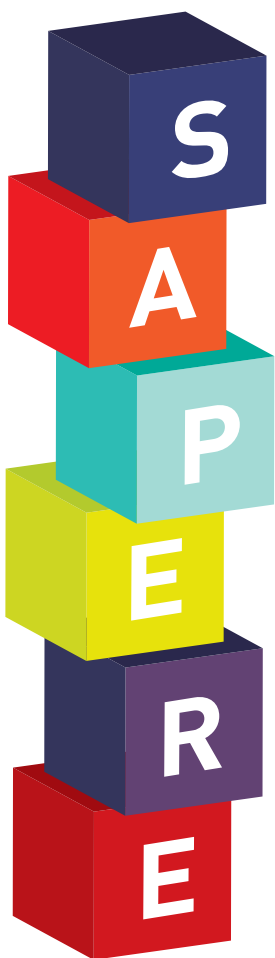




AISTIEN AVULLA RUOKAMAAILMAAN

SAPERE -MENETELMÄ PÄIVÄHOIDON RAVITSEMUS-
JA RUOKAKASVATUKSEN TUKENA

2009 • Aila Koistinen ja Leena Ruhanen (toim.)



Graafinen ulkoasu: Laura Vainio

Valokuvat: Salapoliisi Sapere ja Koekeittiö-hankkeen arkisto: Leena Ruhanen sekä Pohjanlammen, Kotipesän, Taikalampun ja Pupuhuhdan päiväkodit.

Julkaisun aineisto on koottu Jyväskylän kaupungin lasten päivähoito- palveluiden hankkeessa Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö vv. 2004–2005.

Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009

Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto

ISBN 978-951-563-657-7

Helsinki 2009



Jyväskylän kaupunki

SITRA

Sisällys

Esipuhe	4	4. Sapere -menetelmään valmistautuminen	16
Esipuhe	5	5. Sapere ja leikki	20
Lukijalle	6	6. Varhaiskasvatusympäristö	22
1. Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa	8	7. Aistitehtäviä ravitsemus- ja ruokakasvatukseen	23
1.1. Ruokamaailmaan liittyvät arvot ja arvostukset	8	7.1. Hajuaisti	23
1.2. Lasten polku ruokamaailmaan käy pienin askelin	8	7.2. Näköaisti	25
1.3. Sapere -menetelmä	9	7.3. Tuntoaisti	28
1.4. Sapere ja varhaiskasvatussuunnitelma	9	7.4. Kuuloaisti	31
2. Kasvattajien yhteistyö		7.5. Makuaisti	33
ravitsemuskasvatuksen tukena	11	8. Retket ja teemaviikot	36
2. 1. Moniammatillinen yhteistyö	11	9. Sapere haastaa oppimaan muita taitoja	39
2.2. Yhteistyö perheiden kanssa	11	10. Kasvatuskumppanuus	42
3. Aistien avulla ruokamaailmaan	12	Käytettyä kirjallisuutta ja artikkeliviitteitä	47
3.1. Aistikortit	13	Liitteet	48
3.2. Aistien haltijat	13	Liite 1. ruokatietoa internetissä	48
3.3. Tutkiva salapoliisikoiria sapere	14	Liite 2. kymyksenasetteluvihjeitä kasvattajille	49
3.4. Oma syntymäpäiväkakku	14	Liite 3. eri aistikokemuksia kuvaavia adjektiiveja	50
		Liite 4. matkalaukku kysely perheille	51
		Liite 5. aistitaulukko vertailua varten (makea ja hapan) aikuisen dokumentointia varten	53

Esipuhe

Sitra aloitti vuonna 2005 Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:n. Ohjelman päätavoitteina oli edistää suomalaisen elintarvike- ja ravitsemusalan kilpailukykyä sekä edistää kansalaisten terveyttä ravitsemuksen keinoin. Terveysten edistämisen kohderyhmäksi valittiin lapset päiväkotikäisistä yläkouluun asti.

Lasten ja nuorten terveyden ja ravitsemuksen parantamiseksi toteutettiin ns. Järkipalaa-hanke. Hankkeessa julkinen ja yksityinen sektori tekivät monipuolista yhteistyötä terveellisen ravitsemuksen mallimaan rakentamiseksi. Hanke on mahdollistanut useita tutkimus-, kehitys- ja pilottitoimia, joista on saatu uutta tietoa toimivista käytännöistä.

Hankkeen piirissä toteutettiin myös useita koulun toimijoille suunnattuja työvälineitä tai oppaita, jotta Järkipalaa-hankkeen opit ja kokemukset saataisiin aidosti koulujen ja koululaisten käyttöön.

Kädessäsi oleva Aistien avulla ruokamaailmaan - Sapere -menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena - opas on syntynyt aiempien projektien pohjalta. ERA-ohjelma lähti mukaan teoksen toteuttamiseen, jotta saataisiin uusia keinoja myös päivähoiton käyttöön. Toivomme tämän oppaan leviävän mahdollisimman laajalle ja tukevan lasten varhaiskasvatusta kaikkialla Suomessa.

Kiitämme kaikkia, jotka ovat osallistuneet oppaan valmisteluun ja julkaisemiseen, ja erityisesti haluamme kiittää toimittajia Aila Koistista ja Leena Ruhasta.

Helsingissä 11.11.2008

Anu Harkki, ohjelmajohtaja, Sitra ja
Markku Mikola, projektipäällikkö, Sitra

Esipuhe

Lasten ruokakulttuurin edistämiseen ja ravitsemuskasvatukseen kaivataan uusia tuulia ja vaikuttavia menetelmiä. Lasten syömisen pulmat, ruokailutottumusten epäedulliset muutokset sekä muutokset suhtautumisessa ruokaan ja yleisemmin syömiseen nousivat ajankohtaisiksi haasteiksi, jotka laittoivat myös jyvaskyläläiset varhaiskasvattajat sekä ravitsemuksen asiantuntijat pohtimaan, mitä asialle voitaisiin tehdä. Havainnot lasten ruokailutottumusten urautumisesta jo varhaislapsuudesta lähtien kansanterveydellisesti huolestuttavaan suuntaan nousivat esille.

Lisäksi oli näkyvissä, että ravitsemukselliset erot, kuten lasten kasvisten ja hedelmien niukka käyttö ja makeiden ruokien, kuten mehujen, virvoitusjuomien ja makeisten kulutuksen kasvu liittyivät lasten perhetaustaan. Vanhat keinot eivät tuntuneet enää riittävän lasten ravitsemukseen liittyvissä uusissa haasteissa: kaivattiin työmenetelmiä ja käytännön keinoja esimerkiksi eriasteisten syömispulmien ratkomiseksi, ruoka-allergioista selviämiseksi, lasten monipuolisten ruokailutottumusten edistämiseksi ja lisääntyvän ylipainon torjumiseksi.

Jyväskylässä kiinnitettiin huomiota koululaisten ruokailutottumuksiin jo vuonna 2000–2002 ”Eväät parempaan päivään” -kampanjan kautta. Kampanjan aikana Jyväskylän Kypärämäen koulun viidesluokkalaisten terveystiedon opetuksessa kokeiltiin ensimmäisen kerran Sapere -ravitsemuskasvatusmenetelmää. Kokeilu osoitti, että Sapere -menetelmällä voidaan vaikuttaa kouluruokailuun monipuolistamalla oppilaiden ruokatottumuksia ja vähentämällä ennakoluuloja uusia ruoka-aineita kohtaan.

Näistä hyvistä kokemuksista syntyi ajatus, että päiväkotikäisten lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta voitaisiin kehittää Sapere-menetelmän pohjalta päivähoidon työntekijöiden asiantuntemusta ja varhaiskasvatuksen pedagogisia taitoja hyödyntäen. Moniammatillisen yhteistyön tuloksena Jyväskylän kaupungin päivähoito haki ja sai vuosille 2004–2005 projektirahoituksen päiväkotikäisten lasten ravitsemuskasvatushankkeeseen ”Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö”. Hanketta rahoitti Sosiaali- ja terveysministeriö.

Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö -hankkeen päämääränä oli

- luoda myönteinen ja luonnollinen suhde ruokaan ja syömiseen
- tukea ja rohkaista lapsia tustustumaan erilaisiin ruokiin kaikin aistein
- tutustuttaa lapsia ruuan alkuperään (kasvupaikka, kotieläimet, jalostaminen)

- kannustaa ja rohkaista lapsia kielelliseen ruokaan liittyvien aistikokemusten ilmaisuun ja toisten kokemusten arvostamiseen
- tukea monipuolisen ruokakulttuurin syntymistä
- saada vanhemmat mukaan lasten ravitsemus- ja ruokakasvatukseen huomioiden, kuinka he itse voivat tukea lastensa monipuolisia ruokailutottumuksia ja myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen
- kokeilla ja kehittää Sapere -sensorisen oppimisen menetelmää sovellettuna varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatukseen.

Hankkeen kokemusten, kehittämistyön sekä toteutuneiden toimintasuunnitelmien pohjalta syntyi tämä toimintakäsikirja, joka on suunnattu päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tueksi ja lasten ruokakulttuurin kehittäjäksi. Käsikirjan punaisena lankana on Sapere -sensorisen oppimisen menetelmä.

Hankkeessa olivat mukana Jyväskylän kaupungin Pohjanlammen, Kotipesän, Taikalampun ja Pupuhuhdan päiväkodit ja näiden päiväkotien perhepäivähoitajat sekä Pupuhuhdan perhepuisto. Kohderyhmänä oli arviolta 250 lasta perheineen. Hankkeen toteutuksesta vastasi n. 60 työntekijää. Kokeiluun osallistuvat lapset olivat iältään 1–7 -vuotiaita.

Lämmin kiitos

- kaikille hankkeeseen osallistuneille Jyväskylän kaupungin päivähoidon työntekijöille, jotka sitoutuivat kehittämistyöhön luovasti ja innokkaasti kokeillen ja soveltaen ennakoluulottomasti Sapere -menetelmän periaatteita sekä toimintatapoja.
- hankkeen ohjausryhmälle, yhteistyökumppaneille ja muille tukijoille

Erityiskiitokset ravitsemusterapeutti Arja Lyytikäiselle ja professori Hely Tuorilalle kannustuksesta, tuesta, innostamisesta sekä arvokkaista kommentteista, joita saimme kirjoittaessamme tätä työkirjaa.

Jyväskylässä lokakuussa 2008

Toimittajat

Lukijalle

Tämän toimintakäsikirjan esimerkit, ideat ja kokeemukset on koottu Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö -hankkeen aikana koulutuksen, kehittämistyön, erilaisen dokumentoinnin ja hankeraportoinnin sekä arvioinnin pohjalta. Kaikki hankkeessa tehdyt kokeilut ja toiminnot eivät mahtuneet työkirjaan, koska projektista koottu aineisto on laaja. Teoksen sisältö esimerkkeineen sopii suoraan tai sovellettuna myös muun varhaiskasvatuksen (perhepäivähoito, kerho- ja leikkitoiminta) käyttöön.

Sapere -menetelmästä ei ollut olemassa ennen hankkeen alkamista lainkaan suomenkielistä varhaiskasvatukseen suunnattua menetelmätietoa, kirjallisuutta, materiaalia ym. Tämän vuoksi hankkeeseen osallistuvat tahot sovelsivat ja kehittivät saatavilla ollutta kansainvälistä ja kouluikäisten opetuksesta Sapereen liittyvää tieto-taitopohjaa varhaiskasvatuksen omiin tarpeisiin, tavoitteisiin sekä toimintatapoihin ottaen samalla huomioon valtakunnallisen ja kunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman. Yhteistyössä varhaiskasvatuksen asiantuntijoiden ja päivähoidon moniammatillisen osaajajoukon sekä ravitsemusalan asiantuntijoiden kanssa hankkeelle luotiin toiminnallinen kehys, jota kukin päiväkotitoteutti sisällyttäen sen omiin laajempiin toimintasuunnitelmiinsa sekä erityistarpeisiinsa. Hankkeen tavoitteista, toimintaperiaatteista ja sisällöistä tiedotettiin perheille.

Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö -hankkeessa mukana olleet työntekijät perehtyivät ennen sen alkamista Sapere -menetelmään koulutuksen avulla. Koulutukset oli suunniteltu ja räätälöity kehittämishankkeen tavoitteita ja tarpeita huomioiden. Kouluttajina toimivat ravitsemus- ja kasvatusalan asiantuntijat, jotka olivat perehtyneet Sapere -menetelmään ja toteuttaneet sitä kouluympäristössä. Lisäksi, jo ennen hankkehakemuksen laatimista, toteutettiin lyhyt pilottikokeilu, jonka aikana testattiin Sapere -menetelmän soveltuvuutta päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatukseen. Koulutuksen jälkeen kukin toimintayksikkö teki oman projektisuunnitelmansa, jota toteutettiin toimintakaudella 2004–2005.

Hankkeessa sovellettiin lisäksi ruotsalaista peruskouluikäisille (luokat 4–6) suunnattua Sapere -käsikirjaa ”Mat för alla sinnen”. Hankkeen aikana Sapere -menetelmään liittyvää materiaalia on valmistunut lisää, lähinnä työntekijöiden sekä projektiorganisaation tuottamana. Erilaisen materiaalin tuottaminen nousikin yhdeksi hankkeen päämääräksi ja tämä toimintakäsikirja on siitä yksi esimerkki.

Tässä käsikirjassa esitettyjä toimintaesimerkkejä kehitettiin päivähoidossa eri-ikäisillä lapsilla vaihdellen työtapoja, materiaaleja ja välineitä. Työntekijät kokeilivat ennakkoluulottomasti ja luovasti sitä, kuinka lapset kiinnostuisivat ja kykenisivät tulemaan mukaan aistioppimiseen. Heti hankkeen alussa alkoi näkyä, että päivähoidon työntekijöiden oma asiantuntemus sekä osaaminen muokkasivat Sapere -menetelmää toimivaksi pedagogiseksi kokonaisuudeksi, jossa huomioitiin eri-ikäisten lasten kehitystaso. Käsikirjan kootuissa esimerkeissä ei ole tarkasti määriteltä minkä ikäisille lapsille toimintaesimerkit sopivat. Ajatuksena oli, että lähes jokaista esimerkkiä voidaan varhaiskasvatustyössä soveltaa ja rikastuttaa lasten kehitystason mukaisesti.

Toimintakäsikirjan esimerkit ja ideat ovat yksi tapa toteuttaa Sapere -menetelmää. Koska menetelmä on hyvin käytännönläheinen, se antaa mahdollisuudet monipuoliseen ja rikkaaseen toiminnan suunnitteluun. Sapere -ravitsemus- ja ruokakasvatusta voidaan soveltaa ja toteuttaa hyvin erilaisista lähtökohdista käsin. Varhaiskasvatusympäristö voi olla sisä- ja ulkotoiloiltaan hyvinkin kirjava: esimerkiksi hankepäiväkodeissa joillakin lapsiryhmillä oli käytössään pikkukeittiöt, jotkut taas toimivat omissa hyvin pienissäkin ryhmitiloissa.

Vuodenaikojen vaihtelut (juhlat, syksyinen sato), työntekijöiden erityisosaaminen, lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet (metsä, lähikauppa, tori, lähileipomot jne.) ja vanhempien voimavarat sekä osallisuus (yhteistyö, tuki) toivat oman erityisleimansa kunkin päivähoitoyksikön toimintaan. Erityisen mo-



Kuva 1. Aistimatka porkkanaan alkoi haistelemalla ja tunnustelemalla.

tivoivaa työntekijöille oli huomata Sapere -menetelmän soveltuvuus maahanmuuttajaperheiden lapsille. Kokemusten perusteella myös todettiin, että lapsilla, joilla on pulmia aistisäätelyssä sekä/tai muuta erityisen tuen ja kasvatuksen tarvetta, hyötyvät menetelmästä.

Sapere -menetelmää kuvaavat toimintaesimerkit on tuotu esille eri aistipiirejä hyväksi käyttäen. Esimerkit on kuvattu niin, että lukija saa menetelmien lisäksi tietoa käytetyistä elintarvikkeista, välineistä ja muista materiaaleista. Jotkut esimerkkitalanteet on mahdollista jakaa pienempiin osiin ja ne kannattaa suunnitella, kuten jo aikaisemmin todettiin, lasten kehitystason ja lapsiryhmän koon mukaan. Toimintaesimerkkien lopussa on ”idealaatikko”, jossa mainitaan lyhyesti lisäehdotuksia Sapere -toimintatuokioille. Lisäksi lukijalle on rakennettu joidenkin kappaleiden alkuun pieni ”tietolaatikko”, jossa kuvataan lyhyesti uusim-

paan tutkimukseen nojautuvaa tietoa ihmisen aisteista ja aistijärjestelmästä.

Sapere -menetelmän päämateriaalina ovat elintarvikkeet (raaka-aineet, valmiit ruuat sekä ruoka-aineet) ja ruoanvalmistus- ja ruokailuvälineet sekä muut tarvikkeet. Menetelmän hyödyntäminen ei edellytä erityisiä ruuanvalmistus- tai tutkimusvälineitä vaan tavalliset suomalaisen keittiöön kuuluvat välineet riittävät hyvin. Kasvattajalla ei myöskään tarvitse olla ruuanvalmistukseen liittyvää ammattitutkintoa. Päiväkodin hygieniaohteita noudatetaan ruoka-aineiden käsittelyssä, mutta varsinaista hygieniosaamista ei henkilökunnalta edellytetä. Kiinnostus ruokamaailmaan ja ruokakasvatukseen on riittävän hyvä lähtökohta. Menetelmän hallinta ja soveltaminen edellyttävät kuitenkin perehtyneisyyttä Saperen perusperiaatteisiin. Tämän käsikirjan esimerkeillä, ideoilla ja kokemustiedolla pääsee hyvin Sapere -menetelmän alkuun.

1. Lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa

1.1. Ruokamaailmaan liittyvät arvot ja arvostukset

Aikuiset välittävät lapsille ruokaan ja ruokailuun liittyviä arvoja sekä arvostuksia monin tavoin. Mitä ja miten puhumme ruuasta ja ruokailutilanteista? Varaammeko tarpeeksi aikaa ruokailuun ja siihen valmistautumiseen? Miten ruoka on katettu? Millä keinoin takaamme ruokarauhan niin lapsille kuin aikuisille? Miten hyvin otamme huomioon ruokailun fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kulttuurisen kokonaisuuden? Sapere -hankkeen aikana huomattiin, että kasvatushenkilöstön oli tärkeää keskustella ja käydä näitä asioita läpi tiedostaen ja tutkien samalla omia asenteitaan ja arvojaan sekä sopimalla yhteisistä pelisäännöistä ja toimintatavoista päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa.

Aikuisille ruokien arvo välittyy usein ravintoaines-sällön, ruuan terveysvaikutuksen, ruokanautinnon, ruuan valmistukseen kulutetun ajan ja ruuan hinnan mukaan. Puhumme lasten kuulleen yleisemmin myös pika-, roska-, arki- ja juhlaruuasta. Lapsille ruokiin liittyvä käsite- ja arvomaailma on vasta syntyessä ja se opitaan sekä omaksutaan hyvinkin konkreettisella ja kokemuksellisella tavalla: yhteinen ruuanvalmistus perheen kanssa, kauppareissut, sieniretki, mukava ruokailutilanne, erilaiset aistikokemukset ruuasta, ruokailutilanteeseen liittyvät tunteet (esim. retkievät hausalla luontoretkellä).

Ruoka on meille elintärkeä asia ja siksi siihen on latautunut myös paljon mm. uskomuksia, yksilöön ja yhteisöön liittyvää historiaa, tunteita, sosiaalisia tarpeita sekä tapoja. Sapere -menetelmässä ruoka-aineiden tutkiminen tarkoittaa sitä, että siihen voidaan koskea sormin, sitä tutkitaan eri välinein ja tavoin, sitä voidaan ihmetellä ja eikä siitä tarvitse välttämättä edes pitää. Pitkään oppimamme periaatteet ”Ruualla ei leikitä”, ”Lautanen syödään tyhjäksi” ja ”Ruokaa ei arvostella” joutuvat uudelleen arvioitavaksi ja pohdit-tavaksi.

Lasten kohdalla on huomioitava, että heidän koke-muksensa ja kykynsä tiedostaa sekä havaita ruokamaa-

ilmaan liittyviä asioita ovat erilaiset kuin aikuisella. Esimerkiksi ruuan puuttumisella tai kehitysmaiden lasten nälänhädällä ei ole pitkällä tähtäyksellä vai-kutusta pienten lasten syömiseen tai ruuan arvosta-miseen. Heille ruoka on tässä ja nyt, aistittavissa ja havaittavissa, tunnettavissa ja koettavissa.

1.2. Lasten polku ruokamaailmaan käy pienin askelin

Lasten makutottumukset opitaan pienin askelin. Epäily ja pelko uusia ruokia kohtaan eli neofobia on vahvimmillaan 2–3-vuotiailla. Vastasyntyneellä on vain vähän synnynnäisiä valmiuksia suhtautua ruokaan. On kuitenkin osoitettu, että he torjuvat karvaan ja happaman maun ja osoittavat mieltymystä makeaan. Suolaiseen ja rasvaiseen ruokaan makumieltymys syntyy vähitellen. Kyky aistia suolaisuus kehittyy puolen vuoden ikään mennessä. Suolaisuus koetaan miellyttäväksi. Tutkijat ovat huomanneet, että mitä useammin lapsi huomaa ruoka-ainetta olevan tarjolla, sitä useammin sitä myöhemmin valitaan. Lapset tarvitsevat maistamiskeroja 15–20 tullakseen tutuksi uuden ruoka-aineen kanssa. Kun uutta ruoka-ainetta tarjotaan tutun ja mieleisen kanssa yhtäaikaa, lapset mieltävät sen helpommin hyväksi.

Ravitsemusasiantuntija Ulla-Kaisa Hursti Ruotsin elintarvikevirastosta herättelee aikuisia kiinnittä-mään huomiota seuraaviin asioihin lasten ruokailu-tilanteissa:

- aikuisen olisi hyvä syödä lasten kanssa saman-aikaisesti samaa ruokaa (esim. vanhemmat, päivä-kodin työntekijät)
- aikuisen tulisi osoittaa kiinnostusta lasten syömis-tä kohtaan
- aikuisen tehtävänä on rohkaista lasta maistamaan
- ruokapöydässä keskustellaan mukavista asioista, ruokailutilanteiden tulisi olla miellyttäviä ja posi-tiivisia
- aikuisen ei kannata luovuttaa, vaikka lapsi kieltäy-tyy syömästä ensimmäisellä kerralla
- lasta ei saa pakottaa syömään
- lasta ei lahjota syömään

- aikuinen päättää mitä tarjotaan – lapsi päättää kuinka paljon syö (vai syökö ollenkaan)
- lapselle ei anneta ruokaa ”tilauksesta” (ei aina sitä, mitä lapsi tahtoo)
- lapsella on mahdollisuus ja häntä rohkaistaan osallistumaan ruuanlaittoon, pöydän kattamiseen ja kaikkiin ruokapuuihin kykyjensä mukaan

1.3. Sapere -menetelmä

Sapere-menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologe Jacques Puisais. Latinankielinen sana ”sapere” tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Sapere -menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun eli aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Sapere-menetelmän taustalla on humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys, jossa painotetaan kokemuksellista ja tutkivaa oppimista.

Sapere menetelmässä haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistia hyödyntämällä lapsi saadaan tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta oppimaan uusia asioita ruuasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Toiminnallisen oppimisen kautta lapselle syntyy jostakin ruokamaailmaan liittyvästä asiasta kokonaisaistimus, joka on hänelle ominainen ja yksilöllinen, ja jossa vanha ja uusi tieto yhdistyvät uudeksi kokemukseksi. Ajatuksena on, että uteliaisuuden ja tutkimushalun herätessä lapsi kohtaa omia ennakkoluulojaan rohkeammin, tunnistaa niitä ja lähtee seikkailumatkalle ruokamaailmaan kokeilemalla omia rajojaan.

Sapere -menetelmä korostaa lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. Lapsia rohkaistaan kertomaan mielipiteensä ruuasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. Lasten aistikokemuksia ei nähdä väärinä tai oikeina, sillä kaikki aistikokemukset ovat jokaiselle ihmiselle yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Lapsia ei pakoteta maistamaan mitään ruoka-ainetta, mutta Sapere -hankkeen aikana huomattiin, että toisten lasten maistamisrohkeus tarttui yllättävän hyvin.

Sapere-menetelmää on sovellettu Ruotsissa sekä peruskoulu- että esikouluikäisten lasten parissa. Hyvien tulosten innostamana Ruotsin elintarvikevirasto on ottanut Sapere-menetelmän yhdeksi työkaluksi pyrkien parantamaan kouluruuan menekkiä. Ruotsalainen sovellus Sapere -menetelmästä sisältää suunnitelmat kymmenestä opetuskerrasta, joiden sisältöinä ovat ihmisen aistit, aterioiden koostumus ja valmistaminen sekä ruokien alkuperä. Monissa muissa Eu-

roopan maissa, mm. Saksassa ja Italiassa, on käytetty samankaltaisia ravitsemus- ja ruokakasvatusmenetelmiä. Ranskassa saatujen kokemusten mukaan Sapere-menetelmä on auttanut ymmärtämään kulttuurieroja tutustuttaessa eri maiden ruokamaailmaan. Tuoreena suomalaisena sovelluksena Sapere -menetelmä on esillä SITRAn (Suomen itsenäisyyden rahasto) www-sivuilla, jossa esitellään Makukoulu -kokeilua esimerkkeineen toteutettuna Suomessa perusopetuksessa alakoulussa.

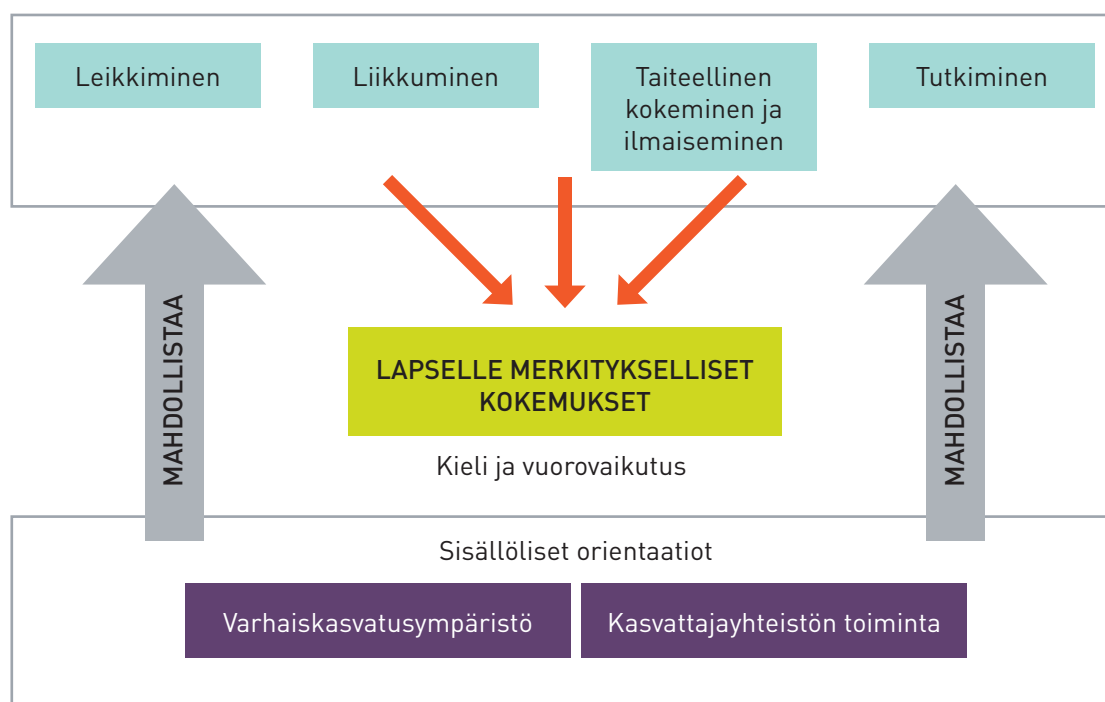
Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö -hankkeesta saadut kokemukset olivat sekä vanhempien että työnteekijöiden näkökulmasta myönteisiä ja hyvin samansuuntaisia:

- lasten kasvisten ja hedelmien syöminen lisääntyi ja monipuolistui
- ruoan menekki kasvoi päiväkodeissa
- lapset rohkaistuivat maistelemaan heille ennestään vieraampia ruokia
- lapset osallistuivat innolla ruoanvalmistukseen ja oppivat taitaviksi työvälineiden käyttäjiksi – myös kaikkein pienimmät
- kun lapset saivat itse tehdä ruokaa, he söivät selvästi paremmin sekä monipuolisemmin
- toisten lasten kannustava esimerkki ruokailussa rohkaisi ennakkoluuloisempia syöjiä maistelemaan enemmän
- vanhempien mielestä lapset olivat kotona halukkaampia ja rohkeampia maistelemaan ruokia ja osallistuivat sekä pyysivät päästä mukaan ruoanvalmistukseen

1.4. Sapere ja varhaiskasvatussuunnitelma

Sapere-menetelmä soveltuu hyvin suomalaisen varhaiskasvatuksen tavoitteisiin ja toimintaperiaatteisiin. Se voi toimia päivähoiton arjessa ruoka- ja ravitsemuskasvatusta ohjaavana linjauksena ja menetelmänä. Valta-kunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa todetaan, että lapsille on ominaista leikkiminen, liikkuminen, taiteellinen kokeminen ja sen ilmaiseminen sekä tutkiminen (ks. kuva 1.1.) Oman toimintansa ja vertaissuh-teidensa kautta lapsi saa merkityksellisiä kokemuksia, joita varhaiskasvatusympäristö (ks. luku 6.) sekä kasvattajayhteisö tukevat. Lapsen ja lapsen vertaisryhmän hyvinvointi otetaan kokonaisvaltaisesti huomioon kehittämällä kasvatuskumppanuutta (ks. luku 10.) päivähoiton ja kotien välillä sekä vahvistamalla vanhempien keskinäistä vuorovaikutusta. Lapsi oppii oman toimintansa kautta, ja kohdatessaan uusia asioita lapsi käyttää oppimisensa apuna kaikkia aistejaan.

Lapselle ominainen tapa toimia



Kuva 1.4.1. Lapselle ominainen tapa toimia, Stakes 2003.

Pyrkiessään opettamaan lapsille uusia asioita ja valitessaan pedagogisia työtapoja kasvattajan on hyvä muistaa, että oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen ilmiö. Välttämättä lapsi ei huomaa edes oppineensa, sen huomaa vasta aikuinen. Ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät asiat (tiedot, taidot, asenteet, jne.) opitaan samalla tavoin, yllä mainituin pienin askelin: kiinnostumalla, tutkimalla, kokeilemalla, leikkimällä ja olemalla vuorovaikutuksessa toisten lasten sekä aikuisten kanssa.

Sapere -ravitsemuskasvatusmenetelmän painopiste on lasten kokemuksissa, joita he saavat tutkimalla ruokamaailmaa ja sen ilmiöitä, keskustelemalla ja jakamalla kokemuksiaan, retkeilemällä ruuan alkulähteille ja leikkimällä esim. ruuanvalmistukseen kuuluvia tehtä-

viä niin ulkona kuin sisätiloissa. Sapere-menetelmät: käytännönläheisyys, lasten yksilöllinen huomioiminen sekä pienryhmätoiminta soveltuvat erilaisiin varhaiskasvatusympäristöihin.

Päivähoidossa ruokailu on osa lasten perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Ruoka on lapsen hoivan ja huolenpidon keskeinen osa sekä kasvun ja kehittymisen edellytys. Ravitsemus ja ruokakasvatuksella pyritään kehittämään lapsen omia edellytyksiä omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen. Makumieltymykset, eli se, mistä ruuista ihminen erityisesti pitää, kehittyvät jo varhaisessa lapsuudessa. Varhaiskasvatus voi toiminnallaan tukea lasten ruokamieltymysten kehittymistä terveyden kannalta edulliseen suuntaan.

2. Kasvattajien yhteistyö ravitsemuskasvatuksen tukena

2.1. Moniammatillinen yhteistyö

Lasten hyvinvoinnista huoltajien ja päivähoidon henkilöstön lisäksi vastaavat monet muut kasvatusta ja terveysalan asiantuntijat sekä työntekijät. Sapere -ravitsemus- ja ruokakasvatusmenetelmän näkökulmasta erityisen tärkeässä asemassa ovat päivähoidon ruuanvalmistuksesta päättävät ja ruokaa valmistavat työntekijät. On tärkeää, että päivähoidon ravitsemuksesta vastaava henkilöstö tietää, millä tavalla lasten arjessa työskentelevät henkilöt toteuttavat ravitsemus- ja ruokakasvatusta ja kehittävät sitä. Ruokalistaista ja ruuanvalmistuksesta vastaavien työntekijöiden tulisi päivittää tietoaan lasten syömiseen ja ruokatapoihin liittyvistä asioista: miten lapset syövät, kuinka he suhtautuvat uusiin ruokiin ja mitä viestejä tulee vanhemmilta. Tavoitteena on saumaton yhteistyö, jossa kasvatushenkilöstön kanssa pohditaan yhdessä, kuinka lapsia tuetaan ja ohjataan terveellisen, monipuolisen ravitsemuksen poluille.

Neuvoloiden, hammashuollon henkilöstön sekä muun terveydenhuollon toiminnassa lasten terveellinen ravitsemus on yksi tärkeimpiä tavoitteita ja keskeinen osa väestön elinikäistä terveyden edistämistä. Yli-painon ehkäisyssä syömisestä ja liikunnan tasapainon oppiminen lapsesta saakka on tärkeää. Lähi- ja perheliikunta sekä päiväkodin liikuntatapahtumat voivat yhdistää oivallisesti nämä tärkeät terveen kasvun ja kehityksen perusteet ottamalla huomioon sekä liikunnan että ravinnon. Päiväkodin hiihtoretki nuotioeväineen on innostava liikuntakokemus ja luontoon liittyvä ruokaelämys, jonka lapset muistavat pitkään. Moniammatillista tukea voi saada esimerkiksi terveydenhoitajilta, hammashoitajilta, liikunnan ohjaajilta ja myös vanhempien joukosta löytyviltä alan asiantuntijoilta.

Suomessa on olemassa lisäksi monia ravintoon, ruokakulttuuriin, ruuan kasvatukseen ja jalostamiseen liittyviä järjestöjä ja yhdistyksiä, joiden toiminta sekä yhteistyömahdollisuudet tukevat suoraan tai välillisesti lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta. Elinkeinoelämän yrityksillä ja muilla toimijoilla on

yhteiskuntavastuuseen ja omiin arvopohjiin liittyen kiinnostusta tehdä yhteistyötä lasten hyvinvoinnin eteen. Jyväskylässä Sapere -hankkeen aikana lapset vierailivat mm. maatilayrittäjien luona (jossa he valmistivat itse spagettia), maatilamatkailupaikoissa, torilla, ravintolassa ja läheisissä ruokakaupoissa.

2.2. Yhteistyö vanhempien kanssa

Erityisen tärkeää on haastaa vanhemmat mukaan lasten päivähoidon ja kotien yhteiseen ravitsemus- ja ruokakasvatukseen. Vanhempien tulisi saada tietää, miten lasten kanssa toimitaan ja mitä heidän kanssa tehdään päiväkodissa. Jyväskylän Sapere -kokeilussa vanhemmat osallistuivat hankkeeseen monin eri tavoin ja heillä oli mahdollisuus tutustua Sapere -menetelmään esim. vanhempainilloissa ja toiminnallisissa työpajoissa. Tässä työkirjassa kuvataan kappaleessa 10. tarkemmin esimerkkejä päivähoidon ja kotien yhteistyöstä.



Kuva 2.2.1. Tämä siili tehtiin yhdessä isän ja äidin kanssa päiväkodin perheillassa.

3. Aistien avulla ruokamaailmaan

Sapere-menetelmä ohjaa lapset ruokamaailmaan kaikkien aistiensa kautta. Aistiensa avulla lapsi saa kokemuksia, tuntemuksia, elämyksiä ja tietoa, joita hän tutkii itse ja yhdessä toisten lasten sekä aikuisten kanssa. Aistien kautta tullutta tietoa käsitellään keskustellen ja auttaen lasta sanoittamaan ja kuvaamaan kokemuksiaan. Jokaisen lapsen kokemus on ainutlaatuinen eikä oikeaa tai väärää mielipidettä ole olemassa. Ruokien ulkonäkö, koostumus, maku ja haju luovat kokonaisuutena aistielämyksen, jonka jokainen lapsi yksilöllisesti kohtaa sekä ymmärtää.

Lasten on tärkeää oppia tuntemaan omat aistinsa ja aistipiirinsä sekä se, kuinka ne toimivat eri tilanteissa. Omiin aisteihinsa ja kehoonsa tutustuessaan lapsi näkee, miten monin eri tavoin saamme tietoa myös ruokamaailmasta. Kaikki aistit vaikuttavat ruokaan liittyvien kokemusten syntyyn jätäkseen hyvinkin pitkäaikaisina muistikuvina ja tunteina mieliimme. Jokainen aikuinen muistaa lapsuudestaan ainakin yhden mieleen jääneen kokemuksen tai tunteen, mikä liittyy ruokaan (positiivisen tai negatiivisen). Aikuisen on hyvä palata näihin omiin kokemuksiinsa miettiessään kasvattajana suhtautumistaan ravitsemus- ja ruokakasvatukseen ja halutessaan mahdollistaa lapsille monipuolisia kokemuksia ruokamaailmasta.

Aisteihin perustuvaa oppimista ja oppimistilanteita voidaan rikastuttaa sekä elävöittää monin tavoin. ”Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö” -hankkeen aikana lapsia johdateltiin aistien maailmaan satujen, draaman, leikin, kuvien ja jonkun juonellisen teeman avulla. Jokainen päiväkotito valitsi itselleen sopivia ja kiinnostavia tapoja, joita esitellään seuraavassa kappaleessa.



TIETOLAATIKKO

AISTIT

Ihminen saa aistiensa välityksellä tietoa ympäröivästä maailmasta. Aistimisen seurauksena tieto muuttuu sisäisesti koetuksi tilaksi, joka ohjaa käyttäytymistämme.

Ihmisen aistijärjestelmä koostuu kolmesta osaluueesta:

- aistinreseptorisolut, jotka ottavat vastaan aistimuksia
- hermosyyt, jotka välittävät aistimen ärsytyksestä syntyviä hermoimpulsseja
- aivoalueet, joissa aistimus rekisteröidään, tulkitaan ja liitetään muuhun tietoon

Aistit jaetaan usein fysikaalisiin ja kemiallisiin aisteihin. Jaottelu perustuu siihen, millaista ärsytystä aistit ottavat vastaan. Näkö- ja kuuloaisti sekä valtaosa tuntoaistista reagoivat fysikaaliseen ärsytykseen, esimerkiksi valon aallonpituuteen tai ilman värähtelyyn. Haju- ja makuaisti reagoivat kemialliseen ärsytykseen, siihen, että hajua ja makua aiheuttava yhdiste sitoutuu hetkeksi aistinreseptorisoluun.

Kunkin aistin toiminta-alue muodostaa aistipiirin. Eri aistipiirien kautta vastaanotettu informaatio yhdistyy aivoissa, jossa aistimuksen välittämiseen osallistuu useita aivoalueita. Ärsykkeiden väliset yhdysvaikutukset ovat sitä voimakkaampia, mitä luonnollisemmin ne liittyvät toisiinsa. Näin tiettyjen hajujen ja makujen opitaan kuuluvan yhteen: esimerkiksi vaniljan haju esiintyy makean, mutta ei suolaisen yhteydessä. Aikaisemmat kokemukset vaikuttavat ruuasta saatavan kokonaiskuvan muodostumiseen.



Kuva 3.1.1.

Päiväkodin juustoviikko. Kuvakorttien avulla lapset keskittyivät tutkittavaan asiaan yhden aistin kautta aina kerrallaan.



Kuva 3.2.1. Jyväskyläläisen Taikalampun päiväkodin aistien haltijat Sensorii (tunto), Aromii (maku), Ororii (kuulo), Okulii (näkö) ja Odorii (tuoksu).

3.1. Aistikortit

Aistikorttien avulla voidaan kuvata eri aisteja ja ohjata lapsia käyttämään tiettyä aistia kerrallaan. Aistikortteja pystyvät tekemään aikuiset ja lapset yhdessä joko piirtäen tai muulla tavalla askarrellen. Mukavia aistikortteja syntyy myös kuvaamalla lasten silmiä, korvia, neniä ja suita. Varsinkin pienten lasten kohdalla aistikorttien käyttäminen auttaa heitä muistamaan mitä aistia tietyllä hetkellä käytetään.

3.2. Aistien haltijat

Taikalampun päiväkodissa aistien maailmaan johdattelivat lapsia aistihaltijat Aromii, Odorii, Okulii, Ororii ja Sensorii. Hahmot ovat peräisin Hannele Huovin sadusta Viisi pikkuista Haltijaa, jossa kullakin aistilla on oma haltijansa ja haltijalla niihin liittyvät taidot sekä tiedot. Haltija Aromii on herkkusuu, Odorii vapauttaa ja taikoo tuoksuja, Okulii elää silmiensä kautta, Ororiille koko maailma on musiikkia ja Sensorii tutkii maailmaa herkillä käsillään.

Sadun myötä lapset saattoivat keskittyä aina yhteen aistiin kerrallaan viisaan aistihaltijan tarinoiden kautta. Haltijoina toimivat käsinuket, joiden tehtävänä oli opastaa lapsia käyttämään jotain tiettyä aistia tutustuessaan tai tutkiessaan ruoka-aineita.



Kuva 3.3.1. Salapoliisikoira Sapere ihmettelee lasten kanssa metsästä löydetyn sienen alkuperää ja tutkii uteliaana suurennuslasin kanssa sienestä löytyviä pieniä yksityiskohtia.



Kuva 3.4.1. Sattui syntymäpäivä samalle päivälle.

3.3. Tutkiva Salapoliisikoira Sapere

Pohjanlammen ja Kotipesän päiväkodeissa aistien maailmaan johdatteli Salapoliisikoira Sapere, joka tutki, epäili ja etsi ruokamaailmaan kuuluvia ilmiöitä lasten kanssa sekä antoi uusia vihjeitä, tehtäviä ja kysymyksiä. Koira ihmetteli lasten kanssa eteen tulevia asioita ja kyseenalaisti lasten tai aikuisten tekemiä huomioita. Sapere-seikkailu alkoi henkilökunnan omatekoisella näytelmällä, jonka juoni eteni seuraavasti: Sapere-koira asui Pariisissa ja tunsu herra Puisais'in kummalliset tutkimukset. Sapere-koiran pennut olivat hiukan huonoja syömään ja koira toikin pennut päiväkotiin aina välillä maistelevaan uusia makuja. Jokaisella lapsiryhmällä oli oma koiranpentu (käsinnukke), joka lähti lasten kanssa seikkailemaan ruokamaailmaan aistien avulla.

3.4. Oma syntymäpäiväkakku

Pupuhuhdan päiväkoti on monikulttuurinen yhteisö ja päiväkodin lapsista joka kolmas oli Sapere-hankkeen aikana maahanmuuttajalapsi. Monikulttuurinen ruokaperinne oli osa päiväkodin arkea ja tämä rikastutti Sapere-hankkeen toimintaa sekä suunnittelua monin tavoin (ks. luku 10.). Ruokamaailmaan liittyvät leikit niin ulkona kuin sisällä nousivat keskeiselle sijalle ja lasten innostus haastoi myös aikuiset mukaan leikkien rakentamiseen sekä materiaalin hankintaan (ks. luku 5). Jokainen päiväkodin lapsi haluttiin huomioida myös yksilönä ja yhdeksi tärkeäksi tapahtumaksi tulikin oman syntymäpäiväkakun valmistaminen. Lapsi valitsi kakun täytteet ja koristeli sen mieleisekseen. Täytekakku ihailtiin ja maisteltiin juhlaväen kesken ja yhdessä sekä arvailtiin että tutkittiin, mitä kakku oikein sisälsi.

Toimintaesimerkki

Näkkileipää kaikille aisteille

Kaikkiin viiteen aistiin voi tutustua myös yhdellä kertaa tietyn ruoka-aineen avulla. Seuraavassa esimerkissä on otettu vanha kunnon näkkileipä tutkinan alle.

Näköaisti

- Miksi meillä on silmät? Mikä on se aisti, jota tarvitaan katsomiseen?
- Mitä tietoa saat näköaistin avulla tästä näkkileivästä? Mitä sille tapahtuu, kun sen halkaisee?
- ”Se on ruskea, litteä, rosoinen ja siinä on kuoppia. Se menee rikki, murenee. Siitä tulee roskia, ihan kuin hiekkaa”

Tuntoaisti

- Mikä on se aisti, jota tarvitaan, että voit tuntea käsilläsi erilaisia asioita. Mitä tunnet suussasi?
- Miltä tämä näkkileipä tuntuu käsissäsi, suussasi?
- ”Se on kova, siinä on kuoppia. Se raapii kurkussa. Se on klönttinen, sen päälle pitää laittaa voita.”

Hajuaisti

- Miksi meillä on nenä?
- Mikä on se aisti, jota tarvitaan, jotta voimme hais-
taa jotain?
- Laita silmät kiinni ja haistele näkkileipää, miltä se tuoksuu?
- ”Tuoksuu leivälle, mullalle. Se tuoksuu hyvältä.”

Kuuloaisti

- Miksi meillä on korvat?
- Mikä on se aisti, jota tarvitaan, kun kuunnellaan oikein tarkasti?
- Kuunnellaan silmät kiinni, miltä kuulostaa, kun syömme näkkileipää?
- ”Se rätisee, kuuluu kova ääni. Korvat menee lukkoon.”

Makuaisti

- Miksi meillä on suu?
- Mikä on se aisti, jonka avulla maistamme, miltä jokin maistuu?
- Miltä näkkileipä maistuu suussasi?
- ”Se on suolaista, kuivaa, tarvitaan vettä. Maistuu hyvältä, tiukalta”



IDEALAATIKKO

- lempiruokani: miltä se näyttää, tuntuu suussa, maistuu, tuoksuu, kuulostaa
- rusinan ja hapankorpun vertaileminen kaikkia aistikanavia käyttäen, aikuinen kirjaa tulokset taulukkoon (liite 4.)
 - miltä näyttää ja tuntuu?
 - miltä tuoksuu?
 - miltä tuntuu ja kuulostaa kun puree?
 - miltä tuntuu suussa?
 - miltä maistuu?

4. Sapere -menetelmään valmistautuminen

Alla olevat lasten turvallisuuteen sekä terveyteen liittyvät asiat ovat päivähoidon arjessa tuttuja ja useaan kertaan mietittyjä. Toimintakäsikirjan toimittajat haluavat kuitenkin vielä kerran nostaa esille näiden tärkeiden asioiden huomioimisen sekä ennakoimisen, jotta lasten ruokamaailmaan tutustuminen saisi hyvän ja turvallisen alun.

Allergiat

Sapere -metodia toteutettaessa ruoka-aineet ovat konkreettisesti lasten ulottuvilla ja saatavilla, joten aikuisten on tärkeä olla selvillä jokaisen lapsen allergioista ja muista ruokarajoitteista. Lasten reagointia ruoka-aineisiin kannattaa myös tarkkailla ja keskustella heti vanhempien kanssa, mikäli huolenaiheita nousee esille.

Hygienia

Sapere -menetelmässä otetaan huomioon päivähoiton hygieniaan liittyvät periaatteet, mutta varsinaista hygieniaosaamista ei henkilökunnalta edellytetä. Ennen ruoka-aineisiin tutustumista ja koskemista lapsia ohjataan, kuten päiväkodin muissakin ruokailutilanteissa, huomioimaan ruuanlaittoon ja ruokien käsitteilyyn liittyviä asioita. Oikeaoppinen kunnollinen käsi- enpesu, hiussuojien ja essujen käyttö sekä keskustelu siitä, missä ja miten ruoka-aineita sekä ruokaa tutkitaan sekä käsitellään, on lasten oma ”hygieniapassi”.

Lasten kanssa kannattaa keskustella siitä, että vaikka Sapere -hetkillä ruoka-aineisiin kosketaan, niitä kävellen ja tutkitaan milloin milläkin välineellä, se ei tarkoita sitä, että samalla tavalla voi toimia muissakin tilanteissa. Sapere -tuokio on tutkimista varten ja ruokailuhetket varsinaista ruokailua ja ruokatapojen oppimista varten.



Kuva. 4.1. Kädet pesty, työ voi alkaa.



Kuva 4.2. Tämä menee harjoittelun jälkeen jo aika hyvin.

Turvallisuus

Sapere -tuokioilla käytetään monenlaisia keittiövälineitä. Niiden avulla lapset tutkivat, pilkkovat, kuorivat, valmistavat ja käsittelevät ruokaa eri tavoin. Työntekijän tehtävänä on arvioida ja valita lasten kehitystasoon sopivat välineet (esim. veitset, koneet). Toisaalta on huomioitava, että lapsia voidaan opettaa jo varhain erilaisten keittiövälineiden käyttöön aikuisen valvonnassa. Samalla heille kerrotaan, miten ja missä yhteydessä niitä käytetään ja mitä vaaroja työskennellessä voi tulla eteen.

Harjoitus tekee usein mestarin ja aikuisen tehtävänä on valita välineitä, jotka eivät ole esim. liian teräviä, raskaita tai suuria lasten käyttöön. Lapsille valmistettuja ruuanvalmistusvälineitä on myös saatavilla, mutta aina on muistettava se, että ruuanvalmistustilanne

on mahdollisimman ”arkinen” ja se voidaan toteuttaa myös kotona.

Sapere -hankkeen kokemukset osoittivat, että jo ihan pienetkin lapset oppivat käyttämään työvälineitä, kuten juuresveitsiä, pilkkomiseen ja paloitteluun. Vanhemmat yllättyivät lasten taitojen edistymisestä ja siitä, miten monia asioita pienen lapsen kanssa voi tehdä keittiössä ja kuinka mielellään he osallistuivat ruuan valmistukseen.

Ruuanlaitossa tulee eteen välillä myös vaaranpaikkoja: kuumat levyt ja uunit, kiehuva vesi ja tai vasta uunista otettu pullapelti. Aikuisen ohjaamina lapset oppivat varomaan ja ennakoimaan mitä on huomioitava kussakin tilanteessa. Se on kokemukseen ja tutkivaan sekä toiminnalliseen oppimiseen perustuvaa turvallisuuskasvatusta, jota voidaan myös yhdessä jakaa ja yrittää muistaa uusissa tilanteissa.



Kuva 4.3. Sipulin kuullotus pilkkomisen jälkeen – monenlaista tuoksua ja muuta aistimusta. Keitinlevy on kuuma – ja minä pysyn sopivalla etäisyydellä.

Tarvikkeet ja välineet

Sapere tuokioilla ei tarvita kovinkaan monimutkaisia työvälineitä. Lähes kaikista päiväkodeista löytyy ruuanvalmistukseen ja ruokailuun tarvittavia perusvälineitä kuten:

- haarukat, veitset, lusikat, juomalasit ja mikit (myös muoviset käy)
- lautaset, tarjoiluastiat, kulhot
- puuhaarukat, kauhat, kaulimet, kaapimet, vispilät, raastimet
- juuresveitset ja kuorimaveitset (käytetään lasten kehitystason ja ryhmän koon mukaan)
- leikkuualustat
- kattiloita, uunipeltejä ja -vuokia
- juuresharja, astianpesuharja
- leivinpaperia, voipaperia, talouspaperia, muovipusseja

Iloa ja moni-ilmeisyyttä ruuanlaittoon saadaan erikoisvälineillä kuten palloraudalla, jäätelökauhalla, pursottimella jne. Lisäksi keittiön surisevat pienkoneet antavat oman lisämausteensa pikkukokkien toimiin. Sähkövatkain, sauvasekoitin, tehosekoitin sekä yleiskone tuovat tekemisen meininkiä ja vaativat tarkkuutta sekä keskittymistä.



Kuva 4.4. Poikia ja tyttöjä kiinnostaa tekniikka. Sitähän löytyy myös ruuanlaiton ihmemaasta!

Opiskelumateriaalia omasta takaa

Sapere -aineistoa, tutkimusvälineitä ja materiaalia on helppo tehdä päiväkodeissa omin voimin: tuoksu-purkkeja pienistä jogurttijuomapulloista, silmälappuja mustasta fleecihuovasta, tunnustelulaatikoita kenkälaatikoista, aistien kuvia sekä lasten että aikuisten piirtäminä, ruoka-aineiden kuvia aikakauslehdistä, muistipelikortteja jne.

Lisäksi päiväkodeissa on jo ennestään monipuolista materiaalia aistien avulla tutkimiseen kuten sermit kuunteluharjoituksiin, kangaspusseja tunnustelutehtäviin, salapoliisivälineitä, luuppeja sekä suurennuslaseja, mikroskooppi, taskulamppuja ja puutarhavälineitä kasvimaalle.

Elintarvikkeita valmistavilta ja myyviltä yrityksiltä saa helposti maksutta julisteita, kuvia, kirjasia, pelejä sekä muuta materiaalia. Näitä yhteistöjä ja yrityksiä ovat mm.

- Maito ja Terveys ry
- Ruokatieto
- Leipätiedotus
- Kotimaiset kasvikset ry
- Valio Oy ja muut meijeriteollisuusyritykset
- lähileipomot, lähikaupat
- kasvitarhanviljelijät ja yksityiset tuottajat
- yhdistykset ja järjestöt:
 - Sydänliitto
 - Osteoporoosiliitto (mm. Luustosen perhe materiaali)
 - Diabetesliitto
 - MLL
 - Nuori Suomi (myös liikuntaan liittyvää aineistoa, Vauhtivarpaat)
 - Marttaliitto

Joidenkin yhdistysten ja järjestöjen nimiä ja www-osoitteita on koottu liitteessä nro 1.

Ravitsemushankkeen aikana lasten toimintaa taltioitiin digi- sekä videokameran avulla ja tuotoksia katseltiin myöhemmin yhdessä. Tämä innosti lapsia uusiin ruokaseikkailuihin ja tallentaminen antoi vanhemmille hyvän tilaisuuden seurata sekä pysyä mukana lasten touhuissa. Siten uudet ruokaseikkailut ja oppimisen ilot siirtyvät myös koteihin. Taltioituja kokemuksia kerättiin myös lasten ”Kasvun kansioihin”.

Sapere -tuokioita taltioitiin

- nauhurilla (erilaisten ruokamaailmaan kuuluvien äänien äänittäminen, kuuntelu)
- sanelukoneella (lasten kommenttien ja puheen taltiointi)
- digikameralla (kuvia ilmeistä, tekemisestä ja sen kohteesta, yhteisistä retkistä)
- videokameralla (toiminnan taltiointi)

Aidoilla välineillä ja ruoka-aineilla tekeminen kiinnosti hankkeessa kaikkia. Lasten ehdoton suosikkihomma oli

- vatkaaminen sähkövatkaimella
- raastaminen, leikkaaminen, kuoriminen, viipalointi
- luupilla tutkiminen
- salapoliisitehtävät
- ruoka-aineiden tunnustelu ja oikeiden ruoka-aineiden ottaminen leikkiin mukaan (esim. riisi, makaroni, kuivat herneet kotileikeissä, kauppaleikeissä)
- ulkoleikit oikeilla astioilla, joita saatiin vanhemmilta ja isovanhemmilta

Ruuasta ja ruokamaailmaan liittyvistä asioista löytyy paljon lapsille suunnattua kirjallisuutta, monenlaisia lauluja ja leikkejä, loruja ja runoja, joiden avulla Sapere -tuokioista saadaan monipuolisia ja hauskoja.

5. Sapere ja leikki



Kuva 5.1. Kotoa saadut vanhat astiat löysivät arvoisensa käyttäjät.

Sapere -ravitsemuskasvatusmenetelmää on sovellettu aikaisemmin lähinnä perusopetuksessa opetustilanteissa. Tässä työkirjassa kuvatun hankkeen aikana hankepäiväkodeissa pohdittiin leikin merkitystä ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa. Työntekijät kokivat, että leikki oli yksi keskeisimmistä tutkimisen ja kokeilemisen muodoista, jossa lapset saivat luovasti ja myös aikuisen ohjauksessa leikkiä ruokamaailmaan kuuluvia asioita. Sapere -menetelmä on jo itsessään tutkimisen ja kokeilun kautta leikkiä, jota lapset tekevät leikkiäkseen, ei oppiakseen. Mutta, kuten myös valtakunnallinen varhaiskasvatuksensuunnitelman toteaa, lapset oppivat leikkiessään.



Kuva 5.2. Tämä on harvinaista herkkua

Ruokamaailmaan kytkeytyviä leikkitilanteita alettiin tietoisesti huomioida ja mahdollistaa hankkeen aikana. Pupuhuhdan päiväkodissa Sapere-tutkimukset alkoivat elää lasten jokapäiväisissä leikeissä sekä ulkona että sisällä. Lasten ulkoleikkeihin saatiin käyttöön vanhempien lahjoittamia oikeita astioita ja työvälineitä. Lapset saivat kerätä päiväkodin pihamaalta ja vähän kauempaakin luonnonmateriaalia, joista muovautui monenlaisia herkkuja.

Sisäleikeissä lapset rakensivat yhdessä ja aikuisten kanssa leikkejä, joissa oli välillä oikeita ruoka-aineita. Erityisinä leikkipäivinä saatettiin rakentaa kauppa, ravintola tai konditoria. Leikkiä rikastuttamassa ja innostamassa oli mahdollisuuksien mukaan myös oikeita ruoka-aineita; konditoriasa pikkuleipiä, kaupassa makaroneja, ravintolassa mehua ja hedelmiä. Salapoliisikoira Sapere toi leikkeihin salapoliisileikin välineitä ja omia juoni-metkujaan.



IDEALAATIKKO

- perinteisten yhteisleikkien muuntaminen: vah-tikoiraileikissä äänen löytäminen muuttuu hajun perusteella etsimiseksi, myrkkysienileikki muut-tui herkkusieni- tai herkkuhedelmäleikiksi,
- Mikä on muuttunut -leikki Mitä syönyt -leikiksi (esim. minkä ruoka-aineen Salapoliisikoira Sa-pere söi?)
- Vettä kengässä -leikin mukaan parin etsiminen oikeilla kasviksilla, ruoka-ainekorteilla yms.
- Kuva-arvoitukset, kuvasta kertominen
- Hedelmäsalaatti-leikki: Lapset istuvat tuoleilla piirissä ja heidät nimetään hedelmien mukaan: päärynä, omena, banaan, päärynä, omena, ba-naani, jne. Yksi leikkijöistä valitaan piirin keskel-le, hän jää ilman tuolia, ja hän huutaa esim. ba-naani, ja kaikki banaanit vaihtavat paikkaa, myös piirin keskellä oleva yrittää vallata tuolin, ja se kuka jää ilman tuolia, jää keskelle seuraavaksi huutajaksi. Kun huutaja huutaa hedelmäsalaat-ti, kaikki vaihtavat paikkaa.
- Kim-leikki ruokamaailmaan liittyvillä materiaa-leilla ja välineillä
- aisteihin perustuvat arvausleikit
- laboratorioleikit: suurennuslasit, olomuotomuutokset, hajuilmiöt yms.
- lasten kauppatavaratehdas: elintarvikepakka-uksista kauppatavaroita
- leikkiruokien, -hedelmien ja -kasvien valmis-tus paperimassasta, taikataikinasta, huovutta-malla ja niillä leikkiminen
- suunnistusleikki, jossa suunnistetaan ruoka-maailmaan liittyvien merkkien mukaan
- joulukalenterissa makuja, tuoksua, kuvia

6. Varhaiskasvatussympäristö



Kuva 6.1. Perunannostoa päiväkodin pihamaalla

Lasten päivittäinen toiminta- ja leikkiympäristö voidaan rakentaa tukemaan lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta. Seuraavassa muutamia esimerkkejä hankeräpäiväkotien kasvuympäristöön liittyvistä hyvistä käytänteistä:

Sisällä lapsilla oli

- muuntuva leikkikeittiö
- Sapere-toimintaan oikea ”pikkukeittiö” oikeine korkeuksineen
- leikkikellari, jossa esim. paperimassasta tehtyjä juureksia, kasviksia
- toripöytä
- taikataikinat valmiina käyttöön
- vaihtuvia luokittelukuvia seinällä: ruokaympyrä (kasvikset, juurekset, viljat, hedelmät, maitotuotteet jne.), kotimaisia ja ulkomaisia elintarvikkeita
- ruokalistat kuvien avulla lasten nähtävänä
- matemaattisten käsitteiden esittämistä hedelmillä, kasviksilla, juureksilla
- viikon ”maistiainen”, ”tuoksuvainen”, ”tunnusteltava” seinällä kuvina, maalauksina

- avattavia (esim. mustat muoviset filmipurkit) tuoksupurkkeja, joissa erilaisia tuoksuja (esim. mausteita)
- valokuvia Sapere-toiminnoista, lasten ilmeistä haistamassa, maistamassa, kokeilemassa
- aisteja esittävät kuvat: kuulo, näkö, haju, tunto, maku
- ruuan kattamiseen liittyviä kuvia
- purkeissa oikeita ruoka-aineita (makaronit, riisit, jauhot)
- makukartta lisääntyvine kuvineen (makea, suolainen, hapan, karvas)
- yrtit ikkunalla, yrttien kasvatus
- kalaverkko seinällä, katiska katossa, leipiä orrella
- ruokaan ja ruokailuun liittyviä kuvakirjoja

Ulkona oli

- kasvimaata
- oikeat astiat ulkoleikkiin (pyydetään vanhoja katiloita, pannuja ym. lasten kotoa, isovanhemmilta)
- luonnonmateriaalia ”ruoka-aineiksi” leikkeihin
- lähimetsä, suo, kasvitarha

7. Aistitehtäviä ravitsemus- ja ruokakasvatukseen

Tämän kappaleen Sapere -ravitsemus- ja ruokakasvatukseen liittyvät aistitehtäväesimerkit on tehty hankepäiväkodeissa aikuisten ohjaamina lasten kanssa, pienryhmissä. Kunkin kappaleen alussa on lyhyt tietolaatikko kyseisestä aistista. Sen jälkeen tulevat toimintaesimerkit, joiden tukena on hankkeen aikana otettuja valokuvia. Toimintaesimerkkien lomassa kuvataan hankkeen aikana hyviksi havaittuja kokemuksia. Aistikappaleiden lopussa on idealaatikko, joka sisältää hankkeen aikana toteutettuja muita esimerkkejä sekä esille nousseita uusia toimintaideoita.

7.1. Hajuaisti

”Tässä on jännä haju, vähän niinku moottoripyörän pakoputkessa” (homejuusto)

”Tää sattuu jotenkin nenään” (valkopippuri)

”Ihanalle tuoksuu, äiti laittaa tätä jälkiruokaan” (vaniljasokeri)

Saamme saada ensimmäisen aistimuksen ruuasta hajuaistin perusteella. Lapset haistavat päiväkodin eteiseen tullessaan, että tänään tuoksuvat vastaleivotut pullat tai lihamakaronilaatikko. Hajuaistimukset herättävät meissä voimakkaita tunteita ja niihin saattaa liittyä monenlaisia muisti- tai mielikuvia. Jo varhain lapset oppivat yhdistelemään tiettyjä tuoksuja joulun viettoon, kesälomaan, tiettyyn ihmiseen tai paikkaan sekä esimerkiksi omiin perhejuhliinsa. Hajuaisti toimii myös varoitusmerkkinä ja ilmoittaa pilaantuneesta tai palaneesta ruuasta.

Sapere -hankkeen aikana lapset yhdistivät ruokaan liittyvät hajuelämykset useimmin sen alkuperään (tällä tuoksuu vanilja, banaani), jos se oli jo ennestään tuttu. Oudoimpia hajuaistimuksia lapset kuvasivat hakien esimerkkejä hyvinkin erilaisesta kokemusympäristöstä kuten yllä oleva esimerkki, jossa homejuuston hajusta tuli mieleen moottoripyörän pakoputki.



TIETOLAATIKKO

HAJUAISTI

Hajuaisti välittää ihmiselle tietoa hänen hengittämänsä ilman ja syömänsä ruuan laadusta. Molempien nenäonteloiden ylätaakosassa sijaitsee parin neliösenttimetrin suuruinen hajuepiteeli, jossa on miljoonia muutaman viikon välein uusiutuvia hajureseptorisoluja. Hajuaistimus syntyy, kun hengitysilman tai suun ja nenänielun kautta nenäontelon hajuepiteelin limaan liuenneet yhdisteet sitoutuvat hajureseptorisolujen värekarvojen reseptorikohtiin. Hengitysilman kautta saatavia hajuaistimuksia kutsutaan ortonasaaliksi hajuksi, nenänielun kautta saatavia ruuan ja juoman hajuja retronasaaliksi hajuksi.

Ihminen pystyy erottamaan jopa tuhansia eri hajuja ja niiden voimakkuuksia. Meillä ei ole käsitystä perushajuista ja usein ihminen pystyykin kertomaan vain, onko haju miellyttävä tai epämiellyttävä antamatta hajuaistimukselle tiettyä nimeä. Nimeäminen on olennaisesti helpompaa, jos hajun yhteydessä annetaan valinnaisia vaihtoehtoja. Nimet kuvaavat useimmiten hajun lähdettä (ruusu, sitruuna, hiki). Hajuaistia pidetään mukautuvana. Oltuamme muutama minuutti uudessa hajuympäristössä emme enää välttämättä haista mitään erikoista. Hajuaistin herkkyys on yksilöllinen. Ikääntymisen myötä se heikkenee, mutta ihmisten välillä on suuria eroja tässä suhteessa.

Haju on neutraali hajuaistimuksia kuvaava sana. Jos haju on miellyttävä, siitä käytetään usein sanaa tuoksu. Ruokien hajuja kutsutaan usein aromiksi. Silloin, kun ruuan tai juoman haju havaitaan nenänielun kautta ruuan ollessa suussa (retronasaali haju), kutsumme hajua mauksi. Esimerkiksi vaniljan maku on itse asiassa haju.

Lähde: Tuorila, H. & Parkkinen & Tolonen K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. WSOY, Helsinki. Tuorila H. & Appelbye U. (toim.).2006. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Yliopistopaino, Helsinki.

Toimintaesimerkit

1. Tuoksuja purkissa

Tarvikkeet:

- kannellisia tuoksupurkkeja (mielellään läpinäky-mättömiä, esim. mustia filmipurkkeja)
- erilaisia tutumpia ja helposti tunnistettavia maus-teita sekä ruoka-aineita (kaneli, kardemumma, kahvijauhe, oregano, valkosipuli, omena, banaani)
- huom. vahvoja mausteita kannattaa välttää allergi-oiden takia
- silmälaput tai huivit

Mausteet/ruoka-aineet laitetaan purkkeihin ja osa jätetään näköaistia ja tunnistelua varten lautaselle. Lasten kanssa keskustellaan mitä aistia on tarkoitus hyödyntää. Oheismateriaalina voi olla esimerkiksi nenän kuva. Lisäksi saatavilla voi olla joko kuvia ruuista tai itse ruokia, joihin ruoka-ainetta käytetään.

kaneli > piparit

kahvijauhe > keitetty kahvi

oregano > pizza, jonka päällä oreganoa

pippuri > mustapippurijuusto

valkosipuli > leipä, johon on hierottu valkosipulia

omena > omenahillo

banaani > banaanijogurtti

Lapset haistelevat eri hajuja silmälaput silmillä tai silmät kiinni ja yrittävät muistella ja arvata, missä ovat hajuja ehkä aikaisemmin kohdanneet. Lopuksi avataan purkki ja katsotaan sekä kokeillaan (näkö ja tuntoaisti), mitä sieltä löytyy. Keskustellaan lasten aistikokemuksista ja etsitään tarpeen vaatiessa niitä kuvaavia sanoja.

2. Tuoksulotto

Tarvikkeet kuten edellisessä esimerkissä, mutta jokais-ta tuoksua on kahdessa eri purkissa. Lapset yrittävät tuoksun perusteella löytää oikeat parit. Nuoremmille lapsille annetaan vain muutama tuoksu etsittäväksi, vanhemmille lapsille jo enemmän. Tämä esimerkki sopii hyvin myös ryhmätehtäväksi.

3. Haju – kuva -parit

Tarvikkeet:

Ruoka-aineita esittäviä kuvia ja niitä vastaavat hajut purkeissa
esim.

- omenan kuva ja omenan pala purkissa
- sipulin kuva ja sipulia purkissa



Kuva 7.1.1. Tutulle tuoksua. Pienillä silmien peittäminen ei ole välttämätöntä.



Kuva 7.1.2.
Mistähän tälle löytäisi parin?

- appelsiinin kuva ja appelsiinin pala purkissa
- tillin kuva ja tuoretta tilliä purkissa

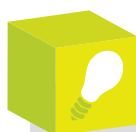
Lapset yrittävät etsiä hajun ja kuvan perusteella parit toisilleen. Tehtävää voi helpottaa näyttämällä kuvaa esittävän ruoka-aineen kokonaisuena ja tutkimalla sen hajuja ja tarpeen vaatiessa pilkkomalla sitä, jotta ha-juärsyke tulisi paremmin esille.

4. Lempituoksuni

Esillä on erilaisia tuoksujä.

- vanilja
- kaakao
- kahvi
- oregano
- kaneli
- appelsiini

Lapset valitsevat haistelemalla lempituoksunsa. Vanhempien lasten ollessa kyseessä tuoksuiä voi tehdä paremmuusjärjestyksen ja tuoksujä vertaillaan lasten omien mieltymysten mukaan.



IDEALAAATIKKO

- silmät kiinni (tai laput silmillä) haistellaan ja yritetään arvata esim. kokonaista omenaa, appelsiinia, sitruunaa jne.
- hajuhuivi → idea pienten lasten ryhmään: äiti tuo oman huivinsa päiväkotiin lapselle käytettäväksi esim. unirättinä, siinä oleva äidin "haju" tuo turvallisuutta (hyväksi havaittu)
- Sitruunan sieppaaja -leikki: Yksi lapsi on salapoliisi ja menee toiseen huoneeseen. Sillä aikaa muutaman lapsen käsiin hierotaan sitruunaa. Sen jälkeen kutsutaan Salapoliisi Sapere sisään ja hän yrittää lasten käsistä haistelemalla saada selville, kuka on käynyt salaa sieppaamassa puutarhasta sitruunoita.



TIETOLAAATIKKO

NÄKÖAISTI

Näköaisti on silmän kyky ottaa vastaan tietty osa sähkömagneettista säteilyä. Silmän kameraa muistuttava linsisijärjestelmä aktivoi näköaistinsoluja, joista lähtee impulsseja näköhermoa pitkin aivoihin tutkittavaksi. Aivot tulkitsevat viestit, jotka pohjautuvat aikaisempiin kokemuksiin.

Ihminen saa valtaosan kaikista aistihavainnoistaan näköaistin avulla, joten ruokaan ja ruokailutilanteisiin liittyvät näköhavainnot ovat tärkeitä. Ulkonäkö on ensimmäinen arvioinnin kohde, kun päätetään, onko ruoka herkullista tai ylipäänsä syötävää. Tietty värit on totuttu yhdistämään tiettyihin aromeihin. Tämä assosiaatio on niin voimakas, että elintarvikkeillä voidaan ohjata ihminen havaitsemaan "harhaanjohtavasti" jokin aromi väriä vastaavaksi.

Värien lisäksi ruuassa on useita muita tärkeitä eri aistimuksia ennakoivia ulkonäköominaisuuksia. Esimerkiksi hedelmien ja vihannesten koko ja muoto sekä juomien juoksevuus sekä sakeus antavat vihjeitä ruuan muusta laadusta.

Lähde: Tuorila, H. & Parkkinen & Tolonen K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. WSOY, Helsinki. Tuorila H. & Appelbye U. (toim.). 2006. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Yli-opistopaino, Helsinki.

7.2. Näköaisti

"Pehmeää, valkovihreää, ihan haamun näköinen" (homejuusto)

"Valkoista, sileää, kuplia, valkoisen veden näköistä" (maito).

"Ihan kuin se ois pudonnu puusta ja ajettu autolla päältä" (ylikypsä banaani)

Näköaistin avulla saamme tietoa ruuan ulkonäöstä, muodosta, olomuodosta, väristä, koosta, liikkeestä ja siitä, miten esim. ruuanvalmistusprosessi vaikuttaa ruuan ulkonäköön tai olomuotoon.

Ruuan ulkonäköön liittyviä kysymyksiä syntyi tutkivan oppimisen kautta jatkuvasti Sapere -hankkeen aikana. Minkä värisiä ovat nämä marjat? Minkä väristä mehua niistä tulee? Onko jonkun väriäinen ruoka eri makuista? Millaista on lihakeiton liemi, millaista taas on maitoon keitetyn kalakeiton liemi? Muuttuuko porkkanan väri, kun sen kypsennää keittämällä? Missä juomassa näet kuplia? Millaiseksi muuttuu kanamuna, kun sitä vatkaa? Voin olomuoto muuttuu sen sulaessa pannulla, miten käy jäätelön?

Ruusta saatujen näköaistimusten kuvailu on kielellisesti rikasta; ruoka voi olla punaista, läpinäkyvää, kuplivaa, vetelää, kovan näköistä, klönttistä, pyöreää, pitkulaista, vetelää, multaista, karvaista, röpelöistä, muruista jne. Ruuan esille laittaminen, pöydän kattaminen, koristelu ja esimerkiksi kukat pöydällä tuovat oman lisänsä ruokaan liittyvään näköaistimukseen. Ruuan esteettisessä kokemuksessa näköaistilla on keskeinen merkitys.



Kuva 7.2.1. Tätä näkymää olisi katsottu pitempäänkin. Sadonkorjuujuhlan kattaus oli sen verran herkullinen, että makupalojen syönti voitti lähes kokonaan pääruuan. Juuresten ja kasvien menekki ylitti kaikkien odotukset ja emännällä piti kiirettä hänen pilkkoessaan lisää kasviksia pöytään.



Kuva 7.2.2. Mehutehtaan työntekijä

Toimintaesimerkit

1. Sadonkorjuujuhlan värimaailma

Päiväkodissa vietettiin syksyn tullen värikylläistä sadonkorjuujuhlaa. Juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja viljoja aseteltiin kokonaisina ja paloiteltuina esille päiväkodin käytävälle ja jumppasaliin. Päivän aikana lapset kävivät pienryhmissä tutustumassa esillä olleisiin elintarvikkeisiin ja maistelivat makupaloja. Emäntä oli leiponut leipää. Lounaan alkaessa lapset kävivät hakemassa omalle lautaselleen mieleisensä kasvisannoksen, dippikastikkeen kera. Viikon aikana lapset maalasivat mieleisiään hedelmiä ja kasviksia ja kokeilivat asetelmamaalauksia. Myös vanhemmat toivat sadonkorjuupöytään maistiaisista.

2. Raaka, kypsä ja ylikypsä banaani

Tutkitaan vihreää, keltaista ja ruskeaa banaania. Keskustellaan, millaiselta ne näyttävät (väri, muoto, kuori). Muistellaan aikaisempia kokemuksia banaaneista, mille ne maistuivat, mistä ne hankittiin. Pohditaan, mille nämä eriväriset banaanit voisivat maistua. Kat-

sellaan mitä kuoren alta löytyy. Maistellaan mille eri banaanit maistuvat, miksi? Valitaan, minkä värisen banaanin kukin söisi mieluiten.

3. Mehun keittäminen

Tarvikkeet

- mehumaija
- mustaviinimarjoja sangollinen, sokeria
- pestyjä ja uunissa lämmitettyjä pulloja, kumikorkkeja

Päiväkotiin hankittiin mustaviinimarjoja toriretkeltä. Marjat keitettiin mehumajalla mehuksi. Mehunkeitossa oli turvallisuussyistä vain pari lasta kerrallaan aikuisen kanssa. Lapset tutkivat mehunkeiton aikana, minkä väristä mehua marjoista tuli ja miltä marjat näyttivät ennen mehun keittoa ja miltä sen jälkeen. Mehun väriä tarkasteltiin, kun se oli pullotettu. Sen jälkeen sitä laimennettiin ja laimennoksia maisteltiin sekä tutkittiin mehun värin muuttumista. Lapset saivat itse kokeilla, millainen oli itselle mieluisa ja sopiva laimennos. Pohdittiin myös sitä, mitä tapahtuisi, jos mehua lisättäisiin viiliin, jäätelöön, toiseen mehuun, puuroon jne.



7.2.3. Päiväkodin lapset löysivät värejä sekoittamalla ”kasvisvärejä”, joita he vertasivat oikeidenkasvien ja juuresten väreihin.

4. Viannesten virit

Värikkäät viannekset antavat mahdollisuuksia monenlaisen taiteelliseen ilmaisuun. Viannesten väriä voidaan etsiä sekoittamalla vesivärejä tai liuottomalla erivärisiä silkkipapereita veteen (esim. sinistä ja keltaista). Samalla opetellaan perusväreistä saatavia uusia värejä.



IDEALAATIKKO

- minkä juureksen löydät -valokuvasuunnistus (ulkona tai sisällä)
 - kuvia päiväkodin pihalta (tai sisältä) joko isompia selkeitä kohteita tai yksityiskohtia
 - ko. kohteisiin on piilotettu aito juures tai kuva siitä
 - lapsilla on kortti, jossa on kyseisten juuresten kuvat
 - lapset suunnistavat kohdekuvan perusteella ja merkitsevät sieltä löytyvän juureksen kuvan kohdalle rastin
 - vanhemmilla lapsilla voi olla useampia kuvia ja nuoremmilla vain muutamia
- lähikuvia greipistä, tomaatista, omenasta, kesäkurpitsasta, puunkuoresta, kukanlehdestä
 - kuvasta yritetään arvata, mitä se esittää
 - pienemmillä lapsilla tehtävää helpotetaan siten, että kuvat ja aito esine ovat yhtä aikaa esillä ja pitää löytää kuvan esittämä esine.
- ruoka- ja raaka-aineiden tutkiminen suurennuslasilla, mikroskoopilla



TUNTOAISTI

Tuntoaistimuksia välittäviä reseptoreita on eri puolilla elimistöä. Erityyppiset reseptorit reagoivat erilaisiin tuntoaistimuksiin, mm. kosketukseen, lämpötilaan ja kipuun. Tuntoaisti kertoo meille myös kehomme liikkeistä sekä asennosta. Suu-ontelon kosketustunto, jota kutsutaan usein suu-tuntumaksi, on tärkeä ruokaan liittyvä aistimusten välittäjä. Huulet ja suun etuosa ovat lämpötilalle herkkiä alueita.

Suun ja nenän limakalvojen hermopäätteet ottavat vastaan myös kemiallista ärsytystä, jolloin puhumme kemotunnosta. Kemialliset yhdisteet voidaan aistia polttavana, pistävänä, turruttavana tai jopa kipuna. Ruoka-aineista esim. chili, sinappi, etikka aiheuttavat vasteen kemotunnossa. Mausteiden aiheuttamat kemotuntoaistimukset ovat tärkeä osa ruuan "makua".

Tuntoaistin moninaisuudesta johtuen sen katsotaan edustavan useampaa aistia. Tuntoaistimuksiksi luokitellaan kaikki muut aistimukset, jota eivät edusta maistamista, näkemistä, kuulemista, haistamista ja tasapainon aistimista.

Lähde: Tuorila, H. & Parkkinen & Tolonen K. 2008. Aistit ammatikäyttöön. WSOY, Helsinki. Tuorila H. & Appelbye U. (toim.). 2006. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Yliopistopaino, Helsinki.

7.3. Tuntoaisti

"Pehmeää ja sileää, tuntuu liukevalle, ihanaa, märkää."
(vadelmajogurtti)

"Tuntuu hirveen lällille, niinkun tyynyn höyhenille"
(perunajauho)

Sapere -tuokioilla lapset huomasivat tutkiessaan tuntoaistinsa avulla ruoka-aineita, miten eri tavalla ruoka tuntui käsissä ja suussa: se oli lämmintä, kylmää, polttavaa, jääkylmää, kirvelevää, kihelmöivää, paakkuista, kovaa, tahmeaa, löysää, paksua, pehmeää, karheaa, kuivaa, luikertelevaa, sattuvaa, luisuvaa jne. Huomattiin, että jotakin ruokaa syötiin mieluummin keitettyinä ja lämpimänä ja joku ruoka taas maistui paremmalta tuoreena sekä kylmänä. Viimeksi mainitusta oli hyvänä esimerkkinä porkkana, joka maistui monelle tuoreena parhaiten.

Lapsilla on luontainen tarve tunnustella suullaan, käsillään ja jaloillaan ympäristöään. Sapere -tuokioiden aikana korostimme, että lapsilla oli lupa kosketella ja tunnustella esillä olevia ruoka-aineita käsillään ja heitä ohjattiin huomioimaan omaa suutuntoaan. Hankkeen alkaessa pohdittiin, vaikuttaisivatko menetelmän työtavat ruokailutapoihin ja antaisivatko ne lapsille ristiriitaisia viestejä siitä, kuinka ruoka-aineita tulisi käsitellä yleisemmin. Sapere -tuokiot tehtiin erikseen sille varatuissa "tutkimustilanteissa" ja epäilykset siitä, alkaisivatko lapset ruokailutilanteissa syödä pelkästään sormin tai muutoin leikkiä ruuan kanssa, osoittautuivat turhaksi. Sapere -hankkeen aikana työntekijät huomasivat, että varsinkin pienet lapset söivät kasviksia paremmin, jos heidän sallittiin ruokailutilanteissa ottaa kasvispalasia sormin lautaseltaan.

Toimintaesimerkit

1. Jauhoja purkissa

Kolmessa läpinäkymättömässä purkissa on erilaisia jauhoja: perunajauhoja, korppujauhoja, vehnä jauhoja. Lapset kokeilevat käsillään kutakin jauhoa ja kertovat, miltä ne tuntuvat. Lopuksi katsotaan mitä purkeista löytyy ja maistellaan jokaista jauhoa erikseen (maistiaiset eri astioissa koskemattomana).

2. Arvauspiiri

Tarvikkeet: keitetty kananmuna, kokonainen tuore porkkana, näkkileipä.

Lapset istuvat piirissä ja kuljettavat aina yhtä elintarviketta kerrallaan selän takana luovuttaen sen aina seuraavalle. Jokaisen lapsen tunnusteltua kyseistä elintarviketta yritetään lopuksi arvata, mikä se on. Kuvataan, miltä se tuntui kädessä.

3. Eksoottiset hedelmät

Tarvikkeet

- eksoottisia hedelmiä kokonaisena, esim.: kiivi, ananas, mango, viinirypäle, karambola, banaani, litsi
- valmiiksi paloitetuja esillä olevia hedelmiä
- veitsiä
- silmälaput
- lautasia, lasisia jälkiruokakulhoja

Lapset tunnustelevat käsillään silmälaput silmillä hedelmiä ja kuvailevat tuntemuksiaan. Huomioidaan hedelmän muotoa, kokoa, pintaa, painoa jne. ja keskustellaan lasten esille tuomista tuntemuksista. Lopuksi riisutaan silmälaput ja katsotaan hedelmän väriä ja olomuotoa. Hedelmät pilkotaan (yksi ehjä hedelmä jää muistuttamaan, miltä se näytti kokonaisena) ja pilkottuja palasia maistellaan keskustellen niiden mauista ja miltä ne tuntuvat suussa (suutuntuma).

Kuuloaistia hyväksikäyttäen kuunnellaan, miltä hedelmien syöminen suussa kuulostaa, kuuluuko pilkkomisesta ääntä ja lähtekö hedelmien tunnustelusta ääniä. Hedelmiä pilkotaan lisää ja palaset laitetaan lautasilille. Jokainen lapsi saa tehdä pilkotuista hedelmistä mieleisensä hedelmäsalaatin omaan kulhoonsa.

Eksoottisia hedelmiä löytyy myös kuivattuna ja niitä maistelemalla ja tutkimalla voi huomioda miten eri tavoin hedelmä on muuttunut kuivauksen aikana.



7.3.1. Eksoottisiin hedelmiin tutustuesssa lapset kokosivat itselleen oman hedelmäsalaatin.

4. Leipominen

Tarvikkeet:

- ainekset pullataikinaan
- kulhoja
- läpinäkyviä mitta-astioita
- peltejä, leivinpaperi
- yleiskone; välillä taikinan voi valmistaa yleiskoneella, jolloin saadaan ääniefektejä ja tekniikasta kiinnostuneet lapset voivat seurata, miten taikina käyttäytyy koneessa

Leipomistilanne antoi lasten tuntoaisteille paljon mahdollisuuksia. Ennen leipomisen aloittamista lapset tunnustelivat käsillään jauhoja, sokeria, hiivaa, suolaa, rasvaa tai öljyä, mausteita (esim. kardemumma, kaneli, vanilliinisokeri). Kananmunaan tutustuttiin rikkomalla (ääniaisti) kananmuna ja kokeilemalla miltä kananmunan kuoret, keltuainen ja valkuainen tuntuivat ja näyttivät. Leipomisaineita sai maistella ja kuvata, miltä ne maistuvat ja tuntuvat suussa.

Ainekset mitattiin läpinäkyviin kulhoihin ja tutkittiin, miltä määrät näyttivät astioissa. Taikina valmistettiin ohjeen mukaan. Lapset vaivasivat taikinaa vuorotellen ja joskus tarpeen vaatiessa (leivottiin usein) taikina valmistettiin loppuun yleiskoneessa (ääniaisti).

5. Juuresten raastaminen

Porkkanoita, lanttuja, naurista ym. juureksia raastettiin useaan otteeseen. Lapset saivat syödä käsin raastamaansa juuresta ja sitä menikin runsaasti, työntekijöiden mielestä enemmän kuin ruokailun yhteydessä. Lanttu ja nauris eivät olleet kokonaisina juureksina monellekaan tuttuja. Kun niihin tutustuttiin kokonaisina, paloina ja raasteena (itse raastaen), monipuolistui mielikuva juureksesta ja sen eri olomuodoista.



Kuva 7.3.2. Pullataikinan kohoamista seurattiin ja samalla havainnoitiin, miten hiiva vaikuttaa taikinaan. Lapset leipoivat kukin oman pullansa ja koristelivat sen rusinoilla. Leivinpaperiin merkittiin kunkin pullan kohdalle lapsen nimi, jotta jokainen sai myöhemmin syödäkseen itse tekemänsä pullan. Pullat paistettiin ja nautittiin kylmän maidon kera. Ihanan raikas ja lämmin aistielämys yhdessä!



Kuva 7.3.3. Tuntuupa märeille!

6. Tunnustelulaatikot tai -pussit

Tarvikkeet:

- tyhjä laatikko (esim. kenkälaatikko), jonka kannessa reikä, josta mahtuu lapsen käsi
- kangaspussi
- porkkana, omena, raparperi, banaani, peruna, salaatin lehti ym. tai
- jauhoja, sokeria, makaronia, pähkinöitä, riisiä, herneitä

Kuhunkin laatikkoon tai pussiin pantiin yksi juures jota lapset tunnustelivat käsillään ja kuvailivat sen muotoa, pintaa, kovuutta, pehmeyttä. Yritettiin arvaata, mikä juures/vihannes oli kyseessä. Apua haettiin tarpeen vaatiessa kuvien avulla ja lopuksi katsottiin mitä laatikosta löytyi.



IDEALAATIKKO

- Sapere -salapoliisiin tunnusteluharjoitukset: silmät peitettynä tai esim. sermi tai kangas näköesteenä tunnustellaan käsillä, mitä ruoka-aineita on kätkeyty salaperäiseen pimeään kellariin.
- silmät kiinni tai peitettynä tunnustellaan erilaisia ruuanlaittoon tarvittavia esineitä.
- tunnustelulotto: samaa ruoka-ainetta (makaroni, riisi, jauho, hiutale) laitetaan kahteen eri astiaan. Ruoka-aineista syntyvät parit, joita lapsi etsii tunnustelemalla (astiat voidaan peittää esim. useammalla päällekkäin olevalla kertakäyttöhiussuojalla, keskelle tehdään reikä, josta lapsi voi työntää kätensä astiaan).
- astioiden peseminen antaa monenlaisia tuntoaistimuksia
- juuresten ja kasvien peseminen sekä tunnistelu niiden ollessa kuivia/märkiä, niiden kuoriminen käsin tai veitsellä

7.4. Kuuloaisti

”Koko pää kuulee” (porkkanan pureminen)

”Näkkileipä murisee”

”Maito lotisee suussa”

Ruuanvalmistuksessa ja ruokailun yhteydessä lapset kuulevat ympäriltään hyvin erilaisia ääniä; pilkkomista, vatkamista, sauvasekoittimen surinaa, lautasten kilinää ja jääkaapin oven avautumista. Ääniä havaitaan myös ruoka-aineiden keräilyn tai hankkimisen yhteydessä: puolukat kolahtavat sangon pohjalle, perunoita maasta kaivettaessa kuuluu kuokan ääni sen iskeytyessä maahan, lypsykone hurisee ja viivakoodin lukijan piippaus muistuttaa kauppareissusta. Kokeusten myötä lapsi alkaa tehdä aistihavaintoihin perustuvia päätelmiä ruokamaailmasta: pöydän katamisesta tulevat äänet ovat merkinä siitä, että kohta syödään ja yleiskoneen surina kertoo, että keittiössä tehdään pullataikinaa. Sapere -tutkimuksissa ruokamaailmaan kuuluvat keittiön ”tekniset” äänet, kuten kahvinkeitin, mikrouunin, kiehuvan veden ja vesihanan äänet kiinnostivat erityisesti poikia arvailemaan mistä koneesta oli oikein kysymys.



TIETOLAATIKKO

KUULOAIISTI

Kuuloaistinsa avulla ihminen suuntautuu ympäristöönsä ja saa tietoa ympärillään tapahtuvista asioista. Kuuloaisti rekisteröi erilaisia ääniä, erittelee äänten korkeutta ja voimakkuutta sekä auttaa paikallistamaan, mistä lähteestä ja mistä suunnasta äänet kuuluvat. Ihmisen ulkokorva kerää ympäristöstään ääniaaltoja, jotka tärykalvo ja välikorvan kuuloluut johtavat nesteen täyttämän sisäkorvan simpukkaan. Sieltä kuuloaistimus välittyy aivorungon ja talamuksen kautta ohimolohkossa sijaitsevalle kuuloaivokuorelle. Ruoka-aineiden rapeus, nesteen poreilu ja veden kiehuminen voidaan havaita kuuloaistin avulla.

Lähde: Tuorila, H. & Parkkinen & Tolonen K. 2008. Aistit ammatikäyttöön. WSOY, Helsinki. Tuorila H. & Appelbye U. (toim.). 2006. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Yliopistopaino, Helsinki.



Kuva 7.4.1.
Sapere -orkesteri...
se sermin takaa lapsille soitteli...
Sapere -orkesteri...
se lapsia arvuutteli...

Toimintaesimerkit

1. Kolinaa keittiöstä

Aikuiset äänittivät ruuanlaittoon kuuluvia ääniä, esim. porkkanan raastamista, vispaamista, jääkaapin oven sulkemista ja avaamista, pippurimyllyn rohinää, veden kaatamista ja kahvinkeitTIMEN porinaa. Äänitteitä kuunneltiin lasten kanssa ja samalla yritettiin kuulon perusteella tunnistaa, mistä äänestä on kyse. Mikäli arvaaminen kävi vaikeaksi, sitä helpotettiin näyttämällä vinkkejä miten ääni saatiin aikaan (esim. porkkanan raastaminen). Välillä kuulosteltiin ääniä aitoina sermin takaa. Tässä oli etuna se, että lapset pääsivät mukaan äänen tuottamiseen.

2. Äänilotto tai äänimuistipeli

Tarvikkeet: 6–10 samannäköistä pakasterasiaa, kahdessa pakasterasiassa on aina samaa ruoka-ainetta (makaronia, riisiä, muroja, korppujauhoja, keitetty kananmuna, vettä, jääpaloja jne.).

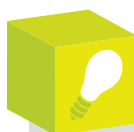
Etsitään pakasterasioita ravistamalla ja kuuntelemalla ääniparit ja yritetään samalla arvata mitä purkeissa on sisällä.

Purkeista voi saada myös äänimuistipelin: purkit asetellaan pöydälle ja lapset etsivät niitä ravistamalla samanääniset purkit. Lopuksi tarkistetaan purkkeihin kurkistamalla osuiko valinnat oikein.

3. Pata kattilaa soimaa

Kattiloista, kansista, ruokailuvälineistä, vispilöistä, syöntipuikoista, kapustoista ym. koottiin rytmiorkesteri, instrumentteina olivat

- kauhan/vispilän ääni metallikupissa
- veden lorina, kun sitä kaadettiin kannusta astiaan
- riisin/makaronin/kuivien herneiden kaataminen kulhoon tai rapina purkissa
- herneitten tai riisien ravistelu purkissa (marakassi)
- afrikkalaisista hedelmistä tehdyt soittimet



IDEALAATIKKO

- äänilotto: toinen tekee ääniä sermin takana ja toinen yrittää tehdä samanlaisen äänen toisella puolella (kuten makaronien/riisien/herneiden kaataminen teräsastiaan, veden kaataminen, kattilan kansien paukutus)
- lapset äänittävät itse ruokamaailman ääniä
- äänistä voidaan tehdä tehtävärastirata perheille, jolloin lapset ja vanhemmat voivat kiertää radan yhdessä
- kirjastoista löytyy valmiita äänitteitä
- rytmiä ja musiikkia kuivatuihin hedelmistä tehdyillä soittimilla (joita myyvät esim. kehitysmaakaupat, Maailmankaupat)

7.5. Makuaisti

”Oli vähän kipakka kokeittio toi sitruuna.”

Sapere -hankkeen aikana umami -perusmaku ei ollut vielä kovin tuttu projektin työntekijöille, joten sitä ei otettu mukaan perusmakujen opetteluun. Ruokien maku oli kuitenkin yleensä ensimmäinen aistimus, josta lapset alkoivat puhua tutustuessaan ruokaan. Pienryhmissä lapset opettelivat tunnistamaan muita neljää perusmakua ja nimeämään sekä etsimään niitä. Karvaita ja happamia makuja alettiin maistella rohkeammin useamman kokeilukerran jälkeen ja niiden voimakkuutta sekä muuttumista kokeiltiin yhdistelemällä niitä toisiinsa, kuten esimerkiksi karpalon (karvas) maun rikastuttaminen tomosokerilla. Tomosokerilla kuorrutetuista karpaloista tehtiin koristeita jouluiseen jälkiruokaan. Ruuan ulkonäkö ja väri vaikuttivat lasten haluun maistella ruoka-ainetta. Työntekijät värjäivät eri värisillä elintarvikeväreillä viiliä ja eri näköisiä viilisekoituksia maisteltiin yhdessä. Todellisuudessa makueroja ei ollut, mutta lapset sanoivat jonkun tietyn värisen viilin olevan miellyttävämpää. Punainen viili oli pidetynpää kuin esimerkiksi vihreä viili.



TIETOLAATIKKO

MAKUAISTI

Maut aistitaan kielen makunystyissä sijaitsevien makusilmujen kautta. Makusilmuissa on aistisoluja, joiden reseptoreihin makua antavat kemialliset yhdisteet sitoutuvat. Nykykäsityksen mukaan maistamme viittä eri perusmakua: hapaa (sitruuna, hapankorppu), karvas (kahviuoma, greippi), makea (hunaja, sokeri), suolainen (suolakurkku, perunalastut) ja umami (lihan maku, natriumglutamaatti).

Valtaosa ihmisistä tunnistaa jo lapsuudesta lähtien makean maun. Suolainen maku opitaan myös tunnistamaan varhain. Hapan ja karvas maku sekaantuvat helpommin keskenään, mutta pienellä harjoittelulla ne voidaan helposti oppia erottamaan toisistaan. Umami, joka on makukäsittönä melko uusi, vaatii tunnistamisen opettelua. Makean ja suolaisen maistaminen näyttäisi tutkimusten mukaan säilyvän iän kasvaessa paremmin kuin karvaan ja happaman maistaminen, mutta kaiken kaikkiaan makuaisti ei kärsi vanhetessa yhtä paljon kuin hajuaisti.

Lähde: Tuorila, H. & Parkkinen & Tolonen K. 2008. Aistit ammatikäyttöön. WSOY, Helsinki. Tuorila H. & Appelbye U. (toim.). 2006. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Yliopistopaino, Helsinki.

Kuva 7.5.1. Karpalo suussa...



Toimintaesimerkkejä

1. Lantturaasteen innokas valmistaja

Lastenkerhossa tutustuttiin juureksiin, vihanneksiin ja hedelmiin, joita haettiin Heikki-hiiren kellarista (rakennettiin pahvilaatikoista kerhohuoneen nurkkaan). Lapsi, joka ei ollut koskaan syönyt raasteita, raastoi keskittyneesti ja innokkaasti lanttua, maisteli raastetta sormin ja taas raastoi. Kylläpä lanttu maisuikin, totesivat kerhonvetäjät, mutta lähtökiireissä jäi tärkeä kokemus kertomatta vanhemmille. Vanhemmat ihmettelivät jälkikäteen, mistä heidän lapsensa oli saanut innostuksen lantun syömiseen, kun hän vaati perheen kauppareissulla lanttua ostoskärryyn. Asia selvisi ja perheen kauppalistalla oli jatkossa lantun lisäksi myös muita raastamiseen tarvittavia juureksia.

2. Makukoulu

Makeat maut: sokeri, hunaja, vanukas, suklaa, makea omena, porkkana

Suolaiset maut: suola, suolakurkku, kinkku, perunalastu

Happamat maut: sitruuna, piimä/maustamaton jogurtti, hapan omena

Karvas: aito kaakaojauhe sekoitettuna veteen tahnaksi (1:1)

Tutustuttiin perusmakuihin maistelemalla ja lajittelemalla niitä maistamisen perusteella. Nimettiin makuja ja keskusteltiin niistä. Suut huuhdottiin vedellä jokaisen maistamiskerran jälkeen.

3. Rahkamaistiaiset: makea vai hapan

- 2 maitorahkaseosta, toiseen mansikkahilloa ja toiseen sokeria > 2 makeaa rahkaseosta
- 2 maitorahkaseosta, toiseen sekoitetaan puolukkasurvosta ja toinen jätetään maustamatta > hapan seos
- silmälaput
- pieniä astioita, lusikoita

Aikuiset olivat laittaneet valmiiksi rahkaseokset. Parityöskentelynä lapset maistattivat toisillaan erimakuksia seoksia ja silmälaput silmillä oleva maistaja kuvaili makutuntemuksiaan. Etsittiin samalla makean ja happaman eroa makuaistimukissa. Lopuksi katsottiin miltä mikin makuseos näytti väriltään ja koostumukseltaan. Lapset tekivät vanhemmille saman kokeen (ks. kappale 10). Aikuinen voi tehdä muistiinpanoja lasten kommentteista, joita voidaan tutkailla yhdessä vanhempien kanssa sitten, kun he hakevat lapsiaan hoidosta.

4. Oletko makean vai happaman ystävä? (esimerkki kirjasta "Mat för alla sinnen")

Annetaan lapsille maistettavaksi kahdenlaista omenaa; 1. vihreää ja kovempaa omenaa (hapan) sekä 2. pehmeämpää keltaista omenalaatua (makea). Tämän jälkeen lapset voivat valita mieluisimman maun. Ne lapset, jotka valitsivat vihreän omenan, mieltyivät happamaan makuun. Ne, jotka taas valitsivat keltaisen omenan, mieltyivät enemmän makeaan. Mielienkiintoista on tämän jälkeen seurata, mieltyvätkö lapset samalla tavalla myös uusissa makukokeiluissa happamiin ja makeisiin ruokiin.

5. Saako olla makeampaa vai suolaisempaa (esimerkki kirjasta "Mat för alla sinnen")

Makeat seokset:

- banaanilla maustettu viili
- sokerilla maustettu viili (makeampi kuin banaanilla maustettu)

Suolaiset vaihtoehdot:

- miedosti suolalla maustettu perunalastu
- voimakkaasti suolalla maustettu perunalastu

Lapset kokeilevat kahdenlaista voimakkuutta sekä makean että suolaisen maistelussa. Maistellaan ja tunnustellaan miltä suussa tuntuu. Keskustellaan kumpi tuntuu makuna miellyttävämmältä todeten, ettei makuelämyksistä kannata kiistellä vaan jokaisella on omat mieltymyksensä.

6. Sapere -koiran mehukannut menneet sekaisin

Tarvikkeet:

- raparperi- ja mustaviinimarjamehua, omenamehua, appelsiinimehua
- tuoreita raparperin varsia, mustaviinimarjoja, omenoita, appelsiineja (mikäli saatavilla)
- läpinäkyviä juomalaseja
- läpinäkyviä kannuja

Lapsille kerrottiin, että Sapere -koiran mehupullojen sekaantuneen ja nyt koira ei tiedä mitä mehua mikin on. Mehua kaadettiin juomalaseihin ja lapsilta kyseltiin tunnistavatko he juomiaan mehuja. Maisteltiin ja haisteltiin. Tutkittiin värejä ja otettiin esille joko elintarvikkeet, joita mehussa oli käytetty tai kuvia niistä. Tutkien ja maistellen (mikäli mehujen raaka-aineita on tarjolla) yhdisteltiin mehut ja marjat/hedelmät toisiinsa).



IDEALAATIKKO

- rusinan ja hapankorpun vertaileminen kaikkia aistikanavia käyttäen, aikuinen kirjaa tulokset taulukkoon (liite 5.)
 - miltä näyttää ja tuntuu?
 - miltä tuoksuu?
 - miltä tuntuu ja kuulostaa kun puraisee?
 - miltä tuntuu suussa?
 - miltä maistuu?
- laput silmillä maistellaan ja kerrotaan miltä maistuu ja yritetään arvata mitä se on:
 - onko makea, karvas, suolainen ja hapan
 - mikä on tämä tuttu maku (mansikka, banaani, vanilja)
- makutestit: esim. sokeritonta mehua, sokeroitua mutta laimentamatonta ja lopuksi laimentettua mehua (lapset saavat itse laimentaa)
- värjätään viili/jukurtti karamellivärillä erivärisiksi ja ensin arvataan, mille eriväriset maisutuvat, sitten maistetaan. Onko jonkin väriäinen parempaa kuin muut? Vaikuttaako ruuan väri valintaan?
- miltä leipä maistuu sellaisenaan, voilla päällystettynä, juuston kanssa, valkosipulilla terästettynä, jne.
- mikä ei kuulu joukkoon: lapsille tuodaan hedelmäsalaattia varten erilaisia hedelmiä ja lisäksi muita elintarvikkeita, joita ei käytetä hedelmäsalaatissa (sipuli, porkkana, lanttua, peruna). Pyydetään lapsia tutkimaan ja pohtimaan yhdessä mitkä ovat "väärä" ruoka-aineita

8. Retket ja teemaviikot

Sapere -menetelmä innostaa ja rohkaisee niin lapsia kuin aikuisiakin tutustumaan ja menemään ruuan alkulähteille. Puolukoiden poimintaretki sai suuren suosion Sapere -hankkeen aikana. Jos puolukoita ei metsästä löydy tai metsä on liian kaukana, niitä voi käydä hakemassa torilta. Torin vierestä voi taas löytää kauppahallin ja kauppahallista löytää kalatiskin. Retkikohteiden mahdollisuuksia löytyy varmasti, sijaitsee päiväkotia sitten kaupungissa, pienemmissä taajamissa tai maaseudulla.

Metsäretket koettiin hankkeen aikana erityisen monipuolisina myös ruokamaailman näkökulmasta.

Tuttu metsä näytti vuodenaikojen vaihtelujen myötä antimensa kypsymisen: keväällä tai heti kesän alussa käytiin katsomassa mustikoiden ja puolukoiden kukintaa, syksyllä niitä kerättiin pieniin astioihin. Syksyn saapuessa etsittiin sieniä ja tunnistettiin niitä.

Maatiloille suuntautuneet retket elivät lasten puheissa pitkään. Maidon matka navetasta tehtaalle ja sieltä kauppaan selkiintyi ainakin jonkun verran, kun lapset näkivät lehmiä lypsettävän ja emäntä kertoi, mitä seuraavaksi tapahtuu. Kotieläimet kiinnostivat, herättivät hoivaamisen tunteita, hauskuttivat ja innostivat lapsia myös tulevissa leikeissä.



Kuva 8.1. Eräällä maatilalla oli erikoistuttu viljojen jalostamiseen ja lapset saivat itse tehdä spagettia, jota myös syötiin paikan päällä hyvällä ruokahalulla.

Toimintaesimerkit

1. Ostosmatka lähikauppaan

Välillä tarvittavia ruoka-aineita haettiin lähikaupasta lasten kanssa. Lapsille annettiin ostoslista: kuvia tarvittavista ruoka-aineista sekä niitä kuvaavia määreitä (esim. kolme banaania). Sitten lähdettiin yhdessä tutkimaan mitä kaupasta löytyi. Uutena ideana tuli esille, että lapset voisivat itse tehdä ostoslistansa piirtäen ja merkiten tarvittavia määriä osaamallaan tavalla ja aikuisen ohjauksessa. Ostoslistan tarvikkeet löytyvät resepteistä, joita voidaan yhdessä lasten kanssa tutkia.

2. Perheretket

Perheiden retkillä saatiin elämyksiä koko perheelle: yhdessäoloa, liikuntaa, ulkoilua, syömistä yhdessä (on muuten mahdottoman mukava juttu), tutustumista, luonnonläheisyyttä jne. Retket kiinnostivat perheitä yhteiseen tekemiseen ja osallistuminen oli helppoa, kun sai ottaa koko perheen mukaan!



Kuva 8.2. Kun lapsilla oli oma tehtävä ostosreissulla, he eivät useinkaan ehdotelleet ostoksia karkkihyllyn edessä. Jos asia tuli puheeksi, riitti kielteisen ostopäätöksen perusteluksi se, että olemme ostaneet jo kaikki korteissa olevat tavarat. Myös vanhemmat käyttivät tätä kikkaa onnistuneesti.



Kuva 8.3. Nuotion ääressä paistettiin kananmunia, lantunpaloja ja luomumakkaraa. Aistien polulla seikkailtiin erilaisten tehtävien parissa.



Kuva 8.4. Onko näissä mitään itua syödä?

3. Teemaviikot

Päiväkodeissa vietettiin erilaisia teemaviikkoja, jolloin tutkittiin tarkemmin, miten monenlaista syötävää joistakin tietyistä raaka-aineista (viljat, kasvikset, ym.) saadaan. Teemaviikkojen ohjelmaan saatettiin liittää retkiä sekä perhe- tai vanhempainiltoja.

Maitoviikko ja juustola

- erilaisten juustojen, viilien, maitojen maistelua, pirtelöiden teko ja maistelu

Kalaviikko

- kalaretki kauppahalliin
- kalan savustaminen ulkona
- kalan perkaaminen ja tutkiminen
- muikkujen paistaminen
- pilkkiretki Päijänteelle; oppaana oli paikallinen kalastaja

Leipä- ja viljaviikko

- siihen liittyvä viljanäyttely
- viljojen seuraksi niistä jalostettuja tuotteita (kaura > kaurahiutale > kaurapuuro)
- leipominen (erilaisia leipiä, pullia, pitkoja)
- vanhoja leivontaan liittyviä esineitä ja välineitä

Sadonkorjuujuhla

- kasvis- ja vihannesnäyttely sekä marjanäyttely
- maistajaiset

Itujen kasvatus

- itujen ja sinimailasten kasvattaminen

9. Sapere haastaa oppimaan muita taitoja



Kuva 9.1. Yhteinen tekeminen, yhteinen kokemus.

Sapere -aistimenetelmä huomioi myös lasten muita osaamisalueita. Se haastaa lapset kehittämään taitojaan etenkin kielellisesti. Keskustelut aistihavainnoista lapsen ja koko ryhmän kanssa sekä aikuisen rohkaisu etsimään sanoja kokemusten kuvaamiseen kasvattavat lapsen sanavarastoa. Sapere -maailmaan liittyy lukematon määrä adjektiiveja ja lasten kesken niitä syntyy koko ajan lisää. Lasten sanavarastossa makukokemusta kuvataan helposti kahdella sanalla: hyvää tai pahaa. Mielenpiteen ilmaisun monipuolistumista voi ohjata antamalla valmiita esimerkkejä: minä en pidä tästä, koska tämä maistuu happamalle/kirpeälle, on liian makeaa, suolaista jne. Tämän käsikirjan lopussa on Sapere -tuokioiden avuksi eri aistikokemuksia kuvaavia adjektiiveja -luettelo (liite 3.).

Ajattelun taitoja Sapere -menetelmä opettaa tutkimiseen, havainnointiin ja päättelyyn liittyvissä tehtävissä. Miksi punajuuren keitinvesi muuttui punaiseksi? Mitä voille tapahtuu, kun se kuumennetaan kattilassa? Ruokamaailman ilmiöiden tutkimiseen ja havainnoitiin liittyviä kysymyksenasetteluja on esimerkkien avulla kuvattu liitteessä 2.

Pienryhmissä työskentely ja yhdessä tutkiminen kehittävät lasten sosiaalisia taitoja. Hankkeen aikana lapset nauttivat esimerkiksi siitä, kun he saivat yhdessä kuvata kokemuksiaan ja kuunnella miten toiset kertoivat aistihavainnoistaan. Kiinnostus ja uteliaisuus toisten elämyksiin oli aitoa ja herätti monta hauskaa tarinatuokiota. Erilaiset aistikokeilut opettivat lapsia huomaamaan, että kaikkien mielipiteet ovat yhtä oikeita ja tärkeitä. Mottona olikin, että ”makuasioista ei kiistellä vaan keskustellaan”.

Marjaretkillä marjojen kerääminen yhteiseen astiaan sai aikaan kollektiivisen onnistumisen tunteen, josta oltiin yhdessä ylpeitä. Sapere-menetelmällä huomattiin olevan myönteisiä vaikutuksia myös itsetunnon kehittymiseen, kun lapsi sai onnistumisen elämyksiä ja saattoi iloita uuden oppimisesta.

Lasten hienomotoriset taidot saivat monipuolista harjoitusta Sapere -työskentelyn aikana. Pilkkominen, mehun kaataminen pulloon, sähkövatkaimen käyttö, tunnustelu ym. vaativat tarkkuutta ja keskittymistä.

Matemaattisia taitoja opittiin esimerkiksi mittamalla ruoka-aineita, punnitsemalla määriä vaa'alla, laittamalla uuni lämpiämään, tutkimalla ruoka-aineiden lämpötiloja ja laskemalla hedelmiä reseptin mukaan hedelmäsalaattia varten. Ruuan valmistuksessa käytettävät mittaustavat ja määreet tulivat tutuksi lapsille töitä tehdessä. Läpinäkyvät mittausastiat olivat käteviä, sillä silloin lapsi saattoi paremmin seurata ja nähdä miltä esim. litra vettä näytti astiassa. Lukukäsitteitä, vertailua, määriä ym. nousi esille jatkuvasti.

Toimintaesimerkki

Lasten itse tekemä keittokirja

Lasten kanssa tehtiin yhteinen keittokirja, johon ikuistettiin valmistettujen ruokien tekovaiheet sekä reseptit. Ruuan valmistusvaiheet tallennettiin

(valokuvaten, piirtäen) tekemisen aikana. Keittokirjaan kuvattiin myös valmistukseen tarvittavat ruoka-aineet ja tarvikkeet sekä lapset valmistamassa ruokaa.

Seuraavassa Puolukkapuuron valmistus -esimerkissä haastettiin lapset kokeilemaan ja harjoittamaan yhdessä lähes kaikkia yllämainittuja taitoja. Lasten yhteiseen keittokirjaan tullut resepti taltioitiin valmistusvaiheineen digikameralle.

Puolukkapuuron valmistuspolku taitolajeineen oli pitkä kuin Kiinan muuri

- liikunnallinen (itse kerättiin puolukat lähimetsästä)
- matemaattiset taidot (mitattiin ruoka-aineet)
- kielellinen (kirjoitettiin resepti paperille, tutkittiin kirjaimia)
- sosiaalinen (mm. puolukoiden kerääminen yhdessä, puuron valmistaminen pienryhmässä)
- päättelykyky ja ongelmanratkaisu (milloin puolukat ovat pehmeitä)



Kuva 9.2. Pitihän ne puolukat siivotakin.



Kuva 9.3. Puolukkapuurohan se sitten syntyi...

Vispipuuron valmistus puolukoista

Tarvikkeet

- kattiloita, siivilä, sähkövatkain, mitta-astioita
- 1 litra vettä, 3 dl puolukoita, 2 dl mannaryynejä
- digikamera tallentamiseen
- kirjan valmistusmateriaalit (esim. kansio, kartonkia ym.)

Lapsille kerrottiin mitä ruokaa aiottiin valmistaa ja tutustuttiin ensin välineisiin, ruoka-aineisiin sekä käytiin läpi valmistusvaiheet. Työskentely aloitettiin ja reseptiin tulivat seuraavat sivut valokuvineen:

1. Mittaa 1 l vettä ja 3 dl puolukoita (Kuva jossa lapsi näyttää mittaamansa määrän)
2. Keitä puolukat pehmeiksi. (Kuva puolukoista porisemassa kattilassa)
3. Siivilöi marjat pois (Kuva marjojen kaatamisesta siivilään)
4. Vispaa 2 dl mannaryynejä sekaan (Kuva lapsesta vispaamassa ryynejä kattilaan)
5. Keitä 10 minuuttia (Kuva kattilassa kiehuva puurosta)
6. Vatkaa kuohkeaksi (Kuva, jossa lapsi vatkaa sähkövatkaimella puuroa)
7. Laita tarjolle ja nauti (Kuva valmiista annoksesta)



IDEALAATIKKO

Muita toimintaesimerkkejä

- Ruoka-aineiden lajittelu: värin, muodon, alkuperän, kasvupaikan, koostumuksen mukaan
- Jätteiden lajittelu ja kierrätys ruuan valmistuksen yhteydessä (maatuvat materiaalit, metallit, lasit yms.)
- Muistipelit (kuvissa ruoka-aineita, valmistusvälineitä, ruuanvalmistukseen tarvittavia kohteita)
- Itsetuntemus: lapsen oma tavoite / taito, jonka haluaa oppia omaan syömiseen liittyen. Hyvä keino on hyödyntää Ben Furmanin Muksuoppi-menetelmää (<http://www.kidsskills.org/fin/>), jossa lapsen ongelmat muutetaan taidoiksi, jotka hän voi oppia. Se ei Muksuopissa tarkoita sitä, että osaa olla toimimatta niin kuin ei pitäisi vaan sitä, että oppii toimimaan niin kuin on toivottavaa ("uskalsin maistaa lanttua ja opin syömään sitä vähitellen").
- Aamu -oppimateriaalisarja oheismateriaaliksi

10. Kasvatuskumppanuus



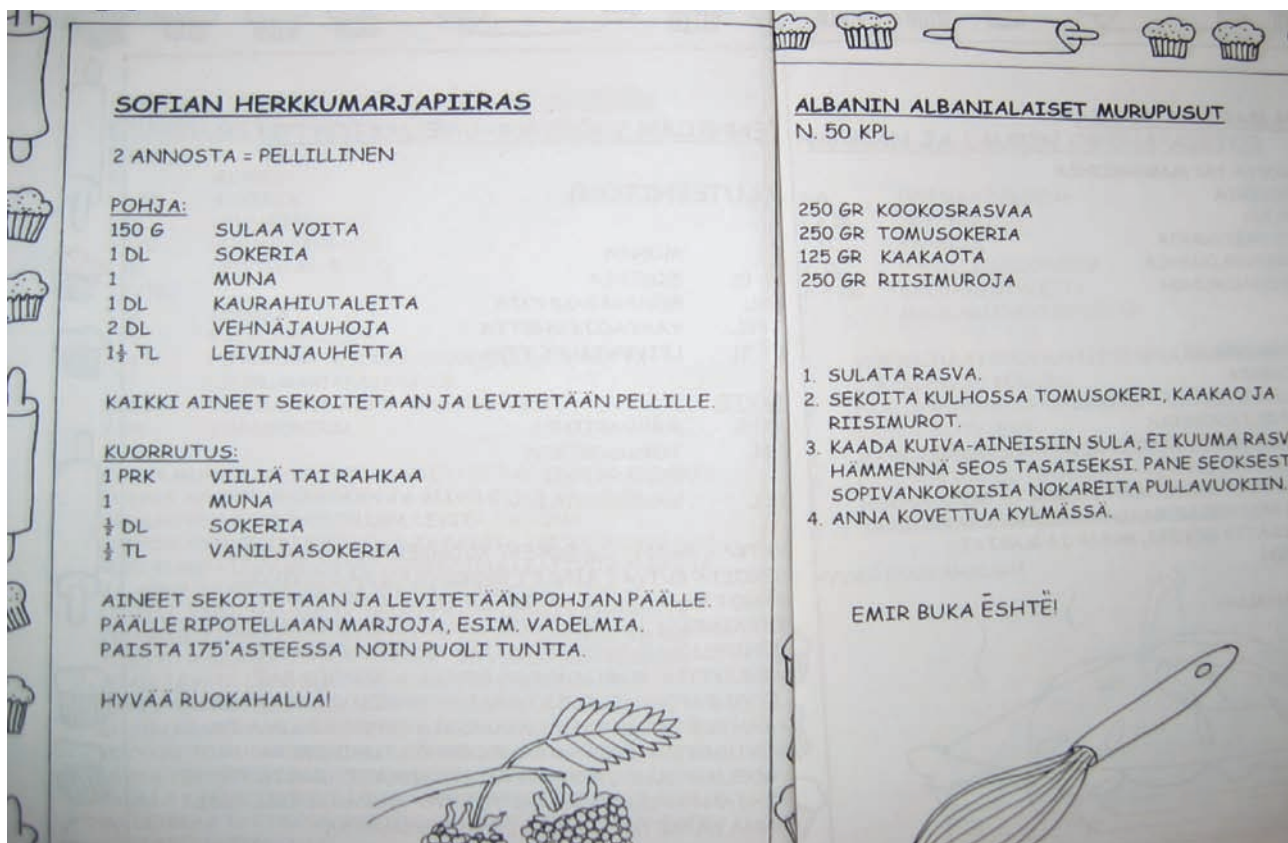
Kuva 10.1. Pupuhuhdan päiväkodin Pupumarkkinat kokosivat perheitä yhteen hyvän ruuan ja monikulttuurisen ruokamaailman äärelle.

Vanhempien ja päivähoidon työntekijöiden yhteisen kasvatuskumppanuuden synnyttämisellä voidaan tukea lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta niin kotona kuin päiväkodissakin. Lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma tehdään yhdessä vanhempien kanssa ja sen yhteydessä voidaan käydä läpi myös lapsen ja perheen ruokailutottumuksia, arvostuksia ja ruokailuun liittyviä kasvatuseriaatteita ja -tavoitteita. Tässä yhteydessä on mahdollista keskustella myös yhteisistä pelisäännöistä ja käytänteistä. Sapere -menetelmästä voi kertoa vanhempainilloissa, tiedotteissa ja päivittäisissä kohtaamisissa.

Tiedottamisen ja tiedon jakamisen lisäksi vanhemmat kannattaa ottaa mukaan itse toimintaan ja sen suunnitteluun. Sapere -hankkeen aikana koettiin hyväksi perheiden yhteiset toiminnalliset illat, joissa saattoi lasten perheiden lisäksi olla mukana mm. iso-

vanhempia. Perheet kohtasivat, tutustuivat ja saivat yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Ruoka, ruoka-aineet sekä ruuanvalmistus kiinnostivat lähes kaikkia jollakin tavalla ja ne olivat samalla ”hyviä porkkanoita” houkuttelemaan perheitä yhteen lasten kanssa puuhailemaan.

Sapere -hankkeen aikana vanhemmat kertoivat, että lasten kiinnostus ruokamaailmaan lisääntyi. Kotona lapset olivat puhuneet ruokien maistamisesta ja he uskalsivat kokeilla vieraampia ruokia aiempaa paremmin. Lapset halusivat osallistua kattamiseen ja kaupassa käyntiin vanhempiensa kanssa. Monissa perheissä oivallettiin, että lapset voi ottaa jo paljon nuorempaan mukaan ruuanvalmistukseen sekä keittiötöihin. Seuraavat esimerkit ovat hankepäiväkotien yhteistyöstä perheiden kanssa.



Kuva 10.2. Suomalaista ja albanialaista herkkua, olkaa hyvä!

1. Perheiden yhteinen keittokirja

Pupuhuhdan päiväkodissa perheitä pyydettiin tuomaan yksi perheen lempiruokaresepti koottavaksi yhteiseen keittokirjaan. Keittokirja tehtiin mahdollisimman helpolla ja edullisella tavalla: resepteistä otettiin kopiot ja niistä koottiin A4:n kokoinen kaksipuolinen keittokirja, jonka sivut nidottiin yhteen perinteisellä nitojalla. Valmis keittokirja annettiin äideille äitienpäivälahjaksi. Pupuhuhdan päiväkodissa oli hankkeen aikana useita maahanmuuttajaperheitä ja perheiden yhteiseen keittokirjaan tulikin makuja eri puolilta maailmaa.



IDEALAATIKKO

- keittokirjoja voi tehdä myytäväksi asti ja esim. päiväkodin vanhempainyhdistys/ryhmä saa mahdollisuuden kerätä tällä keinolla varoja lasten toimintaa varten
- perheet voivat ostaa keittokirjan, saaduilla varoilla voi tehdä vaikka retkiä
- perheen reseptisivu annetaan oman lapsen kuvitettavaksi
- kirjaan voi liittää ne ruokareseptit, joita on valmistettu lasten kanssa päiväkodissa, näin lapset pääsevät "Sapere -neuvonantajiksi" ruuanlaittoon kotikeittiössä
- työntekijöiden omat reseptit mukaan

2. Salaisuuksien Matkalaukku

Pupuhuhdan päiväkodissa oli käytössä päiväkodin ja kotien välillä kulkeva Matkalaukku, jonka sisältö vaihteli teemojen ja lasten kehitystason mukaan. Laukku kulki vuorollaan jokaisen lapsen kotona viikon ajan.

Tavoitteena oli tutustuttaa vanhemmat päiväkodissa tapahtuneisiin asioihin ja antaa perheille mahdollisuus tutkia yhdessä laukun sisältöä viettäen samalla yhteisiä hetkiä tarinoiden, lukemisen, kirjojen katselun, pelien ja leikkien muodossa (idean innoittajana kanadalainen ”The Storysack Program” -metodi).

Sapere -teeman aikana laukussa oli Matkalaukun ”käyttöohjeet”: taikataikinalaatikko (mukana taikinan resepti), kuvakirja liittyen lasten ruokailuun, kirjekuori sisältäen muistoksi otettavan tavarankuorin, ruoka-aiheinen muistipeli ja kysely vanhemmille lapsen ja perheen ruokatottumuksista (kyselystä mukaeltu malli, liite 3.).



Kuva 10.3. Matkalaukku valmiina lähtöön



IDEALAATIKKO

- matkalaukun reissatessa sen avulla voidaan kerätä perheiden käyttämät reseptit valmisteilla olevaan keittokirjaan, joka valmistetaan vasta laukun kierrettyä kaikki perheet
- laukussa voi olla lisäksi
 - lasten suosikkipelejä päiväkodista
 - Sapere -toiminnasta otettuja valokuvia ja henkilökunnan tekemää muuta dokumentointia (hankkeessa saatiin aikaan hauska videon pätkä, jollaisen myös voisi liittää materiaalin mukaan)
 - lasten ja aikuisten tuottama Sapere News -lehti
 - askarteluideoita
 - tietopaketti lähellä olevista hyvistä retkikohteista, jossa lapset ovat esim. jo käyneet
 - lyhyt tietopaketti Sapere -menetelmästä ja sen hyödyistä, konkreettisia toimintaesimerkkejä
 - laukun reitti voi noudattaa esim. lasten syntymäpäiväaikoja (laukussa voi palautua esim. tarjoilut oman lapsen syntymäpäivälle, joita vietetään päiväkodissa)
 - perheet voivat lähettää laukun mukana päiväkotiin jotakin, mitä haluavat luovuttaa pois, lainata, mistä on heidän mielestään hyötyä lasten ruokakasvatuksessa (esim. toimintaehdotuksia/ideoita, välineitä, oman kasvi-maan tuotteita, itse valmistettu marjahillo, valokuvia lasten kalasaaliista)



Kuvat 10.4. Ensin päivällä kokeillaan kaverin kanssa ja sitten iltapäivällä isän kanssa: "Onkos hapanta vai makeeta?"

3. "Miltä tämä maistuu isä?"

Lapset kutsuivat vanhemmat maistelemaan erilaisia marjoja viiliin sekoitettuna vanhempien hakiessa heitä päiväkodista. Vanhemmalle laitettiin silmälaput silmille, jotta he eivät olisi nähneet maistamaansa ruoka-ainetta, vaan joutuivat maistelemaan viilinsä sokkona sekä kuvailemaan maku-, haju- ja tuntoaistin tuomia tunteita lapselleen. Lapset olivat itse sinä päivänä tutustuneet makeisiin ja karvaisiin marjoihin ja jakoivat näin kokemuksensa perheittensä kanssa. Makukokeista informoitiin vanhempia ennakoon paljastamatta kuitenkaan pääasiaa. Lapsista oli mukava yllättää vanhemmat ja toimia makukokeen vetäjänä.

4. Piparikoristelupaja perheille

Joulun alla perheet kutsuttiin koristelemaan pipareita heidän noutaessaan lapsia kotiin. Päivällä koko päiväkodin lapset olivat leiponeet pipareita ja maistelivat sekä haistelivat piparien tuomaa joulun tunnelmaa. Vanhemmat koristelivat piparit yhdessä lapsensa kanssa ryhmän tiloissa. Koristeluaineena käytettiin erivärisiä, elinkeinovärillä värjättyjä tosusokeriseoksia. Jokaisella ryhmällä oli oma tilansa, jossa paistetut piparit odottelivat koristelijoita. Muutama tietysti syötiin ja loput jätettiin joulujuhlatarjoilua varten.



Kuva 10.5. Tämä on mun lempiväri.



Kuva 10.6. Arvatkaapa maistuiko?

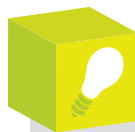
5. Isänpäiväherkut

Päiväkodin isät ja isoisät kutsuttiin lasten ja miesten iltaan isänpäivän kunniaksi. Isät ja lapset valmistivat yhdessä omannäköiset ja -makuiset lämpimät voileivät.

Vaativaan suoritukseen valmistauduttiin tekemällä ensin kokkihatut. Sitten kukin isä-lapsi pari suunnitelti millaisen leivän tekevät. Leivät paistettiin itse ja nautittiin yhdessä ruokaillen.

Ilta oli jymymenestys ja sellaisia toivottiin lisää.

Isät tutustuivat toisiinsa ja totesivat, että miehille sopii hyvin tällainen käsillä tekeminen.



IDEALAATIKKO

- näyttelyihin ja teemaviikkoihin voi osallistua myös perheet
- aistipajan voi järjestää koko perheelle – lapset kierrättävät vanhempiaan eri aistipisteissä
- perheiden omat voimavarat ja kiinnostus käyttöön
 - lähtisikö jonkun lapsen vaari pilkille lasten kanssa?
 - onko jonkun lapsen vanhempi töissä esim. leipomossa?
 - voiko jonkun lapsen kotipihan kasvimaalla retkeillä?
 - löytyykö kuvia ja muuta materiaalia oheismateriaaliksi vanhempien työpaikoilta?
 - haluaisiko joku vanhemmista tulla näyttämään kuinka jokin ruoka valmistetaan (esim. maahanmuuttajaperheiden omat ruuanvalmistustavat ja -aineet tutuksi)

Käytettyä kirjallisuutta ja artikkeliviitteitä

Applebye, U. 1998. Millaisessa makumaailmassa elämme? *Nutrifocus* 1/98.

Cederberg, R. & Koski, P. 2001. Aukaise ovi aisteihin; maista, kuuntele ja tunnustele! Proseminaarityö. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Kotitalousopettajan koulutusohjelma.

Hagman, U. & Algotson S. 2000. Mat för alla sinnen. Livsmedelsverket/Stiftelsen för Måltidsforskning.

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, ym. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. STM:n julkaisuja 2004:11.

Huittinen, S. Ravitsemuskasvatus neuvoloissa. 2005. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Huovi Hannele. 1984. Taikaruukku ja muita satuja. Weilin & Göös

Lehtinen, U., Haapala, M. & Dahlström, R. 1993. Aistien avulla oppimaan. Helsinki: Kirjayhtymä.

Mustonen, S. & Tuorila H. 2008. Makukoulu. Makuoppituntien soveltaminen. Toimintakäsikirja opettajille ja kouluttajille. Sitra. ISBN 978-951-563-616-4.

Pakarinen, S. 2005. Sapere -menetelmällä toteutettu esikoululaisten ravitsemuskasvatuskokeilu. Pro gradu -tutkielma. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.

Räihä, T. 2006. Salapoliisi Saperen ruokaseikkailut. Lasten ravitsemuskasvatusta Jyväskylän päiväkodeissa uusien menetelmin. Opinnäytetyö. Matkailu-, ravitsemus- ja talousala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Tuorila, H. & Parkkinen & Tolonen K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. WSOY, Helsinki.

Tuorila H. & Appelbye U. (toim.). 2006. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Yliopistopaino, Helsinki.

Sitra. Makukoulu. 2008. www.sitra.fi/julkaisut

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2005. Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi.

Sapere -menetelmästä kertovia artikkeleita:

- Lapsen maailma 2/2004
- Bolus 4/2004
- Meidän perhe 8/2004
- Keskisuomalainen 16.9.2004 (retki Hakolan tilalle)
- Helsingin sanomat 4.10.2004
- Keskisuomalainen 16.11.2004 (Taikalampun isänpäivävoileipailta)
- Kuokkanen – Kuokkanen asukaslehti, Jyväskylä (lokakuu 2004)
- Suur-Jyväskylän lehti, maaliskuu 2005 (Pohjanlammen kalajuttu)
- Jyväskylä-lehti, huhtikuu 2005

Liite 1. Ruokatietoa internetissä

1. <http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta>

Ravitsemussuositukset, linkit eri ikäryhmien suosituksiin

2. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Ravitsemus ja kansantaudit
Ravitsemustutkimus

3. <http://www.evira.fi/portal/fi/>

Tietoa elintarvikkeista, pakkausmerkinnöistä, lisäaineista, ruoka-allergioista, suosituksista erityisryhmille, elintarvikelainsäädännöstä sekä -valvonnasta, elintarvikkeiden turvallisuudesta.

4. <http://www.ruokatieto.fi/>

Runsaasti materiaalia: mm. ihminen ja ravinto, ruoka- ja tapakulttuuri

5. <http://www.leipatiedotus.fi/>

Viljavalmisteet ja leipomotuotteet, erilaiset viljakasvit

6. <http://www.ruokatieto.fi/liha/>

Liha ja lihavalmisteet

7. <http://www.maitojaterveys.fi/>

Maito- ja maitovalmisteet

8. <http://www.margariini.fi/>

Ravinnon rasvat, rasvavalmisteet

9. <http://www.fineli.fi>

Kansallinen elintarvikkeiden koostumustietopankki
Fineli/Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

10. <http://osteoporoosiyhdistys.fi>

Luustaisen Perhe –sivusto, ravinto ja luusto

11. www.tohtori.fi/ravinto/

Perustietoa ravinnosta ja ruokavalioista

12. www.sydanliitto.fi

Sydän ja ravinto.

13. www.diabetes.fi

Diabetes ja ravinto

14. <http://www.allergia.com>

Tietoa ruoka-allergioista ja erityisruokavalioista

15. <http://www.vegaaniliitto.fi>

Tietoa kasvisruokavalioista

16. www.health.fi

Terveyden edistämisen keskus
Terveysverkko/Ravitsemus

17. <http://www.wellou.fi/lapset/>

Internet-palvelu terveysaiheisen asiatiedon opettamiseen ja oppimiseen - osiot opettajille, oppilaille ja oppilaiden vanhemmille: mm. ruoka & ravitsemus 6-9 v. ja 10-12 v. sekä liikunta, lepo & uni 6-12 v.

18. Ruotsi: www.slv.se (Ruotsin elintarvikeviraston sivut)

sivustolta löytyy tietoa ”Sapere” -menetelmästä.

19. <http://www.sapere-asso.eu/1024/index.htm>

Sapere yhdistyksen kansainväliset sivut. Tietoa Sapere -menetelmästä ja linkkejä eri maiden Sapere käyttäjiin.

Liite 2. Kymyksenasetteluvihjeitä kasvattajille

1. Havaintokysymyksiä

Minkä värinen/muotoinen xxx on? Mikä ääni kuuluu, kun syöt XXX tai halkaiset sen veitsellä?

2. Muistikysymyksiä

Muistikysymykset palauttavat mieleen lasten muistikuvia ja kokemuksia sekä tunteita kyseiseen ruoka-aineeseen/ruokaan aikaisemmin. Millaisia havaintoja lapset ovat tehneet ja kenen kanssa? Onko xxx aina tämän värinen/muotoinen? Millaisena olet sen aikaisemmin nähnyt (esim. raaka marja > kypsä marja)?

3. Vertailukysymyksiä

Vertailukysymykset johdattavat havainnoimaan ruoka-aineiden ulkonäköä, kokoa, painoa, olomuotoa, makua ja muuttumista eri tilanteissa (esim. kokonaisuudesta porkkanasta porkkanaraasteeksi) ja eri ruuanvalmistusvaiheissa. Ruoka-aineiden kypsyemisessä, valmistuksessa ja itse ruuanlaitossa voidaan huomioida aikajärjestystä, luokittelua, määriä jne. Kasvien kohdalla esim. voidaan miettiä milloin porkkana tai marjat ovat eläviä ja kasvavat, milloin ne muuttuvat ”elottomaksi” eivätkä kasva enää. Miten väri/muoto muuttuu? Millaiseksi muuttuu? Käykö näin toisten ruoka-aineiden kohdalla (esim. millaiseksi soke-ri muuttuu kun sen sekoittaa lämpimään veteen tai kun sitä kuumentaa pannulla)? Mitkä näistä kasvavat maan sisässä ja ja mitkä maan päällä? Mikä kasvaa puussa, mikä pensaassa? Mikä näistä perunoista on suurin?

4. Aktivointi- ja päättelykysymyksiä

Aktivointi ja päättelykysymykset ohjaavat lapsia tekemään oletuksia, hankkimaan lisätietoa ja kokeilemaan sekä havainnoimaan jotakin ruokamaailmaan kuuluvaa ilmiötä. Lasten kanssa voidaan miettiä syyseuraussuhteita ja päätellä mitä tapahtuu esim. marjoille, jotka keitetään.

Mitä tapahtuu, jos xxx paistetaan. Mistä tulee tämä ääni? Miksi siemeniä täytyy kastella? Mitä vedelle tapahtuu kun se kiehuu? Minkä vuoksi/milloin joku asia tapahtuu (esim. kananmunan paistaminen pannulla)? Mistä tulee tämä tuoksu?

5. Soveltamiskysymykset

Soveltamiskysymyksissä lapsia voidaan ohjata miettimään jotakin opittua asiaa uusissa tilanteissa ja rohkaista heitä kokeilemaan sekä kohtaamaan ennakkoluulonsa esim. jonkun ruoka-aineen kohdalla. Mitä tapahtuu, jos marjat murskataan? Minkä makuiseksi vesi muuttuu, jos siihen lisätään sitruunaa? Minkä väriseksi jogurtti muuttuu kun siihen lisätään mansikoiden sijasta mustikoita? Mitä muuta voidaan pakastaa?

6. Mieli- ja arviointikysymykset

Sapere -metodissa on tärkeä muistaa, että lapsen omaa kokemusta ei vähätellä tai tuomita vääräksi. Kysymysten avulla lapsi kuulee, että hänen kokemukselleen annetaan arvoa ja niitä kunnioitetaan. Lapset voivat luoda ja esittää omia arvioitaan ruokamaailmasta eri aistien avulla sekä oppia sanoittamaan kokemuksiaan omiin arvostuksiin pohjaten.

Miksi tämä oli sinusta paremman makuista? Vaikuttaako jokin väri siihen, miksi xxx maistuu paremmalle? Pidätkö enemmän tuoreesta porkkanasta kuin keitetystä? Miten haluaisit kattaa pöydän? Onko salaatti helpommin syötävää, kun vihanneksia ei sekoiteta?

Lähde: Tauriainen Leena. Lapsi ihmettelee, tutkii, kokeilee ja keksii. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatuksen laitos.

Liite 3. Eri aistikokemuksia kuvaavia adjektiiveja

hampaisiin	kiinteä	mullanmakuinen	rukiinen
tarttuva	kimmoisa	mureneva	samea
hapan	kirkas	muuruinen	sileä
helposti lohkeava	kirpeä	nahkea	sitkeä
himmeä	kiteinen	nihkeä	suolainen
himmeä	klönttinen	ohut	suussa sulava
hiutaleinen	kokkareinen	paksu	säikeinen
homeinen	kova	palanut	säikeinen
hunajainen, siirappinen, hedelmäinen	kuituinen	pehmyt	tahmea
huokoinen	kuiva	pippurinen (jne. eri mausteisiin liittyen)	taikinamainen
huurtuva	kumimainen	pistävä	tarttuva
hyttelömäinen	kupliva	pohjaan palanut	tasainen
höyryävä	kuuma	polttava	terävä
imelä	kylmä	poreileva	tulinen
jauhoinen	liukas	poskia	tunkkainen
juokseva	lämmin	sisäänvetävä	tympeä
jyväinen	läpikuultava	puumainen	täyteläinen
jäinen	löysä	puuromainen	vaahoava
karhea	makea (sokerinen, toffeemainen),	raikas	venyvä
karkea	mauton	rakeinen	vetinen
karvainen	mehukas	rapsahtava	viileä
karvas	mehuton	rasvainen	yrttinen
kiiltävä	metallinmakuinen	rosoinen	äitellä
			ärtsäkkä

Liite 4. Matkalaukku kysely perheille

Lapsen nimi ja ryhmä _____

1. Minkälaisia käytäntöjä perheellänne on ruokaan ja ruuanvalmistukseen liittyen?

- a. yhteinen kaupassa käynti
- b. lapsen/lasten osallistuminen ruuanvalmistukseen
- c. pöydän kattaminen yhdessä
- d. pöydän siistiminen ruokailun jälkeen
- e. erilaisten ruokien maistelu ja niihin tutustuminen
- f. juhlien valmisteluun liittyviä asioita
- g. perheen yhteinen ruokailu muualla kuin kotona (esim. ravintolassa, isovanhempien luona), missä? _____
- h. marja-, sieni- ja/tai kalaretkiä
- i. jotain muuta, mitä _____

2. Miten lapsi suhtautuu uusiin makuihin ja uusien ruokien maistamiseen?

- a. yleensä innostuneesti ja rohkeasti
- b. usein maistaa, kun kannustetaan
- c. joskus maistaa, kun kannustetaan
- d. kieltäytyy maistamasta

3. Mitkä ovat lapsen lempi- ja herkkuruokia _____

3. Mistä ruuista lapsi ei pidä tai arastelee niiden syömistä

4. Mikä on suurin haaste lapsesi ruokailussa tällä hetkellä?

5. Mitkä asiat tuovat iloa ja kiinnostusta ruokailuun

6. Mukavia muistoja perheenne ja lapsenne ruokailuista (esim. sanotut kommentit, tapahtumat, juhlat jne.)

7. Miettikää yhdessä lapsenne kanssa koko perheen yhteinen lempiruoka ja laittakaa resepti matkalaukun mukana palautuspostissa, kiitos!

Ruuan nimi _____

Meidän perheen lempiresepti:

Liite 5. Aistitaulukko vertailua varten (makea ja hapan) aikuisen dokumentointia varten

	ruoka-aine 1. makea (esim. rusina)	ruoka-aine 2. hapan (esim. hapankorppu)
NÄKÖ		
KUULO		
TUOKSU		
TUNTO JA SUUTUNTEMUS		
MAKU		