

Näkökulmia ruokakasvatukseen ennen ja nyt

28.10.2020

Kansalaisten terveyttä ja työkykyä edistävän ruuan ilosanomaa on opetettu Suomessa jo yli 100 vuotta. Ravitsemusvalistuksesta ja -neuvonnasta kaikuu mennyt aika. Nykyään puhutaankin ruokakasvatuksesta. Tässä jutussa esitellään näkökulmia siihen, miten ruokakasvatus on nähty eri aikoina.

Ravitsemusvalistuksen alkutaipaleita Suomessa

Artikkelissa *Ammattientarkastaja Vera Hjelt ja ravitsemusvalistus osana työsuojelua*, Kaija Rautavirta (2018) kuvaa ravitsemuskasvatuksen alkuvaiheita Suomessa 1800- ja 1900 -lukujen vaihteessa. Rautavirran mukaan työsuojelun ammattientarkastajat pääsivät tekemään hyvän ravitsemuksen edistämistyötä työpaikoilla. Tarkastaja Vera Hjelt mm. neuvoi työpaikkoja ravitsemusasioiden hoidossa ja antoi samalla lukuisia ruokajärjestystä koskevia ja ruokahoidollisia neuvoja työntekijöille.

Tarkastajat edesauttoivat muun muassa tehdasruokaloiden perustamista. Rautavirta (2018) mainitsee, että tarkastaja Hjelt rohkaisi työnantajia järjestämään työläisnaisille ruoanvalmistuskursseja. Henkilökohtainen ravitsemusneuvonta oli myös jo tuolloin tärkeää. Ohjauksen aiheina olivat tehdastyöväen eväät, niiden valmistus sekä ravintoainetietous.

Tarkistaminen, valistus ja suora neuvonta ovat ennen kaikkea olleet keinoja puutostautien ehkäisyyn ja

vähävaraisista huolehtimiseen. Myös yltäkylläisyydestä seuranneita kansansairauksia ennaltaehkäistiin terveysvalistuksella. 1920 – 60 -luvuilla järjestetyissä Työsuojelunäyttelyissä oli Rautavirran (2018) mukaan ruoka- ja ravintoaineita koskevaa valistusmateriaalia monessa muodossa: ravintopöytänä, kuvina, piirroksina, dioina ja opetuselokuvina.

Talousopettaja Tellervo Hakkarainen opiskeli Yhdysvalloissa. Hän toi Suomeen palatessaan mukanaan The Basic-7 -ravintoympyrän, josta Suomessa käytettiin nimeä “perusseitsikko” (Rautavirta & Parkkinen 2015). Se alkoi nopeasti levitä ravitsemusvalistuksen ohjausvälineenä. Amerikkalaisen version vihreät ja keltaiset kasvikset ja värikkäät hedelmät yhdistyivät suomalaisessa ravintoympyrässä yhdeksi lohkoksi (kuva 1). Valistuksen perussanoma oli, että kaikkia seitsemää ryhmää suositeltiin päivittäisessä ruokavaliossa nautittaviksi.



Kuva 1. Ruokaympyrä 1950-luvulta (Kitunen 1950 , Rautavirta & Parkkinen 2015 mukaan).

Ruokakasvatuksen nykypäivää

Ruokakasvatustarpeet ja -keinot muuttuvat yhteiskunnan ja ymmärryksen muuttuessa. Ruokavalikoima, ruoan hinta ja kuluttajien tarpeet ovat muuttuneet Hjeltin ja Hakkaraisen ajoista.

Nykyisin ymmärretään paremmin, mitkä tekijät vaikuttavat ihmisen ruokakäyttäytymiseen. Näihin tekijöihin tulisi vaikuttaa monin eri tavoin yksilön vahvuuksia korostaen. Nykyihmiset kiinnostuvat osallistavista, pelillisistä, yksilöllisistä ja yhteisöllisistä ohjausmenetelmistä, jotka herättävät uteliaisuuden ja ruokailon sekä tukevat yksilön oppimista – kokonaisvaltaisesti.

Niinpä pikku hiljaa on alettu siirtyä ravintoainekeskeisyydestä ja ruokailutilannetta koskevista säännöistä kohti holistisempaa näkemystä. 2010-luvulla Suomessa varhaiskasvatuksessa on esimerkiksi otettu käyttöön Sapere-ruokakasvatusmenetelmä. Sen omaksuneissa päiväkodeissa ajatellaan nyt ”miten lapsi oppii syömään” eikä ”mitä ruokaa lapselle pitää syöttää.” (Mattila 2017.)

Tapa-, terveys-, ympäristö-, kulttuuri- ja ilmaisukasvatus liittyvät ja linkittyvät läheisesti ruokakasvatukseen. Talvia ja Anglé (2018) sanovat, että ruokakasvatuksessa keskeisessä roolissa on ruokasuhteen ymmärtäminen. He määrittelevät ruokasuhteen olevan ”koko elämän ajan kertyneiden ruokaan ja syömiseen liittyvien yksilöllisten kokemusten, sekä yksilön näille kokemuksilleen antamien tulkintojen ja merkitysten muodostama ainutlaatuinen kokonaisuus, joka elää tilanteen ja kontekstin mukaan”.

Ravitsemus restonomin osaamispaketissa

Ravitsemus on kautta vuosien ollut yksi keskeinen teema Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomikoulutuksessa. Sitä on opetettu kulloisellekin ajalle ominaisilla tavoilla. Ravitsemus on edelleen yksi osaamisemme kärjistä. Ravitsemuksen peruskurssit ovat osa kaikille Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoille kuuluvia perus- ja ammattiopintoja. Ravitsemusasioita opiskellaan sekä teoriassa että käytännössä ja nykyään myös digipedagogisin menetelmin. Halutessaan opiskelija voi syventää ravitsemusosaamistaan syventävissä ammattiopinnoissa, opinnäytetyössä ja linkittää harjoittelunsakin kehittämään ravitsemusosaamista. Ravitsemusasioissa on tehty vuosien saatossa paljon yhteistyötä eri tahojen kanssa. Ravitsemuksen opintojaksoja on toteutettu yhdessä työelämän kanssa erilaisina projekteina. Opiskelijat ovat järjestäneet esimerkiksi Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kanssa koulutustilaisuuksia alueen ruokapalvelualan ammattilaisille ajankohtaisista ravitsemusteemoista.

Toisinaan opiskelijat ovat jalkautuneet kauppoihin yhdessä elintarvikealan yritysten kanssa tavoitteena kuluttajien hyvinvointi ja sitä tukevat ruokavalinnat. Toimipisteen sijaitessa Kauhajoella olimme vuosittain mukana Kauhajoen Ruokamessuilla, jossa opiskelijoilla oli oma ravitsemusohjauksen osasto. Samantyyppinen osasto rakennettiin myös Food and Life Expo -messuille Seinäjoelle. Opiskelijat ovat toteuttaneet myös pienempiä ravitsemusohjauksen projekteja esimerkiksi kouluissa ja päiväkodeissa ja aikuisopiskelijat omilla työpaikoillaan. Yhteistyötahojen kanssa on järjestetty painonhallinnan ja hyvän syömisen ryhmiä.

Projektien lisäksi työtä hyvän ravitsemuksen edistämiseksi on tehty lukuisien **lehtijuttujen** muodossa. Ilmeisesti aktiivisen koulun ulkopuolella tehdyn hyvän ravitsemuksen edistämistyön ansiosta Ravitsemusterapeuttien yhdistys huomioi Seinäjoen ammattikorkeakoulun Ravitsemisalan yksikön Vuoden ravitsemusvaikuttaja -huomionosoituksella Helsingissä Valtakunnallisilla ravitsemuspäivillä (kuva 2) vuonna 2009. Kolme vuotta myöhemmin vastaava huomionosoitus saatiin Suomen Sydänliitolta.


Ravitsemus-
terapeuttien
yhdistys ry
Ravitsemusvaikuttaja
2009
Seinäjoen ammattikorkeakoulu /
Kauhajoen Ravitsemisalan yksikkö
Helsingissä 6.10.2009
Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry
Pirjo Ketonen
puheenjohtaja
Leena Rechardt-Rajakangas
toiminnanjohtaja



Kuva 2. Valtakunnallisia tunnustuksia restonomikoulutuksessa hyvän ravitsemuksen edistämisen eteen tehdystä työstä (Kuva: Kaija Nissinen).

Millaiseksi voidaan ymmärtää ammattikeittiön rooli ruokakasvattajana?

Ruokapalveluilla on ollut keskeinen rooli ruokakasvattajana mm. suomalaisten kasvisten käytön lisääjänä (Raulio & Roos 2012). Uudet ravitsemussuositukset nostavat hienosti esiin erilaisia käytännön toimia, joilla ruokakasvatusta voidaan toteuttaa yhteisöllisesti ruokapalveluiden ja muiden toimijoiden kanssa (esim. Syödään ja opitaan yhdessä 2017, Terveyttä ja iloa ruoasta 2018). Kansallisessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) on esitetty ruokakasvatuksen keskeiset tavoitteet:

- myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen
- monipuoliset ja terveyttä edistävät ruokailutottumukset
- omatoiminen ruokailu ja monipuolinen, riittävä syöminen
- ateriahetkien kiireetön ilmapiiri
- hyvien pöytätapojen ja yhdessä syömisen kulttuurin opettelu
- ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustuminen eri aistien avulla tutkimalla
- ruokasanaston kehittäminen ruuasta keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla.

Tavoitteet on esitetty lapsille, mutta toimisivatko ne sovellettuna meille kaikille? Ruokapalvelut tavoittavat suuren osan väestöstä. Ruokapalvelun ammattilaiset ovat mitä suurimassa määrin ruokakasvattajia. He vastaavat omalta osaltaan meitä ympäröivästä ruokaympäristöstä ja tarjoavat ruokapalveluiden asiakkaille mahdollisuuden tehdä tietoinen, terveyttä edistävä valinta kodin ulkopuolella ruokaillessaan.

Kun ruokaympäristö tukee hyvää ravitsemusta, voidaan luottaa Paavo Roineen ja Maija Pekkarisen Ihmisen ravitsemus -kirjan (1971) varsin oivalliseen ravitsemus- ja ruokakasvatuksen perusperiaatteeseen: “Huolehdi itse suojaravintoaineista, anna ruokahalun huolehtia kalorioista” (Rautavirta & Parkkinen 2015 mukaan). Samalla on hyvä muistaa Susanna Anglén (2017) oivallinen toteamus (muokattu): ”Ihminen syö mistä pitää. Pitää siitä mikä on tuttua. Tutuksi tulee se mitä tarjotaan usein.”

Leena Arjanne, ETM, ruokapalveluiden johtamisen lehtori, SeAMK Ruoka
Kaija Nissinen, TtL, ravitsemuksen yliopettaja, SeAMK Ruoka
Hillevi Eromäki, MMM, ravitsemuksen lehtori, SeAMK Ruoka, eläkkeellä

Lähteet

Anglé, S. “Et sä siitä kuitenkaan tykkää”. [Verkkoartikkeli]. Blogissa: Laitinen A. Hetki ruualle. 8.7.2017. [Viitattu 29.8.2020]. Saatavana: https://aijalaitinen.com/2017/07/08/et-saa-siita-kuitenkaan-tykkaa/

Kansallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2018:3a [Viitattu 21.8.2020]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Mattila, N. 2017. Ruokakasvatus. [Verkkojulkaisu]. Sitra. [Viitattu 18.8.2020]. Saatavana: https://www.sitra.fi/caset/ruokakasvatus/

Raulio S., & Roos, E. 2012. Työaikaisen aterioinnin väestöryhmäerot ja yhteys ruokavalion laatuun. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49,140–147

Rautavirta, K. 2018. Ammattientarkastaja Vera Hjelt ja ravitsemusvalistus osana työsuojelua. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 55, 60–70. [Viitattu 18.8.2020]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/handle/10138/299700

Rautavirta, K. & Parkkinen, K. 2015. Suomalaisen ruokaympyrän 55 vuotta. Ravitsemusasiaantuntija 3/2015. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys.

Syödään ja opitaan yhdessä: kouluruokailusuositus. 2017. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 21.8.2020]. Saatavana: https://www.julkari.fi/handle/10024/131834

Talvia, S. & Angle, S. 2018. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. [Verkkojulkaisu]. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 55, 260-65. [Viitattu 18.8.2020]. Saatavana: https://doi.org/10.23990/sa.74156

Terveyttä ja iloa ruoasta: varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 21.8.2020]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978- 952-302-992-7.pdf?sequence=1