



**Aapin päiväkodin ruokakasvatuksesta**

**Outi Leinonen 6.9.2022**



Pohjana vasu ja yhteiset linjaukset



# Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022



- Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen. Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiirettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömiseen kulttuuria. Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 51.)

- Ympäristökasvatuksella edistetään kestävään elämäntapaan kasvamista sekä siinä tarvittavien taitojen harjoittamista. Näitä käytännön taitoja ovat esimerkiksi roskaamaton retkeily, kohtuullisuuden ja säästäväisyyden opettelu, ruokailuun liittyvä vastuullisuus, energian säästäminen sekä jätteiden vähentäminen esimerkiksi kierrätyksen, tavaroiden korjaamisen ja uudelleenkäytön avulla. Samalla lapsia ohjataan kiinnittämään huomiota tekojen vaikutuksiin. On tärkeä huolehtia siitä, että lapset kokevat voivansa omilla teoillaan vaikuttaa kestävään elämäntapaan, mutta ilman että heidän tarvitsee kantaa lapsina liian suurta vastuuta kestävä elämäntavan ylläpitämisestä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 49.)



# Yhteiset linjaukset 2020

## Ruokailo, jee!

- Otetaan ruokailun uudet sopimukset käyttöön päivän kaikissa ruokahetkissä eli **aamupalalla, lounaalla, välipalalla** ja vuorohoidossa **päivällisellä ja iltapalalla!**

Ruokailo on iloinen mieli ja hyvä olo, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä toisten kanssa, jakamisesta ja yhdessä syömisestä

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017).



- Rakennetaan **lapsen omatoimisuutta** tukeva ruokailuympäristö.
  - **Tulosta Ruokailun portaat -liite opastajaksi!**
  - Miten lapsi ylettyy ottamaan itse? Lapsen kokoinen linjasto?
  - Entä jos ruuanjakaja-aikuinen istuu ja on lapsen tasolla fyysisesti?
- Rakennetaan **pienryhmiä ja ruokarauhaa tukeva ruokailutila yhdessä lasten kanssa**
  - Ruokaryhmät ja vakiopaikat, kiertävät paikat, jonotuspaikat, asettuminen tilaan esteettisyyttä unohtamatta!
  - Pohditaan yhdessä ruokarauhaa.
- Käytetään **pienryhmätoimintaa** myös ruokailuissa.
  - Rauhoitutaan ennen ruokailua oman pienryhmän kanssa (ruokaloru, rauhanloitsu tms.) – rauhoittuminen tärkeää myös aikuiselle!
  - Tutkitaan yhdessä lasten kanssa, mitä ruokaa tänään on tarjolla.
  - Siirrytään ruokailuun / aloitetaan ruokailu pienryhmittäin.
  - Aikuinen jakaa vain omalle pienryhmälle ruuan ja pääsee heti sen jälkeen oman ryhmän kanssa pöytään ohjaamaan rauhallista juttelua ja ruokailua.
  - Aikuinen ruokailee yhdessä lasten kanssa – ei aikuisten omaa pöytää.
  - Aikuinen asettuu lasten kanssa pöytään myös aamu-, väli- ja iltapalalla vaikka ei söisi mitään ja on läsnä vuorovaikutuksessa.
  - Vakaohjaajalle mahdollisuuksien mukaan oma pienryhmä.
  - Tutkitaan yhdessä ruokaa eri aistien avulla (näkö, haju, maku, tunto, kuulo).
  - Sovitaan ryhmän kanssa ruokailun lopetuskäytännöt.
- Laaditaan **kuvitettu ruokalista lapsille**. (<https://pixabay.com/fi/images/search/ruoka/> ilmainen kuvapankki, jossa 60 000 värikuvaa ruoasta)
- Pohditaan yhdessä **nälkään ja kylläisyyteen liittyviä tuntemuksia ja harjoitellaan sopivan annoskoon arvioimista**.
- Otetaan **itsesäätelyn taitojen harjoitteluun avuksi** ruokailuun.
  - Palkitaan siitä! Mitä lapset toivovat palkkioksi?
  - Mitä muita vahvuuksia ruokailuun liittyy?
- **Aikuiset vastaavat ruokailuun liittyvistä säännöistä ja ottavat lapset mukaan niitä pohtimaan ja perustelevaan**.
  - Pitkällä aikavälillä lapsen omia vaikutusmahdollisuuksia tukeva ohjaustapa vahvistaa lapsen kykyä säädellä syömistä silloinkin, kun tuttu aikuinen on poissa.



- 🍷 **Aikuinen huomioi sensitiivisesti lapsen yksilöllisyyden**, tunteet, tarpeet ja toiveet ruokailussa (kastike perunoiden viereen, kiitos – myös leivällä voi aloittaa ruokailun).
- 🍷 Tehdään avoimesti **yhteistyötä kodin kanssa** ja huomioidaan perheiden toiveet.
- 🍷 Sääntöviidakon sijasta aikuinen kasvattaa **joustavuutta: uusiin makuihin tottuminen** on lapselle monivaiheinen ja yksilöllinen prosessi, joka **edellyttää aikuiselta kärsivällisyyttä**.
- 🍷 Aikuinen vastaa, että **lapsi saa aina kokea olevansa ehdoitta hyväksytty ja arvostettu**.
- 🍷 Aikuinen varmistaa, että ruokailu on **myönteinen sosiaalinen tapahtuma**, jossa vallitsee **salliva, kokeileva, utelias ja tutkiva ilmapiiri**
- 🍷 **Aikuinen tiedostaa** omat ruokailuun liittyvät **asenteensa; arvot ja mieltymykset ja miten ryhmässä on tapana puhua ruoasta ja ruokailusta**.
  - Ruoan moittiminen, lapsen leimaaminen ja perheiden valintojen arvosteleminen ei ole ammatillisuutta.
  - Ruokalajilla kiristäminen ei edusta ammatillisuutta, saati myönteistä toimintaa eikä se toimi, sillä tutkimusten mukaan se lisää vain palkkioruuan houkuttavuutta.
- 🍷 Aikuiset pohtivat, mitkä ovat **tarpeellisia ruokailun ennakkovalmisteluja** ja miten ne toteutetaan **ruokarauhan ehdoilla**.
  - Kaikki aterian osat (leivät, vihannekset, juomat) tarjolle pöytiin, ne ovat lapsen ateriakokonaisuus.
- 🍷 Ruokailu ja ruokakasvatus ovat myös osa **vastuulliseksi ympäristökansalaiseksi kasvamista**. Ohjataan lapsia eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan.
- 🍷 Jaetaan ajatuksia ja kokemuksia ja **kokeillaan rohkeasti uusia toimintatapoja!**

#### Ruokakasvatuksen tavoitteet vasussa

- ♥ **myönteinen suhtautuminen** ruokaan ja syömiseen
- ♥ monipuoliset ja terveyttä edistävät ruokailutottumukset
- ♥ **omatoiminen** ruokailu ja monipuolinen, riittävä syöminen
- ♥ ateriahetkien **kiireetön ja myönteinen ilmapiiri**
- ♥ hyvien **pöytätapojen, yhdessä syömisen ja pöytäkeskustelun** opettelu
- ♥ **kannustetaan tutustumaan ruokiin**, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin **eri aistien avulla**
- ♥ **ruokasanaston kehittäminen** ruuasta keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla.

# Kädet multaän – hanke 2019- 2021

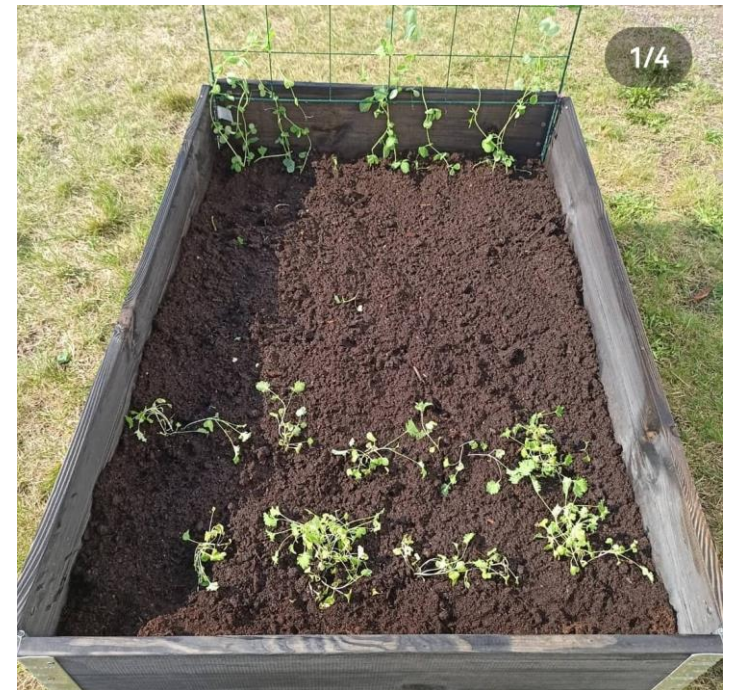




- **Maa- ja metsätalousnaisten Kädet multa – aktiivisen ruokakansalaisuuden toimintamalli varhaiskasvatukseen, kouluihin ja paikallisyhteisöihin** -hanke alkoi 2019. Aapin päiväkoti osallistui hankkeeseen pilottipäiväkotina.
- Hankkeen tavoitteina oli lisätä ravinteiden kierrätystä ja vähentää ruokahävikkiä, lisätä ymmärrystä ruuantuotannosta ja kestävästä ruokavalinnoista ja lisätä kasvisten ja kasvisruuan käyttöä sekä lasten luonto- ja maakontaktia



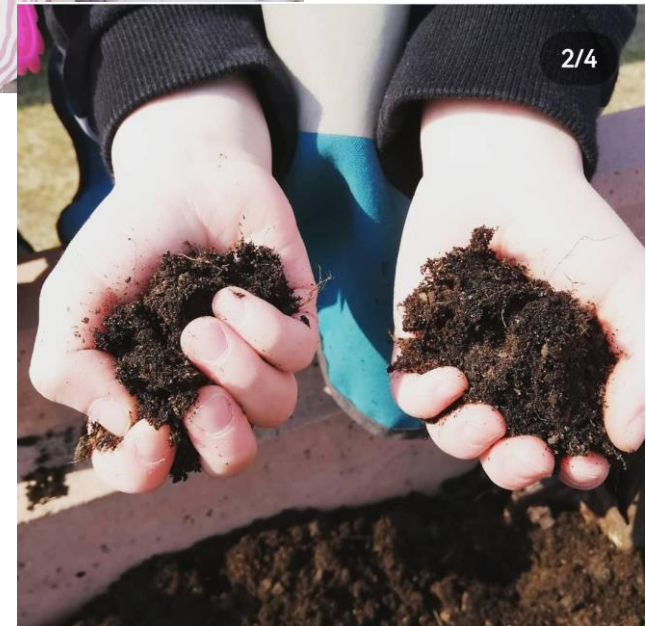
- Aapille hankkeen puitteissa oli tarkoitus järjestää koulutusta ruokakasvatuksesta, opastaa käytännön töissä sekä antaa materiaaleja.
- Valitettavasti Covid 19 – pandemia esti koulutusten järjestämisen eikä päiväkotien saanut ottaa vierailijoitakaan vastaan. Tämän vuoksi saimme koulutusaineistot vain luettavaksi ja opastus tapahtui puhelimitse tai sähköpostilla.
- Hankkeen kautta saimme mm. bokashin, omenapuun ja multaa istutuslaatikkoon.



# Mitä meillä sitten tehtiin?



- Saimme käyttöömmme Bokashi-keittiökompostin, joka kiersi 2020-2021 aikana kaikki isompien lasten ryhmät. Ryhmissä päästiin seuraamaan konkreettisesti, kuinka omista ruuanjätteistä syntyi multa.
- Yksi lapsiryhmä teki isomman projektin. He istuttivat Bokashilla tekemäänsä multaani siemeniä. Siemenistä kasvoi kukka, joka annettiin äidille äitienpäivälahjaksi.
- Lähes jokaisessa ryhmässä kasvatettiin jotain syötävää tai kukkia kevään aikana, vähintäänkin popcornia pääsiäisenä. 😊






- Kasvatimme päiväkodin pihalla kesän ajan vihanneksia syötäväksi ja kukkia ihasteltavaksi. Valitettavasti ilkvallan seurauksena sato tuhoutui lähes täysin. Tiedotimme asiasta sosiaalisessa mediassa, jolloin kuntalaiset riensivät apuun ja toimittivat päiväkodille runsaasti erilaisia taimia. Lapset pääsivät kokemaan, kuinka hyvältä tuntuu, kun joku auttaa.

# Muuta

- Ruokatavat kunnissa!
- Omatoimisuuteen kannustetaan
- Vuoden juhlat ja niihin liittyvät ruokaperinteet huomioidaan
- Ruokapalveluhenkilökunta
  - kutsutaan vippaan 1krt/kk
  - Helppo jutella päivittäin puolin ja toisin ruokaan ja ruokailuun liittyvistä asioista
  - Henkilökunta ohjaa lapsia ruokalassa
  - Myös pk:n henkilökuntaa on ohjattu toimimaan





- 
- Aapin päiväkodin lapsiryhmät tekevät paljon retkiä. He tutustuvat mm. metsään ja peltoon kasvuympäristönä. Osa ryhmistä on viettänyt kokonaisia päiviä ulkona (pl. päivälepo).
  - Ruuan matkaan pellostä pöytään on useimman lapsiryhmän tutkimuskohteena jossain vaiheessa päiväkotituraa. Aapissa on mm. lypsetty pahvilehmää ja katsottu aiheeseen liittyviä opetusohjelmia.





**KIITOS!**

