



Anttonen Jenna

Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatus
2021

Oulun yliopisto
Kasvatustieteiden tiedekunta
Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa (Jenna Anttonen)
Kandidaatintutkielma, 33 sivua
Huhtikuu 2021

Kandidaatintutkielman tavoitteena on tuoda esille varhaiskasvatuksessa tapahtuvan ruokakasvatuksen merkitystä lapsen tulevaisuuden ruokavalintojen tekemistä sekä terveellisten elämäntapojen muodostamista ja tukemista ajatellen. Esittelen tutkielmassani erilaisia keinoja, joilla ruokakasvatusta voidaan varhaiskasvatuksessa toteuttaa. Kandidaatintutkielmani on kvalitatiivinen tutkimus, jonka toteutin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Asetin tutkielmalleni kaksi tutkimuskysymystä: *Miksi ruokakasvatuksen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää? Millaisia välineitä varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on toteuttaa ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa?*

Ruokakasvatus on kasvatusta, jonka tavoitteena on opettaa lasta syömään monipuolisesti ja terveellisesti. Ruokakasvatuksessa voidaan hyödyntää monia eri keinoja, kuten sapere -menetelmää, lastenkirjallisuutta, leikkiä sekä eri oppimisen osa-alueita ja myös ruokailutilanteita. Esittelen nämä edellä mainitut keinot tutkielmassani. Ruokakasvatuksen suunnitelmallisella toteutuksella voidaan parantaa kansanterveyttä sekä ehkäistä uusien kansansairauksien syntymistä. Ruokakasvatuksen avulla lapsi oppii ruoasta, ruokailutilanteista, ruokakulttuureista sekä ruoan tuottajista. Kandidaatintutkielmassani pohdin sitä, kuinka helppoa ruokakasvatusta on yhdistää osaksi varhaiskasvatusarjen jokapäiväisiä toimintoja ja kuinka ruokakasvatusta voidaan toteuttaa valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) oppimisen osa-alueiden näkökulmista.

Tutkielma on suunnattu varhaiskasvatuksen henkilöstön tueksi. Henkilöstön on tärkeä ymmärtää ruokakasvatuksen merkitys niin lapselle kuin yhteiskunnallekin. Erilaisten keinojen esittelyn kautta varhaiskasvatuksen henkilöstö saa tukea ja ideoita ruokakasvatuksen toteutukseen omassa arjessaan.

Avainsanat: ruokakasvatus, varhaiskasvatus, sapere -menetelmä, ruokailu

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Tutkimuksen lähtökohdat	6
2.1	Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus	6
2.2	Tavoitteet ja tutkimuskysymykset	7
2.3	Aineiston keruu, tutkimuksen etiikka ja luotettavuus	8
3	Teoreettinen viitekehys	9
3.1	Varhaiskasvatus	9
3.2	Ruokakasvatus	9
3.3	Ravitsemussuositukset	10
3.3.1	<i>Alle kouluikäisten ravitsemussuositukset ja ravinnontarve</i>	11
4	Ruokakasvatus osana varhaiskasvatusta	13
4.1	Ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksen asiakirjoissa.....	13
4.2	Varhaiskasvatuksen rooli ruokakasvatuksessa.....	14
4.3	Ruokakasvatuksen merkitys lapselle	15
4.4	Yhteistyö ruokakasvatuksessa	17
5	Keinoja ruokakasvatukseen	19
5.1	Ruokailutilanteet.....	19
5.2	Sapere -menetelmä.....	20
5.3	Lastenkirjallisuus	22
5.4	Muu arjen toiminta	24
6	Yhteenveto ja pohdinta	27
	Lähteet	29

1 Johdanto

”Syömään!”, ”Mitä tänään on ruokana?” sekä ”Milloin syödään?” ovat yleisiä hokemia, joita päiväkodissa kuulee päivästä ja viikosta toiseen. Lapset ruokailevat päiväkodissa useita kertoja päivässä, jolloin ruokaan, ruokailutilanteisiin ja ruokakasvatukseen tulisi kiinnittää tarpeeksi oikeanlaista huomiota. Ruoka ja ravinto ovat keskeisessä osassa meidän elämäämme ja hyvinvointiamme, mutta kuinka keskeinen osa se on varhaiskasvatusta? Tähän kysymykseen tahdon kandidaatintutkielmassani etsiä vastauksia ja samalla tuoda esille erilaisia keinoja ja arjen tilanteita sekä esimerkkejä, joissa ruokakasvatusta voi toteuttaa.

Vuonna 2019 varhaiskasvatukseen osallistui n. 77 % 1–6-vuotiaista lapsista (THL, 29.9.2020). Siksi varhaiskasvatuksessa on hyvä toteuttaa ruokakasvatusta ja samalla vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin. Kettukankaan (2017, s. 19) mukaan ruokailu yhdessä muiden päivittäisten tapahtumien kanssa mielletään varhaiskasvatuksessa usein osaksi jokapäiväisiä perustoimintoja, eikä niihin välttämättä tämän takia kiinnitetä tarpeeksi oikeanlaista huomiota. Lapset viettävät suuren osan päivästänsä päiväkodissa, jonka myötä he myös ruokailevat päiväkodissa useita kertoja päivässä. Useimmissa päiväkodeissa lapsille tarjotaan aamupala, lounas ja välipala, jotka ovat monipuolisia ja ravitsevia sekä terveellisiä elämäntapoja edistäviä aterioita.

Lapsi oppii terveelliset (tai epäterveelliset) ruokatottumuksensa jo pienenä ja nämä opitut tavat ohjaavat valintoja vielä aikuisuudessakin (Haglund, ym., 2010, s. 130). Aikuisten ja muiden lasten esimerkki, monipuolinen ruoka, jota varhaiskasvatuksessa tarjotaan sekä erilaiset kokemukset ruoasta tukevat lasta kehittämään omia ruokatottumuksiaan. Ravitsemus on myös tärkeässä osassa kansanterveyden edistämistä (Kauhanen, 2012, s. 218). Tämän vuoksi jo varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa tulisi opetella syömään monipuolisesti ja terveellisesti niin kotona kuin päiväkodissakin. Uusien ruokien maistamisesta sekä ruokailutilanteista ylipäänsä tulisi tehdä miellyttäviä hetkiä, jolloin saadaan luotua hyvä pohja tulevaisuuden ruokatottumusten syntymiselle.

Minut tämän aiheen pariin johdatti terveystiedon sivuaineeni, jossa yksi kurssi käsitteli ravitsemusta terveyden edistäjänä. Kurssin aikana pohdin sitä, kuinka meillä varhaiskasvatuksen opiskelijoilla ei koulutukseemme sisälly minkäänlaista opetusta ruokakasvatuksesta, vaikka se on hyvin keskeinen osa varhaiskasvatuksen arkea. Kurssin aikana pohdin myös lasten ruokasuhdetta ja sen kehittymistä sekä päiväkotien ruokailutilanteita ja aikuisten käyttäytymistä niissä.

Työssäoppimisjaksollani esiopetuksessa ollessani mieleeni on jäänyt tilanne, jossa esiopetustilan seinällä oli julisteita eri ruoka-aineiden, kuten kananmunien, vehnä jauhojen ja maidon matkasta meidän kaappeihimme ja ruokapöytiimme. Lapset tutkivat näitä julisteita innoissaan ja kyselivät paljon kysymyksiä niihin liittyen, mutta myös muidenkin ruoka-aineiden matkaan liittyen. Muistan ajatelleeni kuinka kiinnostuneita lapset ovat ruokansa alkuperästä ja kuinka tärkeä heidänkin olisi oppia ruoasta ja ruoantuottajista lisää. Näiden kokemusten pohjalta päädyin käsittelemään aihetta omassa kandidaatintutkielmassani, jotta saisin jaettua tietoa varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta eteenpäin muille kasvatusalan ammattilaisille.

Kandidaatintutkielman tavoitteenani on tuoda esille varhaiskasvatuksessa tapahtuvan ruokakasvatuksen merkitys lapselle ajatellen tulevaisuuden ruokavalintojen tekemistä ja terveellisten elämäntapojen muodostamista ja tukemista. Suuressa osassa tutkielmaani tulee olemaan myös erilaiset keinot, joilla varhaiskasvatuksessa voidaan ruokakasvatusta toteuttaa. Tahdon omalla tutkielmallani tuoda ilmi sitä, kuinka helppoa ruokakasvatusta on yhdistää osaksi varhaiskasvatusarjen jokapäiväisiä toimintoja ja kuinka ruokakasvatusta voidaan toteuttaa valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) oppimisen osa-alueiden näkökulmista.

2 Tutkimuksen lähtökohdat

Aloitin kandidaatintutkielmani avaamalla sen metodologiaa. Tässä luvussa määrittelen tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoitteet sekä kuvaan käyttämäni tutkimusmenetelmää. Lisäksi kerron aineistonhankinta ja -valintaprosessistani sekä pohdin tutkimukseni etiikkaa ja luotettavuutta.

2.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus

Toteutin kandidaatintutkielmani kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, tarkemmin sanottuna; kirjallisuuskatsauksena. Hirsjärven ja kumppaneiden (2009, s. 161) mukaan laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan todellisen elämän kuvaamista, jossa on huomioitava tiedon kokonaisvaltaisuus, arvolähtökohdat, tutkijan sekä muiden aiempi tietämys tutkittavasta aiheesta ja jo löytyvän tiedon esiin tuominen. Kiviniemi (2018) painottaa tutkijan toimivan aineistonkeruun välineenä laadullisessa tutkimuksessa itse, jolloin näkökulmat sekä tulkinnat aineistosta kehittyvät tutkijan omassa tietoisuudessa tutkimusprosessin aikana. Laadullista tutkimusta voidaan pitää myös tutkijan oppimisprosessina, sillä sen aikana kasvatetaan tutkijan omaa tietoisuutta hänen tarkastelemastaan aiheesta (Kiviniemi, 2018). Koenkin tutkimusprosessin vaikuttaneen omaan tietoisuuteeni ja käsityksiini ruokakasvatuksesta hyvin laajasti. Laadullisen tutkimuksen etenemisen vaiheet eivät välttämättä ole etukäteen jäseneltävissä eri vaiheisiin, vaan tutkijan ratkaisut muotoutuvat tutkimuksen edetessä (Kiviniemi, 2018). Tutkielmani muotoutui vähitellen lopulliseen muotoonsa useiden eri vaiheiden ja versioiden kautta.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on koota uutta tietoa vanhaa tietoa kehittäen ja hyödyntäen; ikään kuin tehden tutkimusta jo aiemmin toteutetusta tutkimuksesta (Salminen, 2011). Sen tarkoituksiksi voidaan myös todeta aiemmin tehtyjen tutkimusten näkökulmia ja miten uusi tutkimus liittyy näihin tutkimuksiin (Hirsjärvi, ym., 2009, s. 121). Siksi luinkin useita eri teoksia ja artikkeleita, joiden pohjalta olen lähtenyt omaa tutkielmaani rakentamaan kirjallisuuskatsauksen menetelmin. Tieteelliselle tiedolle on keskeistä se, että uusi tieto rakentuu vanhan tiedon pohjalle eli asiasta jo tiedetty tieto toimii lähtömateriaalina uudelle hankitulle tiedolle (Metsämuuronen, 2003, 3). Kirjallisuuskatsaus painottuu tutkimuksen kannalta oleelliseen kirjallisuuteen (Hirsjärvi, ym., 2009, s. 121). Puusa ja Juuti (2020) puolestaan painottavat kirjallisuuskatsauksen täydentävän tutkijan aiempia tietoja ja käsityksiä, joita tutkijan on tarvittaessa mahdollista arvioida uudelleen. Salmisen (2011) mukaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla voi luoda yleiskatsauksen aiheesta ilman tiukkoja rajoja ja sääntöjä käyttämällä hyvinkin laajoja

aineistoja. Aineistoni koostuukin muutamasta pääteoksesta, joiden tukena olen käyttänyt useita aiheeseeni sopivia aineistoja ja näin olen saanut työstettyä toimivan sekä monipuolisen kokonaisuuden.

Puusa ja Juuti (2020) toteavat laadullisen tutkimuksen tarkastelun kohteena olevan ihmisten omat subjektiiviset kokemukset sekä tulkinnat, joka kyseenalaistaa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden. Laadullisen tutkimusprosessin edetessä on tärkeää muistaa laadullisen tutkimuksen avoimuus ja joustavuus tutkimusprosessin edetessä, jotta saadaan luotettava tutkimus. Laadullinen tutkimus prosessina koostuu aineistonkeruusta, tutkimusmateriaalin valinnasta ja poissulkemisesta sekä sen tarkastelemisesta ja pohdinnasta. Näistä vaiheista kasautuu muovautunut kokonaisuus. (Puusa & Juuti, 2020.) Tutkielmani onkin muovautunut sen edetessä. Olen ollut joustava ja avoin uusille ehdotuksille ja näkökulmille, joita olen ottanut huomioon tutkielmani toteutuksessa.

2.2 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Pohjustin tutkimuksen tavoitteita hieman jo johdannossa, mutta syvennyn niihin tarkemmin tässä kappaleessa. Tämän tutkimuksen tavoitteena on perehtyä varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen merkityksellisyyteen ja jakaa tätä tietoa laajempaan tietoisuuteen varhaiskasvatuksen parissa työskenteleville. Tavoitteenani onkin syventää niin omaa kuin muidenkin osaamista ruokakasvatuksen tavoitteista ja merkityksestä varhaiskasvatuksessa ja varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa. Lisäksi tavoitteena on tuoda ilmi ruokakasvatuksen monimuotoisuutta ja merkityksellisyyttä niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta, sekä esitellä konkreettisia keinoja, joilla ruokakasvatusta voidaan toteuttaa varhaiskasvatuksessa, ja samalla näyttää, ettei sen toteuttaminen ole niin vaikeaa ja monimutkaista kuin saatetaan luulla.

Asetin kandidaatintutkielmalleni kaksi tutkimuskysymystä, jotka muotoutuivat tutkielman edetessä. Tutkimuskysymysteni valintaan vaikuttivat aiemmat kokemukseni varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta sekä halukkuus tuoda ilmi erilaisia keinoja ja välineitä, joilla ruokakasvatusta voi varhaiskasvatuksessa toteuttaa.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1. Miksi ruokakasvatuksen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää?*
- 2. Millaisia välineitä varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on toteuttaa ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa?*

2.3 Aineiston keruu, tutkimuksen etiikka ja luotettavuus

Aineistoni koostuu suomenkielisistä artikkeleista, väitöskirjoista sekä aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta. Osa aineistosta on myös ruotsin- ja englanninkielistä. Aiheestani löytyi jonkin verran suomenkielistä kirjallisuutta, joka on peräisin kuitenkin 2000-luvun loppupuolelta ja 2010-luvun alkupuolelta. Uudempaa kirjallisuutta ja tutkimustietoa oli vaikeampi löytää, mutta tutkimuksessani olen hyödyntänyt esimerkiksi erilaisia ravitsemussuosituspöytäkirjoja. Olen huominnut aineistossani ravitsemussopimat ja ravitsemussuositukset kokonaisvaltaisesti. Olen tarkastellut myös vuoden 2018 varhaiskasvatussuunnitelman perusteita ruokakasvatuksen näkökulmasta kuin myös laajempienkin oppimistavoitteiden näkökulmasta.

Osa käyttämästäni aineistosta on vanhempaa kirjallisuutta. Tästä ei kuitenkaan aiheudu liian suuria ongelmia, sillä olen tarkastellut tekstejä kriittisesti, tämän päivän tietoon ja suosituksiin ravitsemukseen liittyen. Aineiston vanhuuteen vaikuttaa se, ettei ruokakasvatuksesta ole tehty paljoa uusia tutkimuksia viime aikoina. Vanhempia aineistoja olen käyttänyt oman kriittisen harkintani mukaan. Olen kerännyt aineistoa hyvin paljon jo ennen tutkielman kirjoituksen aloittamista, mutta kirjoitusprosessin edetessä huomasin, että tietyt asiat kaipaavat lisää tieteellistä perustelua, jolloin etsin lisää aineistoa käytettäväkseni. Aineistoissani puhutaan välillä myös päivähoitosta, joka kuvastaa aineiston vanhuutta, mutta omassa tutkielmassani puhun vain varhaiskasvatuksesta. Ennen vuotta 2016 on ollut voimassa laki lasten päivähoitosta, joka astui voimaan vuonna 1973 (Laki lasten päivähoitosta 36/1973). Vuonna 2015 säädetyssä lasten päivähoitoa koskevan lain muuttamisesta säädettiin lasten oikeuksista varhaiskasvatukseen, samalla määritellen mitä varhaiskasvatuksella tarkoitetaan (Laki lasten päivähoitosta annetun lain muuttamisesta 580/2015 1§). Tämän myötä päivähoitosta alettiin puhua varhaiskasvatuksena. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) käytetään vain termiä ruokakasvatus, eikä ravitsemuskasvatusta, joten omassa tutkielmassani olen yhdistänyt ruokakasvatuksen ja ravitsemuskasvatuksen käsitteet toisiinsa, jolloin omassa tutkielmassani käytän vain ruokakasvatus -termiä. Tästä ei aiheudu eettisyyteen eikä luotettavuuteen vaikuttavaa ongelmaa, sillä nämä kaksi käsitettä ovat hyvin lähellä toisiaan.

3 Teoreettinen viitekehys

3.1 Varhaiskasvatus

Opetus- ja kulttuuriministeriön (n.d.) mukaan varhaiskasvatus on suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kokonaisuus, jossa yhdistyvät kasvatus, opetus ja hoito pedagogiikkaa painottaen. Varhaiskasvatusikäisiä, ovat kaikki 0–6-vuotiaat lapset (Opetushallitus, 2021). Varhaiskasvatuksen toteutumista ohjaavat valtakunnallisesti vuonna 2019 käyttöön tullut Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, jokaisessa kunnassa olevat omat varhaiskasvatussuunnitelmat sekä jokaiselle lapselle luotava henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma (Opetushallitus, 2020). Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on saada lapsi ymmärtämään terveellisen, hyvinvoivan sekä fyysisen aktiivisen elämäntavan tärkeys (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) varhaiskasvatuksen tavoitteeksi asetetaan myös lasten välisen tasa-arvon edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen. Lapsesta kasvaa aktiivinen osallistuja toimija yhteiskunnassa, kun hän on oppinut varhaiskasvatuksessa tietyn tieto- ja taitopohjan. Varhaiskasvatus mahdollistaa myös huoltajien työn tekemisen tai opiskelun sekä tarjoaa kasvatusapua huoltajille (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018).

Varhaiskasvatuksessa pedagogisesta toiminnasta ja sen suunnittelusta vastaa varhaiskasvatuksen opettaja. Varhaiskasvatuslaissa (540/2018 §26) määrätään, että varhaiskasvatuksen opettajalla tulee olla vähintään kasvatustieteen kandidaatin tutkinto, johon sisältyy varhaiskasvatuksen tehtäviin ammatillisia valmiuksia antavia opintoja. Varhaiskasvatuksen opettajalla on varhaiskasvatusryhmässä pedagogiikan toteuttamisen ja toteutuksen sekä näiden suunnittelun vastuu, vaikka myös muu varhaiskasvatushenkilöstö osallistuu näiden toteuttamiseen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Lisäksi varhaiskasvatuksessa lapsiryhmissä työskentelee varhaiskasvatuksen sosionomeja, lastenhoitajia sekä esimerkiksi lastenohjaajia ja henkilökohtaisia tai ryhmäavustajia. Tämä muu henkilöstö yhdessä varhaiskasvatuksen opettajien kanssa vastaa lapsiryhmän toiminnan sujuvuudesta ja onnistumisesta.

3.2 Ruokakasvatus

Janhonen kumppaneineen (2015) painottaa ruokakasvatuksen merkitystä terveyden edistämisessä. Ruokakasvatus on monialaista yhteistyötä, jota varhaiskasvatuksessa toteuttavat lapsen huoltajat, varhaiskasvatuksen henkilöstö, ruokapalvelut sekä terveydenhuollon ammattilaiset

(Makuaakkoset-diplomi, n.d.; Nupponen, 2001; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Ruokakasvatusta tapahtuu kaikkialla koko ajan, sillä ruokakasvatukseksi luetaan kaikki ruokaan tai ruokailuun liittyvät tilanteet, joita ruokailutilanteen lisäksi ovat esimerkiksi eri ruoka-aineiden kasvattaminen siemenestä, kauppa- ja kotileikit, leivonta- ja ruoanlaittohetket, pöydän kattaminen, ruokaan liittyvät lorut, tarinat ja laulut sekä kaikenlainen uusiin ruoka-aineisiin tutustuminen (Makuaakkoset-diplomi, n.d.; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Suuressa osassa ruokakasvatusta on Lyytikäisen (2011) sekä Naalisvaaran (2014b) mukaan myös ruokapuhe, jolla tarkoitetaan ruokaan liittyvän sanaston oppimista ja vahvistamista ruokaa ja sen ominaisuuksia monipuolisesti kuvailemalla sekä kyselemällä.

Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää ja tukea lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan sekä opettaa terveellisiä ja monipuolisia ruokatottumuksia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018; VRN, 2018, s. 29). Se tekee varhaiskasvatuksen ruokailutilanteista oppimistilanteita, joissa lapsi oppii hyvien pöytätapojen lisäksi ruokarauhaa sekä yhdessä syömistä, joka on suomalaisessa kulttuurissa tärkeää (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) painotetaan ruokakasvatuksessa tärkeää olevan ruokaan tutustuminen monia eri tapoja hyödyntäen; monipuolisesti eri aistien avulla on mahdollista tutustua niin ruoan alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen kuin makuominaisuuksiinkin. Ruokakasvatuksen keskiössä on ruokailon synnyttäminen ja sen ylläpitäminen (VRN, 2018, s. 63). Ruokakasvatusta on kuitenkin muutakin, kuin tietoa ja oppimista ravinnosta ja terveydestä. Risku-Norjan (2008) mukaan ruokakasvatukseen kuuluu oleellisesti myös esteettiset, eettiset, sosiaaliset ja kulttuuriset lähestymistavat sekä kokonaisvaltainen ymmärrys kestävästä kehityksen moninaisuudesta ja erilaisista ulottuvuuksista.

3.3 Ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN (2014) on julkaissut kansallisia ravitsemussuosituksia Suomessa jo viidenkymmenen vuoden ajan. Ravitsemussuositukset on luotu erinäisten tutkimusten pohjalta, joissa on tutkittu mm. ihmisen ravitsemusta, ravinnon koostumusta, ravintoaineita sekä niiden tarpeita ja saantisuosituksia (Haglund, ym., 2010, s. 10.) Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pitkälti pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joista viimeisimmät on julkaistu vuonna 2014. Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia päivitetään joka kahdeksas vuosi; uudet pohjoismaiset ravintosuositukset julkaistaan vuonna 2022. (Haglund, ym., 2010, s. 10; Helsedirektoratet, 19.5.2020.) Ravitsemussuositusten tavoitteena on ravitsemuksen

avulla edistää kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia sekä optimoida parhaat mahdolliset elintavat samalla parantaen suomalaisten ruokavaliota. (Haglund, ym., 2010, s. 10; Kauhanen, ym., 2013, s. 218; Lahti-Koski & Rautavaara, 2012; Valtion ravitsemusneuvottelukunta [VRN], 2014, s. 8.)

VRN (2014, s. 9) toteaa ravitsemussuositusten koskevan sekä ruokaa että ravintoaineita. Niiden mukaan suosituksia annetaan ruoka-aineiden osalta esimerkiksi lihan sekä maito- ja täysjyväviljavalmisteiden määrystä ja ravintoaineiden osalta koskien esimerkiksi rasvojen, proteiinien ja hiilihydraattien saantimäärää (Lahti-Koski & Rautavirta, 2012; VRN, 2014, s. 9). Saantisuositusten seuraamisen helpottamiseksi on ravintosuositusten pohjalta luotu ruokakolmio sekä lautasmalli, joiden tehtävänä on kuvien avulla havainnollistaa eri ruoka-aineiden suhteellisuus toisiinsa (Haglund, ym., 2010, s. 20; VRN, 2014, s. 9).

Haglund kumppaneineen (2010, s. 10) toteaa samaa mitä vuoden 2014 suomalaisissa ravitsemussuosituksissakin todetaan; ravitsemussuositukset on laadittu terveille, melko aktiivisille kansalaisille. Suomalaiset ravitsemussuositukset sellaisenaan soveltuvat käytettäväksi myös 2-tyyppin diabetesta sairastaville tai korkeasta verenpaineesta kärsiville, sekä laihdutuksen jälkeiseen painonhallintaan (Haglund, ym., 2010, s. 10; VRN, 2014, s. 8). Ravitsemussuosituksissa huomioidaan yksilöiden erilainen tarve ravintoaineita kohtaan esimerkiksi terveydentilan mukaan, joten niiden henkilökohtainen soveltaminen on tärkeää (Haglund, ym., 2010, s. 10; VRN, 2014, s. 8). Ravitsemussuosituksissa esiintyvät ravintoaineiden saantisuositukset eivät ole päiväkohtaisia, vaan saantisuositukset kohdentuvat viikko- ja kuukausitasolle (VRN, 2014, s. 8). Saantisuositusten lisäksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, THL:n (8.6.2020) mukaan terveellisen ravitsemuksen osa-alueena on säännöllinen syöminen neljästä kuuteen ateriaa päivässä.

3.3.1 Alle kouluikäisten ravitsemussuositukset ja ravinnontarve

Vaikka suomalaiset ravitsemussuositukset ovat kaikenikäisille melko samanlaiset (THL, 8.6.2020) on alle kouluikäisille olemassa omat ravitsemussuosituksensa, joita myös varhaiskasvatuksessa noudatetaan. Pienten, alle kouluikäisten lasten tulisi syödä 4–6 kertaa päivässä säännöllisesti, sillä heidän ruoka-annoksensa ovat pienempiä (THL, 8.6.2020). Haglundin ja kumppaneiden (2010, s. 132) mukaan lapsi ei tarvitse yhdellä aterialla paljoa ruokaa, vaan useita aterioita päivässä, jolloin myös laadukkaiden ja terveellisten välipalojen merkitys kasvaa. Lapsi osaa itse määritellä ravinnontarpeensa, jos hän syö terveellistä ruokaa (Hasunen, ym., 2004, s.

93). THL:n (8.6.2020) mukaan pienten lastenruokavalion tulisi olla monipuolinen, sillä se takaa mahdollisuuden terveelliseen, normaalia kasvua ja kehitystä edistävään elämään. Lasten ateriat kootaan lautasmallin mukaan, aivan kuten VRN:n (2014) ravitsemussuosituksinkin ohjeistavat. Haglund kumppaneineen (2010, s. 132) toteaa, että lapselle tulee tarjota jokaisella aterialla kasviksia, hedelmiä ja marjoja, yhden annoksen olevan n. kourallinen tai 1 dl (THL, 8.6.2020). Lapsen aterioita voidaan täydentää lihalla, kalalla ja kananmunilla. Kana ja kala ovat suositeltuja ruoka-aineita niiden sisältämien hyvien rasvojen takia. (Haglund, ym., 2010, s. 132.) Rasvatonta maitoa lapsen tulisi saada 4 dl joka päivä ja tämän lisäksi juustoviipale päivittäin (THL, 8.6.2020).

Hasunen kumppaneineen (2004, s. 92) painottaa lasten energian- ja ravinnontarpeen olevan yksilöllinen. Heidän mukaansa lasten ravinnontarve painoon suhteutettuna on hyvin suuri aikuisiin verrattuna, joista suurimmillaan se on ensimmäisen 6 kuukauden aikana. Kun lapsi tulee leikki-ikänsä ei ravinnontarve ole niin suuri kuin ensimmäisen elinvuoden aikana, vaan se pienenee ja samalla vähenee myös painoon suhteutetun energiantarve. (Hasunen, ym., 2004, s. 92.) Hasunen ja kumppanit (2004, s. 92–93) sekä Haglund kumppaneineen (2010, s. 130) nostavat esiin lasten energiantarpeeseen vaikuttavia tekijöitä, joita ovat pituus, paino, sukupuoli, kasvunopeus sekä aktiivisuus. Leikki-ikäisen 4–6-vuotiaan lapsen energiantarve päivässä on n. 75 kcal yhtä painokiloa kohden (Hasunen, ym., 2004, s. 92).

4 Ruokakasvatus osana varhaiskasvatusta

4.1 Ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksen asiakirjoissa

Varhaiskasvatuslaissa (540/2018 11§) määrätään ruokailun järjestämisestä kaikille varhaiskasvatuksessa oleville lapsille. Ruoan tulee olla monipuolista, terveellistä ja ravitsevaa sekä täyttää lapsen ravitsemustarpeet (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 11§). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) todetaan, että varhaiskasvatuksen ruokailutilanteiden tulee olla järjestettyjä ja ohjattuja tilanteita, sillä ruokailutilanteet ovat yksi keskeinen osa lapsen varhaiskasvatusarkea. Lasten kanssa tulee harjoitella arjen taitoja, sekä itsestä huolehtimista, joista ruokailu on mainittu yhtenä esimerkkinä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan lasten kanssa tulee keskustella ja opetella hyvinvointiin liittyvien asioiden merkitystä kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä, kuten ravinnon merkitystä. Ruokailutapojen sekä ruokailutilanteissa käyttäytymisen oppimisen voidaan nähdä arjen taitojen harjoitteluna.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) ruokakasvatus ei näy omana itsenään; ruokakasvatusta varten ei ole olemassa tarkkaa ohjeistusta, jota varhaiskasvatuksen arjessa ja pedagogiikassa tulisi noudattaa. Ruokakasvatus on yhdistetty osaksi *kasvan, liikun ja kehityn* oppimisen osa-alueksi, jossa kuvataan varhaiskasvatuksen tavoite edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä yksilöllistä kasvua. Lasten hyvinvointia edistetään varhaiskasvatuksen arjessa tarjoamalla heille terveellistä, monipuolista sekä riittävää ravintoa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018.)

Vuosina 2011–2013 on toteutettu *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa* -hanke, jossa oli mukana 26 kuntaa. Tässä hankkeessa tutustuttiin kuntien omiin varhaiskasvatussuunnitelmiin ja niiden ruokailua sekä ruokakasvatusta käsitteleviin teemoihin ensin vuonna 2011 ja uudelleen vuonna 2013. Vaarnon ja kumppaneiden (2014) mukaan vain pienen osan tutkimukseen osallistuneiden kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa otettiin kantaa terveellisen ruokavalion edistämiseen ja ruokailutilanteiden järjestämiseen. Ruokakasvatuksen toteuttamista käsitteleviin teemoihin otettiin kantaa enemmän vuoden 2013 tarkastelussa, kuin vuoden 2011 tarkastelussa (Vaarno, ym., 2014). Kuntatasolla ruokakasvatukseen ja terveelliseen ruokavalioon sekä ruokailutottumusten kehittämiseen otetaan laajemmin kantaa kuin valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Kuten Vaarno kumppaneineenkin (2014) toteaa, kirjaamalla ruoka-

kasvatuksen tavoitteita varhaiskasvatussuunnitelmiin saataisiin tunnustettua ruoan ja ruokailujen kokonaisvaltainen merkitys ajatellen lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman kuten kaikkien kuntienkin olisi tärkeä ottaa kantaa ruokakasvatuksen teemoihin, jolloin saadaan lisättyä myös esimerkiksi terveydellistä tasa-arvoa eri lähtökohdista tulevien lasten kohdalla.

4.2 Varhaiskasvatuksen rooli ruokakasvatuksessa

”Jokaisella lapsella on oikeus ikäkautensa mukaiseen hyvään ravintoon ja oikeus oppia ruuasta” (Ojansivu, ym., 2014, s. 3). Ruokakasvatus on keskeinen osa varhaiskasvatuksen arkea, mutta suurin osa siitä tapahtuu edelleen tiedostamatta. Tietoiselle ja suunnitelmalliselle ruokakasvatukselle on kuitenkin selkeä tarve, jotta lasten ruokailutottumuksia saataisiin kehitettyä jo varhaiskasvatusiässä kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan suuntaan. Ruoka ja ruokailutilanteet on päiväkodissa mielletty osaksi lapsen perushoitoa ja huolenpitoa päivän aikana (Kettukangas, 2017, s. 19; Vaarno, ym., 2014). Lapsi oppii syömään aikuisen avustuksella ja mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä suurempi rooli aikuisella on ruokavalion määrittäjänä ja esimerkin näyttäjänä.

Varhaiskasvatuksen rooli ruokakasvatuksessa on ottanut viime aikoina askelia eteenpäin kohti oikeaa. Vuonna 2018 julkaistiin ensimmäinen varhaiskasvatusta koskeva ruokailusuositus (Opetushallitus, 2018), kun puolestaan ensimmäinen kouluruokailua koskeva suositus on julkaistu jo vuonna 2008 (VRN, 2008). Varhaiskasvatuksen rooli ruokakasvatuksessa voidaan nähdä merkittävänä. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvissa ruokailuissa taataan kaikille lapsille samanlainen, terveellinen, monipuolinen ja ravitseva ateria, joka on osaltaan mukana parantamassa lasten välistä terveydellistä tasa-arvoa (VRN, 2019). Palojoen (2003) mukaan onnistuneella ruokakasvatuksella saadaan aikaan suuria muutoksia. Hänen mukaansa pienet lapset ovat ruokakasvatuksen tärkein kohderyhmä, sillä jo pienenä opitut ruokatavat ja -tottumukset kantavat pitkälle. Lasten ruokatottumuksiin on helpompi vaikuttaa, kuin aikuisten, sillä he eivät ole vielä tottuneet tiettyihin ruokiin ja ruokailutapoihin. (Palojoki, 2003).

Suomalaisten kansanterveys on murroksessa. Ruokailutottumukset ovat muuttuneet; kasviksia ja marjoja syödään enemmän kuin aiemmin, käytetyn rasvan laatu on parempaa ja suolan käyttöä on vähennetty (Kauhanen, ym., 2012, s. 217). Kauhasen ja kumppaneiden (2012, s. 217) mukaan tekemistä kuitenkin riittää edelleen; esimerkiksi rasvan laadussa on vielä parannettavaa. Suomessa, kuten muissakin länsimaissa, ruokakulttuuri on muuttunut ja liikunnan määrä

vähentynyt, mikä on johtanut esimerkiksi ylipainoon ja sen aiheuttamien sairauksien lisääntymiseen (Erlund, 2012). On todettu, että ravitsemuksella on yhteyttä kansansairauksien synty-miseen (Kauhanen, 2012, s. 218), joten oikeaoppisen, jatkuvan ja monipuolisen ruokakasvatuksen toteuttaminen on tärkeä aloittaa jo pienten lasten kanssa. Erlund (2012) painottaa ravitsemuksen laadun parantamista yhdessä ruokakasvatuksen ja liikunnan lisäämisen ohella tärkeiksi keinoiksi parantaa suomalaisten kansanterveyttä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että pelkästään ruokakasvatuksella ja sen myötä parempien ruokatottumusten saavuttamisella ei saada kitkettyä kaikkia kansantauteja pois keskuudestamme, sillä kansantaudit eivät johdu pelkästään puutteellisesta ja vääränlaisesta ravitsemuksesta.

Niinikoski ja Simell (2012) suosittelevat koko väestöä koskevaa ruokakasvatusta kohdennettavan nuorille lapsiperheille. Tästä syystä ruokakasvatusta tulisi toteuttaa laajemmassa mittakaavassa myös varhaiskasvatuksessa, joka tavoittaa jo nämä nuoret lapsiperheet. Myös Kauhanen kumppaneineen (2013, s. 223) nostaa esiin lasten ja lapsiperheiden osallistumisen ruokakasvatukseen, sillä terveelliset ruokailutottumukset, jotka opitaan lapsena, saattavat vähentää sairastumisriskejä useisiin erityyppisiin sairauksiin.

Kansanterveyden kohentamisen lisäksi varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksella voidaan nähdä olevan roolia myös esimerkiksi kulutustottumusten sekä ekologisen ruokatottumusten kehittymiseen. WWF:n (2016) mukaan ruoka ja ruokateollisuus kiihdyttävät ilmastonmuutosta yhtä paljon kuin liikenne ja sen aiheuttamat päästöt ja saasteet. Riipi ja Kurppa (2013, s. 7) toteavatkin, että kaikista ympäristövaikutuksista reilu kolmasosa aiheutuu ruoasta. On tärkeä opetella annostelevaan ruoka sen mukaan paljonko jaksaa syödä, jotta ylimääräistä ruokajätettä ei pääsisi syntymään. Lisäksi lasten kanssa voidaan yhdessä pohtia ruoantuotannon aiheuttamia päästöjä sekä maapallon kuormittavuutta ja sitä, kuinka näitä päästöjä voitaisiin mahdollisesti omilla sekä yhteisillä valinnoilla pienentää. Päiväkotiruokailussa voitaisiin tulevaisuudessa suosia enemmän kasvispainotteisia ruokia ja korvata punaista lihaa kasviperäisillä proteiininlähteillä, sillä lihatuotanto hävittää esimerkiksi metsiä ja sademetsiä (WWF, 2016).

4.3 Ruokakasvatuksen merkitys lapselle

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvalla ruokakasvatuksella ja yhteisillä ruokailutilanteilla voidaan vaikuttaa lasten myönteiseen suhtautumiseen ruokaa kohtaan, lisätä heidän kiinnostustaan terveellisestä ruoasta sekä kasvattaa heidän kunnioitustaan ja arvostustaan ruoan tuottajia sekä

ruoan tekijöitä kohtaan. Niinikoski ja Simell (2012) sekä Korkalo kumppaneineen (2019) painottavat lasten ruoka- ja ruokailutottumusten muotoutuvan jo pienessä iässä. Vaikka ruokatottumukset muuttuvatkin elämän aikana useaankin otteeseen, luodaan lapsuudessa tapahtuvalla ruokakasvatuksella pohja terveellisille ruokatottumuksille (Nurttila, 2001). Aikaisessa vaiheessa terveellisten ruokatottumusten oppiminen ja opettaminen kantaa pitkälle aikuisuuteen, sillä perusta terveellisille elämäntavoille luodaan jo lapsuudessa. Lapsuudessa opitut ruokatottumukset on helppo ylläpitää aikuisuuteen, jolloin terveellisten valintojen tekeminen on helpompaa ja luontevampaa, kuin epäterveellisten valintojen tekeminen. Hasusen ja kumppaneiden (2004, s. 136) mukaan lapsen ruokatottumusten kehittymistä ovat ympäristön lisäksi muokkaamassa fysiologiset tekijät sekä erilaiset ruoasta saadut kokemukset.

Päiväkodeissa tarjotaan monipuolista ja terveellistä ravintoa, mitä välttämättä jokainen lapsi ei kotonaan saa. Päiväkodeissa tarjottavat ateriat ja ruoka-aineet ovat erittäin monipuolisia, jolloin lapset saavat paljon erilaisia kokemuksia eri ruoista ja ruoka-aineista. Lapsia tulee kannustaa ja kehottaa maistamaan ruokia ennakkoluulottomasti ja aikuisen tulee näyttää omaa esimerkkiä siitä, ettei uusien makujen ja ruokien kokeileminen ole pelottavaa. Päiväkodit ovatkin otollisin paikka vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin, sillä tarjottavan ruoan monipuolisuus ja vaihtelevuus on oletettavasti suurempaa kuin kodeissa. Nurttilan (2001) mukaan lapsi tottuu uuteen ruokaan vain maistamalla. Maistamiskertoja tulee olla useita ja niiden tulee tapahtua tarpeeksi tiheästi; yksi tai kaksi kertaa ei riitä uuteen ruokaan ja makuun tottumiseen. Hasunen kumppaneineen (2004, s. 137) toteaaakin, että uuteen ruokaan tottuminen ja siitä tykkääminen vaatiikin 10–15 maistamiskertaa.

Lagström ja Talvia (2014) toteavat ruoan ja syömisen vaikuttavan myönteisesti niin fyysiseen, sosiaaliseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Tämän myötä voidaan todeta ruokakasvatuksellakin olevan merkittävä vaikutus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittymiseen ja tukemiseen. Lobsteinin ja kumppaneiden (2004) mukaan on todettu, että ylipaino, joka johtuu huonoista terveystottumuksista aiheuttaa joidenkin tutkimusten mukaan anoreksiaa. Siksi vanhempien, huoltajien ja muiden aikuisten olisikin tärkeää miettiä omia ruokailutottumuksiaan sekä ruokailutapojaan, sillä nämä vaikuttavat suoraan lapsen aikuisen näyttämän mallin kautta (Lobstein, ym., 2004). Lasten on tärkeä saada positiivisia ruokakokemuksia sekä positiivisia ja myönteisiä esimerkkejä ruokailuista ja monipuolisesta ja terveellisestä syömisestä, jotta voidaan ehkäistä lasten tulevaisuudessa mahdollisten syömishäiriöiden syntymistä. Ruokakasvatusta toteuttaessa tulee kuitenkin olla tarkkana, ettei painoteta liikaa ruoan terveellisyyttä, oikeaa annoskokoa, saati pakoteta lasta syömään, jos hänellä ei ole nälkä. Nämä edellä mainitut

sekä monet muut seikat voivat johtaa vääristyneeseen ruokasuhteeseen sekä ruumiinkuvaan ja pahimmillaan näiden seurauksena johtaa syömishäiriöiden syntymiseen.

4.4 Yhteistyö ruokakasvatuksessa

Kuten sanotaan: ”Yhteistyössä on voimaa!”. Siksi onkin tärkeää, että myös ruokakasvatusta toteutetaan yhteistyössä, jotta saavutetaan parhaat mahdolliset lopputulokset. Seuraavaksi käsittelem lyhyesti kodin ja varhaiskasvatuksen sekä neuvolan ja varhaiskasvatuksen yhteistyötä ruokakasvatuksessa. Koivumäki, Kuusisto ja Lyytikäinen (2014) toteavat neuvolan ja varhaiskasvatuksen tavoittavan lähes jokaisen lapsiperheen Suomessa ja näin ollen yhteistyössä saadaan ratkottua ja ohjattua erilaisia ruokakasvatukseen sekä syömiseen liittyviä kysymyksiä ja ohjeistuksia. Koivumäki kumppaneineen (2014) mainitsee myös monialaisesta yhteistyöstä ruokakasvatuksessa lapsiperheiden parhaaksi. Varhaiskasvatus ja neuvola ovat erinomaisia ruokakasvattajia, mutta yhteistyötä voidaan toteuttaa esimerkiksi myös suun terveydenhuollon, perhetyön sekä ruokapalveluiden kanssa (Koivumäki, ym., 2014).

Ruokakasvatus on kokonaisvaltaista kasvatusta, jolloin ei riitä pelkästään se, että vain varhaiskasvatuksessa toteutetaan ruokakasvatusta, vaan vähintään yhtä tärkeässä roolissa on kodeissa toteutettava ruokakasvatus. Koti on se paikka, jossa ruokakasvatus aloitetaan lapsen syntyessä. Varhaiskasvatuksessa jatketaan ja monipuolistetaan ruokakasvatusta kodin luomien tietojen ja taitojen pohjalta. Varhaiskasvatuksessa työntekijät ovat päivittäin tekemisissä lapsen ja tämän vanhempien kanssa, joten vanhempien tukeminen ja ruokakasvatukseen kannustaminen voi tapahtua päivittäin, jolloin saavutetaan positiivisia tuloksia (Koivumäki, ym., 2014).

Kotona ja varhaiskasvatuksessa toteutettavan ruokakasvatuksen tulisi noudattaa samoja raameja, jotta ruokatapojen ja -tottumusten muodostaminen olisi helpompaa lapselle. Varhaiskasvatuksen henkilöstön olisi myös tärkeää tietää lasten ruokamieltymyksistä ja -tottumuksista, jotta he voivat kiinnittää näihin huomiota varhaiskasvatuksen arjessa. Jos tarjolla ei ole lapsen suosikkiruokaa, voi aikuinen kannustaa lasta maistamaan ja kehua, kun lapsi rohkeasti maistaa ruokaa, josta ei välttämättä pidä. Näin saadaan toivottavasti lisättyä lasten myönteistä suhtautumista ruokaa kohtaan.

Naalisvaaran (2014a) mukaan lasten vanhemmat saavat uusia ideoita sekä intoa varhaiskasvatuksen henkilöstöltä ruokakasvatuksen toteuttamiseen kotona ja tästäkin syystä yhteistyö kodin

ja varhaiskasvatuksen välillä myös ruokakasvatusta ajatellen on tärkeää. Perheitä voidaan innoittaa sekä tukea toteuttamaan ruokakasvatusta myös esimerkiksi erilaisten kotitehtävien avulla. Kotitehtävät voivat olla yksinkertaisia, joiden avulla saadaan tutustutettua ja opetettua lasta ruoan maailmaan. Lapsi voi esimerkiksi kaupassa käydessä etsiä hedelmä- ja vihannesosastolta eri ruokia ja tämän jälkeen punnita ne. Myös lapsen ottaminen mukaan osaksi ruoanlaittoa sekä leivontaa kotona on helppo tapa toteuttaa ruokakasvatusta osana kodin jokapäiväistä arkea. (Naalisvaara, 2014b.)

Neuvola yhdessä varhaiskasvatuksen kanssa ovat paikkoja, joissa lapsille ja perheille tarjotaan sekä annetaan tukea kaikessa kasvatukseen liittyvässä toiminnassa. Siksi neuvolan osallisuutta ja tärkeyttä ruokakasvatuksessa ei tule unohtaa. Suomessa neuvola kulkee lapsen ja perheen mukana raskauden alusta aina lapsen kouluikään saakka, jolloin lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen on monipuolista ja perheiden apuna ja tukena toimiminen on vahvaa. Koivumäki kumppaneineen (2014) mainitsee neuvolan ruokakasvatuksen olevan osa terveysneuvontaa, joka tekee neuvolasta erinomaisen paikan keskustella lapsen ja perheen ruokatottumuksista sekä ruokailuun liittyvistä haasteista. Neuvolassa perhe saa ravitsemusohjausta ja ruokakasvatusta ja varhaiskasvatus mahdollistaa terveellisten ruokatottumusten syntymisen ja erilaisten ruokakokemusten syntymisen. Lapsi ja perhe saa neuvolassa ohjausta terveelliseen ja monipuoliseen ruokailuun, jota sitten toteutetaan kotona ja varhaiskasvatuksessa. (Koivumäki, ym., 2014.) Koivumäki kumppaneineen (2014) nostaa esiin myös terveydenhoitajan vierailun esimerkiksi vanhempainilloissa sekä päiväkotiryhmissä. Näissä tilanteissa terveydenhoitaja voi toteuttaa ruokakasvatusta ohjeistamalla lapsia ja aikuisia terveellisestä ruokavaliosta ja hyvistä ruokailutottumuksista (Koivumäki, ym., 2014).

5 Keinoja ruokakasvatukseen

Ruokakasvatuksen merkityksellisyyttä varhaiskasvatuksessa kuvatessani pohdin, kuinka vähän olen ohjattuun ja suunniteltuun ruokakasvatukseen varhaiskasvatuksessa törmännyt – hyvin vähän. Onko kyseessä varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamattomuutta vai se, ettei esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaa suunnitelmallisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Siksi koenkin tärkeänä osa-alueena esitellä erilaisia keinoja, joilla ruokakasvatusta voi toteuttaa, sillä VRN:n (2018, s. 29) mukaan ”Ruokakasvatusta toteutetaan niin päivittäisissä ateriahetkissä kuin osana varhaiskasvatuksen muuta toimintaa.”

5.1 Ruokailutilanteet

Metsomäen (2006, s. 56) mukaan päiväkodin ruokailutilanteet ovat kiinteä osa varhaiskasvatuksessa olevan lapsen arkea. Ruokailutilanteet lienevätkin helpoin tai ainakin tutuin tapa toteuttaa ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Ruokailutilanteissa ollaan jo valmiiksi ruoan äärellä, joten ruokapöytäkeskustelut ajautuvat monesti luonnostaan koskemaan ruokaa ja esimerkiksi ruokailutapoja. Aikuiset myös usein ohjaavat lasten keskusteluja ja käyttäytymistä ruokailutilanteissa ottamalla kantaa heidän kommentteihinsa sekä antamalla erilaisia ohjeita siitä, kuinka ruokapöydässä tulisi heidän mielestään käyttäytyä. Päiväkodissa ruokaillaan useita kertoja päivässä, joten ruokailutilanteiden merkityksellisyyteen osana ruokakasvatusta tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Päiväkoti on paikka, jossa lapset sekä aikuisetkin oppivat toisilta ja yhdessä (VRN, 2018, s. 28), ruokailutilanteissakin aikuisten tulisi kiinnittää huomiota omaan käyttäytymiseensä niin läsnäoloon kuin omaa ruokakäyttäytymistäänkin silmällä pitäen.

Ruokailutilanteiden tulisi olla mielekkäitä ja rauhallisia tilanteita lapsille, sillä Nurttilan (2001) mukaan myönteisissä tilanteissa ruoka maistuu paremmalta, kun puolestaan epämiellyttävissä tilanteissa hyväkin ruoka saattaa lapsen mielestä maistua pahalle. Ruokailutilanteiden ilmapiirillä on Nurttilan (2001) mukaan vaikutusta myös lapsen intoon ja rohkeuteen maistaa uusia ruokia. Ruokailutilanteiden kiireettömyys ja niille ajan antaminen on omalta osaltaan luomassa myönteistä ilmapiiriä ruokailuihin. Lapsen ruokavaliota saadaan monipuolistettua varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa rohkaisemalla lasta maistamaan uusia ruokia ja ruoka-aineita (VRN, 2018, s. 65). Ruoan tuputtamien ja maistamaan pakottaminen eivät Nurttilan (2001) mukaan luo millään tavalla positiivista ruokasuhdetta lapselle kyseisiin ruokiin ja ruoka-aineisiin. Lasta ei tulisi pakottaa maistamaan, vaan maistamisen tulisi olla omaehtoista ja tapahtua

lapsen aloitteesta. Lasta voi kannustaa maistamaan uusia ruokia reippaasti ja aikuisen näyttämällä omalla esimerkillä mallia, mutta ketään ei saa pakottaa maistamaan.

Varhaiskasvatuksen henkilöstö toimii ruokailutilanteissa mallina ja esimerkkinä lapsille (VRN, 2018), joten ryhmässä yhdessä samaa ruokaa lasten kanssa syöminen ja ruokapöydässä istuminen on tärkeää. Nurttila (2001) painottaa aikuisten esimerkkiä myös ruokailutilanteiden tunnelman luomisessa ja ylläpitämisessä. Aikuisten käyttäytyminen vaikuttaa myös lapsen ruokien valintaan (Nurttila, 2001). Ruokailutilanteissa lapsia voidaan myös Nurttilan (2001) mukaan kannustaa maistamaan ruokia toisten lasten näyttämän esimerkin avulla – huonosti kasviksia syövä lapsi voidaan siirtää istumaan lapsen viereen, joka pitää kasviksista, jolloin se rohkaisee myös siirrettyä lasta maistamaan kasviksia ja viimein myös pitämään niistä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) painotetaan lasten osallisuutta omassa varhaiskasvatusarjessaan, sama osallisuus koskee myös ruokailutilanteita. Lapsi oppii osallisuuden myötä ajattelemaan itse, ilmaisemaan oman mielipiteensä sekä olemaan aktiivinen (VRN, 2018). Lapselle annetaan mahdollisuus ikänsä ja kehitystasonsa mukaan joko itse ottaa tai itse kertoa minkä verran mitään ruokaa hän haluaa syödä. Lapsen ruokailutaidot kehittyvät hiljalleen ja näiden taitojen kehittymiselle tulee antaa aikaa. Nurttilan (2001) mukaan lapsen osallisuudessa yhteisiin ruokailun järjestämiseen tapahtuviin hetkiin, kuten pöydän kattamiseen ja ruokakärryn hakemiseen ja pois viemiseen, oppii hän ottamaan vastuuta yhteisistä asioista.

Nurttilan (2001) mukaan lasten ja aikuisten välinen sujuva vuorovaikutus on tärkeää myös ruokailutilanteissa. Rimpelän (2013) mukaan vuorovaikutustilanteet ovat oppimistilanteita lapsille myös ruokakasvatuksessa. Vuorovaikutuksessa lapsi voi oppia esimerkiksi ruokatottumuksia, ateriakokonaisuuden rakentamista sekä ruokailua (Rimpelä, 2013). Lapsi harjoittaa myös omia sosiaalisia taitojaan sekä muiden huomioon ottamista varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa (Nurttila, 2001).

5.2 Sapere -menetelmä

Sapere -menetelmä on ranskalaisen kemisti-etnologin Jacques Puisais'n jo 1970-luvulla kehittämä ruokakasvatuksen menetelmä 9–12-vuotiaille, joka perustuu eri aistien hyödyntämiseen lapsen tutustuessa uusiin ruokiin ja opetellessa omia ruokatottumuksia (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 9; Ojansivu, 2014). Ojansivun (2014) mukaan sapere -menetelmä on Suomessa vielä melko uusi tapa toteuttaa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta, sillä se on saapunut Suomeen

vuosina 2000–2002. Hänen mukaansa sana *sapere* tulee latinasta, joka tarkoittaa maistua tai tuntea makua. *Sapere* -menetelmän tavoitteena onkin rohkaistua ottamaan selvää ruuasta aistien avulla. (Ojansivu, 2014.)

Vaikka *sapere* onkin alun perin suunnattu 9–12-vuotiaille, on siitä tehty Naalisvaaran (2014b) mukaan myös oma sovelluksensa suomalaiseen varhaiskasvatukseen. Ojansivu (2014) sekä VRN (2018, s. 29) painottavat *sapere* -menetelmän lapsilähtöisyyttä. Naalisvaara (2014b) toteaa lasten olevan luontaisesti uteliaita, joten *sapere* -menetelmää hyödyntämällä saadaan herätettyä lasten luontainen uteliaisuus sekä mielenkiinto ruokaa ja syömistä kohtaan. Yksilölliset ruoka-aistimukset ja niiden ilmaisu sekä lasten omien kokemusten luominen ovat myös keskeisessä osassa *sapere* -menetelmää (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 10; Naalisvaara, 2014b; Ojansivu, 2014). Naalisvaaran (2014b) mukaan *sapere* kehittää monipuolisesti lapsen eri osa-alueita; kielellisiä valmiuksia, leikin ja aistien kautta huomioimista samalla vahvistaen lapsen karkeaa sekä hienomotorisia taitoja. Koistinen ja Ruhanen (2009, s. 10) esittelevät kolme erilaista menetelmää, jolla *sapere* -työskentelyä voi toteuttaa; *käytännönläheisyys, lasten yksilöllinen huomioiminen ja pienryhmätoiminta*.

Sapere -menetelmässä hyödynnetään monipuolisesti kaikkia aisteja (näkö, tunto, haju, maku & kuulo) ruokiin ja ruoka-aineisiin tutustuttaessa. Siksi onkin tärkeää, että lapset oppivat tunnistamaan ja tuntemaan omat aistinsa sekä niiden toimintamenetelmät eri tilanteissa (*Aistien avulla ruokamaailmaan*, 2009, s. 12). Koistisen ja Ruhasen (2009, s. 12) mukaan lapsi osaa tulkita kokemuksiaan, tuntemuksiaan, elämyksiään sekä tietoaan, joita saa aistien avulla. Tätä kaikkea aikuinen käsittelee yhdessä lasten kanssa keskustellen ja pohtien, muistaen ettei ole oikeita tai vääriä vastauksia (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 12; VRN, 2018, s. 29). *Sapere* -menetelmä on aistien monipuolista hyödyntämistä, jossa ruokien ulkonäkö, haju, koostumus sekä maku yhdessä luovat aistielämyksen ja oppimistilanteen (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 12). Myös keskustelu on tärkeä osa *sapere* -työskentelyä. Lasten kanssa keskustellaan heidän havainnoistaan, heiltä kysellään kysymyksiä samalla kuitenkin muistuttaen ja opettaen, että ruokien kanssa ei voi toimia samalla tavalla esimerkiksi ruokailutilanteissa, kuin *sapere* -työskentelyn aikana (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 17).

Ennen *sapere* -työskentelyn aloittamista on tärkeä muistaa ottaa huomioon monia asioita. Työskentelyä ennen ja sen aikana tulee Koistisen ja Ruhasen (2009, s. 16) mukaan muistaa kiinnittää huomiota ruoka-aineisiin, joiden kanssa työskennellään, ettei ryhmässä ole lapsia, jotka ovat allergisia sille ruoka-aineelle, tai vähintään niin, ettei lapsi, joka on allerginen, käsittele kyseistä

ruoka-ainetta. Allergeenien huomioimisen lisäksi on tärkeä pitää huoli hygieniasta ja työskentelyn turvallisuudesta; työskentelyyn tulee valita turvalliset tarvikkeet ja välineet, jotta lapset saavat itse touhuta ruoan parissa (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 16–18). VRN (2018, s. 29) painottaa sapere -työskentelyssä olevan erityisen tärkeää muistaa myös lapsen itsemääräämisoikeus; jokaisella tulee olla mahdollisuus valita, kokeileeko tai maistaako hän tiettyjä ruoka-aineita. Naalisvaara (2014b) muistuttaa, että aikuisen tulee asettaa toiminnalle rajat, joiden mukaan sekä hän, että lapset toimivat. Aikuisen täytyy myös muistaa olla sensitiivinen ja ajattelevainen omien ajatustensa sekä ruokamieltymystensä kanssa, ettei vahingossa aseta ja miellä omia ajatuksiaan lasten ajatuksiksi ja kokemuksiksi (Naalisvaara, 2014b).

Sapere on helppo yhdistää osaksi varhaiskasvatuksen toimintaa sen leikinomaisuuden avulla. Lapset eivät välttämättä edes tajua oppivansa uutta mielenkiintoisen ja mukaansatempaavan työskentelyn lomassa. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) todetaan leikin ja leikkitilanteiden olevan merkityksellisiä oppimistilanteita lapsille. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa toteuttaa sapere -menetelmää. Jokainen varhaiskasvatuksen opettaja voi suunnitella juuri omalle ryhmälleen sopivaa toimintaa, sekä hyödyntää juuri niitä ruoka-aineita ja menetelmiä, joita on sillä hetkellä saatavilla. Kirjat ja internet ovat pullollaan tietoa sapere -menetelmästä ja siihen liittyvistä erilaisista tehtävistä, joita voi myös jatkojalostaa ryhmän tarpeisiin.

5.3 Lastenkirjallisuus

Lapset rakastavat kirjoja, tarinoita ja satuja sekä sitä kun heille luetaan. Lasten ja aikuisten yhteiset lukuhetket ovat merkityksellisiä oppimistilanteita jo pienillekin lapsille. Heikkilä-Halttunen (2015, s. 35) painottaakin yhteisten lukuhetkien merkityksellisyyttä lapsille, sillä näissä hetkissä aikuinen on aidosti läsnä ja olemassa vain lasta varten. Kirjallisuuden hyödyntäminen opetusmenetelmänä ei ole uusi asia. Oikeanlaisen kirjan valitseminen kantaa jo pitkälle. Karasma ja Suvilehto (2014, s. 14) mainitsevat lastenkirjallisuuden pyrkimyksen toimia kasvattavana ja opettavana. Useissa tunnetuissa, jopa klassikoiksi mielletyissä, lastensaduissa on taustalla opettavainen tarina, jota lapset eivät välttämättä edes itse tajua. Kirjan lukemisen jälkeen saadaan aikaan lukematon määrä ennalta-arvaamattomia keskusteluja ja kysymyksiä, jotka vain parantavat lasten oppimisen hetkiä. Kirjojen lukemisella saavutetaan myös monia muita positiivisia kokemuksia ja oppimisen tilanteita. Lukemisen ja kuuntelemisen avulla saadaan esimerkiksi kehitettyä ja kartutettua lasten sanavarastoa huomattavan nopeasti (Heikkilä-Halttunen 2015, s. 36).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) kehoitetaan käyttämään monipuolisia sekä vaihtelevia tekstejä lasten kanssa. Lastenkirjallisuuteen tulee tutustua monipuolisesti (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018) ja lastenkirjoja voidaan hyödyntää jokaisella oppimisen osa-alueella. Lastenkirjallisuutta hyödyntämällä varhaiskasvatuksessa voidaan tukea myös lasten sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Lastenkirjallisuutta voidaan hyödyntää siis monella tapaa myös ruokakasvatusta silmällä pitäen. Jotta saisin vielä vahvemmin esiteltyä lastenkirjallisuuden antia ruokakasvatuksen näkökulmasta, päädyinkin myös itse tutkiskelemaan sitä laajaa kirjoa, jota lastenkirjallisuudella on tarjota myös ruokakasvatuksen näkökulmasta. Mainitsen ja myös lyhyesti esimerkin omaisesti esittelen muutaman ruokaan liittyvän lastenkirjan, jota voisin itse kuvitella lukevani lapsille ja joista saataisiin varmasti aikaan monipuolisia keskusteluja sekä mielenkiintoisia kysymyksiä pohdittavaksi yhdessä lasten kanssa. En kuitenkaan sisällytä minkäänlaista analyysia valitsemistani kirjoista kandidaatintutkielmaani sen rajallisuuden vuoksi. Kaikki valitsemani kirjat ovat hyvin erilaisia ja poikkeavia toisistaan, mutta palvelevat ruokakasvatusta monin eri keinoin. Kirjoissa käsitellään eläinperäisten tuotteiden syömistä, satokauden tuotteiden hyödyntämisestä ja muista ruokaa koskevista asioista niin, että pieni lapsikin ymmärtää.

Ensimmäinen kirja on Lasten Keskuksen vuonna 2018 julkaisema *100 asiaa ruoasta*. Kirjassa on 100 ruokafaktaa, jotka on kuvitettu ja kerrottu hyvin lastenomaisesti. Faktat kertovat esimerkiksi yhdellä ruoka-aineella (äidinmaidolla) selviytymisestä, veden määrästä eri ruoka-aineissa sekä erilaisista mainoskikoista, joita ruokien mainostamisessa ja myymisessä käytetään. Kirjassa olevat faktat on kerrottu hyvin yksinkertaisesti ja niiden yhteyteen liitetyt kuvat auttavat asioiden hahmottamisessa ja ymmärtämisessä.

Toinen kirja on Antti Nylénin ja Ilja Karsikkaan vuonna 2018 julkaisema *Eino ja suuri possukysymys*. Kirja kertoo Eino nimisestä pojasta, joka saa enoltaan syntymäpäivälahjaksi puhuvan possun nimeltä Pulla. Eno ojentaa Einolle lahjan saatesanoilla: ”*Sen nimi on Pulla. Sillä ehkäpä se on vähän pullea. Mutta kun Pulla on loppuun leikitty, sen voi pistellä poskeen.*”. Pulla kasvaa kokoa päivittäin, ja toteaakin, että hänen täytyy kasvaa puolessa vuodessa viisisataakiloiseksi. Pulla opettaa Einoa ruoasta ja ruoansulatuksesta ja myös siitä, että kaikki ihmisten syövä ruoka on elollista. Kirjassa käsitellään monipuolisesti sitä mistä eri ruoka-aineet, kuten maito tulevat. Kirjan lopussa Pulla selittää Einolle, kuinka possut elävät vain tullakseen ihmisten syödyksi. Kaiken oppimansa jälkeen Eino päättää ryhtyä vegaaniksi ja saa isänsäkin siihen mukaan. Tämä kirja on pidempi tarina, joka sopii luettavaksi hyvin pientenkin lasten kanssa.

Kolmas ja viimeinen kirja, joka päätyi esittelyyn, on Janne Viitaniemen sekä Alex Niemisen vuonna 2017 julkaisema *Satokausi salsa*. Satokausi salsa kertoo kahdesta lapsesta, jotka kiertävät maapalloa makumatkan omaisesti tutustuen erilaisiin ruokakulttuureihin. Kirja etenee niin, että joka kuukaudelle on oma tarina ja oma resepti. Jokaisessa tarinassa esitellään sesongissa olevia raaka-aineita ja tässä yhteydessä esitellään myös sesonginmukainen resepti. Lapset tutustuvat mm. appelsiineihin, mangoihin sekä punajuuriin. Kirjassa on mukana myös cd-levy, jossa on jokaiselle kuukaudelle omistettu laulu.

5.4 Muu arjen toiminta

Lapsille leikki on ominainen ja luonnollinen tapa oppia uutta ja käsitellä kaikkea oppimaansa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan leikki on myös varhaiskasvatuksen keskeinen toimintatapa ja varhaiskasvatuksen tehtävänä onkin tarjota lapsille monipuolisia mahdollisuuksia erilaisiin ja pitkäkestoisiin leikkeihin. Leikkiessään lapsi ei ole tietoinen oppimisestaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018), vaikka leikki onkin keskeinen oppimismenetelmä lapsille. Hakkaraisen ja Brédikytén (2013, s. 43) mukaan leikki on monesti erinomainen oppimistilanne ja oppi, joka leikkiessä saadaan saattaa usein vaikuttaa jopa lapsen koko loppuelämään. Aikuinen voi rikastuttaa lasten leikkejä omalla toiminnallaan tuomalla leikkeihin mukaan esimerkiksi uusia leluja ja luomalla monipuolisia oppimisympäristöjä. Ruokakasvatusta voi leikkeihin tuoda esimerkiksi erilaisten koti- ja kauppaleikkien myötä, joissa voi hyödyntää aitoja tyhjiä ruokapakkauksia sekä aidonoloisia (tai aitoja) hedelmiä, marjoja, leipiä jne. Myös ohjattuihin leikkeihin voi tuoda ruokateemaa mukaan; hedelmäsalaatti, perinteiset kim- ja myrkkysieni-leikit ovat hyviä esimerkkejä näistä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) mainitaan varhaiskasvatuksen sisältävän monipuolista leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin sekä kulttuuriperintöön liittyvää toimintaa. Varhaiskasvatuksessa on tärkeä hyödyntää monipuolisia työskentelymenetelmiä, jotka ovat lapsille luontevia oppimisen tapoja (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018) sekä tukevat lasten oppimista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) kuvatut oppimisen alueet (*kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni* sekä *kasvan, liikun ja kehityn*) ovat henkilöstön tukena monipuolista varhaiskasvatusta suunniteltaessa ja toteutettaessa. Näitä oppimisen alueita kehoitetaan yhdistämään ja soveltamaan oman ryhmän tarpeisiin sopivalla tavalla, eikä toteutettavan toisistaan irrallisina kokonaisuuksina (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018).

Tutkin ja toimin ympäristössäni oppimisen osa-alueessa tuodaan ilmi varhaiskasvatuksessa toteutettavan myös matemaattista ajattelua tukevaa kasvatusta sekä ympäristökasvatusta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Erilaisia juureksia, vihanneksia ja marjoja voidaan esimerkiksi tutkia geometrinen muotojen, lukumäärien tai kokojen kautta, jolloin saadaan helposti yhdistettyä ruokakasvatusta ja matemaattisen ajattelun tukemista toisiinsa. Lasten kanssa tutustutaan ympäröivään maailmaan monipuolisesti ja heille annetaan mahdollisuus kokeilla ja tutkia ympäristöään. Ruokakasvatusta voidaan ympäristökasvatuksessa toteuttaa esimerkiksi kasvattamalla erilaisia syötäviä kasveja ja järjestämällä erilaisia sadonkerjuu -tapahtumia (VRN, 2018, s. 65). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan osaksi ympäristökasvatusta kuuluu myös esimerkiksi kohtuullisuuden opettelu, kierrätyksen harjoittelu sekä ruokaan liittyvän vastuullisen ajattelu- ja toimintatavan opettelu. Osaksi ympäristökasvatusta voidaan ajatella myös ruoan tuotantoon ja sen alkuperään tutustuminen; Kuinka esimerkiksi kananmunat tai vehnäjauhot päätyvät koteihin?

Kasvan, liikun ja kehityn oppimisen osa-alueessa, perehdytään tarkemmin mm. liikkumisen, ruokakasvatukseen sekä terveyden tavoitteisiin. Lasten kanssa harjoitellaan arjen taitoja ja itsestä huolehtimista sekä luodaan pohjaa terveelliselle ja aktiiviselle elämäntavalle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018.) Monipuolinen liikkuminen sisällä ja ulkona tukee lasten normaalia kasvua ja kehitystä. Ruokakasvatusta on helppo yhdistää liikkumiseen monipuolisesti erilaisten kuvakorttien ja mm. hippaleikkien kautta. Kuvakorteilla voidaan esimerkiksi imitoida eri kasvien, marjojen ja hedelmien muotoja omilla kehoilla ja hippaleikeissä voidaan leikkiä mm. marjahippaa tai kaikille tuttua hedelmäsalaatti -leikkiä. Ruokakasvatusta ja terveyttä edistäviä toimenpiteitä ja tapoja olen käsitellyt tutkielmassani jo aiemmin (luku 5 kokonaisuudessaan), joten en perehdy niihin tarkemmin tässä enää uudestaan.

Ilmaisun monet muodot osa-alue käsittelee lasten sanallisen, kuvallisen, kehollisen ja musiikillisen ilmaisun kehittymistä. Lapset ilmaisevat itseään kokonaisvaltaisesti ja yhdistellen ilmaisun eri muotoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018.) Varhaiskasvatuksen henkilöstön ja varhaiskasvatuksen tehtävänä ylipäänsä on antaa tukea, ideoita ja virikkeitä lasten itseilmaisulle. Ilmaisua ja ruokakasvatusta voidaan yhdistää helposti osaksi toisiaan. Musiikki-tuokioille voidaan valita lauluja, joissa käsitellään ruokaa eri näkökulmista tai runoja, joissa esiintyy eri ruoka-aineita ja luoda näille yhdessä rytmejä. Kuvallisessa ilmaisussa maalaamiseen voidaan käyttää eri ruoka-aineita, kuten marjoja. Perunoista tai muista kovista kasviksista ja vihanneksista voidaan tehdä erilaisia leimasimia, joita voidaan hyödyntää kuvallisessa ilmaisussa. Vihanneksista, hedelmistä ja marjoista voidaan myös rakennella erilaisia rakennuksia.

Värejä ja värioppia voidaan myös opetella värikkäiden ja herkullisten juuresten, marjojen ja hedelmien avulla.

Minä ja meidän yhteisömme oppimisen osa-alueessa pyritään kehittämään lasten valmiuksia ymmärtää lähiyhteisöään ja sen monimuotoisuutta esimerkiksi eettisen ajattelun, katsomusten sekä median näkökulmista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Eettisyyttä ja erilaisia voidaan pohtia esimerkiksi ruoan alkuperän näkökulmasta ja siitä miksi tietyissä uskonnoissa ei sallita esimerkiksi punaisen lihan syömistä. Lisäksi muiden kansallisuuksien ja uskontoryhmien ruokakulttuureihin voidaan tutustua erilaisien teema- ja juhlapäivien myötä (VRN, 2018, s. 65). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan mediakasvatuksessa tavoitellaan lasten tukemista toimia aktiivisesti, itseään ilmaisten eri yhteisöissä, joihin hän kuuluu. Lasten kanssa tulee tutustua ja kokeilla eri medioita sekä median tuottamista samalla harjoitellen ja kehittämällä jokaisen omaa lähde- ja mediakriittisyyttä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018). Ruokakasvatuksen näkökulmasta mediakasvatusta voi toteuttaa monipuolisesti. Tablettitietokoneet ovat vakiinnuttaneet paikkansa päiväkotiryhmissä, joiden monipuolisia sovellusmahdollisuuksia voidaan ruokakasvatuksessa hyödyntää. Lisäksi tablettitietokoneilla voidaan kuvittaa ryhmätilan seinille ja käytäville esimerkiksi ruokalistoja ja aterioita yhdessä lasten kanssa kuvaten.

6 Yhteenveto ja pohdinta

Tutkielmassani olen pohtinut ruokakasvatuksen merkityksellisyyttä ja tärkeyttä jo varhaiskasvatusikäiselle lapselle. Tekemieni johtopäätösten pohjalta olen myös tuonut esiin paljon erilaisia ja monipuolisia keinoja, joilla ruokakasvatusta voidaan toteuttaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) tavoitteiden pohjalta. Ruokakasvatuksen tulisi olla osa varhaiskasvatuksen arkea jokaisessa varhaiskasvatustyksikössä, mutta kuinka se saataisiin osaksi arkea. Ruokakasvatuksen tulisi koskettaa koko yhteiskuntaa ja sen tulisi olla osa varhaiskasvatusta, mutta myös perusopetusta. Ruokakasvatuksen järjestelmällisyyteen ja tavoitteisiin tulisi saada yhteinen linja, jotta sen toteuttaminen olisi helpompaa ja tulokset parempia sekä näkyvämpiä.

Ruokakasvatuksen suunnitelmallinen toteuttaminen vaikuttaa niin jokaiseen lapseen yksilönä, kuin meidän yhteiskuntaammekin. Lapsen oppiessa maistamaan kaikkia ruokia, kasaamaan lautasensa oikein, ottamaan ruokaa juuri sen verran kuin jaksaa syödä ja käyttäytymään ruokailutilanteissa oikein saadaan lapsesta kasvatettua hyvinvoiva yksilö. Ruokajätteen määrän sekä punaisen lihan syömisen vähentäminen parantaa ilmastonmuutosta. Terveellisten ja monipuolisten ruokailutapojen edistäminen ja oppiminen parantaa niin yksilön kuin kansanterveyttäkin.

Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatusta voidaan toteuttaa useilla eri keinoilla, kuten olen kandidaatintutkielmassani osoittanut. Ruokailutilanteiden tunnistaminen merkityksellisiksi oppimisen tilanteiksi on jo hyvä keino aloittaa ruokakasvatuksen toteutusta varhaiskasvatuksen arjessa. Pikkuhiljaa voi siirtyä myös muiden esittelemieni keinojen pariin. Näiden esittelemieni keinojen lisäksi on myös lukuisia eri tapoja toteuttaa ruokakasvatusta. Varhaiskasvatuksen opettajalla sekä muulla varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on vapaus toteuttaa itseään luovasti ja ottaa huomioon myös lapsiryhmän mielenkiinto sekä toimivat tavat ruokakasvatuksen toteutuksessa. Tahdonkin kandidaatintutkielmallani kannustaa varhaiskasvatuksen opettajia ja muuta henkilöstöä tarttumaan ruokakasvatukseen positiivisella mielellä ja toteuttamaan sitä monipuolisesti eri menetelmillä varhaiskasvatuksen arjessa.

Löysin aineistooni jonkin verran suomenkielistä varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta käsittelevää aineistoa. Lähteiden pohjalta sain muodostettua mielestäni hyvän kokonaiskuvan varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta ja sen merkityksestä niin lapselle kuin yhteiskunnallekin. Aiheeseen liittyvien artikkelien ja tutkimusten löytäminen osoittautui kuitenkin haastavaksi. Ajankohtaisia suoraan aiheeseeni linkittyviä artikkeleita ja tutkimuksia ei meinannut useidenkaan eri hakusanojen jälkeen löytyä. Ruokakasvatusta on tutkittu Suomessa melko vähän, jonka

vuoksi koin tutkielmani aiheen tärkeäksi, vaikka lähdekirjallisuuden löytäminen olikin vaikeaa. Suomenkielistä kirjallisuutta aiheesta löytyi kuitenkin jonkin verran, jota olenkin tutkielmasani hyödyntänyt runsaasti. Lisäksi olen hyödyntänyt muutamia artikkeleita suomenkielisen kirjallisuuden lisäksi.

Aineiston ja tutkimusten sekä artikkelien vähyyden takia olen hyödyntänyt jonkin verran vanhempaa kirjallisuutta 2000-luvulta. En kuitenkaan koe, että tästä on aiheutunut suuria luottavuuteen liittyviä ongelmia, sillä tieto ruokakasvatuksesta ja sen merkityksestä ei muutu liikaa vuosikymmenien aikana. Tietenkin ruokailusuositukset muuttavat muotoaan vuosien aikana tutkimustiedon lisääntyessä, mutta eivät nekään muutu liian merkittävästi edes vuosikymmenen aikana. Tutkielman edetessä olen pohtinut sen eettisyyttä ja omaa asennettani ja mielenkiintoani aihetta kohtaan; aiheutuuko tästä kenties eettisiä ongelmia? Olen kuitenkin käsitellyt aihetta monipuolisesti monesta eri näkökulmasta ja rajannut omat ajatukseni tutkielmani ulkopuolelle.

Kokonaisuudessaan kandidaatintutkielman tekeminen on ollut pitkä ja raskas, mutta erittäin opettavainen kokemus. Olen oppinut paljon ruokakasvatuksesta, sen merkityksellisyydestä ja toteuttamistavoista, mutta myös itsestäni niin tulevana varhaiskasvatuksen opettajana kuin ihmisenäkin. Tämä prosessi on haastanut minua miettimään sitä, millainen varhaiskasvatuksen opettaja haluan tulevaisuudessa olla ja kuinka monipuolisia työtapoja varhaiskasvatuksen arjessa voinkaan hyödyntää niin ruokakasvatuksen kuin muidenkin aiheiden parissa. Olen joutunut tutkielman kirjoittamisen prosessin aikana pohtimaan myös omia ruokailutottumuksiani, ja sitä kuinka ne ovat vuosien varrella muovautuneet.

Haasteitakin tutkielman tekemisen varrelle on mahtunut, kun aiheen rajaus osoittautuikin erittäin haasteelliseksi ja monia mielenkiintoisia näkökulmia jäi vielä odottamaan esimerkiksi omaa pro gradu -tutkielmaani. Myös aineiston etsiminen osoittautui luultua hankalammaksi, kuten jo aiemmin pohdinnassa mainitsinkin. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen parissa olisi mielenkiintoista jatkaa pro gradu -tutkielmassa. Mielessäni on muutamia jatkotutkimusaiheita, joita mahdollisesti voisi toteuttaa. Mielenkiintoista olisi tutkia esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ja näkemyksiä ruokakasvatuksesta ja sen toteuttamisen merkityksestä.

Lähteet

- Erlund, I. (2012). Herukoita herkkusuille – ruokavalio ja hyvinvointi. Teoksessa: J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.), *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. (s. 141–149). Helsinki: Gaudemus Oy.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A.-L. & Hakala-Lahtinen, P. (2010). *Ihmisen ravitsemus*. (10. uudistettu painos.) Helsinki: WSOYpro.
- Hakkarainen, P. & Brédikyté, M. (2013). *Kehittävän leikkipedagogiikan perusteet*. Majavesi: Kogni.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. (2004). *Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien äitien ja imettävien äitien ravitsemussuositus*. Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Heikkilä-Halttunen, P. (2015). *Lue lapselle! Opas lasten kirjallisuuskasvatukseen*. Jyväskylä: Atena.
- Helsedirektoratet. (19.5.2020). *Nordic Nutrition Recommendations 2022*. Haettu 11.12.2020 osoitteesta: <https://www.helsedirektoratet.no/english/nordic-nutrition-recommendations-2022#contactinformation>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. uudistettu painos). Helsinki: Tammi.
- Karasma, K. & Suvilehto, P. (2014). *Ihmejuttuja ja tavattomia tarinoita. Lasten – ja nuortenkirjallisuuden maailma*. Helsinki: BTJ Finland.
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. (2013). *Kansanterveystiede* (4. uudistettu painos). Helsinki: Sanoma Pro.
- Kettukangas, T. (2017). *Perustoiminnot -käsite varhaiskasvatuksessa* [Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. Haettu 18.12.2020 osoitteesta: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18518/urn_isbn_978-952-61-2574-9.pdf
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (s. 73–87). (5. uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (2009). *Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere -menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena*. Sitra. Haettu 1.12.2020 osoitteesta: https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf

- Koivumäki, T., Kuusisto, A. & Lyytikäinen, A. (2014). Neuvola ruokakasvattajana – yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 182–187).
- Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Lehto, R., Kaukonen, R., Koivusilta, L., Sajaniemi, N., Roos, E. & Erkkola, M. (2019). *The Contribution of Preschool Meals to the Diet of Finnish Preschoolers*. [Verkkójulkaisu]. *Nutrients* 2019, 2, 1531. Haettu 13.2.2021 osoitteesta: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/7/1531/htm>
- Lagström, H. & Talvia, S. (2014). Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 20–25).
- Laki lasten päivähoitosta 1973/36. Annettu Helsingissä 19.1.1973. Haettu 29.4.2021 osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1973/19730036>
- Laki lasten päivähoitosta annetun lain muuttamisesta 2015/580. Annettu Helsingissä 8.5.2015. Haettu 29.4.2021 osoitteesta: <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150580>
- Lobstein, T., Baur, L. & Uauy, R. (2004). *Obesity in children and young people: a crisis in public health*. The International Association for the study of obesity. *Obesity reviews* 5 (1), 4–85. Haettu 14.2.2021 osoitteesta: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x>
- Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa: H. Janhonen-Abreuquah & P. Palojoki (toim.), *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus*. (s. 107–120). Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 38.
- Lahti-Koski, M. & Rautavirta, K. (2012). Suomalainen ravitsemus ja sen kehitys. Teoksessa: A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa (toim.), *Ravitsemustiede*. (s. 236–255). (4. uudistettu painos.) Helsinki: Duodecim.
- Lyytikäinen, A. (2011). Ruokapuhetta lasten kanssa. Teoksessa: M. Nurmilaakso & A.-L. Välimäki (toim.), *Lapsi ja kieli. Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa*. (s. 122–123). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL.
- Makuaakkoset-diplomi. (n.d.). Haettu 10.12.2020 osoitteesta: <http://www.makuaakkoset-diplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokakasvatus/>
- Metsomäki, M. (2006). ”Suu on syömistä varten” *Lasten ja aikuisten kohtaamisia ryhmäperhepäiväkodin ruokailutilanteissa*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Haettu 7.1.2021 osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13333/951392663X.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Helsinki: International Methelp.
- Naalisvaara, A. (2014a). Ruokakasvatus ja kasvatuskumppanuus. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 173–176). Turku: Turun yliopisto.
- Naalisvaara, A. (2014b). Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 40–49). Turku: Turun yliopisto.
- Nevala, K. & Lyytikäinen, A. (2014). Pedagoginen ruokalista. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 189–196). Turku: Turun yliopisto.
- Niinikoski, H. & Simell, O. (2012). Lapsuuden ja kasvuiän vaikutukset ravitsemukseen. Teoksessa: A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa (toim.), *Ravitsemustiede*. (s. 264–275). (4. uudistettu painos.) Helsinki: Duodecim.
- Nurttila, A. (2001). Ravitsemuskasvatus perheessä. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.), *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*. (s. 99–142). Helsinki: Palmeniakustannus.
- Ojansivu, P. (2014). Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. (s. 37–39). Turku: Turun yliopisto.
- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (2014). *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turku: Turun yliopisto.
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus*. Haettu 15.1.2021 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2018/varhaiskasvatukseen-ensimmaista-kertaa-oma-ruokailusuositus>
- Opetushallitus. (2020). *Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet*. Haettu 10.12.2020 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>
- Opetushallitus. (2021). *Mitä on varhaiskasvatus?* Haettu 26.4.2021 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (n.d.). *Varhaiskasvatus*. Haettu 14.12.2020 osoitteesta: <https://minedu.fi/varhaiskasvatus>

- Palojoki, P. (2003). Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa: J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää, *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin.* (s. 108–152). Porvoo: WS Bookwell.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 75–83). [Adobe Digital Edition -versio]. Helsinki: Gaudeamus. Haettu 1.2.2021 osoitteesta: <https://www.elibslibrary.com/book/9789523456167>
- Riipi, I. & Kurppa, S. (2013). *RUOKAKULTTU – Haasteita ja keinoja kestävän kulutuksen ja tuotannon edistämiseksi ruokasektorilla.* MTT Raportti 95. Haettu 16.2.2021 osoitteesta: <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/480822/mttraportti95.pdf?sequence=6>
- Rimpelä, M. (2013). Kasvatustieteestä yhteiseen ymmärrykseen. Teoksessa: A.-L. Lämsä (toim.), *Verkosto vahvaksi. Toimiva vuorovaikutus perheiden kanssa.* (s. 17–47). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Risku-Norja, H. (2008). *Kestävää kehitystä julkisiin ruokapalveluihin.* Maaseudun tiede. Liite 4/2008. Haettu 16.2.2021 osoitteesta: <http://www.mtt.fi/maaseuduntiede/pdf/mtt-mt-v65n04.pdf>.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin.* Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Strengell, K. (2010). Ruokakäyttäytyminen. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.), *Ravitsemus neuvolatyössä.* (s. 66–80). Helsinki: Edita Prima.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL. (8.6.2020). *Leikki-ikäiset.* Haettu 14.1.2021 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksset/leikki-ikaiset>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL. (29.9.2020). *Varhaiskasvatus 2019.* Haettu 28.1.2021 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/varhaiskasvatus>
- Vaarno, J., Ojansivu, P. & Lagström, H. (2014). Ruokakasvatus näkyvänä toimintana varhaiskasvatussuunnitelmissa. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille.* (s. 69–76). Turku: Turun yliopisto.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN. (2008). *Kouluruokailusuositus.* Haettu 15.1.2021 osoitteesta: <https://www.yumpu.com/fi/document/read/28735781/kouluruokailusuositus-2008-valtion-ravitsemusneuvottelukunta>

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN. (2019). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. (2. uudistettu painos). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN. (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN. (2014). *Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*. (2. korjattu painos). Helsinki: PunaMusta.
- Varhaiskasvatuslaki 2018/540. Annettu Helsingissä 13.7.2018. Haettu 10.12.2020 osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Lidp446096240>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2018). Opetushallitus. Haettu 10.12.2020 osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- WWF. (2016). *Vähemmän lihaa lautaselle*. WWF-lehti 1/2016. Haettu 14.2.2021 osoitteesta: <https://wwf.fi/wwf-lehti/wwf-lehti-1-2016/vahemman-lihaa-lautaselle/>

Lastenkirjat:

- Lasten Keskus. (2018). *100 asiaa ruoasta*.
- Nylén, A. & Karsikas, I. (2018). *Eino ja suuri possukysymys*. Helsinki: Otava.
- Viitaniemi, J. & Nieminen, J. (2017). *Satokausi salsa*. Sesonkia.