UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Sapere-ruokakasvatusmenetelmän käytön vaikutukset lasten ravitsemukseen varhaiskasvatuksessa

Heidi Kauppila
Ravitsemustiede
Itä-Suomen yliopisto
Terveystieteiden tiedekunta
Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö
Lääketieteen laitos
31.3.2022

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta
Lääketieteen laitos
Ravitsemustiede
Kauppila, Heidi L M: Sapere-ruokakasvatusmenetelmän käytön vaikutukset lasten ravitsemukseen varhaiskasvatuksessa
Tutkielman englanninkielinen nimi: The effects of Sapere food education method on children's nutrition in early childhood education and care
Kandidaatintutkielma, 37 sivua
Ohjaaja: TtM Aija Laitinen
Maaliskuu 2022

Asiasanat: Sapere, ravitsemus, lapset, varhaiskasvatus, ruokakasvatus

SAPERE-RUOKAKASVATUSMENETELMÄN KÄYTÖN VAIKUTUKSET LASTEN RAVITSEMUKSEEN VARHAISKASVATUKSESSA

Lapsuudessa opituilla ruokatottumuksilla on merkittävä vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin myöhemmin nuoruudessa ja aikuisuudessa. Terveellisten ruokatottumusten omaksuminen varhaislapsuudessa ennaltaehkäisee elintapasairauksia ja lihavuutta. Siksi on tärkeää tunnistaa tekijöitä, jotka tukevat lasten ruokatottumusten kehittymistä terveyden kannalta edulliseen suuntaan. Perinteinen ravitsemuskasvatus on jakanut tietoa suositusten mukaisesta ruokavaliosta ja ruokatottumuksista. On kuitenkin havaittu, että tämä ei yksinään riitä tukemaan terveellisiä ruokatottumuksia, vaan sen lisäksi tarvitaan muitakin menetelmiä. Ruokakasvatuksella voidaan laajasti ymmärtää kaikkea syömiseen tai ruokaan liittyvää ohjausta, opetusta, neuvontaa ja viestintää. Yleisesti tarkastellen lasten ruokatottumusten kehittymiselle merkittävimmät kasvuympäristöt ovat koti ja varhaiskasvatus. Varhaiskasvatuksessa toteutettavaa ruokakasvatustoimintaa ohjaavat valtakunnallisesti varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Ruokakasvatuksen tulisi näkyä paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa, ruokailutilanteissa ja niiden kehittämisessä, opetus- ja toimintatuokioissa ja päiväkodin tai perhepäivähoidon muussa toimintakulttuurissa. Yhtenä käytännön toteutuksena varhaiskasvatuksessa on hyödynnetty aistien käyttöön pohjautuvaa Sapere-ruokakasvatusmenetelmää, joka on tutkimuksissa todettu hyödylliseksi lasten ravitsemusterveyden edistämisessä.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää, miten Saperen käyttö varhaiskasvatuksessa vaikuttaa lasten ravitsemukseen. Tarkoitus oli lisäksi pohtia, miten menetelmän käyttö lapsuudessa mahdollisesti vaikuttaa aikuisiän ravitsemukseen.

Tutkimuksissa havaittiin, että Sapere-tuokiot useimmiten rohkaisivat lapsia valitsemaan ja maistamaan ruokailuhetkillä niitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä, joihin he olivat aiemmin aisteja käyttämällä tutustuneet. Lisäksi Sapere-tuokioiden jälkeen muutaman uuden ruuan

maistaminen oli helpompaa. Toisaalta huomattiin, että lapset olivat innokkaita tutustumaan ruokiin ja maistelemaan niitä Sapere-tuokioiden aikana, mutta lounaalla samojen ruokien maistaminen oli vaihtelevampaa. Lisäksi yksittäisen tutkimuksen mukaan Sapere lisäsi halukkuutta valita ja maistaa ruokia vain matalammin koulutettujen äitien lapsilla. Sapere-tuokioiden aikana lasten kyky kuvata ruokaa ja aistikokemuksiaan lisääntyi ja he tulivat tietoisemmiksi ruuan monipuolisista ominaisuuksista. Lapsen ruokaneofobia eli varautuneisuus uusia ruokia kohtaan usein vähensi halukkuutta valita ja maistaa kasviksia, marjoja ja hedelmiä, mutta osassa tutkimuksista tällä ei ollut vaikutusta syötyihin ruokiin.

Sisällys

1 Johdanto 5

2 Kirjallisuuskatsauksen toteutus 7

3 Lasten ruokatottumusten muodostuminen 8

3.1 Synnynnäiset makumieltymykset 8

3.2 Valikoiva syöminen ja ruoka-aversiot 9

3.3 Ruokaneofobia 10

4 Ruokakasvatus 11

4.1 Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa 13

4.2 Aikuisen rooli ruokakasvattajana 13

5 Sapere-ruokakasvatusmenetelmä 16

5.1 Saperen käyttöönotto Suomessa 17

5.2 Saperen toteuttaminen käytännössä 18

6 Saperen käytön vaikutukset lasten ravitsemukseen 21

7 Pohdinta 28

8 Johtopäätökset 33

Lähteet 34

1 Johdanto

Ruokatottumukset osana muita elintapoja voivat joko edistää tai haitata terveyttä (VRN 2018). Koko väestön terveyttä ajatellen lapsuus on merkittävä ajankohta vaikuttaa ravitsemusterveyteen. Makumieltymykset ja ruokatottumukset kehittyvät voimakkaasti varhaislapsuudessa (VRN 2018). Lapsuudessa koetuilla miellyttävillä mauilla, erilaisten ruokien saatavuudella sekä perheen ja muiden tärkeiden ihmisten esimerkillä on yhteys vielä aikuisuudessakin noudatettavaan ruokavalioon (Ojansivu ym. 2014). Lapsen suhde ruokaan rakentuu vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa sekä lapsen yksilöllisten ominaisuuksien pohjalta yhteiskunnan toiminnan luodessa tälle viitekehyksen (VRN 2018).

Lasten ylipaino ja lihavuus ovat jatkuvasti merkittäviä ravitsemukseen liittyviä terveyshaasteita ja niiden yleisyys on korkea jo leikki-ikäisillä (THL FinLapset 2021). Vuonna 2020 alle kouluikäisistä 2–6-vuotiaista ylipainoisia oli jopa 27 % pojista ja 16 % tytöistä ja lihavia puolestaan 7 % pojista ja 3 % tytöistä (THL FinLapset 2021). Viime vuosien aikana on vahvistunut käsitys siitä, että väestön ravitsemus- ja terveyserot alkavat muodostua jo varhaislapsuudessa (Kaikkonen ym. 2012). Erot ylipainon esiintyvyydessä ja ruokavalion laadussa on todettu olevan yhteydessä lapsen perhetaustaan (Kaikkonen ym. 2012), ja lasten ruokavalio heikkenee jo ensimmäisen ikävuoden jälkeen heidän siirtyessä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa (Kyttälä ym. 2008). Arkipäivisin kotona hoidettujen lasten ruokavalio on yksipuolisempi ja kauempana ravitsemussuosituksista kuin varhaiskasvatuksessa ruokailevien lasten (Kyttälä ym. 2008). Tyypillisintä useiden terveydelle epäedullisten elintapojen kasaantuminen on pienituloisille, ja vähän koulutetuille perheille sekä perheille, joissa on nuoret vanhemmat (Kaikkonen ym. 2012). Vuonna 2020 Suomessa varhaiskasvatukseen osallistui noin 77 % kaikista 1–6-vuotiaista lapsista, mikä osuus on jo vuosia ollut samansuuruinen (THL 2020). Varhaiskasvatus on paitsi merkittävä ympäristö edistää lasten ruokatottumusten kehittymistä terveelliseen suuntaan, se myös tasoittaa perhetaustoista johtuvia terveyseroja (Ojansivu ym. 2014).

Vaikka kattavat lasten ravitsemusta koskevat seurantatutkimukset suurelta osin puuttuvatkin, voidaan pienempien tutkimusten pohjalta arvioida, että lasten ruokavalion laatu on parantunut viimeisten vuosikymmenien aikana (VRN 2018). Hyvästä kehityksestä huolimatta lasten heikko juuresten, vihannesten, marjojen ja hedelmien käyttö on edelleen ravitsemuksellinen haaste niin Suomessa (Kyttälä ym. 2010) kuin muuallakin Euroopassa (Lynch ym. 2013). Suomalaiset lapset syövät edelleen suositellusta viidestä päivittäisestä juures-, kasvis-, marja- ja hedelmäannoksesta keskimäärin vain noin puolet eli kaksi annosta (Skaffari ym. 2019). Lisäksi erityisesti lisätyn sokerin ja suolan sekä eläinproteiinin ja tyydyttyneen rasvan määrä on lisääntynyt lasten ruokavaliossa, ja siten esimerkiksi monityydyttymättömien rasvahappojen ja ravintokuidun määrä ruokavaliossa jää usein suosituksia niukemmaksi (Skaffari ym. 2019). Kasvikset ja hedelmät ovat merkittävä osa terveellistä ruokavaliota sisältäen paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua sekä vähän energiaa (Schwab 2020). Runsaasti kasviksia ja hedelmiä sisältävä ruokavalio tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä (Schwartz ym. 2011) sekä ehkäisee ylipainoa ja pienentää riskiä sairastua moniin tarttumattomiin tauteihin (Schwab 2020).

Ruuan aistittavat ominaisuudet ovat merkittäviä lapsille, sillä aistien avulla lapsi päättää, mistä hän pitää tai ei pidä. Aistilähtöiseen oppimiseen nojaava Sapere-ruokakasvatusmenetelmä kehitettiin ajatuksella, että haluttiin lasten nauttivan monipuolisesta ruuasta sekä erilaisista ruokaelämyksistä. Tällä tavoin voitaisiin laajentaa lasten ruokavalion monipuolisuutta ja edistää terveellistä ravitsemusta pitkävaikutteisesti jopa läpi aikuisuuden. (Sapere Association 2018.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on selvittää olemassa olevan tutkimustiedon avulla, millä tavoin Saperen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa vaikuttaa lasten ravitsemukseen, sekä millaisia mahdollisia vaikutuksia tällä on pitkälle aikuisikään. Lisäksi työssä kuvaillaan, miten Saperea voidaan käytännön näkökulmasta hyödyntää varhaiskasvatuksessa.

2 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku tehtiin pääasiassa käyttäen PubMed ja Google Scholar-tietokantoja sekä Itä-Suomen yliopiston kirjastoa. Työssä käytetyt tutkimukset haettiin PubMedista ja Google Scholarista käyttämällä hakusanaa sapere ja hakulauseita Sapere AND (food* OR diet* OR eat* OR nutri*) sekä (sense* OR sensory OR smell* OR taste*) AND ("food education" OR "diet education" OR "dietary education" OR "nutrition education" OR "nutritional education") AND (toddler* OR child* OR kid OR kids OR youngster* OR boy OR boys OR girl OR girls OR preschool* OR "preschool*" OR kindergarten*). Hakulauseiden muodostuksessa tukena oli Itä-Suomen yliopiston tietoasiantuntija.

PubMedin ja Google Scholar -tietokannan hakutuloksista etsittiin ne tutkimukset, joissa on hyödynnetty aistilähtöistä Sapere-ruokakasvatusmenetelmää varhaiskasvatusikäisillä lapsilla ja pyritty selvittämään sen vaikutusta lasten ravitsemukseen. Tutkimuksista karsittiin pois alakouluikäisillä lapsilla tehdyt tutkimukset.

Itä-Suomen yliopiston kirjastosta haettiin erityisesti lasten ruokakasvatukseen liittyviä teoksia, jotka olivat saatavilla verkkoversiona. Muu tieto on kerätty käyttämällä erilaisia Sapereen ja ruokakasvatukseen liittyviä lähteitä, kuten kansallisia suosituksia, varhaiskasvatussuunnitelman perusteita sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. Tilastotieto on saatu etsimällä tietoa THL:n tilastoraporteista.

3 Lasten ruokatottumusten muodostuminen

Lasten ruokatottumusten kehittymistä ohjaavat monet tekijät. Osa niistä on geneettisiä ja synnynnäisiä kuten mieltymykset tiettyihin makuihin, mutta ympäristötekijät muovaavat niitä. Suurin osa ruokamieltymyksistä opitaan varhaislapsuuden aikana. Fyysinen, sosiaalinen, taloudellinen ja kulttuurinen ympäristö vaikuttavat osaltaan siihen, mitkä ruuat ovat haluttuja tai mitä on ylipäätään saatavilla. Lisäksi erilaiset tunteet, uskomukset, merkitykset ja asenteet ohjaavat syömistä. (Birch ja Fisher 1998.)

3.1 Synnynnäiset makumieltymykset

Makumieltymykset muotoutuvat läpi elämän (Helland ym. 2021), ja jo kohdussa ja imetyksen aikana lapsi altistuu erilaisille mauille ja ruuille (Talvia 2021). Lasten luontainen kyky alkaa pitämään erilaisista kasviksista ja muista ruuista on korkeimmillaan alle kahden vuoden iässä, minkä vuoksi varhaislapsuus on erityisen merkittävä ajankohta tietoisesti pyrkiä altistamaan lasta erilaisille ruuan mauille ja koostumuksille ja siten ohjata lapsen makumieltymyksiä. Tällöin muodostuneet makumieltymykset heijastuvat pitkälti aikuisuuteen (Helland ym. 2021).

Mieltymys makeaan on synnynnäinen, ja makeat maut ovat välittömästi lapselle helposti lähestyttäviä (Birch 1999). Kyky aistia suolaisuus kehittyy puolen vuoden ikään mennessä ja suolaisuus koetaan vaistomaisesti miellyttäväksi (Koistinen ja Ruhanen 2009). Sen sijaan ihmisellä on geneettisesti taipumus välttää karvaita ja happamia makuja, joita esiintyy kasvis- ja hedelmäryhmän tuotteissa. Näihin makuihin totuttelu vaatii enemmän toistoja ja siksi kärsivällisyyttä sekä aikaa. Ihmisten luontaiset makumieltymykset ovat kehittyneet evoluution aikana varmistamaan energian ja ravintoaineiden saantia, mutta nykyaikana, kun ruuasta ei ole pulaa, ne voivat johtaa ylipainoon ja lisääntyneeseen lihavuuteen (Birch 1999).

Aistein havaittavat ruoan ominaisuudet voivat aiheuttaa haasteen ravitsemussuositusten mukaiselle syömiselle, eikä pelkkä tieto tai ymmärrys terveellisyydestä riitä, jos ruoka jää lopulta syömättä (Ojansivu ym. 2014). Makumieltymykset eivät kuitenkaan ole pysyviä, vaan

makumieltymyksiä terveellisiä ruoka-aineita kohtaan voidaan tietoisesti vahvistaa erilaisilla menetelmillä (Birch 1999). Lapset esimerkiksi tarvitsevat 15–20 maistamiskertaa tullakseen tutuiksi uuden ruoka-aineen kanssa (Koistinen ja Ruhanen 2009). Vieras ruoka-aine mielletään helpommin hyväksi, kun se tarjotaan tutun ja mieleisen ruuan kanssa samanaikaisesti (Koistinen ja Ruhanen 2009). Ihmisen on myös vaikeaa erottaa yksittäisiä makuja ruoasta, minkä vuoksi kokonaisuus (maku, ulkonäkö, tuoksu, aikaisemmat kokemukset) vaikuttaa ruokavalintoihin yksittäisiä makuja enemmän (Birch 1999).

3.2 Valikoiva syöminen ja ruoka-aversiot

Valikoiva syöminen on varsin yleistä varhaislapsuudessa, mutta yleensä heikkenee n. 4–5 vuoden iässä, mutta sitä ilmenee myös aikuisilla (Taylor ym. 2015). Valikoiva syöminen voidaan määritellä haluttomuudeksi syödä joko ennestään tuttuja ruokia tai täysin uusia, jolloin voidaan puhua neofobiasta eli uuden pelosta. Valikoivuus voi alkaa myös maistamisen jälkeen (Taylor ym. 2015). Haluttomuus syödä tiettyjä ruokia liittyy useimmiten niiden aistittaviin ominaisuuksiin ja voi johtua esimerkiksi niiden rakenteesta, suutuntumasta, lämpötilasta tai niiden tarjoilusta sekoitettuna toisen ruuan kanssa (Joutsi 2021). Valikoivalle syömiselle on ominaista myös ruokavalikoiman kapeus ja aterioiden välttäminen (Mascola ym. 2010). Ruokien välttäminen voi liittyä myös ruoka-aversioihin, joissa jokin tietty maku tai ruoka yhdistetään sen syömisestä aiemmin aiheutuneisiin negatiivisiin tuntemuksiin kuten pahoinvointiin ja aiheuttaa siten pelkoa syömisen seurauksista (Joutsi 2021). Valikoivuus kohdistuu hyvin usein kasviksiin ja hedelmiin niin lapsilla kuin aikuisillakin, minkä vuoksi ruokavalion laatu voi olla heikko (Mascola ym. 2010). Syitä valikoivalle syömiselle on monia; siihen voivat vaikuttaa esimerkiksi syömiseen pakottaminen, painostaminen ja syömisen kontrollointi, persoonallisuuspiirteet (esimerkiksi autismin kirjo) tai sosiaaliset tekijät (Moroshko ja Brennan 2012).

3.3 Ruokaneofobia

Ruokaneofobia eli uusia ruokia kohtaan koettu pelko tai varautuneisuus on yleisimmillään varhaislapsuudessa, noin 2–6-vuotiailla (THL 2019). Se on luonnollinen osa lapsen kehitystä, mutta sen voimakkuus ja kesto vaihtelevat yksilöiden välillä (THL 2019). Neofobia aiheuttaa useimmiten sen, että nimenomaan ruuan maistaminen tuntuu vastenmieliseltä, mutta myös ruuan katsominen ja koskeminen saattavat ahdistaa (Korpela-Kosonen 2019). Kyse on siis pohjimmiltaan siitä, miltä ruoka näyttää ja vastaako se aiempia kokemuksia maittavasta ruuasta (Korpela-Kosonen 2019). Uusien ruokien pelon on havaittu olevan yhteydessä heikompaan ruokavalion laatuun, esimerkiksi suurempaan tyydyttyneen rasvan ja suolan määrään sekä vähäiseen kuidun ja proteiinin määrään (Sarin ym. 2019). Neofobia lievenee luontaisesti kouluiässä ja sitä voi vähentää varhaislapsuudessa tutustuttamalla lapsia uusiin ruokiin, makuihin ja ruuan rakenteisiin (Schwartz ym. 2011). Tämä onkin oleellista, jotta pystytään tukemaan lasten ruokavalion kehittymistä terveelliseksi ja monipuoliseksi sekä vähentämään aikuisiän neofobiaa (Schwartz ym. 2011).

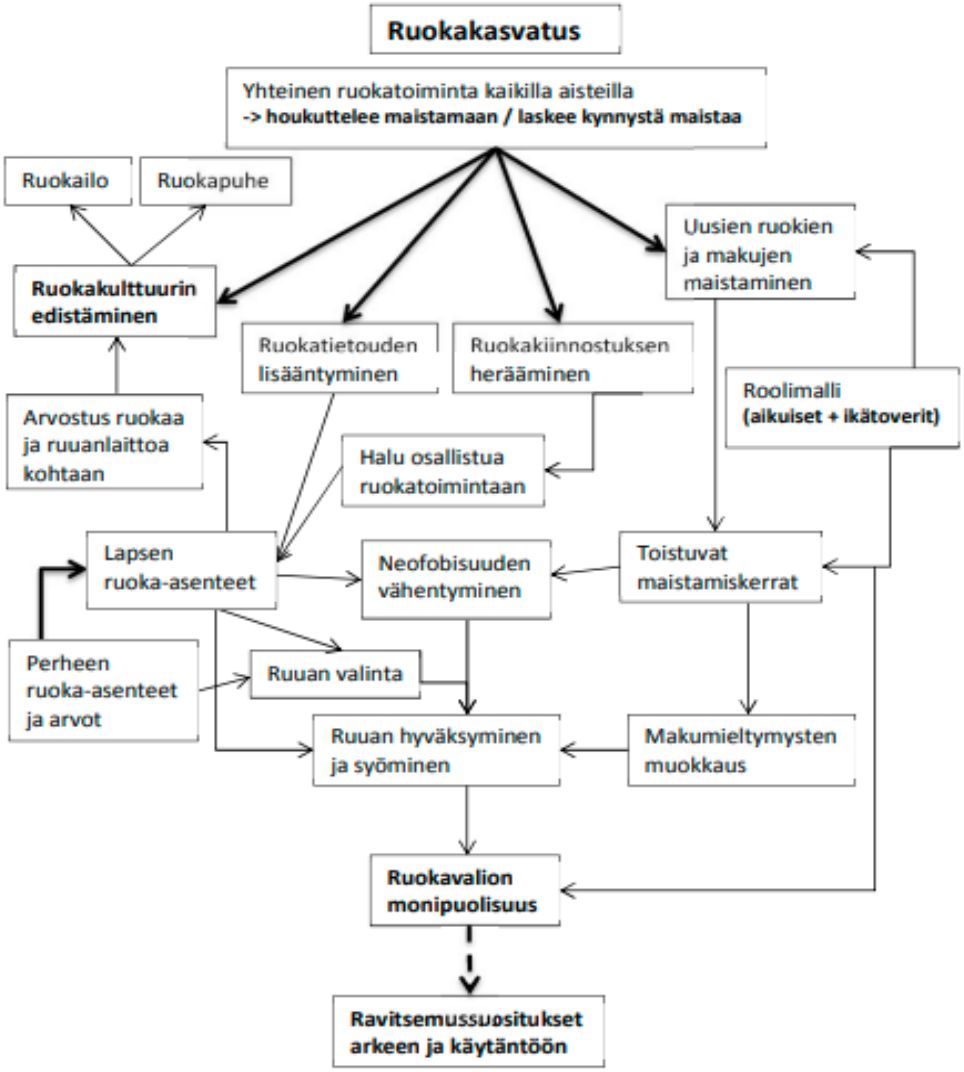
4 Ruokakasvatus

Ruokakasvatus voidaan määritellä monesta eri näkökulmasta, eikä sille siten ole olemassa yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää (Talvia ja Helkkola 2020). Kansainvälisesti ruokakasvatuksesta käytetään termejä *food education, taste education* ja *sensory-based food education*, jotka linkittyvät toisiinsa, mutta eroavat termistä ravitsemuskasvatus eli *nutrition education* (Ojansivu ym. 2014). Yleisesti ajatellaan, kaikki ruokailutilanteet voivat olla ruokakasvatuksen toteuttamistilanteita (THL 2019). Esimerkiksi ruokaillessa paitsi tutustutaan uusiin makuihin ja ruoka-aineisiin, myös opetellaan yhdessäoloa, ruokapuhetta ja pöytätapoja (THL 2019). Ruokailulla on siten vahva sosiaalinen merkitys ja sitä voidaankin pitää yhtenä tärkeimmistä tapakasvatuksen muodoista (THL 2019). Ruokakasvatuksella voidaan laajimmillaan käsittää kaikkea syömiseen tai ruokaan liittyvää ohjausta, opetusta, neuvontaa ja viestintää (Maistuva koulu 2021). Näin määritellen sitä katsotaan tapahtuvan hyvin monella eri tavalla ja erilaisissa tilanteissa, eikä pelkästään osana ruokailutilanteita (Talvia ja Helkkola 2020).

Ravitsemuskasvatuksen termiä voidaan puolestaan käyttää silloin, jos halutaan painottaa terveystavoitteita. Ravitsemuskasvatuksen päämääränä on edistää yksilöiden ja yhteisöjen ruokaan liittyvien tietojen, taitojen, toimintatapojen, asenteiden ja arvojen kehittymistä terveyttä edistäviksi. Ravitsemuskasvatuksesta puhuttaessa terveys tulisi ymmärtää niin fyysisenä, psyykkisenä kuin sosiaalisenakin hyvinvointina ja terveytenä. Terveellisten ruokatottumusten kehittymisen lisäksi on tärkeää vahvistaa itsesäätelytaitoja sekä myönteistä ymmärrystä niin itsestä kuin omasta ja muiden kehoista. Ravitsemuskasvatuksen tarkoituksena on saada lapsi tai nuori ottamaan vastuuta omasta terveydestään ravitsemuksellisesti ja herättää kiinnostus edistää sekä omaa että toisten hyvinvointia. (VRN 2018.)

Ruoka on merkittävä osa arkea ja juhlaa, ja se linkittyy moneen elämän osa-alueeseen (Ruukku ry 2022). Ruoka on osa hyvinvoinnin rakentamista, mutta siihen ei lukeudu vain fyysinen hyvinvointi, vaan ruualla on merkitystä myös sosiaalisesta ja kulttuurisesta

näkökulmasta (Ruukku ry 2022). Onnistunut ruokakasvatus tukee lasten myönteistä asennetta ruokaa kohtaan, rohkaisee tutustumaan uusiin makuihin ja ruokiin, muovaa siten makumieltymyksiä, vähentää ruokaneofobiaa sekä lopulta monipuolistaa lasten ruokavaliota ja tuottaa ruokailoa (Kuva 1, Ojansivu ym. 2014). Ruokakasvatuksella ruoka ymmärretään kokonaisvaltaisemmin: ruoka ei ole ainoastaan polttoainetta vaan tuottaa monella tapaa iloa (Ruukku ry 2022).



Kuva 1. Onnistuessaan ruokakasvatus voi erilaisten vaikutusten kautta muokata lasten makumieltymyksiä, vähentää uutuudenpelkoa, tuottaa lapsille ruokailoa ja monipuolistaa ruokavaliota, jolloin sillä voidaan parhaimmassa tapauksessa edistää ravitsemussuositusten mukaista syömistä (Ojansivu ym. 2014).

4.1 Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksella on keskeinen merkitys lapsen ruokailuun liittyvien tapojen ja taitojen kehittymisessä. Ruokailutilanteet varhaiskasvatuksessa ovat paitsi lasten jaksamista ja hyvinvointia tukevia tilanteita, myös varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista tukevia kasvatus- ja opetustilanteita. Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatusta toteutetaan päivittäisten ruokailuhetkien lisäksi osana varhaiskasvatuksen muuta toimintaa, kuten opetus- ja toimintatuokioita sekä toimintakulttuuria. (VRN 2018.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on määritetty keskeiset tavoitteet ruokakasvatukselle, ja että ruokakasvatuksen tulisi näkyä paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa (Opetushallitus 2018). Tavoitteena on, että edistetään lasten myönteistä suhtautumista ruokailuhetkiin ja syömiseen, keskitytään monipuolisiin ja terveyttä edistäviin ruokailutottumuksiin, opetetaan lapsia ruokailemaan omatoimisesti sekä syömään monipuolisesti ja riittävästi. Aterioilla tulee varmistaa kiireetön ilmapiiri. Tavoitteena on lisäksi opetella hyviä pöytätapoja ja yhdessä syömistä, tutustua aistien avulla ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin sekä kehittää lasten ruokasanastoa ruuasta keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla (Opetushallitus 2018). Ruokakasvatuksella voi olla lisäksi muita tavoitteita, jotka voivat liittyä esimerkiksi ruokakulttuuriin, terveyden edistämiseen, kestävän elämäntavan edistämiseen tai ruokajärjestelmän tuntemiseen (VRN 2018). Lasten terveyttä ja ravitsemusta ajatellen ruokakasvatusta tulisi käyttää nimenomaan ravitsemussuositusten mukaisen syömisen, kuten juuresten, vihannesten, hedelmien, marjojen ja kalan syönnin edistämiseen (Ojansivu ym. 2014). Ruokakasvatusta voitaisiin hyödyntää yhdessä ravitsemuskasvatuksen kanssa helpottamaan suositusten tuomista käytäntöön (Ojansivu ym. 2014).

4.2 Aikuisen rooli ruokakasvattajana

Lapsilla on vain rajallinen mahdollisuus vaikuttaa ruokavalintoihinsa (Satter 2007). Aikuiset asettavat rajat sille, mitä, milloin ja missä syödään, vaikka lapset saavatkin itse päättää

maistavatko ruokaa ja paljonko sitä syövät (Satter 2007). Lasten ruokakasvatuksessa ja päivittäisessä ruokailutilanteiden toteuttamisessa kodin sekä kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön rooli on keskeinen (THL 2019). Aikuiset ovat toistuvasti läsnä lasten ruokailuhetkissä varhaislapsuuden aikana ja vaikuttavat esimerkillään lasten ruokasuhteen ja erilaisten asenteiden kehittymiseen sekä siihen, mistä lapset oppivat pitämään (THL 2019). Aikuisen rooli ruokavalion määrittäjänä on aina merkittävämpi, mitä pienemmästä lapsesta on kyse (VRN 2018). Aikuisilla on velvollisuus järjestää ruokailuympäristö sellaiseksi, että terveelliset valinnat, hyvinvointia tukeva oppiminen ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat mahdollisia. Vanhemmat päättävät ruokien saatavuudesta kotona sekä tarjoavat mahdollisuudet säännöllisesti toistuviin aterioihin. Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen päävastuu on kasvatushenkilökunnalla, mutta sitä toteutetaan yhteistyössä ruokapalveluhenkilöstön ja muun varhaiskasvatusyksikön kanssa (VRN 2018).

Pienet arkipäivän valinnat ja ruokailuhetket ovat kaikki ruokakasvatusta, vaikkei aikuinen niitä sellaisena ajattelisikaan. Ruokaillessa lasten kanssa aikuisen on hyvä osoittaa kiinnostusta heidän syömistään kohtaan, syödä samaa ruokaa heidän kanssaan sekä rohkaista lasta maistamaan, siihen kuitenkaan pakottamatta tai lahjomatta. Ruokailuhetkien tulisi lähtökohtaisesti olla positiivisia tilanteita. Lapsia tulee myös arvostaa tasapuolisesti kaikissa ruokaan liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. (Koistinen ja Ruhanen 2009.)

Oman tarpeen mukaisen syömisen opetteleminen sekä kylläisyyden ja nälän tuntemusten tunnistaminen ovat tärkeitä muun muassa lihavuuden ennaltaehkäisemisen ja vähentämisen kannalta (Ojansivu ym. 2014). Sekä kotona että päiväkodissa on hyvä pitää huoli siitä, että kaikkea ruokaa ei aina ole tarjolla. Ruokarajoista sopiminen opettaa lasta sietämään pieniä pettymyksiä sekä sitä, että kaikkea ei voi saada. Säännöllinen syöminen ehkäisee parhaimmassa tapauksessa napostelukulttuurin yleistymistä. Kohtuutta, myönteistä ruokasuhdetta sekä hyvästä, terveellisestä ruuasta nauttimista opetellaan parhaimmillaan arkisissa ruokatilanteissa yhdessä aikuisten kanssa (Ojansivu ym. 2014).

Jokainen lapsi on erilainen ja jokaisen omat kokemukset ovat tärkeitä ja tulisi ottaa huomioon. Aikuiset ovat vastuussa ruokailuun liittyvistä säännöistä, mutta ottavat lapset mukaan niitä pohtimaan. Lapsen aktiivinen osallistuminen ruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin kehittää vuorovaikutustaitoja sekä yhteisten sääntöjen merkitystä. Aikuisen tulee antaa jokaiselle lapselle mahdollisuus osallistua, mutta jokaisella on oikeus olla myös osallistumatta. Keskeistä osallisuudessa on lapsen kyky ajatella itse, ilmaista mielipiteensä ja olla aktiivinen. Pitkällä aikavälillä lapsen omia vaikutusmahdollisuuksia tukeva ohjaustapa vahvistaa hänen kykyään säädellä syömistä silloinkin, kun aikuinen ei ole paikalla. (VRN 2018.)

5 Sapere-ruokakasvatusmenetelmä

Saperella tarkoitetaan aistikokemuksiin perustuvaa ruokakasvatusmenetelmää, jonka on alun perin kehittänyt ranskalainen kemisti ja etnologi Jacques Puisais (Puisais ja Pierre 1987). Sana ”sapere” on latinaa, ja tarkoittaa paitsi maistelemista, tuntemista ja rohkeutta, myös viittaa verbiin tietää tai ymmärtää (Koistinen ja Ruhanen 2009). Saperessa hyödynnetään kaikkia viittä aistia, joiden avulla lapsi tutustuu ruokiin ja oppii uusia asioita elintarvikkeista, ruuasta, ruuan alkuperästä ja ruokakulttuurista (Neuvokas perhe 2021). Saperessa ruuasta opitaan yhdessä aistimalla, kokeilemalla, tutkimalla, leikkimällä, keskustelemalla ja pohtimalla (Koistinen ja Ruhanen 2009). Oppiminen tapahtuu matemaattisten ja kielellisten tehtävien sekä musiikillisen, kuvallisen, kädentaidollisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kautta. Saperen vahvuutena on kokemuksellisuus eli pääpaino on lasten omissa aistikokemuksissa ja niiden ilmaisemisessa sekä aktiivisessa osallistumisessa (Koistinen ja Ruhanen 2009).

Lapset ovat synnynnäisesti uteliaita ja tutkivat ruokaa aktiivisesti sekä syödessään että ruuanlaiton aikana (Sandell ym. 2016). Aistien avulla lapsi saa kokemuksia, elämyksiä ja tietoa, joita hän tutkii itse sekä yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa (Koistinen ja Ruhanen 2009). Aistien kautta saatua tietoa käsitellään keskustellen ja auttaen lasta kuvaamaan kokemuksiaan. Ruokien ulkonäöstä, koostumuksesta, mausta ja hajusta koostuu aistielämys, jonka jokainen lapsi kohtaa ja ymmärtää yksilöllisesti (Koistinen ja Ruhanen 2009). Näin lapsi oppii myös tuntemaan omat aistinsa ja miten ne toimivat eri tilanteissa sekä sen, miten monin eri tavoin voi saada tietoa ruokamaailmasta. Aistielämykset ovat tärkeitä senkin vuoksi, että ne jäävät hyvin usein pitkäaikaisina muistikuvina mieleen (Koistinen ja Ruhanen 2009). Saperen tarkoituksena on vahvistaa myönteistä ja luontevaa suhtautumista ruokaan (Ruukku ry 2022). Ruoka ei ole vain terveellistä tai epäterveellistä, hyvää tai pahaa, vaan kaikkea siltä väliltä ja paljon muuta (Ruukku ry 2022). Saperessa ruokaa ei myöskään tarkastella ravintoainetasolla (Ojansivu 2013). Ensisijaisena tavoitteena ei ole lisätä terveydelle edullisten ruoka-aineiden menekkiä tai informoida lapsia terveyden ja ravitsemuksen vuorovaikutuksista, eikä se siten korvaa ravitsemuskasvatusta. Saperessa hyödynnettyjen aistikokemusten avulla pyritään herättämään lasten luontaista kiinnostusta ja uteliaisuutta

ruokaa kohtaan ja tukemaan lapsia heidän omien ruokamieltymystensä syntymisessä ja laajentamisessa, ja siten pyritään laajentamaan lasten ruokavaliota monipuolisemmaksi. Parhaimmassa tapauksessa Sapere siis tukee terveellisten ruokatottumusten muodostumista. Mikäli ruokakasvatuksen toteutus on linjassa ravitsemussuositusten kanssa, se voi saada aikaan kansanterveydellisesti merkittäviä tuloksia lasten ravitsemuksen edistämiseksi (Ojansivu 2013).

5.1 Saperen käyttöönotto Suomessa

Ranskasta lähtöisin oleva Sapere-menetelmä suunnattiin alun perin 9–12-vuotiaille koululaisille (Puisais ja Pierre 1987). Menetelmä tuli Suomeen vuosina 2000–2002, jolloin makukoulu-tyyppisiä oppitunteja kokeiltiin muun muassa Kuopiossa ja Jyväskylässä alakoululaisten kanssa (Koistinen ja Ruhanen 2009). Tämän jälkeen Saperea lähdettiin kehittämään varhaiskasvatukseen soveltuvaksi ruokakasvatuksen menetelmäksi, kun sitä sovellettiin Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö -hankkeessa vuosina 2004–2005 (Koistinen ja Ruhanen 2009). Saperen vaikutuksista saatiin kannustavia havaintoja, ja vuonna 2008 Sapere kirjattiin käyttöön otettavaksi lasten ruokakasvatusmenetelmäksi Maakunnallisessa terveyden edistämisen suunnitelmassa Keski-Suomessa (Lyytikäinen 2014).

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämistyön toimintamalli luotiin ”Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen” -hankkeessa vuosina 2009–2010 (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2010). Hanke toteutettiin Keski-Suomen sairaanhoitopiirin, Turun yliopiston ja Turun kaupungin yhteistyönä, ja siihen osallistui seitsemän Keski-Suomen kuntaa sekä Turun kaupungin päivähoito (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2010). Vuosina 2011–2013 Sapere-ruokakasvatuksen kehittämistä jatkettiin jatkohankkeissa, joihin osallistui Pirkanmaan sairaanhoitopiiri sekä muita kuntia. Lopulta kehittämishanke oli käynnissä 50 Suomen kunnassa (Lyytikäinen 2014). Kehittämistyössä on otettu huomioon suomalaisen varhaiskasvatuksen periaatteet ja linjaukset ja erityisesti käsitykset lapselle ominaisesta tavasta oppia ja toimia. Ruokakasvatuksen kehittämistyön toiminnalliseksi tavoitteeksi asetettiin, että hankkeessa levitetään tietoa, taitoa ja osaamista

siten, että Sapere-ruokakasvatuksesta tulee lasten arjen ruokapedagogiikan toiminnallinen runko (Lyytikäinen 2014). Suomen lisäksi esimerkiksi Hollannissa ja Ruotsissa aistilähtöinen ruokakasvatus on tuotu kouluista varhaiskasvatukseen (Johannessen ym. 2018).

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa ja varhaiskasvatussuunnitelmassa kannustetaan Saperen käyttöön (VRN 2018, Opetushallitus 2018). Sapere on huomioitu lisäksi useissa muissa suomalaista ruokaa, väestön ravitsemusta ja lasten terveyden edistämistä koskevissa kansallisissa asiakirjoissa. Lasten, nuorten ja aikuisten lihavuuden Käypä hoito -suosituksessa Sapere mainitaan lasten välipalojen ja aterioiden laadun parantamisen keinona sekä yhtenä ns. syömisen välipalaistumisen ehkäisykeinona (Duodecim 2021). THL:n vuosille 2016–2018 tekemässä kansallisessa lihavuusohjelmassa mainitaan Sapere osana terveellisen päiväkotiruokailun edistämistä (THL 2016). Vaikka ohjelma on päättynyt, ovat siinä esitellyt tavoitteet ja ehdotukset käytännön toimista silti edelleen ajankohtaisia (THL 2020). Lisäksi esimerkiksi Maa- ja metsätalousministeriön Ruoka 2030 -ruokapoliittisessa selonteossa tavoitteena on levittää ruokakasvatuksen hyviä käytäntöjä, kuten Saperea, kouluihin, päiväkoteihin ja vapaa-ajalle (Maa- ja metsätalousministeriö 2017).

5.2 Saperen toteuttaminen käytännössä

Alkuperäinen Sapere-menetelmä koostuu kymmenestä makukoulutunnista, joiden aikana ruokaan tutustutaan kaikkia aisteja käyttäen. Tunneilla opitaan ensiksi kaikkien viiden aistin merkityksestä ruokailussa, minkä jälkeen pyritään tunnistamaan eri makuja, sekoitellaan niitä sekä kokeillaan mausteisia ja kylmiä valmisteita. Tunneilla tutustutaan tarkemmin hajuaistimukseen ja hajumuistiin, sekä näköaistiin ja väreihin. Lisäksi opitaan tunto- ja kuuloaistin merkityksestä ruokien maistamisessa sekä esimerkiksi hajuaistin mekanismeista, pureskelun tärkeydestä ja kuumien ja kylmien ruokien ominaisuuksista. Lapset pääsevät tutustumaan kulttuuriseen monimuotoisuuteen sekä alueellisiin erikoisuuksiin. Lopuksi saatetaan valmistaa itse ruokaa ja ruokailla luokkatovereiden kanssa. Makukoulun päätteeksi jaetaan kokemuksia makuelämyksistä ja keskustellaan yhdessä opituista asioista. (Sapere Association 2018.)

Makukoulutunnit on kehitetty alun perin koululaisille, ja varhaiskasvatuksessa Saperea sovelletaankin alkuperäisiin makukoulutunteihin verrattuna vapaammin erilaisiin ruokaan liittyviin tuokioihin (sapere.fi). Saperea voidaan soveltaa monin erilaisin keinoin ja sen toteutus voi vaihdella päiväkodin mukaan (Koistinen ja Ruhanen 2009). Sapere-ruokakasvatushetkiä voidaan järjestää säännöllisesti, vaikkapa viikoittain (Makuaakkoset-diplomi 2022). Aistien käyttöön perustuvia oppimistilanteita voidaan elävöittää esimerkiksi satujen, runojen, leikin, kuvien tai juonellisen teeman avulla (Koistinen ja Ruhanen 2009). Lisäksi lasten kanssa voidaan suunnitella ruokalista, valmistaa ja tarjoilla ruokaa, tehdä kasvisnäyttely, tutustua erilaisiin hedelmiin, maalata marjoilla sekä maistella eri makuja sokkona (Makuaakkoset-diplomi 2022). Aamupalalla voidaan tutkia, mistä viljoista aamupuuro on valmistettu. Lapset voivat lisäksi auttaa esimerkiksi likaisten astioiden lajittelussa. Pääpaino on kuitenkin lasten omassa osallisuudessa (Makuaakkoset-diplomi 2022).

Kussakin päiväkodissa voidaan erikseen miettiä, miten aistiharjoitteet voidaan lisätä osaksi arjen toimia (Ojansivu ja Sandell 2014). Hajuaistimusten perusteella saadaan usein ensimmäinen aistimus ruuasta (Koistinen ja Ruhanen 2009). Ruokailun yhteydessä voidaan miettiä, mitä kaikkia hajuja ruuassa on (Ojansivu ja Sandell 2014). Näköaistin avulla voidaan puolestaan tutkia, miltä ruoka näyttää, minkälainen on sen muoto, väri, olomuoto, koko ja liike ja miten esimerkiksi ruuan kypsentäminen vaikuttaa sen ulkonäköön. Ruuan sisä- ja ulkopintaa voidaan tutkia tarkemmin suurennuslasilla (Ojansivu ja Sandell 2014). Kuuloaistin avulla lapset rekisteröivät lukuisia erilaisia ääniä, joita syntyy ruuanvalmistuksen aikana ja syödessä sekä esimerkiksi ruoka-aineita hankkiessa kaupasta (Koistinen ja Ruhanen 2009). Voidaan vaikkapa verrata kahta hedelmää keskenään ja kuulostella, miltä niiden haukkaaminen kuulostaa (Ojansivu ja Sandell 2014). Makuaistin avulla maistamme viisi perusmakua: suolaisen, makean, happaman, karvaan ja umamin. Sapere-tuokioiden aikana voidaan tarkemmin maistella, mitä perusmakuja ruuasta löytyy. Tuntoaisti kertoo, miltä ruoka tuntuu käsissä ja suussa (Ojansivu ja Sandell 2014). Sormin syömistä ei kielletä, vaan se on jopa suotavaa, koska etenkin pienet lapset rohkaistuvat kokeilemaan enemmän kasviksia, mikäli he saavat ottaa kasvispalasia sormin lautaseltaan (Koistinen ja Ruhanen 2009).

Sapere-menetelmä harjoittaa myös lapsen muita osaamisalueita. Se auttaa lasta kehittämään taitojaan esimerkiksi kielellisesti (Koistinen ja Ruhanen 2009). Ruokaa voi kuvata verbien, substantiivien, adjektiivien, numeraalien tai vaikkapa aikaa kuvaavien määreiden avulla (Naalisvaara 2014). Keskustelut aistihavainnoista rohkaisevat lasta löytämään uusia sanoja kokemustensa kuvaamiseen (Koistinen ja Ruhanen 2009). Tutkiminen, päättely ja havainnointi opettavat puolestaan ajattelun taitoja (Koistinen ja Ruhanen 2009). Ruokakaupassa voi oppia tunnistamaan erilaisia elintarvikkeita: hedelmiä, vihanneksia, juureksia, mausteita ja leipiä (Naalisvaara 2014). Sosiaalisia taitoja opetellaan esimerkiksi ryhmässä työskenneltäessä, kun keskustellaan siitä, mitä muut kertovat aistihavainnoistaan ja kuinka muiden kertomaan reagoidaan (Koistinen ja Ruhanen 2009). Sapere-tuokioiden ilmapiirin tulee olla turvallinen ja hyväksyvä, koska ruokaan liittyy myös omien tunteiden ilmaisua (Naalisvaara 2014). Lisäksi hienomotorisia taitoja harjoitellaan käyttämällä erilaisia keittiötyövälineitä, ja matemaattiset taidot saavat harjoitusta raaka-aineita punnitsemalla ja mittaamalla reseptien mukaan, tarkastelemalla ruokien lämpötiloja sekä laskemalla vaikkapa hedelmiä (Koistinen ja Ruhanen 2009).

6 Saperen käytön vaikutukset lasten ravitsemukseen

Sapere-ruokakasvatuksen tehokkuutta varhaiskasvatusikäisten lasten ravitsemukseen on tutkittu useimmiten niin, että lapset on jaettu interventioryhmään ja kontrolliryhmään, joista interventioryhmä on saanut osallistua Sapere-tuokioihin ja vastaavasti kontrolliryhmälle ruokakasvatusta ei ole järjestetty (Dazeley ja Houston-Price 2015, Hoppu ym. 2015, Coulthard ja Sealy 2017, Kähkönen ym. 2018, Myrvoll Blomkvist ym. 2021). Tutkimuksissa toistui usein se, että Sapere-tuokioilla tutustuttiin tiettyihin valikoituihin vihanneksiin, juureksiin, hedelmiin tai marjoihin, ja intervention lopuksi näitä tarjottiin lapsille uudelleen, jolloin maistettujen raaka-aineiden määrää voitiin pisteyttää tai arvioida muilla tavoin. Näin voitiin verrata sitä, paljonko Sapere-tuokioilla mukana olleet lapset koskettivat tai maistoivat tiettyjä kasviksia verrattuna lapsiin, joilla ei ollut mahdollisuutta tutustua näihin etukäteen (Dazeley ja Houston-Price 2015, Hoppu ym. 2015, Coulthard ja Sealy 2017, Kähkönen ym. 2018, Myrvoll Blomkvist ym. 2021). Johannessenin ym. (2018) tutkimus erosi muista siten, että Sapere-tuokioiden vaikuttavuutta selvitettiin henkilökunnan näkökulmasta, eikä varsinaista eroa kahden ryhmän välillä tarkasteltu.

Tähän kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että Saperen käytöllä varhaiskasvatuksessa on vaikutusta lasten syömiseen (taulukko 1). Useimmissa tutkimuksissa havaittiin, että ryhmissä, jotka olivat saaneet Sapere-ruokakasvatusta, halukkuus koskettaa, maistaa ja syödä kasviksia ja hedelmiä lisääntyi verrattuna kontrolliryhmiin (Dazeley ja Houston-Price 2015, Hoppu ym. 2015, Coulthard ja Sealy 2017, Kähkönen ym. 2018, Myrvoll Blomkvist ym. 2021). Hoppu tutkimusryhmineen (2015) havaitsi selkeän eron halukkuudessa maistaa kasviksia ja marjoja siinä päiväkodissa, jossa sovellettiin Sapere-menetelmää. Tutkimuksen tulosten mukaan Sapere lisäsi huomattavasti halukkuutta syödä ruokia, kun taas kontrolliryhmässä vaikutusta ei havaittu. Niin ikään Coulthard ja Sealy (2017) havaitsivat lasten maistavan huomattavasti enemmän kasviksia ja hedelmiä Sapere-ruokakasvatusta saaneiden ryhmässä verrattuna kahteen kontrolliryhmään, eikä kontrolliryhmien välillä havaittu keskinäistä eroa syötyjen ruokien määrässä. Lisäksi tässä tutkimuksessa havaittiin, että useiden aistien käyttäminen samanaikaisesti lisää innokkuutta

maistaa ruokia enemmän kuin ruuan näkeminen tai aistipohjainen leikki muulla kuin ruualla. Myrvoll Blomkvist tutkimusryhmineen (2021) puolestaan havaitsivat, että interventioryhmässä 1 (pelkkä lounas) syötiin keskimäärin 24 % enemmän kasvisannoksia päivässä verrattuna kontrolliryhmään. Tulos oli samanlainen vanhempien koulutustasosta huolimatta. Tulokset osoittivat, että interventioryhmässä 2 (lounas + Sapere-kasvatus) lapset söivät intervention jälkeen eniten siinä käytettyjä kasviksia. Tulosten mukaan Sapere-ruokakasvatus oli tehokkain lisäämään lasten kasvisten syöntiä. Tutkimuksessa löydettiin myös heikko ehdotus siitä, että ruokavaliointerventio voisi lisätä kasvisten kokonaissyöntiä lapsilla, mutta tulokset tästä eivät olleet vakuuttavia.

Taulukko 1. Tutkimuksia aistilähtöisen oppimisen menetelmien vaikutuksista lasten ravitsemukseen

Viite (maa)	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusasetelma	N	Menetelmät	Keskeisimmät tulokset
Dazeley ja Houston-Price 2015 (Iso-Britannia)	Selvittää, miten kokonaisvaltainen aistialtistus erilaisille hedelmille ja kasviksille vaikuttaa lasten rohkeuteen maistaa niitä.	Tapaus-verrokkitutkimus, kesto 4 vk	92 (ikä 12-36 kk)	Lapset jaettiin satunnaisesti interventio- ja kontrolliryhmään. Interventioryhmä vietti neljänä päivänä viikossa 5–10 minuuttia suorittaen ruokaan liittyviä tehtäviä, keskittyen joko kuulo-, haju-, tunto- tai näköaistimuksiin eri kasviksista ja hedelmistä, jotka jaettiin ryhmiin A ja B. Kontrolliryhmässä aistein ruokaan tutustumista ei tehty. Lopuksi testattiin, vaikuttiko interventio maistamisinnokkuuteen, kun samoja ruokia tarjottiin myöhemmin uudelleen.	Interventioryhmän lapset maistoivat huomattavasti enemmän erityisesti kasviksia, joihin he olivat aiemmin aisteja käyttämällä tutustuneet (ryhmän A tai B ruuat). Kontrolliryhmässä maistettujen kasvisten ja hedelmien kokonaismäärässä A- ja B-ryhmien välillä ei havaittu eroa.
Hoppu ym. 2015 (Suomi)	Selvittää, miten aistipohjainen ruokakasvatus vaikuttaa lasten halukkuuteen maistaa juureksia, vihanneksia ja marjoja.	Tapaus-verrokkitutkimus, kesto 5 vk	68 (ikä 3-6 v)	Tutkimukseen osallistuneet 2 päiväkotia jaettiin kontrolliryhmään ja interventioryhmään, jonka lapset osallistuivat Sapere-tuokioon kerran viikossa. Halukkuus maistaa kasviksia ja marjoja mitattiin sen mukaan, paljonko lapsi niitä söi. Mittaukset tehtiin molemmissa ryhmissä ennen ja jälkeen intervention, ja niissä käytettiin samoja kasviksia ja marjoja, jotka olivat mukana interventioryhmän Sapere-tuokioissa.	Sapere-tuokiot lisäsivät huomattavasti lasten halukkuutta syödä kasviksia ja marjoja. Kontrolliryhmässä eroa syötyjen ruokien määrässä ennen ja jälkeen intervention ei havaittu.
Coulthard ja Sealy 2017 (Iso-Britannia)	Selvittää, miten aistipohjainen leikki kasviksilla ja hedelmillä vaikuttaa lasten halukkuuteen maistaa niitä myöhemmin.	Poikittaistutkimus	62 (ikä 3-4 v)	Tutkimukseen osallistui kontrolliryhmä sekä interventioryhmä, joka osallistui Sapere-tuokioihin. Toinen kontrolliryhmistä sai hyödyntää aistipohjaista leikkiä, mutta muilla esineillä kuin ruuilla, ja toiselle näytettiin ainoastaan kuvia niistä kasviksista ja hedelmistä, joiden maistamista myöhemmin mitattiin, eikä muuta aistialtistusta ollut. Myöhemmin samoja kasviksia ja hedelmiä tarjottiin kaikille ryhmille, ja maistettujen ruokien määrää verrattiin ryhmien välillä.	Sapere-tuokiot lisäsivät huomattavasti lasten halukkuutta maistaa kasviksia ja hedelmiä verrattuna kontrolliryhmiin neofobian tasosta huolimatta.

Taulukko 1 jatkuu

Viite (maa)	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusasetelma	N	Menetelmät	Keskeisimmät tulokset
Kähkönen ym. 2018 (Suomi)	Selvittää, onko aistipohjainen ruokakasvatus päiväkodissa yhteydessä lasten halukkuuteen maistaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja, sekä onko äidin koulutustasolla ja lapsen neofobialla vaikutusta.	Poikittaistutkimus	130 (ikä 3-5 v)	Lapset jaettiin interventioryhmään, joka osallistui Sapere-tuokioihin, ja vertailuryhmään, jolle ei tarjottu Sapere-ruokakasvatusta. Lapsille järjestettiin välipalabuffet, jossa oli 11 erilaista vihannesta, marjaa ja hedelmää. Lasten halukkuutta valita ja syödä ruokia arvioitiin ottamalla kuvia lautasista aina, kun lapset ottivat ruokaa buffetista, sekä ennen tähteiden heittämistä pois. Lisäksi vanhemmat täyttivät Food Neophobia Scale (CFNS) -kyselylomakkeen lapsen ruokaneofobian kartoittamiseksi.	Saperen käyttö lisäsi halukkuutta valita ja syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä matalammin koulutettujen äitien lapsilla. Lapsen ruokaneofobialla oli negatiivinen vaikutus halukkuuteen valita ja syödä tarjottuja ruokia.
Johannessen ym. 2018 (Norja)	Tarkastella päiväkodin henkilökunnan kokemuksia interventiosta, jonka tarkoituksena oli vähentää lasten ruokaneofobiaa ja edistää terveellistä syömistä.	Haastattelututkimus, kesto 9 vk	15	Interventio sisälsi Sapere-tuokioita päiväkodeissa kolmena päivänä viikossa. Jokaisen tuokion jälkeen lounaalla tarjottiin sekä tuttuja että uusia ruokia. Lopuksi päiväkotien työntekijöitä haastattelemalla selvitettiin, miten innokkaasti 2-3-vuotiaat lapset maistoivat ruokia Sapere-tuokioiden aikana ja lounaalla.	Lapset olivat innokkaita maistamaan ruokia Sapere-tuokioilla, mutta lounaalla sekä tuttujen että uusien ruokien maistaminen oli vaihtelevaa.
Myrvoll Blomkvist ym. 2021 (Norja)	Selvittää, miten Sapere vaikuttaa lasten kasvisten syöntiin ja ruokaneofobiaan.	Randomisoitu kontrolloitu tutkimus, kesto 12 vk	144 (ikä 1v)	Interventioon osallistuneet päiväkodit jaettiin satunnaisesti kontrolliryhmään sekä kahteen interventioryhmään, joista toiselle tarjottiin lounas vaihtuvin kasviksin ja toiselle sekä lounas että Sapere-ruokakasvatusta. Vanhemmat täyttivät CFNS-kyselylomakkeen lapsen ruokaneofobian kartoittamiseksi ennen ja jälkeen intervention.	Interventioryhmässä, joka sai sekä lounaan että Sapere-ruokakasvatusta, kasviksia syötiin myöhemmin eniten verrattuna kahteen muuhun ryhmään. Kummassakaan ryhmässä Saperella ei havaittu olevan vaikutusta neofobian tasoon.

Tutkimuksissa havaittiin myös poikkeavia tuloksia. Kähkösen ja kumppaneiden (2018) tutkimuksen mukaan Sapere-ruokakasvatus lisäsi merkitsevästi lasten halukkuutta valita ja maistaa kasviksia ja hedelmiä ainoastaan matalammin koulutettujen äitien lapsilla. Vertailuryhmässä vastaavaa vuorovaikutusta koulutustason sekä halukkuuden valita ja maistaa ruokia välillä ei havaittu. Dazeley ja Houston-Pricen tutkimuksessa (2015) Sapere-tuokiot, jotka keskittyivät ruuan haju-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistein havaittaviin ominaisuuksiin maistamisen sijaan, lisäsivät halukkuutta maistaa kasviksia, mutta hedelmien kohdalla samanlaista, tilastollisesti merkitsevää vaikutusta ei havaittu. Kuitenkin lapset, jotka olivat intervention aikana tutustuneet ryhmän A ruokiin, koskivat ja maistoivat myöhemmin huomattavasti enemmän tähän ryhmään kuuluvia kasviksia, ja vastaavasti B-ryhmän ruokiin tutustuneet maistoivat näitä myöhemmin eniten. Lapset lähestyivät siis ensin ja enemmän niitä kasviksia, joihin he olivat aiemmin tutustuneet riippumatta siitä, olivatko jommankumman ryhmän raaka-aineet luonnollisesti houkuttelevampia ominaisuuksiltaan. Kontrolliryhmässä puolestaan lapset usein maistoivat ensin B- kuin A-ryhmän kasviksia ja hedelmiä, vaikka aistialtistusta kyseisiin ruokiin ei ollut aiemmin tapahtunut, mitä voi selittää nimenomaan B-ryhmän ruokien miellyttävämmät ominaisuudet. Kontrolliryhmässä eroa maistettujen ruokien kokonaislukumäärässä ei kuitenkaan ollut A- ja B-ryhmien välillä.

Poikkeavia tuloksia havaittiin myös Johannessenin ym. (2018) tutkimuksessa. Kaikissa tutkimukseen osallistuneissa päiväkotiryhmissä toteutettiin Sapere-tuokioita, joiden jälkeen sekä samoja, Sapere-tuokioilla mukana olleita ruokia, että uusia ruokia tarjottiin lounaalla. Henkilökunta arvioi, että lounaalla lapset söivät useimmiten ruokia, jotka olivat heille jo entuudestaan tuttuja, kuten kanaa tai omenaa, kun taas uusien ruokien sekä niiden ruokien, joihin lapset olivat Sapere-tuokioiden aikana tutustuneet, maistaminen oli henkilökunnan näkemyksen mukaan lounaalla vaihtelevaa. Henkilökunta arvioi, että suurin osa lapsista halusi maistaa kasviksia ja hedelmiä Sapere-tuntien aikana, mutta lounaalla innokkuus maistaa laski huomattavasti, ja myös näkemykset eri päiväkotien välillä olivat erilaisia. Osa työntekijöistä raportoi, että sellaisia ruokia ei ollut, joita kukaan lapsista ei maistanut, ja suurin osa lapsista maistoi melko montaa ruokaa, mutta osassa päiväkodeista kukaan lapsista ei halunnut maistaa lounaalla tarjottuja ruokia. Monet työntekijöistä havaitsivat, että useimpien

lasten kohdalla enemmän kuin yksi aistialtistus vaadittiin, jotta tiettyä ruokaa maistettiin. Useimmin altistumisia tarvittiin noin kahdesta kolmeen kertaa. Työntekijöiden mukaan lapset kuitenkin ottivat mallia toisista, ja näin uskaltautuivat maistamaan tarjottuja ruokia (Johannessen ym. 2018).

Johannessen tutkimusryhmineen (2018) havaitsivat Saperen vaikuttavan lapsiin myös muilla tavoin kuin vain ruokien syömiseen. Henkilökunta arvioi, että sekä he itse että lapset tulivat tietoisemmiksi aisteistaan sekä ruuan ominaisuuksista Sapere-tuntien aikana. Lapset esimerkiksi ymmärsivät, että ruuassa on maun lisäksi muitakin ominaisuuksia, kuten värejä ja tuoksuja, joiden uskottiin lisäävän lasten mielenkiintoa ruokien maistamiseen. Lisäksi havaittiin, että lasten kyky kuvata ruokaa ja aistikokemuksiaan lisääntyi. Interventioon sisältyi lisäksi se, että päiväkodin työntekijät ruokailivat yhdessä lasten kanssa, mikä jakoi työntekijöiden mielipiteitä. Osa näki muutoksen positiivisena ja ruokailutilanteet olivat rauhallisempia kuin ennen, kun taas osan mielestä tämä lisäsi hälinää ruokailutilanteissa. Intervention aikana lapset saivat ottaa ruuan lautaselleen itse, mikä useimmiten koettiin niin, että lapset helpommin välttivät valitsemasta entuudestaan tuntemattomia ruokia. Kokeilussa havaittiin lasten kokeilevan monipuolisemmin ruokia, kun aikuinen annosteli monta ruoka-ainetta heidän lautasilleen. Sapere-menetelmä otettiin tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa innostuneesti vastaan, ja henkilökunta koki Saperen onnistuneena ruokakasvatusmenetelmänä 2–3-vuotiaiden lasten keskuudessa. (Johannessen ym. 2018.)

Osassa tutkimuksista haluttiin selvittää, oliko ruokaneofobialla vaikutusta lapsen halukkuuteen maistaa ruokia (Coulthard ja Sealy 2017, Kähkönen ym. 2018). Neofobian tason arviointiin käytettiin Children’s Food Neophobia Scale (CFNS) -mittaria, jonka lasten vanhemmat täyttivät yleensä intervention alussa (Coulthard ja Sealy 2017, Kähkönen ym. 2018). Kähkönen tutkimusryhmineen (2018) havaitsivat, että ruokaneofobia vähensi halukkuutta valita ja maistaa ruokia, kun lapsia tarkasteltiin yksitellen. Lisäksi tarkasteltaessa interventio- ja vertailuryhmän keskiarvoja neofobian tasossa, huomattiin, että vain vertailuryhmässä, joka ei osallistunut Sapere-tuokioihin, neofobia vähensi halukkuutta valita ja syödä ruokia, kun taas Sapere-ruokakasvatusta saaneiden ryhmässä vastaavaa vaikutusta

ei ollut havaittavissa. Coulthardin ja Sealyn (2018) tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että lapset maistoivat huomattavasti enemmän tarjottuja hedelmiä ja kasviksia interventioryhmässä verrattuna kontrolliryhmiin ruokaneofobian tasosta huolimatta.

Myrvoll Blomkvistin ym. (2021) tutkimuksessa CFNS täytettiin sekä ennen että jälkeen intervention, jolloin voitiin selvittää sitä, vaikuttivatko Sapere-tuokiot vähentävästi ruokaneofobian tasoon. Tuloksista kävi ilmi, että muutosta lasten ruokaneofobiassa ei tapahtunut Sapere-ruokakasvatuksesta huolimatta. Coulthard ja Sealy (2017) halusivat niin ikään arvioida myös tätä vaikutusta siten, että myöhemmin testitilanteessa samojen Sapere-tuokioilla tarjottujen kasvisten lisäksi lapsille tarjottiin kolmea uutta raaka-ainetta, joihin ei tutustuttu Sapere-tuokioilla. Tulokset osoittivat, että interventioryhmässä myös uusia raaka-aineita maistettiin enemmän, mikä tukee näyttöä siitä, että aistein ruokiin tutustuminen vähentäisi ruokaneofobiaa.

Tähän kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset on toteutettu aivan viime vuosien aikana, ja ne ovat olleet kestoltaan lyhytaikaisia. Pitkittäistutkimuksia Sapere-menetelmän käytön vaikutuksista nuoruuteen tai aikuisuuteen asti ei ole toistaiseksi tehty.

7 Pohdinta

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää, miten Sapere-ruokakasvatusmenetelmän käyttö varhaiskasvatuksessa vaikuttaa lasten ravitsemukseen sekä pohtia, millaisia mahdollisia vaikutuksia sillä on aikuisiälle. Saperea on hyödynnetty alakouluissa ja varhaiskasvatuksessa eri maissa, ja sen vaikutuksia sekä alakoulu- että varhaiskasvatusikäisillä lapsilla on tutkittu aiemmin jonkin verran. Tähänastisen tutkimuksen perusteella Saperen vaikutukset lasten juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen käytön lisäämiseksi näyttävät lupaavilta, mutta aihetta tulisi tutkia lisää, jotta menetelmän todelliset vaikutukset tunnettaisiin paremmin. Tässä tutkielmassa esitellyt tutkimustulokset viittaavat siihen, että antamalla lasten leikkiä ja tutustua eri kasviksiin ja hedelmiin käyttäen kaikkia aistejaan useimmiten lisää heidän rohkeuttaan maistaa ja syödä niitä, mikä tukee aiempaa tutkimusnäyttöä Saperen hyödyistä.

Tulokset eivät kuitenkaan olleet täysin yksimielisiä, ja osassa tutkimuksista Saperen koettiin vaikuttavan lasten syömiseen vaihtelevasti. Yksittäisessä tutkimuksessa päiväkodin henkilökunnan näkemys lasten rohkaistumisesta maistamiseen Sapere-tuokioiden jälkeen lounaalla oli heikompaa kuin tuokioiden aikana. Tulosta voi toisaalta selittää ruuan erilainen tarjoilu: Sapere-tuokioiden aikana lapsille annettiin tutustuttavaksi yksi kasvis kerrallaan, kun taas lounaalla ruuan ainesosat olivat tarjolla yhtä aikaa tai sekoitettuna. Lisäksi tuokioiden aikana maistelu oli vapaaehtoista, kun taas lounaan tarkoitus on vastata fysiologiseen tarpeeseen. Henkilökunnan näkemyksissä oli osittain suurta eroa päiväkotien välillä, mutta ei tiedetä, toimittiinko päiväkodeissa hieman eri tavoin. Lisäksi suurin osa tutkimuksista oli sellaisia, että niissä tarjottiin lapsille jälkeenpäin samoja kasviksia, joihin he olivat aiemmin Sapere-tuokioilla tutustuneet. Useimmiten tuokiot olivat rajoittuneet vain muutaman eri kasviksen käyttöön, minkä takia ei voida tietää, koskevatko tulokset lopulta vain näitä vai voidaanko tuloksia yleistää myös muihin kasviksiin tai elintarvikkeisiin. Tulevaisuuden tutkimuksiin tulisikin sisällyttää runsaammin erilaisia kasviksia ja mahdollisesti muita terveellisiä elintarvikkeita, jotta tuloksia voitaisiin yleistää koskemaan eri elintarvikeryhmiä.

Yksittäinen tutkimus osoitti, että kasvisten maistaminen lisääntyi merkittävästi ainoastaan matalammin koulutettujen äitien lapsilla. Perheiden, joilla on matalampi sosioekonominen asema, on aiemmin havaittu käyttävän kasviksia vähemmän, joten tulosten syytä ei tiedetä tarkkaan. Toisaalta laadukas varhaiskasvatus voi olla hyödyllisempää niille, joiden sosioekonominen asema on heikompi, tai toisaalta korkeasti koulutetut äidit saattavat olla tietoisempia terveellisestä syömisestä ja mahdollisesti tarjoavat lapsille monipuolisemmin kasviksia kotona. Vanhemman koulutusta ei kuitenkaan otettu huomioon kaikissa tutkimuksissa, tai vaihtoehtoisesti vanhempien koulutuksella ei havaittu olevan suurta merkitystä tuloksiin.

On ehdotettu, että koska Sapere-menetelmän avulla lapsia voidaan auttaa tutustumaan erilaisiin kasviksiin ja muihin ruokiin, se voisi mahdollisesti olla keino vähentää ruokaneofobiaa eli varautuneisuutta uusia ruokia kohtaan. Aikaisemmissa kouluikäisillä tehdyissä tutkimuksissa Saperen havaittiin vähentävän ruokaneofobian tasoa (Mustonen ja Tuorila 2010, Reverdy ym. 2008). Läpikäydyissä tuloksissa oli näyttöä siitä, että neofobian taso ei laskenut Sapere-tuokioista huolimatta, mutta taas toisaalta havaittiin, että Sapere-ryhmässä uusiakin ruokia maistettiin enemmän kontrolliryhmään verrattuna neofobian tasosta huolimatta. Tässä tutkielmassa näyttöä tästä yhteydestä ei ollut kuitenkaan tarpeeksi. Näissä tutkimuksissa yleisempää oli tutkia neofobian tason vaikutusta syödyn ruuan määrään. Tätä vaikutusta kuvaavat tulokset olivat niin ikään vaihtelevia, ja neofobian huomattiin osittain vaikuttavan selvästi lasten rohkeuteen maistaa kasviksia, kun taas toisaalta neofobialla ei ollut vaikutusta syötyjen kasvisten määrään.

Saperesta tehdyistä tutkimuksista ei toistaiseksi pystytä erottamaan, mikä on eri aistien rooli saaduissa tuloksissa. Yksittäisessä läpikäydyssä tutkimuksessa aistipohjaista leikkiä sisältävien Sapere-tuokioiden havaittiin lisäävän kasvisten maistamista enemmän kuin aistipohjainen leikki muilla esineillä kuin ruualla tai pelkkä visuaalinen aistialtistus. Pelkän visuaalisen aistialistuksen ei havaittu juurikaan lisäävän rohkeutta maistaa kasviksia, vaikka toisaalta interventiot olivat kertaluontoisia, eikä tulosta voida pitää täysin luotettavana. Kuitenkin tulos viittaa siihen, että monen aistin käyttäminen samanaikaisesti ruokiin tutustumisessa olisi tehokkainta. Toisessa tutkimuksessa, jossa Sapere-tuokioilla kasviksiin tutustuttiin muita aisteja kuin makuaistia hyödyntämällä, tuokioille osallistuneissa ryhmissä kasviksia maistettiin jälkeenpäin eniten.

Tulokset viittaavat siis siihen, että muidenkin aistien käyttö ruokiin tutustumisessa lisää huomattavasti rohkeutta maistaa niitä. Toisaalta aistit toimivat useimmiten yhdessä ja ruokiin on hankalaa tutustua vain yhtä aistia käyttäen. Tehokkaimmat Sapere-tuokiot siis todennäköisesti pitävät sisällään kaikkien aistien käyttämistä samanaikaisesti.

Lasten ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisemisessä elintapojen, kuten ravitsemuksen edistäminen on ensisijainen keino. Saperen ajatellaan olevan yksi keino vähentää ylipainoa ja edistää terveellisiä ruokatottumuksia siten, että lisätään lasten rohkeutta tutustua erilaisiin kasviksiin ja muihin ruokiin. Sapere-tuokioiden vaikutuksia rohkeuteen maistaa mitattiin useimmiten heti interventioiden jälkeen, joten näiden tutkimusten perusteella ei pystytä päättelemään, miten pitkälle kyseisten interventioiden vaikutus tarkalleen ulottui.
Lisäksi tähänastiset varhaiskasvatusikäisillä tehdyt tutkimukset ovat olleet ainoastaan lyhytaikaisia eli kestoltaan noin kuukaudesta kolmeen kuukauteen. Pitkän ajan seurantatutkimukset aiheesta toistaiseksi puuttuvat. Tämän vuoksi ei voida tarkkaan tietää, millaisia pitkäaikaisia vaikutuksia Saperella on lasten ruokavalioon ja sitä kautta ylipainoon. Suomessa alakoululaisille tehdyssä tutkimuksessa, jossa aistipohjaisen ruokakasvatuksen vaikutuksia seurattiin kahden vuoden ajan, Saperen huomattiin aktivoivan lasten haju- ja makuaistia sekä lisäävän lasten kykyä kuvailla ruuan aistiominaisuuksia (Mustonen ym. 2009). Toisaalta kehitys kasvisten syönnissä ei ollut kovin suurta, eivätkä tulokset aina olleet johdonmukaisia. Mielenkiintoista oli kuitenkin se, että merkittävimmät tulokset havaittiin nuoremmilla alakoululaisilla (Mustonen ym. 2009). Tämän takia seurantatutkimuksia tulisi tehdä enemmän ja myös varhaiskasvatusikäisillä, jolloin näistä saadut tulokset heijastaisivat mahdollisesti menetelmän pidemmän ajan vaikutuksia. Tähän katsaukseen valituista tutkimuksista osa oli sellaisia, joihin osallistuneissa varhaiskasvatusyksiköissä Saperea oli toteutettu jo vuosia ja osa sellaisia, joissa Saperea ei ollut ennen hyödynnetty. Osasta tutkimuksia tämä tieto puolestaan ei käynyt ilmi. Näyttäisi siltä, että Saperen aiemmalla hyödyntämisellä ei ollut yksiselitteistä vaikutusta tuloksiin. Todennäköisesti yksittäisillä, muutaman kuukauden pituisilla interventioilla ei ole tulevaisuuden kannalta merkitystä, mutta mikäli varhaiskasvatusyksiköissä jatketaan Sapere-tuokioita säännöllisesti koko varhaiskasvatuksen ajan, voivat aistipohjaisen ruokakasvatuksen vaikutukset olla pysyvämpiä.

Sapere on alun perin kehitetty alakouluikäisille lapsille, ja tutkimuksissa on ollut viitteitä sen toimivuudesta myös alakouluissa. Koska makumieltymykset kehittyvät jo ensimmäisten ikävuosien aikana, Saperen käyttö varhaiskasvatusympäristössä voisi olla jopa alakouluja hyödyllisempää. Myös mitä varhaisemmassa vaiheessa makumieltymyksiin puututaan, sitä tehokkaampia menetelmät todennäköisesti ovat. Koululaisilla tehdyssä kahden vuoden seurantatutkimuksessa Saperen hyödyt olivat sitä isommat mitä nuoremmista koululaisista oli kyse (Mustonen ym. 2009). Olisi mielenkiintoista tietää, kummasta raportoitaisiin enemmän positiivisia tuloksia, ja kumpaan Sapere-menetelmä tutkimusten mukaan soveltuisi paremmin.

Koti ja varhaiskasvatus ovat tärkeimpiä leikki-ikäisten lapsen ruokakasvattajia. Vaikka Sapere voikin tutkimusten mukaan vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin ja mahdollisesti myös ruokavalintoihin myöhemmin elämässä, pienet lapset eivät voi vaikuttaa siihen, millaista ruokaa heille tarjotaan. Sapere-tuokioilla opitulla rohkaistumisella esimerkiksi kasvisten syöntiä kohtaan ei ole kotona kovin suurta painoarvoa, mikäli kotona ruoka on yksipuolista ja epäterveellistä ja kasviksia tarjotaan vähän tai ei ollenkaan. Vanhempien suhde ruokaan sekä heidän omat ruokatottumuksensa saattavat vaikuttaa lapseen enemmän kuin päiväkodin tai perhepäivähoidon ruokakasvatus, jolloin vaarana on, että epäterveellisetkin ruokatottumukset jäävät vahvasti lapsen elämään. Toisaalta lasten kasvaessa myös koulutuksen ja ympäristön merkitys korostuu, jolloin nämä tekijät saattavat syrjäyttää tai toisaalta vahvistaa kotona opittuja tapoja.

Tässä tutkielmassa läpikäydyissä tutkimuksissa ei juurikaan tarkasteltu, miten varhaiskasvatuksessa toteutetut Sapere-tuokiot vaikuttivat lasten syömiseen kotona intervention jälkeen. Yksittäisessä tutkimuksessa, jossa vanhemmat raportoivat lapsen kasvisten syöntiä ennen ja jälkeen intervention, oli viitteitä siitä, että lasten kasvisten syönnin kokonaismäärä olisi hieman noussut, mutta tulokset eivät olleet tarpeeksi vakuuttavia. Tätä vaikutusta tulisi tutkia enemmän, jotta tiedettäisiin, millaisia vaikutuksia Saperella on erilaisissa ympäristöissä varhaiskasvatuksen ulkopuolella. Toisaalta tekijät kuten vanhempien työ, koulutus, ruuanvalmistustaidot, ruuanvalmistukseen käytetty aika jne. voivat vaihdella paljonkin kesken. Siten vanhempien tarjoama ruoka ja ruokailuilmapiiri voivat olla hyvinkin erilaisia perheestä

riippuen, mikä saattaa haastaa aiheen tutkimista. Kotona kasviksia saatetaan tarjota lapselle monipuolisemmin kuin varhaiskasvatuksessa, ja lapsi voi olla halukkaampi kokeilemaan ruokia yhdessä perheen kanssa. Lisäksi lapsella saattaa olla mahdollisuus pyytää ostamaan jotakin ruokaa. Tai toisaalta ruoka voi olla hyvinkin yksipuolista, ruokaa ei valmisteta kotona itse, ilmapiiri voi olla negatiivinen ja ruokailuhetkiä saattaa sävyttää esimerkiksi syömään pakottaminen.

Sapere nähdään vaihtelevista tuloksista huolimatta positiivisena ja suositeltuna menetelmänä (VRN 2018). Interventioiden lyhyt kesto ja toisaalta erilaiset toteutus- ja mittausmenetelmät saattavat vaikuttaa osittain eriäviin tuloksiin. Kaikissa tässä kirjallisuuskatsauksessa esitellyissä tutkimuksissa Saperella havaittiin kuitenkin olevan ainakin joitain positiivisia vaikutuksia. Vaikka osassa esitellyistä tutkimuksista Saperella ei todettu olevan suurta vaikutusta halukkuuteen maistaa, muita positiivisia vaikutuksia oli kuitenkin havaittavissa. Muun muassa lasten kyky kuvailla omia aistielämyksiään ja ruuan aistiominaisuuksia lisääntyi, sekä lasten huomattiin ottavan useimmiten mallia rohkeammista lapsista ja näin uskaltautuivat maistamaan. Myös henkilökunnan varautuneisuus joitakin kasviksia kohtaan väheni Sapere-tuokioiden aikana, ja aikuisetkin uskaltautuivat maistelemaan vieraampiakin kasvikunnan tuotteita. Menetelmän käytöstä ei ole todennäköisesti tiedossa varsinaisia haittavaikutuksia, mutta Sapere-tuokioilla tulee olla positiivinen, kannustava ja salliva ilmapiiri. Jos tuokioita sävyttää pakottaminen, lasten arvostelu tai muuten negatiivinen ilmapiiri, päinvastaiset vaikutukset voivat olla mahdollisia.

Vaikka Sapere nähdään positiivisena menetelmänä ja mahdollisuutena edistää lasten terveellisiä ruokatottumuksia, se ei ole toistaiseksi levinnyt kovin laajalle, eikä sitä vielä kaikkialla tunneta. Saperen vaikutukset näyttävät tähän mennessä lupaavilta, ja positiivisia vaikutuksia on todettu useissa lyhytaikaisissa tutkimuksissa, joten sen laajempi käyttöönotto lienee perusteltua. Saperen onnistuneeseen toteutukseen vaikuttavat riittävät resurssit, henkilökunnan koulutus aiheeseen sekä menetelmän toistuva käyttö. Mikäli varhaiskasvatuksessa halutaan edistää lasten terveellisiä ruokatottumuksia, Sapere-tuokiot tulisi myös kohdistaa erityisesti kasviksiin ja mahdollisesti muihin ravitsemussuositusten mukaisiin terveyttä edistäviin ruoka-aineisiin.

8 Johtopäätökset

Sapere tunnetaan positiivisena, lapsia monipuoliseen ja terveelliseen syömiseen kannustavana ruokakasvatusmenetelmänä, jota valtakunnallisissakin asiakirjoissa suositellaan hyödynnettäväksi varhaiskasvatuksessa. Vaikka Saperen pitkäaikaisvaikutuksia lasten ravitsemukseen ei ole vielä pystytty osoittamaan, tulokset lyhytaikaisista vaikutuksista lasten juuresten, vihannesten, marjojen ja hedelmien käytöstä vaikuttavat tähänastisen tutkimuksen valossa lupaavilta. Useimmissa läpikäydyistä tutkimuksista Sapere-ruokakasvatusta saaneiden lasten rohkeus maistaa kasviksia lisääntyi huomattavasti, mutta myös vaihtelevampia tuloksia havaittiin. Tutkimusnäyttö Sapere-menetelmän roolista ruokaneofobian vähentäjänä sekä toisaalta myös neofobian tason yhteyksistä syödyn ruuan määrään ei niin ikään ollut täysin yksiselitteistä. Kaikissa tutkimuksissa aistein ruokaan tutustumisella havaittiin kuitenkin olevan ainakin joitain positiivisia vaikutuksia muun muassa ruuan aistiominaisuuksien tunnistamiseen ja kuvaamiseen, joten Saperen käyttö vaikuttaa perustellulta. Saperesta ei todennäköisesti aiheudu lapsille haittaa, mikäli Sapere-tuokioilla pystytään ylläpitämään kannustavaa ja lempeää ilmapiiriä, eikä lapsia esimerkiksi pakoteta syömään tai arvostella.

Koska makumieltymykset kehittyvät jo todella varhain, on Saperen tuominen alakouluista varhaiskasvatukseen ollut aiheellista. Menetelmää tulisi hyödyntää nimenomaan ravitsemussuositusten mukaisen syömisen, kuten kasvisten lisäämisen edistämiseen. Lyhytaikaisista interventioista ei välttämättä ole pitkällä aikavälillä kovin suurta hyötyä, mutta hyödyt todennäköisesti vahvistuvat järjestämällä tuokioita säännöllisesti läpi koko varhaiskasvatuksen oppimisjatkumona. Seurantatutkimuksen perustaminen olisi edellytys sille, että Saperen pitkäaikaiset vaikutukset tunnettaisiin. Tähänastisten tutkimusten tulokset tarjoavat tärkeää tietoa ruokakasvatuksen ja ravitsemusinterventioiden suunnitteluun sekä siihen, millaisia tutkimuksia jatkossa on tarpeen tehdä.

Lähteet

Birch L. Development of food preferences (1999). Annual Review of Nutrition 19: 41-62.

Birch L., Fisher J. Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents (1998). Pediatrics 101: 539-549.

Coulthard H, Sealy A. Play with your food! Sensory play is associated with tasting of fruits and vegetables in preschool children (2017). Appetite, 113: 84-90.

Dazeley P, Houston-Price C. Exposure to foods' non-taste sensory properties. A nursery intervention to increase children's willingness to try fruit and vegetables (2015). Appetite, 84: 1-6.

Duodecim, Käypä hoito -suositus. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). 2021. www.kaypahoito.fi/hoi50124

Helland S, Overby N, Myrvoll Blomkvist E, Hillesund E, Strömmer S, Barker M, Bjorkkjaer T. Wow! They really like celeriac! Kindergarten teachers' experiences of an intervention to increase 1-year-olds' acceptance of vegetables (2021). Appetite 166: 105581.

Hoppu U, Prinz M, Ojansivu P, Laaksonen O, Sandell M. Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries (2015). Food Nutrition Research 59: 287-295.

Johannessen B, Helland S, Bere E, Overby N, Fegran L. "A bumpy road": Kindergarten staff's experiences with and intervention to promote healthy diets in toddlers (2018). Appetite 127: 37-43.

Joutsi R. Sydänliitto. Valikoiva syöminen voi johtua pelosta. 2021. https://sydan.fi/fakta/valikoiva-syominen-voi-johtua-pelosta/

Kaikkonen R, Mäki P, Hakulinen-Viitanen T, Markkula J, Wikström K, Ovaskainen ML, Virtanen S, Laatikainen T. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki 2012.

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Aistien avulla ruokamaailmaan - Sapere-menetelmän levittäminen varhaiskasvatukseen. Hankkeen ohjausryhmän loppuraportti 2010.

Koistinen A, Ruhanen L. Sapere – aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupunki 2009.

Korpela-Kosonen K. Nutrimedia. Kun uusi ruoka pelottaa (2019). https://nutrimedia.fi/wp-content/uploads/2019/09/Nova-8-19-pinnalla-ruokaneofobia.pdf

Kyttälä P, Erkkola M, Kronberg-Kippilä C, Tapanainen H, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen S. Food consumption and nutrient intake in Finnish 1-6-year-old children (2010). Public Health Nutrition 13: 947-956.

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Entisen kansanterveyslaitoksen julkaisuja. 2008.

Kähkönen K, Rönkä, Hujo M, Lyytikäinen A, Nuutinen O. Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia (2018). Public Health Nutrition 21 (13).

Lynch C, Kristjansdottir, te Velde S, Lien N, Roos E, Thorsdottir I, Krawinkel M, de Almeida M, Papadaki A, Ribic C, Petrova S, Ehrenblad B, Halldorsson T, Poortvliet E, Yngve A. Fruit and vegetable consumption in a sample of 11-year-old children in ten European countries – the PRO GREENS cross-sectional survey (2014). Public Health Nutrition 17 (11).

Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto 2014.

Maa- ja metsätalousministeriö. Ruoka 2030 - Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. 2017.

Maistuva koulu. Mitä ruokakasvatus on? Luettu 2021. https://maistuvakoulu.fi/info/mita-ruokakasvatus-on/

Makuaakkoset-diplomi. Ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet. Luettu 2022. www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/tukimateriaali/ruokakasvatus/

Mascola A, Bryson S, Agras S. Picky eating during childhood: A longitudinal study to age 11 years (2010). Eating Behaviors 11, 253-257

Moroshko I, Brennan L. Maternal controlling feeding behaviours and child eating in preschool-aged children (2012). Nutrition and Dietetics, 70: 49-53

Mustonen S, Rantanen R, Tuorila H. Effect of sensory education on school children's food perception: a 2-year follow-up study (2009). Food Qual Prefer 20: 230–240

Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8–12-year-old children (2010). Food Quality and Preference, 21: 353-360

Myrvoll Blomkvist E, Wills A, Helland S, Hillesund E, Øverby N. Effectiveness of a kindergarten-based intervention to increase vegetable intake and reduce food neophobia amongst 1-year-old children: a cluster randomised controlled trial (2021). Food and Nutrition Research, 65

Mäntynen J. Päiväkotiarjen vinkkejä. Teoksessa Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille, Osa II – Ideapankki. Turun yliopisto 2014.

Naalisvaara A. Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto 2014.

Neuvokas perhe, Sydänliitto. Sapere – aistilähtöinen ruokakasvatus. Luettu 2021. https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/6-sapere-aistilahtoinen-ruokakasvatus/

Neuvokas perhe, Sydänliitto. Yhteistyössä – kasvattajat, ruokapalvelut, vanhemmat ja muut ammattilaiset. Luettu 2021. https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/yhteistyo/

Nevala K, Lyytikäinen A. Pedagoginen ruokalista. Teoksessa Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto 2014.

Ojansivu P, Sandell M. Ideoita aistiteemaan. Teoksessa Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille, Osa II – Ideapankki. Turun yliopisto 2014.

Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja, Turun yliopisto 2014.

Ojansivu P. Ruokakasvatuksen ja päiväkoti-ikäisten lasten ruokakäyttäytyminen. Turun yliopisto 2013.

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki 2018.

Puisais J, Pierre C. Le Goût et l'enfant (1987). Paris, Flammarion.

Reverdy C, Chesnel F, Schlich P, Köster E, Lange C. Effect of Sensory education on willingness to taste novel food in children (2008). Appetite, 51: 156-165

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. Makukoulu. Luettu 2022. https://ruukku.org/makukoulu/

Ruokatieto yhdistys ry. Mitä ruokakasvatus on? Luettu 2021. www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokakasvatusta-kaikille/mita-ruokakasvatus

Ruokatutka. Makukoulu – aistit käyttöön. 2022. www.ruokatutka.fi/artikkelit/makukoulu-aistit-kayttoon/

Sandell M, Mikkelsen B E, Lyytikäinen A, Ojansivu P, Hoppu U, Hillgrén A, Lagström H. Future for food education of children (2016). Futures 83: 15-23.

Sapere Association. Sensory education, Learning about taste at school (2018). www.sapere-association.com/

Sapere.fi. Sapere – pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa. Luettu 2021. https://peda.net/hankkeet/sapere

Sarin H, Taba N, Fischer K, Esko T, Kanerva N, Moilanen L, Saltevo J, Joensuu A, Borodulin K, Männistö S, Kristiansson K, Perola M. Food neophobia associates with poorer dietary quality, metabolic risk factors, and increased disease outcome risk in population – based cohorts in a metabolomics study (2019). The American Journal of Clinical Nutrition 110: 233-245.

Satter E. Eating Competence: Definition and Evidence for the Satter Eating Competence Model (2007). Journal of Nutrition Education and Behavior, 39: 142-153.

Schwab U. Terveyskirjasto, Lääkärikirja Duodecim. Kasvikset, marjat ja hedelmät terveyden edistäjinä. 2020. www.terveyskirjasto.fi/dlk00474

Schwartz C, Scholtens P, Lalanne A, Weenen H, Nicklaus S. Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines (2011). Appetite 57: 796-807.

Sepp H, Höijer K. Food as a tool for learning in everyday activities at preschool – an exploratory study from Sweden (2016). Food and Nutrition Research, 60: 32603

Skaffari E, Korkalo L, Vepsäläinen H, Nissinen K, Roos E, Erkkola M. Päiväkoti-ikäisten lasten ruokavalio -raportti. Dagis – tutkimushanke päiväkotimaailmassa. Helsingin yliopisto, 2019.

Talvia S, Helkkola L. Blogi sivustolla Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. Mikä ruokakasvatus? (2020). https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/mika-ruokakasvatus/

Taylor C, Wernimont S, Northstone K, Emmett P. Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes (2015). Appetite 95: 349-359.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. FinLapset-tilastot (2021) https://terveytemme.fi/finlapset/

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lihavuuden ehkäisy. 2020. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus/lihavuuden-ehkaisy

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2016-2018. Helsinki 2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Varhaiskasvatus 2021 tilastoraportti. https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/varhaiskasvatus

Tiilikainen T. Sapere-lasten pikkukeittiössä. Teoksessa Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille, Osa II – Ideapankki. Turun yliopisto 2014.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), Terveyttä ja iloa ruuasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus