Ravitsemuskasvatusta kaikille ikäryhmille

5.5.2021

Keväällä 2021 Seinäjoen ammattikorkeakoulussa restonomi- ja ravitsemusosaajaopiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat ravitsemus- ja ruokakasvatukseen liittyviä projekteja ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen opintojaksollaan. Projektit toteutettiin joko etäyhteyksin tai jalkautumalla kentälle.

Projektiaiheet tulivat kentältä erilaisilta toimeksiantajia. Niistä pääosa kohdistui Etelä-Pohjanmaalle, mutta muutama projekti tehtiin myös muualle Suomeen. Projekteissa muun muassa opastettiin lapsiperheitä monipuolisempaan ruokailuun ja ruokailoon, päiväkodeissa lapset ja henkilökunta pääsivät tutustumaan kasviksiin ja varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin, alakoulussa oppilaat pääsivät kokeilemaan terveellisiä aamu- ja välipaloja, yläkoululaiset saivat tietoa ja kokkausvinkkejä tasapainoiseen kasvisruokavalioon sekä työssäkäyvät saivat vinkkejä terveellisistä lounasvaihtoehdoista etätyöpäiviinsä. Lisäksi ikääntyneiden ruokapalveluiden henkilökuntaa opastettiin edistämään hyvää ravitsemusta ikääntyneiden ruokailusuosituksiin pohjautuen.

Lapsiperheiden ruokavinkit – nirsoilusta ja energiajuomista yhteisiin mukaviin ruokahetkiin

Restonomiopiskelija Kari Kuismanen ja ravitsemusosaajaopiskelija Kaisu Kallio pitivät etänä avoimen verkkoesityksen Kuntayhtymä Kaksineuvoiselle lapsiperheiden ruokasuosituksista ja -kasvatuksesta. He kertoivat ruokasuosituksien pääperiaatteista. Lisäksi he kannustivat lapsiperheitä, että upea juttu olisi syödä edes kerran päivässä koko perheen voimin. Ja jo pienenkin lapsen voi ottaa myös mukaan ruuanlaittoon. Ruuanlaitto onkin ehkä monipuolisimpia ja tykätyimpiä ruokakasvatuksen menetelmiä, siinä tulevat tutuksi niin ruoan alkuperä, käsittely, kypsennys kuin tarjoilu ja maistelu. Se voi myös kannustaa uusien ruokien maisteluun. Uudet maut kehotettiin esittelemään yhdessä tuttujen suosikkien kanssa ja annoskokojen kanssa ei tarvitse olla turhan tiukka. Makumaailman laajentuminen vie aikaa, vaatii toistoa ja kannustusta.

Nirson lapsen kanssa kehotettiin myönteiseen ilmapiiriin ja kannustukseen uusien makujen kokeilussa. Nämä psykologi Susanna Anglenin sanat kolahtavat hyvin:

”Lapsi syö sitä, mistä pitää
pitää siitä, mikä on tuttua
tutuksi tulee se, mitä tarjotaan usein”

Nuorten kasvissyöjien terveellinen ruokavalio

Yhtenä toimeksiantona kaksi yläkoulua käyvää nuorta toivoivat vahvistusta sille, että lakto-ovo-vegetaarisesta kasvisruokavaliosta saa kaiken, mitä liikkuva teini-ikäinen tarvitseekin. Restonomiopiskelijat Elina Salonen ja Terhi Orava tutustuivat nuorten ruokatottumuksiin nuorten ruokapäiväkirjojen avulla ja keskustelivat hyvistä kasviproteiinin lähteistä ja ruoanvalmistusvinkeistä heidän kanssaan. Tärkeimmät oivallukset nuorille olivat, että ilman lihaa ja kalaa rakennettu lautasmalli takaa ruokavaliossa riittävän monipuolisuuden, kunhan nuori muistaa samalla huolehtia ateriarytmin säännöllisyydestä annoskokojen riittävyydestä. Näin riittävä energian- ja proteiininsaanti turvataan. Salonen ja Orava myös vinkkasivat nuorille, miksi on tärkeää huolehtia riittävästä pehmeiden rasvojen saannista. Lisäksi he muistuttivat D-vitamiinin päivittäisestä käytöstä. Kotiin vietäväksi Salonen ja Orava kokosivat nuorille maistuvia reseptivinkkejä aamu- ja välipaloiksi sekä esimerkkejä nopeista päivällisistä. Chia-siemenvanukas ja sienipasta menivät heti kokeiluun!

Maukkaita ja terveellisiä aamupaloja 1.–2. -luokkalaisille

Kauhavan yhtenäiskoulun alakoulun pienimmät oppilaat osallistuivat koulupäivänsä aikana toiminnallisille ruokakasvatuksen oppitunneille. Restonomiopiskelijat Mira Salonen, Heini Sammalkangas, Janina Vuorela ja Alma Pekkarinen valmistelivat yhteistyössä luokan opettajan kanssa tunnit hyvistä aamupaloista, koska sen syömisellä on lukuisia myönteisiä tutkittuja vaikutuksia. Oppitunneilla ohjelmassa olikin tietoiskuja sekä -visailuja, smoothiemaistajaiset sekä väritystehtäviä. Oppilaiden innostus ja ruokailo pulppusi! Pienimmätkin oppilaat tiesivät ennestään, että aamupala vaikuttaa omaan jaksamiseen. Yhdessä pohdittiin, miksi sitä ei aina ehdi syödä. Opiskelijat lähettivätkin koteihin terveisinä nykyaikaisen ruokakasvatuksen pääperiaatteen: lapsi saa päättää paljonko hän syö, kun aikuinen päättää mitä ja milloin syödään. Hyvän ja monipuolisen aamupalan nauttimisen mahdollistaminen on vanhempien vastuulla. Opiskelijat nauttivat projektista. He kertoivat oppineensa asiakaslähtöistä projektisuunnittelua sekä uusia näkökulmia alakouluun monipuolisena ruokakasvatusympäristönä.

Nopeat kotilounaat ja valmisruokien tuunaus terveellisemmäksi

Yhtenä toimeksiantajana oli ryhmä toimistotyötä tekeviä aikuisia, jotka toivoivat tietoa työhyvinvointia ja jaksamista tukevista lounas- ja välipalaratkaisuista. Haasteina olivat kiireessä syöty lounas, joka voi olla pari voileipää tai välipalakeksiä. Välipala jää helposti väliin, ja päivän päätteeksi energiat ovat aika vähissä. Etätyössä syöminen on välillä raskastakin, kun kukaan ei tee ruokaa valmiiksi puolesta, toisin kuin ruokapalvelun asiakkaana ollessa.

Ennakkotehtävänä ryhmälle annettiin tarkastella omaa energiankulutusta energialaskurin avulla. Tämä oli herättelevää, kun aktiivisuus on selvästi etätöissä alhaisempi kuin aikaisemmin. Ryhmäläisiä pyydettiin myös

pohtimaan syömisen taitoa, esim. kuinka nopeasti sitä tulee syötyä, kun yksin istuu ruokapöydän ääressä tai Teams-palaverien välissä hotkaisee voileivän. Pienryhmäkeskusteluissa ehkä uutena käsitteenä tuli ruokataju ja joustava suhtautuminen ruokaan. Samoin oivalluksia syntyi säännöllisen ateriarytmin tärkeydestä sekä ruokien lisäämisestää, vaihtamisesta ja vähentämisestä.

Erityisesti kiitosta ryhmäläisiltä sai esimerkit, kuinka valmisruokia voidaan tuunata terveellisemmiksi esimerkiksi lisäämällä proteiinin saantia. Myös riittävästä kasvisten saannista tulisi huolehtia. Hyvä perussääntö on kourallinen kasviksia jokaisen ruokailun yhteydessä. Valmisruuissa kannattaa vertailla eri vaihtoehtojen ravintosisältöjä. Pienempi suola- ja rasvapitoisuus sekä Sydänmerkki kertovat tuoteryhmässään paremmasta ravitsemuslaadusta.

Leena Arjanne
ruokapalveluiden johtamisen lehtori
SeAMK Ruoka

Tiina Hietala
korkeakouluasiamies
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

SeAMKin Ruoka-yksikkö kouluttaa ruoka-alan ammattilaisia, mm. restonomeja. Restonomi (AMK) on työelämän kehittäjä, joka huomioi kuluttajan tarpeet, kantaa yhteiskunnallista ja ekologista vastuuta sekä luo raaka-aineista ruokaelämyksiä.