

VARHAISKASVATUS

Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila varhaiskasvatuksessa

Arvioikaa nykytilaa täyttämällä verkkokysely (www.nykytila.fi) työryhmänä. Työryhmään on hyvä koota edustajia mahdollisimman laajasti yksikkönnne eri ammattiryhmistä, kuten päiväkodin johtaja, varhaiskasvatuksen opettaja, sosionomi, lastenhoitaja ja ruokapalvelun työntekijä. Mahdollisuuksien mukaan voi ottaa myös erityisopettajan, terveydenhoitajan ja huoltajan.

Varatkaa vastaamiseen aikaa noin 30–45 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on samalla hyvä hetki yhdessä pohtia työyhteisössä toteutettavaa ruokakasvatusta ja saada yhteinen näkemys toimivista käytännöistä sekä mahdollisista kehittämiskohteista.

Saatte koosteen vastauksista ilmoittamaanne sähköpostiin. Kun olette täyttäneet arviointilomakkeen, sopikaa yhdessä, mihin asioihin ruokakasvatuksen kehittämisessä tänä toimintavuonna keskitytte. Käyttäkää ruokakasvatuksen suunnittelun tukena toimintasuunnitelmapohjaa sekä ruokakasvatuksen vuosikelloa, jotka löytyvät nykytila.fi-sivustolta.

Nykytilan arvio kannattaa säilyttää ja palata siihen säännöllisin väliajoin. Arvioinnin voi toistaa esimerkiksi vuosittain, jotta valittujen kehittämiskohteiden tilannetta ja tavoitteiden toteutumista voidaan seurata ja toimintaa kehittää edelleen.

TAUSTATIEDOT

Hyvinvointialue: _____ **Kunta:** _____ **Postinumero:** _____

Yksikkö

- kunnallinen päiväkot
 yksityinen päiväkot
 perhepäivähoito

Päiväkodin/yksikön nimi: _____

Lapsiryhmien lkm päiväkodissa/yksikössä: _____

Lasten lkm päiväkodissa/yksikössä (noin): _____

Sähköposti: _____

Kopio täytetystä lomakkeesta lähetetään tähän osoitteeseen.

Lomakkeen täytti

- päiväkodin johtaja
 varhaiskasvatuksen opettaja
 varhaiskasvatuksen sosionomi
 varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
 varhaiskasvatuksen erityisopettaja
 ruokapalvelun työntekijä
 neuvolan terveydenhoitaja
 huoltaja
 muu henkilökunta

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

Päivämäärä: _____

Merkitse rasti päiväkodin tilannetta parhaiten kuvaavaan kohtaan vastausasteikolla.

A. RUOKAKASVATUS OSANA KASVATUSTA JA OPETUSTA	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastaamatta
<p>1. Ruokakasvatuksen tavoitteet ja toimenpiteet on kirjattu yksikön vuosisuunnitelmaan tai ryhmän varhaiskasvatussuunnitelmaan.</p> <p><i>Kirjaaminen on tärkeää, sillä se pitää ruokakasvatusta esillä ja varmistaa tiedon siirtymisen myös henkilöstön vaihtuessa.</i></p>						
<p>2. Lapset osallistuvat ruokaan liittyvän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.</p> <p><i>Esimerkiksi pöydän kattamiseen tai aterian osien valmistukseen liittyvät avustavat tehtävät, leivonta, kiertävät apulaisvuorot, tapahtuma-, juhla- tai teemapäivät.</i></p>						
<p>3. Yksikön piha-aluetta tai lähiympäristöä hyödynnetään kasvatuksen ja opetuksen tukena.</p> <p><i>Esimerkiksi marjaretket, hyötykasvien viljely, vierailut torille tai ruokakauppaan.</i></p>						
<p>4. Kasvatushenkilöstö ja lapset tutustuvat päivittäin yhdessä ruokalistaan.</p> <p><i>Kuvia ruuasta ja raaka-aineista voidaan käyttää ruokalistan havainnollistamiseen.</i></p>						
<p>5. Lapsen ravitsemustarpeet ja ruokakasvatus on huomioitu lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa.</p> <p><i>Ryhmän yhteisten tavoitteiden ja toiminnan lisäksi on tärkeää huomioida yksilölliset tarpeet ravitsemuksessa ja ruokakasvatuksessa, esim. erityisruokavaliot, valmiudet ja tuen tarve tai yksilölliset ruokakasvatuksen tavoitteet.</i></p>						
<p>6. Ruokakasvatusta toteutetaan monipuolisesti myös ruokailutilanteiden ulkopuolella.</p> <p><i>Ruokakasvatus voi olla esimerkiksi ruoka-aineiden tutkimista eri aistien avulla, keskusteluja lasten kokemuksista sekä ruoka-aiheisia tarinoita, leikkejä, loruja tai lauluja. Ruokaan voidaan tutustua myös sen alkuperän, kestävyys-, kulttuurien ja terveyden näkökulmista – esimerkiksi tutkimalla, mistä ruoka tulee, pohtimalla ruoan ympäristövaikutuksia ja tutustumalla eri maiden ruokaperinteisiin.</i></p>						

B. RUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN JA KEHITTÄMINEN	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastamatta
<p>1. Ryhmän kasvatushenkilöstö ruokailee yhdessä lasten kanssa mahdollisuuksien mukaan samaa ruokaa syöden.</p> <p><i>Lapset oppivat mallista, ja aikuisen läsnäolo ja myönteinen asenne ruokaa kohtaan ovat tärkeitä. Ruuan arvostusta ja maistamisrohkeutta lisää se, että aikuiset syövät samaa ruokaa lasten kanssa.</i></p>						
<p>2. Ruokailuun on varattu riittävästi aikaa.</p> <p><i>Kiireetön ruokailu rauhoittaa ruokailutilannetta ja auttaa turvallisen ja myönteisen ilmapiirin luomisessa.</i></p>						
<p>3. Ruokailun käytännöistä on sovittu ja niiden perusteluja mietitty yhdessä lasten, kasvatushenkilöstön ja ruokapalvelutyöntekijöiden kanssa.</p> <p><i>Keskustelua ruokailun käytännöistä on hyvä käydä säännöllisesti myös huoltajien kanssa.</i></p>						
<p>4. Lasten ja henkilökunnan antama asiakaspalaute huomioidaan ruokailun kehittämisessä.</p> <p><i>On tärkeää, että palautteen antamisesta on sovittu yhteiset käytänteet ruokapalvelun kanssa. Myös lasten ääni tulee kuulla lapsilähtöisiä menetelmiä hyödyntäen. On tärkeää viestiä, kuinka palaute on huomioitu, jotta palautetta jatkossakin halutaan antaa. Kannustetaan antamaan myös positiivista palautetta.</i></p>						
<p>5. Kalusteet ja linjasto tai tarjoiluvaunu ovat mitoitukseltaan lapsille sopivan kokoiset ja malliset.</p> <p><i>Sopiva mitoitus mahdollistaa omatoimisuuden harjoittelun ruokailutilanteissa.</i></p>						
<p>6. Ruokailuympäristö on toimiva, akustiikaltaan sopiva, viihtyisä ja ruokailuun innostava.</p> <p><i>Lasten piirustuksia tai askartelua voidaan hyödyntää ruokailutilan somistamisessa.</i></p>						

C. MONIPUOLINEN JA RIITTÄVÄ ATERIA	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastaamatta
<p>1. Kaikkia aterian osia on riittävästi tarjolla lounaalla/päivällisellä.</p> <p><i>Aterian osat ovat pääruoka, kasvis- ja viljalisäkkeet, leipä, levite ja juoma.</i></p>						
<p>2. Kaikkia aterian osia on riittävästi tarjolla aamu-/iltapalalla ja välipalalla.</p> <p><i>Aterian osat ovat täysjyvävilja, tuoreet kasvikset, hedelmät tai marjat, rasvattomat/vähärasvaiset maitotuotteet ja pehmeät rasvat.</i></p>						
<p>3. Kaikki aterianosat ovat lapsille tarjolla samanaikaisesti.</p> <p><i>Aterian osia ei arvoteta tai käytetä palkintona. Jälkiruuan voi tarjoilla pääruuan jälkeen.</i></p>						
<p>4. Salaatit tarjotaan pääosin yksittäisinä komponentteina.</p> <p><i>Erillään tarjotut kasvikset maistuvat lapsille usein paremmin. Salaatit olisi hyvä sijoittaa linjastolle/tarjoiluvaunuun ennen pääruokaa, sillä se lisää kasvien menekkiä.</i></p>						
<p>5. Lapsia kannustetaan kaikkien aterian osien nauttimiseen.</p> <p><i>Esillä voi olla malliannos tai -kuva ja henkilöstö kannustaa (ei pakota!) puhuen ruuasta myönteiseen sävyyn.</i></p>						
<p>6. Lapsia kannustetaan annostelevaan itse ja ottamaan ruokaa nälkänsä mukaisesti.</p> <p><i>Annoskuvakortteja voidaan hyödyntää nälän ja kylläisyyden tunteen arvioinnissa sekä annostelun tukena.</i></p>						

D. RUOKAKASVATUSTA EDISTÄVÄ YHTEISTYÖ	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastamatta
<p>1. Henkilöstön kokouksissa suunnitellaan yksikön ruokakasvatusta.</p> <p><i>Jokainen ammattilainen on ruokakasvattaja ja säännöllinen yhteinen keskustelu auttaa henkilöstöä tunnistamaan roolinsa.</i></p>						
<p>2. Ruokaan ja syömiseen liittyen tehdään tarvittaessa yhteistyötä muiden asiantuntijoiden kanssa.</p> <p><i>Yhteistyössä esim. VEO:n, neuvolan th:n, ravitsemus-, puhe- tai toimintaterapeutin kanssa. Lapsen erilaisiin tuen tarpeisiin saattaa liittyä haasteita myös ruokailussa.</i></p>						
<p>3. Ruokapalvelutyöntekijät ja henkilöstö tekevät yhteistyötä ruokakasvatuksessa.</p> <p><i>Esimerkiksi lasten vierailu keittiöön, ruokapalvelutyöntekijän vierailu ryhmässä, makuraadit.</i></p>						
<p>4. Huoltajille viestitään säännöllisesti päiväkotiruokailusta.</p> <p><i>Esimerkiksi viikkotiedotteet, keskustelu aiheesta vanhempainilloissa tai vasu/leops-keskustelut.</i></p>						
<p>5. Huoltajien kanssa on sovittu käytänteistä, jotka tukevat yhteisiä ruokakasvatuksen tavoitteita.</p> <p><i>Esimerkiksi maistamiseen, annosteluun tai erityistilanteiden tarjoiluihin liittyvät käytänteet. Yhteistyö kotien kanssa luo johdonmukaisuutta ja yhtenäisiä kokemuksia lapselle kotona ja päiväkodissa.</i></p>						
<p>6. Päiväkoti tekee ruokakasvatuksessa yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa.</p> <p><i>Se voi tarkoittaa retkiä maataloille, torille, leipomoon tai kauppaan sekä järjestöjen työpajoja ja teemapäiviä, jotka auttavat lapsia ymmärtämään mistä ruoka tulee.</i></p>						

Tämän osuuden täyttää päiväkodin johtaja

E. RUOKAKASVATUKSEN TUKI JA JATKUVUUS	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastaamatta
<p>1. Päiväkodin johtaja varmistaa budjetista valvonta-ateriaedun laajasti päiväkodin henkilöstölle.</p> <p><i>Ruokailutilanteen tulee olla ohjattu. Riittävä aikuisten määrä ruokailutilanteessa varmistaa sen toteutumisen.</i></p>						
<p>2. Henkilöstö on saanut viimeisen 5 vuoden aikana koulutusta ruokakasvatukseen.</p> <p><i>Säännöllinen koulutus varmistaa, että henkilöstön osaaminen on ajantasaista ja uusilla työntekijöillä on mahdollisuus saada koulutusta.</i></p>						
<p>3. Päiväkodissa/ryhmässä on ruokakasvatuksesta vastaava henkilö tai tiimi.</p> <p><i>Henkilö/tiimi voi olla vastuussa esimerkiksi yhteistyöstä ruokapalveluiden kanssa, suunnittelee teemapäiviä, osallistuu kunnan yhteiseen kehittämiseen tai välittää vinkkejä ja toimintaideoita muille ryhmille.</i></p>						
<p>4. Päiväkodin johtaja on tietoinen lasten ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen liittyvistä kirjauksista kunnan hyvinvointisuunnitelmassa.</p> <p><i>Kirjausten tunteminen on edellytys sille, että tavoitteet ja toimenpiteet siirtyvät paperilta käytäntöön.</i></p>						
<p>5. Päiväkodin johto tukee henkilöstöä ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämisessä.</p> <p><i>Tukeminen tarkoittaa esimerkiksi suunnitteluajan varaamista tai tarvittavien yhteistyöryhmien muodostamista ja johtamista.</i></p>						
<p>6. Päiväkodin henkilöstö on sitoutunut ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämiseen.</p> <p><i>Toiminnalle on määritelty yhteiset tavoitteet, ja erilaisia näkemyksiä käsitellään rakentavasti. Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilaa arvioidaan säännöllisesti.</i></p>						

Kiitos ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arvioinnista! Nyt on hyvä hetki sopia, milloin arvioinnin äärelle pysähdytään seuraavan kerran.

Kokoonnumme seuraavan kerran tarkastelemaan kehittämiskohteiden tilannetta ja tavoitteiden toteutumista _____
Ajankohta tai päivämäärä

Löydätte maksutonta materiaalia ruokakasvatuksen kehittämisen ja toteuttamisen tueksi Neuvokas perhe ruokakasvatus -nettisivuilta <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/ruokakasvatus/>