



Rohkeaksi maistelijaksi



SISÄLLYSLUETTELO

Pedagogisen toiminnan tavoitteet jakson aikana s. 1

Yhteys Vasun laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin s. 1

Yhteys Vasun oppimisen alueisiin s. 1

DAGIS-teemat ja tehtävät

Keskittynyt haisteleminen s. 2

Tähtisilmästä kertovan sadun lukeminen, osa 1

Oman Tähtisilmä-hahmon askartelu

Haisteluharjoituksia yhdessä Tähtisilmän kanssa

Hahmojen integrointi arkisiin tilanteisiin

Lasten onnistumisten kerääminen aarrearkkuihin

Keskittynyt maisteleminen s. 3

Tähtisilmä-sadun toisen osan lukeminen ja käsittely

Maistamisharjoitukset ja ruokien tunnustelu

Hahmojen ja teemojen integrointi arkisiin tilanteisiin jatkuu

Onnistumisten kerääminen lasten aarrearkkuihin jatkuu

Vanhemmat mukaan – aistirata yhdessä s. 4

DAGIS-seinä s. 4

Materiaalipaketti kotiin s. 4

Lisäideoita s. 5-7

ROHKEAKSI MAISTELIJAKSI



Pedagogisen toiminnan tavoitteet jakson aikana

1. Terveellisen ravinnon merkityksen käsittely
2. Keskittyneen haistelemisen harjoittelu (MindUp™) :
 - Lapset keskittävät huomionsa hajuaistimuksiin ja oppivat kuvailemaan erilaisia tuoksujia.
 - Lapset oppivat tunnistamaan tuoksujen herättämiä ajatuksia ja tunteita.
3. Keskittyneen maistelemisen harjoittelu (MindUp™):
 - Lapset keskittyvät maistelemaan pieniä ruokapaloja ja kuvailemaan makukokemustaan.
 - Lapset oppivat, miten keskittynyt maistaminen voi auttaa heitä syömään terveellisesti.

Yhteys Vasun (2016) laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin

- **Ajattelu ja oppiminen**
"Heitä ohjataan suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan."
- **Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot**
"Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä."

Yhteys Vasun (2016) oppimisen alueisiin

- **Kasvan, liikun ja kehityn**
"Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. – – Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä."
- **Tutkin ja toimin ympäristössäni.**
"Oppimisympäristöihin liittyvät omakohtaiset havainnot, kokemukset ja elämykset auttavat lapsia ymmärtämään syy- ja seuraussuhteita sekä kehittymään ajattelijoina ja oppijoina. Lasten kehittyvä taito nimetä asioita sekä käyttää erilaisia käsitteitä edistää monilukutaitoa."

Keskittynyt haisteleminen

Tutun tuoksun haisteleminen voi tuoda mieleen muistoja ihmisistä, paikoista ja tapahtumista. Keskittymällä hajuaistimuksiin edistetään taitoja eritellä erityyppisiä tuoksua ja viivästyttämään niistä johtuvia negatiivisia reaktioita. Tunnistamalla tuoksun eri komponentteja ja niihin liittyviä muistoja ja tunnereaktiota lapsen on helpompi ymmärtää, miksi ei esimerkiksi pidä jostain hajusta. (MindUp™.)

Toimintaa keskittyneeseen haistelemiseen liittyen

1. *Tiikeri Tähtisilmästä kertovan sadun ensimmäisen osan lukeminen ja käsittely*

Toteutusidea: Lapset kuuntelevat sadun ja sitä käsitellään joko keskustellen tai muulla tavoin. Voidaan pohtia esim. millaista uusien makujen maistelu on, mitä uutta on viimeksi maistanut.

Materiaalit: Satu (ja kuvitus). Voi käyttää myös muuta rekvisiittaa, esim. erilaisia pehmoleluja tarinan muina hahmoina, leikkiruokia jne.

2. *Oman Tähtisilmä-hahmon askartelu ja Tähtisilmän auttaminen päiväkodissa*

Toteutusidea: Askarrellaan omat Tähtisilmä-hahmot. Mietitään miten Tähtisilmää voisi rohkaista maistamaan uusia makuja. Kuvataan/piirretään jokaisen Tähtisilmä-hahmo ja laitetaan kuvat näyttelyksi DAGIS-seinälle. Kannustetaan lapsia auttamaan/näyttämään mallia Tähtisilmälle kotona yhdessä vanhempien kanssa.

Materiaalit: Hernepusit ja askartelumateriaaleja (esim. huopaa).

3. *Haisteluharjoituksia yhdessä Tähtisilmän kanssa*

Toteutusidea: Tutustutaan erilaisiin kasviksiin, hedelmiin tai marjoihin haistellen. Esim.

- Tuoksua purkissa: Lapset haistelevat purkeissa olevia tuoksua ja yrittävät arvata, mikä purkissa tuoksuu. Lisäksi voidaan muistella, missä lapset ovat tuoksun aiemmin kohdanneet. Lopuksi avataan purkki ja katsotaan ja tunnustellaan, mitä sieltä löytyy.
- Tuoksulotto: Kuten edellinen, mutta jokaista tuoksua kahdessa eri purkissa. Lapset yrittävät löytää oikean parin hajuaiistin avulla.
- Tuoksu -kuva -pari: Tuoksua vastaavista ruoista kuvat, jotka lasten pitää yhdistää tuoksuun.

Materiaali: Kannellisia purkkeja, erilaisia tuoksuvia kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Esim. banaani, omena, tilli, appelsiini, parsakaali, sipuli (ja kuvia niistä).

4. *Hahmojen ja teemojen integrointi arkisiin tilanteisiin*

- Tähtisilmä mukaan päiväkodin ruokahetkiin: Lapsia kannustetaan haistelemaan ruokia ennen maistamista (sekä yksittäisiä ruokia että kokonaisuutta). Keskustellaan yhdessä tuoksuista. Esim. Laita silmät kiinni ja haistele näkkileipää/salaattia jne. Miltä se tuoksuu? Miltä näkkileipä/salaatti tuntuu suussa? Entä miltä se maistuu?
- Räsyyttävä Vahtikoira ja Viisas Pöllö mukaan arkisten ristiriita/haastetilanteiden ratkaisussa tai pulmallisissa ruokailutilanteissa.

5. *Lasten onnistumisten kerääminen aarrearkkuihin*

- Onnistumisten timantteja jaksoon liittyvässä aiheessa kerätään lasten aarrearkkuihin.

Keskittynyt maisteleminen

Syöminen ilman kiirettä, keskittyneesti maistellen ja tunnustellen kasvattaa ruoasta saatavaa nautintoa ja ruoan maittavuutta. Maisteleminen keskittyminen kehittää lapsen makuaistia ja kykyä kuvailla eri makuja. Keskittynyt maisteleminen edistää myös terveellisiä ruokailutottumuksia hidastamalla syömistä sekä rohkaisemalla heitä kokeilemaan uusia makuja. (MindUp™.)

Toimintaa keskittyneeseen maisteleamiseen liittyen

1. Tähtisilmä-sadun toisen osan lukeminen ja käsittely

Toteutusidea: Tähtisilmä-satu luetaan uudelleen (palautetaan ensimmäinen osa mieleen/luetaan se uudelleen ja jatketaan toisella osalla). Lapset kuuntelevat sadun, ja sitä käsitellään joko keskustellen tai muulla tavoin. Mietitään miten Tähtisilmää on autettu päiväkodissa, ja ovatko lapset auttaneet häntä kotona.

Materiaalit: Satu ja kuvitus. Myös muuta rekvisiittaa voi käyttää esim. erilaisia pehmoleluja tarinan muina hahmoina, leikkiruokia ym.

2. Maistamisharjoitukset ja ruokien tunnustelu yhdessä Tähtisilmän kanssa

Toteutusidea: Esim.

- Tutustutaan kasviksiin, hedelmiin ja/tai marjoihin keskittyneesti maistelemalla esim. lounaan/välipalan yhteydessä. Miltä näyttää? Miltä tuoksu? Miltä tuntuu suussa? Muuttuuko maku, jos sulkee silmät?
- Tehdään maistelutestejä: maistellaan erilaisia omenoita (eri värisiä) tai eri sitruhedelmiä. Miltä erilaiset/eriväriset hedelmät näyttävät? Miltä ne ehkä maistuvat? Lapset saavat kuvailla. Ulkoisen arvioinnin jälkeen koemaistetaan ja vertaillaan makua, koostumusta ym. Vastaako maku kokonaisen hedelmän ulkonäköä?
- Tunnustellaan kangaspussissa olevia kasviksia ja hedelmiä ja arvataan, mitä pussissa on.

Materiaalit: Kasviksia ja hedelmiä, kangaspussi, päiväkodin Tähtisilmä-maskotti. Lisää ideoita ja tarkempia ohjeita löytyy osoitteesta: www.sitra.fi/julkaisut/aistien-avulla-ruokamaailmaan/.

3. Hahmojen integrointi arkisiin tilanteisiin ja onnistumisten kerääminen jatkuu

- Tähtisilmä mukaan päiväkodin ruokahetkiin: Joillakin aterioilla keskitytään maistelemaan tiettyä aterian osaa esim. tuorepalaa. Keskustellaan yhdessä mauista ja kannustetaan lapsia kuvailemaan makuja.
- Räskyttävä Vahtikoira ja Viisas Pöllö mukaan arkisten ristiriita-/haastetilanteiden ratkaisussa tai pulmallisissa ruokailutilanteissa.
- Onnistumisten timantteja jaksoon liittyvässä aiheessa kerätään talteen jokaisen lapsen aarrearkkuun.

Vanhemmille suunnattu materiaali/toiminta

Vanhemmat mukaan – aistirata yhdessä

Tehdään ryhmän/päiväkodin tiloihin rastirata, jonka lapsi ja joku perheen aikuinen kulkevat yhdessä. Jokaisella rastilla on yhteinen tehtävä, jonka suorittamisesta saa tarran/leiman passiin.

- Vanhempien iltapäivä tai aamu olisi hyvä järjestää niin, että haistelu, tunnustelu ja maisteluharjoituksia olisi tehty jo päiväkodissa.
 - Rasti 1: Kasvisten/hedelmien/marjojen haistelua.
 - Rasti 2: Kasvisten/hedelmien/marjojen tunnustelua.
 - Rasti 3: Kasvisten/hedelmien/marjojen maistelua.
 - Rasti 4: Sadutus: vanhempi pyytää lasta kertomaan tarinan kasvisten/hedelmien/marjojen maistamisesta, ja lapsi piirtää kuvan (tarinat ja kuvat kootaan seinälle).
 - Rasti 5: Nam-kortin täyttäminen yhdessä aikuisen kanssa.

Kahvitarjoilu ja itse valmistettu makuvesi.

DAGIS-seinä

Seinälle voi laittaa näkyviin esimerkiksi

- päiväkodissa harjoiteltavat taidot
- näyttelyn lasten askartelemista Tähtisilmä-hahmoista (valokuvina tai piirrettyinä)
- Nam-kortit ja/tai niihin liittyvät piirustukset
- vanhemmille jaettavan kirjekuoren sisällön.

Materiaalipaketti kotiin

Vanhemmille jaettavassa kirjekuoressa on

- saatekirje
- tarina Tiikeri Tähtisilmästä (sama, jota luetaan päiväkodissa)
- Tähtisilmän HeVi-potti
- Rohkeutta kasvisten, hedelmien ja marjojen syötiin -esite.

Vanhempien kirjekuoret jaetaan kaikille perheille temajakson alussa.

Lisäideoita teemojen käsittelyyn:

Kirjallisuutta

- Matka ihmiskehon ihmeelliseen maailmaan (Gummerus 2015)
- Tatu ja Patu, syömään! (Toivonen, Aino; Havukainen, Sami. Otava 2014)
- Miten aistit toimivat (Dynes, Katie; Pym, Christine. Lasten keskus 2017)
- En kyllä ikinä syö tomaattia – pääosissa Samu ja Salla (Child, Lauren. Pieni Karhu 2005)
- Pikku toukka Paksulainen (Carle, Erik. Tammi 2016)

Keskusteluaiheita

Keskittynyt haistaminen

- Mitä hyötyä hajuaistista on? (Esim. hyvä tuoksu tuo hyvän mielen tai muistaa jonkin asian, haju voi myös varoittaa jostain.)
- Mitkä ovat lasten lempituoksujaja?
- Tuoksut muistojen tukena. Lapset saavat muistella ihanan hetken ja miltä silloin tuoksui. Hahmot mukaan -> mihin aivojen osaan nämäkin muistot ovat tallentuneet?
- Mietitään jotakin tuttua paikkaa, esim. kotia, päiväkotia tai lähimetsää: miltä siellä tuoksuu?
- Mietitään tuttujen asioiden tuoksua esim. kukkien, eläinten jne.

Keskittynyt maistelu

- Maisteluharjoitusten/ruokailujen yhteydessä:
 - Mitkä ovat lasten lempimakuja?
 - Miten makuaisti toimii?
 - Miten vihanneksen maku muuttuu, kun sen keittää?
 - Mitkä ruoat ovat hyviä kylmänä ja mitkä lämpiminä?
 - Mitä ruokia voidaan yhdistellä ja mitä ei?
- Mieti lempiruokaa tai -kasvista: miltä se näyttää, miltä tuoksuu, miltä se tuntuu suussa, entä maistuu?
- Onko joku kasvis, jota et ole koskaan maistanut, mutta haluaisit maistaa? Mikä juuri tässä kasviksessa kiinnostaa?
- Miten voisit opettaa keskittynyttä maistamista ja haistamista kotona vanhemmille/muulle perheelle?

Toimintaideoita

Haisteluharjoituksia

Erilaisten asioiden haisteleminen

Toteutusidea: Lapset saavat tunnistaa tuoksuja, kuvailla niitä ja miettiä, mitä tunteita/ajatuksia ne herättävät.

Materiaali: Erilaisia tuoksuja, esim. oregano, kaneli, vanilja, pippuri, kardemumma, kahvinporot yms.

Kuvat haistamisen tukena

Toteutusidea: Katsellaan erilaisia kuvia ja lapset saavat kertoa, miltä kuvan asia heidän mielestään tuoksuu. Keskustellaan erilaisista hajumieltymyksistä, joista voidaan edetä erilaisiin makutottumuksiin. Kuvia voidaan myös luokitella tuoksun mukaan esim. voimakas, mieto jne.

Maisteluharjoituksia

Maistelua, kun muita aisteja suljettu pois

Toteutusidea: Kokeillaan miten maku muuttuu, kun sulkee silmät tai jos pitää nenästä kiinni.

Perusmakuihin tutustuminen

Toteutusidea: Maistelua ja keskustelua perusmauista. Mikä muu on makeaa/suolaista/hapanta/karvasta? Miten perusmakuja voi yhdistellä?

Materiaali: Perusmakuja, karvas (esim. tee, greippi, retiisi, rucola), hapanta (esim. sitruunamehu, piimä), suolainen (esim. juusto, suolakurkku, oliivi, perunalastu), makea (esim. banaani, hunajameloni, päärynä, sokeri).

Omia lisäideoita - miten voisin toteuttaa DAGIS-tehtäviä omassa ryhmässäni

Muita lisäideoita

Tämä materiaali on tuotettu osana
DAGIS-tutkimusprojektia.

Folkhälsanin tutkimuskeskus
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf.
Helsinki



www.dagis.fi

Projekti perustuu kansainväliseen The Hawn Foundationin MindUp™-ohjelmaan (www.mindup.org) sekä siitä sovellettuun suomalaiseen Pieni Oppiva Mieli -ohjelmaan (pienioppivamieli.org).

Materiaalien pohjana on käytetty lisäksi seuraavien tahojen tuottamaa materiaalia:

Sydänliitto, Neuvokas perhe

Mannerheimin lastensuojeluliitto

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos – Syödään yhdessä. Ruokasuositukset lapsiperheille.

Jyväskylän kaupunki ja Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto – Aistien avulla ruokamaailmaan.

Kuluttajaliitto – Syö Hyvää -hanke

Opetushallitus – Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016

Kuvat © Annika Mannström
Satuhahmot © Monica Vikström-Jokela