

Anna itsellesi lupa nauttia – löydä myönteinen suhde syömiseen

Ruoka-asiantuntija Kaisa Myllykangas, Oulun Maa- ja
kotitalousnaiset/ProAgria Oulu ry

19.5.2022

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Maa- ja kotitalousnaiset – Asiantuntijapalveluita ja järjestötoimintaa

MKN
Ruokaneuvot



MKN
Maisemapalvelut



MKN
Yrityspalvelut



Järjestötoiminta

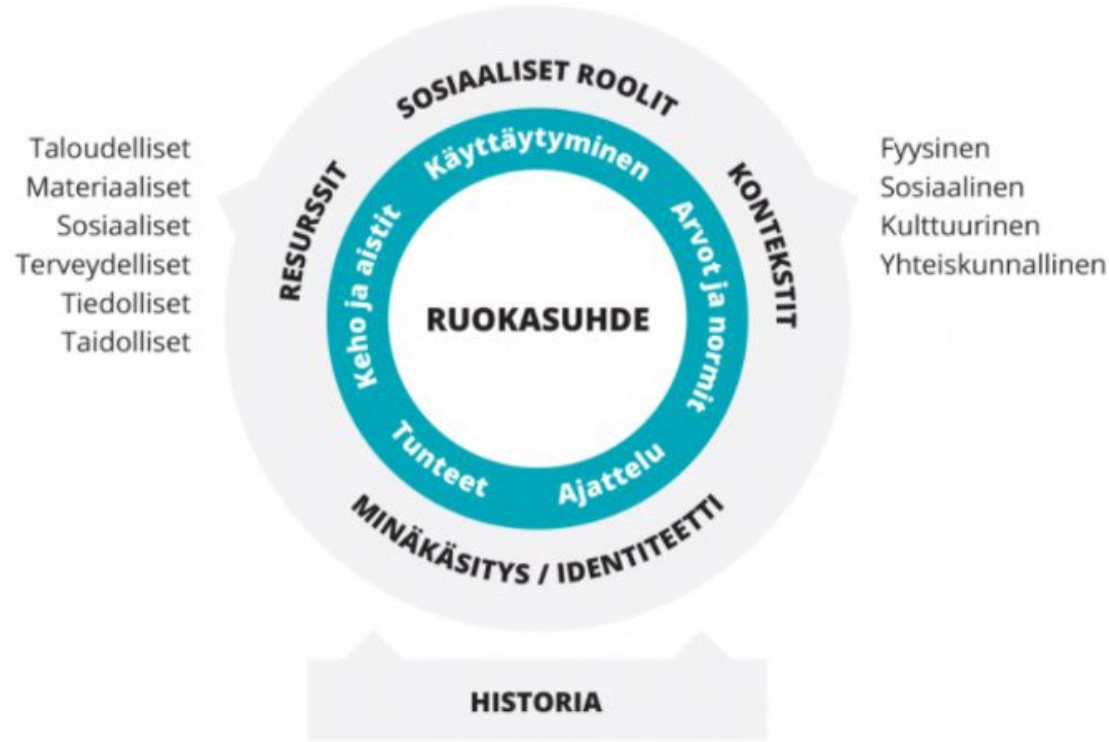


kesä ja työtä -ohjelma

Kesä
Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Ruokasuhte



Ruokasuhteeseen vaikuttavat monet tekijät.

”Ruokasuhteen lähtökohtana on ajatus syömisen moninaisuudesta ja kietoutumisesta osaksi ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista elämää.

Meillä jokaisella on ruokasuhte, niin ammattilaisella kuin asiakkaalla, aikuisella ja lapsella.

Viitekehityksen käyttö kytkeytyy myös tapaan tarkastella syömistä uteliaasti, rehellisesti, hyväksyvästi ja armollisesti, oli kyseessä sitten oma tai toisen syöminen.

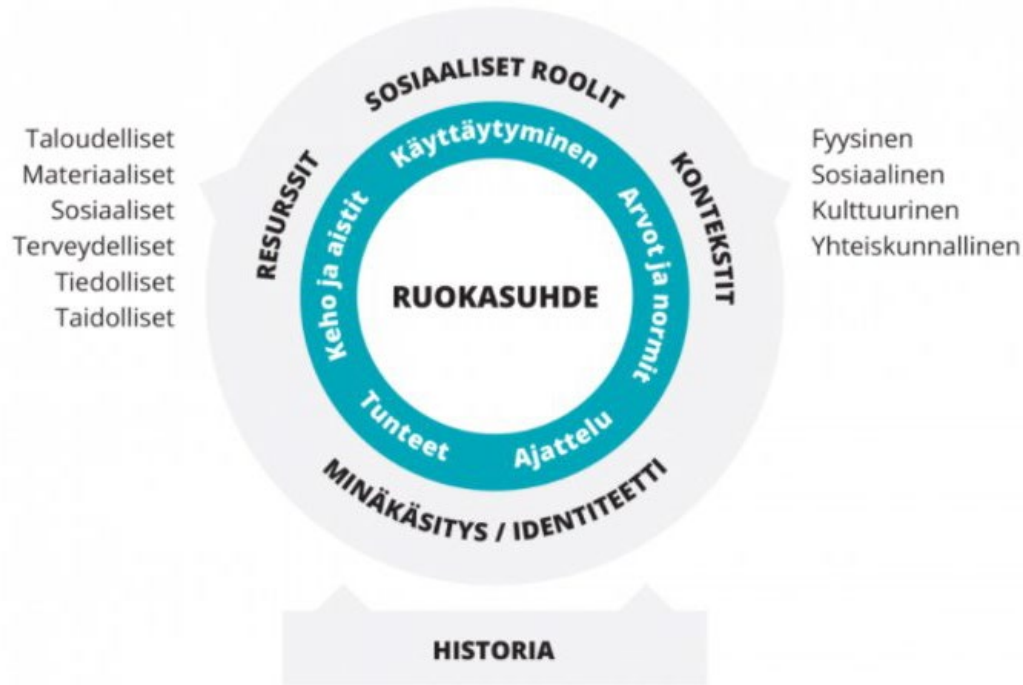
Ruokasuhte auttaa ammattilaista hahmottamaan, miksi pelkkä tiedon jakaminen ei riitä muuttamaan syömisskäyttäytymistä.” Talvia & Angle 2018

Lähteet: <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/kohti-lempeampaa-ruokasuhdetta>

Kehuva <https://kehuva.com/ruokasuhte/>,

Talvia, S., & Anglé, S. (2018). Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehitys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55(3). <https://doi.org/10.23990/sa.74156>

Ruokasuhte



Ruokasuhteeseen vaikuttavat monet tekijät.

1. Käyttäytymisen näkökulma: tarkastelee erityisesti ruokaan ja syömiseen liittyvää konkreettista tekemistä.

2. Ajatusten näkökulma: tuo esiin ruokaan ja syömiseen liittyvät ajatuksemme.

3. tunteiden näkökulma: millaisia tunteita erilaiset ruuat tai syömistilanteet meissä herättävät, miten tunteet saavat meitä syömään tai olemaan syömättä tai millaisia tunteita tietyn ruuan syömisestä herää.

4. Kehon ja aistien näkökulmasta: oma henkilökohtainen tapamme aistia ruokaa ja tuntea se kehossamme. Keskeistä on myös kehonkuvan ja syömisestä välinen yhteys.

5. Arvojen ja normien näkökulma: nostaa esiin arvot, jotka meille ovat syömisessä tärkeitä ja joita haluamme siinä toteuttaa ja normit.

Lähteet: <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/kohti-lempeampaa-ruokasuhdetta>

Kehuva <https://kehuva.com/ruokasuhte/>,

Talvia, S., & Anglé, S. (2018). Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55(3).

<https://doi.org/10.23990/sa.74156>

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Ruokasuhde

Kirjoita chatiin oma
kokemuksesi/vinkkisi: miten löytää
myönteinen suhde syömiseen?

Kuva: Kaisa Myllykangas

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Ruokasuhte siis...

- on henkilökohtainen suhteemme ruokaan ja syömiseen.
- sisältää erilaisia ulottuvuuksia
- muokkautuu koko elämän ajan
- auttaa jäsentämään syömistä kokonaisvaltaisena, moniulotteisena asiana
- auttaa ottamaan etäisyyttä kulttuurissamme vahvaan ”yksilön oikeat ja väärät, hyvä ja huonot ruokavalinnat” ajatteluun
- **on apuväline elintapoihin liittyvän työn ja yksilöiden kohtaamisen rakentamiseen!**



Kuva: Kaisa Myllykangas

Lähteet: <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/kohti-lempeampaa-ruokasuhdetta>

Kehuva <https://kehuva.com/ruokasuhte/>,

Talvia, S., & Anglé, S. (2018). Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55(3).

<https://doi.org/10.23990/sa.74156>

18.5.2022

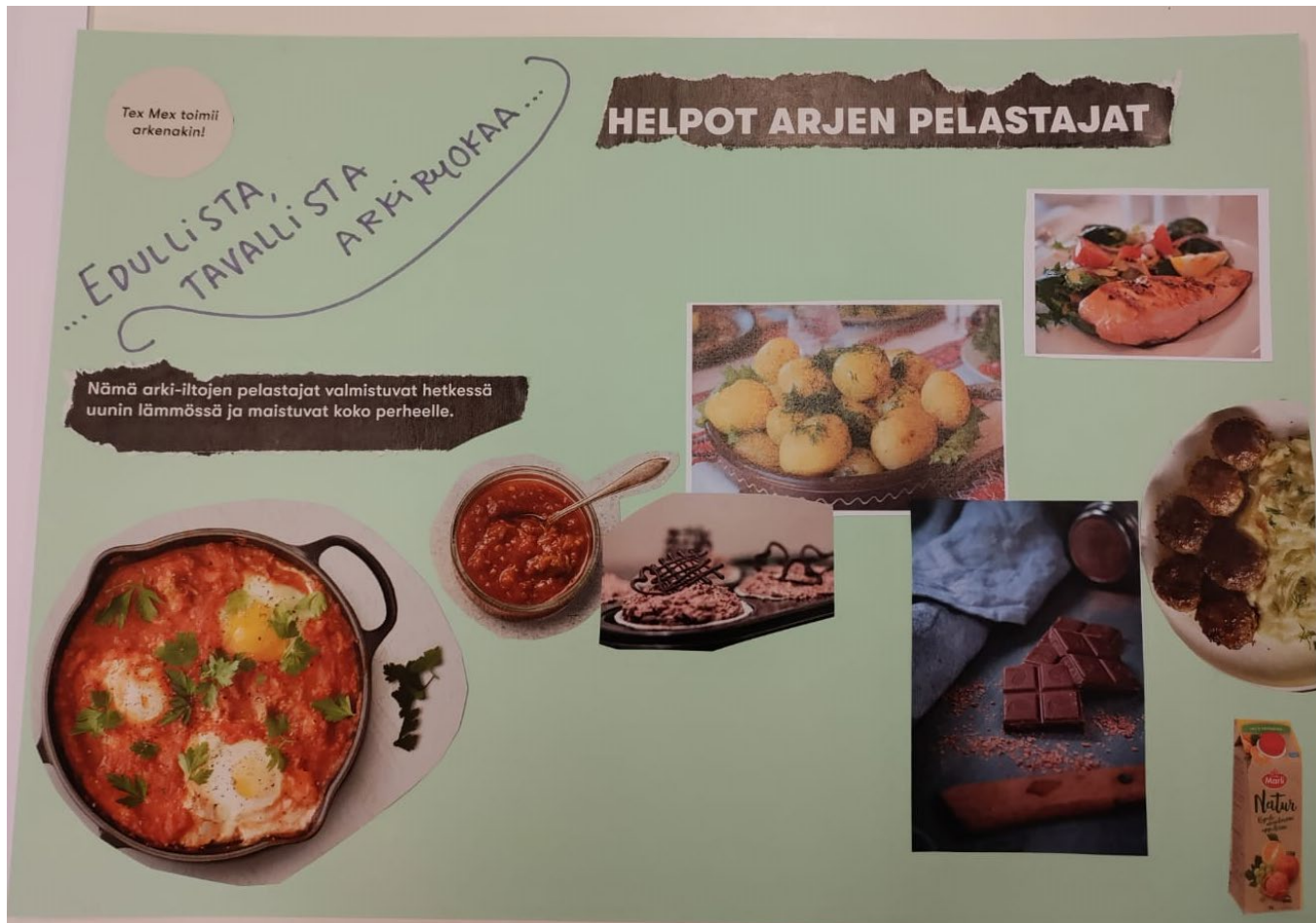
Ruokasuhdekollaasi-harjoitus

- Yksi helppo tapa lähestyä omaa ruokasuhdetta
- Kehuva-hankkeen sivuilta (<https://kehuva.com/2-keholahtoinen-syominen/>) löytyy hyvät kirjalliset ohjeet ja videot harjoituksen tekemiseen
- Harjoituksen voi tehdä yksin tai ryhmässä, esimerkiksi työkavereiden tai asiakkaiden kanssa



Kehuva <https://kehuva.com/ruokasuhde/>

Ruokasuhdekollaasi-harjoitus



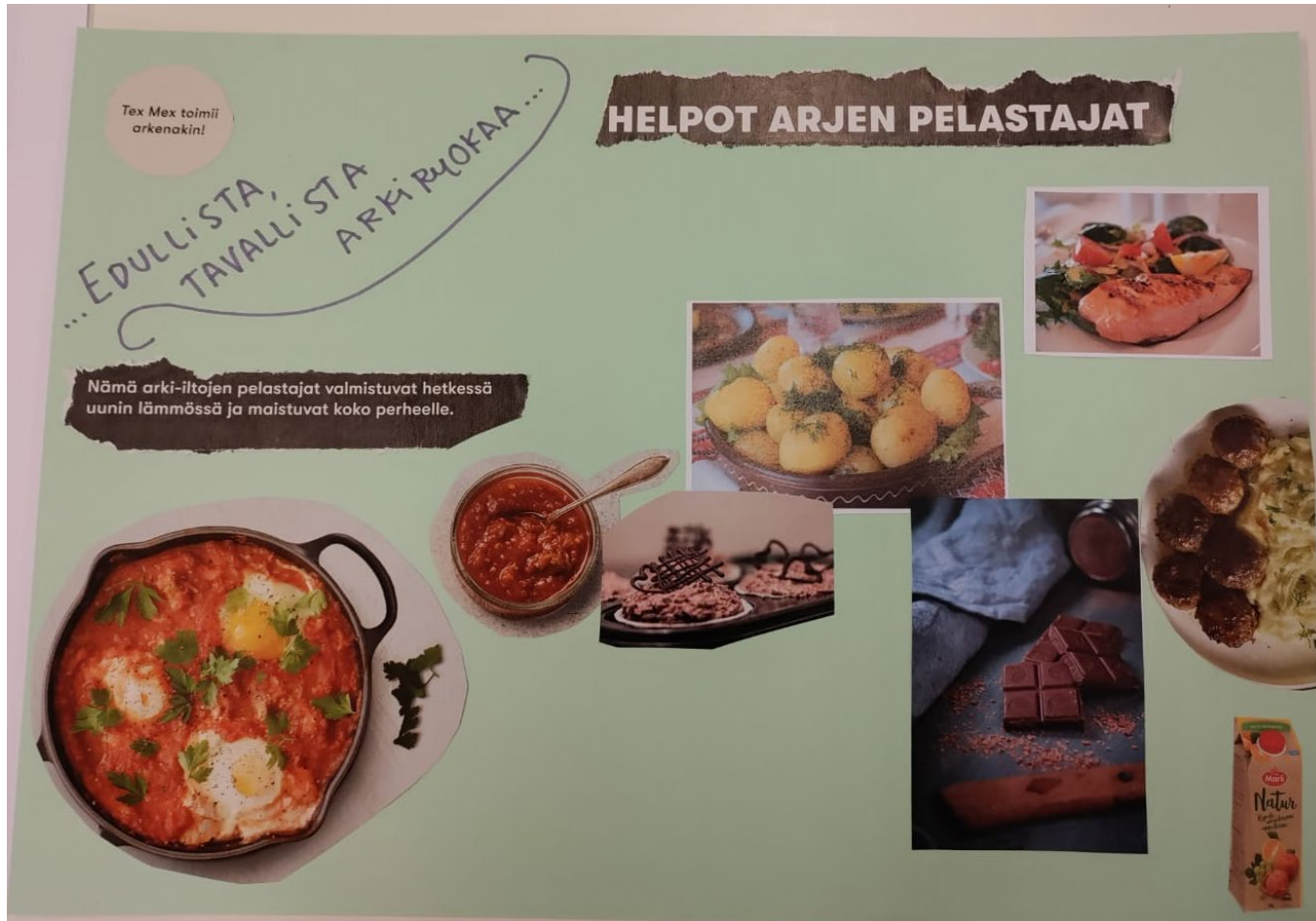
Tässä harjoituksessa vastattiin seuraaviin kysymyksiin:

- Millaisia ruokia syön?
- Missä, milloin, kenen kanssa?
- Miten valmistan tai hankin ruokani?
- Mitkä ruoat ovat minulle tärkeitä?
- Mitkä asiat ohjaavat ruokavalintojani?
- Mikä minulle on ruoassa ja syömisessä tärkeää?

Kehuva <https://kehuva.com/ruokasuhde/>

Kuva: Kaisa Myllykangas

Ruokasuhdekollaasi-harjoitus



Kuva: Kaisa Myllykangas

Purkakaat harjoitus yhdessä ryhmän kesken:

- Millaisia ajatuksia ruokakollaasin tekeminen herätti?
- Opitko jotain uutta omasta ruokasuhteestasi?
- Huom! Jokainen kertoo lyhyesti omalla vuorollaan ja kysymykset, kommentit vasta kierroksen päätyttyä! Annetaan siis jokaiselle rauhaa kertoa itse mitä haluaa 😊

Kehuva <https://kehuva.com/ruokasuhde/>

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Kuva: Kaisa Myllykangas

Ruokasuhteen huomioiminen ohjauksessa

Ammattilainen:

- Pohdi, miltä ruokasuhte-kollaasi harjoitus tuntuisi asiakkaista? Voisiko joidenkin asioiden kertominen olla vaikeaa tai herättää häpeää? Miksi tai miksi ei?
- Pohdi, miten oma ruokasuhteesi vaikuttaa ohjaukseen? (epäsuorasti tai suoraan asiakkaille)
- Pohtikaa asiakkaiden kanssa, mikä ajaa teitä syömään? Onko se nälkä, vai joku muu?

18.5.2022

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Tasapainoisen ruokasuhteen merkkejä

- Pystyt tekemään joustavia ruokavalintoja (mikään ruoka ei ole hyvä tai paha)
- Ruoka on sinulle polttoainetta, mutta ruoka saa tuottaa myös nautintoa
- Ruoka ei ole keino palkita tai hemmotella itseä
- Ruokailua määrittää nälkä ja kylläisyys
- Syöminen tukee hyvinvointiasi ja siihen liittyy pääosin myönteisiä tai neutraaleja tunteita
- Syöminen ei aiheuta sinulle jatkuvasti syyllisyyttä, pettymystä tai ahdistusta
- Syömisellä/syömättömyydellä ei lohduteta tai rankaista itseä
- Ruoka ei ole koko ajan mielessä

Lähde: Katariina Meskanen, sydan.fi



Kuva: Kaisa Myllykangas

Lempeitä askelia oman ruokasuhteen kehittämiseen

Muista Ruokailo!

”iloinen mieli ja hyvä olo, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä, toisten kanssa jakamisesta ja yhdessä syömisestä”

Syö ”riittävän” hyvin

kukaan meistä ei ole täydellinen, eikä ruokavaliommekaan. Pyri säännölliseen ateriarytmiin, monipuolisiin raaka-aineisiin (kasvikset!) ja kiireettömiin ruokailuhetkiin.

Lähde: Terveyttä ja iloa ruoasta –
varhaiskasvatuksen ruokailusuositus

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Maistuvia päiviä toivottaa Kaisa Arjen sankareista!



Kuva: Kaisa Myllykangas

Muista säännöllinen
ateriarytmi ja joustavuus
omien ruokavalintojen
kanssa!

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

