



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Viite:

Nissinen, K., & Arjanne, L. (2022). Restonomikoulutus antaa ruokakasvattajan "silmälasit". *Elintarvike ja terveys*, (36)5, 20 - 23.



Restonomikoulutus antaa ruokakasvattajan ”silmälasit”

Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomikoulutuksessa opiskelijoille tarjotaan ruokakasvatuksen opintoja. Ruokakasvatuksen opintojakso toimii ponnahduslautana oman ruokasuhteen pohtimiselle ja tarjoaa näkökulmia ja työkaluja soveltaa ruokakasvatusta restonomin monipuolisissa työkuivissa ja erilaisten asiakkaiden parissa. Opintojakson projekteissa toteutetaan käytännön ruokakasvatusta autenttisissa ympäristöissä.

Restonomikoulutuksissa on Suomessa erilaisia painotuksia. Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ravitseminen on kautta vuosien ollut yksi keskeinen opetuksen ja tutkimus- ja kehittämishankkeiden teema. Opetussuunnitelmassa on kaikille yhteisiä ravitsemuksen perusopintoja 7 opintopisteen (op) verran. Ravitsemuksesta kiinnostuneet opiskelijat voivat ravitsemuksen perusopintojen lisäksi syventää osaamistaan Hyvinvointia ja terveyttä ruoasta -nimisessä kokonaisuudessa, jossa on tarjolla kaikkiaan 25 op ravitsemukseen liittyviä opintojaksoja. Kokonaisuus sisältää myös 4 op:n ruokakasvatuksen opintojakson ja siihen liittyvän ruokakasvatustieteen suunnittelun ja toteuttamisen.

Ruokakasvatuksen opinnoissa edistetään kykyä toimia monipuolisen, terveyttä edistävän ja hyvää ruokasuhtetta raken-

tavan ruoka-alan ammattilaisen roolissa. Tavoitteenamme on, että tulevat restonomiruokakasvattajat voivat paikantaa itsensä ehkä uudellakin tavalla tulevissa työyhteisöissään.

Ruokakasvattajana toimiminen vaatii paitsi asiakkaiden elämänvaiheen ja ravitsemuksellisten tarpeiden huomioimista, myös rohkeutta rakentaa ruoan ympärille vuorovaikutusta ja osallisuutta. Kaiken tavoitteena on asiakkaiden kiinnostuksen kasvattaminen ruokaan. Samalla kun kiinnostus kasvaa, myös ruoan arvostus ja siitä saatava ilo kasvavat. Opinnoissa korostetaan myös ruoan tuoman yhteisöllisyyden merkitystä. Kokoontumiset ruoan ääreen lisäävät sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia.

Ruokakasvatuksen opintojaksolla teoriassa opittua sovelletaan tuntiharjoituksissa käyttämällä ruokakasvatuksen työkaluja



Restonomiopiskelijät testaamassa kehittämänsä kalaruokaongintapelin toimivuutta päiväkodissa. Kuva: Susanna Jaskari, restonomi (AMK) -opiskelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

ja ruokapuhetta. Oppiminen syvenee ja on hauskaa, kun saa esimerkiksi osallistua ohjatusti yhteisölliseen ruoanvalmistukseen, ylikorostetusti kuvailla ruoan makuja toisille tai pelata Myyrän mielikasvikset -peliä.

Ruokailoa kaikille asiakkaille

Ruokapalveluissa toimivat restonomit palvelevat laajaa asiakuntaa vauvasta van-

hukseen. Ruokakasvatuksen opintojaksolla perehdytään eri elämänvaiheisiin ravitsemus- ja ruokaoppimisen näkökulmista. Ruokakasvatuksen opetuksen lähtökohtana on, että restonomit edistävät kaikenikäisten ruokailijoiden myönteistä suhtautumista ruokaan ja oppivat näkemään mahdollisuuksia ruokakasvatukseen omissa moninaisissa työtehtävissään eri-ikäisten asiakkaiden kanssa.

Nykyinen työelämän hektisyys, monessa paikassa rajalliset resurssit ja ammattikuntien väliset roolijaot ja erikoistuminen alleviivaavat ruokapalveluiden tärkeitä tehtäviä, jotka rajautuvat suunnittelupöydille, keittiöön ja ravintolasaliin. Perustehtävien rinnalla asiakkaiden kohtaamisen, kuulemisen ja osallistamisen tiedetään lisäävän asiakkaiden viihtyvyyttä, kuulluksi tulemistä ja kaikkia aisteja tyydyttävää ruokailuhetkeä ja ravintola-asiointia. Ruokakasvatuksen mahdollisuuksiin tarttuminen vaatii joskus rajojen ylittämistäkin. Työyhteisön roolijaot ja hierarkiat voivat vaatia positiivista ravis-telua ja yhteistyömahdollisuuksien näkemistä ja esilletuomista.

Ajatuksemme on, että ruokakasvatuksen opintojaksot opiskeltuaan tulevilla restonomeilla on käytössään asiakaslähtöiset ruokakasvattajan ”silmälasit” missä ikinä he työskentelevätkään. Kun noiden lasien läpi katselee, näkee laajat vaikutusmahdollisuudet ja uskaltaa myös tarttua niihin.

Käytännön ruokakasvatusprojektit ruokkivat rohkeutta

Opintojaksolla toteutetaan erilaisia, eri kohderyhmille suunnattuja ruokakasvatusprojekteja. Opintojaksolle haetaan yhteistyökumppaneita ja kokeiluareenoita erilaisilta toimijoilta. Opiskelijat suunnittelevat ja toteuttavat ruokakasvatusprojektit yhteistyössä yhteistyökumppaneiden kanssa autenttisissa ympäristöissä. Opetajat toimivat projekteissa sparraajina ja ohjaajina. Projekteissa opiskelijat pääsevät soveltamaan tunnilla opittua ja rohkeus tehdä vastaavia asioita myöhemmin myös työelämässä kasvaa. Opintojaksolla on tehty yhteistyötä muun muassa Kaappaa kasvis- ja Ruoka-askel-hankkeiden kanssa. Myös monet koulujen ruokapalvelut ovat ottaneet opiskelijoiden projektit ilolla vastaan. Projekteissa on edistetty yläkoulu-laisten kouluruokailuun osallistumista,

opetuksen ja ruokapalveluiden yhteistyötä ja innostettu ruokapalvelun henkilöstöä vuorovaikutukselliseen toimintaan ruokailijoiden kanssa. Opiskelijat ovat olleet kehittämässä ruokalistoja ja suunnitelleet niihin liittyvää ruokakasvatuksellista ja osallistavaa viestintää asiakkaille. Osa opiskelijoista on monimuoto-opiskelijoita, jotka tekevät opintoja työn ohella. He pysyvät viemään opinnoissa tehtävät ruokakasvatusprojektit suoraan omiin työkuviinsa ja toimipaikkoihin.

Opintojaksolla hyödynnetään paljon jo olemassa olevia erinomaisia ruokakasvatuksen välineitä ja ideoita muun muassa Sydänliiton, Ruokakasvatus Ruukku ry:n ja Ruokataju-hankkeen ruokakasvatusaineistoista. Myös ravitsemussuositukset nostavat hienosti esiin erilaisia käytännön toimia, joilla ruokakasvatusta voidaan toteuttaa yhteisöllisesti ruokapalveluiden ja muiden toimijoiden kanssa. Esimerkiksi Syödään ja opitaan yhdessä ja Terveyttä ja iloa ruoasta -projektit ja niiden suositusten mukaisten ruokakasvatusideoiden toteuttaminen käytännössä ovat olleet opiskelijoita innostavia ja ruokapalveluille mieluisia. Projekteista riippuen opiskelijat suunnittelevat myös omaa ruokakasvatusmateriaalia kuten esimerkiksi erilaisia leikkejä, pelejä ja yhteisölliseen kokkaamiseen innostavia materiaaleja.

Opiskelijoiden ilo ja into ruokakasvatusaiheiden ja -projektien parissa motivoivat suuresti myös meitä opettajia. Opettajina koemme olevamme osa ruoka-alan ammattilaisten joukkoa, jonka kautta ruokailon sanoma leviää yhä uusiin ruokapalvelun kenttiin ja asiakkaille.



Ruokakasvatus- opintojakson restonomiopiskelijoiden oppimispäiväkirjoista poimittua:



"Ehkä kurssin hienoin oivallus oli se, että hei, minähän olen se tulevaisuuden ruokakasvattaja, joka voi omalla toiminnallaan vaikuttaa asioihin."

"En ole aina ajatellut olevani ruokakasvattaja työni kautta, mutta kyllähän se käytännössä sitäkin onkin."

"Ruokakasvattajana onkin ensiarvoisen tärkeää olla tietoinen omasta ruokasuhteesta, koska voi olla, että oma ruokasuhde heijastuu ruokakasvatukseen."

"Olisi todella tärkeätä, kun ruoka nähtäisiin tärkeänä osana hoitoa ja kasvatusta. Ei vain tankkaushetkenä. Inhoan sanaa ruokala juuri tästä syystä. Ruokalassa käydään vain nopeasti kuittaamassa nälkä. Eikä näläntunteen arvioimiselle ole välttämättä edes aikaa."

"Tunnistan selkeästi tarpeen ravitsemuskasvatukselle ikäryhmästä riippumatta, kaikki janoavat tietoa."

"Lisäksi olen saanut varmuutta oman ammatillisen roolin kokoamiseen ja näen sen nyt selkeämmin kuin aiemmin."

"Heräsin myös tämän kurssin aika ajattelemaan, kuinka paljon ravitsemuskasvatukseen tosiaan liittyy eri asioita, kuten puhe, tavat ja toiminnat, tottumukset ja uusien asioiden kokeminen. Ja kaikki tämä tapahtuu yleisimmin kokonaisuutena, ja siihen meidän tulee kannustaa myös jälkipolviamme." ■