

Ruokakasvatusta SAPERE- menetelmällä



aisti - oivalla - ilmaise - syö - nauti

*Epäilykset heitän nurkkaan
ja lautaselle kurkkaan.
Mitähän nyt siellä lie,
suuhun ruuan, kun käy tie.*

*Haistelen ja maistelen
rouskutan ja maiskutan.
Uusi maku on tässä,
vatsaan tietä etsimässä.*

*Oli uusi kokemus,
tämä ruuan vaellus.
Ihan kiva juttu,
nyt on sekín maku tuttu.*



KURIKAN KAUPUNKI
Varhaiskasvatus

❧ Mikä on Sapere? ❧

Sapere-sana on latinaa ja tarkoittaa ”maistella, tuntea, rohkaista ja olla rohkea.” Sapere on ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapsi tutustuu ruokaan aistiensa avulla (maku-, haju-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisti).

Lapselle on ominaista tutkia, leikkiä, liikkua ja ihmetellä sekä aistia asioita. Sapere-menetelmän avulla toteutetussa ruokakasvatuksessa lapsia rohkaistaan kertomaan omia tuntemuksiaan ruoka-asioissa. Lapsen luontaista uteliaisuutta voidaan käyttää hyväksi ruokakasvatuksessa.

Saperessa:

- Lapsella on oikeus hyvään ravintoon.
- Lapsella on oikeus oppia ruuasta.
- Lasta ei voi pakottaa syömään: vastaan nousee jokaisen lapsen oikeus fyysiseen koskemattomuuteen!

Saperessa on kaksi perussääntöä:

- lästä riippumatta jokaisella lapsella on oikeus omaan makuunsa, ei ole oikeaa tai väärää kokemusta
- lästä riippumatta jokaisella lapsella on oikeus olla kokeilematta/ maistamatta.

Sapere-opin mukaan isommat lapset ottavat itse ruokaa ja voitelevat leipänsä. Leipä on tarjolla samanaikaisesti ruuan ja juoman kanssa. Ruoka on samanarvoista, leipä ei ole palkinto!



❧ Saperen tavoitteet ❧

Saperessa tavoitteena on, että lapsi oppii:

- tuntemaan aistinsa ja oman makunsa/ ruokamieltymyksensä
- kuvailemaan aistinsa ruokamieltymyksiensä
- rohkaistuu tutustumaan eri ruokaan ja kertomaan mieltymyksensä
- suhtautumaan luonnollisesti ruokaan ja syömiseen, muiden esimerkki rohkaisee maistamaan.
- Ruokaa ei jaotella terveelliseen ja epäterveelliseen.

❧ Miksi Saperi? ❧

Ruokatottumusten perusta luodaan lapsuudessa. Viime vuosikymmeninä lasten ruokatottumukset ovat muuttuneet: makeiden juomien ja makeisten kulutus on lisääntynyt ja valmisruokien käytön myötä lasten makumaailma on kaventunut. Kodin ohella varhaiskasvatuksessa on mahdollisuus vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin, joiden seuraukset kantavat parhaimmassa tapauksessa aikuisuuteen saakka. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on Saperen myötä lisääntynyt.



❧ Saperen tavoitteena lapsen ruokailo ❧

Saperen avulla luodaan lapselle ruokailoa kannustaen, rohkaisten ja innostaen. Esimerkiksi ruokapöydässä jutellaan mukavista asioista, opetellaan ruokapuhetta (Liite 2 ja 3) ja kiinnitetään huomiota ruokailutilanteiden myönteiseen ilmapiiriin. Ruokailon saavuttaminen voi vaatia paljon kärsivällisyyttä aikuisilta. Kasvattajien onkin siis tärkeää miettiä; millaista on ruokapuheemme (kannustavaa vai kieltävää), millaisina malleina olemme, millainen ilmapiiri on ruokailutilanteessa. Mieti miten suhtaudut kasvattajana esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

Miten aikuinen kestää lapsen kokemukset ruuan suhteen?

- Tuleeko sotkua leipää voideltaessa?
- Putoaako ruokaa lattialle?
- Sotkeutuvatko vaatteet?
- Särkyykö lautanen?
- Onko lapsi hidas syömään?
- Hyväksyykö sormiruokailun osana ruokakasvatusta?



☞ Saperen päämäärät ☞

Sapere-menetelmän päämäärät ovat:

- luoda myönteinen ja luonnollinen suhde ruokaan ja syömiseen
- tukea ja rohkaista lasta tutustumaan erilaisiin ruokiin kaikin aistein
- tutustuttaa lasta ruoan alkuperään (retket ruoan alkuperään –kauppa, metsä, tori, maatala)
- kannustaa ja rohkaista lasta kielelliseen ruokaan liittyvien aistikokemusten ilmaisuun ja toisten kokemusten arvostamiseen (liite 2 ja 3)
- kasvattaa lapsista tietoisia, omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan huolehtivia kansalaisia
- saada vanhemmat mukaan lapsen ravitsemus- ja ruokakasvatukseen huomioiden, kuinka he itse voivat tukea lastensa monipuolisia ruokailutottumuksia ja myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen



☞ Sapereen liittyvä kasvatusyhteistyö ☞

Kasvatusyhteistyö perheiden kanssa on erityisen tärkeää. Vanhemmat ovat tietoisia miten lasten kanssa toimitaan ja mitä heidän kanssa tehdään päivähoidossa, Tavoitteena on, että vanhemmilla ja päivähoidolla on yhteinen käsitys ravitsemus- ja ruokakasvatuksesta. Lapsen vasuun kirjataan yhteiset tavoitteet ruokakasvatukselle. Sapere –menetelmä on siis tärkeä osa sekä kotien että päivähoidon ruokakasvatusta ja tärkeää siinä on kodin ja päivähoidon välinen yhteistyö.

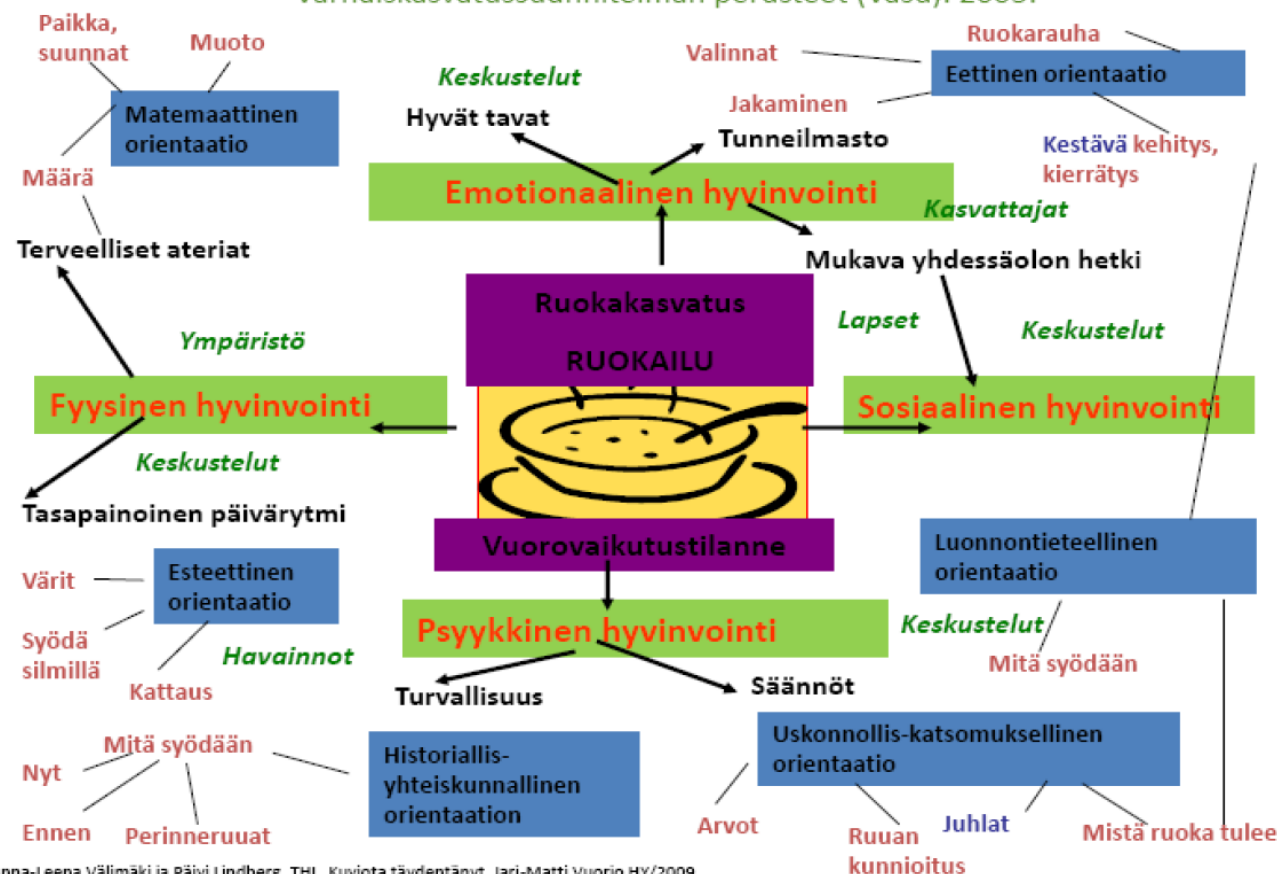
Ruokakasvatuksessa toteutuvat kaikkien varhaiskasvatuksen sisällöllisten orientaatioiden tavoitteet. Päivähoidossa liikkeelle voi lähteä tekemällä yhteisistä ideoista käsitekartan, joka kokoaa päivähoitoyksikön tärkeänä pitämät asiat kokonaisuudeksi.

Esimerkkejä vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä liittyen ruokakasvatukseen:

- Vasu-keskusteluissa sovitaan lapsen ruokakasvatusasioista
- Sapere-laukku, joka kiertää vuorotellen lasten kotona (laukkuun voi koota esim. ruokaan liittyvän kuvakirjan, ruoka-aiheisen muistipelin, tuoksupurkin, johon kotona voidaan laittaa jokin ruoan tuoksu, kuten kahvinporoja, maustetta, piirustus-/väritustehtäviä, loruja)
- Yksikön oma sapere-kansio, jossa voi olla esim. valokuvia yksikön Sapere-hetkistä ja lasten tarinoita (sadutus)
- Lasten tekemä keittokirja, joka syntyy kotoa tuoduista lasten lempiresepteistä

Tavoitteena hyvinvoiva lapsi

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Vasu). 2005.



☞ Ideoita arkeen Sapereen liittyen ☞

Ihmisellä on viisi aistia: näköaisti, kuuloaisti, tuntoaisti, hajuaisti ja makuaisti. Aistiensa avulla lapsi tutustuu ruokaan. Seuraavassa esimerkkejä arkeen Sapereen liittyen:

NÄKÖ

- Tarkastellaan, miltä esimerkiksi porkkana näyttää silmillä, entäpä suurennuslasilla.
- Kuvia hedelmistä, kasviksista ym. Lapset maalaavat esimerkiksi vesiväreillä.
- Tutustutaan kokonaiseen kasvikseen, hedelmään tai viljan tähkään sekä eri muodossa olevaan ruokaan: palasiin, raasteeseen, keitettyyn ja hienonnettuun ruokaan. Lisäksi hiutaleisiin, jauhoihin ja raakaan, kypsään.



KUULO

- Kuulostelupurkit: Kahteen purkkiin, josta ei näy läpi laitetaan samaa raaka-ainetta yhtä paljon. Purkeissa voi esimerkiksi olla riisiä, makaronia, jauhoja. Tarkoituksena on etsiä kuulostellen, mitkä rasiat ovat parit.
- Otetaan muutama elintarvikenäyte esimerkiksi näkkileipä ja...
 - taitetaan käsin ja kuvaillaan, millainen ääni siitä lähtee
 - haukataan ja kuvaillaan, millainen ääni siitä lähtee.

TUNTO

- Hedelmäsalaatti: Hankitaan hedelmät kokonaisina. Miltä kukin hedelmä tuntuu kokonaisena? Omenan pinta on sileä, persikka on karvainen jne. Kun salaattit ovat valmiita annoksia, voidaan miettiä miltä eri hedelmän palat tuntuvat suussa? Banaani on pehmeää ja omena kiinteää, mutta entäpä persikka?
- Tunnustelupussit: Isommille lapsille useampia juttuja sisään tunnusteltaviksi ja kuvaillaan millainen pinta siinä on ja arvataan mitä siellä on. Pienemmille lapsille vaikka vain yhtä laatua ja kuvaillaan miltä se tuntuu. Ohjaaja kirjaa ylös lasten arvaukset ja havainnot ja niiden pohjalta mietitään yhdessä, kun kaikki ovat kokeilleet, mikä se voisi olla. (Myös kuvia voi käyttää hyödyksi, vaikka siten, että esillä on muutama kuva ja pohditaan, mikä niistä voisi olla tuo mysteeriaines pussissa.)



HAJU

- Jokaisen ruokailun yhteydessä voidaan miettiä, mitä hajuja on ruuassa. Maanantaina voidaan haistaa curry. Tiistaina pinaatin ja marjan hajuja. Keskiviikkona lasangessa saattaa haista paprikajauhe tai sipuli jne.
- Haju-kuva-parit: tarvitaan ruoka-aineita esittäviä kuvia ja niitä vastaavat hajut purkeissa.
Esim.
 - omenan kuva ja omenan pala purkissa
 - sipulin kuva ja sipulia purkissa
 - appelsiinin kuva ja appelsiini pala purkissa
 - tillin kuva ja tuoretta tilliä purkissa

Lapset yrittävät etsiä hajun ja kuvan perusteella parit toisilleen.

Tehtävää voi helpottaa näyttämällä kuvaa esittävän ruoka-aineen kokonaisena ja tutkimalla sen hajua ja tarpeen vaatiessa pilkkomalla sitä, jotta hajuärsyke tulisi paremmin esille.

MAKU

- Makurata: Laita samanlaisiin kippoihin elintarvikkeita/raaka-aineita, jotka kuvaavat kyseistä perusmakuominaisuutta.
 - makea kippo*: sokeri, hunaja, siirappi, makea hedelmä.
 - suolainen kippo*: suola, suolakurkku, sipsi, oliivi.
 - hapan kippo*: sokeroimaton sitruunataäysmehu, puolukka, tyrni, piimä.
 - karvas kippo*: tumma kaakaojauhe, greippi, rucola, puolukka.
 - umamin makuinen kippo*: herkkusieni, kuivattu liha (suolaton), voimakas lihaliemi, kypsä tomaatti, soija.

Kustakin kiposta maistetaan puhtaalla kertakäyttölusikalla pieni määrä.

Suu olisi hyvä huuhdella vedellä jokaisen makuominaisuuden jälkeen.

- Makuyhdistelmiä: Maistetaan maustamatonta jogurttia (hapan) ja sitten jogurttia, johon on lisätty hilloa tai sokeria (hapan ja makea). Nimetään makuja. Kuvailtaan eroja ja valitaan suosikki.

Lisäksi ideoita arkeen...

- retket ruuan alkuperään - kauppa, metsä, tori, maatala, kirjasto
- ruoanlaitto- ja leivontavälineisiin tutustuminen
- salaattien tekeminen, leipominen yhdessä sekä loppusiivous
- ruoka hygieniä opitaan tekemällä, kokemalla, ja tutkimalla
- kasvien dippaaminen, sormipalat
- lapset osallistuvat tarjolle asettamiseen



- laulut ja leikit (kotileikki, kauppaleikki, draamaleikki, hiekkaleikki)
- taide esim. mustikasta saatavalla värillä maalaaminen ja vihanneksilla ja hedelmillä painaminen
- kädentaidot esim. piirtely, askartelu, muovailu

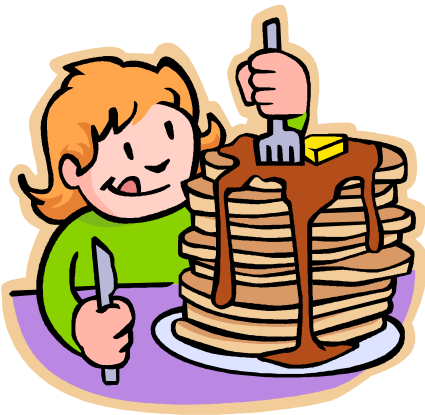
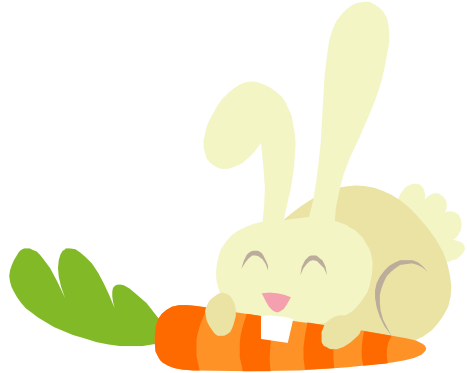
Aistien avulla ruokamaailmaan Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena -vihkonen on tulostettavissa www.sapere.fi. Lisäksi sivuilta löytyy paljon käytännön läheistä materiaalia.

☞ Lisätietoja antavat Sapere-lähiohjaajat ☞



☯ Loruja ja lauluja ☯

Kun pupuliinit kokoontuu
silloin maiskuttaapi suu.
Lihaa, perunoita, lohta,
massu pullollaan on kohta.
Muki täynnä maitoa, kasvuvoimaa aitoa.



Aurinko, aurinko lähtyjä paistaa,
hauska on auringon lähtyjä maistaa.
Pistelen suuhun, kiipeän puuhun,
lopun voin heittää ukolle kuuhun.
Sitten käynkin nukkumaan,
pikkuinen masuni pullollaan.

Kattila ja vuoka
täältä tulee ruoka,
lusikkaan kun tartun,
suureksi mä vartun.
Leivän syön, maidon juon,
ruokarauhan muille suon!



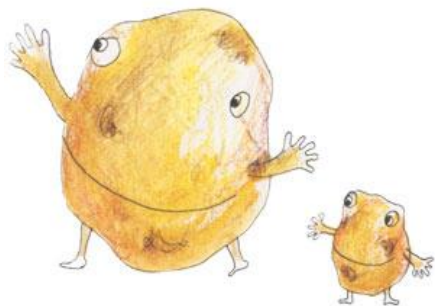
Niitä näitä
kaalenpäitä, nuija, noita
porkkanoita, lahttuja ja
perunoita. Pannaan pataan
kiehumaan, sieltä
lastenlusikkaan. Tule, tule
syömään.

Leipuri Hiiva

Työnnän pullat uuniin,
vedän ulos valmihit.
Näen piipusta, kun savu kohoaa.
Leipuri Hiiva, hän asuu Kumputiellä.
Ja kaikki kakut leipoo siellä.
Näen piipusta kun savu kohoaa.



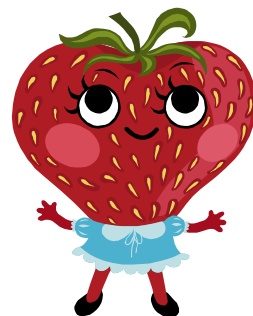
Peruna on pyöreä



Peruna on pyöreä, peruna on soikea,
peruna on ruoka ihan oikea.
Perunan kun suuhun vie, sille alkaa pitkä tie,
vatsassa sen paras paikka, eikös lie.
Perunaa, kun syödä saa, voimia se kasvattaa,
suuriksi saa meidät pieni peruna.
Hei-hei-peruna.

Popsi, popsi porkkanaa

Popsi, popsi porkkanaa, hampaita se vahvistaa,
Nami-nami Nami-nami porkkanaa, hampaita se vahvistaa.
Haukkaa, haukkaa hedelmää, omenaa tai päärynää,
Nami-nami Nami-nami hedelmää, omenaa tai päärynää.



Maista, maista mansikkaa, sitä ei voi vastustaa,
Nami-nami Nami-nami mansikkaa, sitä ei voi vastustaa.
Popsi, popsi porkkanaa; maista, maista mansikkaa,
haukkaa, haukkaa hedelmää; vitamiinit sulle jää.



