

Arja Lyytikäinen, arja.lyytikainen@ksshp.fi

Hankejohtaja

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa, Sapere-hanke

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri/Perusterveydenhuollon yksikkö

22.11.2011

Tervehdys ja haaste kehittämistilaisuuden osallistujille

KESKISUOMALAINEN LÄHIRUOKA JA RUOKAKETJU ALUEKEHITTÄMISEN OSANA -
Suunnitelmista strategioiksi, sanoista teoiksi. Maakunnallinen kehittämistilaisuus 22.11.2011 Marttala

Maku ja ruokailo takaisin lasten syömiseen!

Hyvät kehittämistilaisuuden osallistajat,

Lähetän teille tervehdykseni näin viestinä, koska olemme parhaillaan täällä Keski-Suomen keskussairaalassa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – eli Sapere-hankkeen tulosseminaarissa.

Haluan iloisena teille kertoa, että olemme tässä maakunnassa saaneet tehdä urauurtavaa ja tärkeää työtä lasten ruokakasvatuksen kehittämiseksi jo vuodesta 2009 alkaen. Hankkeemme syntyi edellisen hallituskauden **suomalaisen ruokakulttuurin kehittämisohjelman** ansiosta ja tuella. Vuonna 2009 mukana oli 7 Keski-Suomen kuntaa ja Turun kaupunki. Nyt toimijoita on jo ympäri Suomen, yhteensä 25 kuntaa ja niistä 14 on Keski-Suomen kuntia. Työmme jatkuu edelleen vuoteen 2013 saakka Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksen turvin. Ensi vuonna lasten ruokakasvatuksen kehittämistyötä on kaikissa Keski-Suomen kunnissa ja useissa kunnissa mukana on koko päivähoito. Vuosi vuodelta myös yhteistyö ProRuokakulttuuri –hankkeen kanssa on tiivistynyt. Tämä kertoo siitä, että maakunnassamme on yhteinen tahtotila ruokakulttuurin edistämisestä ja lähiruuan nostamisesta yhteiseksi menestystekijäksi. Yhteinen tahtotila koskee myös lasten ja lapsiperheiden terveyden edistämistyötä. Jo vuonna 2008 lasten ravitsemuksen edistäminen ja päivähoidon ruokakasvatuskäytäntöjen kehittäminen kirjattiin maakunnalliseen terveyden edistämisen suunnitelmaan Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä.

Panostus lasten ruokailuun on tärkeää lasten ja lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Lasten ruokailu ja ruokakasvatus kuuluvat oleellisena osana kunnan tarjoamiin peruspalveluihin sekä päivähoidossa että koulussa. Olemme lapsiperheiden äiteinä, isinä ja huoltajina onnekkaita – lapsi saa hyvää ruokaa päivähoidossa. Tutkimukset osoittavat, että lasten ruokavalio on päivähoidossa terveellisempi ja monipuolisempi kuin kotona. Lasten ruokavaliossa on saavutettu monia hyviä asioita viimeisten vuosikymmenten aikana, mm. rasvan määrä ja laatu ovat oleellisesti parantuneet. Mutta on meillä huolenaiheitakin. Kasvisten, hedelmien ja etenkin marjojen käyttö on vaatimatonta, kalaa syödään harvoin. Ruisleivän, viljan ja puurojen puolesta on edelleen puhuttava. Olisiko määrätietoinen panostus lähiruokaan se keino, jolla saisimme suuntaa kääntymään terveyttä edistävään suuntaan? Mielestäni on.

Yhteinen näkemyksemme sisältää ymmärryksen siitä, että ruokailutottumukset syntyvät varhain. Lapsuuden ruokakokemukset muovaavat lapsen suhdetta ruokaan, ruuan alkuperään ja ruuan

tekijöihin. Myös makumieltymykset syntyvät varhaislapsuudessa. Lapsuuden ruokamuistot säilyvät läpi elämän. Ei ole yhdentekevää mitä lapsille tarjotaan.

Ruokakasvatushankkeemme perusajatus on tuottaa lapsille ruokailoa ja tutustuttaa lapset monipuolisesti ruokakulttuuriin. Ruokaa lähestytään kokonaisvaltaisesti. Miten sen sitten teemme? Hankkeessa päivähoiton arkeen on kehitetty lapsen osallisuutta tukevia uusia toimintatapoja tutustuttaa lasta ruokaan, sen alkuperään ja ruuan tekemiseen. Päivähoitossa järjestetään lapsille iloisia ja leikinomaisia ruokapuuhia, joissa käytetään aitoa ruokaa. Päiväkotien pikkukeittiöt on otettu takaisin lasten käyttöön. Kuntien ruokapalvelu on lähtenyt loistavasti työhön mukaan. He ovat kehittäneet lapsilähtöisiä ruokalistoja ja mahdollistaneet raaka-aineiden saannin lasten kanssa tekemiseen. Jo lähes 2000 päivähoiton ammattilaista on saanut koulutuksen Sapere – lasten ruokakasvatusmenetelmään. Sapere-menetelmä perustuu kaikkien aistien käyttöön ruokaan tutustuttaessa. Tärkeää on, että lapsi saa osallistua, tutkia ja tehdä itse. Lasten kanssa puhutaan ruuasta ja jokaisen lapsen mielipidettä arvostetaan. Ruuan maku on nostettu esiin – mutta ei vain sitä, mitä suu kertoo, vaan miten lapsi kokee ruuan kaikin aistein: miltä ruoka näyttää, kuulostaa, tuntuu, tuoksuu ja maistuu. Näin lapsi saa kokonaisvaltaisen ymmärryksen ruuasta ja hänestä alkaa pienestä pitäen kasvaa omista valinnoistaan ja omasta maustaan tietoinen kuluttaja.

Sapere-menetelmän käyttö ja uudet ruokakasvatuskäytännöt ovat tuottaneet lukuisia oivalluksia siitä miten lapsi oppii syömään ja mikä lapselle on tärkeää ruuassa ja ruokailussa. Ruoka ei ole pelkkää mahan täyttettä. Vaan ruokailu tuottaa lapselle ymmärrystä siitä kuka minä olen, mistä minä tulen, mihin minä kuulun, miten minä liityn luontoon ja yhteisöni ja millainen ruokailija minä olen.

Toimijoina näemme lapsen tarpeet oikeutena hyvään ravitsemukseen ja sen lisäksi myös oikeutena oppia ruuasta, ruokakulttuurista ja ilmiöistä ruokamaailmassa. Ruokaan ja ruokailutilanteisiin sisältyy valtavasti erilaisia ulottuvuuksia, esimerkiksi ympäristökasvatusta, hygieniakasvatusta, kulttuurikasvatusta, taidekasvatusta, tapakasvatusta, uskonnollis-eettistä kasvatusta ja ilmaisukasvatusta. Jos paneudumme ruokaan vain tuotannollisesti, taloudellisesti, logistisesti, ”mahan täyttämisen” näkökulmasta – olemme jättäneet valtavan potentiaalin käyttämättä.

Hyvät kehittämistilaisuuden osanottajat – haastan teidän ottamaan ruokakasvatuksen koko potentiaalin käyttöön. Yhdistäkäämme voimavarat tässä maakunnassa. Eli priorisoidaan lasten ruokailu päivähoitossa ja koulussa ruokakulttuuriseksi ydintehtäväksemme. Lapset ovat tulevaisuuden potentiaali, jos he oppivat arvostamaan lähiruokaa, kokevat ruuan ja yhdessä syömisen arjen hyvinvointitekijäksi, haluavat valita ympäristöystävällisesti ja huolehtia itsestään, toisista ja luonnosta ihmisen parhaaksi.

Mitä sitten voisimme yhdessä tehdä? Esitän, että perustamme jokaiseen kuntaan lasten ruokakasvatuksen yhteistyöryhmän, jossa on kasvatuksen, opetuksen, ruokapalvelun ja terveyden edistämisen vastuuhenkilöt yhdessä linjaamassa, kehittämässä ja resurssoimassa toimintaa. Toisena esitän, että syksyllä 2012 järjestämme maakunnallisesti keskisuomalaisen lasten ruokakulttuuriviikon, jossa padassa porisee maistuvaa lähiruokaa, lapset pääsevät makujen ja ruuan juurille ja toimijat kokoontuvat yhteen. Tuotetaan näyttävästi ruokailoa yhdessä lapsille ja hyvinvointia maakuntaan!