

Ruuasta hyvinvointia:

heikommassa yhteiskunnallisessa
asemassa olevien tukeminen

Johanna Puttonen, projektityöntekijä, TtM
johanna.puttonen@paijatha.fi



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue



Miltä ruokaelämä näyttää?

- Heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien ruokailutottumukset keskimäärin kauempana ravitsemussuosituksista.
- Haasteet muilla elämäalueilla voivat näkyä syömisessä.
- Vaikka terveellistä syömistä pidetään tärkeänä, elämäntilanne saattaa olla sellainen, ettei terveellinen ravitsemus ole korkealla omalla prioriteettilistalla.
- Terveellisen aterian valmistamisen voidaan kokea vaativan enemmän aikaa ja energiaa.
- Rahan niukkuus koetaan esteeksi terveelliselle ruokavaliolle.



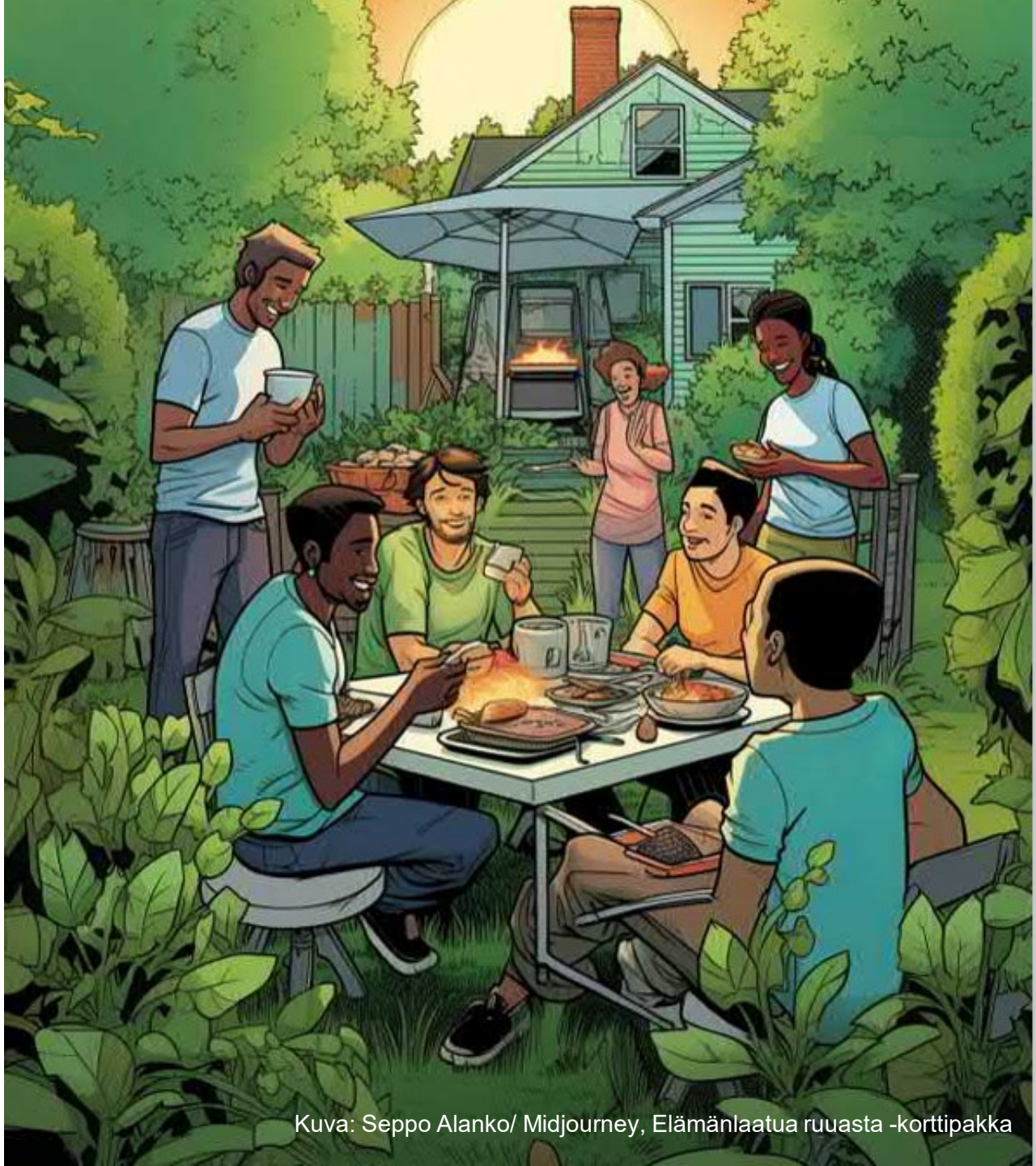
Kun rahaa on vähän...

- Rahan vähyys voi pakottaa tinkimään omista ruokaan liittyvistä toiveista tai ihanteista, mikä heikentää merkittävästi syömisestä saatavaa mielihyvää ja tyytyväisyyttä omaan ruokaan liittyvään elämänlaatuun
- Suositaan helposti täyttävää ja energiapitoista ruokaa. Erityisen kalliiksi koetaan tuoreet hedelmät ja vihannekset, jotka sisältävät vähän energiaa ja pilaantuvat nopeasti.
- Suositaan voimakasta tyydytytystä/ nautintoa tuovia ruokia. Terveellisiä vaihtoehtoja ei välttämättä nähdä tällaisina.
- Perheissä lasten ruokatoiveiden täyttäminen voi toimia tapana kompensoida sitä, ettei materiaalisia toiveita voida täyttää elämän muilla osa-alueilla.



Kun rahaa on vähän...

- Suhteellisen halvalla voi syödä terveellisesti, MUTTA...
 - Vaatii yksilöltä hyviä ruuanvalmistustaitoja, ruokaan liittyviä tietoja, aikaa, kiinnostusta ja voimavaroja.
 - Valitettavan helposti ajatellaan että työtön ehtii ja voi nähdä vaivaa ruokansa eteen → jos taloudelliset haasteet arjessa jatkuvasti läsnä, voimavaroja tähän tuskin on.
 - Osalle raha on absoluuttinen este.



Kuva: Seppo Alanko/ Midjourney, Elämänlaatua ruuasta -korttipakka



Miten tukea kohderyhmää?



RUOKA- JA RUOKAILUYMPÄRISTÖ

Ruokaympäristö

- Ruuan saatavuus
- Ruuan valikoima
- Ruoka-annosten ja pakkausten koko
- Ruuan hinta
- Markkinointi ja mainonta



Ruokailutilanteen ja -tilan ominaisuudet

- Valaistus
- Värit
- Tuoksut
- Äänimaailma, (melu, musiikki jne.)
- Ilmapiiri
- Seura



RUUANVALINNAN VAIKUTTIMET



HENKILÖKOHTAISET TEKIJÄT

Psykologiset tekijät

- Persoonallisuus
- Minäkuva
- Kehonkuva
- Aikaisemmat kokemukset
- Tunteet
- Ajatukset ja uskomukset

Fysiologiset tekijät

- Nälän ja kylläisyyden tunteet
- Energiantarve
- Terveystila
- Aistit



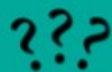
SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ

Ihmissuhteet

- Perhe
- Ystävät
- Läheiset

Sosiaaliset roolit

Ruoan valinnalla voi myös osoittaa ja vahvistaa kuulumistaan ryhmään.



IHANTEET

- Odotukset
- Toiveet
- Tavoitteet
- Arvot

RESURSSIT

- Käytettävissä olevaa raha
- Välineet
- Tila
- Aineettomat voimavarat kuten tieto, taito ja aika.



Rakenteelliset ratkaisut

- Riittävän toimeentulon turvaaminen
- Ulottamalla ruokapalveluiden saatavuus työelämän ulkopuolella oleviin voitaisiin väestön terveyteen vaikuttaa entistä kattavammin
- Sosiaalipalveluissa systemaattisemmin tarpeen mukaan toteuttavaa ohjausta, esim. ruokatalouden hoitoon ja ruoanvalmistuksen ryhmiin, yhteisruokailun mahdollisuuksiin ja ostoskassi- tai kotiateriapalveluihin



Ruoka mukaan moneen

- Ruoka ja syöminen teemoina läsnä mahdollisimman monissa kohderyhmän tavoittavissa palveluissa ja toiminnoissa.
- Tarjolle mahdollisuus yhdessä syömiseen halukkaille
 - Voi olla hyvinkin pienimuotoista, esim. leipätarjoilu, mehutarjoilu ja mahdollisuus syödä omia eväitä
- Luova ajattelu käyttöön. Aina ruuan ei tarvitse olla konkreettisesti läsnä, että aihetta voidaan mielekkäällä tavalla käsitellä.
 - Halukkaille mahdollisuus toisten kohtaamiseen → esim. mahdollisuus kevyeen jutusteluun, jossa mukana vaikkapa tietovisa, ruoka-aiheiset keskustelukortit tms.
 - Reseptien vaihtaminen tai porukalla kotona tehtävien aterioiden ideoiminen
- Ruokaa ei tarvitse ”ansaita”. Jos mahdollista, ei vastikkeita tai ehtoja ruuan saamiseen tai ruokailuun osallistumiseen.
 - Tärkeä erottaa toisistaan ne, jotka haluavat hoitaa asiansa suoraviivaisesti ja nopeasti ja ne, jotka mielellään jäisivät paikalle viettämään aikaa



Tietojen ja taitojen tukeminen

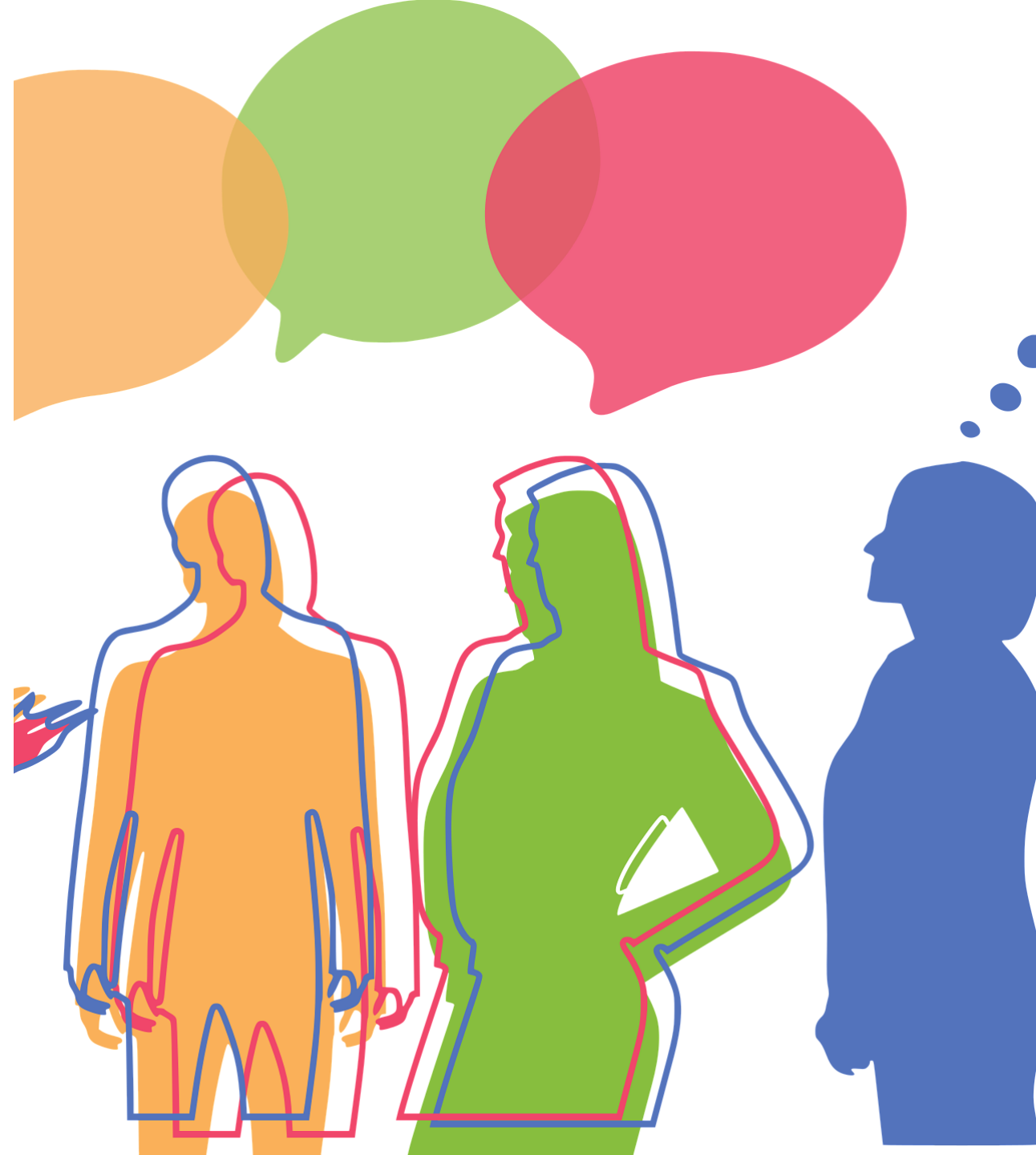
Keskeistä toteuttaa niin, että myös muut ruuanvalinnan vaikuttimet huomioidaan!

- Omaan arkea vastaavat ruuanvalmistustaidot (*huomioituna resurssit, mieltymykset jne.*)
- Ruokaan ja ravitsemukseen liittyvä tieto ja kyky soveltaa tietoa käytäntöön (*sisältää myös esim. ruoka-ohjeiden lukutaidon, erilaisten raaka-aineiden tuntemuksen ja käsittelytaidot*)
- Ei vain mekanistista uusien asioiden opettelua → Reflektio, eli omakohtainen pohdinta on tärkeää, jotta opitut taidot omakohtaistuvat ja ovat siirrettävissä arkeen



Vuorovaikutuksen keinot

- **Kokemus kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta**
- **Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja arvokkuuden kokemuksen tukeminen**
 - Vähävaraisellakin saa olla ruokaan liittyviä mieltymyksiä. Se ei ole kiittämättömyyttä.
- **Kokemus itsenäisestä toimijuudesta ja vapaudesta valita tärkeitä**
 - Vältetään toisen yläpuolelle asettumista, esim. kehottamista ja ”minä tiedän, mitä tarvitset” –puhetta.
- **Myönteinen ruokapuhe**
 - On hyvä puhua kaikesta ruuasta arvostavasti. Vähättelevää ruokapuhetta kannattaa välttää.
 - Jatkuva puhe esteistä ja haasteista korostaa asioita, jotka eivät ole mahdollisia → tärkeä tuoda esiin myös toivoa ja olemassa olevia mahdollisuuksia



Mitä eroa on sanoa...

"Ei tämä ruoka tänäänkään ole kovin kummoista, mutta muuta meillä ei nyt ole tarjota."

"Kaalihan on aina halpaa. Oletko kokeillut kaalikääryleitä tai kaalilaatikkoo?"

"On se kumma, kun täällä ilmaiseksi tarjotaan, eikä kelpaa!"

"Kyllä sinun pitäisi syödä enemmän kasviksia."

VS

"Tänään meillä on tarjolla hernekeittoa."

"Mitä aineksia tykkäät käyttää, kun teet kotona ruokaa?"

en kommentoi

"Mistä kasviksista pidät? Mitä kasviksia käytät kotona?"



Pienillä teoilla ja sanoilla on merkitystä, vaikka niiden vaikutusta ei välttämättä päästä itse näkemään.





Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Lähteitä

Bull, E.R., McCleary, N., Li, X. *et al.* (2017). Interventions to Promote Healthy Eating, Physical Activity and Smoking in Low-Income Groups: a Systematic Review with Meta-Analysis of Behavior Change Techniques and Delivery/Context. *Int.J. Behav. Med.* **25**, 605–616 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12529-018-9734-z>

Elämänlaatua ruuasta –hankkeen sisäinen loppuraportti. 2023. Päijät-Hämeen hyvinvointialue, Itä-Suomen yliopisto ja Vates-säätiö.

van der Heijden, A., Te Molder, H., Jager, G., & Mulder, B. C. (2021). Healthy eating beliefs and the meaning of food in populations with a low socioeconomic position: A scoping review. *Appetite*, *161*, 105135.

Raijas, A. (2017). Onko kaikilla varaa syödä terveellisesti ja vastuullisesti?. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (4), 468–471.

