla tehdyt haastattelut Sapere-pajoihin liittyen. Seuraavana aineistoista oli syytä poistaa kaikki sellainen materiaali, joka ei liittynyt ruokakasvatukseen tai Sapere-ruokakasvatusmenetelmään. Tällä tavalla sain aineiston helpommin hallittu-vaan muotoon. Tämä olikin varsin helppoa, sillä haastattelu oli edennyt niin, että olin erotellut haastattelun teemat selkeästi toisistaan. Molempien varhaiskasvatustiimien haastattelut analysoin erikseen. Samoin vanhempien ja varhaiskasvattajien kyselylomakkeet analysoin erikseen laadullisen sisällönanalyysin mukaan. Aineistonkeruussa oli mukana myös vanhempien vapaasti kirjoitettava tuotos Sapere-menetelmästä ja ravintokasvatuksesta. Myös sen ja lasten haastattelun analysoin erikseen laadullista sisällönanalyysia käyttäen. Lapset kertoivat kokemuksiaan Sapere-pajoista.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen jatkui litteroinnin jälkeen niin, että etsin pelkistettyjä ilmaisuja tutkimustehtävääni liittyen ja alleviivasin niitä eri väreillä. Sen jälkeen etsin pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia, jolloin vertasin toisiinsa vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden vastauksia. Analyysiyksiköksi valikoitui lause. Tarkoituksena oli kuitenkin keskittyä perheiden ja varhaiskasvattajien yhteistyöhön ravintokasvatuksessa sekä Sapere- menetelmän jalkauttaminen jälleen osaksi varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria.

Luokittelun tärkeä lähtökohta on sopivan havaintoyksikön valinta. On päätettävä, koodaanko aineistosta käyttäytymistapoja, toimintoja ja niiden kohtia, selontekoja, kertomisen jaksoja, vuorovaikutuksen verbaalisia tai ei-verbaalisia yksityiskohtia tai sekvenssejä. On myös päätettävä, ymmärrätkö tutkittavat ilmiöt yksilöön, vuorovaikutukseen, ryhmään, yhteiskunnallisiin rakenteisiin, kulttuurisiin merkityksiin vai instituutioihin liittyviksi. (Ruusuvuori ym., 2010, 20.)

Haastatteluaineistoa on mahdollista lähestyä joko poikki tai osa-aineistollista koodausluokittelustrategiaa noudattaen. Poikkiaineistollinen koodaus edellyttää koko aineiston läpikäymistä tiettyjä toistuvia teemoja esille nostaen. (Ruusuvuori ym., 2010, 22.) Tein aineiston teemoittelua ja koodausta poikkiaineistollista luokittelustrategiaa käyttäen. Myös kyselylomakkeissa ja vanhempien vapaasti kirjoitetuissa vastauksissa käytin aineiston teemoittelua. Ensin etsin teemojen alle alaluokkia ja alaluokkien yhdistämisen jälkeen muodostin yläluokkia. Pidin aina vanhempien vastaukset erillään päiväkodin työntekijöiden vastauksista. Esimerkiksi teeman varhaiskasvatuksen ruokakasvatus alle syntyi alaluokkia kuten: ”ruokien maistaminen”, ”lapsi ottaa ruuan itse”, ”syömiseen kannustaminen” tai ”lapsi mukana ruuanlaitossa”. Sapere-menetelmä päiväkodissa-teeman alaluokiksi muodostui: ”Sapere työllistää”, ”Sapere on laaja kokonaisuus” tai ”Sapere on innostavaa”. Vanhempien ruokakasvatus-teeman alle syntyi alaluokkia kuten: ”lasten osallistuminen”, ”ruokakasvatuksen haasteet”, ”aikuisen esimerkki”, ”monipuolinen ruoka”, ”ruokien maistaminen” ja ”ruuan kanssa puuhailu”. Vanhempien Sapere-kokemukset -teeman alle muodostui alaluokkia kuten: ”lapsille mieluisa”, ”kohti terveellistä ruokavaliota” ja ”moniaistillisuus”.

Alaluokkia ryhmittelemällä sain muodostettua yläluokkia ja siitä edelleen niitä yhdistelemällä pääluokkia. Kun aineisto oli luokiteltu, oli saatava vastauksia tutkimuskysymyksiini. Ensimmäisenä lähdin tarkastelemaan, mitä perheet ja päiväkodin työntekijät olivat mieltä lasten ravintokasvatuksen toteuttamisesta yhdessä. Kuviosta 4 selviää aineiston analyysin vaiheet.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksia esittelen nousseiden teemojen kautta: lapsen osallisuus ravintokasvatuksessa, kasvatuskumppanuus ravintokasvatuksessa ja aistipohjainen kokemus. Kaikki teemat ovat nousseet vahvasti esille sekä kyselylomakkeista, haastatteluista ja vanhempien vapaasti kirjoittamista kommentteista Sapere-iltapajassa. Lasten näkemyksiä peilaan heille tehtyyn vapaamuotoiseen keskusteluun pohjaten, jossa muistin tukena oli valokuvia Sapere-pajoista sekä päiväkirjamuistiinpanoista.

5.1. Perheiden ja päiväkodin ravintokasvatuksen toteutuminen yhdessä

5.1.1 Lapsen osallisuus

Sekä vanhempien että päiväkodin työntekijöiden tärkeimmäksi asiaksi ravintokasvatuksen toteutumisessa tuli lasten osallisuus. Vanhemmat pitivät tärkeänä, että *lapset saavat olla mukana kauppareissuilla ja osallistua ruokalistan ja kauppalistan suunnitteluun*. Kaupassa lapsilla on mahdollisuus suorittaa pieniä tehtäviä kuten hakea ostoskärryyn ruoka-aineita ja punnita ostoksia. *Satokaudella lapsia otetaan mukaan metsään poimimaan marjoja ja sieniiä*. Myös omasta marjapensaasta lasten oli mahdollisuus käydä syömässä marjoja ja tutustua niiden makuun. Vanhemmat kertoivat myös, että vaikka lapsi oli mukana poimimassa marjoja, hän ei välttämättä rohjennut maistaa niitä. *Kun lapsi saa osallistua ja olla mukana päättämässä asioista, hän tuntee olevansa osallinen perheen asioihin*.

(--)
Kaupassa on mukana. Kuunnellaan hänenkin mielipidettä ostoksiin ja mitä tarvitaan ja mitä tehdään. (vanhempi)

Oma ruokakulttuuri syntyy jo pikkulapsiaikana. Se miten perhe kokee ruokailun osana arkea ja arvostaa sitä, vaikuttaa ruuan valinnan ja ruuanvalmistuskysymysten ohella ruokailuun. Osallisuus, myönteiset ruokailutilanteet ja koettu ruokailo, kehittävät lasten ruokatottumuksia myönteisesti. Lapsi kannattaa ottaa mukaan ruuan valmistukseen ja hänelle

voi antaa myönteistä palautetta hyvistä asioista ruuan syömisessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Leipominen koettiin perheen yhteiseksi ruokakasvatukseen liittyväksi tekemiseksi, johon lapset saivat osallistua halukkuutensa mukaan. Myös muihin *helppoihin keittiötehtäviin lapset otettiin mukaan innolla*. Kotona lapset eivät juurikaan ottaneet ruokaa lautaselleen itsenäisesti. Vanhempi laittoi ruuan lautaselle, mutta *lapsi sai olla päättämässä, paljonko ruokaa lautaselle annostellaan*. Ruoka ei pakoteta syömään, mutta kannustetaan maistamiseen.

(--) *Pojat osallistuvat silloin tällöin ruuan laittoon, leivontaan jne. Leivotaan pullaa ja pipareita ja pojat repii salaatinlehtiä. Välillä keskustellaan maistamisesta.* (vanhempi)

(--) *Meillä lapsi osallistuu innokkaasti etenkin leipomiseen. Hän saa helpoja tehtäviä keittiössä ja on kovin innokas.* (vanhempi)

Päiväkodin työntekijät pitivät yhdessä tekemistä myös hyvin tärkeänä. Kun *lapset saavat itse osallistua vaikkapa raaka-aineiden pilkkomiseen, he kiinnostuvat ruuasta ja alkavat maistella eri makuja helpommin*. Mitä enemmän lapsia otetaan mukaan pieniin keittiöapulaisen tehtäviin, sitä tutummaksi raaka-aineet ja ruokailuun liittyvät asiat tulevat. Toisaalta ruuanvalmistuskeittiöltä pitää muistaa aina ajoissa tilata raaka-aineet, jos aikoo järjestää lapsille, vaikka kasvien tai hedelmien pilkkomisharjoituksia.

Osa päiväkodin työntekijöistä oli sitä mieltä, että *lapset saavat ehdottomasti ottaa ruokansa itse lautaselleen ikään katsomatta. Heidän kokemuksensa mukaan lapsi oppii itse arvioimaan, kuinka paljon hän ruokaa lautaselleen ottaa, jotta jaksaa sen syödä*. Toiset kasvattajat olivat taas sitä mieltä, että ryhmän vanhimmat ovat tarpeeksi kypsiä arvioimaan oman ruokamääränsä. Heidän ryhmässään nuoremmille ruokaa laittaa aikuinen ja lapselta kysytään, paljonko haluaa ruokaa laitettavan. Lasta ei saa pakottaa syömään, vaan häntä kannustetaan maistamaan. Aluksi maistaminen voi olla hyvin vaatimatonta huulilla ruokaa koskettamista. Jollekin pelkkä banaanin tai tomaatin kuljettaminen käsissä tuntuu epämiellyttävältä, ja lapsi vaatii aikaa tutustuakseen raaka-aineeseen.

(--) *Ja just se, että kun sitä tekee itte. Siinä samalla kun saa olla tekemässä, niin samalla menee suuhun.* (päiväkodin työntekijä)

5.1.2 Kasvatuskumppanuus kodin ja päiväkodin ravintokasvatuksessa

Tärkeäksi asiaksi ravintokasvatuksen toteutumisessa nousi kasvatuskumppanuus. Perheillä on haasteita lasten ravintokasvatuksessa ja niistä selviämiseen halutaan keinoja päiväkodista. Molemmat tahot olivat yhtä mieltä siitä, että *terveellisen ravinnon merkityksestä pitäisi puhua sekä kotona että päiväkodissa*. Lähiruoka-ajatteluun lapsia voitaisiin totuttaa niin kodissa kuin päiväkodissa käymällä lasten kanssa torilla tai lähitiloilla. Lasten olisi myös tärkeää maistella eri raaka-aineita ja ruokia. Salaatit, raasteet ja kasvikset eivät houkuta lapsia. *Samat ruokailusäännöt pitäisi olla sekä päiväkodissa että kotona. Jos molemmat tahot kannustavat ja rohkaisevat lapsia maistelemaan uusia ruoka-aineita, niin lapsi huomaa pian, että kotona ja päiväkodissa on samanlaiset säännöt ruokakasvatukseen liittyen.*

(--) *No ehkä mun mielestä vois jutella, että mitä se on se terveellinen ruoka ja sitten laittaa maistaan erilaisia ruokia myös kotona. Tehdä sellanen yhteinen päätös, että kaikkea täytyy maistaa.* (päiväkodin työntekijä)

Kasvatuskumppanuus perustuu kuulemisen, kunnioituksen, luottamuksen ja dialogisuuden periaatteille. Erityisesti huomiota kiinnitetään siihen, kuinka vanhemman lasta koskeva tietämys tulee kuulluksi, vastaanotetuksi, keskustelluksi ja jaetuksi ammattilaisen kanssa. Lapselle läheiset aikuiset kehittävät kasvatuskumppanuudessa kykyään kuulla lasta. Kasvatuskumppanuus on jokaisen lapsen oikeus. kun lapsi on varhaiskasvatuksessa, kasvatuskumppanuus on vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimia yhdessä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseksi. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Nirsoilu ruokien suhteen koettiin myös haasteeksi kotona sekä päiväkodissa. *Vanhemmat toivoivat päiväkodista vinkkejä, kuinka lapsi saadaan tykkäämään eri ruuista.* Kotona ruokakasvatukseen liittyi erityisesti haasteita ruokapöytäkäyttäytymisessä. Lapsilla on ainainen kiire pois ruokapöydästä ja vanhemmat ovat neuvottomia, kuinka lapset saataisiin rauhoittumaan ruokatilanteen ajaksi. Lapset saattavat istua kotona ruokapöydässä vain

pienen hetken, jonka jälkeen he mieluusti lähtisivät leikkimään ja tulisivat hetken päästä takaisin pöytään. *Vanhemmat halusivat, että päiväkodissa opetettaisiin ruokapöytäta-
poja. Kun lapsi saa päiväkodista hyvän mallin ruokakasvatukseen, se kannustaa myös
kotona toteuttamaan laadukasta ravintokasvatusta.*

(--) *Toivon, että lapsi oppii rauhoittumaan ja keskittymään ruokailun ai-
kana syömiseen. (vanhempi)*

(--) *Lapsi on hyvin nirso maistamaan ja syömään erikoista. Aina pitäis hä-
nen mielestään olla yhtä ja samaa ruokaa. (vanhempi)*

Yhteinen tavoite molemmilla oli, että ruokakasvatukseen liittyviä asioita sovittaisiin yh-
dessä ja molemmat tahot myös noudattaisivat niitä. Vanhemmat olisivat innokkaita eri-
laisiin ruokakasvatukseen liittyviin teema/vinkki-iltoihin, joista he voisivat saada työka-
luja omaan arkeensa. *Vanhemmat haluaisivat päiväkodista kotiin Sapere-pajojen kaltai-
sia vinkkejä, kuinka lapset saataisiin maistelemaan ruoka-aineita eri keinoin monipuoli-
sesti.* Päiväkodin työntekijät ehdottivat myös reseptivihkon tekemistä. Jokaisen perheen
kotiin voisi mennä viikoksi tai kahdeksi reseptivihko mukanaan jokin teemapehmolelu
esimerkiksi Sapere-siili. Perhe saisi kotona valmistaa lempiresptinsä yhdessä, ottaa siitä
vaikkapa valokuvia ja kirjata resepti vihkoon. Vihkoon voisi liittää valokuvan tai kerron-
taa, kuinka kokkailu sujui ja mitä Sapere-siili puuhaili perheessä olemisensa ajan.

(--) *Se olis hienoo semmonen juttu kato tää on mun ehdotukseni että tekis
kotona jotain ruokaa, ottais siitä kuvan, ja kirjottais siitä sen reseptin, ja se
vois olla viikon se vihko kotona. (päiväkodin työntekijä)*

Vanhemmat toivoivat, että päiväkotiin voitaisiin saada enemmän vaihtelua esimerkiksi
kasviksiin ja hedelmiin. Olisi tärkeää, että lapsi voisi edes kahdesta kasvis/hedelmävaih-
toehdosta valita kumman haluaa lautaselleen ottaa ja maistaa. *Toisaalta myös se, että lap-
set haluavat maistella kasviksia yksittäin toteutuisi paremmin, jos lounaalle tuleva sa-
laatti olisi tehty niin, että siinä ruoka-aineet on laitettu esille rinnakkain eikä kaikkia olisi
sekoitettu keskenään.* Tämä havainto tuli esiin päiväkodin työntekijöiltä ja vanhemmilta
yhdessä. Tämän muutoksen toteutumiseen tarvittaisiin myös ruuanvalmistuskeittiön
kanssa tehtävää yhteistyötä.

(--) Toivoisin, että päiväkodissa olisi enemmän vaihtoehtoja kasviksille ja hedelmille, että ei tarjota yhtä, jota on pakko maistaa. Kun lapsi saa valita edes kahdesta vaihtoehdosta, on jo maistaminen paljon helpompaa, kun saa päättää itse. (vanhempi)

Leikki-ikäisen lapsen olisi hyvä saada viisi kasvis-, hedelmä tai marja-annosta päivässä. Yhdeksi annokseksi riittää tomaatti, porkkana tai pieni raasteannos. Hedelmistä ja marjoista saadaan tärkeitä ravintokuituja ja c-vitamiinia sekä muita ravintoaineita. Kasvisten ja vihannesten käyttö on lisääntynyt kaiken aikaa, mutta vielä on matkaa puoli kiloa kasviksia päivässä-ajatteluun. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

5.2 Päiväkodin työntekijöiden, vanhempien ja lasten Sapere-kokemukset

5.2.1 Tutkivaa oppimista ja moniaistillisuutta

Päiväkodin työntekijät kokivat Saperen hyvin laajaksi ja monipuoliseksi kokonaisuudeksi. Se nähtiin jopa työllistävänä toimintana, koska Sapere-pajan esivalmisteluihin menee helposti paljonkin aikaa, jos käytettävät tarvikkeet tai raaka-aineet eivät ole helposti otettavissa. Toisaalta kokemukset olivat myös toisenlaisia. Sapere koettiin työllistävänä, mutta myös palkitsevana. Se pitäisi vain ”ujuttaa” toimintaan mukaan.

(--) Se vaan otetaan ja sovitaan että olis joku pilkkomis perjantai. (päiväkodin työntekijä)

(--) Kyllähän se totta kai työllistääkin, mutta sekin taas vähän riippuu siitä omasta asenteesta. Kun siitä huomaa just sen, kuinka se hyödyntää jatkosakin, kun näkee sen edityksen, että se palkitsee niin paljon, kun näkee että joku lapsi rupee syömään jotain ruokaa tai leipää tai muuta. Että tuota pienin askelin sitten, vaikka leikin varjolla on maisteltu ja haisteltu ja tehty kaikkia juttuja. Ja varmaan tietyllä tavalla työllistänyt, mutta mun mielestä se on ollu kivaakin tehdä noita kaikkia tommosia melonipäitä ja muita. Ne on ollu hauskoja. Erilaista! (päiväkodin työntekijä)

Sapere-menetelmän hyöty koettiin päiväkodin työntekijöiden keskuudessa niin, että *se on lapsia innostavaa toimintaa. Saperen kautta lapset haluavat itse ideoida ja esittää kysymyksiä sekä olla mukana päättämässä asioista.* Myös aikuisten innostus tutkivaan oppimiseen koettiin hyvänä. Sapere-paja -kokeilu on ollut aikuisille oppimisen paikka. *Saperen on oivallettu olevan suuri kokonaisuus, eikä vain pelkkää syömistä ja kokkaamista.* Aikaisemmin se on koettu vain voileivän voitelemisena. Nyt *Sapere nähdään kokonaisvaltaisena ruokakasvatusmenetelmänä, jossa kaikki aistit ovat mukana ja lapsi on toiminnan keskiössä.*

(--) Ois hauska välillä innostua niinkun jostain, kun niinkun lapset aina innostuu helposti jostain. (päiväkodin työntekijä)

(--) Että jos sää jaat lapsille ne jotkut ruissipsit, niin ne kattoo hyi yök. Mutta kun siinä on joku juttu takana...nyt mä autan jotakuta tällä omalla maistelulla, niin se ei ookaan enää maistelemista, vaan se on auttamista. Ja sitten sinä ei ookaan lapsella enää semmonen tunne, että nyt minä joudun maistamaan. vaan minä saan auttaa, jos minä tähän vaan jotenkin kykenen. (päiväkodin työntekijä)

(--) Saperehan voi olla, vaikka kankaanpainantaa. (päiväkodin työntekijä)

(--) Sapere on draamaa, kädentaitoja, ruualla leikkimistä ja samalla oppimista. (päiväkodin työntekijä)

Sapere-pajoista saamiensa kokemusten kautta päiväkodin työntekijät huomasivat, että *ruokakasvatus voi olla muutakin kuin ruuan maistelua. Ruualla voi ohjatusti leikkiä ja sen kautta saada kokemuksia eri aisteilla.* Perinteisesti ruualla ei ole suomalaisessa kulttuurissa saanut leikkiä ja lautanen on pitänyt aina syödä tyhjäksi. On vain erotettava toisistaan Sapere-tuokio, jossa ruoka-aineilla leikkiminen on sallittua ja toisaalta esimerkiksi lounas tai välipala, jossa ajatuksena on oppimistilanne ja ruualla ei silloin leikitä.

Sapere antaa mahdollisuuden kokea ruokaelämyksiä ihmisen kaikkien aistien kautta. Ruuallakin voi maalata, ruokia voi tunnustella, katsella ja haistella. Sapereen liittyy

laaja-alainen oppimistapa, jossa ruoka-aineisiin voidaan tutustua ilman, että ruoka-aineita on joka kerta varsinaisesti edes Sapere-pajassa mukana. Saperen avulla voi tutustua eri maiden kulttuureihin sekä taiteeseen tai tieteeseen.

Sapere-kokemukseen päiväkodin työntekijöillä vaikutti myös aikaisemmat Sapere-kokemukset. Ne kasvattajat, jotka olivat kokeilleet Sapere-menetelmää osana työtään jo aikaisemmin, olivat saaneet Saperesta innostavia kokemuksia. Heidän keskuudessaan Saperea ei koettu läheskään niin työläänä kuin niiden kasvattajien, jotka eivät aikaisemmin olleet menetelmää juurikaan käyttäneet. Niiden kasvattajien keskuudessa, joille Sapere oli vieraampi, koettiin Sapere myös aika suppeasti. Sapere oli vain ruuan maistamista, satunnaista leipomista ja sitä, että ryhmän vanhimmat lapset voivat itse ottaa ruokansa lautaselleen. Toisaalta myös Sapere-menetelmän aistipainotteisuus oli aikaisemmin Saperea käyttäneille työntekijöille luontevampaa kuin niille, jotka vasta Sapereen tutustuivat. Heille Sapere oli laaja-alaista oppista. Yhteinen kokemus Saperesta kaikilla päiväkodin työntekijöillä oli kuitenkin se, että *Sapere on monipuolinen ja mielenkiintoinen tapa opettaa lapsia miellyttävästi tutkien ruokakasvatuksen maailmaan.*

(--) Moniaistillisuus huomio erilaiset lapset ja esimerkiksi lapset, joilla jokin aisti ei ole kovin vahva. Todella kiva, kun lapsi saa kokeilla ja tunnistella ruoka-aineita. (vanhempi)

(--) Sapere innostaa lapsia tekemään kysymyksiä ja tutkimaan. (päiväkodin työntekijä)

Sapere innosti päiväkodin työntekijöitä ideoimaan, kuinka Saperea voisi hyödyntää vaikkapa äitienpäivälahjojen tekemisessä. Keväällä voisi laittaa lasten kanssa siemeniä itämään ja yhdessä tehtyyn kauniiseen purkkiin kasvaisi oma pikku puutarha. Äiti saisi toukokuussa lahjaksi oman kauniin yrttitarhan, josta voisi napostella vihreää herkkua leivän päällä.

5.2.2 Kohti terveellistä ruokavaliota

Vanhempien keskuudessa Sapere-menetelmä koettiin hyvin myönteisesti. Sapere herätti vanhemmissa positiivisia ajatuksia ja ruokakasvatusmenetelmänä sitä pidettiin loistavana. *Vanhempien mielestä Sapere-menetelmä ohjaa lapsia kohti terveellistä ruokavaliota, auttaa oppimaan uusiin makuihin tutustumisessa, oudompienkin ruoka-aineiden nimeämisessä ja tunnistamisessa sekä antaa lapselle monipuolisen kuvan ruuasta. Kun lapsi oppii jo nuorena terveelliset elintavat, ne mahdollisesti säilyvät ihmisellä läpi elämän.*

(--) *Mielenkiintoista yhdessäoloa lapsen kanssa. (vanhempi)*

Sapere ei ollut vanhemmille entuudestaan kovin tuttu menetelmä. Sapere-illan aikana monet huomasivat, että lapselle voi antaa terävänkin veitsen pilkkomista varten, kunhan itse ohjaa lasta vieressä. Myös *keittiön eri välineistö tulee Saperen kautta lapsille tutuksi.* Vanhemmat huomasivat, että lapset ovat todella innokkaita ja taitavia pienissä ruuan valmistukseen liittyvissä toiminnoissa. Vanhemmat saivat kokemuksen siitä, että *lapsi huomauttaaan maistaa oudompiakin ruoka-aineita, kun hän on itse saanut osallistua ruoka-aineiden valitsemiseen ja niiden esille laittamiseen. Sapere-menetelmän leikinomaisuus ja moniaistillisuus olivat vanhempien mielestä hyvä asia.* Videot lasten Sapere-pajoista osoittivat, että Sapereen liittyy monenlaista lapsia innostavaa toimintaa. Myös se, että Sapere-tuokiolla ei välttämättä syödä mitään oli monelle uusi asia. Niiden lasten vanhemmat, jotka olivat huolissaan lapsensa syömisestä, saivat vahvistusta siihen, *että Sapere voi olla miellyttävä keino saada lapsi pikkuhiljaa maistelemaan uusia makuja ja syömään monipuolisesti. Vanhemmat olisivat innokkaita osallistumaan Sapere-teemailtoihin, jos niitä päiväkodissa järjestettäisiin. Niistä voisi saada lisää vinkkejä kotiin ruokakasvatuksen haasteisiin ja kokea yhteisöllisyyden tunnetta. Vanhemmat ehdottivat myös päiväkodissa järjestettäviä teemapäiviä tai temaviikkoja Sapereen liittyen, joiden aiheita voisi jatkaa ja toteuttaa myös kotona.*

(--) *Positiivisia Sapere-ajatuksia. Aina on hyvä rohkaista kokeilemaan kaikkea eri aistein. (vanhempi)*

Vanhemmat jäivät Sapere-illan aikana pohtimaan, kuinka Sapere-tuokiolle saataisiin enemmän määrärahaa tuokioiden toteuttamiseksi. Vanhempaintoimikunnan merkitystä

osarahoitajana suunniteltiin yhtenä vaihtoehtona. Vaikka Saperea voidaankin toteuttaa suhteellisen vaatimattomilla resursseilla, niin tokihan monipuolisuutta saadaan lisää, jos on rahaa käytettävissä.

(--) Sapere ohjaa kohti terveellistä ruokavaliota. (vanhempi)

(--) Menetelmä on loistava, kun vaan kaupungilla olisi resursseja toteuttaa sitä edes vähän enemmän myös päivähoidossa. (vanhempi)

5.2.3 Lasten mielipiteitä Saperesta

Lapsille Sapere-pajat olivat seikkailukokemus aistimaailmaan. *Lapset olivat saaneet kokemuksen siitä, että he saivat osallistua monipuolisesti Sapere-pajassa kaikkeen toimintaan ja olla itse päättämässä esimerkiksi haluaako maistaa tai haistaa jotain ruoka-ainetta. Sapere-pajat innostivat lapsia tukimaan ja kokeilemaan uusia asioita.* Lapset innostuivat kertomaan kokemuksiaan ruuanlaitosta ja leipomisesta kotona sekä mustikoiden kylvämisestä maahan. Nuoremmat pajassa mukana olleet lapset olivat varmoja siitä, että mustikoitakin voi kylvää kotona multaan saadakseen uusia mustikoita.

(--) Revittiin paperia suikaleiksi. Maalattiin mustikoilla. Meidänkin puutarhasta tulee mustikoita. Me otetaan ne purkkiin ja viedään suoraan sisälle ennen kuin myrsky tulee. Voihan tulla ukkostakin. (lapsi)

Monikaan lapsi ei varmasti tullut ajatelleeksi, että mustikkamaalaus oli myös yksi tapa tutustua ruoka-aineeseen. Pientä hämmennystä aiheutti se, että alkuleikkien jälkeen alettiin repiä sanomalehtisuikaleita ja maalata mustikan liemellä eikä touhuttakaan varsinaisesti ruoka-aineiden parissa.

(--) Mää tykkään myös mustikoista. (lapsi)

(--) Sai pilkkoo ja kotona sai pilkkoo sitten(lapsi)

(--) Toi on hassu (näyttää Sannan kuvaa, joka viittoo syömistä)

(--) *Sehän tarkoittaa haistelua.* (toinen lapsi kertoo)

(--) *Miltä tuntui laittaa käsi pussiin? Mitä pussissa oli?* (Sanna)

Mielestäni oli yllättävää havaita, että lapset innostuivat tunnustelupusseista tosi paljon. Joidenkin mielestä oli hyvin jännittävää laittaa käsi pussiin, kun sinne ei saanut katsoa. Piikikkäät ja karheat hedelmät saivat tunnusteltaessa hämmästyneen reaktion: Voiko joku hedelmä todellakin tuntua sellaiselta kuin se siinä tilanteessa tuntui.

(--) *Ananasta. Se tuntui piikikkäältä ja karheelta.* (lapsi)

(--) *Mikä oli Sapere-pajassa mukavinta?* (Sanna)

(--) *Tunnustelu, pilkkominen, syöminen* (lapset)

Lapset lähtivät Sapere-pajoihin mukaan aika ennakkoluulottomasti. Jokainen pajahan alkoi samalla tavalla ja Sapere-siili tuli kaikille tutuksi. Lapset odottivat kovasti jokaisella kerralla ruoka-aineiden maistelua. Esimerkiksi mustikan liemellä maalattuamme jokaisella oli mahdollisuus maistella mustikoita omasta pienestä muovikannesta. Jono oli maistelupisteeseen pitkä, vaikka osa lapsista katseli mustikoita hyvin epäröiden. Jokaisella lapsella oli mahdollisuus valita, haluaako mustikoita maistaa. Kaikki uskaltautuivat, vaikka jokunen etu käteen sanoikin, ettei niistä yhtään tykkää.

Lapset muistelivat hajupajaa varmasti kaikista eniten. Hajut olivat olleet voimakkaita ja vaikka kaikki hajut eivät miellyttäneet, niin lapset maistelivat hajupurkkien sisältöjä rohkeasti. Osa lapsista koki jotkut hajut niin epämiellyttäviksi, etteivät halunneet maistella sellaista raaka-ainetta. Sellaisia hajuja tuli valkosipulista ja joistain mausteista.

Toinen asia jota kerrottiin paljon, oli veitset ja ”pipit”. Terävillä veitsillä leikkaaminen oli koettu rohkeaksi teoksi ja vaikka kenellekään ei haavoja tullut, niin toisille aikaisemmin tulleista haavoista syntyi paljon keskustelua. Ruoka-aineiden pilkkominen oli mielekästä toimintaa. Lapset tekivät omia hedelmäsalaattiansa hyvin intensiivisesti ja innolla. Tunnelma oli leppoisa ja monenlaista keskustelua syntyi puuhailun yhteydessä ruuanlaitosta.

(--) *Tiäkkö mitä äitille on käyny? Semmonen veitsi on katkassu tosta ja näyttää peukaloa.* (lapsi)

Kuuntelupajassa tehtävä ei ollut kovin helppo. Lapsista oli vaikeaa tunnistaa kodin keittiöstä tulevia ääniä. Äänitehtävän jälkeen valmistimme omat rytmirasiat. Vitamiinipurkit päällystettiin huopakankaalla ja purkin sisälle sai valita ääntä tuomaan kuivattuja herneitä, riisiä tai kuivaa pastaa. Purkin pinta koristeltiin muovitimanteilla ja paljeteilla. Osa aikuisista oli sitä mieltä, että purkin voi koristella vain tietyllä määrällä koristeita. Itse koin, että lapsi saa liimata koristeita niin paljon kuin haluaa ja jaksaa purkkiinsa liimattavan. Nämä Sapere-pajat antoivat lapsille vain pienen kokemuksen Superista. Sapere on niin laaja ja monipuolinen kokonaisuus, että sen voisi helposti laittaa osaksi koko vuoden toimintasuunnitelmaa.

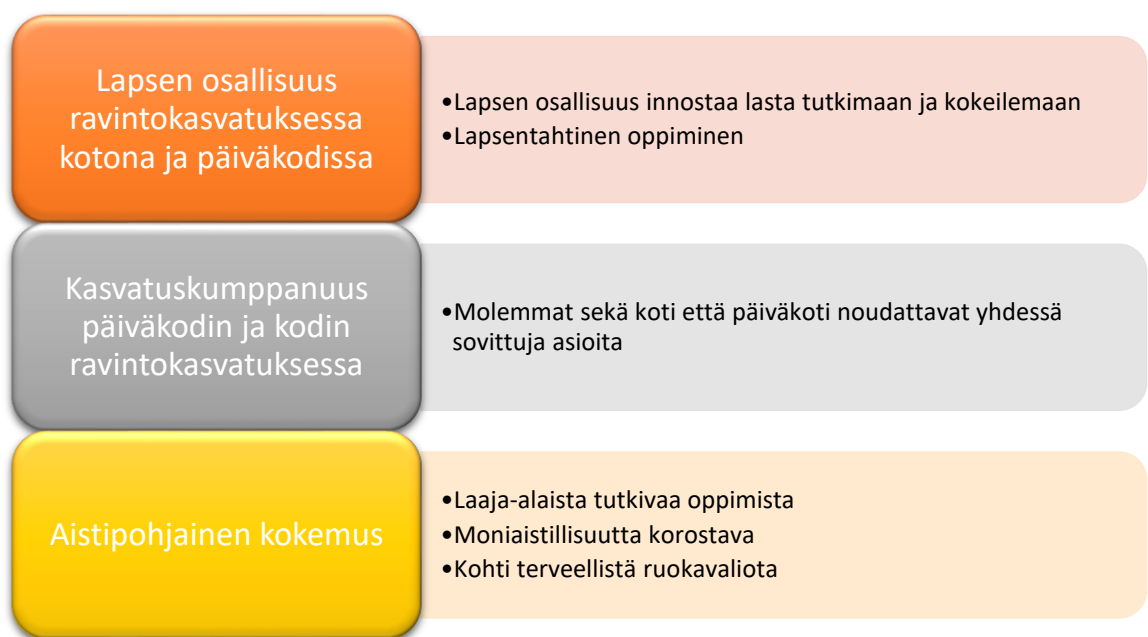
Tunnelma pajojen jälkeen oli jokaisella kerralla myönteinen ja iloinen. Lapsista huomasi selvästi sen, että asioiden tutkiminen kiinnosti ja innosti heitä. Pajojen aikana syntyi paljon keskustelua, joka saattoi aiheeltaan heittelehtiä välillä aivan varsinaisen asian ulkopuolelle. Koska pajat olivat kooltaan pienryhmiä, niissä ehti hyvin huomioida jokaisen lapsen. Aidolle keskustelulle ja lasten kuulemiselle ja huomioimiselle oli riittävästi aikaa.

5.3. Tulosten yhteenveto

Vanhemmat saivat vastata ennen toiminnallisen tutkimusosuuden alkamista kyselylomakkeeseen, jossa halusin selvittää perheiden käsityksiä lasten ravintokasvatuksesta, lapsen osallisuudesta ravintokasvatuksessa, ravintokasvatuksen haasteista sekä päiväkodin ja kodin välisestä yhteistyöstä ravintokasvatuksessa. Myös päiväkodin työntekijät vastasivat kyselylomakkeeseen, jossa kysyttiin ravintokasvatuksesta päiväkodissa, sen haasteista ja tutkivan oppimisen toimintakulttuurista. Näistä alkukyselyistä sain sopivasti tietoa osatakseni tehdä päiväkodin työntekijöille Sapere-pajojen jälkeen teemahaastattelun rungon. Vanhemmat pääsivät kertomaan Sapere-kokemuksiaan Sapere-iltapajassa avoimeen vastauslomakkeeseen. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 5. Tutkimustulokset teemoitain) näkyy esille nousseet teemat tässä tutkimuksessa.

Sekä päiväkodin työntekijöiden, että vanhempien yhteinen näkemys oli selkeästi se, että lasten pitäisi saada olla osallisia ravintokasvatuksessa. Lasten osallisuus innostaa lapsia

tutkimaan ja kokeilemaan eri ruoka-aineita ja eri aistikokemusten jälkeen myös maistamaan niitä. Molemmat tahot saivat kokemuksen siitä, että ruoka-aineisiin tutustuminen on tärkeää aloittaa hitaasti, moniaistillisesti ja ”lapsen tahtisesti”. Kun lapsi pääsee itse osallistumaan päätöksentekoon ruokakasvatukseen liittyvissä asioissa, se kannustaa lasta tutustumaan ruoka-aineisiin. Lapsen on hyvä olla osallisena ja on tärkeää, että hänen mielipiteensä huomioidaan. On myös tärkeää, että aikuinen asettaa reunaehdot lapsen ruokakasvatukseen. Osallisuus ei tarkoita, että lapsi yksin on päättämässä ja määräämässä. Osallisuus lähtee pienistä asioista kuten yhdessä kauppalistan suunnittelusta tai päiväkodissa tuorepalan valinnasta.



KUVIO 5. Tutkimustulokset teemoittain

Yhteistyötä kasvatuskumppanuuteen pohjautuen perheiden ja päiväkodin välillä ravintokasvatuksessa pidettiin myös tärkeänä. Yhteisten keskustelujen kautta lasten ruokakasvatukseen luodaan tietyt säännöt ja rajat. Lapselle on selkeää, kun molemmat noudattavat yhdessä sovittuja asioita. Vanhemmat toivoivat kasvis ja hedelmä tarjontaan enemmän vaihtoehtoja päiväkotiin. Yhteinen ajatus oli, että salaattit eivät olisi aina yhteen kulhoon sekoitettuja vaan että salaateista erottuisi selkeästi eri kasvikset/hedelmät. Tärkeänä pidettiin, että ruokaa maistetaan ja uusia makuja maistetaan, mutta lasta ei pakoteta syömään. Vanhemmat kaipasivat vinkkejä, kuinka lapsi saadaan maistamaan uusia makuja. Keinoja ruokapöytäkäyttämiseen haluttiin myös päiväkodista.

Sapere koettiin hyvin innostavana, monipuolisena ja erityisesti päiväkodin työntekijät saivat huomata Saperen olevan hyvin laaja-alaista tutkivaa oppimista. Aikaisemminhan Sapere oli useimpien mielestä ollut vain leipomista tai leivän voitelua. Ne päiväkodin työntekijät, jotka eivät olleet aikaisemmin Saperen paljon tutustuneet kokivat, että Sapere pitää vain ottaa mukaan osaksi ryhmän toimintakulttuuria. Sapere-välineet pitäisi olla helposti otettavissa ja Sapere-tuokio pitäisi lisätä osaksi viikko tai edes kuukausiohjelmaan. Vanhemmat olisivat myös innokkaita kokeilemaan kotona Sapere-ideoita ruokakasvatuksessa tai tulemaan päiväkotiin kokeilemaan niitä, jos sellaisia teemailtoja järjestettäisiin. Vanhemmille Sapere oli uusi asia ja se koettiin innostavana tapana tutustuttaa lapsi terveelliseen ruokavalioon kaikkia aisteja hyödyntämällä leikinomaisesti. Kaikille tutkimuksessa mukana olleille tuli varmasti kokemus siitä, että Sapere antaa luvan ruualla leikkimiseen, mutta ruokailutilanteeseen ei leikki kuulu.

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada Sapere-menetelmä jälleen osaksi varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria ja innoittaa päiväkodin työntekijät ottamaan Sapere-menetelmä mukaan lasten ruokakasvatukseen. Toimintatutkimukseni kautta oli tarkoitus myös saada lasten ravintokasvatuksen haasteisiin keinoja Sapere-menetelmästä. Tutkimuksessa vahvasti esille nousi lapsen osallisuuden merkitys ja kasvatuskumppanuus. Kun Sapere on osa paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa, se saadaan helpommin mukaan pedagogiseksi työkaluksi.

6.1 Johtopäätökset

Päiväkodin työntekijät lähtivät innolla mukaan tähän toimintatutkimukseen. Jokaisessa Sapere-pajassa oli mukana 1-2 työntekijää ja minä ohjaajan roolissa. Lapsia oli kahdesta eri ryhmästä yhteensä 16. Sapere-pajat saatiin järjestettyä samalla tavalla kuin mikä tahansa pienryhmätoiminta, mutta lasten lukumäärä oli suurempi, koska aikuisia oli kaksi tai kolme. Jokaisessa Sapere-pajassa ei ollut kaikki 16 lasta samanaikaisesti, sillä lapsia saattoi olla esim. sairaana. Päiväkodin työntekijät saivat olla mukana pajoissa kokeilemassa yhdessä lasten kanssa omia aistejaan.

Tutkimuksesta kävi selville, että vanhemmat kaipaavat tukea lasten ravintokasvatuksessa päiväkodin työntekijöiltä. Haasteet ravintokasvatuksessa ovat monilla hyvin samankaltaisia kuten se, että lapset ei malta pysyä ruokapöydässä ja lapset nirsoilevat ruokien maistamisen kanssa. Nirsoilu kuuluu pienen lapsen elämään, kun tutustutaan uusiin makuihin. Siitä huolimatta vanhemmat haluaisivat, että päiväkodissa kannustettaisiin maistamaan. Samoin päiväkodissa toivotaan, että kotona lapsia kannustetaan maistamaan uusia makuja ja molemmissa noudatettaisiin yhtenäisiä ruokakasvatuskäytänteitä. Tähän asiaan tarvitaan selkeästi kasvatuskumppanuutta. On tärkeää huomioida lapsen yksilölliset tarpeet ja sopia niistä yhdessä.

Maamme väestöä pyritään ohjaamaan tasapainoiseen ja terveyttä edistävään ruokavalion toteutumiseen ravitsemussuosituksilla. Valtion ravitsemusneuvottelukunta korostaa ravitsemussuosituksissaan marjojen, hedelmien, kasvien ja täysviljan runsasta päivittäistä

käyttöä sekä vähärasvaisen lihan kohtuullista käyttöä, kalan käytön lisäämistä, kasviöljyn suosimista ja rasvattomien maitovalmisteiden valintaa. Hyvän ruokavalion saavuttamista edistää tyydyttyneen rasvan, suolan ja sokerin vähentäminen. (Finravinto-tutkimuksen tuloksia 2016.)

Vaikka vanhemmilla ja varhaiskasvattajilla olisi halua tarjota lapsille terveellistä ja monipuolista ravintoa, siihen saattaa liittyä haasteita. Varhaiskasvatuksessa ruokahuollon määrärahat määrittelevät osittain mitä ruuaksi lapsille tarjotaan. Myös ruoka-aineiden esille laittamiseen lapsia kiinnostavalla tavalla ei ehkä ole aikaa ja resursseja. Kotona suurimmaksi haasteeksi muodostuu kenties lapsen nirsoilu uusia, erilaisia ruoka-aineita kohtaan. Vanhemmat eivät löydä keinoja, kuinka lapsi saataisiin omaehtoisesti maistelemaan ruokia monipuolisesti.

Lapsen osallisuudesta puhutaan nykyään paljon. Lasta voidaan kuulla myös ruokaan liittyvissä asioissa ja osallistua tekemään ja tutkimaan ruokaan liittyviä asioita. Lapsilähtöiset toimintatavat kehittävät kielellisiä valmiuksia, huomioi leikin ja aistien kautta oppimisen sekä vahvistaa lapsen hienomotorisia taitoja. Lapsilähtöisessä ruokakasvatuksessa aikuisella on merkittävä rooli. Lapsen pitää saada olla lapsi lapsen maailmassa. Aikuisen määrittelee rajat, huolehtii raameista ja rymistä ja ne kantavat lasta päivästä toiseen. Aikuisen ei kuulu arvottaa ja kommentoida lasta omista mieltymyksistään käsin. Aikuisen rohkaisee, kuuntelee ja kannustaa lasta kertomaan omia kokemuksiaan. (Naalisvaara 2014, 40-41.)

Lapsi saa olla mukana tekemässä päätöksiä yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa. Lapsi saa kokemuksen, että häntä kunnioitetaan ja hänen mielipiteellään on merkitystä. Lapset nauttivat siitä, kun saavat ottaa osaa pieniin keittiöapulaisen töihin tai pääsevät esim. suunnittelemaan viikon ruokalistaa yhdessä vanhempien kanssa. Päiväkodissa osallisuutta voidaan lisätä niin, että kaikki lapset ottavat ruuan itse. Aikuisen auttaa käytännön asioissa, mutta lapsi itse päättää, paljonko aikoo syödä. Lapsi saa myös päättää haluaako maistaa uutta raaka-ainetta vai aloittaako hän tutustumisen siihen esim. kuljettamalla sen omalle ruokailupaikalleen. Jos maistaminen on vaikea asia, kannustetaan lasta koskettamaan raaka-ainetta huulillaan.

Osallisuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsi yksin määrää ja päättää ruokakasvatukseen liittyvistä asioista. Niin kuin muissakin kasvatukseen liittyvissä asioissa, aikuinen

asettaa rajat. Osallisuus voi toteutua eri tavalla kotona ja päiväkodissa. Siitä huolimatta molemmat tahot toteuttavat osallisuutta oikein. Päiväkodissa ei välttämättä kaikkia asioita voida huomioida samalla tavalla kuin kotioloissa kuten ruuan valmistukseen liittyvissä asioissa.

Lapsen kasvun ja oppimisen polulla varhaiskasvatus on tärkeä osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Huoltajat ovat ensisijaisesti vastuussa lapsen kasvatuksesta ja varhaiskasvatus tukee ja täydentää kotien kasvatustehtävää. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvun, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa erityisesti painottuu pedagogiikka. Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus on kolmitahoinen: valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ja lapsen oma yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma. Jokaisen lapsen on oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista hoitoa, kasvatusta ja opetusta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8-10.)

Lapsen siirtyessä päivähoitoon ensimmäisenä asiana puhutaan varmasti lapsen syömiseen ja ruokailuun liittyvistä asioista. Kasvatuskumppanuus on vanhempien ja varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessin tukemisessa. Vanhempien ja työntekijöiden luottamuksellinen suhde syntyy siitä, kun he tutustuvat toisiinsa. Silloin vedetään yhteisiä linjoja ruokakasvatukseen liittyen ja pelisääntöjä lapsen ruoka-asioihin ylipäätään. Kun perheiden kanssa tehdään yhteistyötä, vanhemmat saattavat huomata, että he saavat tietoa ja ymmärrystä omaan ruokakasvatukseensa. (Naalisvaara 2014, 173-175.)

Jokainen lapsi saa oman yksilöllisen varhaiskasvatussuunnitelman aloittaessaan varhaiskasvatuksen. Yhtenä asiana siihen kirjataan mm. ruokailuun liittyviä asioita ja huomioidaan lapsen yksilölliset tarpeet ruokakasvatuksessa. Varhaiskasvatussuunnitelmaan voidaan kirjata esimerkiksi sellaisia asioita kuin lapsen ruoka-aversio, erityisen voimakas nirsoilu jonkin ruoka-aineiden suhteen tai lapsen liikasyöminen, jolloin lapsi syö vain sen takia, kun ruoka on niin hyvää.

Vanhemmat kaipaavat usein kasvatuskumppanuutta tuekseen lasten ruokakasvatuksessa. Monesti haasteet ruokakasvatuksessa ovat perheillä hyvin samankaltaiset ja niistä selviytymiseen halutaan saada keinoja varhaiskasvatuksesta. Tärkeää on luoda yhteiset linjauk-

set siitä, kuinka ruokakasvatusta toteutetaan. Toki monet asiat vaikuttavat lasten ravintokasvatuksessa kuten perheen kulttuurista, julkisen kasvatusinstituution linjaukset jne. Vain keskustelemalla voidaan luoda yhteinen ymmärrys asioista ja aina toisen mielipidettä kunnioittaen. Neuvottomille vanhemmille voidaan jakaa tietoa, jos sellaista oikein osataan antaa. On kuitenkin muistettava, että arvailemaan ei kannata ryhtyä, vaan jaettu tieto pitää olla todellista. Parhaimmillaan kasvatuskumppanuus ruokakasvatuksessa antaa lapselle kokemuksen, että hänen kokemuksensa on tärkeä ja hän voi turvallisessa ympäristössä tuoda mielipiteensä esille rohkeasti.

Pedagogiikka on varhaiskasvatuksen läpäisevänä teemana nykypäivänä. Aikuisten tekemisen ja tekemisen seuraamisen sijaan kaiken lähtökohtana tulisi olla lapsen tekeminen. Pitäisi miettiä, mitä lapsi tarvitsee, miten häntä tuetaan tai kuinka lasta aktivoidaan yksilönä ja ryhmässä. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka on tietoista toimintaa lasten oppimisen ja hyvinvoinnin toteutumiseksi. Se näkyy toimintakulttuurissa, oppimisympäristöissä ja leikissä. Tärkeintä on lapsen osallisuus (Rautiainen 2016.)

Sapere-menetelmä vie lapset sekä aikuiset aistien avulla ruokamaailmaan. Saperessa korostuu lapsilähtöisyys, kokemuksen ja ilmaisun kuuleminen ja lasten innostaminen tutkimaan ja havainnoimaan. Sapereen voi yhdistää taidekasvatusta, musiikkia, ympäristökasvatusta, liikuntakasvatusta ja matemaattisten taitojen opettelua. Lapselle on luontaista tutkiva ihmettely, jota Sapere on. Lapsi saa kokeilla uteliaisuutta ympärillään olevaa maailmaa kohtaan. Lasten oman tutkimisen innoittajina toimivat hänen oma kokemusmaailmansa sekä vuorovaikutus muiden lasten ja aikuisten kanssa. Kun lapsi saa ihmetellä, tehdä kysymyksiä ja pohtia omaa toimintaansa, kokee hän toimintansa merkitykselliseksi. Lapsia rohkaistaan esittämään omia käsityksiään tutkimisen kohteena olevasta ilmiöstä. Se on tutkivaa oppimista. Lapselle tutkiminen ja leikki ovat yllättävän samankaltaisia asioita. (Naalisvaara 2014, 40-43.)

Tutkivan oppimisen prosessi alkaa yhteisen kontekstin tai asiayhteyden luomisesta. Kun luodaan mielekäs konteksti, kohteena olevat ilmiöt pystytään kytkemään sellaisiin todellisen maailman ilmiöihin, joista oppilaat/lapset aidosti välittävät. Aihepiiri pitää tuntua kaikista osapuolista tärkeältä niin opettajista kuin lapsistakin/oppilaistakin. Aiheen tulisi olla monitahoinen ja runsaslähtöinen. (Hakkarainen, Bollström-Huttunen, Pyysalo & Lonka 2005, 37.)

Tutkimus tarvitsee tutkimuskysymykset tai tutkimusongelmia. Tutkivan oppimisen tarkoituksena on rohkaista oppilaita/lapsia itse asettamaan ongelmia yhteisesti seurattavaksi. Kysymykset saattavat olla vanhoista projekteista nousseita tai toisaalta ihan uusia, oppilaiden/lasten omasta tarpeesta nousseita kysymyksiä. (Hakkarainen ym.2005, 41.)

Lapsen ajattelu alkaa ihmetyksestä. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä antaa sekä perheille että varhaiskasvatuksen työntekijöille oivan työkalun toteuttaa ruokakasvatusta mielenkiintoisella ja lapset huomioivalla tavalla. Sapere-menetelmä on helppo ja sekä aikuisia että lapsia innostava menetelmä. Siinä korostuu moniaistillisuus vahvasti. Aluksi kaikkien aistien hyödyntäminen ruokakasvatuksessa saattaa tuntua jopa työläältä. Sen takia onkin tärkeää koota päiväkodissa Sapere-materiaali samaan paikkaan ja hyödyntää varsinkin isossa yksikössä toisten kokeiluja ja kokemuksia. Saperen ei tarvitse olla monimutkaista, paljon rahaa vaativaa, vaan sen voi toteuttaa hyvinkin yksinkertaisilla materiaaleilla ja pienillä kustannuksilla. Jos Saperelle on budjetoitu omaa rahaa käytettäväksi, saadaan siitä entistäkin monipuolisempaa toimintaa. Sapere olisi hyvä saada jossain määrin mukaan myös ruuanvalmistuskeittäihin. Yhteistyö heidän kanssaan antaisi vielä uusia ulottuvuuksia esimerkiksi lounaalle ja välipalalle päiväkodissa. Omassa kodissa Saperen on helppo toteuttaa joskus, vaikka tämän tutkimuksen mukana tulevan vinkkivihkon ideoiden avulla.

6.2 Tutkimuksen hyödyllisyys

Sapere-metodi pohjautuu tutkivaan oppimiseen. Sen mahdollisuudet tuoda varhaiskasvatukseen uutta ajattelutapaa lasten kanssa työskentelyyn ovat valtavat. Tutkiva oppiminen toimintatapana vaatii aikuisten ajattelutavan muutosta aikuislähtöisestä työskentelystä lapsilähtöiseen toimintaan. Se ei välttämättä ole helppoa. Aikuisen johtama toiminta on usein aikuisen mielestä helpompi tapa toimia kuin lapsenlähtöisesti toteutettu varhaiskasvatustyö. Tutkiva oppiminen vaatii aikuiselta herkkää korvaa osata kuunnella lapsen mielipiteitä, ajatuksia ja kysymyksiä. Lapsi näkee ja kokee asioita monesti aivan eri tavalla kuin aikuinen. Kun lapselle antaa mahdollisuuden olla osallinen ja mukana päättämässä ja vaikuttamassa toimintaan, se antaa myös aikuiselle mahdollisuuden nähdä asioita uudella tavalla.

Tämän tutkimuksen jatkoksi olisi hienoa saada tutkittua tietoa siitä, kuinka Sapere lähtee jalkautumaan Akaan varhaiskasvatukseen ja mahdollisesti myös muihin kuntiin ja kaupunkeihin. Jatkotutkimuksessa voitaisiin saada tietoa, kuinka Sapere-menetelmä on otettu käyttöön varhaiskasvatuksessa ja onko siitä tullut uusi työkalu ravintokasvatuksen haasteisiin ja sen toteuttamiseen uudella tavalla. Nyt kun Sapere on mainittuna uudessa paikallisessa Akaan varhaiskasvatussuunnitelmassa, sen pitää myös tulla näkyviin käytännön työssä. Nyt olisi aika muuttaa ajattelua ja laittaa lapsi etusijalle varhaiskasvatuksen toimintaa suunniteltaessa ja toteutuksessa. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka ja sen tärkeys nousevat esiin vain asennemuutoksella, oman työn arvioinnilla ja vahvalla pedagogisella johtamisotteella.

Sapere-menetelmän jalkauttaminen varhaiskasvatuksen työkaluksi tarvitsee todellakin ihmisten asennemuutosta. Jos jotain uutta halutaan tuoda mukaan varhaiskasvatuksen toimintakulttuuriin, se vaatii yhdessä tekemisen ajattelua. Positiivinen ajattelu ja tietouden lisääminen Saperesta ovat niitä keinoja, joilla Sapere voidaan saada uudestaan Akaan ravintokasvatukseen. Menetelmä, josta suurin osa ihmisiä ajattelee sen olevan leipomista ja ruuan pilkkomista kaipaa nyt ”tuuletusta”. On tärkeää nähdä koulutus voimavarana, johon osallistumalla jokainen voi saada tietoutta Saperesta ja aivan uuden näkökulman koko hienoa menetelmää kohtaan.

Oma pieni Sapere-hanke Akaassa antaisi varmasti aiheelle taas uutta nostetta, jonka kautta tietoisuus Saperesta leviäisi myös ympäristökuntiin. Jos hankkeelle saataisiin vielä jonkin verran omaa rahoitusta, se helpottaisi kaikkia mukana olijoita hankkeen toteutuksessa. Tämä tietysti vaatisi jo enemmän päättäjien vaikutusta asiaan. Koska Akaa on Suomen hunajapääkaupunki, näkisin Saperen helposti kytkeytyvän myös siihen teemaan. Mikä olisikaan hienompaa kuin tutkia mehiläisten työtä ihan oikeasti, tutkia hunajaa ja sen käyttömahdollisuuksia ja mikä parasta, valmiista tuotoksesta voisi valmistaa lasten kanssa herkkuja. Aiheeseen voisi helposti liittää myös lauluja, loruja ja hunajaisia vanhempain- ja teemailtoja. Tällainen toiminta saisi varmasti näkyvyyttä myös muissa kaupunkeissa.

Tutkimuksen lopputuotoksena syntyi Sapere-vinkkivihko ja videot Sapere-pajoista. Vanhemmat odottavat vinkkivihkon ilmestymistä ja sellaista on kaivattu koteihin. Vaikka Sapere ei vanhemmista tuntunut vaikealta menetelmältä, sen ottaminen osaksi ruokakasvatusta helpottuu vihkon ideoiden avulla. Vihkosta on runsaasti hyötyä varhaiskasvatukseen

ja päiväkotien lisäksi myös perhepäivähoitoon. Perhepäivähoitoa toteutetaan hoitajien kodeissa ja myös sinne Sapere on helppo ja mukava ottaa osaksi toimintakulttuuria. Perhepäivähoidossa lapsiryhmä on aina pienryhmä, jonka kanssa on vaivatonta toteuttaa esimerkiksi kasvisten pilkkomisharjoituksia, leipomista, ruuanlaittoa ja pieniä Sapere-tutkimuksia. Päiväkodeissa lapsiryhmä kannattaa jakaa aina ensin pienryhmiin ennen kuin Sapere-kokeiluja lähdetään toteuttamaan.

Editoidut videonpätkät ovat hienoa materiaalia Sapere-koulutustilaisuuksiin. Niistä voi nähdä selkeästi, kuinka Saperea toteutetaan aistilähtöisesti. Videot ovat myös hyvää materiaalia teemallisiin Sapere-vanhempainiltoihin tai ihan vaan muuten näytettäväksi vanhemmille esim. vanhempainillan alkuun. Koska Sapere on kirjattu Akaan varhaiskasvatussuunnitelmaan, on tärkeää kertoa vanhemmille Saperesta ja sen mahdollisuuksista osana lasten ruokakasvatusta. Sapere on työkalu niin varhaiskasvattajille kuin vanhemmillekin. Sapere-menetelmä on monipuolinen mahdollisuus toteuttaa lasten ruokakasvatusta koko Suomessa. Sen takia olisi tärkeää saada luotua Sapere-koulutustilaisuuksia ympäri maamme.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tämä tutkimus on laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Hyvä laadullinen tutkimus sisältää neljä perusnormia: tietoväitteiden perusteleminen epäpersoonallisilla kriteereillä, tieteellisen tiedon julkisuus ja yhteisömuotoisuus tiedeyhteisössä, puolueettomuus ja järjestelmällinen kritiikki. Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125-127.)

Yksittäisissä tutkimuksissa on arvioitava tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta arvioitaessa kannattaa muistaa seuraavat asiat kuten: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, omat sitoumukset tukijana tässä tutkimuksessa, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkimuksen kesto, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi. Tuomi & Sarajärvi 2009, 139-140.)

Tämä tutkimus tehtiin Akaan kaupungille ja sen toiminnallinen osuus toteutettiin yhden Akaan taajaman päiväkodissa. Tutkimuksen kohteena oli 13 perhettä ja 6 päiväkodin

työntekijää. Itse olin mukana tutkimuksen toteuttajana oman ja tiimiparimme ryhmässä. Osallistuin jokaiseen Sapere-pajaan toiminnan vetäjän roolissa ja kaikki pajat video- ja valokuvattiin työkaverin avustuksella. Sapere-pajojen jälkeen kirjoitin tutkimuspäiväkirjaani havaintoja mukana olleista lapsista ja aikuisista. Päiväkirjan osuus jäi aika suppeaksi, sillä sain niin kattavaa materiaalia videoista. Minusta tämä tutkimus oli tärkeää toteuttaa, sillä tarve on noussut esiin vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden välisissä kasvatust keskusteluissa. Mielestäni oli myös tärkeää löytää yhteisiä keinoja vanhemmille ja päiväkodin työntekijöille lasten ravintokasvatuksen haasteisiin. Tutkimukselle oli selväkin yhteiskunnallinen tarve ja merkitys, sillä lasten ravinto ja ravintokasvatus puhuttavat nyky-yhteiskunnassa. Aineistonkeruumenetelminä käytin kyselylomakkeita, haastattelua, avoimia mielipidepostereita ja havainnointia.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu eettisesti kestävien tiedonhankintamenetelmien käyttö. Haastattelu määräytyy aina tutkimuksen viitekehystä ja tutkittavat ovat siitä tietoisia. Haastattelijalla on aina vastuu intuitiivisesti ymmärtää haastattelun eteneminen. Haastattelijan on kyettävä tulkitsemaan tutkittavien vastauksia, eleitä, vuorovaikutuksen tunnelmaa ja keskustelua, milloin asiassa edetään ja milloin aihetta tulee vaihtaa. Aineiston jatkokäytöstä ja arkistoinnista tulee kertoa aina haastateltaville. (Ruusuvuori ym. 2010, 448-450.)

Tässä tutkimusprosessissa oli haaste, kun se toteutettiin omalla työpaikallani. Kaikki työntekijät olivat tuttuja ja erityisesti ne, jotka työskentelevät päivittäin samassa lapsiryhmässä kanssani. Pohdintaa aiheutti se, kuinka pystyn itse asettumaan tutkijan rooliin ja tuttujen lasten ja aikuisten kanssa olemaan ulkopuolisen tarkkailijan roolissa. Mietintää aiheutti myös se, vastaavatko päiväkodin työntekijät totuudenmukaisesti kyselylomakkeen kysymyksiin ja haastattelukysymyksiin vai aiheuttaako toistemme tunteminen asioiden ”kaunistelua”. Koska perheet olivat tuttuja, helpotti se valintaa ketä voisi kysyä tutkimukseen mukaan. Se, että perheet olivat tuttuja, teki esimerkiksi Sapere-illasta rennon ja muutenkin yhteistyön perheiden kanssa luontevaksi. Uskon kuitenkin, että perheet kokivat minut enemmänkin lastentarhanopettajana kuin tutkijana. Eettisyyden kunnioittamisesta kertoo se, että tutkimukseen osallistuvat tiesivät tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät. Kaikki osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja jos jostain syystä ei halunnut tutkimukseen osallistua, niin sitä päätöstä kunnioitettiin. Kaikki myös olivat tietoisia mistä tutkimuksessa oli kyse.

Tämä toimintatutkimus oli aikataulutettu niin, että tutkimussuunnitelman jälkeen sen toiminnallinen osuus kesti neljä viikkoa. Neljän ensimmäisen Sapere-pajan osuuden jälkeen kuvattut videot piti editoida ja siihen sain apua työpaikaltani. Myös valokuvat piti tehdä, jotta sain viidenteen Sapere-pajaan vanhemmille esille kuvattua materiaalia. Myös viidennestä Sapere-pajan toiminnasta otettiin runsaasti valokuvia, joiden ottamisessa sain apua omalta tyttäreltäni. Kaikkiin kuvauksiin oli kysytty kirjallinen lupa perheiltä. Tutkimusaineisto on raportoitu TAMK:n raportointiohjeiden mukaan. Raportissa on esitelty teoreettinen viitekehys tälle tutkimukselle, tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset, aineiston keruu, aineiston analysointi, tutkimustulokset ja loppupohdinta. Tässä tutkimuksessa hyvänä apuna ja johdattelijana ovat olleet aikaisemmat tutkimukset Sapere-menetelmästä. Niitä on tehty jonkin verran ja niistä on voinut saada lisää ajatuksia omaa tutkimusta varten.

LÄHTEET

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Muokattu 2.5.2017. Luettu 19.5.2017. <http://evira.fi>.

Hakkarainen, K., Bollström-Huttunen, M., Pyysalo, R. & Lonka, K. 2005. Tutkiva oppiminen käytännössä. WS Bookwell Oy. Porvoo. 2005.

Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 2004. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. 6., uud.p. WS Bookwell Oy. Porvoo 2004.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Leikki-ikäisen lapsen ruokailu. Teoksessa Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikkinen, H.L.T. 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: WSOY-kirjapainoyksikkö.

Heikkinen, H.L.T. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen H, L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Heikkinen, H.L.T., Kontinen, T. & Häkkinen, P. 2007. Toiminnan tutkimisen suuntaukset. Teoksessa Heikkinen H, L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teoksessa Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Huovinen, T. 2007. Tutkimuksen alkumetrit. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Karila, K. 2006. Kasvatuskumppanuus vuorovaikutussuhteena. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) Kasvatustuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 91-94.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli. Ikku-noita tutkimusmetodeihin 1. Kokkola: PS-kustannus

Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukes-kuksenraportteja 1/2009. Jyväskylän kaupunki.

Lagström, H. & Talvia, S. 2014. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatust varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuk-sen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, 20.

Lehtinen, U., Haapala, M. & Dahlström, R-M. 1993. Aistien avulla oppimaan. Tammer-paino Oy, Tampere 1993

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä. PS-kustannus.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kir-japaino Oy.

Naalisvaara, A. 2014 Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014 Lasten ruokakasvatust varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskes-kuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto, 41-43.

Naalisvaara, A. 2014. Ruokakasvatust ja kasvatuskumppanuus. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014 Lasten ruokakasvatust varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkai-suja 8/2014. Turun yliopisto, 173-175.

Peda.net Verkkoveräjä. Luettu 24.4.2017.

Rasku-Puttonen, H. 2006. Oppijoiden yhteisö, osallisuus ja kasvattajan merkitys. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 113-123.

Rauramo, U. 2013. Makumatkalla. Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Jyväskylä. PS-kustannus.

Rautiainen, A. 2016. Mitä on varhaiskasvatuksen pedagogiikka? Opetushallitus. Luettu 28.5.2017. <http://oph.fi>

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere. Osuuskunta Vastapaino.

Salovaara, H. 2004. Suomen virtuaaliyliopisto. Luettu 1.6.2017. <https://tievie.oulu.fi>

Scaglioni S, Salvioni M, Galimberti C. Influences of parental attitudes in the development of children eating behaviour. Br J Nutr 2008; 99 Suppl 1: S22-5

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille. Juvens Print-Suomen Yliopistopaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Elintavat ja ravitsemus. Luettu 29.5.2017. <http://thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Finravinto-tutkimuksen tuloksia. Raulio, S., Tapanainen, H., Männistö, S., Valsta, L, Kuusipalo, H., Vartiainen, E. & Virtanen, S. Ravitsemuksessa eroja koulutusryhmien välillä – Finravinto -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 26, joulukuu 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Luettu 29.5.2017. <http://julkari.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Elintavat ja ravitsemus. Heli Kuusipalo päätoimittaja. Luettu 7.5.2017. <http://thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Kasvatuskumppanuus. Luettu 28.5.2017. <https://thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Vauvaiän ravinto voi pienentää perinnöllisesti alttiiden riskiä sairastua tyyppin 1 diabetekseen. Sari Niinistö erikoistutkija. Luettu 7.5.2017. <http://thl.fi>

Tiilikainen, T. 2014. Sapere-lasten pikkukeittiössä. Teoksessa Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveystä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto.

Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön: Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkiva oppiminen ja ilmiöpohjaisuus. 2016. Luettu 1.6.2017. <https://edu.fi>

Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Kokkola: PS-kustannus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere 2016. Luettu 28.5.2017. <http://oph.fi>

Ventura A, Worobey J. Early Influences on the Development of Food Preferences. Review. Current Biology 2013:23, R401-R408

Ylemmän amk-tutkinnon metodiforum. Luettu: 20.11.2016.

LIITTEET

Liite 1. Kirje vanhemmille

Olen Sammalsukkien lastentarhanopettaja Sanna Nurminen. Suoritan sosiaali-alan yamk-tutkintoa Tampereen ammattikorkeakoulussa. Olen valinnut opinnäytetyöni aiheeksi pienten lasten ruokakasvatuksen haasteet ja Saperen merkitys niihin.

Tasapainoiset ruokatottumukset luodaan jo varhaislapsuudessa. Vanhempien ja muiden kasvattajien tehtävänä on turvata lapsen ravinnon saanti. Myönteisten ja otollisten ruokailutottumusten turvaaminen on tärkeää lapsen kehitykselle. Ruokarajojen asettaminen on tärkeää jo ylipainon kannalta. Lapsi kyllä sietää pieniä pettymyksiä. Perheessä ja päivähoitossa sovitaan yhteiset pelisäännöt ruokailuhetkiin. Kun pidetään huolta säännöllisestä ruokailurytmistä, ehkäistään napostelukulttuurin yleistymistä.

Sapere on latinankielinen sana, joka tarkoittaa maistua ja tuntea makua. 2000-luvun alkupuolella se tuli varhaiskasvatuksen ruokakasvatusmenetelmäksi Suomessa. Sapere-menetelmän vahvuutena ovat lapsilähtöiset toimintatavat. Siinä hyödynnetään kaikkia eri aisteja, painotetaan tutkivaa ja kokemuksellista oppimista, ja saadaan näin lapsi kohtaamaan ennakkoluulojaan rohkeasti. Lasten aistikokemuksia ei nähdä väärinä tai oikeina, vaan jokaisen kokemus on yksilöllinen.

Toteutan tutkimukseni toimintatutkimuksena, johon osallistuu seitsemän Naavanuttujen lasta perheineen (ja mahdollisesti Sammalsukkien ryhmästä myös muutama). Pidän lapsille neljä aisteihin perustuvaa sapere-tuokiota, joissa mukana oppimassa ovat myös ryhmän kasvattajat. Viidennen sapere-tuokion järjestän illalla, johon pääsevät mukaan tutki- maan ja oppimaan myös lasten vanhemmat. Perheet saavat toiminnallisten osuuksien aikana myös kotiin pieniä sapere-tehtäviä, joita voi halutessaan yhdessä kokeilla. Lapset voivat opettaa ja innostaa vanhempiaan, koska oppivat päiväkodin sapere-tuokioilla paljon uusia mukavia Sapere asioita. Ennen tutkimuksen alkua kartoitan ravitsemuskasvat- tuksen haasteita perheissä tekemällä kyselyn tutkimukseen osallistuville vanhemmille. Il- takokoontumisessa vanhemmat saavat myös tuoda julki ajatuksiaan sapere-menetelmän

käytöstä lasten ravitsemuskasvatuksen haasteissa. Tutkimukseni toiminnallinen osuus alkaa helmikuun alussa 2017. Kiitän jo etukäteen kaikkia tutkimukseeni osallistuvia. Vanhempien mielipide on minulle todella tärkeä. Tutkimuksen päätteeksi tulette samaan oman sapere-vinkkivihkon, josta voi ottaa ideoita kotiin iloiseen ja tutkivaan ravitsemuskasvatukseen.

Ystävällisin terveisin, Sanna Nurminen

Liite 2. Kyselylomake vanhemmille

1. Minkälainen käsitys ravintokasvatuksesta perheellä on?

2. Miten lapsi osallistuu kotona ruuan valmistukseen, leipomiseen, kaupassa käynteihin, marjojen poimintaan, ruuan määrän säätelyyn jne.?

3. Minkälaisia haasteita kotona esiintyy lapsen ravintokasvatuksessa?

4. Minkälaisia keinoja toivotte päiväkodilta ravintokasvatuksen haasteisiin?

5. Miten voitte yhdessä päiväkodin työntekijöiden kanssa toteuttaa ravintokasvatusta?

Liite 3. Kyselylomake päiväkodin työntekijöille

1. Millaisia asioita pidätte tärkeinä ravintokasvatuksen toteutuksessa päiväkodissa?

2. Miten koette tutkivan oppimisen osana toimintakulttuuriinne?

3. Kuinka ravintokasvatus on huomioitu Naavanuttujen toiminnassa aikaisemmin ennen sapere-kokeilua?

4. Minkälaisia haasteita päiväkodissa esiintyy lapsen ravintokasvatuksessa?

5. Millaisia keinoja olette käyttäneet kohdatessanne ravitsemuskasvatuksessa haasteita?

Liite 4. Teemahaastattelun kysymykset päiväkodin työntekijöille

1. Miten perheet ja päiväkodin työntekijät voivat yhdessä toteuttaa lasten ravintokasvatusta?
2. Mitä ajatuksia Sapere teissä herättää? Minkälaista hyötyä siitä voisi olla varhaiskasvatukselle? Innostaako, turhauttaako, ei herätä mitään ajatuksia jne.?
3. Miten Sapere voisi olla yhdistävänä tekijänä kodin ja päiväkodin ravintokasvatuksen haasteissa?
4. Mitä ajatuksia tutkiva oppiminen toimintamuotona tuo teille?

Liite 5.Vapaaehtoinen Sapere-tehtävä kotiin



SAPERE-TUOKIOT HAJU/NÄKÖ/TUNTO/ KUULO JA MAKU

30.1.17

Ensimmäisessä Sapere-pajassa aistina oli HAJU. Simo-siili johdatteli laulullaan pajan käyntiin. Ensimmäinen hajuleikki oli Vahtikoira. Yksi lapsista meni nurkan taakse vahtikoirana ja toiset piilottivat koiran ”luun” jonkun lapsen nyrkkiin. Vahtikoiran piti löytää tuoksupussi haistelemalla lasten nyrkkejä. Pussissa oli kardemummaa.

Toisena leikkinä jokainen lapsi sai vuorollaan haistella tuoksupurkkia ja etsiä tuoksua vastaavan kuvan lattialta. Tuoksuina oli: kahvi, valkosipuli, tilli, appelsiini, banaani, pizzamauste ja piparkakkumauste.

Lopuksi maisteltiin kaikkia haisteltuja makuja 😊

Vapaaehtoinen kotitehtävä: Millaisia hajuja kodin keittiöstä löytyy. Haistelkaa/tuoksutelkaa yhdessä

Seuraava -Sapere-paja on taas torstaina 2.2.17

Terveisin Sanna

Lapsen ja vanhemman/vanhempien yhteinen Sapere-ilta on päiväkodissa

23.2 torstaina klo 18

TERVETULOA!

Liite 6. Vapaaehtoinen Sapere-tehtävä kotiin



SAPERE-TUOKIOT HAJU/NÄKÖ/TUNTO/ KUULO JA MAKU

2.2.17

Tänään Sapere-pajan aistina oli näkö. Ensin leikittiin Kimleikkiä juureksilla/vihanneksilla. Meillä oli mukana nauris, retiisi, bataatti, punajuuri, tomaatti. Lapset sulkiivat silmänsä ja sillä välin yksi juures/vihannes katosi. Kuka tietää mikä on kadonnut? Muistatko vielä nimenkin? 😊

Toisena puuhana maalasimme mustikan mehulla. Ensin revittiin sanomalehdestä jääpuikkoja ja ne kiinnitettiin mustikkamehulla akvarellipaperiin. Töiden kuivuttua sanomalehtijääpuikot irrotetaan paperista ja lisätään työhön kimalle.

Lopuksi oli tietysti maistiaiset. Kaikki saivat maistella mustikoita 😊

Vapaaehtoinen kotitehtävä: Valmistakaa aterialle salaatin sijasta haluamistanne juureksista ja vihanneksista sormisyötävää. Usein juurestikut ja vihannespalat maistuvat lapsille paremmin kuin salaatti, jossa kaikki ruoka-ainekset on sekoitettu keskenään 😊

Muistin virkistykseksi: Yhteinen Sapere-ilta, johon tulevat vanhemmat/vanhempi lapsensa kanssa on 23.2.17 klo 18.TERVETULOA!

Terveisin Sanna Sammalsukilta

Liite 7. Vapaaehtoinen Sapere-tehtävä kotiin



SAPERE-TUOKIOT HAJU/NÄKÖ/ TUNTO/KUULO/ MAKU

6.2.17 Tänään Sapere-pajassa aistina oli tunto ja aiheena hedelmät. Leikimme alkuun hedelmäsalaatti – leikkiä hiukan muunneltuna. Leikin jälkeen tunnustelupusseissa oli exoottisia hedelmiä: karambola, kiwano ja ananas. Lapset olivat lähes yksimielisiä siitä, että hedelmät tuntuivat kylmiltä, yksi piikikkäältä ja yksi sileältä. Lopuksi teimme hedelmäsalaattia. Jokainen sai pilkkoa lautaselteen omenaa, päärynää, kiiwiä, viinirypälettä ja ananasta (Sanna pilkkoi ananaksen).

Vapaaehtoinen kotitehtävä: Ottakaa lapsi mukaan pilkkomaan salaattiin aineksia. Lapset ovat yllättävän taitavia 😊

Huomenna Sapere-pajassa aistina: kuulo

Terkuin Sanna Sammalsukilta

Ilt-Sapere-paja lapselle ja vanhemmille/vanhemmalle 23.2 klo 18

Tervetuloa!

Liite 8. Vapaaehtoinen Sapere-tehtävä kotiin



SAPERE-TUOKIOT

HAJU/NÄKÖ/ TUNTO/KUULO

MAKU

7.2.2017

Tänään aistina oli kuulo. Kuuntelimme keittiön ääniä ja paria muutakin ääntä. Tietotekniikka hiukan ”tökki”, niin kuunteluharjoitus jäi lyhyeksi 😊

Toisena puuhana teimme omat rytmisoittimet peltipurkeista. Purkit päällystettiin, koristeltiin ja sisään laitettiin joko riisiä, hennettä tai pastaa.

Vapaaehtoinen kotitehtävä: Mitä ääniä omassa kotona kuuluu? Olkaa hetki ihan hiljaa ja kuunnelkaa 😊

Sapere-paja illalla 23.2 klo 18 lapselle ja vanhemmalle/vanhemmille. **TERVETULOA**

Liite 9. Valokuvia Sapere-perheillasta







Liite 10. Vinkkivihko perheille ja päiväkodin työntekijöille



Karkki vai kurkku

Sapere-Ideoita kotiin ja varhaiskasvatukseen

Sapere aude – uskaltaa, olla rohkea

Sapere

Sapere- menetelmä perustuu aistikokemuksiin ja sensoriseen harjoitteluun sekä niiden merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa.

Sapere ohjaa lapset ruokien maailmaan kaikkien aistien kautta. Aistit ohjaavat lasta saamaan kokemuksia, elämyksiä, tunteita ja tietoa.

Ruokakasvatuksessa tärkeitä asioita ovat:

- aikuisen esimerkki
- lapsen osallisuus
- kasvatuskumppanuus
- aistikokemukset



IDEA 1. NÄKÖAISTI

Kim-leikki juureksilla, vihanneksilla tai marjoilla

Pöydälle asetetaan juureksia, vihanneksia tai marjoja. Lapset laittavat silmänsä kiinni tai kääntyvät niin, etteivät näe pöydällä olevia ruoka-aineita. Yksi raaka-aine otetaan pois. Lasten pitää yrittää muistaa, mikä raaka-aine on kadonnut.

Idea 2.

Maalaaminen luonnonmukaisilla väreillä

Maalaaminen on kivaa puuhaa. Jos haluaa varmistua, että värit ovat luonnonmukaisia, voi maalata ruoka-aineista saadulla nesteellä. Punajuuren liemi, mustikoista tai vadelmista puristettu puristettu liemi ovat sellaisenaan, hiukan vedellä ohennettuna, oikein sopivia maalausvärejä. Ja vaikka sivelin menisikin vahingossa suuhun, se ei haittaa.

Vinkki: Revi lapsen kanssa sanomalehdestä suikaleita. ”Liimaa” ne pienellä vesimäärällä kiinni akvarellipaperiin. Maalaa esimerkiksi mustikanliemellä koko paperi, myös sanomalehtisuikaleiden päältä. Anna työn kuivua. Irrota sanomalehtisuikaleet ja

laita paperiliimalla hiukan kimalletta työhön. Kaunis jääpuikkotaideteos on valmis.

Idea 3.

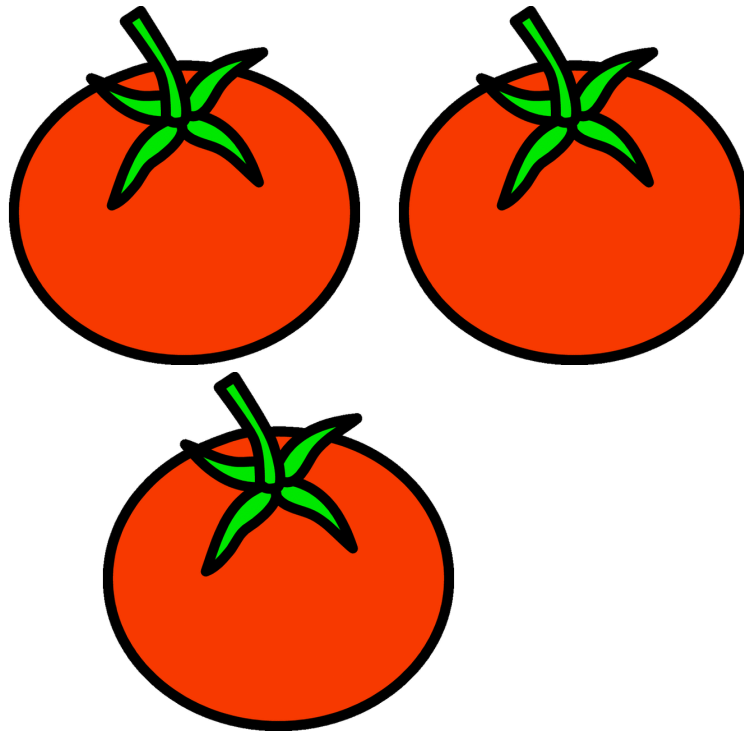
Värileikki hedelmillä ja vihanneksilla

Leikki alkaa tutkimalla minkä värisiä leikissä olevat hedelmät/vihannekset ovat. Appelsiini on oranssi, banaani on keltainen, omena on vihreä/punainen, tomaatti on punainen, kurkku on vihreä jne.

Kuljetaan tilassa musiikin mukaan tai ohjaajan pyytämällä tavalla. Kun musiikki taukoaa, ohjaaja pyytää koskettamaan toisen vaatteesta jonkin tietyn hedelmän/vihanneksen väriä.

Tilassa voi olla myös värillisiä muotopalaloja. Silloin ohjaaja voi antaa käskyn: ” Laita molemmat polvesi appelsiinin väriselle muotopalalle. ”

Vinkkejä: Erityisesti pieniä lapsia hyödyttää, jos leikissä mukana olevat hedelmät/vihannekset ovat koko ajan nähtävissä. Näin lapsi pystyy tarkastamaan hedelmän värin, jos se jo sattui unohtumaan.



Hajuaisti

IDEA 4.

Vahtikoira-leikki

Lapset istuvat piirissä ja yksi on piirin keskellä koirana. Koira nukkuu eli on silmät kiinni. Yhden lapsen nyrkkiin annetaan voimakkaasti tuoksuva mauste pussi. Lapset sanovat: Herää vahtikoira, luusi on kadonnut. Vahtikoiran pitää etsiä luu haistelemalla toisten lasten nyrkkejä. Kun luu löytyy, vaihdetaan vahtikoiraa.

Idea 5.

Tuoksu ja kuva

Jokainen lapsi saa ruoka-ainetuoksupurkin. Merkistä lapset saavat haistella omaa purkkiaan ja sitten lähteä etsimään pöydältä kuvaa, joka on vastaava ruoka-aine kuin purkin hajua esim. appelsiinin pala

purkissa ja appelsiinin kuva. Viimeisenä jokainen sai maistaa lusikallisen jotain leikissä ollutta maustetta tai ruoka-ainetta. Tarjolla voi olla vaniljaa, kanelia, kahvia, appelsiinia, pizzamaustetta, valkosipulia, tilliä tms.

Vinkkejä: Pienen lapsen nyrkkiin sopivan tuoksupussin saa helposti valmiista korupussista, joita löytyy lahjatarvikekaupasta. Toki pussin voi ommella itse, jolloin siitä saa parhaiten tehtyä tarpeeksi pienen. Pussin pitää olla ohutta, tuoksua läpäisevää materiaalia.

Ruoka-ainetuoksupurkin saa kätevästi maustesirottimesta. Tuoksua tulee ilman kannen avaamista.

Tunto

IDEA 6.

Hedelmäsalaatti-leikki

Tässä leikissä on kolme tai neljä eri hedelmää riippuen paljonko lapsia on leikkimässä. Jokainen leikkijä saa oman kuvakortin hedelmänsä. Nimetään hedelmät yhdessä. Leikkijät ovat piirissä oman muotopalan päällä seisomassa. Yksi leikkijä seisoo piirin keskellä. Ohjaaja sanoo jonkin hedelmän nimen, jolloin sen kortin saaneen lapsen on vaihdettava paikkaa vastaavan hedelmäkortin saaneen lapsen

kanssa. Paikkoja on vaihdettava heti. Samalla piirin keskellä oleva lapsi yrittää varastaa vapautuvan paikan itselleen. Se, joka jää ilman muotopalapaikkaa, pääsee piirin keskelle. Kun leikki tulee tutuksi, voi piirin keskellä oleva lapsi sanoa hedelmän nimen, jotka vaihtavat paikkaa.



Idea 7.

Hedelmien tunnustelu ja hedelmäsalatti

Tähän tehtävään voi hankkia mitä tahansa hedelmiä, mutta osa voisi olla myös vähän exoottisempia-kin hedelmiä. Tarvitaan kangaspusseja, joihin hedelmiä on laitettu. Yksi kerrallaan pusseja kierrätetään lapsiryhmässä ja lapset saavat kertoa miltä aina kyseinen hedelmä tuntuu. Hedelmän nimi ei

niinkään ole tärkeintä tässä tehtävässä, vaan tunnustelu. Kiiwi tuntuu karvaiselta, ananas terävältä, persikka pehmeältä tai kiwano piikikkäältä. Ole tarkkana, että itse tunnet valitsemasi hedelmät. Tunnusteluntun jälkeen hedelmistä voidaan valmistaa oma hedelmäsalaatti.

Vinkki: Ompele vahvat kangaspussit tunnustelupusseiksi, niin voit käyttää niitä lukuisia kertoja. Muista pestä pusseja välillä tuoksuttomalla pesuaineella.



Kaikki ottavat rennon asennon ja keskittyvät kuuntelemaan. Aikuinen laittaa älylaitteelta esimerkiksi papunet.fi sivuilta ”keittiön ääniä” jonkin keittiövälineen/kodinkoneen soimaan. Lapset yrittävät arvata, mistä keittiön äänestä on kyse. Tehtävä on yllättävän vaikea myös aikuisille. Kun äänen lähde on ratkaistu, voidaan katsoa miltä kyseinen äänentuottaja näyttää ja miettiä, onko se kaikille tuttu.





Idea 9. Musisointia keittiövälineillä

Etsikää keittiöstä kaikenlaiset soittamiseen sopivat välineet ja perustakaa orkesteri. Kaikki paistinlasat, vispilät, nuolijat ym.sopivat rumpukapuloiksi tai rytmikapuloiksi. Kattilat, muovikulhot, taikina-

astiat ym. sopivat mainiosti rummuiksi. Vain mielikuvitus on rajana. Ja ei kun tutti-orkesteri soimaan, sillä ”Tutti se tarkoittaa, että soittaa kaikki”.



Liikuntaleikkejä Sapere-teemalla

Idea 10.

Karkki-Kurkku-Kattila (maa-meri-laiva)

Tätä leikkiä leikitään samalla ajatuksella kuin perinteistä maa-meri-laiva -leikkiä. Leikissä käytetään tällä kertaa Sapereen liittyvää sanastoa eli esim. ruoka-aineita ja aisteja. Leikkitilan pitäisi olla mieluiten liikuntasali. Lapset asettuvat riviin salin seinustalle. Lapsille kerrotaan, että se seinä, jonka edustalla he seisovat rivissä on karkki, keskellä salia voisi olla maalarinteipistä tehty viiva, jossa sijaitsee kurkku, salin toinen seinämä on kattila. Lasten tulee mennä aina sinne riviin, jonka ohjaaja huutaa. Jos ohjaaja huutaa: kattila, kaikki juoksevat nopeasti seinustalle, joka on nimetty kattilaksi. Muutaman harjoittelukerran jälkeen, se lapsista joka juoksee väärään paikkaan, pääsee kannustusjoukkoihin. Toki vanhimpien kanssa voi kilpailla ja se, joka juoksee viimeisenä huudettuun kohteeseen, pääsee kannustamaan.

Vinkki: Kannattaa käyttää Sapere-termejä monipuolisesti. Lapset oppivat huomaamattaan leikissä ruoka-aineita, keittiövälineitä, aisteja, makuja jne.

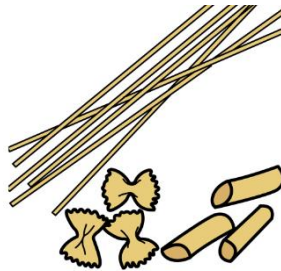


Idea 11.

Linnunsiemenet

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat liikuntasalissa vastakkaisiin kulmiin omiin kotipesiinsä. Kotipesä on rajattu alue esimerkiksi maalarinteipillä. Keskelle salia ripotellaan rajatulle alueelle ”linnunsiemeniä”, jotka voivat olla kuivattuja herneitä, pastaa tai riisiä. Merkistä lapset lähtevät omista joukkueistaan vuorollaan hakemaan yhden ”linnunsiemenen” kerrallaan oman kotipesänsä astiaan. Etukäteen on sovittu, kuinka paljon leikkiaikaa lapsilla on. Kun leikkiaika on käytetty, lasketaan kuinka monta ”linnunsiementä” kumpikin joukkue sai kerättyä.

Vinkki: Tämä leikki on liikunnallinen, mutta myös todella hyvä hienomotorinen harjoitus.



Idea 12

Yhteinen välipala/iltapala leikkien

Tee lapsille pieni leikkikioski, jossa ”myyt” muutamia raaka-aineita kuten kasviksia, hedelmiä, leipää, yrttejä jne. Valmistakaa yhdessä leikkirahoja tai aikuinen voi tehdä ne etukäteen. Lapset saavat tehdä kioskilta ostoksia oman valintansa mukaan. Aikuinen voi antaa lasten valita raaka-aineet vapaasti tai hän voi määrätä yhden pakollisen raaka-aineen ostettavaksi kuten leipä. Kun ostokset on tehty, lapset saavat aikuisen avustamana tehdä omista raaka-aineistaan syötävän taideteoksen. Aikuinen auttaa kuorimisessa ja pilkkomisessa, mutta lapset saavat itse yrittää tehdä kaikkea. Valmiit taideteokset voi valokuvata ennen herkuttelua. Ja sitten syömään!







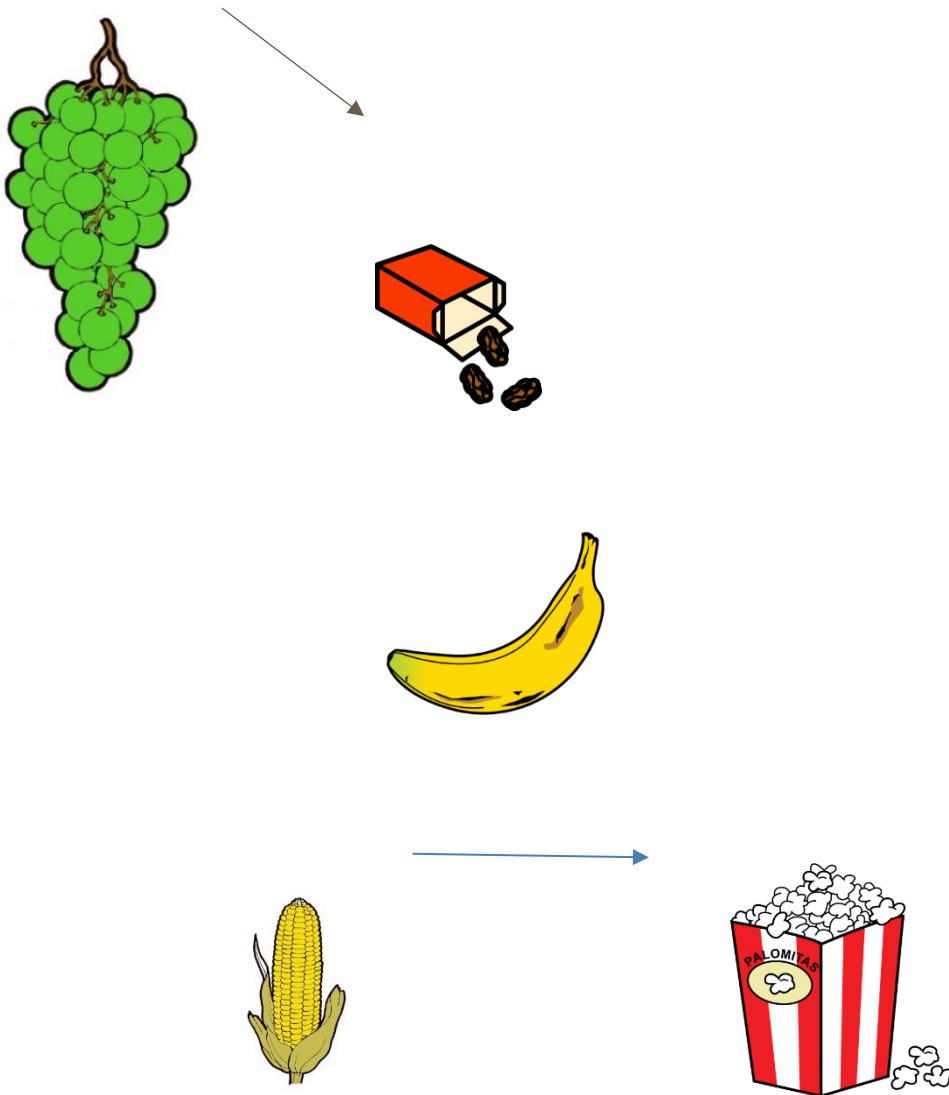
Idea 13

Tutkitaan banaania ja viinirypälettä

Ruoka-aineita on mielenkiintoista tutkia eri olomuodoissa. Banaani ja viinirypäle ovat mainioita tutkimuskohteita. Banaani on aivan erilainen, kun se on raaka, kypsä tai ylikypsä. Myös kuivattu banaanin palanen on mielenkiintoinen. Tunnustellaan erilaisia banaaneja ja tutkitaan väritystä. Mietitään, minkä banaanin söisit ulkonäön perusteella. Kuori-taan banaaneja ja maistellaan. Onko tuoreella ja kuivatulla banaanilla eroavaisuuksia maun ja tun-nustelun perusteella?

Viinirypäleiksi voi lasten kanssa tutkittavaksi valita vihreitä ja punaisia rypäleitä. Miltä rypäle tuntuu

kädessä? Entä mitä sen sisältä löytyy? Voisiko siemenistä kasvattaa oman rypälekasvin? Vaikuttaako väri makuun? Voiko olla totta, että kuivatettu viinirypäle muuttuu rusinaksi?





Idea 14

Erilaisia ruokakulttuureja

Peruna on suomalainen perusruoka. Monilla juureksilla ja hedelmillä voi painaa kuvioita paperiin tai kankaaseen. Syksyllä sadonkorjuun aikaan, on mainio tilaisuus hyödyntää oman maan kasviksia ja järjestää vaikka sadonkorjuutapahtuma. Retki torille on mukava tapa tutustua oman maamme ruokakulttuuriin. Suomalaisiin perinneruokiin voidaan tutustua juhlapyhien yhteydessä.

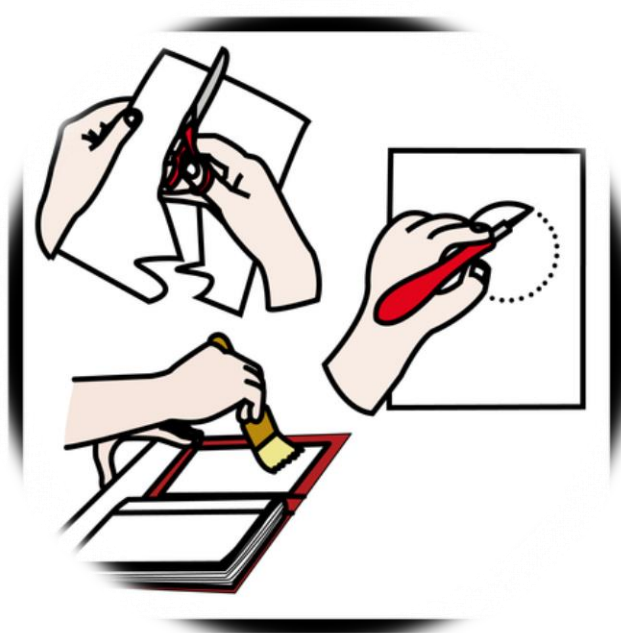
Ruokakasvatusvuoteen on mahdollista sisällyttää myös muiden maiden ruokakulttuureihin tutustumista. Jos omassa lapsiryhmässä on asiakkaana toisista kulttuureista tulleita perheitä, voidaan heiltä kysyä, haluaisivatko he tulla esittelemään jotain asioita omasta ruokakulttuuristaan. Myös teemailta eri maiden ruokakulttuureihin pohjautuen, antaa varmasti kaikille uusia elämyksiä. Sinne jokainen perhe voi tuoda pienen ”palasen” omasta ruokakulttuuristaan maisteltavaksi.

Idea 15

Kierrätys ja lajittelu

Lapset ovat innokkaita lajittelijoita, jos siihen vain annetaan mahdollisuus. Päiväkodissa ruokakärryyn laitetaan muovilaatikat lajittelua varten. Aivan pienetkin lapset osaavat ”kaapia” lautaselta syömättä jääneet ruuat biojäteastiaan. Kotona lajittelu sujuu suoraan eri roska-astioihin.

Monista pakkausmateriaaleista saa mainioita välineineitä kädentaitoihin ja askarteluun. Niitä ei kuitenkaan välttämättä kannata kerätä valtavia määriä varastoon, sillä monet keräävät pölyä ja aiheuttavat siten sisäilmaan tunkkaisuutta. Kierrätysmateriaali on ilmaista ja vain mielikuvitus on rajana käyttömahdollisuuksissa.



Idea 16

Ruokaloruja ja lauluja

Nyt on juuri oikea
aika muurahaisen
lentää kuuhun
ja tehdä siellä sellainen taika
että namusia sataa suuhun

Kukko puuron keitti,
kana maidon lämmitti
pikkulinnut lusikat jakoi
tulkaapa lapset syömään

Po-po-po-po porkkanoita
po-po-po-po porkkanoita
Porkkanatassut ja porkkanamassut
meillä on hienot porkkanajuhlat.
Porkkanatassut ja porkkanamassut
meillä on porkkanajuhlat.

Idea 17

Aina on hyvä syy leikkiä

Leikkiminen ja Sapere kuuluu yhteen. Aina on yhtä mukavaa rakentaa lasten kanssa kauppaleikki, kioskileikki, ravintolaleikki, leipomoleikki ja jälleen vain mielikuvitus on rajana.

Erityisesti sisäleikkiin voidaan joskus ottaa leikkiä elävöittämään oikeita ruoka-aineita kuten pastaa, riisiä tai kuivattuja herneitä. Mikä estää joskus ottamasta leikkiin mukaan oikeita juureksia tai hedelmiä, ruissipsiä tai pullaa. Tietysti muovisilla, virka-
tuilla ja massoista tehdyillä ruoka-aineillakin on mukava leikkiä.

Ulkoleikkiin voi kerätä oikeita käytöstä poistettuja astioita. Kuivana aikana ulos kioski/kauppaleikkiin on kiva kerätä tyhjiä maitotölkkejä, margariinirasi-
oita, kanamunakennoja jne. Leikkirahat, kassakone ja vaaka elävöittävät myös leikin kulkua.

