



KUOPIO

Terveydenhoito, ravitsemussuunnittelu



**SAPERE -
RUOKAILOA JA MONIPUOLISIA
AISTIKOKEMUKSIA KOKO PERHEELLE!**

SAPERE - ILOINEN RETKI RUOKAMAAILMAAN!

Syömään oppiminen vaatii harjoittelua siinä missä muidenkin taitojen oppiminen. Lapsille ominainen tapa tutustua uusiin makuihin ja ruokiin tapahtuu heille luontaisen uteliaisuuden, tutkimisen, leikkimisen ja ihmettelyn kautta. Syömistaitojen opettelulle suotuista myönteinen ilmapiiri syntyy yleensä niissä hetkissä, joissa meillä on yhdessä aikaa kiireettömästi syödä ja puuhastella ruoan äärellä.

Sapere-ruokakasvatusmenetelmässä ruokamaailmaan tutustutaan eri aistien välityksellä saatavien kokemusten kautta. Sapere tarjoaa iloisen retken ruokamaailmaan ja innostavia puuhia ruoan ympärillä. Samalla ruokakokemukset ja -tottumukset monipuolistuvat ja erilaiset taidot kehittyvät.

Käytännössä Sapere-menetelmää voi hyödyntää kaikissa ruokaan liittyvissä

hetkissä lasten kanssa. Lapsen voi ottaa ruokailutilanteiden lisäksi mukaan mm. ruoan hankintaan, valmistukseen, ruokapöydän kattamiseen ja vaikkapa juhlien järjestämiseen. Keskeistä on, että yhdessä tekemisen ja oman osallisuuden kautta lapsi löytää ruokailon ja myönteisen suhteen ruokaan. Häntä on myös hyvä rohkaista kertomaan omia tunteuksiaan ruoasta, ruoka-aineista ja ruokailuista. Latinankielinen sana ”sapere” tarkoittaaakin maistella, tuntea, olla rohkea.

Sapere avulla lapsista kasvaa ruokaa arvostavia ja monipuolisesti syöviä aikuisia. Lapsena omaksutut ruokatottumukset suuntaavat terveyttä ja hyvinvointia koko elämän ajaksi. Samalla voidaan ennaltaehkäistä monia syömiseen liittyviä pulmia ja rajoituksia. Sapere-menetelmä on käytössä myös monissa Kuopion päiväkodeissa.



AISTIEN MAAILMA

Sapere-menetelmässä hyödynnetään haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja ruokien tutkimisessa.

NÄKÖ

Ruuan näkeminen tarjoaa meille usein ennakkotietoa siitä, miltä ruoka maistuu, onko se tuttua tai ylipäätään syötäväksi sopivaa. Näköaisti auttaa havaitsemaan mm. ruoan väriä, kokoa, muotoa, rakennetta, pintaa ja liikettä. Ruoan näköhavainnoista kannattaa keskustella varsinkin silloin, jos lapsi oudoksuu ruokaa pelkän näkemisen perusteella.

HAJU

Haju on neutraali hajuaistimuksia kuvaava sana. Jos haju on miellyttävä, siitä käytetään usein sanaa tuoksu. Ihminen pystyy erottamaan jopa tuhansia eri hajuja. Aistimme ruokaan liittyviä hajuja sekä ruoan pureskelun ja nielemisen kautta että hengittämisen ja nuuhkaisun kautta. Jotkin maust ovat itse asiassa hajuja, esimerkiksi vaniljan maku.

KUULO

Kuuloaistin perusteella huomaamme monia ruokaan, ruoanvalmistukseen ja ruokailuun liittyviä ääniä. Huomaamme helposti, jos esimerkiksi ruoka-aineen rapeus ei vastaa odotuksiamme.

TUNTO

Tuntoaistimuksia välittäviä reseptoreita on eri puolilla kehoa. Suuontelon kosketustunto, ”suutuntuma”, on tärkeä ruokaan liittyvien aistimusten välittäjä. Suun ja nenän limakalvojen kemosuuntunnon kautta syntyy mm. chilin polttava maku. Lapsilla on luontainen tarve tunnustella kaikkea sekä käsillään että suullaan. On huomattu, että ruokien tutkiminen käsin lisää niiden syömistä.

MAKU

Maistamme nykykäsityksen mukaan kielellämme viisi perusmakua, jotka lapsikin oppii helposti tunnistamaan. Ne ovat makea, suolainen, hapan, karvas ja umami (”lihaisa, täyteläinen”). Mieltymys makeaan on synnynnäistä ja suolaisen totutaan varhain. Sen sijaan happamiin ja karvaisiin makuihin tottuminen voi vaatia joiltakin lapsilta paljon opettelua.

VINKKEJÄ SAPERE-MENETELMÄN HYÖDYNTÄMISEEN ARJESSA

Kauppakäynnit

Lapset voi ottaa mukaan kaupassa mm. eri tuotteiden vertailuun, valintaan sekä ostosten punnitsemiseen ja pakkaamiseen. Tutkikaa esimerkiksi kaupan laajaa kasvisvalikoimaa. Päätäkää yhdessä, mihin uuteen vihannekseen, juurekseen tai hedelmään haluatte tutustua tarkemmin. Kotona voitte tutkia kasvista siltään, kuorittuna, halkaistuna, pilkkottuna erimuotoisiksi ja -kokoisiksi paloiksi, raastettuna ja vaikkapa keitettynä. Apuvälineinä voi käyttää myös suurennuslasia tai luuppia. Miten käsittelyt vaikuttavat ruoan eri ominaisuuksiin?

Ruoan valmistaminen

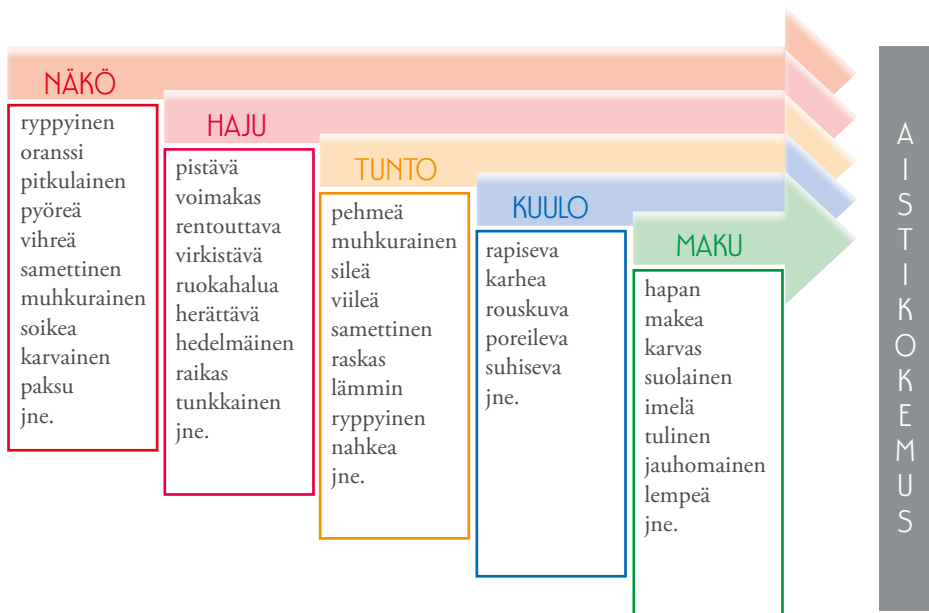
Ota lapsi mukaan ruoanvalmistuksen eri vaiheisiin iänmukainen kehitys huomioiden. Lapsi voi osallistua mm. ruoka-aineiden huuhtomiseen, pilkkomiseen, raastamiseen, hämmenämiseen, paistamiseen, vispaamiseen

ja taikinän vaivaamiseen. Samalla voi tarkastella ruoan ulkonäön, rakenteen, tuoksun ja maun muuttumista valmistuksen eri vaiheissa.

Ruokailu

Voit ottaa lapsen mukaan ruokapöydän kattamiseen. Kaunis kattaus ja yhdessä syöminen viestittävät myös siitä, että arvostamme ruokaa, jota syömme. Ruokailutilanteissa voimme laajentaa ruokamaailmaa yhteisen keskustelun kautta. Lasta voi pyytää esimerkiksi perustelemaan, miksi ruoka on hänen mielestään hyvää tai paha. Onko kyse mausta, rakenteesta, hajusta? Miltä ruoka tuoksuu, tuntuu, maistuu? Samalla voi keskustella siitä, että uusien makujen oppiminen vaatii harjoittelua, toistuvia maistamisia. Ruokaillessa voi myös sanoittaa sitä, mistä raaka-aineista ruoka on valmistettu ja mistä kyseiset ruoka-aineet ovat peräisin.





Ruoan alkuperään tutustuminen

Kun lapsi tuntee ruoan alkuperän ja on itse osallistunut sen hankintaan, ruoan arvostus ja halu kokeilla uusia makuja syntyy jo luonnostaan. Yhteiset kalastus-, marja- ja sieniretket sekä vaikkapa tori- ja kauppahallivierailut tarjoavat tähän hyviä mahdollisuuksia. Vihanneksia, juureksia, yrttejä ja marjoja voi myös mahdollisuuksien mukaan kasvattaa omalla pihalla, parvekkeella tai minikasvihuoneessa sisällä. Hankkikaa yhdessä siemenet ja kokeilkaa jotakin uutta ennestään tuttuja ohella. Seuratkaa kasvun ihmettä.

Ruoalla leikkiminen

Saako ruoalla leikkiä? Saa ja pitää, mutta hyvässä hengessä, ruokaa arvostaen. Samalla aikuisen toki kuuluu myös ohjata lasta hyvien ruoka- ja pöytätapojen noudattamiseen. Syömisen ei tarvitse olla vakava juttu ja riidan aihe, ruoan kanssa voi hassutella. Joskus voi vaikkapa välipalaleivän leivänpäällisistä hahmotella kasvot tai tarjota värikkäitä naposteltavat cocktail-tikuista.

SAPEREN HYÖDYNTÄMINEN LEIKEISSÄ

Makupalapeli

Tämä peli saa usein arankin lapsen maistamaan uusia ruokia ja pelaaminen on hauskaa yhdessä oloa.

Tarvikkeet:

lautanen, yksi pelimerkki, noppa ja ruokaa suupaloina.

Ennen pelaamista:

Pilko lapsen kanssa pieniksi suupaloiksi hedelmiä, kasviksia, leipää, juustoa tai muuta sormin syötäväksi sopivaa. Asettele palat lautaselle omille sektoreilleen. Osa suupaloista on hyvä olla vanhoja tuttuja ruoka-aineita, osa kannattaa olla uusia, jotta ruokavalikoima laajenee.

Näin pelataan:

Pelimerkki asetetaan jonkin ruoan kohdalle. Jokainen heittää vuorollaan noppaa, siirtyy silmäluvun verran eteenpäin ja maistaa pelimerkin kohdalla olevaa ruoka-ainetta. Seuraava pelaaja jatkaa tästä eteenpäin. Näin jatketaan kunnes lautanen on tyhjä. Mikäli jokin ruoka-aine loppuu ennen toista, pelimerkki siirretään seuraavaan ruoka-aineeseen. Mikäli pelaaja ei halua maistaa kohdalleen osunutta ruoka-ainetta, häntä kannustetaan edes haistamaan tai vaikka nuolaisemaan sitä. Pelaaja ei voi tällä vuorolla ottaa tilalle muuta ruokaa, vaan syömisvuoro siirtyy seuraavalle.



Arvaa minkä söin -leikki

Liinan alle laitetaan erilaisia ruoka-aineita. Yksi poistaa yhden ruoka-aineen muiden pitäessä silmiä kiinni. Muut yrittävät keksiä mikä on syöty, kun liina on poistettu.

Arvaa mikä?

Laitetaan huivi silmille ja suuhun laitetaan arvuuteltavia ruoka-aineita.

Tunnustelualaikko/pussi

Kenkälaatikkoon tai kangaspussiin laitetaan yksi kerrallaan erilaisia ruoka-aineita. Kädellä tunnustelemalla yritetään keksiä, mikä ruoka-aine on kyseessä.

Hajupurkit / hajun ja kuvan yhdistäminen

Kannellisiin läpinäkymättömiin purkkeihin laitetaan esim. mausteita tai ruoka-aineita (kaneli, kardemumma,

sipuli, mansikka...) Kenellä on paras hajuisti? Apuna voi käyttää myös kuvia tunnistettavista hajuista.

Äänen tunnistus

Tehdään ääniä näkymättömissä esim. sermin tai lakanan takana. Lapset yrittävät arvata mistä on kyse esim. veden kaataminen, vispilän ääni, näkkileivän voitelu, omenan rouskutus.

Kauppaleikki

Kerätään kotoa tyhjiä ruokapakkauksia. Myös kaupoista saa kivoja ruokamalleja ja leikkirahaa.

Ruokaa luonnosta -leikki

Viekkää vanhat kattilat ja pannut hiekkalaatikolle. Näissä on kiva kokkailla erilaisista luonnon antimista mitä erikoisimpia annoksia. Löytyisikö kotoa vanhaa astiastoa tarjoiluvälineeksi?



SAPEREN HYÖDYNTÄMINEN RUOANVALMISTUKSESSA

Lapset ovat innokkaita kokkeja, kun heille annetaan siihen mahdollisuus. Leivonnan tai ruoanlaiton aikana kannattaa tutustua raaka-aineisiin kaikkien aistien avulla. Alla muutama vinkki.

ORANSSIT TEELEIVÄT

2 dl hiivaleipä/sämpyläjauhoja
½ dl kaurahiutaleita
1 tl leivinjauhetta
1 maustemitta suolaa
3 rkl öljyä
1 dl maitoa tai vettä
1 dl porkkana/bataattiraastetta

” MILTÄ JAUHOT JA HIUTALET TUNTUVAT SORMISSA? ENTÄ RAASTE TAI TAIKINA?

Lapsi voi tehdä tämän kokonaan aikuisen avustamana. Raasta porkkana ja sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää öljy, maito ja porkkanaraaste. Sekoita taikinaksi. Jaa taikina kahteen osaan leivinpaperin päälle. Ripottele pinnalle jauhoja ja taputtele noin sentin paksuisiksi pyöreiksi leiviksi. Jaa taikina neljään osaan taikinapyörällä. Pistele leipiin reikiä haarukalla. Paista uusin keksitasossa 225 asteessa n. 15 min.

” MILTÄ RYYNIT TUNTUVAT SORMISSA? MITEN PUURON VÄRI MUUTTUU, KUN KÄYTETÄÄN ERI MARJOJA? SAAKO MUSTIKASTA HYVÄÄ HUULIPUNAA?

MARJAPUURO

2 litraa vettä
3½dl tummia manna-/kauramannasuurimoita
½- 1 litra mitä tahansa marjoja yksinään tai sekaisin
vajaa 2 dl sokeria

- L: Mittaa vesi kattilaan ja mannaryynit, sokeri ja marjat omiin astioihin.
A: Nosta kattila liedelle kiehumaan.
L+A: Toinen kaataa ryynit hiljalleen veden joukkoon ja toinen vispaa. Anna kiehua hiljalleen 10 min, sekoita välillä.
L: Kaada marjat puuron joukkoon. Sekoita.
L+A: Sekoita marjat halutessasi sauvasekoittimella, lisää sokeri ja laita puuro jäähtymään.
L+A: Vispaa puuro sähkövatkaimella jäähtyneenä ja nauti maidon kera.

L=lapsi, A=aikuinen

PUNAINEN JAUHELIHAKASTIKE

2 sipulia
2 porkkanaa
pala selleriä
1-2 rkl ruokaöljyä
400 g jauhelihaa
½ dl tomaattisosetta/murskaa
4 dl vettä
1 lihaliemikuutio
¼ tl suolaa
¼ tl valkopippuria
½ tl sokeria
2 tl basilikaa

A+L: Kuori ja silppua sipuli.

L: Pese ja kuori porkkanat ja selleri.

A+L: Raaste ne.

A+L: Kaada öljy pannuun, kuumenna ja ruskista jauheliha ja sipuli.

L: Lisää tomaattisose ja kypsennä välillä hämmentäen 5 min.

L: Lisää kasvisraasteet, vesi, liemikuutio ja mausteet. Anna kiehua hiljalleen 20 min.

A+L: Maista kaipaako lisää mausteita. Tarjoa perunan, riisin tai pastan kanssa.

” MILTÄ SIPULI NÄYTTÄÄ SISÄLTÄ?
MIKSI SIPULI SAA KYINELEET
VIERIMÄÄN? MITEN JAUHELIHAN
VÄRI MUUTTUU PAISTETTAESSA?
MILTÄ MAUSTEET TUOKSUVAT?

SYNTTÄRIT RUOKASEIKKAILU-HENKEEN?

Esimerkkejä yhdessä valmistettavista tarjoiluista:

- | Coctailpalat: hedelmä- ja kasvispaloja, juustoa ja lihapullia yms. kiinnitettynä vesimeloniin coctailtikuilla
- | Marja/hedelmäsmoothie
- | Dippikasvikset ja kastike
- | Hedelmäsalaatti

Leikkejä kuten ”tunnustelulaatikko” tai ”Arvaa minkä söin”.



HYVÄ TIETÄÄ JA TIEDOSTAA

Lapset suhtautuvat luonnostaan ennakkoluuloisesti uusiin ruokiin. Yleensä niiden hyväksymiseen tarvitaan 10-15 maistamiskertaa. Maistamisen omaehtoisuus ja pakottomuus lisää ruoasta pitämistä. Aikuinen voi kannustaa ja rohkaista maistamiseen, mutta ei pakottaa siihen.

- ! Lapsi ottaa toisista malleja. Siksi aikuisen on hyvä syödä lasten kanssa samaa ruokaa ruokapöydän ääressä. Myös muiden lasten malli innostaa lapsia uusiin kokeiluihin.
- ! Aikuinen päättää mitä aterioilla tarjotaan. Lapsi päättää, minkä verran hän syö. Lapsella on luontainen kyky säädellä kylläisyyden tunnettaan tarvetta vastaavaksi. Yhdellä kertaa ruoka ei ehkä maistu ollenkaan, mutta seuraavalla aterialla on kova nälkä.
- ! Jo varsin pieni lapsi voi harjoitella itse ruoan annostelua. Tuolloin hän oppii säätelämään ruokamäärän itselleen sopivaksi ja samalla ruoan hävikki pienee.
- ! Syömään on kiva tulla, kun ruokailutilanteet pidetään miellyttävinä ja ruokapöydässä keskustellaan mukavista asioista.



ROHKEUS -TARRATAULUKKO

Uusien ruokien maistelussa vaaditaan lapsen luonteesta riippuen vaihteleva määrä rohkeutta. Tämän taulukon avulla lasta voi innostaa ja rohkaista maisteluun. Jokaisesta uuden ruoan maistamisesta saa palkinnoksi tarran tai rastin ruutuun. Viiden tarran jälkeen saa sovitun palkinnon esim. uimahallireissun. Palkinnon on hyvä olla jotakin yhdessä tekemistä, ei niinkään syötävää.

Sovittu palkinto:				
Sovittu palkinto:				
Sovittu palkinto:				

Keittokirjoja: *Miikka Järvinen, Maija Koski: Apukokin keittokirja 2010*
Martat: Pikkukokki keittiössä 2008

Lähteet: *Sapere. Aistien avulla ruokamaailmaan 2009.*
Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Osa 2: Ideapankki 2014

Oppaan ovat laatineet ravitsemussuunnittelijat Katri Juntunen ja Päivi Lassila



KUOPIO

Kuopion kaupunki
Ravitsemussuunnittelu
www.kuopio.fi