



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Ruokakasvatuksen rooli kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa

Neea Tuominen

Kandidaatin tutkielma

Ravitsemustiede

Lääketieteen laitos

Terveystieteiden tiedekunta

Itä-Suomen yliopisto

21.8.2022

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta

Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö

Ravitsemustiede

TUOMINEN, NEEA, Ruokakasvatuksen rooli kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa

Kandidaatin tutkielma, 40 sivua

Tutkielman ohjaaja: Projektitutkija, TtM, Aija Laitinen

elokuu 2022

Asiasanat: ruokakasvatus, ravitsemuskasvatus, varhaiskasvatus, varhaiskasvatussuunnitelma, kunta

RUOKAKASVATUKSEN ROOLI KUNTIEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMISSA

Varhaiskasvatuksessa toteutuva ruokakasvatus on tärkeä osa kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Ruokakasvatuksen voidaan laajasti ymmärtää olevan kaikkea syömiseen tai ruokaan liittyvää ohjausta, neuvontaa, opetusta ja viestintää. Ruokakasvatus on toimintaa, puhetta ja ajatuksien vaihtoa ruokaan ja syömiseen liittyen sekä ruokailun yhteydessä. Ruokakasvatus tarjoaa kokemuksia ja tietoa kestävästä ja terveellisistä ruokavalinnoista, ruuan ominaisuuksista ja alkuperästä, kehon viesteistä ja kehomyönteisyydestä. Olosuhteista ja ympäristöstä riippumatta ruokailu on olennainen osa lapsen kasvatusta, perushoitoa ja opetusta. Ruokakasvatus on siten myös tärkeä osa varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa, arkea ja ruokailutilanteita.

Tässä tutkielmassa selvitettiin, miten ruokakasvatus on huomioitu Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen -hankkeen yhteistyökuntien sekä Manner-Suomen maakuntien maakuntakeskusten varhaiskasvatussuunnitelmissa. Selvityksen kohteena oli yhteensä 40 kunnan varhaiskasvatussuunnitelmat. Tutkielma toteutettiin sisällönanalyysin, deduktiivisen teemoittelun ja sisällön erittelyn keinoin. Aineiston teemoittelussa käytettiin 14 ruokakasvatuksen teemaa. Tuloksia esitetään sekä kuvailevasti että määrällisesti.

Tuloksista selviää, että kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa ruokakasvatukseen liittyviä asioita käsitellään hyvin vaihtelevasti. Eniten esillä oli ruokailuun liittyvät asiat ja toiseksi eniten terveyden ja hyvinvointiin liittyvät näkökulmat. Ruokakasvatuksen teemoista vähiten varhaiskasvatussuunnitelmissa esiintyi ruuanvalmistukseen ja mediaan liittyviä asioita. Kunnista eniten ruokakasvatukseen liittyviä eri teemoja oli käsitelty Mäntyharjun ja Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelmissa ja vähiten Lahden, Lapinlahden, Raahen, Karstulan ja Liperin varhaiskasvatussuunnitelmissa.

Sisällys

1	JOHDANTO	4
2	RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	6
2.1	Ruokakasvatus	6
2.1.1	Ruokakasvatuksen teemat.....	7
2.2	Ruokakasvatusta ohjaavat asiakirjat	8
2.2.1	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.....	9
2.2.2	Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus.....	10
2.3	Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma	11
3	TAVOITTEET.....	13
4	AINEISTO JA MENETELMÄT	14
4.1	Aineisto	14
4.2	Menetelmät	14
5	TULOKSET.....	16
5.1	Ruokakasvatus kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa	16
6	POHDINTA.....	32
6.1	Tulosten tarkastelu	32
6.2	Johtopäätökset	35
	LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kuuluu kuntien perustehtäviin kuntalain mukaisesti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Lapsuus ja nuoruus ovat otollista aikaa vaikuttaa kehittyviin ruokamieltymyksiin, ruokaan liittyviin tietoihin ja taitoihin sekä ruokasuhteeseen (Laitinen ym. 2022). Lasten ja nuorten ravitsemuksen edistämiseksi ja koko elinikäiseen ravitsemukseen, terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia pitkäjänteisiä toimijoita ovat kunnan sivistystoimen alaiset peruspalvelut kuten varhaiskasvatus, esi- ja perusopetus (Ruokavirasto 2022a). Varhaiskasvatus- ja opetussuunnitelmien mukaisesti ruokailut ovat osa kasvatusta ja opetusta varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa (Ruokavirasto 2022a). Suomessa lapsille ja nuorille tarjottavalla koulu-aterialla tai varhaiskasvatuksessa tarjottavilla aterioilla on ainutlaatuinen mahdollisuus turvata terveyttä edistävä ruokailu hoito- tai koulupäivän aikana sekä kytkeä ruokailu konkreettiseksi osaksi pedagogista ruokakasvatusta (Ruokavirasto 2022a).

Varhaiskasvatus on tärkeä osa koulutusjärjestelmää ja se tukee kotien kasvatustehtävää. Varhaiskasvatussuunnitelma on Suomessa kolmitasoinen ja se koostuu valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmista (Opetushallitus 2019). Varhaiskasvatuksen järjestäjien tulee valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta laatia ja hyväksyä paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat (Opetushallitus 2019). Esimerkiksi valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ruokailu on osa varhaiskasvatusta ja sille on asetettu yhteiset päämäärät ja tavoitteet (Ruokavirasto 2022b). Edelleen toimintayksiköiden omissa suunnitelmissa konkretisoidaan lasten ruokakasvatukseen ja ruokailuun liittyvät kasvatustavoitteet ja yhteiset linjaukset (Ruokavirasto 2022b).

Ruokakasvatuksen tavoitteena on tukea terveellisiä ja monipuolisia ruokailutottumuksia sekä edistää myönteistä suhtautumista syömiseen ja ruokaan (Opetushallitus 2019). Lasten hyvää ravitsemusta voidaan tukea varhaiskasvatuksessa tarjoamalla lasten ikäkauden mukaista maukasta ja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttävää ruokaa (Ruokavirasto 2022b). Ruokakasvatuksella pyritään edistämään lasten myönteistä suhtautumista syömiseen ja ruokaan sekä

tukea terveyttä edistävien ja monipuolisten ruokailutottumusten kehittymistä (Opetushallitus 2018). Lapsia ohjataan riittävään syömiseen ja omatoimiseen ruokailuun. Päivittäiset varhaiskasvatuksen ruokailuhetket tulisi järjestää rauhallisessa ilmapiirissä harjoitellen samalla yhdessä syömisessä kulttuuria ja hyviä pöytätapoja. Ruokiin tutustutaan eri aisteja hyödyntäen. Ruosta keskustelemalla, laulamalla ja tarinoilla voidaan edistää lasten ruokasanaston kehittymistä (Opetushallitus 2018).

Tutkielmani kiinnostus kohdistuu varhaiskasvatuksessa toteutettavaan ruokakasvatukseen. Kävin läpi systemaattisesti työhöni valikoitujen kuntien varhaiskasvatussuunnitelmat ja analysoin niistä kaikki ruokakasvatukseen liittyvät sisällöt.

2 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

2.1 Ruokakasvatus

Ruokakasvatus voidaan määritellä eri termeillä ja eri näkökulmista (Laitinen ym. 2021). Termiä ravitsemuskasvatus käytetään erityisesti silloin, kun painotetaan ruokavalion laatua, ravintoaineiden saantia ja muita terveyteen liittyviä asioita ja tavoitteena on terveyden sekä hyvinvoinnin edistäminen. Yleisesti vaikuttava ruokakasvatus pyrkii lisäämään lasten ja nuorten ruokaan liittyvää ymmärrystä, taitoja ja motivaatiota. (Laitinen ym. 2021.)

Ruokakasvatuksen tulisi olla monialaista asenteiden, uskomusten ja asioiden tarkastelua kokemisen, keskustelun, leikin sekä esimerkin avulla ja sen tulisi herätellä pohtimaan ja huomaamaan ruokaan ja syömiseen liittyviä ilmiöitä ja tietoja eri näkökulmista (Laitinen ym. 2022). Ruokakasvatus on pedagogisesti ohjattua toimintaa ja osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Ruokakasvatus on yhdessä lasten kanssa tekemistä, syömistä ja kokemista sekä ruokatottumusten oppimista (VRN 2018). Myönteistä ja tasapainoista ruokasuhdetta sekä ruokailutaitojen kehittymistä rakennetaan yhteistyössä kasvattajien ja lasten perheiden kanssa (VRN 2018).

Ruokakasvatuksella voi olla useita erilaisia tavoitteita, kuten ruokakulttuurisen osaamisen kehittyminen, kestävän elämäntavan toteutumisen edistäminen, terveyden edistäminen ja ruokajärjestelmän tunteminen (VRN 2018). Käytännön ruokakasvatuksella voidaan samanaikaisesti tukea monien eri tavoitteiden toteutumista. Esimerkiksi kasviksia viljelemällä, ruuaksi valmistamalla tai eri aistein niitä tutkimalla voidaan edistää terveystavoitteita (kasvisten makuihin tottuminen), ruokajärjestelmän tuntemista (kasvisten alkuperän tunteminen) sekä kestävän kehityksen tavoitteita (kierrätys ja kompostointi). (VRN 2018.)

Varhaiskasvatuksen ruokailuhetket tukevat terveyttä ja hyvinvointia edistävien ruokatottumusten omaksumista sekä lasten sosiaalisten taitojen oppimista ja itseilmaisua (Ruokavirasto 2022b). Ruuan alkuperään, reittiin pelloilta pöytään ja ruokaan on tärkeää tutustua osana lasten ympäristökasvatusta. Ruokakulttuuri välittyy ruokahetkissä tuleville sukupolville (Ruokavirasto

2022b). Yhdessä syömisen kulttuuria, pöytätapoja ja ruokarauhaa opetellaan päivittäin toistuvilla yhteisillä ruokailuhetkillä. Lapsia ohjataan omatoimiseen, monipuoliseen ja riittävään syömiseen (Opetushallitus 2019). Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on lisäksi tukea ja vahvistaa lapsen kehonsisäisten nälkä- ja kylläisyysviestien tunnistamista ja niihin pohjautuvaa intuitiivista syömistä, ruokailoa ja syömisen joustavuutta (Opetushallitus 2019). Ruokakasvatuksen tukena voidaan käyttää erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä, kuten aistilähtöistä ruokakasvatusta (VRN 2018). Ruokiin, niiden alkuperään, makuihin, ulkonäköön ja koostumukseen tutustutaan eri aistien avulla tutkimalla. Laulut, tarinat ja ruuasta keskusteleminen edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä (VRN 2018).

2.1.1 Ruokakasvatuksen teemat

Tutkielmassa on hyödynnetty Laitisen ym. (2021) tutkimuksessa määritettyjä 14 ruokakasvatuksen teemaa. Perimmäiseksi lähtökohdaksi kaikelle ruokakasvatukselle on asetettu ruokajärjestelmän kestävyden ja eettisyyden edistäminen (Kuva 1). Käytännössä terveyteen, kulttuuriin, yhteiskuntaan, ympäristöön, ruuantuotantoon ja kauppaan liittyvät ulottuvuudet nivoutuvat yhteen laaja-alaisesti ymmärretyn kestävä kehityksen ja oikeudenmukaisuuden pohdintojen kanssa. Henkilökohtaisia teemoja ovat 'keho ja aistit', 'arvot ja asenteet' ja 'tunteet', käytännöllisiä teemoja 'ruokailu', 'ruuanvalinta' ja 'ruuanvalmistus' ja laajoja teemoja 'luonto', 'yhteiskunta ja talous', 'terveys ja hyvinvointi', 'media', 'kulttuuri', 'ruuantuotanto ja -jakelu' sekä 'yhteisöllisyys'. (Laitinen ym. 2021.)



Kuva 1. Ruokakasvatuksen teemat (Laitinen ym. 2021).

2.2 Ruokakasvatusta ohjaavat asiakirjat

Varhaiskasvatuslain 11 § (2018) mukaan lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailu tulee järjestää ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille (Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Varhaiskasvatuslaissa 10 § todetaan, että varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä, kehitys ja muut edellytykset huomioon ottaen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet asettavat tavoitteita ruokakasvatukselle (Opetushallitus 2022). Lisäksi 'Terveyttä ja iloa ruoasta' – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus antaa yleiset suuntaviivat ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa, lasten ravitsemuksen edistämisestä ja ravitsemuksellisesti riittävän ja terveyttä edistävän ruuan tarjoamisesta sekä toimii ruokailua ja ruokakasvatusta ohjaavana asiakirjana varhaiskasvatuksessa (VRN 2018). Myös Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset ja Syödään yhdessä – lapsiperheiden ravitsemussuositukset ohjaavat ruokakasvatuksen sisältöjä ja sen toteutusta (VRN 2018).

2.2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatustalain perusteella annettu Opetushallituksen valtakunnallinen määräys (Opetushallitus 2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan toteutetaan varhaiskasvatusta ja laaditaan paikalliset sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat. Varhaiskasvatuksen yleisenä tavoitteena on tukea lapsen oppimisen edellytyksiä, edistää koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista sekä elinikäistä oppimista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on ohjata ja tukea varhaiskasvatuksen kehittämistä, järjestämistä sekä toteuttamista. (Opetushallitus 2018.)

Päivähoidossa olevalle lapselle tulee tarjota täysipainoista ravintoa ja ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu (Opetushallitus 2018). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia elämäntapaan, joka edistää kestävyttä, terveyttä ja hyvinvointia. Lasten asteittaista omatoimisuuden lisääntymistä tuetaan ja heidän kanssaan harjoitellaan erilaisia taitoja, kuten ruokailua. (Opetushallitus 2018.)

Kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun kehittymistä tuetaan varhaiskasvatuksessa (Opetushallitus 2018). Leikit, ruokailuhetket ja juhlat tarjoavat tilaisuuksia jakaa kokemuksia erilaisista tavoista ja perinteistä vahvistaen lapsen kykyä omaksua kulttuuria. Päivittäin toistuvat tilanteet, kuten ruokailu, pukeminen ja riisuminen, lepo sekä hygieniasta huolehtiminen ovat olennainen osa lapsen päivää. Hoitotilanteet varhaiskasvatuksessa ovat aina samanaikaisesti kasvatusta- ja opetustilanteita, joissa lapsi oppii esimerkiksi vuorovaikutustaitoja, ajan hallintaa ja itsestä huolehtimisen taitoja. Ympäristökasvatuksen tavoitteena puolestaan on ohjata lapsia kohti kestävämpää elämäntapaa. Lapsia ohjataan kunnioittamaan luontoa, eläimiä ja kasveja. Ympäristökasvatuksella tuetaan kestävään elämäntapaan kasvamista ja harjoitellaan esimerkiksi ruokailuun liittyvää vastuullisuutta, energian säästöä ja jätteiden käsittelyä. (Opetushallitus 2018.)

Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan vahvistavia asioita, kuten ravinnon, levon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä (Opetushallitus 2018). Varhaiskasvatuksen tavoitteena on

yhdessä huoltajien kanssa luoda pohja fyysistä aktiivisuutta edistävälle ja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle. Tähän sisältyy tavoitteita liittyen lasten liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen. Lapsia ohjataan monipuoliseen ja riittävään syömiseen sekä omatoimiseen ruokailuun. Päivittäiset ruokahetket tulee järjestää kiireettömässä ilmapiirissä opetellen samalla yhdessä syömisestä kulttuuria, hyviä pöytätapoja ja ruokarauhaa. Ruokiin ja niiden alkuperään, makuominaisuuksiin, koostumukseen sekä ulkonäköön tutustutaan hyödyntäen eri aisteja. Lasten ruokasanaston kehittymistä edistetään tarinoita kertomalla, laulamalla ja ruuasta keskustelemalla. (Opetushallitus 2018.)

2.2.2 Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen tarkoituksena on antaa suuntaviivat ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa, ravitsemuksellisesti terveyttä edistävän ja riittävän ruuan tarjoamisesta sekä lasten ravitsemuksen edistämisestä (VRN 2018). Ruokailusuosituksen sisältö pohjautuu valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja se on tarkoitettu kunnille, varhaiskasvatuksen järjestäjille ja yksiköille, kodeille ja lasten ruokapalveluiden tuottajille. Suositus toimii varhaiskasvatuksessa työkaluna ja linjausten apuvälineenä lasten ruokakasvatuksen ja ruokailun toteuttamisessa, kehittämisessä, arvioinnissa ja seurannassa. Varhaiskasvatuksessa toteutettava ruokailu osana kunnallisen joukkoruokailun toteuttamista on investointi kuntalaisten terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnin varmistamiseen, joka tuo kunnalle säästöjä myöhemmin. (VRN 2018.)

Varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli lapsen ruokatottumusten, ravitsemuksen sekä ruokailutapojen kehittämisessä (VRN 2018). Ruokakasvatus ja ruokailu ovat varhaiskasvatuksessa osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Hyvinvointioppimiseen kuuluvat lisäksi ruokaympäristö, vuorovaikutustaidot, mielen ja elimistön viestien havaitseminen. Myös arjen rytmi, uni, lepo, ajankäyttö, liikkuminen ja ruutuajan hallinta ovat osa hyvinvointioppimista. Ruokakasvatus ja ruokailu ovat lisäksi osa vastuulliseksi ympäristökansalaiseksi kasvamista. (VRN 2018.)

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan ruokailu ja ruokakasvatus ovat varhaiskasvatuksessa osa toimintakulttuuria (VRN 2018). Toimintakulttuuri rakentuu yhteisön arvoista, periaatteista, oppimisympäristöistä ja työtavoista sekä työtä ohjaavien tavoitteiden tulkinnasta. Toimintakulttuurin periaatteiden mukaisesti ruokakasvatuksen ja ruokailun perustana on yhteisö, jossa lapset ja henkilöstö oppivat yhdessä ja toinen toisiltaan. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa ruokakasvatus liittyy laajaan kasvatukseen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sekä opetuksen toiminnalliseen ja tavoitteelliseen kokonaisuuteen. (VRN 2018.)

Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa ruokahetkien yhteydessä sekä myös osana arjen muuta toimintaa (VRN 2018). Ruokakasvatuksen toteutuksessa voidaan monipuolisesti ja vaihtelevasti hyödyntää erilaisia oppimisympäristöjä, kuten keittiötä, metsää, toria tai lähikauppaa sekä digitaalisia oppimisympäristöjä. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa ohjeistetaan, että ruokakasvatuksen tueksi voidaan laatia esimerkiksi niin sanottu pedagoginen ruokalista, jonka tarkoituksena on totuttaa lasta hiljalleen ruuan erilaisiin makuihin ja koostumuksiin, opettaa ruuan alkuperästä ja ruuan valmistusta. (VRN 2018.)

2.3 Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta varhaiskasvatuksen järjestäjien tulee laatia ja hyväksyä paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat (Opetushallitus 2018). Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma voidaan hyväksyä osittain tai kokonaan joko kunta-, yksikkö-, toimintamuoto- tai ryhmäkohtaisena. Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma on velvoittava ja sitä tulee arvioida sekä kehittää. Varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan niin, että se ohjaa, määrittelee ja tukee paikallisesti varhaiskasvatuksen järjestämistä. Siinä tulee huomioida erilaiset paikalliset erityispiirteet, varhaiskasvatusta koskevan arviointitiedon ja kehittämistyön tulokset, lasten tarpeet sekä pedagogiset painotukset. Paikallisella varhaiskasvatussuunnitelmalla voidaan tarkentaa valtakunnallisia perusteita, mutta siinä ei voida sulkea pois mitään lain, asetuksen tai varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden edellyttämää sisältöä tai tavoitetta (Opetushallitus 2018). Opetushallituksen päivitetty varhaiskasvatussuunnitelman perusteet astui voi-

maan 1.3.2022 ja elokuussa 2022 uudet paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat otetaan käyttöön (Opetushallitus 2022). Opetushallitus suositti varhaiskasvatussuunnitelmaprosessien käynnistämistä kunnissa syys-lokakuussa 2021 liittyen uusiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat tulee päivittää aina uusien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ilmestyessä (Opetushallitus 2022).

3 TAVOITTEET

Tutkielman tavoitteena on selvittää, miten kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa huomioidaan ruokakasvatus. Pyrin tutkielmassani sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä hyödyntäen vastaamaan kysymyksiin:

- Mitä kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa esitetään ruokakasvatukseen liittyen?
- Kuinka laajasti ruokakasvatuksen teemat ovat edustettuina kunkin kunnan varhaiskasvatussuunnitelmissa?

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Aineisto

Tutkielmassa tutustutaan Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen –hankkeen (KOKOAVA) yhteistyökuntien sekä Manner-Suomen maakuntakeskusten, yhteensä 40 kuntaa, paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa käsiteltävään ruokakasvatukseen. KOKOAVA-hankkeen koordinaattoreita toimivat Itä-Suomen yliopiston Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö ja hankkeessa pyritään jalkauttamaan jo kehitettyjä ruokakasvatuksen toimintamalleja sekä vahvistetaan varhaiskasvatuksen, esi- ja perusopetuksen opetushenkilöstön ruokakasvatuksellista sisältöosaamista ja pedagogisen ammattitaitoa.

Tutkielman aineistona toimivat kuntien varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa keskityn kuntien omiin tarkennuksiin. Kävin aineiston systemaattisesti läpi keräten talteen kaiken ruokakasvatukseen liittyvän sisällön käyttäen ruokakasvatukseen liitettäviä hakusanoja ruoka, ravitsemus, (ruoka)kulttuuri, kestävä kehitys, terveys ja hyvinvointi. Hyödynsin haussa sanojen katkomista. Analysoin varhaiskasvatussuunnitelmien tekstiä, kuvia, taulukoita ja kuvatekstejä.

4.2 Menetelmät

Hyödynsin tutkielmassani niin kvalitatiivista kuin kvantitatiivistakin tutkimusotetta. Käytetyt tutkimusmenetelmät olivat laadullinen sisällönanalyysi, deduktiivinen teemoittelu sekä sisällön erittely (Tuomi & Sarajärvi 2018). Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on tutkimustyyppiltään empiiristä, ja laadullisessa tutkimuksessa kysymys on empiirisen tutkimuksen tavasta argumentoida sekä tarkastella havaintoaineistoa. Sisällönanalyysiä voidaan pitää niin yksittäisenä metodina kuin myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan yhdistää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. Sisällönanalyysi soveltuu monenlaiseen tutkimukseen ja sitä käyttäen voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Luokittelua pidetään yksinkertaisimpana aineiston järjestämisen muotona ja alkeellisimmillaan aineistosta määritellään luokkia ja lasketaan, kuinka monta kertaa jokainen luokka esiintyy aineistossa (Tuomi & Sarajärvi 2018). Teemoittelu puolestaan voi olla luokituksen kaltaista, mutta siinä painotetaan, mitä jokaisesta teemasta on sanottu. Teemoittelussa kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta sekä ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan, ja näin voidaan vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa (Tuomi & Sarajärvi 2018). Teemoittelun tein tutkielmassani deduktiivisesti eli teoriaohjaavasti Laitinen ym. (2022) julkaiseman ruokakasvatuksen teemojen pohjalta käyttäen 14 teemaa: 'keho ja aistit', 'tunteet', 'arvot ja asenteet', 'ruokailu', 'ruuanvalinta', 'ruuanvalmistus', 'luonto', 'ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys', 'yhteiskunta ja talous', 'terveys ja hyvinvointi', 'media', 'kulttuuri', 'ruuantuotanto ja -jakelu' sekä 'yhteisöllisyys'.

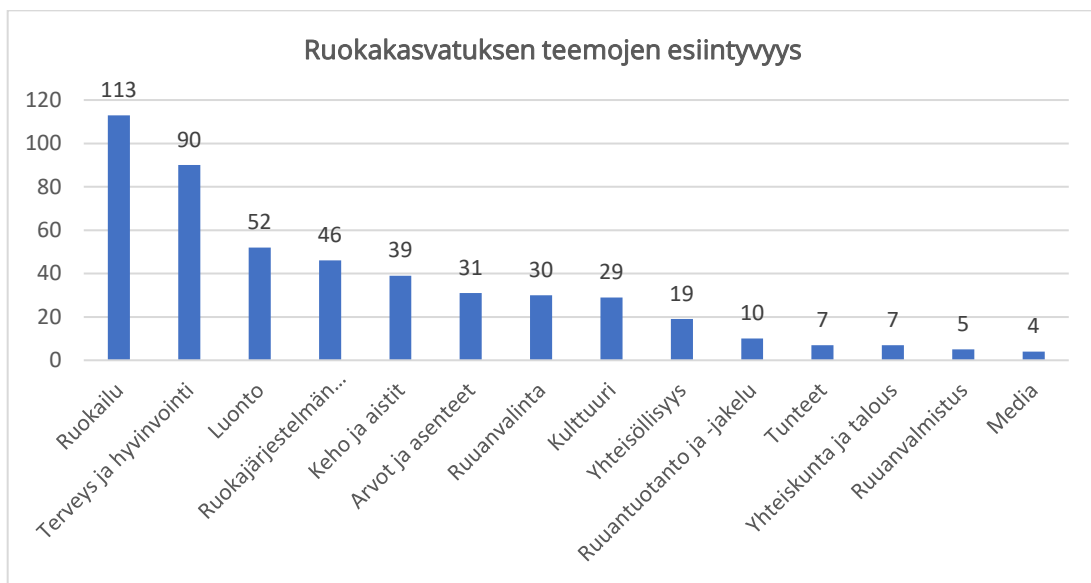
Tutkielmassa hyödynnetty teorialähtöinen sisällönanalyysi on perinteinen analyysimalli, joka nojaa johonkin tiettyyn teoriaan, malliin tai auktoriteetin esittämään ajatteluun (Tuomi & Sarajärvi 2018). Teorialähtöisessä analyysissä analyysiä siis ohjaa valmis aiemman tiedon perusteella kehitetty kehys, teoria tai malli. Tutkimuksessa mukaillaan valittua mallia ja määritellään sen mukaan tutkimuksen kohteena olevat käsitteet. Teorialähtöisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on analyysirungon muodostaminen, jonka sisälle muodostetaan aineistoista erilaisia kategorioita ja luokituksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Sisällön erittely on sisällön kuvaamista määrällisesti eli kvantitatiivisesti. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan dokumenttien analyysia, jossa kuvataan kvantitatiivisesti esimerkiksi tekstin sisältöä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Hyödynsin sisällön erittelyä työssäni niin, että laskin keräämästäni varhaiskasvatussuunnitelmien ruokakasvatussisällöstä teemojen esiintyvyydet eli frekvenssit ja tein pylväsdiagrammin, josta näkyy kuinka monta kertaa mikäkin teema varhaiskasvatussuunnitelmissa esiintyi. Lisäksi tein kuvaajan, jossa numeerisesti esitetään ruokakasvatukseen liittyvän sisällön esiintyvyys kuntakohtaisesti.

5 TULOKSET

5.1 Ruokakasvatus kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa

Tulosten analysoinnissa on hyödynnetty Laitisen ym. (2022) artikkelissa määritettyjä ruokakasvatuksen teemoja (14 kpl), jotka ovat 'keho ja aistit', 'tunteet', 'arvot ja asenteet', 'ruokailu', 'ruuanvalinta', 'ruuanvalmistus', 'luonto', 'ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys', 'yhteiskunta ja talous', 'terveys ja hyvinvointi', 'media', 'kulttuuri', 'ruuantuotanto ja -jakelu' sekä 'yhteisöllisyys'. Kuntien varhaiskasvatussuunnitelmista systemaattisesti etsitty ruokakasvatukseen liittyvä sisältö on jaoteltu teemojen mukaan ja kuvaankin seuraavaksi tulokset teemoittain. Ruokakasvatuksen teemoista ruokailu esiintyi eniten kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa, yhteensä 113 kertaa (Kuva 2).



Kuva 2. Ruokakasvatuksen teemojen esiintyvyys kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa.

Taulukossa 1 on esitetty kunnittain, mitä ruokakasvatuksen teemoja kunkin kunnan varhaiskasvatussuunnitelman omissa tarkennuksissa nousi esiin. Eniten ruokakasvatuksen teemoja esiintyi Mäntyharjun ja Juupajoen varhaiskasvatussuunnitelmissa, joissa molemmissa käsiteltiin 11 eri ruokakasvatuksen teemaa. Media-teemaa oli käsitelty vähiten, sillä se esiintyi vain 3 kunnan var-

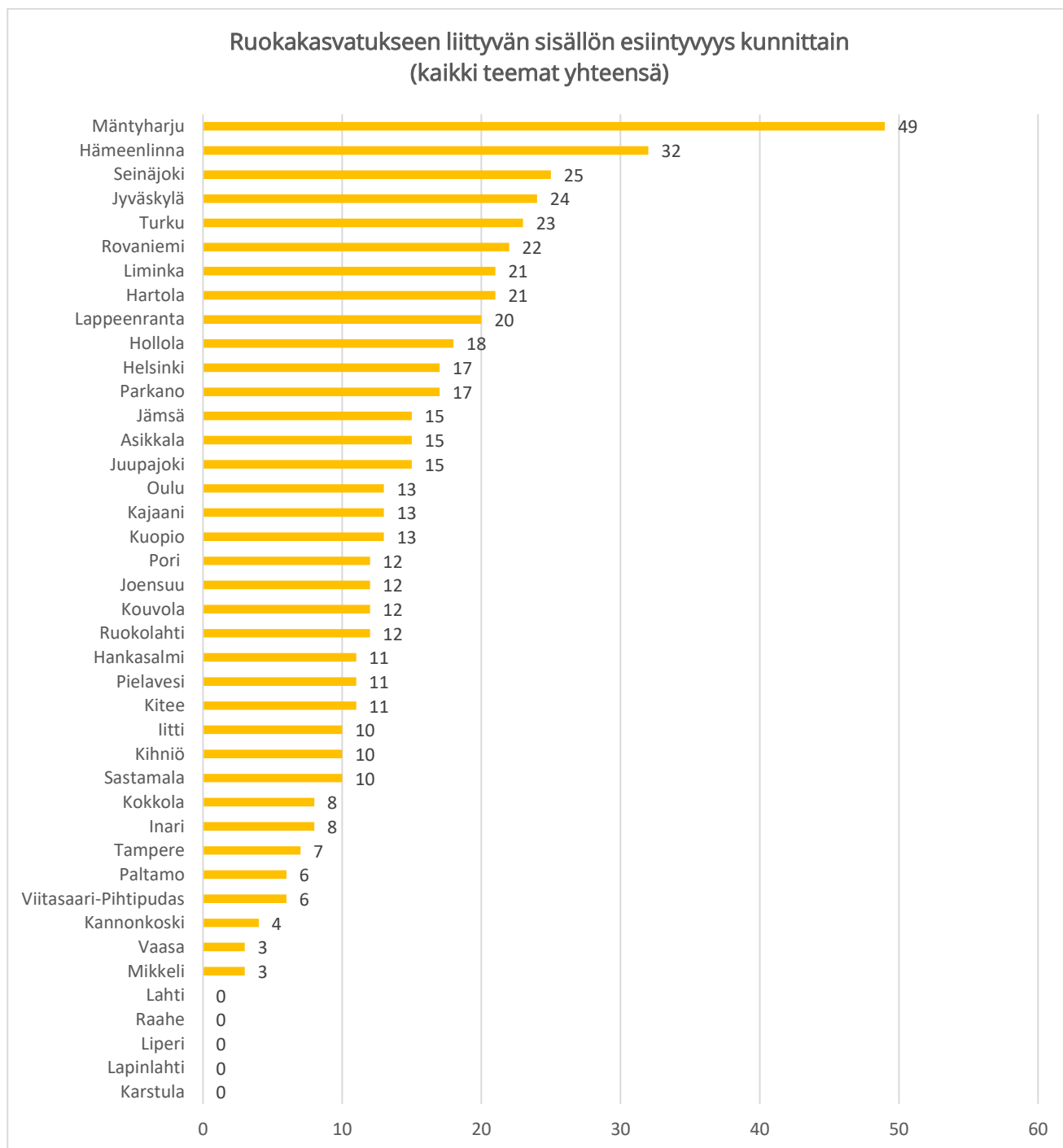
haiskasvatussuunnitelmassa (Taulukko 1). Kuvassa 3 puolestaan on esitettyä ruokakasvatukseen liittyvien mainintojen esiintyvyys kunnittain kaikkien teemojen esiintyvyys yhteenlaskettuna. Kunnista Mäntyharjun varhaiskasvatussuunnitelmassa oli ylivoimaisesti eniten mainintoja ruokakasvatukseen liittyen ja Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelmassa mainintoja oli toiseksi eniten (Kuva 3). Molemmissa oli runsaasti esimerkkejä ruokakasvatuksen toteutuksesta varhaiskasvatuksen yksiköissä. Lapinlahden, Karstulan, Lahden ja Liperin varhaiskasvatussuunnitelmissa kunnan omissa tarkennuksissa ei ollut yhtään mainintaa ruokakasvatukseen liittyen.

Taulukko 1. Kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa esiintyvät ruokakasvatuksen teemat.

Kunta	Keho ja aistit	Tunteet	Arvot ja asenteet	Ruokailu	Ruuanvalinta	Ruuanvalmistus	Luonto	Yhteiskunta ja talous	Terveys ja hyvinvointi	Media	Kulttuuri	Ruantuotanto ja -jakelu	Yhteisöllisyys	Ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys
Asikkala	X		X	X			X		X			X	X	X
Hankasalmi	X		X	X	X				X		X			
Hartola	X			X	X		X	X	X		X		X	X
Helsinki	X		X	X			X	X	X		X			X
Hollola	X		X	X	X		X		X					X
Iitti	X			X	X	X	X							
Inari	X			X			X		X		X			
Juupajoki	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
Jämsä	X			X	X		X		X	X	X			X
Kannonkoski	X			X			X							
Karstula														
Kihniö				X			X		X			X	X	
Kitee	X			X	X				X		X			
Kuopio	X			X	X		X		X		X		X	X
Lapinlahti														
Lappeenranta	X		X	X			X		X		X	X		X
Liminka	X	X	X	X	X		X		X					X
Mikkeli							X		X					X
Mäntyharju	X		X	X	X	X	X		X		X	X	X	X
Paltamo			X				X					X		X

Taulukko 1. Jatkuu.

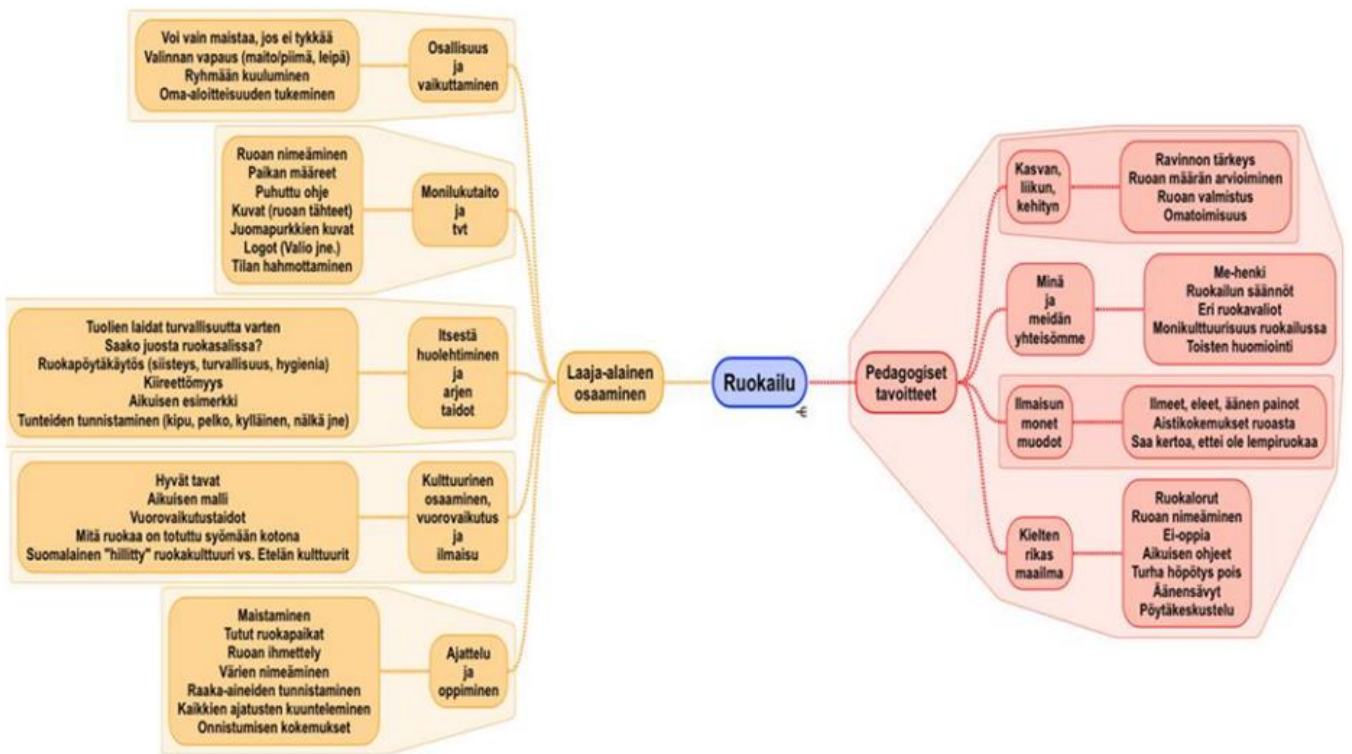
Kunta	Keho ja aisit	Tunteet	Arvot ja asenteet	Ruokailu	Ruuanvalinta	Ruuanvalmistus	Luonto	Yhteiskunta ja talous	Terveys ja hyvinvointi	Media	Kulttuuri	Ruuantuotanto ja -jakelu	Yhteisöllisyys	Ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys
Parkano	X		X	X		X			X		X	X	X	
Pielavesi			X	X			X	X	X		X			X
Raahe														
Ruokolahti	X		X	X		X	X		X		X		X	
Sastamala	X		X				X	X	X				X	X
Viitasaari-Pihtipudas	X		X	X		X			X					
Hämeenlinna	X	X		X	X		X		X		X	X		
Joensuu	X		X	X			X		X		X			X
Jyväskylä	X	X	X	X	X		X		X			X		X
Kajaani				X			X		X		X			X
Kokkola				X					X		X			X
Kouvola	X		X	X					X		X		X	
Lahti														
Oulu	X		X		X		X	X	X					X
Pori				X			X		X	X	X	X		X
Rovaniemi	X		X	X	X		X		X				X	X
Seinäjoki	X		X	X	X		X		X		X		X	X
Tampere	X	X	X	X	X									
Turku	X	X	X	X	X		X		X		X			X
Vaasa				X			X		X					



Kuva 3. Ruokakasvatukseen liittyvän sisällön esiintyvyys kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa.

Ruokailu-teema esiintyi varhaiskasvatussuunnitelmissa ylivoimaisesti eniten, yhteensä 113 kertaa esiintyen jokaisen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa. Ruokailun ja ruokakasvatuksen määriteltiin olevan osa varhaiskasvatusta, jossa pedagogisesti tuetaan ja ohjataan lasten ruokailua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvässä ruokailuhetkessä otetaan huomioon ruokailun

psykykinen, fyysinen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Terveyttä edistävä ja myönteinen ruokailukokemus kuuluu jokaisen lapsen oikeuksiin. Lappeenrannan varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ruokailun tavoitteena on turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat sekä ohjata lasta vaihtelevaan ja monipuoliseen ruokavalioon. Muutamien kuntien kohdalla mainittiin erikseen, että varhaiskasvatuksen ateriat noudattavat varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia. Seinäjoella tarjotaan Sydänmerkki-kriteerien mukaista ruokaa ja suunnitelmassa todetaan, että sen toivotaan kannustavan perheitä toteuttamaan terveellistä ruokailua myös kotona. Mäntyharjun kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa oli esillä kuva ruokailun pedagogisista tavoitteista ja laaja-alaisesta osaamisesta ruokailuun liittyen (Kuva 4).



Kuva 4. Varhaiskasvatussuunnitelman pedagogiset ulottuvuudet arjen toiminnassa – esimerkkitilanteena ruokailu (Mäntyharjun varhaiskasvatussuunnitelma 2019).

Ruokailun aikana voidaan opetella useita lapselle tärkeitä taitoja. Esimerkiksi opetellaan ottamaan ruokaa itse ja itselle sopiva määrä, kiittämään ja ojentamaan ruokaa, pohditaan yhdessä lasten kanssa ruokailuun liittyviä sääntöjä, harjoitellaan aikuisten opastuksella hyviä pöytätapoja

ja ruuan kunnioittamista sekä mietitään ruokailuun liittyvää vastuullisuutta. Pöytätapojen harjoittelu on myös osa kulttuurin opettelua ja ruokailuun liittyvän vastuullisuuden pohtiminen osa kestävän ja eettisen ruokailujärjestelmän sisäistämistä. Kaikki ruokakasvatuksen teemat nivoutuvatkin aina jollain tapaa toisiinsa.

”Ruokailussa opetellaan ottamaan sopiva ruoka-annos, maistellaan uusia makuja ja harjoitellaan hyviä tapoja.”

(Hartolan varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Ruokailun yhteydessä istutaan omalla paikalla ja harjoitellaan hillittyä, toiset huomioivaa pöytäkeskustelua. Ruokapöytäkeskusteluissa lapset tulevat itse kuulluksi ja oppivat kuuntelemaan toisia lapsia ja aikuisia. Ruuasta keskustelu, tarinat, laulut ja leikit edistävät myönteisen kokemuksen rakentumista. Turun kaupungin suunnitelmassa huomioitiin ruokailuun liittyvä yksilöllisen tuen tarve ja todettiin, että on tärkeä tunnistaa sekä toteuttaa lapsen tarpeen mukaiset tukitoimet, kuten avustaminen ruokailussa, tarvittavan lisäajan varaaminen, esteettömät ja syömistä tukevat tilaratkaisut sekä tarvittavat apuvälineet. Ruokailun yhteydessä voidaan puhua ruuasta tai jostain muusta, mutta tärkeintä on positiivinen ja kannustava ilmapiiri, kuten Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan.

”Ruokailutilanne on hyvä tilaisuus harjoitella keskustelemista, ruuasta tai jostain ihan muusta. Voidaan keskustella ja oppia, mitä ruokaa lautasella on: miltä se näyttää, maistuu ja tuntuu? Ruokailutilanteissa keskustelun ja sitä kautta ilmapiirin tulee olla myönteistä. Koemme, että lapsella on oltava mahdollisuus valita tarjolla olevasta ruuasta, mitä ja kuinka paljon syö ja maistaa. Annetaan lasten itse ottaa tai kysytään, kuinka paljon ruokaa haluavat.”

(Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Kuopion varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrottiin ruokailutilanteessa käytävän aikuisen ohjaamana lapsen tieto- ja käsitevarastoa kartuttavaa keskustelua. Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelmassa oli esimerkkinä kuvakortit, joita voidaan hyödyntää ruokailun yhteydessä.

Lasten vapautta valita, mitä haluaa esimerkiksi syödä, painotettiin useissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. Iitin kunnassa järjestetään lasten toiveruokaviikkoja ja Mäntyharjun suunnitelmassa mainitaan, että lapset saavat osallistua ruokailun suunnitteluun. Parkanossa järjestetään ruokapiirejä, joissa lapset, vanhemmat ja ruokapalveluhenkilöstö keskustelevat yhdessä ruokateemalla. Ruokolahdella puolestaan on ruokailun teemaviikot. Useissa varhaiskasvatussuunnitelmissa painotettiin maistamisen tärkeyttä. Porin varhaiskasvatuksessa lapsia kannustetaan maistamaan uusia makuja, mutta syömiseen tai maistamiseen ei pakoteta eikä ruualla palkita, esimerkiksi leipää ei anneta vasta kun lapsi on syönyt pääruuan, sillä se ei tue ruokailun myönteistä kehitystä. Myös Jämsän varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittiin, että ruoka ei ole palkkio, vaan kaikki tarjolla oleva ruoka tulee olla lasten saatavilla, oli ruokaa maistanut tai ei. Ainoastaan yhden kunnan (Iitti) varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittiin, että välipalalla lasten pitää syödä jotain ja istua pöydän ääressä mutta kuitenkin on vapaus valita, mitä haluaa syödä.

Ruuanvalinta-teema näkyi varhaiskasvatussuunnitelmissa 30 kertaa. Ruuanvalinta-teeman osalta painotettiin lasten omia mahdollisuuksia valita ja päättää omaa syömistään koskevista asioista. Ruuanvalinta-teeman asiat nivoutuvat paljon yhteen ruokailu-teeman kanssa. Varhaiskasvatussuunnitelmissa painotettiin useasti juuri ruokailutilanteisiin liittyvää lapsen valinnanmahdollisuutta.

”Lapsilla tulisi olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa ruokailun käytäntöihin. Lapsen autonomiaa kunnioitetaan ruokailutilanteissa, esimerkiksi ruoan ottaminen itse ja mahdollisuus tehdä valintoja ruokailun aikana.”

(Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Useiden kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa oli maininta siitä, että lapselle annetaan mahdollisuus valita, miten paljon ruokaa ottaa lautaselleen ja opetella tunnistamaan oman ravinnon tarpeensa.

”Omat lapsen valinnat (miten paljon ruokaa otan, haluan pitää perunat ja kastikkeen erillään, mitä laitan leivän päälle, missä järjestyksessä syön pääruuan, leivän ja

maidon) ruokailussa motivoivat lasta syömään ja tekevät ruokailusta miellyttävän tilanteen.”

(Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Esimerkiksi Rovaniemen varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittiin, että pitkällä aikavälillä lapsen omia vaikutusmahdollisuuksia tukeva ohjaustapa vahvistaa hänen kykyään säädellä syömistä silloinkin, kun aikuinen ei ole paikalla. Jämsässä ruokailun yhteydessä on esillä mallilautanen päivän ruoka-annoksesta, josta lapset voivat katsoa mallia annostellessaan ruokansa lautaselle. Lapsen nälän tunnetta kunnioitetaan ja rohkaistaan positiivisessa hengessä maistelemiseen ja terveelliseen ruokailuun.

Ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys-teema esiintyi useissa varhaiskasvatussuunnitelmissa ympäristökasvatuksen, ekologisuuden ja kierrättämisen painottamisena sekä ruokailutilanteissa kestävä kehityksen arvojen mukaisesti toimimisena. Monessa varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittiin, että lasten kanssa harjoitellaan kierrättämistä ja jätteiden lajittelua. Kestävä elämäntapa ja ympäristöasiat tulevat lapsille parhaiten tutuksi arjen toiminnassa jätteiden lajittelun lisäksi esimerkiksi turhat valot sammuttamalla ja veden turhaa valuttamista välttämällä. Hartolan varhaiskasvatussuunnitelmassa painotettiin, että on tärkeää ohjata lapsia ympäristöasioihin ikätaso huomioiden niin, ettei lapsi kuitenkaan syyllisty tai pelästy. Lapsi saa kokea olevansa tärkeä vaikuttaja ja on tärkeää herätellä lapsia tietoisuuteen siitä, että jokainen voi vaikuttaa ihmiskunnan ja maapallon tulevaisuuteen omalla toiminnallaan (Hartolan varhaiskasvatussuunnitelma 2019).

”Ruokakasvatukseen kuuluu myös kestävä kehityksen näkökulma, jolloin luonnosta saatu ruoka tai esimerkiksi ruuan hävikki joukkoruokailussa ovat tärkeitä lähtökohtia ruokaoppimista suunniteltaessa.”

(Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Ruokahävikkiä pyritään vähentämään opettelemalla ottamaan lautaselle itselle sopiva annos. Seinäjoella kasviruokaa tarjotaan kerran viikossa, kausituotteet huomioidaan salaattivalikoimassa ja biojätteen määrää pyritään vähentämään. Juupajoella lapset vievät esimerkiksi tyhjiä maitotölkkejä vuorotellen pienissä ryhmissä keräysastiaan. Hartolassa pyritään välttämään varhaiskasvatuksen tilaisuuksissa ruokailuissa kertakäyttöastioita. Helsingissä kestävästä kehityksestä edistetään jätteen määrän vähentämisen ja lajittelun lisäksi energiaa säästämällä ja kiinnittämällä huomiota liikunnan ja kuluttamisen ympäristövaikutuksiin.

Lappeenrannassa, Mikkelissä ja Sastamalassa on jokaiselle varhaiskasvatustyksikölle laadittu oma kestävä kehityksen suunnitelma. Mikkelissä suunnitelmaan kirjataan yksikön tavoitteet kestävä kehityksen edistämiseksi yksikön arjessa ja lasten toiminnassa osallistaen lapsia huomioimaan ja kantamaan vastuuta ympäristöstään. Oulussa käytössä on Kestävä kehityksen oppimispolku, jonka tavoitteena on lasten kestävä kehityksen mukaisen elämän edellyttämien tietojen, arvojen ja toiminnan vahvistaminen. Porin kaupunki puolestaan on mukana Hiilineutraalien kuntien verkostossa (Hinku-verkosto), jossa sitoudutaan lisäämään energiatehokkuutta ja lisäämään uusiutuvan energian käyttöä.

Luonto-teema oli huomioitu useimmissa varhaiskasvatussuunnitelmissa ja se myös nivoutui monesti yhteen ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys-teeman kanssa. Monet asiat, jotka nostin esiin ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys-teeman alla sopivat siis myös luonto-teeman alle, koska esimerkiksi luonnonsuojelu ja luontoarvot liittyvät vahvasti kestävään kehitykseen ja eettiseen ruokajärjestelmään.

”Ruokakasvatukseen kuuluu myös kestävä kehityksen näkökulma, jolloin luonnosta saatu ruoka tai esimerkiksi ruuan hävikki joukkoruokailussa ovat tärkeitä lähtökohtia ruokaoppimista suunniteltaessa.”

(Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Useissa varhaiskasvatussuunnitelmissa mainittiin luontoarvot tärkeinä ja lapsilla olevan oikeus oppia elämään kestäväen kehityksen mukaisesti. Esimerkiksi Jämsässä ympäristökasvatuksen tavoitteena on vahvistaa lasten luontosuhdetta ja vastuullista toimimista ympäristössä sekä ohjata lapsia kohti kestävää elämäntapaa. Hartolan varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan, että varhaiskasvatuksessa pyritään lujittamaan lasten luontosuhdetta ja annetaan lapsille mahdollisuus kokea luonnon ihmeitä sekä tutustua luonnon moninaisuuteen, mikä herättää suojelunhalua ja arvostusta luontoa kohtaan.

Luonto ja lähiympäristö mainittiin oppimisympäristönä useassa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Iitissä tutustutaan lasten kanssa luonnon antimisiin esimerkiksi mustikoita poimimalla jättäen varvut metsään. Roskaamista pyritään välttämään retkillä Iitissä ja konkretisoidaan roskaamista tutkimalla, millainen roska luonnossa maatuu ja millaiselle roskalle ei tapahdu luonnossa mitään. Lappeenrannassa edistetään lasten ympäristökokemuksia tutustumalla multaan ja kasveihin, ja lasten kanssa istutetaan ja hoidetaan yrtejä sekä vihanneksia esimerkiksi kasvilavoilla. Myös Mäntyharjulla havainnoidaan luonnon ihmeitä esimerkiksi kasveja istuttamalla, hyötykasvien siemeniä kylvämällä ja luonnon antimisiin, kuten marjoihin ja sieniin, tutustumalla. Arjen valinnoilla ilmenetään vastuullista suhtautumista ympäristöön ja luontoon.

Keho ja aistit-teema oli kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa esillä yhteensä 39 kertaa. Useimmissa varhaiskasvatussuunnitelmissa ruokakasvatuksen todettiin käytännössä tarkoittavan esimerkiksi tutustumista eri ruokiin aistien avulla ja lasten tutustuvan ruokamaailmaan kaikkia aisteja hyödyntäen. Aistilähtöisen ruokakasvatuksen toimintamalli Sapere oli esillä useiden kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa. Lappeenrannan ja Sastamalan kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa kerrottiin varhaiskasvatuksen henkilöstölle järjestettävän koulutusta Sapere-menetelmän hyödyntämisestä ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen tukena. Kannonkoskella Sapere-menetelmä oli poistunut käytöstä, mutta varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrottiin sen palauttamisen toimintaan olevan tavoitteena. Saperen avulla lapset laajentavat kokemuksiaan ruokamaailmasta ja oppivat tutustumaan rohkeasti uusiin makuihin. Aisteja hyödyntäen ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden koostumukseen, makuominaisuuksiin ja ulkonäköön. Sapere-menetelmän

kerrottiin painottavan lapsen yksilöllisiä ruoka-aistimuksia ja pyrkivän herättämään lapsen luontaisen uteliaisuuden ja kiinnostuksen ruokaa kohtaan. Iitin kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa oli mainittuna Sapereen viittaavat s-merkinnät ruokalistalla, jolloin ohjelmassa on ruokaan liittyvä oppimistapahtuma aistimalla, kokeilemalla, tutkimalla, leikkimällä, itse tekemällä tai ihmettelemällä. Jyväskylän varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittiin, että Sapere-menetelmää hyödynnetään pedagogisessa ruokalistassa, jonka suunnittelussa otetaan huomioon ruokaan liittyvät aistikokemukset ruokalaji- ja raaka-ainevalinnoissa. Maistamista ja maistamiseen positiivisesti kannustamista painotettiin useissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. Vieraisiin makuihin tottuminen vie aikaa. Lapsille tarjotaan monipuolisesti erilaisia ruokia. Kasvattajan tehtävä on ohjata lasta myönteisiin ruokakokemuksiin houkuttelemalla ja rohkaisemalla maistamaan ja haistamaan erilaisia ruokia ilman pakottamista. Kasvattajan omalla suhtautumisella ruokaan ja ruokailutilanteisiin on merkitystä, kuten Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelmassa todetaan.

”Haluamme kiinnittää huomiota jokaisen kasvattajan omaan ruokaan suhtautumiseen ja oman vastuun tiedostamiseen. Ruokailutilanteessa aikuiselta vaaditaan herkkyyttä ja joustoa – lapsi ei aina toimi samalla tavalla ja päivät ovat erilaisia. Kehon kuuntelu, nälän ja kylläisyyden opettelu on tärkeää. On tärkeää erottaa, että ”en jaksa” ja ”en tykkää” ovat eri asioita. Sallitaan lapsille myös se, että jostain ei tykkää. Annetaan ja rohkaistaan maistamaan, mutta ei tuputeta.”

(Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Terveys ja hyvinvointi-teema esiintyi jossain määrin kaikissa varhaiskasvatussuunnitelmissa, yhteensä 90 kertaa. Rovaniemen varhaiskasvatussuunnitelmassa todettiin, että ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa varhaiskasvatusta, jossa pedagogisesti ohjataan sekä tuetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ruokailua. Terveellisten ruokatottumusten oppiminen yhtenä ruokakasvatuksen tavoitteena oli mainittuna usein. Lähes kaikissa varhaiskasvatussuunnitelmissa painotettiin, että varhaiskasvatuksessa käsitellään lasten hyvinvointia edistäviä tekijöitä kuten ravinnon, liikunnan, riittävän unen ja mielen hyvinvoinnin merkitystä ja terveellisiin elämäntapoihin ohjataan niin lasta kuin koko perhettäkin. Monessa kunnassa tavoitteena oli luoda varhaiskasva-

tuksessa perustaa terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. Varhaiskasvatuksessa lapsi harjoittelee itsestä ja muista huolehtimisen taitoja. Riittävä, terveyttä edistävä ravinto varhaiskasvatuksessa tukee lapsen oppimisen edellytyksiä.

Selkeän päivärytmin tärkeys lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille esiintyi useissa suunnitelmissa. Lasten hyvinvointia edistetään päivän aikana tarjoamalla mahdollisuus lepoon ja rauhoittumiseen sekä tarjoamalla terveellistä ravintoa. Jämsän varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittiin, että Sapere-ruokakasvatusmenetelmän avulla opetetaan lapsille terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä taitoja ja asenteita. Kouvolan varhaiskasvatussuunnitelmassa huomioitiin suun ja hampaiden terveys mainitsemalla, että varhaiskasvatus on karkiton, lapsille tarjotaan janojuomana vettä ja vältetään lisäsokerin laittamista ruokaan sekä mahdollistetaan se, että lapset voivat huoltajien kustantamina saada ksylitolipastillit aterian jälkeen. Porissa lasta ohjataan terveyttä edistävään ruokailuun, ja syntymäpäivinä päiväsankaria ei juhlisteta tarjoiluun vaan leikein, lauluin tai kortilla. Oulussa hyvinvointioppimisen tueksi on tuotettu Hyvinvointipolku-materiaali, josta seuraava lainaus kertoo tarkemmin.

”Hyvinvointioppimisen tärkeimmät vaiheet ovat varhaislapsuudessa, mutta hyvinvointioppiminen jatkuu koko elämänsä ajan. Henkilöstön tehtävänä on edistää lapsen hyvinvointia suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti yhteistyössä huoltajien kanssa. Hyvinvointioppimisen tukemiseksi sivistys- ja kulttuuripalveluissa on tuotettu Hyvinvointipolku-materiaali, jota päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa voidaan hyödyntää itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen osaamiskokonaisuuden toteuttamisessa. Hyvinvointipolku sisältää fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä asioita, joita ovat mm. itsestä huolehtiminen, terveyteen ja turvallisuuden liittyvät taidot, vuorovaikutus- ja tunnetaidot sekä kestävään elämäntapaan sitoutuminen.”

(Oulun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Tunteet-teema esiintyi varhaiskasvatussuunnitelmissa yhteensä 7 kertaa. Varhaiskasvatussuunnitelmissa todettiin ruokailun aiheuttavan tunteita niin lapsissa kuin kasvattajissakin. Limingan

varhaiskasvatussuunnitelmassa todettiin tunnekasvatuksen lisäävän lasten hyvinvointia varhaiskasvatuksessa. Ruokolahden varhaiskasvatussuunnitelmassa puolestaan mainittiin, että varhaiskasvatuksessa lapset oppivat kokemaan tunne- ja aistielämyksiä ja tunnekasvatuksella voidaan lisätä lasten hyvinvointia. Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelmassa painotettiin ruokailutilanteen rentoutta ja positiivisia tunteita ruokailuun liittyen.

Kasvattajan kommentti: "Ruokailu aiheuttaa hirveästi tunteita, enkä minä halua olla se, joka aiheuttaa traumoja ruokailuun liittyen. Vois höllätä vähän. Ei mun kasvatukseni ole epäonnistunut, jos se lapsi ei kyennyt maistamaan kaikkea. Tärkeintähän on, että se syö. Kun ruokailu on rento, hauska, sosiaalinen tilanne, niin se on kaikille ihana juttu."

(Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Arvot ja asenteet-teema näkyi varhaiskasvatussuunnitelmissa erilaisten arvojen ja asenteiden painottamisena ruokakasvatuksessa ja kasvatustyössä ylipäätään. Useimmissa varhaiskasvatussuunnitelmissa mainittiin, että ruokakasvatuksella pyritään edistämään myönteistä suhtautumista ruokaan. Yhteistyötä vanhempien kanssa terveyttä ja hyvinvointia arvostavan elämäntavan kehittymisessä painotettiin. Kasvattajan mallin kautta lapselle välittyy ruuan kunnioittamisen asenne.

"Kasvatushenkilöstö tukee lapsen kehittymässä olevaa ruokaan ja ruokailuun liittyvää käsite- ja arvomaailman moninaisuutta."

(Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Arvot ja asenteet-teeman sisällöt yhdistyivät useasti yhteen luonto- ja ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys -teemojen kanssa, sillä ympäristöarvojen ja kestävä kehityksen tärkeyttä toiminnassa painotettiin ja pidettiin niitä tärkeinä arvoina varhaiskasvatuksen toiminnassa. Varhaiskasvatuksessa arjen toimilla ja valinnoilla voidaan osoittaa vastuullista suhtautumista ympäristöön ja opettaa lapsia kunnioittamaan ruokaa sekä ympäristöä.

”Lapsi oppii kunnioittamaan ruokaa. Lapsi oppii ekologisen ja kestävän kehityksen arvoja ruokaillessa.”

(Mäntyharjun kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Kulttuuri-teema esiintyi varhaiskasvatussuunnitelmissa etenkin lasten kanssa paikalliseen kulttuuriperintöön tutustumisena erilaisin keinoin. Myös monikulttuurisuutta painotettiin. Ruokailuhetket, juhlat ja leikit tarjoavat lapsille mahdollisuuden tutustua eri kulttuurien tapoihin ja perinteisiin sekä oman maan perinneruokakulttuuriin. Varhaiskasvatuksessa tarjottavien aterioiden myötä lapset tutustuvat suomalaiseen ruokakulttuuriin, erilaisiin ruokiin ja ruokailutapoihin. Varhaiskasvatuksessa saadut tiedot, kokemukset ja taidot kulttuuriperinnöstä vahvistavat lapsen kykyä käyttää, omaksua sekä muuttaa kulttuuria. Kasvatushenkilöstö toimii esimerkkinä lapsille kohtaamaan myönteisesti ihmisiä eri kulttuureista ja tutustumaan heidän kulttuuriinsa ja kielesensä. Esimerkiksi Inarin kunnassa järjestetään teemapäiviä ja viikkoja, jolloin voidaan tutustua eri kulttuurien arkeen, tapoihin, ruokiin, leikkeihin sekä perinneammatteihin. Porissa perheiden omaa asiantuntemusta käytetään apuna kulttuureihin tutustumisessa.

”Varhaiskasvatuksessa tarjottavien aterioiden myötä lapset tutustuvat suomalaiseen ruokakulttuuriin, ruokailutapoihin ja erilaisiin ruokiin.”

(Kajaanin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Ruuantuotanto ja jakelu-teema esiintyi varhaiskasvatussuunnitelmissa etenkin mainintoina ruuan alkuperään tutustumisesta. Esimerkiksi Juupajoella tutustutaan lasten kanssa ruuan alkuperään vierailemalla paikallisilla maatiloilla. Ruuan alkuperään voidaan tutustua hyödyntäen eri aisteja. Lappeenrannan varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrotaan, että lasten kanssa istutetaan ja hoidetaan yrtejä ja vihanneksia esimerkiksi kasvilavoilla. Mäntyharjulla tutustutaan ruuan alkuperään ja reittiin ruokakasvien kasvattamisen kautta ja myös Parkanossa pienimuotoiset viljeltyt ovat osa ruokakasvatusta. Jyväskylässä lasten kanssa keskustellaan ruuan alkuperästä ja ruuan valmistus sekä kasvatus kuuluvat osaksi ruokakasvatusta. Porin varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan, että ruokakasvatuksessa voidaan monipuolisesti hyödyntää erilaisia oppimisympäristöjä, kuten esimerkiksi toria tai ruokakauppaa.

Yhteiskunta ja talous - teema liittyi varhaiskasvatussuunnitelmissa pitkälti yhteen luontoteeman sekä ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys - teeman kanssa. Energiaa pyritään säästämään, kuluttamiseen kiinnitetään huomiota ja kohtuullisuutta sekä säästäväisyyttä harjoitellaan. Varhaiskasvatuksessa tunnistetaan ja noudatetaan kestävä elämäntavan periaatteita huomioiden sen taloudellinen, ekologinen, kulttuurinen ja sosiaalinen ulottuvuus.

”Oulussa kestävä kehityksen kasvatuksen päämääränä on ekososiaalisesti sivistynyt oululainen, joka ymmärtää omien tekojensa vaikutukset toisiin ihmisiin, luontoon sekä yhteiskuntaan ja hän myös toimii ymmärryksensä mukaisesti.”

(Oulun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019.)

Yhteisöllisyys-teeman osalta varhaiskasvatussuunnitelmissa painotettiin yhdessä tekemisen tärkeyttä ja vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Huoltajilla ja varhaiskasvatuksella on hyvä olla yhteinen näkemys ruoka- ja ravitsemuskasvatuksesta. Ruokakasvatus on lasten kanssa yhdessä kokemista, syömistä ja tekemistä. Päivittäisten ruokailuhetkien aikana harjoitellaan yhdessä syömistä kulttuuria. Ruokailulla on tärkeä sosiaalinen merkitys, ruokailutilanne yhdistää ihmisiä ja keskustelut ruokailun yhteydessä ovat tärkeitä. Myös erilaisiin kulttuureihin ja ruokailutapoihin tutustuminen on osa yhteisöllisyyttä. Yhteistyötä varhaiskasvatyksyksiköissä tehdään monien eri tahojen kanssa ruokakasvatukseen liittyen, muun muassa ruokahuollon, neuvolan ja suun terveydenhuollon kanssa. Esimerkiksi Kouvolassa perheitä kannustetaan yhdessä tekemiseen ja terveellisiin elämäntapoihin toiminnallisissa vanhempainiloissa ja tapahtumissa. Parkanossa puolestaan järjestetään ruokapiirejä, joissa yhdessä lasten, henkilöstön ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa keskustellaan ruokailuteemoista.

Ruuanvalmistus-teema oli varhaiskasvatussuunnitelmissa esillä vähäisesti, yhteensä 5 kertaa. Neljän kunnan varhaiskasvatussuunnitelmissa mainittiin, että lasten kanssa leivotaan tai valmistetaan ruokaa silloin tällöin. Esimerkiksi Juupajoella lasten kanssa valmistetaan terveellisiä välipaloja, leivotaan tai tehdään salaattia ja käydään kaupasta ostamassa ruuanvalmistukseen tarvittavia ruoka-aineita. Pihtipudas-Viitasaaren varhaiskasvatussuunnitelmassa puolestaan mainittiin,

että ruokakasvatusta voidaan toteuttaa monipuolisesti toteuttamalla leipomis- ja ruuanvalmistustuokioita tai viljelemällä pienimuotoisesti.

Myös **media**-teema oli ruokakasvatuksen yhteydessä mainittuna vain harvassa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Juupajoen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa todettiin, että mediataitoja harjoitellaan monessa eri yhteydessä ja myös ruokailun yhteydessä voidaan hyödyntää mediaa. Jämsässä uutta teknologiaa hyödynnetään yhtenä oppimisympäristönä erilaisissa tilanteissa. Porin varhaiskasvatussuunnitelmassa puolestaan todettiin, että ruokakasvatuksessa voidaan hyödyntää monia erilaisia oppimisympäristöjä, kuten digitaalisia oppimisympäristöjä. Myös Hartolan varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrottiin internetiä hyödynnettävän oppimisympäristönä.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Tutkielmassa materiaalina hyödynnettiin virallisia asiakirjoja, jotka olivat relevantti aineisto vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Vaikka aineisto oli luotettava, sen tulkinnassa oli myös haastetta. Kuntien varhaiskasvatussuunnitelmat osoittautuivat sisällöltään vaihteleviksi, eikä täysin yhtenäistä linjaa ole siitä, mitä kaikkea kunnan omissa tarkennuksissa tulisi nostaa esille. Tutkielmassa varhaiskasvatussuunnitelmat analysoitiin yhden ihmisen toimesta, joten tutkielman tekijän subjektiivinen näkemys ruokakasvatukseen liitettävistä asioista saattaa vaikuttaa tutkielman lopputuloksiin. Triangulaation hyödyntäminen analysoinnin toteutuksessa lisäsi tulosten luotettavuutta. Tutkielmassa oli mukana yhteensä 40 kuntaa jokaisesta Manner-Suomen maakunnasta, joten myös mahdolliset alueelliset erot on huomioitu lisäten tutkielman luotettavuutta.

Tutkielmalle asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin ja työssä on selvitetty niin sanallisesti kuin kuvienkin muodossa varhaiskasvatussuunnitelmien ruokakasvatussisältöä ja eri teemojen esiintyvyyttä varhaiskasvatussuunnitelmissa. Kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa ruokakasvatukseen liittyvää sisältöä oli vaihtelevasti ja sisältöjen erilaisuus lisäsi tutkimisen mielenkiintoa. Toisaalta tämä asetti myös haasteita tutkielman tekemiselle, sillä ruokakasvatukseen liittyvää sisältöä saattoi olla varhaiskasvatussuunnitelmissa joko ripotellen tai hyvin selkeästi omassa kappaleessaan. Teemoittelun avulla sain kuitenkin selville, mitkä asiat varhaiskasvatussuunnitelmissa nousevat eniten esiin ja mitkä näkökulmat jäävät vielä huomiotta.

Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ruokakasvatukseen liittyvät tavoitteet painottuvat oppimisen alueeseen nimeltä 'Kasvan, liikun ja kehityn'. Ruokailuun, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tavoitteita oli ripotellen myös muualla varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritetyt ruokakasvatukseen liittyvät tavoitteet huomioitiin vaihtelevasti kuntien paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien omissa täydennyksissä. Osassa varhaiskasvatussuunnitelmia ruokakasvatussisältöä oli runsaasti ja käytän-

nön esimerkkejä sen toteutuksesta oli annettu kattavasti. Joidenkin kuntien, kuten Lahden, Lapinlahden, Raahen ja Karstulan varhaiskasvatussuunnitelmissa ruokakasvatussisältöä ei ollut kuntien omissa tarkennuksissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden sisällön lisäksi lainkaan. Kuntien varhaiskasvatussuunnitelmiin kirjaama ruokakasvatussisältö on varmasti pitkälti kiinni sivistystoimen virkamiesten ja jopa kuntapäättäjäien kiinnostuneisuudesta ruokakasvatuksellisia asioita kohtaan. Mäntyharjun ja Hämeenlinnan varhaiskasvatussuunnitelmissa ruokakasvatussisältöä oli kaikkein eniten ja varhaiskasvatussuunnitelmiin oli kerätty runsaasti esimerkkejä siitä, miten ruokakasvatusta kunnan varhaiskasvatuksessa toteutetaan. Aihetta oli havainnollistettu kuvilla ja mukaan oli otettu kommentteja käytännön kasvatustyötä tekeviltä aiheeseen liittyen.

Joissain kunnissa käytössä oli jo nyt ruokailun teemaviikkoja, ruokapiirejä tai pedagoginen ruokalista. Näitä voitaisiin hyödyntää yleisemminkin varhaiskasvatuksessa, esimerkiksi teemaviikkojen avulla voitaisiin tutustua oman maan ruokaperinteisiin tai muiden kulttuurien ruokakulttuureihin. Ruokapiirit ovat hyvä keino kerätä yhteen lapset, huoltajat, kasvatushenkilöstö ja ruokapalveluiden henkilöstö keskustelemaan ruokaan liittyvistä teemoista, kuulemaan lasten ja aikuisten toiveita ruokaan ja ruokailuun liittyen sekä tekemään erilaisia osallistavia tehtäviä. Varhaiskasvatuksessa voitaisiin myös enemmän hyödyntää oman päiväkodin keittiöön ja ruokapalveluhenkilöstöön tutustumista. Lapset saisivat näin lisää ymmärrystä ruuan alkuperästä, valmistuksesta ja pääsisivät ehkä itse myös osallistumaan ruokailujen järjestämiseen pienin tehtävin. Ruuanvalmistus oli mainittuna vain harvan kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa. Varhaiskasvatussuunnitelmissa voisikin olla enemmän konkreettisia tavoitteita siitä, miten lapsia voitaisiin ottaa mukaan ruuanvalmistukseen. Lasten on tärkeää päästä itse tekemään, kokeilemaan, maistamaan ja haistamaan ja näin tutustua uusiin raaka-aineisiin ja ruuan reitteihin ruokakaupasta lautaselle. Kun lapset pääsevät itse tekemään ja kokeilemaan, kiinnostus ruokaa kohtaan lisääntyy. Aistilähtöinen ruokakasvatus lisää esimerkiksi lasten kasvisten ja hedelmien maistamista sekä syömistä, vähentää nirsoilua ja edistää lasten mieltymystä ja kiinnostusta hedelmiin ja kasviksiin (Kähkönen 2022).

Jokaisen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa olisi tulevaisuudessa tärkeää huomioida ruokakasvatus ja konkreettisin esimerkein tuoda esiin, miten ruokakasvatusta kunnan varhaiskasvatussyksiköissä toteutetaan. Varhaiskasvatuksella on hyvät mahdollisuudet tukea perheitä ruokakasvatuksen toteuttamisessa ja ohjata lasten ruokatottumusten kehittymistä terveyttä edistäviksi sekä tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja (Ruokavirasto 2022b). Kaikissa varhaiskasvatussuunnitelmissa tavoitteet ruokakasvatukselle voisivat olla esitettynä teemoittain, esimerkiksi ruokailuun ja terveyden edistämiseen liittyvät tavoitteet, ruokakulttuuriin, ruokajärjestelmän kestävyteen ja eettisyyteen sekä ruuan alkuperän tuntemukseen liittyvät tavoitteet täydennettynä selkein ja konkreettisin esimerkein. Ruokakasvatuksen tavoitteiden ja toimintaehdotusten näkyminen varhaiskasvatussuunnitelmissa selkeämmin toisi esiin paremmin kunnan ruokakasvatuksen kautta toteuttamaa terveyden- ja hyvinvoinninedistämistyötä. Se auttaisi myös kasvatusalan ammattilaisia toteuttamaan ruokakasvatustyötä käytännön työssä monipuolisemmin ja suunnitelmallisella pedagogisella otteella. Varhaiskasvatussuunnitelma voisi siis olla hyvä käytännön apuväline ruokakasvatuksen toteuttamiseen käytännössä. Osassa kunnista tarjottiin varhaiskasvatuksen henkilöstölle koulutusta aistilähtöisen Sapere-ruokakasvatustelmän käyttöön. Ruokakasvatukseen liittyvää ajankohtaista tietoa tarjoavaa koulutusta tulisi kunnissa tarjota laajemminkin varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Erilaiset täydennyskoulutukset tai maksuttomat lyhyet verkkokurssit (esimerkiksi Neuvokas perhe Ruokakasvatuksen verkkokurssi) antavat siihen hyvät mahdollisuudet, kunhan työnantaja osoittaa työaika näiden suorittamiselle.

Teorialähtöinen varhaiskasvatussuunnitelmien tarkastelu toimi tutkielmassa hyvin. Teemoja, joiden mukaan varhaiskasvatussuunnitelmia analysoitiin, oli yhteensä 14 kappaletta laajasti eri aihepiireistä. Koska teemoja oli laajasti eri aiheisiin liittyen, saattoivat asiat olla usein luokiteltavissa useampaankin eri teemaan tai oli jopa hankalaa päättää, mihin teemaan sisältö parhaiten soveltuisi. Koska ruokakasvatussisältöä ei kaikissa varhaiskasvatussuunnitelmissa ole kovinkaan kattavasti, voisi olla tutkielman ja sen antaman informaation kannalta jopa selkeämpää ja antoisampaa, jos teemoja olisi vähemmän ja ne olisi otsikoitu vielä laajemmin, esimerkiksi terveyteen ja hyvinvointiin liitettävä ruokakasvatussisältö, ympäristön huomioiminen ruokakasvatuksessa (luonto, ruokajärjestelmän kestävyys ja eettisyys, yhteiskunta ja talous), ruoka alkutuotannosta

ruokapöytään (ruuantuotanto ja -jakelu, ruuanvalmistus, ruokailu), omakohtainen kokemus ruuasta ja kehosta (tunteet, arvot ja asenteet, ruuanvalinta, keho ja aistit) sekä yhdessä tekeminen ja ruuasta viestiminen (yhteisöllisyys, kulttuuri, media).

6.2 Johtopäätökset

Tutkielman tulosten perusteella ruokakasvatusta käsitellään vaihtelevasti kuntien paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. Varhaiskasvatussuunnitelmat ovat yleisesti muutenkin hyvin vaihtelevia keskenään niin sisällön määrän, laadun kuin ulkonäönkin osalta. Eniten kirjauksissa esiintyvä ruokakasvatuksen teema kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa oli ruokailu, toiseksi eniten terveys ja hyvinvointi ja vähiten media. Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteella voidaan tulkita, että ruokakasvatuksen tärkeyttä osana varhaiskasvatusta ei ole vielä täysin tunnistettu. Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma ei vielä tarjoa konkreettista apua käytännön varhaiskasvatustyöhön ruokakasvatuksen osalta kuin vain harvoissa kunnissa.

Varhaiskasvatussuunnitelmien ruokakasvatussisältöä voisi tulevaisuudessa kehittää yhteneväisemmäksi ja niin, että jokaisen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa olisi käsitelty se, miten konkreettisesti ruokakasvatusta kunnan varhaiskasvatuksessa aiotaan toteuttaa ja minkälaisia tavoitteita ruokakasvatukselle asetetaan. Jotta tämä toteutuisi, opetushallitus voisi julkaista kokonaisvaltaisen ruokakasvatuksen tavoitteita vastaavia konkreettisia toimintaehdotuksia, suunnitelmakirjauksen esimerkkejä tai muuta helposti hyödynnettävää aineistoa varhaiskasvatuksen suunnittelijoiden työn tueksi. Tulevaisuudessa selkeät linjaukset ja esimerkit kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa ruokakasvatuksen toteutuksesta auttaisivat varhaiskasvatuksen yksiköitä ja henkilöstöä ruokakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

LÄHTEET

Kähkönen, K. Varhaisen ruokakasvatuksen yhteys kasvien, marjojen ja hedelmien syömiseen oppimiseen ja kulutukseen. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto 2022.

Laitinen A, Tilles-Tirkkonen T, Karhunen L. 2021. Food education in Finnish primary education – defining themes and learning objectives using the Delphi technique. *British Food Journal*. 2021;123:404–427.

Laitinen A, Talvia S, Tilles-Tirkkonen T. 2022. Ruokakasvatus on osa alakoulun pedagogiikkaa. *Kasvatus* 2022;1:97–100.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018: 3a. Helsinki: Opetushallitus.

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden päivitys 2021–2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteiden-paivitys-2021-2022> (Luettu 13.8.2022)

Perusopetuslaki 407/2003. Annettu Helsingissä 13.6.2003. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L1P3>. (Luettu 13.8.2022).

Ruokavirasto. 2022a. Varhaiskasvatus ja perusopetus. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/varhaiskasvatus-ja-koulu/>. (Luettu 13.8.2022).

Ruokavirasto. 2022b. Varhaiskasvatuksesta hyvät eväät elämään. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/varhaiskasvatus-ja-koulu/varhaiskasvatus/>. (Luettu 13.8.2022).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointijohtaminen kunnassa. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa>. (Päivitetty 29.3.2022).

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos (1. painos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 2018. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>. (Luettu 13.8.2022).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ja iloa ruoasta. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki 2018.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Annettu Helsingissä 13.7.2018. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatuslaki#Pidm45949344228240>. (Luettu 13.8.2022).

Tutkielmassa analysoidut kuntien varhaiskasvatussuunnitelmat:

Asikkala: <https://asikkala.fi/wp-content/uploads/2021/09/Asikkalan-Varhaiskasvatussuunnitelma-OPH-2791-2018.pdf> (Luettu 13.8.2022)

Hankasalmi: <https://www.hankasalmi.fi/images/Sivistys/paivahoito/Varhaiskasvatussuunnitelma.pdf> (Luettu 13.8.2022)

Hartola: <https://hartola.fi/wp-content/uploads/Varhaiskasvatussuunnitelma-2019.pdf> (Luettu 13.8.2022)

Helsinki: https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/vare/Helsinki_Vasu_FI.pdf (Luettu 13.8.2022)

Hollola: Tutkielmassa käytettyä Hollolan varhaiskasvatussuunnitelmaa (2019) ei ollut enää saatavilla internetissä 9.7.2022, varhaiskasvatussuunnitelma oli päivitetty uuteen.

Hämeenlinna: https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2019/05/LAPSUUTTA-SATAKIELEN-SIIVITTAMANA_HML-vasu-2019.pdf (Luettu 13.8.2022)

Iitti: https://www.iitti.fi/library/files/5d5a3de9c91058e0230002da/litin_varhaiskasvatussuunnitelma_2019_1_.pdf (Luettu 13.8.2022)

Inari: <https://www.inari.fi/media/tiedostot-2019/sivistystoimi-2019/varhaiskasvatus/vasu-1.12.2019.docx.pdf> (Luettu 13.8.2022)

Joensuu ja Liperi: <https://www.joensuu.fi/documents/144181/3958508/Uusi+seutu-vasu+1.4+Joensuu+tarkennuksilla.pdf/81662570-6219-6f5a-83ac-5423e6ff55c5> (Luettu 13.8.2022)

Juupajoki: <https://peda.net/juupajoki/varhaiskasvatus/juupajoen-kunnan-varhaiskasvatussuunnitelma-2019/varhaiskasvatussuunnitelma-2019.pdf:file/download/0603e909d44afde9d0978aa0e62673cf57fbd37a/Varhaiskasvatussuunnitelma%202019.pdf> (Luettu 13.8.2022)

Jyväskylä: <https://peda.net/opetusuunnitelma/ksops/vasu2019/vpjpjv> (Luettu 13.8.2022)

Jämsä: https://peda.net/jamsa/varhaiskasvatus/vsp2018/tjkv:file/download/07be89d76136ae63cbcd2fb0457a5e1f1749502e/Vasu_tulostettava_word_versio%20%281%29.pdf (Luettu 13.8.2022)

Kannonkoski: <https://peda.net/kannonkoski/varhaiskasvatus/vasu2017> (Luettu 13.8.2022)

Kajaani: <https://www.kajaani.fi/tiedostot/varhaiskasvatussuunnitelma-kajaanin-kaupunki/> (Luettu 13.8.2022)

Karstula: <https://peda.net/karstula/kv/1v> (Luettu 13.8.2022)

Kihniö: [file:///C:/Users/necat/Downloads/Kihni%C3%B6n%20kunnan%20varhaiskasvatussuunnitelma2017%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/necat/Downloads/Kihni%C3%B6n%20kunnan%20varhaiskasvatussuunnitelma2017%20(3).pdf) (Luettu 13.8.2022)

Kitee: <https://www.kitee.fi/documents/1486274/2071647/Kiteen+varhaiskasvatussuunnitelma.pdf/9561f4d4-3684-1521-61f8-d46229fe224f> (Luettu 13.8.2022)

Kokkola: Tutkielmassa käytettyä vuoden 2021 varhaiskasvatussuunnitelmaa ei ollut enää 9.7.2022 saatavilla internetissä, uusi versio on tulossa elokuussa 2022.

Kouvola: https://www.kouvola.fi/wp-content/uploads/2019/06/Kouvolan_varhaiskasvatussuunnitelma_010819_alkaen.pdf (Luettu 13.8.2022)

Kuopio: Tutkielmassa käytettyä Kuopion varhaiskasvatussuunnitelmaa (2019) ei ollut enää saatavilla internetissä 9.7.2022, varhaiskasvatussuunnitelma oli päivitetty uuteen.

Lahti: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/9016521> (Luettu 13.8.2022)

- Lapinlahti: <https://www.lapinlahti.fi/loader.aspx?id=3ecac5a1-60c0-4f52-862e-f749f78d117d> (Luettu 13.8.2022)
- Lappeenranta: <https://beta.lappeenranta.fi/fi/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/lappeenranta-varhaiskasvatussuunnitelma-2021> (Luettu 13.8.2022)
- Liminka: <https://www.liminka.fi/wp-content/uploads/Limingan-kunnan-varhaiskasvatussuunnitelma.pdf> (Luettu 13.8.2022)
- Mikkeli: <https://www.oppiminen.mikkeli.fi/wp-content/uploads/2020/10/mikkelin-varhaiskasvatussuunnitelma-2019.pdf> (Luettu 13.8.2022)
- Mäntyharju: [file:///C:/Users/neeat/Downloads/Vasu'19%20M%C3%A4ntyharju.pdf%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/neeat/Downloads/Vasu'19%20M%C3%A4ntyharju.pdf%20(1).pdf) (Luettu 13.8.2022)
- Oulu: https://www.ouka.fi/documents/112792/131455/Oulun+kaupungin+varhaiskasvatussuunnitelma_sa.pdf/b1e727d4-e721-4836-88cc-d460307201f0 (Luettu 13.8.2022)
- Paltamo: https://www.paltamo.fi/media/suunnitelmat/paltamon_kunnan_varhaiskasvatussuunnitelma_2019_2.pdf (Luettu 13.8.2022)
- Parkano: <https://www.parkano.fi/wp-content/uploads/2019/10/Varhaiskasvatussuunnitelma-18.6.2019.pdf> (Luettu 13.8.2022)
- Pori: <file:///C:/Users/neeat/Downloads/Porin%20kaupungin%20varhaiskasvatussuunnitelma.pdf> (Luettu 13.8.2022)
- Raahe: <https://www.raahe.fi/sites/raahe.fi/files/liitetiedostot/Kasvatus%20ja%20koulutus/Raahe%20kaupungin%20varhaiskasvatussuunnitelma.pdf> (Luettu 13.8.2022)
- Rovaniemi: (Tutkielmassa hyödynnetty vuoden 2019 varhaiskasvatussuunnitelmaa, jota ei enää 9.7.22 ollut saatavilla internetissä, vaan suunnitelma oli päivitetty uuteen).
- Ruokolahti: <https://ruokolahti.fi/media/pdf-tiedostot/ptv-lomakkeet/varhaiskasvatussuunnitelma-2019.pdf> (Luettu 13.8.2022)
- Sastamala: <https://sastamala.fi/wp-content/uploads/2022/03/Sastamalan-varhaiskasvatussuunnitelma-5-2019.pdf> (Luettu 13.8.2022)
- Seinäjoki: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/9395243> (Luettu 13.8.2022)
- Tampere: <file:///C:/Users/neeat/Downloads/Tampereen%20varhaiskasvatussuunnitelma%202019.pdf> (Luettu 13.8.2022)

Turku: https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/turun_varhaiskasvatussuunnitelma_28.5.2019.pdf (Luettu 13.8.2022)

Vaasa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/11684879> (Luettu 13.8.2022)

Viitasaari ja Pihtipudas: <https://pihtipudas.fi/wp-content/uploads/2019/06/Wiitaunionin-varhaiskasvatussuunnitelma-2019.pdf> (Luettu 13.8.2022)