

RUOKAKASVATUS TUKEE LASTEN KESTÄVÄÄ RUOKAVALIOTA

Henna Vepsäläinen, Helsingin yliopisto

12.5.2025

RUOKA-ASKEL-TUTKIMUS



- Neljässä kunnassa, toteutettiin vuonna 2022
- Päiväkodit jaettiin kokeilu- ja vertailupäiväkoteihin
- Kokeilupäiväkodeissa ruokalistoja muokattiin
 - Enemmän kasviksia, erityisesti palkokasveja
 - Enemmän kestävästi pyydettyä ja viljeltyä kalaa
 - Maitotuotteita kohtuullisesti
 - Punaista lihaa vähemmän
- Vertailupäiväkodeissa ruokalistat pysyivät ennallaan

TAVOITE

Tutkimuksen tavoitteena on kehittää kestävä toimintamalli, joka tukee lasten terveellistä ruokavaliota ja vähentää ruokajärjestelmän ilmastovaikutuksia varhaiskasvatuksessa.

Tutkimuksessa selvitetään mm.

- Ruokahävikkiä
- Ruoan ilmastovaikutuksia
- Lasten ravintoaineiden saantia
- Lasten ravitsemustilaa
- Päiväkotiruoan kustannuksia

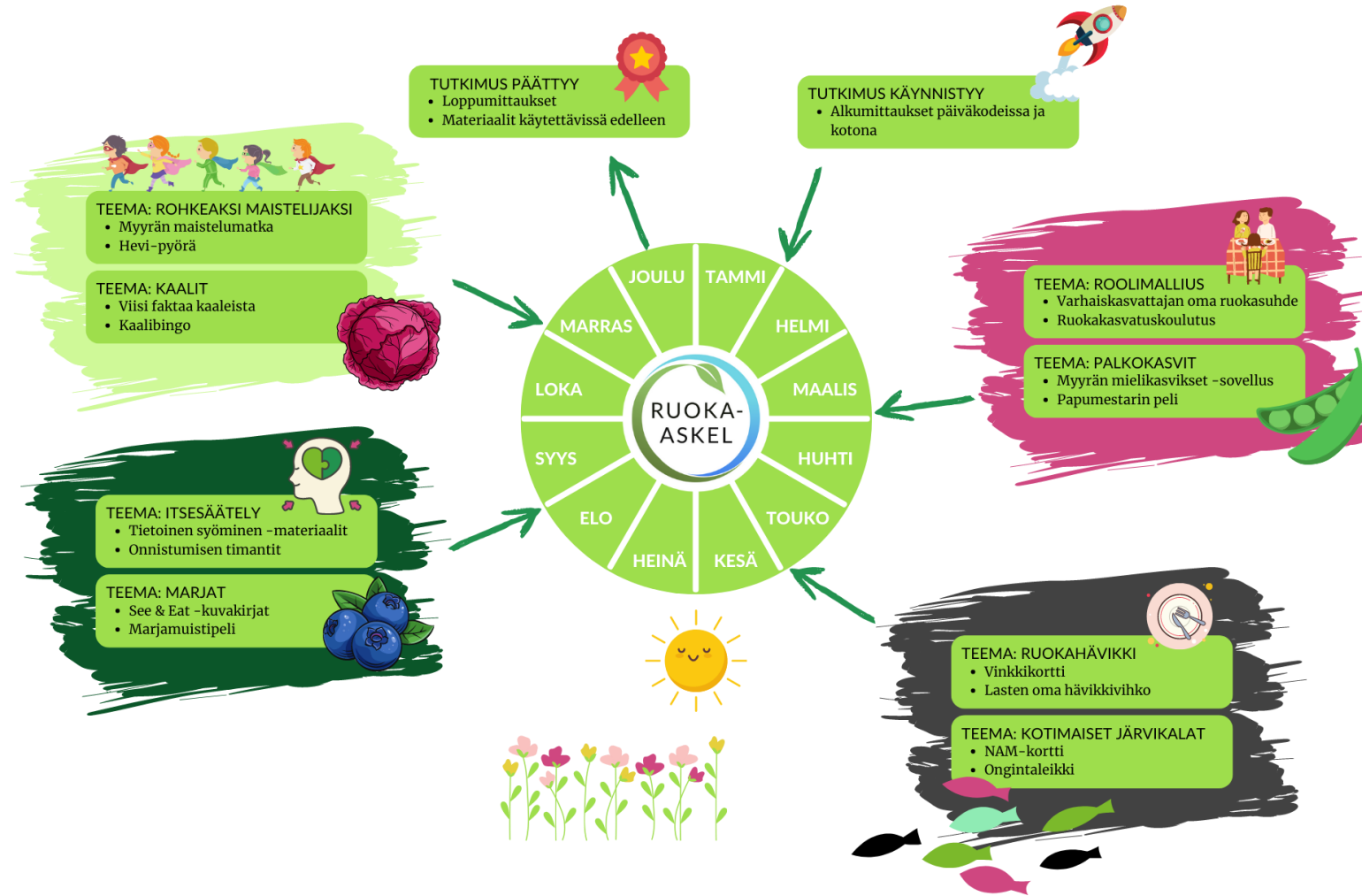


RUOKAKASVATUS

- Tutkimuksen esittely ja ruokakasvatuskoulutus tutkimuksen alussa (Ruukku ry)
- Koulutus itsesäätelystä (verkossa)
- Ohjeistus: 20 minuuttia ruokakasvatusta viikossa
- Ruokakasvatusmateriaaleja ja -aktiviteetteja
- Sosiaalinen media



RUOKA-ASKEL-TUTKIMUKSEN VUOSIKELLO 2022



VIISI FAKTA PALKO- KASVEIS



TEEMA 2: Hävikki ja kotimaiset järvikalat

2.-8.5.2022

9.-15.5.2022

16.-22.5.2022

Päiväkot:

Ryhmä:

23.-29.5.2022

VIISI VINKKIÄ RUOKA- ROHKEUDEN TUKEMISEEN



Kasvikset tutuiksi

Tutustukaa kasviksiin ruokailutilanteiden ulkopuolella, jolloin painetta maistamiseen ei ole.



Ruokalista esiin

Pohtikaa, miten voisitte ruokakasvatuksen avulla edistää ruokalistalla olevien uusien ruokien hyväksymistä.



Keskittynyt haisteleminen

Keskustelkaa ruokailun yhteydessä lasten lempituoksuisista. Mitä muistoja tuoksuisista tulee mieleen?



Keskittynyt maisteleminen

Pohtikaa ruokailun yhteydessä, miltä ruoan eri osat maistuvat. Keksikää mahdollisimman kuvaavia termejä!

NAM- kortti



Mistä kalaruoista perheeni pitää?

Mikä on isän suosikki? Entä äidin? Maistuuko mummolle Janssonin kiusaus, entä vejelle sushi?

Piirsin tähän kalamuistoni.

Viime aikoina olen uskaltanut maistaa näitä kalaruokia:

Mitä eri kalalajeja olen maistanut? Entä muita?

- silakka
- särki
- lahna
- hauki
- lohi
- turska

Kävin kerran kalassa...



Nimi:

Päivämäärä:

HEVI-PYÖRÄ

Miksi keksiä pyörää uudestaan? Hevi-pyörää pyöryttämällä saatte ideoita hauskaan ruokakasvatuspuuhaan helposti.



Tehdään retki lähikauppaan tai torille ja tutkitaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja!



Tutustutaan uuteen kasvikseen käyttäen kaikkia aisteja (näkö, tunto, kuulo, haju, maku)!



Jutellaan kasviksista Myyrän mielikasvikset -pelin avulla!



Piirretään isolle paperiarkille kaikki eri kasvikset, joita lapset ovat viikolla maistaneet!



Kokeillaan Myyrän maistelupankkia!



Käydään läpi lasten lempikasviksia: miltä ne maistuvat, tuoksuvat, tuntuvat ja näyttävät?



Suunnitellaan yhdessä unelmien ruokalista!



Pannaan silmät kiinni ja arvuutellaan, mitä haju-purkeissa on!

RUOKIEN HYVÄKSYTTÄVYYS



- Subjekttiivinen hyväksyttävyyys: vanhemman arvio siitä, kuinka halukas lapsi on maistamaan eri ruokia
- Objekttiivinen: vanhemman ja varhaiskasvatuksen ammattilaisen raportoima ruoankäyttö
- Lapset jaettiin kolmeen ryhmään:
 - 1) Kokeilupäiväkoti, paljon ruokakasvatusta
 - 2) Kokeilupäiväkoti, vähän ruokakasvatusta
 - 3) Vertailupäiväkoti

YHTEENVETO

- Ruokakasvatusta tarvitaan tukemaan ruokalistamuutoksia
- Ruokakasvatus voi auttaa lisäämään palkokasvien hyväksyttävyyttä
- Ruokakasvatuksen toteuttamiseksi tarvitaan materiaaleja ja aktiviteetteja, suunnitteluresursseja ja osaamista
- Valtakunnallinen ja kunnan sisäinen yhteistyö varhaiskasvatuksen, ruokapalveluiden ja muiden toimijoiden välillä on välttämätöntä



LINKKEJÄ

- [Ruoka-askel-tutkimus](#)
- [Ruokakasvatuksen ideapankki](#) (Neuvokas perhe)
- [Maistuva koulu](#)
- [Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointi](#)
- [Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry](#)





KIITOS

henna.vepsalainen@helsinki.fi