

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdetä:

Luoto, S. & Vaarasto, L. (2021) Askeleita kohti planetaarista kouluruokaa. TAMK-blogi, 27.8.2021.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/teema2/askeleita-kohti-planetaarista-kouluruokaa/>

Askeleita kohti planetaarista kouluruokaa

27.8.2021 — Emmi Suominen



Kuva: Sonja Vermeulen / EAT-Lancet Commission

Kouluruokailun tarjoilulinjastossa kasvisruoka tulee usein ohitetuksi ja se jää hävikkiruoksi biojäteastiaan. Kasvisruoka ei ole kaikkien koululaisten suosiossa, vaikka he suhtautuvatkin siihen ilmiönä myönteisesti. Tottumus ohjaa ruokavalintoja vahvasti kohti koululaisen oman kokemuksen muovaamaa ideaaliruokaa, mikä kävi ilmi ruokapalveluntarjoaja Teese Botnia Oy:lle tehdyssä tutkimuksessa. Tutkimus toteutettiin palveluliiketoiminnan AMK-opinnäytetyönä keväällä 2021.

Koululaisten käsityksiä kasvispainotteisesta ruokavaliosta

Opinnäytetyössä haastateltiin ja havainnoitiin alakoululaisia toimeksiantajan palvelualueella Vaasassa. Tavoitteena oli löytää planetaarisen ruokavalion herättämien mielipiteiden takaa merkityksiä ja asenteita kasvisruokaa kohtaan. Planetaarisessa ruokavaliossa vihanneksia, hedelmiä, pähkinöitä ja palkokasveja syödään nykyistä reilusti enemmän, kun taas eläinperäisten ruoka-aineiden ja sokerin osuutta vähennetään olennaisesti (Willet ym. 2019).

Opinnäytetyössä koululaisille esiteltiin planetaarisen ruokavalion mukaan koostettuja ruokalautasia. Keskustelu lautasmalleista toi esille lukuisia koululaisten myönteisiä motivaatiotekijöitä kasvisruokaa kohtaan, kuten hyvinvointi ja terveys, ympäristön huomioiminen sekä eläinten hyvinvointi. Nämä eivät kuitenkaan aina riittäneet kasvisruoan valitsemiseen ruoan valintatilanteessa. Lihan säilyttämistä ruokavaliosta perusteltiin monin eri syin, kuten energian ja proteiinin saannilla. Kasviksia pidettiin vähempiarvoisena niin symboliselta kuin rahalliselta arvoltaan. Opinnäytetyössä havaittiin, että tottumus ohjaa koululaisten ruoanvalintoja voimakkaasti. Kodin merkitys ruokailutottumusten muovaajana oli selkeä; kotona opittu malli ohjasi valintoja myös kouluruokailussa. (Vaarasto, 2021.)

Ruokavalintojen taustalla vaikuttavat myös muut tekijät, kuten makuaistimukset ja ympärillä vaikuttavat sosiaaliset suhteet ja verkostot.

Planetaarinen ruokavalio ratkaisee ja haastaa

Ympäristön kuormittuminen, globaalin ruokaturvan vaarantuminen ja huoli ihmisten terveydestä saivat kansainvälisen tieteellisen tutkimusryhmän EAT Lancet -komission suunnittelemaan kasvispainotteisen planetaarisen ruokavalion. Tämä vuonna 2019 lanseerattu ruokavalio yhdistää terveellisen ruokavalion ja kestäväen ruoantuotannon. Planetaarisen ruokavalion kriittisimpiä tavoitteita ovat punaisen lihan kulutuksen vähentäminen, hävikin määrän puolittaminen sekä ruoantuotannon kehittäminen. (Willet ym. 2019.) Tulevaisuus edellyttää ruoankäytöltä ratkaisuja, joissa huomioidaan sekä terveys- että kestävyysnäkökohdat.

Ruokailutapojen muuttaminen ei tapahdu nopeasti, onhan pelko uutta ja vierasta kohtaan ollut alun perin elämän säilyttämiseen pyrkivää käyttäytymistä (Shepherd & Raats 2008, 78). Pelkoa voidaan taltuttaa tiedolla, positiivisella valinnan vapauteen perustuvalla kokemusten kartuttamisella ja tutustumalla ruokaan kaikilla aisteilla.

Ruokakasvatuksella ja suosituksilla kestäviin ruokavalintoihin

Kouluruoalle on perusopetuksen opetussuunnitelmassa asetettu ruokakasvatuksellisia tavoitteita. Tarkoituksena on opastaa lapsia kohti terveellisempää ja kestävämpää elämäntapaa. Ruokapalvelun ja opetushenkilöstön yhteistyö edesauttaa lasten ruokatajun kehittymistä ja helpottaa kasvisruokiin tutustumista. Uudet ruokatuttavuudet herättivätkin Vaaraston (2021) havainnoimissa rohkeimmissa koululaisissa halun maistaa ja löytää uusia ruokakokemuksia:

Tässä on paljon kaikkea, mitä en tiedä 'ei tunnista kasviksia annoksessa', mutta uskaltaisin maistaa! – Mitä tuo on? Olispa kiva maistaa, näyttää mielenkiintoiselta.

Ruoanvalintaa ohjaavat samaan aikaan useat eri arvot. Nämä arvot voivat olla ristiriidassakin keskenään. (Shepherd & Raats 2006, 11.) Ruoan valintatilanteen aiheuttama arvoristiriita voi olla lapselle hämmäntävää. Voimakas valinnan ohjailu voi puolestaan herättää vastarintaa ja pelkoa ruokailijan oman identiteetin ohjailuerytyksestä. Kasvisruoan vapaaehtoinen valintamahdollisuus lisäisi vaihtoehtoja koulun tarjoilulinjastoon ja toisi myös valinnan vapauden tuntua.

Kouluruoka koskee suurta joukkoa ruokailijoilta, joten sen roolia ruokakasvattajana ei voida väheksyä. Lapsuudessa luodut ruokailutottumukset heijastuvat tulevaisuuden kulutustapoihin. Seuraavan sukupolven kuva ideaaliruoasta saattaakin olla jo planetaarisen lautasmallin mukainen. Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joita ollaan parhaillaan uudistamassa. Uudistetut suositukset julkaistaan loppuvuodesta 2022 ja suosituksissa huomioidaan planetaarinen malli. Planetaarinen ruokavalio vaikuttaa siis tuleviin ravitsemussuosituksiin myös Suomessa. (Erkkola ym. 2021, Kuusipalo ym. 2021.)

Kirjoittajat

Sanna Luoto, Lehtori, Palveluliiketoiminta, sanna.luoto@tuni.fi

Leena Vaarasto*, Palveluliiketoiminnan opiskelija, leena.vaarasto@tuni.fi

* Yhteydenotot opinnäytetyöhön liittyen

Lähteet

Erkkola, M., Schwab, U. ja Männistö, S. 2021. VRN:n blogi: Pohjoismaiset ravitsemussuosituksukset uudistuvat. Julkaistu 12.5.2021.

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/uutiset/vrnn-blogi/>

Kuusipalo, H., Sarlio, S. ja Virtanen, S. 2021. Planetaarinen ruokavaliio edistää maapallon ja ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 137 (9), 900–2.

Shepherd, R. & Raats, M. 2006. The Psychology of Food Choice. Wallingford: CABI.

Vaarasto, L. 2021. Kouluruoka kestäväksi planetaarisella ruokavaliolla – hyväksyvätkö lapset kasvisruoan? Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021053012484>

Willett, W. ym. 2019. Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems. The Lancet (British edition) 393.10170, 447–492. Web.

Lue lisää

[EAT-Lancet Commission Summary Report](#)