



Savela Iida-Maria & Valtanen Anniina

Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli ruokakasvatuksessa

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatus
2022

Oulun yliopisto
Kasvatustieteiden tiedekunta
Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli ruokakasvatuksessa
(Iida-Maria Savela & Anniina Valtanen)
Kandidaatintutkielma, 38 sivua
Maaliskuu 2022

Tämän kandidaatintutkielman aiheena on varhaiskasvatuksen ruokakasvatus. Tutkielman tavoitteena on tuoda esiin ruokakasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa sekä selvittää henkilöstön roolia ruokailutilanteissa. Tutkielman aihetta voidaan pitää ajankohtaisena, koska ruokakasvatus on tärkeä osa varhaiskasvatusta ja monet lapset ruokailevat varhaiskasvatuksessa useita kertoja päivässä. Tutkielmassa käsitellään ruokakasvatusta varhaiskasvatuksen kontekstissa erityisesti varhaiskasvatuksen henkilöstön näkökulmasta ja tuodaan esiin erilaisia keinoja henkilöstön tueksi ruokakasvatuksen toteuttamiseen.

Tämä kandidaatintutkielma on kvalitatiivinen tutkimus, joka on toteutettu kuvailevana, tarkemmin integroivana kirjallisuuskatsauksena. Integroiva kirjallisuuskatsaus on antanut mahdollisuuden kuvailla tutkittavaa aihetta monipuolisesti. Tutkielmassa on käytetty erilaisia lähteitä, joka on mahdollistanut aiheen tutkimisen eri näkökulmista. Lähteiden laajuuden lisäksi tutkielman luotettavuutta on lisännyt tutkijatriangulaatio. Tutkielmalle on asetettu tutkimuskysymykseksi *“Miten varhaiskasvatuksen henkilöstö voi toteuttaa ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa?”*.

Tutkielman tulosten mukaan varhaiskasvatuksessa oleville lapsille tulee järjestää ravitsemustarpeet täyttävä sekä ohjattu ruokailu. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten positiivista suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea terveellisiä ja monipuolisia ruokailutottumuksia. Ruokakasvatus on varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa, jota toteutetaan ruokailutilanteiden lisäksi muussakin arjen toiminnassa. Sen suunnittelu ja toteutus ovat varhaiskasvatuksen henkilöstön vastuulla. Ruokakasvatuksessa keskeistä on henkilöstön rooli, koska heidän esimerkinsä vaikuttaa siihen, millainen suhde lapsilla muodostuu ruokaan, syömiseen sekä omaan kehoonsa. Henkilöstön tulee huomioida lapsilähtöisyys sekä tiedostaa oma valta-asemansa ruokakasvatuksen toteuttamisessa.

Ruokakasvatus tapahtuu varhaiskasvatuksen henkilöstön ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa, jossa korostuu henkilöstön lempeä vuorovaikutus ja herkkyys eli sensitiivisyys. Henkilöstöltä vaaditaan sensitiivisyyttä, jonka avulla he voivat tunnistaa lasten aloitteita, toiveita sekä sanattomia viestejä ruokailutilanteissa. Tutkielma haastaa henkilöstöä pohtimaan sekä arvioimaan omaa toimintaansa ruokakasvatuksen toteuttamisessa. Henkilöstön tunnistuessa omia toimintatapojaan he voivat kiinnittää huomiota niissä ilmeneviin mahdollisiin epäkohtiin. Tärkeintä on toteuttaa ruokakasvatusta lapsilähtöisesti sekä lapsen etu edellä.

Avainsanat: ruokailu, ruokakasvatus, varhaiskasvatus

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Tutkielman toteutus	7
3	Teoreettinen viitekehys	10
3.1	Varhaiskasvatus	10
3.2	Ruokakasvatus	11
3.3	Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa	12
4	Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli ruokakasvatuksessa	14
4.1	Lapsilähtöisyyden huomioiminen ruokailutilanteissa	15
4.1.1	<i>Nälän ja kylläisyyden tunteiden huomioiminen</i>	16
4.1.2	<i>Ruokailutilanteiden ilmapiiri</i>	17
4.1.3	<i>Lasten osallisuuden huomioiminen ruokailutilanteissa</i>	19
4.2	Vallankäyttö ruokailutilanteissa	20
4.2.1	<i>Kannustamista vai painostamista?</i>	21
4.2.2	<i>Ruoan arvottaminen</i>	22
4.3	Keinoja varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen toteuttamiseen	23
5	Johtopäätökset	27
6	Pohdinta	30
	Lähteet	33

1 Johdanto

Kandidaatintutkielmamme käsittelee varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta. Tarkoituksenamme on selvittää varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen luonnetta sekä varhaiskasvatuksen henkilöstön roolia ruokailutilanteissa. Lisäksi tutkielmamme tavoitteena on selvittää, millaisin keinoin henkilöstö voi tukea lasten ruokailua ja ravitsemusta sekä luoda ruokailutilanteista jokaiselle lapselle miellyttävän kokemuksen. Keskitymme ruokakasvatukseen erityisesti varhaiskasvatuksen henkilöstön näkökulmasta, koska kyseinen aihe kiinnostaa meitä tulevana varhaiskasvatuksen opettajina.

Ruoka koskettaa meistä jokaista ja sen kanssa ollaan tekemisissä useita kertoja päivässä. Syömistä voidaan pitää yhtenä ihmisen perustarpeena (Jeronen, 2012). Se on ihmiselle välttämätöntä toimintaa ja luontaisesti palkitsevaa (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020, s. 122). Jo imeväisikäinen lapsi saa merkityksellisiä ruokakokemuksia ollessaan vuorovaikutuksessa äitinsä kanssa imetystilanteissa (Lyytikäinen, 2011). Ihmisillä voi olla ruokaan ja syömiseen liittyen erilaisia kokemuksia, muistoja sekä mieltymyksiä. Olemme huomanneet, että lapsuudessamme syntyneet ruokakokemukset ja ravitsemustottumukset vaikuttavat edelleen ruokakäyttäytymiseemme näin aikuisiälläkin.

Vuonna 2020 varhaiskasvatukseen osallistui 245 255 lasta, joka vastaa noin 77 prosenttia 1–6-vuotiaista lapsista (Terveystieteiden tutkimuskeskus, myöhemmin THL, 2021). Suurin osa suomalaisista leikki-ikäisistä on varhaiskasvatuksessa, jossa on useita ruokailutilanteita päivän aikana (Vaarno, 2014). Monet lapset syövät päiväkodissa tai perhepäivähoidossa ollessaan kolme kertaa päivässä: aamupalan, lounaan ja välipalan. Vuoropäiväkodissa olevat lapset saattavat syödä myös päivällisen ja iltapalan. Liukkosen, Seppäsen ja Simolan (2019) mukaan varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet rytmittävät päivää. Yleensä päiväkodeissa ruoat ovat tarjolla tiettyyn aikaan, eikä ruokaa ole saatavilla muina aikoina (Liukkonen ym., 2019, s. 106). Varhaiskasvatuksessa pidetään kiinni säännöllisestä ateriaritmistä, joka on noin 3–4 tuntia (THL & Valtion ravitsemusneuvottelukunta, myöhemmin VRN, 2019, s. 18; VRN, 2018, s. 38, 54).

Koska ateriahetket ovat olennainen osa varhaiskasvatusta, tulisi henkilöstön panostaa ruokakasvatukseen. Koistisen ja Ruhasen (2009) mukaan ruokailu on iso osa varhaiskasvatuksen perushoitoa, kasvatusta sekä opetusta. Ruoka on edellytyksenä lasten kasvuun ja kehittymiselle sekä iso osa hoivaa ja huolenpitoa (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 10). Lapsen ruokailusta ja

syömisestä sovitaan sekä keskustellaan huoltajien kanssa ensimmäisten asioiden joukossa lapsen siirtyessä varhaiskasvatukseen (Naalisvaara, 2014a, s. 173). Koistinen ja Ruhanen (2009) kertovat, että varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tarkoituksena on kehittää lapsia ruokailemaan omatoimisesti sekä syömään monipuolisesti ja riittävästi. Varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli lasten terveellisten ruokamieltyymysten tukemisessa, koska ihmisten makumieltyymykset kehittyvät jo varhaislapsuudessa (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 10).

Roos (2015) on tutkinut lasten kerrontaa päiväkotiarjesta ja hänen tutkimuksestaan käy ilmi, että ruokailu ja syöminen ovat päivittäin toistuvia tapahtumia sekä olennainen osa myös lasten puheita ja kertomuksia. Lasten puheissa syömisestä puhuttiin neutraaliin sävyyn yhtenä osana päiväkotiarkea (Roos, 2015, s. 130). Kalliala (2012) on todennut, että ruokailut ovat parasta suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Hänen mukaansa lasten syöttäminen on perushoitoa, mutta aterioilla opitaan ruokatajunnan lisäksi monia muitakin asioita: keskustelua, puhumista, kuuntelemista sekä yhdessä viihtyisästi olemista. Nämä asiat mahdollistuvat, kun niiden merkitykset tiedostetaan ja niihin panostetaan (Kalliala, 2012, s. 40). Myös Lehto (2020, s. 26) toteaa, että varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa ruokailuhetket näyttäytyvät pedagogisena toimintana ja ateriat ovat oppimistilanteita. Tutkielmassamme korostamme varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen toteuttamista erityisesti pedagogisesta näkökulmasta.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta voidaan pitää ajankohtaisena aiheena, koska ruokailu on ollut ja tulee jatkossakin olemaan olennainen osa varhaiskasvatusta. Ajoittain myös mediassa käsitellään ruokakasvatusta. Esimerkiksi 5.11.2021 ilmestyneessä sanomalehti Karjalaisen artikkelissa Itä-Suomen yliopiston projektitutkija Aija Laitinen kertoo lasten ruokakasvatuksesta ja antaa vinkkejä ruokailutilanteisiin sekä myönteiseen ruokakasvatukseen (Salomaa, 2021). Lasten tunnekasvatuksesta on ollut lähiaikoina paljon keskustelua, ja tämän vuoksi tuomme tutkielmassamme esiin myös ruokakasvatukseen liittyvää tunnekasvatusta erityisesti nälän ja kylläisyyden tunteiden näkökulmasta. Sosiaalisessa mediassa ja aikakauslehdissä on pinnallista sekä ulkonäkökeskeistä sisältöä, jossa korostetaan esimerkiksi terveellistä syömistä, kuntoilemista, laihduttamista ja ulkonäön muokkaamista. Jo pienillä lapsilla saattaa olla itsetunto-ongelmia ja ajatus siitä, että heidän ulkonäkönsä ei ole yhteiskunnan ihanteisiin sopiva. Toisaalta pinnallisuutta ja ulkonäkökeskeisyyttä on noussut haastamaan kehopositivisuus, jonka tavoitteena on normalisoida kaikenlaisia kehoja sekä painottaa hyväksyvää suhtautumista omaan kehoon. Varhaiskasvatuksen henkilöstön olisi tärkeää toteuttaa ruokakasvatusta suunnitelmalli-

sesti ja tavoitteellisesti sekä puhua omasta syömisestään, kehostaan ja ulkonäöstään positiiviseen sävyyn. Tällöin lapsi oppii arvostamaan itseään juuri sellaisena kuin on, eikä hänelle synny vääristynyttä tai liian kriittistä kuvaa kehostaan tai syömisestään.

2 Tutkielman toteutus

Kandidaatintutkielmamme toteutetaan kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, s. 161) tuovat esiin, että laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja aihetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kiviniemen (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen prosessia voidaan kuvailla myös tutkijoiden omaksi oppimisprosessiksi, sillä tutkijat pyrkivät kasvattamaan omaa tietoisuuttaan tutkittavasta ilmiöstä koko tutkimuksen ajan. Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallisena tutkimusvälineenä toimivat tutkijat itse, koska tietoa tutkimuskohteesta kertyy heidän välityksellään (Kiviniemi, 2018).

Tutkielmamme menetelmäksi olemme valinneet kuvailevan kirjallisuuskatsauksen. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aihetta pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti ilman tarkkoja tai tiukkoja sääntöjä (Salminen, 2011, s. 6). Tutkielman aiheen laajuuden vuoksi kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja tarkemmin integroiva kirjallisuuskatsaus sopii tutkimusmenetelmäksemme. Salmisen (2011) mukaan integroivaa kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää, kun ilmiötä halutaan tutkia mahdollisimman monipuolisesti. Lisäksi integroiva kirjallisuuskatsaus voi luoda uutta tietoa jo valmiiksi tutkitusta aiheesta (Salminen, 2011, s. 8).

Tutkielman tekemisessä hyödynnämme tutkijatriangulaatiota. Hirsjärven ja kollegoiden (2009) sekä Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkijatriangulaatio tarkoittaa, että tutkimuksen tekemiseen osallistuu useampia tutkijoita. Nämä tutkijat toimivat aineiston kerääjinä, analysoijina ja tulkitsijoina (Hirsjärvi ym., 2009, s. 233; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124–125). Triangulaatiota voidaan pitää yhtenä tutkimuksen validiteettikriteerinä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124).

Tutkielmamme rakentuu aikaisemman tutkimuskirjallisuuden ja muiden aihepiiriin liittyvien tarkasti rajattujen lähteiden varaan. Olemme keränneet mahdollisimman laajan ja monipuolisen aineiston osaksi kandidaatintutkielmaamme, jotta aihe tulee käsitellyksi useista näkökulmista. Hakalan (2018) mukaan tieteellinen tutkimustyö vaatii jonkinlaisen aineiston. Hän tuo esiin, että ilman hyvää aineistoa ei voi saada aikaiseksi hyvää tutkimusta. Hakala jatkaa, että aineiston informaatiota on myös osattava hyödyntää, jotta voi saada aikaiseksi hyvän lopputuloksen. Hän kuvailee, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistonkeruu ja sen käsittely yhdistyvät. Kvalitatiivisen aineiston hankinnan peruskriteerinä tulee pitää luotettavuutta (Hakala, 2018).

Hirsjärven ja kollegoiden (2009) mukaan tutkielman kirjallisuuden valinnassa tarvitaan harkintaa eli lähdekritiikkiä. He kertovat, että lähteitä valitessa ja tulkitessa tutkijan tulee pyrkiä kriittisyyteen. Lähdettä arvioidessa voidaan pohtia kirjoittajan tunnettavuutta, arvostettavuutta sekä lähteen ikää (Hirsjärvi ym., 2009, s. 113). Ilman luotettavia lähteitä tutkielma ei välttämättä tuota totuudenmukaista tietoa. Metsämuurosen (2011, s. 43) mukaan kaikki lähteet eivät sovellu käyttökelpoiseksi lähdemateriaaliksi. Emme käytä tutkielmamme lähteinä kandidaatintutkielmia, pro gradu -tutkielmia tai opinnäytetöitä, koska Metsämuurosen (2011, s. 44) mukaan ensimmäisiä viittauskelpoisia lähteitä voivat olla väitöskirjojen ja lisensiaattityön tasoiset tutkimukset. Käyttämämme lähteet ovat mahdollisimman uusia, koska varhaiskasvatusta kehitetään jatkuvasti. Olemme valinneet tutkielmamme lähteiksi vasta julkaistuja varhaiskasvatuksen pedagogisiin ratkaisuihin painottuvia kirjoja, joissa kuvaillaan erilaisia ruokakasvatukseen liittyviä asioita. Esimerkiksi Ahosen ja Roosin *Untuvikot: Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka* (2021) käsittelee ruokakasvatusta lasten kokemusten näkökulmasta. Sainion ja kollegoiden *Näin tuet lapsen itsesäätelyä* (2020) avaa varhaiskasvatuksen henkilöstön näkökulmia ruokaan ja syömiseen liittyvien hyvinvointitaitojen tarkastelemiseen sekä niiden opettamiseen. Lisäksi olemme valinneet varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen liittyviä suomenkielisiä ja kansainvälisiä tieteellisiä artikkeleita ja väitöskirjatutkimuksia osaksi tutkimusaineistoamme.

Hyödynnämme tutkielmamme lähteinä myös varhaiskasvatusta ohjaavia lakeja ja asiakirjoja, kuten varhaiskasvatustalain (13.7.2018/540), varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (Opetushallitus, myöhemmin OPH, 2018) sekä esiopetuksen opetussuunnitelman perusteita (OPH, 2016). Lisäksi käytämme lähteinä varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta (VRN, 2018) sekä ruokasuosituksia lapsiperheille (THL & VRN, 2019). Löysimme ruokakasvatukseen liittyvää aineistoa myös koulukontekstissa ja yleisesti lapsiin liittyen, joten sovellemme tutkielmamme näitä lähteitä varhaiskasvatusympäristöön. Kaikki käyttämämme kansainväliset lähteet ovat vertaisarvioituja. Tutkielmamme olemme viitanneet lähteisiin tarkasti, emmekä plagioi eli esitä muiden tekstiä omanamme. Hirsjärven ja kollegoiden (2009) mukaan plagiointi tarkoittaa toisen henkilön tutkimustulosten, ideoiden sekä sanamuotojen esittämistä ikään kuin omana tietonaan. Plagiointi on hyvien tieteellisten käytänteiden vastainen (Hirsjärvi ym., 2009, s. 122).

Olemme hyödyntäneet aineiston etsimisessä kotimaisia ja kansainvälisiä tietokantoja, kuten Ebsco-, Scopus- sekä Arto-tietokantoja. Lisäksi olemme käyttäneet lähteiden luotettavuuden arvioinnissa Julkaisuforumia. Lähteiden hakemisessa olemme hyödyntäneet seuraavia suo-

men- ja englanninkielisiä hakusanoja: ruokakasvatus, varhaiskasvatus, sapere-menetelmä, ruokailu, ruokailutilanteet, varhaiskasvatuksen opettaja, varhaiskasvatuksen henkilöstö, syöminen, osallisuus, ruokasuositukset, ravitsemussuositukset, ateria, esiopetus, ruoanlaitto, leipominen, early childhood education, preschool, kindergarten, food education, food, eat, eating ja sensory-based. Näitä hakusanoja yhdistelemällä olemme muodostaneet erilaisia hakulausekkeita, joilla olemme löytäneet tutkielmaamme sopivia lähteitä.

Kandidaatintutkielmamme tavoitteena on avata varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen luonnetta sekä etsiä vastauksia siihen, miten varhaiskasvatuksen henkilöstö voi toteuttaa ruokakasvatusta. Lisäksi tavoitteenamme on lisätä henkilöstön tietoa ruokakasvatuksesta. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkimusprosessin etenemiseen kuuluu ilmiön ihmettelystä siirtyminen kohti tutkimusongelman määrittelyä. Ilmiön ihmettely täytyy kääntää kysymyksen muotoon (Eskola & Suoranta, 1998, s. 27). Tutkielmamme aihe on muotoiltu kysymykseksi, johon voimme vastata aikaisemman kirjallisuuden pohjalta:

Miten varhaiskasvatuksen henkilöstö voi toteuttaa ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa?

3 Teoreettinen viitekehys

Olemme valinneet tutkielmamme keskeiseen osaan kolme pääkäsitettä, jotka ovat varhaiskasvatus, ruokakasvatus sekä ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Tässä luvussa avaamme käsitteitä lähdekirjallisuuden avulla. Jos halutaan korostaa ruokakasvatuksen terveystavoitteita, voidaan käyttää ravitsemuskasvatuksen käsitettä (VRN, 2018, s. 29). Emme kuitenkaan tuo tutkielmassamme esiin ruoan sekä ravitsemuksen terveysvaikutuksia tai terveyttä edistävää näkökulmaa, vaikka ravitsemuskasvatus onkin tärkeä osa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta.

3.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH, 2018) mukaan varhaiskasvatus kuuluu osaksi Suomen koulujärjestelmää ja on tärkeä osa lapsen yksilöllisen kasvun sekä oppimisen polkua. Varhaiskasvatusikäiset lapset ovat 0–6-vuotiaita eli varhaiskasvatuksessa voidaan olla vauvaiästä peruskoulun aloittamiseen saakka (OPH, 2021). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, joka on tehty varhaiskasvatuslain (540/2018) perusteella. Vuoden kestävä esiopetus on velvoittava osa varhaiskasvatusta, johon lapsen on osallistuttava oppivelvollisuuden alkamista edeltävänä vuonna (Perusopetuslaki, 628/1998). Perusopetuslaki säätelee esiopetusta ja sitä ohjaa Opetushallituksen määräyksenä annettu esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (OPH, 2016). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista käy ilmi, että varhaiskasvatuksen tarkoituksena on vastata omasta puolestaan lasten hyvinvoinnista sekä tukea ja täydentää perheiden kasvatustehtävää (OPH, 2018, s. 7).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH, 2018, s. 7–8) mukaan “varhaiskasvatuksella tarkoitetaan suunnitelmallisesta ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka”. Hännikäisen (2013) mukaan pedagogiikan käsite on moniselitteinen sekä kieli- ja kulttuurisidonnainen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018, s. 22) pedagogiikka pohjautuu käsitykseen lapsesta, lapsuudesta ja oppimisesta sekä perusteissa määriteltyyn arvoperustaan. “Pedagogiikalla tarkoitetaan monitieteiseen, erityisesti kasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa, ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten hyvinvoinnin ja oppimisen toteutumiseksi” (OPH, 2018, s. 22).

Käytämme tutkielmassamme varhaiskasvatus-käsitettä, koska aihe koskee kaikkia varhaiskasvatuksen parissa työskenteleviä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (OPH, 2018, s. 18)

käy ilmi, että päiväkotiki on yleisin varhaiskasvatuksen toimintamuoto. Tämän vuoksi tulemme käsittelemään ruokakasvatusta pääasiassa päiväkotikontekstissa. Lisäksi useissa lähteissä aihe sijoittuu päiväkotiympäristöön ja myös omat kokemuksemme linkittyvät eniten päiväkodin arkeen. Tutkielmassamme käytämme termiä varhaiskasvatuksen henkilöstö, joka kuvaa kaikkia varhaiskasvatuksen kasvatustehtävissä työskenteleviä henkilöitä.

3.2 Ruokakasvatus

Janhosen, Mäkelän ja Palojoen (2015) mukaan erityisesti 1990-luvun lopulta lähtien ruokakasvatuksen (food education) käsitteen käyttö on yleistynyt. He kertovat, että ruokakasvatuksen käsite on haasteellinen ja sen määritelmiä on melko vähän. Janhonen ja kollegat toteavat, että aiempaa laajempi ymmärrys ruokakasvatuksesta haastaa tavoitteiden määrittelyä sekä käytännön toteutusta. He jatkavat, että aiemmin ruokakasvatuksen näkökulma on liittynyt terveyden edistämiseen sekä ravitsemusvalistukseen. Janhonen ja kollegat kertovat, että nykyisin ruokakasvatuksen ajattelallaan olevan laajempi kokonaisuus ja ruokaan liittyvä opetus ja kasvatus kiinnostavat useita asiantuntijatahoja. He tuovat esiin, että ruokakasvatuksen määritelmät vaihtelevat käytännönläheisistä teoreettisempiin ja yleisluontoisempiin määritelmiin ruokakasvatuksen sisällöllisistä painotuksista ja toimijoista riippuen. Sana "ruoka" liitetään usein etuliitteeksi erilaisiin oppimiseen ja kasvatukseen liittyviin käsitteisiin (Janhonen ym., 2015).

Janhonen ja Kauppinen (2017) kertovat ruokakasvatuksen tutkimuksen tarkastelevan monitieteisesti syömiseen ja ruoanlaittoon liittyvää oppimista ja kasvatusta. Heidän mukaansa aihetta käsitellään esimerkiksi kotitaloustieteen, kasvatustieteen ja ruokakulttuurin tutkimuksen näkökulmista. Janhonen ja Kauppinen jatkavat, että ruokakasvatusta tutkittaessa halutaan ymmärtää ihmisten kokemuksia ja perusteluita omista ruokavalinnoistaan sekä pyritään kehittämään heidän monipuolisia ruokatottumuksiaan. He toteavat, että Pohjoismaissa ruokakasvatuksen tutkimusta on tehty vilkkaasti. Ruoanlaitto ja ruokailu mahdollistavat ruokakasvatuksen näkökulmasta onnistumisen kokemuksia, uuden oppimista ja yhdessä tekemistä sekä toisten ihmisten kohtaamista (Janhonen & Kauppinen, 2017, s. 1, 3).

Ruokatieto Yhdistys ry:n (2022) verkkosivujen mukaan ruokakasvatuksen tarkoituksena on lisätä kiinnostusta ja uteliaisuutta tarkastella ruokaa erilaisista näkökulmista. Verkkosivuilla tuodaan esiin, että ruokakasvatus auttaa ruokailon löytymisessä sekä ymmärtämään ruoan sosiaalisia, taloudellisia ja kulttuurisia tarkoituksia. Yhdistyksen mukaan ruokakasvatuksen tavoitteena on herättää keskustelua ruoan ympäristöllisistä sekä eettisistä vaikutuksista ja ymmärtää,

kuinka ruoka kulkeutuu pellolta pöytään. Ruokakasvatus edistää ymmärrystä kuluttajuuteen liittyvästä vastuusta sekä mahdollisuuksista ja tuo opettajan työhön uusia näkökulmia (Ruokatie Yhdistys ry, 2022).

Janhosen ja Kauppisen (2017) mukaan yhtenä ruokakasvatuksen tavoitteena voidaan pitää ruokatajua. Janhosen ja kollegoiden (2015) tutkimustyön tuloksena syntyi ruokatajun käsite, joka tarkoittaa heidän mukaansa seuraavia asioita: Niiden tekijöiden tiedostamista ja tuntemista, jotka liittyvät omiin ruokatottumuksiin, ruokaan liittyvien tietojen ja taitojen kriittistä tarkastelamista, halua ja rohkeutta sisällyttää ruokaa koskeva tieto osaksi omaa toimintaa, ruokajärjestelmän hahmottamista kokonaisuutena sekä ruokaan liittyvien sosiaalisten, kulttuuristen sekä arkielämään kytkeytyvien merkitysten ymmärtämistä. “Ruokatajun ydinajatus on, että on monta tapaa valita oikein ja syödä terveyttä ja hyvinvointia tai kestävyyttä edistävästi” (Janhonen & Kauppinen, 2017, s. 2).

3.3 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslaki (540/2018), varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (OPH, 2018) sekä esiopetussuunnitelman perusteet (OPH, 2016) antavat raamit varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen. Ruokakasvatus sekä ruokailutilanteet ovat pedagogisesti ohjattua toimintaa (VRN, 2018, s. 11). Vaikka varhaiskasvatuksen opettajalla on vastuu varhaiskasvatuksen pedagogisesta toiminnasta, koko varhaiskasvatuksen henkilöstö suunnittelee ja toteuttaa toimintaa yhdessä (OPH, 2018, s. 18). Näin ollen opettajan vastuulla on myös ruokakasvatuksen toteutuminen, mutta koko henkilöstön tulisi toteuttaa ruokakasvatusta yhtenäisin keinoin.

Varhaiskasvatuslaissa (540/2018 11§) määritellään, että päiväkodissa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle on järjestettävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, joka täyttää lapsen ravitsemustarpeet. Paikalla oleville lapsille ruokailu on järjestettävä ohjatusti (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 11§). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018) ruokakasvatus on tärkeä osa kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen aluetta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksessa tapahtuvan ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten positiivista suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea terveellisiä ja monipuolisia ruokatottumuksia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa yhdessä syöminen kulttuuria, hyviä pöytätapoja sekä ruokarauhaa opetellaan kiirettömässä ilmapiirissä päivittäisillä ruokahetkillä. Tarkoituksena on ohjata lapsia ruokailemaan omatoimisesti, monipuolisesti ja riittävästi (OPH, 2018, s. 48).

Lehdon (2020, s. 26) mukaan varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa ruokakasvatus-käsitettä käytetään kuvaamaan kaikkia ruokaan liittyviä aktiviteetteja ja ruokailukäytäntöjä. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, 2018) määrittelee varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteeksi edistää positiivista suhtautumista ruokaan sekä syömiseen. Varhaiskasvatuksen ruokasuosituksissa tuodaan ilmi, että terveellisten ja monipuolisten ruokatottumusten tukeminen on tärkeä osa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta. Ruokakasvatusta voidaan nähdä toteuttavan niin varhaiskasvatuksen ateriahetkillä kuin muussakin toiminnassa (VRN, 2018, s. 29). Janhonen ja kollegat (2015) toteavat, että ruokakasvatuksen tavoitteet voivat olla erilaisia: tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi ruokajärjestelmän ymmärtämiseen, terveyttä edistäviin näkökulmiin, kestävän elämäntavan toteuttamiseen tai vaikka ruokakulttuuriseen tietoon ja taitoon (Janhonen ym., 2015). Käytännön ruokakasvatus tukee monenlaisten tavoitteiden saavuttamista samanaikaisesti (VRN, 2018, s. 29).

Ruokakasvatuksen tavoitteita sekä terveystavoitteita voidaan edistää samanaikaisesti eri aistien avulla tutkimalla esimerkiksi ruokiin, niiden koostumukseen, ulkonäköön, makuominaisuuksiin sekä alkuperään tutustuen (OPH, 2018, s. 48; VRN, 2018, s. 29). Mikkilän, Räsänen, Raitakarinen, Pietinen ja Viikarin (2005) tutkimus osoittaa, että ruokakäyttäytyminen opitaan lapsuudessa ja se kantaa aikuisuuteen saakka. On tärkeää auttaa lasta kehittämään ja ylläpitämään terveellisiä ruokailutottumuksia (Daniels ym., 2005). Niiden toteuttamista voidaan pitää tärkeänä varhaiskasvatuksessakin (Korkalo ym., 2019). Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (VRN, 2018) mukaan myös lapsena syntyneet makumieltymykset säilyvät pitkälti aikuisuuteen asti. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus korostaa, että lapsuudessa on tärkeää vaikuttaa ravitsemukseen, koska lapsen suhde ruokaan muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lisäksi varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksesta käy ilmi, että lapsen suhdetta ruokaan määrittävät hänen yksilölliset ominaisuutensa. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan ruokatottumusten, ravitsemuksen sekä syömiseen liittyvien taitojen ja tapojen kehittyminen ovat keskeisiä asioita varhaiskasvatuksessa. Henkilöstön ohjauksessa ja yhdessä vertaisryhmän kanssa lapsi voi oppia ruokaympäristöstä sekä mielen ja kehon viestien havaitsemisesta, ilmaisusta ja tulkinnasta (VRN, 2018, s. 13–14).

4 Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli ruokakasvatuksessa

Metsomäki (2006) tuo esiin, että aikuisilla on keskeinen vaikutus siihen, millainen suhde lapsilla muodostuu syömiseen sekä kehoonsa. Hänen mukaansa tämä suhde muovautuu vähitellen. Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet ovat keskeisessä roolissa vaikuttamassa lasten syömisikäytänteiden syntymiseen ja muotoutumiseen (Metsomäki, 2006, s. 208). Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (VRN, 2018) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön roolia ei voida lii-
kaa korostaa puhuttaessa lasten terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittymisestä sekä syömään oppimisesta. Henkilöstön ruokailuesimerkki, ohjaustavat ja -käytännöt vaikuttavat siihen, millaisia ruoka-asenteita ja -uskomuksia lapsille kehittyy, mistä lapset oppivat tykkäämään ja miten he syövät (VRN, 2018, s. 14). Henkilöstön esimerkki ja toiminta voivat vaikuttaa myös lasten terveyskäyttäytymiseen (Tehy, 2019). Henkilöstön on tiedostettava, että heidän vuoro-
vaikutustapansa ruokakasvatustilanteissa välittyvät lapsille, koska lapset omaksuvat helposti varhaiskasvatussyhteisön asenteita, tapoja sekä arvoja (VRN, 2018, s. 27). Jos henkilöstö esimerkiksi moittii omaa kehoaan tai itseään herkuttelusta lasten kuullen, saattaa lapsille syntyä herkästi mielikuva siitä, ettei herkuttelu olisi sallittua. Tämänkaltainen ajattelu voi altistaa lasta myös omaksumaan vääränlaisen kehonkuvan.

Liukkosen ja kollegoiden (2019) mukaan varhaiskasvatuksen opetus- ja kasvatustilanteisiin lu-
keutuvat myös ruokailutilanteet varsinkin silloin, kun varhaiskasvatuksen henkilöstö syö lasten kanssa yhdessä. Yhdessä syöminen mahdollistaa henkilöstön toimimisen esimerkkinä sekä roo-
limallina (Jantunen, 2011; Lehto, 2020, s. 26). Mikkola ja Nivalainen (2009) tuovat esiin, että ruokailuhetkien aikana varhaiskasvatuksen henkilöstön ei tule vaihtaa kuulumisia keskenään, vaan henkilöstön valvonta-ateriaan eli esimerkkiruokailuun kuuluu ruokailu lasten kanssa. Täl-
löin henkilöstö voi opettaa lapsille pöytätapoja, osallistua lasten keskusteluihin ja ohjata niitä (Mikkola & Nivalainen, 2009, s. 45). Pöytäkeskusteluissa voidaan puhua esimerkiksi syötävän ruoan alkuperästä sekä lasten ruokailutaidoista (Liukkonen ym., 2019, s. 107). Varhaiskasva-
tuksen ruokailusuosituksen (VRN, 2018, s. 24) mukaan henkilöstön esimerkkiruokailu voi kan-
nustaa lasta maistamaan ja laajentamaan vähitellen ruokavalionsa koostumusta. Lasten kanssa yhdessä syöminen on tärkeää myös ruokapuheen kehittymisen kannalta niin varhaiskasvatuk-
sessa kuin kotonakin (Lyytikäinen, 2011). Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus ko-
roostaa, että jos varhaiskasvatuksen henkilöstöä määrätään osallistumaan päiväkodin ruokailuun ohjaajana tai valvojana, ei ateriasta peritä korvausta, vaan se on verotettavaa luontoisetua

(Kunta- ja hyvinvointialueuetyöntajat, 2021). Esimerkkiruokailijan tulee ohjata ruokailua, ohjata lapsia hyviin ruokatapoihin sekä valvoa ruokailun järjestystä (OAJ, 2020). Vaikka varhaiskasvatuksen henkilöstö ei itse söisikään, lasta ei tulisi jättää yksin syömään (THL & VRN, 2019, s. 18). Yhdessä ruokaileminen edistää sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia (Rauramo, 2013, s. 13).

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (OPH, 2016, s. 17) mukaan huoltajien kanssa tehtävässä yhteistyössä tulee keskustella ruokailun merkityksestä. Henkilöstön olisi hyvä keskustella huoltajien kanssa varhaiskasvatuksen ruokailusta sekä esimerkiksi lasten uusista syömistaidoista. Olemme törmänneet päiväkodeissa työskennellessämme hämmästyneisiin huoltajiin, jotka ovat ihmetelleet, syövätkö lapset todella päiväkodissa itse: kotona lapset eivät ole halunneet maistaa uusia ruokia, ruokailleet itsenäisesti tai osoittaneet samanlaista omatoimisuutta kuin päiväkodin ruokailutilanteissa.

4.1 Lapsilähtöisyyden huomioiminen ruokailutilanteissa

Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi ohjata ja tukea lasten ruokailua tarkoituksenmukaisesti. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (VRN, 2018) mukaan tarkoituksenmukaista ohjausta voidaan luonnehtia toiminnaksi, joka ottaa huomioon lapsilähtöisyyden, lasten ikäkaudet ja edellytykset sekä tukee lasten myönteistä ruokailukokemusta. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus tuo esiin, että ruokakasvatuksen tavoitteet voidaan saavuttaa tarkoituksenmukaisen ohjauksen avulla. Kun lapsia ohjataan heidän vaikutusmahdollisuuksiaan tukien, lasten kyky säädellä syömistään vahvistuu myös ilman aikuisen läsnäoloa (VRN, 2018, s. 14, 24).

Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteiden yhtenä tavoitteena on lapsilähtöinen toiminta (VRN, 2018, s. 66). Lapsilähtöisessä toiminnassa tuetaan lasten omaa aloitteellisuutta sekä lasten mielipiteiden huomioon ottamista (Saikkonen & Väänänen, 2000, s. 267; Virkki, 2015, s. 33). Lapsilähtöisessä ruokakasvatuksessa otetaan huomioon lasten toiveet sekä yksilölliset tarpeet. Naalisvaara (2014b, s. 41) tuo esiin, että henkilöstö luo rajat ja raamit lasten ruokakasvatukseen. Sainion ja kollegoiden (2020) mukaan näiden rajojen sisällä lapsi saa toteuttaa omia makumieltymyksiään sekä tehdä syömiseen liittyviä päätöksiä. Varhaiskasvatuksen henkilöstö päättää tarjottavan ruoan ja syömisen ajankohdan, mutta lapsi saa päättää kuinka paljon ja mitä hän haluaa tarjottavasta ruoasta syödä (Sainio ym., 2020). Varhaiskasvatuksessa lapset otetaan mukaan ruokailuun liittyvien sääntöjen pohtimiseen ja perustelemiseen (VRN, 2018, s. 14).

Varhaiskasvatuksessa ruoka-ajat ja ruokalistat on yleensä suunniteltu etukäteen, eikä varhaiskasvatuksen henkilöstö pysty välttämättä vaikuttamaan niihin. Tästä huolimatta henkilöstö voi toteuttaa lapsilähtöisyyttä ruokailutilanteissa, kun lapset saavat päättää itse mitä ruokia, kuinka paljon ja missä järjestyksessä he haluavat niitä syödä. Myös muita lasten ruokailuun liittyviä toiveita tulisi kunnioittaa. Useille lapsille mielekkäin tapa on asetella ruoka-aineet lautaselle toisistaan erilleen, varsinkin jos heillä on haasteita aistimaailmassaan (Ahonen, 2017, s. 149; Ahonen ja Roos, 2021, s. 135). Varhaiskasvatuksen henkilöstön ei tule vähätellä lasten kokemuksia esimerkiksi sanomalla, ettei peruna muutu miksikään, vaikka se hipaisisi pyörykkää (Ahonen & Roos, 2021, s. 135). Myös varhaiskasvatuksen ruokailusuositus korostaa, että lasten makumieltymysten kehittämisessä tulee huomioida heidän yksilöllisyytensä (VRN, 2018, s. 24).

Roosin (2015, s. 130) tutkimus lasten kertomuksista päiväkotiarjessa tuo esiin, että lasten mukaan ruokailutilanteissa on henkilöstön määrittämiä sääntöjä. Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteiden sääntöjen tulisi kuitenkin olla perusteltuja sekä lapsilähtöisiä. Metsomäki (2006) kertoo, että kaikkia lapsia yhteisesti koskevista syömissäännöistä tulisi pystyä poikkeamaan, jos ne eivät edistä lapsen hyvinvointia. Lisäksi voitaisiin pohtia, olisiko yksittäiselle lapselle mahdollista laatia tai soveltaa vain häntä koskevia syömissääntöjä (Metsomäki, 2006, s. 208). Varhaiskasvatuksessa uusien ruokien maistamiseen voidaan sopia yksilöllisiä tavoitteita tai sääntöjä. Lapsi voi totutella aluksi uuteen ruoka-aineeseen esimerkiksi katsomalla tai koskettamalla sitä maistamisen sijaan. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi sopia tällaisista syömistavoitteista tai -säännöistä yhdessä lapsen sekä hänen huoltajiensa kanssa.

4.1.1 Nälän ja kylläisyyden tunteiden huomioiminen

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen lapsilähtöisyyteen voidaan liittää myös lasten nälkä- ja kylläisyysviestien huomioiminen. Ahonen ja Roos (2021, s. 124) tuovat esiin, että ruokakasvatukseen kuuluvat nälän ja kylläisyyden tunteiden havaitseminen sekä ilmaiseminen. Sainion ja kollegoiden (2020, s. 149) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee kannustaa lapsia kuuntelemaan kehon nälkä- ja kylläisyysviestejä. Koska lapset ovat ruokailijoina yksilöitä, henkilöstön tulee kunnioittaa edellä mainittuja tunteita samalla tavalla kuin lasten muitakin tunteita (Ahonen & Roos, 2021, s. 124). Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, 2018, s. 24) korostaa, että lapsia tulee ohjata heidän vaikutusmahdollisuuksiinsa kunnioittaen. Olemme huomanneet, että varhaiskasvatuksessa tulee helposti kehoitettua lasta syömään vielä pari lusikal-

lista ruokaa. Tällaisissa tilanteissa tulisi Ahosen ja Roosin (2021) mukaan miettiä, ohjaako kysymystä sensitiivisyys vai säännöt. He kertovat, että joillekin lapsille kehoitus syödä vielä yksi lusikallinen on liikaa, kun taas toisille lapsille kehoitus toimii onnistuneesti. Kun lapsi kertoo tai osoittaa muulla tavoin olevansa kylläinen, henkilöstön ei tule “tuputtaa” lasta syömään enempää ruokaa (Ahonen & Roos, 2021, s. 124). Kehottamisen sijaan lapselta voidaan kysyä, jaksaisiko hän syödä ruokaa vielä lisää. Sainio ja kollegat (2020) kirjoittavat, että kun lapsi osaa tunnistaa sekä kuunnella nälän ja kylläisyyden tunteita, tällöin taipumus syödä hänelle sopiva määrä ruokaa vahvistuu ja pysyy yllä. Ruokaa ei tarvitse käyttää lohtuna tai tunteiden säätelyn keinona, jos niiden säätelyyn on muita tarkoituksenmukaisia keinoja (Sainio ym., 2020, s. 149). Tämän vuoksi varhaiskasvatuksessa olisi erityisen tärkeää panostaa tunnekasvatukseen ja auttaa lapsia tunteidensa tunnistamisessa sekä niiden hallinnassa.

Ahosen ja Roosin (2021) mukaan henkilöstön tulee kuunnella lapsia herkästi, jos he ilmaisevat olevansa nälkäisiä. Heidän mukaansa ruoka maistuu paremmin, kun se tarjoillaan oikeaan aikaan ja varsinkin pienillä lapsilla nälkä voi saada aikaan levottomuutta ja itkuisuutta. Pienten lasten kohdalla aikatauluissa tulee joustaa esimerkiksi saamalla lounas aikaisemmin tai välipala myöhemmin, jos ruokailu keskeyttää päiväunet (Ahonen & Roos, 2021, s. 125). Lasten varhaiskasvatuspäivien pituudet voivat vaihdella ja tämän vuoksi suositeltavasta ateriaritmistä tulee pitää kiinni (VRN, 2018, s. 54). Vaikka päiväkotien ruokailuajat ovat etukäteen määriteltäviä, pitäisi niistä pystyä joustamaan tarvittaessa lasten yksilölliset tarpeet huomioiden.

4.1.2 Ruokailutilanteiden ilmapiiri

Mikkolan ja Nivalaisen (2009) mukaan ruoan voidaan nähdä merkitsevän ihmiselle paljon enemmän kuin pelkästään ravinnon saamista. He kertovat, että parhaimmillaan ruokailu antaa lapsille yhdessäolon, mielihyvän sekä turvallisuuden tunteita, kun taas pahimmillaan se voi olla painostamisen sekä pakottamisen ilmapiirissä tapahtuvaa ahdistavaa piinaa. Ruoan voidaan ajatella olevan vain ruokaa, joka toisinaan maistuu ja joskus taas ei (Mikkola & Nivalainen, 2009, s. 44). Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee näyttää lapsille mallia ja luoda ympäristö, jossa lapset saavat mahdollisuuden tutustua makuihin, nauttia ruoasta ja harjoitella syömistaitoja turvallisessa ilmapiirissä yhdessä henkilöstön kanssa (Sainio, ym., 2020, s. 147–148). Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (VRN, 2018) mukaan ruokailutilanteiden myönteisessä emotionaalisessa ilmapiirissä lapsilla on hyvä ympäristö syödä, oppia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Ruokailutilanteissa lapset tulee hyväksyä ehdoitta ja heitä tulee arvostaa sellaisina

kuin he ovat (VRN, 2018, s. 14, 24). Tällöin voidaan mahdollistaa lapsilähtöisen ruokakasvatuksen toteutuminen ja henkilöstö voi huomioida ruokailutilanteiden ilmapiirin olevan kaikille lapsille miellyttävä.

Mikkolan ja Nivalaisen (2009) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön ei tule ottaa stressiä lasten ruokailusta. Kun lapsi ei syö, häntä ei tule syöttää väkisin tai istuttaa pitkiä aikoja ruokansa ääressä odottaen häntä maistamaan (Mikkola & Nivalainen, 2009, s. 45). Ahonen (2017, s. 149) korostaa, että lasten syömistä ei tulisi tarkkailla liian intensiivisesti. Sainio ja kollegat (2020, s. 148) toteavat, että ruokailutilanteiden ilmapiirin on tärkeää olla positiivinen. Myös Lehto (2020, s. 26) tuo esiin, että varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan ruokailutilanteiden tulisi olla positiivisia ja miellyttäviä. Kun ruokailutilanteista jää positiivinen muisto, tilanteiden ja ruokien välille ei synny ikäviä mielleyhtymiä (Sainio ym., 2020 s. 148). Myös Metsomäen (2006, s. 208) mukaan ruokailutilanteiden tulisi olla lapsille miellyttäviä kokemuksia sekä päivän kohokohtia sen sijaan, että ne olisivat ikäviä ja pelottavia tapahtumia.

Joskus varhaiskasvatuksessa voi tulla vastaan tilanteita, joissa lapsi ei syö tai edes maista ruokaa koko päivän aikana. Lapsen ruokahalu voi vaihdella myös päivästä riippuen (Liukkonen ym., 2019, s. 106). Mikkolan ja Nivalaisen (2009) mukaan etenkin varhaiskasvatuksen vasta aloittaneet lapset saattavat tehdä surutyötä uuden tilanteen edessä. Huoltajista erossa oleminen ja uudet arjen kuviot voivat aiheuttaa lapsessa stressiä ja pelkoa, jolloin ruokahalua ei välttämättä ole (Mikkola & Nivalainen, 2009, s. 45). Pelkoa lapsissa voivat aiheuttaa myös uudet maut. Mikkola ja Nivalainen (2009, s. 44) tuovat esiin, että lapset ovat ennakkoluuloisia uusille mauille. Koistisen ja Ruhasen (2009, s. 8) mukaan neofobia tarkoittaa pelkoa sekä epäilyä uusien ruokien kohtaan ja se on yleensä vahvimmillaan 2–3 vuoden iässä. Vaarno (2014) kuvailee, että neofobinen lapsi ajattelee inhoavansa ruokaa ennen kuin edes tietää, mitä on ruokana, tai ennen kuin on maistanut sitä. Hän toteaa neofobian olevan melko yleistä lasten keskuudessa, eikä aikuisten kannata huolestua asiasta. Vaarnon mukaan aikuisten tulisi auttaa aktiivisesti lapsia vähentämään pelkojaan uusien ruokien kohtaan, jotta lapset oppisivat jo varhaislapsuudessa syömään terveellisesti ja monipuolisesti. Hän jatkaa, että lapsia ei kuitenkaan tulisi pakottaa maistamaan ruokaa, jos he eivät uskalla. Sen sijaan ruokaa voidaan tutkia muilla aisteilla esimerkiksi Sapere-menetelmää apuna käyttäen (Vaarno, 2014, s. 32–33).

Lapset tarvitsevat 10–20 maistamiskertaa tullakseen tutuiksi uusien ruoka-aineiden kanssa (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 8; Sainio ym., 2020, s. 140). Joskus uusiin makuihin tottuminen vie aikaa, ja tämä vaatii varhaiskasvatuksen henkilöstöltä kärsivällisyyttä sekä lapsen tukemista

(Sainio ym., 2020, s. 148). Koistinen ja Ruhanen (2009, s. 8) kertovat, että lapset mieltävät ruoan helpommin hyväksi, kun sitä tarjotaan yhtä aikaa tutun ja mieleisen ruoan kanssa. Sainion ja kollegoiden (2020) mukaan ensisijaisia keinoja uuteen ruokaan totuteltaessa ovat toistuva altistuminen kyseiselle ruoalle sekä henkilöstön antama malli. Lisäksi keuhut ja myönteinen palaute sekä hyvät kokemukset ja muistot maistelutilanteista helpottavat ruokiin tutustumista (Sainio ym., 2020, s. 141). Kun ruokailutilanteissa on paineeton ilmapiiri ja hyväntuulista keskustelua, lapset saattavat rohkaistua maistamaan yllättävän nopeasti uusia ruoka-aineita (Ahonen, 2017, s. 149). Lapsilähtöisyys toteutuu ruokailutilanteissa, kun henkilöstö tuntee jokaisen lapsen ja kohtaa heidät yksilöllisesti lasten syömistottumukset sekä makumieltymykset huomioiden.

Ruokailutilanteiden ilmapiiriin tulisi olla myös kiireetön. Aidot kohtaamiset ja kiireettömät keskustelut mahdollistuvat ruokailutilanteissa, kun ruoka on valmiina pöydissä, eikä kenenkään tarvitse nousta ylös kesken aterioinnin (Jantunen, 2011). Kiireetön ilmapiiri syntyy Mikkolan ja Nivalaisen (2009, s. 28) mukaan hyvän suunnittelun ja organisoinnin avulla.

4.1.3 Lasten osallisuuden huomioiminen ruokailutilanteissa

Henkilöstöltä vaaditaan ruokailutilanteissa sensitiivisyyttä lasten yksilölliseen kohtaamiseen sekä osallisuuden ja lapsilähtöisyyden huomioimiseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018) tuodaan esiin, että varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin tulee edistää osallisuutta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan tämä tarkoittaa, että lasten mielipiteitä, aloitteita sekä näkemyksiä arvostetaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista käy ilmi, että osallisuutta voidaan edistää kehittämällä tietoisesti varhaiskasvatuksen toimintatapoja. Lasten osallisuutta edistävät lasten sensitiivinen kohtaaminen, heidän kokemuksensa nähdäksesi ja kuulluksi tulemisesta sekä lasten mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin (OPH, 2018, s. 30).

Ahosen (2017) sekä Mikkolan ja Nivalaisen (2009, s. 21) mukaan sensitiivisellä aikuisella on herkkyys tunnistaa lasten erilaisia tunnetiloja, mielenkiinnonkohteita, aloitteita, toiveita ja haluja. Ahonen (2017) tuo esiin, että sensitiivinen aikuinen osaa tunnistaa lasten kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen tarpeet, sekä pystyy arvostamaan lapsia omina itseinään. Hän jatkaa, että sensitiivisen aikuisen vuorovaikutus on lämmintä, empaattista sekä aitoa ja saa lapset tuntemaan itsensä tärkeiksi. Ahosen mukaan sensitiivisyys on tärkein kasvattajan vuorovaikutustaito, joka korostuu etenkin työskenneltäessä pienten lasten kanssa. Aikuisen sensitiivisyys

mahdollistaa myös lasten sanattomien viestien tunnistamisen (Ahonen, 2017, s. 61–62). Sensitiivinen varhaiskasvatuksen opettaja pystyy tunnistamaan lapsen ikätason sekä ottamaan sen huomioon lapsen tarpeisiin vastatessa (Kyrönlampi & Sirkko, 2020).

Jos varhaiskasvatuksen henkilöstö toimii ruokailutilanteissa liian ehdottomasti, lasten tarpeita voi olla vaikea huomioida ja tällöin lasten osallisuudelle ei jää tilaa (Ahonen & Roos, 2021, s. 136). Henkilöstön tulisi antaa tilaa lasten omille valinnoille päivittäisissä ruokailutilanteissa (Nivala, 2021). Varhaiskasvatuksen ruokailuosituksen (VRN, 2018) mukaan lasten osallisuus voi estyä ruokailutilanteissa henkilöstön toimintatapojen tai asenteiden takia. Lapsille tulee antaa mahdollisuuksia osallistua heidän kyvyistään riippumatta mutta henkilöstön täytyy myös tukea lapsia (VRN, 2018, s. 66). Jotta lasten osallisuus voi toteutua varhaiskasvatuksessa, henkilöstön tulisi tunnistaa lasten herkkyyksikaudet sekä kehitysvaiheet. Henkilöstön tulisi havainnoida lapsen taitoja ja niiden kehittymistä esimerkiksi antamalla lapsen ruokailla itse taitojensa mukaan – havainnoimisen avulla on helpompi huomata, milloin lapsi on valmis siirtymään sormiruokailusta aterimien käyttöön tai harjoittelemaan perunan kuorimista. Myös varhaiskasvatuksen ruokailuositus (VRN, 2018) korostaa, että henkilöstön tulee tiedostaa ja havainnoida lapsen syömiseen liittyviä kehitysvaiheita sekä niiden harjaantumista ja mahdollisia avun sekä tuen tarpeita. Suotuisassa ruokailuympäristössä sekä harjoittelun mahdollistamalla lapsi oppii monia syömiseen liittyviä taitoja – ne eivät synny itsestään (VRN, 2018, s. 15).

Lapsille osallisuuden kokemukset ruokailutilanteissa ovat tärkeitä ja mieluisia. Roosin (2015, s. 130) tutkimuksesta lasten kertomuksista päiväkotiarjessa kävi ilmi, että lasten mielestä oli mukavaa hakea itse ruokaa. Lasten tulee saada annostella itse ruokansa ja olla aktiivisesti mukana ruokailuun liittyvissä askareissa (Lehto, 2020). Lasten toimiessa vuorotellen ruoka-apulaisina, henkilöstö pystyy kohtaamaan heidät yksilöllisesti (Jantunen, 2011).

4.2 Vallankäyttö ruokailutilanteissa

Päiväkodeissa vastaamme on tullut ruokailutilanteita, joissa lapsilähtöisyys ei ole päässyt kunnolla toteutumaan. Henkilöstö on saattanut toimia oman mielensä ja tottumustensa mukaan esimerkiksi annostelemalla ruoan lautaselle huomioimatta lapsen toivetta annoksen koosta. Tämänkaltaisissa tilanteissa henkilöstö ei toimi lasten edun mukaisesti ja käyttää auktoriteetti asemansa sekä valtaansa lasta kunnioittamatta. Ahosen ja Roosin (2021) mukaan aikuisen valta asema saattaa korostua ruokailutilanteissa varsinkin silloin, jos lapsilla ei ole vielä sanallisia keinoja ilmaista omia tarpeitaan tai toiveitaan, eivätkä he näin ollen osaa puolustaa itseään.

Aikuinen saattaa myös huomaamattaan sivuuttaa lasten aloitteita tai toiveita (Ahonen & Roos, 2021, s. 122–123). Metsomäki (2006) nostaa esiin, että varhaiskasvatuksen henkilöstö arvioi päivässä useita kertoja mitä ja miten paljon lapsi syö. Hän jatkaa, että henkilöstöllä on velvollisuus ja vastuu pitää huolta, että ruokailutilanteissa lapsi syö ja saa tarvitsemansa ravinnon suositusten mukaisesti. Metsomäen tutkimuksen tulokset osoittivat, että toisinaan henkilöstö määräili ruokailutilanteissa, jolloin lasten mielipiteiden ja näkemysten huomioon ottaminen oli suhteellisen vähäistä. Tutkimus toi esiin, että joissakin ruokailutilanteissa aiheutui neuvottelu- ja vallankäyttöilmapiiriltään tiukkoja kohtaamistilanteita, joissa olivat vastakkain lapsen oikeus määrätä omasta kehostaan sekä henkilöstön velvollisuus huolehtia lapsen hyvinvoinnista. Lisäksi tuloksista kävi ilmi, että varhaiskasvatuksen henkilöstö käytti valtaansa lapsia kohtaan, mutta myös lapset käyttivät omaa valtaansa esimerkiksi vastustaessaan henkilöstön määrittämiä syömiskäytänteitä (Metsomäki, 2006, s. 120, 127, 200–202).

Metsomäki (2006) tuo esiin, että hänen käsityksensä mukaan esimerkiksi leikeissä sekä opetus- ja toimintatuokioilla on helpompi ottaa lasten mielipiteet huomioon kuin ruokailutilanteissa. Tutkimuksessa esiin nousseissa ruokailutilanteissa oli myös myönteisiä ja lämpimiä kohtaamistilanteita henkilöstön sekä lapsen välillä. Merkittävä tekijä lasten osallisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta on se, kun lapset kokevat voivansa vaikuttaa heitä koskeviin asioihin (Metsomäki, 2006, s. 203–204). Ahosen ja Roosin (2021) mukaan taitava aikuinen ei käytä auktoriteettiasemaansa ja valtaansa lapsia vastaan, vaan lasten hyväksi. Sensitiivinen aikuinen pystyy ymmärtämään oman valta-asemansa sekä siihen liittyvän vastuun (Ahonen & Roos, 2021, s. 56, 123). Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi tiedostaa tilanteet ja toimintatavat, joissa he saattavat käyttää omaa valta-asemaansa väärin. Kun henkilöstö on tietoinen omasta auktoriteettiasemastaan, he osaavat herkemmin huomioida haitalliset vallankäytön tilanteet. Varhaiskasvatuksen henkilöstöltä vaaditaan herkkyyttä tunnistaa ja aistia myös lasten sanattomia viestejä, jotta ne eivät jäisi aikuisten vallan alle.

4.2.1 Kannustamista vai painostamista?

Lasten syömään painostamista tai pakottamista voidaan pitää äärimmäisinä esimerkkeinä vallankäytöstä. Ahosen (2017, s. 149) mukaan päiväkodeissa suhtaudutaan ruoan “tuputtamiseen” yleensä hyvin kriittisesti, mutta silti ruokien maistamista pidetään tavoitteena, vaikka se tuntuisi lapsesta joka kerta vastenmieliseltä. Ahosen mukaan pakottaminen ei ole koskaan hyvä kasvatustekniikka ja Lehdon (2020, s. 26) mukaan lasta ei tule painostaa syömään.

Jos lasta pakotetaan syömään, hänelle saattaa syntyä ruokaa kohtaan kokonaisvaltaisia vastenmielisyyden tunteita ja lapsi saattaa asennoitua jopa kielteisesti uusien makujen maisteluun tai koko ruokailuun (Ahonen, 2017, s. 149; Ahonen & Roos, 2021, s. 124–125). Gallowayn, Fioriton, Francisin ja Birchinin (2006) tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että jos lapsia painostetaan syömään, heille voi syntyä negatiivisia mielikuvia kyseisiä ruokia kohtaan. Tutkimuksen mukaan painostaminen ei ollut tehokas keino edistämään lasten ruoan syömistä (Galloway ym., 2006). Danielsin (2019) mukaan lasten syömään painostaminen tai ruoan liiallinen “tuputtaminen” ruokailutilanteissa voi aiheuttaa syömistä muulloinkin kuin nälkäisenä tai lapset saattavat syödä yli tarpeidensa. Pienillä lapsilla on taito syödä oman tarpeensa mukaan (Daniels, 2019). Lapsen ilmaistessa olevansa kylläinen, pakottamiselle ei ole mitään perusteluja (Mikkola & Nivalainen, 2009, s. 44). Syömään pakottamisen tai painostamisen sijaan lasten kannustaminen ja rohkaisu on tärkeää. Lapset tarvitsevat rohkaisua ja kannustamista varsinkin silloin, kun he kokeilevat tai opettelevat uusia asioita (Mikkola & Nivalainen, 2009, s. 21). Kannustamisen ja pakottamisen välillä on hienovarainen ero ja siksi varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee olla tarkkana, milloin hyvää tarkoittava kannustus muuttuu ruoan “tuputtamiseksi” (Ahonen, 2017, s. 149; Ahonen & Roos, 2021, s. 125–126).

4.2.2 Ruoan arvottaminen

Kuten Roosin (2015, s. 130) tutkimuksesta kävi ilmi, varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa on henkilöstön määrittämiä sääntöjä. Kokemuksemme mukaan syömiseen liittyvät säännöt koskevat usein aterian osien syömisjärjestystä. Varhaiskasvatuksen ateriat koostuvat yleensä pääruoasta, lisukkeista kuten salaattista, leivästä ja näkkileivästä, juomasta sekä jälkiruoasta. Olemme törmänneet päiväkodeissa tilanteisiin, joissa lasten on syötävä ensin pääruoka ja vasta sen jälkeen he saavat hakea leivän. Mahdollinen jälkiruoka kuuluu viimeiseksi ja sen saa vasta siinä vaiheessa, kun lautanen on tyhjä. Varhaiskasvatuksen opintojen aikana suoritetuissa pedagogisissa harjoitteluissa ja oman työkokemuksemme aikana olemme havainneet, kuinka negatiivisessa sävyssä varhaiskasvatuksen henkilöstö saattaa tiedostamattaan tai jopa tietoisesti kontrolloida lapsia ruokailuun liittyvissä asioissa. Esimerkiksi eräässä päiväkotiryhmässä ikäisekseen ylipainoinen lapsi ei saanut hakea lisää jälkiruokaa, toisin kuin muut ryhmän lapset, ja tämä aiheutti kyseisessä lapsessa kehohäpeää sekä epäreiluiden tunteita. Tämän tyylinen toiminta eriarvoistaa lapsia siitäkin huolimatta, että kyseinen lapsi oli saanut suosituksen syödä terveellisemmin ja välttää sokerisia jälkiruokia. Sainion ja kollegoiden (2020) mukaan ruokien rajoittaminen tai kielletyksi leimaaminen vain lisäävät kiellettyjen ruokien palkintoarvoa ja tekevät

niistä haluttavampia. Ruoan palkintoarvo voi myös vähentyä, jos samaa ruokaa on usein tarjolla (Sainio ym., 2020, s. 121–123).

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää osoittaa lapsille, että kaikki ruoat ja aterian osat ovat samanarvoisia. Jos lapselle annetaan lupa syödä leipä tai jälkiruoka vasta siinä vaiheessa, kun lautanen on tyhjä pääruoasta ja salaatista, jälkiruoan ja leivän palkintoarvo voi lisääntyä. Tällöin lapsi voi ajatella niiden olevan “kielletympiä” ja saattaa jatkossa haluta jälkiruokaa entistä enemmän. Lehdon (2020) sekä Mikkolan ja Nivalaisen (2009, s. 44) mukaan ruoka ei saa toimia palkintona tai rangaistuksena lapselle. Sainio ja kollegat (2020, s. 149) tuovat esiin, että myös ruoalla kiristäminen, palkitseminen tai lahjominen voivat lisätä kyseisen ruoan haluttavuutta. Ruoalla palkitseminen ei tue lapsen syömisen myönteistä kehittymistä (VRN, 2018, s. 24).

4.3 Keinoja varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen toteuttamiseen

Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi toteuttaa ruokakasvatusta erilaisissa arjen tilanteissa. Vaikka ruokakasvatus liittyy paljon syömiseen ja ruokailutilanteisiin, toteutetaan sitä muussakin varhaiskasvatuksen toiminnassa. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018) ruoka ja ruokailu esiintyvät useissa yhteyksissä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan ruokailu on osa varhaiskasvatukseen kuuluvan hoidon kokonaisuutta, koska se on päivittäin toistuva tilanne ja keskeinen osa lapsen päivää. Ruokailuhetket ovat hyviä tilanteita jakaa erilaisia kokemuksia perinteistä ja tavoista (OPH, 2018, s. 23–25). Suomessa vietettäviin juhliin, kuten joulun, liittyy erilaisia perinteitä ja näitä voidaan tarkastella ruokakasvatuksen näkökulmasta. Joulun alla varhaiskasvatuksessa voidaan leipoa yhdessä esimerkiksi piparkakkuja tai joulutorttuja.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH, 2018) mainitaan, että ruokailu kehittää itsestä huolehtimisen sekä arjen taitoja ja ruokailutilanteissa voidaan harjoitella terveyteen sekä turvallisuuteen liittyviä asioita. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tuodaan esiin, että päivittäisiä ruokailutilanteita voidaan tarkastella myös katsomuskasvatuksen sekä ympäristökasvatuksen kuten vastuullisen ruokailun näkökulmista (OPH, 2018, s. 25, 45–48). Katsomuskasvatusta on mahdollista toteuttaa ruokakasvatusta hyödyntäen esimerkiksi ottamalla tarkasteluun lapsiryhmässä olevien erilaisten katsomusten ruokaperinteet ja -kulttuurit. Ympäristökasvatuksen näkökulmasta ruokakasvatuksen avulla voidaan opetella kestäväää ruokailua ja ruokapakkausten sekä ruoantähteiden kierrättämistä. Luonnossa lasten kanssa retkeillessä voi-

daan tutustua syötäviin luonnonantimiin ja kerätä marjoja. Retkieväiden syöminen luonnon helmassa voi olla lapsille mieleenjäävä kokemus. Myös retket esimerkiksi maatiloille tai ostoksille lähikauppaan ovat osa ruokakasvatusta. Lehmien lypsämisen näkeminen selkeyttää lapsille maidon alkuperää ja sen matkaa navetasta tehtaan kautta ruokapöytään. Lasten kanssa on mahdollista kasvattaa myös itse erilaisia ruoka-aineita, kuten yrttejä tai kasviksia ja hyödyntää niitä ruoanlaitossa.

Ruokakasvatusta on mahdollista yhdistää myös liikuntaan, kuvataiteeseen ja leikkeihin. Liikuntahetkillä voidaan leikkiä esimerkiksi hedelmäsalaatti-nimistä liikuntaleikkiä ja kuvataiteessa on helppo hyödyntää ruokakasvatuksen keinoja painamalla hedelmistä tai kasviksista tehdyillä leimasimilla kuvioita. Marjoja tai hedelmäsoseita voidaan käyttää maaleina ja tällainen turvallinen sosemaalaus sopii kaikista pienimmillekin lapsille. Lasten kauppa- ja kotileikkeihin voidaan ottaa mukaan oikeita raaka-aineita ja ruokapakkauksia, jolloin leikkiminen on lapsille todentuntuisempaa.

Lyytikäisen (2011) mukaan varhaiskasvatuksen arjen pedagogiikkaan sekä ruokakasvatukseen kuuluu lasten kanssa ruoasta puhuminen. Hän kertoo, että ruokakeskusteluissa lapsia rohkaistaan ilmaisemaan oma mielipiteensä ruokailusta, ruoista ja ruoka-aineista sekä korostetaan kaikkien mielipiteiden olevan yhtä tärkeitä. Lyytikäisen mukaan ruokapuhetta voidaan oppia varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa, ruokaan liittyvissä leikeissä, ruoan kanssa touhutessa sekä leipoessa tai valmistaessa ruokaa. Hän tuo esiin, että päivittäin tapahtuvat ruokailutilanteet ovat lapsille tärkeitä kielen kehittymisen osalta sekä opettavat lapsille sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta. Lapsilla, joilla on monipuolinen ruokavalio, on enemmän ruokakokemuksia ja sen myötä laajempi ruokasanasto (Lyytikäinen, 2011). Ilman ruokailukokemuksista käytyjä keskusteluja ei voi oppia laajaa ruokakokemuksiin liittyvää sanastoa (VRN, 2018, s. 15).

Naalisvaara (2014b) kertoo, että varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee kuunnella ja rohkaista lapsia ilmaisemaan aistikokemuksiaan. Henkilöstön ei tule kommentoida lasten havaintoja tai mieltymyksiä omien mieltymystensä kautta (Naalisvaara, 2014b, s. 41). Lehdon (2020, s. 26) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi rohkaista lapsia kokeilemaan uusia ruokia. Myönteinen ruokapuhe kannustaa lasta maistamaan ja laajentamaan ruokavaliotaan (VRN, 2018, s. 15, 24). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH, 2018, s. 48) mukaan lasten ruokasanaston kehittymistä voidaan edistää keskustelemalla lasten kanssa ruoasta sekä kuuntelemalla ja lukemalla ruoka-aiheisia lauluja sekä tarinoita. Useissa lastenkirjoissa käsitellään ruokailua ja syömistä. Esimerkiksi Katri Kirkkopellon (2021) Molli ja hirveä herne -kirjassa

käsitellään uusiin ruoka-aineisiin tutustumista. Kirja sopii erityisesti lapsille, joille uusien ruoka-aineiden maistaminen tuntuu haastavalle. Ruokakasvatusta voi sisältyä myös musiikki- ja lauluhetkiin, koska useissa lastenlauluissa ja laululeikeissä kuten “Leipuri Hiiva” ja “Popsi popsi porkkanaa” puhutaan ruoasta.

Viime vuosina varhaiskasvatusympäristöissä on hyödynnetty Sapere-menetelmää ruokakasvatuksen toteuttamisessa (Sainio ym., 2020, s. 141–142). Lyytikäisen (2011) mukaan Sapere on sensorista ja kokemuksellista oppimista apunaan käyttävä lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen sovellettu menetelmä. Menetelmä painottaa tukemaan ja kuuntelemaan lasten omaa ilmaisua (Lyytikäinen, 2011). Ojansivu (2014) kertoo, että menetelmä rohkaisee ottamaan selville, mitä aistit kertovat ruoasta. Hänen mukaansa Sapere-menetelmä herättelee lasten luontaista uteliaisuutta ja kiinnostusta syömistä sekä ruokaa kohtaan. Menetelmä pohjautuu lasten omiin ruokakokemuksiin ja aistimuksiin sekä niiden ilmaisemiseen, joka puolestaan kehittää lasten analyttisiä sekä kriittisiä taitoja (Lyytikäinen, 2011; Ojansivu, 2014).

Ojansivun (2014) mukaan lapset tutkivat ja arvioivat ruokaa kaikkien aistien avulla. Koistinen sekä Ruhanen (2009, s. 9, 12) tuovat esiin, että Sapere-menetelmä hyödyntää aistien avulla syntyviä kokonaisuistimuksia. He korostavat, että lasten on tärkeää oppia tuntemaan omat aistinsa sekä niiden toiminta erilaisissa tilanteissa. Lyytikäisen (2011) sekä Koistisen ja Ruhasen (2009, s. 12) mukaan ruoan tuottamat aistimukset ovat jokaisella lapsella yksilöllisiä kokemuksia, eikä kenenkään aistikokemus ole oikea tai väärä. Lapsilla on oikeus olla myös maistamatta tai kokeilematta ruokaa (VRN, 2018, s. 29).

Koistinen ja Ruhanen (2009) tuovat esiin, että lapset oppivat uusia asioita erilaisista ruoka-aineista, ruoista ja niiden valmistamisesta tutkimisen, kokemusten ja elämysten avulla. He korostavat, että Sapere-menetelmässä pyritään herättämään lapsissa tutkimisen halua ja uteliaisuutta, jolloin he pystyvät kohtaamaan ja tunnistamaan paremmin omia ennakkoluulojaan. Tällöin lapset rohkenevat kokeilla omia rajojaan ruokamaailmassa (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 9). Varhaiskasvatuksessa Sapere-menetelmää voidaan hyödyntää esimerkiksi pilkkomalla juureksia, kasviksia, marjoja ja hedelmiä sormiruoksi aterioille. Myös yhdessä leipominen ja ruoan valmistaminen, eväsretket, ruoan alkuperään tutustuminen sekä kasvien avulla askarteleminen ovat osa Sapere-menetelmää (Hyvis.fi, n.d.). Päiväkodeista löytyvät ruokailun ja ruoanvalmistuksen perusvälineet riittävät hyvin Sapere-hetkien toteuttamiseen (Koistinen & Ruhanen, 2009, s. 16–18).

Varhaiskasvatuksen henkilöstö voi hyödyntää ruokakasvatuksessa apunaan malliateriaa. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (VRN, 2018) mukaan malliateria auttaa lasta hahmottamaan kuinka täysipainoinen ateria, esimerkiksi lounas, kootaan. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus tuo esiin, että malliateriassa kasvikset muodostavat puoli annosta, peruna tai täysjyväviljalisäke neljänneksen ja viimeinen neljännes koostuu proteiininlähteestä, kuten lihasta, pallokasveista tai kananmunasta. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan malliateria sisältää myös juoman, leivän ja levitteen. Malliateria ei kuitenkaan ole vaatimuksena siitä, että lapsen tulisi syödä malliaterian osoittama määrä ruokaa yhdellä aterialla (VRN, 2018, s. 39). Malliateria voi olla valokuva ateristi tai lautaselle koottu esimerkkiateria. Esimerkkiruokailjoina toimiva varhaiskasvatuksen henkilöstö voisi myös koota malliaterian omalle lautaselleen ja esitellä sitä lapsille.

5 Johtopäätökset

Tutkielmamme tavoitteena oli kuvailla varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta sekä henkilöstön roolia varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa. Tässä luvussa esittelemme ja kokoamme yhteen tutkielmamme keskeisiä tuloksia sekä tulosten perusteella tekemiämme johtopäätöksiä. Tutkimuskysymyksemme tavoitteena oli selvittää, miten varhaiskasvatuksen henkilöstö voi toteuttaa ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Tutkielmamme tuloksissa painottuvat erityisesti ruokailutilanteet, koska varhaiskasvatuksessa on useita ateriahetkiä päivässä ja näin ollen ne ovat merkittävä osa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta. Ruokailutilanteet eivät ole ainoastaan syömistä varten, vaan niissä tapahtuva ruokakasvatus perustuu henkilöstön ja lasten väliseen vuorovaikutukseen. Tuloksista nousevat esiin kaksi isompaa teemaa, lapsilähtöisyys ja vallankäyttö, jotka korostuvat varhaiskasvatuksen henkilöstön roolissa sekä heidän toiminnassaan ja vuorovaikutuksessaan lasten kanssa ruokakasvatuksessa. Henkilöstön rooli on ruokailutilanteissa hyvin merkittävässä osassa, koska heidän esimerkkinsä, ruokauskomuksensa ja -asenteensa sekä ohjaustapansa ja -käytäntönsä vaikuttavat siihen, millainen suhde lapsilla syntyy syömiseen, ruokaan sekä omaan kehoonsa. Ruokailutilanteet ovat hyviä oppimistilanteita varsinkin silloin, kun henkilöstö syö yhdessä lasten kanssa ja pystyy samalla ohjaamaan heitä.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on luoda pohja lasten monipuolisille ja terveellisille ruokailutottumuksille sekä edistää positiivista suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksella on merkittävä rooli, koska lapsena opittu ruokakäyttäytyminen vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen asti. Ruokakasvatusta ei toteuteta ainoastaan ruokailutilanteissa, vaan se on läsnä muussakin varhaiskasvatuksen toiminnassa. Sitä voidaan yhdistää esimerkiksi ympäristö- ja katsomuskasvatukseen sekä leikki-, liikunta-, musiikki-, tarina- ja kuvataidehetkiin. Ruokakasvatuksen merkitys korostuu myös henkilöstön ja huoltajien välisessä yhteistyössä.

Tutkielmamme tulokset tuovat ilmi, että varhaiskasvatuksen henkilöstö voi käyttää erilaisia keinoja sekä menetelmiä ruokakasvatuksen toteuttamisessa. Lapsilähtöisen Sapere-ruokakasvatusmenetelmän avulla lapset voidaan saada tietoisiksi erilaisista mauista hyödyntämällä heidän aistejaan, osallisuuttaan ja luontaista uteliaisuuttaan. Menetelmän avulla myös neofobisia lapsia voidaan rohkaista tutustumaan uusiin ruokiin sekä laajentamaan omaa makumaailmaansa. Ruokapuhe on olennainen osa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta. Päivittäisissä ruokailutilanteissa lapset oppivat ruokasanastoa, sosiaalisia taitoja sekä olemaan vuorovaikutuk-

sessä niin henkilöstön kuin toisten lasten kanssa. Lapset omaksuvat helposti varhaiskasvatustyöympäristöstä erilaisia arvoja, tapoja, asenteita ja uskomuksia ja tämä vuoksi henkilöstön on tärkeää kiinnittää huomiota ruokapuheeseensa. Negatiivissävytteinen ruokapuhe voi aiheuttaa lapsille vääränlaisten ruokatottumusten tai mielikuvien syntymistä. Varhaiskasvatuksen henkilöstö voi hyödyntää myös malliateriaa yhtenä ruokakasvatuksen keinona. Esimerkkiruokailuina toimiva henkilöstö voi koota malliaterian omalle lautaselleen ja näyttää sen avulla lapsille, mistä terveellinen ja täysipainoinen ateria koostuu.

Tulokset korostavat, että ruokailutilanteissa varhaiskasvatuksen henkilöstöltä vaaditaan lapsilähtöisyyttä eli lasten toiveiden ja tarpeiden huomioimista. Henkilöstö luo rajat ruokakasvatukseen, mutta näiden rajojen sisällä lapsi voi tehdä omia syömiseen liittyviä päätöksiään. Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteita koskevien sääntöjen tulee olla perusteltuja ja niiden laatimisessa on huomioitava lasten osallisuus sekä lapsilähtöisyys. Yhteisten sääntöjen lisäksi lapsille voidaan luoda myös yksilöllisiä syömistavoitteita tai -sääntöjä yhdessä lapsen sekä hänen huoltajiansa kanssa. Jos henkilöstö toimii ruokailutilanteissa liian ehdottomasti, lasten osallisuus voi estyä. Lasten osallisuuden huomioiminen vaatii henkilöstöltä lasten herkkyykskausien, kehitysvaiheiden sekä tuen tarpeiden tunnistamista. Osallisuuden kokemusten mahdollistaminen, esimerkiksi ruokailuun liittyvissä askareissa, on lapsille tärkeää.

Tutkielman tulokset tuovat ilmi, että nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistaminen sekä ilmaiseminen ovat olennainen osa varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee kunnioittaa lasten nälän ja kylläisyyden tunteita. Jos lapsi kertoo olevansa nälkäinen jo ennen varsinaista ruoka-aikaa, tulisi ruokailun aikataulusta pystyä tarvittaessa joustamaan. Lasten ilmaistessa olevansa kylläisiä, heitä ei saa kehottaa tai ”tuputtaa” syömään enempää. Tämä voi aiheuttaa lapsille vääristyneitä ruokailutottumuksia, jotka saattavat vaikuttaa heidän syömiseensä vielä aikuisuudessakin.

Tutkielman tuloksista voidaan nostaa esiin, että varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee huolehtia ruokailutilanteiden olevan jokaiselle lapselle miellyttäviä kokemuksia. Tämä mahdollistuu positiivisen, turvallisen, kiireettömän sekä paineettoman ilmapiirin myötä. Myönteinen ilmapiiri vaatii henkilöstöltä myös lapsilähtöisyyden huomioimista sekä lapsen yksilöllisyyden arvostamista. Uusiin makuihin totutteleminen voi viedä lapsilta aikaa ja joskus lapset eivät halua syödä esimerkiksi stressin, pelon tai neofobian vuoksi. Tällöin varhaiskasvatuksen henkilöstöltä vaaditaan lapsen kannustamista ja tukemista. Henkilöstön antama kannustus ja myönteinen palaute

rohkaisevat lapsia harjoittelemaan uusia syömistaitoja. Tällöin lapset oppivat arvostamaan itseään oppijana ja heidän itsetuntonsa sekä itseluottamuksensa kehittyvät.

Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee pitää huolta, etteivät he käytä ruokailutilanteissa omaa auktoriteettiasemaansa tai valtaansa väärin. Esimerkiksi syömään pakottaminen on huono kasvatukseenkeino ja äärimmäinen esimerkki vallankäytöstä. Henkilöstön tulee aina ottaa lasten mielihipeet ja näkemykset huomioon sekä toimia ruokailutilanteissa lasten etu edellä. Varhaiskasvatuksen henkilöstö saattaa käyttää valtaansa ruokailutilanteissa myös tiedostamattaan esimerkiksi ”tuputtamalla” lapsille lisää ruokaa. Henkilöstön ei tule arvottaa aterian osia keskenään, vaan lapsille tulee osoittaa kaikkien ruokien olevan samanarvoisia. Jos henkilöstö kontrolloi liikaa aterian osien syömisjärjestystä, ruoista saattaa tulla lasten silmissä haluttavampia rajoittamisen tai kielletyksi leimaamisen myötä. Ruokaa ei saa käyttää palkintona tai rangaistuksena lapsille, eikä sillä saa kiristää heitä.

Tutkielman tuloksista voidaan päätellä, että lasten yksilöllisyyden ja tarpeiden huomioon ottaminen ruokailutilanteissa vaatii varhaiskasvatuksen henkilöstöltä sensitiivisyyttä eli herkkyyttä tunnistaa lasten aloitteita, tunteita ja sanattomia viestejä. Henkilöstön tulee tuntea lapset hyvin lapsilähtöisen ruokakasvatuksen mahdollistumiseksi. Sensitiivinen henkilöstö pystyy ymmärtämään myös oman valta-asemansa sekä siihen liittyvän vastuun, ja osaa käyttää valtaansa oikealla tavalla lasten edun mukaisesti. Ruokailutilanteissa varhaiskasvatuksen henkilöstöltä vaaditaan sensitiivisyyttä, jotta he voivat tunnistaa lasten nälän ja kylläisyyden tunteita, suunnitella ruokailutilanteisiin liittyviä sääntöjä sekä ottaa toiminnassa huomioon lasten osallisuuden. Henkilöstön sensitiivisyys auttaa heitä pohtimaan kriittisesti omaa ruokapuhettansa sekä toimintaansa ruokailutilanteissa. Sensitiivisyyteen liittyy myös henkilöstön lempeä vuorovaikutus lapsia kohtaan, jonka myötä lapset saavat positiivisia kokemuksia hyväksytyksi ja huomioituksi tulemisesta. Sensitiivisen aikuisen seurassa lapsella on hyvä ja turvallista olla.

Tutkielmamme tulokset kannustavat varhaiskasvatuksen henkilöstöä toteuttamaan ruokakasvatusta erilaisissa arjen tilanteissa sekä ottamaan huomioon, että ruokailutilanteet voivat olla lapsille monipuolisia oppimistilanteita. Lisäksi tutkielma antaa henkilöstölle hyviä käytänteitä ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Tutkielmamme tulokset haastavat henkilöstöä pohtimaan ja arvioimaan omaa toimintaansa ruokailutilanteissa. Omia toimintatapoja tarkastelemalla voidaan havaita toiminnassa ilmeneviä epäkohtia. Jos ruokakasvatuksen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa on ollut vähäistä tai puutteellista, toiminnan arvioinnin myötä sitä voidaan toteuttaa suunnitelmallisemmin, monipuolisemmin sekä lapsilähtöisemmin.

6 Pohdinta

Ennen kandidaatintutkielmamme aiheen valintaa keskustelimme meitä kiinnostavista varhaiskasvatukseen liittyvistä aiheista. Toisella meistä lasten ruokakasvatus ja ravitsemus on ollut esillä terveystiedon sivuaineen opinnoissa ja toiselle ruokakasvatus on muuttunut konkreettisemmaksi lapsen saamisen myötä. Huomasimme, että ruokakasvatuksen käsite ei ole tullut kertaakaan vastaan varhaiskasvatuksen opintojen aikana. Terveystiedon sivuaineessa vastaan tullut käsite innoitti meitä pohtimaan aihetta tarkemmin varhaiskasvatuksen kontekstissa. Tutkielmamme perusteella ruokakasvatuksella voidaan todeta olevan tärkeä merkitys varhaiskasvatuksessa ja sen vuoksi ruokakasvatuksen tulisi kuulua osaksi varhaiskasvatuksen opettajien koulutusta. Tutkielman aiheen rajaus tuntui aluksi haastavalle, koska ruokakasvatus on laaja käsite. Yllätyimme, kuinka moniulotteiseksi aihe osoittautui tutkimuskirjallisuuteen ja muihin lähteisiin tutustumisen aikana. Jaoimme paljon yhteisiä kokemuksia varhaiskasvatuksen ruokailutilanteista ja koimme ruokakasvatuksen merkitykselliseksi asiaksi. Olemme itse olleet varhaiskasvatuksessa 2000-luvun alkupuolella ja molempien mieleen on jäänyt sekä positiivisia että negatiivisia muistoja ruokailuun liittyen. Mieleemme ovat jääneet herkkuhetket, pipareiden sekä muffinsien leipominen ja eväsretket, mutta myös syömään pakottaminen ja ruokapöydässä pitkään istuminen. Olemme käyneet keskustelua siitä, oliko omassa lapsuudessamme noin 20 vuotta sitten lasten syömään pakottaminen yleisempää ja hyväksyttävämpää, kuin tällä hetkellä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ruokakasvatusta käsitellään melko tiiviisti, joten henkilöstö joutuu itse tutustumaan tarkemmin ruokakasvatuksen toteuttamiseen sekä sen käytännön menetelmiin. Ruokakasvatus saattaa olla varhaiskasvatuksen kentällä myös melko vieras käsite, vaikka se on läsnä jokaisessa varhaiskasvatuspäivässä. Henkilöstö ei välttämättä tiedä, mitä kaikkea ruokakasvatus pitää sisällään, ja näin ollen sen toteuttaminen voi tuntua haastavalle. Jokainen henkilöstön jäsen kuitenkin toteuttaa ruokakasvatusta ruokailutilanteissa tiedostamattaankin. Lisäksi henkilöstö saattaa hyödyntää Sapere-menetelmään kuuluvia ruokakasvatuksen keinoja esimerkiksi leipomalla lasten kanssa, vaikka he eivät olisikaan tietoisia kyseisestä menetelmästä. Halusimme tuoda tutkielmassamme esiin Sapere-ruokakasvatusmenetelmää, koska se on yleisimmin käytetty ruokakasvatuksen menetelmä varhaiskasvatuksessa. Jäimme pohtimaan, tulisiko varhaiskasvatuksen henkilöstölle tarjota koulutuksia ruokakasvatukseen liittyen, jotta ruokakasvatusta voitaisiin toteuttaa monipuolisemmin ja suunnitelmallisemmin varhaiskasvatuksen arjessa.

Tutkielman aiheen ajankohtaisuus on tullut esiin myös koronaviruksen aiheuttaman COVID-19-pandemian myötä, koska pandemia on vaikuttanut varhaiskasvatukseen arkeen monin eri tavoin. Tämän tutkielman valmistumisen aikaan pandemia on vallinnut jo yli kahden vuoden ajan. Varhaiskasvatukseen henkilöstö on nimennyt yleisiksi pandemia-ajan haasteiksi ruokakasvatukseen sekä ruokailun toteuttamiseen (Kansallisen koulutuksen arviointikeskus, myöhemmin Karvi, 2021). Varhaiskasvatuksessa on täytynyt ottaa huomioon tehostettu hygienia sekä turvavälit, ja tämä on vaikuttanut ruokakasvatukseen toteutumiseen. Lapset eivät välttämättä ole saaneet annostella itse ruokaansa, eikä henkilöstö ole aina voinut aterioida lasten kanssa samassa pöydässä. Karvin (2021) arvioinnista käy ilmi, että pandemia-aikana ruokailut on siirretty ruokasaleista omiin ryhmätiloihin ja lasten omatoimisuutta sekä avustajina toimimista ruokailutilanteissa on rajoitettu. Lisäksi leipomista tai ruoan laittamista ei ole voitu toteuttaa lasten kanssa normaaliin tapaan (Karvi, 2021). Toisaalta korona-aika on tuonut varhaiskasvatukseen myös hyviä uusia toimintatapoja, jotka voisivat jäädä käytäntöön tulevaisuudessakin. Esimerkiksi ateriointi pienemmissä ryhmissä ja ruokailutilanteiden porrastaminen on voinut rauhoittaa ruokailuhetkiä. Nurhosen, Chydeniuksen ja Lipposen (2021, s. 46) ”Korona tuli kylään” -tutkimushankkeen loppuraportista käy ilmi, että lasten huoltajien mukaan lapset ovat oppineet huolehtimaan hygieniastaan aiempaa paremmin, esimerkiksi pesemällä huolellisemmin käsiään ennen syömistä. Pandemia-aikana lasten omatoimisuudesta on pyritty huolehtimaan ruokailutilanteissa mahdollisuuksien mukaan osallistamalla heitä astioiden keräämiseen sekä pöytien pyyhkimiseen, vaikka ruoan jakaminen ei ole ollut mahdollista (Oulun kaupunki, 2020).

Olemme pyrkineet tutkielmaa tehdessämme siihen, että tieto olisi puolueetonta. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana voidaan pitää tutkijan avointa subjektiviteettia sekä sen myöntämistä, koska tutkimuksen keskeisenä tutkimusvälineenä toimii tutkija itse (Eskola & Suoranta, 1998, s. 151). Objektiiivisuus syntyy, kun oma subjektiiivisuus tunnustetaan sekä tiedostetaan ja tätä voidaan pitää tärkeänä tavoitteena tutkimuksen kannalta (Eskola & Suoranta, 1998, s. 15). Olemme ottaneet huomioon, etteivät omat subjektiiiviset kokemuksemme, mielipiteemme tai näkökulmamme tutkielman aiheesta ole vaikuttaneet liikaa tutkielmamme tekemiseen, ja sen vuoksi olemme pyrkineet tunnistamaan oman subjektiiivisuutemme. Tällöin on ollut helpompi pyrkiä objektiiivisuuteen eli puoleettomuuteen. Olemme olleet tutkielmaa tehdessämme avoimia ja ottaneet huomioon erilaisia näkökulmia, joka on lisännyt omalta osaltaan tutkielman eettisyyttä. Olemme tuoneet esiin tieteellisten lähteiden lisäksi myös omia pohdintoja ja kokemuksiamme tutkielmamme aiheesta.

Päädyimme tekemään tutkielmaa yhdessä, koska olemme toisillemme entuudestaan tuttuja ja työskentely- sekä kirjoittamistapamme ovat samankaltaisia. Yhteisen varhaiskasvatuksen koulustaustamme vuoksi löysimme helposti ja nopeasti molempia kiinnostavan aiheen tutkielmallemme. Yhdessä kirjoittaminen on tuonut esiin molempien vahvuuksia ja olemme pystyneet keskustelemaan aiheesta monipuolisesti, sekä pohtimaan aihetta laajemmasta näkökulmasta kuin yksin kirjoittaessa. Prosessin aikana käyty jatkuva dialogi eli vuoropuhelu on rikastuttanut ja laajentanut niin tekovaihetta kuin lopullista tutkielmaa. Tutkielmaa tehdessämme olemme käyttäneet tutkijatriangulaatiota. Tutkielman aihetta on tutkinut kaksi tutkijaa, koska olemme keränneet ja lukeneet aineistoa sekä analysoineet ja tulkinneet sitä yhdessä. Tutkijatriangulaatio on voinut lisätä tämän tutkielman luotettavuutta, koska triangulaatio on mahdollistanut aiheen käsittelyn monipuolisesti eri näkökulmista.

Koska ruokakasvatuksen aihe on laaja ja moniulotteinen, aiomme jatkaa aiheen käsittelyä masterivaiheen pro gradu -tutkielman parissa. Ruokakasvatuksesta voisi toteuttaa kvantitatiivisella otteella empiirisen tutkimuksen esimerkiksi kyselytutkimuksen muodossa, johon osallistujat voisivat vastata anonyymeinä. On kuitenkin mahdollista, että anonyymit vastaukset tuovat mukanaan haasteita, kuten vääriä tai kärjistyneitä vastauksia. Pro gradu -tutkielmassa varhaiskasvatuksen henkilöstöltä voitaisiin kysyä, miten ruokakasvatus toteutuu heidän mielestään varhaiskasvatuksen arjessa sekä millaisia keinoja sen toteuttamiseen heillä on käytössään. Olisi myös mielenkiintoista tutkia COVID-19-pandemian vaikutuksia ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Toisaalta voisi olla kiinnostavaa tutkia ruokakasvatuksen toteutumista lasten näkökulmasta, koska emme juurikaan löytäneet tutkimuksia lasten omista kokemuksista tai kertomuksista varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksesta ja ruokailukokemuksista. Tutkielman tekeminen on ollut meille merkityksellistä ja opettavaista. Tulevina varhaiskasvatuksen opettajina haluamme omalta osaltamme olla luomassa lapsille positiivisia kokemuksia turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä kaikissa ruokakasvatukseen liittyvissä tilanteissa.

Lähteet

- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet: lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja* [Adobe Digital Editions -versio]. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-727-0>
- Ahonen, L. & Roos, P. (2021). *Untuvikot: Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Daniels, L. A. (2019). Feeding practices and parenting: A pathway to child health and family happiness. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 74(2), 29–42. <https://doi.org/10.1159/000499145>
- Daniels, S. R., Arnett, D. K., Eckel, R. H., Gidding, S. S., Hayman, L. L., Kumanyika, S., . . . Williams, C. L. (2005). Overweight in children and adolescents: Pathophysiology, consequences, prevention, and treatment. *Circulation*, 111(15), 1999–2012. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000161369.71722.10>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* [Adobe Digital Editions -versio]. Tampere: Vastapaino. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-035-6>
- Galloway, A. T., Fiorito, L. M., Francis, L. A. & Birch, L. L. (2006). 'Finish your soup': Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*, 46(3), 318–323. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.01.019>
- Hakala, J. (2018). Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ik-kunoita tutkimusmetodeihin. 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5. uud. p.) (s. 11–23) [Adobe Digital Editions -versio]. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-516-0>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Hyvis.fi. (n.d.). Sapere - lasten ruokakasvatus. Haettu osoitteesta <https://www.hyvis.fi/documents/22639/58094/Sapere-esite+2017.pdf/df16af10-ae79-462e-b2df-d0e49cb7ac34>
- Hännikäinen, M. (2013). Varhaiskasvatus pienten lasten päiväkotiryhmissä: Hoitoa, kasvatusta vai opetusta? Teoksessa K. Karila & L. Lipponen (toim.), *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka* (s. 30–52) [Adobe Digital Editions -versio]. Tampere: Vastapaino. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-412-5>

- Janhonen, K. & Kauppinen, E. (2017). Nuorten ruokakasvatus eri kentillä - kohti vahvempaa yhteistyötä! *Näkökulma* 45. Haettu 9.11.2021 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/212973/nakokulma45_janhonenkauppinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah & P. Palojoki (toim.), *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus* (s. 107–120). Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 38. Helsinki: Unigrafia. Haettu osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/212973/nakokulma45_janhonenkauppinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jantunen, M. (2011). Lapsilähtöinen kasvatus. Teoksessa T. Jantunen & R. Laitela (toim.), *Lapsilähtöinen esiopetus* (s. 6–11). Helsinki: Tammi.
- Jeronen, E. (2012). Ruokakasvatus kestävän kehityksen kasvatuksen osana. Teoksessa H. Risku-Norja, E. Jeronen, S. Kurppa, S. Mikkola, & A. Uitto (toim.), *Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara* (s. 9–11). Helsingin yliopisto, Ruralia-instituutti. Julkaisuja 25. Haettu osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/225810/Julkaisuja25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kalliala, M. (2012). *Lapsuus hoidossa? : Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. (2021). Korona varhaiskasvatuksen arjessa. Haettu osoitteesta https://karvi.fi/wp-content/uploads/2021/08/KARVI_T0421.pdf
- Kirkkopelto, K. (2021). *Molli ja hirveä herne*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uud. ja täyd. p.) (s. 62–74) [Adobe Digital Editions -versio]. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu osoitteesta <https://www.elibslibrary.com/book/9789524518758>
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (2009). *Aistien avulla ruokamaailmaan*. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja 1/2009. Haettu osoitteesta https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf
- Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Lehto, R., Kaukonen, R., . . . Erkkola, M. (2019). The contribution of preschool meals to the diet of Finnish preschoolers. *Nutrients*, 11(7), 1531. <https://doi.org/10.3390/nu11071531>
- Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat. (2021). Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus 2020–2021. Haettu 7.1.2022 osoitteesta <https://www.kt.fi/sopimukset/kvtes/2020-2021>

- Kyrönlampi, T. & Sirkko, R. (2020). Lasten toimijuuden tukeminen esi- ja alkuopetuksessa. Teoksessa T. Kyrönlampi, K. Mäkitalo & M. Uitto (toim.), *Esi- ja alkuopetuksen käsikirja* (s. 31–44). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehto, R. (2020). *Preschool and children's dietary intake – the role of preschool mealtime environment in children's dietary intake at preschool* (Väitöskirja). Universitatis Helsingiensis. Helsinki: Hansaprint. Haettu osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/312780/preschoo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Liukkonen, T., Seppänen, H. & Simola, T. (2019). *Lapsen ja perheen tukena*. (1. p.). Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- 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. Helsinki: Unigrafia Oy - Yliopistopaino. Haettu osoitteesta <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80046/d9e0eb99-ef75-4704-a185-14aa8cbf9366.pdf?sequence=1>
- Metsomäki, M. (2006). “*Suu on syömistä varten*” : *Lasten ja aikuisten kohtaamisia ryhmäperhepäiväkodin ruokailutilanteissa* (Väitöskirja). Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä University Printing House.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Tutkijalaitos* (4. korjattu laitos) [Adobe Digital Editions -versio]. Helsinki: International Methelp Oy. Haettu osoitteesta <https://www-booky-fi.pc124152.oulu.fi:9443/lainaa/1234>
- Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O. T., Pietinen, P. & Viikari, J. (2005). Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The cardiovascular risk in young Finns study. *British Journal of Nutrition*, 93, 923–931. <https://doi.org/10.1079/bjn20051418>
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. (2009). *Lapselle hyvä päivä tänään: Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen*. Pedatieto.
- 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. Haettu osoitteesta <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- 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. Haettu osoitteesta <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

- Nivala, E. (2021). Osallisuuden vahvistaminen yksinäisyyden ehkäisemisenä varhaiskasvatuksessa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(1), 33–59. Haettu osoitteesta <https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2021/02/Nivala-Issue10-1.pdf>
- Nurhonen, L. Chydenius, H. & Lipponen, L. (2021). Korona tuli kylään-tutkimushankkeen loppuraportti: Koronakriisin vaikutuksia varhaiskasvatukseen. Helsingin yliopisto. Haettu osoitteesta https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/163983646/Korona_tuli_ky-laan_tutkimushankkeen_loppuraportti.pdf
- Ojansivu, P. (2014). Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* (s. 37–39). Turku: Turun yliopisto. Haettu osoitteesta <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Opetusalan ammattijärjestö OAJ. (2020). Varhaiskasvatuksen opettajan työaika. Haettu 20.2.2022 osoitteesta <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyoaikea/paivakodit/#ruokailun-valvominen>
- Opetushallitus. (2016). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Opetushallitus. (2021). Mitä on varhaiskasvatus? Haettu 8.2.2022 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Oulun kaupunki. (2020). Hygieniaohje varhaiskasvatukseen 2020. Haettu osoitteesta https://www.ouka.fi/documents/112792/2458726/Hygieniaohje+2020_muokattu+280820.pdf/130415a6-2acb-4eb4-9a92-af926f9fc6cb
- Perusopetuslaki. (21.8.1998/628). Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P26a>
- Rauramo, U. (2013). *Makumatkalla: Innostavia ideoita ruokakasvatukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Roos, P. (2015). *Lasten kerrontaa päiväkotiarjesta* (Väitöskirja). Acta Universitatis Tamperensis. Tampere: Tampere University Press. Haettu osoitteesta <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96477/978-951-44-9691-2.pdf>
- Ruokatieto Yhdistys ry. (2022). Mitä ruokakasvatus on? Haettu 10.2.2022 osoitteesta <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokakasvatusta-kaikille/mita-ruokakasvatus>

- Saikkonen, T. & Väänänen, S. (2000). Lapsilähtöisen koulun lapsidiskurssit: Lähtökohtien tarkastelu toiseuden näkökulmasta. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 31(3), 266–279.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? : Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto. Haettu osoitteesta https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salomaa, E. (5.11.2021). Yököttelystä ei pidä ärsyntyä. *Karjalainen* (s. A2–3).
- Tehy ry. (2019). *Varhaiskasvatuksen ABC*. Tehyn julkaisusarja F: 1/2019. Haettu osoitteesta https://www.tehy.fi/system/files/mfiles/julkaisu/2019/2019_varhaiskasvatuksen_abc_id_14351.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *Varhaiskasvatus 2020*. Haettu 19.11.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/varhaiskasvatus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2019). *Syödään yhdessä - Ruokasuositukset lapsiperheille* (2. uud. p.). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL. Haettu osoitteesta. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uudistettu laitos.) [Adobe Digital Editions -versio]. Helsinki: Tammi. Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/book/9789520400118>
- Vaarno, J. (2014). Lasten neofobia. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.), *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille* (s. 32–35). Turku: Turun yliopisto. Haettu osoitteesta <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL. Haettu osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Varhaiskasvatuslaki. (13.7.2018/540). Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Lidp446096240>

Virkki, P. (2015). *Varhaiskasvatus toimijuuden ja osallisuuden edistäjänä*. Dissertations in Education, Humanities, and Theology; 66. Helsinki: Itä-Suomen yliopisto. Haettu osoitteesta https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/14935/urn_isbn_978-952-61-1735-5.pdf