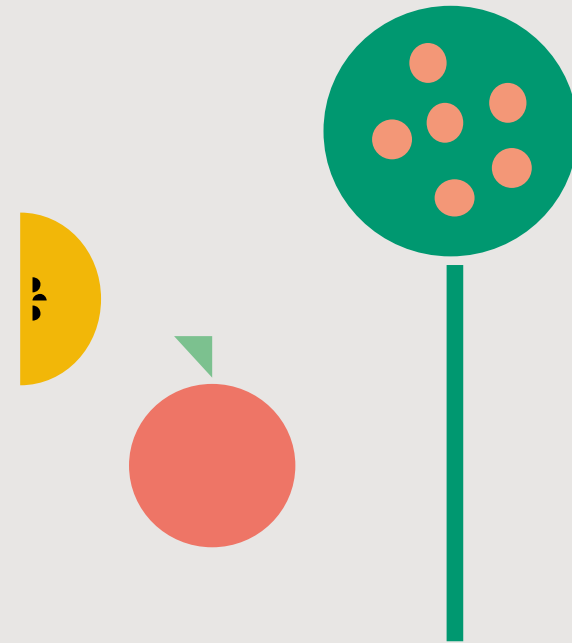




Kasvikset tutuiksi

-alle 3-vuotiaiden
pedagogiikkaa



Ympäristö- koulu Polku

Ympäristökoulu Polku auttaa opettajia ja muita kasvatusalan ammattilaisia matkalla kohti kestävää tulevaisuutta.



www.polkuedu.fi



Koulutuksen sisältö

- Pienten lasten kestävä ruokakasvatus
- Varhaiskasvatuksen ruokailuhetket
- Kasvikset tutuiksi, konkreettisia vinkkejä, leikkejä ja opetusmateriaalia



Ruokakasvatus osana kestävyyskasvatusta

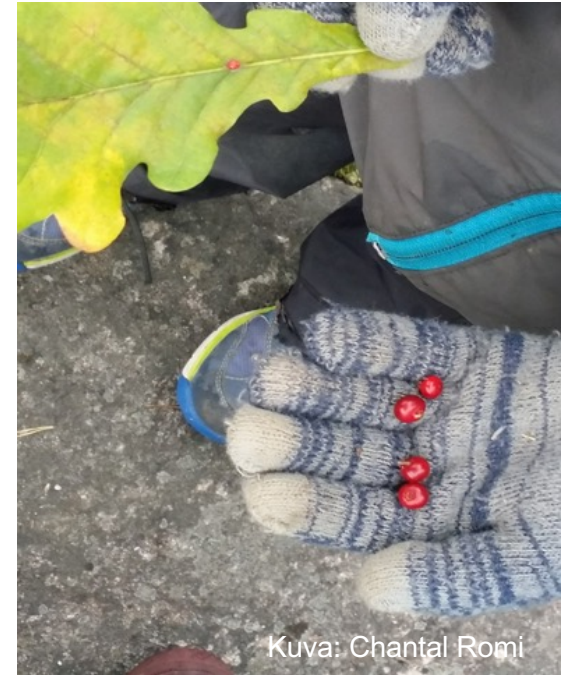
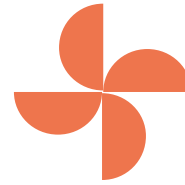
- Ruoka on keskeinen osa kulutusta ja muodostaa ison osan hiilijalanjäljestämme.
- Varhaiskasvatuksessa ruokailutilanteet ovat sekä kasvatustilanteita että osa päivittäistä kulutustamme.
- Henkilöstö ei voi juurikaan vaikuttaa siihen, millaista ruokaa yksiköissä tarjotaan.
- Ruokakasvatusta voidaan silti toteuttaa monin eri keinoin.



Pienten lasten kestävä ruokakasvatus

Aikuiset näyttävät lapsille mallia

- Aikuinen näyttää esimerkkiä valinnoillaan ja sanoittaa toimintaansa.
- Puhutaan lasten kuullen ruuasta ja kasvisruuasta arvostavasti.
- Kenenkään ruokavaliota tai mieltymyksiä ei arvostella, mutta puhutaan yleisellä tasolla kasvisten ympäristöystävällisyydestä ja terveellisyydestä.



Kuva: Chantal Romi

Ruuan ympäristövaikutukset



Kuva: [Tracy Lundgren](#), Pixabay

- Päivittäisellä kulutuksellamme tuotamme päästöjä ja kulutamme luonnonvaroja.
- Suosimalla ruoka-aineita, joiden ympäristökuorma on pieni, voimme alentaa syömämme ruuan ympäristövaikutusta.
- Ympäristövaikutuksia on hyvä tarkastella koko elinkaari huomioiden.
- Kasvikunnan tuotteiden hiilijalanjälki on pienempi kuin eläinkunnantuotteiden.
- Ruuan ekologisuuteen vaikuttaa erilaiset tekijät, samankin tuoteryhmän sisällä ympäristöystävällisyys vaihtelee esimerkiksi tuotantomenetelmien mukaan.
- Ympäristöongelmia ja eettisiä kysymyksiä on erilaisia ja joskus joudumme tekemään arvovalintoja näiden ongelmien välillä.
- Roskikseen päätyvä ruoka aiheuttaa ylimääräistä ympäristökuormaa aivan turhaan.

Kestävä ruokailu pähkinäkuoressa

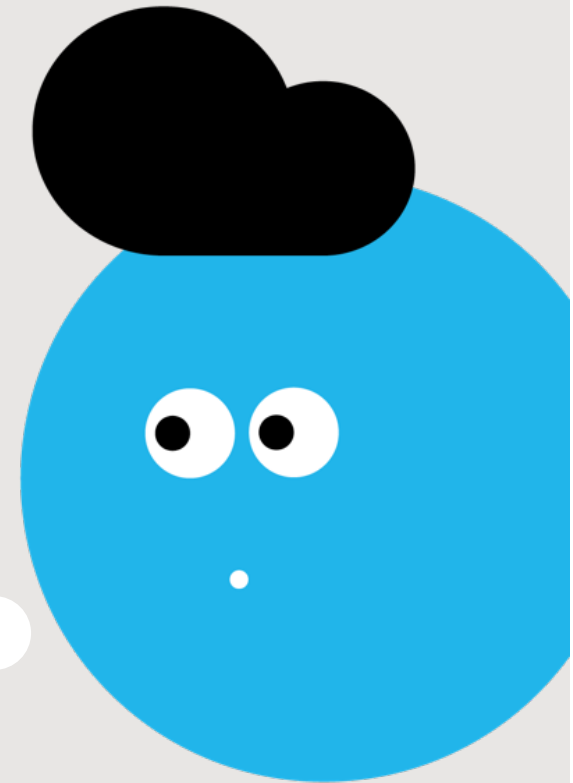
- Suositaan kasviksia ja vältetään lihaa ja maitotuotteita.
- Kannustetaan lapsia ottamaan maltillisesti ruokaa.
- Vältetään ruokahävikin syntymistä.
- Ei kuitenkaan ”painosteta” syömään lautasta väkisin tyhjäksi.
- Suositaan lähi- ja luomuruokaa mahdollisuuksien mukaan.
- Suositaan vähemmän pakattuja tuotteita.
- Tiedostetaan ruuan ekologisuuteen ja eettisyyteen liittyvä monimutkaisuus.



Kuva: [Jill Wellington Pixabay](#)

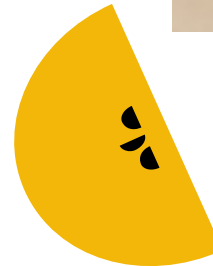
**Millä tavoin
työpaikallanne on
edistetty kestäväää
ruokailua?**

**Pohdi
hetki**



Ruokailuhetket varhaiskasvatuksessa

- Ruokailutilanteet tarjoavat mainion tilaisuuden tarkastella ruokaa osana kestäväää elämäntapaa.
- Kannustetaan erityisesti kasvisperäisten tuotteiden syömiseen ruokailussa.
- Ympäristöystävällisyydestä puhutaan lapselle ikätasoisesti.
- Ruokailussa on tärkeää pitää myönteinen ja kannustava ilmapiiri.



Vegemi – mahabakteeri apuna ruokakasvatuksessa



Ruokailutaitoja



- Taito syödä nälän ja kylläisyyden mukaan
- Taito syödä monipuolisesti: ruokarohkeus
- Taito suunnitella syömistä
- Taito suhtautua ruokaan myönteisesti ja joustavasti



Kuva: [Tom Staziker Pixabay](#)

Lähde: Ruokakasvatusyhdistys Ruukku: ”Syömisen taidot –mitä ihmettä?”

Keskustelu pienryhmissä

- Miten kasvikset maistuvat teidän kokemuksenne mukaan pienille lapsille? Onko yksiköissänne monipuolisesti tuoreita kasviksia tarjolla?
- Jakakaa toisillenne vinkkejä, joilla voisi herättää lasten rohkeutta maistella kasviksia
- Valmistautukaa jakamaan keskustelun päätteeksi parhaimmat vinkit muillekin.



Vinkkejä kasviksiin tutustumiseen

Varhaiskasvatuksen ilmasto-opas

Ilmastoystävällinen ruoka | Opetusmateriaalit/ilmastoystavallinen-ruoka/

Uusi välilehti Log in: Vuosikello Microsoft Office -a... Google My Apps Sympa HR Etusivu | Kilometri... Log in to Procount... Suomen ympäristö...

VARHAIS- KASVATUKSEN ILMASTO- OPAS

Ilmastonmuutos Ilmastokasvatus Opetusmateriaalit

Opetusmateriaalit

- Ilmastoystävällinen ruoka
- Kohtuullinen kulutus
- Energian säästäminen
- Kestävä liikkuminen
- Luontosuhteen vahvistaminen
- Ilmastokasvatuksen vuosikello
- Lisää opetusmateriaaleja

Ilmastoystävällinen ruoka

Miten ruoka liittyy ilmastonmuutokseen? Päivittäisellä kulutuksellamme tuotamme ilmastopäästöjä ja ruoka on yksi keskeinen osa hiilijalanjälkeämme. Ruuan tuotannossa ilmastovaikutuksia on hyvä tarkastella koko ruuantuotanto ja elinkaari huomioiden. Onko ruuan tuotanto vaatinut metsän muokkaamista pelloksi? Kuinka paljon lannoitteita, vettä ja peltopinta-alaa ruuan tuottaminen vaatii? Onko tuotteen valmistus vaatinut lukuisia energiaa vaativia prosesseja tai onko sitä kuljeteltu edestakaisin ympäri maailmaa? Miten tuote on pakattu ja noudettu kaupasta ruokapöytäämme? Esimerkiksi juuston tai kotimaisen marjan

Kasvikset tutuiksi -kuvakortit

Tavoitteena on tutustua erilasiin kasviksiin, opetella nimeämään niitä ja kannustaa syömään kasviksia.

Korteilla voi leikkiä esim. seuraavia:

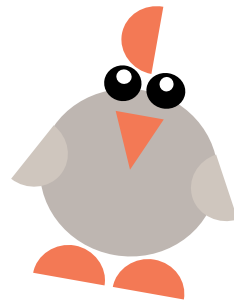
- Kim-leikki
- Sovellus myrkkysienileikistä:
”Etanan/toukan/lapsen herkku”
- Kenellä on sama kasvis?
- Muistipeli
- Lotto



Kasviksia laulaen, lorutellen ja tarinoiden

Lauluja

- *Popsi popsi porkkanaa*
- *Vihanneslaulu*
- *Peruna on pyöreä*
- *Raparperin alla*
- *Marjat, Kielinuppu*
- *Litra mansikoita, Soivan sylin laulut*
- *Marja-laulu, Hiekkalaatikkojengi*
- *Viksua ruokaa -laululeikki*

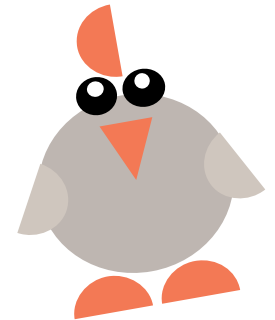


Runoja

- Marjatta Kurenniemi: *Vattumadon talo*
- Kirsi Kunnas: *Rouva Rosmariinin yrttikeitto*
- Ilpo Tiihonen: *Jees ketsuppia!*

Tarinoita

- Aleksei Tolstoi: *Jättiläismäinen nauris*
- Marjatta Kurenniemi: *Seitsemän vihreätä miestä*
- Zacharias Topelius: *Vattumato*

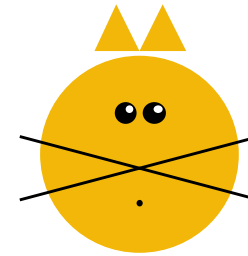


Viksua ruokaa -laululeikki



https://youtu.be/3O_qirf29pU?si=bjMLcu5ZKHb018pk

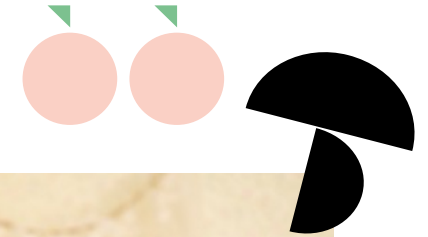
Ruokakasvatusta leikkien



- Ruokakasvatusta voi toteuttaa myös leikin ja draaman avulla.
- Leikissä vain mielikuvitus on rajana, toimintaa ei ohjaa määrärahat tai hygieniasäädökset.
- Lasten kanssa voidaan leikkiä kauppaleikkejä, viljellä maata tai perustaa esimerkiksi ravintola.



Kasviksia kaupassa ja kokkailen



- Pienten lasten kanssa konkreettiset keinot tutustua kasviksiin, on tutustua niihin kaikilla aisteilla.
- Lapsille voidaan esitellä erilaisia oikeita kasviksia, siten että lapset saavat tutkia, haistella ja maistella niitä.
- Lasten kanssa voidaan käydä kaupassa tai torilla katsomassa kasviksia.
- Lasten kanssa voidaan myös valmistaa salaatteja tai muita ruokia kasviksista.



Kuva: Pixabay, 1035352

Ruokakasvatusta viljellen

- Myös ruuan viljely on konkreettinen keino tutustuttaa lapsia kasviksiin.
- Pienetkin lapset oppivat kasvien kasvavan siemenistä.
- Viljellessä lapsi oppii huomaamaan, mitä kasvit tarvitsevat kasvaakseen.
- Lasten kanssa voidaan valokuvata tai piirtää kasvun eri vaiheita, jolloin voidaan huomata kasvin kehittyminen paremmin.



Kuva: Heikki Kiviranta / Polku

**Siemenestä
kasviksi -
kasvun ihme!**

Kasviksilla taiteilua



- Kasviksia voidaan käyttää monella tavoin hyödyksi taiteiluissa ja askarteluissa.
- Kasvisasetelmia voidaan piirtää ja maalata mallista.
- Kasviksilla voi tehdä painotöitä.
- Voidaan tehdä kasviksia myös esim. huovuttamalla, paperimassasta tai taikataikinasta.
- Myös kasviksista voi tehdä syötäviä taideteoksia.



Kuva: Chantal Romi / Polku

Kasviksia liikkuen

- Satujumppaa kasvisteemalla
- Liikuntaleikkejä kasviskorteilla:
“Juokse porkanan luo jne.”
- Maa-meri-laiva –leikin sovellus
- Lotto –leikin sovellus pihaleikkinä.
“Etsi samanlainen.”
- Rentoutushetkiä, joissa lapsista kokataan kasvisherkkuja.



Kuva: Pixabay

**Millaisia kokemuksia sinulla on
kauppa- ja kahvilaleikeistä, joissa
olette käyttäneet kasviksia?**



Kasvikset tutuiksi, eväitä jatkkoon



- Kaikilla aisteilla
- Nimeäminen
- Värit, muodot
- Tutkiminen, tori, kauppa, kasvima
- Kokkaaminen
- Kasviksilla taiteilu
- Kasvisten matkat, eri puolella maailmaa eri kasvit
- Terveellisyys: hyväksi luonnolle, hyväksi meille



Kuva [Dilawar Ali Pixabay](#)

A photograph of two young girls walking away from the camera on a gravel path through a lush green forest. The girl in the foreground is wearing a pink dress with a strawberry pattern and a pink hat. The girl behind her is wearing a light blue dress with a floral pattern and a pink hat. They are both smiling and have their arms slightly out to the sides. The path is surrounded by tall grass and dense foliage.

**Kiitos!
Ollaan yhteydessä!**

Instagram ja Facebook
Ympäristökoulu Polku

www.polkuedu.fi