

Ruokakasvatuksella hyvinvointia ja ruokailoa lapsille varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa

Kaisa Kähkönen

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti

Väitöskirjatutkija

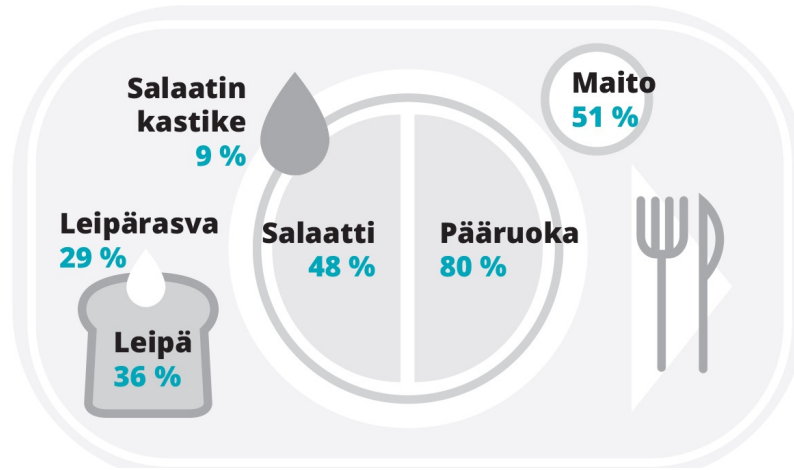
Hankekoordinaattori Ruokakunta-hanke

Miksi ruokakasvatusta?

Lapsen ruokaoppimiseen vaikuttaa koko kasvuympäristö



Koululounaan eri osien nauttiminen jokaisena koulupäivänä



Koululounas jää syömättä



Yläkoululaisista

37 %

jättää koululounaan väliin vähintään kerran viikossa.

Yleisimmät oppilaiden mainitsemat syyt kouluruokailun väliin jättämiseen:

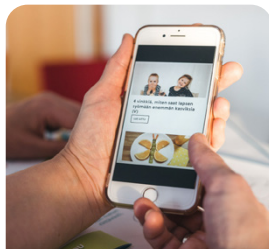
- tarjolla olevasta ruuasta ei tykätä
- kotitaloustunnilla syödään ateria
- ruokailuympäristö koetaan epämiellyttävänä
- ystävätkään eivät syö koululounasta

Näin voit edistää ruokakasvatusta omassa päiväkodissasi



1

Kokoa porukka.
Arvioikaa yhdessä
ruokakasvatuksen
[nykytila](#).



2

Päivittäkää tietonne
[Neuvokas perhe](#)
[ruokakasvatuksen](#)
[verkkokurssilla](#).



3

Poimikaa
[ruokakasvatuksen](#)
[tieto- ja idea-](#)
[pankista ideoita](#)
päiväkotinne
tarpeiden mukaan.



4

Arvioikaa
ruokakasvatuksen
toteutumista
säännöllisin
väliajoin.



5

Tuloksena
päiväkoti,
jossa opitaan
ja innostutaan
ruuasta.



Osoite: neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ruokakasvatus/



Ideapankki
150+ erilaista valmista idea



Tietopankki
10+ osiota vasun ja
kohderyhmän tarpeiden pohjalta



Verkkokurssi
2 h verkkokurssi
ammattilaisille

MAISTUVA KOULU

NÄIN VOIT EDISTÄÄ RUOKAKASVATUSTA OMASSA KOULUSSASI



1

Kokoa porukka.
Arvioikaa yhdessä
ruokakasvatuksen
nykytila.



2

Poimikaa **ideoita**
koulun tarpeiden
tai **vuosikellon**
mukaan.



3

Päivittäkää
tietonne **verkko-**
koulutuksella.



4

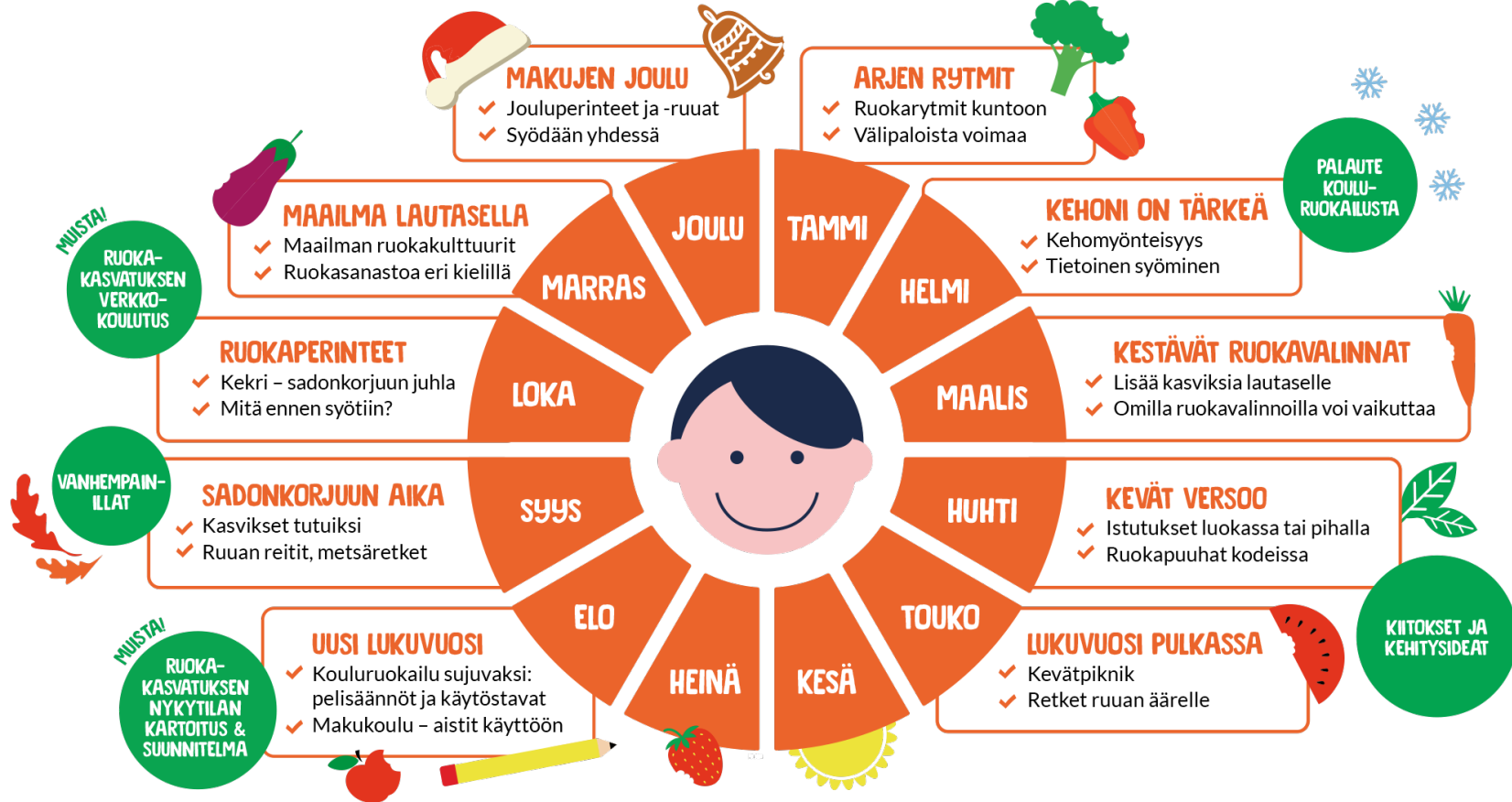
Toistakaa
säännöllisin
väliajoin.



5

Tuloksena koulu,
jossa opitaan ja
innostutaan
ruuasta!

RUOKAKASVATUKSEN VUOSIKELLO



Työkalu ruokakasvatukseen arviointiin ja kehittämiseen: nykytila.fi

RUOKAKASVATUKSEN JA RUOKAILUN NYKYTILA



Arviointi kouluissa ja päiväkodeissa

Lomake täytetään moniammatillisen tiimin yhteistyönä.

Lisää suunnitelmallisuutta

Arviointi opettajien ja kasvattajien apuna ruokakasvatustyön suunnittelussa.



Työ näkyväksi

Tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen kunnille ja maakunnille.

Tietoa päätöksentekoon ja kehittämiseen

- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
- Kasvatus ja sivistys
- Ruokapalvelut

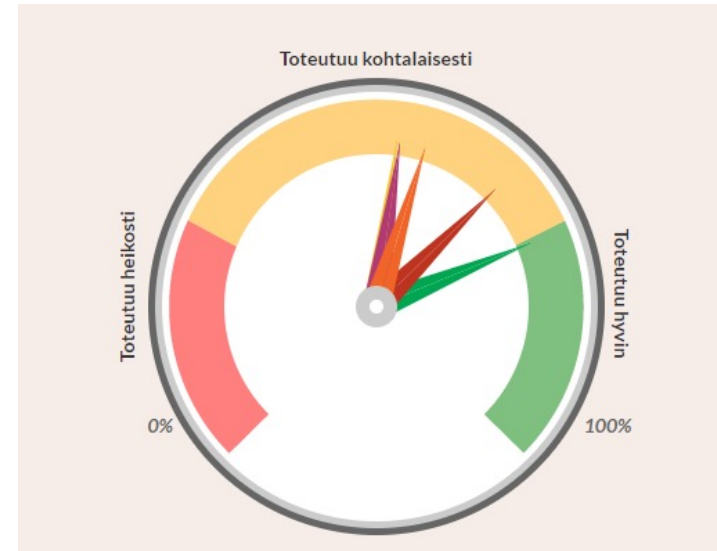


Lisää ruokailoa ja -kasvatusta kuntaan!

Nykytila.fi – 5 indikaattoria

- 1) Ruokakasvatuksen tuki ja jatkuvuus
- 2) Ruokakasvatus osana kasvatus ja opetusta
- 3) Ruokailun järjestäminen ja kehittäminen
- 4) Monipuolinen ja riittävä ateria
- 5) Ruokakasvatusta edistävä yhteistyö

- ➔ Indikaattorikuvaaja ruokakasvatuksen tilasta maakunnan ja kunnan tasolla
- ➔ Tieto käyttöön hyte-työssä.



Case: Nykytila.fin käyttöönotto Pohjois-Savossa ja Kuopiossa

Nykytila.fi tiedon hyödyntäminen Pohjois-Savon ja Kuopion hyvinvointikertomuksissa

Syksy 2020

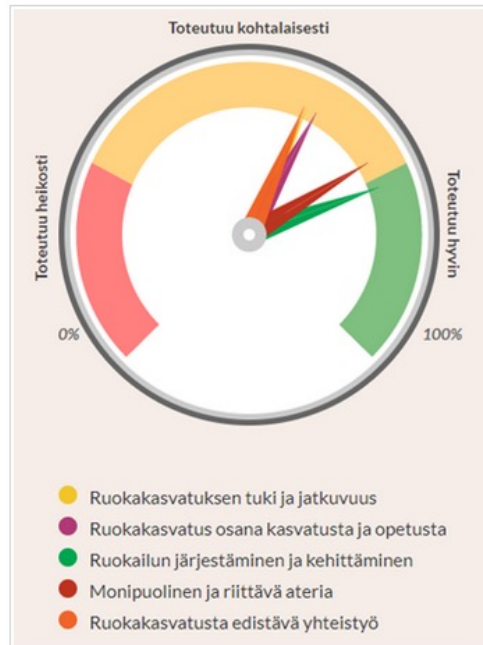
- PSSHP:n HYTE-tiimistä kaikille maakunnan kunnille pyyntö täyttää arviointi päiväkotij- ja koulukohtaisesti (1 vastaus/yksikkö).
 - 73 vastausta päiväkodeilta
 - 60 vastausta peruskouluilta.

Tiedon hyödyntäminen Kuopion ja Pohjois-Savon hyvinvointikertomuksissa

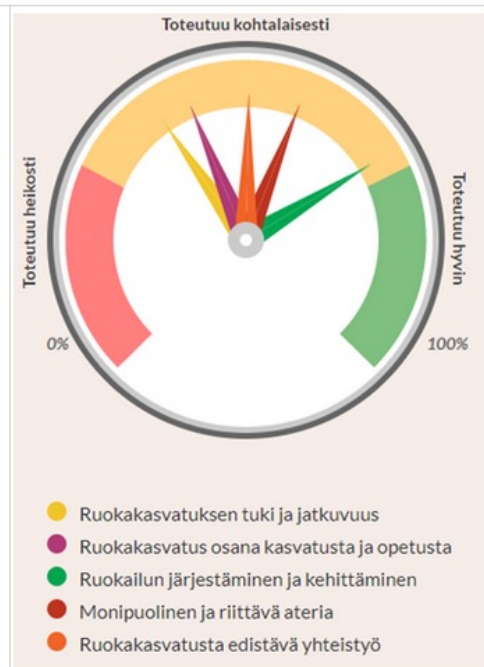
Kevät 2021

- Tieto osaksi Kuopion laajaa hyvinvointikertomusta
 - Painopiste: Hyvän arjen rutiinit → Lasten ja nuorten ruokailutottumusten edistämistä.
 - Hyödynnetään myös tulevassa suunnitelmassa v. 2021-2025.
- Tieto osaksi Pohjois-Savon laajaa hyvinvointikertomusta.
 - Käytetty hyvinvointikertomuksessa indikaattorina/ tietolähteenä tarkasteltaessa maakunnan asukkaiden hyvinvoinnin tilaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä
 - Tukea maakunnan kunnille tiedon hyödyntämiseen laajassa hyvinvointikertomuksessa.
 - V. 2021-2025 suunnitelman tavoitteissa: **Ruokakasvatuksen yhteistyö vahvistuu** (painopiste: Itsestä huolehtimisen/terveellisten elintapojen edistäminen)

Pohjois-Savossa varhaiskasvatuksen kokonaispistemäärä oli 64/100 pistettä ja perusopetuksen 51/100 pistettä. Varhaiskasvatuksessa tarvitaan kehittämistä erityisesti ruokakasvatusta edistävässä yhteistyössä ja peruskouluissa ruokakasvatuksen tuessa ja jatkuvuudessa (resurssit, koulutus, sitoutuminen). www.nykytila.fi.



Kuva: Ruokakasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa Pohjois-Savossa. (N=73 varhaiskasvatuksen yksikköä, lähde: www.nykytila.fi, tiedot poimittu 16.12.2020).



Kuva: Ruokakasvatuksen toteutuminen perusopetuksen alakoulussa Pohjois-Savossa. (N=49 perusopetuksen alakoulua, lähde: www.nykytila.fi, tiedot poimittu 16.12.2020).

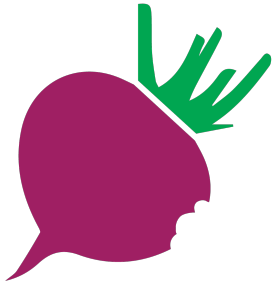
”Erinomainen tietolähde kuvaamaan sitä, miten ruokasuositusten mukaiset asiat toteutuvat maakunnan tasolla ja maakunnan sisällä eri kunnissa.”

”Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksesta on vähän tietoa organisaatiotasolta. Työkalu vastaa tähän tarpeeseen ja on aito kehittämisen työkalu.”

-Säde Rytönen, hyvinvointikoordinaattori, Pohjois-savon HYTE-tiimi

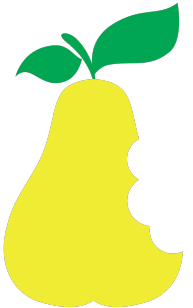


**Haluatko tukea ruokakasvatuksen
kehittämiseen kunnassasi?**



Lähde mukaan:

**Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta
varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen
(Kokoava) –hanke (v. 2021-23)**



Mistä Kokoavassa on kyse?

- Autamme kuntia hyödyntämään olemassa olevia ruokakasvatuksen toimintamalleja
 - Ruokailun ja ruokakasvatuksen arviointityökalu – www.nykytila.fi
 - Varhaiskasvatukseen Neuvokas perhe ruokakasvatus – www.neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ruokakasvatus
 - Alakouluihin Maistuva koulu – www.maistuvakoulu.fi
- Tarjoamme ilmaista täydennyskoulutusta ja webinaareja.

Kiinnostuitko?

Ota yhteyttä:



Kaisa Kähkönen

kaisa.kahkonen@uef.fi

p. 044 502 6595



Aija Laitinen

aija.laitinen@uef.fi

p. 040 417 4194