

TYÖPAJA 2.

Lisää kasviksia lasten päivään – yhteistyöllä kohti viittä kourallista!



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI



sydän
tekee hyvää



Food
SCHOOL NETWORK



see
.....
& eat



This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation



we value
.....
food



Food
GAMES OF FOOD



TYÖPAJATYÖSKENTELY

klo 12.45 - 15.00

- 1) Työpajan tavoitteet ja periaatteet
- 2) Esittäytyminen
- 3) Yhteinen ideointi
- 4) Työpajan koonti ja palaute

Miten lisätä kasviksia lasten ja nuorten lautaselle?

Smoothieen saa hyvin "kätkeytyä" monenlaista :)

Päiväkodissa syntymäpäivä herkut hedelmiä, kasviksia, pähkinöitä kuivattuna tai tuoreina mitä nyt synttärিসankari haluaa tarjota

erilaisten hanke tulosten/kampanjoiden jalkauttamiseen. Päiväkodeissa/kouluissa ei ole välttämättä aikaa saada toteutus alkuun. Paljon hienoja ideoita tänäänkin aamupäivällä esitelty, miten ne saadaan

Kouluissa ja päiväkodeissa tulisi olla selkeää ruokaa, jotta maistelu on helppoa. Ruoan tulee olla myös kauniin näköistä.

Ruokailo! Ei siis niin, että kasviksia "pitää" syödä, vaan että saa syödä ;)

Mitä haasteita olet kohdannut aiheeseen liitty työssäsi

Miten tavoitetta voitaisiin tukea kotona, koulussa, päiväkodissa, harrastuksissa?

Ajatuksia ruokak...

sia alliuudesta?

Kasvikset pedagogisena työvälineenä. Esimerkiksi kasvien kemialliset ilmiöt.

Idea: Lapsiperheet saa kotiin viikon kasviksen paketin + ohjeet, miten tutkia lasten kanssa, leikkiä, puuhata ja syödä

Keskustella nuorten kanssa, millä tavoin kasvikset maistuisivat.

Hedelmiä ja vihanneksia esille kotiin. Nuoret: äkillisen nälän tullessa helposti saatavilla. Lapsille: houkuttelee tutkimaan+maistamaan

ajatusmallit naastaa. Vanhempien oma kasvien käyttö ei yllä vilteen kouraan, joten tulisi saada heidän ajatusmallit ja toiminta muuttamaan ensin, jotta he näyttäisivät roolimallia lapsille ja kasviksia olisi tarjolla monipuolisesti

Perheiden taloudellinen tilanne voi olla haaste erilaisille uusille kokeiluille. Ruokahävikki minimiin.

Maksuton hedelmävilpala tarjolle kouluihin

Lapset itse mukaan esimerkiksi keräämään marjoja

Erityisesti lapsille, mutta nuoret voi itse ideoida esim. köksän tunnilla: Kasviksista ja hedelmistä kootaan hauska esillepano esim. kukkakaalista lampaita tai erilaisia naamoja jne

Sen sijaan, että puhutaan vain kasvien syömisestä, voi esimerkiksi kerätä lautaselle päivän aikana mahdollisimman montaa eri väriä.

materiaalit tukemaan kasvien käyttöä: reseptiikan suunnittelu. "Tuuppaus". Kasvikset erillisinä komponentteina. Laitetaan tarjolle - ei tarjota asenteita. Tietoisuuden lisääminen - miksi

Aikuisen oma esimerkki on tärkeä, aikuisten puh...

Aikuiset näyttävät hyvää esimerkkiä varhaiskasvatuksessa ja kouluissa kasvien syömisessä

Lapset pitää osallistaa ruokaostoksiin, esim. saavat valita mitä hedelmiä tai vihanneksia ostetaan.

Luodaan positiivista kuvaa sosiaalisessa mediassa kasvien käytössä. Ei kiellettyjä hedelmiä tai kasviksia.

Ruokapalvelut ja päiväkodit/koulut yhdessä rakentamaan ruokalistat.

Hedelmäkilpailu: joka viikolle muutama teemahedelmä, jotka lapset saavat valita ja ostetaan niitä kotiin.

Maa- ja kotitalousnaisten sivuilla hyviä toimintamalleja hyödynnettäväksi päiväkoteihin ja alakouluihin, esim. Ruokarohkea salapoliisi ja kasvisaarten arvoitus.

Haistellaan ja tunnustellaan kasviksia. Mietitään kasvien värejä ja muotoja. Kim leikki oikeilla kasviksilla. Neuvokas perhe sivuilla oli hyviä ideoita kasvien tutustumiseen leikkillisesti ja rennolla

Toiminnallisuuden kautta. Esimerkiksi päiväkodeissa ja alakouluissa pedagogisen ruokalistan avulla ja kotona ottamalla lapset mukaan pilkkomaan ja raastamaan & laittamaan yhdessä ruokaa

Puheessa vältetään kasvien eriyttämistä muusta ruoasta, "pakko syödä vähän kasviksiakin"-tyyppisesti

Ruokasvatuksen malleja saadaan jaettava koteihin, edistää myös tasa-arvoa ja hyvinvointia

Mitä hyötyjä idean toteuttamisesta voi seurata?

Perheiden kasvisten syönti lisääntyy ja perheet saavat käytännön vinkkejä, mitä kaikkea kasvisten parissa voi puuhata

perheen yhteinen aika lisääntyy

kasvisten käyttö monipuolistuu

Tulisi kokeiltua uusia, erilaisia kasviksia. Satokausikalenteria voisi hyödyntää.

rohkeus kokeilla uutta

Voisiko päiväkodit/kerhot saada paketteja? Varmistuisi ko silloin paremmin, että lapset saisivat tasapuolisemmin ruokakasvatusta

Miten mahdolliset haasteet voidaan ylittää?

Voisiko toimia myös somessa viikon vinkkinä? Kannustus hankkia tietty kasvis ja siihen leikit ym. puuhat?

Tämä vinkki-idea hyvä, jokin järjestö/organisaatio voisi tehdä "kamppanjan"

Jos ideaan saisi mukaan esim. s- tai k-ryhmän, he voisivat tarjota viikon kasvoksen/kasvikset aina edulliseen hintaan.

Voisiko kauppojen hävikkivihanneksia hyödyntää tähän, tukisi myös kestävyyskasvatusta



Kuka rahoittaa? Mikä yritys? Miten vähävaraisemmilla olisi varaa tilata?

Kuka organisoisi toimintaa? Miten saadaan esimerkiksi varhaiskasvatus ja koulut mukaan?

Mitä haasteita idean toteuttamiselle tällä hetkellä on?

kuka jakaa?

monikulttuurisuus: useat eri kielet

Vaatii vanhemmilta aktiivisuutta. Kaikilla ei ole voimavaroja toteuttaa paketin vaatimia asioita.

Maa- ja kotitalousnaiset voisivat myös pilotoida, esim. Pohjois-Pohjanmaalla alueellinen kumppanuusmaatalo usviljelijä haluaisi tarjota yhden "osuuden" jollekin koululle.

Esim. Ruukku voisi lähteä kokeilemaan toimintaa joidenkin päiväkotien ja koulujen kanssa yhteistyössä.

Lapsilisään kuuluva etuus? :D

Idea: Lapsiperheet saa kotiin viikon kasvoksen paketin + ohjeet, miten tutkia lasten kanssa, leikkiä, puuhata ja syödä

S-ryhmä, k-kaupat tai lidl messiin?

Millä keinoin idea saataisiin mahdollisimman laajaan käyttöön?

Mainostus, ruokakassipalvelujen yhteyteen? Ei kyllä sitä kautta kovin laajalle leviä....

terveyshyödyt aikuisille

Mitä hyötyjä idean toteuttamisesta voi seurata?

Mallioppimisen kautta kasvisten käyttö lisääntyy

Lapset uskovat paremmin esimerkkiä kuin pelkkää puhetta.

Aikuiset tulevat mollaaneeksi kouluruokaa ehkä ymmärtämättä, mitä se aiheuttaa lapsissa.

liian vähän salaattia tarjolla, jotta siitä jäisi kunnon annoksia aikuisille

Mitä haasteita idean toteuttamiselle tällä hetkellä on?

Kriittiset asenteet esimerkiksi kouluruoan makua tai laatua kohtaan

kuinka tavoittaa varhaiskasvatuksessa/ kouluissa juuri ne vanhemmat, jotka eniten hyötyisivät?

Arjen haasteet perheissä: ajoittainen kiire ja väsymys

Opettajien asenteet: haukutaan oman koulun ruokaa oppilaille.



Aikuiset näyttävät hyvää esimerkkiä varhaiskasvatuksessa ja kouluissa kasvisten syömisessä. Vanhemmat myös toimivat roolimallina.

jo neuvolan materiaalin päivittäminen kannustavamaksi

Myös aikuisille pitää antaa ravitsemuskasvatusta. Kaikki aikuiset eivät välttämättä tiedosta omaa merkitystään roolimallina.

Kouluissa/päiväkodeissa/kerhoissa aamiaistapaaminen vanhempien kanssa, jossa tarjottaisiin kasviksia ja lapset & vanhemmat yhdessä voisi nauttia niitä

Miten mahdolliset haasteet voidaan ylittää?

Ruokakasvatusta koko koulun henkilöstölle, etenkin yläkouluille.

osoittaa ettei kasvikset ja ns. terveellisemmät valinnat ole aina kalleimpia, vaan kasviksilla ruokaa jatkamalla voidaan jopa säästää

Ruoka-aiheinen vanhempainilta

Mainostaminen ja sosiaalisen median voimalla

Toisaalta lasten kautta voi "kouluttaa" heidän omia vanhempiaan. ;)

Millä keinoin idea saataisiin mahdollisimman laajaan käyttöön?

Ruokakasvatusta keinoja aikuisille? Onko jo olemassa valmiina ja mistä löytyy?

Ruokakasvatusta myös aikuisille

Ruokahävikin pieneneminen, kun lapset saavat mieleistä ruokaa

Kun lapset saavat itse vaikuttaa ja osallistua, se lisää mielenkiintoa ja voimaannuttaa.

Mitä hyötyjä idean toteuttamisesta voi seurata?

Motoristen taitojen kehittyminen

Koulutus

Pilkkoa tai raastaa juureksia yhdessä isompi määrä kerralla ja syödä pitkin viikkoa.



Johdon sitoutuminen, esim. pienessä kunnassa päätetään ottaa kaikissa yksiköissä käyttöön

Miten mahdolliset haasteet voidaan ylittää?

Kotona yhteinen kasvishetki voisi olla myös iltapalalla, kun on ehkä enemmän aikaa. Päivällisaika hektinen.

Lapsia kiinnostaa kännykät ja muut laitteet niin paljon, että tavalliset kotipuuhat jäävät paitsioon.

Vanhempien jaksaminen

Mitä haasteita idean toteuttamiselle tällä hetkellä on?

Perheiden yhteinen syöminen on vähäistä. Kiireessä ei välttämättä edes tehdä lämmintä ruokaa arkena.

Materiaaleja (mistä löytää? kuinka helposti?)

Millä keinoin idea saataisiin mahdollisimman laajaan käyttöön?

Yhteistyö ruokapalveluiden ja opetushenkilöstön välillä

perheiden kiire, ei olevinaan aikaa ottaa lapsia keittiöön aiheuttamaan lisää sotkua

Asenteet: kaamea sotku tai lopputulos ei ole täydellinen

Kokkailuvideoita YouTubeen, jossa lapsi ja aikuinen tekevät yhdessä. Tästä voidaan katsoa mallia ja tehdä kotona. Vinkki sähköpostiin uudesta videosta.

Järjestöt mukaan: esimerkiksi 4H, Martat yms.

Toiminnallisuuden kautta. Esimerkiksi päiväkodeissa ja alakouluissa pedagogisen ruokalistan avulla ja kotona ottamalla lapset mukaan pilkkomaan ja raastamaan & laittamaan yhdessä ruokaa.



Tässä huomaa, että pääpaino usein kotona tapahtuvalla toiminnalla. Toki varhaiskasvatus ja koulu tulee tukea tätä. Koulut ja varhaiskasvatus voisi myös kehittää näitä materiaaleja kotiin?

Miten nämä ideat voisivat toteutua työssäni/arjessani?

Miten vien nämä ideat lähtökohtaan?

Idea: Lapsiperheet saa kotiin viikon kasviksen paketin + ohjeet, miten tutkia lasten kanssa, leikkiä, puuhata ja syödä

Ehkä innostun ensi viikolla lapsen kanssa kauppaan ostelemaan uusia hänelle tuntemattomia vihanneksia :)

ravitsemustuokioita urheilulle lapsille ja nyt olisi tarkoitus suunnata vanhempien ja valmentajien pariin. Täytyy siellä muistaa puhua tästä esimerkin voimasta ja yhdessä tekemisestä. Lapset innostuvat helposti, mutta miten innostaa

Aikuiset näyttävät hyvää esimerkkiä varhaiskasvatuksessa ja kouluissa kasvisten syömisessä. Vanhemmat myös toimivat roolimallina.

Toiminnallisuuden kautta. Esimerkiksi päiväkodeissa ja alakouluissa pedagogisen ruokailian avulla ja kotona ottamalla lapset mukaan pilkkomaan ja raastamaan & laittamaan yhdessä ruokaa.

Tarkoituksemme oli ottaa päiväkodissamme teemaksi kasvikset ja tutkia niitä eritavoin. Tuo pilkkomisen ottaminen mukaan olisi myös hyvää kädentaitojen harjaannuttamista.