

Lasten ruokakasvatus Virossa

Ravitsemusterapeutti Kylli Holsting

kylliholsting@gmail.com

Seminaari "Lapsen oikeus ruokakasvatukseen - työkaluja kestävämpään
tulevaisuuteen"

20.11.2020

Kylli Holsting

- Laillistettu ravitsemusterapeutti v 2019
- Ravitsemusneuvoja v 2012
- Viron ravitsemusneuvojien liiton (ETNÜ) hallituksen jäsen v 2017
- Mielen koulu projektipäällikkö v 2018



Ruokakasvatus Virossa nykyhetkellä

- Viron lastentarhassa ja koulussa on ruokakasvatus integroidu opetussuunnitelmiin, se tarkoittaa, että ruoasta ja ruokailusta puhutaan äidinkielen ja luonnontieteen yhteydessä, ihmisen opetuksessa, biologiassa ym.
- Ruoanlaittoa opitaan kotitaloustunnilla
- Ruokaopetus n 3% kouluissa
- 12% kouluista ei ole minkäläistä ruokaopetusta
- Lastentarhoissa terveystieteen yhteydessä

Terveyttä edistävät koulut ja lastentarhat

- Ohjelmaan liittynyt 209 koulua ja > 300 lastentarha
- Perustuu SHE (School for Health in Europe) terveystasvatukseen ohjelmaan
- Toiminta päiväkodeissa on aktiivisempaa
- Vanhemmat ovat kiinnostuneet ja valitsevat mielellään lastentarhan, jossa on terveystasvatuksen toimintaa
- Ohjelman vetäjä (National Institute of Health Development)
- <https://www.tai.ee/et/>

Mielten koulu

- Perustuu Saperen opetukseen
- ETNÜ on laatinut oman 20-viikon ohjelman päiväkodeille
- On testannut sitä kuudessa virolaisessa päiväkodissa
(keskeytetty Covid-19 viruksen takia, mutta nyt on taas käynnistynyt)
- Valmistumassa on käsikirja päiväkodin hoitajille
- Projektia rahoittaa RIMI Foods As
- Päiväkodeissa johtavat Miele koulun luokkia ETNÜ ravitsemusneuvojat, jotka ovat saanneet Sapere-menetelmän koulutusta (Arja Lyytikäinen ja Stina Algotson)

Mielten koulun palaute

- Opettajien ja vanhempien kyselyn tulokset (kevät 2020):
 - lapset kokeilevat rohkeammin uusi ruokia (59%)
 - lapset pyysivät uusi ruokia (esim oliveja, marjoja) (57%)
 - lapsilla lisääntyi halu syödä hedelmiä ja vihanneksia, jotka tulivat tutuksi Mielten koulussa
 - lapset osallistuivat rohkeammin ruoanlaittoon kotona
 - 92% opettajista huomasi, että lapset söivät huomattavasti enemmän hedelmiä ja vihanneksia

Mielten koulun tulevaisuus

- Käynnistää Mielen koulu kymmenessä lastentarhassa 2021/2022
- Kokeilla Mielen koulun ohjelmaa kahdessa alakoulun luokassa
- Aloittaa video-oppaiden kehittämistä
- Käynnistää yhteistyö paikallisten elintarviketuottajien, maaviljelijöiden ja päiväkotien välillä
- Julkaistaa opettajille tarkoitettu käsikirja



Ensimmäinen Sapere
metodia ja Mielen koulu
esittelevä kirja

Lapsen oikeus ruokakasvatukseen - työkaluja kestävämpään tulevaisuuteen

- Virolaiskoululaiset menestyivät hyvin PISA-testeissä
- Ruoka- ja terveystieteiden osa osoittaa lastemme „tuloksia“ terveys indikaattoreissa:
- Ylipainoisia lapsia tulee lisää, joka neljäs ensimmäisen luokan lapsi on Virossa ylipainoinen tai lihava
- Lapset eivät saa ruoasta tarpeeksi vitamiineja eikä mineraaleja (2-9. v)*
- PS! Ruokakasvatus ilman käytännön kokemusta ei tuottaakaan tietoisesti valikoivia nuoria eikä kuluttajia

Lasten tutkimus*

- Tuore Tarton Yliopiston tutkimus kertoo, että lapset (v 2-9) eivät saa ruoasta tarpeeksi vitamiineja eikä mineraaleja

- Vain 2% saa tarpeeksi D-vitamiinia

50% on puute B1-, B2- ja E-vitamiinista ja rauasta.

- Usein ei ole riittävästi kaltsia, tsinkia eikä jodia

- <https://novaator.err.ee/1154879/eesti-lapsi-kimbutab-vitamiinide-ja-mineraalainete-puudus>

Koulunruoka

Kouluissa tarjotaan kerran päivässä kouluruokaa (hinta kesk 1 (valtio) + paikallinen), monessa koulussa tarjotaan ilmaista aamupuuroa

Lastentarhassa ja -hoidossa ruokaa tarjotaan 3 x päivässä (hinta 1,60-2,50)

Luomuruokaa enemmän Etelä-Virossa ja saarilla

Isoissa kouluissa on välipala-myyntipiste, jonka valikoima ei ole säännelty.

Terveysviranomaiset ovat antaneet suosituksia, että ei olisi tarjoilla makeisia, virvoitusjuomia, epäterveellistä pikaruokaa ym.



Kiitos!

KylliHolsting@gmail.com

www.kylliHolsting.ee

<https://www.toitumisnoustajad.ee/me/elte-kool/>