



SALAPOLIISI SAPEREN RUOKASEIKKAILUT

Lasten ravitsemuskasvatusta Jyväskylän
päiväkodeissa uusin menetelmin

Teija Räihä

Opinnäytetyö

Toukokuu 2006



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala



Kuva Johanna Ruuska-Kvist

Epäilykset heitän nurkkaan
ja lautaselle kurkkaan
Mitähän nyt siellä lie
suhun ruoan kun käy tie.

Haistelen ja maistelen
rouskutan ja maiskutan.
uusi maku nyt on tässä
vatsaan tietä etsimässä.

Oli uusi kokemus
tämän ruoan vaellus.
Ihan kiva juttu
nyt on sekin maku tuttu.

Tekijä(t) RÄIHÄ, Teija	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 74	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi SALAPOLIISI SAPEREN RUOKASEIKKAILUT Lasten ravitsemuskasvatusta Jyväskylän päiväkodeissa uusien menetelmin		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) TOPONEN, Tiina		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen lasten päivähoitopalvelut		
Tiivistelmä Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskus toteutti Sapere-ravitsemuskasvatus hankkeen vuosina 2004 – 2005. Hanke oli sosiaali- ja terveystalokeskuksen tukema, ja sen yhteistyökumppanina oli kaupungin Meidän Jyväskylä kasvatusyhteistyö. Työn tarkoituksena oli selvittää Sapere-ravitsemuskasvatushankkeesta saatuja kokemuksia Jyväskylän kaupungin päivähoitoyksiköissä. Kohderyhmänä olivat Taikalampun, Pohjanlammen, Kotipesän ja Puhuhdan päiväkotien henkilökunta ja perhepäivähoitajat sekä Puhuhdan perhepuiston henkilöstö ja lapset sekä heidän vanhempansa. Aluksi oli tehtävä yhteenveto vanhemmille aiemmin tehdyn tutkimuskyselyn pohjalta, seuraavaksi toteutettiin henkilöstölle ja lapsille suunnittelemani kyselyn ja haastattelun sekä tutustuin päiväkodeissa toteutettuihin Sapere toimintasuunnitelmiin. Kyselyn tulosten mukaan lasten asenteet ruokailuun ja erilaisiin makuihin muuttuivat hankkeen aikana myönteisemmiksi. Syömisongelmat vähenivät huomattavasti, kun ruokaa ei tuputettu, vaan lapsi sai itse päättää, minkä verran halusi syödä, kunhan suostui maistelemaan kaikkea. Kannustaminen oli tärkeää ja innosti lapsia uusiin kokeiluihin ruoanlaitossa ja leivonnassa. Erilaisiin ruokakulttuureihin ja luontoon, kasvimaan, maatalaan sekä ruoanhankinta- ja valmistuspaikkoihin tutustuminen olivat tärkeitä ja mieleisiä oppimistapoja. Sapere-koira oli pidetty opas matkalla makuseikkailuihin. Myös henkilökunta ja vanhemmat olivat tyytyväisiä kokeiluun ja toivoivat Sapere- opetuksen olevan mukana päivähoitoyksiköiden toiminnassa osana ravitsemuskasvatusta tulevaisuudessakin. Opinnäytetyö oli tarpeen, jotta voidaan luoda terveellisiä ja ennakkoluulottomia ravitsemusmalleja leikki-ikäisille lapsille ja tutustuttaa heidät erilaisiin makuihin ja ruokakulttuureihin leikin, satujen ja toiminnan kautta. Vaikuttamalla lasten asenteisiin pienestä pitäen saadaan usein myös lasten vanhemmat kiinnostumaan terveellisestä ruoasta. Tässä työssä saatua tietoa voidaan soveltaa lasten päivähoitoyksiköissä tulevaisuudessa ottamalla huomioon Sapere-mallin toimintasuunnitelmissa ja toteuttamalla sitä käytännössä. Saaduista tutkimustuloksista on hyötyä kehitettäessä uusia ideoita lasten ravitsemuskasvatukseen.		
Avainsanat (asiasanat) Sapere-menetelmä, lapset, ravitsemuskasvatus, aistit, ruoka, ennakkoluulot, terveelliset elämäntavat		
Muut tiedot		

Author(s) RÄIHÄ, Teija	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 74	Language Finnish
	Confidential Until _____	
Title FOOD ADVENTURES OF THE DETECTIVE SAPERE Children's nutritional education with new methods in the kindergartens of Jyväskylä		
Tutor TOPONEN, Tiina		
Assigned by Children's day care services of the Social and Health Service Centre in Jyväskylä		
Abstract <p>The Social and Health Service Centre of Jyväskylä implemented the Sapere project on children's nutritional education in 2004-2005. The project supported by the Ministry of Social Affairs and Health was implemented in collaboration with Meidän Jyväskylä unit of the city.</p> <p>The purpose was to study the experiences on this project in Jyväskylä's day care. The target group consisted of the personnels of the Taikalamppu, Pohjanlampi, Kotipesä and Pupuhuhta day nurseries and private child minders and the personnel of the Pupuhuhta family park and their parents. At first a summary on an earlier survey by the children's day care services was made. In addition, another survey was made for the personnel and the children and the already realised Sapere action plans were studied.</p> <p>According to the interviews the children's attitude towards eating and different tastes changed into more positive during the project. Eating problems decreased very fast when nobody forced the children to eat more than they wanted and the children could decide how much they wanted to eat. It is important to encourage children to taste different foods, this also seemed to encourage them for new experiments in food making and baking. It is very important that a child can get to know different food cultures and nature, garden, farm and food purchasing and production places. The Sapere dog was a very popular tour guide on the journey for taste adventures. Also the personnels and parents were very satisfied with this experiment and they hoped that Sapere learning would also in the future be included in the nutritional education of children's day care.</p> <p>There was a need for the thesis in order to create healthy and open-minded nutritional models for small children so that they could get to know different tastes and food cultures through play, stories and action. The children's attitudes can be affected from early childhood on; this way also the parents get interested in healthy food. The information gained can be adapted so that the Sapere model can be included in the future action plans. The results can be used when developing new ideas for children's nutritional education in future.</p>		
Keywords Sapere -method, children, nutrition, senses, food, healthy lifestyle, food experience		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	HAASTEELLISIA MAKUASIOITA.....	4
2	SAPERRE-HANKE	6
2.1	Sapere-menetelmä	6
2.2	Sapere ruokaelämysten antajana	7
2.3	Aistikokemukset ja makuelämykset.....	8
2.4	Sapere, ravitsemuskasvatus ja kielellinen kehitys	10
3	LAPSIPERHEIDEN RUOKASUOSITUS.....	12
3.1	Perheen ateriat	12
3.2	Lasten ruokavalio.....	13
3.3	Päivähoitoruokailun ravitsemukselliset ja kasvatukselliset tavoitteet	17
3.4	Toimintatapojen vertailua ruokailutilanteessa	18
3.5	Lautasmalli	19
3.6	Ruokaa taloudellisesti.....	21
3.7	Lisäaineet.....	21
3.8	Ravitsemusaakkoset lasten ruoan valmistuksessa	22
4	RAVITSEMUSKASVATUS LAPSIPERHEISSÄ.....	25
4.1	Neuvontaa lapsiperheille	25
4.2	Makutottumusten muodostuminen	26
4.3	Ruokarytmi ja rajat	28
4.4	Ratkaisuja syömisongelmiin	29
4.5	Arkiruokaa helposti ja nopeasti	30
5	SAPERRE JYVÄSKYLÄSSÄ	30
5.1	Projektin päätavoitteet ja tehtävät Jyväskylässä	31
5.2	Jyväskylän päiväkodeissa toteutuneet Sapere- projektit.....	34
5.2.1	Pohjanlammen päiväkoti	34
5.2.2	Pupuhuhdan toimintakeskus	41
5.2.3	Taikalampun päiväkoti.....	48
5.2.4	Perhepuiston salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö suunnitelma.....	50

5.2.5	Perhekahvilan Sapere toiminta	53
6	SAPERRE HANKKEEN TOTEUTUS JA TULOKSET	54
6.1	Aiempi tutkimuskysely	54
6.2	Kyselyn yhteenveto	55
6.3	Sapere hankkeessa olevien päiväkotien henkilökunnalle ja lapsille tehty kysely	56
6.4	Lapsen kehityksen osa-alueiden tukeminen - henkilökunnan haastattelun tuloksia.....	58
6.4.1	Lasten kehitys	58
6.4.2	Henkilökunnan ja vanhempien Sapere yhteistyö	61
6.4.3	Työntekijöiden motivaatio ja yhteistyö	61
6.4.4	Henkilökunnan tulevaisuuden toiveita ja kehittämisideoita.....	62
6.4.5	Lasten mietteitä	62
7	POHDINTA	65
	LÄHTEET.....	69
	LIITTEET.....	71
	Liite 1. Saatekirje päiväkotihenkilökunnalle.....	71
	Liite 2. Kyselylomake päiväkotihenkilökunnalle.....	72
	Liite 3. Kyselylomake päiväkodin lapsille	73
	Liite 4. Alkuperäinen ja nykyinen Sapere- logo	74
	KUVAT	
	KUVA 1. Aistikortit.....	9
	KUVA 2. Lasten ateriarvitys	14
	KUVA 3. Lasten askartelema lautasmalli.....	19
	KUVA 4. Perinteinen lautasmalli.....	20
	KUVA 5. Ruoka-aineen ympyrä.....	24
	KUVA 6. Makujen maistelua	27
	KUVA 7. Sapere opettaa maistelemaan.....	32
	KUVA 8. Kurkunleikkaaja.....	32

KUVA 9. Pizzakokit	35
KUVA 10. Sapere ja lehmä vierailevat päiväkodissa	36
KUVA 11. Viilien maistelua	37
KUVA 12. Pikku leipuri ahkeroi.....	39
KUVA 13. Leipuripojat.....	39
KUVA 14. Isänpäiväpullat	40
KUVA 15. Sapere ja lapset tutkimusmatkalla	44
KUVA 16. Salapoliisi Saperet	44
KUVA 17. Aistien haltijat Aromii (maku), Odorii (tuoksu), Okulii (näkö). Ororii (kuulo), Sensorii (tunto)	49
KUVA 18. Uusi makukokemus	51
KUVA 19. Marjaprojektin satoa	51
KUVA 20. Kellarikoulu	52
KUVA 21. Leipominen on mukavaa.....	60
KUVA 22. Syntymäpäiväkakun teossa	60
KUVA 23. Kalojen perkausta	60
KUVA 24. Tyytyväinen tomaatinpaloittelija.....	60
KUVA 25. Matkalla uusiin makuseikkailuihin.....	68
KUVA 26. Alkuperäinen lapsen tekemä Sapere hahmo	74
KUVA 27. Nykyinen Sapere -logo	74

KUVIOT

KUVIO 1. Päivittäinen energian- ja ravinnonsaanti prosentteina.....	16
KUVIO 2. Ruokaportaat- lapsen ruokatottumusten kehittyminen.....	29
KUVIO 3. Lasten päivähoiton ravitsemuskasvatusthanke Jyväskylässä	33

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Aistit Sapere näkökulmasta.....	10
TAULUKKO 2. Pupuhundan toimintakeskuksen kevään 2005 toimintasuunnitelma.	41
TAULUKKO 3. Isojen pyrstötähtien työtehtäviä	45
TAULUKKO 4. Pikkukarhujen syksyn toimintasuunnitelma	46
TAULUKKO 5. Sapere perhekerhossa - perhekerhon toimintasuunnitelma.....	53
TAULUKKO 6. Sapere perhekahvilan grilliaamut.....	53
TAULUKKO 7. Kooste aiemmasta mielipidekyselystä	55

1 HAASTEELLISIA MAKUASIOITA

Kaikilla lienee ruokaan liittyviä muistoja lapsuudesta lähtien. Suuri osa muistoista on jäänyt mieliin myönteisinä, mutta myös kielteisiä muistoja on, vaikka silloin kun ruoka on täytynyt syödä vastentahtoisesti. Pettymyksetkin ovat osa elämää, mutta voimme vaikuttaa suuresti siihen, että oman perheen keskuudessa luomme mahdollisimman hyviä ruokamuistoja ja tarjoamme monipuolisia makuelämyksiä lapsuudesta alkaen.

Makuasioista ei voi kiistellä, mutta niistä voi keskustella. Lapsuusajan ravitsemuksella on todettu olevan suuri merkitys aikuisiän ruokailutottumuksiin ja elämänasenteisiin. Vastuu lapsen ruokailutottumuksista jää vanhemmille ja kasvattajille. Suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta epäterveelliset ruokatottumukset ovat lisääntyneet. Tavoitteellinen, terveyttä edistävä ravitsemuskasvatus on tärkeää ja aina ajankohtaista. Valmis- ja pikaruokat tuovat helpotusta arkeen, mutta niiden huonoina puolina ovat tuotteiden sisältämät korkeahkot suola- ja rasvapitoisuudet sekä lisääntyneet. Valmisruokat ovat huomattavasti kalliimpia kuin itse valmistettu kotiruoka, joten taloudellisestikaan ne eivät suosi kuluttajaa.

Lasten ja nuorten ylipaino-ongelmat ovat lisääntyneet huomattavasti, mihin yhtenä osasyynä ovat pikaruokakulttuurin ja valmisruokien tai puolivalmisteiden käytön lisääntyminen sekä liikunnan vähentyminen. Liikunnan ja etenkin jokapäiväisen hyötyliikunnan vähenemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa tietokoneiden käytön lisääntyminen ja lasten kuljettaminen autolla harrastuksiin. Tämä koskee vain tiettyä osaa lapsista ja nuorista, koska on paljon niitä, jotka harrastavat liikuntaa monipuolisesti.

Sanna Pakarisen tutkielman mukaan lasten huonot ravintotottumukset ovat eräs tärkeimmistä tarkastelu- ja kehittämiskohteista ja ”Terveys 2015 kansanterveysohjelmassa” on keskeiseksi tavoitteeksi esitetty lasten päivähoiton, esiopetuksen ja peruskoulun terveyttä edistävän roolin kehittäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön (1997) ”Toimenpideohjelma suomalaisen sydän- ja verisuoniterveyden edistämiseksi” ohjelma on asettanut yhdeksi tärkeäksi kohderyhmäksi päiväkodin ja koulun, ja ministeriö-

tasolla on lasten terveyden edistäminen nimetty tärkeäksi päämääräksi koko kansanterveyden kannalta.(Pakarinen 2005.)

Useiden sairauksien syntyä voidaan hidastaa tai sairauden puhkeamisennustetta vähentää terveellisillä ruokatottumuksilla ja kohtuullisella liikunnalla. Yleisimpiä elintason sairauksia ovat:

- aikuisiän diabetes
- korkea verenpaine
- sydän- ja verisuonitaudit
- ylipaino-ongelmat
- tuki- ja liikuntaelinsairaudet.

Kyseiset sairaudet voidaan saada myös perimän kautta, terveellisistä elämäntavoista riippumatta, mutta ravitsemuksella on tutkimusten mukaan suuri merkitys. Lapsen makumieltymykset syntyvät osittain jo kohdussa, joten äidin nauttimalla ravinnolla on suuri osuus lapsen makutottumusten syntyyn. Asenteisiin voidaan vaikuttaa jo neuvolan ensikäynneistä alkaen, kun odottaville äideille tiedotetaan terveellisistä ruokailutottumuksista ja elämäntavoista. Opastus neuvolassa jatkuu aina lapsen kouluikään saakka, mihin asti hän on neuvolan asiakas, mutta vielä suurempi vastuu lapsen ravitsemuksellisista tavoista on päivähoitolla ja kodilla.

Salapoliisi Sapere-hankkeen tavoitteena on saada lasten asenteet ruokailuun ja erilaisiin makuihin myönteisemmiksi ja tukea päivähoiton ja perheiden monipuolista ruokakulttuuria. Sapere luo pohjaa terveellisille elämäntavoille ja edistää lapsiperheiden hyvinvointia. Kokeilupäiväkotien eri kulttuureista tulevien perheiden ruokatottumukset ja perinteet tuovat uutta näkökulmaa suomalaisille, ja vastavuoroisesti suomalaiset ruoat ja perinteet tulevat heille tutuiksi. (Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö esite 2004.)

Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö - projektin tarkoituksena on saada lapsi tutustumaan vapaaehtoisesti ja luontevasti eri makuihin kaikkien aistien avulla leikin keinoin. Siten voidaan poistaa ja vähentää ruokailuun liittyviä ongelmia kokeilemalla ja luomalla yhteisiä pelisääntöjä kodin ja päivähoiton välillä, mikä edistää kodin ja päiväkodin

välistä kasvun kumppanuutta. Terveellisiin elämäntapoihin ohjaaminen ravitsemuksen kautta on yksi Sapere-opetuksen päätavoitteista.

Opinnäytetyössäni haastattelin Sapere-hankkeessa olevien neljän päiväkodin 4-vuotiaita lapsia sekä 6 - vuotiaita esikoululaisia ja päivähoidon henkilökuntaa. Tein yhteenvedon lasten vanhemmille aikaisemmin tehdystä tutkimuskyselystä, joka liittyi Sapere-projektiin. Lisäksi toteutin kyselyn henkilökunnalle sekä osalle hoitolapsia. Kyseessä oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa pyritään selvittämään jotakin ilmiötä läheltä. Pentti Alasuutarin mukaan (3. uud.painos.1999.) laadullinen tutkimus sisältää havaintojen pelkistämisen ja arvoituksen ratkaisemisen.

Tavoitteenani oli selvittää Saperesta saatuja kokemuksia ja löytää joukosta parhaiksi havaitut vaihtoehdot tulevaisuuden toiminnalle. Pitkän aikavälin tavoitteista tärkeimmät ovat terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä omatoimisuuden lisääminen koko ihmisen elämän ajan. Vanhempien ja muiden kasvattajien vastuulla on, kuinka lapsille ja nuorille annetaan tietoa ruoan ominaisuuksista ja ruoan valmistuksesta.

Opinnäytetyöni toimeksiantaja oli Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvakuksuksen lastenhoitopalvelut, jonka alaisuudessa olevaa Sapere-ravitsemuskasvatus hanketta johti projektikoordinaattori Leena Ruhanen. Kaksivuotisessa hankkeessa tukijana oli sosiaali- ja terveysministeriö, ja projektissa oli mukana neljä päiväkotia Jyväskylän alueelta: Taikalampun, Pohjanlammen, Kotipesän ja Pupuhuhan päiväkodit, ja lisäksi perhepäivähoitajat sekä Pupuhuhan perhepuisto.

2 SAPERE-HANKE

2.1 Sapere -menetelmä

Sapere on kokeileva metodi, jonka opetuksellisena materiaalina ovat elintarvikkeet. Elintarvikkeita ja ruoka-aineita tarkastellaan *aistikokemuksellisesta* näkökulmasta. Metodin mukaan ei puhuta hyödyllisistä ja hyödyttömistä elintarvikkeista, koska ensisijaisena tarkoituksena on herättää uteliaisuutta ja kiinnostusta elintarvikkeista sekä

oman kehon toimintaa kohtaan. Sapere kehitettiin aluksi 9 - 12 vuoden ikäisille lapsille, mutta sitä voidaan toteuttaa myös nuorempien, kuten hankkeen kohderyhmänä olevien päiväkotikäisten lasten kanssa. Lasten kokemukset kirjataan ylös ja niistä keskustellaan. Lasten vanhemmille järjestettiin kysely sekä järjestettiin erilaista toimintaa ja tapahtumia päiväkodin puolesta, jossa vanhemmat saivat olla mukana.

Ravitsemusopetus neuvomalla perinteisesti eri raaka-aineista ja vitamiineista on jätetty tietoisesti pois. Saperessa on tavoitteena saada lapselle kokonaisvaltainen ruokaelämänsä erilaisiin raaka-aineisiin ja ruokiin tutustumalla eri aistien avulla. Lapsen luontainen uteliaisuus ja ennakkoluulottomuus auttavat häntä tutustumisessa ruokaan ja erilaisiin ruokakulttuureihin. Lapsen ruokavalio monipuolistuu, vaikka perusteina ei käytetä totuttuja ravitsemusväittämiä (Cederberg & Koski, 2001.)

Sapere on ranskalaisen kemisti Jacques Puisais'n kehittämä sensorinen (aistimuksia koskeva, aistimuksellinen) harjoittelumenetelmä. Sana Sapere on latinaa ja tarkoittaa maistella, tuntea, ja Saperessa ruoka-aineita ja ruokailua käsitellään aistien näkökulmasta. Menetelmään kuuluu syntyneiden elämysten kuvaamisen opettelu sanallisesti. Ruoan kokemisen yhteydessä on maku-, haju-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisteilla tärkeä merkitys. Omiin aisteihin tutustuminen auttaa ruokaelämysten saavuttamisessa, ja aisteja harjaannuttamalla niitä oppii käyttämään monipuolisesti. Jokaisen aistikokemukset ovat yksilöllisiä ja jokaisella on omat makumieltymyksensä. (Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö esite 2004.)

2.2 Sapere ruokaelämysten antajana

Tarkoituksena on oppia tunnistamaan oma makunsa ja omat aistinsa sekä saada rohkeutta kokeilla ennakkoluulottomasti uusia ruokalajeja ja makuja ja näin laajentaa lapsen ruokavalikoimaa. Monipuolisen ruokavalion seurauksena seuraa hyvä terveys samalla, kun lapsi oppii arvostamaan omaa ja toisten mielipidettä. Kun makuasioista keskustellaan ilman kiistelyä, se kehittää lapsen kielellistä ilmaisukykyä. Ruokaelämys syntyy aistien yhteistuloksena, mihin vaikuttavat aistittavan laadun osatekijät: ulkonäkö, rakenne, haju ja maku. Syy siihen, miksi makuasioista ei voi kiistellä on se, että aistimusten havaitseminen vaihtelee iän, sukupuolen ja geeniperimän mukaan. Toki mielipiteitä saa ja täytyykin vaihtaa, onhan eräänlainen rikkaus keskustella näistä

eroista. Aisteja voi opetella hallitsemaan paremmin ja niitä voi harjaannuttaa käyttämään monipuolisesti, mikä auttaa nauttimaan niistä enemmän.

Mikä saa ruoan näyttämään houkuttelevalta, niin että sen haluaa syödä? Mikä ruoka kuulostaa rapealta, mikä raksahtaa, kun sitä haukkaa, tai mikä tuntuu silkkiseltä tai tropiikilta? Kuinka kuvailisit sinihomejuuston suutuntumaa, ja makua? Näitä asioita pohdiskellaan ja niihin etsitään vastauksia Sapere-menetelmän kanssa. Siihen kuuluu syntyneiden elämysten sanallisen kuvaamisen opettelu (Pakarinen, 2005.)

2.3 Aistikokemukset ja makuelämykset

Lapsi saadaan maistamaan ja hyväksymään uusia ruoka-aineita Saperessa siten, että huomio kiinnitetään tuttujen ja vieraiden ruoka-aineiden ominaisuuksiin aistien avulla. Tiedon saaminen aisteja käyttämällä antaa lapselle mahdollisuuden tutustua oman kehon fysiologiaan. Kaikki aistit vaikuttavat ruokaelämyksen syntyyn, ja kun ruoka maistuu hyvältä, ovat kaikki aistittavat laadun osatekijät kunnossa. Näitä ovat: ulkonäkö, rakenne, maku ja haju. Näillä kaikilla on ratkaiseva merkitys valittaessa ruokaa. aistikokemukset ovat yksilöllisiä ja henkilökohtaisia, joten ei ole olemassa oikeaa ja väärää mielipidettä. (Pakarinen 2005, 17–18.)

- **makuaistissa** makureseptorit eli makusilmut sijaitsevat suuontelossa, kielessä ja kitalaessa, ikenissä ja ruokatorven alkuosassa. Eri makujen makusilmut sijaitsevat eri paikoissa. Makeaan herkimmin reagoivat makusilmut ovat kielen kärjessä, karvas maistuu kielen takaosassa. Makureseptorit ovat 50 kappaleen nystyissä ja ne uusiutuvat noin 10 päivän välein.
- **hajureseptorit** ovat nenäontelon yläosassa, ja hajuaistimukset menevät suoraan tunne-elämää hallitsevan järjestelmän rakenteisiin. Perushajuista ei ole selvää käsitystä, ja niiden määräksi on arvioitu arvioijasta riippuen kahdestakymmenestä viiteensataan.
- **näköaistissa** silmä muodostaa kameran tavoin kuvan näkökentästä verkkokalvolle eli retinalle. Ihmisen värinäkö perustuu verkkokalvolla oleviin väriherkkyydeltään (sininen, vihreä ja punainen) erilaisiin tappeihin.
- **kuuloaisti.** Ilmassa etenevä ääni saapuu ulkokorvaan, johon kuuluu korvalehti ja tärykalvoon päättyvä korvakäytävä. Värähtely välittyy tärykalvoon kiinnittyneen

vasaran ja muiden kuuloluiden (alasin ja jalustin) kautta sisäkorvassa olevaan simpukkaan ja siellä olevaan nesteeseen. Kuuloaivokuori sijaitsee ohimolohkon yläpinnalla.

- **tuntoaistinelin** koostuu kahdeksasta erilaisesta hermopäätteestä, jotka koostuvat erilaisista rakenteista. (Cederberg & Koski, 2001.)



KUVA 1. Aistikortit

Aisti korteilla kuvattiin jokaista aistia, jotta pienimmätkin päivähoitolapset saataisiin ymmärtämään Sapere idea erilaisiin makuihin tutustumisen kautta. Pohjanlammen päiväkodissa vietettiin maitoviikkoa, josta ohessa oleva valokuva on otettu. Pöydällä oli erilaisia juustolaatuja, joita testattiin siten, että otettaessa nenäkortti, lapset saivat haistella juustoa ja kommentoida asiaa ja keskustella keskenään ”makuasioista”. Näin lapset kiersivät joka aisteihin liittyville rasteille ja samalla keskusteltiin siitä, mihin mitäänkin aistia käytetään

.TAULUKKO 1. Aistit Sapere näkökulmasta

Makuaisti	<ul style="list-style-type: none"> - miksi valitsi, miltä maistui, onko makea/ hapan, karvas/suolainen - perusmakujen tunnistaminen, makujen tasapainottaminen ja virhemakujen tunnistaminen - pohditaan sopivia jälkiruokia ja yhdistelmiä ja lapset keksivät jälkiruokaan sopivan pääruoan/päinvastoin
Hajuaisti	<ul style="list-style-type: none"> - opetellaan tutustumaan erilaisiin tuoksuihin kuten hedelmät, vihannekset, mausteet, kukat - kysellään lapselta mitä kukin tuoksu kertoo, ja mitä se tuo mieleen
Näköaisti <ul style="list-style-type: none"> ▪ Muoto ▪ ulkonäkö ▪ koko ▪ väri ▪ olomuoto 	<ul style="list-style-type: none"> - minkä näköinen ruoka-annos on, houkutteleeko se syömään, miltä laatu vaikuttaa, mitä ruoan ulkonäkö voi kertoa - miltä esim. omena näyttää, onko ruoan ulkonäöllä merkitystä
Kuuloaisti	<ul style="list-style-type: none"> - ruoanvalmistuksen, leivonnan äänet, ympäristön äänet analysoitiin lasten kanssa - millaisia ajatuksia erilaiset äänet synnyttävät - miltä esim. luumun syöminen kuulostaa suussa, - ympäristössä, millainen on äänen voimakkuus
Tuntoaisti	<ul style="list-style-type: none"> - tutustutaan erilaisiin ruoan rakenteisiin ja lämpötiloihin - suutuntuma (esim. näkkileipä, porkkana) - käsituntuma (jauhot) - miltä esim. luumu tuntuu pinnalta/sisältä mikä on lämpötila, koostumus, kemiallinen tunto (suun tunto)

Taulukossa eri aisteihin liittyviä ominaisuuksia ruokailun kannalta, ja kuinka eri aisteja on käytännön tasolla opeteltu havainnoimaan ja hyödyntämään eri makuihin tutustuessa päivähoitolaisten kanssa.

2.4 Sapere, ravitsemuskasvatus ja kielellinen kehitys

Tutkimusten mukaan lasten makutottumukset ovat muuttuneet viime vuosina huomponpaan suuntaan, ja happamia, karvaita ja kovia ruoka-aineita ei syödä enää niin paljon, vaan makeahkot ja koostumukseltaan pehmeät ruoat ovat lisänneet suosiotaan. Siksi Saperessa kiinnitetään huomiota esimerkiksi porkkanan narskuntaan, näkkilei

vän kovuuteen, paprikan väriin tai yrttien tuoksuun. Näin saadaan lapsi paremmin maistamaan ja ehkä hyväksymään erilaisia ja uusia ruoka-aineita. Saperen tavoitteena on tukea positiivista ajattelua monipuolista ravitsemusta kohtaan.

Koska monipuolisen ruokavalion vaikutukset ovat terveyttä ja hyvää oloa edistäviä, on tärkeää saada luoduksi lapsille positiivinen tapa oppia sellainen ruokavalio hausalla tavalla. Tärkeää on lapsen kokonaisvaltaisen kasvun tukeminen rohkaisemalla lasta kertomaan omista kokemuksistaan ja aistimuksistaan sekä kuuntelemalla hänen mielipiteitään. Lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa on tärkeää, että lapsen omaa mielipidettä arvostetaan ja että hän oppii kunnioittamaan myös toisten mielipiteitä.

Myönteisellä asennekasvatuksella lapsi oppii jo varhaisessa vaiheessa ymmärtämään, kuinka tärkeä monipuolinen ja hyvä ruokavalio on terveyden ja hyvän olon kannalta. Ravitsemuskasvatuksessa on kysymys taidoista ja tiedoista sekä niiden ymmärtämisestä ja soveltamisesta käytäntöön. Oman mielipiteen arvostaminen ja toisten ajatusten kunnioittaminen ovat osa onnistunutta ravitsemuskasvatusta (Cederberg & Koski, 2001.)

Lapsia pyydettiin kuvailemaan erilaisia ruoka-aineita eri aistien näkökulmasta. Saperessa tärkeässä osassa on kielellinen kehitys, koska ruoan ja omien makutottumusten kuvailu on sanallisesti haastavaa. Lasta kannustetaan esittämään omia mielipiteitä ja niitä arvostetaan. Tärkeinä oppimisympäristöinä toimivat myös koti, luonto, kasvi- maat, maatilat sekä ruuanhankinta- ja -valmistuspaikat. Seuraavat esimerkit ovat Pohjanlammen Sukeltaja ryhmän maitoviikon pohdinnoista.

Lapset kertovat:

- se näyttää löysältä ja valkoiselta
- tuoksu on ihana
- se maistuu vähän makealle ja kylmälle
- se tuntuu luisuvalle
- arvasitko? kyseessä on MAITO

Miltä juusto tuoksuu? - oudolle, kummalle, limalle. Ei kun ihanalle!

Miltä porkkanaraaste tuntuu?

- kostealle, märälle, pehmeälle. Onko tää tuoretta?

Miltä juusto näyttää?

- keltaiselta, liukkaalta, pehmeältä, auringon palaselta

(Salapoliisi Sapere ja Koekeittiö esite.)

Kieli säätelee tunteita ja käyttäytymistä, ja sosiaalisilla taidoilla on vahva sidos kieleen. Tunteita nimettäessä ja niistä puhuttaessa aikomusten ja toiminnan kertomiseen tarvitaan kieltä. Tasapainoisen tunne-elämän perusedellytys on kyky nimetä tunteita ja käyttäytymistä sekä tulkita niitä oikealla tavalla ja oikeissa tilanteissa.

Sosiaalisten taitojen merkitys on suuri tasapainoisessa kanssakäymisessä ihmisten välillä. Sosiaalisia taitoja ovat kielelliset ja ei-kielelliset toiminnot, kuten lasten taito mennä toisten mukaan leikkiin. Lapsi tarvitsee näiden taitojen toteuttamiseen kykyä pystyä havainnoimaan toisten lasten viestejä ja tekemään sen perusteella havaintoja toisten lasten viesteistä, aikomuksista ja motiiveista. Sosiaaliset taidot edellyttävät oma-aloitteisuutta ja kykyä vastata toisen tekemiin aloitteisiin sopivalla tavalla. (Antikainen & Naukkarinen 2004, 20–21.)

3 LAPSIPERHEIDEN RUOKASUOSITUS

Monipuolisia ja ravitsemuksellisesti riittäviä ateriakokonaisuuksia suunniteltaessa on kokonaisuuden huomioiminen tärkeää. Maito, leipä, rasva, kasvikset ovat tärkeitä säännöllisesti syötäviä elintarvikkeita. Joka päivä käytettävillä elintarvikkeilla on suurempi merkitys kuin harvoin ja vähän syötävillä elintarvikkeilla. Aterian tulisi olla monipuolinen, ja siitä syystä kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö päivittäisessä ruoanlaitossa olisi tärkeää. Monipuolisuus on tärkeämpi kriteeri, kuin se, onko ruoka kokonaan itse valmistettua vai käytetäänkö valmisruokia.

3.1 Perheen ateriat

Aamiaisen on yhä päivän tärkein ateria. Sen tulisi olla monipuolinen, johon kuuluu esimerkiksi leipää, muroja tai puuroa, maitoa tai jogurttia, juustoa, tuoremehua, hedelmää. Kunnan aamiaisella on suuri vaikutus lapsen jaksamisen, oppimiskyvyn sekä vireyden kannalta. Ravinnolla yleensä on tärkeä merkitys hermoston ja aivojen toimintaan. (Paganus & Voutilainen 2005, 23–25.)

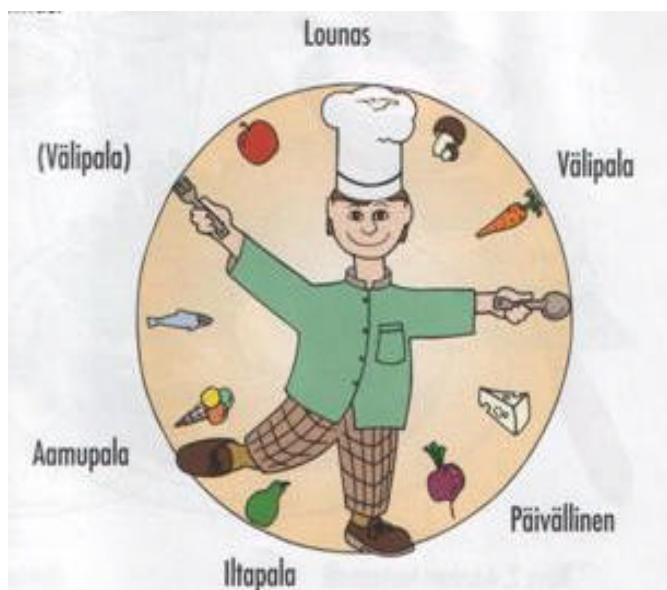
Yhteiset ateriat ja säännölliset ruokailuajat luovat perheen yhteenkuuluvuutta ja antavat lapsille turvallisuutta. Tutkimusten mukaan säännöllinen ateriarytmi vähentää lihomista ja estää syömishäiriöiden syntymistä. Lapsille ateria-ajat antavat rytmin päivän eri toiminnoista, ja auttavat lasta oppimaan tuntemaan vähitellen nälkää ruoka-aikana. Mitä pienempi lapsi, sitä useammin on ruokailun tarve johtuen pienistä kerta-annoksista. Lapsen ärtyisä ja kiukutteleva käytös voi johtua mm. nälästä, koska lapsi reagoi aikuista herkemmin pitkien ruokailuvälien ja nälän aiheuttamalle väsymykselle. Päivähoidossa ruoka-aikojen säännöllisyys on tärkeä osa ravitsemuskasvatusta, jonka tehtävänä on tukea lapsen kehitystä myönteisellä tavalla.

Lapsiperheiden ruokailuun, ravitsemukseen ja elämäntapoihin vaikuttavia tekijöitä voivat olla vanhempien työpaineet, kiire, avio- tai avoerot, taloudellinen ahdinko, sosiaalisten tukiverkostojen puute ja vanhempien erilaiset riippuvuusongelmat (alkoholi, huumeet) Kun perheessä esiintyy ongelmia, ei vanhemmillakaan aina ole riittävästi voimavaroja paneutua tarpeeksi hyvin monipuolisen ruoan valmistamiseen perheelle. Monipuolisen ruokailun tuomia suuria etuja ovat terveyden edistäminen ja elämänlaadun kohentuminen.

Kuluttajat voidaan jakaa eri ryhmiin aterioiden valmistuksen ja nauttimisen perusteella. Tilanteesta riippuen perheet voivat kuulua erilaisiin ryhmiin, ja perinteisesti aterioivia perheitä ja henkilöitä tulee aina olemaan. Perheen arvomaailman vaikutus on suuri ruokailutottumusten osalta. (Lampikoski 1994, 244–245.)

3.2 Lasten ruokavalio

Päivittäinen ruokailurytmi on lapsille erityisen tärkeä, koska lapsi ei jaksaa syödä suuria määriä kerralla, ja säännöllisyys luo lapsen elämän turvallisuuden tunnetta. Säännöllinen päivärytmi saattaa toisinaan sekoittaa monesta eri syystä. Vanhemmat voivat olla paljon kotona useista syistä. Työpaikka voi olla kotona, tai vanhemmat voivat olla työttömiä. Silloin kun vanhemmat käyvät töissä ja ovat kiireisiä, ei ruoan valmistukseen riitä aikaa tai voimavaroja. Hoitohenkilökunnan on pystyttävä kohtaamaan perheiden erilaiset elämäntilanteet, arvot ja lähtökohdat ja havaitsemaan, mikäli perheet tarvitsevat tukea ja neuvontaa. Kodin ja päiväkodin välinen kasvatuksellinen kumppanuus ja vuorovaikutus ovat tärkeitä erilaisissa perheiden elämäntilanteissa.



KUVA 2. Lasten ateriarytmi
(Hasunen ym. 2004, 19.)

Keskisuomalaisessa 11.4.2002 olleen artikkelin mukaan ravitsemusterapeutti **Arja Lyytikäinen** toteaa, että lasta kannattaa totuttaa mahdollisimman aikaisin syömään samaa ruokaa perheen kanssa. Koska lapsi oppii parhaiten mallista, ei pelkkä syöttäminen riitä, vaan tärkeämpää on yhdessä ruokailu. 1 – 3 vuotias lapsi on omatoiminen ja halukas opettelemaan itse syömään. Annos kannattaa pilkkoa pieniksi paloiksi ja käteen antaa esimerkiksi kuiva leipäpala imeskeltäväksi. Puheen kehittymistä edesauttaa se, että lapsi saa pureskella riittävästi. Ruoan turhaa hienontamista kannattaa välttää, koska ruoan rakenne-erot ovat tärkeitä

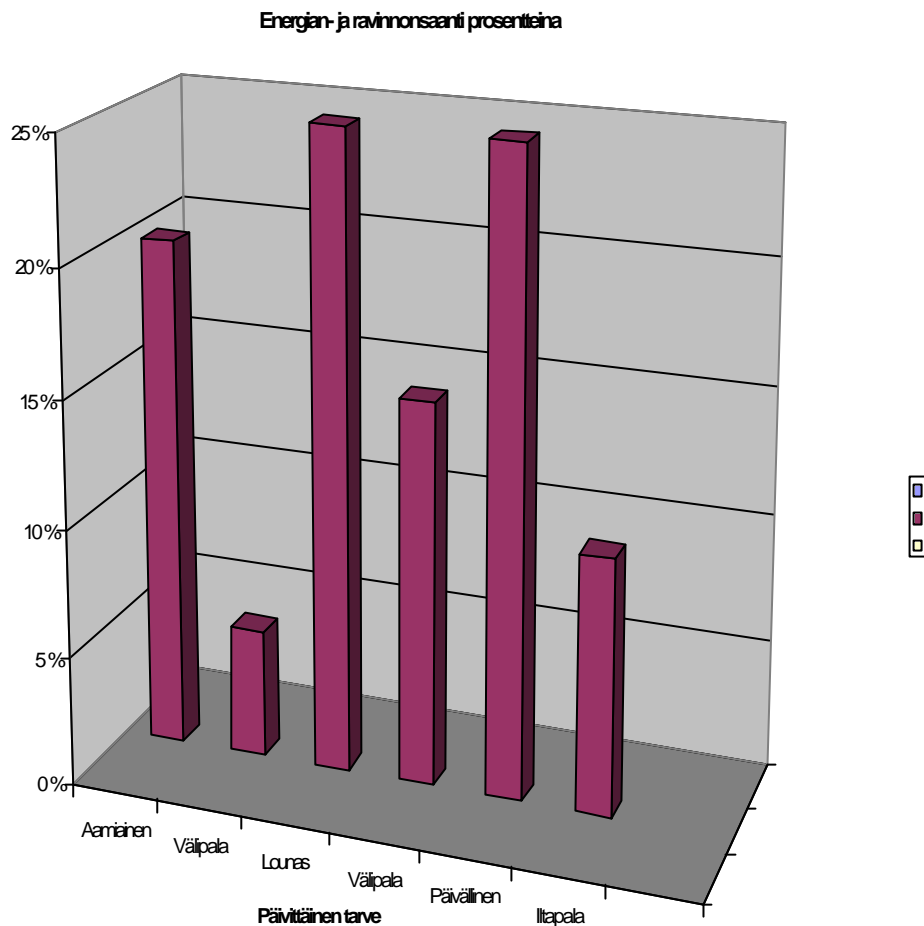
Lyytikäisen mukaan suuri osa syömisongelmallisista lapsista on valikoivia ja haluttomia syömään. Tällaisessa tilanteessa huolestuneet vanhemmat alkavat elää lapsen ehdoilla, mikä voi saada tilanteen entistä hankalammaksi. Lyytikäinen neuvoo ratkaisuksi **säännöllisiä ruoka -aikoja ja ruokarajoja**. Uusien ruokalajien opettelu vaatii vanhemmilta kärsivällisyyttä ja määrätietoisuutta, koska lapset ovat luonnostaan ennakkoluuloisia. Uuden maun opettelu vaatii 10–15 maistelukertaa, ennen kuin lapsi oppii sen hyväksymään.

Säännöllisyys ruokailussa tuo turvallisuuden tunteen lapselle ja auttaa oppimaan syömisestä itsekontrollia. Kun nälkä ja kylläisyystunteet ovat tasapainossa,

sillä torjutaan ylipainon ja syömishäiriöiden syntyä. Terveellinen perusruoka kuuluu Lyytikäisen mukaan arkeen, ja herkkuruoat ja herkut kuuluvat juhlaan ja harvemmin syötäviin ruokiin.(Lapsen kanssa ruokapöydässä.2002.)

Ateria tarkoittaa paljon muutakin kuin ruokaa, ja lapsen kiinnostus herää hyvin varhaisessa vaiheessa 6 - 9 kuukauden iässä harjoittelemaan pinsettioitetta. Lapsi opettelee ruokaan tarttumista, joka merkitsee yleensä sosemaisten ruokien syönnin olevan ohi. Lapsen kehityskaudet ovat yhteydessä syömiseen, ja tieto tästä helpottaa vanhempiä ohjaamaan lasta oikeaan suuntaan.

Kun lapselle ei aina ruoka maistu yhtä hyvin, vanhemmat ymmärtävät syyt siihen paremmin. Vanhempien kannattaa muistaa, että terve lapsi syö riittävästi, kun ruokaa tarjotaan säännöllisin väliajoin. Lapselle on syytä tarjota mone nlaista ruokaa, eikä pelkästään sellaista, mitä lapsi haluaa. Näin lapsi saa mallin monipuolisesta ruoasta ja hänelle annetaan mahdollisuus tutustua erilaisiin makukokemuksiin ja ruokaelämyksiin. (Lindberg 2004, 22.)



KUVIO 1. Päivittäinen energian- ja ravinnonsaanti prosentteina
(Lindberg 2004, 22.)

Edellä kuvatussa taulukossa on näkyvissä keskiarvot lapsen päivittäisestä ravinnon saannin tarpeesta. Jokainen päivä on erilainen, joka on hyvä muistaa lapsen kasvua ja kehitystä seurattaessa. Tiedot ovat suuntaa antavia, ja eri ruokalajien määrien satunnaiset vaihtelut eivät ole haitallisia. Esimerkiksi lapselle mieleinen ruoka saa lapsen syömään jopa enemmän kuin olisi tarpeenkaan, ja vähemmän mieleinen ruoka taas vaikuttaa päinvastoin. Tärkeintä on tarjota lapselle monipuolista ja terveellistä kotiruokaa. Lapsi voi totutella syömään samoja ruokia kuin aikuinen, kunhan muistetaan olla suolan käytön suhteen tarkka, eikä totuta lasta pienestä pitäen liian suolan käyttöön. Kärsivällisyys on tärkeää lapsen kanssa ruokailutilanteissa, jotta muistetaan olla taivuttelematta tai pakottamatta lasta syömään.(Emt.21.)

3.3 Päivähoitoruokailun ravitsemukselliset ja kasvatukselliset tavoitteet

On tärkeää tiedostaa, että lapsen kohdistuvat tavoitteet ovat tasapainossa kodin ja päiväkodin välillä ja päämääristä ollaan samaa mieltä. Kodin ja päiväkodin väliset suhteet tuleen olla tasapainoiset ja keskinäisen vuorovaikutuksen sujua ongelmitta ja päiväkodin henkilökunnan ja vanhempien tukea toisiaan kasvatustavoitteissa, johon kuuluu myös olennaisesti ravitsemuskasvatus. Henkilökohtaiset kontaktit ovat tärkeitä kodin ja päiväkodin välillä, ja olisi hyvä jos päiväkodissa olisi ainakin yksi hoitaja, jonka kanssa voisi keskustella tarpeen tullen ruoka ja muista lasta koskevista asioista (Nurttila 2001, 123.)

Päiväkodin keskeisiä tavoitteita:

- turvata kotien kanssa yhdessä lapsen kehitys ja kasvu
- lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
- lapsen ohjaaminen monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon
- tasapainoisten ja riittävien aterioiden ja välipalojen turvaaminen lapselle
- lapsen opastaminen monipuoliseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin
- kiireettömien ja miellyttävien yhdessäolo hetkien järjestäminen lapselle
- lapsen ottaminen mukaan ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun ja opettaa näin häntä työntekoon
- tiedon jakaminen kodeille virikkeiden ja terveyttä edistävien ruokien valinnasta ja valmistamisesta (Emt.124).

Myönteinen ruokailu ilmapiiri

Ruokailuhetki on tärkeä vanhempien ja lasten suhteen kannalta. Ruokailutilanteen tulisi olla miellyttävä ja lapset ja vanhemmat voivat seurustella keskenään päivän tapahtumista tai muusta kiinnostavasta. Ruokaan ja syömiseen liittyvät kokemukset ovat tärkeitä tunne-elämän kannalta, ja niillä on vaikutusta aikuisuuteen saakka. Myönteinen ilmapiiri vaikuttaa ruoan maistuvuuteen ja on yhtä tärkeä kuin itse ruoka. Negatiivinen ruokailutilanne saa hyvän ja maukkaankin ruoan maistumaan epämiellyttävältä.

Aikuisten esimerkillä on suuri vaikutus lasten ruokavalintoihin. Esimerkiksi päiväkodissa johonkin ruokaan tottumaton lapsi voi vieressä istuvaa monipuolisemmin syövää

kaveria seurattuaan alkaa itsekin maistella uusia makuja. Vanhemmat ja sisarukset vaikuttavat omilla asenteillaan ja makutottumuksillaan paljon siihen, miten lapsi totuttelee uusiin ruokiin ja makuihin. Kun vanhemmat kannustavat lasta ruokailutilanteessa ja ovat kiinnostuneita myönteisellä tavalla, sillä on ruokahalua tukeva vaikutus. Palkkion käyttäminen jonkin ruoan syömisestä ei ole suositeltavaa. Makeiset ja muut herkut palkkioina lisäävät lapsen mielitekoa makeaan, joten parempi vaihtoehto on valita terveellinen vaihtoehto palkkioksi, esimerkiksi hedelmä, marjakiisseli tai vastaava. (Emt.)

Kielteinen ilmapiiri ruokailussa

Pakottaminen ja tuputtaminen syömään eivät tue ruokailun kehittymistä ja erilaisiin ruoka-aineisiin tutustumista. Jos lasta pakotetaan syömään jotain ruokaa tai hän kokee tilanteen muuten epämiellyttäväksi, mieltymys syötävään ruokaan vähenee. Vanhempien melko yleinen taipumus pakottaa syömään esimerkiksi aamupuuroa joka aamu tuo helposti päinvastaisen vaikutuksen ja lapsi kokee puuron entistä epämiellyttävämmäksi, eikä edes vanhemman lupaama palkkio puuron syömisestä auta asiaa yhtään. Lapsi kokee tällöin, että jos ruoan syömisestä palkitaan, se ei voi olla kovin hyvää, eivätkä vanhemmatkaan tunnu sitä arvostavan tarpeeksi lapsen mielestä. Palkkion antamisesta voi tulla helposti noidankehä, jossa lapsen ruokatottumukset voivat kaivata entisestään.

3.4 Toimintatapojen vertailua ruokailutilanteessa

Tutkimusten mukaan parhaita vaihtoehtoja lapsen ruokailun tukemiseksi on pyytää lasta maistamaan ruokaan vähänkin, kehua ja kannustaa lasta syömisessä ja luvata että maistettuaan vähän ruokaa, lapsi voi halutessaan jättää loput. Huonoja toimintatapoja ovat nalkuttaminen ja arvosteleminen, uhkailu, vakuuttelu esimerkiksi ruoan terveellisyydestä. Kielteiset kommentit on todettu toimimattomiksi, mutta silti niitä käytetään usein. Lapsen arvostelu kielteisessä sävyssä ei ole hyväksi, positiivista asennetta vanhemmilta kaivattaisiin enemmän. Mitä enemmän vanhemmat esittävät kielteistä kritiikkiä, sitä vähemmän lapsi syö. Vanhempien tulisi tunnistaa oma kielteinen asenteensa lapsen ruokailua kohtaan, jolloin olisi mahdollisuuksia ruokailutilanteen parantamiseen. (Emt. 111–115).

3.5 Lautasmalli

Periaatteessa kaikesta ruoasta voi saada tasapainoisia ja ravitsevia aterioita, kunhan käytetään lautasmallia. Siinä lautanen jaetaan osiin, joihin kuhunkin tulee eri ruoka-aine ryhmät. Yksi osa (1/4) sisältää perunaa, riisiä tai pastaa. Tästä saadaan hiilihydraatteja, kuituja, kivennäisaineita. Toinen osa (1/2) koostu vihanneksista ja juureksista, jotka sisältävät paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, myös hiilihydraatteja ja kuituja. Tähän osaan kuuluvat myös leipä ja hedelmät, joita olisi hyvä syödä joka aterialla. Yksi osa (1/4) on jaettu lihalle, kalalle tai kananmunalle ja kasvisruokien kohdalla herneille, pavuille, linsseille tai soijavalmisteille. Tästä osasta saa proteiinia, kivennäisaineita ja vitamiineja. Kasvisvaihtoehdosta saa myös kuituja ja hiilihydraatteja.. (Lindberg L, 2004. 27.)



KUVA 3. Lasten askartelema lautasmalli



KUVA 4. Perinteinen lautasmalli
(Kotimaiset kasvikset, 2006. Ruokakuvia.)

Perinteinen ravitsemuskasvatus ei kuulu ranskalaiseen Sapere kasvatukseen. Päiväkotien kokeilussa perinteistä ravitsemuskasvatusta sovellettiin tutustumalla ruokaympyrään ja lautasmalliin. Ruokaympyrä tuli tutuksi siten, että tutkittiin missä suhteessa ruoka-aineet ovat toisiinsa nähden, ja keskusteltiin siitä, mitä ruokia tulisi kuulua päivittäiseen ruokavalioon. Pohdittiin, mitkä ruoat ovat terveellisiä, ja mitä kannattaisi syödä päivittäin ja mitä harvimminkin. Päivän ruokalistaan tutustuttiin ennen ruokailua ja mietittiin, mitä ruoka-aineita ateriat sisältää lautasmallin mukaan. Pohdittiin ruokien makuja ja värejä eri aterioissa. (Pakarinen 2005, 27.)

Lihan, kalan ja kananmunan osuus on kolmannes ruoasta pienempien lautasmallissa ja kolme vuoden ikäisestä eteenpäin lihan kalan ja kananmunan osuus on neljännes lautasesta. Valmisruokien jatkuva käyttö ei ole kovin suositeltavaa niiden korkean suolapitoisuuden ja rasvaisuuden takia. Makkaran sisältämä nitriitti on lisäaine, jonka vuoksi makkaran syönti lapsilla on syytä rajoittaa yhteen kertaan viikossa. Ruokajuomana käytetään mielellään rasvatonta maitoa, pimeää tai vettä. Mehujen päivittäinen käyttö ei ole hyväksi, mutta mikäli niitä käytetään, niin lisäaineettomia mehuja.

3.6 Ruokaa taloudellisesti

Ruokaostokseen merkittävästi vaikuttava tekijä on perheen taloudellinen tilanne. Silloin on suuri merkitys sillä, millaiset ruoanvalmistustaidot ja tiedot monipuolisesta ravitsemuksesta omaa. Useissa kunnissa järjestettävät taloudellisen ruoanlaiton ja leivonnan kurssit ovat hyödyllisiä ja niistä on apua varsinkin jos perheessä on taloudellisia ongelmia tai ruoanlaittotaito on puutteellinen.

Peruselintarvikkeet ovat edullisia ruoka-aineita. Niitä ovat leipä, hiutaleet, jauhot, peruna, kauden kasvikset, maito ja piimä. Kalliiden leikkeleiden ja lihan, pikaruokien ja kahvileipien sekä virvoitus- ja alkoholijuomien vähentäminen ostoksissa vähentää ruokalaskua ja voi parantaa ruokavalion laatua.

Kotona valmistetut leivonnaiset ja leivät ja sämpylät ovat taloudellisesti kannattavia, ja taloudellinen säästökin on huomattava. Lapset leipovat mielellään, ja heidät kannattaa ottaa mukaan leipomispuuhiin pienestä pitäen. Kauppojen hinnoissa on eroja, joten vertailua kannattaa tehdä. Tarjoustuotteiden hyödyntäminen ja pakastaminen on taloudellista ja kannattavaa toimintaa.

3.7 Lisäaineet

Lisäaineettomuus on tärkeä kriteeri kuluttajan valinnoissa. Perusmaut ja perinteiset ruoat ovat arvostettuja ja niiden käyttö on lisääntymään päin. (Lampikoski, 239–240.) Suomessa on käytössä noin 350 lisäainetta, joiden käyttöä säätelee elintarvikelainsäädäntö. Lisäaineiden tarkoitus ruoassa on parantaa elintarvikkeiden säilyvyyttä, vaikuttaa makuun, hajuun, väriin tai rakenteeseen. Lisäaineiden käytön avulla varmistetaan elintarvikkeen mikrobiologinen turvallisuus, niin ettei ruoasta saada ruokamyrkytyksiä. Lisäaineista on se hyöty kuluttajan kannalta, että ne mahdollistavat monipuolisen ruokavalion sekä takaavat markkinoilla olevien elintarvikkeiden korkealaatuisen valikoiman. Lisäaineiden käyttö on tarkoin valvottua, valvonnasta vastaa elintarvikevirasto. Käytettäessä monipuolisesti yksittäisiä elintarvikkeita, ei niiden sisältämä lisäainepitoisuus ole haitallista.

Luomutuotteissa käytetään vain 10 % sallituista 350 lisäaineesta. ADI - arvon avulla määritetään suurin turvallinen sallittu määrä lisäaineita vuorokauden ajalta. Lasten kohdalla ADI arvo voi nousta liian suureksi syödessä liian yksipuoleisesti ja runsaasti samaa lisäainetta sisältäviä elintarvikkeita kuten makkara, jonka sisältämä nitriitti on haitallista terveydelle suurina määrinä.

Lasten suosimat makeiset sisältävät paljon lisäaineita, mm. väriaineita, joten niiden käytössä on vanhempien muistettava vastuunsa ja rajoitettava lasten napostelua. Yhtein päivään kohdistuva ”karkkipäivä” on parempi vaihtoehto kuin jatkuva karamelliin syöminen. Virvoitusjuomat eivät sovi janojuomiksi korkean sokeripitoisuutensa ja lisäaineiden vuoksi. (Hasunen ym. 2004, 48–50.)

3.8 Ravitsemusaakkoset lasten ruoan valmistuksessa

Päivittäiseen ruokavalioon tulisi sisältyä jotakin kaikista ruokaympyrän lohkoista. Näitä yhdistelemällä saadaan terveellistä ja monipuolista ruokaa kohtuuhinnalla

Peruna perusruokana: Käytä kuorineen keitettyjä perunoita, perunasosetta ja laati-koita. Koska peruna on hyvä hiilihydraattien lähde, siitä saa kohtuullisesti energiaa ja melko paljon C-vitamiinia ja kivennäisaineita. Jos mahdollista, pyri valmistamaan ilman rasvaa. Sipsit ja ranskanperunat eivät ole jokapäiväistä ruokaa, vaan ainoastaan silloin tällöin käytettäviä.

Kasvikset: tuovat vaihtelua ja väriä ruokapöytään ja ovat kevyt mutta ravitsemuksellisesti painava lisä ravitsemukseen. Kasvikset sisältävät vähän energiaa, ja niissä on tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja. Kotimaisia kasviksia kannattaa suosia niiden vähäisten vierasaineiden takia, koska ulkomaisissa kasviksissa voi olla enemmän torjunta-aineita. **Kotimaiset Kasvikset ry** suosittelee *Terveystiedot* 5/2004 lapsille lapsen kämmenen kokoista kerta-annosta vihanneksia, hedelmiä tai marjoja. Kasvikset voi syödä ruoan raaka-aineena, kypsennettynä lisäkkeenä. paloiteltuina tai tuoreeltaan. Lasten omia valintoja tulee arvostaa, eikä kasviksiakaan saa tuputtaa vanhempien ”määräyksestä”. Pienemmille lapsille esimerkiksi porkkanat kannattaa kuoria valmiiksi jääkaappiin, jotta ne ovat kätevästi saatavilla (Lasten ylipainoon yksinkertaisia apuja 2004.)

Marjat ja hedelmät: Tuoreita marjoja kannattaa suosia mahdollisimman usein ja mehujen sijasta hedelmiä. Esimerkiksi mustaherukassa on kaksi ja puoli kertaa enemmän C-vitamiinia kuin appelsiinissa. Hedelmät ja niiden kuoret ovat hyvä kuidun lähde sisältäen myös runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Ulkomaisten hedelmien syönti kuorineen ei ole suositeltavaa niiden sisältäminen säilöntäaineiden vuoksi.

Liha tai kala: Valitse mieluummin vähärasvaista lihaa ja leikkeleitä. Kalaa olisi hyvä syödä usein, suositus on 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Kananmunia voit syödä muutaman viikossa ja maksaa pari kertaa kuukaudessa. Vähärasvaiset lihat kuten paisti, filee tai kinkku on suositeltavia vaihtoehtoja. Niiden rasvapitoisuus on alle 5 % rasvaa, broilerin rasvapitoisuus on noin 2 %. Leikkeleet ja makkara ovat usein runsassuolaisia, käytä niitä kohtuudella. Nykyään löytyy myös mineraalisuolalla valmistettuja vähemmän suolaisia vaihtoehtoja leikkeleissäkin. Kypsennä liha ja kala vähärasvaisesti ja jätä paistorasva pannulle. Lihan näkyvä rasva on syytä leikata pois.

Maitovalmisteet: Nauti mieluummin rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaisia juustoja. 3 lasillista maitoa tai piimää päivässä ja pari viipaletta juustoa takaa riittävän kalsiumin saannin. Valitse rasvattomia tai vähärasvaisia (1-1,5 % rasvaa) laatuja. Juustoista 10–17 % rasvaa sisältävät juustot sopivat arkipäivään. Rasvaiset juustot kuuluvat juustotarjottimelle ja jälkiruoaksi. Mikäli et voi syödä lainkaan nestemäisiä maitovalmisteita, 5-6 viipaletta juustoa takaa riittävän kalsiumin saannin. Kokeile maitolaatuja, joissa laktoosi eli maitosokeri on valmiiksi hajotettu. (Maito ja terveys ry.)



KUVA 5. Ruoka-aineympyrä
(Kotimaiset kasvikset. Ruokakuvia.)

Säilytys ja valmistus

Jääkaapin ja kylmiön lämpötilan tulee olla +2 - +5 astetta. Pakastettujen ruokien säilytyslämpötilan tulee olla pakastimessa – 18 astetta ja pakastuslämpötilan – 25 astetta. Lämpimät ruoat on jäähdytettävä pikaisesti ennen kylmäsäilytystä. Elintarvikkeet on suojattava hyvin kannella tai kelmulla. Käsien pesu ennen ruoan valmistusta ja tarvittaessa valmistuksen aikana on tärkeää.

Raakaa lihaa ei kannata maistaa, ja liha ja broileri on syytä käsitellä eri työvälineillä kuin muut elintarvikkeet. Kasvisten huolellinen pesu ennen käyttöä on syytä muistaa, ja käytetään ainoastaan tuoreita ja ensiluokkaisia tuotteita. Työpintojen puhdistusvälineet vaihdetaan usein, koska ne ovat melkoisia bakteeripesiä vanhetessaan. Käsipyyhe on syytä vaihtaa usein, ja mielellään jokaisella perheen jäsenellä olisi hyvä olla oma käsipyyhkeensä. (Hasunen ym. 2004, 48–50.)

4 RAVITSEMUSKASVATUS LAPSIPERHEISSÄ

4.1 Neuvontaa lapsiperheille

Elintarvikemarkkinoiden kansainvälistyminen, pikaruokapaikat ja etniset ravintolat sekä yksilölliset ja perhekohtaiset erot vaikuttavat ruokakulttuuriimme. Perheiden ruokailutottumukset vaihtelevat. Osa perheistä syö yhdessä ja valmistaa itse kotiruokaa, osa syö jatkuvasti kodin ulkopuolella, vanhemmat työpaikalla ja lapset koulussa ja päivähoidossa. Usein kotona syödään välipalatyylisiä ruokia iltaisin, ja itse valmistettua ruokaa tehdään ehkä viikonloppuisin. Valmisruokien suosio on noussut, ovathan ne nopeita ja vaivattomia valmistaa. Monissa perheissä ruoan hinta on ratkaiseva tekijä, ja tarjoukset vaikuttavat ruokavalintoihin, jolloin terveellisyys ei ole tärkein asia. Tietoa monipuolisesta ravinnosta olisi syytä lisätä, jotta siitä hyötyisivät mahdollisimman monet perheet ja asia tulisi tutummaksi.

(Hasunen ym. 2004, 57–58.)

Lastenneuvolan tuki

Lapsen syntymä tuo perheeseen suuria muutoksia, ja ruokailu on yksi niistä. Vanhemmat tarvitsevat tukea ja ohjausta, jotta voisivat tunnistaa lapsen eri herkkyyyskaudet eri-ikäisinä. Lasten erilainen temperamentti ja kehitystahti vaikuttavat myös ruokailuun opettelussa. Lapsen ja vanhempien myönteinen vuorovaikutus tekee ruokailutilanteesta miellyttävän ja tukee lapsen kehitystä myönteiseen suuntaan. (Emt. 57–58.)

Lasten ravitsemustila Suomessa on hyvä, mikä johtuu osittain monipuolisesta ja laajasta ravitsemuskasvatustyöstä, jossa neuvolan rooli on tärkeä lapsiperheiden ravitsemuskasvattajana. Jo pienikin muutos voi olla askel suurempaan muutokseen ravitsemuksen tiellä. Henkilökunta motivoi ja neuvoo lapsiperheitä ravitsemusasioissa, mutta perheelle itselleen jää lopullinen vastuu käytännön tasolla.

Tiedottaminen

Yleiset ruokasuositukset ja tavoitteet lienevät miltei kaikilla tiedossa, eli kovan rasvan ja suolan käytön vähentäminen ja kasvien syönnin lisääminen. Lapsiperheiden vanhemmat tarvitsevat usein tukea ja apua käytännön toteutuksessa ja ruoka-asioiden jär-

jestelyssä arjen keskellä. Järjestetyt neuvonta tilaisuudet ja havaintoesitykset käytännön tasolla ovat hyviä neuvonnan toteuttamistapoja. Perhetoimintakeskukset, päiväkodit ja seurakunnan kerhot järjestävät ruoanvalmistusiltoja, tai ne voivat toimia asiakkaiden itsensä itsenäisesti vetäminä. Neuvolan tehtävä on tiedottaa kyseisistä asioista. Erilaiset vauvanruokakurssit ja leikki-ikäisten lasten ruoanvalmistus kurssit ovat hyödyllisiä ja vanhempia kiinnostavia. Tärkeä kohderyhmä ovat ylipaino-ongelmista kärsivät, ruoka-aineallergiset, keliakiaa, diabetesta sairastavat ja heidän perheensä. (Paganus & Voutilainen, 9 – 10.)

4.2 Makutottumusten muodostuminen

Lapsi totuttelee makuihin jo ennen syntymää. Äidin ruoasta siirtyy makuja lapsiveteen, joten on tärkeää, että äiti syö monipuolisesti. Voimakkaat maust, kuten valkosipuli ja erilaiset mausteet, antavat sikiölle ensituntuman mausteiden maailmaan. Lapsen oma syöminen alkaa syntymän jälkeen rintamaidolla ja siitä eteenpäin tutustumisella erilaisiin ruokiin.

Lapsen makuaisteja on tutkittu kasvojen ilmeitä seuraamalla. Hymyn häive ilmaisee mielihyvää ja kasvojen kurtistaminen mielihäviötä. Makea maku saa aikaan nautinnollisen ilmeen, kun taas karvas maku vääristää ilmettä. Tästä voidaan päätellä, että mieltymys makeaan on synnynnäistä. Ehkä tämä on osaksi itsesuojeluaistoa, joka ohjaa lapsen mieltymyksiä. Makea ruoka kuten maito, useat hedelmät ja kasvikset ovat ravitsevia, ja tärkeitä hengissä pysymisen kannalta. Vastaavasti myrkyt ovat kitkerää ja pahan makuista ja siten vältettävää

Tutkimusten mukaan ne lapset, jotka ovat saaneet rintamaitoa, oppivat nopeammin syömään muuta ruokaa. Imettävä äiti tarjoaa lapselleen erilaisia makuelämyksiä, ja siitä syystä monipuolinen ruoka antaa myös lapsen makuaisteille paljon opittavaa. Hajujen merkitys on myös suuri, ja vauvat pitävät samoista hajuista kuin aikuiset. Minttu, banaani ja vanilja ovat vauvalle mieleisiä tuoksujia. (Emt.)

Lapsen syömään oppiminen

Lapsen opetellessa ruokailemaan, alkaa kausi jolloin hän on erityisen kiinnostunut kaikista uusista mauista. Jos lapsi on saanut pienenä kokeilla monia erilaisia makuja,

tunnistaa hän niitä isompana paremmin ja sopeutuu helpommin vaihtelevaan ruokaan. Terve lapsi tietää itse minkä verran jaksaa syödä. Vanhempien vastuulle jää hyvän ja vaihtelevan ruoan tarjoaminen tasaisin väliajoin. Myöhemmin, kun lapsi opettelee syömään kiinteää ruokaa, lasta opetetaan uusiin makuihin antamalla pieniä makunoksia monta kertaa. Kun lapsi on saanut maistella uutta makua 10 – 15 kertaa, hän oppii sen hyväksymään. Vanhempien on tiedostettava tämä asia, jotta he eivät heti luovuta, jos lapsi ei ensimmäisten maistelukertojen jälkeen pidä jostain mausta

Lapsilla on herkkyyskausia, jolloin hän oppii hyväksymään uusia makuja paremmin kuin muulloin. Yleensä tämä vaihe on puolen vuoden iässä, jolloin yleensä lasta aletaan totuttaa uusiin makuihin ja kiinteään ruokaan. Lapsi oppii parhaiten karkeaan ruokaan, kun hänelle annetaan käteen melko varhain, noin puolivuotiaana, suussa sulavaa ruokaa kuten keksiä, korppua tai leivän kannikka imeskeltäväksi. Lasta tulee kuitenkin seurata koko ajan, ettei ruoka mene väärään kurkkuun, ja että hän syö istuvassa asennossa. Vanhempien tehtävä on luoda ruokailutilanteesta leppoisa yhteinen asia, jossa muistetaan lapsen tarpeet ja edetään lapsen ehdoilla. Lapsihan oppii paljon matkimalla, niin myös ravitsemusasioissa, joten kotoa saaduilla asenteilla ja tottumuksilla on suuri merkitys. (Emt.)



KUVA 6. Makujen maistelua

4.3 Ruokarytmi ja rajat

Aikuisen vastuulla on että lapsi saa nauttia ateriansa myönteisessä ilmapiirissä ja monipuolisesta ruoasta. Lapsi ei osaa arvioida, mikä ruoka on terveellistä ja koska tulee syödä. Aikuinen on vastuussa ruoka-aikojen noudattamisesta ja ruoan laadusta. Vanhempien tulisi tietää että lapsi itse tietää ruoan tarpeensa, eikä aikuisten tulisi tuputtaa lasta syömään. Tuputtamisesta ja ruokarytmin epäsäännöllisyydestä voi seurata lapsen oman kylläisyydensäätelymekanismin häiriintyminen, ja se voi mahdollisesti altistaa syömishäiriöiden kehittymiselle.

Lasta tulee kohdella omana itsenään eikä syömään saa pakottaa, sen sijaan maistamaan kannustetaan. Aikuisen tulisi tiedostaa se, että lapsi syö eri aikoina eri määriä ruokaa, eikä lapsi syö aikuisen tavoin varastoon. Lapselle voidaan antaa vaihtoehtoja valita erilaisten samantyyppisten ruoka-aineiden välillä, kuten ruisleipää vai näkkileipää. (Nurttila, A. 15–116.)

Lasten syömistä ja kasvua seurataan yhdessä sovittujen tavoitteiden mukaisesti. Lastenneuvolan ravitsemusneuvonnan tavoitteena on lapsen ja koko perheen hyvän ravitsemuksen turvaaminen. Ruokailun tulisi olla perheille myönteinen ja iloinen, tapahtuma, jossa yhdistyy terveellisyys ja ruoasta nauttiminen yhdistyvät. Vanhempien tukeminen ja ohjaaminen siinä, että lapsi kehittyy vähitellen, samoin hänen taitonsa syömään opettelussa. Vanhempien tehtävä on luoda otolliset olosuhteet lapsen syömisopittelulle, tuettava lasta, eikä vaadittava lapselta liikaa ikäänsä nähden.

Lasten ruokataitojen kehittyminen

Lapsen kehitys tapahtuu asteittain ja vähitellen lapsi itsenäistyy ja tulee omatoimiseksi. Koulun aloittaessaan lapsen toiminnot ruokailussa sujuvat yleensä jo hyvin. Lapsen tukeminen ja kannustaminen vielä tärkeää uusia taitoja opettellessa, kun koulumaailma tuo erilaiset haasteet mukanaan.

5-7 v Itsenäinen ruokailu, ruokapöydässä seurustelu, omatoimisuus ruoan annostelussa, leivän voitelu, perunan kuoriminen, pienet itsenäiset ruoanvalmistustehtävät (esim. salaatin teko), terveellisten ruokien nimeäminen.

3-5 v Siisti ruokailu, keskittyminen ruokailuun, veitsen käytön harjoittelu, omatoimisen ruoan annostelun opettelu, ruoan kunnioittaminen

2-3 v Omatoiminen ruokailu ja pöytätapojen vähittäinen vakiintuminen, haarukan käytön harjoittelu, kovien ruokien hyvä pureskelu, ruokien nimeäminen, ole hyvä - kiitos

KUVIO 2. Ruokaportaat-lapsen ruokatottumusten kehittyminen

(Nurttila, A. 2001, 106.)

Oheisessa kuviossa on esitelty lapsen ruokailuun liittyvät kehityksen askeleet alkaen 2- vuotiaasta 7- vuotiaaksi saakka. Kehitys ja lapsen itsenäistyminen on huomattava tällä aikavälillä.

4.4 Ratkaisuja syömisongelmiin

Ruokailuun liittyviin ongelmiin lapsiperheissä kannattaa puuttua mahdollisimman pian kun ongelmat on tiedostettu. Lasten syömisongelmien taustalla voi olla huomion hakeminen. Lapsi voi hakea rajojaan syömisen kautta, varsinkin jos rajat ovat häilyvät tai puutteelliset. Lasten erot ravinnontarpeessa ovat yksilöllisiä, joka olisi syytä muistaa varsinkin silloin, kun lapsi ei osaa vielä itse määrittää ruoka-annoksen kokoa. Mikäli lapsi voi hyvin ja kasvaa ja kehittyy normaalisti se on merkki siitä, että lapsi syö riittävästi.

Tuputtaminen, toruminen ja syömään pakottaminen ovat pahimpia keinoja lasten ravitsemuskasvatuksessa. Kehuminen ja kiittäminen antavat lapselle onnistumisen tunteen, jolla on myönteiset vaikutukset tulevaisuuteen. Säännölliset ruoka-ajat, monipuoliset ateriat, makeisten syönnin rajoittaminen, makeiden mehujen vaihtaminen veteen, ja liiallisen napostelun rajoittaminen ovat tärkeimpiä keinoja terveiden elämäntapojen tiellä. On tärkeää antaa lapsen löytää oman halunsa syödä, ja siksi häntä ei saa kiirehtiä turhaan syömisessä. Syöminen on luonnollinen asia eikä siihen ole tarvetta houkutella lasta, eikä lasta saa koskaan nuhdella syömisestä tai syömättömyydestä.

Katsekontakti ja mukava ilmapiiri ovat hyviä ruokahalun herättäjiä. Kannustaminen ja vähäistenkin edistysaskelten huomioiminen on tärkeää. (Lindberg, 2005. 8-10.)

4.5 Arkiruokaa helposti ja nopeasti

Ruokalistasuunnittelussa on kotonakin hyvä muistaa monipuolisuus. Yksinkertainen ja maukas ateria voi syntyä vähistäkin aineksista. Kaupassa käynti voi olla päivittäinen traditio tai kerran pari viikossa tapahtuva, aikaa säästävää. Aterioiden toteutusta arkisin voi helpottaa valmistamalla ennakoon ruokaa pakastimeen, suuremmissa erissä ruoan hankinta ja valmistus tulee taloudellisemmaksi. Säästää tapahtuu raaka-aineissa, sähkön ja ajan käytössä. Kun aikaa ja voimavaroja säästyy, jää vapaata aikaa enemmän. Keitot, kastikkeet, pasta- ja laatikkoruokat voi lämmittää uudelleen. Niiden säilyvyysaika jääkaapissa on 3-4 vuorokautta.

Terveydenhoitaja Irja Rasin mukaan runsaasti kuituja, mutta niukasti rasvaa sisältävässä ruoassa on vähän energiaa, mutta se tekee kylläiseksi. Hyviä vaihtoehtoja ovat kasvikset, täysjyväpuurot, ruisleipä, hedelmät ja marjat. Tuoreet kasvikset ovat yleensä mieleistä syötävää lapsille ja niitä syödessä hampaat saavat työtä. Kala on kevyttä ja terveellistä ja siitä saa proteiineja kuin myös lihasta. Viljavalmisteista suositellaan käytettäväksi täysjyväviljatuotteita. Välipalaksi sopivia vaihtoehtoja ovat kasvispalat, hedelmät, leipä ja maito, viili, jogurtti, rahka, kiisselit ja marjapuurot, marjat. (Rasi, I. 2005. Esikoululaisen- ja ala-asteikäisen ravitsemus.)

5 SAPERE JYVÄSKYLÄSSÄ

Sapere- hanke kesti kaksi vuotta ajalla 2004–2005. Siinä olivat mukana Taikalampun, Pohjanlammen, Kotipesän ja Pupuhuhdan päiväkodit ja perhepäivähoitajat sekä Pupuhuhdan perhepuisto. Vanhemmat osallistuivat toimintaan ja ideointiin, jolloin luotiin yhteiset pelisäännöt ja samalla toteutettiin kasvatuskumppanuutta kodin ja päivähoiton kesken. Hankkeen logo on lasten ideoima ja suunnittelema. Mukana oli yhteensä lähes 250 lasta perheineen sekä noin 50 päivähoiton työntekijää. Perhepuistossa käy keskimäärin 40 perhettä viikossa. Tiivis yhteistyö ja kasvatuskumppanuuden kehittäminen perheiden kanssa ovat avainasemassa. Hankkeen yhteistyökumppanina toimi

Jyväskylän kaupungin Meidän Jykä-kasvatusyhteistyö. Hanke käynnistettiin sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoituksella vuonna 2004.

Salapoliisi Sapere on hahmo, joka on tässä Jyväskylän projektissa Sapere-niminen salapoliisikoiria. Se seikkailee Makujen Maassa ja vie lapset mukaan erilaisiin ruokaseikkailuihin. Lapset on saatu hyvin mukaan erilaisiin ruokaseikkailuihin ja hoitohenkilökunnan luovuus on ollut suurena apuna erilaisten ideoiden toteuttamisessa, kuten teemaviikoissa, retkissä ja ohjelmien järjestämisessä.

5.1 Projektin päätavoitteet ja tehtävät Jyväskylässä

Saperessa on tärkeää herättää lapsen kiinnostus ravitsemusasioita kohtaan sekä lapsen kannustaminen, jotta hän voisi oppia luottamaan itseensä ja omaan oppimiskykyynsä, sekä kehittää itseään jatkuvasti myönteisellä asenteella. Lapsia autetaan ja tuetaan tutustumaan monipuoliseen ravitsemukseen ja erilaisten kokonaisuuksien hahmottamiseen ruokien osalta. Onnistunut vuorovaikutus on tärkeä, jotta lapsi saadaan luottamaan ja uskaltamaan maistelemaan erilaisia makuja. (Nupponen 2001, 17–19.)

Sapere opetuksen pääkohdat

1. lasten opastaminen *hauskaan ruokaseikkailuun* Sapere koiran avulla
2. lasten tukeminen ja rohkaisu ruokaan suhtautumisessa makuihin opettelussa
3. terveellisten elämäntapojen luominen ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen
4. lapsen tutustuttaminen ruoan alkuperään ja eri ruokakulttuureihin
5. lasten ohjaaminen keskusteluun makuasioista kielellistä kehitystä tukien, ilman kiistelyä
6. ravitsemuksellisen tiedon ja taidon kokoaminen terveystieteiden kasvatukseen liittyen



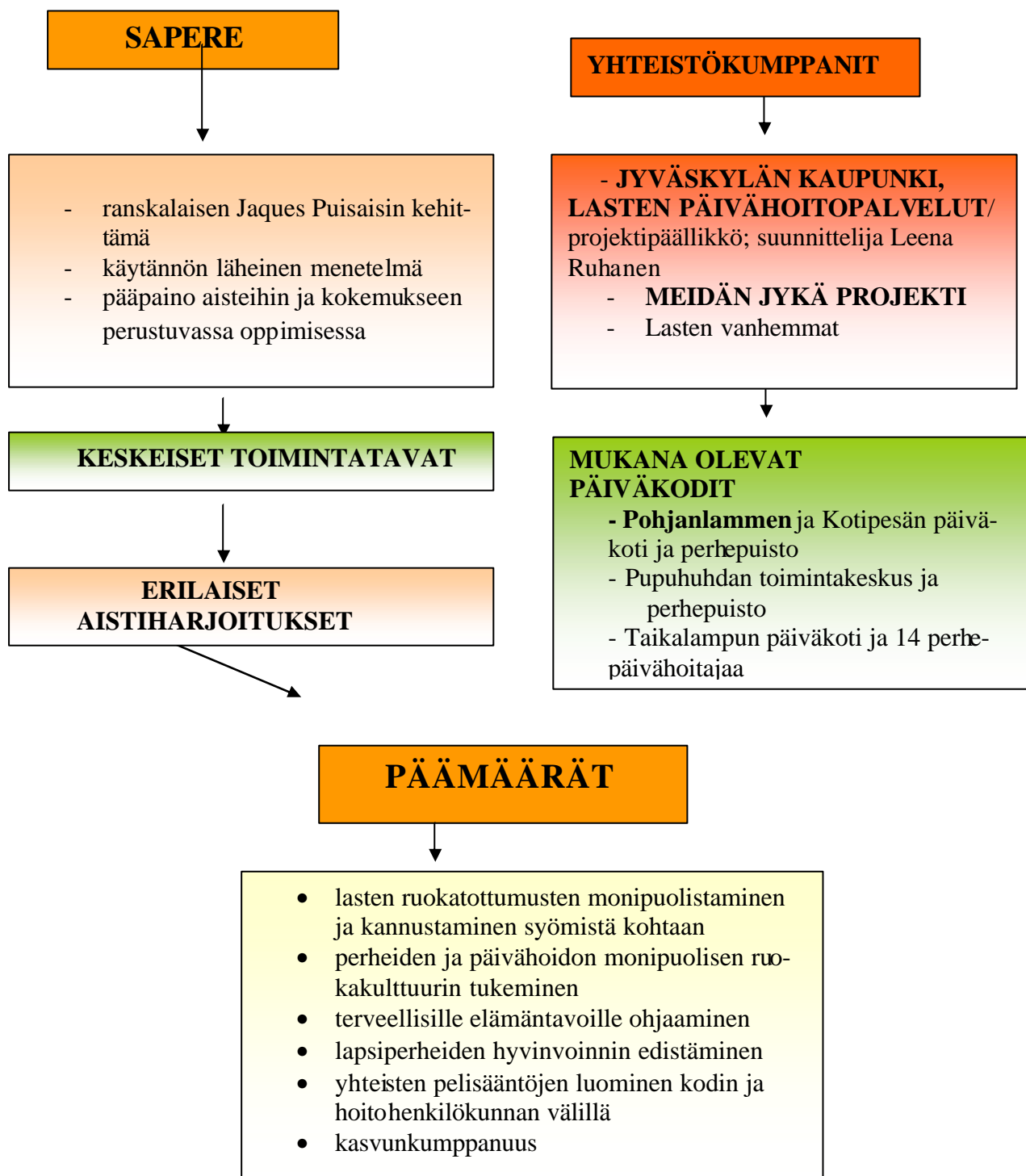
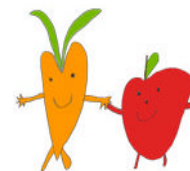
KUVA 7. Sapere opettaa maistelemaan



KUVA 8. Kurkunleikkaaja

Tervetuloa Salapoliisi Saperen KoeKeittiöön

(Logo muokattu Ella Raskin (6v.) piirroksesta)



KUVIO 3. Lasten päivähoidon ravitsemuskasvatushanke Jyväskylässä

Edellisessä taulukossa käsitellään Jyväskylän Sapere mallia, sen päämääriä ja toimintatapoja. Mukana olleet yhteistyökumppanit sekä päiväkodit ja niiden henkilöstö, sekä toiminnassa olleet muu päivähoitohenkilöstö on kaaviossa näkyvillä.

5.2 Jyväskylän päiväkodeissa toteutuneet Sapere - projektit

Mukana olleiden päiväkotien henkilökunta huomasi saman huomion, että kun lapsi sai itse osallistua ruoan tekemiseen, ruoka maistui paremmin. Lapset kiinnostuivat uusia ruoka-aineita kohtaan entistä enemmän, ja etenkin maidon, kasvien ja vihannesten menekki kasvoi huomattavasti. Vanhempien kertoman mukaan makutottumusten monipuolistuminen oli ollut selkeästi havaittavissa myös kotona Sapere- projektin aikana.

Pakarisen tutkimuksen mukaan lastentarhanopettajien mielestä lasten kyky hahmottaa sopivan kokoisia ruoka-annoksia oli kehittynyt Saperen ansiosta. Menetelmällä oli heidän mielestään moniulotteisia vaikutuksia esikoululaisten psyykkiseen hyvinvointiin ja varsinkin terveen itsetunnon kehittymiseen. Onnistumisen kokemukset ja iloman osaamisen tunteesta ja että sai kokea olevansa tärkeä, oli esikoululaisille erittäin tärkeää. (Pakarinen, S. 2005.)

5.2.1 Pohjanlammen päiväkoti

Sapere -suunnitelmassa oli aiheena ”*Muksujen matka makujen maailmaan,*” jossa joka kuukaudelle oli asetettu tavoite, jossa kokki ja apulainen tekivät salaatin pienryhmässä sekä jälkiruuan jotka nauttivat kokin pöydässä. Vanhemmille järjestettiin tietoisuus ja infopiste samalle viikolle. Tällaisella toiminnalla saadaan lapset innostumaan luontevasti ruoanlaittoa ja syömistä kohtaan. Tämä auttaa lasta itsenäistymään monin eri tavoin lisäten itseluottamusta sekä luo myönteistä ajattelua kokonaisuutena, erityisesti ruokaa kohtaan maistuu, jokaisella oli lempimakunsa. Muita toimintatapoja olivat eri aisteihin keskitetyt kuukausittaiset tehtävät: (”Sukeltajat” Sapere päiväkirja. 2004.)

Lokakuu: hajuaisti

Kansainväliseen ruokakulttuuriin tutustuminen ja maustaminen tuoksupurkeilla ja moniin eri maustamistapoihin ja mausteiden yhdistämiseen erilaisiin ruokiin. Lapset vierailivat hoitolapsen turkkilaisen isän ruokapaikkaan.

Makuretki

Tutustuminen lähiseudun pizzeriaan. Lapset saivat kertoa aiemmista makukokemuksistaan, jos olivat käyneet pizzeriassa. Joku oli syönyt mansikkapizzaa, jonkun pizzassa oli ollut vain oreganoa ja limsaa. Samalla lapset miettivät, kuinka pizzeriassa tulee käyttäytyä. Mukana olevalle kuudelletoista lapselle oli katettu pitkä pöytä, ja lapset pääsivät pienissä ryhmissä seuraamaan pizzan valmistamista ja paistamista. Osa sai esittää toiveen millaisen pizzan haluaa. Lapset käyttäytyivät erittäin hyvin, ja omistaja oli todennut, että kunpa aikuisetkin käyttäytyisivät yhtä hyvin.



KUVA 9. Pizzakokit

Tammikuu: makuaisti

”Miten vihreästä ruhosta tulee valkoista maitoa?” Etsitään vastausta teemaan maitotaloudesta *maitoviikon* merkeissä:

Maanantaina keskusteltiin, mistä maito tulee, kuinka lehmiä hoidetaan, millaisia lehmiä on rodultaan ja missä lehmät asuvat, maidon viennistä meijeriin yms. Lehmien ruokailutottumuksista keskusteltiin perinpohjaisesti. Lapset tekivät paperilehmiä.

Tiistaina lapset leikkasivat lehdistä maitotuotteiden kuvia, jotka liimasivat paperille. Askartelun lomassa lapset keskustelivat, mitä mistäkin mausta pitävät, kuten jäätelöstä, feta -juustosta, jogurtista ym. Jälkiruokana oli teemaan hyvin sopivaa mansikka-

rahkaa, jota lapset kommentoivat monin tavoin. Yleinen mielipide oli, että se oli hyvää.

Keskiviikkona lapset lauloivat lauluja pukeutuneena paimenpojiksi ja tyttöiksi käyden herättelemässä Hilima- lehmää aamulypsulle laulaen samalla teemaan sopivia vanhoja lauluja.



KUVA 10. Sapere ja lehmä vierailevat päiväkodissa

Torstaina oli maistiaispäivä, jolloin lapset valmistivat hoitajien kanssa pirtelöä sekä maistelivat erilaisia juustoja ja viilejä. Keskusteluja käytiin tietenkin miltä mikin

Lasten kommentteja juustoista:

Raejuusto:

- *en tykkää, en maista*
- *nam, pehmeää, makeaa*
- *mää tykkään, hyvää*
- *maistuu ihanalta, suolaista*

Edam:

- *maistuu namilta, se on pehmeää, keltaista,*
- *hiirenjuustoa*

Emmental:

- *(kaksi ei halunnut edes maistaa)*
- *hyvää, pehmeää*
- *en tykkää ollenkaan, väkevää*

Feta:

- *maistuu hyvälle, namille*
- *en tykkää, suolaista*
- *en tykkää, en maista*

Viilit, jogurtit:

- mansikkajogurtti on vaaleanpunaista, ”pinkkiä” viiliä
- vihreä päärynäviili on ”herneviiliä



KUVA 11. Viilien maistelua

Maustamaton viili ”maistuu varmaan hiivalta, lehmältä” (koska purkissa on lehmän kuva) Maitoviikon lopuksi esitettiin nukketeatteri sammakosta, joka hyppäsi kirnuun ja viikon näytelmänä esitettiin satu: Lehmä rakentaa majan.

Sadonkorjuujuhla

elokuu ja syyskuu: näkö- ja kuuloaistit

Toimintavuosi aloitetaan oman kasvimaan hoitamisella ja toriretkellä, josta tuodaan sadonkorjuujuhlaan yrtejä ja kukkia. Annetaan käsien pesu- ja hygieniatietoa sekä ruoka-aineiden käsittelyohjeita. Lasten pöytiin hankittiin kauniit tarjoiluastiat, kattaus-tabletit ja kokin vaatteet ja essut huiveineen ja hatuineen. Käynti lähimetsässä tutustuttaa marjasatoon ja jokainen lapsi kerää omaan pieneen marjakoriinsa marjoja. Maatilaretki ruoan alkulähteille Laukaan Hintikan tilalle, jossa tutustutaan omavarais talouteen, eläimiin ja voin kirnuamiseen. tehostetut metsäretket lähiseudun metsiin ja Kuokkalan Korpelan talon ympäristöstä kukkien ja viljan keräämistä. Satuna: Nau-riinnosto Näyttelypöytä, johon lapset saivat tutustua ja arvailla mikä mikin kasvis oli. Jos kukaan ei arvannut, hoitaja sanoi alkukirjaimia.

Lasten mietteitä näyttelypöydän tarjonnasta:

Lanttu: kukaan ei tunnistanut, jolloin hoitaja vihjaili että ”laa, laa, laa”, jolloin yksi lapsista sanoi .”Laa - Laa tietenkin

Tomaatti oli jonkun mielestä ”tomantti”

Parsakaalin kohdalla hoitaja avusti ”par, par, par”, jolloin kuului kommentti ”Barba”

Vesimelonia joku lapsi arveli appelsiiniksi

Hunajamelonin kohdalla joku lapsi kommentoi: ”Kuule, mä oonkin syönyt hunajaa...”

Mustaviinimarjaa epäiltiin mustikaksi ja mustamarjaksi

Lapset myös tunnistivat osan kasviksista, ja illalla kun vanhemmat hakivat heidät pois hoidosta, oli heillä mahdollisuus yhdessä kiertää salin tehtävärata. Tehtävänä oli mm. mehumakujen tunnistusta ja tunnustelua, haistelutehtäviä, keittiön välineiden yhdistelyä keittiön ääniin, eläinten yhdistämistä ravintoon ja suolaisen ja makean piirakan maistelua. Myös vanhemmat pääsivät maistelemaan tarjolla ollutta syksyn satoa. (Sukeltajat, Sapere päiväkirja 2005.)

marraskuu: tuntoaisti

”leipä miehen tiellä pitää”

Monenlaisia leivonta tuokioita sekä retki läheiseen lähileipomoon. Tutustuminen erityisesti eri viljalajeihin ja mitä keskustelua siitä, mitä niistä voidaan valmistaa. satuna: Kana leipurina.

joulukuu: haju- ja kuuloaisti

Teemana oli ”hillitysti herkutellen”. Perinteisten jouluvalmistelujen tekeminen kuului päiväkodin ohjelmaan kuten pipareiden leipominen ja joulujuhlien suunnittelu. Lapset tekivät retken Pandalle Vaajakoskelle. Sammakko satu oli aiheena satutuokiossa.

helmikuu: makuaisti

”pilkitellen” Eri kalalajeihin tutustuminen ja perinteisen pilkkiretken toteuttaminen. Kalan perkauksen opettelu tuli tutuksi monelle, ja työ oli haasteellisen kiinnostavaa.

maaliskuu: kertausta

Kaikkien aistien kertausta ja säännöllisten ruokailuaikojen opettelua kodissa ja päiväkodissa. Keskusteltiin vanhempien kanssa oppimisesta.



KUVA 12. Pikku leipuri ahkeröi



KUVA 13. Leipuriopot



KUVA 14. Isänpäiväpullat

Miesten ja lasten ilta

Sukeltaja ryhmän lapsien isät, joista osallistui seitsemän (7) isää. Ensin oli salissa yhteinen hetki, jossa pari kokkityttöä puki lapsille koira- ja kasvis päähineitä. Salaattilaulu, jossa isät lauloivat halutessaan mukana. Paikalle ilmestyi salapoliisikoira Sapere pentujaan katsomaan. Salaatintekoa yhdessä isien kanssa, käsien pesu sitä ennen oli tärkeä muistettava. Lopuksi ruokailtiin, salaatin kanssa oli tarjolla makaronia, tonnikalaa, kinkkua.

5.2.2 Pupuhuhdan toimintakeskus

Tavoitteena oli tutustuttaa lapset ruokaan herättämällä lasten uteliaisuus avaamalla kaikki aistit rohkeasti käyttöön. Toiminta tapahtuu pienryhmissä, siten että 1-2 lasta on kerrallaan oppimassa uusia taitoja. Perushoitotilanteet ja leikki ovat suuri osa arjen toimintaa. Henkilökunta järjestää ympäristön mahdollistaen sen leikin ja oppimisen keinoin turvalliseksi, kannustavaksi ja yksilöllisyyden huomioivaksi.

Pupuhuhdan toimintakeskus teki yhdessä vanhempien kanssa yhteisen reseptivihkosen makeisista ja suolaisista leivonnaisista. (Pupuhuhdan toimintakeskus. 2004–2005.)

TAULUKKO 2. Pupuhuhdan toimintakeskuksen kevään 2005 toimintasuunnitelma.

Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu
terveelliset ateriat	ystävyyys	uuden kasvun teema	esikoululaisten maatilaretki	äitienpäivä brunssi
hyvät pöytä- vat	laskiaisjuhla perheille	idätys: vehnän, herneiden, au- ringonkukan, mung-papujen, sinimailasen kasvatus	ruoka- ainekokeilut	vanhanajan junaretki
taikinaterapia ja pizzan teko	lasten leipomat laskiaispullat	vanhemmat asi- antuntijoina	keittokirjan viimeistely	kevätkuuhla (koko per- heen picnic)
vuorovaikutus- leikit, oman kehon hahmo- tus	kasvunkansio- haastattelu ystävyydestä	munan eri olo- muodot: raaka, vispattu, keitetty, paistettu jne.	simanteko paja (vanhemmat asiantuntijoina)	
keittokirjan aloitus projekti	muihin ryh- miin vierailut		vappujuhlat	
Sapere tavoit- teiden tarkis- taminen	ystävänäpäivä leivontaa			
	viljateeman toteutus loru- jen avulla			

Taulukosta ilmenee toimintasuunnitelman jakautuminen eri kuukausille pääkohdittain.

Pupuhuhan ryhmäkohtaiset Sapere - suunnitelmat syyskaudeksi 2004

Leikki ja vuorovaikutus

- kotileikki: ruoan valmistaminen, kattaminen, tarjoileminen, syöminen/vauvan syöttäminen, tiskaaminen ja siivoaminen
- torileikki: vihannesten ja hedelmien myyminen ja ostaminen
- hiekkaleikki ulkona: ruoan ja leipomusten teko
- sylittelyleikit/loruttelut: ”sormileikki, nuotanveto, harakka huttua keittää”...
- palapelit

Kielellinen kehitys

- kuvakirjojen katselu yhdessä aikuisen kanssa (kysely, nimeäminen, vuoropuhelu)
- ”hajukirja”(hajuaisti, mielikuvat, muisteleminen..)
- lorut: ”aurinko, aurinko lettuja paistaa” sekä edellä mainitut sylittelylorut
- aikuisten esittämä näytelmä: omena ja porkkana, johon lapset osallistuvat (yhteinen leikki)
- sadutus (lapset keksivät itse satuja, samasta aiheesta kukin vuorollaan)

Liikunta ja fyysinen kasvatus

- käsien/kasvojen/pepun pesu
- lasten sylittely, köröttely, silittely, pukemisharjoitukset..
- hieronta (pizzan leipominen, harakkaloru kutituksineen..)
- kävely, juoksu, ryöminen, konttaaminen, hyppääminen
- satu/mielikuvaliikunta (linnut lentävät etsimään poikasilleen ruokaa..)
- astioiden tiskaaminen, pöytien pyyhkinen, lattian lakaiseminen
- tunnustelupussin tutkiminen, haistelut ja maistelut
- hienomotoriset harjoitukset: repiminen, rypistely, marjojen poiminta
- lajittelutehtävät(etsi omenat eril. ruokatavaroiden joukosta ja laita riviin)

Musiikkikasvatus

- rytmittäminen: taputus, penkillä pomputtelu, keinuminen, marssiminen, tömistäminen..)

- soittaminen: oman kehonsoittimet, kapulat, rytmimunat, kulkuset, marakassit)
- laulut: ”olen omena, popsi, popsi porkkanaa, laivalaulu, marja laulut (kipposet kapposet ja lähtekäämme metsään), leipuri Hiiva”

Käden taidot

- oman omenamerkin maalaaminen vesiväreillä
- omenapainantaa: kasvunkansiotyö sekä pöytätabletit (lahja?)
- taikataikinasta omenoita, porkkanoita yms,
- askarrellaan omat porkkanat osana yhteistyötä (porkkanamaa)
- syntymäpäiväkakun teko, joululeipominen (pullat ja piparit)
- porkkanan peseminen, pilkkominen/raastaminen
- hedelmäsalaatin teko

Dokumentointi ja havainnointi ja yhteistyö perheiden kanssa

- valokuvaus (naulakkolokero, sänky, perhekuva, ruokapöytä, aamun aloitusomina)
- kehityksen kuvaaminen vihkoon, puheen taltiointi kirjaten töihin, kasvunkansioon sekä äänittäen
- vanhemmat tutustuvat lapsensa päivään (visiitti), yhteistyökeskustelut, reissuvihkoviestit, kuukausikirjeet, päivittäinen vuorovaikutus
- matkalaukku koteihin: vanhempi tutkii /leikkii/tarinoi lapsensa kanssa matkalaukun sisällöllä (kirja Tompasta, joka auttaa äitiä sekä kasvunkansioitehtävä siitä mitä yhteistä kotityötä tehty ja lisäksi aiheeseen sopiva palapeli)
- yhteiset Sapere-juhlat: synttärät, Könkkölä-retki, Pupumarkkinat, Kynttiläjuhla, retki Priimukseen syömään juhlavasti, joulujuhla nyttikestien merkeissä.



KUVA 15. Sapere ja lapset tutkimusmatkalla



KUVA 16. Salapoliisi Saperet

*Sapere koira etsii ja löytää
tuo uusia makuja ruokapöytään*

Pupuhuhdan päiväkotiryhmien Sapere-toimintaa

2 – 4 vuotiaat Isot Pyrstötähdet

Ryhmät on jaettu pienryhmiin, joita ovat punaisten mansikkaryhmä, sinisten mustikkaryhmä, vihreiden omenaryhmä ja keltaisten sitruunaryhmä. Pienryhmät painavat omiin pöytiinsä Sapere-aiheiset pöytäliinat, joissa korostuu oman ryhmän väri. Nau-lakkokuvaan askarrellaan Sapere-teemainen aihe ja Sapere-aiheiset pienryhmäkuvat oveen.

Aistit

- *näkö, kuulo, haju, tunto*
- *perusmaut makea, suolainen, karvas, hapan (tuoksupurkkien teko)*

Syntymäpäiviä juhlistettiin kakulla, kortilla ja gernitmassa - korulla (mansikka-, omena-, sitruuna-, ja mustikka-aiheisia). Syntymäpäivillä haistelua, maistelua ja pelailua, Sapere-aiheisia leikkejä, kuten Kim- leikkiä hedelmillä. Vanhemmat olivat tervetulleita mukaan lapsensa syntymäpäiville. Muuna toimintana oli yrttien istutusta, retkiä metsään, nuotioretkiä, piknikillä, torilla vierailua ja kaupassa käyntiä ja taikataikinan leivontaa ja paperimassahelmien tekoa.

TAULUKKO 3. Isojen pyrstötähtien työtehtäviä

herneiden ja hedelmien kuoriminen
kasvisten ja hedelmien paloittelu
eri ruoka-aineiden yhdistäminen
voin ja hillon levittäminen
perunan soseuttaminen
juuston raastaminen
taikinan alustaminen
leipominen
kakun kostutus
kakun koristelu

Oheisessa taulukossa selvitetään yksityiskohtaisesti kaikki ne alueet, joita Isot pyrstötähdet ovat suorittaneet leivonta ja ruoan esivalmistus tehtävissä.

Ruokailutilanteet päiväkodissa

Säännölliset ruoka-ajat ja niihin opettelua toivottiin myös toteutettavan kotona, sekä hyvien ruokailutapojen opettelua harjoiteltiin. Ruokailutilanteesta tehtiin nautinnollinen, sekä viihtyisä. Opeteltiin pöydän kattamista ja lautasliinojen taittelua. Päiväkodissa harjoiteltiin ruokailuvälineiden laittamista niille kuuluville paikoille.

3 – 4 vuotiaat Pikkukarhut

Ryhmässä on lapsia eri kulttuureista. Toiminnan tärkein perusta on lapsen itsetunnon vahvistaminen. Suunnittelun pohjana ovat lasten kielelliset ja sosiaaliset tavoitteet, ja kaikessa toiminnassa on pyrkimys lasten suomen kielen (ja mahdollisuuksien mukaan äidinkielen) kehittymiseen ja vahvistamiseen sekä lasten vuorovaikutustaitojen lisäämiseen.

Pikkukarhujen toimintasuunnitelma jaettiin eri osa-alueisiin, jotka toteutettiin heidän ikäryhmäänsä sopivalla tavalla leikin ja sadun keinoja apuna käyttäen. Sapere -hankkeen mukaisesti jokainen ruokailuhetki on tietoinen opetustilanne, jossa aikuinen nimeää tarjolla olevaa ruokaa ja rohkaisee lasta maistamaan.

TAULUKKO 4. Pikkukarhujen syksyn toimintasuunnitelma

SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU
kasvit ja hedelmät	peruselintarvikkeet	astia ja ruokailuvälineet	joulutunnelman maistaminen ja haistaminen
retki Könkkölään	retket kauppaan	pöytätavat	juhlaretki Priimukseen
		veteraani vanhusten ryhmäkoti	

Taulukkoon merkityistä toiminnan pääkohdista ilmenee lasten kanssa käydyt keskustelut ruoan mausta, väristä ja tuttuudesta. Ruokailut tapahtuivat omissa pienryhmissä, jolloin pöydässä voitiin opetella pöytätapoja ja – keskustelua. Lapsen päivään liittyvät kolme ruokailuhetkeä pyrittiin tekemään rauhallisiksi ja mukaviksi. Tavoitteena oli

saada vanhemmatkin kiinnostumaan Sapere-ohjelmasta ja toteuttamaan sitä kotioloissa omien mahdollisuuksiensa mukaan.

4 – 6 vuotiaat Pikkuotavat

Retket

Talon kanssa tehdyt yhteiset retket ja pienryhmien omat retket kuten marjaretket lähi metsiin kuuluivat keskeisesti toimintaan. Elosen leipomoon tehty retki innosti leipomään, jonka jälkeen keskityttiin leipomisen opetteluun. Valiolle tehty retki oli nimeltään maidon tie. Isänpäivälahjaksi valmistettiin Louhisaaren juomaa isälle kauniissa pullossa. Syntymäpäivälahjat olivat Sapere aiheiset lasten itsensä valmistamat kortit ja täytekekun sisältä löytyvä itse tehty karamelli.

Ruokailua pienryhmissä, jossa opeteltiin hyviä tapoja ja oikean kokoisten annosten ottamista. Pienryhmien nimiksi määriteltiin: *sipulit, maissit, kukkakaalit*. ”Erimieli-syyksiä vihanneshyllyssä” oli yhteinen tunnuslaulu. Suunniteltiin yhdessä pienryhmi- en tavoitteista ja tehtiin alku- ja loppuhaastattelut sekä askarreltiin yhteinen ruokapyramidi.

6-vuotiaat Karhunvartijat

Maanantaisin oli kuulumisten vaihtoa ja kasvatuksellisia leikkejä kuten herkkusieni, Kim-leikit aistien mukaan. Perjantaisin oli vuorossa leikit, laulut, lorut, runot. Kuu- kausittain ratkaistaan lasten kanssa aisteihin liittyvä salapoliisitehtävä. Leluviikon vietto päivä oli joka toinen viikko.

Synttäreiden vietto

Päivänsankari sai valitse kolmesta vaihtoehdosta:

- letunpaisto sisäpihalla
- makkaranpaisto perhepuistossa
- metsäretki; lapsi saa valita eväät (leivotaanko/eväsleivät)
- lahjaksi Sapere-aiheiset muistipelikortit

Elokuu: näköaisti

- ensimmäisellä esikouluviikolla toisiin tutustuminen ja lokerokuvien otto metsässä. Mustikoiden poimintaa ja toriretki. Pohdittiin mitä marjoja ja kasviksia torilla myydään.

Salaattiainesten osto sekä mustikoiden ja vadelmien osto sekä erilaisten marjojen maistelua. salaatin teko lounaalle ja mustikkapullien leipomista.

Syyskuu: näköaisti

- retki Könkkölään
- retki kauppaan
- torileikki
- vihannesten ja hedelmien teko paperista ja liisteristä
- hedelmäsalaatin valmistus välipalalle

Lokakuu: makuaisti

- Mistä ruoka tulee?
- retki keskuskeittiöön
- tehdään esim. nakkikeitto
- jokaisen lapsen makukartta

Marraskuu: kuuloaisti

- kynttiläjuhla
- kädentyöt
- painetaan leivinliinat Isille lahjaksi
- tehdään oma rytmisoitin (helistin)

Joulukuu: hajuaisti

- joulupuuhia kuten leivontaa ja askartelua, joululaulujen laulamista.

5.2.3 Taikalampun päiväkot

Mietittiin yhdessä miltä kukkakaali kuulostaa? Miten tuore tomaatti kimmeltää aurin-gossa? Miltä taikina tuntuu?

Aistien haltijat ruokaoppaina

Taikalampun päiväkodissa makumaailmaa laajennettiin sadun avulla tekemällä Hannele Huovin Viisi pikkuista haltijaa -satuun liittyen haltijanuket, jossa kaikilla haltijoilla on oma aisteihin liittyvä taito ja haltijoiden kanssa Taikalampun päiväkodin ja perhepäivähoidon lapset ovat tutustuneet ruokaan kaikilla aisteillaan.



KUVA 17. Aistien haltijat Aromii (maku), Odorii (tuoksu), Okulii (näkö), Ororii (kuulo), Sensorii (tunto)

Sapere- teemaa on monipuolistettu myös leikin, musiikin, kuvataiteen, liikunnan, matematiikan ja äidinkielen keinoin. Lapsen saadessa osallistua itse ruoan tekemiseen, ruoka maistuu paremmin. Lapset, jotka eivät aiemmin suostuneet esimerkiksi maistamaan lanttua tai porkkanaa, oppivat syömään niitä, kun saivat itse olla mukana alusta asti - pesemässä, kuorimassa, pilkkomassa ja raastamassa. Työn touhussa lapset eivät voi oikeastaan olla maistelematta. Porkkanan tai kurkun pala livahtaa suuhun huomaamatta, päiväkodin työntekijät kuvaavat. Sapere -projektissa ateriat esitellään ennen aloitusta nimeämällä esimerkkilautasen ruoat yhdessä. *Porkkanaa* tutkittiin katsomalla väriä ja muotoa, nuuhkaisemalla tuoksua, tunnustelemalla käsin pintaa, pohtimalla suun tuntumaa syödessä ja kuuntelemalla, miltä puraisu kuulostaa. Lopuksi keskustelua, miltä porkkana maistuu.

Perheiden yhteiset illat: Taikalampun päiväkodissa on vietetty myös perheiden yhteisiä iltoja ruoanlaiton merkeissä. Vanhemmat ovat kertoneet lasten makutottumuksiensa projektin aikana.

Makuasioista keskustelua: Mitä pitäisi sanoa, silloin kun ruoka ei maistu lapselle? ”Jos lapsi pitää ruokaa pahana, vastaamme, että niinkö sinusta,” kertoo Taikalampun päiväkodin johtaja Päivi Koivisto.

Päiväkodeissa nämä tilanteet ovat tuttuja. Lapsen kokemusta ei kielletä, mutta makuja kuvataan sanojen avulla. Ruoka voi maistua esimerkiksi *karvaalle*, *happamelle*, *suo-laiselle*, *makealle*, *mehukkaalle* tai *liukkaalle*.

Lisäksi ryhmässä keskustellaan erilaisista makumieltymyksistä. Kaikkea maistetaan, mutta kaikesta ei tarvitse pitää. Makuaiisti tottuu uusiin makuihin vähitellen - usein tarvitaan jopa 20 maistamiskertaa ennen kuin mausta voi alkaa pitää. Taikalampun päiväkodissa on tuoreita kokemuksia mämmin maistamisesta. ”Joillekin riitti yksi lusikallinen. Mutta monet ottivat lisää,” kertoo lastentarhanopettaja Tuula Jaatinen. (Liinamaa, A. 2003. Jyväskylän tiedotuslehti.)

Taikalampun päiväkodissa tehtiin talon oma kirjanen hyvistä ruokailutavoista. Kirjaan koottiin näkemykset toteutetut käytänteet hyvistä ruokatavoista. Kirjassa käytiin vaiheittain läpi ruokailuun valmistautuminen ja eri ruokailun vaiheet. (Pehkonen ym. 2004–2005.)

5.2.4 Perhepuiston salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö suunnitelma

Elokuu

Lapset tutustuivat marjoihin eri aistien avulla. Poimittiin mansikoita, vadelmia, karviaisia ja punaisia viinimarjoja. Marjamaistiaisissa jokainen sai maistella marjoja, ja kasvunkansioon tuli tietoa siitä, mitä marjoja kukin lapsista uskalsi maistaa ja mikä maistui parhaimmalta. Marjojen makuja mietittiin onko makea, karvas, hapan.



KUVA 18. Uusi makukokemus



KUVA 19. Marjaprojektin satoa

Tutkittiin, miltä marjat näyttävät, minkä muotoisia ne ovat, miltä ne tuntuvat ja minkä värisiä ne ovat. Lasten kanssa askarreltiin omat marjakorit ja lapset saivat itse päättää, mitä marjoja koriinsa laittavat. Samalla muisteltiin marjojen syöntiä, ja mitä syötiin. Lopuksi oli ohjelmassa marjapuuron teko, jota lapset pääsivät vatkaamaan, samalla ihmeteltiin kuinka puuron väri muuttuu vatkauksen aikana.

Syys -lokakuu

”Kellarikoulussa” oli aiheena vihannekset ja juurekset. ”Koulussa” tutustuttiin vihanneksiin ja juureksiin ”leikki” juuresten avulla: porkkana, peruna, salaatti, lanttu, kurkku, sipuli yms. → leikkiminen esimerkiksi Kim-leikki, mikä puuttuu sekä tutustuminen juureksiin ja vihanneksiin ”leikki.”

Huoneen seinään tehtiin kellari, jonne askarreltiin porkkanoita, perunoita yms. Kellarikoulun aloitus, jonne kokoontuminen joka kerhokerta → kellarissa laulamista ja leikkimistä sekä yllätyslaarin avaamista, jossa täytyy **käyttää salapoliisitaitoja** miettiessä mikähän siellä mahtaa olla? Laarissa ensimmäisenä porkkana, jota haisteltiin ja maisteltiin → porkkana laarissa ensin kokonaisena, sitten raasteena jne. Tunustelimme kumpi oli kova, kumpi pehmeä, miltä tuntuu yms. Arvailimme haistellen mitä laarissa on ja opettelimme värejä. Tutustuimme yhteen juurekseen viikon ajan ja puuhastelimme sen ympärillä, esim. askarrellen Kellarissa saatoimme ”törmätä” hiireen, joka kertoi meille kellarin tarinaa ja antoi meille maistiaisiksi juustoa... Teimme retken oikeaan kellariin...



KUVA 20. Kellarikoulu

Marras - joulukuu

Tutustumista mausteisiin, erilaisiin hajuihin ja tuoksuihin. Kellarikoulun yllätyslaarissa oli hajupurkkeja → pohdintaa siitä, mikä haju tuoksuu hyvältä, mikä ei. Laarissa piparkakkuja, joita maisteltiin yms. Kellarissa asusti joulun aikaan kellaritonttu...Pipareiden leipominen ja juhlaretki Priimukseen kuului ohjelmaan. Suunnitelmat muuttuivat usein lasten ideoiden ja toiveiden pohjalta.

TAULUKKO 5. Sapere perhekerhossa - perhekerhon toimintasuunnitelma

• <i>Täyttävät makumuistoja kesästä lapun lasten kanssa</i>
• <i>Teemme retken Könkkölään, jossa paperin painantaa juureksilla</i>
• <i>Askartelemme cocktail-tikut, ja popsimme niillä oliiveja yms.</i>
• <i>Painamme kangasta porkkanoilla, sipuleilla ja perunalla ja ompellemme pussit</i>
• <i>Valmistamme isänpäivälahjaksi kehykset, joihin liimamme makaroneja, riisejä</i>
• <i>Maistelemme tuulihattuja</i>

Taulukossa näkyvissä perhekerhon toiminnan pääkohdat. Perhekerhon Sapere- toiminta oli pääasiassa monipuolista askartelua. Leivontaa ja retki Könkkölään, jossa tutustuttiin paperipainantaan juuresten avulla. Toiminta oli kaikkia kiinnostavaa ja lapset ja aikuiset motivoituneita Sapere toimintaan.

5.2.5 Perhekahvilan Sapere toiminta

Perhekahvilan toiminnassa keskityttiin keittokirjan suunnitteluun kokoamalla reseptejä vanhemmilta sekä ruokalista uudistaminen ja leivonta olivat Sapere- toiminnan pääkohtia. Ruokien esteettisyyteen kiinnitettiin huomiota, ruokien tuli näyttää houkuttelevilta, kauniilta ja värikkäiltä.

TAULUKKO 6. Sapere perhekahvilan grilliaamut (Toimintasuunnitelma)

• <i>Uudistamme ruokalistan vanhempien omia reseptejä apuna käyttäen</i>
• <i>Kokoamme resepteistä keittokirjan</i>
• <i>Leivomme → tuoksua ennen asiakkaiden tuloa</i>
• <i>Koristelemme ruokia → esteettisyys</i>

Perhekahvilan grilliaamut olivat keskittyneet leivontaa, esteettisyyteen, koristeleseen ja keittokirjan kokoamiseen.

6 SAPERE HANKKEEN TOTEUTUS JA TULOKSET

6.1 Aiempi tutkimuskysely

Toimeksiantajani aiemman vanhemmille tekemän tutkimushaastattelun perusteella laadin vastauksista koosteen, joka on havainnollistettu kyseisessä taulukossa.. Analysoin toiminnan onnistumista ja kuinka vanhemmat olivat kokeneet yhteistyön hoitohenkilökunnan kanssa. Toimeksiantajani pyysi minua tekemään koosteen aiemmin tehdyn tutkimus haastattelun tuloksista. Kyselyssä selvitettiin erilaisten toimintamallien onnistumista ja kuinka niitä kannattaisi toteuttaa tulevaisuudessa

Vanhemmat kertoivat, että lapset maistavat usein uusia makuja ja ruokia, kunhan heitä kannustetaan tarpeeksi. Toiseksi eniten vastattiin, että lapset yleensä maistavat innostuneesti ja rohkeasti heille tarjottuja ruokia. Kolmanneksi vastattiin, että joskus maistavat, kun heitä kannustetaan. Loput vanhemmat vastasivat lasten kieltäytyvän maistelemasta.

Suurin osa koki saaneensa riittävästi tietoa lasten ruokailuun liittyvistä asioista. Tietoa oli saatu neuvolasta, lehdistä, kirjoista, ystäviltä, vanhemmilta, päiväkodista.

Vanhemmat halusivat lisätietoa eniten pulmatilanteista lasten ruokailussa ja seuraavaksi eniten tietoa terveellisestä ruoasta ja pöytätavoista. Lisäksi vastauksissa oli laajasti esimerkkejä toiveista, millaisia ruokaohjeita olisi tarpeen saada. Paljon tuli toiveita ja ideoita erilaisiin toteutustapoihin Sapereen liittyen.

TAULUKKO 7. Kooste aiemmasta mielipidekyselystä

Kysymykset	Vastausvaihtoehdot	Vastaajien määrä
1. Millaisia käytäntöjä perheellänne on ruokaan ja ruoanvalmistukseen liittyen?	1. yhteinen kaupassa käynti	210
	2. eri ruokien maistelu ja tutustuminen	168
	3. perheen yhteinen ruokailu kodin ulkopuolella	159
	4. lasten osallistuminen ruoanvalmistukseen	117
2. Miten lapsenne suhtautuu uusiin makuihin ja uusien ruokien maistamiseen?	1. yleensä innostuneesti ja rohkeasti	68
	2. usein maistaa, kun kannustetaan	98
	3. joskus maistaa, kun kannustetaan	60
	4. kieltäytyy maistamasta	14
3. Koetko saaneesi riittävästi tietoa lasten ruokailuun liittyvistä asioista? Mistä olet saanut tietoa?	kyllä	202
	ei Neuvola, lehdet, tv, kirjat, sukulaiset, ystävät, päiväkotit, vanhemmat	19
4. Mistä ruokailuun /ruokaan liittyvistä asioista haluisit lisätietoa?	1. pulmatilanteet	117
	2. terveellisyys	67
	3. pöytätavat	36
	4. muut	5

6.2 Kyselyn yhteenveto

Kyselyn perusteella saatujen tulosten mukaan useimmat perheet käyvät yhdessä kaupassa. Erilaisiin makuihin tutustuminen ja kokeilu olivat yleistä ja perheitä kiinnostavaa, jonkun verran perheet käyvät yhdessä syömässä kodin ulkopuolella. Lasten osallistuminen mukaan ruoanvalmistukseen oli melko vähäistä.

Vanhemmat halusivat lisätietoa eniten pulmatilanteista lasten ruokailussa ja seuraavaksi eniten tietoa terveellisestä ruoasta ja pöytätavoista. Lisäksi vastauksissa oli laajasti esimerkkejä toiveista, millaisia ruokaohjeita olisi tarpeen saada. Paljon tuli toiveita ja ideoita erilaisiin toteutustapoihin Sapereen liittyen.

Vanhemmilta oli kysytty, mitä ruoanvalmistukseen ja ruokailuun liittyviä uusia asioita tai taitoja he halusivat oppia ja kokeilla yhdessä päiväkotihenkilökunnan kanssa.

Vanhemmat toivoivat saavansa valmiita ratkaisumalleja lasten levottomuuden poistamiseksi ruokailutilanteissa, sekä ennakkoluulojen poistamiseen liittyvää tietoa ja saada apua, jotta lapset kiinnostuisivat enemmän terveellisestä ruoasta. Yhteisen keittokirjan tekeminen kiinnosti useita vanhempia, samoin kuin ruokaohjeiden ja uusien reseptien saaminen. Sapere projektista oltiin kiinnostuneita, ja siitä toivottiin saatavan enemmän tietoa.

Kysymykseen lapsen ruokailun suuremmista haasteista vanhemmat toivoivat saavansa apua lapsen ruokailun nopeuttamiseksi ja ruokailuun keskittymiseen. lasten asenteiden muokkaamista monipuolisempaan suuntaan toivottiin lisää, ja neuvoja kaverien ruokailua kohtaan osoittamien negatiivisten vaikutteiden vähentämiseen. Kasvisten syönnin lisäämistä ja opettelua toivottiin ja neuvoja makeisten ja herkkujen syönnin vähentämiseksi toivottiin löytyvän. Kala- ja liharuokien syönnin lisäämistä ja uusia reseptejä toivottiin saatavan, ja ohjeita uhmaikäisen kanssa toimimiseen ruokailutilanteessa.

6.3 Sapere hankkeessa olevien päiväkotien henkilöstölle ja lapsille tehty kysely

Tarkoituksena oli selvittää ja analysoida haastattelujen (1 ja 2) perusteella Sapere-projektille asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja toteutumista ja kehittää tulosten pohjalta uusia toimintamalleja. Tiedustelin asiaa puhelimitse päiväkotien henkilökunnalta, mikä vaihtoehto heille sopisi parhaiten, jolloin päädyimme postikyselyyn. Kyse

lylomakkeet lähetin sähköpostitse päiväkotien henkilökunnalle, osa halusi itse tehdä lapsille haastattelut, jotka kirjasivat sanatarkasti ylös. Vastauksista osa tuli postissa, osa sähköpostitse.

Kysymykset tein huolellisesti koettaen saada oleellisemmat kohdat esille. Kyselyn mukana oli saatekirje (liite 1) jossa esitin asiani ja toivomuksen osallistumisesta kyselyyn. Osa lähetti yhdessä laatimansa vastaukset, jotkut olivat vastanneet kukin omasta ryhmästään. Kaikki työntekijät eivät välttämättä osallistuneet kyselyyn, ja henkilöiden osallistujamäärästä ei ole tarkkaa tietoa, koska osa vastauksista oli koottu yhdessä samalle vastauslomakkeelle. vastaajia oli noin 10–15 aikuista.

Henkilökunta lähetti vastauksensa sähköpostitse ja osa postitse. Kun kysely lähetetään postin tai sähköpostin välityksellä, kysyjä ja vastaaja eivät ole tekemisissä keskenään välittömästi. Etuna postikysely- haastatteluun on taloudellisuus. (Heikkilä 2001, 66–67.) Nopeus ja vaivattomuus ovat muita postikyselyn etuja. Kukin vastaaja voi vastata silloin kun hänelle parhaiten sopii postikyselyyn. Haastattelussa ajan järjestäminen kaikille kyselyyn osallistuneille olisi ollut hankalampaa ja huomattavasti enemmän aikaa vievää kaikilta osapuolilta.

Henkilökunta vaikutti motivoituneelta asian suhteen, ja yhteistyö heidän kanssaan sujui hyvin. Vastaukset olivat melko laajoja, kuitenkin tietyt asiat toistuivat useissa vastauksissa. Vastauksia tuli kiitettävästi useasta päiväkodista, vaikka vastausaika oli melko lyhyt. Siitä syystä osa vastauksista tuli myöhemmin muutaman päiväkodin pyytäessä lisäaikaa vastauksiin, jota he saivat pari viikkoa. Osa vastauksista tuli hieman myöhässä, mutta kaikki vastaukset huomioitiin. Kesälomatkin vaikuttivat kyselyjen viivästymiseen jonkin verran.

Molemmille kohderyhmille, henkilökunnalle ja lapsille, tein omat kyselyt kohderyhmille sopivine kysymyksineen. Yhdessä päiväkodissa tein haastattelut henkilökohtaisesti lapsiryhmille, jotka oli jaettu 4-6 hengen pienryhmiin. Haastattelin osaksi itse saman päiväkodin henkilökuntaa, jotka kertoivat mielellään Sapere- projektin kokemuksista. Muutamat päiväkodit lähettivät yhdessä laatimansa vastaukset kyselyyn, toinen päiväkotia lähetti joka ryhmästä oman vastauksensa.

6.4 Lapsen kehityksen osa-alueiden tukeminen - henkilökunnan haastattelun tuloksia

Haastatteluiden tarkka lukumäärä ei ole tiedossa, koska vastaukset oli koottu henkilökunnan osalta yhteen eikä vastaajien tarkkaa lukua ollut ilmoitettu. Tulleiden vastausten perusteella vastaajien määrä oli noin viisitoista. Lähetin kysymykset jokaiseen neljään päiväkotiin, mutta kesälomien vuoksi osa työntekijöistä oli lomalla ja siten estynyt vastaamasta.. Koska otos jää pieneksi, ei vastausten luotettavuutta voida täysin arvioida. Kuitenkin vastausten perusteella voidaan huomioda se, että suuri osa pienestäkin joukosta vastasi ydinkysymyksiin samalla tavalla.

6.4.1 Lasten kehitys

Sapere tuki huomattavasti lasten kehitystä eri osa-alueilla ja kokonaisvaltaisesti ulottuen fyysisestä ja psyykkisestä puolesta verbaaliseen puoleen. Saperen teema koettiin helpoksi ja luontevaksi yhdistää erilaisiin toimintoihin lasten kanssa ja uusia ideoita saatiin leikkeihin huomattavasti lisää. Asioiden yhdistely koettiin luontevaksi, ja ruokaan liittyvä tiedon saanti koettiin laajaksi. Pitkäjänteisyyden lisääntyminen lasten keskuudessa oli henkilökunnan mielestä huomattavaa. Lukuisat retket kehittivät henkilöstön mielestä lasten kuntoa ja metsäretket tasapainoa ja oman kehon hallintaa. Hienomotoriikan kehittyminen käytännön tehtävissä oli havaittavissa, kuten pilkkominen, marjojen ja sienten kerääminen ja perkaaminen sekä käsityöt ja askartelu.

Itsetunnon kehittymiseen vaikutti se, kun lapsi sai tehdä itsenäisiä valintoja eikä aikuinen painostanut esimerkiksi ruokailussa. Itsemääräämisoikeus lisääntyi. Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys lisääntyivät retkien ja muun yhdessä tekemisen myötävaikutuksesta. Kannustaminen ja kehuminen olivat tärkeitä. Syömisongelmaiset hyötyivät Saperen kokeiluista saaden tutkimisen ja leikin kautta itseluottamusta ja uskallusta lisää.

Aistit

Asioiden, makujen ja tuntemusten nimeämisen seurauksena sanavarasto laajeni huomattavasti. Omien mielipiteiden ilmaiseminen on kehittänyt itseilmaisua. 4 – 5 vuotiaat ovat kehityksessään havaintovaiheessa, jolloin aistien kautta tapahtuva oppimistapa on tyypillistä. Aistit olivat Saperessa korostuneesti esillä, ja makuasioista keskusteleminen kiireettömässä ilmapiirissä auttoi lapsia rauhoittumaan ruokahetkeen.

Lasten ruokailutottumuksissa havaittavat muutokset

Suurin muutos kaikissa mukana olleissa päiväkodeissa on ollut salaatin ja kasvien suosion suuri lisääntyminen. Lapset ovat pyytäneet jopa kotona tekemään enemmän salaatteja ja kasviksia ruoaksi. Ennakkoluulojen väheneminen on ollut merkittävää, ja valtataistelut aikuisten kanssa ovat jääneet pois. Lapset ovat alkaneet syödä enemmän ja monipuolisemmin ja osoittavat suurempaa kiinnostusta ruokiin kuin aiemmin.

Aiemmin epämieluisat ruoat ovat saattaneet vaihtua suosikeiksi, kuten herne- ja pinaattikeitto ja salaattit. Ruoan tutkiminen, haistelu ja maistelu ovat tuoneet ruoat tutummaksi, jolloin niitä on helpompi maistaa. Aikaisemmat nirsoilijat ovat muuttaneet suhtautumistaan ruokaan myönteiseen suuntaan. Henkilökunnan mielestä lasten rohkeus uusia makuja ja ruokaa kohtaan on kasvanut huomattavasti, ja suuri syy siihen on Sapere- menetelmässä käytettävä draama, leikki ja työtehtävät. Lapsia eniten kiinnostaneet toiminnot Saperessa.

”Oikean” ruoan itse tekeminen oli lapsista kannustavaa ja mieleistä. Raaka-aineisiin koskeminen ja lupa tunnustella niitä eri aisteilla innostivat lapsia. Ruoka-aineet tulivat tutuiksi myös leikin kautta ja se lisäsi kiinnostusta ruokailuakin kohtaan. Sapere- niminen koiranpentu- käsinukke sekä iso Sapere hahmo, saivat lapset innostumaan keikeluihin ja ruoka seikkailuihin. Muita kiinnostavia asioita oli henkilökunnan mielestä leipominen, kaupassa käynti, erilaiset retket kuten marjastaminen ja sienestäminen ja kalan käsittely. Maistaminen koettiin mieluisaksi asiaksi ja ennakkoluulot katosivat.



KUVA 21. Leipominen on mukavaa



KUVA 22. Syntymäpäiväkakun teossa



KUVA 23. Kalojen perkausta



KUVA 24. Tyytyväinen tomaatinpaloittelija

6.4.2 Henkilökunnan ja vanhempien Sapere yhteistyö

Vanhemmat kokivat Sapere- teeman tärkeäksi ja vastasivat mielellään kyselyihin. Joku vanhempi oli kiinnostunut osallistumaan käytännön suunnitteluun ja toteuttamiseen. Vanhemmat toivat omia reseptejä pyydettyä päiväkotiin, ja joku äiti lahjoitti päiväkodille kasvien idätyspajan ja toteutti simapajan sekä leipoi munkkeja. Vanhemmat ovat kehuneet menetelmää ja sanoneet sen auttaneen kotonakin.

Vanhempien runsas osallistuminen juhliin ja retkiin oli osoitus toiminnan onnistumisesta ja tärkeydestä. Vanhemmat rohkaistuivat mukaan toimintaan ja tutustuivat paremmin henkilökuntaan sekä toisiin vanhempiin, mikä ilahdutti myös lapsia. Päivittäiset ruoka- ja syömisaiheiset keskustelut lisääntyivät vanhempien ja henkilökunnan kanssa. Isien ja lasten ilta ja äitien ja lasten ilta koettiin erittäin onnistuneiksi tapahtumiksi. projekti lisäsi yhteistyötä ja lähensi henkilökuntaa ja vanhempia. Ruoka on aina tunnepitoinen asia.

6.4.3 Työntekijöiden motivaatio ja yhteistyö

Motivaatio oli hyvä työntekijöiden keskuudessa, uusia ideoita ja suunnitelmia syntyi ja luovuus kukoisti. Koska suurin osa henkilökunnasta on naisia, koettiin ruoanlaittoon liittyvä toiminta ”helpoksi” ja tutuksi ja senkin takia kiintoisaksi toteuttaa. Käytännönläheisyys koettiin hyväksi, eikä projektiin motivoituminen eikä vaatinut suurempaa opettelua vaan sujui ikään kuin luonnostaan.

Koska projektissa oli suurin osa tiimityötä, vaikutti se myönteisesti henkilökunnan yhteistyöhön. Toimintakaudelle tehtiin jossain päiväkodissa koko talon yhteinen suunnitelma, josta jokainen sai valita omaan ryhmäänsä sopivia aiheita. Hyvät ideat jaettiin ryhmien kesken muiden hankkeessa olleiden kanssa. Jokaiselle löytyi oma alueensa, kun tehtäviä suunniteltiin ja jaettiin yksityiskohtaisemmin. Joidenkin mielestä Sapere- projektin toteuttaminen isompien lasten kanssa koettiin mielekkäämmäksi, monipuolisemmaksi ja helpommaksi kuin pienten lasten kanssa. Tiedon lisääntyminen oli huomattavaa ja avartavaa mukana olleiden mielestä.

Huonoksi asiaksi koettiin kiire dokumentoimiseen, ja projektin loppuvaiheessa rahoituksen loppuminen vaikutti siihen, ettei kaikkia suunnitelmia voitu toteuttaa ja osa asioista jäi kesken. Toisaalta henkilökunta arveli jatkavansa menetelmää työssään, niissä puitteissa kuin se on mahdollista. Pienet asiat ovat tärkeitä, ja niitä seuraavat suuret asiat, monet kokivat. Jotkut toimittajien vierailut koettiin pienoiseksi rasitteeksi kiireen ja touhun keskellä.

Sapere koulutuksia

Syyskuussa 2005 järjestettiin Jyväskylän päivähoidon henkilöstölle koulutustilaisuus, jonka aiheena oli: Retki lasten ruokailun maailmaan. Kotitalousopettajille Mankolassa on v. 2005 järjestetty koulutus sekä Jyväskylän yliopiston varhaiskasvatuksen opettajille helmikuussa 2006 järjestetty koulutus. Suunnitteilla on Jyväskylän päivähoidon koko henkilöstölle suunniteltu koulutus.

6.4.4 Henkilökunnan tulevaisuuden toiveita ja kehittämideoita

Uusia ideoita syntyi ja asenteen koettiin muuttuneen pitkäjänteiseksi. Oppimiselle osataan antaa aikaa, ja pienet asiat koettiin tärkeiksi. Toiminnan jatkaminen tulevaisuudessa koettiin tärkeäksi, vaikkakin taloudellinen tuki olisi tarpeen, jotta mahdollisuudet olisivat laajemmat Saperen toteuttamiseen esimerkiksi retkien, juhlien ja muiden Sapere- hankintojen muodossa. Ilman rahoitusta Sapere koettiin köyhäksi ja arkiseksi toiminnaksi.

Sapere- malli koettiin suositeltavaksi ravitsemuskasvatukseen jossain muodossa. Ruokaongelmat helpottavat monen lapsen kohdalla, jolla on pitkäjänteiset vaikutukset tulevaisuuteen. Saperesta saatuja kokemuksia hyödynnetään tulevaisuudessa suunnitellussa päiväkotien toimintaa ja menetelmää toivotaan käytettävän muissakin kuin kokeilupäiväkodeissa. Toivottiinpa että Saperen pohjalta tehtäisiin kirja varhaiskasvatuksen opetukseen liittyen.

6.4.5 Lasten mietteitä

Vastausten perusteella lapset tuntuvat pitävän salapoliisi Sapere - hahmosta, joka on koira- käsinukke tai koiraksi pukeutunut ihmishahmo. Sapere- koira on vienyt lapsia mukanaan erilaisiin seikkailuihin ja tehtäviin, ja lapset ovat joutuneet erilaisiin mu-

kaan erilaisiin salapoliisi- seikkailuihin. Koirasta pidettiin ja Sapere- hahmosta yleensä, se saattoi olla eri päiväkodeissa hieman erilainen. Saperella oli myös pennut, joita lapset hoitivat innokkaasti. Jossain päiväkodissa toteutettiin Saperea siten, että syntymäpäiväsankari sai olla *salapoliisi Sapere* jolla oli huivi ja suurennuslasi. Tutkittuaan lattiaa se löysi lahjan, joka oli muistipeli. Jollekin lapselle Sapere oli jäänyt mieleen siitä, kun se oli tuonut sieniä, ja niistä oli valmistettu sienisalaattia. Yleensä Saperea sanottiin kivaksi ja hauskaksi. Joku lapsi totesi: ”*Mää tykkään siitä Sapelepista*”.

Lasten mielipiteitä siitä, mitkä asiat olivat tärkeitä ruoan maistumisen kannalta, oli monia. Kaverin seurassa ruokakin maistuu paremmalta, ja jonkun mielestä kun on ensin ulkona, tulee nälkä. Tärkeänä pidettiin sitä että osaa maistella ruokaa, ja kasvamista pidettiin tärkeänä asiana ruoan maistumiselle. Kaikkia ruokia kuuluu maistaa, todettiin, ja se että ruoka ylipäätään on niin hyvää. 4 - vuotiaan Roosin mielestä ”*herkkuruokaa on...perula*” ja samanikäisen Sorushin mielestä ”*salaatti, maito ja ruoka*” ovat herkkuruokaa. Jonkun mielestä ruoka ei maistu miltään, joku taas arveli kanakeiton olevan hyvää, kun se maistuu hänen mielestään karkilta. Joku taas ajatteli että sellainen ruoka joka maistuu ”ompulta” on tosi hyvää.

Ruoan monipuolisuudesta syntyi erilaisia ajatuksia. Monipuolinen ruoka oli yhtä kuin herkullinen ja ihana ruoka, kananmunat koettiin monipuoliseksi ja monipuolinen ruoka oli jostakin vastaajasta hauskaa. Salaatista ja perunasta arveltiin saatavan voimaa, ja tärkeänä pidettiin hengissä pysymistä. Vatsan täyteen saaminen koettiin terveelliseksi. Jos aina olisi samaa ruokaa, seuraisi kyllästyminen. Siispä uudet ruoat ja niihin totuttelemine koettiin hyväksi. Joku totesi hernekeiton olevan erikoisen näköiseksi. Kun syö monipuolisesti, pysyy terveenä.

Ruoanlaitosta monet tuntuivat pitävän, etenkin leipomisesta. Toiveita olisi oppia laittamaan ruokaa enemmän ja paremmin. Jonkun mielestä leipominen yhdessä äidin ja isän kanssa on tosi mukavaa, ja varsinkin täytekakun (makea)leipominen ja koristelu ovat ylivetojuttuja. Muita hyviä ohjeita ovat raparperiirakka (hapan), Hanna-tädin kakut, letut, pannukakku, pulla ja kääretorttu olivat suosikkien alkupäässä, ja niitä oli monet päässeet leipomaan ja maistamaan. Makaroniruokia oli kokeiltu myös ja hyväksi havaittu. Kaikilla haastatelluilla oli myönteinen asenne ja halu oppia lisää ja päästä tutustumaan ruoanlaiton saloihin.

Viihtyisä ruokahetki koettiin sellaiseksi, että oli ruokarauha, sai puhua hiljaa, eikä kukaan häiritse. Jonkun mielestä taas puhumattomuus oli ruokaillessa parasta, ja yhteinen ruokahetki koko perheen kesken oli paras vaihtoehto. Käyttäytyminen ruokapöydässä oli tärkeää ja kiitoksen sanominen ruoan jälkeen. Hiljaisuus ruokapöydässä oli useamman vastaajan mielestä parasta, ja mieleinen ruoka. Jonkun mielestä se, kun sai syödä ensin itse ja sitten äiti, oli hyvä vaihtoehto.

Kun mietittiin Sapere- koiran kesänviettotapoja, lapsille heräsi useita vaihtoehtoja. Sapere haukkuu, leikkii kotia, lomailee ja käy uimassa ja torilla. Toki Sapere tekee ruokaa ja leipoo sekä siivoaa. Paikkojen tutkiminen on sille tärkeää ja matkustelu sekä kaupungilla kiertely. Joku vastaaja arveli sapere- koiran matkustavan Kiinaan. Vaatteinakin se tuntuu ostelevan. Saperella tuntuu olevan paljon samantyylistä tekemistä kuin meillä ihmisilläkin, jostain kumman syystä.

Kommentteja ja aistien ja kielen harjoittelua

Miltä kesä maistuu? lasten milipiteitä

- *en tiijä, ihan hyvälle, vesimelonilta, vadelmalta, mansikalta, mustikalta, auringolta, tulikuimalta, kukalta, violetilta, apilalta, ompulta, puolukalta, ketunleivältä, karhunvatukalta, mustaviinimarjalta, päärynältä*

Miltä kesä tuoksuu?

- *luonnolta, ihanalta, ”nulmikolta”, mansikalle, kukilta, hyvältä, palaneelta, ruusulta, pahalle, kukilta, metsältä, viemärin hajulta, voikukan hajulta*

Miltä kesä näyttää?

- *hienolta kuin kukka, vihreältä, kivalta, tyhmältä, pyöreältä, punaiselta, en tiää, mansikalta, no lehille ja mustikoille, auringolta*

Miltä kesä kuulostaa?

- *ei kuulu mitään, öö, no lehmiä, sirkuttelulta, lintujen laululta, variksen raakaisulta, lokkien kakkaamiselta, hyvältä, linnunlaululta, harakan huudolta, lintujen ääniltä, mehiläisen surinalta*

Miltä kesä tuntuu?

- *pehmeältä, ihanalta, kivalta, kuumalta, ei mitään, hyvältä, linnun laululta, ihanalle, suoralle, vinolle, mannakeitolta*

7 POHDINTA

Ruokamieltymykset kehittyvät jo varhaislapsuudessa. Osa on synnynnäisiä, ja osa kehittyy tottumuksesta. Perheen ruokakulttuurilla ja arvoilla on suuri vaikutus siihen, mitä kukin oppii syömään ja mistä pitää, mutta lapsen ruokamieltymyksen suurin vaikuttaja on tottuminen. Mitä useammin lapsi saa maistella jotain makua ja syödä jotain ruokaa, sen paremmin hän sen makuun tottuu. Koska uusin makuihin totuttelu vie aikaa jopa useita kuukausia, on kasvattajien osattava olla kärsivällisiä ja pitkäjänteisiä ja tarjottava aina uudestaan jotain uutta makua. Pieni lapsi on luonnostaan utelias, ja siksi häntä on hyvä opastaa erilaisiin makuihin, kun ennakkoluuloja ei ole vielä ehtinyt syntyä.

Erilaisiin ruokakulttuureihin ja suomalaisiin perinneruokiin tutustuminen päiväkodeissa antaa lapsille uusia näkemyksiä ja poistaa ennakkoluuloja tai estää niiden syntymistä. Luonnollinen suhtautuminen ruokaan on eräs Saperen keskeisimmistä tavoitteista, mikä näytti toteutuvan myönteisellä tavalla mukana olleissa päiväkodeissa ja ryhmissä. Syömisongelmien väheneminen on selkeä osoitus Sapere-mallin toimivuudesta.

Opinnäytetyön alussa kävin toimeksiantajan kanssa keskusteluja aiemmista Sapere-ideoista ja kuinka niitä on toteutettu muualla. Sain materiaalia aiemmista kokeiluista esimerkiksi Ruotsista, jossa Saperea on toteutettu kauemmin kuin meillä Suomessa. Ruotsissa Saperesta on saatu pelkästään hyviä kokemuksia, ja se on käytössä useissa paikoissa. Lasten makutottumusten muuttuminen suvaitsevammiksi on eräs Saperen etuja, ja sillä on todettu olevan vaikutusta myös aikuisten ajatteluun ja käytännön tasolla vanhemmat ovat alkaneet kiinnostua enemmän perheidensä ruokailutottumuksista, ja alkaneet kiinnittää niiden terveellisyyteen enemmän huomiota.

Lapset ovat kyselyjen mukaan kokeneet Saperen mukavaksi ja kiinnostavaksi ”jutuksi”. Henkilökunnan mielestä lasten omatoimisuus ja kokeilun halu ovat lisääntyneet. Yhteistyö kodin ja päiväkodin välillä on lisännyt yhteisöllisyyttä ja kodin ja päiväkodin yhteenkuuluvuutta lasten hyvinvoinnin edistämisen suhteen. Useat vanhemmat ovat olleet innokkaana mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa Sapere-tapahtumia,

mikä on ollut lapsistakin mieleistä. Vanhemmat ja lapset ovat saaneet kotonakin lisää ideoita yhdessä ololle, kuten leipomisen ja ruoan laiton merkeissä tapahtuva toiminta. Omassa työssäni koin tärkeäksi toimintamallien analysoimisen ja tehtyjen haastattelujen pohjalta uusien ideoiden kehittämisen.

Kehitysideoita tulevaisuuden Sapere toimintaan

- **Sapere kansiot** kaikkiin päiväkoteihin. Kansiossa tietopaketti Sapere toiminnasta ja tietoa vanhemmille Saperen merkityksestä lapsen kehitykselle. Kansiossa yhteinen toimintasuunnitelma jota jokainen päiväkoti voisi soveltaen toteuttaa. Kansion suunnittelu tapahtuisi tiimissä päiväkotien ja vanhempien kesken. Uusia ideoita otettaisiin käyttöön. Ulkopuolinen henkilö kokoaisi ja suunnittelisi kansion lopulliseen asuunsa, koska hoitohenkilöstön resurssit eivät siihen riittäne. Kansiota voisi lainata vanhemmille. Kansiossa olisi helppoja ruokaohjeita ja vinkkejä esimerkiksi lasten syntymäpäivien järjestämiseksi
- **Sapere-keittokirjan** kokoaminen yhdessä vanhempien, lasten ja päiväkodin kanssa
- **Sapere ohjekirjaset** jaettaviksi koteihin: reseptejä ja toimintaideoita vanhemmille
- **Sapere messut:** Ohjelmaa lapsille ja tietoa aikuisille. Paikalle kutsuttaisiin päättäjiä, rahoittajia, yrityksiä, päivähoitohenkilökuntaa ja vanhemmat lapsineen. Saperen tunnetuksi tekeminen ja yhteistyökumppaneiden hakeminen ja verkostojen luominen toiminnan laajentumista ajatellen
- **Sapere tuotteiden kehittäminen**, markkinointi ja myynti: T-paidat, huivit, essut, leivinliinat, tyynyliinat, Sapere koira pehmolelu, kortit. (käsinpainetut tekstiilit, lasten suunnittelemaa kuva-aiheet.)
- **Sapere viikot** (toimintaa päiväkodeissa, avoimet ovet vanhemmille)
- **Sapere ruoka- ja leivonta kurssit** (erilaisin teemoin esim. täytekakut, perinneruoat, pullakurssi, pikkuleipä jne. Järjestettäisiin päiväkodeissa vanhemmille ja lapsille. Opiskelijat voisivat toteuttaa kurssien pitämisen.)
- **Sapere satukirja-sarja** (lasten ja päivähoitohenkilökunnan yhteinen projekti)
- **Sapere lehden toimittaminen.** Lehdessä olisi tietoa sekä lapsille suunnattua asiaa kuten reseptejä ja Sapere-aihetta sivuavia tehtäviä. Lehti ilmestyisi esimerkiksi kaksi kertaa vuodessa. Lapset voisivat osallistua lehden suunnitteluun

ja kehittämiseen. ”Toimittajat” vaihtuisivat joka numerossa eri päiväkotien ja lapsiryhmien välillä. Valinta toimittajista suoritettaisiin päiväkotikohtaisesti arpomalla kiinnostuneiden kesken. Lehti voisi olla päiväkotien itsensä ”kustantama” tai jos sopivia lahjoittajia ja yhteistyökumppaneita löytyisi (esimerkiksi yritykset, pankit) lehti voitaisiin painattaa ja myydä koteihin kohtuuhintaan. Tuotto käytettäisiin Sapere ideoiden toteuttamiseen kuten retkiin. Päätoimittajana toimisi siihen valittu sopiva henkilö

- **Sapere-palapelit.** Lasten piirrosten pohjalta teetetyt palapelit eri-ikäisille lapsille toteuttajina alan opiskelijat.

Päivähoitohenkilökunnan kokemukset Saperesta ovat olleet pelkästään myönteisiä saatujen kyselyjen perusteella. Ainoastaan ajan puute ja määrärahojen niukkuus projektin loppuvaiheessa saivat monet suunnitellut ideat odottamaan tulevaisuutta. Toiveita Saperen jatkuvuudesta esitettiin ja tällainen ravitsemukseen liittyvä toiminta tulisikin saada mukautettua normaalilla tavalla osaksi jokapäiväistä arkea. Saperen varten saatavat jokavuotiset määrärahat voisivat olla yksi keino Saperen toiminnan jatkumiselle.

Tämä lienee paljon arvo kysymys rahoituspäätöksiä tehtäessä. Terveys lienee tarpeeksi hyvä arvo Saperen opin tukemiselle, koskeehan se meitä jokaista tavalla tai toisella. Tutkimuksen merkitys on ollut mielestäni suuntaa antava ja tärkeä, ja osoitti sen että Saperen menetelmä on sopiva ja hyödyllinen osana tulevaisuuden ravitsemusopetusta päivähoitossa. Visuaalisuus ja aineiston havainnointi sitä kautta on tärkeä osa Saperen jatkokehittämisessä, koska sitä kautta voidaan saada uusia ideoita ja räätälöidä entisistä hyväksi havaituista malleista aineistoa käytettäväksi.

Kun lapset saavat alun alkaen kosketuksen monipuoliseen ruokaan, se antaa heille monipuolisemman ajattelumallin tulevaisuuden kuluttajina, aikuiseksi tultuaan. Myönteinen asennekasvatus ravitsemusta kohtaan on eräs Saperen keskeisempiä arvoja, joita jokaisen soisi omaksuvan. Saperessa lapset saavat ideoida, tehdä ja olla luovia, mikä lisää itseluottamusta ja kannustaa kokeilemaan uusia makuja. Lasten puuhaaminen mieleisten ”projektien” kanssa lisää sosiaalisuutta ja antaa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, mikä lisää turvallisuuden tunnetta. Sapere toiminta on saanut lapset innostumaan uudella tavalla ruoasta.

Sapere-menetelmä on hauska ja lapsia innostava tapa omaksua terveelliset ruokatuotokset. Kun vanhemmat tiedostavat oman tärkeän roolinsa lasten kehityksen tukijoina ja kannustajina, ja varsinkin ravinnon merkityksen, on lasten tulevaisuuden näkymät ravitsemuksen osalta hyvällä mallilla. Toivottavasti tämä hyväksi havaittu menetelmä olisi osana tulevaisuuden päivähoiton ravitsemuskasvatusta, ja laajenisi yleisesti kaikkiin päiväkoteihin ja samalla perheiden keskuuteen.



KUVA 25. Matkalla uusiin makuseikkailuihin

LÄHTEET

Antikainen, M. ja Naukkarinen, T. 2004. PCS- kuvat kielellisten viestien tukena. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala.

Alasuutari, P. 1999. Johdatus laadullisen tutkimuksen metodologiaan. Viestintätieteellinen tutkimus.

Cederberg, R. ja Koski, P. 2001. Aukaise ovi aisteihin; maista, kuuntele ja tunnustele! Proseminarityö. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Kotitabusolettajan koulutusohjelma. [Http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L6.html](http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L6.html).

Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen- ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: TAMMI

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

Helenius, S. 2002. Sapere- menetelmä tuo uuden näkökulman ravitsemuskasvatukseen. Tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikunta ja terveystieteiden tiedekunta.

Kotimaiset kasvikset, 2006. [Viitattu 5.5.2006.] Finfoodin sivusto.

Lampikoski, K., Suvanto, P. & Vahvaselkä, I. 1994. Markkinoinnin menestystekijät, Porvoo: Weilin + Göös.

Lasten ylipainoon yksinkertaisia apuja. 2004. Terveystieteet. Terveysseuramat 5, 6.

Lindberg, L. 2004. Kunnon ruokaa lapsiperheille. Porvoo: WSOY.

Lyytikäinen, A. 2002. Lasten kanssa ruokapöydässä. Keski-suomalainen. 11.4.2002. [Http://www.maitojaterveys.fi](http://www.maitojaterveys.fi)

Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Kirjassa Ratkaisuja ravitsemukseen. Toim., M. Fogelholm. Helsinki: Palmenia.

Paganus, A. & Voutilainen, H. 2005. Herkullista kotiruokaa lapsille. Helsinki: Tammi.

Pakarinen, S. 2005. Sapere- menetelmällä toteutettu esikoululaisten ravitsemuskasvatuskokeilu. Terveyskasvatuksen Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

Perhekahvilan toimintasuunnitelma.

[Http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere](http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere).

Perhepuiston Sapere- suunnitelma.

[Http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere](http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere).

Perhekerhon toimintasuunnitelma.

[Http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere.](http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere)

Pohjanlammen Sapere toimintasuunnitelma 2004.

[Http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere.](http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere)

Pupuhuhan toimintakeskuksen kevään 2005 toimintasuunnitelma.

[Http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere.](http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere)

Pupuhuhan ryhmäkohtaiset Sapere suunnitelmat syyskaudella 2004.

[Http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere.](http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere)

Rasi, I. 2006..Esikoulu- ja kouluikäisen ravitseminen. Kotkan kaupungin terveystoimisto.

[Http://www.nettineuvo.fi.](http://www.nettineuvo.fi)

Ravittesemusterapeuttien yhdistys ry. 2004. Lapsi ja ruoka. Valtakunnalliset ravittesemuspäivät, 18–19.10.

Ruhanen, L. 2004. Vanhemmille suoritettu kysely.

Ruhanen, L. Jyväskylän kaupunki, päivähoitopalvelut. Sapere kuva-arkisto. 2005.

Ruokaa ja hauskaa maistelua päiväkodissa. 2005. Jyväskylän tiedotuslehti 20.4.2005.

Ruhanen, L. 2005. Salapoliisi Sapere ja Koekeittiö esite.

[Http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere.](http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere)

Ruuska-Kvist, J. 2006. Lorukuva.

Sukeltajat. Pohjanlammen päiväkodin, 2003–2004. Sapere-päiväkirja.

Taikalampun Sapere suunnitelma.

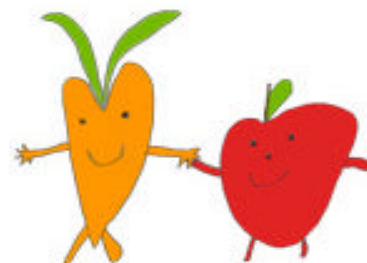
[Http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere.](http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere)

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje päiväkotihenkilökunnalle

Teija Räihä

Jyväskylän ammattikorkeakoulu,
Matkailu-, ravitsemus ja talousala



Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö

Teen opinnäytetyötä lasten ravitsemuskasvatushankkeeseen Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö liittyen, jonka toimeksiantajana on Jyväskylän kaupunki; Sosiaali- ja terveyspalvelukeskus/lasten päivähoitopalvelut. Hankkeen projektipäällikkönä toimii Leena Ruhanen sekä opinnäytteeni ohjaajana lehtori Tiina Toponen.

Olette olleet mukana tekemässä tärkeää lasten ravitsemiskasvatustyötä osallistumalla Sapere- projektiin suunnittelemalla ja toteuttamalla sitä monipuolisesti käytännön tasolla päivittäisessä toiminnassanne. Tärkeä osa tutkimusta käsittelee henkilöstön ja lasten mielipiteitä toiminnasta, joten toivon teidän vastaavan kyselyyn, mielellään **6.6.05** mennessä. Lähettämäni kysely on kohdistettu sekä teille että päivähoitossa oleville lapsille. Lasten vastaukset voivat olla myös suoraan lainattuja.

Lisätietoja kysymyksiin voitte kysyä tarvittaessa, vastaukset voi lähettää sähköpostitse tai postissa.

Ystävällisin terveisin

Teija Räihä
Haapatie 4 A 3
40800 Vaajakoski
p. 050 -5183798
E- mail teija.raiha.mpa@jypoly.fi

KIITOS OSALLISTUMISESTANNE

Liite 2. Kyselylomake päiväkotihenkilökunnalle**SAPERRE/opinnäytetyö**

Teija Rähä
Matkailu-, ravitsemus ja talousala
p. 050 5183798

- 1. Kuinka Sapere -projekti tuki mielestänne lasten kehitystä ja millä osa-alueilla eniten?**

- 2. Onko lasten ruokailutottumuksissa havaittavissa millaisia muutoksia?**

- 3. Mitkä asiat ja toiminnot kiinnostivat lapsia eniten Saperessa?**

- 4. Kuinka Sapere yhteistyö toimi henkilökunnan ja vanhempien välillä?**

- 5. Kuinka motivoituneita työntekijät olivat Sapere - projektin suhteen ja kuinka yhteistyö toimi heidän välillään?**

- 6. Mitä tulevaisuudentoiveita ja kehittämisideoita teillä on Sapere -mallin suhteen?**

KIITOS OSALLISTUMISESTA KYSELYYN

Liite 3. Kyselylomake päiväkodin lapsille

Teija Räihä
Matkailu-, ravitsemis ja talousala
p. 050 5183798

- 1. Mitä pidät salapoliisi Saperesta/ Sapere koirasta?**

- 2. Mitkä asiat ovat tärkeitä, että ruoka maistuu?**

- 3. Miksi monipuolinen ruoka on tärkeää?**

- 4. Pidätkö ruoanlaitosta/leipomisesta ja haluaisitko oppia sitä enemmän?**

- 5. Millainen on viihtyisä/mukava ruokahetki?**

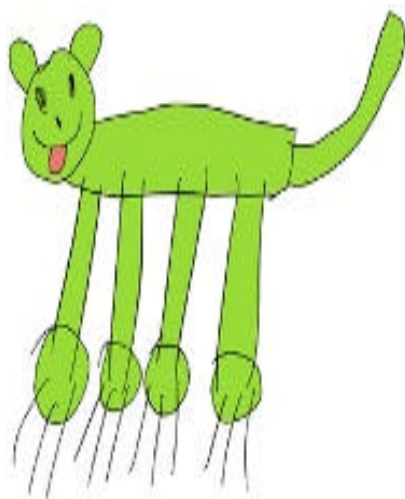
- 6. Mitä Sapere mahtaa puuhailla kesälomalla?**

- 7. Miltä kesä maistuu?**
 - tuoksu?**
 - näyttää?**
 - kuulostaa?**
 - tuntuu?**

KIITOS VASTAUKSISTA ja Hyvän Makuista ja Iloista kesänaikaa!

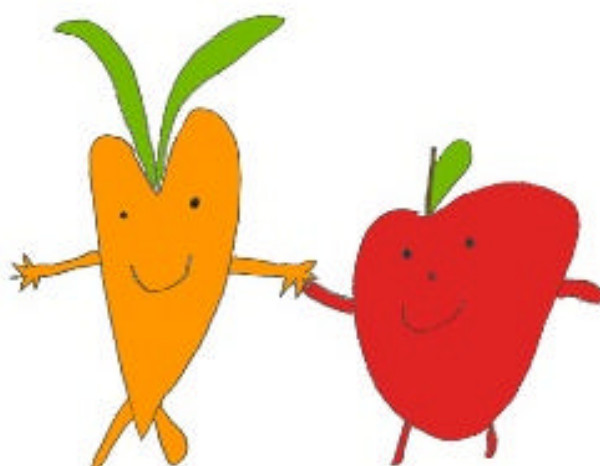
Muistetaan Maistella ja Haistella, Tunnustella ja Kuulostella erilaisia Makuja!

Liite 4. Alkuperäinen ja nykyinen Sapere -logo



Salapoliisi Sapere
ja KoeKeittiö

KUVA 26. Alkuperäinen lapsen tekemä Sapere hahmo



Salapoliisi Sapere
ja KoeKeittiö

KUVA 27. Nykyinen Sapere -logo