



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto

27.5.2025



Tänään

- Painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen
- Pienryhmäkeskustelu
- Käytännön työkaluja
- Ajankohtaista ja seuraavat tapaamiset



Verkoston tavoitteet

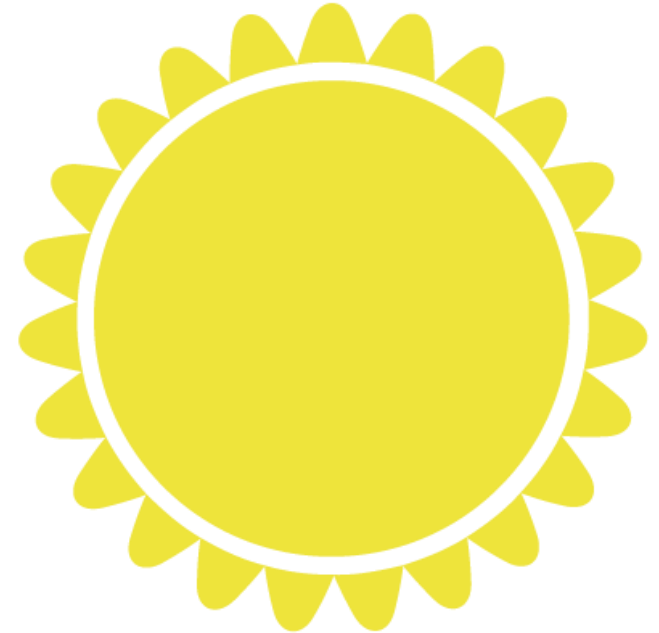
Ruokakasvatusverkosto tuo yhteen ja tavoittaa eri kohderyhmiä.

Verkosto lisää osaamista ja yhteistyötä ruokakasvatuksessa. Näin tuetaan lasten ja nuorten tervettä kasvua ympäri Suomen.



Toiminnan tapa

- Tuemme toisiamme lasten, nuorten ja perheiden ruokakasvatuksen ja ravitsemusterveyden edistämässä.
- Verkostossa voimme jakaa mm:
 - Ideoita
 - Haasteita
 - Ratkaisuja
 - Osaamista
 - Sekä saada ja ylläpitää kontakteja
- Verkoston jäsenenä:
 - Osallistut kokoontumisiin omien aikataulujen puitteissa
 - Muistat tekijänoikeudet / lähteen jakaessasi oppeja eteenpäin
 - Levität tietoa ruokakasvatuksesta ja verkostosta



Ei ole yhdentekevää, miten painosta puhutaan lapsille ja nuorille



Vanhempien kokemukset (Sydänliitto 2020, 2023)



- Lapsen yli- ja alipaino herättää vanhemmissa monenlaisia tunteita.
- Lapsen puolesta voi huolestuttaa tai harmittaa, joskus olo on neuvoton ja turhautunut.
- Ja kaiken takana jyllää voimakas tarve suojella rakkaintaan.

neuvokas
perhe

**Olen surullinen siitä,
miten ylipaino tuntuu
määrittelevän ihmisen.
Lapsen ja aikuisen.**

– Isä 45v, lapset 6v ja 10v

Tunnistatko ajatuksen?

Et ole yksin, lue lisää vastuullisesta painopuheesta
www.neuvokasperhe.fi/keho

neuvokas
perhe

 SYDÄNLIITTO

**Pelkään muiden ajattelevan,
että olemme maailman
huonoimmat vanhemmat
kun lapsi on pyöreä.
Haluaisin kuulla, ettemme
ole yksin, ja että ihmiset ovat
meidän puolella ja tukena.**

– Äiti 34v, isä 34v, lapsi 6v

Äidin kokemus:

Meidän perheessä on lapsi, jolla on kova stressi ja minulla on suuri huoli hänestä. On selvinnyt, että tytön kehoa ja syömistä on kommentoitu koulussa opettajan ja avustajan toimesta. Lapsi on kasvanut kovasti pituutta ja on kovin hoikka, ja on saanut kuulla tästä kommentteja.

Lapsen on vaikea mennä kouluun ja jokainen aamu alkaa itkulla. Soitin koululle ja siellä ei ymmärretty, kun koitin selittää, miten toisen kehorauhaa on häiritty.. Olemme hädissämme ja neuvottomia.

Lapsen kokemus:

Olin kaupungilla jäätelökioskilla ja söin jätskiä. Viereeni tuli vieras aikuinen, joka sanoi minulle: "Sun ei enää kannattais syödä noita jätskejä"

Mitä indikaattoritieto meille kertoo lasten ja nuorten hyvinvoinnista?
Ja painostigmasta ja ulkonäköpaineista?

39%
ei koe painoan
sopivaksi



23%
riski
syömishäiriölle



19% (2-6v.)
24% (7-12v)
25% (13-16)
ylipainoisia



38%
ei syö
koululounasta
päivittäin



36%
ollut huolissaan
mielialastaan
kuluneen 12 kk:n
aikana



Ovatko ruoka ja liikunta sinulle hyvän mielen asioita? Miksi tai miksi ei?

**menti.com
5440 7915**



Painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen





Painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen

- Painopuheen sijaan on hyvä keskittyä
->terveystaitojen harjoitteluun.
- Terveysteen ja hyvinvointiin liittyviä taitoja opitaan koko elämän ajan.
- Painon sijaan puhutaan arjesta ja jaksamisesta:

Mitä lapsi tykkää tehdä?

Miten arki sujuu? Syötkö monipuolisesti?

Miltä olo tuntuu? Jaksatko arjessa hyvin jne.?

Missä kaipaisit apua?
- Tavoitteena on, että lapselle syntyy kokemus: **“Olen arvokas ja hyvä. Haluan pitää huolta itsestäni.”**

Painostigma koskee myös lapsiamme

- Pelko ylipainosta on vahva osa yhteiskuntaamme ja kulttuuriamme.
- Painostigmaa on nähtävissä kaikkien ajattelussa ja toiminnassa - laihuuden ihannoiminen ja ylipainon pelko juurtuvat syvälle meihin kaikissa länsimaissa - se on niin itsestään selvä teema, että sitä ei aina edes huomata kyseenalaistaa.
- Painostigma on erityisen haitallista lasten terveen kasvun ja kehityksen kannalta.
- Lasten kokema painostigma vaikuttaa negatiivisesti heidän henkiseen hyvinvointiinsa, vähentää fyysistä aktiivisuutta ja usein myös paino lisääntyy.
- Lasten kohdalla lihavuuteen liittyy kiusaamisesta ja syrjintää.

Lähde: Käyttäytymistieteellinen ennakointi ja tieto tulevaisuuden hallinnossa. 1/2023
Käyttäytymistieteellinen tutkimuskatsaus. [Käyttäytymistieteellinen tutkimuskatsaus](#)
Valtioneuvoston kanslia (vnk.fi)



Kehosuhde

Minä kelpaan,
minä riitän

- Kehosuhde = monitahoinen psykologinen kokemus omasta kehosta. Henkilön omaan kehoon liittyvät omat odotukset ja asenteet, ajatukset, uskomukset, tunteet ja käytös.
- Kehosuhteella on tärkeä rooli siinä, miten toimimme ja käytäydymme suhteessa painoomme ja syömiseen, myös mielenhyvinvointiin liittyen
- Kehosuhteen tyytyväisyydellä on yhteys nuoren kokemiin oireisiin (mm. ahdistus, masennus tai sosiaalinen vetäytyminen)

Ramos, Pilar et al. "The Role of Body Image in Internalizing Mental Health Problems in Spanish Adolescents: An Analysis According to Sex, Age, and Socioeconomic Status." *Frontiers in psychology* 10 (2019): 1952–1952. Web.

Millaista puhetta meidän työyhteisössä on keho-, ruoka- ja liikuntasuhteeseen liittyen?

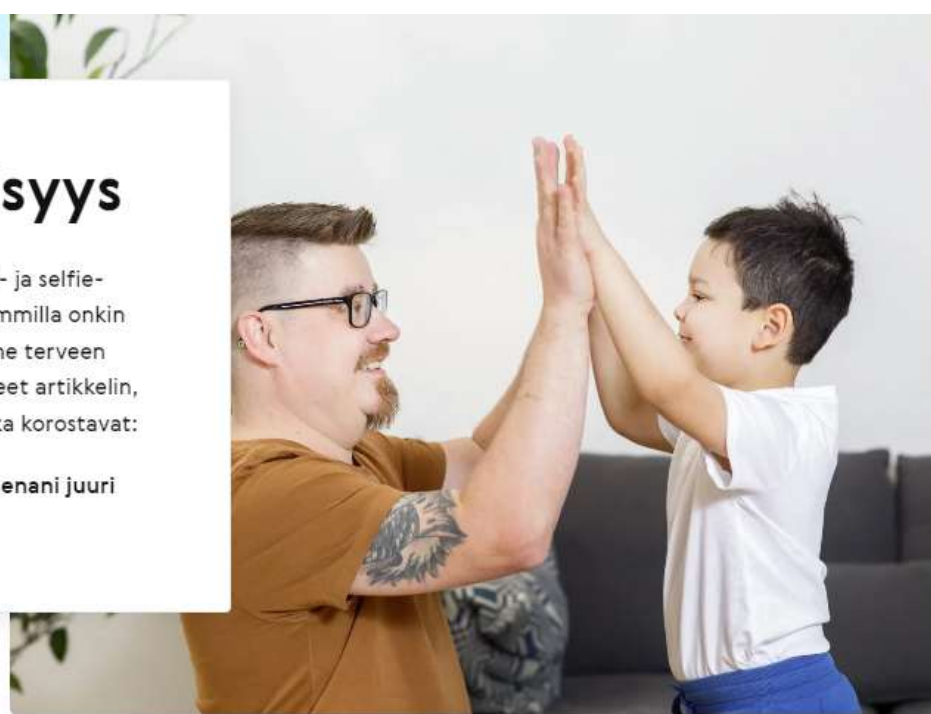


- **Suhtautuvatko aikuiset positiivisesti omiin kehoihinsa?** Onko laihdutuspuhetta tai omien vatsamakkaroiden tuskailua?
- **Onko ruoka ja liikunta ilon ja hyvän mielen asioita?** Vai rangaistuksen, palkitsemisen tai suorittamisen välineitä?
- **Näkykö ja kuuluuko, että jokainen on ihana sellaisena kuin on? Jokaisen aikuisen ja lapsen arvostaminen sellaisenaan**
- -> mikä voisi olla askel parempaan kehopuheeseen?

Kehotyytyväisyys

Lapsemme kasvavat hyvin ulkonäkö- ja selfie-keskeisessä maailmassa. Meillä vanhemmilla onkin tärkeä rooli olla tukemassa lapsemme terveen kehosuhteen kasvua. Olemme tuottaneet artikkelin, äänitteitä ja kolme ihanaa videota, jotka korostavat:

Minä olen ainutlaatuinen. Omanlaisenani juuri oikeanlainen.



6 vinkkiä miten tukea lapsen kehotyytyväisyyttä

Lasten kasvaminen ulkonäkökeskeisessä ja visuaalisessa maailmassa altistaa kehon jatkuvalle tarkkailulle yhä aiemmin. Aikuisilla on tärkeä rooli tukea lasten terveen kehosuhteen kasvua. Oma keho ja sen tunteukset ovat tärkeitä tulla tutuksi pienestä pitäen. Kehu ja kannustus on jokaisen lapsen oikeus. Lue vinkit artikkelista.

LUE LISÄÄ

<https://neuvokasperhe.fi/kehosuhde/kehotyytyvaisuus/>

Videoita kehotyytyväisyyden tukemiseen



K Kehotyytyväisyys

18.12.2019

Oma keho on supersankari -video

LUE ARTIKKELI →



K Kehotyytyväisyys

Hyvää päivää keho Mitä kuuluu?

18.12.2019

Hyvää päivää keho – mitä sulle kuuluu? -video

LUE ARTIKKELI →



K Kehotyytyväisyys

18.12.2019

Minä olen hyvä - video

LUE ARTIKKELI →

Kehoni



Nimi _____

Päivä _____



Kun katson peiliin, sieltä näkyy...

Minä olen taitava monessa asiassa, esimerkiksi...

Jalkani osaavat esimerkiksi...

Käteni ja sormeni ovat hyviä...

Hauskin kohta, josta pidän itsessäni...

Piirrä oma kuvasi





Toimintakortit kehotyytyväisyyden tukemiseen

Ihana minä

Tarkoituksena on edistää positiivisia ajatuksia itsestä ja päästää luovuus valloilleen! Tehtävään tarvitaan jokaiselle paperi ja kynä tai maalaustarvikkeet.

Taitava kehoni

Tarkoituksena on kokeilla mihin keho pystyy ja millaiselta erilainen liike tuntuu kehossa. Tehtävään tarvitaan tilaa sisällä tai ulkona, taustalle voi laittaa musiikkia.

Sä olet huippu!

Tarkoituksena on keskittyä toisen ominaisuuksien, taitojen ja luonteen kehumiseen. Tehtävään tarvitaan pari.

Totta vai tarua

Mietitään somea ja millaisia asioita siellä jaetaan.

Erlaisia ja samanlaisia

Kehomme on erilaisia ja myös samanlaisia.

VÄHEMMÄN TÄTÄ:



Ruoan arvottaminen

Ruoan jakaminen terveellisiin ja epäterveellisiin



Palkitseminen ja rankaiseminen

Puhuminen ruoasta tai liikkumisesta palkintona tai rankaisemisena



Ulkonäkökeskeisyys

Ulkonäön tai koon kommentointi



Itsekurin korostaminen

Joustamattomat ja omaan arkeen sopimattomat muutokset



“Kesäkilot” tai “Kesäkuntoon”

Tyytymättömyys itseensä ja omaan kehoonsa, mikä näkyy kuurikeskeisyytenä

ENEMMÄN TÄTÄ:



Joustava suhde ruokaan

Yhdessä ruoasta nauttiminen, joustava syöminen



Myönteinen ruoka- ja liikuntapuhe

Puhuminen ruoasta ja liikkumisesta ilon ja hyvän mielen lähteinä



Kehon toiminnallisuuden korostaminen

Suhtaudu positiivisesti omaan kehoosi



Liikunnan ilo

Liikkuminen hyvän olon vuoksi



Myönteinen suuntautuminen omaan kehoon

Jokainen on ihana sellaisena kuin on, jokainen on omanlaisenaan oikeanlainen.

Miten lisätä kehorauhaa?



<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/kehosuhteen-tukeminen/>

Lisää tietoa ja tukea kehosuhteen tukemiseen ammattilaiselle:
neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/kehosuhteen-tukeminen



Koululaisille, nuorille, aikuisille

Vahvuuslähtöinen Miljoona tapaa syödä hyvin -työpaja

- Maksuton
- Ammatillisille opiskelijoille



Ideoita perusopetukseen
www.maistuvakoulu.fi

Somessa @maistuvakoulu

Pakko maistaa? -podcast & some

#9 Pitääkö toisen ruokapuheeseen puuttua?

Puhetta ruuasta ja ulkonäöstä kuulee kaikkialla, mutta mikä on ok ja mikä ei? Ruokakasvatuksen asiantuntijat Aliisa Hyvönen ja Henriikka Jussila pohtivat, mitä ovat itse oppineet ruokapuheesta. Miten ruuasta kannattaa puhua lasten ja nuorten kuullen ja mitä toisaalta jättää sanomatta?

Somessa
@ruokakasvatus

.....
**Sovitaanko,
että tänä kesänä
äidit ja isät
eivät pyri
"rantakuntoon"?**
.....

**Älä puhu lasten kuullen
laihduuttamisesta tai
painosta.**

Jos joku läheinen puhuu
laihduuttamisesta tai kommentoi
ikävään sävyyn omaa tai lasten
syömistä, voit sanoa: "toivon,
että minun lasteni kuullen ei
puhuttaisi noin".

@RUOKAKASVATUS



Kiitos!

www.ruokakasvatus.fi

www.neuvokasperhe.fi

www.maistuvakoulu.fi

www.nykytila.fi



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

