



Turkki Sonja-Maria

Hyvinvoinnin tukeminen ravitsemuskasvatuksen avulla varhaiskasvatuksessa

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatus  
2018

Oulun kasvatustieteiden yksikkö

Varhaiskasvatuksen koulutusohjelma

Hyvinvoinnin tukeminen ravitsemuskasvatuksen avulla varhaiskasvatuksessa (Sonja-Maria Turkki)

Kandidaatin tutkielma, 42 sivua

Syyskuu 2018

---

Kandidaatintutkielmani aihe on lapsen hyvinvoinnin tukeminen ravitsemuskasvatuksen avulla varhaiskasvatuksessa. Tutkielmassani käsittelen hyvinvointia ravitsemuksen näkökulmasta ja ruokakasvatuksen järjestämistä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016), varhaiskasvatuslain (2015/580), vuoden alussa ilmestyneen varhaiskasvatuksen ruokasuosituksen (2018) ja hankintasäädösten velvoittavuuden näkökulmasta. Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on lapsen hyvinvoinnin tukeminen, terveellisiin elämäntapoihin ohjaaminen sekä arjen taitojen opettelu. Ravitsemuskasvatus on yksi keskeisistä menetelmistä, jonka avulla voidaan monipuolisesti toteuttaa varhaiskasvatukseen asetettuja tavoitteita.

Olen perehtynyt aiheeseen sisällönanalyysin avulla tutustuen tuoreeseen varhaiskasvatusta ja ravitsemuskasvatusta ohjaavaan materiaaliin sekä tutkielmani aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Olen pyrkinyt käyttämään hyödykseni uusinta, lähinnä 2010-luvun materiaalia, kuvaamaan ilmiötä mahdollisimman tarkasti ja tekemään analyysin perusteella päätelmiä ravitsemuskasvatuksen toteuttamistavoista ja vaikutuksista lapsen hyvinvointiin. Tutkijan henkilökohtaiset valinnat ohjaavat tutkimuksen suuntaa ja olenkin tehnyt valintoja jo aiheeni rajauksella. Olen kuitenkin kerännyt ja analysoinut aineistoni asianmukaisesti ja objektiivisesti sekä tuonut esille aiheen monipuolisesti eri näkökulmista. Olen valinnut tutkimukseeni vain luotettavaksi toteamiani lähteitä ja noudattanut eettisiä periaatteita tutkielmaani tehdessä.

Viime vuosina varhaiskasvatuksen vaatimukset ovat lisääntyneet ja velvoitteisiin täytyy vastata myös ruokakasvatuksen toteuttamisen osalta. Ravitsemuskasvatus ei ole vain hyvien pöytätapojen opettelu, sillä käsite pitää sisällään ruokailutapojen lisäksi muun muassa ruoan suunnitteluun, valmistamiseen ja arviointiin osallistumisen, ruokaan ja sen ominaisuuksiin tutustumisen, historian ja perinteiden käsittelyn, kauppa-, tori- ja maatilavierailut, kestävän kehityksen sekä ruoan reitin ymmärtämisen. Toteuttamistapoja voi kuitenkin olla yhtä monta kuin on varhaiskasvattajaa. Ravitsemuskasvatuksella on suuri merkitys tärkeiden arjen taitojen ja tietojen opettamisessa ja oppimisessa. Tutkielmani voi olla suunnannäyttäjänä niin ravitsemuskasvatuksen toteuttamiselle kuin sen tutkimiselle varhaiskasvatuksen yksiköissä.

Avainsanat: hyvinvointi, ravitsemus, ravitsemuskasvatus, ruokakasvatus, varhaiskasvatus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Tutkimusmenetelmän esittely</b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Hyvinvointi</b> .....	<b>8</b>
	3.1 Mitä on hyvinvointi?.....	8
	3.2 Hyvinvoinnin tukeminen ravitsemuksen avulla.....	10
<b>4</b>	<b>Ravitsemus varhaiskasvatuksessa</b> .....	<b>12</b>
	4.1 Hyvinvointi ja ravinto varhaiskasvatussuunnitelman ja -lain näkökulmasta.....	12
	4.2 Varhaiskasvatuksen ruokasuositukset.....	13
	4.3 Säädökset ja määräykset.....	15
<b>5</b>	<b>Ravitsemuskasvatus ja ruokakulttuuri</b> .....	<b>17</b>
	5.1 Ravitsemuskasvatuksen ja ruokakulttuurin määrittely.....	17
	5.2 Ravitsemuskasvatuksen tavoitteet.....	19
	5.3 Ruokakasvatus ja -kulttuuri saamelaisen varhaiskasvatussuunnitelman näkökulmasta.....	19
<b>6</b>	<b>Lapsen hyvinvointia tukeva ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa</b> .....	<b>21</b>
	6.1 Rudolf Steinerin ravinto-oppi.....	21
	6.2 Lapsen osallisuus ja sen vahvistaminen ravitsemuskasvatuksen kontekstissa.....	22
	6.3 Ruoka ja aistit.....	24
	6.4 Sapere-ruokakasvatusmenetelmä.....	26
	6.5 Farm education -menetelmä.....	27
	6.6 Ravitsemuskasvatustoimintaa päiväkodin arkeen.....	28
<b>7</b>	<b>Johtopäätökset ja pohdinta</b> .....	<b>32</b>
	7.1 Ravitsemuskasvatuksen merkityksestä.....	32
	7.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	34
	7.3 Tutkielman aikataulu ja jatkotutkimus.....	36
	<b>Lähteet</b> .....	<b>37</b>

# 1 Johdanto

Kandidaatin tutkielmani tavoitteena on selvittää miten uusimmat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016), esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014), varhaiskasvatustalaki (580/2015), valtakunnalliset ravitsemussuositukset (2018) sekä muut suomalaiset lait ja säädökset ohjaavat päiväkotien ruokakulttuuria ja miten varhaiskasvatuksen opettaja voisi eri menetelmiä hyväksi käyttäen ohjata ja innostaa lapsia kestäväan elämäntapaan ravintokasvatuksen avulla. Niin varhaiskasvatussuunnitelman (2016, 10, 23, 46–47) kuin esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 17, 30, 37) korostetaan kestävien elämäntapojen sekä hyvinvoinnin tukemista muun muassa ravinnon ja liikunnan avulla. Ruokakasvatuksen tavoitteita ovat myönteisen suhtautumisen opettaminen ruokaa ja syömistä kohtaan sekä terveellisten, kestävien ravitsemusvalintojen tukeminen. Varhaiskasvatustalain 580/2015 ensimmäisessä luvussa kohdassa 2 a § varhaiskasvatuksen tavoitteissa on säädetty lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveellisen elämäntavan edistämisestä ja kohdassa 2 b § (580/2015) on määritetty tarkemmin ravitsemukseen liittyvät velvoitteet.

Tutkielmani on ajankohtainen ja tarpeellinen, sillä se perustuu uusimpiin varhaiskasvatuksen toteuttamista velvoittaviin asiakirjoihin ja tämän vuoden alussa ilmestyneisiin varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin. Ruokatietoutta halutaan tuoda varhaiskasvatuksenkin piiriin, sillä varhaiskasvatuksella on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa muun muassa ravitsemuksen ja liikunnan avulla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31). Lahti-Kosken ja Rautavirran (2012, 236) mukaan fyysinen aktiivisuus ja hyvät ruokailutottumukset ehkäisevät ylipainoa ja vaalivat terveyttä. Vuonna 2010 ilmestyneen Lasten terveys - tutkimuksen (LATE) mukaan 3-vuotiaista lapsista runsas kymmenesosa on vähintään ylipainoisia ja 5-vuotiaista 18%. Suurimpia ongelmia ruokailutavoissa ovat liian vähäinen kasvisten ja liian runsas sokerin syönni. (Mäki ym. 2010, 7, 53.) Varhaiskasvatuksen ammattilainen pystyy lapsilähtöisen, innostavan ja osallistavan ruokakasvatuksen avulla tukemaan varhaiskasvatussuunnitelman (2016) tavoitteiden mukaisesti lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämän tutkielman tavoitteena on kertoa, miten tärkeää ravitsemuskasvatus on lapsen hyvinvoinnin tukemisessa, terveellisen, turvallisen sekä kestävan elämäntavan edistäjänä, arjen taitojen ja perinteiden opettamisessa sekä antaa monipuoliset valmiudet ja paljon uusia ideoita ruokakasvatuksen toteuttamiseen omassa päiväkodissaan.

## 2 Tutkimusmenetelmän esittely

Tutkielmani tutkimusmenetelmä on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus ja metodina on käytetty sisällönanalyysia, eli tutkielmani on toteutettu kirjallisuuskatsauksena jo olemassa olevan materiaalin pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Olen perehtynyt tarkasti aiheeseeni liittyvän kirjallisuuteen ja valinnut sen perusteella tutkielmaani sopivimmat lähdemateriaalit. Analyysi lähti liikkeelle suomalaisista ravitsemussuosituksista keskittyen erityisesti uusimpaan tammikuussa 2018 julkaistuun Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositusteokseen, jonka pohjana on käytetty aiemmin laadittuja ruokasuosituksia, mutta johon on liitetty vahvasti myös ravinnon ja ruokailutilanteiden pedagogisuus. Tämän lisäksi tutustuin tarkasti varhaiskasvatuksen järjestämistä ohjaaviin asiakirjoihin: Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2016), Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2014) sekä varhaiskasvatustalakiin (580/2015) ruoan osalta. Aineistonkeruutani ja tutkimukseni näkökulman valintaa ohjasivat edellä mainitut asiakirjat ja niistä löytämäni teemat ja käsitteistö. Näiden asiakirjojen perusteella sain rajattua aiheeni ravitsemuskasvatukseen ja erityisesti sen merkitykseen lapsen hyvinvoinnin tukemisessa sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisen rooliin ravitsemuskasvatuksen järjestämisessä. Ravitsemuskasvatus on asiakirjoissa liitetty tiiviisti yhteen hyvinvoinnin ja lapsen osallisuuden tukemisen sekä lapsilähtöisyyden kanssa, joten lapsen hyvinvointi ja sitä edistävä termistö valikoituivat myös luonnollisesti osaksi tutkielmaani. Kirjallisuuteen perehtyessäni huomasin, että ravitsemuskasvatus liittyy vahvasti myös suomalaiseen ruokakulttuuriin, joten tuntui validilta käsitellä ruokakasvatusta osana ruokakulttuuria ja sen sisältöjä. Hakanani johdattivat minut myös kasvatuksen ja opetuksen tueksi kehitelyihin ruokakasvatusmenetelmiin sekä oppimiskäsityksiin, jotka ovat yhteydessä ravitsemuskasvatukseen ja tukevat toteutuessaan lapsen hyvinvointia. Apunani tiedonhaussa olen käyttänyt kotimaisia ja kansainvälisiä tietokantoja, muun muassa Oulun yliopiston Oula-Finnaa, Google Scholaria, ProQuestia sekä Ebscoa.

Sisällönanalyysi-menetelmä sopii aineistonkeruutavaksi, kun pyritään saamaan selkeä kuvaus tutkittavasta aiheesta ja selvittämään sitä kuvaavia ilmiöitä. Toisaalta sisällönanalyysi saa kriittikkiä sen tutkimuksellisesta keskeneräisyydestä. Jollei tutkimuksen tekijä ole pystynyt tekemään selviä johtopäätöksiä tutkimastaan ilmiöstä, tutkimus saattaa jäädä pelkäksi referaatiksi jo aiemmin tehdyistä tutkimuksista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Olen käyttänyt tutkielmasani hyödyksi varhaiskasvatuksen ammattilaisten toimintaa velvoittavia virallisia asiakirjoja,

tutkimustietoon perustuvia virallisia suomalaisia ravitsemussuosituksia, teemaan liittyvää kirjallisuutta sekä tutkittavaan aiheeseen perustuvia tutkimuksia. Valitsin tutkimukseni aiheen sen ajankohtaisuuden, oman mielenkiintoni sekä kokemukseni perusteella. Olen valinnut tutkielmani materiaaliksi mahdollisimman uutta ja luotettavaa aineistoa, pääasiassa 2010-luvulta. Olen pyrkinyt selvittämään teoreettisen tiedon pohjalta sitä, mitä hyvinvointi ja ravitsemuskasvatus tarkoittavat, miten ne kietoutuvat yhteen ja miten varhaiskasvatuksen ammattilainen voisi monipuolisesti eri ravitsemuskasvatuksen menetelmiä käyttäen tukea lapsen hyvinvointia.

Tuoreet asiakirjat: varhaiskasvatuslaki (580/2015), uusin varhaiskasvatussuunnitelma (2016) ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) sekä vastikään ensimmäistä kertaa ilmestyneet varhaiskasvatuksen ruokasuositukset (2018) saivat minut pohtimaan ruokakasvatusta päiväkodin arjen näkökulmasta. Suomessa lait, säädökset ja normit ohjaavat vahvasti päiväkotien ravitsemukseen liittyvää toimintaa, joiden lisäksi myös suomalainen ruokakulttuuri ja varhaiskasvattajien omat arvot ja asenteet vaikuttavat vahvasti opetuksen toteuttamiseen. Perehdyn tutkielmassani hyvinvoinnin käsitteeseen ja siihen vaikuttaviin asioihin, ruokakasvatuksen tavoitteisiin ja siihen, mitä ruokakasvatus ja -kulttuuri -käsitteet tarkoittavat ja millaisia asioita ne pitävät sisällään. Käsittelen Rudolf Steinerin ravinto-oppia, lapsen osallisuuden merkitystä ruokakasvatuksen kontekstissa, erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä sekä kaikki ihmisen viisi aistia ja niiden kytkökset ruokaan. Tutkielmassani läpi tekstin esiintyy paljon käytännön esimerkkejä ravitsemuskasvatuksen toteuttamiseen päiväkodeissa, mutta niiden lisäksi olen koonnut innostavia ruokakasvatustapoja myös omaan kappaleeseensa: 6.6 Ravitsemuskasvatustoimintaa päiväkodin arkeen. Lopussa pohdin vielä ravitsemuskasvatuksen merkitystä varhaiskasvatuksessa ja tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä. Käytän tutkielmassani ruokakasvatusta, ravitsemuskasvatusta ja ravintokasvatusta synonyymeina toisilleen, vaikka olenkin huomannut tutkielmaa tehdessä, että käsitteillä on sävyeroja. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa kun

”halutaan painottaa ruokakasvatuksen terveystavoitteita, voidaan käyttää ravitsemuskasvatuksen käsitettä. Se on kasvatuksellista toimintaa, jonka päämääränä on edistää yksilöiden ja yhteisöjen ruokaan liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen, taitojen ja toimintatapojen kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan. Ravitsemuskasvatuksen yhteydessä terveys tulisi ymmärtää laajasti fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena terveytenä ja hyvinvointina. Terveellisten ruokatottumusten

kehittymisen lisäksi on tärkeää vahvistaa esimerkiksi itsesäätelytaitoja, myönteistä käsitystä itsestä sekä omasta ja toisten kehosta.” (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 29.)

Tutkielmassani keskityn kuitenkin käsittelemään ruokakasvatusta aina osana lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen tukemista pedagogisin toimintatavoin, joten olen päätenyt siihen, että merkittävää eroa käsitteillä ei ole ja on mahdollista rinnastaa käsitteet toistensa synonyymeina. Tutkielmassani kysyn ja vastaan kysymykseen: mitä ravitsemuskasvatus tarkoittaa ja miten sen avulla voidaan edistää lapsen hyvinvointia?

## 3 Hyvinvointi

### 3.1 Mitä on hyvinvointi?

Terve suhtautuminen ruokaan ja ravinto yleensäkin on yksi tärkeimmistä ihmisen hyvinvoinnin ja terveenä pysymisen vaikuttajista, ja siksi siihen on syytä panostaa entistä enemmän jo varhaiskasvatuksessa (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012). Tiedetään, että lasten ylipaino lisääntyy jatkuvasti kaikkialla maailmassa, myös Suomessa, ja lapsuuden ja nuoruusiän ylipainoisuudella riski ylipainoon aikuisenakin on pahimmillaan moninkertainen normaalipainoisiin lapsiin verrattuna. Lapsena opitut ruokailutottumukset siirtyvät helposti aikuisuuteen niin hyvässä kuin pahassa ja sydän- ja verisuonitauteihin sairastumisen riski kasvaa jo lapsuudessa, josta sairastumisen riski siirtyy myös aikuisuuteen. Lisäksi ylipaino vaikuttaa negatiivisesti lapsen elämänlaatuun ja itsetuntoon. (Käypä hoito 2013.) Fyysisten seikkojen lisäksi hyvinvointiin vaikuttavat myös sosiaaliset ja psyykkiset tekijät. Turvallisuus, hyväksynnän ja arvostuksen kokeminen sekä luottamus ovat tärkeitä lapsen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä niin päiväkodissa kuin kotona. Lapsen pitää saada sopivassa suhteessa rakkautta ja rajoja. Näiden asioiden ollessa kunnossa lapsen itsetunto vahvistuu ja minäkuva muovautuu positiiviseksi. Lapsen käsitys itsestään muotoutuu hänen peilattaessa itseään sosiaalisen ympäristönsä kautta, ja jos ympäristö on kannustava, tuottaa se lapselle hyvinvointia nyt ja tulevaisuudessa. (Kallioniemi 2010, 169–183.) Hyvinvointi onkin kokonaisuus, joka muodostuu ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista ulottuvuuksista (Meriläinen, Lappalainen & Kuittinen 2008, 8).

Vaarama, Moisio ja Karhunen (2010, 11–14) käsittelevät kirjassaan hyvinvointia myös koko yhteiskunnan näkökulmasta nostamalla esiin maailmanlaajuisen hyvinvoinnin mittarin, bruttokansantuotteen eli BKT:n, ja sen haasteet. He käsittelevät hyvinvointia jakamalla sen kolmeen osa-alueeseen, joita ovat terveys, aineellinen hyvinvointi ja ihmisen oma kokemus hyvinvoinnistaan. 1900-luvun alkupuolelta asti yhteiskunnan hyvinvointia on mitattu BKT:n avulla, mutta perustarpeiden tyydyttämisen jälkeen ei mittari enää kuvaa todenmukaisesti hyvinvointia, sillä se ei ota huomioon subjektiivista hyvinvointia kuten sosiaalisia suhteita, mielekästä vapaa-aikaa, oikeudenmukaisuuden tai arvostuksen kokemista. Hyvinvointia määrittää toki terveys ja materia, mutta koettu hyvinvointi muodostuu myös yksilön toiveista ja oletuksista verrattuna omaan ympäristöön ja elinoloihin. Ihminen saattaa voida hyvin karuissakin oloissa, jos ympäröivän yhteisön elinolot ovat samalla tasolla kuin omat, sillä ihminen vertaa itseään herkästi muihin. Vaaraman ym. (2010, 14) mukaan BKT:n lisäksi hyvinvointia tulisi tarkastella



muidenkin mittareiden avulla, sillä ”ihmisen kokemus hyvinvoinnista ja elämänlaadusta perustuu kokonaisvaltaiseen arvioon omasta elämästä ja sosiaalisesta tilanteesta, jota terveys ja toimeentulo toisaalta muovaavat ja toisaalta raamittavat” (Vaarama ym. 2010, 14; Cummins 1997; Eckersley 2000).

Hyvinvointia ei kuitenkaan ole helppo määritellä tai mitata, eikä siihen ole edes yhtä oikeaa vastausta. Hyvinvointi perustuu suurimmaksi osaksi yksilön kokemukseen omasta voinnistaan ja sitä vahvistaa tieto siitä, että hyvinvointiin pystyy itse vaikuttamaan. Hyvinvointiteorioita on useita, joista yksi tunnetuista on positiivisen psykologian puolestapuhujan, psykologi Martin Seligmanin, PERMA-teoria. Seligmanin teorian mukaan ihmisen hyvinvointia tukevat positiivinen ajattelu ja tunteet, omistautuminen itselleen tärkeisiin asioihin, hyvät ihmissuhteet, aikaansaannokset sekä tunne siitä, että omalla elämällä ja tekemisillä on jokin tarkoitus. Seligman pitää onnellisuutta hankalasti mitattavana ja liikaa mielialojen mukaan vaihtelevana tuntemuksena ja onkin kehittänyt oman teoriansa hyvinvointi-käsitteen ympärille niin, että aiemmin mainittujen viiden elementin avulla voidaan mitata ihmisen kokemaa hyvin- tai pahoinvointia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 22-24.) Hyvinvoinnin vastakohtana pidetään pahoinvointia, jonka voi kenties helpommin huomata, ja jota yhteiskunta pyrkii lainsäädännöllään ja toiminnallaan ehkäisemään (Vornanen, 2001, 20). Vornanen lähestyy kirjassaan hyvinvointia kahdesta näkökulmasta: subjektiivisesta ja objektiivisesta. Subjektiivinen hyvinvointi on ihmisen oma tuntemus hyvinvoinnistaan, mutta objektiiviselle hyvinvoinnille on ulkoiset kehykset, joiden kautta määrittelyä tehdään. Hyvinvointia voidaan määrittää esimerkiksi arvioimalla elämän eri osa-alueita, hyvinvointiresursseja, joita ovat terveys, ydinperhe ja muut läheiset ihmiset, työ, varallisuus, kouluttautuminen, asumistilanne, vapaa-aika sekä yhteiskuntaan liittyvät seikat kuten poliittiset vaikutusmahdollisuudet ja turvallisuus. Niin henkilökohtaisessa elämässä kuin yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset vaikuttavat ihmisen kokemaan hyvinvointiin. Pitkällä aikavälillä tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan selvittää, mitä muutoksia hyvinvoinnissa on tapahtunut. Tämän avulla voidaan esimerkiksi kohdentaa resursseja tiettyihin elämän osa-alueisiin ja ihmisryhmiin, kuten lapsiperheiden ja lasten hyvinvointiin. (Vornanen 2001, 20–39.)

Ulkoisten ominaisuuksien lisäksi hyvinvointi on vahvasti ihmisen itse kokema tuntemus. Hyvinvointia tarkastellaan yhä enemmän yksilön kokemusten pohjalta ja myös lasten ääni halutaan kuuluviin. Huolenpito, lapsilähtöisyys, osallisuuden kokeminen ja vaikutusmahdollisuuksien antaminen sekä yhteisöllisyyden tukeminen lisäävät lapsen hyvinvointia. Lapsen hyvinvointi muodostuu hyvästä arjesta, hyvinvoivista vanhemmista ja toimivasta perhe- ja yhteiskuntapö-

litiikasta. (Vornanen 2001, 20–39.) Lisäksi pedagogisissa asiakirjoissa painotetaan leikin, tutkimisen ja liikkumisen sekä muiden lapselle ominaisten tapojen merkitystä oppimisessa ja hyvinvoinnissa (esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 30: varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20, 29). Meriläinen ym. (2008) pohtivatkin teoksessaan käsitettä pedagoginen hyvinvointi. Yksi teoksen artikkeleista on Pietarisen, Soinin ja Pyhällön (2008) artikkeli, jossa painotetaan sekä opettajan että oppilaan keskinäisen vuorovaikutuksen merkitystä kuin lapsen kokemusta osallisuudesta tärkeänä hyvinvoinnin tunnetta lisäävänä tekijänä. Siihen, että lapsi uskaltaa vaikuttaa ja kokee olevansa aktiivinen toimija, vaaditaan turvallinen sosiaalinen ympäristö, jossa kaikilla on tilaa olla oma itsensä, eikä ole paineita onnistumisesta tai epäonnistumisesta. Hyvinvoinnin kokeminen vaikuttaa myös positiivisesti oppimiseen, kun taas onnistuminen vaikuttaa innokkuuteen myös tulevilla tilanteilla, ja positiivinen kierre on syntynyt. (Pietarinen ym. 2008, 53–67.) Siekkinen ja Niiranen (2008, 45) toteavatkin, että opettajalla on suuri vastuu luoda myönteinen ja innostava ilmapiiri, sillä se vaikuttaa suoraan lasten pedagogiseen hyvinvointiin.

### **3.2 Hyvinvoinnin tukeminen ravitsemuksen avulla**

Ihminen vaikuttaa omilla ruokavalinnoillaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Näillä valinnoilla on usein myös yhteiskunnallisia vaikutuksia esimerkiksi ruokatuotantoon ja ympäristöön, josta ne kiertävät taas vaikuttamaan ihmisen hyvinvointiin. (Risku-Norja & Mikkola 2010, 47.) Näitä valintoja helpottamaan on laadittu suomalaiset ravitsemussuosituksien, jotka on tehty myötäillen pohjoismaiden suosituksia. Suositukset laaditaan turvaamaan ihmisten hyvinvointi ja terveenä pysyminen koko elinkaaren ajaksi. Ravitsemussuosituksien perustuvat tutkittuun tietoon ravintoaineiden vaikutuksista sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistäjinä. Tasapaino energian saannin ja kulutuksen välillä on tärkeä. Ruoasta saadaan energiaa, jonka suositeltuun määrään vaikuttavat muun muassa ihmisen ikä, koko, sukupuoli ja fyysinen aktiivisuus. Tästä ravinnosta saatavasta energiamäärästä suositellaan saatavaksi prosentuaalisesti tietty määrä eri energiaravintoaineita eli hiilihydraatteja 45-60%, rasvoja 25-40% ja proteiineja 10-20%. Näiden edellä mainittujen lisäksi tarvitaan myös tarpeeksi vitamiineja sekä kivennäisaineita, jotka saadaan monipuolisesta ruokavaliosta. Auringon UVB-säteilyn iholta tuottamaa D3-vitamiinia saadaan vain kesäkuukausina, joten D-vitamiinilisää suositellaan syksystä kevääseen. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 236–244; Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018.)

Onneksi kaikkea ei kuitenkaan tarvitse mitata grammalleen, vaan lautasmalli ohjaa oikeanlaisen aterian koostamista. Hyvä ruoka maistuu hyvältä, on monipuolista, vaihtelevaa ja värikästä. On tärkeä muistaa, että kokonaisuus ratkaisee. Terveellinen ruokavalio sisältää paljon kasvikunnan tuotteita eli viljaa, perunaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, maitovalmisteita, vähärasvaista lihaa, kalaa ja kananmunia sekä kasvivasvoja. Janojuomaksi suositellaan vettä ja suolan sekä sokerin saantiin kannattaa kiinnittää huomiota. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 236–244; Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018.) Oikeanlainen ruoka tukee lapsen kasvua ja kehitystä sekä tuottaa iloa ja hyvää oloa (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 11). Kasvisten tärkeyttä ruokavaliossa ei saa vähätellä, sillä vihannekset, marjat ja hedelmät ovat tärkeitä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä ja ne edistävät terveenä ja hyvinvoivana pysymistä (Liu 2013). Vastuu ravitsevan, monipuolisen ja houkuttelevan ruoan tarjoamisesta on aikuisilla niin päiväkodeissa kuin lapsen kotonakin. Lapselle on annettava mahdollisuus päättää mitä hän syö ja paljonko hän syö, aikuisen asettamissa rajoissa. Lapsi tietää itse, milloin on kylläinen (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 39).

## 4 Ravitseminen varhaiskasvatuksessa

Ravitseminen ja ruokakasvatus ovat iso osa päiväkodin arkea. Kokopäiväisen päivähoiton piirissä oleva lapsi viettää arkena päivähoitossa jopa yli puolet hereilläoloajastaan ja syö näin ollen päiväkodilla useimmiten sekä aamupalan, lounaan että välipalan eli kolme aterialla päivässä, viisitoista aterialla viikossa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastojen mukaan vuonna 2016 noin 68 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen ja heistä reilu puolet (55%) ovat kunnan kustantamana kokopäivähoitossa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 1). Seuraavaksi tarkastelen hyvinvointia ja ravitsemusta varhaiskasvatussuunnitelman ja -lain, varhaiskasvatuksen ruokasuositusten sekä joukkoruokailusäädösten perspektiivistä.

### 4.1 Hyvinvointi ja ravitseminen varhaiskasvatussuunnitelman ja -lain näkökulmasta

”Varhaiskasvatus tukee ja täydentää kotien kasvatustehtävää ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista” (varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8). Hyvinvointi ja ruokakasvatus toistuvat uusimmissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) useiden eri osa-alueiden alla ja lisäksi lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä sen tukeminen päivähoitossa ja yhteistyössä vanhempien kanssa on kirjattu myös varhaiskasvatuslakiin (varhaiskasvatuslaki 2015/580). Varhaiskasvatuslaki 2 b sekä 6 (8.5.2015/580) pykälät määräävät ravitsemuksen järjestämisestä varhaiskasvatuksessa seuraavanlaisesti:

”Lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailu on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Varhaiskasvatusympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen huomioiden lapsen ikä ja kehitys. Toimintatilojen ja toimintavälineiden tulee olla asianmukaisia ja niissä tulee huolehtia esteettömyydestä.”

Varhaiskasvatussuunnitelman (2016, 18–19) yhtenä arvoperusteena mainitaan lapsen hyvinvointi ja varhaiskasvatuksen tavoitteena onkin lapsen terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen sekä ohjaaminen niitä edistäviin elämäntapoihin. Lapsia opetetaan huolehtimaan itsestään ja heille opetetaan ”*levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä*” hyvinvointia edistävinä tekijöinä. Lapsia ohjataan niin liikkumaan kuin rauhoittumaan ja heille tarjotaan ravitsevaa, terveellistä ruokaa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) on oma osionsa: *Kasvan, liikun ja kehityn*, joka sisältää ruokakasvatuksen lisäksi terveyden, liikunnan ja turval-

lisuuden tavoitteet. Ruokakasvatuksen tavoitteita asiakirjan mukaan ovat myönteisen suhtautumisen opettaminen ravintoa ja syömistä kohtaan sekä terveellisten ja monipuolisten ruokatottumusten edistäminen. Lapsia ohjataan syömään oikein ja tarpeeksi, ja heitä opetetaan omatoimiseksi. Heille opetetaan pöytätavat, yhdessä syöminen sekä ruokarauha. Ruokakasvatustelminä käytetään keskustelemista, tarinoita, loruja, leikkejä ja lauluja, jotka rikastuttavat lapsen ruokasanastoa ja opettavat uutta ruoasta. Lapset saavat käyttää kaikkia aistejaan tutustessaan ruokaan ja siihen liittyviin asioihin, sillä lapsi oppii tutkien ja kokeillen. Ruokahetket ovat kiireettömiä ja miellyttäviä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46–47.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016), Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) tai laki (2015/580) eivät määritä edellä mainittujen toteuttamistapojen lisäksi sitä, miten käytännössä ravitsemuskasvatusta tulisi varhaiskasvatuksessa opettaa. Velvoittavien asiakirjojen ohjeita mukaillen varhaiskasvattaja voi vapaasti toteuttaa ryhmänsä näköistä toimintaa.

#### **4.2 Varhaiskasvatuksen ruokasuositukset**

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, Opetushallituksen ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus julkaistiin ensimmäistä kertaa vuonna 2018 eli reilu puoli vuotta ennen tutkielmani valmistumista ja on siten ensimmäinen varhaiskasvatuksen ruokailua ja ravintokasvatusta ohjaava asiakirja (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018). Lisäksi vuonna 2016 Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ovat julkaisseet perheille suunnatun Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille -asiakirjan, joka keskittyy nimensä mukaisesti lasten, lapsiperheiden, raskaana olevien sekä imettävien ravitsemukseen (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016). Molemmissa suosituksissa painotetaan ruokakasvatuksen tärkeyttä, syömisestä tukemista ja opettelua sekä ruoan tuottamaa iloa (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016; Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018). Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (2018) painotetaan lisäksi ravintoon ja ruokailutilanteisiin liittyvää pedagogisuutta ja suosituksissa annetaan myös ohjeita siihen, miten ruokakasvatusta voisi päiväkodeissa toteuttaa, seurata ja arvioida. Kummatkin lasten ravintoon liittyvistä suosituksista pohjaavat vuonna 2014 julkaistuihin valtakunnallisiin ravitsemussuosituksiin sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2016). Lisäksi varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (2018) laatimisessa on käytetty hyödyksi mainitsemani 2016 julkaistua lapsiperheiden ruokasuositusta.

Tutkielmassani keskityn käsittelemään Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia (2018), sillä nämä suositukset ovat tuoreimmat, pohjautuvat virallisiin asiakirjoihin, perustuvat jo aiemmin laadittuihin suosituksiin ja ovat suunnattu nimenomaan varhaiskasvatuksen käyttöön. Suosituksilla edistetään ja tuetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja pyritään ehkäisemään sairauksien syntyä ja kehittymistä (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 6). Ravitsemussuositukset perustuvat tutkimustuloksiin ja niiden tavoite on optimoida elintoiminnot ja mahdollistaa terveenä pysyminen koko eliniäksi (Lahti-Koski & Rautavirta, 2012, 236). Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio sekä liikunta ovat hyvinvoinnin perusta (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018).

Varhaiskasvatuksen ruokasuosituksissa on määritelty lapselle tarjottava ruoka aamupalasta iltapalaan, mutta suosituksissa korostuu myös lapsen osallisuus ja kasvattajan vastuu ruokakasvatuksen toteuttajana. Syömistä ohjaavat ruokapyramidi ja lautasmalli. Ruokapyramidin alimmissa eli suurimmissa laatikoissa ovat sellaiset ruoka-aineet, joita suositellaan syömään päivittäin ja huipulla sellaiset ruoat, joiden syömistä kannattaa rajoittaa. Aterian koostamista ohjaa myös lautasmalli, jonka mukaan puolet lautasesta tulisi täyttää tuoreilla ja kypsillä kasviksilla, neljäsosa lihalla, kalalla tai palkokasveilla ja viimeinen neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla. Lisäksi suositellaan leipää ja maitoa. Lasten pitäisi syödä kourallinen kasviksia 5-6 kertaa päivässä, eli kasviksia tulisi olla jokaisella aterialla. Kouraa voi käyttää apuna mittaamisessa. Ruokailujen välit eivät saa venyä liian pitkiksi tai olla liian lyhyitä, sopiva ruokailuväli lapselle on noin kolme tuntia. Ruokalistat on suunniteltu suosituksia mukaillen, mutta lautasmallin toteutumiseen käytännössä pitää kiinnittää huomiota. Ruokalistasta vastaa ruokapalvelu ja se tehdään ravitsemussuositusten perusteella. Viiden viikon kierto listoissa takaa vaihtelevuuden leikki-ikäisen ruokavalioon. Suunnittelussa otetaan huomioon kauden kasvikset, erityisruokavaliot, teemat sekä juhlat. Terveyttä ja iloa ruoasta -teoksessa on myös malliannoksia selityksineen avuksi ruokailutilanteisiin. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää liialliseen punaisen lihan saantiin, riittävään kalan syöntiin, kasvien ja maitotuotteiden käyttöön sekä täysjyväviljatuotteiden syöntiin. Ruokapalvelu kiinnittää huomiota myös suolan määrään reseptejä tehdesään. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 23, 33–58.) On tärkeää, että päiväkodin aikuiset syövät yhdessä lasten kanssa ja että lapset söisivät vanhempiensa kanssa yhdessä myös kotona (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 15, 17).

### 4.3 Säädökset ja määräykset

Varhaiskasvatustalain pykälät 2 b sekä 6 (580/2015) ohjaavat varhaiskasvatuksen ruokailua. Kuntien täytyy huolehtia siitä, että päivähoitossa noudatetaan näitä lakeja (11 §, 239/1973). Esiopetusta ohjaa lisäksi perusopetuslaki (477/2003, 3 §, 30 § & 31 §), jossa velvoitetaan opetuksen toteuttamista niin, että se edistää lapsen tervettä kasvua ja kehitystä, yhteistyötä kotiväen kanssa, opetusta ja oppilaanohjausta sekä järjestettyä ja ohjattua ruokailua maksuttomalla ateriolla. Lisäksi ruokailua ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelman (2016) sekä esiopetuksen opetussuunnitelman (2014) perusteet ja suomalaiset ravitsemussuositukset vuosilta 2014, 2016, 2017 ja 2018 (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 21).

Päiväkotien ruokalistat suunnitellaan ja toteutetaan lasten ravitsemussuositusten (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016; Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018) perusteella. Vähimmäisvaatimus on, että 80% päivän tarjottavista ruoista täyttää suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2014) ruokapalveluille asetetut kriteerit. Päiväkotiiin tuleva ruoka ostetaan joko ulkopuoliselta palveluntarjoajalta tai vaihtoehtoisesti kunta järjestää palvelun itse. Ruokapalvelut kilpailutetaan ja palveluntarjoajat kilpailuttavat tarvitsemansa raaka-aineet. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 59–61.) ”Kilpailutuksessa tulee kuvata, miten toteutetaan lainmukainen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto sekä ruokailun järjestäminen tarkoituksenmukaisesti ja ruokailuun liittyvä ohjaus” (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 60). Lisäksi kilpailuttajan pitää kirjata hankinnan tavoitteet, vaatimukset, yksityiskohtainen sisältö (esimerkiksi erityisruokavaliot, vanhempainillat ja retket), ruoan kvaliteetti ja miten sitä seurataan sekä yhteistyön tekeminen ja vastuuasiat (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 60).

Vaikka Suomessa joukkoruokailua ohjaavia säädöksiä ja määräyksiä on paljon, niiden toteuttamista ei ole juurikaan tutkittu. Raportissa: Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu – Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa (Viksted, Raulio, Prättälä & joukkoruokailutyöryhmä, 2011, 11) on päädytty sellaiseen lopputulokseen, että vain harvoissa tapauksissa joukkoruokailu täyttää ravitsemussuositusten kriteerit. Tutkimuksessa on tarkasteltu ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden hankintoja koskevia asiakirjoja. Tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa on liikaa, mutta vastaavasti kasviksia tarjotaan liian vähän. Ruokapalvelun valmistama ateria voi olla lapselle päivän ainoa lämmin ruoka, joten sen terveydellinen ja ravitsemuksellinen merkitys voi olla

hyvinkin suuri. (Viksted ym. 2011, 11–14.) Laitoksissa tarjottava ruoka kilpailutetaan ja valitaan kriteereiden täyttymisen perusteella, joita ovat useimmiten hinta (painoarvo 40-70%) ja laatu (30-60%). Laatu sisältää ruoan laadun lisäksi usein myös vaatimuksia palveluntuottajan toimintatapoihin ja henkilöstöresursseihin liittyen. (Viksted ym. 2011, 32.) Vikstedin ym. (2011, 21, 43) mukaan on muistettava, että laatua ei voi edellyttää, jos sen kriteereitä ei ole selkeästi kirjattu hankintasopimukseen.

Alla tavoitteita ruokapalvelun kehittämiseksi Ojansivun, Sandellin, Lagstömin ja Lyytikäisen (2014) teoksessa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille:

”Lasten joukkoruokailun toteuttamista ohjaavat ravitsemussuositukset ja joukkoruokailun laadulle asetetut kriteerit taloudellisten, tuotannollisten ja henkilöstöressurssien ohella. Lasten ruokapalvelujen kehittämisen tavoitteeksi asetettiin entistä lapsilähtöisempi toiminta, jossa kuuluu ”lapsen ääni” ja lapsen ruokaoppimisen tarpeet eli, että lapsi otetaan huomioon aktiivisena toimijana, kehittyvänä syöjänä ja omatoimisena ruokailijana. Tämä tarkoittaa lapsilähtöistä ajattelua myös ruokalistasuunnittelussa, ruuan tarjolle panossa, ruokailujärjestelyissä ja pienien keittiötehtävien mahdollistamisessa.” (Lyytikäinen 2014, 13.)

Valitettavaa on, että koulujen ja päiväkotien ruokakasvatukseen vaikuttavat negatiivisesti tehokkaat suurkeittiöihin keskitetyt ruokapalvelut, lähes valmiina tai valmiina toimitettava ruoka, tarkat hygieniasäädökset ja resurssien niukkuus. Keittiöitä ei ole välttämättä koko päiväkodissa käytettävissä lainkaan ja jos on, sinne ei välttämättä päästetä lapsia hygieni- ja turvallisuussyistä ollenkaan. (Jeronen, Mikkola, Risku-Norja & Uitto 2011, 38.) Millä keinoin siis varhaiskasvatuksen ammattilainen voisi ravitsemuskasvatuksen avulla tukea lapsen hyvinvointia opettamalla lapselle myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömistä kohtaan sekä ohjata valitsemaan terveellinen ja kestävä elämäntapaa?



## 5 Ravitsemuskasvatus ja ruokakulttuuri

Tässä luvussa määritellään ravitsemuskasvatus, ruokakasvatus ja ruokakulttuuri –käsitteet, tarkastellaan ravitsemuskasvatuksen tavoitteita suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja perehdytään saamelaiseen ruokakulttuuriin saamelaisen varhaiskasvatussuunnitelman (2009) linjausten perusteella.

### 5.1 Ravitsemuskasvatuksen ja ruokakulttuurin määrittely

Ravitsemuskasvatus on varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan ”kasvatuksellista toimintaa, jonka päämääränä on edistää yksilöiden ja yhteisöjen ruokaan liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen, taitojen ja toimintatapojen kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan. Ravitsemuskasvatuksen yhteydessä terveys tulisi ymmärtää laajasti fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena terveytenä ja hyvinvointina. Terveellisten ruokatottumusten kehittymisen lisäksi on tärkeää vahvistaa esimerkiksi itsesäätelytaitoja, myönteistä käsitystä itsestä sekä omasta ja toisten kehosta.” (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 29.)

Ravitsemuskasvatus-käsitteen lisäksi olen halunnut ottaa määritelmän myös ruokakasvatuksesta, jonka ymmärrän synonyymikäsitteenä ravitsemuskasvatukselle, ja Suomen akatemian rahoittaman Sustainable Food Education for Self-Efficacy Development (2008) -hankkeen eli SEED:in yhteydessä ruokakasvatukselle koulumaailmassa ollaankin kaavailtu määritelmää Palojoen ym. (2010) toimesta:

”Ruokakasvatus koskee koko kouluyhteisöä ja sitä voidaan toteuttaa integroimalla oppiaineita kasvatukselliseksi kokonaisuudeksi, jonka ytimenä on ruoka. Eri oppiaineiden lisäksi myös kouluruokailu ja muu kouluikäiseen ruokailemiseen liittyvä toiminta (esim. välipalat, välipala-automaatit) sisältyvät ruokakasvatukseen, johon voidaan soveltaa myös tutkivan oppimisen periaatteita. Ruokakasvatuksen onnistumisen edellytyksenä on eri oppiaineiden opettajien ja muun henkilökunnan välinen yhteistyö, joka ulottuu kouluruokailusta ruokaketjua pitkin alkutuottajiin; oppilaat ja opettajat oppivat tuntemaan koulussa syödyn ruoan tuottajia ja heidän tuotantotapojaan. Näin ruokakasvatus laajenee ruokajärjestelmää koskevaksi toiminnalliseksi osaksi kestävyyskasvatusta.”

SEED-hankkeen tavoitteena on integroida ruokakasvatus osaksi opetusta, sillä ruokakasvatusta ei haluta mieltää muusta toiminnasta irrallisena käsitteenä tai tekemisenä, vaan osana kokonaisvaltaista oppimista (Risku-Norja & Mikkola 2010, 46). Ruokakasvatus ei sisällä pelkästään syömistä ja ruokailutapojen opettelua. Ruokakasvatus on ruokakulttuurin opettamista. Ruokakulttuuri on sivistystä ja se kätkee sisälleen useita osa-alueita, kuten ruoan maun, hajun, koostumuksen ja ulkonäön, raaka-aineet ja valmistuksen, taiteen, historian, tarinat, uskonnon, ruokailutilanteet ja niihin liittyvät toimet ja tavat, esimerkiksi kattaus, ruokalorut, pöytätavat ja -keskustelut, vastuullisen ruoan tuotannon, koko maailman ravitsemuksen sekä suomalaisen ruoan lisäksi myös ulkomaisen ruoan. (Rauramo 2013, 13–15.) Ruoka liittyy siis jollakin tavalla lähes kaikkeen ihmisen elämässä.

Suomen juhlavuoden kunniaksi vuonna 2017 perustettu ruokatieto -nettisivulle on kerätty tietoa suomalaisesta ruokakulttuurista ja sivuilta löytyy paljon vapaasti käytettävissä olevaa monipuolista materiaalia ruokakasvatuksen toteuttamiseen kouluissa, päiväkodeissa ja kotona. Nettisivusto on Ruokatieto Yhdistys ry:n ylläpitämä ja Maa- ja metsätalousministeriön tukema. Sivustolla määritellään ruokakasvatus seuraavasti:

”Ruokakasvatus voi tuoda uusia näkökulmia omaan opetustyöhön ja ruokailoa kouluarkeen. Sen tarkoitus on herättää uteliaisuutta ja kiinnostusta tarkastella ruokaa erilaisista näkökulmista. Ruokakasvatus auttaa hahmottamaan ruuan kulttuurisia, sosiaalisia ja taloudellisia merkityksiä, ymmärtämään ruuan reittejä pellolta pöytään sekä herättämään keskustelua ruuan eettisistä ja ympäristöllisistä vaikutuksista. Se auttaa ymmärtämään kuluttajuuteen liittyvää vastuuta ja mahdollisuuksia sekä löytämään ruokailon.” ([https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokakasvatusta-kaikille/mita-ruokakasvatus.](https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokakasvatusta-kaikille/mita-ruokakasvatus))

Ruoka on merkittävässä osassa suomalaista kulttuuria, yhteiskuntaa ja taloutta ja sen vuoksi ruokakasvatuksen pitäisi näkyä myös päiväkodeissa ja kouluissa osana arkea ja opetusta. Ruokakasvatus on pedagoginen, moniulotteinen käsite, ja se halutaan tuoda kouluissa osaksi opetusta integroiden se yhteen useiden eri oppiaineiden opetuksen kanssa. Ruokakasvatus pitää sisällään lapsen ja nuoren ikä- ja kehitystason mukaisesti opetettavia suomalaisessa yhteiskunnassa vaikuttavia ruokaan liittyviä teemoja kuten hyvinvointi, kulttuuri, historia, kestävä kehitys ja ruoan kulku maatilalta syötäväksi. (Ruokatieto Yhdistys ry 2017.) Näitä teemoja voi yhdistää eri oppimisen osa-alueisiin esimerkiksi tekemällä maatilavierailu lasten kanssa yhdessä

liikkuen ja luontoa ihmetellen, toteuttamalla värikylpyä vauvojen kanssa ruoka-aineilla taiteillen tai vanhempien lasten kanssa leipoen ja mittayksiköitä opetellen.

## **5.2 Ravitsemuskasvatuksen tavoitteet**

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016) ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) tavoitteet ruokakasvatukselle ovat johdannossakin mainitut ”myönteisen suhtautumisen opettaminen ruokaa ja syömistä kohtaan sekä terveellisten, kestävien ravitsemusvalintojen tukeminen”. Lisäksi lapsille opetetaan muun muassa hyviä ruokailutapoja, omatoimisuutta ja ruokiin tutustumista eri aistien avulla (kts. 6.3). Ravitsemussuosituksissakin painotetaan terveellisyyden lisäksi ruokailoa, lapsen osallisuutta toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä yhteistyötä perheiden kanssa. Lapsen kokemus siitä, että hän saa vaikuttaa, lisää hyvinvointia. (Terveyttä ja iloa ruoasta– varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 11, 66.) Ruokatieto Yhdistys ry:n (2017) mukaan ruokakasvatuksella voi olla monia tavoitteita, joita ovat muun muassa omien ruokavalintojen tiedostaminen, eri ruokakulttuureihin tutustuminen, ruokaketjun tuntemus, ruokaan liittyvät eettiset- ja ympäristökysymykset, mutta ennen kaikkea uudet elämykset: maistaminen, kokeileminen, oivaltaminen ja osallistuminen sekä ruoasta ja syömisestä innostuminen.

Ruokakasvatuksen tavoitteet ovat moninaiset, mutta myös toteuttamismahdollisuuksia on rajattomasti. Ruokakasvatusta voi toteuttaa jokaisen kasvattajan ja lapsen itsensä näköisesti, kunhan pitää mielessä velvoittavien asiakirjojen tavoitteet ja suositukset.

## **5.3 Ruokakasvatus ja -kulttuuri saamelaisen varhaiskasvatussuunnitelman näkökulmasta**

Halusin ottaa tarkasteluun Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman (2016) lisäksi myös Saamelaisen varhaiskasvatussuunnitelman (2009), joka on laadittu erityisesti saamelaisia perinteitä kunnioittaen ja vaalien, tuoden selvästi esille saamelaisen kulttuurin erityispiirteet. Saamelaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2009) määritellään valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa tarkemmin saamelaisen kulttuurin omat arvot, joita halutaan valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman arvojen lisäksi jatkaa sukupolvelta toiselle saamelaisessa päivähoidossa. Ruokailutapojen ja terveellisten ruokailutottumusten opettelun lisäksi ravitsemuskasvatuksen teeman liittyen suunnitelmassa on lueteltu tarkkaan saamelaisen kulttuurin perinteiset elinkeinot ja toimeentulo sekä luontoon liittyvä kasvatus (saamelainen varhaiskasvatussuunnitelma 2009, 14–15, 20). Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2009, 14–15) ruokakulttuurin osiossa

on listattuna saamelaisten ruokapäivien järjestäminen ja säännöllinen leipomispäivien järjestäminen. Päiväkodilla valmistetaan päivittäin yhdessä ruokaa, savustetaan kalaa ja säilötään marjoja. Luonnosta kerätään syötäviä kasveja ja tutustutaan saamelaisiin lääkekasveihin. Poroihin liittyviä opetuksellisia ohjenuoria ovat muun muassa poron nylkemisen seuraaminen, poroerotuksissa käyminen, lypsämisen harjoittelu, poroleikkien leikkiminen ja jäkälän kerääminen. Myös puukon käyttöä opetetaan. Kaloihin tutustutaan opettelemalla tunnistamaan eri kalalajit, pyytämällä niitä eri tavoin eri vuodenaikoina ja opettelemalla kalan käsittelyä sekä kalaverkkojen korjaamista. Lasten kanssa käydään metsällä tunnistamassa eri eläinten jälkiä ja keräämässä marjoja syötäväksi. Kylvetään kasveja ja tutustutaan maatilalla maatalouteen. Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2009) listataan myös eri asumusten rakentelu esimerkiksi pienoismalleina, laavun pystyttäminen ja siihen liittyvä käytänteet ja ruokailutavat. Saamelaisessa kulttuurissa käsillä tekeminen on suuressa osassa arkea ja perinnettä halutaan jatkaa myös varhaiskasvatuksessa.

Saamelaisessa varhaiskasvatuksen arjen käytänteiden oppaassa (2013, 30, 34) painotetaan lapsen osallisuutta arjen askareissa, jotta lapset oppisivat vastuullisuutta eivätkä vanhat perinteet unohtuisi. Lapset voivat olla piikoja ja renkejä ja auttaa muun muassa pöytien kattamisessa, roskien ulos viemisessä, pienissä siivoushommissa tai laulutuokioiden pitämisessä. Lisäksi ulkona syömistä suositellaan ympäri vuoden esimerkiksi laavulla, kesäisin päivittäin. Kuksat, puusta veistetyt ruokarasiat ja sisnalaukku kulkevat mukana retkillä. Liitteenä oppaassa on *Arjen käytännöt* –lomake (2013, 68–70), johon vastataan päiväkodin henkilöstön toimesta, että miten paikallisten ruokien ja kauden raaka-aineiden näkyvät päiväkodin arjessa, miten saamen kielen käyttöä ja kielenopetteluä edistetään ruokailutilanteissa, mitä myönteisiä keinoja käytetään uusien makujen kuten perinneruokien ja kasvisten syömisestä opettelussa ja miten kaikista ruokailutilanteista tehdään mukavia. Lisäksi lomakkeeseen kirjataan henkilöstön osallistumisesta ruokailutilanteisiin ja syömiseen, miten varhaiskasvattajat ohjaavat ruokailutilanteita ja mitä kaikkea lapset saavat ruokailuhetkillä tehdä itse.

## **6 Lapsen hyvinvointia tukeva ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa**

Tässä luvussa käsittelen useista näkökulmista ravitsemuskasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa eri oppimiskäsitysten ja menetelmien periaatteita hyödyntäen. Olen valinnut tarkasteluun Rudolf Steinerin hänen linjaamiensa ravinto-oppien vuoksi. Vaikka Steiner vaikuttikin jo 1900-luvun taitteessa, ovat hänen pedagogiset linjauksensa sopivia täyttämään myös nykyajan varhaiskasvatuksen vaatimukset. Tärkeitä huomioita ravitsemuskasvatuksessa ovat lapsilähtöisyys ja osallisuuden tukeminen, aistien käytön huomioiminen sekä opettaminen ja oppiminen luovalla, lapselle ominaisella tavalla. Olen perehtynyt tarkemmin myös osallisuuteen ja sen merkitykseen lapsen hyvinvoinnissa ja ravitsemuskasvatusta toteutettaessa, sillä lapsen kokemus osallisuuden tunne on vahvasti yhteydessä lapsen hyvinvointiin (Järvinen & Mikkola 2015). Haluan nostaa esille myös aistien merkityksen ja miten tärkeä on ottaa huomioon lapsen utelias mieli ja kaikki hänen viisi aistiansa myös ruokakasvatuksessa, sillä lapselle on ominaista jäsentää maailmaansa eri aistien kautta. Lisäksi tarkastelen Suomessakin jo tunnettua ja useissa päiväkodeissa käytössä olevan Sapere-mallia, joka täydentää Rudolf Steinerin ajatuksia ja huomioi ruokakasvatusmenetelmänä sekä osallisuuden että aistit vahvoilla lapsi- ja aistilähtöisillä toimintatavoillaan. Halusin huomioida myös Pia Smedsin (2017) väitöskirjan menetelmän Farm education, sillä kyseisessä tutkimuksessa korostuu ympäristön merkitys oppimisessa. Tutkimusta varten on tutkittu lasten oppimista aidossa maatilaympäristössä ja vastaavasti tavallisessa luokkatilassa ja huomattu, että opetettavan asian liittyminen ympäristöön tehostaa oppimista ja asian syvempää ymmärtämistä. Viimeiseen alalukuun olen koonnut yhteen toiminnallisia keinoja arjessa toteutettavaan ravitsemuskasvatukseen ja lisäksi informaatiota siitä, mistä lähteistä varhaiskasvattajan on mahdollista löytää lisää tietoa ohjaamaan ravitsemukseen liittyvän toiminnan toteuttamista päiväkodissa.

### **6.1 Rudolf Steinerin ravinto-oppi**

Rudolf Steiner oli itävaltalainen luonnontieteilijä ja filosofi, joka eli 1861-1925. Steiner tunnetaan kehittämästään pedagogiikasta ja sen ajatusten pohjalta perustetuista Steinerkouluista sekä -päiväkodeista. Pedagogiikassa näkyviä ajatuksia ovat antroposofinen lääketiede, hoitopedagogiikka kehitysvammaisille, hengentiede, luonnonmukainen eli biodynaaminen viljely sekä liikuntataide. Ensimmäinen steinerkoulu, Freie Waldorfschule, perustettiin 1919 ja useissa maissa steinerkouluista käytetäänkin sen vuoksi nimitystä waldorfkoulu. Vuonna 1938 steinerkoulut kiellettiin Saksassa, mutta vähän sen jälkeen ne alkoivatkin levitä ympäri Eurooppaa. Steinerkouluja ja -päiväkoteja on Suomessa useampi kymmen ja steinerpedagogiikkaa voi opiskella

Snellman -korkeakoulussa. (Paalasmaa 2011, 113–115; Skinnari 1988a, 8; Paalasmaa 2009a, 39–49; Syrjäläinen 1990, 40.) Steiner painotti pedagogiikassaan sitä, että tärkeää ei ole mitä opettaa, vaan miten opettaa. Suuntauksessa painotetaan oppimista tunteen ja taiteen avulla. (Paalasmaa 2011, 117–118.)

Lautela (2011) kirjoittaa steinerpedagogiikan toteuttamisen kulmakivistä päiväkodin arjessa ja niitä ovat lapsilähtöisyys, mallioppiminen, vuodenvieron huomioiminen, luonnonmukainen ruoka ja kestävä kehitys sekä aistilähtöinen toiminta: lapsia opetetaan käyttämään kaikkia aistejaan. Steinerpedagogiikassa hyödynnetään lapsen osallisuutta arjessa ja sen toimintojen kautta oppimista, taidekasvatusta ja luonnossa olemista. Myös leikin merkitys korostuu ja pedagogiikan perusta on se, että lapsi oppii kaiken leikkien, ja lapsella pitää olla mahdollisuus myös vapaaseen leikkiin joka päivä. (Lautela 2011, 135–148.) Tutkielmani kannalta keskeisimpiä näkökulmia Steinerin pedagogiikassa ovat luonnonmukaisen lähiruokien suosiminen, aisti- ja lapsilähtöisyys, lapsen osallisuus ja innostaminen arjen askareisiin sekä vuodenvieron hyödyntäminen opetuksessa. Vaikka Steinerin opit ovat peräisin 1900-luvun taitteesta, ovat ne mielestäni teemoiltaan hyvinkin sopivia nykyajan varhaiskasvatuksen vaatimuksiin.

Steinerin ravinto-opin mukaan lapsen osallisuus ruoanlaitossa ja pöytien kattamisessa sekä aikuisen malli ruokailutapojen opettelussa on tärkeää. Päiväkodissa laitetaan yhdessä ruokaa, leivotaan, kasvatetaan ja hoidetaan kasveja, tutkitaan luontoa ja hyödynnetään sen antimia. Ruoanlaitossa pyritään suosimaan luonnonmukaista lähiruokaa ilman lisäaineita ja monet steinerpäiväkodit Suomessa osallistuvatkin Portaat luomuun -ohjelmaan. Kestävä kehitys -teema ohjaa kaikkien steinerpäiväkotien toimintaa. Tärkeintä on ottaa lapset mukaan puuhasteluun ja tehdä yhdessä. Arjen asioita tehdään lapsille luontaisella tavalla, leikkien, mutta lopputuloksena onkin kuitenkin jotain hyödyllistä. (Lautela 2011, 140–141.) Lautela (2011, 138) vertaa kasvattajaa auringoksi, jota lapsi tavoittelee. Kasvattajasta hehkuva lämpö ja iloisuus luovat ilmapiirin, joka antaa voimaa lapselle kasvaa, ja jossa aikuisten on hyvä toteuttaa varhaislapsuuden pedagogiikkaa.

## **6.2 Lapsen osallisuus ja osallisuuden vahvistaminen ravitsemuskasvatuksen kontekstissa**

Osallisuus on lapsen oma tuntemus siitä, onko hänelle annettu mahdollisuus osallistua ja onko hän saanut osallistua. Lapsen osallisuudella on myös tavoitteita, joita ovat itsetunnon vahvistaminen, lapsen vaikutusmahdollisuuksien lisääminen ja sitä kautta oman elämän mielekkyyden, hallinnan tunteen ja vastuuntuntoisuuden kasvattaminen. Lisäksi osallisuudella pyritään ehkäisemään syrjäytymistä ja antamaan kaikille tunne siitä, että on osa jotakin yhteisöä. Osallisuus

rakentuu vuorovaikutuksen kautta ja se toteutuu, kun lapsella on tunne siitä, että hänet otetaan tosissaan, kuunnellaan ja ymmärretään. Tämän kokemuksen toteutumiseen vaaditaan varhaiskasvattajalta hetkeen pysähtymistä, lapsen kuulemista ja näkemistä sekä todellista kiinnostusta lapsen asioihin. (Järvinen & Mikkola 2015, 13–14, 17.) Järvinen ja Mikkola (2015) ovat listanneet myös erilaisia arjen toimintatapoja osallisuuden toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Heidän mukaansa lapset tulee ottaa mukaan suunnitteluun ja tekemiseen, kiire pitää unohtaa, päiväjärjestyksen pitää olla väljä sekä opettajan joustava ja spontaani. Pienryhmäpedagogiikka ja toimiva oppimisympäristö helpottavat arjen sujuvuutta ja ystävyyssuhteiden ja leikin tukeminen sekä kiusaamisen ehkäisy yhdessä helpottavat osallisuuden toteutumista. Arjessa läsnä oleva aikuinen joka leikkii, kannustaa ja innostaa, kuuntelee ja keskustelee sekä lohduttaa lasta on vuorovaikutuksen syntymisen ja lapsen osallisuuden kokemisen lähtökohta. (Järvinen & Mikkola 2015, 19.) Näiden kaikkien edellä mainittujen asioiden toteutuessa lapsi voi päiväkodissa hyvin, kokee olevansa osa tiivistä yhteisöä, tuntee tulevaisuutensa kuulluksi ja saavansa tarvitsemansa tuen kohdatessaan niin haasteita kuin onnistumisiakin. Lapsen kokema osallisuus lisää onnellisuutta ja hyvinvointia.

Lapsen oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä vapaus ilmaista oma näkemyksensä ikä- ja kehitystaso huomioon ottaen on kirjattu sekä uusimpaan YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen (artikla 12) että elokuussa 2015 voimaan astuneeseen varhaiskasvatustalakiin. Lain mukaan varhaiskasvatuksessa on annettava lapselle mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin (2015/580 2a§ kohta 9). Osallisuus toistuu myös Varhaiskasvatussuunnitelman (2016) sekä Esiopetuksen opetussuunnitelman (2014) perusteissa. Varhaiskasvatuksen ammattilaisen velvollisuus on antaa lapsen osallistua päiväkodin arkeen ja sen suunnitteluun, ja olla itsekin läsnä lasten tekemisissä, ohjaten, auttaen ja innostaen niin iloisina kuin surullisinakin hetkinä. Lapsen osallisuus linkittyy mielestäni hyvin yhteen myös innostamisen käsitteeseen. Lapsi ei osallistu omaehtoisesti tekemiseen, jos suoritettava asia ei kuulosta mukavalta tai se on tehtävä, koska aikuinen käskee. Sillä on suuri merkitys, miten varhaiskasvattaja ilmaisee asiansa ja onko hän innostava ja mukaansatempaava. Lapset innostuvat arkisistakin asioista, jos niistä osaa tehdä houkuttelevia. Lapselle on luontaista oppia leikin ja kokeilemisen kautta.

Lapsen osallisuutta ruokakasvatuksessa voi tukea antamalla lapsen ottaa itse ruokansa, antamalla lapsen kertoa onko hänellä vielä nälkä tai onko hän vastaavasti jo kylläinen ja kunnioittamalla sekä uskomalla lapsen sanaa. Ruokailuhetkissä pyritään kiireettömyyteen ja rauhallisiin pöytäkeskusteluihin. Kannustetaan lapsia kertomaan omia ruokakokemuksiaan. Ruosta saa

keskustella ja siitä saa kertoa oman mielipiteensä. Keskustellaan kierrättämisestä, kompostoinnista ja ruokahävikistä. Aloitetaan yhteinen haaste, jonka alussa asetetaan tavoite ruokahävikin vähentämiselle ja seurataan, arvioidaan ja kirjataan ylös tulevan jätteen määrää päivittäin. Päätetään lapsi keittiöön, otetaan mukaan ruoanlaittoon, pöytien kattamiseen ja siivoamiseen. Laaditaan yhdessä ruokailusäännöt ja suunnitellaan ruokalista. Vierailaan tuottajien luona ja ruokakaupassa. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 68.) Luvussa 6.6. lisää tapoja toteuttaa ruokakasvatusta.

### **6.3 Ruoka ja aistit**

Aisteilla on suuri merkitys ruokakasvatuksessa ja lapsen makumaailman laajentamisessa. Siksi onkin tärkeää, että niin ruoka kuin ruokahetken tunnelma on kaikilla aisteilla aistittuna miellyttävä. (Naalisvaara 2014, 83.) Lapsi on usein ennakkoluuloinen uusia ruokia kohtaan, eikä suotta, sillä kyseinen ominaisuus juontaa juurensa kauas historiaan. Ihmiselle on ollut luonnollista pelätä uusia ruokia, sillä vaarana on ollut sen myrkyllisyys ja pahimmillaan hengenmeno. Ennakkoluulot kulkevat myös suvussa, sillä vanhemmat siirtävät usein tiedostamattaankin omia rajoitteitaan lapsillensa. Joskus jokin epämiellyttävä ruokaan liittyvä kokemus voi jäädä niin voimakkaasti mieleen, että se tulee hetkessä tuoreena muistiin ja aiheuttaa pahoinvointia. Mielleyhtymä saattaa tulla esimerkiksi tietystä ruoasta, sen hajusta, ulkonäöstä, tai jopa ympäristöstä, jossa ruoka on nautittu. (Rauramo, 2013, 18.) Näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisti ovat ihmisen viisi aistia. Näiden aistien avulla ihminen on yhteydessä ympäristöön ja omaan kehoonsa. Aistit ovat tärkeässä osassa ihmisen syödessä. Ruoan ulkonäkö vaikuttaa siihen kuinka houkuttelevaksi ruoka koetaan. Toisaalta ihminen syö myös epäilyttävän näköistä ruokaa, jos siihen on tottunut ja tietää miltä se maistuu, kuten määmiä. (Rauramo 2013, 18–22: Tuorila, Parkkila & Tolonen 2008.) Lapsille siis määmmi syöminen saattaa olla hankalaa juuri sen epäilyttävän ulkonäön vuoksi. Ruokaneofobiaksi kutsutaan pelkoa maistaa uusia, ennestään tuntemattomia, ruokia tai ruoka-aineita. Fobiaa on eniten 2-6-vuotiailla ja sen määrä vähenee aikuisikää kohti mentäessä. Suurin osa lapsista, jotka eivät halua maistaa uutta ruokaa, eivät kuitenkaan ole neofobikkoja. Useimmiten lapsi tottuu uusiin makuihin useamman maistelukerran tuloksena. (Dovey, Staples, Gibson & Halford 2008, 181–189.)

Ruoan tuoksu houkuttelee syömään. Hajuaisti liittyy vahvasti muistiin, ja sen avulla ihminen voi palauttaa mieleensä muistoja menneisyydestä. Haju koetaan miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi myös sen perusteella, mistä haju on lähtöisin, vaikka olisi kyse samasta hajusta. Hajuaisti toimii kahdessa vaiheessa, joista ensimmäinen on se, kun ihminen haistaa hengitysilma-



aromiyhdisteet. Tätä kutsutaan ortonsaaliseksi hajuksi. Toinen vaihe on retronsaalinen haju, joka toteutuu, kun pureskelun ja nielemisen aikana vapautuu aromiyhdisteitä, jotka ihminen haistaa. Tätä vaihetta luullaan virheellisesti maistamiseksi, vaikka kyseessä on todella hajuaistin toiminto. Hajuaisti on toisilla ihmisillä herkempi, mutta kaikkien ihmisten hajuaisti tottuu nopeasti uusiin tuoksuihin eikä niitä hetken päästä enää haistakaan. (Rauramo 2013, 18–22: Tuorila, Parkkila & Tolonen 2008.)

Ihminen tunnistaa makean, suolaisen, karvaan, happaman ja umamin. Perusmakuja on aistien tavoin viisi. Ruoan maku on kolmen aistin, maun, retronasaalihajun ja kemotunnon, summa. Vastasyntyneen vahvin aisti on makuaisti ja makuaistin herkkyys on yksilöllistä. Ihmisellä on keskimäärin 4600 makusilmua kielessään. Ihminen tykkää luonnostaan makeasta ja suolan runsaaseen tai vähäiseen määrään tottuu nopeasti. Happamat ruoan eivät ole enää yhtä happamia kuin satoja vuosia sitten. Hapatettuja ruokia ovat esimerkiksi jogurtit ja hapanleivät. Monet marjat ja hedelmät ovat myös melko happamia, mutta sokeri pehmentää niiden makua. Karvas maku on ominaista esimerkiksi greipille, kaakaolle ja teelle. Osa maapallon ihmistä (25%) maistaa karvaan hyvin herkästi, eivätkä pysty sen vuoksi syömään joitakin ruokia. Totuttelu karvaisiin ruokiin auttaa kestävämpään herkkyystään. Umami on japania, mutta suomen kielellä sen voisi suomentaa täyteläiseksi. Liha, kala, parmesaanijuusto, parsat sekä sienet ja tomaatti sisältävät tätä perusmakuja ja sen tehoa voi vahvistaa suolauksen ja kypsennyksen avulla. Lapsi voi tottua makuihin jo sikiöaikana lapsiveden kautta tai imeväisikäisenä äidinmaidon avulla. (Rauramo 2013, 18–22: Tuorila, Parkkila & Tolonen 2008.)

Syömiseen vaikuttavat myös tuntoaisti, ruoan rakenne, lämpötila ja äänet, joita syöminen aiheuttaa. Kemotuntoaistimus tuntee muun muassa poltteen, kutinan, turtumuksen ja viileyden. Tämä tuntoaisti voi aiheuttaa myös silmien vuotamista ja aivastelua. Ihminen tottuu siihen, että tietyt ruoat ovat aina saman tuntuisia suussa. Jos ruoan koostumus ei ole sellainen, mihin on tavallisesti tottunut, ruoka voi muuttua etovaksi. Ruoan maku ja haju muuttuvat myös sen lämpötilan muuttuessa. Lähellä kehon lämpötilaa olevat ruoat ovat vahvemman makuisia kuin kylmät ja kuumat. Myös ääni vaikuttaa: jos ruoasta ei kuulu normaalia ääntä, tulee tunne, että siinä on jotain vikaa. Ruoanlaiton äänet voivat myös kasvattaa ruokahalua, mutta pöytäseurueen maiskutus ei yleensä nosta tunnelmaa. (Rauramo 2013, 18–22: Tuorila, Parkkila & Tolonen 2008.)

Mauista varsinkin karvaat ja happamat ruoat vaativat totuttelua. Pienten lasten kanssa on oltava kärsivällisiä ja heille tulee tarjota samoja ruokia aina uudelleen ja uudelleen, sillä totuttelu vaatii

monta maistelukertaa. Syömistilanteen pitäisi olla mukava, eikä ruoan syömistä saisi pakottaa. Makuun tottumisen edellytys kuitenkin on, että ruoka menee suuhun asti ja toivottavaa on, että se tulevaisuudessa myös pysyy siellä ja alkaa maistua miellyttävältä. (Sandell 2014, 30.) Lapselle pitää antaa aikaa ja mahdollisuuksia tutkia ruokaa kaikkien aistiensa avulla (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018).

#### **6.4 Sapere-ruokakasvatus**

Sapere-ruokakasvatus on peräisin 1970-luvulta ja on ranskalaisen Jaques Puisais'n kehittämä monipuolinen menetelmä lasten ruokakasvatuksen toteuttamiseen niin varhaiskasvatuksessa kuin kotona yhdessä lapsen ja vanhempien kanssa. Tavoitteina on herättää lapsen innostus ruokaan kaikkien eri aistien avulla ja sitä kautta tehdä lapsen ruokavaliosta entistä monipuolisempi. (Luostarinen, 2014, 8; Hagman & Algotson 1999, SAPERE – International Association 2002a, SAPERE – International Association 2002b.) Suomeen Sapere rantautui 2000-luvun alussa ja varhaiskasvatukseen 2004-2005, jolloin sitä testattiin viidessä jyvaskyläläisessä päiväkodissa. Tämän jälkeen vuosina 2009-2013 toteutettiin Lasten ruokakasvatus -hanke, jossa hyödynnettiin menetelmää eri päiväkodeissa. (Naalisvaara 2014, 40.) Tutuksi Sapere on tullut päiväkodeissa ympäri Suomen lähinnä 2010-luvulla sen jälkeen, kun terveydenhuollon ammattilaisilla heräsi huoli lasten painosta ja he päättivät aloittaa edellä mainitun hankkeen. 2000-luvulla on kiinnitetty huomiota siihen, että väestön ravitsemus- ja terveysterot alkavat jo varhaislapsuudessa ja varhaiskasvattajilta puuttuvat työkalut toteuttaa ravitsemuskasvatusta. Vuonna 2008 Keski-Suomen sairaanhoitopiiri linjasi toimenpiteet lasten ruokakasvatuksen kehittämiseen. Tämän jälkeen Saperea alettiin levittää päiväkoteihin ja jopa 7000 ammattilaista koulutettiin Sapere-ruokakasvatukseen vuosina 2009-2013. (Lyytikäinen 2014, 8–10.) Sapere-menetelmän tavoite ei ole luokitella ruokia terveellisiksi tai epäterveellisiksi eikä sen tarkoitus ole valistaa lapsia ruokien ravintoarvoista. Menetelmä tukee terveellistä ruokavaliota ja hyviä ruokailutottumuksia, mutta se ei voi korvata kaikkea varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatusta. (Ojansivu ym. 2014, 212.)

Sapere-ruokakasvatuksessa on otettu huomioon lapsesta luonnostaan kumpuava uteliaisuus ja leikin sekä eri aistien kautta oppiminen ja menetelmässä hyödynnetään varhaiskasvatussuunnitelman perusteissakin (2016) vahvasti esiin heijastuvia teemoja kuten lapsilähtöisyyttä, lapsen yksilöllistä tukemista ja osallisuutta sekä kokeilevaa ilmiöoppimista, jotka tukevat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Sandell 2014, 26–30, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

2016, 20). Kaikki aistit: näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaistit ovat vahvasti läsnä menetelmää hyödynnettäessä. (Sandell 2014, 26–30.) Käytännössä Sapere-ruokakasvatusta voidaan toteuttaa esimerkiksi asettelemalla kasvikset, hedelmät ja marjat tarjolle buffet-tyylisesti ja antaa lapsen itse valita mitä haluaa ottaa. Lapsen annetaan ikätasonsa taitojen mukaan annostella lautaselleen myös muu tarjolla oleva ruoka tai kertoa aikuiselle paljonko haluaa ottaa. Kasviksia on tarjolla muulloinkin kuin vain ruoka-ajoilla. Vähintään kerran viikossa tehdään lasten kanssa yhdessä jotakin ravitsemukseen liittyvää lapsen osallisuutta tukevaa toimintaa kuten sämpylöiden leipominen tai yrttien istuttaminen. (Luostarinen 2014, 117.) Luostarinen (2014, 117–119) on tullut tutkimuksessaan siihen lopputulokseen, että tutkimuksen Sapere-päiväkodissa lapset syövät monipuolisemmin ja runsaammin eri kasviksia, marjoja ja hedelmiä vertailupäiväkotiin nähden ja lisäksi hävikkiä syntyi selvästi vähemmän. Sapere-päiväkodissa ruokakasvatus on otettu paremmin huomioon käytännön ruokatilanteissa, mutta niin myös varhaiskasvatussuunnitelmassa, vuosikellossa kuin ruokalistassakin. Tosin ruokakasvatuksen näyttäytymisessä eri arjen toiminnoissa ei eroja vertailupäiväkodin kanssa juuri ollut. Myös Kähkönen, Rönkä, Hujo, Lyytikäinen ja Nuutinen (2018) ovat havainneet tuoreessa tutkimuksessaan aistilähtöisen ruokakasvatusmenetelmän hyödyt, sillä tutkimuksen perusteella lapset syövät enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä, kun taustalla on lasten osallisuutta aistien avulla tukeva ravitsemuskasvatus. Lapsi syö enemmän kasviksia, kun vaihtoehtoja on useampia esillä ja lapsi saa itse valita lautaselleen haluamansa kasvikset. Lisää tutkimuksia aiheesta toivotaan, sillä aistilähtöisellä ravitsemuskasvatuksella voi olla suurikin merkitys terveellisten, hyvinvointia edistävien ruoka-aineiden kulutukseen varhaiskasvatuksikäisillä. (Kähkönen ym. 2018.)

## **6.5 Farm education -menetelmä**

Pia Smedsin (2017) väitöskirja *Farm education - sustainability, food and education* on tutkimus ruoan alkuperän opettamisesta sen luonnollisessa oppimisympäristössä 318 maalla ja kaupungissa asuvalle oppilaalle. Ruokakasvatus -käsite tarkoittaa väitöskirjassa ruoan alkuperän ja reitin tunnistamista. Tutkimus on toteutettu ympäristökasvatuksen ja kasvatustieteen näkökulmista Smedsin tutkimalla oppimisympäristön merkitystä oppimiseen. Tarkastelun kohteena on ollut 318 oppilasta ja heitä on tarkkailtu sekä maatilalla että luokkahuoneympäristössä. Smeds (2017, 10–11) kirjoittaa, että autenttisella oppimisympäristöllä (tässä: maatala) on merkittävä positiivinen vaikutus kaiken tasoisten oppilaiden oppimiseen. Oppimisympäristö mahdollisti monin eri tavoin oppimisen käytännön ja yhdessä tekemisen avulla, eri aistien kautta sekä kokemalla ja tuntemalla. Myös oppijat itse kokivat oppimisen olevan mielekkäämpää aidossa oppimisympäristössä.

Smeds (2017) toteaa aidon oppimisympäristön lisäävän lasten ja nuorten tietoutta ruoan alkuperästä ja mahdollisesti johtavan terveellisempään kulutuskäyttäytymiseen. Lisäksi hän pohtii tällaisen oppimismenetelmän vaikutuksia oppimisvaikeuksien vähentäjänä, kouluviihtyvyyden lisääjänä ja sitä kautta myös syrjäytymistä ehkäisevänä menetelmänä. Edellä mainitun todentaminen vaatii kuitenkin lisätutkimuksia aiheesta. Smeds (2017) huomauttaa, että yksittäiset erilliset oppiaineet eivät aina ole paras ja mielekkäin mahdollinen tapa oppia, sillä tietoa tulee tiipottain lisää eri oppiaineista koko koulutaipaleen ajan ja sitä voi olla hankala yhdistää kirjoista käytäntöön. (Smeds 2017, 10–11, 52.) Lasten vieminen ruoan alkulähteille voi siis tutkimuksen perusteella olla kaikkein tehokkain ruokakasvatuksen opetusmuoto. Rauramokin (2013) mainitsee itse tekemisen ja kokeilemisen tärkeyden: aktiivisesta tekemisestä syntyy paras muistijälki. Päiväkotilastenkin kanssa siis kannattaa kiinnittää huomiota millaisessa ympäristössä asioita opetellaan ja järjestää opittavan asian kanssa sopuoinnussa oleva ympäristö.

## **6.6 Ravitsemuskasvatustoimintaa päiväkodin arkeen**

Ruokakasvatusta voi toteuttaa itsenäisenä teemanaan, mutta sen voi myös integroida helposti kaikkiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 36) sekä esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, 37) laaja-alaisiin oppimistavoitteisiin, joita tuetaan monipuolisten toimintamenetelmien: kielten, liikunnan, ilmaisun, tutkimisen ja yhdessä tekemisen kautta. Lasten kanssa voidaan tehdä eri aisteihin liittyviä kokeiluja näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja maku-aisteja käyttäen. Ruokaa voidaan tutkia monin eri tavoin ja siihen liittyvistä aistimuksista voidaan keskustella yhdessä kirjaten havaintoja ylös. (Rauramo 2013, 23–27.) Ruokailuhetket ovat tärkeitä pedagogisia oppimistilanteita, joissa lapset opettelevat toimivia vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Omien ruokakokemusten sanoittaminen sekä muiden kokemusten kunnioittaminen ovat tärkeitä sosiaalisia taitoja. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 27.)

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (2018, 64) suositellaan laatimaan *pedagoginen ruokalista* yhdessä ruokapalveluiden kanssa. Näin varmistetaan mahdollisuus siihen, että saadaan lapset osallisiksi ruokasuunnittelussa ja ruoanlaitossa ottamalla heidän mukaansa listan laatimiseen ja valitsemalla yhdessä sellaisia aterianosia, joiden valmisteluun lapsikin voi osallistua, kuten salaatin teko ja kasvien pilkkominen. Ojansivun & Sandellin (2014, 158–159) mukaan etukäteissuunnittelu ja luovuus ovat olennaisia seikkoja ruokakas-

vatusta toteutettaessa, sillä hankintasäädökset koetaan erittäin rajoittaviksi ruokia ja muita tarpeita hankittaessa. Joissakin päiväkodeissa toimii aktiivinen vanhempainyhdistys, joka voi tuoda paljonkin helpotusta ongelmiin keräämällä ylimääräisiä varoja päiväkodin käyttöön.

Ruokatarinoita voidaan tehdä yhdessä sadutusmenetelmällä tai jokainen lapsi voi piirtää tai maalata oman tarinansa. Isovanhemmille tehtävä ruokahaastattelu joko kotona tai yhdessä lasten kanssa järjestetyillä päiväkodin aamukahveilla voi paljastaa jotain uutta, mistä lapset eivät ole ennen kuulleetkaan. Päiväkodin keittiön ja kotikeittiön välineitä voi vertailla keskenään ja pohtia niiden käyttötarkoituksia. Miten ennen on vispattu kerma, kun se nykyään tehdään sähkövatkaimella? Ryhmitellään ruokakasveja luokkiin, joita ovat muun muassa viljat, juurekset, sipulit, kaalit, hedelmät ja pähkinät. Laitetaanko kanelia pullaan vai kinkkukiusaukseen, kokeillaanko? Keskustellaan lasten kanssa siitä, mistä ruoka tulee kauppoihin ja ruokapöytään. Mistä lihaa tulee, entäpä porkkana? Mahdollisuuksien mukaan vierailaan myös maatilalla tutustuen ruokatuotantoon ja ruoan reittiin tiloilta ruokapöytiin. Käydään kaupassa ja torilla tutkimassa ruokatuotteita ja niiden hintoja. (Rauramo 2013, 46–58.)

Leivotaan ja laitetaan ruokaa yhdessä lasten kanssa, tutustutaan resepteihin, opetellaan ruoanvalmistustermejä ja mittayksiköitä. Kasvatetaan pihalla tai ikkunalaudalla lehtivihanneksia, salaatteja ja yrttejä, joita kastellaan ja maistellaan. Kokeillaan yhdessä myös avokadopuun kasvattamista ja tutustutaan avokadon ominaisuuksiin eri aistien avulla. Tutkitaan kasvien värimuutoksia esimerkiksi sivelemällä omenan toiseen puolikkaaseen sitruunaa ja jättämällä toinen puoli ilman sitruunaa. Mitä tapahtuu? Näyttävätkö molemmat hetken päästä samoilta ja jos eivät näytä, mistä se johtuu? Tutkitaan raaka-aineiden kemiallisia ominaisuuksia, kuten kasvisten ja hedelmien tummumista ja sitä, miksi ja milloin kananmuna hyytyy. Opetellaan värejä karkkien avulla: uitetaan eri värisiä karkkeja omissa pienissä astioissaan, kunnes väri liukenee ja kastetaan veteen talouspaperin palanen. Laitetaan paperit vierekkäin ja jaotellaan ne pää- ja väliväreihin. Saadaanko sekoittamalla uusia värejä? (Rauramo 2013, 59–66.)

Luetaan yhdessä ruoka-aiheisia kirjoja: Sinikka Nopolan Risto Räppääjä ja viimeinen tötterö, Astrid Lindgrenin Vaahteramäen Eemeli -kirjat tai Tuula Korolaisen Pommelo ja rumeliini: kaiken maailman hedelmiä. Tutustutaan ravitsemusaiheiseen kuvataiteeseen, musiikkiin tai katsotaan elokuva. Ruokalauluja voi laulaa ennen ja jälkeen ruokailun ja jopa ruokailun välissä siirryttäessä pääruoasta jälkiruokaan. (Rauramo 2013, 68–84.) Askarrellaan yhdessä kotileikkeihin lisää ruokatuotteita ja perustetaan lisäksi jäätelö- tai pizzakioski, itse askartelemalla tietysti (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 26). Rauramo

(2013, 32–40) on kerännyt kirjaansa myös hauskoja ruokiin liittyviä sananselityksiä, kuten linnunmaito ja vispiläkauppa, ja lyhyitä kansainvälisiä ja suomalaisia ruokatarinoita, joita voidaan käyttää vaikkapa siirtyessä ruokahetkelle.

Lasten kanssa keskustellaan eri kulttuureista ja uskonnoista sekä niihin liittyvistä ruokaperinteistä. Indonesiassa riisi on pyhä ja hindut suosivat kasvisruokaa, sillä se tuhoaa vähemmän elollista kuin lihansyönti ja islaminuskontoon taas liittyy ramadan, paastokuukausi. Kristinuskossa syödään ehtoollinen ja pääsiäinen tuo kaikkien mieleen monia perinteisiä ruokia. Lasten kanssa voidaan tutustua eri maiden ruokakulttuureihin ja järjestää esimerkiksi valituille maille tai maanosille oma päivä, jolloin maistellaan kulttuurin kuuluvia perinteisiä ruokia ja kokeillaan uudenlaista syömiskulttuuria. (Rauramo 2013, 88–90; Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 26) Myös esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014, 38) velvoittavat suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin lisäksi tutustumaan muiden maiden tapoihin esimerkiksi eri kulttuuritaustaisten lasten ja heidän perheidensä avulla.

Listataan suomalaisia sesonkiruokia ja tehdään yhdessä vuoden ruokakalenteri (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 64). Järjestetään yhdessä sadonkorjuujuhlat ja leivotaan laskiaisena laskiaispullia mukaan pulkkamäkeen (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 65). Ruoasta voi laajentaa aihetta vaikka muihin juhlaan liittyviin perinteisiin. Perinneruokiin tutustumista voi muuttaa hauskemmaksi esimerkiksi maistelemalla ruokia ja antamalla niille pisteitä ulkonäön, tuoksun, maun ja koostumuksen perusteella.

Opetellaan kattamaan pöytä ja laittamaan astiat nätisti oikeaan järjestykseen. Voidaan opetella myös lautasliinojen taittelua. Lapset voivat toimia vuorotellen keittiöapureina, hakea ja viedä ruoan, laittaa maidot ja leivät pöytiin, kerätä ne ruokailun loppuksi takaisin kärryyn ja pyyhkiä pöydät. Opetellaan ottamaan itse ruokaa, kaatamaan maitoa ja voitelemaan leipä. Lapsille annetaan ikätasonsa mukaista puuhaa. (Rauramo 2013, 99–103; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.) Suositaan suomalaista lähiruokaa ja käydään metsässä keräämässä marjoja, sienä ja muita syötäviä kasveja. Marjoilla on paljon positiivisia terveysvaikutuksia, joita voidaan yhdessä pohtia (Törrönen 2006, 36-39). Opetellaan tunnistamaan eri kalalajeja ja jos lähistöllä on vesialueita, laitetaan verkot veteen ja toivotaan hyvää kalasaalista. (Rauramo 2013, 118–120.)

Lasten kanssa keskustellaan kestävästä kehityksestä eli luonnonvarojen riittävyyden takaamisesta tulevillekin sukupolville ja ohjataan heitä terveellisiin ja kestäviin kulutustottumuksiin.

Tutustutaan lasten kanssa myös heihin kohdistuvaan mainontaan ja pohtia omia sekä yhteiskunnan kulutustottumuksia ja miten niitä saisi kohtuullistettua. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 38; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016.) Opetellaan käyttämään vettä säästeliäästi, kierrättämään ja viemään roskat roskikseen myös pihalla ollessa. Aloitetaan ruokahävikkihaaste ja pyritään mahdollisimman pieneen hävikkimäärään. Ei revitä kasveja tai tallota niitä. Keskustellaan lähiruoasta, luomuruoasta, ilmastonmuutoksesta, muovista ja sen aiheuttamista ongelmista sekä pohditaan lihan ekologisuutta. Lasten kanssa voi käydä keräämässä roskia ja kierrättää ne oikeisiin jäteastioihin. Internetissä voi laskea oman hiili-, vesi- ja ekologisen jalanjäljen. (Rauramo 2013, 106–116; Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 27.)

Ulla Rauramon (2013) kirjasta *Makumatkalla: innostava ruokakasvatus löytyy monipuolisesti vinkkejä ruokakasvatukseen toteuttamiseen lasten kanssa eri teemojen kautta*. Varhaiskasvatuksen ruokasuositukseen (2018) on kerätty myös joitakin vinkkejä päiväkotiarjen pedagogisiin ruokapuuihin. Ojansivu ym. (2014) teoksesta *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* löytyy kattava materiaalipankki eri menetelmistä, joiden avulla voi monipuolisesti toteuttaa ruokakasvatusta lasten kanssa ja lisäksi Suomen juhluvuoden kunniaksi perustettu Ruokatieto Yhdistys ry:n ruokatieto -nettisivustolle (2017) on kerätty ruokaan liittyvää tietoa ja materiaalia ruokakasvatuksen tueksi. Sivustolta löytyy tietoa ruokakulttuurista, muun muassa suomalaisen ruoan historiasta, perinteistä ja uusista trendeistä, ruoka-arjesta ja ruoasta ammattina ja harrastuksena. Sivuilta löytyvät myös erilliset diaesitykset opetusta varten. Lisäksi ravitsemuskasvatustoiminnan suunnittelussa on tärkeä kuunnella lasten lisäksi myös työtovereita. Inspiraation lähteinä voi käyttää myös erilaisia sosiaalisen median varhaiskasvattajan materiaalipankkeja.

## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

### 7.1 Ravitsemuskasvatuksen merkityksestä

*”Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara”*, lukee jo Jerosen ym. (2011) kirjan kannessakin. Tiedetään, että nälkäisenä alkaa kiukuttaa, keskittyminen herpaantuu eivätkä hommat suju. Oppiminen ja opettaminen muuttuvat haastavaksi, ellei jopa mahdottomaksi. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 23.) Syömisestä lisäksi ravitsemuskasvatuksessa on kuitenkin kyse myös muusta. Ruoka on suuressa osassa kaikkien maapallon ihmisten elämää: ilman vettä ja ravintoa ei selviä. Ihminen syö tavallisesti useamman kerran päivässä ja ruokaan liittyy usein pelkän ravintotankkauksen lisäksi paljon ajatuksia ja tunteita. Ruokakeskustelut saattavat äityä joskus kiihkeiksi. Ruoan taakse kätkeytyy myös paljon yhteiskunnallisia kysymyksiä. Ruokakasvatuksella tarkoitetaan moninaisia jollakin tavalla ruokaan kytkeytyviä asioita, jotka voivat olla isoja yhteiskunnallisia teemoja kuten kestävä kehitys, maatalouden merkitys suomalaiselle kansantaloudelle tai suomalaisen ruokakulttuurin historiaan tutustuminen. Ruokaa lähestytään arjessa ehkä useammin kuitenkin yksilötasolta terveyden, hyvinvoinnin ja arjen toimien kautta, joskus yksinkertaistettuna ajattelella jopa niin, että ruoka on vain polttoainetta. (Rauramo 2013, 13–15.) Onneksi tässä vaiheessa tiedetään jo enemmän siitä, miten monimuotoinen käsite ravitsemuskasvatus on ja mitä kaikkea se pitää sisällään. Osallistavan ravitsemuskasvatuksen rooli lapsen hyvinvoinnin tukijana on merkittävä. Olenkin tutkielmassani halunnut tuoda esille ravitsemuskasvatuksen tarpeellisuuden varhaiskasvatuksessa ja monipuolisesti erilaisia innostavia toiminnan muotoja, joiden avulla ruokakasvatusta on helppo toteuttaa päiväkodeissa osana arkea.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteina on tukea niin lapsen fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin kehitystä ja ohjata lapsia terveellisiin ja kestäviin kulutustottumuksiin (varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31). Ruokakasvatuksen teemat ovat yleissivistäviä ja siihen sisältyvät myös tärkeiden arjen tietojen ja taitojen osaaminen kuten pöytätavat ja suomalaisten perinneruokien tunteminen. Ruokakasvatuksen avulla käydään läpi sellaisia taitoja, jotka ovat hyödyksi ja kantavat läpi elämän. (Rauramo 2013, 13–15.) Ruokakasvatus vahvistaa lapsilähtöisesti toteutettuna lapsen osallisuuden tunnetta ja ajatusta siitä, että on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa, otetaan huomioon, kuunnellaan ja arvostetaan (Järvinen & Mikkola, 2015; varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 24).

LATE-tutkimuksen mukaan terveellinen suhtautuminen ruokaan lisää hyvinvointia ja on kantava voimavara myös aikuisena, mutta kolikon käänköpuolena on valitettavasti se, että



aikuisuuteen siirtyä helposti myös lapsuus- ja nuoruusiän ylipaino. Ylipaino on lisääntynyt viime vuosina rajusti aikuisväestön lisäksi myös lasten ja nuorten keskuudessa. Jo 10% leikki- ja ala-asteikäisistä lapsista on ylipainoisia. Tutkimuksen mukaan perusterveydenhuollossa on riittämättömät resurssit ylipainon hoitoon, joten varhaiskasvatuksen ja kotien merkitys on valtava niin ylipainon ennaltaehkäisyssä kuin sen hoidossakin. (Mäki ym. 2010, 7, 147.) Ylipainolla on merkittävä vaikutus useiden sairauksien, esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien sekä diabeteksen, puhkeamisessa. Lisäksi ylipaino vaikuttaa todennäköisesti lapsen itsetuntoon negatiivisesti ja hän kokee ikätovereitaan enemmän kiusaamista. (Käypä hoito 2013.) Ruoka ja liikunta ovat ennaltaehkäiseviä lääkkeitä, jotka toimivat vaivaan kuin vaivaan (Rauramo 2013, 13; Schwab 2012, 345.)

Tutkielmassani olen käsitellyt lapsen hyvinvointia ja siihen vaikuttavia seikkoja, tarkastellut ravitsemuskasvatuksen merkitystä lapsen hyvinvoinnin tukemisessa ja selvittänyt millaisia mahdollisuuksia varhaiskasvattajalla on toteuttaa ravitsemuskasvatusta päiväkodeissa. Ravitsemuskasvatuksella on merkittävä rooli lapsen hyvinvoinnin tukemisessa sekä opettaessa tärkeitä terveellisiä elämäntapoja tukevia yleissivistäviä tietoja ja taitoja. Ruokakasvatuksessa, kuten muussakin varhaiskasvatuksen toiminnassa, pääosassa on pieni, innokas ja aktiivinen toimija eli lapsi, jonka ääntä kuunnellaan ja kunnioitetaan ja osallisuutta tuetaan. Ruoka-/ravitsemuskasvatus on vielä melko tuore käsite varhaiskasvatuksessa, sillä edellisissä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 15) ei ole mainintaa ruoasta kuin perustarpeiden tyydyttämisen muodossa. Nyt, vuonna 2018, varhaiskasvatukseen on laadittu jopa omat lapsen hyvinvointia ja pedagogista toimintaa edistävät ruokasuositukset (2018) ja lisäksi ruoka toistuu uusimmissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) muutenkin kuin pelkkää syömistä ilmentävänä toimintona. Ruokakasvatuksen tärkeys varhaiskasvatuksessa on noteerattu valtakunnallisella tasolla. Oli kuitenkin mielenkiintoista huomata, miten valtakunnallisista varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2016) ei löydy tarkempaa ohjeistusta ravitsemuskasvatuksen toteuttamiseen, mutta saamelainen varhaiskasvatussuunnitelma (2009) määrittelee todella tarkasti ravitsemuskasvatustoimintaan, ruokakulttuuriin ja kestävään kehitykseen liittyvät perinteet, joiden halutaan toteutuvan varhaiskasvatuksessa.

Ruokakasvatuksen toteuttamista tai toteutumattomuutta päiväkodeissa ohjaavat vahvasti kasvattajan omat tiedot, tavat, arvot ja asenteet, sillä ruokakasvatuksen toteuttamiselle ei oikeastaan ole yksiselitteisiä toteuttamisohjeita ja oma kokemus sekä mielenkiinnonkohteet vaikuttavat varhaiskasvattajan valmiuksiin huomioida ravitsemuskasvatus osana arkea. (Lyytikäinen

2014, 11.) Girsénin pro gradu -tutkielman (2018) mukaan ravitsemuskasvatuksen järjestämisessä on vielä puutteita useissa päiväkodeissa, vaikka ruokakasvatuskoulutuksiin onkin osallistuttu varsin ahkerasti. Ruokakasvatuksen järjestäminen koetaan hankalaksi erillisten tuokioiden järjestämiseksi, vaikka tavoitteena olisi saada se integroitua osaksi arkista toimintaa. Ruokakasvatuksen toteutumattomuuteen vaikuttavat päiväkotien johtajien mielestä työntekijöiden arvot sekä asenteet, kun taas työntekijät pitivät liian tiukkoja määräyksiä ja säädöksiä rajoittavina tekijöinä. Tutkimuksen mukaan koulutuksella on merkitys ravitsemuskasvatuksen järjestämisessä. (Girsén 2018, 2, 51-63.) Tutkielmaani tehdessä huomasin, että materiaalia ruokakasvatuksesta ja sen toteuttamisesta löytyy kirjoista, painamattomista lähteistä, virallisista varhaiskasvatusta ohjaavista asiakirjoista, valtakunnallisista selvityksistä, pro gradu -tutkimuksista ja opinnäytetöistä kunhan sen etsimiseen käyttää hieman aikaa. Valtakunnallisia tutkimuksia ravitsemuskasvatuksesta ja sen merkityksestä hyvinvointiin ei kuitenkaan ole tehty, ja näen tässä selvän puutteen. Olisin toivonut löytäväni enemmän tutkittua tietoa ravitsemuskasvatuksesta, sen toteuttamisesta ja vaikutuksista lapsen hyvinvointiin sekä siitä, miten ravitsemuskasvatus toteutuu päiväkodeissa ja millaisia vaikutuksia sillä on lapsiin ja päiväkodin toimintaan yleensä. Vaikka viralliset asiakirjat velvoittavat ja ohjaavat toteuttamaan ravitsemuskasvatusta, sen toteutumista ei seurata eikä ole tutkittu valtakunnallisesti. Määräysten ja suositusten ilmestymisen jälkeen voisi olla korkea aika tutkia ravitsemuskasvatusta käytännössä sekä sen merkitystä lasten ruokailutottumuksiin ja hyvinvointiin.

## **7.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Pelkkä tutkimusaiheen valinta on eettinen päätös (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 24). Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan vastuulla on määrittää tutkimuksen suunta ja tehdä valintoja, jotka ohjaavat tutkimusta tiettyihin johtopäätöksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104). Olen pyrkinyt tekemään johdonmukaisia valintoja aihetta ja sisältöä rajatessa ja analysoidessa. Tutkielmassani olen käyttänyt vain laadukkaiksi tulkitsemiani ja mahdollisimman uusia lähteitä ja se on tehty noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä, jota eettisesti oikein tehdyn tutkimuksen pitääkin noudattaa. Etiikassa pohditaan hyvää ja pahaa, mutta myös tutkimusta tehdessä pitää miettiä mikä on oikein ja mikä väärin. Tutkimusta tehdessä pitää noudattaa tiedeyhteisön toimintatapoja, toimia rehellisesti ja huolellisesti, käyttää eettisiä menetelmiä aineiston keruussa ja käsittelyssä, ottaa huomioon tutkimukseen liittyvät muut henkilöt ja heidän ansionsa sekä merkitä kaikki asiaan kuuluva tieto selkeästi esille. Olen ottanut tutkimusta tehdessäni huomioon sen, että toisten tai omia tekstejä ei saa plagioida, en voi yleistää tekemiäni päätelmiä, jotta lukijoita harhaan vääristelemällä totuutta tai jättämällä kertomatta asioita. Myös muiden

tutkijoiden vähättely ja määrärahojen väärinkäyttö ovat vastoin hyviä eettisiä käytäntöjä. (Hirsjärvi ym. 2013, 24–27.)

Tutkimuksissa tulosten luotettavuus eli reliaabelius sekä pätevyys eli validius vaihtelevat, vaikka virheitä vältelläänkin. Nämä termit, luotettavuus ja pätevyys, on otettu käyttöön alun perin kvantitatiivisessa tutkimuksessa ja niiden käyttö kvalitatiivisen tutkimuksen arvioinnissa on melko haasteellista. Laadullisessa tutkimuksessa on kuitenkin tärkeää, että tutkija selvittää mahdollisimman tarkasti tutkimuksen toteutuksen, tulosten tulkinnan ja perusteet tekemilleen päätöksille. Se mitä näemme, riippuu siitä, miten me sitä katselemme. Tutkimusta lukiessa ja kirjoittaessa pitää aina muistaa, että tutkimuksen tekijällä on valta valita haluamansa suunta ja esittämänsä kysymykset. Validiutta mittaa myös kuvauksen, selitysten ja tulkintojen yhteen kietoutuminen: kuulostavatko johtopäätökset luotettavilta annettujen tietojen perusteella? (Hirsjärvi ym. 231–233.) Olen valinnut aiheeseeni sopivat lähteet käymällä läpi useita kirjoja ja tutkimuksia aiheeni viitekehysten sisältä ja rajannut aiheen tarkasti esiin tulevien seikkojen perusteella. Tutkielmassani olen ilmaissut asiat kuin olen ne itse lähdemateriaalista ymmärtänyt ja pyrkinyt jäsentämään teorian ja päätelmäni mahdollisimman selkeään muotoon. Olen tehnyt luotettavia ja johdonmukaisia päätelmiä ravitsemuskasvatuksen luonteesta ja tärkeydestä löytämieni lähteiden perusteella informaatiota vääristelemättä.

Tutkielmaa tehdessäni huomasin, että ravitsemuskasvatuksesta ja sen merkityksestä osana varhaiskasvatuksen arkea opetus- ja oppimismenetelmänä on tehty todella vähän tutkimuksia ja näin ollen koin todella haastavaksi löytää pätevää tieteellistä lähdekirjallisuutta teoriani tueksi. Lähteinä käyttämät viralliset asiakirjat pohjaavat tutkittuun tietoon ja niitä päivitetään ajan tasalle uuden tutkimustiedon karttuessa, mutta toisaalta asiakirjoja tukevaa lähdekirjallisuutta juuri ravitsemuskasvatuksesta varhaiskasvatuksen kontekstissa oli haastava löytää. Tämä on vaikuttanut siihen, että paikoin lähdemateriaalin käyttö on yksipuolista. Ravitsemus- ja ruokakasvatus ovatkin ilmeisesti termeinä melko uusia. Näistä seikoista johtuen olenkin joutunut käymään läpi laajasti erilaista kirjallisuutta myös lähikäsitteiden avulla ja soveltavin hakusanoin sekä joutunut pohtimaan tarkoin, että mitkä aineistot ovat relevantteja tutkimuskysymyksen kannalta. Olen tehnyt hakuja liittämällä varhaiskasvatukseen muun muassa termejä ruoka, ravinto, ravitsemus, syöminen, ruokailu, sapere, aistit, pöytätavat ja ruokakulttuuri.

### 7.3 Tutkielman aikataulu ja jatkotutkimus

Tutkielmani tekeminen on sujunut aikataulussaan ja tavoitteiden mukaisesti. Kirjoittamistani ei ole määrittänyt ulkoiset aikataulurajoitteet, koska tutkielmani on toteutettu laadullisena sisällyönanalyysinä kirjallisuutta ja aiemmin tehtyjä tutkimuksia hyödyntäen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119). Olen pystynyt kirjoittamaan tutkielmani kokonaisuudessaan kesäkuukausien aikana, sillä materiaalit ovat olleet helposti saatavilla joko verkkojulkaisuina tai yliopiston kirjastossa ilman varausjonoja. Olen kuvannut tarkoin tutkittavaa ilmiötä, hyvinvointia, ravitsemuskasvatusta ja aiheeseen liittyvää käsitteistöä, ja luonut aiheesta ymmärrettävän kokonaisuuden varhaiskasvattajien ja muiden aiheesta kiinnostuneiden hyödynnettäväksi. Tutkielmani, kuten laadullisen tutkimuksen tavoitteena yleensäkin, ei kuitenkaan ole tarkoitus antaa yhtä oikeaa vastausta vaan perehtyä aiheeseen, lisätä ymmärrystä siitä ja tehdä kerätyn aineiston perusteella johtopäätökset tutkitusta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122).

Kandidaatintutkielmani voisi toimia apuna pro gradu -tutkielmani suunnittelussa ja toteuttamisessa. Pro gradu -työtäni varten haluaisin tutkia tarkemmin ravitsemuskasvatuksen merkitystä, toteutumista ja ilmenemismuotoja joko valtakunnallisesti tai pienimuotoisemmin oululaisissa päiväkodeissa keräämällä aineistoa havainnoimalla, haastatteleamalla ja tutustumalla päiväkodin ja ryhmien omiin varhaiskasvatussuunnitelmiin ja muihin asiakirjoihin sekä pienissä että suurissa kunnallisissa ja yksityisissä päiväkodeissa. Tutkimuksen tavoitteina voisi olla selvittää, miten päiväkodeissa toteutetaan ruokakasvatusta ja vaikuttavatko varhaiskasvattajien omat arvot ja asenteet sen toteutumiseen. Koen että tällaiselle tutkimukselle olisi tarvetta nyt ja tulevaisuudessa.

## Lähteet

- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (2012). *Ravitsemustiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Cummins, R. (1997). Assessing Quality of life. Teoksessa R., Brown. (toim.) *Quality of life for people with disabilities. Models, research and practice* (116–150). Cheltenham, UK: Stanley Thornes Ltd.
- Dovey, T., Staples, P., Gibson, E. & Halford, J. (2008). Food neophobia and “picky/fussy” eating in children: *A Review. Appetite* 50: 180–193. Haettu 16.7.2018 osoitteesta <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666307003716?via%3Dihub>.
- Eckersley, R. (2000). The mixed blessings of material progress: diminishing returns in the pursuit of happiness. *Journal of Happiness Studies* 1, 267–292.
- Girsén, E. (2018). Ravitsemus- ja ruokakasvatus Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksessa ja nevo-laterveydenhuollossa. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Haettu 8.9.2018 osoitteesta: [http://publications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180536/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180536.pdf](http://publications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180536/urn_nbn_fi_uef-20180536.pdf).
- Hagman, U. & Algotson, K. (1999). *Lärrarhandledning: Mat för alla sinnen: Sensorisk träning enligt SAPERE-metoden*. Livsmedels verket. Stockholm.
- Inarin kunta. (2009). Saamelainen varhaiskasvatussuunnitelma. Inari: Ukko-Media Oy. Haettu 16.07.2018 osoitteesta: [http://www.inari.fi/media/files/sote\\_savasusuomenkielinen.pdf](http://www.inari.fi/media/files/sote_savasusuomenkielinen.pdf).
- Jeronen, E., Mikkola, M., Risku-Norja, H. & Uitto, A. (2011). *Ruoka – oppimisen edellytys ja ope-tuksen voimavara*. Oulu: Suomen yliopistopaino.
- Järvinen, K. & Mikkola, P. (2015). *Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisölli-syyteen varhaiskasvatuksessa*. Helsinki: Pedatieto Oy.
- Kallioniemi, A. (2010). Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi uskontokasvatuksessa. Teoksessa M. Ubani., A. Kallioniemi., & J., Luodeslampi. *Kokonaisvaltainen kasvatus, lapsi ja uskonto* (s. 169–183). Helsinki: Lasten keskus.
- Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M., Lyytikäinen, A. & Nuutinen, O. (2018). Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vege-tables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. *Public Health Nutri-tion* 31: 2443-2453. Haettu 16.09.2018 osoitteesta:

<https://doi.org/10.1017/S1368980018001106>.

- Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (2008). Pedagogiikan ja hyvinvoinnin suhde. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. *Pedagoginen hyvinvointi* (s. 7–11). Joensuu: Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Lautela, R. (2011) Steinerpäiväkoti ja varhaiskasvatus. Teoksessa J., Paalasmaa. *Lapsesta käsin: kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja* (135–148). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lihavuus (lapset). (2013). Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 7.8.2018 osoitteesta: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50034>.
- Liu, R. (2013). Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. *Advances in Nutrition* 3: 384S-392S. Haettu 16.09.2018 osoitteesta: <https://academic.oup.com/advances/article/4/3/384S/4591619>.
- Luostarinen, P. (2014). Sapere-menetelmä ja ruokakasvatuksen käytänteet varhaiskasvatuksessa – yhteydet leikki-ikäisten lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöön. Itä-Suomen yliopisto. Haettu 5.7.2018 osoitteesta: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140292/urn_nbn_fi_uef-20140292.pdf).
- Luostarinen, P. (2014). Lasten kasvisten käyttö Sapere-päiväkodissa. Teoksessa P., Ojansivu., M., Sandell., H., Lagström & A., Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* (112–121). Haettu 19.8.2018 osoitteesta: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf#page=41>.
- Lyytikäinen, A. (2014). Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa P., Ojansivu., M., Sandell., H., Lagström & A., Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* (8–18). Haettu 19.8.2018 osoitteesta: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf#page=41>.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Viranen, S. & Laatikainen, T. (2010). Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten

- kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: kirjoittajat ja THL. Haettu 16.07.2018 osoitteesta: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence>.
- Naalisvaara, A. (2014). Ruokakasvatus osana varhaiskasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä – kokemuksia hankkeen ajalta. Teoksessa P., Ojansivu., M., Sandell., H., Lagström & A., Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* (77–90). Haettu 19.8.2018 osoitteesta: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf#page=41>.
- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (2014). Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Haettu 19.8.2018 osoitteesta: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf#page=41>.
- Ojansivu, P. & Sandell, M. (2014). Ruokakasvatuksen juurruttaminen päiväkotien arkeen – kokemuksia Turusta. Teoksessa P., Ojansivu., M., Sandell., H., Lagström & A., Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* (154–160). Haettu 19.8.2018 osoitteesta: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf#page=41>.
- Opetushallitus. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2016:1. Helsinki: Opetushallitus. Haettu 15.06.2018 osoitteesta [https://www.oph.fi/download/163781\\_esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf).
- Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Helsinki: Opetushallitus. Haettu 16.07.2018 osoitteesta: [https://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf).
- Paalasmaa, J. (2011). Steinerpedagogiikan tausta-ajatukset. Teoksessa Paalasmaa, J., *Lapsesta käsin: kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja* (s. 117–134). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Palojoki, P., Uitto, A., Risku-Norja H. & Mikkola, M. (2010). Esitys ruokakasvatuksen määrittämäksi. SEED-hanke. Julkaisematon muistiinpano.
- Perusopetuslaki. 1998/628. Säädetty 21.8.1998 Helsingissä. 3 §, 30 § ja 31 § 13.6.2003/477. Haettu 18.6.2018 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>.

- Pietarinen, J., Soini, T. & Pyhältö, K. (2008). Pedagoginen hyvinvointi – uutta ja tuttua koulun arjesta. Teoksessa K., Lappalainen, M., Kuittinen & M., Meriläinen. *Pedagoginen hyvinvointi* (s.53-67). Joensuu: Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Rauramo, U. (2013). *Makumatkalla: Innostavia ideoita ruokakasvatukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Risku-Norja, H. & Mikkola, M. (2010). Ruokakasvatus osaksi koulujen kestävyyskasvatusta. *Maa-seudun uusi aika*, 2. Haettu 13.06.2018 osoitteesta: [http://www.mua-lehti.fi/wp-content/uploads/2018/02/MUA\\_2\\_2010\\_ka\\_Risku-Norja.pdf](http://www.mua-lehti.fi/wp-content/uploads/2018/02/MUA_2_2010_ka_Risku-Norja.pdf).
- Ruokatieto Yhdistys ry. (2017). Helsinki. Haettu 5.7.2018 osoitteesta: <https://www.ruokatieto.fi/>.
- SaKaste- Saamelaisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiskakenne – hanke. (2013). Saamelaisen varhaiskasvatuksen arjen käytäntöjen opas. Haettu 16.7.2018 osoitteesta: [https://www.samediggi.fi/wp-content/uploads/materiaalit/saampharjen\\_opas.pdf](https://www.samediggi.fi/wp-content/uploads/materiaalit/saampharjen_opas.pdf).
- Sandell, M. (2014). Aistit, yksilöllisyys ja makumieltymysten kehittyminen. Teoksessa P., Ojansivu., M., Sandell., H., Lagström & A., Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* (26–31). Haettu 19.8.2018 osoitteesta: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf#page=41>.
- SAPERRE – International Association. (2002a). Methodological guide for awakening the sense of taste. Bryssel.
- SAPERRE – International Association. (2002b). SAPERE: Taste education for children via the 5 senses. Bryssel.
- Schwab, U. (2012). Potilaan ruokailutottumusten selvittäminen ja ravitsemusneuvonta. Teoksessa A., Aro., M., Mutanen & M., Uusitupa. *Ravitsemustiede* 341-346. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Smeds, P. (2017). Farm education – sustainability, food and education. Tampere: Juvenes Print. Haettu 2.7.2018 osoitteesta: <http://jukuri.luke.fi/handle/10024/540817>.
- Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. (2005). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy. Haettu 16.7.2018 osoitteesta: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>.



- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2017). Joukkoruokailun määritelmä. Haettu 18.6.2018 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2016). Tilastoraportti 29/2017. Varhaiskasvatus 2016. Helsinki: THL. Haettu 18.6.2018 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201709068505>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2016). SYÖDÄÄN YHDESSÄ - ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: Kirjoittajat ja THL. Haettu 16.7.2018 osoitteesta: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Törrönen, R. (2006). Tutkimustietoa marjojen terveellisyydestä ja terveysvaikutuksista. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. *Suomalaisten hyvinvointi*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Vornanen, R. (2001). Lapsen hyvinvointi. Teoksessa M., Törrönen. *Lapsuuden hyvinvointi – yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro* (20–39). Helsinki: Pelastakaa Lapset.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). TERVEYTTÄ JA ILOA RUOASTA – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset. Helsinki: THL. Haettu 16.7.2018 osoitteesta: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Varhaiskasvatuslaki 1973/36. Säädetty 19.1.1973 Helsingissä. 2a § ja 2b §: 8.5.2015/580. Haettu 2.7.2018 osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>.
- Viksted, T., Raulio, S., Prättälä, L. & Joukkoruokailutyöryhmä. (2011). Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu – Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Helsinki: Kirjoittajat ja THL. Haettu 16.7.2018 osoitteesta <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80002/c8026e63-d99b-45cb-a96f-fac90d7c3681.pdf?sequence=1>.

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. (1959). Artikla 12. Haettu 7.6.2018 osoitteesta:  
<https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus/sopimus-kokonaisuudessaan/>