



Kuopio 28.8.2009



Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman TUUNATTU KALAKUKKO -juhlaseminaari Kuopiossa

## Seminaariesitelmä

# Vaikuttaminen nuorison ruokatottumuksiin

Jaana Husu-Kallio

päjohtaja, Elintarviketurvallisuusvirasto Evira

Vanhan afrikkalaisen sanonnan mukaan *"it takes a village to raise a child"*. Nuorten elämään ja valintoihin vaikuttavat myös meillä monet erilaiset tekijät ja tahot. Näin on myös nuorten ruokatottumusten osalta, joihin voidaan parhaiten vaikuttaa yhteisöllisesti, erityisesti lähiaikuisten verkostoilla ja nuorten suosimissa foorumeissa sekä muokkaamalla elinympäristöä terveellisiä valintoja suosivaksi.

Koti on luonnollisesti keskeisin vaikutusympäristö. Kasvuun ja kehitykseen kuuluu ja on aina kuulunut "pesäeron" tekeminen vanhempiin ja heidän edustamiinsa tapoihin ja tottumuksiin. Tämä heijastuu vaikkapa eettisten valintojen kautta, mutta myös päivärtymiin ja ruokailutottumuksiin. Kodissa varsinkin ennen murrosikää saadulle pohjalle palataan usein vuosien karttuessa ja elämän tasaantuessa. Johdonmukainen, lapsen ja nuoren terveitä ruokatottumuksia mahdollistava ja toisaalta ruokaa ja ruokailua arvosta vanhemmuus on se pohja, jolle nuoren ruokatottumuksiin vaikuttaminen rakennetaan.

Käytännön yksinkertaisimpana keinona on yhdessä ruokaileminen. Vaikka perheet ovat nykyisin kiireisiä, harrastuksia ja menoja on koko perheellä paljon, kannattaa yhteisten ruokahetkien löytämiseksi nähdä vaivaa. Ainakin muutaman kerran viikossa valtaosa perheenjäsenistä olisi hyvä saada yhteisen pöydän ääreen. Ruuan ohessa nämä hetket antavat luontevan mahdollisuuden kuulumisten vaihtoon ja keskusteluun.

Kodin ja vanhempien rooli nuorten ravitsemuksessa on korvaamaton eikä esim. kouluopetus tai nuorille räätälöidyt valistuskampanjat viranomaiskielloista tai -ohjeista puhumattakaan voi sitä korvata. Nuorten valintoihin voidaan kuitenkin vaikuttaa myös mm. koulun, harrastusyhteisöjen ja kaveripiirin kautta.

Kouluruualla on Suomessa pitkä, kunniakas perintö, jota 2000-luvun päättäjien velvollisuus on vaalia. Ammattitaitoa kouluruokien valmistajilta onneksemme löytyy, myös aikoina, jolloin varat ovat olleet valitettavan tiukoilla. Koulun kasvatusvastuuseen kuuluu myös oikea asennoituminen ruokaan, ruokailuun ja suomalaiseen ruokakulttuuriin.

Vahvoja vaikuttajia löytyy aina kaveripiireistä. Niitä tarvitaan myös viestinviejiksi terveelliseen ruokaan ja siitä yhdessä nauttimiseen liittyen. Tämän päivän nuoria pitää pystyä tavoittamaan heidän omilla foorumeillaan. Paitsi markkinoinnin ammattilaisten myös viranomaisten on opittava hyödyntämään nettimaailman keinot Facebookista YouTubeen ym. vertaisyhteisöihin. Esimerkkinä tästä on Eviran Tuoreet kasvot -kampanja Facebookissa.

Ruuasta nauttiminen hyvässä seurassa on myös nuorten oikeus.

Facebook:

<http://www.facebook.com/pages/Jyvis/143815155459>  
<http://www.facebook.com/pages/Kaarlo/138147614383>  
<http://www.facebook.com/pages/Max-Macht/84342296959>  
<http://www.facebook.com/pages/Wokawok/252155945079>  
<http://www.facebook.com/pages/Honey-Stars/112474399875>  
<http://www.facebook.com/pages/Sinikka/117158347041>

YouTube:

<http://www.youtube.com/tuoreetkasvot>

Kampanjan internetsivut: <http://tuoreetkasvot.fi/>

# Ruoka-Suomi

SISÄ-SAVON  
SEUTUYHTYMÄ  
Elintarvike - Futuria



KARTTILA  
RAUTALAMPI  
SUONENJOKI  
TERVO  
VESANTO



Euroopan maaseudun  
kehittämisen  
maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi  
maaseutualueisiin