

Nuori, äiti vai opettaja – kenellä on vastuu nuorten ruokatottumuksista?

Eila Kauppinen

Suomessa kansalaisten ruokailutottumuksiin on pyritty ja pyritään vaikuttamaan ravitsemussuosittelun avulla. Laajaan tutkimustietoon pohjautuva ravitsemusneuvottelukunnan suosittama ruokavalio edistää terveyttä ja ehkäisee monia sairauksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11–12). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tehtäviin kuuluu seurata suomalaisten ruokatottumusten muutoksia pitkittäistutkimusten avulla. Raportissa vuodelta 2013 todetaan, että monet ruokatottumukset ovat kehittyneet pitkällä aikavälillä myönteisesti (Helldán ym. 2013, 16, 27). Suomalaiset eivät kuitenkaan ole syömisen suhteen homogeeninen ryhmä. Esimerkiksi sosioekonomisiin tekijöihin perustuvat erot näkyvät ruokatottumuksissa: korkeimpaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluvilla on muita terveellisemmät ruokailutottumukset (Pajunen ym. 2012, 106; Ovaskainen ym. 2013, 26–27). Nuorten keskuudessa on tosin havaittavissa vähemmän sosioekonomisia eroja kuin aikuisväestössä. Kouluruokailu saattaa vaikuttaa eroja tasaavasti. Myös nuoren ikä on merkittävä erotteleva tekijä, sillä iän karttuessa perheen merkitys vähenee ja kaveripiirin ja nuorisokulttuurin vaikutus lisääntyy. (Pajunen ym. 2012, 113–115.)

Tässä artikkelissa tarkastellaan nuorten ruokatottumuksia ruoanvalmistukseen ja syömiseen liittyvien valintojen näkökulmasta. Sen rinnalla pohditaan, miten nuoret kokevat eri tahojen, erityisesti kodin, koulun ja kaverien merkityksen omien ruokatottumustensa taustalla. Nuorisobarometrin tuloksia verrataan tietyiltä osin aiempaan pro gradu - tutkimukseen, jossa tutkittavana ryhmänä olivat yläkouluikäiset nuoret (Kauppinen 2009). Näiden kahden kyselyn vastaajajoukot ovat erilaiset, mutta osin päällekkäiset.

Nuorten ruoan valinta

Ruokatottumusten taustalla on kysymys siitä, miten ja millaisia ruokavalintoja ihminen tekee. Ruoan valintaa ohjaavat ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät tiedot. Tosiasiatieto voi kuitenkin jäädä liian etäälle käytännöstä ja arjen toiminnasta, ja ihminen, jolla on paljon tietoa, ei ehkä osaa, voi tai halua soveltaa tietoa käytäntöön (Palojoki 1998, 142).

Asiantuntijoiden suositukset ja ohjeet voivat auttaa kuluttajia ruoan valinnan kysymyksissä ja riskien arvioimisessa. Asiantuntijoiden mielipiteet kuitenkin usein eroavat toisistaan, samoin kuin asiantuntijoiden ja maallikoiden käsitykset voivat poiketa toisistaan. (Ahola ym. 2014, 114–115.) Lisäksi ruokaan liittyvän tiedon koetaan muuttuvan niin nopeasti, etteivät kuluttajat ole varmoja, ketä uskoa. He myös kokevat, että ruoan terveystarpeita liioitellaan. Suurin osa luottaakin turvallisuuskysymyksissä eniten omiin aisteihinsa. (Piiroinen & Järvelä 2006, 46–47.)

Ruoanvalintaa ohjaavat faktatiedon ja terveellisuuden rinnalla tai jopa niiden sijaan makumieltymykset, tavat ja tottumukset sekä perhetilanne (Palojoki & Tuomi-Grön 2001, 20–22). Ruokaan liittyvät valinnat kertovat niistä arvoista, joita tietty ruoka, ruoanvalmistusmenetelmä tai kulutustottumus edustavat (Pohjanheimo 2010 57–58, 72). Ruoalla ja

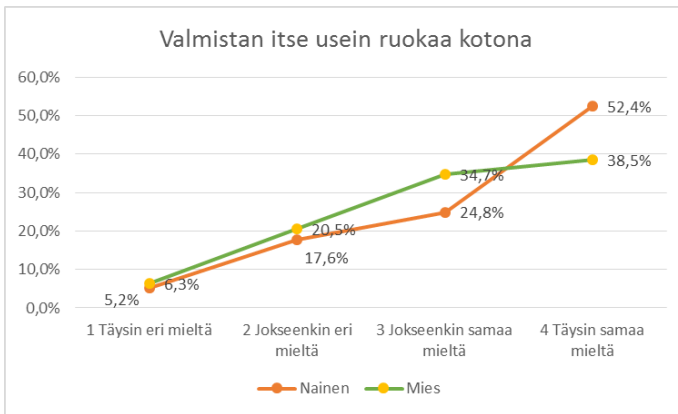
aterioilla on vahva kulttuurinen ja sosiaalinen merkitys ja yhteys ihmisen identiteettiin yksilönä ja yhteisön jäsenenä. Ruoan merkitystä arjessa kuvastaa se, miten ihminen puhuu ruoasta, valmistaa ruokaa ja käyttäytyy ruokapöydässä. (Fjellström 2009a, 19.) Vanhemmilla on iso rooli nuorten ruokatottumusten taustalla, mutta myös muut toimijat voivat vaikuttaa nuorten ruokavalintoihin (Stok ym. 2013, 26).

Puhuttaessa ruokatottumuksista puhutaan usein samalla terveellisyydestä: tavoitteena on tehdä terveellisiä valintoja ja välttää epäterveellistä syömistä. Terveelliseen ruokaan liittyvät kysymykset ovat kiinnostavia, mutta myös moniulotteisia ja ongelmallisiakin. Kuka määrittää, mikä on terveellistä? Mihin tietoon ajatus jonkin ruoan terveellisyydestä tai epäterveellisyydestä perustuu? Usein kysymystä ruoan terveellisyydestä tarkastellaan vastakkainasettelun kautta. Ritva Prättälä totesi aiheetta koskevassa klassikkotutkimuksessaan, että nuorten asenteet ruokaa kohtaan jakautuvat kahteen näkökulmaan. Nuoret asettavat vastakkain suositellun, oikean ruoan ja hyvän makuisen roskaruonan. He syövät koulussa ja kotona oikeaa ruokaa ja muualla roskaruokaa. Vanhempien ja muiden aikuisten mielestä roskaruoka ei sovi nuorille. Aikuisten ja nuorten erilaiset ruokamieltymykset heijastavat kulttuurisia eroja, ja roskaruoka on yksi nuorten alakulttuurin ilmentymä. (Prättälä 1989, 53.) Kiinnostavaa on, että nämä vastakkainasettelut näyttävät elävän nykyisessäkin ruokaa koskevassa ajattelumaailmassa. Esimerkiksi Minna Autio ja Chiara Lombardini-Riipisen tutkimuksessa terveelliset elämäntavat rakentuvat nuorten kertomuksissa hyvän ja pahan kategorioihin ja muodostuvat pääosin vastinpareista. Nuoret korostavat yksittäisten valintojen lisäksi terveellisen elämäntavan kokonaisvaltaisuutta. He ymmärtävät ravitsemussuosittelun normatiivisuuden ja kykenevät suhteuttamaan vaatimuksia omiin elämäntapoihinsa, vaikka lipsuvatkin niistä ajoittain. (Autio & Lombardini-Riipinen 2006, 51.)

Pelkkä hintalappu ei riitä ruoan arvon mittaamiseen. Arvoon vaikuttavat ruoan turvallisuus ja terveellisyys sekä se, mitä ruoka kertoo kuluttajasta, miten se vaikuttaa luontoon ja muihin ihmisiin. Ruoan ekologisoituminen kuvaa yhtenä käsitteenä ruokakäsityksen muutosta, jonka taustalla ovat ympäristöherääminen ja huoli tulevaisuudesta. (Karisto ym. 2006, 160–162 & 166.) Nyky-yhteiskunnassa ruokavalinta koetaan arvovalinnaksi ja tietyn ruoan tai menetelmän valitseminen saattaa kertoa jaetusta ideologiasta. Valinnat vaikuttavat niin yksilöön kuin yhteiskuntaankin. Voidaan olettaa, että myös nuoret haluavat ilmentää arvojaan ja elämäntyyliään syömisessään ja siihen liittyvissä valinnoissa. Tosin nuorille on myös tyypillistä, että arvoista puhutaan, mutta ne eivät kuitenkaan näy toiminnassa (Kainulainen 2009, 8).

Ruoanvalmistus kiinnostaa ja innostaa

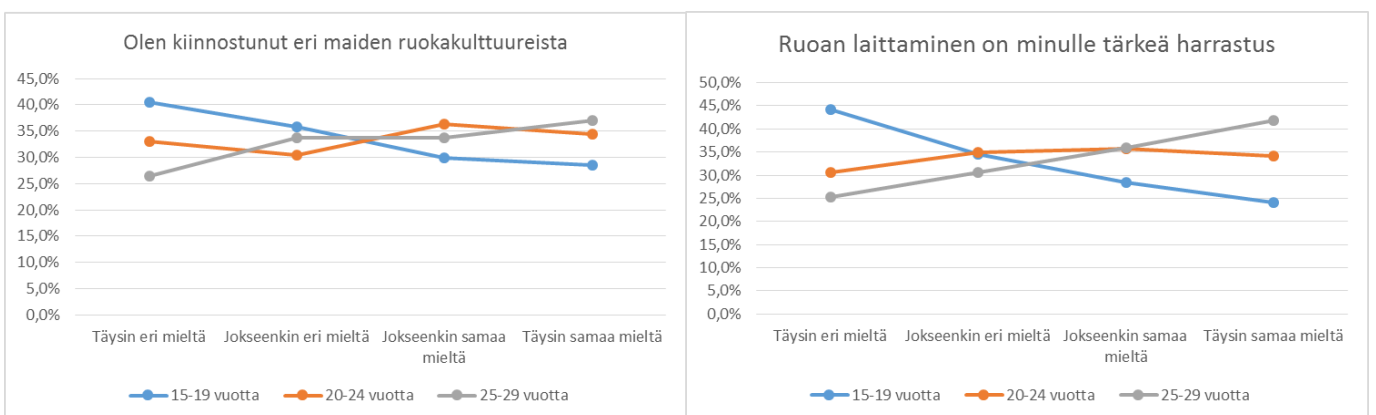
Yksi ruokaan ja syömiseen liittyvä valintakysymys on, valmistaako ruoan itse vai syökö jonkun toisen valmistamaa ruokaa kotona tai ravintolassa. Nuorisobarometrin vastaajilta kysyttiin ruoanvalmistukseen ja syömiseen liittyvistä tavoista ja tottumuksista. Suurin osa vastanneista nuorista valmistaa itse usein ruokaa kotona: yli 75 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämän ”Valmistan itse usein ruokaa kotona” kanssa. Naisten osalta luku oli suurempi kuin miesten. Ero naisten ja miesten välillä on näin vertaillen melko pieni, vaikkakin naisista suurempi osa oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa (kuviot 1).



Kuvio 1. Nuoret ruoanvalmistajina (n=1893)

Siihen, valmistaako nuori ruokaa, vaikuttaa se, asuuko hän vanhempiansa kanssa. Mitä nuoremmista henkilöistä on kysymys, sitä useampi asuu vanhempien tai vanhemman kanssa, jolloin ruoanlaittovastuu pääsääntöisesti on vanhemmilla. Se, miten usein nuori valmistaa ruokaa, on yhteydessä siihen, onko hänellä tilaa ja mahdollisuuksia valmistaa ruokaa ja millaisia työnjakoja perheessä on esimerkiksi naisten ja miesten välillä. Miesten ja naisten välinen roolijako perheissä on ollut muutoksessa, ja olisikin mielenkiintoista seurata, miten miesten ja naisten välinen ruoanvalmistukseen liittyvä ero kehittyä (kuvio 1).

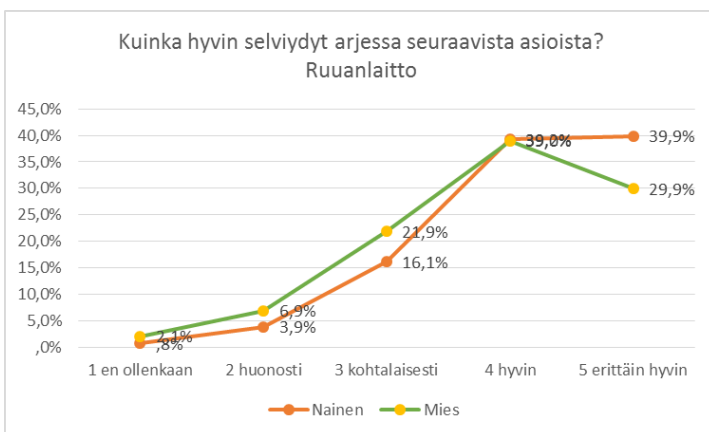
Ilahduttavaa on, että nuoret ovat kiinnostuneita ruoasta ja sen valmistamisesta. Suurin osa (73 %) vastanneista nuorista on myös kiinnostunut eri maiden ruokakulttuureista. Vain hieman alle 10 % oli täysin eri mieltä väittämän "Olen kiinnostunut eri maiden ruokakulttuureista" kanssa. Kiinnostus eri maiden ruokakulttuureja kohtaan kasvaa iän myötä (kuvio 2). Lisäksi yli puolet kyselyyn vastanneista kokee ruoanlaiton tärkeäksi harrastukseksi. Vain hieman yli 15 % vastaajista on täysin eri mieltä väittämän "Ruoan laittaminen on minulle tärkeä harrastus" kanssa. Iällä on tässäkin merkitystä: eniten ruoanvalmistusta pitää tärkeänä harrastuksena 25–29-vuotiaiden vastaajien ryhmä, kun taas 15–19-vuotiaat ovat eniten eri mieltä väittämän kanssa (kuvio 2).



Kuvio 2. Eri-ikäisten nuorten kiinnostus eri maiden ruokakulttuureja kohtaan ja näkemykset ruoanlaitosta harrastuksena

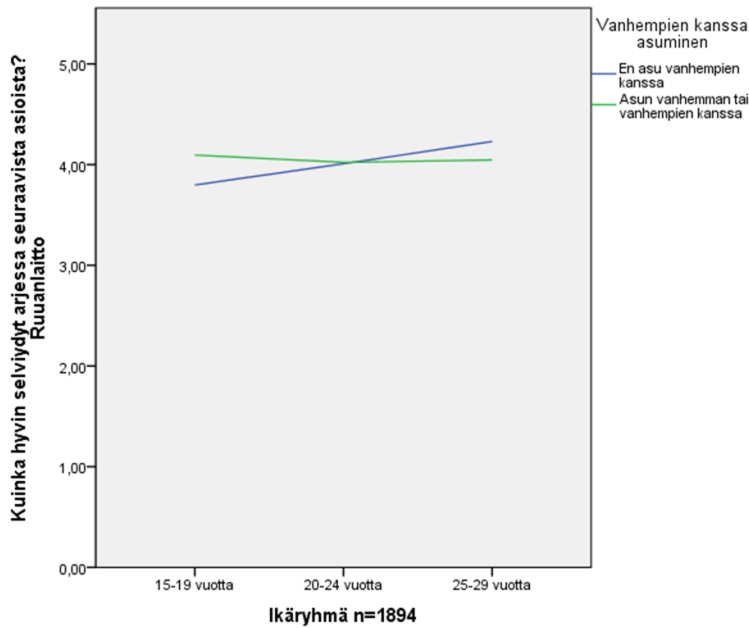
Nuorten kiinnostus ruokaa ja sen valmistamista kohtaan kertoo yhtäältä siitä, että yleisesti ruoka, sen terveellisyys ja valmistaminen ovat nousseet trendikkääksi osaksi arkea ja ovat esillä laajasti eri medioissa. Matkustaminen ja monikulttuurinen yhteiskunta lisäävät kiinnostusta muiden maiden ruokakulttuureja kohtaan. Toisaalta se kertoo kotona, koulussa ja vapaa-ajalla opituista tiedoista ja taidoista. Siihen viittaavat myös kyselyn vastaukset, jotka liittyvät nuorten näkemykseen omista ruoanlaittovalmiuksistaan.

Kyselyssä kysyttiin ”Kuinka hyvin selviydyt arjessa seuraavista asioista? Ruoanlaitto” ja yli 74 % vastasi ”hyvin” tai ”erittäin hyvin”. Nuoret eivät aina valmista ruokaa itse, mutta kuten edellä todettiin, vastaajista suuri osa valmista ruokaa usein itse. Sukupuolella (kuvio 3) on merkitystä sen osalta, miten nuori kokee selviytyvänsä ruoanlaitosta arkena. Naiset kokevat selviytyvänsä miehiä paremmin: heistä 40 % kokee selviytyvänsä erittäin hyvin, kun vastaava luku miesten osalta on 30 %. Nuorisobarometrin aineiston perusteella voidaan todeta, että nuoret kokevat selviävänsä tarvittaessa arjen ruoanlaitosta hyvin. Kuitenkin pieni joukko (vajaan 7 %) vastanneista kokee ruoanlaiton vaikeaksi. He kokevat, etteivät selviydy ruoanlaitosta tai että selviytyvät siitä huonosti.



Kuvio 3. Nuorten näkemys siitä, miten he selviytyvät arjessa ruoanlaitosta (n=1891)

län myötä ”erittäin hyvin” -vastaukset lisääntyvät niiden joukossa, jotka eivät enää asu vanhempiensa kanssa (kuvio 4). Periaatteessa iän myötä nuorille karttuu kokemusta ja osaamista ja voisi olettaa, että arjen ruoanlaitosta on helpompi selviytyä. Vanhempiensa kanssa asuva nuorten joukko herättää kysymyksen, sillä heidän osaltaan iän tuoma kehitys on päinvastainen. Johtuuko negatiivinen kehitys siitä, etteivät nuoret voi tai pääse valmistamaan ruokaa, vai onko itsenäistyminen siirtynyt juuri siksi, että arjesta selviytyminen tuntuu vaikealta? On tietysti pohdittava, miten nuoret ovat tulkinneet kysymyksen ja ilmaisevatko vastaukset enemmänkin halua ja motivaatiota kuin osaamista.

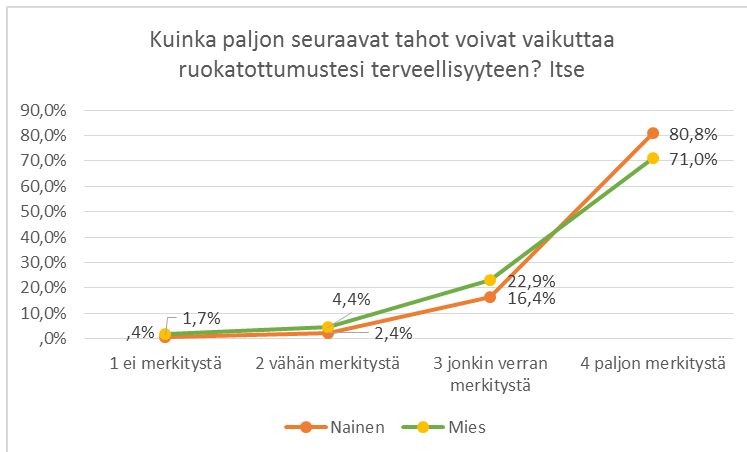


Kuvio 4. Iän ja vanhempien kanssa asumisen yhteys siihen, miten nuoret kokevat selviytyvänsä arjessa ruoanlaitosta
1 = Ei ollenkaan, 2 = Huonosti, 3 = Kohtalaisesti, 4 = Hyvin, 5 = Erittäin hyvin

Nuoren itsenäistyessä vastuu ruokatottumuksista ja ruoanvalmistuksesta siirtyy nuorelle itselleen. Arjessa ruoanvalmistuksesta huonosti tai ei ollenkaan selviävät nuoret herättävät huolta. Näiden nuorten on tärkeää saada lisää kokemusta ja aikuisen tukea ruoanvalmistuksessa. Ulkoa opettelu ja ohjeistaminen eivät useinkaan auta, vaan nuoret tarvitsevat onnistumisen kokemuksia, innostusta ja välineitä oman ajattelunsa tueksi.

Nuoret ottavat itse vastuun syömisestään

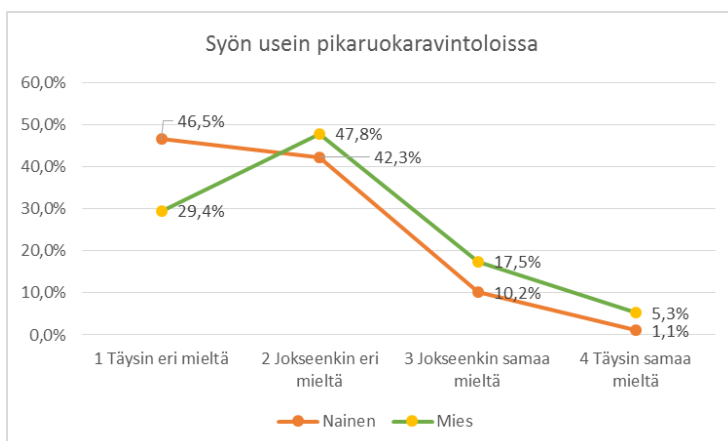
Nuorisobarometrin aineistossa yli 95 % vastaajista näkee, että heillä itsellään on paljon tai ainakin jonkin verran merkitystä omien ruokatottumustensa terveellisyydelle. Yli 75 % vastaajista kokee vastuuta valintojensa terveellisyydestä. Naiset ovat miehiä useammin tätä mieltä (kuvio 5). Iän myötä vastuun kanto luonnollisestikin lisääntyy. Samansuuntainen tulos oli aiemmassa tutkimuksessani; myös siinä nuoret kokivat olevansa itse suurimmassa roolissa omien ruokatottumustensa kannalta. Vastanneista nuorista 63 % koki, että heillä itsellään on hyvin suuri vaikutus siihen, onko heillä terveelliset ruokailutottumukset. Kuitenkin 7 % koki, että heillä itsellään ei yksin ollut merkitystä. (Kauppinen 2009.) Nuorisobarometrissa vain 1 % vastaajista koki, ettei itse ollut lainkaan vastuussa omien ruokatottumustensa terveellisyydestä. Näistä vastaajista enemmistö oli miehiä.



Kuvio 5. Nuorten käsitys omasta roolistaan suhteessa omien ruokatottumuksensa terveellisyteen (n=1879, poistettu EOS ja ei koske minua)

Nuoret tietävät periaatteessa, mitä ruokia pidetään terveellisinä, mutta miten se näkyy ruokaan liittyvissä valinnoissa? Aiemmassa tutkimuksessani nuoret pitivät ruokatottumuksiaan melko terveellisinä. Tuloksista kävi myös ilmi, että suurin osa nuorista on sitä mieltä, että heidän ruokatottumuksensa voisivat olla nykyistä paremmat. Tässä kysymyksessä poikien ja tyttöjen välillä on nähtävissä eroavaisuutta: pojista tyttöjä useampi oli sitä mieltä, ettei omassa ruokatottumuksissa ole parantamisen varaa. (Kauppinen 2009.)

Nuorisobarometrissa ei suoraan kysytty nuorten näkemyksiä ruokatottumustensa terveellisyydestä, mutta nuorten valintojen terveellisyyttä voidaan tarkastella pikaruokaravintolassa syömisen näkökulmasta. Pikaruoka-käsitettä pidetään melko vakiintuneena, ja se liitetään epäterveellisyteen. Aineiston nuorista suurin osa ei ilmoittanut syövänsä usein pikaruokaravintoloissa. Tässä voidaan nähdä eroa miesten ja naisten välillä: nuoret miehet ovat useammin täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämän ”Syön usein pikaruokaravintoloissa” kanssa kuin nuoret naiset (kuvio 6).



Kuvio 6. Nuorten syöminen pikaruokaravintoloissa (n=1893)

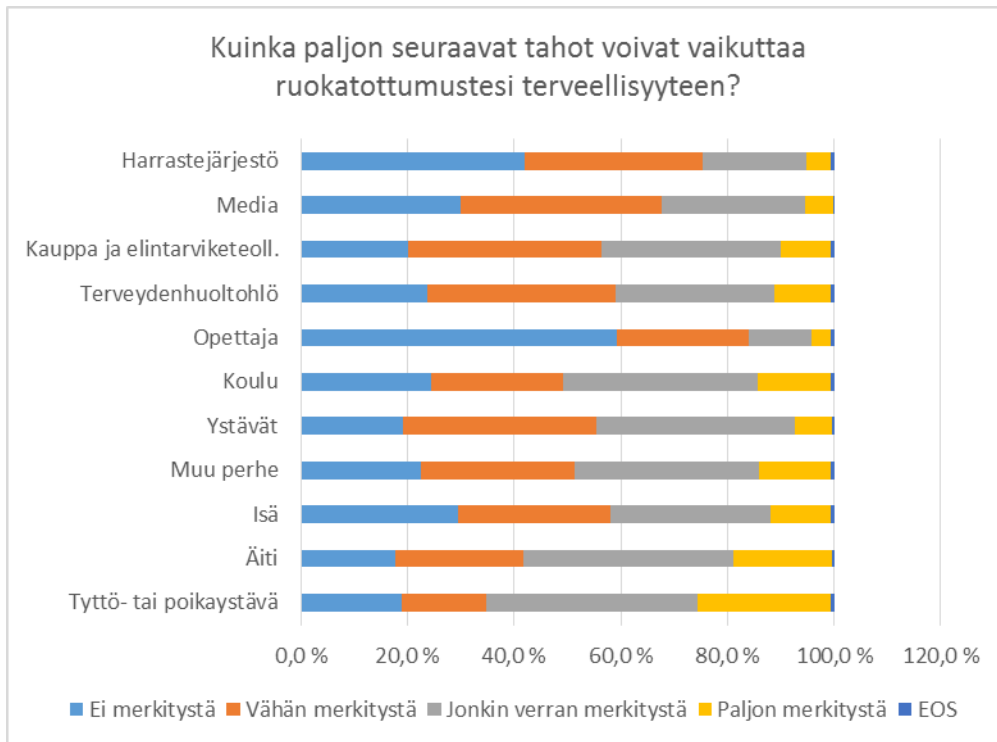
Nuorisobarometrin tulos on myönteinen, mutta herättää myös kysymyksiä. Yleinen oletus on, että nuoret syövät paljon pikaruokaravintoloissa. Nyt saadun tuloksen mukaan suurin osa nuorista ei yhdy tähän oletukseen. Voidaan tietenkin miettiä, miten nuoret ymmärsivät käsitteen ”pikaruoka”. Nykyään on tarjolla monenlaista ”pikaruokaa”: tulkitsevatko nuoret käsitteen tarkoittavan muutakin kuin epäterveellistä ruokaa? On myös pohdittava, vastasivatko nuoret niin kuin toivovat toimivansa vai niin kuin toimivat.

Yli puolet ala- ja yläkoululaisista kertoi haluavansa syödä nykyistä terveellisemmin (Ollila ym. 2013, 31). Yhtäältä nuoret ovat hyvin kiinnostuneita ruoanvalmistamisesta ja kokevat vastuuta omien ruokatottumustensa terveellisyydestä. Toisaalta nuorten ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet ja monet nuoret jättävät aamiaisen ja koululounaan väliin (Raulio ym. 2007; THL 2013). Nuoret tarvitsevatkin tukea ja apua ruokaan liittyvissä valinnoissa. Keiden nuoret kokevat voivan vaikuttaa näihin valintoihin?

Nuorten ruoan valintaan liittyy monia eri toimijoita

Nuorten arki rakentuu heidän itsensä lisäksi perheestä, koulusta, kavereista sekä yhteiskunnan laajemmasta sosiaalisesta ja taloudellisesta yhteisöstä, joilla kaikilla on omat norminsa, arvonsa, uskomuksensa, odotuksensa ja toimintansa. On merkittävää, ettei ruoan valintaa tarkastella erillisenä asiana, vaan suhteessa eri toimintaympäristöihin (Fjellström 2009b, 56–57). Jotta nuori voisi kantaa vastuuta terveellisestä syömisestä, keskeinen kysymys on, kuinka hyvät valmiudet hänellä on ymmärtää ja tulkita eri toimintaympäristöissä tarjolla olevaa tietoa (Palojoki 2009, 90). Keskeinen kysymys on myös se, minkälainen merkitys eri tahoilla on nuorten ruokatottumusten terveellisyyden taustalla.

Nuorisobarometriin vastanneet nuoret arvioivat sekä eri ihmisten että yhteiskunnallisten toimijoiden merkitystä omien ruokatottumustensa taustalla. Kuvioon 7 on koottu nuorten näkökulmia siitä, minkälainen vaikutus eri tahoilla on heidän ruokatottumustensa terveellisyyteen.



Kuvio 7. Eri tahojen merkitys nuorten ruokatottumusten taustalla

Vastuksista (n=1894) on poistettu "ei koske minua" -vastaus

Aiemmassa tutkimuksessa (Kauppinen 2009) yläkouluikäisiltä nuorilta kysyttiin, missä he ovat oppineet asioita ruuasta, terveydestä ja ruoanvalmistuksesta. Vastauksien perusteella voitiin todeta, että oma perhe ja koti olivat merkittävimmissä asemassa oppimisen kannalta. Lähes yhtä merkittäviä olivat koulu ja kotitalousoppiaine. Vuoden 2015 Nuorisobarometrissa vastaajajoukko oli iältään laajempi kuin edellä mainitussa tutkimuksessa: vastaajat olivat 15–29-vuotiaita. Sen myötä vastaukset erosivat erityisesti tyttö- ja poikaystävien merkityksen osalta. Seuraavassa tarkastellaan Nuorisobarometrin aineiston valossa ensin ystävien ja perheen merkitystä ja sitten koulun yhteyttä terveelliseen syömiseen.

Ruokavalintojen taustalla kaverit ja perhe

Nuorten ruokatottumuksissa tietojen ja taitojen rinnalla merkittäviä tekijöitä ovat identiteetti sekä vertaiset ja nuorisokulttuurit. Lasten ja nuorten valinnoissa perheen käytännöillä ja arvoilla on iso merkitys, vaikka kodin perinteiden ja vanhempien valintojen haastaminen onkin osa nuoruutta. Perheen lisäksi ystävillä on vaikutusta lasten ja nuorten ruokatottumuksiin. Nuorten on todettu tekevän samantapaisia valintoja kuin ystävänsä ja sovitavan omia ruokatottumuksiaan ystäviensä tottumuksiin. Tämä kertoo yhteenkuuluvuuden tärkeydestä ja halusta kuulua ryhmään. Tosin on myös niin, että lapset saattavat ystäväystyä jo valmiiksi samankaltaisia arvoja ja tapoja noudattavien kanssa ja näin vahvistavat jo kehittyneiden tottumusten hyväksymistä. (Wills ym. 2009, 54–55 & 59–60.) Sosiaalisten verkostojen erilaiset käytännöt ja arvot herättävät ristiriitoja, joita helpottavat nuoren omat, ruoan valintaan liittyvät pelisäännöt, tehokas keskustelukulttuuri perheen sisällä ja sopivat vuorovaikutusmuodot vertaisten kanssa (Contento ym. 2006, 579–580).

Nyt vastanneiden nuorten mielestä eniten merkitystä terveellisten ruokatottumusten näkökulmasta on tyttö- tai poikaystävällä. Lähes 65 % vastaajista kertoo, että tyttö- tai poikaystävällä on paljon tai jonkin verran merkitystä. Muiden ystävien ja kavereiden merkitys on jonkin verran vähäisempi. Hieman yli 44 % vastanneista koki ystävillä olevan paljon tai jonkin verran merkitystä vastaajan omien ruokatottumusten terveellisyyteen. Kun vastauksia verrataan aiempaan tutkimukseen (Kauppinen 2009), tyttö- tai poikaystävän merkityksen havaitaan ymmärrettävästi lisääntyvän iän myötä. Tutkimuksessa vastaajina olivat yläkouluikäiset nuoret, kun taas tässä tutkimuksessa 15–29-vuotiaat nuoret.

Niin Nuorisobarometrissa kuin aiemmassa tutkimuksessa tulee esiin perheen ja erityisesti äidin merkitys. Vuoden 2015 kyselyssä vastanneista 50 % piti äidin vaikutusta terveellisiin ruokatottumuksiin hyvin merkittävänä, kun vain 28 % piti isän vaikutusta hyvin merkittävänä. Äidillä on paljon tai ainakin jonkin verran merkitystä yli puolessa vastauksista; isän rooli on vähemmän korostunut. Lähes 30 % ilmoittaa, ettei isällä ole lainkaan merkitystä nuoren ruokatottumusten kannalta. Vanhempien merkityksessä on nähtävissä eroja sukupuolten välillä. Äidin osalta eroa ei juurikaan ole, mutta naisten ja miesten mielipiteet jakaantuvat hieman isän merkityksellisyyden osalta. Vajaa 42 % miehistä kokee isällä olevan jonkin verran tai paljon merkitystä, kun naisten osalta vastaava luku on 38 %. Naisista miehiä suurempi osa ilmoitti, ettei isällä ole mitään merkitystä nuoren ruokatottumusten taustalla.

Yläkouluikäiset nuoret kokevat äidillä ja isällä olevan paljon isompi merkitys nuorten ruokatottumusten taustalla kuin vanhemmat nuoret (Kauppinen 2009). Eroja selittää vastaajien ikä: yläkoululaiset ovat siinä iässä, että heidän ruokailustaan päättävät pitkälti vielä vanhemmat. Isän merkitys näkyi myös Nuorisobarometrin aineistossa. Pro gradu -tutkimuksen laadullinen aineisto korostaa vanhempien roolia niin mallina, ruoan tarjoilijana kuin rajojen asettajana. Vanhemman rooli on omalla esimerkillään ja omilla valinnoillaan auttaa nuorta tekemään viisaita päätöksiä.

Koulussa opitaan ja eletään

Kansainvälisen TEMPEST-hankkeen tutkimuksen mukaan nuorten ruokatottumusten kannalta yläkouluikä näyttää olevan erityisen kriittinen ajanjakso. Itsenäistyttyään nuori tekee enemmän omia ruokavalintoja ja liikkuu vapaammin eri houkutus- ja tarjoavissa ympäristöissä. Tällöin nuoren on hyvä saada aikuisilta kannustusta ja ohjausta terveelliseen syömiseen. (Ollila ym. 2013, 34.) Nuorisobarometriin vastanneista vain pieni osa oli yläkouluikäisiä, ja vastaajina oli myös peruskoulun jälkeisessä koulutuksessa olevia nuoria.

Vuoden 2015 Nuorisobarometrissa nuorten vastauksista nousee esiin koulun melko vahva asema: yli puolet vastaajista ilmoittaa koululla olevan paljon tai jonkin verran vaikutusta ruokatottumusten terveellisyyteen. Opettajien osalta tilanne on toinen: vain 15 % kertoo, että opettajalla on paljon tai jonkin verran merkitystä, ja lähes 60 % ilmoittaa, ettei opettajalla ole merkitystä lainkaan. On kiinnostavaa, että koulun ja opettajan merkityksessä ei ole nähtävissä suurta eroa aiemman tutkimukseni yläkouluikäisten vastauksiin. Tällöin 55 % vastaajista koki koululla olevan merkitystä, ja 65 %:n mielestä opettajalla oli hyvin vähän tai ei lainkaan vaikutusta nuorten ruokatottumuksiin (Kauppinen 2009). Kasvatuksen näkökulmasta pitäisikin pohtia, miten nuoret näkevät koulun roolin, kun kyse ei ole opettajien vaikutusmahdollisuuksista.

Pro gradu -tutkimuksen (Kauppinen 2009) laadullisessa, aikuisilta kerätystä aineistosta koulun merkitys nuorten terveellisen syömisessä edistämisenä nähtiin vielä suurempana kuin Nuorisobarometrin tuloksissa. Tämä kertoo nuorten ja aikuisten näkemyseroista, mutta voi myös olla merkki siitä, että nuoret ovat kyselyyn vastatessaan ajatelleet koulua vain jostain tietystä näkökulmasta. Haastatteluissa nousi esiin koulupäivän muodostama kokonaisuus, johon kuuluvat opetuksen lisäksi muun muassa kouluruokailu ja välipalat. Kouluruokailun asema muuttuu kouluasteelta toiselle. Ala-asteella kouluruokailu, syömisellä ja kasvatuksella on selkeä yhteys, mutta yläasteella oppilaiden osallistuminen kouluruokailuun vähenee ja kouluruokailun ja kasvatuksen yhteys tuntuu katkeavan. Kouluruokailu tarjoaa kuitenkin monia mahdollisuuksia ruokakasvatukselle (Ruckenstein 2012, 165 & 167). Ruokailun ja kasvatuksen yhteyttä olisikin syytä vahvistaa myös ala-asteen jälkeen. Hyviä kokemuksia on muun muassa koulun keittiöhenkilökunnan ottamisesta mukaan kasvatustehtävään (Lintukangas & Palojoki 2015, 142–143).

Ruokakasvatus – parempia valintoja tukevia tietoja, taitoja ja ymmärrystä

Lapsuudella ja nuoruudella on huomattava merkitys yksilön ruokatottumusten kehittämisessä, mutta selvää yhteisymmärrystä ei ole siitä, ovatko ruokatottumukset pysyviä vai suurten muutosten kohteena nuoruusiässä. Toiset tutkimukset väittävät, että ruokavalinnat pysyvät melko vakaina kouluikäisillä, ja niinpä niihin vaikuttaminen pitäisi aloittaa jo aikaisemmassa vaiheessa. Toiset tutkimukset taas osoittavat, että nuorten ruokatottumukset muuttuvat voimakkaastikin heidän kasvaessaan. (Prell 2004, 9–10.)

Ruokatottumusten myönteistä, ravitsemussuositusten mukaista kehitystä on edistetty ja edistetään monin tavoin. Ravitsemuskasvatus on nostanut esiin ruoanvalmistukseen ja ravitsemukseen liittyvän tiedon oppimisen. Se ei kuitenkaan riitä kattamaan syömisestä ja ruoan valinnan kokonaisuutta, koska ruoalla ei tarkoiteta vain ravintoa ja terveyttä, vaan myös ruokatuotantoon, kestäväyyteen, kulttuuriin ja identiteettiin liittyviä kysymyksiä. Ruokakasvatukseen liitetäänkin muun muassa terveys-, kansalais- ja kestävyyskasvatuksen teemoja. (Janhonen ym. 2015, 107–110.)

Edellä pohdittiin terveellisyden käsitettä ja terveellisiä valintoja. Kestävän kehityksen näkökulmasta ruokakasvatuksen tavoitteena on saada ihmiset toimimaan kestävämmän ruokakulttuurin mukaisesti. Kasvatus on arvoperusteista ja transformatiivista, sillä se tähtää käsitteelliseen ja toiminnalliseen muutokseen. Ruokakasvatus on luonteeltaan kokonaisvaltaista ja kontekstuaalista, se liittyy ihmisen arkeen ja elämään. Jotta ihminen voi muodostaa käsityksen omasta syömisestään, tarvitaan käsitteistön hallintaa ja tietoa, elämyksiä ja omakohtaisia kokemuksia. Näin herää kiinnostus, joka ruokkii tiedonhalua. Lisäksi tarvitaan eettisiä periaatteita, joiden mukaan arvot ja normit muotoutuvat. (Risku-Norja & Mikkola 2010, 46–47; ks. myös Ehrenfeld 2008; Risku-Norja & Korpela 2009.) Ruokakasvatuksen tavoitteita ja periaatteita löytyy myös perusopetuksen uudesta opetussuunnitelmasta (Opetushallitus 2014, 27–32 & 281–285). Ruokakasvatuksen aihepiirit koskevat nuorten eri toimintaympäristöjä ja sidosryhmiä. Monet eri toimijat osallistuvat kasvatustehtävään.

Yhteistyöllä ja yhdessä tekemällä paremmat ruokatottumukset

Itsenäistyvä nuori tekee yhä enenevässä määrin itse ruokansa ja ruokaan liittyvät valintansa. Silti nuoren perheellä, kavereilla ja koululla on vahva yhteys nuoren ruokatottumuksiin. Kodilla ja koululla on haastava tehtävä, jotta nuoret oppivat soveltamaan tietojaan ja taitojaan muuttuvissa tilanteissa (Kainulainen 2009, 99). Vastuu nuorten ruokatottumusten terveellisyydestä on nuoren itsensä ohella monilla eri tahoilla.

Koulun ja kodin ulkopuolinen vapaa-aika on nuorelle keskeinen vertaisten tapaamisen, yhdessä olemisen, osallisuuteen kasvamisen ja ihmisoikeuksien näkökulmasta (Harinen 2015, 159). Vapaa-ajan harrastukset, kuten liikunta tai partio, muodostavat merkittävän oppimisympäristön ja usein myös ruokakasvatuksen kentän. Ruokakasvatuksen haasteena on siirtyä tarkastelemaan oppimista kokonaisvaltaisesti ja huomioida koulun ja kodin ulkopuoliset toimintaympäristöt. Myös uudessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa nostetaan esiin erilaiset oppimisympäristöt ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa (Opetushallitus 2014, 28–30). Ruokakasvatuksen osalta on alakoululaisille jo käynnistetty muun muassa monien toimijoiden yhteistyöhanke Ruokakoulu (ruokakoulu.fi). Yläkoulun ja toisen asteen oppilaitosten osalta ei vielä ole vastaavia toimenpiteitä tai hankkeita.

Uudet tavat jakaa tietoa ja erilaiset toimintaympäristöt näkyvät nuorten elämässä vahvasti. Kasvattajien tulisikin nähdä ne ristiriidat, joita nuori kohtaa tehdessään valintoja, ja auttaa nuorta rakentamaan ratkaisumalleja, joiden avulla hänen on helpompaa valita terveellinen ruoka epäterveellisen sijaan. Nuorten terveellisten ruokatottumusten tukeminen kaipaa tietojen ja taitojen ohella innostamista, mielenkiinnon herättämistä ja ruokaan liittyvien ilmiöiden pohdintaa suhteessa nuorten omaan kokemusmaailmaan. Tässä apuna voi olla Kainulaisen, Palojoen ja Mäkelän esittelemä uusi käsite ”ruokataju”, joka tarkoittaa ”monipuolista ruokaan liittyvää tiedostamista”. Käsite korostaa ruokaan liittyvien erilaisten vaihtoehtojen ja merkitysten ymmärtämistä, antaa tilaa erilaisille valinnoille ja mahdollistaa samalla terveellisyyden ja kestävyysedistämisen. Hyvinvoinnin edistäminen ja ruoan valinnan oppiminen voivat tapahtua monin eri tavoin. Ruokatajussa on vahvasti mukana ihmisen oma toiminta ja kokemukset sekä sosiaaliset merkitykset. (Janhonen ym. 2015, 112–114.)

Yhteiskunnan polarisoituminen ja eriytyminen on nähtävissä myös nuorten ruokatottumuksissa. Eriytymisen taustalla on sosioekonomisia tekijöitä, erilaisia uskomuksia ja trendejä. Nuorilla, tulevilla aikuisilla on erilaiset valmiudet tehdä ruokavalintoja ja valmistaa ruokaa. Ruokakasvatuksessa tulee huomioida aiempaa vahvemmin nuorten erilaiset tarpeet ja taustat. Nuorisobarometrin ja monien muiden tutkimusten avulla voidaan tunnistaa ryhmiä, joiden valmiuksia ja motivaatiota pitäisi erityisesti vahvistaa kohdentamalla opetusta ja ohjausta. Kasvatustehtävässä tarvitaan eri toimijoiden yhteistyötä ja ruokakasvatukseen liittyviä yhteisiä työkaluja, joiden avulla tiedot ja taidot linkittyvät nuorten arkeen ja huomioivat nuorten hyvinvoinnin kokonaisvaltaisesti sekä yhdistävät kotona, koulussa ja vapaa-ajalla opitut asiat kokonaisuudeksi.

Lähteet

- Ahola, Salla & Bäckström, Anna Maria Elisabeth & Mäkinen, Jaana-Piia (2014) Ruokariskit ja -asiantuntijat ruokaskandaalien aikakaudella. Teoksessa Liisa Myyry & Salla Ahola & Marja Ahokas & Inari Sakki (toim.) *Arkiajattelu, tieto ja oikeudenmukaisuus*. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2014:18. Helsinki: Helsingin yliopisto, 113–129.
- Autio, Minna & Lombardini-Riipinen, Chiara (2006) Tahroja ruokaympyrässä. Nuorten näkemyksiä terveydestä ja terveellisestä elämäntavasta. Teoksessa Sakari Karvonen (toim.) *Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt*. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 71 & Nuorisosaian neuvottelukunnan julkaisuja 35. Helsinki: Stakes & Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 42–52.
- Contento, Isobel R. & Williams, Sunyna S. & Michela, John L. & Franklin, Amie B. (2006) Understanding the Food Choice Process of Adolescents in the Context of Family and Friends. *Journal of Adolescent Health* 38 (5), 575–582.
- Ehrenfeld, John R. (2008) *Sustainability by Design. A Subversive Strategy for Transforming our Consumer Culture*. New Haven: Yale University Press.
- Fjellström, Christina (2009a) Food's Cultural System Of Knowledge. Meals As A Cultural And Social Arena. Teoksessa Hille Janhonen-Abuquah & Päivi Palojoki (toim.) *Food in Contemporary Society*. Helsinki: Helsingin yliopisto, 19–22.
- Fjellström, Christina (2009b) Cultural Constructions of Food and Health. Preliminary Data from a Nordic Study. Teoksessa Hille Janhonen-Abuquah & Päivi Palojoki (toim.) *Food in Contemporary Society*. Helsinki: Helsingin yliopisto, 55–58.
- Harinen, Päivi (2015) Kilometrien eristämät? Nuorten arkea syrjäkyläkontekstissa. Teoksessa Sami Myllyniemi (toim.) *Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri 2014*. Nuorisosaian neuvottelukunnan julkaisuja 51, Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 159. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuorisosaian neuvottelukunta & Nuorisotutkimusseura, 153–169.
- Helldán, Anni & Helakorpi, Satu & Virtanen, Suvi & Uutela, Antti (2013) *Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys. Kevät 2013*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 21/2013. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/avtk> (Viitattu 7.4.2015.)
- Janhonen, Kristiina & Mäkelä, Johanna & Palojoki, Päivi (2015) Perusopetuksen ruokakasvatusta ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa Hille Janhonen-Abuquah & Päivi Palojoki (toim.) *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus. Creative and Responsible Home Economics Education*. Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 38. Helsinki: Helsingin yliopisto, 107–120.
- Kainulainen, Kristiina (2009) *Ravintoa keholle, ruokaa mielelle. Vertailututkimus pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksista kotona ja koulussa*. Pro gradu -tutkielma, kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Karisto, Antti & Lillunen, Anu & Massa, Ilmo (2006) Ruokaan liittyvät uudet merkitykset. Teoksessa Tuija Mononen & Tiina Silvasti (toim.) *Ruokakysymys. Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen*. Helsinki: Gaudeamus, 160–166.
- Kauppinen, Eila (2009) *"Jos heti lataa kaiken ja osoittaa sormella, ei ne nuoret tule mukaan."* Järjestöjen mahdollisuudet vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin. Pro gradu -tutkielma, kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Lintukangas, Seija & Palojoki, Päivi (2015) School Catering Staff as Food Educators in Finnish Schools. Teoksessa Hille Janhonen-Abuquah & Päivi Palojoki (toim.) *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus. Creative and Responsible Home Economics Education*. Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 38. Helsinki: Helsingin yliopisto, 135–149.
- Ollila, Hanna & Forsman, Hanna & Absetz, Pilvikki (2013) *Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena Tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita 1/2013. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-818-6> (Viitattu 7.4.2015.)

- Opetushallitus (2014) *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki: Opetushallitus. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf (Viitattu 26.8.2015.)
- Ovaskainen, Marja-Leena & Nummela, Olli & Holstila, Anna-Leena & Kosola, Mikko & Helakorpi, Satu (2013) *Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi. Terveellisen liikunnan ja ravinnon edistäminen. Hyvinvoipa-projektin väliraportti*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita 9/2013. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/104432/URN_ISBN_978-952-245-868-1.pdf?sequence=1 (Viitattu 26.8.2015.)
- Pajunen Tuuli & Lehto, Reetta & Ovaskainen, Marja-Leena & Tapanainen, Heli & Hoppu, Ulla & Roos, Eva (2012) Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkouluisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 49 (2), 105–117.
- Palojoki, Päivi (1998) Ravitsemuskasvatus – aloitetaanko atomeista vai aterialta? Teoksessa Päivi Palojoki (toim. 1998) *Tutkimus kotitalousopetuksen tukena*. Helsingin yliopiston opettajakoulutuslaitoksen tutkimuksia 188. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajakoulutuslaitos, 135–153.
- Palojoki, Päivi (2009) Health and Food in the School Environment. Teoksessa Hille Janhonen-Abuquah & Päivi Palojoki (toim.) *Food in Contemporary Society*. Helsinki: Helsingin yliopisto, 83–92.
- Palojoki, Päivi & Tuomi-Gröhn, Terttu (2001) The Complexity of Food Choices in an Everyday Context. *International Journal of Consumer Studies*. 25 (1), 15–23.
- Piironen, Sanna & Järvelä, Katja (2006) *Kokemuksella ja tiedolla. Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta*. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 8:2006. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Pohjanheimo, Terhi (2010) *Sensory and Non-Sensory Factors Behind the Linking and Choice of Healthy Food Product*. Functional Foods Forum. Department of Biochemistry and Food Chemistry. Turku: University of Turku.
- Prell, Hillevi (2004) *Promoting Healthy Eating. A School-Based Intervention with Focus on Fish*. Foskningsrapport nr 36, 2004. Institutionen för hushållsvetenskap. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Prättälä, Ritva (1989) *Young People and Food. Socio-Cultural Studies of Food Consumption Patterns*. Department of nutrition. Helsinki: University of Helsinki.
- Raulio, Susanna & Pietikäinen, Minna & Prättälä, Ritva & Joukkoruokailutyöryhmä (2007) *Suomalaisnuoren kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B, 26/2007. Helsinki: THL.
- Risku-Norja, Helmi & Korpela, Elli (2009) School Goes to the Farm. Conceptualisation of Rural-Based Sustainability Education. Teoksessa Gültekin Çakmakci & Mehmet Fatih Taşar (toim.) *Contemporary Science Education Research. Scientific Literacy and Social Aspects of Science. A Collection of papers presented at ESERA 2009 Conference*. Ankara: Pegem Akademi, 174–184. <http://www.esera2009.org/default.asp> (Viitattu 27.8.2015.)
- Risku-Norja, Helmi & Mikkola, Minna (2010) Ruokakasvatus osaksi koulujen kestävyyskasvatusta. *Maaseudun uusi aika* 2010 (2), 44–54. http://www.mua.fi/SIRA_Files/downloads/Arkisto/MUA_lehti/2010/MUA_2_2010_ka_Risku-Norja.pdf (Viitattu 27.8.2015.)
- Ruckenstein, Minna (2012) Kouluruokailun vaikuttajat. Kansalaiskasvatuksesta kulutuskulttuuriin. Teoksessa Elina Pekkarinen & Kaisa Vehkalahti & Sami Myllyniemi (toim.) *Lapset ja nuoret instituutioiden kehityksessä. Nuorten elinolot - vuosikirja 2012*. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 131. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Valtion nuorisosiain neuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 156–169.
- Stok, Marijn & de Ridder, Denise & de Vet, Emely & de Wit, John & TEMPEST-tutkimuskonsortio (2013) *Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi. Käsikirja TEMPEST-projektista*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen

työpapereita 3/2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-823-0> (Viitattu 20.8.2015.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2013) *Kouluterveyskysely 2013*. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely> (Viitattu 7.4.2015.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) *Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf (Viitattu 7.4.2015.)

Wills, Wendy J. & Beckett-Millburn, Kathryn & Lawton, Julia & Roberts, Mei-Li (2009) Consuming Fast Food. The Perceptions and Practices of Middle-Class Young Teenagers. Teoksessa Allison James & Anne-Trine Kjøholt & Vebjørk Tingstad (eds) *Children, Food and Identity in Everyday Life*. Studies in Childhood and Youth. London: Palgrave MacMillan, 52–68.