

Maistuisiko järkiruoka?- hanke

Loppuraportti

Sisällys

| | |
|---|----------|
| Hankkeen tavoitteet | 1 |
| Taphtumat ja kohderyhmä..... | 1 |
| Aikataulu | 1 |
| Kirjaaminen | 2 |
| Toimintapisteiden ydinviestit, tarvikkeet ja toteutus | 2 |
| <i>Tilaisuuden aloitus (10 min.)</i> | <i>2</i> |
| <i>Piste 1. Nälän lajit (10 min.)</i> | <i>2</i> |
| <i>Piste 2. Ruokakolmio - sallivaa mutta kohtuullista (10 min.)</i> | <i>3</i> |
| <i>Piste 3. Makeaa elämää (10 min.).....</i> | <i>3</i> |
| <i>Piste 4. Makukoulu (15 min.).....</i> | <i>4</i> |
| <i>Piste 5. Kasvisvoimaa (15 min.)</i> | <i>4</i> |
| <i>Piste 6. Välipalaa (45 min.).....</i> | <i>5</i> |
| Jaettava | 6 |
| Liitteet | 6 |

ProAgria Kainuu / Kainuun Maa- ja kotitalousnaiset toteutti vuonna 2014 ja tammikuussa 2015 Alli Paasikiven säätiön rahoittamaa Maistuisiko järkiruoka? -hanketta. Ympäri Kainuuta järjestettiin 4 ravitsemusaiheista tapahtumaa, joissa kainuulaiset isovanhemmat, äidit, lapset ja päiväkotien henkilöstö saivat tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja syömiskäyttäytymisestä kaiken ikäisille sopivalla tavalla, ja pääsivät yli sukupolvirajojen tutustumaan hyvää tekevään ruokaan.

Hankkeen tavoitteet

Maistuisiko järkiruoka? – hankkeen tapahtumien tavoitteena oli herättää kaiken ikäisten kiinnostus terveyttä edistävää ruokaa, mutta myös nälän tunteita ja kylläisyyttä kuuntelevaa, sallivaa syömistä kohtaan. Tarkoitus oli rohkaista ja innostaa lapsia tutustumaan hyvää tekevään ruokaan ennakkoluulottomasti, sekä muistuttaa isovanhempia monipuolisten ruokavalintojen merkityksestä kaiken ikäisille. Tapahtumien tavoitteena oli myös tuoda lapsenlapset ja isovanhemmat yhteen mukavan tapahtuman merkeissä. Tapahtumia tilasivat kyläyhdistys, asukasyhdistys ja päiväkodit.

Hankkeen neljä pääviestiä olivat:

- **kehon viestejä kuunteleva syöminen ja nälän eri ”lajit”**
 - o usein isovanhemmat haluavat hemmotella lapsenlapsiaan makealla
 - o lapsen lohduttaminen herkuilla voi lisätä mieltymystä sokeriin ja altistaa tunnesyömiselle
 - o lapsena omaksuttu tapa reagoida epämiellyttäviin tunteisiin herkuttelulla lisää riskiä hallita tunteitaan myös nuoruudessa ja aikuisena syömisellä, mikä voi altistaa ylipainolle
- **sokeripitoisten tuotteiden käytön vähentäminen**
 - o monet lapsille suunnatut tuotteet sisältävät runsaasti sokeria
 - o runsas sokerin käyttö altistaa mm. lihomiselle ja hampaiden reikiintymiselle
 - o sokeripitoiset tuotteet ovat usein ravintosisällöltään köyhiä
- **kasvien, hedelmien ja marjojen runsas käyttö**
 - o kasvien lisääminen ruokavalioon on selkeästi vaikuttavin terveyttä edistävä teko
 - o lapset syövät usein niukasti erityisesti kasviksia
- **terveyttä edistävä ruokavalio kuuluu kaiken ikäisille**
 - o monipuolinen ruokavalio auttaa niin lasta kuin isovanhempaakin jaksamaan arjen haasteet ja ylläpitämään hyvää mieltä sekä terveyttä

Tapahtumat ja kohderyhmä

- hankkeessa toteutettiin 4 tapahtumaa
 - Sapsokosken kyläyhdistys, Sotkamo 20.09.2014
 - yhteyshenkilö Jorma Sirviö, 045-3404022
 - Kuurna-Komiahon asukasyhdistys, Kajaani 02.12.2014
 - yhteyshenkilö Kaija Leinonen, 050-4021775
 - Purolan päiväkotit, Kajaani 03.12.2014
 - yhteyshenkilö Tuija Leppä, 044-7101775
 - Tapiolan päiväkotit, Kajaani 23.01.2015
 - yhteyshenkilö Marja Kovalainen, 044-7100 308
- kohderyhmä oli isovanhemmat lapsenlapsineen, mutta mukana oli myös äitejä ja päiväkodeissa henkilökuntaa

Aikataulu

Tapahtumat oli tarkoitus toteuttaa kalenterivuoden 2014 aikana, mutta viimeinen siirtyi tammikuulle 2015 mm. henkilöstön sairasloman ja asiakkaan toiveen vuoksi.

Kirjaaminen

- Maistuisiko järkiruoka? – hankkeen työt on kirjattu
 - o **tuotenumeraalla 105 Asiantuntijapalvelut**
 - o **toimintonumerolla 210205**

Toimintapisteiden ydinviestit, tarvikkeet ja toteutus

Tapahtumat toteutettiin entisellä kyläkoululla, asukasyhdistyksen tiloissa sekä päiväkotien ryhmätiloissa. Kahdessa tapahtumassa lapsilla oli lisäksi mahdollisuus käydä liikuntasalissa ”purkamassa höyryjä” ennen välipalan tekoa, ja kolmeen tapahtumaan he tulivat suoraan ulkoleikeistä.

Tilaisuuden aloitus (10 min.)

- Lyhyt esittely
 - o kuka ja mistä
 - o mikä tapahtuma
 - o mitä tulee tapahtumaan
- Lyhyt pohjustus
 - o kysyttiin
 - mitä on hyvä ruoka?
 - mitä on hyvää tekevä ruoka?
 - miksi pitäisi syödä ruokaa, joka tekee meille hyvää?
 - miksi lasten tulee syödä terveyttä edistävästi?
 - kasvu, kehitys, terveenä pysyminen
 - miksi isovanhempien tulee syödä terveyttä edistävästi?
 - terveenä ja toimintakuntoisena pysyminen

Piste 1. Nälän lajit (10 min.)

Kerrottiin kuvakorttien avulla, että nälkää voi olla monenlaista:

- vatsan nälkää (ns. oikea nälkä; kertoo ravinnon tarpeesta, ilmenee mm. mahan kurinana)
- silmien nälkää (herkullisen näköistä ruokaa tekee mieli syödä, vaikka ei ole ns. oikea nälkä)
- nenän nälkää (herkullisen tuoksuista ruokaa tekee mieli syödä, vaikka ei ole ns. oikea nälkä)
- suun nälkä (rakenteeltaan tietynlaista ruokaa (esim. sipsit) tekee mieli syödä, vaikka ei ole ns. oikea nälkä)
- aivojen nälkää (syömistä ajankuluksi, kun ei ole muuta tekemistä)
- sydämen nälkää (pahan mielen parantamista syömällä)
 - o Juteltiin siitä, miten tavallista on, että mielensä pahoittanutta lasta lohdutetaan herkuilla. Tämä on omiaan lisäämään mieltymystä sokeriin ja altistaa tunnesyömiselle. Juteltiin siitä, että lapsena omaksuttu tapa reagoida epämiellyttäviin tunteisiin herkuttelulla lisää riskiä hallita tunteitaan myös nuoruudessa ja aikuisena syömisellä, mikä voi altistaa ylipainolle. Herkut kuuluvat sallivaan ruokavalioon, mutta tunteet ja syöminen olisi hyvä pitää erillään.

- Kysyttiin lapsilta: jos on paha mieli, mikä voisi olla parempi vaihtoehto herkuttelulle?
 - keskusteltiin kivasta yhdessä tekemisestä ja keksittiin mukavia puuhia ”pahan päivän varalle”

Tarvikkeet

- laminoidut nälän laji -kuvat

Piste 2. Ruokakolmio - sallivaa mutta kohtuullista (10 min.)

- Juteltiin siitä, kuuluvatko herkut ruokavalioon
 - tutustuttiin ruokakolmioon ja pohdittiin
 - mikä on herkkujen osuus ruokakolmiossa?
 - mitä isovanhempien lapsuudessa pääasiassa syötiin?
 - miten usein herkuteltiin?
 - tutustuttiin lautasmalliin ja puhuttiin annoksen (myös välipalan) koostamisesta

Tarvikkeet

- useita A4 – kokoisia ruokakolmioita ja lautasmalleja (myös lasten!) laminoituina

Piste 3. Makeaa elämää (10 min.)

Keskusteltiin siitä, että yksi lasten ruokatavoitteista tulisi olla sokerin saannin vähentäminen. Piilosokeria saadaan huomaamatta runsaasti esimerkiksi muroissa, jogurteissa, välipalatuotteissa ja juomissa. Havainnollistamistehtävä auttoi vertailemaan sokerimääriä ja havaitsemaan merkitsevät sokerinlähteet.

- havaintopisteellä oli pieni näyttely elintarvikepakkauksista ja niiden sisältämistä sokerimääristä ja niitä esiteltiin osallistujille
 - Osallistujilta kysyttiin, yllättikö jonkin tuotteen sokerimäärä?

Tarvikkeet

- elintarvikepakkauksia (tyhjiä) esim. 10 kpl, muroja, rusinoita, keksejä jne.
 - mukana oli myös vähäsokerisia vaihtoehtoja vertailukohdaksi
- sokeripaloja
- minigrip –pusseja sokereille
- pöytä
- A4 –tulosteena mm. tuotteiden sokeripitoisuuksista kertovia kuvia laminoituina

Taulukko. Sokeripitoisuuksia eri tuotteissa.

| Tuote | sokeripaloja kpl (ä 2,6g) |
|---|-------------------------------|
| Nesquik Kaakaomurot 2 dl | 5 |
| Fitness murot 2 dl | 3 |
| Jaffa mehujää 70g | 6 |
| Panda Aito Lakupala jäätelöpuikko | 5 |
| Classic Minttusuklaa jäätelöpuikko 78g | 9 |
| Pingviini Suklaatuutti 69g | 7 |
| Sprite 0,5l | 19 |
| Jaffa 1,5l | 55 |
| Coca-cola 1,5l | 60 |
| Marli Natur appelsiini 100% täysmehu 2 dl * | 7 |

| | |
|---|----------|
| Mehukatti TRIP päärynä pillimehu 2dl | 9 |
| Rusinat 100g* | 28 |
| Viilis mansikka 200g | 9 |
| Valiojogurtti vanilja 200g 30% vähemmän sokeria | 7 |
| Valiojogurtti Hedelmäpommi 200g | 8 |
| Halva Lakritsipalat 170g | 30 |
| Halva Salmiakki Salmiakkipastilleja 170g | 50 |
| Malaco Hedelmä Aakkoset 315g | 70 |
| Täytekeksit 3 kpl | 12 |
| mehukeitto/kiisseli 2 dl | 7 |
| Weetabix 2 kpl | 0 |
| Energiajuoma 0,5 l | 21 palaa |
| Tikkari | 4 |
| Kidius Maitovanukas Toffee 120g | 7 |
| Mehukattijuoma Metsämarja 2 dl | 7 |

Piste 4. Makukoulu (15 min.)

Makukoulu rohkaisi lapsia tutustumaan ruokaan kaikilla aisteillaan. Parhaimmillaan se voi johtaa siihen, että lapsi oppii myös pitämään erilaisista mauista. Makukoulussa katseltiin, maisteltiin, haisteltiin ja kokeiltiin, miltä ruoka tuntuu sekä kuunneltiin, miltä ruoka-aine kuulostaa, kun sitä syö tai käsittelee.

Pisteellä tutustuttiin ruokaan tuoksupiilojen ja tunnustelupiilojen, sekä suurennuslasien avulla.

- tuoksuteltiin kolmessa eri tuoksupullossa olevia elintarvikkeita (kaneli, lime, maustepippuri). Kuvailtiin tuoksua. Arvailtiin mikä se on.
- tunnusteltiin kolmessa eri kangaspussissa olevia kasviksia ja hedelmiä (mm. omena, peruna, parsakaali, retiisi). Kuvailtiin ja arvailtiin.
- Katseltiin suurennuslasilla parsakaalin puumaista muotoa.
- pestiin kädet ja maisteltiin valmiiksi pilkottuja kasvispaloja (porkkana, kurkku, kukkakaali). Kuvailtiin ääntä ja makua.
 - o Lapsen makumieltymysten kehittyminen: aikuisen esimerkki, kannustaminen, uuden maun oppiminen vaatii paljon maistelua, yhdessä tehty maistuu hyvältä

Tarvikkeet

- pieniä määriä tuoksuvia ruoka-aineita (3 erilaista)
- pakastuspulloja (3 kpl)
- pumpulia
- 3 valkoista kangaspussia
- käsittelyä kestäviä kasviksia/hedelmiä
- suurennuslaseja
- (käsidesiä)
- muovirasioita
- kylmälaukku ja kylmävaraajat
- kasvispaloja (esim. kahta erilaista)

Piste 5. Kasvisvoimaa (15 min.)

Päivässä olisi hyvä syödä kuusi oman käden kokoista kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja, jotta saadaan riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita, sekä kuitua. Lasten kasvisannokset ovat määrällisesti pienempiä kuin aikuisten, mutta suhteessa lapsen kokoon juuri sopivia.

Kasvisannosten havainnollistaminen herättää ajattelemaan, täyttyykö määrä isovanhemman tai lapsenlapsen ruokavaliassa.

Kysyttiin,

- miksi kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä?
- oletko syönyt niitä tänään, täyttyykö 6 annosta yleensä?
- miten kuusi annosta saisi menemään helposti?
 - o Esim. aamupalalla marjoja
 - o Välipalalla juureslohkoja – kyssäkaalia, porkkanaa, naurista, lanttua – tai vaikkapa raakaa kukkakaalia tai keräkaalia
 - o Lounaalla vihannessekoitusta (esim. pakastevihannekset)
 - o Päivällisellä paprikalohkoja ja salaatinlehtiä
 - o Iltapalalla hedelmä paloina tai viinirypäleitä annos
 - o Naposteluun minitomaatit tai vihanneslohkot/suikaleet

- kasattiin lasten kanssa yhdessä kuusi kasvisannosta vaa'alle

Tarvikkeet

- vähintään kuusi annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- muovilautanen/kulho
- keittiövaaka

Piste 6. Välipalaa (45 min.)

- Kerrottiin reseptit
- isovanhemmat avustavat lapsia valmistamaan välipalaa
 - o rieskarullat
 - o kasvis/hedelmävartaat/kipot
 - o mustikkajuoma
- syödään ja jutellaan

Tarvikkeet

- (tarvittaessa kokoon taitettava pöytä)
- kylmälaukku ja kylmävaraaja
- käsidesiä, paperisia käsipyyhkeitä, roskapussi
- leikkuulautoja, juuresveitsiä tms. pieniä veitsiä pilkkomiseen (HUOM! varovaisuus, ei ihan pieniä asialle)
- voipaperia rieskojen kääreeksi
- muovikulhoja pilkotuille raaka-aineille
- varrastikkuja/cup cake -pahvikuppeja
- pahvilautasia ja – mukeja, lusikoita
- muovikannuja, vispilä
- pieniä ohrarieskoja, kalkkunaleikettä, tuorejuustoa/margariinia, jääsalaattia, tuorekurkkua, tomaattia
- vartaisiin/kippoihin sopivia kauden kasviksia/hedelmiä, esim. kirsikkatomaatti, viinirypäle, tuorekurkku jne.
- laktoositonta maitoa ja laktoositonta maustamatonta jogurttia, mustikkasosetta (100 % mustikkaa)

Kahdessa ensimmäisessä tapahtumassa kaikki välipalan komponentit toteutettiin. Kolmannessa tapahtumassa rieskarullat jätettiin pois päiväkotilasten lounasajan läheisyyden vuoksi. Neljännessä tapahtumassa toteutettiin vain kasvis/hedelmäkupposet lasten ohjaajan toiveesta ja lounasajan läheisyyden vuoksi.

Hanke hyödynsi ENeuvonta-toimintapaa perustamalla Kainuun maa- ja kotitalousnaisten Internet-sivuille ”Kysy&vinkkaa ravitsemuksesta” –palstan, jossa sivuilla vierailevat voivat kysyä elintarvikeasiantuntijalta mieltä askarruttavia asioita ravitsemuksesta tai kertoa, mikä omaa arkiruokailua helpottaa. Kysymysten ja vinkkien pohjalta jaetaan Internet – sivulla bloginomaisesti tietoa muillekin sivujen käyttäjille. Sivut jäävät käyttöön tapahtumien jälkeenkin. Maistuisiko järkiruoka? – hankkeessa hyödynnettiin yhteistyötä Kainuun Maa- ja kotitalousnaisten mm. lähiruokateeman osalta. Paikallisia raaka-aineita tuotiin esille. Toiminnasta tiedotettiin aktiivisesti internetin lisäksi lehdissä, jotta asiaan liittyviä tietosisältöjä saatiin myös laajan yleisön tietoon.

Jaettavaa

- Arkiruokan tuunausopas (Kuluttajaliitto)
- Sokeripommit (Kuluttajaliitto)

Liitteet

- Kutsu isovanhemmille
- Lehtileikkeet
 - Sotkamo – lehti
 - Koti-Kajaani