

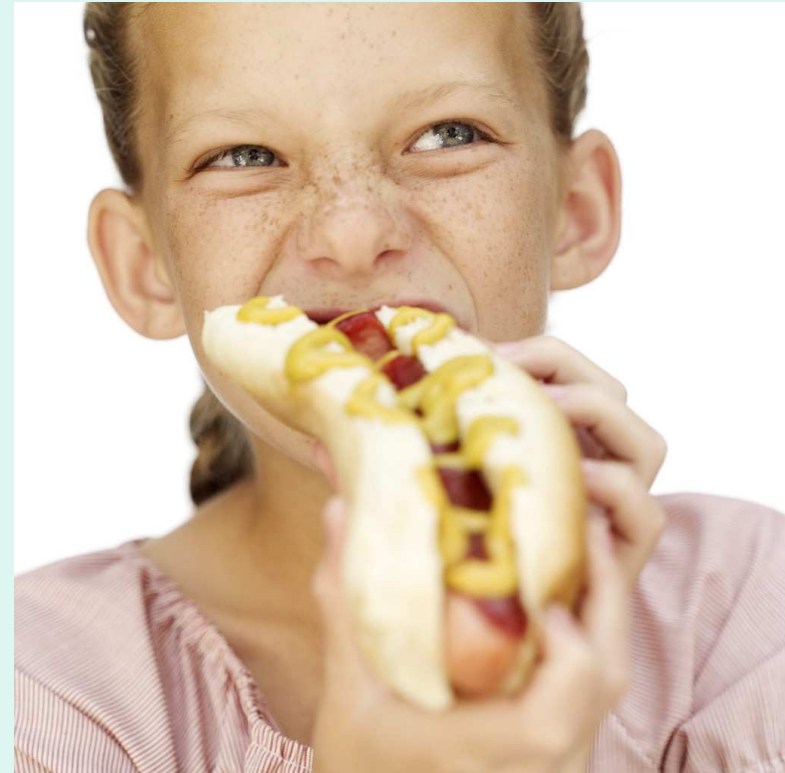


Lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatus Sapere- menetelmää hyödyntäen



Lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatus

- **Mitä se on?**
- **Kuka ”kasvattaa”?**
- **Miten kasvatetaan?**
- **Missä ja milloin?**
- **Miksi ja millä perusteella?**
- **Miten tietoista ja kokonaisvaltaista se on?**



Lasten ravitsemuksen haasteita

- **Lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on niukkaa**
 - Lasten väliset erot suuria
- **Mehujen ja virvoitusjuomien, makeisten ja muiden makeiden syötävien kulutus kasvaa**
 - Jo 2-vuotiaana sokerin saanti ylittää suositukset
- **Varhaislapsuuden aistikokemukset muuttuvat: purkkiruokat ja pikaruokat tarjoavat yksipuolisesti aistikokemuksia**
 - Teolliset lastenruokavalmisteet yleisessä käytössä vielä 2-vuotiaana
- **Päivähoitossa lasten syömisen pulmat tavallisia**
 - valikoivuus, nirso syöminen, hienomotoriikkaan ja pureskeluun liittyvät pulmat, ruokarajoitukset
- **Ruoka anonymistyy, lapselle ruoan alkuperä hämärä**
- **Lasten lisääntyvä ylipaino yleinen huolenaihe**
 - Epäterveellisiä ruokavirikkeitä kaikkialla läsnä → miten lapsi voisi selvittää jatkuvien ruokavirikkeiden kanssa



Viisi askelta lasten terveempään tulevaisuuteen (THL)

1. askel: viisi annosta kasviksia, hedelmiä tai marjoja päivässä.
2. askel: astutaan pehmeiden rasvojen suuntaan.
3. askel: vähennetään sokerin käyttöä.
4. askel: janojuomaksi valitaan vesi.
5. askel on kaikista keskeisin: perheen yhteisten aterioiden lisääminen.

Lisätietoa:

Lasten ruokavalio ennen kouluikää –raportti (KTL, 2008)

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b32.pdf

Valtaosa lasten syömispulmista lieviä ja ohimeneviä

- **Syömisen pulmiin voi liittyä myös psyykkisiä ja vuorovaikutuksellisia häiriöitä**
- **Pulmat, vaikeudet tai ongelmat moninaisia, vakavuudeltaan ja taustaltaan vaihtelevia**
- **Lapsen temperamentti, normaalit kehitysvaiheet (kehitystehtävät), muut psyko-sosiaaliset tai kehitykselliset ongelmat tai sairaudet ja perheen elämäntilanne voivat vaikuttaa taustalla**
- **Syömishäiriö: mielenterveyshäiriö, jolle on ominaista liiallinen huomion kiinnittyminen kehoon painoon ja ulkonäköön sekä riittämätön, epäsäännöllinen tai kaottinen syömiskäyttäytyminen**
- **On normaalia, että lasten ruokailussa esiintyy pulmia ja vaikeuksia, mutta milloin on kyse ongelmasta?**
- **Syytä on myös kysyä kenen ongelmasta kyse?**



Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen syömiseen oppimisessa merkittävä

- Rakentaa osaltaan vanhemman ja lapsen kiintymyssuhdetta, luo välittämisen ja hoivan tunnetta
- Vastavuoroisuus ja sensitiivisyys luovat hyvää tunnesuhdetta ruokailuun
- Lapsen oman kokemuksen kunnioittaminen antaa tunteen autonomiasta ja kyvystä itsesäätelyyn
- Yhdessä syöminen jo pienen lapsen kanssa luo pohjaa perheen/ päivähoiton ruokakulttuurille
- Tsemppaaminen, uusien taitojen ja kokemusten mahdollistaminen lapsen ikätason mukaisesti ja aikuisen oma esimerkki tärkeitä



Lasten ruokamieltymykset

- Synnynnäinen mieltymys makeaan
- Myöhemmin lapset mieltyvät helpommin suolaiseen ja rasvaiseen
- Neofobia eli uusien ruoka-aineiden pelko
 - pienet lapset varautuneita uusien ruokien makuun, näköön jne.
- Aversio eli ruokavastenmielisyys
 - karvas luontaisesti vastenmielinen, taustalla voi olla perinnöllinen ominaisuus



Syömiseen liittyvät motoriset taidot kehittyvät pikku hiljaa

”Ruokailutaidot”

- Istuminen pöydän ääressä
- Hienomotoriset taidot (käden käyttö, ruokailuvälineet)
- Oraaliset taidot → puremisen merkitys puheen ja koko suun motoriikan kehittymiselle
- Sormiruokailu osana motoristen taitojen kehitystä (palataan asiaan tuntoaistin yhteydessä)



Syömiseen liittyy myös seuraavia taitoja, asenteita ja tunteita

- Ruuan valmistus, osallistuminen ruokailun valmistelu- tai lopetusvaiheeseen
- Ruoka-aineiden, ruokien, ruuan alkuperän tuntemus
- Nälän ja kylläisyyden tuntemukset, aistikokemukset
- Sosiaalisuus, yhdessäolo, toisten huomioiminen
- Syömisestä ja ruokailusta nauttiminen – ruokailo
- Kielellinen ilmaisu
- Oman ruokakulttuurin tuntemus



Ruokamaailma: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokemusmaailma, jonka lapsi kohtaa liittyen:

- ruuanvalmistukseen, ruokaan, ruokailuun, 'ruokapuheeseen'
- Ruuan terveellisyyteen, ravitsemukseen
- ruuan kasvattamiseen, jalostamiseen ja sen hankintaan
- ympäristön välittämiin tietoihin, taitoihin, asenteisiin, arvoihin, tunteisiin, sosiaalisiin suhteisiin
- kasvuympäristöön ja sen välittämään ruokakulttuuriin



Lapsille suunnattu ruokamarkkinointi: ristiriitaisuuksien maailma

**Puhe terveellisestä ruuasta
versus esimerkiksi**

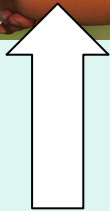
- **Lapsille suunnatut ruokamainokset (useimmiten makeita välipaloja)**
- **Kauppojen näköäistiin perustuva kokemus (karkit ym. kassalla)**
- **televisio/radio (mainokset, ohjelmat)**

Löytyy myös hyviä esimerkkejä (perheiden yhteiset ruokailut, ruuan alkuperän esille tuominen, ruokailo, ruuan valmistaminen)



Näkemystieto

Millaisia arvoja ja asenteita liitämme ruokaan? Pitäisikö meidän suosia lähiruokaa?



Elämäntapatieto

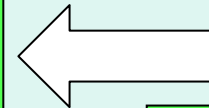
Mitä lapset/perheet syövät? Onko lasten ruoka ravitsevaa ja hyvää?



Lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatus

Menetelmätieto

Millaisia oppimiskäsityksiä ja pedagogisia menetelmiä meillä on lasten ruokakasvatuksessa?
→ **SAPERE**



Kulttuuritieto

Esim.
Millaista on lapsille suunnattu elintarvikemarkkinointi? Kuinka lasten ruokailu toteutuu päivähoidossa?



Aila Koistinen

Sapere-menetelmän ja Vasun taustalla yhtenevä käsitys lapsen oppimisesta

Suomessa varhaiskasvatuksen
valtakunnallisissa linjauksissa
kuvataan lapsen kasvua ja kehitystä
seuraavasti:

- Lapsi on synnynnäisesti **utelias**
- Kohdatessaan uusia asioita lapsi käyttää **oppimisensa apuna kaikkia aistejaan**
- **Leikkiminen, tutkiminen, ilmaiseminen ja liikkuminen** lapselle luontaisia tapoja toimia ja ajatella
- **Tutkiva ihmettely** luontaista lapselle syntymästä saakka



Lapsi on aktiivinen toimija ja oppija myös ruokaillessaan

- Onko meillä olemassa **lapsilähtöistä** käsitystä (**oppimiskäsitystä**) siitä kuinka lapsi oppii syömään monipuolisesti ja uusia ruokia?
- miten lasta ohjataan nauttimaan ja iloitsemaan oppimisestaan ruoka-asioissa?



Aikuiset mallina

- Lapset retkeilevät ruokamaailmassa aikuisten ohjaamalla poluilla.
- Arvot, asenteet, tunteet, tiedot, taidot välittyvät syntymästä saakka.
- Millaisia ruokailutilanteita, -ilmapiiriä, ruokakulttuuria luomme?
- Kiinnostus ruokamaailmaan kasvaa osallisuuden ja aktiivisuuden kautta.



→ lapsen itsetunto ja -arvostus ruokailijana syntyy
→ syömiseen liittyvä hyvä olo ja hoiva rakentavat hyvää itsetuntoa, kiintymyssuhdetta, turvallisuutta

”Esiopetuksessa edistetään lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä kasvua ja kehitystä. Lasta autetaan tiedostamaan itsensä suhteessa muihin ja ympäristöön antamalla myönteisiä kokemuksia ja osallistumisen mahdollisuuksia. Luonnollisissa arkipäivän tilanteissa edistetään lapsen valmiuksia ymmärtää ja ottaa vastuuta omasta terveydestään ja turvallisuudestaan.

Lasta ohjataan liikkumaan turvallisesti lähiympäristössä. Lasta ohjataan huolehtimaan terveydestään ja päivittäisestä henkilökohtaisesta hygieniastaan. **Lapsen terveellisiä ruokatottumuksia tuetaan ja lasta ohjataan hyviin ruokailutapoihin.** Toiminnalla ja tapakasvatuksella lasta ohjataan myönteisiin ihmissuhteisiin ja tunne-elämän terveyteen sekä välttämään väkivaltaa. Lapsen kasvua ja kehitystä tuetaan huolehtimalla työn, levon ja virkistyksen välisestä tasapainosta.”

(Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2000)



Sapere -menetelmän taustaa

- Jaques Puisaisin (ransk. kemisti ja etnologi) kehittämä 5 aistin löytämiseen ja niiden kautta kokemukselliseen oppimiseen perustuva menetelmä, suunnattiin 9-12 -vuotiaille <http://sapere.ebaia.com/>
- Sapere = latinankielinen sana, tarkoittaa uskaltaa, olla rohkea
- Hyödynnetään tällä hetkellä (virallisesti) Ranskassa, Hollannissa, Ruotsissa, Tanskassa, Norjassa ja Suomessa
- Jyväskylän päivähoidossa menetelmää kehitettiin ja sovellettiin pienten lasten ruokakasvatukseen tueksi ensimmäistä kertaa Suomessa → kehittämistyöstä julkaisu: Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere -menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf



Sapere -menetelmä

- ohjaa ja rohkaisee lapsia tunnistamaan sekä huomioimaan omia aistejaan, niiden toimintaa ja aistikokemuksia
- → kokemuksiin, ihmettelyyn ja tutkivaan oppimiseen perustuva toimintatapa
- lähtee lapsen luontaisesta uteliaisuudesta
- korostaa lapsen oman ilmaisun tukemista ja kuulemista: **"Aistitaan, oivalletaan ja ilmaistaan"**



Iloisesti ja myönteisesti ruokaan suhtautuva lapsi



Missä ja miten?

- yhden tai kahden lapsen kanssa
- pienryhmissä
- välillä voi toimia isommankin ryhmän kanssa
- sisätiloissa
- ulkona (metsässä, pihalla, kasvimaalla)
- retkillä, maataloilla...





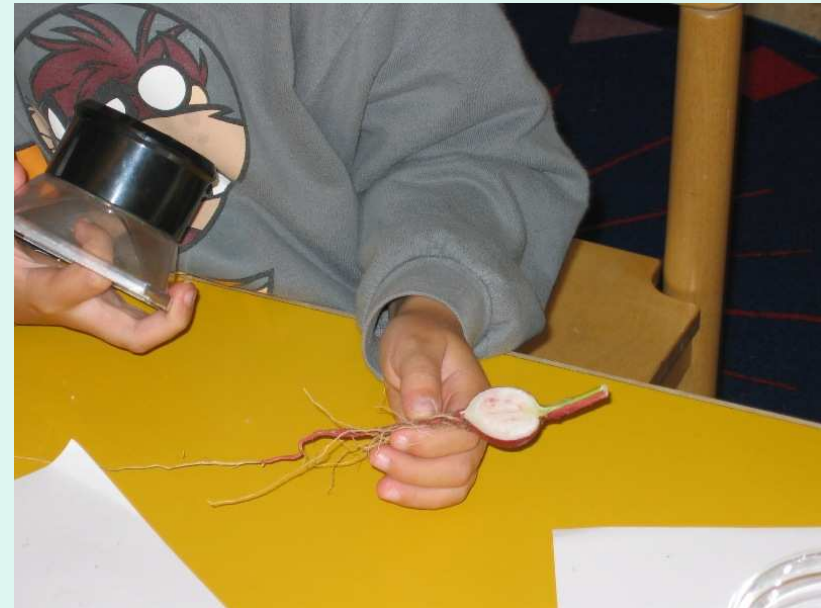
Sapere-menetelmään valmistautuminen

Allergiat

- mitä lapsi voi syödä, mihin koskea

Hygienia (lasten oma hygieniapassi)

- käsienpesu, esiliinat, hiussuojat
- lapsi oppii ruokahygieniaa tekemällä ja kokemalla
- Sapere -tuokioilla aistitaan → ruokaan voi koskea, sitä voi haistella ja tutkia





Lapset tarvitsevat kunnan välineitä

- Lapsille on vähän olemassa heille sopivia ruokien valmistamiseen ja käsittelyyn liittyviä välineitä
- Juures- ja kuorimaveitsiä, raastinrautoja, leikkuulautoja, saksia, muotteja, vispilöitä, kaulimia ym. → valikoima lähes rajaton
- Keittiökoneita (vatkain, tehosekoitin, sauvasekoitin)
- Liedet, hellat
- Marjanpoimurit, mehumaijat, mehulingot



**Itse tehdyt ruuat
menivät kuumille kiville**

Turvallisuus

- **pienryhmät lasten kehitystason ja taitojen kehittymisen mukaan**
- **Aikuisen tehtävänä miettiä mitkä välineet sopivat lasten kehitystasoon ja opettaa niiden käyttöä**
- **kuumat hellat, pellit ym. huomioitava**
- **keittiön pienkoneet kiinnostaa → harjoitellaan ja opetellaan niiden käyttöä aikuisen kanssa**





Mitä tarvitaan?

Perusmateriaalia löytyy ”omista kaapeista”

- ruoka-aineita
- keittiön perusvälineitä (esim. juures- ja kuorimaveitsi, leikkuulauta, raastin)
- Aistiharjoitukseen voi tehdä itse materiaalia (tuoksupurkkeja pienistä jogurttijuomapulloista, silmälappuja mustasta fleece huovasta, tunnustelua varten kangaspusseja)

Mahdollisuudet materiaalin käyttöön lähes rajattomat

- keittiön pienkoneita, luuppeja, taskulamppuja, pelejä, leluja, kirjoja, kuvia jne.
- tilattavat materiaalit (esim. järjestöt)



Aistien merkitys

- Tietoa ympäristöstä, yhteydenpito ulkomaailman
- Yhteys omaan kehoon
- Ihmiset voivat aistia ja reagoida aistiinformaatioon hyvinkin eri tavoin
- Vahingollisten, toksisten aineiden välttäminen
- **Viisi aistipiiriä:**
 - Kemiaaliset aistit:
haju, maku, tunto (kemotunto)
 - Fysikaaliset aistit:
näkö, kuulo ja tunto





Esimerkkejä Sapere -menetelmän aistitehtävistä tai -harjoituksista

Hajuaisti

- Hengittämisen tai nuuhkaisun kautta = **ortonasaali haju**
- Ruoan pureskelun ja nielemisen kautta = **retronasaali haju**
- Hajuaisti on merkittävä ruoan ruuan nautittavuudessa
- Hajuaistimukset menevät suoraan aivoihin
- Hajumuisti on vahva
- Hajuaistimukseen vaikuttaa lämpötila, määrä esim. rasva/neste.





Hajuaistitehtävä

Mieti joku haju, joka on Sinulle vieläkin merkittävä. Miksi se on säilynyt muistissa?

Minkä ruoka-aineen/ruuan haju saa sinut hyvälle tuulelle/nälkäiseksi?

Minkä ruoka-aineen/ruuan haju ei miellytä?



Hajuaistin herättelyä

- opetellaan tunnistamaan ruoka-aineisiin liittyviä tuoksuja
- silmät kiinni (tai laput silmillä) haistellaan ja yritetään arvata mikä hedelmä, juures kasvis, marja
- laitetaan nenä ”tukkoon” sormin ja huomioidaan miten se vaikuttaa maistamiseen
- tuoksupurkit, tuoksumuistipeli, haju-kuva –parit
- lempiruokatuoksuni
- hajuhuivi → idea pienten lasten ryhmään: äiti tuo oman huivinsa päiväkotiin lapselle käytettäväksi esim. unirättinä, siinä oleva äidin ”haju” tuo turvallisuutta (hyväksi havaittu)
- tämä tuoksu – mikä ruoka tulee mieleen (esim. kaneli → piparit)
- Sitruunan sieppaaja -leikki: Yksi lapsi on salapoliisi ja menee toiseen huoneeseen. Sillä aikaa muutaman lapsen käsiin hierotaan sitruunaa. Kutsutaan salapoliisi takaisin ja hän yrittää lasten käsistä haistelemalla saada selville, kuka on käynyt salaa sieppaamassa puutarhasta sitruunoita.

Tuntoaisti

- **Kosketustunto, lihastunto, lämpötunto, kemotunto**
- Kova – pehmeä
- Kylmä – kuuma
- Kimmoisa – lohkeava
- Rasvainen – öljymäinen - vahamainen
- Poreileva – poreilematon
- Natiseva - ratiseva – rouskuva
- SUUTUNTUMA – suun pinnoilla havaittava tunto ruokaa/juomaa nautittaessa





Tuntoaistitehtävä

Kuvittele, että kädessäsi on ruoka/ruoka-aine josta pidät erityisesti. Kuvaile, miltä se tuntuu kädessäsi, suussasi (muoto, olomuoto, lämpötila, pinta jne.)





Sormipalat





Tuntoaistiin lisää tunnetta

- perunoiden ja juuresten peseminen ja kuoriminen, paloittelu, raastaminen
- hedelmien, juuresten, kasvisten, marjojen tunnustelu
- suutuntuman aistiminen, tunnistaminen
- leipominen, ruoka-aineiden käsittely käsin
- ruoka-aineita pusseissa, astioissa → tunnustellaan, arvaillaan mitä sisällä
- silmät kiinni tunnistetaan keittiövälineitä ja -koneita
- tunnustelumuistipelin pelaaminen: lapset etsivät tunnustelemalla parit (esim. hedelmistä)
- astioiden, välineiden peseminen



Kuuloaisti

- Ruoan valmistaminen
- Ruoan rakenneominaisuudet
- Syöminen – ”pää kuulee”
- Ympäristön äänet
- Ritisee, täriseyttää, rapisee (hapankorpun haukkaaminen)

KUULOAISTITEHTÄVÄ

Laita silmät kiinni ja yritä palata mielikuvissasi päiväkodin tai esimerkiksi työpaikkaruokalan ruokailutilanteeseen. Millaisia ääniä kuulet? Mistä äänet kertovat, viestivät.

Ovatko äänet pehmeitä, kovia, ystävällisiä, kiireisiä, rauhallisia?

Jos kuulet puhetta, millaista puhetta kuulet. Motivoiko puhe syömään, tuleeko siitä iloinen ja myönteinen ilmapiiri ruokailutilanteeseen?

Millaisessa äänimaailmassa haluaisit itse syödä?

Minkä ruoka-aineen ääni kuuluu purkista?









Kuuloaistin kokeilua

- 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 keittiön, ruokailutilanteen, keittiökoneiden ym. ääniä
- äänistä voidaan tehdä tehtävärastirata perheiltään, jolloin lapset ja vanhemmat voivat kiertää radan yhdessä
- opetellaan tunnistamaan ruuan alkuperään liittyviä ääniä
- valmiit äänitteet

Näköaisti

- Väri
- Koko ja muoto, sisäisten osien muoto ja järjestys
- Liike ja muodon muuttuminen
- Optiset tekijät
- Lämpötila



Mikä näistä juomista on makein, mikä happamin, mitä juomia nämä ovat?





Kertooko väri mille jogurtit maistuvat?



Sama ruoka-aine, eri muodossa, eri näköisenä.



**Miten ruoka-aineet
"käyttäytyvät"?**



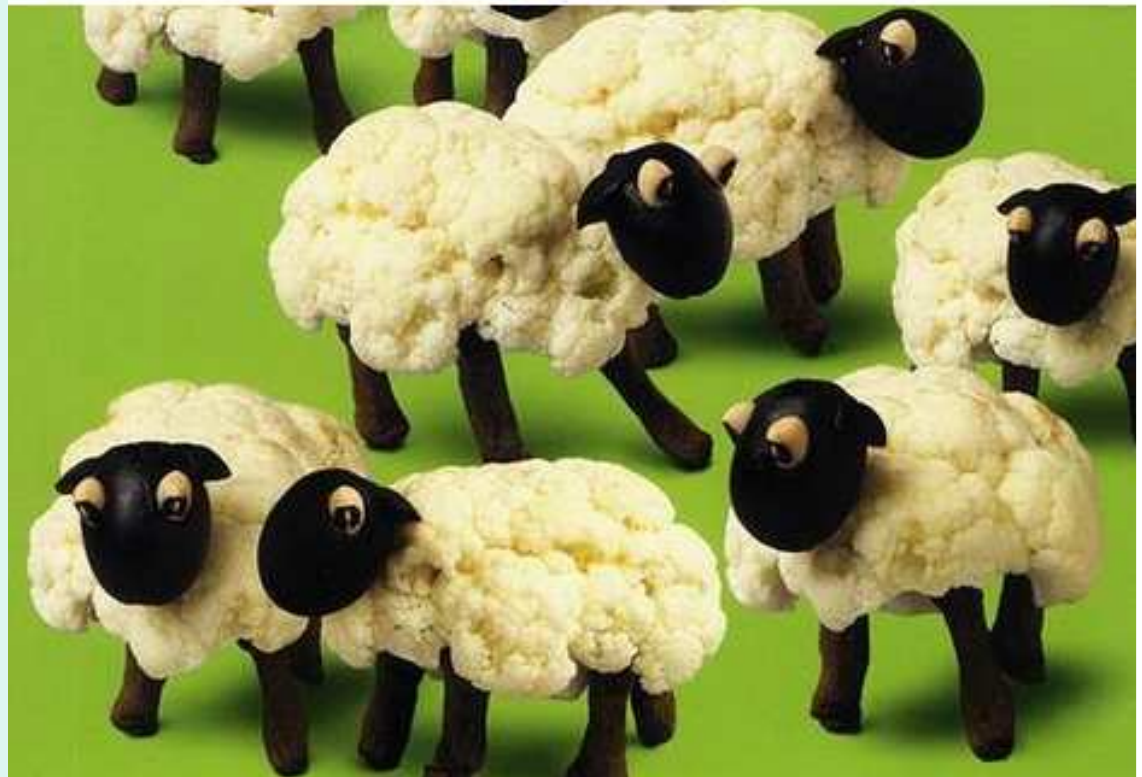
Ruuan värit, olomuodot, koostumukset ym.

- antavat lapsen mielikuvitukselle siivet
- houkuttelevat leikkimään,
- synnyttävät ennakkokäsityksiä
- herättelevät tunteita ja muistoja

”Ruualla ei saa leikkiä...”



**...mutta silti
joku
aikuinenkin
”leikkii”...**





Näköaistitehtäviä

- 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
- lähikuvia greipistä, tomaatista, omenasta, kesäkurpitsasta, puunkuoresta, kukanlehdestä → kuvasta yritetään arvata, mitä se esittää → pienemmillä lapsilla tehtävää helpotetaan siten, että kuvat ja aito esine ovat yhtäaikaan esillä ja pitää löytää kuvan esittämä esine.
- ruoka- ja raaka-aineiden tutkiminen suurennuslasilla, mikroskoopilla
- pöydän kattaminen, omat lautasen alustat
- mehujen keittäminen
- eriväristen mehujen vertailu, maistelu
- minkä värinen jogurtti on mielestäsi parasta värin perusteella?

Makuaisti

- 5 perusmakua:
 - Makea - sokeri
 - Suolainen - suola
 - Karvas - greippi
 - Hapan - sitruuna
 - Umami eli ”lihaisa” - liha
- Polttava ja tulinen maku = kemotuntemus esim. kapsaisiini chilissä
- Rasvan merkitys?



Perusmakuja lautasella

- Umami → herkkusieni,
- Karvas → rucola, greippi
- Hapan → sitruunamehu, rahka
- Suolainen → suolakurkku
- Makea → hunaja, sokeri

**Milloin saa
maistaa...?**





Sotkamo 1.-2.10.2010

Aila Koistinen

53



Sotkamo 1.-2.10.2010

Aila Koistinen

54



Makukoulu: perusmaut

- **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), greippi
- Perusmakujen sekoittaminen
- → hapan – imelä
- → suolainen - makea



Makuaistiin menemistä

- silmät peitettynä maistellaan ja arvaillaan
- makutestit: esim. sokeritonta mehua, sokeroitua mutta laimentamatonta ja lopuksi laimennettua mehua (lapset saavat itse laimentaa)
- värjätään viili/jukurtti karamellivärillä erivärisiksi ja ensin arvataan, mille eriväriset maistuvat, sitten maistetaan. Onko jonkin värinen parempaa kuin muut? Vaikuttaako ruuan väri valintaan?
- Miltä leipä maistuu sellaisenaan, voilla päällystettynä, juuston kanssa, valkosipulilla terästettynä, jne.?
- Oletko makean vai happaman ystävä (makea ja hapan omena)?
- Miten makeasta (tai suolaisesta, karvaasta, happamasta) pidän?

Sapere esiopetuksessa



Sapere haastaa oppimaan monenlaisia taitoja:

- kielellistä ilmaisua
- päättelyä
- soveltamista
- mielipiteenilmaisua
- arviointia

Sapere esiopetuksessa



Sapere haastaa oppimaan monenlaisia taitoja:

- mittaamista
- laskemista
- vertailua
- luokittelua
- ulkoliikuntaa
- hienomotoriikkaa
- ryhmätyöskentelytaitoja

2. MIKSI KÄDET PITÄÄ PESTÄ ENNEN RUOKAILUA?

"NO KUN SEN TAKIA KUN MENNÄÄN SYÖMÄÄN NIIN KÄSISÄ VOI OLLA VAIKAA RÄKÄÄ JOS ON RAIVANUT NENÄÄ TAI HANSKOISSA VOI OLLA VAIKKA MITÄ PÖPÖJÄ."

3. MITEN AUTAT KOTONA RUOANVALMISTUKSESSA?

"EN MÄ IKINÄ AUTA KUN ÄITI EI ANNA... KYLLÄ MÄ JOS KUS KAKUN TEOSSE AUTAN, KYLLÄ MÄ VEITSIÄ JA HAARUKOITA LAITAN JA RAIVANNUT PÖYDÄN."

4. MIKSI KAIKKIA RUOKIA PITÄÄ MAISTAA?

"ETTÄ EHKÄ NE SIITEN VOI MAISTUA HYVÄLLE. JOS MAISTAA NIIN EI OLLA PAKKO SYÖDÄ."



Kasvatuskumppanuus

Vanhemmat ja varhaiskasvatushenkilöstö voivat tukea yhdessä lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan ja rikastuttaa sekä kasvattaa hänen kiinnostustaan ruokamaailmaan

Katsokaa, meidän äiti kasvattaa ituja



Lapset antavat aistikokemuksia vanhemmilleen

Päivällä ensi itse aistitaan



Sotkamo 1.-2.10.2010

..kotiin lähtiessä yhdessä vanhemman kanssa



Aila Koistinen

61

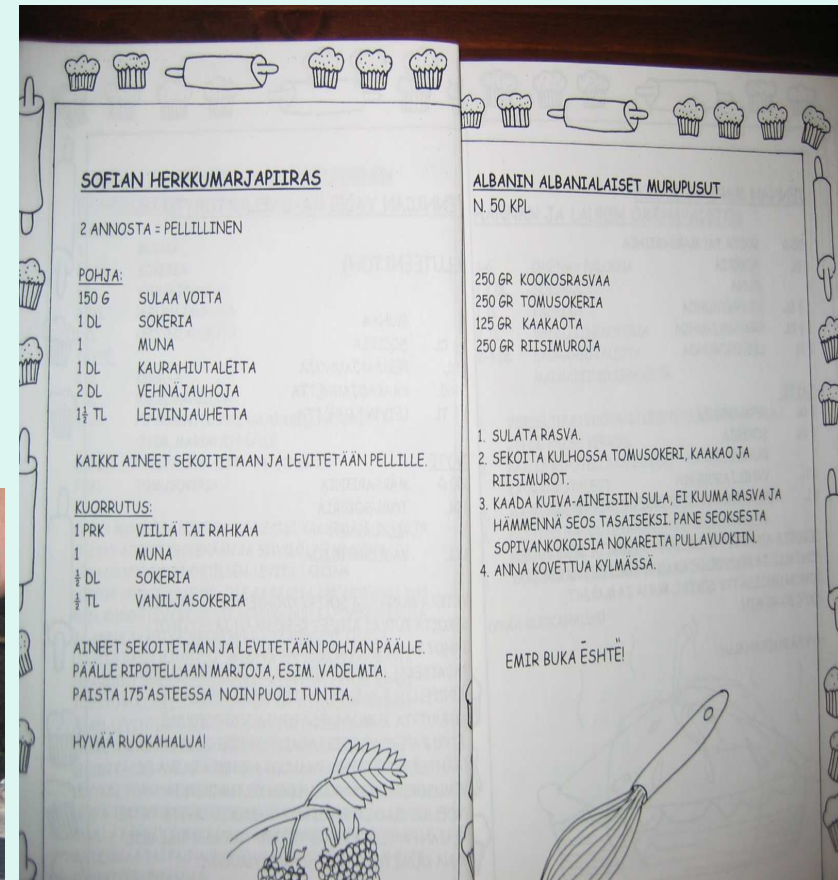


Kananmunan paistoa perheretkellä



Sotkamo 1.-2.10.2010

Aila Koistinen



Perheiden tekemä keittokirja

62

Salaisuuksien matkalaukku lähdössä lapsen kotiin tutkittavaksi yhdessä vanhempien kanssa





Kasvatuskumppanuutta Saperen avulla

- 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)?



Pedagoginen ruokalista

- **Kokeilussa Jyväskylän kaupungin Kylän Kattauksen ja Aisti ja ilmaise – Sapere-hankkeen yhteistyönä**
- **Tavoitteena oli yhdistää Sapere-menetelmä osaksi arkitoimintaa ja ruokailutilanteita päivähoitossa**
 - **Sapere-aistiharjoitteet → ruokapuuhat → ruokapöytään**
- **Ottaa huomioon lapselle ominaisen tavan oppia syömään ja oppia ruoista**
- **Mahdollistaa lapsen kokemuksellinen oppiminen toistuvien ja kehittyvien harjoitteiden avulla ruokailutilanteissa → ruokalista tukemaan oppimista**
- **Luoda realistinen ja taloudellinen yhteis-toimintakäytäntö, joka turvaa raaka-aineiden saatavuuden lasten kanssa toimimiseen**

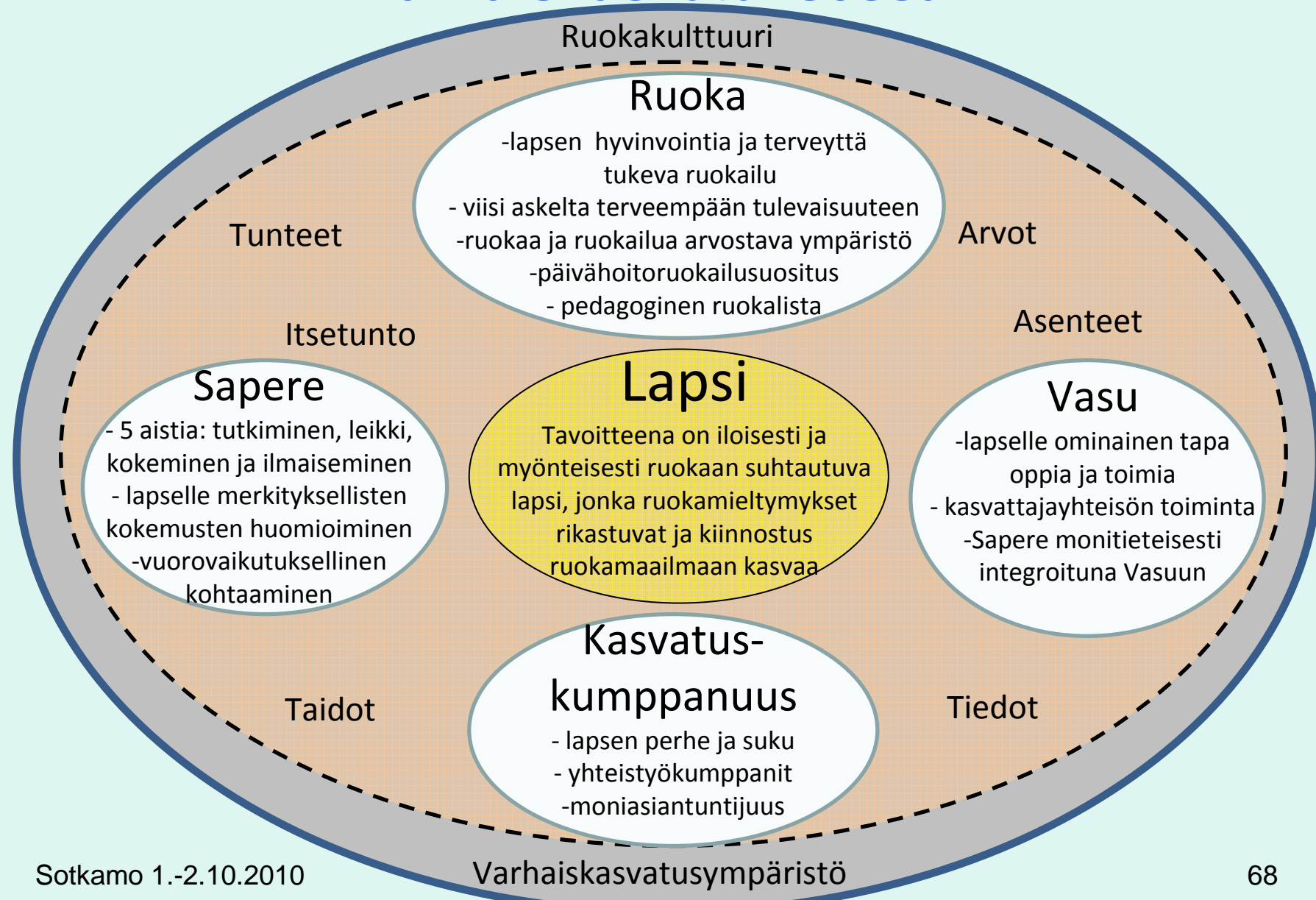
Lasten näkökulmasta tärkeää

- **Selkeys – raaka-aineet erotettavissa/**
- **tunnistettavissa**
- **Raaka-aineet kokonaisena esillä**
- **Rakenne/muoto sopiva**
- **Väri houkutteleva**
- **Sormiruokaa on tarjolla**
- **Lämpötilat vaihtelevat**

Lapsen lautasmalli



”Aisti, oivalla ja ilmaise”- toimintakokonaisuus varhaiskasvatuksessa



Näkkileipää kaikilla aisteilla

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, rosainen ja siinä on kuoppia. Se menee rikki, murenee. Siitä tulee roskaa, 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 haistaa jotain?

Laita silmät kiinni ja haistele näkkileipää, miltä se tuoksuu?

”Tuoksuu leivälle, mullalle. Se tuoksuu hyvälle.”

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

Kiitos!

- linkki Aisti, oivalla ja ilmaise – Sapere-menetelmän levittäminen vahaiskasvatuksen www-sivuille:

<http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma>

- Linkki Sapere-menetelmä-työkirjaan (sen voi vapaasti ladata ja tulostaa)

http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf

Maukasta ja iloista aistimatkaa kaikille!