



Kuopio 28.8.2009



Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman TUUNATTU KALAKUKKO -juhlaseminaari Kuopiossa

Seminaariesitelmä

Perhe nuorten ruokailumallien antajana

Helena Lehtoaro

toiminnanjohtaja, Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaiset

Pienet lapset odottavat kuin linnunpoikaset suu auki ja syövät ihan mitä heille suuhun laittaa. He ovat ennakkoluulottomia, maistavat niin happamia kuin makeitakin makuja. Minne katoavat ne innokkaat maistajat? Kyllä me vanhemmat saamme katsoa peiliin. Monessa kodissa ei enää laiteta lämmintä ruokaa ollenkaan, vaan ateria korvataan napostelulla tai jokainen käy jääkaapilla omaan tahtiinsa tai ruokapöydässä luetaan lehtiä, kirjoja ja syödään omista oloissaan. Eikä auta ihmetellä, jos lapset tekevät samoin. Mitkä ovat ne mallit, jotka me kotoa annamme lapsillemme?

Suomessa perheet syövät yhdessä vähemmän kuin missään muissa OECD- maissa, kertoo kyselytutkimus. Syyksi väitetään kiirettä, perheen harrastuksia, pitkiä työpäiviä, ruoanlaiton vaikeutta, laihdutuskuria. Päivällisen syöminen perheen kesken vähenee noin 12 vuoden iästä lähtien - juuri silloin, kun lapsi tarvitsisi paljon tukea kasvussaan. Kuitenkin useat tutkimukset puhuvat yhdessä syömisestä puolesta. Yhteinen ateria kokoaa perheen yhteen, jolloin on mahdollisuus keskustella päivän asioista, jakaa kokemuksia, kuunnella toisia, opetella vuorovaikutustaitoja ja pöytätapoja - se on toisista välittämistä. **Vastuu lasten ja nuorten ruokailusta on aikuisilla!**

Yhteinen, rauhallinen ruokahetki: Perhekohtaisesti voidaan varmasti löytää sopiva aika klo 17-19 väliltä. Mikäli harrastusten takia alkuiltä on kiireinen, voidaan aikaa jopa siirtää myöhäisemmäksi. Yhteinen ruokailu on oivallinen kasvatustilanne, koska se toistuu päivittäin. Vastuita voidaan myös jakaa; kuka tekee pääruoan, kuka salaatin, kuka kattaa pöydän ja kuka laittaa likaiset astiat pois, kuka johtaa pöytäkeskustelua jne. Näitä rooleja voidaan vaihtaa. Ruokaa voidaan tehdä hauskaasti yhdessä esim. viikonloppuisin tai sopia arkisin vastuuhenkilö, ettei ruoanlaitto ole aina saman henkilön harteilla. "Mitä tänään syötäisiin" on ainainen pulma, mutta siihenkin saa vinkkejä. Reseptejä on paljon ja niitä saa netistä, tv-ohjelmista ja meiltä neuvontajärjestöiltä. Yhteinen ateria voi olla yksinkertaista itse valmistettua, mutta myös valmisruokaa, ruokaisaa salaattia, voileipää. Meidän ei pidä syyllistää vanhempia. Tärkeintä on aika ja yhdessäolo, syötiinpä sitten koulussa, kotona, ravintolassa tai retkellä.

Napostelua vai kunnan ruokaa: nuoret syövät liian vähän kasviksia, hedelmiä ja ruisleipää. Nuorten ruokavaliossa on liikaa sokeria ja liian vähän kuitua. Nuoret saavat energiansa välipaloista - puputtavat yksin ollessa ja ikävään. Meillä aikuisilla on vastuu terveellisten valintojen mahdollistamisesta. Niin koulussa kuin kotonakin oikeat välipalat ovat tärkeitä: marjoja, hedelmiä, vihanneksia, täysjyvätuotteita, vähärasvaisia maitotuotteita. Jääkaappiin on varattava terveellisiä vaihtoehtoja, sillä välipaloja tarvitaan koulun jälkeen niin ennen harrastuksia kuin ennen kunnan ateriaakin. Aterialla pidetään mielessä kaikille tuttu lautasmalli. Valitaan ostoskoriin terveellisiä, kotimaisia, lähellä tuotettuja elintarvikkeita. Myös ostoskorin sisältö on mallina nuorille. Heidät on myös hyvä lähettää ostoslistan kanssa kauppaan, jotta he tietävät mitä ruoka maksaa.

Pöytätapojen ja käyttäytymisen oppiminen: kotien ulkopuolisen ruokailun merkitys kasvaa tulevaisuudessa, sille emme voi mitään. Jo nyt kun seuraa nuoria, he kokoontuvat mielellään toistensa luo tai kahvilaan nauttimaan ruoasta ja toistensa seurasta. Lomareissut ja juhlat tarjoavat tilaisuuden ottaa lapsetkin ravintolaan ja opettaa heille siellä käyttäytymistä. Ruokaa ei pidä tuputtaa eikä heittää hukkaan. Sovitaan, että ruokapöydässä ei nalkuteta, sillä nalkutus vie nälän. Jos terve nuori jättää aterian väliin, niin kyllä se ruoka maistuu jo seuraavalla kerralla. Ruoka on iloinen asia ja se tuo meille mielihyvää. Kannustetaan siis nuoria maistamaan ja valmistamaan erilaisia ruokia.

Arjenhallinnasta on tullut yhä tärkeämpää. Kotitaloudelliset taidot eivät suinkaan ole itsestään selvyyksiä. Kotitalousopetusta on kouluissa aivan liian vähän. Jokainen nuori saisi käydä talouskoulun. Niinpä vastuu ruokailumallien antamisesta jää pakosta perheille. Nuoret perheet tarvitsevat tässä tukea ja sitä me neuvontajärjestöt voimme antaa erilaisilla lyhytkursseilla.

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelmassa painotetaan mm. iloa, kokemuksellisuutta sekä koko elintarvikeketjun toiminnan ymmärrystä. Ohjelma haastaa perheet pohtimaan keinoja, joilla ruoalle annetaan enemmän aikaa ja arvostusta. Siihen on myös neuvontajärjestöjen Maa- ja kotitalousnaisten ja Marttojen helppo yhtyä. Haastan teidät kaikki mukaan teemalla "Elämään makua yhdessä tehden"!

Ruoka-Suomi

SISÄ-SAVON
SEUTUYHTYMÄ
Elintarvike - Futuria



KARTTULA
RAUTALAMMI
SUONENJOKI
TERVO
VESANTO



Euroopan maaseudun
kehittämisen
maalousrahasto:
Eurooppa investoi
maaseutualueisiin