

Marika Ahtiainen

EVÄITÄ ELÄMÄÄN – RAVITSEMUSAIHEISET TUOKIOT
HAKAMETSÄN PÄIVÄKODIN ESIKOULUIKÄISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2014

EVÄITÄ ELÄMÄÄN – RAVITSEMUSAIHEISET TUOKIOT HAKAMETSÄN PÄIVÄKODIN ESIKOULUIKÄISILLE

Ahtiainen, Marika
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2014
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 47
Liitteitä: 6

Asiasanat: esikouluikäinen, ravitsemussuositukset, ravitsemuskasvatus, projekti

Tämän opinnäytetyön aiheena oli ravitsemusaiheiset tuokiot Hakametsän päiväkodin esikouluikäisille. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Uudessakaupungissa sijaitsevan Hakametsän päiväkodin kanssa. Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektina, jonka tarkoituksena oli järjestää Hakametsän päiväkotiin Eväitä elämään -ravitsemusaiheisia tuokioita. Tuokioiden kohderyhmänä olivat päiväkodin esikouluikäiset lapset. Tavoitteena oli, että lasten tietämys ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan lisääntyisi erilaisten menetelmien avulla. Terveystieteiden opiskelijan henkilökohtaisia tavoitteita oli osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida projektia sekä kehittää omaa ammatillista osaamista esikouluikäisen ravitsemuksesta, ravitsemuskasvatuksesta ja ravitsemuskasvatuksen toteuttamisesta opinnäytetyössä käytettävien menetelmien keinoin.

Opinnäytetyöntekijä järjesti päiväkodin esikouluikäisille lapsille ravitsemusaiheisia tuokioita, joissa lapset pääsivät tutustumaan ruoan alkuperään, ravitsemussuositukseen ja ruoka-annoksen koostamiseen lautasmallin mukaan. Tuokioita järjestettiin yhteensä kolme. Jokaisella tuokiolla oli oma teemansa, jotka olivat: maito, kasvikset, hedelmät ja marjat sekä lautasmalli. Tuokioissa ravitsemuskasvatusta toteutettiin erilaisten menetelmien avulla. Menetelminä käytettiin muun muassa leikkejä, videota, keskusteluita, askartelua, satua ja loruja.

Tuokioihin osallistuneet päiväkodin henkilökunnan jäsenet arvioivat projektin onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista arviointilomakkeen avulla. Opinnäytetyöntekijä arvioi tavoitteiden saavuttamista myös lapsien kanssa luetun aukkotarinan avulla, jossa kerrattiin tuokioiden aikana käsitellyjä asioita. Tavoitteiden saavuttamista arviointiin myös opinnäytetyöntekijän omien havaintojen ja aikataulussa pysymisen pohjalta. Henkilökunnalta saadun palautteen mukaan projekti edisti lasten tietämystä ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan. Palautteen mukaan aihe oli kohderyhmän lapsille tärkeä, merkityksellinen ja kiinnostava. Henkilökunta koki, että käytetyt menetelmät olivat toimivia lasten ravitsemuskasvatuksessa. Aukkotarinan avulla opinnäytetyöntekijä huomasi, että lapset muistivat hyvin tuokioiden aikana käsitellyjä asioita ja tiesivät paljon esimerkiksi ruoan alkuperästä ja lautasmallin mukaisesta aterian koostamisesta. Omien havaintojen ja saadun palautteen perusteella tuokiot toteutuivat hyvin ja tavoitteet saavutettiin. Samantapaisia projekteja olisi hyvä tehdä jatkossa myös muihin päiväkoteihin. Tässä projektissa käytetyt menetelmät ja raportti jäivät kohdeorganisaation käyttöön. Menetelmät voisivat jatkossa toimia yhtenä työkaluna ravitsemuskasvatuksessa.

PROVISIONS FOR LIFE – NUTRITION-THEMED ACTIVITIES FOR PRE-SCHOOLERS AT HAKAMETSÄ DAYCARE

Ahtiainen, Marika

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

March 2014

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 47

Appendices: 6

Keywords: pre-schooler, nutrition recommendations, nutrition education, project

The topic of this thesis was nutrition-themed activities for pre-schoolers at Hakametsä daycare. The thesis was carried out in co-operation with Hakametsä daycare situated in Uusikaupunki, Finland. The thesis was executed as a project, with the objective to arrange Provisions for life - nutrition-themed activities for Hakametsä daycare. The target group of the activities was the daycare's pre-schoolers. By using different methods, the aim was to build the children's knowledge on food and its origins as well as educate children on putting their plates together according to the healthy eating plate –model. The personal objectives of the nursing student were to be able to plan, execute and evaluate the project as well as developing professionalism on pre-schoolers' nutrition, nutrition education and carrying out nutrition education through the methods used in the thesis.

The thesis worker arranged the daycare's pre-schoolers nutrition-themed activities, where children were introduced the origins of food, nutrition recommendations and putting one's plate together according to the healthy eating plate –model. Altogether 3 activities were arranged. Each activity had their own theme, which were: milk, vegetables, fruit and berries and the healthy eating plate. During the activities, nutrition education was carried out through different methods. The methods used were for example playing, videos, discussions, arts and crafts, as well as telling stories and rhymes.

Employees of the daycare who participated in the activities, evaluated the success of the project and how the objectives were achieved through an evaluation form. The thesis worker also evaluated how the objectives were achieved by reading the children a word gap story, through which the topics discussed during the activities were revised. Achieving the objectives was also evaluated through the thesis worker's own observations and by evaluating how the activities stayed on schedule. According to the feedback given by the employees, the project enhanced the children's knowledge on food and its origins and arranging one's plate according to the healthy eating plate -model. According to the feedback, the topic was important, of significance and interesting for the children. The employees found the used methods useful for children's nutrition education. Through the word gap story, the thesis worker noticed that the children remembered the discussed topics well and that they knew a lot for example about the origins of food and how to put together one's plate according to the healthy eating plate –model. According to the thesis worker's own observations and the feedback given, the activities were executed well and the objectives were

met. In the future, similar projects should be done in other daycares. The methods used and the report were given for the use of the co-operative organization. In the future, the methods could work as a tool in nutrition education.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ESIKOULUIKÄISEN RAVITSEMUSKASVATUS	7
2.1	Ravitsemuskasvatuksen sisältö	8
2.2	Ravitsemuskasvatuksen toteutus.....	10
3	PROJEKTISSA KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT	13
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	16
5.1	Kohderyhmä.....	17
5.2	Resurssi- ja riskianalyysi	17
5.3	Toteutussuunnitelma	19
5.4	Arviointisuunnitelma	21
6	TOTEUTUS	21
6.1	Ensimmäinen tuokio	22
6.2	Toinen tuokio	26
6.3	Kolmas tuokio	31
7	ARVIOINTI JA POHDINTA	36
7.1	Tuokiot.....	36
7.2	Resurssien ja riskien hallinta	42
7.3	Projektin päättäminen ja kehittämissuositukset	43
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lapsi tarvitsee kasvuun ja kehitykseen riittävästi ruokaa, riittävän monipuolista ja ravitsevaa ruokaa sekä säännöllistä ateriarytmiä. Aikuisiän terveyden perusta luodaan jo lapsuudessa. Terveydelle on merkitystä sekä sillä, mitä syö lapsena, mutta myös sillä, miten lapsi tottuu syömään. Terveellisiä elämäntapoja tulisi opetella jo lapsuudessa, jolloin tapoja vasta luodaan, aikuisena elämäntapojen muuttaminen on vaikeampaa. (Hermanson, 2012, 149.)

Ravitsemuskasvatuksen avulla pyritään muun muassa kehittämään ihmisten edellytyksiä huolehtia terveydellisesti suotuisasta ravitsemuksesta. Ravitsemusasiantuntijan tulee hankkia tietoa terveyden kannalta suotuisasta ruoasta ja ravitsemuskasvatukseen osallistuvien ammattihenkilöiden tehtävänä on välittää tätä tietoa. Välitettävä tieto on muokattava sellaiseen muotoon, että se hyödyttää ihmisiä heidän jokapäiväisissä toimissaan. Ravitsemuskasvatus on osa terveystieteistä ja sillä on oma sija terveyden edistämisen kokonaisuudessa. (Nupponen 2001, 15-17.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Uudessakaupungissa sijaitseva Hakametsän päiväkotitoiminta. Opinnäytetyön tarkoitus on järjestää Hakametsän päiväkotiin Eväitä elämään – ravitsemusaiheisia tuokioita – projekti. Tuokioiden kohderyhmänä ovat päiväkodin esikouluikäiset lapset. Tavoitteena on, että lasten tietämys ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan lisääntyisi erilaisten menetelmien avulla. Terveystieteiden opiskelijan henkilökohtaisia tavoitteita on osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida projekti sekä kehittää omaa ammatillista osaamista esikouluikäisen ravitsemuksesta, ravitsemuskasvatuksesta ja ravitsemuskasvatuksen toteuttamisesta opinnäytetyössä käytettävien menetelmien keinoin.

2 ESIKOULUIKÄISEN RAVITSEMUSKASVATUS

Ravitsemuskasvatuksen avulla pyritään muun muassa kehittämään ihmisten edellytyksiä huolehtia terveydellisesti suotuisasta ravitsemuksesta. Ravitsemusasiantuntijan tulee hankkia tietoa terveyden kannalta suotuisasta ruoasta ja ravitsemuskasvatukseen osallistuvien ammattihenkilöiden tehtävänä on välittää tätä tietoa. Välitettävä tieto on muokattava sellaiseen muotoon, että se hyödyttää ihmisiä heidän jokapäiväisissä toimissaan. Ravitsemuskasvatus on osa terveystieteistä ja sillä on oma sija terveyden edistämisen kokonaisuudessa. (Nupponen 2001, 15-17.)

Ravitsemuskasvatuksella on tärkeä osa ihmisten omatoimisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin rakentamisen kehittämisessä. Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on vahvistaa ihmisen omia edellytyksiä ohjata elämäänsä ja edistää omaa ja toisten terveyttä. Kyse on taidoista, tiedoista ja ymmärryksestä. Tieto maukkaan ja terveellisen ruoan ominaisuuksista kuuluu etenkin lasten ja nuorten varustamiseen itsenäistä elämää varten. Ravitsemuskasvatuksen tulee edistää monipuolisen ravitsemus- ja terveystieteen kehittämistä. Ihmisten on tärkeää ymmärtää myös, mistä ravintomme on peräisin, millaisen elintarvikeketjun se läpäisee ja mikä on ravinnon yhteiskunnallinen hinta. Ravitsemuskasvatus on siis osa yleissivistystä ja kansalaiskasvatusta. (Nupponen 2001, 17-18.)

Ruokatieto yhdistys ry:n verkkosivuilla julkaisussa artikkelissa käsiteltiin Kuljun Helsingin yliopistossa tekemää selvitystä 7-vuotiaiden käsityksiä ruoan alkuperästä. Kulju tutki helsinkiläisten 7-vuotiaiden käsityksiä ruoan alkuperästä. Lapsilta kyseltiin erilaisten ruokien kasvupaikkaa ja miten ruoka päätyy lautaselle. Kyselyssä tiedusteltiin leivän, lihan, maidon, porkkanan ja makkaran reitistä. Tulosten mukaan lapsilla ei ole selvää käsitystä siitä, mistä ruoka tulee ja miten se päätyy lautaselle. Leivän alkuperä oli lapsille kaikkein vierainta. Ylipäättänsä raaka-aineiden jalostukseen liittyvät tuotantovaiheet olivat vieraita. Esimerkiksi maidon käsittely meijerissä oli lapsille vierasta. Lapset eivät myöskään tunteneet kasvien normaalia kasvukautta. (Ruokatieto Yhdistys ry:n www-sivut 2013.)

Kuljun mukaan lasten tietämystä ruoan alkuperästä heikentää muun muassa se, että nykyään ruoka ostetaan valmiina kaupasta eikä sitä tuoteta itse. Kuljun mielestä lasten tietämystä ruoan alkuperästä pitäisi lisätä muun muassa siksi, että se vaikuttaa kulutus päätöksiin. Kuljun mukaan ruokatietouden parantaminen kohenisi ruokakasvatuksella. (Ruokatieto Yhdistys ry:n www-sivut 2013.)

2.1 Ravitsemuskasvatuksen sisältö

Ravinnolla on tärkeä merkitys ihmisen terveydelle. Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut ravitsemussuositukset leikki-ikäisille lapsille. Suositukset koskevat kaikkia terveitä leikki-ikäisiä lapsia. Suositukset pohjautuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksiin kansanravitsemuksen kehittämisestä ja uusimpiin tutkimustuloksiin. (Hasunen ym. 2004, 3.)

Terveyttä edistävän ravitsemuksen lähtökohtia ovat säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio sekä omaa energiatarvetta vastaava ruokamäärä. Terveellinen ruokavalio saadaan koottua perusasioista kuten kasvisten, hedelmien ja marjojen riittävästä ja säännöllisestä syömisestä, oikeanlaisen rasvan laadun ja leivän valinnasta sekä rasvattomien ja vähärasvaisten maitotuotteiden päivittäisestä nauttimisesta. Suositusten mukainen ruokavalio edistää terveyttä, takaa riittävän ravinnonsaannin sekä ennaltaehkäisee ravitsemukseen liittyviä ongelmia ja sairauksia. Omalla terveyskäyttäytymisellä voidaan vaikuttaa omaan terveydentilaan. Parhaiten terveyttä edistävät elämäntavat opitaan jo lapsuudessa. (Hasunen ym. 2004, 18-26.)

Toimiva ja säännöllinen ateriarytmi koostuu aamupalasta, lounaasta, päivällisestä sekä iltapalasta. Lapsesta ja energiantarpeesta riippuen tarvitaan lisäksi joko yksi tai kaksi välipalaa päivässä. Pääaterian koostamisen apuvälineenä voidaan käyttää lautasmallia, joka antaa mallin täysipainoisesta ateriasta. Lapsen ja aikuisen lautasmalli koostuu samoista asioista. Lapsen ruoka-annos on vain pienempi kuin aikuisen. Ruokaympyrää ja ruokakolmiota voidaan käyttää havainnollistamaan monipuolisen ruokavalion koostumusta. Koostumukseltaan monipuolisen ruokavalion saa, kun jokaisesta ryhmästä valitaan jotakin. Monipuolinen ruokavalio koostuu täysjyväviljavalmisteista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista, rasvattomista tai vähärasvaisista mai-

tovalmisteista, lihasta tai kalasta sekä pehmeästä kasvisrasvasta. (Hasunen ym. 2004, 18-26.)

Lasten ruokavalio ennen kouluikää –raportti (2008) kuvaa suomalaisten 0-6-vuotiaiden lasten ravitsemusta ja ravitsemussuosituksien toteutumista vuosina 2003-2005. Raportti perustuu Tyypin I diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy -projektin ravintotutkimukseen osallistuneiden lasten (n= 2535) aineistoon. Tutkimuksessa havaittiin, että tuoreiden kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö oli suosituksiin nähden varsin vähäistä. Liha-, maito- ja viljavalmistusten käyttö oli sen sijaan runsasta. Pehmeiden rasvojen, kuten kala ja pehmeiden leipärasvojen käyttömäärät olivat vähäisiä. Ruokavalion laadun havaittiin heikentyvän vuoden iässä, sen jälkeen kun lapsi siirtyi syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Sokeripitoisten elintarvikkeiden nauttiminen lisääntyi kahden vuoden iästä lähtien. Kotona hoidettavien lasten ruokavalion havaittiin olevan ravitsemussuosituksiin nähden laadultaan huonompaa kuin kodin ulkopuolella hoidettujen lasten, joiden ruokavalio oli arkisin lähempänä suosituksia. Yleisesti ruokavalion havaittiin olevan arkisin parempaa kuin viikonloppuisin. Taustatekijöistä muun muassa äidin korkea ikä, korkea koulutus ja pieni perheko oli yhteydessä terveellisempään ruokavalioon. (Kyttälä ym. 2008, 115-124.)

Tulosten mukaan leikki-ikäiset saivat ravinnosta liian paljon tyydyttynyttä rasvaa, suolaa ja sakkaroosia. Lapset saivat liian vähän monitydyttymättömiä rasvahappoja. Myös D- vitamiinin, E-vitamiinin ja raudan saanti jäi suosituksiin nähden liian vähäiseksi. Toimenpide-ehdotuksina lasten ruokavalion laadun parantamiseksi laadittiin suositukset kasvien, marjojen ja hedelmien sekä pehmeiden kasviöljypohjaisten rasvojen käytön lisäämiseen päivittäiseen ruokavalioon. Lisäksi D-vitamiini valmisteiden käyttöä suositellaan kaikissa ikävaiheissa. Kovien rasvojen, sokerin ja suolan käyttöä tulisi sen sijaan pyrkiä vähentämään. (Kyttälä ym. 2008, 115-124.)

Lasten terveys (LATE) –tutkimuksessa (2007-2008) on myös selvitetty suomalaisten lasten (n= 6506) ruokavaliota. Tutkimustulokset vastaavat pitkälti Kyttälän ym. tutkimuksen tuloksia. Tulosten mukaan leikki-ikäiset lapset söivät keskimäärin 5-6 ateriaa päivän aikana. Lisäksi puolet tutkimukseen osallistuneista leikki-ikäisistä lapsista naposteli aterioiden välissä. LATE-tutkimuksen tulosten mukaan lasten maidon ja

leipärasvan valinnat olivat pääosin hyviä ja suositusten mukaisia. Haasteena nousi vähäinen, reilusti alle suositusten mukainen kasvisten käyttö ja runsas sokeripitoisten elintarvikkeiden nauttiminen. Tulosten mukaan vain puolten leikki-ikäisten lasten ruokavalioon sisältyi kasviksia lounaalla ja päivällisellä. Ensimmäisellä luokalla olevien lasten kasvisten käyttö oli vähäisempää kuin 5-vuotiailla lapsilla. Tutkimuksen mukaan tämä saattaa selittyä sillä, että kouluaterioiden mittaaminen on lapsille vaikeaa. Tulosten mukaan myös D-vitamiinin saanti oli puutteellista ja vain osa alle leikki-ikäisistä lapsista sai D-vitamiinivalmistetta säännöllisesti. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 92-94.)

2.2 Ravitsemuskasvatuksen toteutus

Terveiden ruokatottumusten perusta rakennetaan jo varhaislapsuudessa. Pitkän ajan kuluessa kehittyvien kansansairauksien ehkäisemiseksi on tärkeää vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin jo pienestä pitäen. Lapsen syöminen ja ruokailutaidot kehittyvät asteittain iän ja taitojen kehittyessä äidin toteuttamasta syöttämisestä aina lapsen itsenäiseksi toiminnaksi. Lapsen tukeminen taitojen opettelussa on ruokanautinnon ja syömisessä pulmien ehkäisyn perusta. Tärkeää on, että vanhemmat luovat lapselle otolliset olosuhteet harjoitteluun ja uuden oppimiseen. (Nurttila 2001, 99-100, 106.)

Lasten ja lapsiperheiden ravitsemuskasvatuksen tarkoituksena ja päämääränä on lapsen terveen kasvun ja kehityksen turvaaminen. Tämän edellytyksenä on lapsen ruoka- ja ruokailutottumusten iänmukainen ja suotuisa kehitys. Lapsiperheiden ravitsemuskasvatuksen kohderyhmänä ovat lähinnä olleet vanhemmat. Kuitenkin myös lapset itse ovat aktiivisia ja tasavertaisia toimijoita kuin myös muut lapsen kanssa tekemisissä olevat aikuiset. (Nurttila 2001, 99.)

Päiväkodeissa voidaan tukea lasten terveellisiä ruokatottumuksia ja ruokamieltyksien kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Sosiaali- ja terveysministeriö 2004 on laatinut suositukset lasten ruokailusta päivähoitossa. Päivähoitossa tarjottavan ruoan tulisi olla ravitsemuksellisesti monipuolista, tasapainoista ja maistuvaa. Lasta kannustetaan maistamaan erilaisia ruokia. Ravitsemuksellisenä ja kasvatuksellisenä tavoitteena päiväkotiruokailun tulee turvata

osaltaan lapsen kasvu ja kehitys sekä edistää lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee ohjata lasta monipuoliseen sekä vaihtelevaan ruokavalioon sekä opastaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja opettaa hyviä pöytätapoja. Päivähoidon tehtävänä on myös antaa kodille virikkeitä terveyttä edistävästä ruoasta. (Hasunen ym. 2004, 150.)

5-6-vuotiaalla lapsella on jo monia ruokailutaitoja hallinnassa. Useat syövät jo veitsellä ja haarukalla ja osaavat syödä siististi. Monet 5-6-vuotiaat harjoittelevat ottamaan ruokansa itse. Sopivankokoisen annoksen ottamista harjoitellaan. Joskus se onnistuu, mutta ei aina. Lapsi opettelee perunan kuorimista, leivän voitelua ja muita ruokailuun liittyviä tehtäviä. Viimeistään esikouluikässä lapsi ruokailee päivähoidossa ja saa monenlaisia kokemuksia ruokailutilanteista. Lapsi on tässä iässä kiinnostunut itsestään ja syömästään ruoasta. Lapsi alkaa myös ymmärtää ruoan ja ravinnon merkityksen omalle terveydelleen ja kasvulle. (Nurttila 2001, 105-106.) Esiopetuksessa siirrytään vähitellen harjoittelemaan kouluruokailua, jolloin ohjauksen merkitys korostuu entisestään, kun lapsi opettelee itse ruoan annostelemista ja itsenäistä ateriointia (Opetushallituksen www-sivut 2012). Päivähoidossa tapahtuva ruokailu ja erilaiset ruokaan liittyvät tapahtumat ja aihepiirit antavat lapsille mahdollisuuksia monipuolisiin oppimiskokemuksiin (Nurttila 2001, 105-106).

Kouhia ja Laitila (2009) kehittivät opinnäytetyössään lautasmallityövälineen esikoululaisten ravitsemuskasvatukseen. Työvälineen tarkoituksena oli tukea osaltaan päiväkotien ravitsemuskasvatusta. Työväline kehitettiin Keravan kaupungin Päivölänskaaren päiväkodin esikouluikäisille lapsille. Taustana työvälineen kehittämiseen oli Lapsen ja nuoren hyvä arki –hanke, jonka tavoitteena oli uusien työvälineiden kehittäminen lasten ja nuorten hyvinvoinnin tueksi. Lautasmallityövälineen tarkoituksena oli ohjata lapsia valitsemaan ruokia lautasmallin mukaisesti ja edistää lasten terveellisten ruokatottumusten kehittymistä, itseoppimista sekä luoda uusia oppimiskokemuksia ja tukea lasten päivittäisiä ruokavalintoja. (Kouhia & Laitila 2009, 3-7.)

Lautasmallityöväline kehitettiin haastattelemalla päiväkodin henkilökuntaa ja havainnoimalla esikoululaisten ruokailuhetkiä. Päiväkodin henkilökunnalta kerättiin ehdotuksia ja toiveita työvälineen suhteen. Valmis työväline koostui lautasmallipohjasta ja piirretyistä ruokakuvista: Lämpimät ruoat, salaattit ja leivät. Ruokakuvat piir-

rettiin päiväkodin ruokalistojen pohjalta. Työvälineelle laadittiin käyttöohjeet. (Kouhia ym. 2009, 7, 24-28.)

Lautasmallityöväline oli tarkoitettu käytettäväksi juuri ennen ruokailun alkua. Lapsille kerrottiin viikon lounaslistalta mitä ruokaa olisi luvassa. Lapset etsivät kyseistä ruokaa esittävät piirroskuvat ja täyttivät lautasmallipohjan kiinnittämällä kuvat sinitarralla lautasmallipohjaan. Lapsia oli ohjeistettu miten lautasmallin mukainen ateria tulisi koostaa. Pääruoan ja salaatin lisäksi lautasmalliin kuului leipä ja ruokajuoma. Työvälineen tarkoituksena oli, että lapset innostuisivat koostamaan omat annoksensa lautasmallin mukaisesti. (Kouhia ym. 2009, 24--27.)

Työvälineen toimivuutta käytännössä arvioitiin havainnoimalla ruokailutilannetta kun lautasmalli työväline oli ollut käytössä muutaman viikon ajan. Toimivuutta arvioitiin lisäksi päiväkodin henkilökunnalle suunnitellun palautekyselyn avulla. Tulosten mukaan lautasmallityöväline oli herättänyt lasten kiinnostusta ja aktivoinut heitä toimimaan työvälineen parissa. Lapset olivat vertailleet omia annoksiaan lautasmallin mukaiseen annosteluun ja herättänyt pohdintaa muun muassa salaatin oikeasta määrästä. Työvälineen parissa työskenteleminen oli jonkin verran rauhoittanut myös ruokailutilanteen alkua. Lisäksi lautasmallityövälineen käyttö oli innostanut lapsia opettelemaan veitsen ja haarukan käyttöä. (Kouhia ym. 2009, 32-33.)

Ruokakasvatus kuuluu ajankohtaisiin painopistealueisiin Uudenkaupungin päiväkodeissa. Uudenkaupungin kaupunki on mukana SAPERE -ruokakasvatushankkeessa. Hanke on valtakunnallinen ja siinä varhaiskasvatuksen henkilökuntaa koulutetaan ruokakasvatukseen ja SAPERE –menetelmään. (Uudenkaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011, 14-16.) SAPERE on menetelmänä käytännönläheinen. Lapsia tutustutetaan ruokaan, ruoan alkuperään ja ruokakulttuuriin kaikkien aistien avulla. Ruokakasvatuksessa otetaan huomioon lapselle ominaiset tavat toimia. Menetelmässä ruokakasvatusta toteutetaan muun muassa leikin, vuorovaikutuksen ja ruokakielen rikastuttamisen, esimerkiksi ruokalorujen ja tarinoiden avulla. Tavoitteena on, että lapsi suhtautuu ruokaan iloisesti ja myönteisesti, jolloin ruokamieltymykset rikastuvat ja kiinnostus ruokamaailmaan kasvaa. Lapsilähtöisyys ruokakasvatuksessa on SAPEREN keskeinen ajatus. (Lyytikäinen 2010.) Myös Hakametsän päiväkodissa käytetään SAPERE -menetelmää yhtenä ravitsemuskasvatuksen menetelmänä. Ha-

kametsän päiväkodissa lasta ohjataan hyviin ruokatapoihin ja terveellisiin ruokatottumuksiin. (Hakametsän päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2012, 11.) Ruokailutilanteet ovat osa lasten perushoitoa, kasvatusta ja opetusta (Uudenkaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011, 16).

3 PROJEKTISSA KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT

Lapsen tapa oppia erilaisia asioita on toiminnan kautta. Toiminta voi olla leikkiä, arkipäivän puuhaa, keskustelua vanhempien kanssa, television katselua tai kirjojen lukemista. Oppiminen tapahtuu toiminnan oheistuotteena aina kouluikänsä saakka. Jokainen kokemus on lapselle monipuolinen oppimistapahtuma. (Karila 1992, 40-41.) Tässä projektissa tarkoituksena on järjestää päiväkodin esiopetusikäisille lapsille Eväitä elämään – ravitsemusaiheisia tuokioita. Tuokioissa tarkoituksena on erilaisten menetelmien avulla edistää lasten tietämystä ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan.

Leikki on tärkeä vuorovaikutuksen väylä alle kouluikäisen kasvatuksessa. Leikki on keskeinen osa alle kouluikäisen lapsen päivittäistä toimintaa ja sillä on tärkeä osa lapsen kehityksessä. Leikki on tärkeä oppimisen edistäjä. (Cristensen 1985, 7-9.) Koulun alkamisen lähestyessä lapsi alkaa itsenäistyä. Ikätovereiden seura on tärkeää ja lapsi oppii sosiaalisia taitoja. (Hermanson 2012, 61.) Yhteisleikit kavereiden kanssa ovat 6-vuotiaille mieluisia (Lummenlahti 1995, 66). Koulun alkua varten voidaan harjoitella muun muassa piirtämistä, askartelua, keskittymistä ja kuuntelemista (Hermanson 2012, 61). Tässä projektissa tuokiot toteutetaan leikinomaisesti lapselle ominaiset tavat toimia huomioon ottaen. Näitä ovat: leikki, liikkuminen, tutkiminen ja taiteellinen kokeminen. (Uudenkaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011,12.) Menetelmät suunnitellaan lapsen ikä- ja kehitystasolle sopiviksi.

Tutustumis- ja nimileikkien avulla ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa. Niiden avulla voidaan myös lähestyä asiaa, johon ryhmän jäsenten on tarkoitus perehtyä. Tutustumisleikit auttavat myös poistamaan pelkoja ja rikkomaan alkujännitystä. (Manner-

heimin lastensuojeluliiton www-sivut.) Tässä projektissa tutustumisleikkiä leikitään ensimmäisen tuokiokerran alussa. Leikin tarkoituksena on lieventää alkujännitystä ja saada opinnäytetyöntekijä ja lapset tutustumaan toisiinsa. Leikin tarkoituksena on myös saada lapset miettimään lempiruokiaan ja näin johdattaa lapset aiheen pariin.

Kouluikä lähestyttäessä lasta alkaa leikin ohella kiinnostaa myös entistä tiedollisemmat asiat. Mediaa voidaan pitää yhtenä kasvatuksen voimavarana. (Välimäki & Ojala 2008, 6.) Valkosen (2012) tutkimuksen mukaan televisio on yksi niistä lähteistä, joista esikouluikäinen lapsi ammentaa leikkiensä sisältöjä. Tutkimuksen mukaan televisio toimii eräänlaisena heijastuspintana itseä koskeville käsityksille, näkemyksille toisista ihmisistä ja maailmasta. (Valkonen 2012, 171-176, 183-186.) Tässä projektissa lapset pääsevät katsomaan Maidon tie maitotilalta päiväkotiin - opetusvideota, joka on suunniteltu päiväkotikäisille lapsille. Rooleissa ovat Tamperelaisen päiväkotikiekkarin lapset. Videon kautta lapset pääsevät tutustumaan maidon alkuperään ja matkaan aina maatilalta päiväkodin ruokapöytään saakka. (Maito ja terveys ry:n www-sivut 2010.) Menetelmän tarkoituksena on tutustuttaa lapset maidon alkuperään.

Roolileikeissä lapsi jäljittelee aikuisia (Riihonen 1991, 15). Tämän projektin ensimmäisessä tuokiossa lapset pääsevät roolileikissä ”kauppaostoksille”. Leikissä lapset käyvät vuorotellen ostamassa kartongista askarrellusta kaupasta haluamansa maitotuotteen. Lopuksi tutkitaan mitä maitotuotteita kaupan hyllyiltä löytyi. Leikin tarkoituksena on tutustua erilaisiin maitotuotteisiin.

Keskustelut ovat sanallisia vuorovaikutustilanteita osapuolten välillä. Keskusteluja käydään tiedonjäsentämisen eri tasoilla lapsen kehitysvaiheesta riippuen. Keskustelutilanteet syntyvät joko aikuisen tai lapsen aloitteesta. Ne voivat olla aikuisen aloittamia kasvatustilanteita, jolloin lasta neuvotaan ja käyttäytymistä ohjataan. Opetuskeskustelut soveltuvat hyvin osaksi esiopetusta esimerkiksi, kun opetellaan ja käsitellään uusia asioita. Useat 6-vuotiaat pystyvät osallistumaan jo melko vaativiin keskustelutilanteisiin. Keskusteluun voidaan yhdistää havaintomateriaalia aiheesta. Myös kuva voi olla keskustelun lähtökohtana. (Lummenlahti 1995, 72-74.) Tässä projektissa keskustelujen kautta käsitellään ravitsemukseen liittyviä suosituksia, terveysvaikutuksia ja alkuperää. Keskustelun apuna käytetään erilaisia havaintomateriaaleja kuten

tyhjiä elintarvikepurkkeja, esineitä ja kuvia. Eväitä elämään tuokioissa lapset pääsevät keskustelujen avulla pohtimaan muun muassa kasvisten, marjojen ja hedelmien nimiä ja kasvupaikkoja. Keskustelujen avulla lapset saavat kertoa ja pohtia mielikuvitustaan apuna käyttäen miltä erilaiset kasvit, marjat hedelmät näyttävät, tuntuvat, tuoksuvat ja maistuvat. Menetelmän tarkoituksena on Sapere-menetelmän tavoin hyödyntää kaikkia aisteja. Keskustelujen avulla lapset tutustuvat terveyttä edistäviin ruokiin ja niitä koskeviin suosituksiin.

Tutkimus- ja kokeiluleikeissä lapset oppivat miten ympäristö toimii. Leikki- ja esikouluikäiset lapset ovat uteliaita ja tahtovat tietää, mitä maailmassa tapahtuu. 6-vuotiaasta on hauskaa puuhailia luonnon parissa. Lasten on hyvä antaa olla mukana istuttamassa siemeniä, sipuleita ja kasveja. Lapsesta tuntuu kuin sadulta kun hän saa seurata istuttamiensa kasvien kehitystä. (Schlyter 1973, 182.) Tämän projektin aikana lapset pääsevät istuttamaan kasvinsiemeniä. Menetelmän tarkoituksena on havainnollistaa lapsille kasvien alkuperää.

Kuvallisen ilmaisun avulla lapsi voi monin tavoin ilmaista kokemaansa ja oppimaansa. Kuvallisen ilmaisun avulla lapsi voi harjoitella mittasuhteita sekä laadullisia ja määrällisiä käsitteitä. (Lummenlahti 1995, 68-69.) Tässä projektissa käytetään askartelua kuvallisen ja taiteellisen ilmaisun muotona. Lautasmallia voidaan käyttää apuna havainnollistamaan lapselle monipuolisen aterian koostamista (Armanto & Koistinen 2009, 207). Menetelmässä lapset pääsevät askartelun avulla harjoittelemaan lautasmallin mukaista monipuolisen aterian koostamista.

Sadut ja kertomukset ovat osa päivittäistä esiopetusta. Lapsi kuuntelee mielellään tarinoita. Tarinoiden avulla lapsi kehittää mielikuvitustaan sekä joutuu pohtimaan odotettavissa olevia ratkaisuja ja valintoja. Vanhemmat ja kasvattajat valitsevat esitettävän sadun ja näin vaikuttavat satujen kautta kasvatettavaan. Tilanteessa voidaan kokea yhdessä tunteita, järkeillä yhdessä asioita ja käsitellä niitä ajatustasolla sekä muodostaa mielikuvia kerrotun perusteella. Tämä tukee lasten kehitystä monipuolisesti. (Lummenlahti 1995.) Eväitä elämään -tuokion lopussa lapset pääsevät kertamaan tuokioiden aikana käsiteltyjä asioita vielä tarinan muodossa. Opinnäytetyöntekijä valmistaa tarinan tuokioiden aikana käsiteltyjen teemojen pohjalta. Lapset saavat täydentää tarinaa, siihen jätettyjen aukkojen kohdalta. Näin he pääsevät pohtimaan

ratkaisuja ja valintoja muistikuviansa pohjalta. Ratkaisuja ja valintoja pohditaan ja järjeillään yhdessä. Menetelmän tarkoituksena on koota pidetyt tuokiot yhteen ja kerrata käsiteltyjä asioita. Opinnäytetyöntekijälle aukkotarina toimii myös yhtenä arviointivälineenä, kun hän pohtii loppuraportissaan projektin tavoitteiden saavuttamista.

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Hakametsän päiväkodin esikouluikäisille lapsille Eväitä elämään -ravitsemusaiheisia tuokioita -projekti. Tuokioissa ravitsemuskasvatusta toteutetaan erilaisen menetelmien avulla. Tavoitteena on, että lasten tietämys ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan lisääntyisi. Terveystenhoitajaopiskelijan henkilökohtaisia tavoitteita on osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida projekti sekä kehittää omaa ammatillista osaamista esikoulu-ikäisen ravitsemuksesta, ravitsemuskasvatuksesta ja ravitsemuskasvatuksen toteuttamisesta opinnäytetyössä käytettävien menetelmien keinoin.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Yksi tärkeimmistä vaiheista projektin aikana on projektin suunnittelu. Suunnitteluvaiheeseen on varattava riittävästi aikaa. Suunnitteluvaiheessa selkeytetään projektille asetettuja tavoitteita ja varmistetaan, että sekä projektin toteuttajalla että yhteistyökumppanilla on yhtenevät näkemykset projektin lopputuloksesta. On tärkeää, että kaikilla osapuolilla on yhteinen näkemys siitä, mitä tehdään, miten tehdään ja millä aikataululla. Hyvä suunnittelu toimii projektin jäsentäjänä, vähentää epävarmuutta ja riskejä sekä luo perustan projektin onnistumiselle. (Kettunen 2009, 54-55.)

5.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön yhteistyökumppani on Hakametsän päiväkoti, joka sijaitsee Uudessa-kaupungissa Hakametsän viihtyisällä asuinalueella, jonka läheisyydessä on järviä, metsiä ja puistoja. Nämä tarjoavat loistavat puitteet ulkoiluun ja luontoretkiin. Päiväkoti on toiminut 30 vuotta. (Hakametsän päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2012.)

Päiväkodissa on 75 hoitopaikkaa 0-6 -vuotiaille lapsille. Ryhmiä on neljä: Menninkäiset, Metsämörri, Tiitiäiset ja Peukaloiset. Peukaloiset ovat alle kolmivuotiaiden ryhmä. Muissa ryhmissä on 3-6 -vuotiaita lapsia. Jokainen kotiryhmä on lisäksi jaettu pienryhmiin. (Hakametsän päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2012.) Projektin kohderyhmään kuuluvia esiopetusikäisiä, sinä vuonna 6 vuotta täyttäviä Metsämörrejä on projektin toteuttamisajankohtana päiväkodissa 12.

5.2 Resurssi- ja riskianalyysi

Projektisuunnitelmaan kuuluu käytössä olevien resurssien määrittäminen. Resurssit tulee huomioida jo tavoitteiden ja toteuttamissuunnitelman laadinnassa. Ilman riittäviä resursseja työtä ei voida toteuttaa. Riittävät resurssit ovat laadukkaan ja vaikuttavat tuloksen edellytys. Resurssit voidaan jaotella esimerkiksi henkilöstöresursseihin ja erilaisiin investointeihin. Lisäksi projektin suunnittelussa tulisi määritellä kuka tai ketkä vastaavat projektissa käytössä olevista resursseista. (Silfverberg 2001, 56.)

Tässä projektissa henkilöresurssit muodostuvat opinnäytetyöntekijästä, joka suunnittelee, toteuttaa ja arvioi projektin, opinnäytetyön ohjaajasta, joka arvioi projektia sen eri vaiheissa, päiväkodin johtajasta, joka myöntää luvan opinnäytetyön toteuttamiselle sekä päiväkodin henkilökunnasta, joka avustaa opinnäytetyöntekijää projektin toteuttamisessa, kuten projektin vaatiman ajan, aikataulutuksen sekä tilojen järjestämisessä sekä muun muassa avustaa opinnäytetyöntekijää esikoululaisten vanhemmille suunnattujen lupalappujen jakamisessa.

Tämän projektin toteuttamisen yhtenä edellytyksenä ovat taloudelliset resurssit. Opinnäytetyöntekijä ottaa itse vastuun taloudellisten resurssien järjestämisestä. Kustannukset aiheutuvat pääosin niistä materiaaleista, joita tarvitaan tuokioissa järjestettävien menetelmien valmistamiseen ja toteuttamiseen. Näitä ovat muun muassa erilaiset askartelutarvikkeet kuten kartongit, tulostuskuvat ja muut havainnollistamiseen tarvittavat esineet, kuten tyhjä elintarvikepurkit sekä kasvien siemenet.

Projektin onnistuminen riippuu niin projektista itsestään, mutta myös erilaisista ulkoisista tekijöistä. Ulkoiset tekijät tai niissä tapahtuvat muutokset saattavat olla riskinä projektin onnistumiselle. Näiden riskien todennäköisyyttä ja vaikutusta tulisi arvioida projektia suunniteltaessa. Projektin suunnitelmaan ei saisi sisältyä sellaisia suuria riskejä, joiden toteutuminen on todennäköistä. Kaikkiin projekteihin sisältyy kuitenkin aina joitain riskejä. Niiden tulisi olla vaikutuksiltaan vähäisiä ja toteutuessaan korjattavissa. (Silfverberg 2001, 58.) Riskien ennalta tunnistaminen ja varasuunnitelman laatiminen on riskien hallinnan tärkein tehtävä (Kettunen 2009, 75).

Tässä opinnäytetyössä riskinä on projektiin osallistuvien lasten määrä. Tähän projektiin osallistuminen on vapaaehtoista. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta säättää, että huoltajalla on oikeus päättää muun muassa lapsensa hoidosta ja kasvatuksesta. (Finlex 2014) Koska lapset ovat alaikäisiä, pyydetään lasten vanhemmilta kirjallinen lupa lasten osallistumisesta tuokioihin (Liite 1). Riskinä on tällöin, että lapset eivät saa lupaa osallistua ja osallistujamäärä jää suunniteltua pienemmäksi. Vaikka osallistujamäärä ei vastaisikaan oletettua määrää, opinnäytetyöntekijä toteuttaa projektin. Menetelmät mukautetaan tällöin osallistujamäärää vastaaviksi.

Toisena riskinä projektissa on käytössä olevan ajan riittävyys ja aikataulujen yhteensovittaminen päiväkodin aikataulujen kanssa. Projekti toteutetaan samaan aikaan muiden meneillään olevien opintojen ohella. Projektin tuokioiden toteutusaikataulut sovitaan ennalta yhteistyössä päiväkodin kanssa. Riskinä on, että opinnäytetyöntekijän ja päiväkodin aikataulujen yhteensovittaminen vaikeutuu muiden päällekkäisten opintojen tai päiväkodin muun toiminnan ja aikataulutuksien vuoksi. Jotta opinnäytetyöntekijä saa tuokiot toteutettua sopivalla aikataululla, päiväkodin tarjoamissa puitteissa, asettaa hän päiväkodille sopivan aikataulutuksen etusijalle, muiden omien samanaikaisten opintojen edelle.

5.3 Toteutussuunnitelma

Projekti perustetaan kun halutaan saavuttaa jokin tavoite. Projektia voidaan määritellä eri näkökulmista. Projektille tunnusomaista on, että sillä on selkeä tavoite, joka pyritään saavuttamaan. Projektin läpiviemiseksi on laadittu suunnitelma ja sille on asetettu selkeä aikataulu ja päättymispäivä. Projektille on asetettu taloudelliset reunaehdot. Projektin etenemistä ja tuloksia seurataan ja valvotaan. (Kettunen 2009, 15.) Projekti on ainutkertainen ja jokainen projekti on erilainen. Projektissa voidaan erottaa erilaisia vaiheita projektin etenemisen aikana. Projekti on oppimisprosessi, josta saatuja kokemuksia kannattaa hyödyntää seuraavissa hankkeissa. (Ruuska 2012, 19.)

Projektit voidaan jakaa eri projektityyppeihin luonteensa perusteella. Tämä projekti on luonteeltaan toteutusprojekti. Toteutusprojektin tavoitteena on valmistaa ennalta määritellyn lopputuloksen mukainen toteutus, joka voi olla esimerkiksi tapahtuma, tilaisuus tai näytelmä. (Kettunen 2009, 24.) Tässä projektin tavoitteena on valmistaa ja toteuttaa esikouluikäisille lapsille ravitsemusaiheisia tuokioita.

Projekti voidaan jakaa eri vaiheisiin jotka seuraavat toisiaan. Projekti lähtee liikkeelle ideasta tai tarpeesta. Määrittelyvaiheen kautta tulee arvioida onko idea tai tarve riittävän hyvä ja toteuttamisen kannalta kannattava. (Kettunen 2009, 43.) Tämä projekti lähti liikkeelle tarpeesta edistää lasten tietämystä terveellisestä ruoasta ja ruoan alkuperästä sekä lautasmallin mukaisesta aterian koostamisesta. Opinnäytetyöntekijä luki aihetta käsittelevää kirjallisuutta ja tutkimustuloksia suomalaisten lasten ravitsemuksesta, siinä esiintyvistä puutteista ja ongelmista sekä aikaisempia aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä, joiden havaitsi olleen hyödyllisiä ja innostavia. Opinnäytetyöntekijä totesi aiheen olevan ajankohtainen sekä toteuttamisen kannalta hyödyllinen ja otti puhelimitse yhteyttä sekä Hakametsän päiväkodin johtajaan että henkilökuntaan ja tarjosi ideaansa heille. Idea koettiin tärkeäksi, ajankohtaiseksi sekä hyödylliseksi ja he osallistuivat mielellään mukaan projektiin. Idea projektista esitettiin aiheseminaarissa keväällä 2012. Tämän jälkeen projektityöntekijä siirtyi varsinaiseen suunnitteluvaiheeseen.

Projektin suunnitteluvaiheessa projektipäällikön on organisoitava suunnittelun kokonaisuus projektisuunnitelmaksi, jossa tavoitteet viedään suunnitelmaksi. Projekti-

suunnitelman kirjoittamisesta vastaa projektipäällikkö. (Kettunen 2009, 32.) Aikataulukon on yksi projektisuunnittelun lähtökohta. Aikataulun tekeminen on haastavaa, mutta myös yksi tärkeimmistä mittareista projektin onnistumista arvioitaessa. (Kettunen 2011, 113.) Aikataulun laatiminen konkretisoi projektin toteuttamisen ja sen avulla voidaan seurata projektin etenemistä. Aikataulun tulee sopia sekä projektin tekijälle että teettäjälle. Hyvän aikataulun laadintaan kuuluu myös joustovaran varaaaminen. (Kettunen 2011, 114.)

Projektisuunnitelmaan kuuluu lisäksi resurssien ja riskien analysointi, kohdeorganisaation kuvaus, aikataulukon ja työsuunnitelma. (Kettunen 2009, 44) Tässä projektissa opinnäytetyöntekijä toimii itse projektipäällikkönä ja huolehtii projektisuunnitelman teosta. Projektisuunnitelma valmistui keväällä 2013. Opinnäytetyöntekijä esitti projektisuunnitelmansa suunnitteluseminaarissa, jossa se hyväksyttiin.

Tämän projektin toteuttamisen ehtona on, että opinnäytetyöntekijä saa projektin toteuttamiseen luvan päiväkodin johtajalta. Opinnäytetyöntekijä teki kirjallinen lupa-anomuksen päiväkodin johtajalle, jossa pyydettiin lupaa projektin toteuttamiseen Hakametsän päiväkodissa (Liite 2). Lupa-anomus annetaan yhdessä projektisuunnitelman kanssa päiväkodin johtajalle henkilökohtaisesti kevään 2013 aikana.

Projektiin osallistuminen on vapaaehtoista. Tuokiot järjestetään päiväkodin esikouluikäisille lapsille. Koska kohderyhmän lapset olivat alaikäisiä, opinnäytetyöntekijä laatii päiväkodin esikouluikäisten vanhemmille suunnatun kirjallisen lupa-anomuksen (Liite 1) lapsen osallistumisesta Eväitä elämään -projektiin. Vanhemmille suunnatut lupa-anomukset jaetaan kevään 2013 aikana heti kun projektilupa on myönnetty. Varsinaiset tuokiot toteutetaan loppukevään 2013 aikana. Tällöin opinnäytetyöntekijä menee kolmena kertana päiväkotiin pitämään ravitsemusaiheisia tuokioita. Tuokiot ovat leikinomaisia ja ne toteutetaan lapsille ominaiset toimintatavat huomioon ottaen.

Projektin viimeinen vaihe on projektin päättäminen. Projektin päättämiseen kuuluu loppuraportin kirjoittaminen ja projektista syntyneet jatkoideat tuodaan esiin. Projektin tulokset esitetään ohjausryhmälle. Tulosten perusteella ohjausryhmä joko vaatii projektin täydentämistä tai hyväksyy projektin ja päättää sen. (Kettunen 2009, 45,

181-182.) Tämä projekti on tarkoitus toteuttaa kevään 2013 aikana. Opinnäytetyön loppuraporttia kirjoitetaan projektin toteutuksen ohessa ja sen jälkeen. Loppuraportin valmistuttua se esitetään raportointiseminaarissa. Kun tuotos on esitetty ja hyväksyty se luovutetaan yhteistyökumppanille. Tämän jälkeen projekti päätetään.

5.4 Arviointisuunnitelma

Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia. Tavoitteiden saavuttaminen on yksi tärkeimmistä arvioinnin osa-alueista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on usein hyödyllistä kerätä palautetta myös kohderyhmältä, jotta opinnäytetyöntekijä saa tukea omalle arvioinnilleen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154-155, 157.) Tässä opinnäytetyössä opinnäytetyöntekijä jakaa päiväkodin henkilökunnalle projektin lopussa arviointilomakkeet (Liite 5), jossa palautetta pyydetään projektin tavoitteiden saavuttamisesta, projektin onnistumisesta, aiheen tärkeydestä ja merkityksestä kohderyhmälle, projektin toteutustavasta ja käytetyistä menetelmistä. (Vilkka ym. 2003, 157.) Opinnäytetyöntekijä arvioi tavoitteiden saavuttamista viimeisen tuokion lopussa tehtävän aukkotarinan (Liite 8) avulla. Tarina muodostuu tuokioiden aikana käsitellyistä asioista. Projektin onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista opinnäytetyöntekijä arvioi lisäksi omien havaintojen ja käytännön toteutumisen sekä aikataulussa pysymisen pohjalta.

6 TOTEUTUS

Kun suunnitelmat ovat valmiita, voidaan aloittaa toteutusvaihe. Toteutusvaiheen käynnistämisestä tehdään päätös, jonka jälkeen projekti etenee projektista tehdyn suunnitelman mukaan. (Kettunen 2009, 156.) Tässä projektissa opinnäytetyöntekijä sopi palaverin päiväkodin johtajan ja lastentarhanopettajan kanssa pidettäväksi 5.3.2013. Palaveri pidettiin päiväkodin tiloissa. Opinnäytetyöntekijä kertoi tulevasta projektista, sen tarkoituksista ja tavoitteista sekä toteutussuunnitelmasta sekä antoi kirjallisen projektisuunnitelman päiväkodin johtajalle sekä lastentarhanopettajalle luettavaksi. Palaverissa sovittiin projektin tuokioiden toteutuspäivämäärät, kellonajat

sekä tilat. Lisäksi päiväkodin johtaja allekirjoitti lupa-anomuksen tuokioiden toteuttamisesta päiväkodissa. Toteutusajankohdaksi valittiin toukokuu 2013 ja toteutuspäivämääräksi sovittiin 2.5., 6.5. ja 8.5. Opinnäytetyöntekijä varasi kuhunkin tuokioon aikaa yhden tunnin. Lisäksi opinnäytetyöntekijä varasi itselleen järjestelyihin aikaa puoli tuntia ennen tuokioiden alkamista. Tuokiot sovittiin pidettäväksi aamupäivisin kello 9-10 ennen lasten lounasaikaa. Opinnäytetyöntekijä sai varattua ilmaiseksi käyttöönsä päiväkodin laulusalin, jossa tuokiot pidettäisiin. Lisäksi opinnäytetyöntekijä sopi lastentarhanopettajan kanssa, että saisi tuokioihin mukaan ainakin yhden päiväkodin henkilökunnan jäsenen, joka tarvittaessa avustaisi opinnäytetyöntekijää tuokioiden aikana ja osallistuisi tuokioiden arviointiin. Päätös toteutusvaiheen käynnistämisestä tehtiin ja varsinainen toteutusvaihe alkoi.

Tuokioita varten opinnäytetyöntekijä askarteli hankkimistaan materiaaleista tuokioita varten erilaisia tuotoksia. Näitä olivat: ruokakauppa (kuva 3), kuvakortit (kuvat 6-7), lautasmallipohjat (kuva 18) ja oma lautasmalli (kuva 16), aukkotarina (Liite 6) ja lorukortit (kuva 21). Opinnäytetyöntekijä teki projektin kohderyhmän lapsien vanhemmille suunnatut lupalaput (LIITE 1), jossa pyydettiin allekirjoituksella varustettu kirjallinen lupa lapsen osallistumisesta projektin tuokioihin, sillä lapset olivat alakäisiä. Opinnäytetyöntekijä toimitti sovitusti lupalaput päiväkotiin 19.4. 2013. Päiväkodin henkilökunta jakoi lupalaput vanhemmille maanantaina 22.4. 2013. vanhempia pyydettiin palauttamaan lupalaput päiväkotiin perjantaihin 26.4. 2013 mennessä. Kaikki kohderyhmän 12 lasta saivat vanhemmilta luvan osallistua tuokioihin.

6.1 Ensimmäinen tuokio

Ensimmäinen tuokio pidettiin 2.5.2013. Opinnäytetyöntekijä meni sovitusti puoli tuntia ennen tuokion alkamista järjestelemään tilan valmiiksi. Opinnäytetyöntekijä oli ennakkoon soittanut päiväkotiin ja varmistanut, että lapset olivat saaneet luvan osallistua tuokioihin. Lisäksi opinnäytetyöntekijä varmisti, että saisi ensimmäiseen tuokioon käyttöönsä television ja DVD-soittimen. Lapset saapuivat laulusaaliin sovitusti kello 9. Ensimmäiseen tuokioon osallistui 10 lasta ja kolme päiväkodin työntekijää.

Ensimmäinen tuokio alkoi tutustumisella. Kaikki lapset ja aikuiset istuivat jumppapatjoilla ringissä. Opinnäytetyöntekijä esitteli itsensä lapsille ja kertoi miksi oli tullut ja mitä tuokioissa tehtäisiin. Ensimmäiseksi leikittiin tutustumisleikkiä. Jokainen sai kertoa vuorollaan oman nimensä ja lempiruokansa. Myös päiväkodin henkilökunnan jäsenet osallistuivat leikkiin. Ensimmäinen tuokio alkoi hyvin ja lapset osallistuivat rohkeasti leikkiin.

Seuraavaksi tutkittiin erilaisia esineitä ja kuvia, joista jokainen liittyi jollain tavalla ensimmäisen tuokion teemaan, joka oli maito. Ensimmäiseksi pohdittiin, mitä esineitä ja kuvia oli mukana ja mihin aiheeseen ne voisivat liittyä. Mukana oli lelulehmä, viili- ja jäätelöpurkit, kolme leikkimukia, kaksi paperista juustoviipaletta, paperinen luuranko, kuva nauravasta tytöstä, jolla oli irronnut etuhampaita sekä kuvat D- kirjaimesta, jonka alla luki D -VI-TA-MII-NI sekä K-kirjain, jonka alla luki KAL-SI-UM (Kuva 1). Lapset keksivät melko nopeasti päivän aiheen, joka oli maito. Seuraavaksi jatkettiin esineiden tutkimista ja pohdittiin, millä tavalla mikäkin esine liittyi maitoon. Leikin yhteydessä erilaisten kuvien, symbolien ja esineiden avulla pohdittiin mistä maito tulee, miksi maito on terveellistä ja kuinka paljon sitä tulisi juoda päivittäin. Lisäksi pohdittiin mitä kaikkia erilaisia tuotteita maidosta voidaan valmistaa. Lapset kertoivat innokkaasti omista kokemuksistaan.



Kuva 1. Maitoon liittyvät esineet, kuvat ja symbolit

Seuraavaksi oli aika tutustua maidon alkuperään. Lapset tiesivät hyvin, että maito tulee lehmästä. He kertoivat, että olivat nähneetkin oikeita lehmä. Videolta lapset

pääsivät katsomaan Maidon matkaa maatilalta päiväkotiin (Kuva 2). Videon avulla päästiin tutustumaan maidon alkuperään. Videolla nähtiin miten maito kulkee aina maatilalta meijeriin, kauppaan ja aina päiväkodin ruokapöytään asti. Videon jälkeen pohdittiin yhdessä, mitä videossa nähtiin ja opinnäytetyöntekijä esitti lapsille erilaisia kysymyksiä videoon liittyen. Lapset vastailivat kysymyksiin innokkaasti ja monia asioita videolta oli jäänyt hyvin mieleen.



Kuva 2. Maidon tie maatilalta päiväkotiin (Maito ja Terveys ry)

Lopuksi perehdyttiin vielä erilaisiin maitotuotteisiin. Lapset tiesivät monia ruokia, jotka oli valmistettu maidosta. Kauppaleikissä päästiin harjoittelemaan kaupassakäyntiä, kun tehtävänä oli ostaa kaupasta (Kuva 3) ainoastaan sellaisia ruokia, jotka oli tehty maidosta. Kaupan eteen muodostettiin jono ja lapset pääsivät kukin vuorollaan asioimaan kaupassa. Lopuksi katsottiin vielä yhdessä, mitä oli ostettu ja tutkittiin jäikö kauppaan vielä maitotuotteita.



Kuva 3. Kauppa

Ensimmäisen tuokion loppuksi oli vielä lorukorttien (Kuva 4) vuoro. Opinnäytetyöntekijä kertoi lapsille, että jakaisi jokaisen tuokion lopussa lorukortit (Liite 4), jotka lapset saavat viedä kotiin. Opinnäytetyöntekijä kertoi, että korteissa lukeva loru liittyy aina päivän aiheeseen. Tänään olisi vuorossa maitoloru. Opinnäytetyöntekijä luki lorun lapsille ja jakoi kaikille omat kortit. Loppuksi toivotettiin vielä hyvää päivänjatkoa ja opinnäytetyöntekijä kertoi lapsille koska tulisi seuraavan kerran. Ensimmäinen tuokio kesti 45 minuuttia.



Kuva 4. Lorukortti, maitoloru

6.2 Toinen tuokio

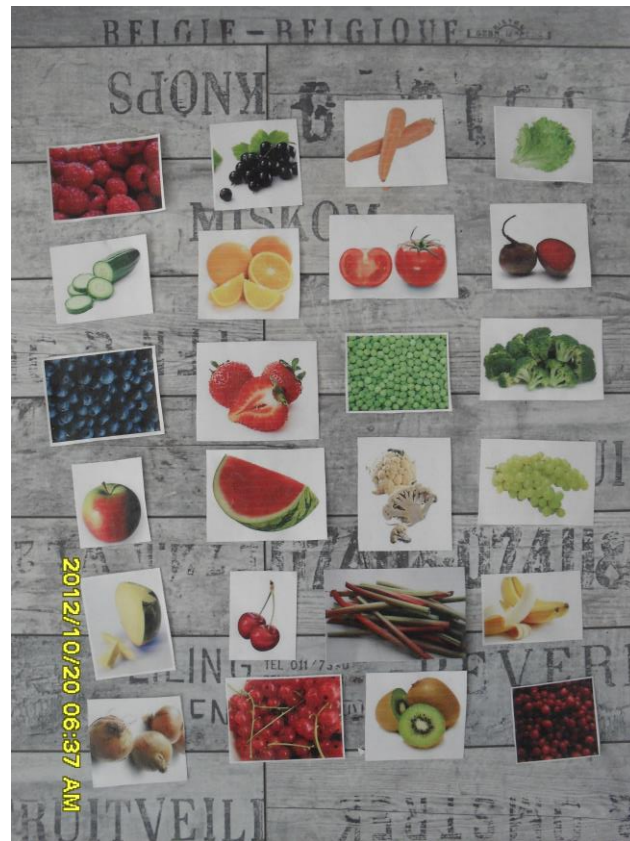
Toinen tuokio pidettiin 6.5.2013. Toisessa tuokiossa teemana olivat kasvikset, marjat ja hedelmät. Toiseen tuokioon osallistui kahdeksan lasta ja kaksi päiväkodin työntekijää. Tuokio aloitettiin tutustumisleikillä, sillä mukana oli lapsia, jotka eivät olleet mukana ensimmäisessä tuokiossa. Opinnäytetyöntekijällä oli mukanaan päivän aiheeseen liittyen pehmoleluporkkana (Kuva 5), joka kiersi sylistä syliin samalla kun kukin kertoi oman nimensä ja lempi hedelmän, marjan tai kasviksen. Opinnäytetyöntekijä aloitti leikin: Minun nimeni on Marika ja pidän omenoista. Näin jatkui leikki ja lapset pitivät monenlaisista kasviksista, hedelmistä ja marjoista kuten muun muassa omenoista, mansikoista, vesimelonista, banaanista, mandariineista ja punajuurista.



Kuva 5: Pehmoleluporkkana

Seuraavaksi opinnäytetyöntekijä näytti lapsille itse valmistamiaan kuvakortteja (Kuva 6) erilaisista kasviksista, marjoista ja hedelmistä. Opinnäytetyöntekijä ja lapset tutkivat yhdessä kortteja ja miettivät mitä kuvissa oli. Kuvissa oli lapsille sekä tuttuja että hieman vieraampiakin ruokia. Sitten pohdittiin, miksi kasvit, marjat ja hedelmät ovat terveellisiä ja kuinka paljon niitä pitäisi syödä päivässä. Lapset laittoivat kämmenet esille ja opinnäytetyöntekijä havainnollisti minkä kokoinen on yksi annos ja mitä kunkin lapsen kämmenelle voisi mahtua. Opinnäytetyöntekijä kertoi lapsille, että päivän aikana tulisi syödä noin viisi oman kämmenen kokoista annosta kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Lapset kertoivat innokkaina, mitä kaikkea he päivän aikana syövät.

Seuraavaksi opinnäytetyöntekijä laittoi kuvakorttien viereen toiset kuvakortit (Kuva 7). Toisissa kuvakorteissa oli kuvat kasvupaikoista, joissa ensimmäisten kuvien kasvikset, marjat ja hedelmät kasvavat. Jokaiselle kasville, marjalle ja hedelmälle löytyi kuvapari kasvupaikaltaan. Pareja oli yhteensä 24. Toisessa parissa oli kasvis, marja tai hedelmä syötävän näköisessä muodossa ja toisessa parissa sama kasvis, marja tai hedelmä oli vielä kasvupaikallaan (Kuvat 8-12). Osa kasvupaikoista oli tuttuja ja osa oli vieraita. Lapset saivat vuorotellen etsiä yhden parin korttien joukosta. Yhteensä tehtiin kolme kierrosta ja lapset löysivät kukin kolme erilaista paria.



Kuva 6. Kuvakortit: Kasvikset, marja ja hedelmät



Kuva 7. Kuvakortit: kasvupaikat



Kuva 8. Kuvapareja



Kuva 9. Kuvapareja



Kuva 10. Kuvapareja



Kuva 11. Kuvapareja



Kuva 12. Kuvapareja

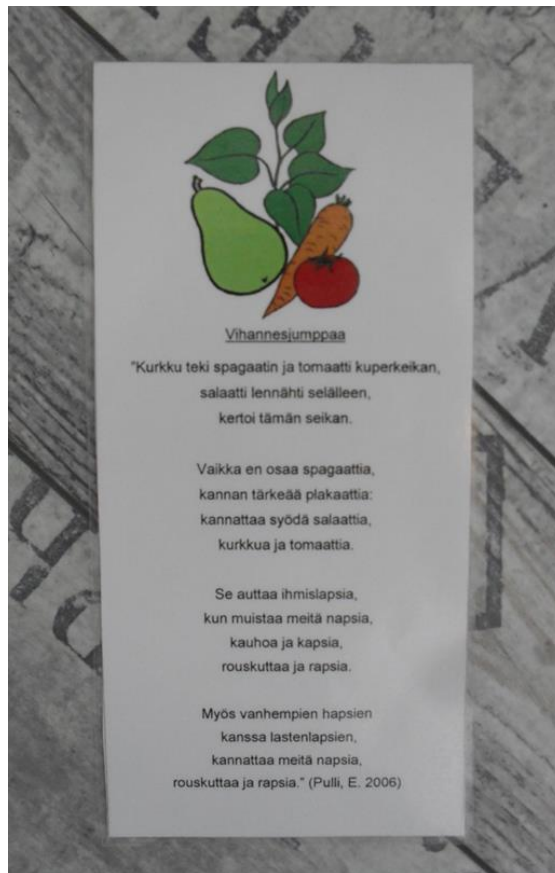
Parien etsinnän jälkeen jokainen lapsi valitsi itselleen yhden kuvakortin. Vuorotellen jokainen kuvaili valitsemaansa kasvista, marjaa tai hedelmää ja muut saivat arvata mikä kasvis, marja tai hedelmä oli kyseessä. Opinnäytetyöntekijä näytti mallia ja kuvaili omaa valintaansa ensimmäisenä: kasvaa puussa, maistuu makealta ja tuoksuu makealta. Se on pehmeää. Siinä on vaalean keltainen, pitkulaisen mallinen ja siinä on keltaiset kuoret. Lapset arvasivat, että kyseessä oli banaani. Opinnäytetyöntekijä esitti lapsille apukysymyksiä kuten: minkä värinen, onko kirpeä vai makea, iso vai pieni, missä kasvaa, miltä tuntuu ja minkä muotoinen ym. Lapsista oli hauskaa arvuutella ruokia ja osa lapsista halusi kuvaila myös toisen kuvan.

Seuraavaksi lapset pääsivät istuttamaan herneenversoja. Jokainen sai istuttaa omat versot (Kuva 13). Opinnäytetyöntekijällä oli mukanaan istutukseen tarvittavat välineet, kuten rasiat, multaa, kuivattuja herneitä, suihkepullo kastelua varten ja maalariinteippiä jotta lapset saisivat oman nimensä rasioihin. Lapset jaettiin kahden pöydän ääreen istumaan. Opinnäytetyöntekijä kertoi, mitä herneen versot olivat, mihin niitä voitaisiin käyttää ja miltä ne maistuvat. Opinnäytetyöntekijä ohjeisti lapsia istutuspuuhassa vaihe vaiheelta ja kertoi versojen hoito-ohjeet. Päiväkodintyöntekijät avustivat yhdessä opinnäytetyöntekijän kanssa lapsia. Istuttamisen jälkeen versot vietiin hämärään paikkaan itämään. Itämisen jälkeen versot siirrettiisiin valoisaan paikkaan kasvamaan. Paikka mietittiin jo valmiiksi.



Kuva 13. Herneenversot

Toisen tuokion lopuksi oli taas lorukorttien vuoro. Opinnäytetyöntekijä luki lorun lapsille ja jakoi heille lorukortit (Kuva 14). Toinen tuokio kesti tunnin.



Kuva 14. Lorukortti, vihannesloru

6.3 Kolmas tuokio

Kolmannen tuokion aiheena oli lautasmalli. Lapset pääsivät askartelemaan oman lautasmallinsa. Opinnäytetyöntekijä kertoi lapsille mitä lautasmallilla tarkoitettiin ja miten sitä voi hyödyntää oman aterian koostamisen apuna. Lasten kanssa käytiin läpi mistä asioista lautasmalli koostui ja miten aterian lautasmallin mukaisesti koostetaan. Havainnomateriaalina opinnäytetyöntekijällä on tulostettu kuva lautasmallista (Kuva 15). Opinnäytetyöntekijä oli askarrellut lisäksi mallin omasta lautasmallista (Kuva 16).



Kuva 15. lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)



Kuva 16. Oma lautasmalli

Opinnäytetyöntekijä oli tulostanut erilaisia ruokakuvia jokaisesta lautasmalliin kuuluvasta ruoka-aineryhmistä. (Kuva 17) Ruokavaihtoehtoja oli useita, jotta jokainen saisi tehdä omanlaisen työn ja täyttää oma lautanen valitsemillaan ruoka-aineilla lau-

tasmallin mukaisesti. Opinnäytetyöntekijä oli askarrellut valmiiksi jokaiselle lapselle lautasmallipohjan (Kuva 18), johon oli liimattu lautanen, veitsi ja haarukka.



Kuva 17. Ruokakuvat



Kuva 18. Lautasmallipohjat

Lautasmallien askartelu aloitettiin jakamalla lautanen lautasmallin mukaisiin osioihin. Jokainen lapsi sai itse jakaa lautasensa kolmeen lohkoon piirtämällä, viivointia apuna käyttäen. Opinnäytetyöntekijä antoi lapsille suullisesti ohjeet miten lautanen jaetaan kolmeen lohkoon. Viivat piirrettiin, jotta lasten olisi helpompi annostella ruoat lautasmallin mukaan ja hahmottaa paremmin lautasmallin idea. Ensin piirrettiin pystyviiva lautasen keskelle niin, että lautanen jakautui kahteen puolikkaaseen. Sen jälkeen toinen puolikas jaettiin vielä kahteen osaan vaakasuuntaisesti. Opinnäytetyöntekijä antoi vielä suullisesti ohjeet lautasen kokoamisesta, mitä kunkin lohkoon kuuluu laittaa ja laittoi oman lautasmallinsa nähtäville malliksi. Lapset istuivat kahdessa pöydässä. Puolet lapsista pääsi ensin salaattipöydän ääreen ja puolet pääsi annostelevaan lämpimiä ruokia. Kun lapset olivat valmiita, vaihdettiin pöytiä. Lopuksi muodostettiin vielä jälkiruokapöytä ja toisesta pöydästä tehtiin juoma ja voileipäpöytä. Päiväkodin työntekijät auttoivat askartelussa ja jakoivat lapsille liimaa. Kun lautasmallit olivat valmiita, ne vietiin kuivumaan laulusalin reunalle. Lapset saivat koostettua hienoja aterioita (Kuva 19).



Kuva 19. Valmiit ateriat

Seuraavaksi oli aukkotarinan vuoro (Liite 6). Tarinan avulla lapset pääsivät kertamaan tuokioiden aikana käsiteltyjä asioita. Opinnäytetyöntekijä oli valmistanut tarinan: Liina ja Lasse lounaalla. Tarinaan oli jätetty aukkoja, joita lapset pääsivät täydentämään. Tarina kertoi esikoululaisista Liinasta ja Lassesta, jotka esikoulupäivänä harjoittelivat ruoan annostelemista lautasmallin mukaisesti. Ruokajonossa ja ruokia valitessaan Liina ja Lasse pohtivat monenlaisia asioita. Opinnäytetyöntekijä luki tarinan ja lapset täydensivät sitä sinne jätettyjen aukkojen kohdilta. Viimeisen tuokion lopuksi oli lorukorttien vuoro. Loru kertoi lautasmallista (Kuva 21). Opinnäytetyöntekijä luki lorun lapsille ja jakoi kortit heille. Lopuksi opinnäytetyöntekijä kiitti lapsia vielä reippaasta osallistumisesta tuokioihin. Viimeiseen tuokioon kului aikaa tunti.



Kuva 21. Lorukortit

7 ARVIOINTI JA POHDINTA

Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia. Tavoitteiden saavuttaminen on yksi tärkeimmistä arvioinnin osa-alueista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on usein hyödyllistä kerätä palautetta myös kohderyhmältä, jotta opinnäytetyöntekijä saa tukea omalle arvioinnilleen. (Vilka ym. 2003, 154-155, 157.)

7.1 Tuokiot

Tämän projektin aiheena oli Eväitä elämään – ravitsemusaiheiset tuokiot Hakametsän päiväkodin esikouluikäisille. Aiheen valinta onnistui, sillä ravitsemusaihe oli ajankohtainen Uudenkaupungin päiväkodeissa ja oli yhtenä painopistealueena Uudenkaupungin päiväkotien esiopetussuunnitelmassa juuri projektin toteuttamishetkellä. Tuokioita oli yhteensä kolme ja ne toteutettiin kahden viikon sisällä. Ensimmäisen viikon aikana tuokioita oli yksi ja toisen viikon aikana kaksi tuokiota. Tuokiot toteutuivat sopivalla aikavälillä. Tuokioiden aikaväli ei ollut liian pitkä, sillä edellinen tuokio ja ohjaaja olivat hyvin lasten muistissa seuraavissa tuokioissa. Tämä oli hyvä, sillä kahdessa viimeisessä tuokiossa lapset osallistuivat rohkeasti, eikä alkujännitystä näkynyt. Toteutusajankohta oli hyvä, sillä se sopi kaikille osapuolille. Toteutuspäivämäärät ja ajat valittiin yhdessä päiväkodin henkilökunnan ja projektityöntekijän kesken. Opinnäytetyöntekijä varasi kuhunkin tuokioon käytettäväksi noin tunnin aikaa. Tilojen valmisteluun oli varattu aikaa noin puoli tuntia ennen varsinaisen tuokion aloitusta. Valmisteluun kului aikaa noin 10-15 minuuttia. Valmisteluun varattu aika riitti hyvin.

Ensimmäinen tuokio aloitettiin tutustumisleikillä. Tämä oli hyvä, sillä leikin avulla tunnelma rentoutui, alkujännitys kaikilla osapuolilla lieveni ja lapset ja ohjaaja tulivat toisilleen tutuiksi. Tutustumisleikki myös johdatteli lapset hyvin aiheeseen pariin. Lasten nimien tunteminen lisäsi kommunikoinnin luontevuutta lasten ja ohjaajan välillä. Symbolileikissä lapset lähtivät rohkeasti mukaan keskusteluun. Lapset kertoivat omista kokemuksistaan, jotka välillä lähtivät rönsyilemään aiheen ulkopuolelle. Tällöin opinnäytetyöntekijä ja päiväkodin henkilökunta muistuttelivat lapsia

aiheesta ja saivat palautettua keskustelun takaisin aiheeseen. Videota lapset katsoivat tarkkaavaisesti. Osalle lapsista maatalon asiat ja maidon reitti olivat jo tuttuja ja osalle aihe oli vieraampi. Video oli mielenkiintoinen ja sopivan pituinen. Lapset jaksoivat katsoa videon loppuun asti. Kysymysten avulla opinnäytetyöntekijä kertasi videossa nähtyjä asioita lasten kanssa. Lapset osallistuivat innokkaina keskusteluun. Yllättävää oli, miten hyvin lapset sisäistivät ja muistivat videolla mainittuja asioita, muun muassa maidon reitistä. Median käyttäminen yhtenä kasvatuksen menetelmänä onnistui tässä tuokiossa hyvin. Seuraavaksi tuokiossa leikittiin roolileikkiä. Roolileikin menetelmänä toiminut kauppaleikki onnistui hyvin. Opinnäytetyöntekijä kehui ja kannusti jokaista lasta aina omalla vuorollaan ja rohkeasti lapset kävivät vuorollaan “ostamassa” valitsemansa maitotuotteen. Lapset tunnistivat hienosti erilaisia maitotuotteita muiden tuotteiden joukosta. Maitotuotteiden vähentyessä kaupan hyllyiltä ja tehtävän vaikeutuessa, saivat myös muut lapset auttaa ostajaa maitotuotteiden löytämisessä. Lopuksi luettiin lorukortit. Lapset tuntuivat olevan iloisia saadessaan viedä kortin kotiin. Opinnäytetyöntekijän mielestä korttien kotiin viemisellä saatiin mukavalla tavalla viestitettyä vanhemmille kunkin tuokion aihe ja keskeinen sanomaa, mikäli vanhemmat kiinnostuivat lukemaan kortin. Ensimmäiseen tuokioon varattu aika oli sopiva. Lapset osallistuivat tuokioon innokkaasti ja rohkeasti. Erityisen innokkaina lapset keskittyivät Maidon-reitti videon katsomiseen. Videon jälkeen käytyjen kysymysten ja keskustelun perusteella opinnäytetyöntekijä arvioi lasten oppineen ainakin jotain uutta maidon alkuperästä, reitistä ja päivittäisestä maitotuotteiden saantisuosituksesta. Omien havaintojen perusteella tavoitteet saavutettiin ensimmäisen tuokion osalta hyvin.

Toisessa tuokiossa oli uusia lapsia. Tuokion alussa leikittiin tutustumisleikkiä. Tämä oli hyvä, sillä näin myös uudet osallistujat pääsivät tutustumaan sekä aiheeseen että ohjaajaan ja ohjaaja uusiin lapsiin. Toisessa tuokiossa käytettävät kuvakortit osoittautuivat yllättävän innostaviksi ja mielenkiintoisiksi. Lapset tutkivat ja tarkastelivat värikkäitä kortteja. Opinnäytetyöntekijä yllättyi positiivisesti kuvakorttileikkien suosiosta ja lasten innokkuudesta. Kuvakortit toimivat hyvänä havaintomateriaalina ja niiden avulla saatiin aikaan paljon keskusteluja. Osa keskusteluista oli niin sanottuja opetuskeskusteluja, jossa opeteltiin uusia asioita esimerkiksi kasvien, hedelmien ja marjojen alkuperästä ja kasvupaikoista. Osa keskusteluista oli lasten aloitteista syntyneitä pohdintoja esimerkiksi lasten omista kokemuksista ja mielikuvituksen

avulla syntyneistä kuvailuista siitä, miltä kasvis, hedelmä tai marja näyttää, tuntuu, maistuu ja tuoksuu. Kortit saivat positiivista palautetta myös tuokioon osallistuneilta päiväkodin henkilökunnalta. Opinnäytetyöntekijä oli itse tyytyväinen korttien ulkonäköön, monipuolisuuteen ja toimivuuteen tässä tuokiossa. Opinnäytetyöntekijä oli päällystänyt kortit kaksipuolisesti kontaktimuovilla, jotta kortit kestäisivät käyttöä myös jatkossa, mikäli henkilökunta innostuu käyttämään kortteja lasten kanssa. Opinnäytetyöntekijä ehdotti henkilökunnalle, että kortteja voisi käyttää myös esimerkiksi muistipelinä tuokiossa leikittyjen leikkien lisäksi. Menetelmänä kuvakortit toimivat hyvin muun muassa keskustelujen havaintomateriaalina. Toisen tuokion lopussa lapset pääsivät mukaan istutuspuuhiin. Herneenversojen istutus sujui hyvin ja lapset jaksoivat keskittyä loppuun saakka. Opinnäytetyöntekijän mielestä herneenversojen istutus sopi onnistuneesti tuokion loppuun, sillä muuten lasten keskittymisen olisi saattanut herpaantua. Lapset näyttivät nauttivan istuttamisen parissa puuhailusta. Lapset pohtivat ja miettivät sopivia kasvupaikkoja, missä istutukset saisivat hyvät kasvuolosuhteet. Opinnäytetyöntekijän omien havaintojen pohjalta toisessa tuokiossa tavoitteet toteutuivat. Omien havaintojen pohjalta lasten tietämys ruoan alkuperästä lisääntyi ainakin hetkellisesti. Kuvakorteissa oli mukana lapsille selvästi vieraampiakin ruokia, joiden nimistä tai kasvupaikoista lapsilla ei ollut aikaisempaa tietoa. Yhdessä pohtimisen avulla lasten tietämys ruoan alkuperästä näytti lisääntyneen tuokion aikana. Myös päivittäinen suositus kasvien, marjojen ja hedelmien syötävästä määrästä oli suurelle osalle lapsista uutta ja lasten tietämys kasvien, marjojen ja hedelmien päivittäisestä saantisuosituksista lisääntyi. Tuokioon käytettäväksi varattu tunti kului kokonaan. Siivoamiseen kului aikaa tuokioon varatun ajan lisäksi noin 10 minuuttia.

Viimeisessä tuokiossa lapset pääsivät askartelemaan omia lautasmalleja. Tuokio sujui hyvin ja lapset olivat selvästi innostuneita askartelusta ja erilaisista ruoista. Opinnäytetyöntekijän mielestä askartelu sujui hienosti ja päiväkodin henkilökunnan avustaminen askartelussa auttoi paljon askartelun sujuvassa etenemisessä. Vaikka tuokioiden valmisteluun kului odotettua enemmän aikaa ja ruokakuvien leikkaaminen ja tulostaminen oli odotettua työläämpi prosessi oli opinnäytetyöntekijä tyytyväinen työnsä tuloksiin. Ruokakuvien monipuolisuus ja vaihtoehtojen runsaus osoittautui erittäin hyväksi. Lapset olivat motivoituneita askarteluun ja innostuivat valikoimaan monenlaisia ruokia lautasilleen. Opinnäytetyöntekijä uskoo, että ruokien

monipuolisuus ja valinnanvara lisäsi askartelun kiinnostavuutta ja mielekkyyttä. Työn tulokset olivat hienoja. Lautasmallien askartelun avulla lapset pääsivät harjoittelemaan lautasmallin mukaista aterian koostamista. Aihe ja siinä käytetty menetelmä olivat lisäksi lapsille ajankohtaisia, sillä lapset olivat tuokioiden toteuttamisajankohtana menossa tutustumaan tulevaan kouluunsa, missä pääsevät jo käytännössä harjoittelemaan lautasmallin mukaista aterian annostelua. Osa lapsista oli viimeisen tuokion toteutuessa jo käynyt tutustumassa tulevaan kouluunsa ja he kertoivat, kuinka olivat siellä saaneet itse valita ruokia lautaselleen. Opinnäytetyöntekijä uskoo havaintojensa perusteella, että lasten tietämys lautasmallin mukaisesta aterian koostamisesta lisääntyi. Viimeisen kerran lopussa opinnäytetyöntekijä luki valmistamansa aukkotarinan, jota lapset saivat aukkojen osalta täydentää. Tarina kokosi yhteen kaikkien tuokioiden aikana käsitellyt aiheet. Tarinaa lukiessa opinnäytetyöntekijä huomasi tarinan olevan hieman liian pitkä ja lasten keskittyminen alkoi hieman harpaantua. Tarina luettiin kuitenkin rauhassa loppuun. Lapset osasivat hienosti täydentää tarinaa. Muutama kohta tarinassa oli vaikeampi ja oikeaa vastausta pohdittiin yhdessä. Opinnäytetyöntekijän mielestä tarina oli hyvä ja sopi menetelmänä hyvin esikouluikäisille lapsille, koska sadut ja kertomukset kuuluvat päivittäiseen esiopetukseen. Tarina sai lapset pohtimaan ja muistelemaan oikeita vastauksia. Tarina toimi opinnäytetyöntekijälle yhtenä arvioinnin välineenä. Tarinan avulla saatujen havaintojen mukaan lasten tietämys ruoasta, ruoan alkuperästä ja lautasmallin mukaisesta aterian koostamisesta oli lisääntynyt. Lapset osasivat palauttaa hienosti tuokioiden aikana käsiteltyjä asioita mieleen ja soveltaa oppimiaan asioita tarinaan. Arvioinnissa on kuitenkin otettava huomioon se, että osalle lapsista tuokioiden käsitellyt aiheet olivat jo entuudestaan tutumia kuin toisille. Tämä saattoi näkyä muun muassa aukkotarinan täydentämisessä niin, että aukkoja eniten täytäneille aiheet olivat jo entuudestaan tuttuja, mikä heidät rohkeammin osallistumaan tarinan täydentämiseen. Viimeisen tuokion lopussa lorukortin loru lukiessa osa lapsista ei jaksanut enään kunnolla keskittyä loruun. Loru saatiin kuitenkin luettua ja lorukortit jaettua. Tuokioon varattu tunti ylittyi noin 10 minuutilla.

Opinnäytetyöntekijän mielestä kaikki kolme tuokiota onnistuivat hyvin. Tuokioiden aikana huomasi, että lapset jaksoivat yllättävän hyvin keskittyä tuokion aikana annettuihin tehtäviin. Tuokiot oli suunniteltu niin, että menetelmät olisivat mahdollisimman monipuolisia ja sisältäisivät kuuntelua, keskustelua, leikkiä ja erilaista

toimintaa kuten askartelua. Menetelmien suunnittelu ikäryhmälle sopiviksi onnistui mielestäni hyvin. Tehtävät olivat tarpeeksi haastavia, mutta silti kaikkien kykyihin ja taitoihin sopivia. Opinnäytetyöntekijän mielestä kaikissa tuokioissa oli hyvin otettu huomioon lapselle ominaiset tavat toimia, joita ovat leikki, liikkuminen, tutkiminen ja taiteellinen kokeminen (Uudenkaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011,1).

Projektiin ja siinä käytettävien menetelmien suunnitteluun ja valmistamiseen kului yllättävän paljon aikaa ja erilaisten menetelmien valmistelu osoittautui odotettua työläämmäksi prosessiksi. Muun muassa kaupan, kuvakorttien, lautasmallien askarteluun tarvittavien ruokakuvien, ruokailuvälineiden, mallipohjien ja lorukorttien leikkaamiseen ja valmistamiseen kului muiden samanaikaisten opiskelutehtävien ja työharjoittelun ohella useita viikkoja. Opinnäytetyöntekijän äiti auttoi ruokakuvien leikkaamisessa. Opinnäytetyöntekijä päällysti kontaktimuovilla molemminpuolin kuvakortit, kaupan sekä lorukortit. Tämä oli yllättävän työlästä, mutta osoittautui kuitenkin hyödylliseksi. Päällystämisen avulla menetelmät ja välineet ovat kestäviä. Opinnäytetyöntekijä jätti kaikki menetelmät päiväkotiin, jotta niitä voitaisiin jatkossakin käyttää. Menetelmät piti suunnitella tarkkaan kohderyhmälle sopiviksi. Menetelmät ja niiden toteuttamisen suunnittelu tarkentuivat koko suunnittelu ja valmistamisprosessin ajan. Tuokioiden toteutuspäivämäärät oli päätetty jo hyvissä ajoin ja menetelmät valmistuivat ajoissa. Projektin suunnittelu- ja toteutusvaiheen aikataulu pysyi sovitusti. Tuokioihin varattu tunti riitti sopivasti viimeistä tuokiota lukuunottamatta. Viimeistä tuokiota olisi voinut hieman lyhentää esimerkiksi tiivistämällä aukkotarinaa.

Opinnäytetyöntekijä keräsi ulkopuolista palautetta projektin onnistumisesta tuokioihin osallistuneilta päiväkodin henkilökunnalta. Palaute kerättiin arviointilomakkeen avulla. Opinnäytetyöntekijä antoi arviointilomakkeen henkilökunnalle viimeisen tuokion lopussa. Opinnäytetyöntekijä antoi jokaiselle tuokioon osallistuneelle henkilökunnan jäsenelle oman lomakkeen täytettäväksi. Henkilökunnan kanssa sovittiin, että opinnäytetyöntekijä tulee keräämään arviointilomakkeet seuraavalla viikolla, jotta lomakkeen täyttämiseen jäisi aikaa. Viikon kuluttua viimeisestä tuokiosta opinnäytetyöntekijä kävi päiväkodissa hakemassa täytetyt arviointilomakkeet. Henkilökunta oli ollut arvoinnissa yksimielinen ja he olivat täyttäneen lomakkeen yhdessä. Arviointi saatiin kahdelta tuokioon osallistuneelta päiväkodin

työntekijältä sillä kolmas, ensimmäiseen tuokioon osallistunut opiskelija oli jo lopettanut harjoittelujaksonsa. Kaikki kolme tuokiota saivat positiivista palautetta. Annetun palautteen mukaan projekti edisti lasten tietämystä terveellisestä ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan. Palautteessa mainittiin, että lasten tietämys ainakin maitotuotteiden alkuperästä lisääntyi. Palautteen mukaan aihe oli kohderyhmän lapsille tärkeä, merkityksellinen ja kiinnostava. Kaikki tuokiossa käytetyt menetelmät olivat annetun palautteen mukaan toimivia lasten ravitsemuskasvatuksessa. Henkilökunnan mielestä erityisesti kuvakortit, herneenversojen kylvö ja lautasmallin askartelu olivat kivoja menetelmiä. Opinnäytetyöntekijän vuorovaikutus lasten kanssa oli annetun palautteen mukaan luontevaa, avointa, vastavuoroista, iloista ja kannustavaa.

Projektin tavoitteena oli, että lasten tietämystä ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan lisääntyisi erilaisten menetelmien avulla. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisia tavoitteita oli osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida projekti sekä kehittää omaa ammatillista osaamista esikouluikäisen ravitsemuksesta, ravitsemuskasvatuksesta ja ravitsemuskasvatuksen toteuttamisesta opinnäytetyössä käytettävien menetelmien keinoin. Kohderyhmän tavoitteet toteutuivat opinnäytetyöntekijän mielestä hyvin. Sekä annetun palauttaan että opinnäytetyöntekijän omien havaintojen ja aukkotarinan perusteella lasten tietämys ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan lisääntyi ainakin hetkellisesti. Vaikeaa on arvioida miten projekti lisäsi lasten tietämystä pitkällä aikavälillä. Mahdotonta on myös arvioida miten tietämyksen lisääntyminen mahdollisesti vaikuttaa käytännössä esimerkiksi ruoka-annosten koostamiseen kotona, päiväkodissa tai kouluun mentäessä. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaiset tavoitteet toteutuivat myös hyvin. Opinnäytetyöntekijän ammatillinen osaaminen ja tietämys esikouluikäisen ravitsemuksesta, ravitsemuskasvatuksesta ja ravitsemuskasvatuksen toteuttamisesta projektissa käytettyjen menetelmien keinoin lisääntyi. Lisäksi opinnäytetyöntekijä kehittyi projektityön teossa ja sen eri vaiheissa.

7.2 Resurssien ja riskien hallinta

Yksi projektin tavanomaisimmista haasteista on resurssien hallinta (Kettunen 2009, 162) Tässä projektissa resursseja muodostivat henkilöresurssit ja taloudelliset resurssit sekä käytettävissä oleva aika. Henkilöresurssit muodostuivat opinnäytetyöntekijästä, joka vastasi projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Toisena henkilöstöresursseihin kuului opinnäytetyön ohjaaja, joka arvioi projektia ja teki korjausehdotuksia opinnäytetyön kirjalliseen tuotokseen projektin eri vaiheissa. Kolmantena henkilöstöresurssin muodostivat projektin kohdeorganisaation päiväkodin johtaja, joka antoi luvan projektin toteuttamiselle sekä päiväkodin henkilökunta, joka avusti opinnäytetyöntekijää projektin toteutusvaiheessa muun muassa jakamalla lupalapun vanhemmille, osallistamalla varsinaisiin tuokioihin, avustamalla opinnäytetyöntekijää tuokioiden aikana esimerkiksi askarteluissa lapsien kanssa sekä antamalla kirjallisen palautteen projektin onnistumisesta. Henkilöstöresurssit toteutuivat hyvin ja suunnitellusti. Opinnäytetyöntekijä sai suunnitelman ja toteutuksen valmiiksi ajoissa ja sovitun toteutusaikataulun puitteissa. Menetelmiä oli paljon, mutta jokainen menetelmä palveli tuokion tavoitteita eritavoin. Toisena resurssina olivat taloudelliset resurssit. Opinnäytetyöntekijä vastasi taloudellisista resursseista itse. Menetelmien valmistamisesta aiheutuvia kuluja oli vaikea ennakoida tarkasti. Kuluja kertyi tulostustöistä kuten paperista, musteista ja kopiointiliikkeen veloittamista maksuista. Opinnäytetyöntekijä tulosti osan tarvitsemistaan tulosteista omalla tulostimellaan. Tulostettavaa osoittautui kuitenkin tulevan niin paljon, että opinnäytetyöntekijä katsoi hyödylliseksi teettää osan tulostustöistä kopiointiliikkeessä. Lisäksi kustannuksia kertyi kontaktimuovista, istutusrasioista, mullasta, kuivatuista herneistä, maalarinteipistä, kartongeista ja liimasta. Bensakuluja kertyi yhteensä noin 40 km:stä. Yhteensä kuluja kertyi lopulta noin 170 euroa. Opinnäytetyöntekijä piti resurssit hallinnassa ja hyödynsi niitä. Projekti eteni suunnitellusti käytössä olevien resurssien puitteissa.

Riskinä tässä projektissa oli osallistuvien lasten määrä. Koska projekteihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja laki lasten huollosta ja tapaamisoikeudesta määrää, että huoltajalla on oikeus päättää lapsen hoidosta ja kasvatuksesta (Finlex 2014), pyysi opinnäytetyöntekijä kirjallisen luvan lasten vanhemmilta lasten osallistumisesta tuokioihin. Opinnäytetyöntekijä oli varautunut pitämään tuokiot joka tapauksessa,

osallistujamäärästä riippumatta. Kaikki lapset saivat luvan tuokioon osallisumiseen. Kohderyhmässä lapsia oli tuokion toteutusajankohtana yhteensä 12. Pieni osa lapsista oli tuokioiden toteuttamispäivinä poissa eikä päässyt osallistumaan jokaiseen tuokioon. Osallistujamäärä oli pienimmillään kahdeksan lasta. Tuokiot toteutuivat osallistuvien lasten määrän kannalta hyvin.

7.3 Projektin päättäminen ja kehittämisehdotus

Projektin viimeinen vaihe on projektin päättäminen. Projektin päättämiseen kuuluu loppuraportin kirjoittaminen. Projektin tulokset esitetään ohjausryhmälle. Tulosten perusteella ohjausryhmä joko vaatii projektin täydentämistä tai hyväksyy ne ja päättää projektin. (Kettunen 2009, 181.) Tämä projekti päättyy, kun loppuraportti esitetään raportointiseminaarissa keväällä 2014. Loppuraportti toimitetaan hyväksymisen jälkeen myös kohdeorganisaatioon, jonka jälkeen projekti päättyy.

Projektit jättävät usein jälkeensä uusia tarpeita ideoita. Nämä ideat ja tarpeet tulisi kirjata muistiin, jotta ne voisivat toimia seuraavien projektien pohjana. Uusia projekteja syntyy usein edellisten projektien tulosten pohjalta. Projektista syntyneet jatkoideat tuodaan esiin projektin päättämisvaiheessa. (Kettunen 2009, 181-182.) Tässä projektissa kirjallinen loppuraportti toimitetaan kohdeorganisaation. Tämän avulla päiväkodin henkilökunta voi palata uudestaan projektiin ja tuokioissa käytettyihin menetelmiin ja käyttää tuotosta yhtenä työkaluna osana ravitsemuskasvatusta. Kaikki projektissa käytetyt menetelmät jäivät kohdeorganisaation käyttöön. Opinnäytetyöntekijän toiveena ja jatkoehdotuksena on, että valmiita menetelmiä käytettäisiin jatkossakin lasten kanssa osana ravitsemuskasvatusta. Opinnäytetyöntekijä valmisti menetelmät niin, että ne kestäisivät käyttöä myös jatkossa. Kirjallisia ohjeita menetelmien käytöstä ei erikseen laadittu, mutta loppuraportin avulla henkilökunta voi kerrata menetelmien käyttöä tai keksiä uusia käyttöideoita. Joitain käyttöideoita opinnäytetyöntekijä esitti jo tuokioiden aikana. Esimerkiksi kuvakortteja voi käyttää tämän projektin tuokioissa käytettyjen menetelmien lisäksi esimerkiksi muistipelinä. Jatkoideoina opinnäytetyöntekijä ehdottaa myös, että samantapaisia projekteja voitaisiin tehdä myös muihin päiväkoteihin. Ehdotuksena on, että seuraavissa vastaavantalaisissa projekteissa voitaisiin myös lasten vanhemmat huomioida, jolloin tavoittei-

den toteutumista voitaisiin vielä entisestään tehostaa. Vanhemmat voitaisiin huomioida esimerkiksi heille suunnitellun oppaan teolla tai esimerkiksi vanhempainillan järjestämisellä aiheesta. Nämä jatkoideat edellyttävät kuitenkin suurempaa projektin tekijäryhmää.

LÄHTEET

Armanto, A. & Koistinen, P. 2009. *Neuvolatyön käsikirja. 1.-3. painos.* Helsinki: Tammi

Christensen, N. 1985. *Leikki ja varhaiskasvatus.*

Finlex 2014. *Laki lapsen huollosta ja tapaamioikeudesta. 1. luku 4§.* Viitattu 14.3.2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>

Hakametsän päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2012. *Uudenkaupungin päivähoito.* Viitattu 2.1.2013.

http://paivahoito.uki.fi/files/orig/105_VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA%2C%20Hakamets%C3%A4n%20p%C3%A4iv%C3%A4koti.pdf

Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S. 2010. *Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä.* Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportti 2/2010. Viitattu 13.3.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Hallakorpi, A. 2009. *Päivän maitoannokset. Maito ja Terveystieteiden tutkimuskeskus.* Viitattu 13.3.2014. http://maitojaterveys.multiedition.fi/gallery/main.php?g2_itemId=82

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia S. 2004. *Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.* Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 13.3.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3555.pdf&title=Lapsi_perhe_ja_ruoka_fi.pdf

Hermanson, E. 2012. *Kotineuvola.* Helsinki: Duodecim.

Karila, I. 1992. *Lapsen kanssa. 8. uud. p.* Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Kettunen, S. 2009. *Onnistu projektissa. 2. uud. p.* Helsinki: WSOYpro Oy.

Kotimaiset Kasvikset ry:n www-sivut. *Lautasmalli.* Viitattu 4.1.2013.

http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Puoli_kiloa_paivassa_-_kampanja/lautasmalli

Kouhia, M. & Laitila, A. 2009. *Lautasmallityöväline esikoululaisten ravitsemuskasvatukseen. AMK-opinnäytetyö. Laurea- ammattikorkeakoulu.* Viitattu 13.3.2014. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3923/Kouhia_Miia_Laitila_Anu.pdf?sequence=1

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008. Helsinki ja Tampere: Kansanterveyslaitos. Viitattu 13.3.2014.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1>.

Lummenlahti, L. 1995. *Lapsikeskeinen esiopetus*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Lyytikäinen, A. 2010. Haista maista nenä suu. Löytyykö lapsella sanoja myös ruokaan ja ruokailuun? *Sapere-hanke varhaiskasvatuksessa. Keski-Suomen sairaanhoitopiiri: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos*. Viitattu 13.3.2014.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/2c035e52-8cca-481a-88e7-9705e4426811>

Maito ja terveys ry:n www-sivut 2010. *Maidon tie maitotilalta päiväkotiin*. Viitattu 2.1.2013.

http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/maidontie/maidon_tie_paivakotiin.php

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. Viitattu 13.3.2014.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/tutustumisleikit/

Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen*. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen*. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Nutricia Baby Oy 2014. *Lautasmalli - Nutricia Muksu*. Viitattu 13.3.2014.

http://www.nutriciababy.fi/ruokatietoa/fi_FI/lautasmalli/

Opetushallituksen www-sivut 2012. *Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona*. Viitattu 2.1.2013. www.oph.fi

Pulli, E. 2006. *Sydänrumpu*. Suomen sydänliitto ry.

Riihonen, E. 1991. *Lapsi ja lelu*. Helsinki: Tammi.

Ruokatieto Yhdistys ry:n www-sivut. Viitattu 13.3.2014.

<http://www.ruokatieto.fi/uutiset/lapsilla-puutteelliset-kasitykset-ruuan-alkuperasta>

Schlyter, B. 1973. *Leikit ja leikkikalut*. 3. uud. p. Helsinki: Tammi.

Sclera 2014. *Lehmä*. Papunetin kuvapankki. Viitattu 13.3.2014.

<http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/luokka/192?&page=2>

Silfverberg, P. 2001. *Ideasta projektiksi*. 5. uud. p. Helsinki: Edita.

Uudenkaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011. Viitattu 2.1.2013.

http://paivahoito.uki.fi/files/orig/105_Uudenkaupungin%20varhaiskasvatussuunnitelma.pdf

Valkonen, S. 2012. *Television merkitys lapsen arjessa*. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 2.1.2013.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66927/978-951-44-8834-4.pdf?sequence=1>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta a. *Lautasmalli*. Viitattu 13.3.2014.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lautasmalli.pysty.valk._jpg_245_kt_.jpg

Valtion ravitsemusneuvottelukunta b. *Viisi kourallista*. Viitattu 13.3.2014.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/viisi.kourallista_jpg_165_kt_.jpg

Vanninen, E. 2014a *Piimä*. Papunetin kuvapankki. Viitattu 13.3.2014.

<http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/luokka/juomat>

Vanninen, E. 2014b. *Hedelmä*. Papunetin kuvapankki. Viitattu 13.3.2014.

http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/luokka/231?field_stockimage_type_tid%5B%5D=180

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Välimäki, A-L. & Ojala, E. 2008. *Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa*. Stakes ja Opetusministeriön Mediamuffinssi-hanke. Helsinki: Stakes. Viitattu 13.3.2014.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/60e94fb7-dcbc-49db-a7c6-42c4e597659d>

Hyvät esikoululaisten vanhemmat,

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi. Yhtenä osana opintoihini kuuluu opinnäytetyö, joka on laajuudeltaan 15 opintopistettä. Olen tekemässä toiminnallista opinnäytetyötä Hakametsän päiväkodin esikouluikäisille lapsille. Opinnäytetyöni aiheena on Eväitä elämään – projekti, jonka tarkoituksena on ravitsemusaiheisten tuokioiden järjestäminen Hakametsän päiväkodin esikoululaisille. Tavoitteena on edistää lasten tietämystä ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan sekä edistää lasten kiinnostusta terveelliseen ruokaan.

Eväitä elämään – projektissa harjoitellaan leikinomaisten tuokioiden avulla muun muassa lautasmallin mukaista aterian koostamista. Tuokiot toteutetaan leikkien, liikkuen, askarrellen ja pelejä pelaten. Tuokiot toteutetaan huhtikuun aikana, jolloin käyn kolme kertaa noin tunnin ajan pitämässä lapsille leikinomaisia Eväitä elämään – tuokioita.

Pyydän teiltä vanhemmilta ystävällisesti lupaa lapsenne/lastenne osallistumisesta Eväitä elämään – tuokioihin. Osallistuminen on vapaaehtoista. Jos teillä on kysyttävää, vastaan mielelläni kysymyksiinne.

”Nami nami”

”Sipsit, kolat, synttärinamit, niitä popsivat Nikot ja Samit.

Välillä täytyy herkuja saada, eihän juhlat hampaita kaada.

Mutta arkena syödään hyvin, viilin peitän myslinjyvin.

Puuron syö Mikko ja Laura, hyvää tekee massulle kaura.

Välipalalla leipää tummaa, ruis terveyden summaa.

Mutta mitä kummaa laitan leivän päälle?

Tietenkin salaatin, kurkun ja tomaatin sekä sipaisun rasvaa.

Hyvällä ruoalla terveeksi kasvaa.” (Pulli 2006)

Olen saanut projektiini asianmukaisen luvan päiväkodin johtaja Anne Leppäselältä ja opinnäytetyötäni ohjaa lehtori Elina Lahtinen.

Ystävällisin terveisin,

Marika Ahtiainen

Tiiratori 1 as 9, 23500 Uusikaupunki,

Puh. 040-7513000

Pyydän teitä ystävällisesti palauttamaan tämän osan päiväkotiin _____mennessä.

Lapseni

(Lapsen nimi)

Saa osallistua

Ei saa osallistua

Hakametsän päiväkodissa järjestettävään ”Eväitä elämään – tuokioihin.”

Huoltajan allekirjoitus

LIITE 2

Marika Ahtiainen

LUPA-ANOMUS

Tiiratori 1 as 9

20.1.2013

23400 Uusikaupunki

Puh. 040-7513000

Hyvä Hakametsän päiväkodin johtaja,

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi. Yhtenä osana opintoihini kuuluu opinnäytetyö, joka on laajuudeltaan 15 opintopistettä. Olen tekemässä toiminnallista opinnäytetyötä päiväkotinne esikouluryhmälle. Opinnäytetyöni aiheena on Eväitä elämään – projekti, jonka tarkoituksena on ravitsemusaiheisten tuokioiden järjestäminen Hakametsän päiväkodin esikoululaisille. Tavoitteena on edistää lasten tietämystä ruoasta, ruoan alkuperästä ja ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan sekä edistää lasten kiinnostusta terveelliseen ruokaan.

Eväitä elämään – projektissa harjoitellaan leikinomaisten tuokioiden avulla muun muassa lautasmallin mukaista aterian koostamista. Tuokiot toteutetaan leikkien, liikkuen, askarrellen ja tarinoiden. Tuokioita varten tekemäni materiaali jää päiväkotinne käyttöön.

Tuokiot on tarkoitus järjestää päiväkodissanne kevään 2013 aikana, jolloin käyn kolme kertaa noin tunnin ajan pitämässä lapsille leikinomaisia Eväitä elämään – tuokioita. Tuokioihin osallistuminen on vapaaehtoista ja lasten vanhemmilta pyydetään osallistumiseen kirjallinen lupa. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua keväällä 2014, jolloin se luovutetaan myös teille.

Opinnäytetyötäni ohjaa lehtori THM Elina Lahtinen, puh. 0447103557.

Pyydän kohteliaimmin lupaa toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyöni päiväkodissanne.

Ystävällisin terveisin,

Marika Ahtiainen

Lupa myönnetään

Lupaa ei myönnetä

Päiväys ja allekirjoitus

Ravitsemusaiheisten tuokioiden kuvaus

Ensimmäisen tuokion teemana on maito ja maitotuotteet. Jotta luusto ja hampaat voisivat rakentua vahvoiksi, tarvitaan kalsiumia, D-vitamiinia ja liikuntaa päivittäin. Luut ja hampaat kasvaa ja kehittyy lapsuus- ja nuoruusiässä. Maito ja maitovalmisteet ovat paras kalsiumin ja tärkeä D-vitamiinin lähde. Maidosta saadaan myös paljon muita lapsen kasvulle tärkeitä ravintoaineita. Leikki-ikäinen tarvitsee päivittäin 600-700 mg kalsiumia, mikä vastaa noin 5-6 dl maitoa tai maitovalmistetta ja tämän lisäksi noin kaksi viipaletta juustoa päivittäin. Kokopäivähoidossa olevien lasten tulisi saada 2/3 päivän maitoannoksestaan päivähoidossa. (Maito ja terveys ry:n www-sivut 2007.)

Tuokion alussa opinnäytetyöntekijä esittelee itsensä lapsille ja kertoo tulevista tuokiosta ja niiden tarkoituksesta. Tutustumisleikin avulla johdatellaan lapset aiheen pariin ja tutustutaan toisiimme. Opinnäytetyöntekijä tuo mukanaan erilaisia esineitä, joista jokainen liittyy maitoon jollakin tavalla. Opinnäytetyöntekijä ja lapset tutkivat esineitä yhdessä ja pohtivat esineiden merkitystä. Mukana on muun muassa lelu-lehmä, lelu-luuranko, tyhjiä erilaisten maitotuotteiden elintarvikepurkkeja, lelu-hampaat sekä kalsiumia ja D-vitamiinia symboloivat K ja D – kirjaimet. Tämän symbolileikin tarkoituksena on tutustua maidon terveysvaikutuksiin, maitotuotteisiin, maidon alkuperään ja suosituksiin koskien päivittäistä maidon tarvetta. Maidon reitti – opetusvideossa päiväkodin lapset tutustuvat maidon matkaan aina maatilalta päiväkodin ruokapöytään. Tarkoituksena on tutustuttaa lapset maidon alkuperään. Tuokion lopuksi leikitään roolileikkiä, jossa lapset pääsevät ostoksille tavarataloon. Leikissä lapset käyvät vuorotellen ostamassa kartongista askarrellusta tavaratalosta jonkin haluamansa maitotuotteen. Leikin tarkoituksena on tutustua erilaisiin maitotuotteisiin. Lopuksi tutkitaan mitä maitotuotteita on saatu ostettua.

Toisessa tuokiossa teemana ovat kasvikset, hedelmät ja marjat. Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat tärkeä osa monipuolista ruokavaliota ja niitä tulisi sisällyttää jokaiselle aterialle. Leikki-ikäiselle lapselle suositellaan viisi kasvis-, hedelmä- tai marjaannosta päivittäin. Aikuisen myönteinen asenne kannustaa lapsia päivittäiseen kas-

visten syötiin. (Hasunen ym. 2004.) Lapsen ruokavalio ennen kouluikää – tutkimuksessa leikki-ikäiset lapset saivat suosituksiin nähden liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä. Viidestä suositellusta annoksesta lapset saivat noin kaksi annosta. (Kyttälä ym. 2008.)

Tuokion alussa katsellaan ja tutkitaan kasvis-, hedelmä- ja marja-aiheisia kuvakortteja, jotka opinnäytetyöntekijä on askarrellut. Pohditaan kasvien, hedelmien ja marjojen nimiä ja kasvupaikkaa. Opinnäytetyöntekijä kertoo lapsille kasvien, hedelmien ja marjojen terveellisyydestä ja suosituksista koskien niiden päivittäistä tarvetta. Leikin lopussa jokainen saa valita mieleisensä kuvan. Vuorotellen lapset saavat kertoa ja pohtia mielikuvitustaan apuna käyttäen miltä valitsema kasvis, hedelmä tai marja näyttää, tuntuu, tuoksuu, maistuu ja tuntuu. Tarkoituksena on SAPERE-menetelmän tavoin hyödyntää kaikkia aisteja ja tutustua terveyttä edistäviin ruokiin ja niitä koskeviin suosituksiin. Liikuntaleikissä opinnäytetyöntekijä soittaa tema-aiheista musiikkia. Lapset kävelevät ympyrässä musiikin soidessa. Kun musiikki loppuu, opinnäytetyöntekijä sanoo jonkin kasviksen, marjan tai hedelmän nimen. Lasten tehtävänä on miettiä missä kyseinen kasvis, marjaa tai hedelmä kasvaa ja mennä kasvupaikkaa symboloivaan asentoon. Asentoja on harjoiteltu leikin alussa. Jos laji kasvaa maassa, mennään makaamaan lattialle, jos laji kasvaa pensaassa, mennään kyykkyyn ja jos laji kasvaa puussa, noustaan seisomaan nostaen kädet ylös Y-asentoon. Liikuntaleikin tarkoituksena on tutustua kasvien, hedelmien ja marjojen alkuperään. Lopuksi istutetaan omat kasvin siemenet. Opinnäytetyöntekijä antaa lapsille kasviksen hoito- ja kasteluohjeet. Tarkoituksena on havainnollistaa lapsille kasvien alkuperää konkreettisen menetelmän avulla.

Viimeisessä tuokiossa tutustutaan lautasmalliin ja sen kokoamiseen ja koostamiseen. Lautasmallia voidaan käyttää apuna havainnollistamaan lapselle monipuolisen aterian koostamista. (Armanto ym. 2009, 207.) 5-6 -vuotias lapsi alkaa jo hahmottaa ruoan merkityksen omalle terveydelle, kasvulle ja kehitykselle (Sydänliiton [www-sivut 2012](#)). Esiopetuksessa siirrytään vähitellen harjoittelemaan kouluruokailua, jolloin ohjauksen merkitys korostuu entisestään, kun lapsi opettelee itse ruoan annostelamista ja itsenäistä ateriointia (Opetushallituksen [www-sivut 2012](#)).

Opinnäytetyöntekijä tuo tuokioon mukanaan lautasmallia havainnollistavia julisteita ja kuvia joita tutkitaan yhdessä. Opinnäytetyöntekijä kertoo lapsille kuinka lautasmallin mukainen ateriala koostetaan. Tämän jälkeen lapset saavat askarrella oman aterialan lautasmallin mukaisesti. Askartelun tarkoituksena on opetella monipuolisen aterialan koostamista lautasmallin mukaan. Viimeisen tuokion lopussa kerrataan opittuja asioita aukkotarinan avulla. Opinnäytetyöntekijä suunnittelee itse aukkotarinan, jossa tarinan muodossa käsitellään asioita kaikilta kolmelta tuokiolta. Tarkoituksena on koota pidetyt tuokiot yhteen ja kerrata käsiteltyjä asioita. Opinnäytetyöntekijälle aukkotarina toimii myös yhtenä arviointivälineenä, kun hän pohtii loppuraportissaan projektin tavoitteiden saavuttamista.

Jokaisen tuokion loppuksi opinnäytetyöntekijä antaa lapsille teemaan liittyvän lorukortin. Loru luetaan yhdessä tuokion lopussa ja lapset saavat viedä kortin kotiin. Lorukortin tarkoituksena on leikinomaisesti välittää lapselle aina kunkin tuokion keskeinen sanoma.



Kuva 23. Lehmä (Sclera 2014)

Hyppyraketti

"Maito on lapsen bensaa ja hyppyraketin ajoainetta.

Maidolla onkin mainetta.

Kaikki sen tietää, kaikki sen muistaa,
turha on sinun päätäsi puistaa.

Maidon avulla luut kasvaa,
parasta maito on ilman rasvaa." (Pulli 2006)



Kuva 24. Vihannekset (Vanninen 2014)

Vihannesjumbpaa

"Kurkku teki spagaatin ja tomaatti kuperkeikan,
salaatti lennähti selälleen,
kertoï tämän seikan.

Vaikka en osaa spagaattia,
kannan tärkeää plakaattia:
kannattaa syödä salaattia,
kurkkua ja tomaattia.

Se auttaa ihmislapsia,
kun muistaa meitä napsia,
kauhoa ja kapsia,
rouskuttaa ja rapsia.

Myös vanhempien hapsien
kanssa lastenlapsien,
kannattaa meitä napsia,
rouskuttaa ja rapsia." (Pulli 2006)



Kuva 25. Lautasmalli (Kotimaiset kasvikset ry:n www-sivut)

Lautasmalli

”Helppo lautasmalli
sanoi pikku Alli:
puolet täytty kasviksista
vihreästä, oranssista.

Lautaselle laitan kalaa,
kala perunaani halaa.
Maidolla vatsani kastan
ja välillä valitsen pastan.

Rukiilla itseni ravitsen
ja rasvan oikein valitsen.
Rasvaa pelkkä sipaisu,
suolaa niukka nipsaus.

Mmm. sanoi Alli, neiti lautasmalli.”
(Pulli 2006)

Arviointilomake

Eväitä elämään - ravitsemusaiheiset tuokiot – projekti

Edistikö projekti mielestänne lasten tietämystä:

	Kyllä	Ei
terveellisestä ruoasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ruoan alkuperästä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ruoka-annoksen koostamisesta lautasmallin mukaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oliko projektin aihe mielestänne kohderyhmän lapsille:

	Kyllä	Ei
tärkeä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
merkityksellinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kiinnostava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oliko projektissa käytetyt menetelmät mielestänne toimivia lasten ravitsemuskasvatukseen?

	Kyllä	Ei
tutustumisleikki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
symbolileikki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
opetusvideo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tavaratalo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuvakortit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
keskustelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikuntaleikki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kasvin istutus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lautasmallin askartelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aukkotarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oliko opinnäytetyöntekijän vuorovaikutus lasten kanssa:

	Kyllä	Ei
luontevaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
avointa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vastavuoroista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iloista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kannustavaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liina ja Lasse lounaalla

Oli maanantai aamupäivä. Liina ja Lasse jonottivat vuoroaan käsienvesulle. Kello oli kymmenen ja kohta olisi päiväkodin lounasaika. Liinan ja Lassen mielestä päiväkodissa oli mukavaa syödä lounasta yhdessä tarhakavereiden ja tarhatätien kanssa. Lounaan jälkeen pieni lepotuokiokin maittoi usein oikein hyvin. Liina ja Lasse ovat 6-vuotiaita, he käyvät esikoulua ja menevät ensi syksynä kouluun. Koulun alkua he odottavat jo innolla, vaikka taitaa heitä kumpaakin myös hieman jännittää. Liina ja Lasse ovat ystäväystyneet päiväkodissa ja he leikkivät yhdessä myös vapaa-aikanaan. Esikoulussa on mukavaa, siellä touhutaan monenlaista ja harjoitellaan jo joitain taitoja tulevaa koulua varten. Liina ja Lasse ovat oppineet muun muassa kirjaimia ja numeroita. Tällä viikolla esikoulussa on temaviikko, jonka aiheena on ruokailu. He pääsevät tutustumaan erilaisiin ruokiin ja niiden alkuperään, harjoittelemaan hyviä pöytätapoja ja terveellisiä ruokatottumuksia. Tänään he pääsevät harjoittelemaan ruoan annostelemista. He saavat ottaa itse ruoan omalle lautaselleen. Monipuolisen ruoka-annoksen koostamista onkin tärkeää harjoitella tulevan koulun alkua varten.

Käsien pesun jälkeen lapset menevät ruokajonoon. Tarhan tädit ovat auttamassa lapsia ruokakärryjen luona. Liina ja Lasse ovat ruokajonossa peräkäin. He ottavat ensin tarjottimet, lautaset ja lautasliinat, juomalasit, haarukat, veitset sekä lusikat jälkiruo-
kaa varten.

- Mitähän mahtaa olla jälkiruoaksi? Liina pohtii ja lipoo samalla suupieliään.

Ensimmäiseksi he tulevat juomakärryjen luokse, jossa he saavat itse valita ruokajuomansa. Tarhantädit auttavat kaatamaan juomia lasihin.

- Mitähän teille saisi olla ruokajuomaksi tänään? Kysyi tarhantäti Maija. Vaihtoehtoina oli maitoa ja piimää.
- Minä otan maitoa kiitos. Sanoi Liina.
- Minä taas voisin ottaa piimää, sanoi Lasse vuorollaan. Lassella oli tapana aina lounasaikaan juoda piimää, hänestä se oli hyvää ja se teki hyvää myös hänen vatsalleen.
- Kuule Liina, Lasse sanoi, - Olen aina pohtinut sitä miksi piimäpurkin kyljessä on lehmän kuva, tiedätkö sinä? Lasse kysyi Liinalta.



Kuva 26. Piimä (Vanninen 2014)

Liinan äiti oli maatalan emäntä ja Liinan isäpuolestaan maatalan isäntä. Heillä oli omia lehmiä, jotka asuivat pihalla olevassa suuressa rakennuksessa, jota kutsutaan _____(navetaksi).

- Tiesitkö Lasse, että piimä on tehty _____(maidosta) ja maito taas puolestaan tulee _____(lehmästä). Niitä meillä on paljon. Lehmillä on utareet, joista maitoa

_____ (lypsetään). Sitä varten meillä on isot lypsykoneet. Maito menee suureen säiliöön jossa se jäädytetään. Maitoauton kuljettaja tulee hakemaan maidon säiliöstä ja vie sen seuraavaksi _____ (meijeriin). Meijerissä maidosta voidaan tehdä monenlaisia tuotteita kuten esimerkiksi _____ (jugurttia, viiliä, kermaa, juustoa, jätskiä) ja myös piimää. Piimää saadaan kun maitoon laitetaan hapatetta. Meijeristä maito kuljetetaan kauppaan, josta me voimme sitten ostaa sitä.

Tarhantäti Maija kaatoi lapsille lasit täyteen kylmää maitoa ja piimää. Hän hymyili ja kysyi:

- Tiedättekö te lapset miksi maito ja piimää pitäisi juoda joka päivä?

Liina ja Lasse nyökkäsivät tietävänsä. Heille oli kerrottu, että maidosta saa paljon tärkeitä vitamiineja ja ravintoaineita. He muistivat, että maidosta saa erityisesti _____ (kalsiumia) ja _____ (D-vitamiinia), Kalsium ja D-vitamiini auttavat luita ja hampaita _____ (kasvamaan ja pysymään lujina). He muistivat myös, että maitoa pitäisi juoda joka päivä yhteensä _____ (kolme) lasillista ja sen lisäksi vielä _____ (pari viipaletta juustoa). Osan maidosta voi korvata muilla maitotuotteilla, kuten esimerkiksi jugurtilla tai viilillä.



Kuva 27. Päivän maitoannokset (Hallakorpi 2009)

Seuraavaksi lapset menivät ruokakärryjen luokse.

- Nam, mitä meillä on ruoaksi tänään? Kysyi Lasse ja nuuhkaisi.
- Tänään on ruoaksi kirjolohta ja perunoita, vastasi päiväkodin keittäjä Helena, joka oli valmistanut päivän lounaan.
- Nam! Hihkaisi Lasse. - Se on yksi herkkuruoistani.

Lasse alkoi lapata perunoita ja kalaa lautaselle. Kala oli Lassen lempiruokaa ja hänellä taisi olla kova nälkä. Lautanen alkoikin täyttyä kovaa vauhtia. Liina alkoi naurattaa. Hän mietti mihin Lasse saisi salaatin mahtumaan, kun lautanen oli jo nyt kukkuralla. Keittäjä Helenaa hymyilytti. Hän sanoi:

- Hienoa Lasse, että sinä pidät ruoasta, mutta muistatko, että tänään meidän piti harjoitella monipuolisen aterian koostamista lautasmallin mukaan. Katso pas kun näytän sinulle kuvan lautasmallista.



Kuva 28. (Nutricia baby Oy 2014)

- Monipuolisen aterian saa koostettua kun täyttää

_____ (puolet lautasesta kasviksilla, 1/4 osan lautasesta perunalla, riisillä tai pastalla ja ¼ osan kalalla, lihalla tai munalla). Paras ruokajuoma on _____ (maito tai piimä). Lisäksi vielä leipää ja jälkiruoaksi sopii _____ (marjat tai hedelmät). Näin saat ravitsevan monipuolisen aterian.

- Oho, sanoi Lasse, taisinpa hieman innostua tuosta kalasta, en muistanutkaan, että salaattikin pitää mahtua vielä lautaselle.

Lasse ja Liina annostelivat ruoan lautaselle. He katsoivat keittäjä Helenan näyttämästä lautasmallikuvasta mallia.

Salaattipöydässä oli tarjolla kurkkua, tomaattia ja salaatinlehtiä sekä porkkanaraastetta. Liina ja Lasse täyttivät toisen puolen lautasestaan värikkäillä kasviksilla.

- Ovatpa nämä herkullisen näköisiä ja teidän, että ne ovat myös tosi terveellisiä. Niistä saa paljon _____ (vitamiineja ja kuitua).

Liina tiesi myös, että kasviksia marjoja ja hedelmiä tulisi syödä _____ (joka päivä/jokaisella aterialla).

- Tiedätkö Lasse kuinka paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä pitäisi syödä päivässä?

Lasse nyökytti tietävänsä. Hän katsoi omia käsiään ja kämmeniään ja muisti, että joka päivä pitäisi syödä yhteensä _____ (viisi) oman kämmenen kokoista annosta kasviksia, marjoja tai hedelmiä.



Kuva 29. Viisi kourallista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

Viimeisenä oli jälkiruoan vuoro. Jälkiruoaksi oli punaista marjakiisseliä. Sen päälle sai laittaa vielä tuoreita marjoja ja kermavaahtonokareen.

- Nam! Sanoivat Liina ja Lasse melkein yhteen ääneen. Taisi olla molempien herkkua.
- Pidän marjoista tosi paljon. Nämä punaviinimarjat kasvavat _____(pensaassa). Niitä on meidänkin pihalla ainakin kolme.
- Mansikat ovat minun herkkuani, sanoi Liina. Viime kesänä kävimme yhdessä äidin kanssa itse poimimassa niitä läheiseltä _____ (pellolta).

Ennen kuin Liina ja Lasse menivät pöytään, he saivat vielä leipäkorista leivät. Keittäjä Helena oli jo valmiiksi voidellut ne. Korista liinan alta paljastui herkullisen tuoretta ruisleipää ja limppua. Liina ja Lasse ottivat leivät tarjottimelle ja suuntasivat kohti ruokapöytää.

Vihdoin Liina ja Lasse pääsivät ruokapöytään istumaan. Heillä oli edessään herkullisen näköinen tarjotin joka oli täynnä värikästä, herkullista ja monipuolista ruokaa.

- Hyvää ruokahalua Liina, sanoi Lasse.
- Hyvää ruokahalua Lasse, sanoi Liina. Sen jälkeen kuuluikin vain tasainen maiskutus.



Kuva 30. Lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

