

Lapsi osaksi ruokakasvatusta perhepäivähoidossa

Anni Nurminen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2014

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) Nurminen, Anni	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 17.11.2014
	Sivumäärä 27+37	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi Lapsi osaksi ruokakasvatusta perhepäivähoidossa		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Karoliina Väisänen		
Toimeksiantaja(t) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke (v. 2009-2013) Keski-Suomen sairaanhoitopiiri		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö käsitteli lasten ruokakasvatusta perhepäivähoidossa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli opettaa lapsille myönteistä ja ennakkoluulotonta asennetta ruokaa kohtaan. Ravitsemuksellisenä tavoitteena oli lisätä lasten kasvisten, vihannesten ja marjojen käyttöä. Lisäksi haluttiin innostaa perhepäivähoitajia lasten ruokakasvatuksen toteutuksessa. Opinnäytetyössä perehdyttiin perhepäivähoidon nykytilaan ja lapsuuden ruokailutottumusten vaikutuksiin. Ruokakasvatusta tarkasteltiin sekä lapsen että perhepäivähoitajan näkökulmasta.</p> <p>Työn toiminnallisena osuutena koottiin reseptivihko, jonka ohjenuorana toimi ruoan aistinvaraiseen tutkimiseen kannustava Sapere-menetelmä. Reseptivihko suunnattiin perhepäivähoidon 3 - 10 -vuotiaille lapsille. Reseptivihko sisälsi 30 reseptiä, joista laadittiin kahden viikon valmiit ruokalistat lisäkkeineen. Lisäksi reseptivihkossa oli pieni hygieniaopas ja arpasalaatti-leikki. Reseptivihko lähetettiin kuudelle perhepäivähoitajalle, ja he saivat hyödyntää sitä haluamallaan tavalla lasten kanssa. Perhepäivähoitajista neljä palautti avoimen palautelomakkeen. Opinnäytetyössä kuvattiin reseptivihkon suunnittelu, toteutus ja palaute. Opinnäytetyössä käsiteltiin myös aistien merkitystä ruokailussa.</p> <p>Reseptivihkon palaute oli erittäin myönteistä ja kertoi ruokakasvatuksella olevan tilausta varhaiskasvatuksessa. Ruokakasvatus tasoittaa myös lasten sosioekonomisia eroja. Opinnäytetyöstä on hyötyä kaikille niille, jotka ovat mukana lasten varhaiskasvatuksessa. Reseptivihkosta saatua palautetta voidaan hyödyntää lasten ruokakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa myöhemminkin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ruokakasvatus, perhepäivähoito, Sapere-menetelmä		
Muut tiedot Liitteenä reseptivihko, 37 sivua		



Author(s) Nurminen, Anni	Type of publication Bachelor's thesis	Date 17.11.2014
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 27+37	Permission for web publication: X
Title Taking children as part of food education in family day care		
Degree programme Degree Programme in Services Management		
Tutor(s) Väisänen, Karoliina		
Assigned by Children's Food Education in Early Childhood Education –project (2009-2013) Central Finland Health Care District		
Abstract <p>The thesis was about children's food education in family day care. The purpose of the study was to teach children positive and open-minded attitude towards food. The nutritional purpose of the study was to increase vegetables, berries and fruit in children's diet. Another aim was to encourage child minders in the execution of food education. The thesis acquainted with the present state of family day care and the effects of childhood eating habits. Food education was handled from the children's and child minders' perspectives.</p> <p>The practical part of the thesis was to collate a recipe booklet that was based on the Sapere food education method that takes all senses into account. The recipe booklet was directed to children of family day care aged 3 to 10. The recipe booklet included 30 recipes which were drafted into a menu for two weeks with side dishes. In addition, the booklet contained a little hygiene guide and a salad game. The recipe booklet was sent to six child minders and they could test it with kids. Four child minders returned an open feedback form. In the thesis the making process of the recipe booklet with its creation, execution and feedback was described. The significance of senses in eating was also examined.</p> <p>The feedback was very positive and showed that help in the implementation of food education in early childhood education is needed. Food education also equalizes children's socio-economic differences. The thesis is useful for all who are involved in children's food education. Feedback can be utilized when planning and realizing children's food education.</p>		
Keywords/tags (subjects) Food education, family day care, Sapere method		
Miscellaneous Attachments: a recipe booklet, 37 pages		

Sisältö

1 Johdanto	2
2 SAPERE - aisti ja ilmaise	4
2.1. Historia	4
2.2. Sapere ruokakasvatusmenetelmänä	4
2.3. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke.....	5
3 Perhepäivähoito Suomessa	6
3.1. Perhepäivähoito lapsen kasvatusympäristönä	6
3.2. Perhepäivähoitajien nykypäivän haasteet	8
3.3. Lasten ruokakasvatus päivähoidossa	9
4 Lapsuuden ruokailutottumusten vaikutus tulevaisuuteen	11
4.1. Lasten ruokailutottumukset nykyään.....	11
4.2. Perheiden sosioekonomisten erojen vaikutus lasten ruokailuun	13
5 Reseptivihkosen koostamisprosessi	14
5.1. Ravitsemussuosituksset	15
5.2. Reseptivihkosen kokoaminen.....	17
5.3. Reseptivihkosen saperemaiset elementit	19
6 Kokeilu ja palaute reseptivihkosesta	21
6.1. Palautteen keruumenetelmä	21
6.2. Palaute	22
7 Pohdinta.....	24
Lähteet	26
Liitteet	28
Liite 1. Reseptivihkonen	28

Kuviot

Kuvio 1. Reseptivihkosen kuvituskuva: Kirkas lohi-fenkolikeitto	18
Kuvio 2. Reseptivihkon kuvituskuva: Rosamunda ja kolme kaveria	21

1 Johdanto

Lasten ja nuorten hyvinvointi on ollut yksi suomalaisen yhteiskunnan keskustelun ydinteemoista 1990-luvun puolivälistä lähtien (Rimpelä 2008, 62). Lasten lihavuus on lisääntynyt tasaiseen tahtiin kaikkialla maailmassa, ja sama suunta näyttää jatkuvan (Fogelholm 2003, 51). Tutkimusten mukaan ruokailutottumuksissa on havaittavissa sosioekonomista vaihtelua perheiden välillä. Korkeasti koulutetut ja heidän lapsensa syövät terveellisemmin kuin ne perheet, joissa vanhemmat ovat vähemmän koulutettuja. (Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Laatikainen, Markkula, Mäki, Ovaskainen, Virtanen & Wikström 2012, 7.) Yhteiskunnallinen tilanne viestii selvästä tarpeesta edistää lasten ravitsemuskasvatusta.

Terveiden ruokatottumusten perusta rakennetaan jo varhaislapsuudessa. Tottumukset muotoutuvat ja kehittyvät jatkuvasti, mutta kehittyvien kansansairauksien ehkäisemiseksi on tärkeää vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin pienestä pitäen. (Nurttila 2003, 106.) Kunnallisessa päivähoitossa tai yksityisen hoidon tuella oli kaikkiaan 229 000 lasta vuonna 2012. Kunnallisen perhepäivähoidon osuus oli 16 %. Perhepäivähoitossa olevista lapsista lähes kaikki olivat kokopäivähoitossa, jossa lapset syövät aamupalan, lounaan ja välipalan. (THL 2012.) Varhaiskasvatuksella on merkittävästi painoarvoa lasten ravitsemuskasvatuksessa. Aikaisemmin lapsiperheille suunnatun ravitsemuskasvatuksen kohderyhmänä ovat olleet lähinnä vanhemmat, mutta aktiivisia toimijoita ovat niin lapsi kuin muutkin lapsen kanssa tekemisissä olevat aikuiset (Nurttila 2003, 99).

Opinnäytetyön tavoitteena on opettaa lapsille myönteistä ja ennakkoluulotonta asennetta ruokaa kohtaan sekä lisätä heidän kiinnostustaan siitä. Yksi ravitsemuskasvatuksen tärkeimmistä tavoitteista on myös vähentää lasten välistä eriarvoisuutta. Ravitsemuksellisenä tavoitteena on lisätä lasten kasvien, vihannesten ja marjojen käyttöä. Lisäksi on haluttu antaa perhepäivähoitajille uusia ideoita, apua ja oppia lasten ravitsemuskasvatukseen.

Opinnäytetyö käsittelee siis lasten ruokakasvatusta perhepäivähoidossa. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena on koottu toiminnanohjauskäsikirja, joka pohjaa Sapere-ruokakasvatusmenetelmään. Tämä menetelmä pohjaa ruoan aistinvaraiseen tutkimiseen ja sen merkitykseen lasten ruokailutottumusten kehittymisessä. Tässä työssä toiminnanohjauskäsikirjasta käytetään käsitettä reseptivihkonen. Se sisältää aamupala-, lounas- ja välipalaohjeita, joista on koottu kahden viikon ruokalista lisäkkeineen. Lisäksi reseptivihkossa on pieni hygieniaopas ja arpasalaatti-leikki. Ohjeet on suunnattu 3-10-vuotiaille lapsille. Opinnäytetyön teoriaosuudessa perehdytään kuitenkin alle kouluikäisiin lapsiin. Alle kouluikäisen ja koulua käyvän lapsen kehitys eroaa siinä määrin, että aihe oli helpompi rajata näin. Reseptivihko on suunniteltu perhepäivähoidon työkaluksi, mutta se on vapaasti sovellettavissa kaikille lapsiperheille. Perhepäivähoitajat jäävät usein päiväkotitoiminnan varjoon ja valikoituivat siksi kohderyhmäksi. Lisäksi perhepäivähoitajat joutuvat kohtaamaan työssään monenlaisia haasteita, joista yksi suurimmista on lasten ravitsemuksen suunnittelu ja toteutus.

Opinnäytetyö käsittelee ruokakasvatusta sekä lapsen että perhepäivähoitajan näkökulmasta. Teoriaosuudessa perehdytään tarkemmin Sapereen ruokakasvatusmenetelmän ja siihen, kuinka se on huomioitu reseptivihkon koostamisprosessissa. Lisäksi perehdytään lasten ruokailutottumusten nykytilaan ja niiden vaikutukseen tulevaisuudessa. Opinnäytetyö sisältää myös oman lukunsa perhepäivähoidon tilasta Suomessa. Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Työ eteni hyvin joustavasti ja suunnitelmat vaihtuivat tilanteiden mukaan. Palautetta kerättiin reseptivihkosesta avoimella palautelomakkeella, joten perhepäivähoitajat saivat ilmaista vapaasti näkemyksiään. (Hirsjärvi & Remes 2007, 160.)

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke, joka aloitti toimintansa vuonna 2009 ja päättyi vuoden 2013 lopussa. Hanke oli Keski-Suomen sairaanhoitopiirin hallinnoima ja sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama ruokakasvatuksen edistämishanke Keski-Suomessa. Sen tavoitteena oli kouluttaa ja perehdyttää hankekuntien varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun henkilöstöä lasten terveelliseen ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen. Hankkeen tarkoituksena oli opettaa Sapere-menetelmän käyttöä, soveltamista ja kehittämistä lasten varhaiskasvatuksessa. Ehdotus tähän opinnäytetyöhön tuli tarpeesta koota yhteen lapsiper-

heille sopiva vihko, joka sisältäisi ravitsemuksellisesti oikeaoppisia, kasvatuksellisesta näkökulmasta mietittyjä ohjeita.

2 SAPERE - aisti ja ilmaise

2.1. Historia

Sapere-menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Sapere tulee latinan kielen sanasta, joka tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Puisais lanseerasi ensimmäiset makukoulutunnit ranskalaisissa alakouluissa vuonna 1974. Metodi kehittyi nopeasti 1980-luvulla, ja sitä on päivitetty siitä lähtien nykyisiin opetusmenetelmiin sopivaksi. (Sapere association 2012.)

Saperelle perustettiin oma voittoa tavoittelematon järjestö Brysseliin vuonna 1994. Sapere-järjestö toimii kansainvälisen verkoston avulla, johon kuuluu useita tieteellisiä tutkimuslaitoksia, julkisuuden henkilöitä, järjestöjä ja yrityksiä. Järjestön tarkoituksena on opettaa lapsia maistelemaan erilaisia ruokia ja edistää heidän terveyttään. Tätä varten järjestön ammattilaiset ovat kehittäneet omia opetusohjelmiaan. Makuaiastien kehittämisen lisäksi järjestö pyrkii edistämään hyvän terveyden rakentamista ja tasapainoisia ruokailutapoja, joilla halutaan vaikuttaa erityisesti ylipainon ehkäisyyn. Järjestön toiminta keskittyy Euroopan alueelle. (Sapere association 2012.)

2.2. Sapere ruokakasvatusmenetelmänä

Sapere on ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruoan maailmaan aistiensa välityksellä. Taustalla on oppimiskäsitys, jossa painotetaan kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. Aistimalla, kokeilemalla, tutkimalla, ihmettelemällä ja leikkimällä lapsi saadaan oppimaan uusia asioita ruoasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Ajatuksena on, että uteliaisuuden ja tutkimushalun herätessä lapsi oppisi tunnistamaan omat ennakkoluulonsa ja rikkomaan omia rajojaan. (Koistinen & Ruhanen 2008, 9.)

Sapere-menetelmä korostaa lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Aistikokemuksia ei nähdä väärinä tai oikeina, vaan lapsia rohkaistaan kertomaan omat mielipiteensä. Yksi periaatteista on myös se, että lasta ei pakoteta maistamaan mitään ruoka-ainetta, sillä se sammuttaa lapsen innostuksen. (Mts. 9.)

2.3. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanke

Lasten ravitsemusta edistävillä toimenpiteillä koettiin olevan erityinen tilaus. Kasvatushenkilöstön lisäksi lasten joukkoruokailun ja lastenneuvolan henkilöstö sekä ravitsemusasiantuntijat havaitsivat useita kehityskohtia. Pulmia lasten syömisessä olivat erilaiset ruoka-allergiat ja erityisruokavaliot sekä nirso ja valikoiva syöminen, jotka näyttäytyivät erityisesti päivähoitohenkilöstölle. Tutkimustulokset taas osoittivat puutteita lasten ruokavalion sisällössä. Kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö oli vähäistä, kun taas sokeria ja suolaa saatiin liikaa. Rasvan laadussa oli myös parannettavaa. (Lyytikäinen 2014, 9.)

Näiden asioiden lisäksi kehittämishankkeiden käynnistymiseen vaikutti se, että lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen osa varhaiskasvatuksessa on melko pieni. Tähän kaivattiin selvästi täydennystä. (Mts. 10.)

Lasten ruokakasvatuksen kehittämisen toimenpiteet kuntien yhteistyönä linjattiin ensimmäisen kerran Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä vuonna 2008. Erilaisia toimijoita kuultaessa selvitettiin toimenpiteitä nykytilanteen parantamiseksi. Tuolloin Sapere-ruokakasvatusmenetelmä nousi esiin alueen päivähoidon yksiköistä saadun palautteen perusteella. (Mts. 10-11.) Sapere-menetelmäsovellus kirjattiin Maakunnalliseen terveyden edistämisen suunnitelmaan kattavasti käyttöön otettavaksi lasten ruokakasvatusmenetelmäksi Keski-Suomessa (Puustinen 2008).

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämistyön toimintamallin loivat Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, Turun yliopisto ja Turun kaupunki. Tämä hanke kantoi nimeä ”Aistien avulla ruokamaailmaan - Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen”. Maa- ja metsätalousministeriö rahoitti projektia vuosina 2009–2010.

Vuosina 2011 - 2013 hanke sai jatkoa ja laajeni uusille alueille Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön terveyden edistämisen määrärahan turvin. (Lyytikäinen 2014, 11.)

Hanke sai päätöksensä 28.2.2014. Vuoden 2013 lopussa ruokakasvatuksen kehittämisen oli käynnissä 42 varsinaisessa hankekunnassa ja itsenäisesti 8 muussa hankkeesta koulutustukea saaneessa kunnassa. Keski-Suomen kuntien lisäksi hanketta toteutettiin mm. Tampereella, Turussa ja Joensuussa. Mukana projektissa olivat seuraavat tahot: Jyväskylän yliopiston varhaiskasvatuslaitos, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Turun yliopisto, Jyväskylän kesäyliopisto, Turun kesäyliopisto, Jyväskylän kaupunki ja Keski-Suomen varhaiskasvatuskeskus Varke. (Mts. 11.)

3 Perhepäivähoito Suomessa

Perhepäivähoito syntyi Suomessa 1900-luvun keskivaiheilla, kun vanhemmilla ei ollut varaa palkata kotiapulaista tai muuta hoitajaa kotiin eikä yhteiskunta tarjonnut päivähoitopalveluja (Parrila 2002, 14-15). Perhepäivähoito toimi pitkään epävirallisena ja valvomattomana hoitomuotona, kunnes siitä tuli tasavertainen hoitomuoto kunnallisen päivähoidon rinnalle vuonna 1973 säädetyn päivähoitolain myötä. Järjestelmä rakennettiin käytännössä täysin alusta suurimmassa osassa maata palkkaamalla ja kouluttamalla perhepäivähoidon henkilöstöä. (Heinämäki & Ilmonen 2007, 17.)

Perhepäivähoidon osuus on kuitenkin laskenut tasaisesti viimeisen kymmenen vuoden ajan. Vuonna 2012 kunnallisen perhepäivähoidon osuus oli 16 % kunnallisessa päivähoitossa ja yksityisen hoidon tuella olevista lapsista (THL 2012).

3.1. Perhepäivähoito lapsen kasvatusympäristönä

Suppeasti ilmaistuna päivähoiton perustehtävä sisältää lasten hoidon, kasvatuksen ja opetuksen. Hoitoon kuuluu lapsen perustarpeista huolehtiminen, johon tulisi sisältyä hoivaelementtejä. Kasvatus sisältää pedagogisia elementtejä ja päinvastoin. (Koivunen 2009, 11-12.) Perhepäivähoitotyön ja päiväkotityön välillä on kuitenkin selkeitä eroavaisuuksia. Perhepäivähoitaja pystyy toimimaan lasten kanssa yksilöllisesti. Työ

on itsenäistä, monipuolista ja antaa mahdollisuuden vaikuttaa päivän aikatauluun. Lasten tyytyväisyydestä saa välittömän palautteen, ja oman työn tuloksia pääsee tarkastelemaan läheltä. (Reunamo 2007, 149.)

Perhepäivähoidolla on eri toimintamuotoja, joista perinteisin on hoitajan kotona tapahtuva perhepäivähoito. Joskin tämän perhepäivähoitomuodon osuus on ollut laskusuhdanteessa viime vuodet. Toinen perinteinen muoto on lapsen kotona tapahtuva hoito. Näiden hoitomuotojen rinnalle nousi kolmiperhepäivähoito, jossa toimintaympäristönä on lasten koti. Ryhmään kuuluu lapsia eri perheistä, ja he voivat siirtyä viikoittain eri perheen kotiin. Uusimpana hoitomuotona on ryhmäperhepäivähoito, jossa kaksi hoitajaa voi toimia enintään kahdeksan täysiaikaisen ja kahden osa-aikaisen lapsen kanssa kunnan järjestämässä toimitilassa. (Heinämäki & Ilmonen 2007, 19-21.) Perhepäivähoidon valvojana ja ohjaajana toimii kunnan perhepäivähoidon ohjaaja tai tehtävään osoitettu päiväkodin johtaja (Reunamo 2007, 148).

Perhepäivähoitajien kelpoisuusehtoja ei ole säädetty laissa, joten koulutustaustat ovat edelleen hyvin kirjava. Vuoteen 2000 asti ainut perhepäivähoitajan ammattiin valmentava koulutus oli perhepäivähoitajan kurssi, jota järjestivät mm. kansanopistot. Suuri edistysaskel koulutuksen kehitykselle oli vuonna 2000 voimaan tullut perhepäivähoitajan ammattitutkinto. (Parrila 2002, 23-24.)

Reunamon (2007, 149) mukaan perhepäivähoito on usein arvokas ja turvallinen saareke perheen arjessa. Perhepäivähoito tarjoaa lapselle hyvin kodinomaisen kasvatusympäristön. Hoitajalle itselleen se saattaa aiheuttaa haasteita, sillä hänen pitää sovittaa yhteen oman perheen tarpeet ja hoitolasten toimintaympäristö. Perhepäivähoitajalla on kuitenkin vapaat kädet oman kotinsa järjestelyyn kasvatusympäristönä, ja muutoksia voi tehdä nopeasti hoitolasten tarpeiden mukaisesti. Myös ulkoilun ja luonnon voi liittää helposti luontevaksi osaksi päivää. Myönteisimpänä piirteenä perhepäivähoitajan työssä voidaan pitää mahdollisuutta päästä lähelle lasta. Hoitajan ja lapsen välinen läheisyys luo lapselle turvallisen ja lämpimän kasvatusympäristön. Jatkuvassa hoitosuhteessa perhepäivähoitaja oppii tuntemaan lapsen ja perheen tilanteen. Vanhempien luottamus perhepäivähoitajaan luo heidän välilleen tasavertaisen kasvatuskumppanuuden. (Reunamo 2007, 149-154.)

3.2. Perhepäivähoitajien nykypäivän haasteet

Perhepäivähoidon juuret ovat lähempänä kotikasvatusta kuin ammatillista varhaiskasvatusta. Siksi perhepäivähoito on joutunut taistelemaan asemastaan tasavertoisena hoitomuotona päiväkotihoidon rinnalla. Valtio on lisännyt tätä taistelua vähäisellä panostuksellaan perhepäivähoidon kehittämiseen. (Parrila 2002, 31.)

Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijat Annala ja Kurunsaari kartoittivat opinnäytetyössään (2009) Kauhajoen kaupungin perhepäivähoitajien nykytilanteen ja tuen tarpeen. He jakoivat Kauhajoen perhepäivähoitajien ohjausillassa hoitajille kyselylomakkeet, joihin vastasi yhteensä 41 perhepäivähoitajaa. He käyttivät tutkimuksessaan sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää: kyselylomake sisälsi avoimia ja asteikkolaisia kysymyksiä. Suurimmiksi haasteiksi perhepäivähoitajat nimesivät pienen palkan, pitkät työpäivät ja varahoidon järjestämisen. Muut perhepäivähoitajien kohtaamat haasteet koskivat vanhempia ja heidän erilaisia kasvatustapojiaan sekä lasten yksilökohtaisia ongelmia. Lisäksi haastavaksi koettiin työn vaatavuus sen kaikilla osa-alueilla. Moni koki työn hieman yksinäiseksi eikä saanut kaipaamaansa vertaistukea toiselta aikuiselta. (Annala & Kurunsaari 2009, 44-45.)

Samankaltaisia tuntemuksia nousi esiin sosiaalialaa opiskelevan Tikkasen opinnäytetyössä "Selvitys kuopiolaisten perhepäivähoitajien näkemyksistä ja kehittämisajatuksista perhepäivähoitotyössä". Hän toteutti ryhmähaastattelun yhteensä kahdeksalle perhepäivähoitajalle kesällä 2013. Perhepäivähoitajat kuvailivat tiimikseen toiset hoitajat, ja osa pahoitteli tiimikokousten vähentyneen tai loppuneen kokonaan, jolloin tärkeä tukiverkosto jää puuttumaan. Perhepäivähoitajien työn merkittävämmäksi haasteeksi nousivat tässäkin tutkimuksessa palkkaus ja kustannuskorvaukset. Palkkauksessa mietityttivät erityisesti tilapäisen hoitovapaan palkattomuus ja lapsilukumäärän äkilliset vaihtelut, jotka laskevat palkkaa. Haasteeksi nimettiin myös perhepäivähoidon kysynnän vähyys, johon arveltiin syyksi mm. eriarvoisuus perhepäivä-

hoidon ja päiväkotihoidon välillä sekä vanhempien huono tietämys perhepäivähoidosta hoitomuotona. (Tikkanen 2014, 24-43.)

Kunnalliset perhepäivähoitajat pääsivät työaikalain piiriin elokuussa 2011, mikä rajoitti työviikon pituuden keskimäärin 40 tuntiin. Työaikalaki ei koske yksityisiä perhepäivähoitajia. Työaikauudistus on johtanut siihen, että kunnat ovat alkaneet ohjata pitkää hoitopäivää tarvitsevia lapsia ensisijaisesti päiväkoteihin. Esimerkiksi Oulussa vanhemmille tarjotaan 20 prosentin alennusta hoitomaksusta, jos päivittäinen hoitoaika ei ylitä kahdeksaa tuntia. Vantaalla on taas linjattu, että perhepäivähoitoon otetaan vain lapsia, joiden hoitopäivä on enintään yhdeksän tuntia. Muutoksen myötä lapsia on siirtynyt päiväkotiin. (Kunnat rajoittavat lasten pääsyä perhepäivähoitoon 2011.) Tikkasen (2014, 40) haastattelemat perhepäivähoitajat kertoivat kuitenkin työpäivän venyvän useasti iltaan seuraavaa päivää valmistellessa, siivotessa ja paperitöitä tehden. Työaikauudistuksella ei ole siis onnistuttu parantamaan perhepäivähoitajien työhyvinvointia riittävästi.

3.3. Lasten ruokakasvatus päivähoitossa

Yhteiskunnallinen tilanne heijastuu myös lapsiperheiden ruokatottumuksiin ja tapoihin. Työssä käyvät vanhemmat ovat usein kiireisiä, ja arkirutiinit hoidetaan nopeasti pitkän työpäivän jälkeen. Myös vanhempien työttömyydellä voi olla omat vaikutuksensa perheen arkeen, sillä päivärytmi jää helposti lapsen kannalta liian epä säännölliseksi. Päivähoiton rooli ruokakasvattajana onkin merkittävä. Yhteistyössä perheen kanssa se luo pohjan, jolle lasten ruokatottumusten myönteinen kehitys rakentuu. Nykypäivän vanhemmilla on riittävät perustiedot ravitsemuksesta, mutta tärkeintä onkin omaksua, että vanhempien lisäksi ravitsemuskasvatuksessa tasavertaisia toimijoita ovat niin lapsi itse kuin muutkin lapsen kanssa tekemisissä olevat aikuiset. (Nurttila 2003, 99, 123.)

Päivähoitoruokailun tavoitteena on valtakunnallisten ravitsemussuositusten mukaisesti turvata yhdessä perheiden kanssa lapsen kasvu ja kehitys. Tavoitteena on ohjata lasta vaihtelevaan ja monipuoliseen ruokavalioon sekä turvata riittävä energiansaanti hoitopäivän aikana. Lisäksi lapsille halutaan opettaa myönteinen asenne työn-

tekoon ja vastuun ottamiseen osallistamalla heitä ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun. Yksi päivähoitoruokailun tavoitteista on myös ohjata ja opastaa koteja terveyttä edistäviin ruokavalintoihin ja niiden valmistukseen. Lisäksi ruokailutilanteissa opetellaan sosiaalisia taitoja ja samalla siitä pyritään tekemään esteettinen kokemus. (Nurttila 2003, 124, 126.)

Laukaan kunta on listannut ruokakasvatuksen periaatteet omaan perhepäivähoidon varhaiskasvatussuunnitelmaansa (Vasu). Näitä ovat esimerkiksi monipuolisuus, säännöllinen ruokarytmi, pöytätavat, Sapere-ruokakasvatusmenetelmän elementit, lähi- ja luomuruoka (ympäristökasvatus), ruokien nimeäminen, maistamissopimus ja ruokattomusten kehittäminen. Lisäksi he ovat listanneet tärkeäksi asiaksi vuorovaikutuksen pöydässä, puhuen ja pureskellen. (Laukaan kunta 2012.)

Osana päivähoiton ruokakasvatukseen kuuluvat erilaiset retket esimerkiksi marjametsään tai maatiloille. Ruokamaailmaan voidaan tutustuttaa myös lapsen omaa luovuutta hyödyntäen leikkimällä ja askartelemalla. Huomioimalla erilaiset seikat ruokailutilanteissa välitetään tärkeitä viestejä lapselle. Esteettisyydellä halutaan näyttää arvostus ruokaa kohtaan. Kiireettömyydellä ja lapsen ruoka- ja makutottomusten kunnioittamisella halutaan kertoa lapselle, että hän on tärkeä omana itsenään. Päivähoidon tarjoamat mahdollisuudet lapsen vaihteleville ja omakohtaisille kokemuksille ruoan parissa ovatkin merkittäviä ruokailutottomusten myönteisen kehityksen kannalta. (Nurttila 2003, 127.)

Kaikki lapset eivät kuitenkaan sopeudu helposti päivähoitoruokailuun. Syinä tähän ovat useat kodista johtuvat tekijät: yhteisten ruokailuhetkien puute, lapsen oma päättänytäältä, pakottaminen ja palkitseminen, makumaailman yksitoikkoisuus, ruokata-
pojen erilaisuus ja valmisruoan makuun tottuminen. Lapsien lähtötilanteet voivat olla siis rajustikin toisistaan poikkeavia korostaen päivähoitoruokailun merkitystä entises-
tään. Päivähoidon henkilökunnalta se vaatii herkkyyttä osata arvioida lapsen tilanne ja kykyä tarkastella ruokailukäytäntöjä, jotta ruokailusta muotoutuisi miellyttävä ja turvallinen hetki lapselle. (Nurttila 2003, 125.)

4 Lapsuuden ruokailutottumusten vaikutus tulevaisuuteen

Ruokatottumukset muotoutuvat ja kehittyvät läpi elämän. Terveiden ruokatottumusten perusta rakentuu kuitenkin jo varhaislapsuudessa ja usein opitut tavat seuraavat pitkälle aikuisikään asti (Juonala, Laaksonen, Mikkilä, Pietinen, Raitakari, Räsänen & Viikari 2009, 1510). Ruokatottumusten muovautumiseen vaikuttavat perheen ruokatottumukset ja – tavat sekä vanhempien näyttämä malli. Useat tutkimukset osoittavat, että myös vanhempien sosioekonomisella asemalla on vaikutusta lasten ja nuorten ravitsemukseen. Useasti ylemmässä sosioekonomisessa asemassa olevissa perheissä noudatetaan paremmin ravitsemussuosituksia kuin alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevissa perheissä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 119.)

Lapsen terveen kasvun ja kehityksen edellytyksenä ovat ruoka- ja ruokailutottumusten iänmukainen ja suotuisa kehitys. Aikuisten ohjauksella voidaan rakentaa vankka perusta lapsen toiminnalle arjen ruoanvalinta-, ruoanvalmistus- ja ruokailutilanteissa. (Nurttila 2003, 99.)

4.1. Lasten ruokailutottumukset nykyään

Rimpelän (2008, 62) mukaan etenkin alle 12-vuotiaiden lasten hyvinvoinnin ja terveyden seuranta on puutteellista. Vaikka tilasto- ja tutkimustietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista näyttää olevan runsaasti, kokonaiskuva jää epäselväksi. Lisäksi tarkempi analyysi osoittaa, että tietoa löytää vain rajatuista aiheista ja osaryhmistä. Suomalainen hyvinvointipalvelujärjestelmä kattaa aukottomasti kaikki lapset aina 16. ikävuoteen asti, mutta lapsista ja nuorista saatuja tietoja ei ole pyritty aktiivisesti hyödyntämään. Näistä yksilötason tiedoista pystyisi melko vaivattomasti keräämään arvokasta seurantatietoa. (Rimpelä 2008, 62, 69.)

Tähän tarpeeseen vastaa kuitenkin osaltaan Kansanterveyslaitoksen "Lapsen ruokavaliio ennen kouluikää" -raportti (2008), joka tarjoaa tietoa alle kouluikäisten (0-6-

vuotiaat) lasten ravitsemuksesta. Raportti perustuu "Tyypin 1 diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy (DIPP)" -projektin ravintotutkimuksen aineistoon. Pohjois-Pohjanmaan ja Pirkanmaan alueella asuvien lasten ruoankulutusta ja ravintoainevalmisteiden käyttöä selvitettiin ruokapäiväkirjojen avulla, joita saatiin yhteensä 2535 kappaletta. Saatujen tietojen perusteella laskettiin myös lasten ravintoaineiden saanti. Ruokapäiväkirjatiedot ovat peräisin vuosilta 2003-2005. Tutkimus toteutettiin siten, että vanhemmat täyttivät eri ikävaiheissa lapsensa tausta- ja ravintolomakkeen sekä ruokapäiväkirjan kolmen päivän ajalta. (Erkkola, Knip, Kronberg-Kippilä, Ovasainen, Simell, Tapanainen, Tuokkola, Veijola & Virtanen 2008.)

Tutkimuksen mukaan kaikki 1-vuotiaat lapset söivät jotakin teollista lastenruokaa ja niiden käyttö oli melko yleistä vielä 2-vuotiaidenkin keskuudessa. Kasvisruokien ja salaattien osuus ruokavaliossa kasvoi ikävaiheittain. Erityistä oli, että tytöt söivät kasvisruokia ja salaatteja poikia enemmän. Kaikissa ikäluokissa syötiin enemmän hedelmiä kuin marjoja. Kasvavaa oli myös leivän ja viljavalmisteiden käyttö. Seka- ja kokojyväleipää sekä ruisleipää syötiin enemmän kuin vaaleaa leipää. Viljavalmisteista määrällisesti suosituin oli puuro, varsinkin 1-vuotiailla lapsilla. Valitettavasti myös makeat leivonnaiset ja keksit olivat suosittuja: 2-6-vuotiaista jopa 60-70% söi niitä kolmen kirjanpitopäivän aikana. Eniten käytetty vilja olikin vehnä. (Erkkola ym. 2008, 28, 31-33, 47.)

Maitovalmisteista suosituimpia olivat luonnollisesti rasvaton maito, ykkösmaito ja kevytmaito. Rasvattoman maidon käyttö yleistyi iän myötä. Jogurtti oli myös pidetty lasten keskuudessa ja sitä kuluttikin hieman yli puolet tutkimukseen osallistuneista. Juustoa käytti noin 70% vanhemmista ikäryhmistä ja yksivuotiaista noin 30 prosenttia. Tutkimuksen mukaan kaikissa ikävaiheissa käytettiin hieman enemmän rasvaa sisältäviä margariineja kuin pehmeitä rasvoja. (Mts. 36, 39.)

Käytetyin aterian pääraaka-aine oli liha, kun taas kalaa löytyi vain joka toisen lautaselta. Erilaisista liharuoista jauheliharuoat, lihakeitot ja -laatikot sekä leikkeleet olivat käytetyimpiä. Kananmunia ei käytetty juurikaan pelkisteen, vaan sitä saatiin enemmänkin raaka-aineena erilaisista ruoista ja erityisesti leivonnaisista. (Mts. 41.)

Tutkimus osoitti hälyttäviä tuloksia erilaisten juomien kulutuksesta. Kahdesta ikävuodesta lähtien virvoitusjuomien käyttö lisääntyi tasaisesti, vaikkei yltänytkään mehujen kulutuksen tasolle. Kahvia ja teetäkin nautiskeltiin jonkin verran lasten keskuudessa. Karua kieltään kertoi myös erilaisten sokerivalmisteiden käyttötaulukot. Käyrät lähtivät selkeään nousuun kahdesta ikävuodesta lähtien. Makeiset ja suklaa olivat käytetyimpiä sokerivalmisteita ja näitä käytettiin eniten 4-vuotiaiden ikäryhmässä. Yksivuotiaista lapsista viidesosa käytti jotain sokerivalmistetta kirjanpitopäivien aikana. (Mts. 44-46.)

4.2. Perheiden sosioekonomisten erojen vaikutus lasten ruokailuun

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittämisen -hanke (LATE) testasi valtakunnallista lasten terveysseurannan tiedonkeruuta järjestämällä tutkimuksen lastenneuvoloiden ja kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat puoli-, yksi-, kolme- ja viisivuotiaat lapset sekä ensimmäisen, viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaat. Tutkimus sisälsi lasten terveystarkastuksen sekä kyselylomakkeet huoltajille ja 8. luokan oppilaille. LATE-tutkimusaineisto kattaa ympäri Suomea kootun pilottitutkimusaineiston yhteensä 10 terveyskeskuksesta sekä erillisotokset Turusta ja Kainuun maakunnasta. Tutkimus toteutettiin vuosina 2007-2009. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 6, 29, 36.)

Tästä tutkimuksesta vuonna 2012 julkaistu Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot -raportti osoittaa selkeästi erot eri sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden ruokatottumuksissa. Erityisesti äidin sosioekonomisella asemalla havaittiin olevan vaikutus lasten ruokatottumuksiin. Ensimmäisen ja viidennen luokan oppilaat vastasivat ruokatottumuksia koskeviin kysymyksiin yhdessä vanhempiensa kanssa. Kahdeksannen luokan oppilaat vastasivat ruokia koskeviin kysymyksiin itsenäisesti. (Mts. 122.)

Leikki-ikäisten ryhmässä maitolaadun valinta oli suorassa yhteydessä äidin koulutuksen pituuteen. Perheissä, joissa äidillä oli pidempi koulutus, suosittiin rasvatonta maitoa kun taas lyhyemmän koulutuksen käyneet äidit tarjosivat lapsilleen kevytmaitoa.

Myös kasvislisäkkeet lounaan ja ilta-aterian yhteydessä olivat yleisempiä pitkään kuin vähemmän opiskelleiden äitien lapsilla. Lisäksi koulutusten välinen ero heijastui suolaisten naposteltavien käyttöön siten, että niiden käyttö oli yleisempää vähemmän koulutettujen äitien lapsilla. Sokeripitoisten elintarvikkeiden käytössä ja rasvalevitteen valinnassa ei ollut eroja äitien koulutuksen mukaan. D-vitamiinivalmisteiden käytössä huomattiin pieni ero: 63% pidempään koulutetuista äideistä tarjosi näitä lapsilleen, kun taas vastaava luku lyhyemmän koulutuksen käyneiden äitien ryhmässä oli 54%. (Mts. 121-122.)

Kouluikäisten lasten keskuudessa äitien koulutustaso heijastui lasten aamupalan syömiseen. Vähemmän koulutettujen äitien lapsilla oli yleisempää jättää aamupala väliin yhtenä tai kahtena aamuna viikossa. Myös kouluikäisten ryhmässä huomattiin sama ilmiö kuin leikki-ikäisissä: lapset, joiden äidit olivat pidemmälle koulutettuja, suosivat enemmän vähärasvaista tai rasvatonta maitoa niin koulussa kuin kotonakin. Äitien lyhyt koulutus näkyi myös kouluikäisten vähäisempänä ruisleivän ja täysjyväleivän sekä hedelmien käyttönä. Lisäksi suolaisten naposteltavien käyttö näkyi myös tässä ikäryhmässä hieman korkeampana alemman koulutustason äitien lapsilla kuin muilla. (Mts. 123-124.)

5 Reseptivihkosen koostamisprosessi

Reseptivihkoseen ei ollut tarkoitus luoda uutta reseptiikkaa, vaan kerätä jo olemassa olevista resepteistä kompakti paketti. Erityisruokavaliot rajattiin työstä pois, vaikka suurinta osaa valitsemistani resepteistä pystyykin muuntelemaan myös allergikoille sopiviksi. Perhepäivähoitajat kohderyhmänä asetti selkeät linjat resepteille lapsinäkökulmaa unohtamatta: nopeita, helposti toteutettavia, ravintorikkaita ja edullisesti valmistettavia ruokia. Reseptien tuli sopia 3-10-vuotiaiden lasten kanssa toteutettaviksi. Laaja ikähaarukka huomioitiin siten, että reseptien joukkoon valittiin myös muutamia haasteellisempia ohjeita innostamaan vanhempia hoitolapsia. Määrällisesti reseptejä tuli yhteensä 30 kappaletta ja 3 salaatin lisäkekastiketta eli yhteensä

kahden arkiviikon ruokalistat. Reseptivihkonen on työn liitteenä. Luvussa 5.1 kerrotaan suosituksista, joiden pohjalta reseptejä kerättiin ja muokattiin.

5.1. Ravitsemussuositukset

Sosiaali- ja terveysministeriön Lapsi, perhe ja ruoka -julkaisun mukaan hyvänä ravitsemuksena niin aikuiselle kuin lapsellekin voidaan pitää säännöllistä ateriarytmiä, monipuolista ruokavaliota ja energian tarvetta vastaa ruokamäärää. Mikään yksittäinen ruoka ei ole epäterveellinen kohtuullisesti syötynä. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 18, 24) Myös uudet suomalaiset ravitsemussuositukset, jotka pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, korostavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10).

Säännöllinen ateriarytmi ja välipalat ovat tärkeämpiä kasvavalle lapselle kuin aikuiselle. Välipalojen laatu onkin yhtä tärkeä kuin pääaterioiden koostumus. Toimivaksi havaittu ateriarytmi on aamupala, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala. (Hasunen ym. 2004, 19.) Perinteisen lautasmallin avulla on helppo koostaa sekä lapsen että aikuisen pääateriat huomioiden lapsen pienemmän annoskoon. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, johon sisällytetään kasviöljyä esimerkiksi kastikkeen muodossa. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysjyväviljalisäkkeellä. Toinen neljännes lautasesta koostuu proteiinin lähteestä eli liha-, kala-, muna- tai kasvisruoasta. Kasvisruokailijan on tärkeä huolehtia, että kasvien lisäksi lautaselta löytyy siemeniä, pähkinöitä tai palkokasveja. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Aterian lisäksi nautitaan täysjyväruisleipää, jonka päälle laitetaan kasviöljypohjaista rasvaveitettä. Aterian täydentää marjat tai hedelmät. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20.)

Ravitsemussuositukset suitsuttavat monipuolisuutta ja vaihtelevuutta ruokavaliossa. Runsaasti kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita hyödyllisiä yhdisteitä sisältäviä kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia noin 5-6 annosta päivässä. Naisten olisi hyvä syödä noin 6 annosta viljavalmisteita päivässä, vastaavan määrän ollessa

miehillä 9. Annoksella tarkoitetaan esimerkiksi 1 dl:aa esimerkiksi täysjyväpastaa tai yhtä leipäviipaletta. Lasten olisi hyvä syödä joka aterialla leipää, jonka kuitupitoisuus on vähintään 6g/100g. Maito on mainio proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin lähde. 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaletta juustoa takaa riittävän kalsiumin saannin. Tyydyttyneen rasvan vuoksi on hyvä suosia vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita. Kala ja broileri ovat sopivia aterian pääraaka-aineita hyvälaatuisen rasvansa vuoksi. Kalaa tulisi nauttia vaihdellen 2-3 kertaa viikossa. Punaista lihaa os- taessa kannattaa valita vähärasvainen ja vähäsuolainen vaihtoehto. (Mts. 21-22.)

Rasva sisältää runsaasti energiaa ja määrän lisäksi tulisi kiinnittää huomiota myös rasvan laatuun. Leikki-ikäiselle lapselle riittää 20-30 g (4-6 tl) näkyvää rasvaa päiväs- sä. Aikuisille riittää 30-40 g rasvaa päivässä. Näkyviä rasvoja ovat esimerkiksi kasviöl- jyt ja margariinit, joita lisäämme itse ruokaamme. Terveellinen ruokavalio sisältää paljon pehmeitä rasvoja ja välttelee kovia. Lisätyn suolan ja sokerin määrään tulisi kiinnittää myös huomiota. Monet tuotteet sisältävät paljon suolaa, esimerkiksi leik- keleet, marinoidut lihavalmisteet ja juustot, joten näistä tulisi valita vähäsuolaisempi vaihtoehto. (Hasunen ym. 2004, 35, 39.)

Tärkeää reseptien muokkauksessa oli muuntaa energiaravintoaineiden osuudet niin, että ne vastasivat suosituksia. Hiilihydraattien saantisuositus on 45-60% energian- saannista. Kuitua tulisi saada 25-35g päivässä. Proteiinin saantisuositus on 10-20% ja rasvan 25-40% energiansaannista. Rasvojen laatu on tärkeä, joten tyydyttymättö- mien rasvahappojen osuuden tulisi olla 2/3 kokonaisrasvasta. (Suomalaiset ravitse- mussuositukset 2014, 25.)

Päivähoitoruokailusuositus

Päivähoidossa ja kotona nautitut ateriat muodostavat yhdessä lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Kokopäivähoidossa olevat lapset saavat päivähoidossa kaksi kolmas- osaa päivän ravinnontarpeesta. Osapäivähoidossa olevilla lapsilla vastaava osuus on yksi kolmasosaa. Päivähoitoruokailun suunnittelussa ei ole poikkeuksia, vaan se nou- dattaa yleisiä lapsiperheen ruokasuosituksia. (Hasunen ym. 2004, 152.)

Päivähoitoruokailun laatukriteerit määritellään kuntakohtaisesti päivähoidon ruokailuosituksiin pohjautuen. Terveystieteiden henkilöstö on avainasemassa alueensa päivähoitoruokailun laadun toteutumisessa ja kehittämisessä. Myös toimiva yhteistyö ammattihenkilöstön ja kodin välillä on tärkeää päivähoitoruokailun onnistumisessa. (Mts. 153.)

5.2. Reseptivihkosen kokoaminen

Keräsin erilaisia reseptejä talteen, kun jokin kiinnostava tuli eteeni. Suurimpaan osaan resepteistä idea syntyi heti, ja opinnäytetyön toimeksiantaja esitti myös omia toiveitaan reseptien suhteen. Tärkeintä oli huomioida, että reseptit olisivat mahdollisimman vaihtelevia rakenteeltaan ja makumaailmaltaan. Inspiraatiota pystyin ammentamaan monista kymmenistä lukemistani blogeista. Oma äitini työskenteli pitkään perhepäivähoitajana, joten näin läheltä, miten työpäivät rytmittyivät.

Suurin osa resepteistä löytyi hyväksi todetuilta suomalaisilta sivustoilta: Valiolta, Myllyn Parhaalta, Kotimaiset Kasvikset ry:ltä ja Sydänmerkiltä. Resepteihin tein omia pieniä muutoksiani, esimerkiksi vaihdoin niissä käytettyjä marjoja tai hedelmiä, jotta vihkosesta tulisi mahdollisimman monipuolinen. Poimin mukaan myös hieman eksoottisempia reseptejä perinteisten rinnalle, olihan vihkosen ideana tutustuttaa lapsia ruoan ihmeelliseen maailmaan. Resepteissä huomioitiin niiden kulut ja ne pyrittiin tekemään toisiaan kompensoiviksi. Resepteihin ei lähtökohtaisesti valittu harvinaisia raaka-aineita, jotka ovat liian kalliita.

Aluksi jaottelin reseptit aamupaloihin, lounaisiin ja välipaloihin. Periaatteena oli, että lounasvaihtoehtoja voi käyttää myös päivällisellä, samoin kuin aamu- ja välipaloja voi soveltaa iltapalalle. Muunsin reseptien annoskoot neljälle hengelle sopiviksi koulun Jamix-ohjelmaa hyödyntäen. Annoskoko oli lapselle mitoitettu: pääruoan määrä noin 150 - 200 grammaa ja aamu- ja välipalojen koko suhteessa siihen. Samaisella ohjelmalla laskettiin reseptien ravintoarvot, joista tehtiin Excel-ohjelman avulla taulukot, jotka liitettiin vihkoseen. Ravintosisältötaulukon poimittiin tiedot proteiinin, hiilihydraattien, rasvan ja niiden laadun, suolan, D-vitamiinin ja kuidun määrästä/100g.

Reseptejä muokattiin niin, että ravintoainejakauma vastasi ravitsemussuosituksia kiinnittäen erityistä huomiota lisätyn sokerin ja suolan määrään.

Muut reseptit oli todettu toimiviksi, joten valmistin kotona vain lohi-fenkoliikeiton sekä uuniperunat lisäkkeineen. Samalla sain muutaman kuvituskuvan vihkoseen. Lapsia innostavaksi elementiksi ideoin resepteille erilaiset nimet, kuten "Suussa sulava sattumapuuro" tai "Tropiikin aurinko". Jotta reseptivihkosesta tulisi hyvä työkalu perhepäivähoitajille, laadin reseptien lisäksi vihkoseen pienen hygieniaoppaan, valmiiksi koostetun kahden viikon ruokalistan ja arpasalaatti-leikin. Kahden viikon ruokalistaan ideoitiiin valmiiksi lisäkkeet aamupalalle, lounaalle ja välipalalle, jotta perhepäivähoitajan olisi mahdollisimman helppoa toteuttaa päivän ateriat. Useimmat reseptit sisältävät myös pienen "Vihje!"-osion, jossa vinkataan, miten reseptien raaka-aineita voi tutkia eri aistien avulla tai kuinka reseptiä voi varioida mieleisekseen. Reseptivihkosen nimeksi tuli "Lapset osaksi ruoanlaittoa".



Kuvio 1. Reseptivihkosen kuvituskuva: Kirkas lohi-fenkoliikeitto

5.3. Reseptivihkosen saperemaiset elementit

Sapere-menetelmä pohjautuu raaka-aineiden aistinvaraiseen tutkimiseen eli aistiko-kemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokailutottumusten oppimisessa. Perhepäivähoidon oikeaoppisen ruokailun toteutuksen tukemisen lisäksi reseptivihkon tavoite on tarjota lapsille uusia elämyksiä ruoan parissa. Nurttilan (2003, 107) mukaan lasten omat, välittömät kokemukset ruoasta ohjailevat keskeisesti heidän ruokakäyttäytymistään. Reseptivihkon kokoamisessa olikin huomioitava riittävät ärsykkeet kaikille aisteille. Reseptien perässä olevassa "Vihje!"-osiossa opastetaan perhepäivähoitajia ja lapsia raaka-aineiden tutkimisessa.

Aistihavainnot ohjaavat ihmisen käyttäytymistä ja ovat tiiviissä yhteydessä haluamme syödä tai jättää syömättä. Näkö- ja hajuaisti herättävät ensivaikutelman ruoasta, jonka perusteella ruoka tai juoma joko hyväksytään tai torjutaan. Muut aistit (maku, tunto ja kuulo) aktivoituvat, kun ruokaa kosketaan, maistetaan ja syödään. Ne voivat joko täydentää ennakkovaikutelmaa tai muuttaa sitä täysin. (Parkkinen, Tolonen & Tuorila, 2008, 10-11.)

Näköaisti on yksi tärkeimmistä aisteista, mitä tulee ruoan aistinvaraiseen arviointiin. Sen perusteella osataan odottaa ruoalta tiettyä hajua, makua ja rakennetta. Ulkonäkö on ensimmäinen arvioinnin kohde, kun päätetään, onko ruoka syötävää vai ei. Väreiltään ja muodoiltaan kaunis, kauniisti esille laitettu ateria herättää ruokahalun. (Parkkinen ym. 2008, 19.) Keräsin reseptivihkoon ohjeita, joissa lapset pääsevät herkuttelemaan erilaisilla väreillä, koostumuksilla ja muodoilla. Jokaisen päivän ateriat on koottu siten, että annokset olisivat rakenteeltaan erilaisia ja värikkäitä: esimerkiksi aamupalaksi raejuusto-hedelmäkipot ja näkkileipää, lounaaksi jauhelihakeittoa ja välipalaksi marjaista uunipuuroa, jonka kanssa lapset napostelevat sormivihanneksia. Ruoka-annosten koristelu ja ruokailutilan somistaminen onnistuu helposti myös pienimmiltä lapsilta.

Ruoan tuoksu on tärkeä osa sen houkuttelevuutta, ja tietyt hajut voivat synnyttää pysyviä muistijälkiä. On tärkeää muistaa, että osa on selkeästi herkempiä tunnistamaan erilaiset tuoksut, kun taas toiset eivät huomaa hajuja lainkaan. (Mts. 27-32.)

Ruokien aromit muuttuvat kypsennettäessä, ja tätä voi tarkastella esimerkiksi reseptivihkon kasvissosekeittoa valmistettaessa. Lapset voivat haistaa keittoa ja miettiä, erottavatko he sieltä jonkin tietyn vihanneksen. Vihkoon on valittu myös yksi erityisen voimakkaan tuoksuinen vihannes, fenkoli. Se antaa anismaisella tuoksullaan voimakkaan aistikokemuksen, ja tuoksu vain vahvistuu kypsennettäessä. Kypsennettävästä ruoasta leijaileva tuoksu herättelee ruokahalua, ja leivontaohjeet ovat myös siksi sisällytetty vihkoseen.

Nykykäsityksen mukaan on viisi erotettavaa makua: makea, suolainen, karvas, hapan ja umami (mts. 38). Reseptivihkossa on pyritty huomioimaan koko makujen kirjo, josta monipuolinen ruokavalio rakentuu kuin itsestään. Esimerkiksi vihkosesta löytyvät lohi-fenkolikeitto, guacamole, raparperista valmistettu mannapuuro ja mysli saatavat tarjoilla monelle lapselle uudenlaisia makuelämyksiä. Myös itse tehty maustamaton viili voi olla sokerisiin makuviileihin tottuneelle lapselle erilainen kokemus. Reseptivihko tarjoilee lapsille aitoja ja selkeitä makuja, jotka opettavat, miltä raaka-aineet maistuvat alkuperäisessä muodossaan.

Tuntoaistille tarjoillaan myös erilaisia ärsykyitä. Kuohkeat sämpylät, lämpimät puurot, sattumat kiisselin seassa, venyvä viili ja rouskuva näkkileipä aiheuttavat lämmön ja kylmän aistimuksia sekä ärsyttävät niin kosketus-, lihas- kuin kemotuntoakin. Rakennehavainnot kuitenkin muuttuvat sitä mukaa, kun ruokaa pureskellaan ja se nie-laistaan. (Mts. 55.) Myös kuuloaistit on huomioitu reseptivihkosessa. Ohjeet on nimetty uudelleen lapsia innostavaan tapaan, ja nimillä on pyritty myös hälventämään ennakkoluuloja ruoista. Rouskuva mysli, ruista ranteeseen -näkkileipä ja sormivihannekset rouskahtelevat hauskasti syödessä.



Kuvio 2. Reseptivihkon kuvituskuva: Rosamunda ja kolme kaveria

6 Kokeilu ja palaute reseptivihkosesta

Lähtökohtana oli, että kaikki vihkosessa oleva reseptiikka on testattu ja todettu hyväksi ennen perhepäivähoitajien testausta. Opinnäytetyöni toimeksiantajalla oli arvokkaita kontakteja perhepäivähoitajiin Jyväskylän seudulla, ja kuusi halukasta testaajaa löytyikin Laukaasta. Heistä neljä antoi palautetta.

6.1. Palautteen keruumenetelmä

Perhepäivähoitajat saivat valmiin reseptivihkosen ja palautelomakkeen sähköpostin liitteenä. Palautelomake oli Word-tiedosto, joka sisälsi kuusi avointa kysymystä, joihin sai vastata vapaamuotoisesti. Opinnäytetyöhöni käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta, ja tutkijat ovat käyttäneet avoimia kysymyksiä tämän tyyppisissä tutkimuksissa jo vuosikymmenien ajan (Hirsjärvi ja Remes 2007, 195). Kyselytutkimus on tehokas niin tutkijalle kuin tutkittavallekin, sillä se säästää aikaa ja antaa vastaajalle täydellisen sananvapauden (Hirsjärvi ja Remes 2007, 190, 196). Toimeksiantajani lähetti reseptivihkosen ja palautelomakkeen perhepäivähoitajille yhdessä saatesa-

nojeni kanssa. Palaute ja muu yhteydenpito ohjattiin minun sähköpostiini. Vastausaikaa perhepäivähoitajat saivat kuusi viikkoa ja aikaa pidensin reilusti yli kuukaudella lisäpalautteen toivossa.

Taustakysymyksenä kysyttiin, minkä ikäisiä lapsia perhepäivähoitajalla on hoidossa tällä hetkellä. Lomakkeen pääkysymykset olivat seuraavat:

2. Kuinka hyödynsit reseptivihkosta ruokailun suunnittelussa ja toteutuksessa? Mitä reseptejä kokeilitte vai testasitteko koko kahden viikon ruokalistan?

3. Vastasiko reseptivihkonen tarpeisiisi perhepäivähoitajana (reseptien taloudellisuus, monipuolisuus, toteutettavuus)? Mikä oli hyvää...

4. ... ja mikä kehitettävää?

5. Auttaako reseptivihkonen Sinua lasten oikeaoppisen ravitsemuksen toteutuksessa? Pidätkö sitä hyödyllisenä apuvälineenä?

5. Millainen oli lasten reaktio reseptien mukaisten ruokien valmistukseen ja lopputulokseen? Innostuivatko lapset jostakin erityisesti?

Lopuksi perhepäivähoitaja sai kertoa omat kehitysehdotuksensa reseptivihkoselle, ruokalistoilta ja resepteille.

6.2. Palaute

Perhepäivähoitajien palaute reseptivihkosesta oli erittäin myönteistä. Jokainen oli hyödyntänyt reseptivihkosta omalla tavallaan ruokailun suunnittelussa ja toteutuksessa. Eräs perhepäivähoitaja oli ladannut reseptivihkosen älypuhelimensa ja käytti sitä ostoslistana ruokakaupassa. Yleinen testaustapa oli valita reseptivihkosesta kokeiluun uudet ja kiinnostavimmat ohjeet yhdessä lasten kanssa. Kiitosta saivat resep-

tien monipuolisuus ja erityisesti muunneltavuus, jolloin voi hyödyntää kauden tarjontaa ja edelliseltä päivältä jääneitä raaka-aineita.

Testaukseen osallistuneiden hoitolapsien ikä oli yhdestä ikävuodesta 9-vuotiaaseen. Pienimmät hoitolapset olivat osallistuneet ruoanlaittoon kykyjensä mukaan, ja vanhemmille lapsille oli annettu hieman haastavimpia tehtäviä, kuten pinaattilettujen paistaminen ja vihannesten pilkkominen. Selkeitä lasten suosikkeja olivat uunijuurekset, näkkileipä, mysli, tortillat ja viili. Erityisesti tortillat olivat pidetty resepti, ja vanhempien hoitolasten mielestä niiden kaulitseminen ja paistaminen oli "tosi siistiä". Perhepäivähoitajat mainitsivat suosikeikseen myös uuniperunat ja täytteet sekä erilaiset puurot.

Kaksi vastanneista perhepäivähoitajista ei keksinyt mitään kehitettävää vihkosessa. Toiset kaksi antoivat muutamia kehitysehdotuksia vihkoselle. Osa toivoi reseptien yhteyteen annoksien hintatietoja, vaikka reseptejä pidettiin kuluiltaan toisiaan kompensoivina. Eräs perhepäivähoitaja ulkoilee paljon hoitolasten kanssa ja halusi vihkoseen enemmän maistuvia eväsohjeita. Lisäksi hänen hoitolapsensa ovat innokkaita sienestäjiä, ja sieniä sisältävät ohjeet olisivatkin olleet tervetulleita. Myös perinneruokia, wokkeja ja pataruokia toivottiin enemmän. Kahden viikon ruokalistaa pidettiin vaihtelevana ja helposti muunneltavana, mutta se olisi voinut olla pidempi.

Kaiken kaikkiaan perhepäivähoitajat pitivät reseptivihkosta hyvänä työkaluna ruokailun suunnittelussa ja toteutuksessa. Moni ei ollut kiinnittänyt ruokien ravintosisältöihin huomiota aikaisemmin, mutta "nyt oli mukavaa tutkiskella niitä vihkosesta ja miettiä, mitä ne olisivat muidenkin ruokien kohdalla". Arpasalaatti-tehtävää pidettiin myös hyvänä, maisteluun innostavana ideana. Ilahduttavinta oli kuulla, että jokainen perhepäivähoitaja tulee hyödyntämään reseptivihkosta työssään.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa perhepäivähoitajille hyödyllinen työkalu ruokailun suunnitteluun ja toteutukseen perhepäivähoitotyössä. Tällaiseksi työkaluksi muotoutui reseptivihkonen, jonka ohjenuorana oli Sapere-ruokakasvatusmenetelmän periaatteet. Aluksi ajatuksena oli, että työ suunnattaisiin lapsiperheille, mutta pian kohderyhmäksi tarkentui perhepäivähoitajat. Heidän työnkuvansa on valtavan laaja ja ravitsemussuositusten mukaisen ruokailun toteuttaminen pienellä kulukorvauksella haasteellista. Perhepäivähoitajat kohderyhmänä motivoi ideoimaan reseptivihkoa, jota he voisivat hyödyntää monipuolisesti työssään lasten kanssa.

Opinnäytetyön aiheen valitseminen kävi helposti, sillä sitä ehdotettiin suoraan minulle. Itselleni oli tärkeää, että työ olisi käytännönläheinen ja hyödyllinen jollekin. Ruokailu on mielekästä puuhaa ja tulen toimeen lasten kanssa, joten koin toiminnallisen opinnäytetyön omakseni. Kokemuksena reseptivihkon luominen oli innostava ja mielenkiintoinen. Sopivia reseptejä löytyi pilvin pimein, mutta selkeiden valintakriteereiden avulla oli helppo rajata vihkoseen sopivat ohjeet. Opinnäytetyön teoriaosuutta rajattiin siten, että tutkimus keskittyi vain alle kouluikäisiin.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kuitenkin pitkä. Projekti on edennyt pienissä sykäyksissä eteenpäin niin, että välillä motivaatio on antanut odotella itseään useamman kuukauden. Hirsjärven ja Remeksen (2007, 57) mukaan kirjoittamista vältellään psykologisista syistä: pelätään epäonnistumista eikä uskota omiin taitoihin. Näin koin myös omalla kohdallani, sillä pidin opinnäytetyötä yleisesti valtavan haastavana. Jatkuvasti takaraivossa kolkutteleva stressi sai olon ärsyyntyneeksi. Lopulta pääsin kuitenkin työssäni eteenpäin seuraamalla opettajan neuvoa: kirjoittamalla. Hirsjärvi ja Remes (2007, 58) painottavatkin, että ensimmäistä versiota kirjoittaessa tulee unohtaa täydellisyyden tavoittelu ja keskittyä vain tuottamaan tekstiä.

Suurta onnistumisen iloa koin saadessani hyvää palautetta reseptivihkosesta. Palautteet olivat linjassa toistensa kanssa ja tärkeimpänä asiana jokainen vastanneista kertoi käyttävänsä reseptivihkoa jatkossakin. Pidin tutkimusta onnistuneena ja luotetta-

vana, sillä vastaajat olivat tulkinneet kysymykset oikein ja enemmän kuin kaksi arvioijaa päätyi samankaltaiseen tulokseen reseptivihkoa arvioidessaan (Hirsjärvi & Remes 2007, 226-227). Reseptivihkon onnistumista olisi voinut tarkastella paremmin, jos jokainen työn saanut olisi antanut siitä palautetta, mutta aikarajojen puitteissa olen tyytyväinen palautteen määrään. Pitää huomioida, että reseptivihkon kriittinen arviointi ottaa oman aikansa, joten olin iloinen neljän perhepäivähoitajan antamasta panoksesta työlleni.

Opinnäytetyön lähtökohtana oli tutkimukset, joiden mukaan lapset syövät liian vähän marjoja, hedelmiä ja kasviksia. Tutkimukset osoittavat myös sosioekonomisten erojen näkyvän lasten ruokailussa. Perhepäivähoitajat valittiin työn kohderyhmäksi siksi, että heidän asemansa varhaiskasvatuksessa on täysin aliarvostettu. Tämä tieto pohjautuu omiin kokemuksiini äidistäni kyseisen ammatin harjoittajana ja toimeksiantajani vankkaan tuntemukseen ja kokemuksiin perhepäivähoidosta. Koen, että reseptivihko pystyy vastaamaan kohdennetusti juuri näihin ongelmiin. Lisäksi perhepäivähoitajien ruokaosaaminen on varmasti hyvin vaihtelevaa, sillä koulutustaustat ovat kirjavia. Perhepäivähoitajien ruoasta saama kulukorvaus on niin pieni, että se varmasti opettaa hyödyntämään esimerkiksi ylijäämäruoan tehokkaasti. Osalle perhepäivähoitajista reseptivihkonen voi tarjota kuitenkin myös silti osin apua. Työllä onkin merkitystä myös perhepäivähoitajien koulutuserojen tasoittamisessa.

Edellä mainitut kohdat kertovat sen, että ruokakasvatukselle on erityinen tilaus varhaiskasvatuksessa. Ruokakasvatuksen avulla pystytään tasoittamaan eriarvoisuutta lasten välillä ja tarjoamaan lapsilla kokemuksia ruoan parista, jotka ovat niin kovin tärkeitä tulevaisuuden kannalta. Perhepäivähoitajat vaikuttivat myös kiitollisilta saamastaan avusta ruokailun toteutukseen ja uskon sillä olleen herättelevä vaikutus myös heihin. Perhepäivähoitajien ja lasten reaktiot kertovat, että työ on ollut heille hyödyllinen. On kuitenkin vaikea sanoa miten työni tulokset tulevat näkymään lasten varhaiskasvatuksessa myöhemmin, mutta toivon, että perhepäivähoitajat levittäisivät reseptejä ja ravitsemuskasvatuksen iloa ainakin omalle työpiirilleen. Toivottavasti myös kokeilussa mukana olleet lapset maistelisivat hieman ennakkoluulottomammin uusia raaka-aineita ja innostuisivat ruoanlaitosta. Jatkossa reseptivihkonen tulee löytymään osoitteesta <http://peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma>.

Lähteet

Alho-Kivi & Keskinen, S. 2002. Kodissa vaan ei kotona. Helsinki: Tammi.

Annala, A. & Kurunsaari, T. 2009. MITÄ KUULUU PERHEPÄIVÄHOITAJAT? : Millaista tukea tämän päivän perhepäivähoitaja kaipaa työssään. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 2.11.2014.

http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/4933/anne_annala.pdf?sequence=1

Association Sapere 2012. Viitattu 13.3.2014. <http://sapere-asso.fr/qui-sommes-nous/>

Fogelholm, M. 2003. Ruokailumuutosten tukeminen lihavuuden hoidossa. Teoksessa Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia-kustannus.

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. Helsinki: Edita Prima Oy. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 11/2004. Viitattu 19.10.2014.

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

Heinämäki, L. & Ilmonen, K. 2007. Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 5/2007. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 2.11.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3854.pdf&title=Perhepaivahoidon_kehittamisen_suuntia_fi.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p. Helsinki: Tammi.

Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Laatikainen, T., Markkula, J., Mäki, P., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Wikström, K. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.10.2014.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8>

Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupunki. Helsinki: Sitra.

Kunnat rajoittavat lasten pääsyä perhepäivähoitoon. Artikkelit Turun Sanomien sivustolla 13.12.2011. Viitattu 3.11.2014.

<http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/288207/Kunnat+rajoittavat+lasten+paasya+perhepaivahoitoon>

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S-M. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Yliopistopaino. Kansanterveyslaitoksen julkaisu 32/2008. Viitattu

tu 5.10.2014.

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

Lagström, H., Lyytikäinen, A., Ojansivu, P. & Sandell, M. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014.

Laukaan kunnan perhepäivähoitajien varhaiskasvatussuunnitelma. Artikkelit Laukaan kunnan sivustolla. Viitattu 19.10.2014. <http://laukaa.fi/etusivu>, palvelut, päivähoitopalvelut, perhepäivähoito, perhepäivähoidon vasu

Mikkilä, V., Räsänen, L., Laaksonen, M., Juonala, M., Viikari, J., Pietinen, P. & Raitakari, O. 2009. Long-term dietary pattern and carotid artery intima media thickness: The cardiovascular risk in young Finns Study. British Journal of Nutrition. Viitattu 1.11.2014.

http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FBJN%2FBJN102_10%2FS000711450999064Xa.pdf&code=bd7176bfc406800c417e3dfa463249ff

Nurttila, A. 2003. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Puustinen, P. 2008. Keski-Suomen maakunnallinen terveyden edistämisen suunnitelma. Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Jyväskylä. Viitattu 25.3.2014

<http://www.ksshp.fi/Public/default.aspx?contentid=15673&nodeid=24981>

Reunamo, J. 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Rimpelä, M. 2008. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi. Toim. P. Moisio, S. Karvonen, J. Simpura & M. Heikkilä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 19.10.2014.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf

THL. Lasten päivähoito 2012. Tilastoraportti 2013:34. Viitattu 3.10.2014.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110844/Tr34_13.pdf?sequence=4

Tikkanen, E. 2014. Minust on vaan kiva olla siinä edelleenkin. Selvitys kuopiolaisten perhepäivähoitajien näkemyksistä ja kehittämisajatuksista perhepäivähoitotyössä. Opinnäytetyö. Järvenpään Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 3.11.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201402282734>

Lapset osaksi ruoanlaittoa

Reseptivihkonen perhepäivähoidon tueksi

Anni Nurminen

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tämä reseptivihkonen on luotu osana opinnäytetyötäni "Lapsi osaksi ruokakasvatusta perhepäivähoidossa". Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Keski-Suomen sairaanhoitopiiri.

Käyttäjälle

Perhepäivähoitajien päivittäisiä haasteita on toteuttaa lasten ruokailu mahdollisimman taloudellisesti ja helposti nykyiset ravitsemussuositukset huomioon ottaen. Lisäksi olisi tärkeää ottaa lapset mukaan ruoanlaittoon. Näihin haasteisiin pyrin tällä reseptivihkosella ja opinnäytetyölläni vastaamaan. Tätä kautta halutaan ennen kaikkea lisätä lasten kiinnostusta syömäänsä ravintoa ja ruoanlaittoa kohtaan.

Taloudellisuus, helppous ja lapsien osallistaminen on yhdistetty siten, että samalla kertaa voidaan esivalmistella useampi ruokalaji. Yksinkertaisista raaka-aineista koostuvat reseptit takaavat sen, että lapsi on helppo ottaa mukaan ruoanlaittoon. Resepteissä on paljon tuttuja makuja, mutta osaan resepteistä on ujutettu mukaan yksi erikoisempi raaka-aine, jota voidaan tutkia yhdessä lasten kanssa. Tarkoituksena ei ole ollut luoda uutta reseptiikkaa, vaan kerätä jo olemassa olevista resepteistä vihkonen. Työni on ollut muokata ohjeita käyttäjälähtöisesti sekä ravintosisällöltään ja annoskooltaan sopiviksi.

Reseptivihkonen sisältää yhteensä 30+3 reseptiä, jotka on jaoteltu aamupaloihin, lounaisiin ja välipaloihin. Resepteistä kolme on erilaisia salaatinkastikkeita. Resepteistä on luotu kahden viikon ruokalista helpottamaan perhepäivähoitajien suunnittelutyötä. Reseptit ovat 3-10 -vuotiaille suunnattuja ja neljän hengen annoskoossa. Annoskoko on muokattu lapselle sopivaksi, noin 150-200 gramman kokoiseksi. Reseptien lisäksi vihkonen sisältää hygieniaoppaan, jota noudattamalla ruoanlaitto sujuu oikeaoppisesti. Arpasalaatti-leikillä lounaan kasvislisukkeiden päättäminen on lapsia innostavaa puuhaa.

Jokainen resepti on testattu ja todettu hyväksi. Reseptien yhteydessä on pieni ravintosisältölaatikko, jonka avulla on helppo seurata oikeaoppisen ravitsemuksen toteutumista. Löydät ravintosisältölaatikosta tiedot proteiinin, rasvan ja niiden laadun, hiilihydraattien, suolan, D-vitamiinin ja kuidun määrästä/100g. Ravintosisältölaatikkoon ei ole laskettu muuta kuin itse reseptin ainekset, ellei toisin mainita.

Lapsien osallistaminen ruoanlaittoon on tärkeää heidän tulevaisuuden ruokatottumusten kannalta. Itse tekemällä he kiinnostuvat raaka-aineista ja käyttävät eri aisteja niiden tutkimiseen. Lapsi myös syö mielellään ruokaa, jonka valmistukseen on itse osallistunut. Näin ennakkoluulot karisevat ja lapsi ylittää omia rajojaan. Mukavia hetkiä vihkosen parissa!

Anni Nurminen

Palvelujen tuottaminen ja johtaminen, ruoka- ja ravintolapalvelut
Jyväskylän Ammattikorkeakoulu

Sisältö

PIENI HYGIENIAOPAS	3
KAHDEN VIIKON RUOKALISTA	5
AAMUPALAT	7
SUUSSASULAVA SATTUMAPUURO	7
SADONKORJAAJAN KIISSELI.....	8
MUSTIKKASUUN GRAHAMPUURO	8
UUNIOHRAPUURO	9
KESÄINEN MANNAPUURO	9
ROUSKUVA MYSLI	10
TROIKIN AURINKO	11
REIPPAILIJAN RAHKATEELEIVÄT.....	12
JYVÄPOMMI.....	13
RAEJUUSTO-HEDELMÄKIPOT.....	13
LOUNAAT	15
TÄYTETYT TORTILLAT	15
KIRKAS LOHI-FENKOLIKEITTO.....	16
ROSAMUNDA JA KOLME KAVERIA.....	17
KEVÄINEN KASVISSOSEKEITTO	19
KALASTAJAN PARSAKAALIPATA	20
HAUSKAT JAUHELIIHAPIHVIT JA UUNIKASVIKSET	21
SEITIÄ PUNAISESSA KASTIKKEESSA	23
KIPPARIN PINAATTIKEITTO	23
KASVIMAAN JAUHELIIHASOPPA.....	24
BROILERI-PESTOKIUSAUS.....	25
VÄLIPALAT	26
KUNINGATARSMOOTHIE	26
PUOLUKKAPILVI.....	26
APPELSIINI-KAURAHERKKU	27
PEHMEÄT PUUROSÄMPYLÄT	28
MARJAINEN PUMPULIPUURO	28
MEKSIKOLAISTEN GUACAMOLE.....	29
PIKKUPUUTARHURIN VISIPIUURO	30
PIRTEÄT PORKKANARIESKAT	31

VIILEÄ VIILI.....	31
RUISTA RANTEESEEN -NÄKKILEIPÄ	32
SALAAATINKASTIKKEET	34
KERMAVIILIKASTIKE	34
YRTTIÖLJY.....	34
SINAPPIKASTIKE	35
ARPASALAATTI	36
LÄHTEET	37

PIENI HYGIENIAOPAS

Ennen ruokailua

Hyvä keittiöhygienia ehkäisee ruokamyrkytyksiä. Kaiken hygienian perusta on riittävän usein ja huolellisesti tehty käsienpesu. Pesemättömissä käsissä lymyilee aina ympäristöstä ja ihosta itsestään peräisin olevia mikrobeja, kuten bakteereja ja viruksia. Bakteereja ei pysty havaitsemaan paljaalla silmällä, vaikka niitä on kaikkialla elinympäristössämme. On siis selvää, että laittaessamme ruokaa paljain käsin voimme siirtää bakteerit ja virukset elintarvikkeisiin. Muistathan, ettet valmista ruokaa sairaana.

Pese kädet aina...

- ennen ruoanvalmistusta.
- ruoanvalmistuksen aikana, kun olet käsitellyt raakaa lihaa tai kalaa
- ruoanvalmistuksen aikana tehdyn wc-käynnin, vaipanvaihdon, niistämisestä, aivastamisen, yskimisen tai roskien käsittelyn jälkeen
- Jos käsien pesuun ei ole mahdollisuutta, käytä käsidesiä.

Oikea käsienpesutekniikka:

- poista sormukset, kellot ja korut pesun ja myös ruoanlaiton ajaksi
- kostuta kädet lämpimällä vedellä
- ota käsiin nestesaippuaa
- hiero kämmeniä yhteen noin 20 sekuntia
- pese huolellisesti myös kämmenien selkäpuolet, ranteet, sivustat, sormien välit sekä kynsien ja sormuksien alustat
- huuhtelee kädet puhtaiksi
- kuivaa kädet huolellisesti puhtaaseen kertakäyttöiseen käsipyyhkeeseen
- sulje hana siten, että suojaat puhtaita käsiä esimerkiksi käsipyyhkeellä

Ennen ruoanlaittoa on hyvä laittaa suojapäähine, joka peittää hiukset kokonaan. Näin hiuksia ei putoile ruoan sekaan. Ruoanlaiton aikana on tärkeää pitää keittiö, leikkuulaudat ja välineet puhtaina. Onhan siistissä keittiössä mukavampi puuhastella! Myös raaka-aineiden tulee olla puhtaita, joten pesethän kasvukset huolellisesti.

Ruoka tulee valmistaa kauttaaltaan kypsäksi. Valmis ruoka tulee tarjoilla heti (yli +60 °C) tai jäädyttää nopeasti. Huolehdiathan, että helposti pilaantuvat elintarvikkeet laitetaan nopeasti jääkaappiin.

Ruoan säilytys

Kylmälaitteet kannattaa sulattaa ja pestä sekä tarkistaa niiden lämpötilat säännöllisesti. Jääkaapin oikea lämpötila on +2-+6 °C ja pakastimen -18 °C.

Elintarvikkeiden säilytyslämpötiloja:

Alle +3 °C

- tuore kala ja liha
- tyhjiöpakatut kylmäsavu- ja graavisuolatut kalat
- mätä

Enintään +6 °C

- maitovalmisteet
- voi, margariini
- muut kalavalmisteet, kuten lämminsavukala ja kalapuolisäilykkeet

+10 - +14 °C

- ruokaöljy (Huom. öljy sakenee jääkaapissa, mutta kirkastuu uudelleen huoneenlämmössä. Tällä ei ole vaikutusta öljyn laatuun.)
- leipä ja viljavalmisteet (tai huoneenlämmössä)

Huoneenlämpö

- avaamattomat kalatäyssäilykkeet
- avaamattomat iskukuumennetut maitovalmisteet

KAHDEN VIIKON RUOKALISTA

Viikko 1

	Aamupala	Lounas	Välipala
<i>Maanantai</i>	Uuniohrapuuro ja mustikkamehukeitto	Kirkas lohi-fenkolikeitto Moniviljaleipä ja levite Hedelmä	Ruista ranteeseen -näkkileipä, levite, juusto ja paprika
<i>Tiistai</i>	Jyväpommi Hedelmä	Rosamunda ja kolme kaveria Salaatti	Kuningatarsmoothie Porkkanatikut
<i>Keskiviikko</i>	Raejuusto-hedelmäkipot Näkkileipä ja levite	Kasvimaan jauhelihasoppa Ruisleipä ja levite Hedelmä	Marjainen pumpulipuuro Sormivihannekset
<i>Torstai</i>	Mustikkasuun grahampuuro Hedelmä	Kalastajan parsakaalipata Salaatti	Ruisleipä, meksikolaisten guacamole ja tomaattisiivut
<i>Perjantai</i>	Tropiikin aurinko Ruisleipä, maksamakkara ja kurkku	Tortillat Salaatti	Pikkupuutarhurin vispipuuro Sormivihannekset

Viikko 2

	Aamupala	Lounas	Välipala
<i>Maanantai</i>	Kaurapuuro ja sadonkorjaajan kiisseli Juurespalat	Kipparin pinaattikeitto ja kananmunan puolikas Ruisleipä ja levite Hedelmä	Pehmeät puurosämpylät, levite, juusto, tomaatti ja kurkku
<i>Tiistai</i>	Rouskuva mysli ja maustamaton jogurtti Sämpylä, tuorejuusto ja paprika	Seitiä punaisessa kastikkeessa ja riisiä Salaatti	Appelsiini-kauraherkuu Sormivihannekset
<i>Keskiviikko</i>	Suussa sulava sattumapuuro Juurestikut	Keväinen kasvisseikeitto ja muna-raejuustoseos Ruisleipä ja levite Hedelmä	Pirteät porkkanarieskat, levite, juusto ja kurkku
<i>Torstai</i>	Reippailijan rahkateeleivät, levite, juusto ja salaatinlehti	Hauskat jauhelihapihvit ja uunikasvikset Salaatti	Viileä viili ja marjat Sormivihannekset
<i>Perjantai</i>	Kesäinen mannapuuro ja mansikat	Broileri-pestokiusaus Salaatti	Puolukkapilvi Hedelmälohkot

AAMUPALAT

SUUSSASULAVA SATTUMAPUURO

3 dl kaurahiutaleita
 3 dl rasvatonta maitoa
 1 tl öljyä
 1 prk (250g) rahkaa
 ½ dl kuivattuja, pehmeitä luumuja
 1 dl omenakuutioita
 1 rkl kanelia
 3 rkl mantelirouhetta

1. Puuron ainekset mitataan kulhoon ja sekoitetaan. Massa tekeytyy yön yli jääkaapissa ja on aamulla valmista syötäväksi.

Vihje! Nesteeksi käy esimerkiksi luonnonjogurtti, manteli- tai soijamaito, piimä tai vesi.

Massa (tässä tapauksessa rahka) voi olla esimerkiksi raejuustoa ja/tai erilaisia marjoja ja hedelmiä.

Makua puuroon saa esimerkiksi kaakaojauheesta, vaniljajauheesta, kanelista, erilaisista siemenistä tai pähkinärouheista. Makeutta voi lisätä hunajalla.

Muuntele rohkeasti tuorepuuron aineksia – makuyhdistelmissä vain taivas on rajana! Tuorepuuroon on helppo hyödyntää kaappiin jääneitä "tähteitä".

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	109 kcal
Rasva	3,2 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,2 g
Hiilihydraatti	12,4 g
Proteiini	6,3 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	2,6 g
Suola	0,08 g

SADONKORJAAJAN KIISSELI

5 dl omenamehua
 1 rkl sokeria
 2 rkl perunajauhoja
 ½ tl kanelia
 2 hapahkoa omenaa, esim. Jonagold

1. Kuori omenat ja raasta ne raasteeksi.
2. Sekoita kylmä omenamehu ja perunajauhot.
3. Kiehauta kiisseli - yksi "pulpahdus" riittää - ja nosta kattila pois liedeltä. Lisää sokeri, kaneli ja omenaraaste.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	109 kcal
Rasva	0,1 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,01 g
Hiilihydraatti	23,4 g
Proteiini	0,1 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	1,7 g
Suola	0 g

MUSTIKKASUUN GRAHAMPUURO

7 dl vettä
 1/4 tl suolaa
 1 ½ dl grahamjauhoja
 2 dl jäisiä mustikoita
 1 rkl sokeria

1. Laita vesi kiehumaan ja lisää kiehuvaan veteen suola ja samalla sekoittaen grahamjauhot. Kypsennä miedolla lämmöllä välillä sekoittaen n. 20 min.
2. Lisää valmiiseen puuroon jäiset mustikat ja sokerit. Sekoita, kunnes mustikat rikkoutuvat vähän. Nauti maitotilkan kera.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	61 kcal
Rasva	0,4 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,04 g
Hiilihydraatti	11,5 g
Proteiini	1,7 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	1,9 g
Suola	0,17 g

UUNIOHRAPUURO

1 dl kokonaisia ohrasuurimoita
 1/4 tl suolaa
 8 dl rasvatonta maitoa
 1 rkl öljyä tai juoksevaa margariinia

1. Mittaa suurimot voideltuun uunivuokaan. Lisää suola, maito ja öljy tai juokseva margariini. Sekoita.
2. Kypsennä uunin alatasolla 175 asteessa 1 ½-2 tuntia.
3. Sekoita puuroa muutaman kerran ensimmäisen tunnin aikana. Peitä tarvittaessa foliolla kypsennyksen loppuvaiheessa. Anna vetäytyä 10 minuuttia ennen tarjoilua.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	72 kcal
Rasva	1,5 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1 g
Hiilihydraatti	10,4 g
Proteiini	3,5 g
D-vitamiini	0,9 ug
Kuitu	0,7 g
Suola	0,3 g

KESÄINEN MANNAPUURO

1 l vettä
 0,5 l raparperin paloja
 2 dl tummia mannsuurimoita TAI 2 ½ dl kauramannasuurimoita
 ½ dl sokeria

1. Pese ja kuori raparperin varret. Paloittele pieneksi.
2. Kuumenna vesi kiehuvaksi ja lisää joukkoon paloitettu raparperi ja sokeri. Keitä noin 5 minuuttia.
2. Vispilöi joukkoon mannasuurimot. Hauduta kymmenisen minuuttia välillä sekoittaen.

Tarjoa puuro raparperin parhaimman makuparin, eli mansikoiden kera. Tilikka maitoa tuo myös pehmeyttä puuroon.

Vihje! Raparperin satokausi alkaa toukokuussa ja jatkuu koko kesän. Raparperia kannattaa pakastaa talven varalle alkukesästä, kun sato on parhaimmillaan.

Maistelkaa lasten kanssa pieni pala raakaa raparperia ja verratkaa kuinka sen maku pehmenee keitettäessä. Raparperin lehdistä saa itselleen vaikka sateensuojan! Raparperin lehdet ovat kuitenkin myrkyllisiä, joten niitä ei saa syödä.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	55 kcal
Rasva	0,1 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,01 g
Hiilihydraatti	11,5 g
Proteiini	1,2 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	0,7 g
Suola	0 g

ROUSKUVA MYSLI

10 annosta

3 dl erilaisia pähkinöitä ja siemeniä, esim. pellavan-, auringonkukan- tai kurpitsansiemeniä ja hassel- tai pekaanipähkinöitä
 3 dl kaurahiutaleita
 1 dl ruisleseitä
 ½ dl hunajaa
 3 rkl ruokaöljyä
 tilikka vettä
 3 dl erilaisia kuivattuja hedelmiä tai marjoja, esim. taatelia, karpaloita, mustikkaa tai rusinoita

1. Yhdistä pähkinät, siemenet, hiutaleet ja leseet leivinpaperille uunipellille.
2. Laita hunajaa, öljy ja vesi kattilaan ja lämmitä, kunnes seos on tasainen.

3. Kaada seos sitten tasaisesti pähkinä-siemenseoksen päälle. Kääntele niin, että hunaja-öljyseos levittyy tasaisesti. Tasoita seoksen pinta.
4. Paahda uunin keskitasolla 175 asteisessa uunissa 10 minuuttia. Kääntele kerran paahtumisen aikana.
5. Anna seoksen jäähtyä ja lisää kuivatut hedelmät ja marjat.

Tarjoa esimerkiksi rahkan, jogurtin tai maidon kanssa.

Vihje! Valmista mysli valmiiksi edellisenä päivänä lasten kanssa. Mysliä on helppo muunnella mieleisekseen. Kerralla valmistuu isompikin määrä ja mysli säilyy hyvin kuivassa ja viileässä paikassa.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	351 kcal
Rasva	18,4 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1,6 g
Hiilihydraatti	33,3 g
Proteiini	8,6 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	8,1 g
Suola	0,01 g

TROPIIKIN AURINKO

- 2 dl piimää tai luonnonjogurttia
- 1 dl rasvatonta maitoa
- 1 tlk (227g) säilykeananasta omassa mehussa
- puolikas banaani

1. Yhdistä ainekset korkeassa astiassa ja sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi tai soseuta tehosekoittimessa.

Vihje! Yhdistele juomassa erilaisia eksoottisia hedelmiä. Tehkää retki yhdessä lasten kanssa kaupan heviosaston erikoishedelmähyllylle. Miltä kuulostaisi ananaskirsikka, pomelo, greippi, granaattomena, kumkvatti, papaija tai passionhedelmä? Ostakaa edullisimpia sesongin hedelmiä ja viettäkää yhdessä maistajaiset. Juomaan voi käyttää säilykehyylystäkin löytyviä mangoa tai aprikoosia.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	40 kcal
Rasva	0,1 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,04 g
Hiilihydraatti	7 g
Proteiini	2 g
D-vitamiini	0,6 ug
Kuitu	0,5 g
Suola	0,08 g

REIPPAILIJAN RAHKATEELEIVÄT 4 kpl

3 dl vehnäjauhoja
 2 tl leivinjauhetta
 2 dl juustoraastetta (alle 17 % rasvaa)
 1 prk (250g) maitorahkaa
 1 dl rasvatonta maitoa
 ½ dl juoksevaa margariinia tai öljyä

1. Sekoita kuivat aineet kulhossa.
2. Lisää loput aineet. Sekoita nopeasti tasaiseksi. Älä vaivaa liikaa, jotta taikina ei sitkisty.
3. Ripottele pellille laitetulle leivinpaperille hieman jauhoja. Jaa taikina neljään osaan pellille.
4. Taputtele taikina jauhotetuun sormin n. 1 cm paksuisiksi teeleiviksi. Voit halutessasi leikata jokaisen leivän taikinapyörällä neljään osaan.
5. Paista kullanuskeiksi uunin keskitasossa 225 asteessa noin 15 minuuttia.

Vihje! Teeleivistä on helppo tehdä erilaisia muunnoksia. Voit lisätä taikinaan esimerkiksi yhden omenan tai porkkanan raastettuna tai erilaisia yrttimausteita.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	220 kcal
Rasva	9,1 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1,8 g
Hiilihydraatti	22,8 g
Proteiini	10,7 g
D-vitamiini	0,2 ug
Kuitu	1 g
Suola	0,76 g

JYVÄPOMMI

3 dl keitettyjä rikottuja ohrasuurimoita
 3 dl maustamatonta jogurttia tai piimää
 3 dl erilaisia marjoja
 2 rkl hunajaa

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Nauti heti.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	125 kcal
Rasva	0,6 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,1 g
Hiilihydraatti	24,1 g
Proteiini	3,5 g
D-vitamiini	0,3 ug
Kuitu	0,3 g
Suola	0,05 g

RAEJUUSTO-HEDELMÄKIPOT

1 prk (200g) raejuustoa
 noin 3 dl hedelmiä oman maun ja sesongin mukaan, esim. viinirypäleet, ananas, omena, appelsiini, luumu, kiivi, persimon (tunnetaan myös nimellä sharon ja kaki), banaani tai erilaiset melonit
 3 rkl kauraleseitä

1. Kuori ja paloittele hedelmät.
2. Laita hedelmiä ja raejuustoa kerroksittain laseihin. Ripottele pinnalle kauraleseitä.

Vihje! Tässä oiva tilaisuus tutustuttaa lapsia erilaisiin hedelmiin. Aamupalan jälkeen voidaan tutkia yhdessä kippoihin käytettyjen hedelmien ulkonäköä, tuoksua ja rakennetta. Lopuksi hedelmät voidaan kuoria ja paloitella odottamaan välipalahetkeä.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	80 kcal
Rasva	1,4 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,6 g
Hiilihydraatti	8 g
Proteiini	7,8 g
D-vitamiini	0,01 ug
Kuitu	1,7 g
Suola	0,31 g

LOUNAAAT

TÄYTETYT TORTILLAT

10 kpl

5 ½ dl täysjyvävehnä jauhoja

½ tl suolaa

½ dl öljyä

2 dl vettä

Kermaviilikastike

2 dl kermaviiliä

1 rkl tomaattipyreetä

riipaus sokeria

1. Sekoita ainekset keskenään ja anna tekeytyä hetki.

Täytteiksi esimerkiksi paistettua kanaa tai jauhelihaa, paprikaa, salaattia, kurkkua, tomaattia, guacamolea, sipulia, kermaviilikastiketta ja juustoraastetta (alle 17 % rasvaa).

1. Aloita valmistamalla tortillapohjat. Sekoita ainekset keskenään kimmoisaksi taikinaksi.

2. Leivo taikinasta tanko ja jaa se 10 osaan ja pyörittele jokaisesta pulla. Anna pullien levätä peitettynä liinalla sillä aikaa, kun valmistat haluamasi täytteet.

3. Kauli valmistamasi taikinapallot paistinpannusi kokoisiksi pyöreiksi levyiksi. Paista tortilloja ilman rasvaa paistinpannulla molemmin puolin niin, että tortilla saa hivenen rusehtavia pilkkuja.

4. Laita haluamiasi täytteitä tortillan sisään, kääri rullalle ja herkuttele.

Vihje! Taikinaa on helppo tehdä kerralla enemmän ja pakastaa osa taikinasta. Seuraavan kerran kun olette aikeissa tehdä tortilloja, sulata taikina, kauli ja paista pohjat normaalisti.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	191 kcal
Rasva	6,5 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1,9 g
Hiilihydraatti	22,8 g
Proteiini	10 g
D-vitamiini	0,02 ug
Kuitu	5,1 g
Suola	0,34 g

* Ravintosisältöön on laskettu tortillapohjien lisäksi 200 g maustamattomia broilerin fileesuikaleita, 200 g kasviksia, 2 dl kermaviilikastiketta ja 2 dl 17 % juustoraastetta.

KIRKAS LOHI-FENKOLIKEITTO

6 dl vettä
 200 g ruodotonta kirjolohifileetä
 1 fenkoli
 200g keittojuureksia
 2 laakerinlehteä
 kokonaisia maustepippureita
 ripaus mustapippuria
 ½ kala- tai kasvisliemikuutio
 ½ dl tuoretta tilliä TAI 1 rkl kuivattua tilliä

1. Lisää mausteet veteen (paitsi tilli) ja kiehauta seos.
2. Pilko fenkoli pieniksi kuutioiksi ja lisää ne veteen keittojuuresten kanssa. Myös fenkolin lehdet voi hienontaa keittoon mukaan. Anna kiehua hiljalleen.
3. Poista kalasta ruodot ja nahka ja leikkaa se kuutioiksi. Lisää kala keittoon vasta kun vihannekset ovat melkein kypsiä.
4. Hauduta vielä hetki ja lisää tilli.

Vihje! Tutki lasten kanssa kokonaista fenkolia, sen tillimäisiä lehtiä, anismaista tuoksua ja sipulimaista rakennetta.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	35 kcal
Rasva	2 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,3 g
Hiilihydraatti	1 g
Proteiini	3,1 g

D-vitamiini	1,34 ug
Kuitu	0,5 g
Suola	0,03 g



ROSAMUNDA JA KOLME KAVERIA

4 keskikokoista Rosamunda perunaa

1. Pese ja harjaa perunat huolellisesti, koska myös kuoret syödään. Poista mahdolliset kolhut tai muut vialliset kohdat. Pistele haarukalla perunoiden kuoriin muutamia kertoja.
2. Kypsennä perunoita 200-asteisessa uunissa 1 - 1,5 tuntia. Kypsennysaikaan vaikuttaa perunan koko.
3. Valmista alla olevien ohjeiden mukaan mieleisiäsi täytteitä sillä välin, kun perunat kypsyvät uunissa.
4. Tee perunoihin syöntivaiheessa terävällä veitsellä ristiviillot. Puserra sisustaa hieman esiin.

Kustakin täytteestä valmistuu 4 annosta

Kalatäyte

200 – 250g lämminsavustettua kalaa TAI säilyketonnikalaa
 1,5 – 2 dl kermaviiliä
 1 pienehkö punasipuli
 1 rkl sitruunamehua

1/4 dl tuoretta, hienonnettua tilliä tai ruohosipulia
mustapippuria

1. Paloittele ruodoton ja nahaton savukala kulhossa haarukan avulla melko hienojakoiseksi. Vaihtoehtoisesti kumoa säilyketonnikala kulhoon.
2. Sekoita joukkoon kermaviili, hienonnettu sipuli, sitruunamehua, tilliä tai ruohosipulia ja rouhaise mausteeksi mustapippuria. Tarkista maku.

Palvikinkkutäyte

2 dl ruokajogurttia, esim. Bulgarian
1 prk (200g) rasvatonta raejuustoa
100 g palvikinkkua
½ maustekurkku
1/3 punaista paprikaa
mustapippuria
½ dl tuoretta, hienonnettua persiljaa TAI 1 rkl kuivattua persiljaa

1. Sekoita jogurtti ja valutettu raejuusto keskenään. Leikkaa palvikinkku, maustekurkku ja paprika pieniksi kuutioiksi ja sekoita edellisiin aineksiin.
2. Mausta seos pippurilla ja persiljalla.

Raejuusto-kasvistäyte

1 prk (200g) raejuustoa
1 prk (200g) kermaviiliä
½ punasipuli
½ paprika
pieni pala kurkkua
ripaus suolaa ja mustapippuria

1. Sekoita raejuusto ja kermaviili.
2. Hienonna sipuli ja leikkaa paprika ja kurkku pieniksi kuutioiksi. Yhdistä ainekset. Mausta suolalla ja pippurilla oman maun mukaan. Jos kaipaat lisää makua, voit laittaa täytteeseen esimerkiksi makeaa chilikastiketta.

Vihje! Täytteissä voi hullutella erilaisilla yrteillä ja muilla mausteilla. Esimerkiksi tulisuutta saa chilistä tai kasvistäytteeseen sopii oivasti persiljan lisäksi basilika. Keksivätkö lapset uusia makuyhdistelmiä?

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	98 kcal
Rasva	4,9 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	2,9 g
Hiilihydraatti	3,5 g
Proteiini	9,5 g
D-vitamiini	0,06 ug
Kuitu	0,4 g
Suola	0,7 g

* Ravintosisältöön on laskettu perunan lisäksi palvikinkkutäyte.



KEVÄINEN KASVISSOSEKEITTO

6 dl vettä

½ kasvisliemikuutio

2 porkkanaa

1 keskikokoinen peruna

n. 80 g kukkakaalia

1/4 kesäkurpitsaa

(1 sipuli)

50 g kevytsulatejuustoa ja 1 dl rasvatonta maitoa

basilikkaa ja/tai rakuunaa

ripaus mustapippuria

Lisänä

2 keitettyä kananmunaa rouheena ja 1 dl raejuustoa

1. Kuori ja paloittele kasvikset. Lisää ne sekä kasvisliemikuutio kiehuvaan veteen. Keitä kasviksia noin 20 minuuttia, kunnes ne ovat pehmenneet.
2. Soseuta kypsät kasvikset keitinliemessä ja mausta seos maun mukaan. Lisää sulatejuusto ja noin 2 dl maitoa haluamasi sakeuden mukaan. Kuumenna keittoa, kunnes juusto on sulanut. Tarjoile kasvissosekeiton kanssa muna-raejuustoseosta.

Vihje! Kasviksia voi vaihdella oman maun mukaan ja lapsetkin voivat osallistua päätöksentekoon. Keittoon voi käyttää esimerkiksi palsternakkaa, selleriä, bataattia tai lanttua. Lapsille voi tehdä makutestin keiton kasviksista.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	37 kcal
Rasva	1,6 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,6 g
Hiilihydraatti	2 g
Proteiini	3,5 g
D-vitamiini	0,28 ug
Kuitu	0,4 g
Suola	0,12 g

KALASTAJAN PARSAKAALIPATA

200 g parsakaalia
 ½ rkl öljyä tai juoksevaa margariinia
 n. 50 g purjoa tai puolikas sipuli
 (1 valkosipulin kynsi)
 ½ prk (1 1/4 dl) 15 % ruokakermaa
 n. 1/4 dl vettä
 300 g kirjolohifileetä
 ripaus suolaa

1. Valmista ruoka laakeassa kasarissa. Halkaise purjo/sipuli, huuhto ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Irrota parsakaalista varsi ja leikkaa se pieniksi kuutioiksi. Leikkaa parsakaalin kukinnot pienemmiksi nupuiksi.
2. Kuullota parsakaalikuutiot öljyssä tai juoksevassa margariinissa. Lisää parsakaalin nuput ja purjosuikaleet/sipulisilppu (ja hienonnettu valkosipulin kynsi) ja kuullota edelleen muutama minuutti.

3. Lisää ruokakerma ja vesi. Hauduta kannen alla muutama minuutti, kunnes parsakaali on puolikypsää.

4. Leikkaa lohesta nahattomia ja ruodottomia kuutioita. Mausta kalapalat suolalla ja lisää kasvien päälle. Anna hautua hiljaa kypsäksi n. 5 minuuttia kannen alla.

Nauti keitettyjen perunoiden, perunasoseen tai täysjyväpastan kera.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	120 kcal
Rasva	8,5 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1,4 g
Hiilihydraatti	1,5 g
Proteiini	8,9 g
D-vitamiini	3,34 ug
Kuitu	0,9 g
Suola	0,07 g

HAUSKAT JAUHELIIHAPIHVIT JA UUNIKASVIKSET

n. 7 dl sopiviksi suupaloiksi paloitetuja vihanneksia ja juureksia oman maun mukaan, esimerkiksi paprikaa, kukka- tai parsakaalia, perunaa, sipulia, lanttua, palsternakkaa, porkkanaa, bataattia tai punajuurta

1,5 rkl öljyä

1 tl paprikajauhetta

1 tl valkosipulijauhetta

1 ½ tl yrttimausteita, esim. Provencen yrttiseosta
riipaus suolaa

1. Pese, kuori ja paloitele kasvikset. Lanttu, palsternakka, punajuuri, peruna ja porkkana kypsyvät hitaammin, joten pilko ne hieman pienemmiksi paloiksi.

2. Sekoita kaikki ainekset kulhossa. Levitä maustuneet kasvikset uunipellille leivinpaperin päälle ja kypsennä 200 asteessa noin 40 minuuttia. Kokeile kasvien kypsyttää haarukalla tai puutikulla.

Vihje! Järjestä lapsille sokkotesti kasviksista. Laita kasvikset ennen valmistusta yksi kerrallaan ohueen kangaspussiin ja pussin suu kiinni. Lapsi saa tunnustella kasvista pussin läpi ja yrittää arvata sen nimen.

Samalla vaivalla voit paloitella sormikasviksia yhdessä lasten kanssa välipalalle.

Jauhelihipihvit

300 g vähärasvaista jauhelihaa
 1 ½ dl nestettä (vettä tai kivennäisvettä)
 1 rkl korppujauhoja
 1 pieni sipuli
 1 kananmuna
 1/4 tl suolaa
 ripaus pippuriseosta
 3/4 tl paprikajauhetta

1. Sekoita neste ja korppujauho kulhossa. Anna turvota hetki.
2. Hienonna sipuli. Voit kuumentaa sipulisilppua mikrossa ilman rasvaa, jos haluat että sipuli pehmenee ja maku miedontuu.
3. Lisää sipuli, muna, mausteet ja jauheliha korppujauhoseokseen. Sekoita taikina tasaiseksi. Muotoile taikinasta pihvejä ja paista uunissa kasvisten vierellä 25–30 minuuttia.

Vihje! Saat pihveihin hauskaa ilmettä painelemalla jauhelihataikinasta levyn ja ottamalla siitä piparimuoteilla erimuotoisia pihvejä. Huomioithan, että muotit ovat samankokoisia, jolloin pihvit kypsyvät tasaisesti.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	85 kcal
Rasva	3,9 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,5 g
Hiilihydraatti	5,3 g
Proteiini	6,8 g
D-vitamiini	0,15 ug
Kuitu	1,6 g
Suola	0,2 g

SEITIÄ PUNAISESSA KASTIKKEESSA

300 g pakasteseitiä
 1/3 paprika
 n. 50 g purjo
 ½ tlk (200g) tomaattimurskaa
 ½ kalaliemikuutio
 ripaus valkopippuria
 ½ tl timjamia
 ½ dl vettä
 ½ dl 15 % ruokakermaa

1. Leikkaa aavistuksen sulanut pakastekala suupaloiksi ja laita palat voideltuun uunivuokaan.
2. Leikkaa paprika suikaleiksi ja hienonna purjo.
3. Laita tomaattikastikkeen ainekset kattilaan ja kuumenna seos kiehuvaksi. Kaada kastike kalan päälle.
4. Kypsennä kalaa vuoassa kannen tai folion alla 200 asteisessa uunissa 20–30 minuuttia.

Tarjoa kala keitetyn riisin kera.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	60 kcal
Rasva	1,6 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,3 g
Hiilihydraatti	2,5 g
Proteiini	8,2 g
D-vitamiini	0,67 ug
Kuitu	0,8 g
Suola	0,4 g

KIPPARIN PINAATTIKEITTO

3 rkl juoksevaa margariinia
 3 rkl vehnä jauhoja
 6 dl rasvatonta maitoa
 150 g pakastepinaattia
 ½ tl suolaa
 ripaus valkopippuria

Lisänä

2 keitettyä kananmunaa, puolikas syöjää kohden

1. Sulata rasva kattilassa. Lisää jauhot ja kiehauta samalla sekoittaen. Varo ruskistamasta! Nosta kattila pois liedeltä.
2. Lisää maito jauhoihin kahdessa erässä. Sekoita välillä vispilällä tasaiseksi.
3. Kuumenna keittoa kiehumispisteeseen samalla koko ajan pohjaa pitkin hämmentäen.
4. Lisää pinaatti ja mausteet. Keitä vielä 10 minuuttia matalalla lämmöllä.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	80 kcal
Rasva	4,4 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1,2 g
Hiilihydraatti	5,7 g
Proteiini	4,1 g
D-vitamiini	1,4 ug
Kuitu	0,3 g
Suola	0,3 g

KASVIMAAN JAUHELIHASOPPA

1 tl öljyä
 150 g paistijauhelihaa
 1 pieni sipuli
 150 g kasviksia, esim. porkkanaa, lanttua, palsternakkaa
 n. 60 g kaalia karkeana raasteena
 7 ½ dl vettä
 ½ tl paprikajauhetta
 1 rkl tomaattipyreetä
 1/4 tl suolaa
 ½ dl täysjyväspagettia tai muuta täysjyväpastaa
 1/4 dl tuoretta persiljaa tai 1 rkl kuivattua persiljaa

1. Mittaa öljy kattilaan ja ruskista jauheliha siinä.
2. Lisää sipuli sekä hetken päästä paloitellut kasvikset ja kaaliraaste.
3. Lisää vesi, paprikajauhe, tomaattipyree ja suola. Anna keiton kiehua n. 15 min.
4. Lisää pasta ja keitä n. 10 min. Lisää ruokakerma. Anna hautua vielä 5 min. Ripota jauhelihakeiton pinnalle persiljaa ennen tarjoilua.

Vihje! Voit korvata pastan käyttämällä 2 kpl perunoita. Tällöin lisää perunakuutiot kattilaan samaan aikaan kasvien kanssa.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	35 kcal
Rasva	1,1 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,2 g
Hiilihydraatti	1,1 g
Proteiini	2,8 g
D-vitamiini	0,02 ug
Kuitu	0,5 g
Suola	0,15 g

BROILERI-PESTOKIUSAUS

400 g peruna-sipulisekoitusta
 200 g maustamattomia broilerin fileesuikaleita
 1 ½ rkl vihreää pestoa
 2 dl 15 % ruokakermaa
 ripaus mustapippuria
 ½ dl juustoraastetta (alle 17 % rasvaa)

1. Kaada kulhoon broilerisuikaleet, vihreä pesto ja mustapippuri. Sekoita. Lisää ruokakerma. Anna maustua noin ½ - 2 tuntia.
2. Kaada peruna-sipulisekoitus uunivuokaan. Kaada päälle broileri-kermaseos ja juustoraaste. Nostele seosta niin, että ainekset sekoittuvat.
3. Paista uunin keskiosassa 225 asteessa 45 min tai kunnes kypsä. Tarkista perunoiden kypsyyden vuolan keskeltä.

Vihje! Tutkikaa pestoa lasten kanssa eri aisteja käyttäen. Tunnistatteko mitä yrttiä pestoon on käytetty? Entä mitä muita ainesosia pestosta löytyy? Mihin kaikkeen sitä voisikaan käyttää ruoanlaitossa?

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	104 kcal
Rasva	4,4 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1 g
Hiilihydraatti	8 g
Proteiini	7,4 g
D-vitamiini	0,04 ug
Kuitu	0,5 g
Suola	0,08 g

VÄLIPALAT

KUNINGATARSMOOTHIE

1 dl vadelmia
 1 dl mustikoita
 3 dl maustamatonta jogurttia
 3 rkl juoksevaa hunajaa
 0,5 dl kauraleseitä

1. Mittaa kaikki ainekset korkeahkoon kannuun. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi.
2. Anna makujen tasaantua kylmässä 5 - 10 minuuttia ja tarjoile korkeista lasista.

Vihje! Smoothien makua voi varioida loputtomiin. Voit käyttää siinä erilaisia marjoja tai hedelmiä ja maustamattoman jogurtin tilalla voi käyttää rahkaa. Makeutta voi tuoda myös lorauksella maustettua jogurttia tai mehukeittoa.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	98 kcal
Rasva	1,8 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,8 g
Hiilihydraatti	16 g
Proteiini	2,8 g
D-vitamiini	0,01 ug
Kuitu	1,3 g
Suola	0,08 g

PUOLUKKAPILVI

1 prk (250g) maitorahkaa
 1 dl vaahdotuvaa vaniljakastiketta
 1 rkl sokeria
 1 tl vaniljasokeria
 3 rkl kauraleseitä
 2 dl puolukoita

1. Vaahdota vaniljakastike. Lisää vaahtoon maitorahka, sokerit ja leseet. Sekoita.
2. Soseuta osa puolukoista ja jätä osa kokonaisiksi sattumiksi vaahtoon. Tarjoile kylmänä.

Vihje! Puolukan tilalla voi käyttää muitakin hapokkaita marjoja, kuten karpaloa tai viinimarjoja.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	87 kcal
Rasva	1,7 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,6 g
Hiilihydraatti	10,6 g
Proteiini	6 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	2 g
Suola	0,14 g

APPELSIINI-KAURAHERKKU

2 dl valmista kaurapuuroa

1 dl pehmeää maitorahkaa

1 iso mehukas appelsiini viipaleina

1 omena lohkoina

1 rkl kokonaisia manteleita ja 1 tl hunajaa TAI muutama kuivattu hedelmä, esim. viikunoita tai taateleita

1. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen tai soseuta sauvasekoittimella kulhossa.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	186 kcal
Rasva	4,1 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,4 g
Hiilihydraatti	26,5 g
Proteiini	8 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	4,7 g
Suola	0,05 g

PEHMEÄT PUUROSÄMPYLÄT 15-20 kpl

4 dl valmista hiutalepuuroa
3 dl kuumaa vettä
30g hiivaa
½ tl suolaa
1 rkl siirappia
8-10 dl jauhoja, esim. sämpyläjauhoja
1 rkl öljyä

1. Lisää jäähtyneeseen puurokattilaan/-vuokaan puuron sekaan kuumaa vettä ja liuota hiiva tähän kädenlämpöiseen seokseen. Anna seoksen olla kattilan kansi kiinni noin 15 min, kunnes seos alkaa kuplia.
2. Lisää suola ja siirappi ja alusta taikinaksi sämpyläjauhoseoksella. Lisää alustuksen loppupuolella hiukan öljyä. Löysähköstä taikinasta saat kuohkeimmat sämpylät.
3. Voit nostella nokareita esim. muffinipellille tai leivo taikina tangoiksi ja ota siitä palasia uunipellille.
4. Anna sämpylöiden kohota hyvin peitettyinä. Paista sämpylöitä 225 asteisen uunin keskitasolla n. 10 min.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	271 kcal
Rasva	4,4 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,4 g
Hiilihydraatti	45,1 g
Proteiini	9,5 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	5,8 g
Suola	0,23 g

MARJAINEN PUMPULIPUURO

2 dl kaurahiutaleita
4 dl vettä
1 banaani
2 kananmunaa
2 dl (jäisiä) marjoja
1 dl Bulgarian jogurttia

1. Laita uuni lämpenemään 180 asteeseen.
2. Mittaa kaurahiutaleet ja neste uuninkestävään, reilun kokoiseen kulhoon.
3. Muussaa banaanit haarukalla omassa kulhossa, lisää kananmunat ja sekoita seoksen rakenne rikki.
3. Sekoita banaani-kananmunaseos kaurahiutaleiden joukkoon. Lisää marjat ja sekoita. Viimeistele lisäämällä Bulgarian jogurttia keskelle "sydämeksi".
4. Paista uunissa n. 25 minuutin ajan tai kunnes keskusta on vielä hieman hyllyvä, muttei täysin paistunut. Tarjoile lämpimänä.

Vihje! Saat puurosta astetta herkullisemmän version käyttämällä nesteenä maitoa tai mantelimaitoa. Valmiin puuron päälle voi ripotella esimerkiksi mantelilastuja.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	62 kcal
Rasva	2,1 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,5 g
Hiilihydraatti	7 g
Proteiini	3,1 g
D-vitamiini	0,25 ug
Kuitu	1,1 g
Suola	0,05 g

MEKSIKOLAISTEN GUACAMOLE

1-2 (450g) kypsää avokadoa
 n. 1 rkl lime- tai sitruunamehua
 1 tomaatti
 1 pieni sipuli
 1 valkosipulinkynsi
 ½ prk (100g) kermaviiliä
 1 tl sokeria
 1/4 tl suolaa
 ripaus mustapippuria

1. Halkaise avokadot. Poista siemenet. Koverra hedelmäliha lusikalla. Hienonna haarukalla tai sauvasekoittimella.
2. Mausta limetti- tai sitruunamehulla.
3. Leikkaa tomaatti ja sipuli aivan pieniksi kuutioiksi. Purista valkosipulin kynsi. Yhdistä ainekset.
4. Tarjoa guacamolea ruisleivän päällä tuoreiden kasvien kera, erityisesti tomaatti sopii avokadon kanssa hyvin yhteen.

Vihje! Avokado on oikea terveispommi: se sisältää paljon kuitua, pehmeitä rasvoja, vitamiineja ja hivenaineita. Sen maku on melko mieto ja se sopii kermaisen koostumuksensa ansiosta sellaisenaan leivän päälle - muuta levitettä ei tarvita. Kypsä avokado on aavistuksen pehmeä ja hieman rusehtava väriltään.

Tutki lasten kanssa avokadoa. Tunnustelkaa pienin sormin avokadon röpelöistä pintaa, isoa kiveä sen sisällä, paksua nahkamaista kuorta ja ihanan pehmeää maltoa. Miltähän tämä vihreä hedelmä maistuu? Hauska opittava on myös uusi ruokasana guacamole. Sombrero päähän ja olemme ihan aitoja meksikolaisia syödessämme tätä!

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	115 kcal
Rasva	10,6 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	2,6 g
Hiilihydraatti	1,7 g
Proteiini	1,8 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	3,4 g
Suola	0,02 g

PIKKUPUUTARHURIN VISIPIUURO

7 dl vettä

4 dl mustaherukoita

n. ½ dl sokeria

1 1/4 dl tummia mannasuurimoita tai 1 ½ dl kauramannasuurimoita

1. Kiehauta vesi ja marjat. Anna kiehua n. 10 minuuttia ja lisää sokeri liemeen.
2. Vispaa mannasuurimot kiehuvaan liemeen ja anna kypsyä välillä sekoittaen 5-10 minuuttia.
3. Anna puuron jäähtyä. Puuron voi tehdä jo edellisenä iltana ja antaa jäähtyä yön yli. Vatkaa voimakkaasti sähkövatkaimella kuohkeaksi vaahdoksi.

Tarjoa maidon kanssa.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	58 kcal
Rasva	0,2 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,02 g

Hiilihydraatti	11 g
Proteiini	1,2 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	2,1 g
Suola	0 g

PIRTEÄT PORKKANARIESKAT 8-10 kpl

4-5 dl porkkanaraastetta
2 1/2 dl rasvatonta maitoa
1/4 tl suolaa
1/2 dl öljyä
1 dl kaurahiutaleita
4 dl hiivaleipäjauhoja

1. Sekoita porkkanaraasteen joukkoon muut aineet.
2. Nostele taikinasta lusikalla nokareita uunipellille leivinpaperin päälle. Taputtele nokareet litteiksi rieskoiksi jauhotetuin käsin.
3. Paista rieskoja 250 asteessa noin vartin ajan.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	191 kcal
Rasva	7,4 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	0,5 g
Hiilihydraatti	23,8 g
Proteiini	5,6 g
D-vitamiini	0,34 ug
Kuitu	2,8 g
Suola	0,28 g

VIILEÄ VIILI

3/4 prk (à 200g) maustamatonta kevytviiliä
6 dl luomu- tai täysmaitoa

1. Sekoita viili lusikalla juoksevaksi. Jaa annoskulhoihin.
2. Kaada päälle maitoa ja sekoita vähän. Peitä kulhot. Jätä huoneenlämpöön 1-1 ½ vuorokaudeksi, kunnes viili on rakenteeltaan sakeaa.
3. Nosta valmis viili jääkaappiin. Tarjoa marjojen kanssa.

Vihje! Entisaikaan viili oli usealle tuttu herkku. Jääkaappien puuttuessa maito jalostettiin hapantuessaan useasti viiliksi.

Homogeeniomattoman maidon (luomu tai täysirasvainen) rasvaa ei ole pilkottu, jolloin rasva nousee samettiseksi kerrokseksi viilin pinnalle kypsymisen aikana. Jos kermakerrosta ei haluta, käytä muuta maitoa. Ukkosenilmalla sää on usein kuuma ja kostea, jolloin viilin valmistus kotioloissa voi epäonnistua.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	49 kcal
Rasva	2,5 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1,8 g
Hiilihydraatti	3,6 g
Proteiini	2,9 g
D-vitamiini	0,02 ug
Kuitu	0 g
Suola	0,13 g

RUISTA RANTEESEEN -NÄKKILEIPÄ 2 pellillistä

7 dl vettä
4 dl ruisjauhoja
2 dl auringonkukansiemeniä
2 dl seesaminsiemeniä
1 dl leseitä, esim. vehnä tai kaura
1 dl pellavansiemeniä
2 dl kaurahiutaleita
1/4 tl suolaa

1. Sekoita ainekset kulhossa. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Kostuta kädet vedellä, jolloin taikinaa on helpompi painella litteäksi.
2. Leikkaa taikina annospaloiksi pitsaleikkurilla ennen paistoa. Paiston jälkeen taikina on kovettunut ja leikkaaminen vaikeaa.
3. Paista uunin keskitasossa 175 asteessa 45 minuuttia. Aukaise luukku muutaman kerran paiston aikana päästääkseen höyryt pihalle. Paista vielä 100 asteessa ½ tuntia.

Vihje! Kiertoilmauunissa voit tehdä useamman pellillisen kerrallaan. Näkkileipä säilyy useita viikkoja kuivassa ja viileässä paikassa.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	243 kcal
Rasva	14,5 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1,8 g
Hiilihydraatti	15,8 g
Proteiini	9,2 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	6,4 g
Suola	0,13 g

SALAAATINKASTIKKEET

Kunkin kastikkeen ohjeesta valmistuu noin 8 annosta. Öljypohjaiset kastikkeet säilyvät jääkaapissa 3-4 viikkoa, kermaviilikastike noin 2-3 päivää.

KERMAVIILIKASTIKE

1 prk (200g) kevytkermaviiliä
 1 tl sinappia
 1 tl sitruunamehua
 2 tl paprikajauhetta
 ripaus sokeria ja suolaa
 ripaus mustapippuria

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna maustua hetki jääkaapissa.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	66 kcal
Rasva	3,6 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	2,1 g
Hiilihydraatti	5,1 g
Proteiini	3,2 g
D-vitamiini	0,02 ug
Kuitu	0,06 g
Suola	0,2 g

YRTTIÖLJY

1 dl öljyä
 1 dl haluamiasi yrtejä, esim. tilli, persilja, timjami, basilika tai ruohosipuli
 1 tl sitruunamehua
 ripaus mustapippuria

1. Sekoita ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella korkeassa kulhossa. Anna maustua hetki jääkaapissa.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	715 kcal
Rasva	80 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	4,6 g
Hiilihydraatti	0,3 g
Proteiini	0,3 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	0,4 g
Suola	0 g

SINAPPIKASTIKE

1 dl öljyä
 3 rkl sinappia
 2 rkl sokeria
 2 rkl valkoviinietikkaa
 3/4 dl hedelmämehua, esim. ananas tai appelsiini

1. Sekoita sinappi, sokeri ja valkoviinietikka. Lisää öljy ohuena nauhana sähkövatkaimella sekoittaen. Lisää lopuksi mehu.

RAVINTOSISÄLTÖ	per 100 g
Energia	367 kcal
Rasva	33 g
<i>josta tyydyttyneet</i>	1,9 g
Hiilihydraatti	16,4 g
Proteiini	1 g
D-vitamiini	0 ug
Kuitu	0,3 g
Suola	0,6 g

ARPASALAATTI

Arpasalaatti-leikin avulla on helppo innostaa lapset syömään kasviksia jokaisella lämpimällä aterialla. Alla olevan taulukon vasempaan reunaan on laitettu salaatin perusraaka-aineet. Tämän lisäksi taulukossa on lisäkkeitä, joilla perusraaka-ainetta voi höyystää sekä salaatinkastike. Kasvikset on ryhmitelty siten, että samalla rivillä olevat sopivat toistensa kanssa yhteen. Tämä on kuitenkin vain vihjeeksi, aineksia saa sekoitella keskenään miten haluaa.

Ensimmäisenä lapset piirtävät jokaisen kasviksen paperille alla olevasta taulukosta. Mallia kasvien piirtämiseen voi ottaa www.kasvikset.fi -> KUVAGALLERIA. Kuvan voi piirtää paperin toiselle puolelle ja nimen kirjoittaa toiselle. Näin voidaan ensin arvuutella tietääkö kukaan kuvan perusteella mikä kasvis on kyseessä ja lukea sitten vastaus toiselta puolelta. Salaatinkastikkeet voidaan myös askarrella samalla tavoin. Esimerkiksi kermaviilikastikkeen kohdalle voidaan piirtää kermaviilipurkki, yrttiöljykastikkeen kohdalle öljypullo ja erilaisia yrtejä jne. Paperin olisi hyvä olla noin A6:n kokoinen tai pienempi, jotta leikki on helppo toteuttaa. Lopuksi kuvakortit kannattaa päällystää tai laminoida, jotta ne kestävät. Salaatin perusraaka-aineet, lisäkkeet ja salaatinkastikkeet on hyvä merkitä omiksi ryhmikseen esimerkiksi kirjoittamalla kortteihin perus raaka-aineen nimi vihreällä, lisäkkeen punaisella ja salaatinkastikkeen mustalla värillä.

Leikki toimii siten, että valmiit kuvakortit laitetaan isoon pussiin/laatikkoon. Leikin säännöt voi jokainen perhepäivähoitaja määrittää itse: saako esimerkiksi jokainen lapsi vuorollaan ottaa yhden raaka-aineen vai onko kunakin arkipäivänä yhden lapsen vuoro valita salaatin ainekset. Raaka-aineita nostetaan pussista siten, että salaattiin tulee yksi perusraaka-aine, yksi tai useampi lisuke ja salaatinkastike. Huomioon ottaen tietenkin se, että ainekset sopivat toistensa kanssa yhteen. Tämän mukaan valmistetaan seuraavan päivän lisukesalaatti lounaalle.

Punakaali	Puolukka	Ananaspalat	Raejuusto	Kermaviilikastike
Vihreät salaatit	Tomaatti	Melonit	Kurkku	Yrttiöljy
Valkokaali	Omena	Herne	Retiisi	Sinappikastike
Porkkana	Appelsiini	Lanttu	Rusinat	
Parsakaali	Paprika	Sipulit esim. purjo tai punasipuli	Säilykepersikka	
Kukkakaali	Kesäkurpitsa	Maissi	Pakastepavut	

LÄHTEET

Reseptien alkuperäiset lähteet:

- www.valio.fi
- www.kasvikset.fi
- www.myllynparas.fi
- www.sydanmerkki.fi
- <http://lunnileipoo.blogspot.fi/>

Muut lähteet:

- www.evira.fi
- www.maitojaterveys.fi