

Sapere – lasten ruokakasvatus

Rohkeutta maistaa

Sapere on ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan aistiensa välityksellä. Menetelmä on peräisin Ranskasta. Varhaiskasvatuksen sovellus on kehitetty Suomessa. Sapere (lat.) = maistua, tuntea makua, uskaltaa, rohkaistua.

Ruoka tuoksuu, maistuu, tuntuu, kuulostaa ja näkyy

Lapset oppivat aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä. Menetelmä perustuu aistikokemuksiin, joiden kautta lapsi oppii uusia asioita ruokamaailmasta: elintarvikkeista, ruoasta, ruoan alkuperästä ja sen valmistuksesta.

Ruokailoa ja monipuolisuutta

Ruokaan tutustutaan iloisesti ja ilman pakotteita. Lapset oppivat arvostamaan terveellistä ruokaa ja syömään monipuolisemmin. Näin lasten ylipainoa ja eriasteisia syömispuhuvia voidaan ennaltaehkäistä.

Kasvisten käyttö lisääntyy ja hävikki vähenee

Kasvisten ja hedelmien syönti lisääntyy, kun lapset saavat tutustua niihin rauhassa. Lapset uskaltavat maistella itselle vieraampia ruokia ja samalla toisten kannustava esimerkki rohkaisee uusiin kokeiluihin.

Lapset saavat tehdä itse

Sapere on lapsia osallistavaa toimintaa, esim. ruuan itse ottamista, leivän itse voitelua, maidon kaatamista, kasvisten pilkkomista ja välipalan tekoa. Toimintaa mahdollistaa myös ympäristö, jossa lapset voi viedä retkelle viljapellolle tai lähitorille. Lasten kanssa voi myös kasvattaa salaattia ja yrttejä ikkunalla tai omalla kasvimaalla.

Ruokapuhetta

Ruokamaailmaa tuodaan lähemmäs lapsia keskustelemalla ruokailutilanteissa ruuasta ja sen alkuperästä. Lisäksi päivittäisiin toimintoihin voi liittää tutustumista ruokiin. Ruokalaulujen, -lorujen ja -leikkien sekä ruokaan liittyvien satukirjojen kautta ruoka tulee tutuksi.

Helppo toteuttaa

Sapere-tuokioilla ei tarvita kovinkaan monimutkaisia työvälineitä; yleensä ruuanvalmistuksen perusvälineet riittävät. Sapere-merkintä ruokalistassa muistuttaa toiminnan toteuttamisesta. Päiväkodin tai koulun henkilökunta ei tarvitse hygieniapassia toteuttaakseen toimintaa.

Saperen toimintatapoja

- Kasvisten, juuresten, hedelmien ja marjojen tutkistelu eri aisteilla
- Kasvisten tai hedelmien pilkkominen aamu- tai välipalalle
- Tuoremehun valmistaminen
- Salaatin tekeminen yhdessä
- Multajuureksiin tutustuminen
- Porkkanan raastaminen
- Porkkanasämpylöiden leipominen
- Ruuan valmistus yhdessä
- Marjojen poimiminen
- Mustikkapiirakan leipominen
- Puolukkavispiuuron valmistuksen seuraaminen keittiössä
- Sormiruokia säännöllisesti päivän aterioille
- Salaattibuffet / dippikasvistarjotin lasten tapaan
- Raitasalaatit tarjolle
- Välipalan syöminen ulkona esim. retkellä
- Uusien makujen opettelua Makupelin avulla
- Retki torille / maatilaretket
- Ruuan alkuperään tutustuminen esim. perunannostoon osallistuminen perunatilalla
- Ruokalaulut, -lorut ja -lukeminen
- Kasviksilla askartelua
- Kauppaleikki oikeilla kasviksilla ja leikkirahoilla
- Sadonkorjuutori
- Koko perheen sadonkorjuujuhla päiväkodilla



Tervetuloa mukaan kokeilemaan näitä ruokailoa tuottavia tuokioita lasten kanssa päiväkodissa, perhepäivähoidossa, kerhossa, koulussa, koulun iltapäivätoiminnassa tai kotona!