

Terveyttä ja iloa ruoasta - työkaluja kestävään ruokakasvatukseen syksy 2024

Koulutuksen tavoitteena on tukea varhaiskasvatushenkilöstön ruokakasvatuksellista sisältöosaamista, syventää pedagogista ammattitaitoa sekä antaa välineitä kehittää ja arvioida lasten hyvää ravitsemusta ja kestävää elämäntapaa tukevaa ruokakasvatustoimintaa omassa yksikössään. Koulutuksen aikana osallistuja saa tietoa ja taitoja toteuttaa ruokakasvatusta omassa työssään. Koulutus on Opetushallituksen rahoittama ja kohderyhmälle maksuton.



Ajankohta: 02.09.2024

Paikka: Verkossa

Hinta: 0 + alv. 24%

Ota yhteyttä:

Kirsi Lindqvist

+358 50 588 0750

kirsi.lindqvist@hyplus.fi

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus ja varhaiskasvatussuunnitelma linjaavat ruokakasvatuksen toimenpiteitä, joiden tehokkaaseen käynnistämiseen ja seurantaan pedagogisessa vastuussa olevalla henkilöstöllä ei aina ole riittävää sisältöosaamista. Kestävän elämäntavan tukeminen edellyttää uudenlaisia valmiuksia ja työkaluja ruokakasvatuksen toteutukseen ja arviointiin varhaiskasvatuksessa.

Koulutuksen tavoitteena on tukea varhaiskasvatushenkilöstön ruokakasvatuksellista sisältöosaamista, syventää pedagogista ammattitaitoa sekä antaa välineitä kehittää ja arvioida lasten hyvää ravitsemusta ja kestävä elämäntapaa tukevaa ruokakasvatustoimintaa omassa yksikössä yhteistyössä vanhempien kanssa.

KENELLE

Koulutus on suunnattu varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen pedagogiselle henkilöstölle. Toivomme

mukaan työpareja, mutta voit osallistua koulutukseen myös yksin.

Koulutus on Opetushallituksen tukemaa täydennyskoulutusta ja siihen voivat ilmoittautua vain kohderyhmään kuuluvat.

TOTEUTUSAIKA JA -PAIKKA

Koulutus toteutetaan kokonaan verkossa siten, että siinä yhdistetään etäopetusta, itsenäisesti hyödynnettäviä verkkomateriaaleja ja virtuaalista ryhmäohjausta.

Hankkeen toinen koulutuskokonaisuus järjestetään syksyllä 2024 ja kolmas keväällä 2025. Kukin kurssitoteutus alkaa ennakotehtävällä ja verkon kautta toteutettavalla koulutuspäivällä, jonka jälkeen työskentely jatkuu ohjatusti verkossa. Tuona aikana pidetään 3–4 yhteistä asiantuntijajohtoista ohjauswebinaaria (á 1,5 h).

Kaikkien koulutusryhmien yhteinen loppuseminaari pidetään huhti-toukokuussa 2025.

TOTEUTUS

Koulutuksen kokonaislaajuus on kahdeksan opintopistettä (8 op). Koulutuksessa yhdistetään etäopetusta, ohjatusti hyödynnettäviä digitaalisia materiaaleja ja virtuaalista ryhmäohjausta. Pääosa työskentelystä tapahtuu ohjatusti verkko-oppimisympäristössä (Moodle).

Koulutuksen aikana osallistujat kehittävät työpaikkaansa uusia suosituksia noudattavan ruokakasvatuksen portfolion asiantuntijoiden ohjaamana ja yhteistyössä oman työyhteisönsä kanssa sekä pilotoivat, arvioivat, raportoivat ja muokkaavat suunnitelman käytäntöön otettavaksi kestävyys ja arviointinäkökulmat huomioiden. Hyvien käytäntöjen poolia esitellään loppuseminaarissa.

Koulutuksen aikana osallistujat saavat paljon konkreettisia vinkkejä kestäväen elämäntavan ja ruokakasvatuksen toteuttamiseen ja pääsevät konkreettisesti kehittämään omia ja työyhteisönsä ruokakasvatuskäytäntöjä.

TAVOITTEET JA SISÄLTÖ

Koulutuksen tavoitteena on tukea varhaiskasvatuksen pedagogisten asiantuntijoiden kehittymistä ruokakasvattajina edesauttaen myös varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten toteuttamista kullekin ikäryhmälle ja kuhunkin varhaiskasvatuksen yksikköön parhaiten soveltuvalla tavalla. Koulutuksen yhtenä keskeisenä teemana on kestävän ruokakasvatuksen ja elämäntavan näkökulmien avaaminen. Ajankohtaisista ruokakasvatuksen teemoista läpikäydään ja sovelletaan mm. planetaarisen terveyden teemaa sekä uusia pohjoismaisia ravitsemussuosituksia.

Tavoitteena on saada osallistujat tunnistamaan ruokakasvatukseen sisällön moninaisuus lapsen kehitysvaiheiden ja ravitsemussuositusten huomioinnista ja toiminnan pedagogisesta pohjasta, lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja myönteisen ruokasuhteen tukemiseen, motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen, ruokailoon ja kokeilun rohkeuteen.

KOULUTUSOSIOT

1. Ruokakasvatus kestävää elämäntapaa rakentamassa

Sisältö:

- Kestävän elämäntavan merkitys osana varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen suunnittelua, toteutusta ja arviointia, pohjoismaiset ravitsemussuositukset, planetaarinen terveys
- Koulutuksen aikana työstettävän lopputyön (oman yksikön ruokakasvatuksen portfolio) ohjeistus

Toteutus:

- Koulukseen orientoiva ennakkomateriaali ja -tehtävä
- Ryhmän yhteinen asiantuntijapuheenvuoroja ja yhteistoiminnallista työskentelyä sisältävä **koulutuspäivä maanantaina 2.9.2024 klo 9:00–15:30 verkossa**

2. Työkaluja kestävän ruokakasvatuksen toteuttamiseen ja arviointiin

Sisältö:

- Asiantuntija- ja tutkijapuheenvuoroja kestävän ruokakasvatuksen toteuttamisesta ja arvioinnista varhaiskasvatuksen kontekstissa, planetaarisesta terveydestä sekä näitä täydentävistä näkökulmista (mm. luontokasvatus, kehityspsykologia, erityispedagogiikka, kestävät elämäntavat, ravitsemus, aistilähtöinen oppiminen, yhteisöllinen kehittäminen)

Toteutus:

- Lyhyitä videoluentoja tai -haastatteluja, podcasteja ja muuta digitaalista materiaalia
- Teemoihin liittyviä kirjallisuusviitteitä ja linkkejä sekä kehittäviä ja refleksiivisyyttä korostavia kysymyksiä: tehtävissä osallistujat pääsevät konkreettisesti kehittämään omaa osaamistaan ruokakasvatuksen ja kestävän elämäntavan edistäjinä
- Osa teemoista on pakollisia, osa valinnaisia
- Osio toteutetaan ohjatusti verkossa
- 3–4 yhteistä teemawebinaaria (á 1,5 h)

3. Ruokakasvatuksen potrfolion laadinta

Sisältö:

- Osallistujat kehittävät kahden ensimmäisen koulutusosion materiaaleja hyödyntäen työpaikkaansa uusia suosituksia noudattavan ruokakasvatuksen toimintasuunnitelman yhteistyössä oman työyhteisönsä kanssa ja hankkeen asiantuntijoiden ohjaamana

Toteutus:

- Toteutus virtuaalisesti kokoamalla yhteen saman tyyppisistä kehittämisteemoista kiinnostuneiden osallistujien ryhmä virtuaalisiin ohjaustapaamisiin ja esittely loppuseminaarissa

4. Loppuseminaari

Loppuseminaarin pääteemoina ovat kestävän ruokakasvatuksen toteutus ja arviointi. Koulutuksen osallistujat esittelevät koulutuksen aikana tuottamia ruokakasvatuksen toimintasuunnitelmia ja kehittämiskokeiluja.

Seminaari sisältää myös asiantuntijapuheenvuoroja ja aiemmin täydennyskoulutuksiin osallistuneen varhaiskasvatuksen henkilöstön kokemuksia ruokakasvatuksen erilaisista käytännöistä varhaiskasvatuksessa.

Loppuseminaari on kaikille koulutusryhmille yhteinen ja avoin myös muille teemasta kiinnostuneille.

KOULUTTAJAT

Koulutuksen asiantuntijoina toimivat muun muassa:

- Professori **Maijaliisa Erkkola**, Helsingin yliopiston elintarvike ja ravitsemustieteiden osasto: Erkkolan tutkimuskohteita ovat mm. lasten ravitsemus ja kestävä ruokavalio.
- Yliopistotutkija **Henna Vepsäläinen**, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto: Vepsäläinen on tutkinut mm. ruokakasvatusta päiväkodeissa.
- Väitöskirjatutkija **Essi Skaffari**, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto: Skaffari on työskennellyt lasten ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen hankkeissa ja tutkii sosioekonomisia eroja päiväkotikäisten lasten ravitsemuksessa.
- Neurologian erikoislääkäri **Hanna Haveri**, Päijät-Sote: Haveri on Suomen ensimmäinen Planetary Health -lääkäri, hän edistää terveellistä ravitsemusta ja luontokontakteja.
- FT, ETM, KM **Sanna Talvia**, Helsingin yliopisto: Talvia toimii yliopistolehtorina ja on ollut kehittämässä ruokasuhteen pedagogista viitekehystä.
- Väitöskirjatutkija **Marju Prass**, Lahden Yliopistokampus: Prass edistää korkeakoulutusta ja tutkimusta planetaariseen terveyteen pohjautuvassa Luontoaskel terveyteen 2022–2032-ohjelmassa.

Lisäksi verkkomateriaaleja on tuotettu muun muassa Helsingin ja Itä-Suomen yliopistojen kasvatustieteen, elintarvike- ja ravitsemustieteen sekä kotitaloustieteen osastojen, valtion ravitsemusneuvottelukunnan, Lahden alueen Luontoaskel terveyteen -hankkeen ja Ruokakasvatusyhdistys Ruukku Ry:n ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen asiantuntijoiden kanssa.

ILMOITTAUTUMINEN

Syksyn 2024 toteutuksen ilmoittautuminen on nyt käynnissä. Yhteen toteutukseen voidaan ottaa enintään 30 osallistujaa. Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Koulutuksen päättävä loppuseminaari on laajasti avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille, ja siihen ilmoittaudutaan erikseen.

Koulutus on Opetushallituksen rahoittamaa opetustoimen täydennyskoulutusta ja on kohderyhmälle maksutonta.

PALAUTTEITA AIEMMISTA TOTEUTUKSISTA

"En voi muuta kun kiittää! Tämä oli yksi hyödyllisimmistä kursseista, jossa olen koskaan käynyt."

"Tärkeä kurssi! Olisi tärkeä kaikille vakan työntekijöille!"

"Pitäisi kaikkien varhaiskasvatuksessa työskentelevien käydä tämä koulutus. Erittäin hyvä ja motivoiva!"

"Koulutus selvensi ruokakasvatuksen tavoitteita, antoi aineksia oman työyhteisön ruokakasvatuksen kehittämiseen ja uusia ideoita oman ryhmän ruokakasvatukseen"

"Oli mukavaa, kun luennoitsijat olivat niin monipuolisia."

