



Intuitiivinen syöminen – ryhmätoiminnan ravitsemusopas Elämänlaatua ruuasta -hankkeelle

Hanna Moisio

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä(t) Moisio Hanna
Tutkinto Liikunnanohjaajan tutkinto
Raportin/Opinnäytetyön nimi Intuitiivinen syöminen – ryhmätoiminnan ravitsemusopas Elämänlaatua ruuasta -hankkeelle
Sivu- ja liitesivumäärä 34+33
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda intuitiivisen syömisopas Elämänlaatua ruuasta -hankkeelle. Intuitiivinen syöminen tarkoittaa kehon aistimuksia kuuntelevaa, lempeää ja joustavaa syömistä. Sen ytimessä on myönteinen suhtautuminen syömiseen ja positiivinen ruokasuhte.</p> <p>Elämänlaatua ruuasta -hankkeen (2021–2023) tarkoituksena oli kehittää työelämän ulkopuolella olevien aikuisten ravitsemusterveyttä ja parempia elämäntapoja. Intuitiivisen syömisopassa edetään viiden eri tapaamiskerran kautta kohti intuitiivista syömistä. Se on suunnattu sosiaalialan ohjaajille, jotka ohjaavat työelämän ulkopuolella olevia asiakkaitaan. Oppaan aiheet tulevat hankkeen teemoista. Sen tarkoituksena on laajentaa käsiteltäviä teemoja ja antaa vinkkejä etenkin sellaisille ohjaajille, jotka eivät tiedä mistä ruokatoiminnan suhteen kannattaisi aloittaa. Keskiössä jokaisella kerralla on ravitsemukseen liittyvien asioiden pohdiskelu yhdessä ja yksin.</p> <p>Raportin tietoperustassa tarkastellaan intuitiivista syömistä, tietoista syömistä, ravintoneuvonnan lähtökohtia ja kohderyhmää eli työttömiä. Empiirisessä osassa esitellään toimeksianto, kehittämisprosessi vaihe vaiheelta ja pohdinta oppaan arvioinnista. Prosessissa käytettiin hyväksi sovellettua palvelumuotoilun mallia. Sen vaiheet alkavat määrittelystä ja etenevät tutkimukseen, suunnitteluun, tuotantoon ja siitä arviointiin. Suunniteltu viiden tapaamiskerran malli pilotoitiin Lahden klubitalolla työelämän ulkopuolella oleville asiakkaille. Palautteita kerättiin tapaamisten ja oppaan sisällöistä niin kohderyhmältä kuin ohjaajilta ja toimeksiantajilta.</p> <p>Syntynyt opas sisältää yhteisiä keskustelutehtäviä ja yksin tehtäviä pohdintoja. Tehtävät voi vapaasti valita, mutta suositeltavat tehtävät on merkitty jokaiseen tapaamiseen. Tehtävien välillä on merkintöjä ohjaajalle, joiden tarkoituksena on antaa ohjeita ja vinkkejä tehtävien tekemiseen ja käsittelyyn. Jokaiseen tapaamiseen liittyy lisäksi teoriaa, joka käydään yhteisesti läpi. Palautteissa tapaamisten tehtäviä kuvailtiin sanoilla kivoja, antoisia, mukavia ja monipuolisia. Jokainen osallistuja oli myös palautteiden perusteella saanut joitain oivalluksia tapaamisten aikana. Oppaan ongelmaksi nousi sen tekstin määrä. Luettavuutta helpottaa tapaamisten sisältötaulukot, tekstin väljyys ja tekstikentät sekä värit. Opas on sähköisessä muodossa.</p>
Asiasanat Intuitiivinen syöminen, tietoinen syöminen, ruokasuhte

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ruokasuhde pohjana ruokakäyttäytymiselle.....	3
3	Intuitiivinen syöminen	4
3.1	Intuitiivisen syömisen kymmenen periaatetta.....	4
3.2	Intuitiivisen syömisen mittaaminen	7
3.3	Intuitiivisen syömisen tutkimuksia	8
4	Tietoinen syöminen (mindful eating).....	10
4.1	Tietoisien syömisen mittaaminen.....	10
4.2	Tietoisien syömisen ja intuitiivisen syömisen ero	11
5	Ravintoneuvonta	12
6	Työttömyys ja ravitseminen	14
7	Toimeksiantaja	16
7.1	Hankkeen ruokatoimintakonsepti.....	17
7.2	Opinnäytetyön tavoitteet	18
8	Kehittämisprosessi	20
8.1	Kehittämisprosessin vaiheet	20
8.2	Oppaan arvioinnin kriteerit (laadulliset kriteerit)	22
8.3	Oppaan ideointi	22
8.4	Tapaamiskertojen luominen.....	23
8.5	Tapaamiskokonaisuudet kouluttamisen näkökulmasta	25
8.6	Pilotointi.....	27
8.7	Pilotoinnin palautteet	28
8.8	Oppaan viimeinen versio	30
9	Pohdinta	32
9.1	Oppaan luotettavuus	33
9.2	Oppimiskokemukset	34
	Lähteet:.....	35
	Liitteet	41
	Liite 1: Intuitiivinen syöminen – ryhmätoiminnan opas	41

1 Johdanto

Ruokasuhte on jokaiselle yksilölle ainutlaatuinen kokemus omasta suhteestaan ruokaan. Se syntyy ja muovautuu koko elämän ajan yksilön kokemusten ja tulkintojen perusteella. Ruokasuhteella on niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin ulottuvuus ja siten se on hyvin kokonaisvaltainen osa ihmisen elämää. (Angle & Talvia 2018, 262.)

Liiallinen syömisen kontrollointi vaikuttaa ihmisen ruokasuhteeseen negatiivisesti ja päinvastoin kuin halutaan, se jopa lisää ahmimista ja kontrolloimatonta syömistä (Borg 2018, 24). Borgin mukaan kontrollointi toimii aina aluksi jonkin aikaa, mutta pitkällä tähtäimellä se alkaa tuottaa ongelmia. Esimerkiksi makeanhimo vain kasvaa, jos kaikki makea kielletään itseltä. Myös tunnesyöminen voi johtua liiasta kontrolloinnista. Tunnesyöjä pyrkii kontrolloimaan tunteitaan syömällä, esimerkiksi tukahduttamaan ahdistuksen kokemuksensa. Tämä syömisen malli opitaan usein lapsena omilta vanhemmilta. Syömiseen on tällöin voitu linkittää erilaisia rajoituksia ja sillä on voitu syyllistää. Tärkeintä olisikin luoda salliva ja joustava suhtautuminen eri ruokiin. (Borg 2018, 26,28-29.)

Intuitiivinen syöminen on syömistä oman kehon tarpeiden mukaan. Keho viestittää meille nälkä- ja kylläisyssignaaleilla sen, mitä se milläkin hetkellä tarvitsee. Lähestymistapa on ruokia rajoittamaton ja se edistää parempaa keho- ja ruokasuhdetta. Intuitiivinen syöminen, (intuitive eating) syntyi terminä vuonna 1995 Evelyn Tribolen ja Elyse Reschin julkaisemassa kirjassa *Intuitive Eating: A Revolutionary Diet Approach*. (Akers 2021.) He kehittivät kymmenen periaatetta intuitiiviselle syömiselle: hylkää dieettimentaliteetti, kunnioita nälkääsi, tee rauha ruuan kanssa, haasta ruokapoliisi, tunne kylläisyytesi, löydä mielihyvä, selviydy tunteista ilman ruokaa, kunnioita kehoasi, kuntoile – tunne ero, ja kunnioita terveyttäsi – lempeää ravitsemusta (Tribole & Resch 2012).

Intuitiivinen syöminen on negatiivisesti yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen (Barney, Barrett, Lensegrav-Benson, Quakenbush & Twohig 2022, 2, 20; Denny, Loth, Eisenberg & Neumark-Sztainer 2014). Häiriintynyt syöminen tarkoittaa syömiseen liittyviä ongelmia, jotka eivät kuitenkaan täytä syömishäiriöiden diagnostisia kriteerejä (Nurkkala ym. 2016). Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on yhteydessä epäterveellisiin laihdutusyrityksiin ja painon nousuun (Neumark-Sztainer, Wall, Story & Standish 2012; Neumark-Sztainer ym. 2007). Laihdutus itsessään voi muokata suhdetta ruokaan ja aiheuttaa siten syömishäiriöoireita (Käypähoito 2023). Vuonna 2017 tehdyn National FinHealth -tutkimuksen mukaan 65% naisista ja 43% miehistä on joskus yrittänyt pudottaa painoa. Edelleen painoa tutkimuksen aikaan yritti pudottaa 35% vastanneista naisista ja 22% miehistä. (Sares-Jäske 2020, 25.) Keski-Rahkosen, Charpentierin ja Viljasen (2020, 6) mukaan ”noin 10-20% ihmisistä myöntää joskus kokeilleensa laihtumisen tehostamiseksi enemmän tai vähemmän arveluttavia keinoja – laihdutusvalmisteita tai -lääkkeitä, paastoamista tai jopa

suolentyhjennystä ja tahallista oksentamista.” Häiriintyneen syömisen yleisyyteen liittyvät arviot ovat vaihtelevia ja riippuvat arviointimenetelmistä, mutta yleisintä se vaikuttaisi olevan nuorilla työttöillä (Nurkkala 2021, 17.)

Työni toimeksiantajana on Elämänlaatua ruuasta -hanke (2021–2023). Hankkeen tavoitteena oli edistää työelämän ulkopuolella olevien aikuisten ravitsemusterveyttä ja parempia elämäntapoja. Se oli Päijät-Soten, Itä-Suomen yliopiston ja Vates-säätiön yhteinen hanke ja rahoittajana toimi sosiaali- ja terveysministeriö. Hanke kehitti ja testasi ruokatoimintakonseptia, jossa sosiaalialan ohjaajat yhdessä asiakkaidensa kanssa suunnittelevat ja toteuttavat erilaisia ruokateemoja. Teemoihin liittyy keskusteluja, tehtäviä ja esimerkiksi yhteisiä ruokahetkiä ja uusien ruokien maistelua. Kaikki lähtee liikkeelle asiakkaiden henkilökohtaisista tarpeista ruokatoiminnan suhteen. Toimintaa kehitettiin ja testattiin Päijät-Hämeen sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan piirissä, sekä viidessä eri klubitrossissa ympäri Suomen. (Puttonen 2.11.2022.)

Aiheena intuitiivinen syöminen löytyi ennen toimeksiantoa, mutta se sopi niin hyvin hankkeen ruokatoimintakonseptiin, ettei sitä tarvinnut muuttaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda sosiaalialan ohjaajille opas intuitiiviseen syömisen harjoittamiseen asiakkaidensa kanssa. Tarkoituksena oli suunnitella viiden tapaamiskerran malli, jossa edetään erilaisten harjoitusten ja työkalujen kautta kohti intuitiivista syömistä.

2 Ruokasuhte pohjana ruokakäyttäytymiselle

Ruokasuhte on yksilöllinen ja koko elämän aikana alati muokkautuva kokemus omasta suhteesta ruokaan. Se on monimuotoinen ilmiö, jonka ymmärtäminen yksilötasolla auttaa hahmottamaan ruokailuun liittyviä ajatusmalleja ja käyttäytymistä. Ihmisen käyttäytymisen muutokseen ei siten riitä pelkkä tiedon jakaminen ravitsemukseen liittyvistä asioista. (Angle & Talvia 2018, 261-262.)

Ruokasuhte-viitekehykseen voidaan liittää viisi erilaista näkökulmaa: käyttäytyminen, ajattelu, tunteet, keho ja aistit, sekä arvot ja normit. Kaikki näkökulmat ovat liitännäisiä toisiinsa. Käyttäytyminen tarkastelee yksilön konkreettista ruokakäyttäytymistä eli mitä, missä, milloin ja kenen kanssa syödään. Ajatteluun liittyvät kaikki yksilön ajatukset ja uskomukset liittyen ruokaan. Tunteet viittaavat kaikkiin ruokaan tai syömistilanteisiin linkitettyihin tunteisiin, esimerkiksi mikä tunne saa aikaan haluamattomuutta syödä. Kehon ja aistit kertovat yksilöllisistä kehon tuntemuksista ja niihin liittyy myös kokemus omasta kehonkuvasta. Arvot ja normit taas käsittävät sitä, mikä syömisessä on yksilölle tärkeää ja mitä sääntöjä siihen on voitu liittää. (Angle & Talvia 2018, 262-263.)

Ruokasuhte-viitekehykseen liitetään ympäristötekijöinä sosiaaliset roolit ja vuorovaikutus, kontekstit ja resurssit. Ruokakäyttäytyminen peilautuu aina ympäristöön ja se vaikuttaa kaikkiin ruokasuhteen osa-alueisiin. Eri ruokailutilanteet ja roolit herättävät erilaisia tunteita, ajatuksia ja tavoitteita. Toiminta, tavoitteet ja lähtökohdat voivat olla erilaisia, jos vertaa vaikka työpaikalla tapahtuvaa lounashetkeä ja intiimiä illallista seurustelukumppanin kanssa. Ruokasuhte peilautuu tätä laajemmin myös yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Näiden kaikkien lisäksi ruokasuhteeseen voidaan liittää resurssit, identiteetti ja itsearvostus. Resursseja ovat esimerkiksi varallisuus, käytössä oleva aika, välineet, tiedot ja taidot. Identiteetistä voi viestiä esimerkiksi jonkin ruokavalion noudattaminen. Hyvä itsearvostus ja positiivinen minäkuva todennäköisesti näyttäytyy erilaisena ruokakäyttäytymisenä kuin alhainen itsearvostus. (Angle & Talvia 2018, 263.)

3 Intuitiivinen syöminen

Intuitiivinen syöminen on kehoa kuuntelevaa syömistä. Jokainen ihminen on aluksi intuitiivinen syöjä, mutta monella omaan syömiseen syntyy ajan mittaan jännitteitä, syyllisyyttä, kontrolloimista ja pakonomaisuutta. (Borg 10.1.2018.) Borgin mukaan ”seurauksena on painonhallinnan vaikeutta, syömisen hallinnan vaikeutta, makeanhimoisuutta, tunnesyömisen kokemusta, ruoka-addiktion kokemusta, syömishäiriöoireilua tai romahtanutta luottamista omaan nälkään.” Lievempiäkin tapauksia on, mutta ruokakäyttäytyminen vaikuttaa niissäkin esimerkiksi kuntoiluun ja painonhallintaan. (Borg 10.1.2018.)

Tutkimusnäyttö viittaa ainakin seuraavaan kolmeen ominaisuuteen, jotka intuitiivisesta syömisestä voi löytää: syöminen kehon viestin mukaan, turvautuminen nälkä- ja kylläisyssignaaleihin ja ehdoton lupa syödä. Nämä muodostavatkin intuitiivisen syömisen ytimen. (Borg 10.1.2018.) Borgin mukaan intuitiiviseen syömiseen liittyy kuitenkin myös muita elementtejä, kuten elintapojen muutos terveyttä ja hyvinvointia tukevaksi. Se ei siten tarkoita holtitonta syömistä kuten jotkut sen voivat ymmärtää. Intuitiivinen syöminen on sallivaa suhtautumista ruokaan eikä siihen liity syyllisyyttä tai ruokamäärien rajoittamista. (Borg 10.1.2018.)

3.1 Intuitiivisen syömisen kymmenen periaatetta

Tribole ja Resch (2012) kehittivät kymmenen periaatetta intuitiiviselle syömiselle: hylkää dieettimentaliteetti, kunnioita nälkäsi, tee rauha ruuan kanssa, haasta ruokapoliisi, tunne kylläisyytesi, löydä mielihyvä, selviydy tunteista ilman ruokaa, kunnioita kehoasi, kuntoile – tunne ero, ja kunnioita terveyttäsi – lempeää ravitsemusta. Borgin (10.1.2018) mukaan kyseiset periaatteet ovat todella hyviä, mutta niiden noudattamiseen tarvitaan tarkempia ohjeita ja ohjeet vastaavasti porrastamista. Periaatteet eivät hänen mielestään ole hyviä myöskään siinä vaiheessa, kun syömiseen liittyviä ongelmia on jo paljon (Borg 10.1.2018).

Ensimmäinen periaate on dieettimentaliteetin hylkääminen ja se tarkoittaa yksinkertaisesti tiukkojen ruokavalioiden lopettamista, koska dieetit eivät tutkitusti toimi. Dieettien tarkoitus on saada paino putoamaan, mutta suurimmalla osalla ihmisistä käy lopulta jopa päinvastoin. Alun nopea painonpudotus herättää kehon biologisen tarpeen syödä enemmän, jolloin tunne ruokaan liittyvästä kontrollista häviää ja tällöin myös helposti ylensyödään. Neljä askelta dieettimentaliteetista irti pääsemiseen ovat dieetteihin liittyvien ongelmien tunnistaminen, tietoisuus dieetteihin liittyvästä tavasta ajatella ja toimia, hankkiutuminen eroon omaa syömistä mittaavista välineistä tai keinoista ja itsemyötätunto. (Tribole & Resch 2012, 6-8, 43-56.)

Toinen periaate on kunnioita nälkäsi. Nälkä on kehon selviytymismekanismi. Ruuan kieltäminen keholta sen ollessa nälkäinen saa kehon reagoimaan voimakkaasti niin fyysisesti kuin psyykkisesti-kin. Ihminen alkaa himoita ruokaa ja ylensyö ruuan rajoittamisen seurauksena. Nälkäsignaalit voivat hukkuu muun muassa juomien kuten kahvin ja virvokkeiden vaikutuksesta, kaoottisen elämäntilanteen myötä tai myöhäisen runsaan syömisen takia, jolloin nälkää ei tunneta aamuisin. Nälkäsignaalit vaihtelevat yksilöllisesti, mutta tietoinen havainnointi omasta kehosta auttaa nälän hahmottamisessa. On hyödyllistä pyrkiä hahmottamaan nälän astetta esimerkiksi esittämällä itselleen kysymyksiä sen hetkistä kehontuntemuksista. (Tribole & Resch 2012, 60-62, 67-69.)

Kolmas periaate on tee rauha ruuan kanssa. Ruokien tietoinen rajoittaminen aiheuttaa ihmisessä psyykkisen vastareaktion, himon kiellettyyn ruokaan (Tribole & Resch 2012, 75-76). Tribole ja Resch kuvaavat, että heidän asiakkaansa usein ylensyövät lempiruokiaan ennen ensimmäistä ravitsemusneuvontatapaamista siinä pelossa, että heiltä tullaan kieltämään ruuat. Toimintamalli on yleinen laihduttajien keskuudessa. Ylensyömistä tapahtuu myös silloin, kun kiellettyä ruokaa syödään dieetin aikana tai kalorisaanti ylittää dieetin salliman määrän. Syyllisyys ja ruokien rajoittaminen vuorottelevat keskenään. (Tribole & Resch 2012, 77-86.)

Ratkaisuna on ehdoton lupa syödä ilman minkään rajoittamista itseltään. Vapaus syödä luo päinvastaisen reaktion ruokaan kuin sen rajoittaminen – himo ruokiin häviää. Ehdoton lupa syödä tarvitsee onnistuakseen kuitenkin sen, ettei syödyistä ruuista tunneta syyllisyyttä. Viisi askelta ehdottomaan lupaan syödä ovat itselle mieluisten ruokien listaaminen, syötyjen ruokien ja rajoitettujen ruokien määrittäminen, yhden kielletyn ruuan ostaminen, kielletyn ruuan tietoinen maistelu ja sen hankkiminen omaan jääkaappiin. (Tribole & Resch 2012, 85-90.)

Neljäntenä periaatteena on haasta ruokapoliisi. Ruokapoliisi on ääni, joka kritisoi ruokavalintoja päämme sisällä aiheuttaen kognitiivisia vääristymiä. Kognitiivisen vääristymät ovat taipumattomia ajatuksia ruuan terveysvaikutuksista, kuten ”leipä lihottaa” tai ”minun ei pitäisi syödä suolaa”. Ruokapoliisi syntyy ja vahvistuu etenkin dieettien myötä, mutta siihen vaikuttavat myös yleiset laihduskulttuuriin liittyvät asiat sekä lähipiirin mielipiteet. (Tribole & Resch 2012, 97-106.) Tribole ja Resch (2012, 113, 120) mukaan tärkein seikka oman sisäisen äänen muuttamisessa negatiivisesta positiiviseen on sen tiedostaminen ja haastaminen: negatiiviseen suuntaan kääntyviä ajatusmalleja on monia, mutta niiden tietoinen havainnointi ja neutralisointi auttaa tunteiden ja käytöksen muuttamisessa.

Viides periaate on tunne kylläisyytesi. Tribole ja Resch (2012, 122-123) kohtaavat paljon asiakkaita, jotka eivät tiedä miltä sopiva kylläisyys tuntuu. Moni on oppinut mallin siitä, että lautanen tulee aina syödä tyhjäksi, vaikka kehossa olisi epämukavan täysi olo. Muita syitä syömisen jatkamiseen ovat muun muassa syömisen aloittaminen kovassa nälässä ja haluttomuus heittää ruokaa

hukkaan. Kylläisyyden tunne on yhtä yksilöllinen kuin nälänkin tunne ja se on päästävä kokemaan ennen kuin siihen voi edes tähdätä. Ratkaisuna sopivaan kylläisyyteen on harjoittaa tietoista syömistä. Tietoista syömistä voi toteuttaa eri tavoilla, mutta keskeisinä elementteinä ovat tietoinen keskittyminen ruokatilanteeseen ja ruuan makuun sekä tuntemuksiin nälästä ja kylläisyydestä. Tietoista syömistä voi harjoittaa myös poistamalla ylimääräiset häiriötekijät, kuten televisio. (Tribole & Resch 2012, 124-127.)

Kuudes periaate on löydä mielihyvä. Tribole ja Resch (2012, 134-135) kertovat asiakkaistaan, jotka pyrkivät tyydyttämään mielihalujaan ”kiellettyihin” ruokiin korvaamalla ne erilaisilla dieettiruuilla päätyen lopulta ylensyömään niitä. Löytämällä mielihaluja tyydyttäviä ruokia saa aikaan sen, että ruokaa myös syödään vähemmän. Ensimmäinen askel mielihyvän löytämiseen ruuasta on itselle maukkaiden ruokien määrittäminen ja niiden tietoinen syöminen kaikkia aisteja käyttämällä. On hyvä tiedostaa myös oman nälän asteikko, sillä syöminen nälkäisenä on nautinnollisempaa kuin syöminen kylläisenä. (Tribole & Resch 2012, 136-143, 146.)

Seitsemäs periaate on selviydy tunteista ilman ruokaa. Ruokaa opitaan helposti käyttämään keinona hallita ikäviä tunteita, kuten ahdistusta, tylsyyttä ja vihaa. Välillä yhteyttä ei edes itse huomaa. Tunnesyömisessä jatkumolla ruokaa syödään sen antaman sensorisen mielihyvän, lohdutuksen, harhautuksen ja rauhoittumisen tunteiden takia. Jotta tunnesyömisestä tulisi tietoiseksi on hyvä kysyä itseltään seuraavat kysymykset: Olenko nälkäinen? Miltä minusta tuntuu? Mitä tarvitsen? Tärkeintä olisikin tulla tietoiseksi omista tunteista ja niiden vaikutuksesta syömiseen. (Tribole & Resch 2012, 151-154, 158-162.)

Kahdeksas periaate on kunnioita kehoasi. Oman kehon kunnioittamisella Tribole ja Resch (2012, 169) tarkoittavat kehon kohtelemista arvokkaasti ja sen perustarpeiden täyttämistä. Jokainen keho ansaitsee tulla kohdelluksi hyvin. Kehon kunnioittaminen on muun muassa kehon ruokkimista, mukavien vaatteiden käyttämistä, kehovertailun ja negatiivisen itsepuheen lopettamista sekä erikoisten kehojen hyväksymistä ja itselle realististen tavoitteiden asettamista. (Tribole & Resch 2012, 169.)

Yhdeksäs periaate on kuntoile – tunne ero. Monella laihduttajalla on huonoja kokemuksia liikunnasta, sillä se nähdään vain yhtenä keinona vähentää painoa ja riittämätön ruokavalio on tehnyt liikunnasta vielä epämukavampaa. Kuntoilemisen aloittamisen kannalta olisi syytä keskittyä huomiomaan miltä kuntoileminen tuntuu niin suorituksen aikana kuin sen jälkeenkin. Kun eron passiivisuuden ja liikunnan välillä huomaa, kuntoileminenkin alkaa motivoida. Liikunta olisi hyvä myös nähdä keinona parantaa ja ylläpitää omaa terveyttä pelkän painonhallinnan sijaan. Kaikki kehon liikuttaminen on hyvästä ja olisikin tärkeää löytää jokaiselle yksilölle oma arkeen sopiva realistinen

tapa liikkua. Pienet muutokset, kuten töihin käveleminen tai pyöräileminen, ovat merkittäviä. (Tribole & Resch 2012, 183-184, 186-194.)

Kymmenes periaate on kunnioita terveyttäsi lempeällä ravitsemuksella. Terveellä syömisellä Tribole ja Resch (2012, 204) tarkoittavat tasapainoa eri ruokien välillä ja terveellistä suhtautumista ruokaan. Terveellisellä suhtautumisella he viittaavat siihen, että ihmisen ruokavalinnat eivät määritä hänen arvoaan. Terveellinen syöminen ei tarvitse olla täydellistä ja yleisenä periaatteena onkin syödä kaikkea kohtuudella. Lempeää ravitsemusta on syödä ravinteikkaita ruokia, jotka kuitenkin myös maistuvat hyviltä. (Tribole & Resch 2012, 204-207.)

3.2 Intuitiivisen syömisen mittaaminen

Ensimmäisen intuitiivisen syömisen mittaamiseen sopivan asteikon kehitti ja testasi Hawks, Merrill ja Madanat vuonna 2004 (Dyke & Drinkwater 2013). Asteikossa on 30 väittämää, joihin vastataan ”vahvasti samaa mieltä” ja ”vahvasti eri mieltä” mukaan tai niiden väliltä. Väittämät liittyvät nälkä- ja kylläisyysviesteihin, laihduttamiseen, itseen ja ruokaan linkitettyihin tunteisiin ja ajatuksiin. Valmista asteikkoa testattiin ylioppilailla. (Hawks, Merrill & Madanat 2004, 91-93.) Tutkimus vahvisti osaltaan näkemystä siitä, että ”intuitiivinen syöminen on negatiivisesti kytköksissä painoindeksiin, syömishäiriökäyttäytymiseen ja rajoittavaan syömiseen” (Hawks, Merrill & Madanat 2004, 98).

Tylka kehitti vuonna 2006 alkuperäisenä tunnetun asteikon intuitiivisen syömisen mittaamiseen. Alkuperäisessä intuitiivisen syömisen mittausasteikossa (IES) Tylka (2006) tiivisti Tribole ja Resch (1995) asettamat peruseriaatteet intuitiivisesta syömisestä kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat ehdoton lupa syödä, syöminen ennemmin fyysisten kuin emotionaalisten syiden mukaan ja turvautuminen nälkä- ja kylläisyysignaaleihin. (Dyke & Drinkwater 2013.) Ehdoton lupa syödä tarkoittaa suhtautumista nälkään positiivisena ilmiönä. Tällöin nälkään vastataan syömällä eikä sitä yritetä tukahduttaa. Mitään ruokia ei myöskään kielletä itseltä. Syöminen ennemmin fyysisten kuin emotionaalisten syiden takia kartoittaa sitä, vastataanko ruoalla nälkään vai käsitelläänkö sillä myös tunteita. Turvautuminen nälkä- ja kylläisyysignaaleihin viittaa näiden huomioimiseen ja niiden seuraamiseen syömisen yhteydessä. Näistä syntyi 21-väittämän asteikko intuitiivisen syömisen mittaamiseen (Tylka & Kroon Van Diest 2013, 137-138.)

Tylka ja Kroon Van Diest jatkokehittivät asteikkoa entisestään luoden nykyisenä tunnetun ja käytetyn IES-2 asteikon (Dyke & Drinkwater 2013). Asteikossa on 23 väittämää; 11 väittämää alkuperäisestä asteikosta ja 12 uutta. Kolmen pääperiaatteen rinnalle lisättiin vielä yksi periaate nimeltään kehon ja ruuan valinnan yhdenmukaisuus. Sen avulla mitataan sitä, kuinka paljon ruokaan liittyviä valintoja tehdään juuri kehon tarpeiden mukaan. IES-2 testattiin kolmella eri tutkimuksella. (Tylka & Kroon Van Diest 2013, 137-138.) Kuvassa 1 näkyy yksi esimerkkiväite jokaisesta pääperiaatteesta.

IES-2 väittämiä

Ehdoton lupa syödä:

1. Yritän välttää ruokia, joissa on paljon rasvaa, hiilihydraatteja tai kaloreita.

Syöminen enemmän fyysisten kuin emotionaalisten syiden mukaan:

7. Huomaan syöväni, kun koen olevani tunteikas (esim. ahdistunut, masentunut, surullinen), vaikka en olisi fyysisesti nälkäinen.

Turvautuminen nälkä- ja kylläisyysignaaleihin:

19. Luotan kehoni kylläisyysignaalien kertovan, milloin lopetan syömisen.

Kehon ja ruuan valinnan yhdenmukaisuus:

22. Suurimmaksi osaksi syön ruokia, jotka saavat kehoni toimimaan hyvin.

Kuva 1: IES-2 asteikon esimerkkiväittämiä (mukaillen Tylka & Kroon Van Diest 2013, 141).

3.3 Intuitiivisen syömisen tutkimuksia

Eräässä 2022 julkaistussa tutkimuksessa intuitiivisen syömisen suhdetta syömishäiriöistä kärsiviin aikuisiin naisiin tutkittiin. Tutkimuksessa huomattiin, että intuitiivinen syöminen on negatiivisesti yhteydessä syömishäiriöiden vakavuuteen. Näin ollen naisilla, joilla oli syömishäiriö, oli myös vähemmän intuitiivista syömistä. Intuitiivisen syömisen periaatteista erityisesti ehdoton lupa syödä sekä turvautuminen nälkä- ja kylläisyysignaaleihin muodostivat suurimman eron syömishäiriöistä kärsivien ja kontrolliryhmän välillä. (Barney ym. 2022, 2, 20.)

Australiassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin intuitiivisen syömisen yleisyyttä sekä sen suhdetta niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen maalla asuvilla aikuisilla. Tuloksissa näkyi kohtalainen korrelaatio intuitiiviseen syömiseen. Alempi BMI arvo oli yhteydessä intuitiiviseen syömiseen ja päinvastoin, mutta ei merkittävästi. Miehillä myös alhaisempi verenpaine oli yhteydessä intuitiiviseen syömiseen. Psykologinen stressi näyttäytyi kummallakin sukupuolella pienempänä niillä, jotka harjoittivat intuitiivista syömistä. Positiivinen käsitys omasta kehosta oli suurempaa intuitiivisesti syöville. Statistisesti merkittävää oli naisten kohdalla intuitiivisen syömisen korrelaatio parempaan itsetuntoon. (Dyke & Drinkwater 2022, 6-8.)

Puolalaisille aikuisille suunnatussa tutkimuksessa selvitettiin intuitiivisen ja tietoisien (mindful) syömisen suhdetta toisiinsa sekä ruokavalintoihin. Kasviksia sekä tuoreita hedelmiä söivät enemmän he, jotka olivat ruokailutilanteissa tietoisempia syömisestään ja he, jotka valitsivat omalle keholleen sopivia ruokia. Vastaavasti vähemmän kasviksia ja hedelmiä syövät vastaajat kokivat suurempaa

tarvetta kontrolloida niin syömistään kuin nälkäänsä. He myös söivät enemmän emotionaalisista syistä kuin nälästä. (Malachowska & Jezewska-Zychowicz 2022, 9.)

Ranskalaisessa 2016 tehdyssä laajan otannan tutkimuksessa tutkittiin intuitiivista syömistä sen kolmen ulottuvuuden perusteella: syömistä enemmän fyysisten kuin emotionaalisten syiden mukaan, turvautumista nälkä- ja kylläisyssignaaleihin, ja ehdotonta lupaa syödä. Vastaajat, jotka söivät vähemmän emotionaalisten syiden takia, söivät vähemmän rasvaisia ja makeita tuotteita. Nälkä- ja kylläisyssignaaleja kuuntelevat raportoivat syövänsä vähemmän maitotuotteita, lihaa, kalaa ja kananmunia. Naisten kohdalla tämä näkyi myös suuremman määrän täysjyvätuotteiden käyttönä. Ruokien kontrollointi ja kieltäminen näkyi vastaavasti pienempänä hedelmien ja kasvien sekä täysjyvän kulutuksena kummallakin sukupuolella. (Camilleri ym. 2016.)

4 Tietoinen syöminen (mindful eating)

Tietoinen läsnäolo (mindfulness) on käsite, joka on lähtöisin buddhalaisista opeista. Termiä käytettiin kuitenkin 1970-luvulla terapian yhteydessä, kun Kabat-Zinn kehitti tietoiseen läsnäoloon liittyvän lähestymistavan stressin lievittämiseen. Nykyäänkin tätä kahdeksan viikkoa kestävää ohjelmaa käytetään muun muassa kognitiivisessa terapiassa. (Tapper 2022.) Tapperin (2022) mukaan tietoinen läsnäolo on vaikea määritellä, mutta siihen linkittyy ainakin seuraavat kolme seikkaa: ajatusten ja tunteiden havainnointi, tietoisuus nykyhetkestä ja hyväksyvä suhtautuminen kokemuksiin. Ajatusten ja tunteiden havainnointiin liittyy idea, että tunteet ja ajatukset ovat ohimeneviä eivätkä ne aina kuvaa todellisuutta. Tietoisuus nykyhetkestä tarkoittaa keskittymistä sen hetkisiin tunteisiin, ajatuksiin ja kehon tuntemuksiin. Hyväksyvä suhtautuminen kokemuksiin taas viittaa asenteeseen, jossa ei tuomita tai yritetä muuttaa asioita, vaan yksinkertaisesti hyväksytään ne sellaisinaan. (Tapper 2022.)

Tietoisessa syömisessä käytetään näitä tietoisuuden läsnäolon periaatteita syömiseen liittyviin ajatuksiin, kehon tuntemuksiin ja käyttäytymiseen (Tapper 2022). Sen avulla voidaan auttaa ihmisiä tunnistamaan muun muassa kylläisyyttä ja hallinnoimaan erilaisia mielihaluja, kuten syömistä tylsyyteen (Framson ym. 2010). Aivan kuten itse tietoisuuden läsnäolon termiin myös tietoiseen syömiseen voidaan linkittää monia eri asioita ja siksi myös määritelmiä on erilaisia (Tapper 2022).

Tietoista syömistä on tutkimuksissa toteutettu esimerkiksi suklaan ja rusinoiden tietoisella maistelulla. Koetilanteessa osallistujia on ohjeistettu kiinnittämään huomio nimenomaan aistillisiin tuntemuksiin kuten suklaan väriin, tekstuuriin, tuoksuun ja makuun. (Arch ym. 2016, 25.) Toisessa tutkimuksessa kokeeseen osallistujille annettiin ohjeeksi tarkkailla syömiseen liittyviä niin sisäisiä kuin ulkoisia vihjeitä ja mielitekoja. Tietoiseen syömiseen liitettiin tällöin myös nälkä- ja kylläisyys-signaalien havainnoiminen. (Martin ym. 2017, 412.)

4.1 Tietoisuuden syömisessä mittaaminen

Tietoisuuden syömisessä mittaamiseen on kehitetty usea eri mittausasteikko, sillä tutkijat ovat olleet hieman eri mieltä siitä, mitä kaikkea tietoiseen syömiseen voidaan linkittää. Eri asteikoilla on mitattu hieman eri ominaisuuksia. Kehitettyjä asteikoita ovat MEQ (Mindful Eating Questionnaire), MES (Mindful Eating Scale), MEBS (Mindful Eating Behavior Scale), MEI (Mindful Eating Inventory) ja FFaMES (Four facet mindful eating scale). (Tapper 2022.)

Framson ja muut (2010) kehittivät MEQ (Mindful Eating Questionnaire) asteikon, jossa on 28 väittämää. Siinä tarkasteltavia asioita ovat kyky lopettaa syöminen kylläisenä, ympäristön vaikutus syömiseen, tunnesyöminen, tietoisuus ruokien antamista aistikokemuksista ja keskittyminen muihin

asioihin syömisen aikana (Framson ym. 2010). Clementi, Casu & Gremigni (2017) muokkasivat asteikkoa sen verran, että he poistivat kahdeksan väittämää, ja linkittivät tarkasteltavat asiat kahteen kategoriaan: tietoisuuteen sekä nälkä- ja kylläisyyden tunnistamiseen. MEQ jälkeen kehitettiin MES (Mindful Eating Scale). Se keskittyy hyväksyntään, tietoisuuteen, nonreaktiivisuuteen, rutiineihin ja strukturoimattomaan syömiseen. (Hulbert-Williams, Nicholls, Joy & Hulbert-Williams 2013.) MEBS keskittyy itse tietoisuuden kokemuksen tutkimiseen syömiseen liittyvässä käyttäytymisessä (Winkens ym. 2018, 1). FFaMES taas tutkii nonreaktiivisuutta, tuomitsemattomuutta sekä sisäistä ja ulkoista tietoisuutta syömisessä (Carriere ym. 2022).

4.2 Tietoisien syömisen ja intuitiivisen syömisen ero

Niin intuitiivinen syöminen kuin tietoinen syöminen ovat lähtökohdiltaan melko samanlaisia. Kummankin lähestymistapa syömiseen on se, että mitään tiettyä ruokavaliota ei tarvitse seurata (Anderson, Reilly, Schaumberg, Dmochowski & Anderson 2015). Kuten edellä on käyty läpi, kummasakin myös pyritään kuuntelemaan syömiseen liittyviä signaaleja, kuten nälkää ja kylläisyyttä. Tribole ja Resch (2012) mukaan intuitiivinen syöminen sisältää tietoisien syömisen periaatteet. He argumentoivat, että intuitiivinen syöminen on kuitenkin filosofialtaan laajempi kuin tietoinen syöminen. Molemmat ovat kuitenkin hyviä lähestymistapoja kohti terveellisempää ruokasuhdetta (Tribole & Resch 2012).

Anderson ja muiden (2015) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin intuitiivisen syömisen, tietoisien syömisen ja rajoittavan syömisen yhteyttä toisiinsa. Intuitiivinen syöminen ja rajoittava syöminen korreloivat negatiivisesti toisiaan statistisesti merkittävällä tavalla. Tietoinen syöminen ei vastavasti korreloinut merkittävästi kummankaan näistä kanssa. Anderson ym. (2015) mukaan tulokset voisivat johtua siitä, että tietoinen syömiseen linkitetyt tietoisuus ja tietoinen läsnäolo ovat vain yksi osa intuitiivisen syömisen periaatteita.

5 Ravintoneuvonta

Ravintoneuvonta on ravintoon liittyvää yksilökeskeistä vuorovaikutusta, jossa keskiössä ovat asiakkaan tarpeet ja tavoitteet sekä niiden täyttämiseen liittyvät toimet ja prosessin seuraaminen (Vasiloglou, Fletcher & Poulia 2019). Muita käytettäviä termejä ovat esimerkiksi ravitsemusvalmennus ja ravitsemusohjaus. Niissä kaikissa tehtävänä on auttaa asiakasta muokkaamaan ja vakiinnuttamaan ruokatottumuksia. (Iländer 2021, 629.) Yksilökeskeinen ravintoneuvonta on yleisesti hyväksytty tapa harjoittaa ravitsemusneuvontaa. Siinä ravintoneuvoja auttaa asiakastaan tunnistamaan omaan ruokailuunsa liittyviä ongelmia ja ohjaa kohti mahdollisia ratkaisuja. Ravintoneuvonnan onnistumisen kannalta olisi tärkeää, että huomio keskittyy pelkän asiakkaan oman käytöksen ja ruokavalintojen lisäksi myös hänen ympäristöönsä. (Vasiloglou, Fletcher & Poulia 2019.)

Angle & Talvia (2018) mukaan terveellisten ruokailutottumusten edistämässä merkittävää on se, millä tavalla ammattilainen kohtaa asiakkaan ja millainen kuva kohtaamisista asiakkaille jää. Hyväksyvät kohtaamiset, joista puuttuu pakottava ja painostava asetelma ovat keskiössä ja edistävät ihmisen halua omaehtoiseen muutokseen. (Angle & Talvia 2018, 262). On tärkeää, että asiakkaan yksityisyyttä kunnioitetaan ja hänellä on turvallinen olo jakaa asioitaan. Tämä vaatii sen, että asiakkaan ja ravintoneuvojan välille muodostuisi luottamuksellinen suhde, jossa jaettavat asiat pysyvät salassa. Neuvojan eettisenä tehtävänä on jakaa asiakkaalleen oikeaoppista ja luotettavaa tietoa, joka vahvistaa asiakkaan luottamusta neuvojaan. Asiakkaan autonomian kunnioittaminen on tärkeää, eikä neuvoja saisikaan tehdä päätöksiä kenenkään puolesta. Kaikkia tulee kohdella kunnioitavasti ja heidän erilaisuutensa hyväksyen. Mikään neuvojan käyttämä menetelmä ei myöskään saisi aiheuttaa asiakkaalle haittaa. (Vasiloglou, Fletcher & Poulia 2019.) Ominaisuuksiltaan ravitsemusvalmentajalla on hyvä olla muun muassa keskustelutaitoja, kuuntelukykä, ihmissuhdetaitoja ja tunneälyä (Iländer 2021, 631).

Ravitsemusneuvonnassa käytetään erilaisia menetelmiä, joiden avulla ihmisen käyttäytymisen muutoksesta tehdään helpompaa (Spahn ym. 2010, 879). Kognitiivis-behavioraalinen teoria on psykoterapiamuoto, jossa terapeutti auttaa asiakasta havainnoimaan ja muuttamaan ongelmallisia ajatusmalleja sekä käyttäytymistä näiden ajatusten takana (Rice 2015, 194). Tämän teorian pohjalta johdettuja lähestymistapoja ravitsemusohjaukseen ovat muun muassa asiakkaan käyttäytymisen ja tunteiden itse seuranta, ongelmanratkaisu, tavoitteenasettelu, sosiaalinen tuki ja stressin hallinta (Spahn ym. 2010, 880).

Transteoreettinen teoria liittyy käyttäytymisen muutokseen kuusi vaihetta, jotka kertovat siitä, missä vaiheessa muutosta yksilö sillä hetkellä on. Se kuvaa yksilön sisäisiä prosesseja, jotka lopulta vaikuttavat siihen, alkaako ihminen aktiivisesti muuttamaan käyttäytymistään. Eri vaiheissa olevat tarvitsevat erilaista tukea käyttäytymisen muutokseen. (Prochaska & Velicer 1997, 39.)

Ravitsemusohjauksessa teoriasta johdettuja menetelmiä ovat esimerkiksi motivoiva haastattelu, taitojen opettelu, itseseuranta, tavoitteenasettelu ja käytöksen vahvistaminen (Spahn ym. 2010, 880).

Sosiaaliskognitiivinen teoria perustuu siihen ajatukseen, että ihmiset oppivat toisiaan tarkkailemalla (Spahn ym. 2010, 884). Teoriaan liittyy vahvasti myös minäpystyvyys eli ihmisen kokemus siitä, että hän pystyy toteuttamaan tietyn toiminnan ja saa siitä halutun lopputuloksen. Se luo siis vahvaa pohjaa motivaatiolle. (Bandura 2004, 78-79.) Teoriasta johdettuja muutoksen tukemiseen käytettyjä menetelmiä ovat esimerkiksi vertaismallinnus, taitojen kehittäminen ja tavoitteiden asettelu (Spahn ym. 2010, 880).

Käyttämällä ravinto-ohjauksen pohjana näitä erilaisia käyttäytymisteorioita, voidaan taata asiakkaalle sopivia yksilöllisiä menetelmiä heidän käyttäytymisen muutoksen tukemiseen. Teorioiden avulla on helpompi lähestyä yksilöiden tarpeita ja toiveita, sillä ne avaavat asiakkaiden erilaisia motivaatiotekijöitä, tukiverkostoa, itseluottamusta ja taitoja. (Spahn ym. 2010, 880-881).

6 Työttömyys ja ravitseminen

Työttömyys ja etenkin pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin (THL 2019). Pitkäaikaistyöttömyydellä viitataan yli vuoden ajan kestäneeseen työttömyyteen (Mieli ry 2023). Se vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen. Työttömät kärsivät esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksista sekä päihdeongelmista enemmän kuin työssäkäyvät. Terveyserot selittyvät muun muassa elintavoilla, palveluiden saatavuudella ja taloudellisilla ongelmilla. (Soste 2018.) Työttömyys voi huonontaa terveyttä ja nostaa esimerkiksi riskiä sairastua mielenterveysongelmiin. Sama pätee kuitenkin myös toisinpäin eli huono terveys voi kasvattaa riskiä työttömyydelle. (THL 2019.)

Turun AMK:n Ruorihankkeelle tehdyssä opinnäytetyössä tarkasteltiin työttömien tarpeita ja toiveita heidän ravitsemuksensa edistämiseen. Yhdeksän työtöntä keskusteli pienryhmissä kolmesta eri teemasta: ruokatottumukset, terveellisen ruokavalion toteuttaminen ja toiveet palveluista ja neuvonnasta. Ruuan laadussa osallistujat kokivat tärkeiksi muun muassa ruuan monipuolisuuden ja lähiruuan. Ongelmaksi nostettiin terveellisen ruokavalion kallis hinta. Ruokailutottumusten haasteena oli vaikeus jaksaa tehdä yksinasuvana itselleen ruokaa, vaikka tämä koettiin tärkeäksi ominaisuudeksi paremman ruokavalion kannalta. Einekset ja pikaruoka koettiin helpommaksi vaihtoehdoksi ja myös makeanhimon opittu tyydyttäminen koettiin ongelmallisena. Osallistujat kokivat tietävänsä ja osaavansa valmistaa terveellistä ruokaa, vaikka se koettiin välillä hankalaksi. Palveluilta ja neuvonnalta osallistujat toivoivat muun muassa painonhallintaryhmiä, henkilökohtaista ravitsemusohjausta ja sen parempaa saatavuutta, parempaa tiedottamista ruokajakelusta ja ruokavun kehittämistä sekä työttömien joukkoruokailumahdollisuuksien parantamista. (Flego, Heikkinen & Jokela 2016, 22-24, 27-30.)

Ruorihanke 2 pyrki edistämään etenkin vaikeimmassa asemassa olevien työttömien osallisuutta hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen (Laaksonen-Heikkilä, Kurtti & Leino 2018). Hankkeelle tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena oli kouluttaa työttömiä vertaisvalmentajiksi muille työttömille luomalla heille ohjaustunti ja opaslehtinen. Ohjaustunnilla kerättiin tietoa vertaisvalmentajien osaamisesta liittyen terveelliseen ruokavalioon ja sen noudattamiseen. Lopulliselta osallistujamäärältään kaksi vertaisvalmentajaa tiesivät paljon terveellisestä ravitsemuksesta ja ongelmiksi nousivat lähinnä motivaation puuttuminen ja vähäiset tulot. Kumpikin koki ruuan sosiaalisen elementin tärkeäksi: jos kyseessä olisi useampi ihminen, joille tekisi ruokaa, ruuanlaittoakin olisi useammin. Myös ruuan hinta vaikutti päätöksiin esimerkiksi siten, että kalaa ei juuri ostettu. (Aerikkala, Kult & Peltonen 2018, 20, 23-24.)

Raijas (2017) toteaa, että itse tehty kasvispainotteinen ruoka ei ole kallista, mutta se edellyttää yksilöltä aikaa, vaivannäköä, tietämystä, taitoja ja motivaatiota. Ruuanvalmistus edellyttää

suunnittelua etenkin pienituloisilta, koska rahatilanne ohjaa vahvasti valintoja. Ruuan valintaa ohjaa rahan lisäksi saavutettavissa olevat kaupat ja esimerkiksi mahdollisuudet sienestää, marjasta ja kalastaa. Pienituloisia ei saisi vain velvoittaa suunnittelemaan ruokatalouttaan paremmin, sillä jatkuvien talousongelmien takia voimavarat siihen eivät välttämättä riitä. (Raijas 2017, 470-471.)

7 Toimeksiantaja

Työn toimeksiantajana on Elämälaatua ruuasta -hanke. Hanke alkoi vuonna 2021 maaliskuussa ja päättyi vuoden 2023 lokakuussa. Se oli Päijät-Soten, Itä-Suomen yliopiston ja Vates-säätiön yhteinen hanke. Rahoittajana toimi sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Hankkeen tarkoituksena oli edistää parempia elämäntapoja ja kokonaisvaltaista ravitsemusterveyttä työelämän ulkopuolella olevien aikuisten keskuudessa. Hanke on tärkeä, sillä vielä ei ole olemassa ”systemaattista tapaa”, joilla työelämän ulkopuolella olevia voidaan tukea ravitsemukseen liittyvissä asioissa. (Puttonen 2.11.2022.)

Hankkeen tarkoituksena oli kehittää ruokatoimintakonseptia työelämän ulkopuolella olevien palveluihin, julkiselle puolelle ja järjestöihin. Samalla myös koulutettiin työelämän ulkopuolella olevien ohjaajia ottamaan ravitsemusteemat paremmin huomioon. Toimintaa kehitettiin ja testattiin Päijät-Hämeen sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan piirissä, sekä viidessä eri klubitalossa ympäri Suomen. (Puttonen 2.11.2022.)

Ruokatoiminta sisältää ruokatoiminnan suunnittelun, ruuan parissa toimimisen ja toiminnan reflektoinnin. Koska ruokatoimintaan ei haluta antaa mitään sääntöjä, kaikki lähtee liikkeelle ruokailutoiminnan suunnittelusta. Ruuan parissa toimiminen voi olla yksinkertaisimmillaan ruuasta puhumista. Sen ei siis tarvitse edes liittyä suoraan itse ruokailuun. Ruokatoimintaa seuraava reflektointi taas auttaa arvioimaan käsiteltyjen asioiden hyödyllisyyttä. Sillä voidaan peilata suunnitelmassa esiin nousseisiin asioihin, ja tarkastella toteutuivatko halutut asiat. Reflektoinnilla päästään myös siirtymään takaisin suunnitteluun ja siitä ruokatoimintaan ja niin edelleen. Kyseessä on kehä, jolla ruokatoimintaa pyritään jatkuvasti kehittämään. (Puttonen 2.11.2022.)

Ennen mitään muuta työelämän ulkopuolella olevat ohjaajat käyvät Elämänlaatua ruuasta -perhe-työryhmän, jossa annetaan konkreettisesti erilaisia keinoja ja tapoja käsitellä ruokailuun liittyviä asioita. Keskiössä olevia aiheita ovat itsetutkiskelu, yhteisöllisyys, lempeät, kannustavat ja arvostavat kohtaamiset, ruokatoimijuuden pedagogiikka ja tutkiva oppiminen. Suunnitteluvaiheessa voidaan hyödyntää muun muassa ruokakompassiksi kutsuttua työkalua ja toimintapankkia. Ruokakompassissa on erilaisia syömiseen liittyviä aiheita, joista jokainen voi tarkastella omia tarpeita ja toiveita liittyen ruokatoimintaan. Toimintapankissa on vastaavasti paljon erilaisia työkaluja ja harjoituksia, joista voi valita omaan toimintaympäristöön parhaimmat vaihtoehdot. (Puttonen 2.11.2022.)

Oma työni tukee Elämänlaatua ruuasta -hanketta ja tuo sinne oman kategorian liittyen juuri intuitiiviseen syömiseen. Hankkeen edistäjänä, Puttosen, (2.11.2022) mukaan ravitsemuksen

kokonaisvaltaisuus on tärkeä osa hanketta ja sillä kuvataan niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista ulottuvuutta ruokailuun liittyvissä asioissa.

7.1 Hankkeen ruokatoimintakonsepti

Intuitiivinen syöminen sopii aiheena erityisesti yhteen ruokatoimintakonseptin kohtaan, jossa käsiteltävinä asioina ovat ”myönteinen suhtautuminen syömiseen, rohkeus maistaa, nälän ja kylläisyyden tunnistaminen, säännöllinen ruokaileminen ja syömiseen keskittyminen”. Jokainen ruokakompassin aihe on kategorioitu toimintapankin harjoitteiksi. Seuraavassa on esittely näistä hankkeen valmiista materiaaleista, joista otin inspiraatiota ja ideoita omaan tuotokseeni.

Myönteinen suhtautuminen syömiseen -osiossa aiheita ovat esimerkiksi oma ruokasuhde ja ruokattumukset sekä historia niiden takana, ruokailuun liittyvät säännöt, omat makumieltymykset, tunteiden vaikutus ruokaan, myönteiset ruokailukokemukset ja niihin liittyvä esteettisyys. Kaikissa niissä on ajatuksia herätteleviä kysymyksiä joko ryhmässä pohdittavaksi tai itsenäiseen mietiskelyyn. Suuressa osassa harjoituksista luodaan jokin konkreettinen tuotos, muun muassa kollaasi leikkaa-liimaa-tekniikalla. (Elämänlaatua ruuasta Toimintapankki 2023.)

Rohkeutta maistaa -osio on jaettu ruokaryhmiin, uusien kasvien kokeilemiseen, maustepöytäan, aistilähtöiseen tutustumiseen ruokaan sekä ruokaan ja uteliaisuuteen. Harjoitukset ovat toiminnallisia eli niissä haistellaan, maistellaan, tunnustellaan ja kokeillaan uusia makuja yhdessä. Tavoitteena onkin, että osallistujat kiinnostuvat ja innostuvat kokeilemaan jotakin uutta. (Elämänlaatua ruuasta Toimintapankki 2023.)

Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen keskittyy nälän eri lajeihin, kylläisyyteen, kehon kuunteluun ja tunneruokiin. Harjoituksissa on itsepohdiskelua ja ryhmäkeskustelua. Kylläisyysharjoitukseen liittyy myös konkreettinen ruokailutilanne, jonka pohjalta osallistujat voivat tutkailla omia kylläisyyden kokemuksiaan. (Elämänlaatua ruuasta Toimintapankki 2023.)

Säännöllisen ruokailun kategoriaan liittyy ateriarytmi ja vireystila, ajankäyttö sekä aamupalat ja välipalat. Harjoituksissa pohditaan omaa ateriarytmiä ja sen vaikutusta vireystilaan ja jaksamiseen, oman ajankäytön joustavuutta sekä aamupalojen ja välipalojen merkitystä omassa arjessa. (Elämänlaatua ruuasta Toimintapankki 2023.)

Syömiseen keskittyminen -kokonaisuus käsittää aistilähtöisen syöminen ja ruokailutilanteisiin keskittymisen. Harjoituksissa korostuu tietoinen eli eri aisteja hyödyntävä ruokailu, pysähtyminen hetkeen ja tunteiden tunnistaminen eri ruokailutilanteissa. Aivan kuten rohkeutta maistaa osiossa, myös näissä hyödynnetään toiminnallisia harjoitteita eri aistien havainnoimiseksi. Osallistujat voivat

esimerkiksi mennä luontoon eväsretkelle tai analysoida erilaisia ruokia niiden ulkonäön, suutuntuman, maun ja hajun perusteella. (Elämänlaatua ruuasta Toimintapankki 2023.)

7.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Tavoitteena oli luoda sosiaalialan ohjaajille opas intuitiivisen syömisen harjoittamiseen asiakkaidensa kanssa. Kuten olen jo aiemmin maininnut, oppaan aiheet tulevat suoraan hankkeen ruokakompassista. Tarkoituksena oli suunnitella viiden tapaamiskerran malli, jossa edetään erilaisten harjoitusten ja työkalujen kautta kohti intuitiivista syömistä. Oppaan on tarkoitus laajentaa käsiteltäviä teemoja ja antaa sosiaalialan ohjaajille työvälineitä ohjata niitä omille asiakkailleen. Jokaiselle tapaamiselle/ aiheen äärelle on omat tavoitteensa, joiden kautta tapaamisten onnistumista voi mitata.

Kaikki materiaalit, joita Elämänlaatua ruuasta -hankkeessa kehiteltiin, ovat sähköisessä muodossa. Tällöin myös oma oppaani on sähköisessä muodossa. Vaikka hankkeen toimintapankissa on paljon erilaisia harjoituksia, joissa käytetään leikkaa-liimaa-tekniikkaa, toimeksiantajien mukaan oli helpointa, jos oppaan harjoitukset ovat toteutettavissa mahdollisimman vähällä välineistöllä. Käytännössä oppaassa on selkeät teemat, joita käsitellään eri päivinä tapaamisissa. Teemojen kautta voidaan pyrkiä niin syventämään ja/ tai monipuolistamaan tietämystä intuitiivisesta syömisestä ja sen harjoittamisesta. Harjoitusten tuli olla monipuolisia ja niitä piti pystyä soveltamaan. Toimeksiantajien mukaan sosiaalialan ohjaajat toivoivat eniten keskustelutyyppejä tehtäviä.

Oma oppaani voidaan nähdä laajempaan kokonaisuutena kuin yksittäisinä harjoituksina kuten toimintapankissa. Toimeksiantajien mukaan laaja kokonaisuus voi olla helpompi niille ohjaajille, jotka eivät tiedä mistä aiheen kannalta olisi hyödyllisintä aloittaa. Tarkoituksena oli luoda konkreettinen, selkeä ja vaihe vaiheelta etenevä opas, joka tuo ratkaisun kyseiseen ongelmaan. Toisaalta vaihtoehtona oli myös liittää joitakin harjoituksia toimintapankkiin yksittäisiksi harjoitteiksi.

Elämänlaatua ruuasta -hankkeessa ruokaa ja syömistä on tarkoitus käsitellä lempeästi ja joustavasti. Se keskittyy yksilöiden omaan kokemukseen siitä, ovatko he tyytyväisiä sen hetkisiin ruokaan liittyviin asioihin omassa elämässään. Toiminnassa korostuu pohdiskelu niin yksin kuin yhdessä muiden kanssa. Vuorovaikutuksen tulisi olla aina kaikkia arvostavaa, ja ruokaan ja syömiseen liittyviin aiheisiin tulee suhtautua neutraalisti. Kaikkien omia tapoja ja näkemyksiä kunnioitetaan. (Elämänlaatua ruuasta 2023, 2-4.)

Oppaan tavoitteena oli herättää osallistujissa ajatuksia, pohdintaa ja kysymyksiä liittyen omaan ruokakäyttäytymiseen. Sen lähtökohdana ei ole jakaa tietoa tai antaa suoria vastauksia mistään

teemasta. Opas ennemminkin esittelee intuitiivisen syömisen periaatteita ja antaa osallistujille vapaat kädet tulkita niitä oman elämänsä näkökulmasta.

Ohjaajan rooli ei ole jakaa tietoa. Hänen tehtävänsä on pikemminkin tukea yhteistä keskustelua sekä tekemistä varmistamalla, että vuorovaikutus on vastavuoroista – jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi omana yksilönään. Ohjaajan vastuulla onkin siis luoda avointa keskustelua tukeva turvallinen ympäristö. Hän myös näyttää omalla toiminnallaan esimerkkiä arvostavista kohtaamisista sekä tutkivasta osallistavasta oppimisesta. Osallistavassa ohjaamisessa korostuu yhteinen osallistuminen ruokatoiminnan suunnitteluun, päätöksentekoihin, arviointiin ja toiminnan kehittämiseen. (Elämänlaatua ruuasta 2023, 3-4.)

8 Kehittämisprosessi

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistoimintaa, jonka seurauksena syntyy jokin ammatillinen ja asiakkaita tai yritystä palveleva tuotos (Airaksinen, Kostamo & Vilkka 2022). Opinnäytetyö siis koostuu kehitetystä tuotoksesta ja tuotosta kuvaavasta raportista, jossa käydään läpi tietoperusta ja tuotoksen toteuttamiseen liittyvät seikat. Raportin tarkoituksena on kuvata työn tavoitteet, tarpeellisuus, hyödynnettävyys, arvioinnin kriteerit ja kohderyhmä. Se kuvaa koko kehittämistyön prosessia tuotoksen takana ja perustelee sitä. (Haaga-Helia 2022, 1-2.)

8.1 Kehittämisprosessin vaiheet

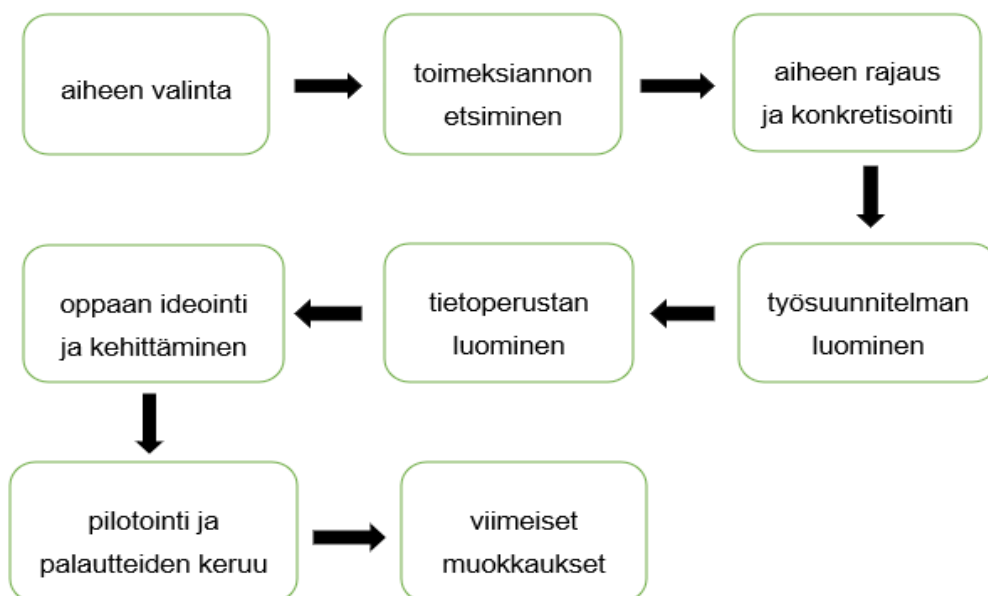
Itse kehittäminen etenee alun ideoinnista sisällön rajaamiseen, tekstin sisällön kehittelyyn ja siitä saatuun palautteeseen, tiedon täsmentämiseen ja viimeistelyihin. Suunnitteluvaiheessa aihealuetta, sisältöjä, kohderyhmää, tietoperustaa ja toimintaympäristöä kuvataan ja määritellään. Tutkivan ja kehittävän toiminnan vaiheessa kaikkia aineistoja kootaan ja vertaillaan keskenään. Niiden pohjalta tehdään päätöksiä ja perustellaan ratkaisuja. Tätä seuraa vertaisarviointi, jonka pohjalta jo tuotettua tekstiä ja päätöksiä arvioidaan uudelleen ja tehdään tarvittaessa muutoksia. Reflektointivaiheessa tuotoksen ja tekstin tulisi vastata toisiaan. Viimeistelyssä tehdään vielä viimeiset korjaukset ja täsmennykset arvioinnin perusteella. Lopuksi tuloksista vielä tiedotetaan eli työ esitellään oppilaitokselle ja toimeksiantajille. Raportointi kulkee prosessin rinnalla ja kuvaa sen vaiheita sekä tehtyjä ratkaisuja ja johtopäätöksiä. (Airaksinen, Kostamo & Vilkka 2022).

Kaikista tutuin kehitysprosessi itselleni on palvelumuotoilun malli, sillä olen käyttänyt sitä monissa kouluprojekteissani. Ajattelin hyödyntää tiettyjä kehitystyön vaiheita palvelumuotoilun mallista. Otan tarkasteluun vaiheet ja niiden kohdat, joista on hyötyä oman projektini kannalta. ”Palvelumuotoilu on systemaattinen tapa lähestyä palveluiden kehittämistä ja innovointia yhtä aikaa sekä analyttisesti että intuitiivisesti” (Tuulaniemi 2011). Analyttisellä tavalla tarkoitetaan Tuulaniemen (2011) mukaan tietoon liittyvää tapaa. Intuitiivinen taas viittaa tulevaisuuden mahdollisuuksiin: ”Intuitiivinen tarkoittaa taitoa ja kokemusta nähdä, mikä voisi olla tulevaisuudessa mahdollista” (Tuulaniemi 2011).

Palvelumuotoilu on prosessina luovaa ongelmanratkaisua. Sen vaiheet alkavat määrittelystä ja etenevät tutkimukseen, suunnitteluun, tuotantoon ja siitä arviointiin. Määrittelyssä käydään läpi kehitystyön tarpeet ja tavoitteet. Siinä pohditaan myös aikataulua, kohderyhmiä ja resursseja. Määrittelyvaiheeseen kuuluu lisäksi organisaation kokonaiskuvaus. Tutkimuskohdassa pureudutaan asiakasymmärrykseen ja ratkaisujen suunnitteluun. Tavoitteena on tuoda palvelua käyttävien asiakkaiden toiveet, tarpeet, odotukset ja arvot näkyviksi. Ratkaisujen suunnittelussa kartoitetaan muun muassa työstämisen mahdollisuuksia, ja sovitetaan ne yhteen organisaation tavoitteiden kanssa.

Varsinaisessa suunnitteluvaiheessa tuotetaan erilaisia ratkaisuja jo kertyneen materiaalin, kuten asiakasymmärryksen, perusteella. Ideoita myös jatkokehitetään. Tuotantovaiheessa palvelu vietään asiakkaiden testattavaksi eli pilotoitavaksi. Pilotoinnin ohella kerätään myös palautetta, jonka perusteella palvelua voidaan vielä muokata ja kehittää. (Tuulaniemi 2011.)

Oman oppaani kehittelyyn sopivat nämä palvelumuotoilun prosessivaiheet hieman sovellettuina. Aloitin työni perehtymisellä aiheeseen. Määrittelin intuitiivisen syömisen ja analysoin siihen liittyviä käsitteitä. Kävin läpi oman työni tavoitteet ja tarpeet sekä loin aikataulun. Teorialla loin kirjallisuuskatsauksen ja syvensin osaamistani aiheeseen. Pyrin ottamaan huomioon kohderyhmän, jolle tuotokseni tulisi – tässä tapauksessa sekä työelämän ulkopuolella olevat aikuiset että heidän ohjaajansa. Itse suunnittelu- ja työstämisvaiheessa punnitsin erilaisia ratkaisuja ja ideoita niin toimeksi-antajan kuin kohderyhmän kanssa. Pilotoinnin jälkeen loin osallistujille palautekyselyn, jonka perusteella muokkasin tapaamisten sisältöjä. Lähetin myös ensimmäisen version oppaasta kahdelle ohjaajalle, joille loin myös oman palautekyselyn. Viimeisenä opasta kommentoivat vielä toimeksi-antajat, joiden palautteiden perusteella tein viimeiset muokkaukset oppaaseen. Kuvassa 2 näkyy koko kehittämisprosessin vaiheet.



Kuva 2: Kehittämisprosessi.

8.2 Oppaan arvioinnin kriteerit (laadulliset kriteerit)

En suoraan löytänyt yleisiä kriteerejä hyvän oppaan kirjoittamiseen, joten perustan luomani kriteerit omiin havaintoihini. Oppaani arvioinnin kriteerit perustuvat sen käyttökelpoisuuteen. Sen on oltava selkeä, helppolukuinen, johdonmukainen ja ytimekäs, mutta ravintoaiheista laajan kuvan antava kokonaisuus. Selkeys korostuu niin ohjeistuksissa kuin tehtävien kysymysten muotoilussa ja teoria-osuuksissa. Helppolukuisuudella viitataan tekstin helppoon silmäiltävyyteen. Oppaasta tulee pystyä erottamaan helposti eri tapaamiskerrat, tehtävät ja ohjaajan ohjeistukset toisistaan. Ohjaajan tulee pystyä löytämään kaikki hänen tarvitsemansa informaatio nopeasti oppaan sivuilta. Johdonmukaisuudella tarkoitan tekstin loogista etenemistä tehtävien ja materiaalin suhteen. Esimerkiksi tehtävät alkavat käsitteiden määrittelyllä, josta siirrytään aina syventämään osallistujien pohdintaa pikkujalaa. Pyrin myös siihen, että aiheet rakentuvat osittain toistensa päälle ja siten täydentävät toisiaan. Ytimekkyydellä haen sitä, että teksti olisi riittävän tiivistettyä eikä siinä olisi mitään ylimääräistä. Laaja kokonaisuus vastaa taas suoraan siihen, mitä opinnäytetyöltäni haluttiin.

Koska oppaani sisältää erilaisia ohjeistuksia, käsittelen tässä myös ohjeeseen liitettäviä kriteerejä. Hyvän ohjeen rakentamiseen voidaan liittää nämä kolme seikkaa: käskymuoto, toiminnan ohjaamisen olennaisimmat asiat sekä selkeä muotoilu. Imperatiivi eli käskymuoto auttaa lukijaa erottamaan sen, mitä juuri hänen tulee tehdä. Lähtökohtaisesti käskymuodon käyttö on hyödyllistä eikä se herätä lukijassa negatiivisia tunteita. Toiminnan ohjaamiseksi siihen liittyvät olennaisimmat asiat on pystyttävä purkamaan tarpeeksi pieniksi toimiksi, jotta toiminnan tekeminen helpottuu. Siinä tulee huomioida lukija tarpeeksi hyvin, jotta tiedetään mitä tietoa lukija tarvitsee. Selkeys taas liittyy olennaisesti kaikkiin ohjeistuksiin. Toiminnan eri vaiheet ja niiden järjestys on pystyttävä selostamaan ohjeessa tarpeeksi ymmärrettävästi. Myös se, onko jokin toiminta vapaaehtoista tai pakollista tulee käydä ilmi tekstistä. (Kotimaisten kielten keskus 2023.)

8.3 Oppaan ideointi

Oppaan varsinainen ideointi lähti käyntiin, kun sain tehtyä kirjallisuuskatsauksen. Siinä vaiheessa oli itselleni jo selvää, että hankkeen ruokakompassin aiheet – myönteinen suhtautuminen syömiseen, rohkeutta maistaa, nälän ja kylläisyyden tunnistaminen, säännöllistä ruokailua ja syömiseen keskittyminen – sopivat intuitiiviseen syömiseen täydellisesti. Aloitin ideoinnin käymällä läpi jo valmiit harjoitukset, joita Elämänlaatua ruuasta -hankkeessa on käytössä. Pohdin myös itselleni ja toimeksiantajille kysymyksiä, joiden avulla voisin hahmottaa, millainen oppaasta voisi tulla. Kysymyksinä olivat: Voisivatko aiheet tulla suoraan ruokakompassista? Voinko ottaa mallia jo olemassa olevista ruokatoiminnan tehtävistä? Haittaako, jos niissä on päällekkäisyyksiä? Voinko antaa

osallistujille kotitehtäviä? Voinko ottaa oppaassani kantaa laihduttamiseen liittyviin asioihin? Juttelimme kysymyksistä seuraavassa palaverissa.

Aiheiden ottaminen suoraa ruokakompassin teemoista oli toimeksiantajien mielestä hyvä idea, koska se selkeyttää aiheiden käsittelyä. Ajatuksena oli, että avaisin ja taustoittaisin jokaista aihetta pitäen mielessä niin sosiaalialan ohjaajan kuin heidän asiakkaansa. Toimeksiantajien mukaan oppaassa kannattaa olla vinkkejä ohjaajalle esimerkiksi siihen, miten tiettyjä aiheita voisi käsitellä ja miten joitain keskusteluja purkaa. Tällöin opas olisi hyvinkin seikkaperäinen. Jo valmiita ruokakompassin harjoituksia sai käyttää pohjana eikä niiden päällekkäisyydestä ei tarvinnut huolestua. Kotitehtävät taas voisivat luoda eräänlaisen sillan eri aiheiden ja harjoitteiden välille – osallistujat saisivat esimerkiksi enakkoon aikaa pohtia seuraavaan aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Myös laihduttamiseen liittyvä aihe on hyvä tarkasteltava asia, mutta sen äänensävyyn tulee olla neutraali. Toimeksiantajien mukaan on tärkeää, että kenellekään ei jää kokemusta siitä, että toimiessaan jollain tietyllä tavalla olisi jotenkin huono ihminen.

Pohdittavaksi jäi, millainen opas konkreettisesti olisi. Sisältäisikö se esimerkiksi videoita tai tietoisukuja? Millainen sen lähestymistapa jokaiseen aiheeseen tarkalleen ottaen olisi? Millaisia tavoitteita siihen voisi liittää? Mitä ohjaaja mahdollisesti tarvitsisi ja mitä taas hänen asiakkaansa. Miten heidän tarpeensa eroavat toisistaan ja kumpaan minun tulisi keskittyä ensimmäisenä? Toimeksiantajat antoivat myös pohdittavaa siihen, miten oma valmennuslinjani näkyy omassa opinnäytetyössäni: miten voin hyödyntää omia ohjauskokemuksiani oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa? Miten huomioin pedagogiikan oppaan takana? Millaisia pedagogisia lähtökohtia oppaaseen liittyä? Sain ehdotukseksi myös etsiä samankaltaisia opinnäytetöitä, joista voisin ottaa omaani mallia.

8.4 Tapaamiskertojen luominen

Suurin osa tapaamiskertojen materiaaleista ja tehtävien ideoinnista sain lukemastani Tribole ja Resch (2012) kirjoittamasta intuitiivisen syömisen kirjasta *Intuitive Eating A Revolutionary Program That Works*. Kirjassa kerrotaan hyvinkin seikkaperäisesti intuitiivisen syömisen periaatteista ja miten kirjan tekijät, ravitsemusasiantuntijat, jotka intuitiivisen syömisen idean kehittivät, ovat käsitelleet niitä omien asiakkaidensa kanssa. Kaikkia tapaamiskertojen aiheita ei kuitenkaan käsitellä yhtä laajasti, joten olen joutunut myös soveltamaan tietoa.

Sain lähtökohtaisesti toimeksiantajiltani melko vapaat kädet oppaan toteuttamiseen omassa tahdisani suunnittelemani aikataulun puitteissa. Tapaamiskertoja suunnitellessani keskityin ensin jaottelemaan, mitkä kaikki kirjassa käsiteltävät asiat sopisivat mihinkin tapaamiseen. Näistä tein ranskalaiset viivat ja kirjoitin itselleni valmiiksi kysymyksiä jokaista tapaamiskertaa varten. Tämän jälkeen lähdin tutustumaan teoriaan tarkemmin ja aloin luomaan tapaamiskerroille tarkempaa pohjaa.

Teoria lähti muodostumaan ensisijaisesti kysymysten ympärille. Laadin jokaiselle tapaamiskerralle omat tavoitteet, jotka käänsin kysymyksiksi osallistujille. Tarkoituksena siis on, että osallistujat pääsevät heti pohtimaan tapaamiskerran tavoitteita sen hetkisillä tiedoillaan. Tällä tarkistetaan heidän aiempi tietämyksensä aiheesta. Esimerkiksi tavoite: "Jokainen tunnistaa, millainen oma suhtautuminen syömiseen on ja ymmärtää mikä kaikki siihen vaikuttaa. Jokainen löytää keinoja edistää myönteisempää suhtautumista omaan syömiseen" on käännetty kysymyksiksi "mitä myönteinen suhtautuminen syömiseen tarkoittaa? Miksi se on tärkeää? Mistä se voisi muodostua?". Saatuani yhden tapaamiskerran suunnitelman valmiiksi otin yhteyttä toimeksiantajiini ja sovimme tapaamisen. Saamieni kommenttien perusteella lähdin rakentamaan koko viiden kerran tapaamiskokonaisuutta, joka oli tarkoitus lopuksi vielä pilotoida työelämän ulkopuolella oleville asiakkaille.

Ensimmäisen tapaamisen runko, jota lopulta käytin hyväksi muitakin tapaamiskertoja suunnitellesani, on seuraavanlainen. Alussa käydään yhdessä läpi tapaamiskerran aihe ja sen tavoitteet. Tavoitteista siirrytään pohtimaan pohjustus aiheeseen -kysymyksiä, eli juuri luettuja tavoitteita, jotka on käännetty kysymyksiksi. Tähän toimeksiantajat antoivat idean ajatuskarttatyypisistä tehtävistä, jossa jokainen osallistuja luo oman ajatuskartan kysymyksistä. Tarkoituksena myös on, että ajatuskarttaan palataan vielä tapaamisten lopuksi, jossa osallistujat pääsevät täydentämään oppimiaan asioita ja tekemiään huomioita luomaansa karttaan. Omaa oppimista reflektoidaan tällä tavalla ja mitataan samalla tavoitteiden onnistumista. Ajatuskarttatehtävän jälkeen ohjaaja käy osallistujien kanssa yhdessä läpi lyhyen pohjustus aiheeseen -teoriapätkän, jonka jälkeen siirrytään yhteisiin keskustelutehtäviin.

Ongelmina tapaamiskertoja luodessani oli se, että aiheet menivät hyvin usein päällekkäin toistensa kanssa ja tämä vaikeutti käsiteltävien asioiden valitsemista. Pyrin ensisijaisesti jakamaan aiheet niin, että jokaiselle tapaamiskerralle tulisi jotakin uutta sisältöä: sillä ehkä syvennettäisiin aiemmin opittua tai käsiteltäisiin sitä uudesta näkökulmasta. Ajallisesti määrittelin yhdelle tapaamiskerralle noin 2 tuntia, koska sellaisia aikoja oli toimeksiantajilta ravitsemusteemoilta aiemmin toivottu. Aikaraami oli itselleni kuitenkin vaikea hahmottaa. Tämä oli yksi peruste sille, miksi halusin lopuksi vielä pilotoida tapaamiskerrat kohderyhmälleni. Pilotoinnin tarkoituksena oli myös tehdä huomioita siitä, miten osallistujat reagoivat annettuihin tehtäviin sekä aiheisiin, ja miten paljon valmistautumista ohjaaja tarvitsee erilaisia tilanteita varten.

Tapaamisten sisältöjen myötä suunnittelin myös oppaan ulkonäköä. Toimeksiantaja ehdotti oppaan visuaalisen ilmeen ideointiin oppikirjamaista lähestymistapaa. Oppikirjoista pystyy yleensä erottamaan yhdellä silmäyksellä ydintiedon lisätiedosta esimerkiksi värikoodien avulla. Lisätieto on usein erillisissä bokseissa, jotka voi erottaa helposti muusta tekstistä. Myös tehtävien kohdalla saattaa olla jokin merkintä tehtävän vaikeustasosta. Teorian suhteen toimeksiantajat nostivat esiin

sen, että osa ohjattavista ei välttämättä edes jaksaa lukea paljon tekstiä eikä sitä haluta myöskään edellyttää asiakkailta. Päähuomio on enemmänkin juuri asioiden yhteisessä ihmettelystä, ei niinkään tiedon antamisesta. Ohjaajalle pienet teoriaboksit eivät ole haitaksi, vaikka ohjaajaltakaan ei odoteta tietämystä aiheisiin. Lisäteoria voi kuitenkin auttaa ohjaajaa ymmärtämään käsiteltäviä aiheita enemmän ja antaa ikään kuin eväät tehtävienkin käsittelemiseen. Osaan tehtävistä sopii keskustelun lisäksi myös pelkkää hiljaista pohtimista. Lisäksi vaikka intuitiivisen syömisen periaatteita käydään läpi, voivat ohjattavat kokeilla niiden kriittistä tarkastelua ja soveltuvuutta omaan elämään. Intuitiivisen syömisen ei ole tarkoitus olla ainoa oikea tapa käsitellä ruokailuun liittyviä asioita, koska siinä on myös paljon puutteita. Näitä puutteita voivat ohjattavatkin pohtia.

8.5 Tapaamiskokonaisuudet kouluttamisen näkökulmasta

Opinnäytetyöni liittyi samaan aikaan meneillä olevaan kurssikokonaisuuteen kouluttamisesta. Tällä Osaamisen kehittämisen kurssilla kävimme vuoden aikana läpi kaikkia kouluttamiseen liittyviä seikkoja, joita päätin hyödyntää myös opinnäytetyössäni. Ennen varsinaista pilotointia esittelin oman tapaamiskokonaisuuteni opettajalleni, joka pystyi antamaan minulle vinkkejä ja ehdotuksia omasta kouluttajan näkökulmastaan käsin.

Suurimmat sen hetkiset ongelmat olivat oppaan runsas teksti, teorioiden tiivistäminen ja niiden fasilitointi, selkeä opasmainen muoto/ helppolukuisuus ja oleellisten tehtävien tarkempi muotoilu. Sain paljon erilaisia ehdotuksia, joista suurimman osan toteutin. Teorian fasilitointiin ja runsaaseen teoriamäärään sain ehdotukseksi hyödyntää lyhyitä videoita ja muita visuaalisia tapoja ilmaista tekstin asiaa. Lopulta aikani ei riittänyt kummankaan toteuttamiseen ja päädyin tiivistämään itse tekstiä. Oppaani helppolukuisuuden lisäämiseksi sain ehdotuksen erottaa tehtävät ja teoriat omille sivuilleen. Tämä auttoi tiivistämään tekstiä entisestään ja selkeytti kokonaisuutta. Osan teoriasta poistin varsinaisesta oppaasta, mutta lisäsin ne lisämateriaaliksi ohjaajan liitteisiin, joihin voisi halutessaan tutustua. Helppolukuisuuden parantamiseksi sain ehdotuksen myös tapaamiskertojen sisältötaulukosta (kuva 3), jonka avulla ohjaaja pystyy näkemään yhdellä silmäyksellä tapaamiskerran raamit eli käsiteltävät asiat, ajan, toteutustavat ja järjestyksen. Loin jokaiselle tapaamiskerralle oman taulukon.

Tapaamisten sisällöt (Myönteinen suhtautuminen syömiseen)	Aikataulu
Tarvikkeet: Ohjaaja: opas Osallistujat: tulostettavat pohjat (myönteinen suhtautuminen syömiseen) + ajatuskarttapohjat + kynät (+ tutustumisbingo)	
Aloitukset: <ol style="list-style-type: none"> Intuitiivisen syömissen ja tapaamiskertojen esittelyt (Tervetuloa keskustelemaan intuitiivisesta syömisestä) 	10min
<ol style="list-style-type: none"> Tutustumisleikki/ ilmapiirin luominen: esim. tutustumisbingo 	10min
<ol style="list-style-type: none"> Myönteinen suhtautuminen syömiseen: <ul style="list-style-type: none"> - tavoitteet yhdessä läpi - ajatuskarttatehtävä (omaa pohdintaa n. 5min) - pohjustus aiheeseen teoriapätkä yhdessä läpi 	10min

Kuva 3: Tapaamiskerran sisältötaulukko. Koko taulukko ei näy kuvassa.

Suunnittelemani aikataulun suhteen sain opettajalta sen huomion, että tehtäviin kannattaa varata tarpeeksi aikaa ja esimerkiksi 15 minuuttia yhteen tehtävään on melko vähän. Tapaamisen kannalta tärkeitä ydintehtäviä ei silloin tarvitse olla kovin montaa. Pilotoinnin kohdalla halusin kuitenkin kokeilla tiukkaa aikataulutusta. Vähemmän aikaa vievänä vaihtoehtona keskustelussamme nousivat esille pohdintatehtävät. Lähtökohtaisesti ne voivat toimia tehtävinä, joissa mietiskellään kysymyksiä yksin. Huomionarvoista niissä kuitenkin on se, mihin suuntaan osallistujien ajatukset menevät, jos niitä ei käy yhdessä läpi. Päädyin tästä syystä lisäämään oppaaseen pohdintatehtäviä, jotka toimivat varsinaisten tehtävien alustuksina.

Lopuksi keskustelimme turvallisen ilmapiirin merkityksestä ja keinoista sen rakentamiseen. Hyvän ilmapiirin luomiseksi tarvitaan pelisäännöt ja mahdollisesti joitain tutustumisaktiviteetteja ensimmäiselle tapaamiskerralle. Pelisäännöillä viitataan siihen, että jokainen tietäisi, miten asioiden kanssa toimitaan yhdessä. Tiivistin pelisäännöt neljään kohtaan Elämänlaatua ruuasta -hankkeen toimintaperiaatteista: ”Kaikilla oikeus omaan mielipiteeseen – arvostetaan kaikkia näkemyksiä tuomitsematta, jokainen päättää mitä ja miten paljon haluaa jakaa – ketään ei pakoteta osallistumaan keskusteluihin, annetaan jokaiselle mahdollisuus tulla kuulluksi – noudatetaan hyvän vuorovaikutuksen käytäntöjä ja keskustelut lähtevät liikkeelle yhteisestä pohdiskelusta eikä oikeita tai vääriä vastauksia ole.” Tutustumisaktiviteetin kohdalla päädyin kahteen vaihtoehtoon, jotka laitoin kummatkin oppaaseen. Toinen vaihtoehto sopii tilanteeseen, jossa ryhmäläiset ovat toisilleen tuntemattomia ja toinen sopii niin tuttuun kuin tuntemattomien ryhmäläisten kohdalla.

8.6 Pilotointi

Pilotoin suunnittelemani tapaamiset Päijät-Hämeen kuntouttavan työtoiminnan piirissä Lahden klubitalolla. Itseni kannalta tärkeimmät asiat, joita pilotoinnissa halusin testata, olivat ajankäyttö, tehtävien ja teorian selkeys sekä aiheiden kiinnostavuus ryhmässä. Ryhmäkoko vaihteli hieman eri tapaamisissa, mutta paikalla oli yleensä ainakin viisi osallistujaa, joista kaksi oli ohjaajia. Alun tutustumiseen ja positiivisen ilmapiirin virittämiseen valitsin ns. tutustumisbingon, jossa jokainen osallistuja sai kierrellä vapaasti oman bingokorttinsa kanssa kyselemässä ryhmäläisiltä erilaisia väitteitä. Osallistujat olivat toisilleen tuttuja, mutta väittämien avulla oli mahdollisuus oppia jokaisesta jotakin uutta.

Jo ensimmäisen tapaamisen aikana huomasin, kuinka vaikeaa oli pysyä rajaamassani aikataulussa. Koska tehtäviä oli monta, olin varannut aina yhteen tehtävään maksimissaan 20 minuuttia. Alun perin tehtäviä oli kahdeksan, mutta olin tiivistänyt ne viiteen. Ryhmä oli kuitenkin niin keskustelevalta ja avoin, että tehtävissä tuli kiire. Varsinaisten asiakkaiden keskustelevuuteen vaikutti selkeästi kahden ohjaajan tuomat näkökulmat omista kokemuksistaan jokaisen aiheen kohdalla. Myös se, että jokainen tunsu toisensa ja porukka oli niin pieni, vaikuttivat ilmapiiriin positiivisesti.

Jokainen osallistuja sai tapaamiskertojen alussa tulostetut pohjat päivän aiheen tehtävistä ja teoriaosuuksista. Aluksi kaikki tehtävät olivat yhteisiä keskustelutehtäviä alun ja lopun ajatuskarttatehtävää lukuun ottamatta. Osaan tehtävistä liittyi myös pieni teoriaosuus, jonka tarkoituksena oli selkeyttää käsiteltävää aihetta ja/tai antaa näkökulmia siihen. Ajatuskarttatehtävä oli vain ohjeistettu tehtävämonisteessa, mutta loin siihen oman pohjan ensimmäisen tapaamisen jälkeen. Aiheet olivat osallistujille selvästi kiinnostavia, koska keskustelua oli niin paljon ja pari kommentoi keskustelun määrään yllättäneet heidät itsensäkin. Yksi osallistujista lisäksi kertoi vieneensä kaikki tapaamisten aikana saadut materiaalit itselleen kotiin pöydälle. Hän kertoi katselevansa materiaaleja ja pohtivansa niitä vapaa-ajallaan.

Pidin arviointikeskustelun kahden ohjaajan kanssa jokaisen tapaamiskerran jälkeen. Sain joka kerta kehitysehdotuksia omaan toimintaani ohjaajana, tehtäviin ja niiden läpikäyntiin sekä ajankäyttöön. Suunnittelin aina seuraavan tapaamiskerran vasta edellisen jälkeen täysin valmiiksi, jotta minulla oli varaa tehdä esimerkiksi tehtäviin tarvittavia muutoksia. Ohjaajien yksi toive tehtävien suhteen oli se, että osassa voisi olla jokin konkreettinen tuotos, jota osallistujat yhdessä pareittain työstäisivät. Tämä antaa tehtäviin vaihtelua ja lisäksi osallistaa keskusteluissa hiljaisempia osallistujia enemmän. Muokkasin kommentin pohjalta osaa tehtävistä sellaisiksi, että niissä tuli kirjoittaa omia ajatuksia eri värisille post-it-lapuille pareittain/ ryhmässä. Lopuksi ne esiteltiin muille. Muutin myös osan keskustelutehtävistä sellaisiksi, että niissä sai ensin vaihtaa ajatuksia parin kanssa ennen koko ryhmälle jakamista.

Aikataulujen takia yksi viidestä tapaamiskerrasta jäi pilotoimatta. Viimeisellä kerralla aikataulu oli tavallista tiukempi, koska tapaamiseen sisältyi palautteiden täyttö ja palautekeskustelu. Osallistujia oli sillä kerralla vain neljä emmekä silti ehtineet käydä kaikkia tehtäviä läpi. Olin luonut osallistujille seitsemän kohdan palautekyselyn. Palautteissa kysyin osallistujien odotuksista ja niiden täyttymisestä, mahdollisista oivalluksista, ohjeistuksista, tehtävistä ja niiden käsittelytavasta, ohjaajana toimimisesta, ilmapiiristä ja kokonaisuudesta. Yksin tehdyn pohdinnan jälkeen pidimme palautteesta keskusteluhetken. Äänitin palautekeskustelun itselleni luvan saatuani. Myöhemmin sain vielä kahdelta mukana olleelta osallistujalta täytetyn palautekyselyn, joten palautteita oli yhteensä kuusi.

8.7 Pilotoinnin palautteet

Suurimmalla osalla osallistujista ei ollut erityisiä odotuksia tapaamisista. He eivät lähtökohtaisesti tienneet, mitä kaikkea niihin kuuluisi. Kysyin palautekeskustelussa, olisivatko he halunneet tietää ennakkoon mistä oli kyse. Yksi osallistuja vastasi myöntävästi, mutta toinen kertoi pitäneensä aiheiden tuomasta yllätyksellisyydestä. Minulla ei myöskään ollut mitään alkukysymyksiä siitä, mitä ajatuksia intuitiivinen syöminen terminä osallistujissa herättää. Pohdinkin jo aivan ensimmäisen tapaamisen jälkeen, että jäiköhän termi osallistujille jotenkin vieraaksi, vaikka aiheita käsiteltiin intuitiivisen syömisen lähtökohdista. Näistä ajatuksista sain idean luoda erillisen Tervetuloa keskustelemaan intuitiivisesta syömisestä -tutustumismonisteen, jonka ohjaaja käy osallistujien kanssa läpi aivan ensimmäiseksi ensimmäisellä tapaamiskerralla. Siinä on aluksi yhteinen pohdinta: Onko intuitiivinen syöminen terminä tuttu? Mitä tiedät siitä entuudestaan? Nostakaa omia ajatuksianne siitä. Tämän jälkeen on muutaman lauseen taustoitus intuitiivisesta syömisestä ja luettelo kaikista tapaamiskerroista sekä niissä käsiteltävistä aiheista. Lopuksi monisteessa on myös tapaamiskertojen pelisäännöt listattuna.

Jokainen osallistuja oli palautteiden perusteella saanut joitain oivalluksia tapaamisten aikana. Tämä tosin näkyi usein aivan käytännössäkin tapaamisten aikana. Tehtävien ohjeistukset olivat suurimman osan mukaan selkeitä ja riittäviä, mutta kaksi kirjoitti niiden olleen heidän sanojensa mukaan ”välillä epäselviä”. Toinen viittasi yhden kerran pitkiin tekstipätkiin: ”Tekstiä oli paljon yhdellä kertaa, joten joutui lukemaan useasti ennen kuin sisäisti.” Toinen taas kommentoi näin: ”Piti lukea tehtävä useita kertoja ennen kuin tajusi mitä pitää tehdä, toimia.” Ohjaajilta tuli ainakin kerran kommentti siitä, että ajatuskarttatehtävää voisi selkeyttää jotenkin. Se saattoi heidän mukaansa olla ideana jo hieman hankala etenkin vanhemmille osallistujille, joten loin vaihtoehdoisen ohjeistuksen ranskalaisten viivojen tekemisestä. Rungas teksti taas helposti vaikeuttaa asioiden sisäistämistä. Kävin palautteiden perusteella jokaisen tehtävän muotoilun ja ohjeet läpi. Samalla tarkistin myös tekstin määrän.

Yleisesti tehtävät ja niiden käsittelytavat olivat osallistujien mielestä kivoja, antoisia, mukavia ja monipuolisia. Yksi kommentoi keskustelun olleen hyvä käsittelytapa ja toinen kertoi, että tehtävistä oli kiva puhua. Kaksi kommentoi, että aikaa oli varattu liian vähän. Yhden mielestä itsenäistä pohdintaa olisi voinut olla vähemmän. Aika oli omasta mielestäni suurin ongelma melkein jokaisessa tapaamisessa. Etenkin niin keskusteleavan ryhmän kanssa tehtävistä olisi pitänyt valita vain osa eikä kaikkia. Kirjoitin oppaan ajankäytön seurannasta näin: ”Yhteen keskustelutehtävään on lähtökohtaisesti merkitty 20-30 min. Aika riippuu ryhmän koosta ja siitä, kuinka paljon keskustelua syntyy. Viiden henkilön puheliaassa ryhmässä 30 min voi olla melko sopiva. Yhdellä tapaamisella tehtäviä on noin 4-5, joista voi valita kaikki tai vain osan käsiteltäväksi. Tehtäviä kannattaakin valita joustavasti sen mukaan, kuinka iso ryhmä on ja kuinka paljon aikaa on käytettävissä. Jos kaikki tehtävät halutaan käydä läpi, yhteen tapaamiseen voi mennä 3 h.”

Palaute omasta toiminnastani ohjaajana oli positiivista: ”Ohjaaja oli tosi kiva, rento. Jaksoin hyvin kuunnella häntä”, ”Et olisi voinut toimia toisin ohjaajana ja ohjeet olivat selkeet. Sain kaiken tarvittavan tiedot ja ohjeet”. Hyväksi ominaisuudeksi myös kirjattiin, että olin osallistuva. Korjattavina asioina olivat jämäkkyyden lisääminen, ajanhallinta ja aikataulutuksen selkeyttäminen sekä itsenäisen pohdinnan rajaaminen. Jämäkkyydestä ohjaajat olivat maininneet minulle aiemminkin tapaamiskertojen arviointikeskusteluissa. Huomasin itsekin, että minulla oli välillä vaikeaa pitää aikataulusta kiinni ja siirtyä eteenpäin, jos keskustelu oli vielä käynnissä. Saatoin monesti odottaa, että keskustelu loppuisi itsestään ennen kuin siirryimme eteenpäin. Sain muilta ohjaajilta vinkin siihen, että minun kannattaisi antaa selkeä aikaraja jokaisen tehtävän keston ja loppua kohden kertoa kauan aikaa on vielä jäljellä. Itsenäisellä pohdinnalla viitattiin vastaavasti ajatuskarttatehtävään. Sen kohdalla käytin aluksi ainakin 10 minuuttia, mikä selkeästi oli liian pitkä aika. Oppaaseen merkitsin ajatuskarttatehtävän tekoon vain viisi minuuttia. Vastaavasti lopussa sen täydentämiseen ja siitä keskustelemiseen merkitsin 15 minuuttia.

Palautekyselyn kaksi viimeistä kysymystä käsittelivät ilmapiiriä ja koko tapaamiskokonaisuutta. Ilmapiiriä osallistujat kuvasivat sanoilla hyvä, ymmärtävä, avoin, rento ja iloinen. Siitä ei kukaan nostanut mitään negatiivista esiin. Vastaajat perustelivat hyvää ilmapiiriä suljetulla ja tutulla ryhmällä. Kokonaisuudesta parhaimmiksi asioiksi nostettiin muiden ajatusten ja mielipiteiden kuuleminen sekä yhteinen jakaminen. Yksi kommentoi palautteessaan, että tietopaketti voisi olla ennen tehtäviä. Tällä viitattiin alun teoriapätkään, joka käydään vasta ajatuskarttatehtävän jälkeen. Pohdin ideaa, mutta päätin lopulta jättää rakenteen alkuperäiseen muotoon. Perustelen tätä sillä, että ajatuskarttatehtävän on tarkoitus haastaa osallistujia. Omasta mielestäni se on oleellinen osa kokonaisuutta.

8.8 Oppaan viimeinen versio

Lähetin pilotoinnin jälkeen oppaan tutkittavaksi kahdelle pilotoinnissa mukana olleelle ohjaajalle sekä toimeksiantajille. Kommenteissa nousi esille etenkin se, että tekstiä on vielä liikaa. Olin kirjoittanut ohjaajalle paljon ohjeita tehtävien käsittelyyn, mutta niissä oli turhaa toistoa. Kuvasin esimerkiksi pelisäännöt kahteen kertaan eri kohdassa, ja tehtävien ohjeistuksetkin ovat samanlaiset niin itse ohjaajan oppaassa kuin osallistujille jaettavissa materiaaleissa. Ohjaajan palautteessa nousi esille se, että tapaamiset varmasti onnistuisivat hyvin, jos asiat vain lukisi ja sisäistäisi hyvin ennen ohjauskertoja.

Tiivistin tekstiä niin hyvin kuin pystyin, mutta jätin sinne edelleen melko paljon ohjeistusta ja materiaalia. Loin ohjaajalle erillisen liitetiedoston, johon on merkittynä kaikki tapaamiskertoja varten osallistujille tulostettavat materiaalit. Tiivistämisen lisäksi sain vinkin värien käyttöön oppaan luettavuuden helpottamiseksi. Toimeksiantajani totesivat, että oppaan silmäily on vaikeaa, koska tekstiä on paljon eikä tekstin muotoilu ole kovin väljää. Erotin kaikki tehtävät ohjaajan ohjeista värillisillä tekstikentillä (kuva 4). Loin värilliset tekstikentät myös joka toisen teorian ympärille erottamaan teorian toisistaan. Värit vaihtelevat teeman mukaan ja tulevat ilmi jo oppaan sisällysluettelossa. Tein lopulta myös sen ratkaisun, että lisäsin tehtäviin kuuluvat teoriat suoraan ohjaajan oppaaseen tehtävien perään. Tämä lisäsi oppaan tekstiä, mutta koin, että teorioita ei kannattaisi irrottaa erilliselle liitetiedostolle. Ohjaajan on mielestäni helpompi silmäillä tehtäviä ja teoriaa niiden ollessa heti peräjälkeen. Panostin osaltani myös kaiken tekstin sijoitteluun niin, että tehtävien ja ohjaajan ohjeiden välissä olisi väljää tilaa. Sijoitin erillisiä pohdintatehtäviä keskustelutehtävien väliin ja erotin ne katkoviivaisilla tekstikentillä muista tehtävistä.

Tehtävä3: Aistilähtöinen syöminen

Tutustu teoriaan **Aistilähtöinen syöminen**. Keskustele siitä, kuinka paljon kiinnität eri aisteihin huomiota syödessäsi. Mikä/ mitkä aistimukset ovat sinulle tärkeimpiä? Entä mihin kiinnität vähiten huomiota?

Pohdinta: Mikä kaikki voi vaikuttaa siihen, millainen syöjä olet?

***Tehtävä4:** Millainen syöjä olet?

Keskustele pareittain/ kolmen ryhmässä: Millainen syöjä olet? Miten suhtaudut erilaisiin ruokiin? Voit kuvata itseäsi esimerkiksi yhdellä tai useammalla sanalla. Pohdi myös mistä suhtautumisesi mahdollisesti johtuu. Jakakaa lopuksi ryhmälle omia ajatuksianne.

Ohjaajalle. Ohjaajana voit olla osa jotakin ryhmää tai jonkun parina tai sitten kierrellä ryhmien välillä kuuntelemissa ja osallistumassa keskusteluihin. Kannusta osallistujia pohtimaan syitä sille, miten he suhtautuvat erilaisiin ruokiin. Esimerkiksi jos joku kokee olevansa valikoiva, mikä saa hänet pysymään tietyissä ruuissa. Jos joku kokee syövänsä ja maistelevansa kaikkea melko rohkeasti, voit pyytää heitä pohtimaan mikä saa heidät kokeilemaan erilaisia ruokia. Parikeskusteluihin voi käyttää esim. 10min ja loput 20min yhteiseen keskusteluun.

Kuva 4: Esimerkki oppaan tekstikentistä ja asettelusta.

Suosittelujen tehtävien määrän vähensin maksimissaan neljään, johon kuuluu alun ja lopun ajatuskarttatehtävä sekä yksi tai kaksi keskustelutehtävää. Kaikki muut tehtävät ovat sellaisia, jotka ohjaaja ja osallistujat voivat halutessaan käydä läpi. Poimin tehtävistä mielestäni ne kaikista aiheen kannalta tärkeimmät ja oleellimmat suositeltaviksi tehtäviksi. Yhtenä toimeksiantajien kommentina oli myös se, että tehtävien kuvaus voisi olla erilainen oppaassa ja osallistujille tulostettavissa liitteissä. Kävin kaikki tehtävät uudelleen läpi ja mietin, voinko tiivistää osallistujien saamia ohjeita enemmän. Lopulta päädyin poistamaan muutamia lauseita tai sanoja, mutta tehtävät jäivät hyvin samankaltaisiksi kuin ohjaajan oppaassa. En keksinyt, miten voisin tiivistää niitä vielä enemmän.

Lopuksi muokkasin vielä oppaan nimeä. Ensimmäisessä versiossa oppaan nimi oli Intuitiivinen syöminen – ohjauspaketti sosiaalialan ohjaajille. Toimeksiantajani tekivät sen huomion, että ohjauspaketti sanana ei välttämättä ole kaikille selkeä ja muutkin kuin sosiaalialan ohjaajat voisivat käyttää työssään opasta. Päädyinkin nimeämään oppaan uusiksi Intuitiivinen syöminen – ryhmätöiminnan opas. Viimeisinä tarkastuksina suoritin dokumenttien saavutettavuuden. Opas on liitteenä raportin lopussa.

9 Pohdinta

Tavoitteenani oli luoda opas intuitiivisen syömisen tutkimiseen viiden eri tapaamiskokonaisuuden kautta. Laadullisiksi kriteereiksi olin nimennyt oppaan selkeyden, helppolukuisuuden, johdonmukaisuuden, ytimekkyyden ja ravintoaiheista laajan kuvan antavan kokonaisuuden. Näiden kriteerien toteutumista pystyin arvioimaan jo pilotoinnissa ja saamieni palautteiden perusteella. Oppaan selkeys ja helppolukuisuus paranivat tekemieni muutosten myötä, mutta kokonaisuudesta ei mielestäni tullut ytimekästä. Tekstiä on edelleen paljon, mikä heikentää oppaan käytettävyyttä. Johdonmukaisuus näkyy oppaan sisällysluettelona, värien käyttönä ja taulukkoina. Tehtävien sanoituksessa käytin hyvään ohjeeseen kuuluvaa käskymuotoa ja pyrin selostamaan tekemisen vaihe vaiheelta.

Kaikista eniten koen onnistuneeni tapaamiskertojen sisällöissä, koska palautteiden perusteella tapaamiset antoivat osallistujille paljon erilaista pohdintaa ja tehtävät olivat heidän mielestään monipuolisia. Oppaassa käsitellään omaan ruokailuun liittyviä asioita yksilöllisestä näkökulmasta ja tämä onkin sen vahvuus: osallistujat itse määrittävät sen, mikä heille toimii ja mikä ei. Koska huomioni oli eniten sisältöjen luomisessa, pohdin, jäikö tuotokseni opasmaisuus sen takia liian vähälle huomiolle. Sisällöt ovat nimittäin hyvin samanlaiset niin ohjaajalla kuin osallistujalla. Ainoastaan ohjaajan käytössä ovat sisältöruudukot, oppaan ohje, pääsy kaikkiin materiaaleihin ja erilliset ohjaajalle-merkinnät tehtävien alapuolella. Mietin, antaako opas ohjaajalle tarpeeksi tietoa aiheista ja niiden käsittelystä. Olisiko minun pitänyt luoda oppaasta enemmän opasmainen?

Opas on aiheeltaan ajankohtainen ja tarpeellinen. Ruoka ja syömiseen liittyvät asiat puhuttavat ihmisiä joka vuosi. Huomionarvoista on mielestäni nykyinen laihdutuskuulttuuri ja siitä kertovat dieetit. Tutkimukset antavat näyttöä sille, että syömishäiriöt ovat yleistyneet maailmalla (Galmiche, Dechelotte, Lambert & Tavolacci 2019). Varsinaisten syömishäiriöiden lisäksi voidaan puhua häiriintyneestä syömisestä. Se tarkoittaa syömiseen liittyviä ongelmia, jotka eivät täytä syömishäiriöiden diagnostisia kriteerejä (Nurkkala ym. 2016). Murrosikäisten häiriintynyt syömiskäyttäytyminen jatkuu todennäköisesti myös aikuisuudessa tai jopa pahenee. (Neumark-Sztainer, Wall, Larson, Eisenberg, Loth 2011.) Laihuttaminen ja tyytymättömyys omaan kehoon lisäävät riskiä häiriintyneeseen syömiseen, ylipainoon ja masennusoireiluun niin miesten kuin naisten kohdalla (Goldschmidt, Wall, Choo, Becker & Neumark-Sztainer 2015). Tutkimusnäyttö viittaa siihen, että intuitiivisen syömisen interventioilla voitaisiin vähentää häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä, etenkin ruuan ahmimiseen liittyvää käyttäytymistä (Hazzard ym. 2020).

Tuotoksena opas sopii käytettäväksi kaikenlaisten ryhmien kanssa. Tehtävien tarkoituksena on tarjota osallistujille ahaa-elämyksiä, ja ne antavat mahdollisuuden pohtia syy- ja seuraussuhteita

omalle ruokakäyttäytymiselleen. Ryhmä voi lisäksi oppia toisiltaan paljon yhteisten keskustelujen myötä. Toisaalta vaikka yhteinen keskustelu poistettaisiin kokonaan, voivat osallistujat hyötyä itsenäisestä pohdinnastaan. En näe syytä sille, miksi opasta ei voisi käyttää miltei kuka vain ohjaaja ja ryhmä.

Jatkojalostamismahdollisuuksina näen oppaan kehittämisen entisestään. Minulla oli kehittämisvaiheessa paljon erilaisia ideoita, jotka eivät kuitenkaan päätyneet lopulliseen versioon. Esimerkiksi opettajani ehdottama visuaalisuus ja videoiden hyödyntäminen tekstin vähentämiseksi voisivat tehdä oppaasta yhä helppokäyttöisemmän ja ytimekkäämmän kokonaisuuden. Yhtenä ideanani oli myös luoda tapaamisten välille eräänlainen aiheisiin johdattava silta niin sanottujen kotitehtävien avulla. Ne voisivat yksinkertaisuudessaan olla pohdintoja herättäviä kysymyksiä aina seuraavan aiheen teemasta. Tämä toisaalta voitaisiin toteuttaa antamalla osallistujille pohdittavaksi aina seuraavan aiheen ajatuskarttatehtävän kysymykset. Hyötyä tästä olisi etenkin silloin, jos ajatuskarttatehtävä tuntuu vaikealta tehdä lyhyessä ajassa tapaamisten aluksi. Sisällöllisesti materiaaleja voitaisiin hyödyntää jopa erillisenä verkon kautta tapahtuvana koulutuskokonaisuutena, johon ei tarvita ohjaajaa. Se voisi esimerkiksi olla itsenäisesti suoritettava omahoito-ohjelma lempeän ravitsemuksen tukemiselle.

9.1 Oppaan luotettavuus

Oppaan luotettavuus perustuu pitkälti lukemaani kirjaan *Intuitive Eating A Revolutionary Program That Works* (Tribole & Resch 2012), joka taas pohjautuu tutkittuun tietoon ja käytännön esimerkeihin. Oppaani teoretieto nojautuu vahvasti juuri tähän kirjaan. Myös tehtäviin liittyvät ohjeistukset ja vinkit ohjaajille perustuvat kirjan esimerkkitapauksiin, vaikka olenkin joutunut niitä soveltamaan. Intuitiiviseen syömiseen liitetään yksityiskohtaisemmalla tasolla erilaisia tulkintoja siitä, mitä se pääasiassa on (Borg 10.1.2018). Kolme pääaspektia eli syöminen kehon viestien mukaan, turvautuminen nälkä- ja kylläisyysignaaleihin sekä ehdoton lupa syödä (Borg 10.1.2018) nousevat kuitenkin esille omassa oppaassanikin. Luotettavuutta ehkä heikentää se, että tein työn yksin, vaikka minulla oli toimeksiantaja mukana koko prosessissa. Tiedon etsiminen tuotti eniten vaikeuksia. En löytänyt kaikkiin kysymyksiini vastauksia kirjallisuudesta, kuten esimerkiksi siihen, miten juuri intuitiivista syömistä tulisi ohjata. Lukemani kirjan esimerkeistä pystyin hahmottamaan enemmänkin niitä sävyjä, joilla syömiseen liittyvistä asioista kannattaa puhua.

Oppaan toteutukseen liittyvissä valinnoissa olin säännöllisesti yhteydessä toimeksiantajiini, jotka antoivat palautetta ja kehitysehdotuksia niin oppaani sisällöllisistä ratkaisuksista kuin koko projektini etenemisestä. Olen kirjoittanut koko prosessin ajan muistiinpanoja aina sen hetkisistä ideoistani, päätöksistä ja niiden perusteluista sekä kaikista tapaamisistani toimeksiantajieni kanssa. Kirjanpito

on auttanut selkeyttämään ajatuksiani ja olen pystynyt palaamaan tekemiini päätöksiin myöhemmin uudelleen. Raportoinnin kannalta se on taas vahvistanut tekemieni ratkaisujen luotettavuutta. Luotettavuutta lisää myös se, että olen osallistanut erilaisia tahoja oppaani työstämiseen. Toimeksiantajieni lisäksi olen kysynyt palautetta kouluttamiseen erikoistuneelta opettajaltani, sosiaalialan ohjaajilta ja heidän asiakkailtaan.

9.2 Oppimiskokemukset

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan on opettanut minulle paljon erilaisia asioita niin projektinhallinnasta kuin itsestäni. Olen oppinut aikatauluttamaan ja suunnittelemaan tekemistäni uudella tavalla sekä haastamaan itseäni tiedonhaussa ja kriittisessä ajattelussa. Koko prosessin kohdalla olen pyrkinyt arvioimaan tekemiäni valintoja, kysymään neuvoja ja hakemaan palautetta.

Aikataulutin tekemistäni kalenteriin ja merkitsin mihin asiaan keskityn missäkin vaiheessa. Tämä auttoi ajanhallinnassa ja pystyin seuraamaan etenemistäni sekä käyttämiäni työtunteja tarkemmin. Suunnitelmani olivat kuitenkin liian avonaisia. Minun olisi kannattanut pilkkoa jokainen isompi tavoite pienemmiksi välitavoitteiksi ja kirjoittaa itselleni selkeästi ylös mitä minun tulisi konkreettisesti tehdä joka päivä. Näin tekemiseni suunnittelu olisi ollut paljon vaivattomampaa ja aikaa olisi säästynyt muulle. Konkreettinen suunnitelma myös tiedonhauille olisi nopeuttanut työskentelyä.

Pilotoinnin aikana sain käsitystä siitä, millaisia vahvuuksia ja heikkouksia minulla on ohjaajana. Pystyin muokkaamaan ohjaustyyliäni jokaisesta kerrasta saatujen palautteiden perusteella ja näkemään tällä tavalla kehittymistäni. Lisäksi koska osallistujilla oli kaikilla niin erilainen näkemys ravitsemukseen liittyvistä asioista, opin myös heiltä ja sain laajennettua omia näkemyksiäni. Yksilöllisyys ravitsemukseen liittyvissä asioissa avautui minulle uudella tavalla. Tapaamisten myötä tajusin myös kuinka paljon ravitsemus aiheena minua oikeastaan kiinnostaa ja kuinka paljon nautin sen ohjaamisesta muille.

Lähteet:

Akers, A. 2021. What is intuitive eating? Luettavissa: [Intuitive eating: Principles, definition, benefits, and more \(medicalnewstoday.com\)](#) Luettu: 21.12.2023.

Aerikkala, C., Kult, J. & Peltonen, E. 2018. Työttömien terveyden edistäminen ravitsemuksen keinoin – Koulutuspaketti työttömille vertaisvalmentajille. s. 20, 23-24. Luettavissa: [työttömien terveyden edistäminen ravitsemuksen keinoin \(theseus.fi\)](#). Luettu: 28.11.2023.

Airaksinen, T., Kostamo, P. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy. Helsinki. E-kirja. Luettu: 17.10.2023.

Angle, S. & Talvia, S. 2018. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. s. 261-263. Luettavissa: [Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana | Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti \(journal.fi\)](#) Luettu: 1.12.2023.

Anderson, L., Reilly, R., Schaumberg, K., Dmochowski, S. & Anderson D. 2015. Contributions of mindful eating, intuitive eating and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. Luettavissa: [\(PDF\) Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students \(researchgate.net\)](#). Luettu: 2.1.2024.

Arch, J., Brown, K., Goodman, R., Porta, M., Kiken, L. & Tillman, S. 2016. Enjoying food without caloric cost: The impact of brief mindfulness on laboratory eating outcomes. Behavior Research and Therapy. s. 25. Luettavissa: https://www.colorado.edu/clinicalpsychology/sites/default/files/attached-files/arch_brown_et_al_mindfulness_and_eating_paper_brat_2016.pdf. Luettu: 13.1.2023.

Bandura, A. 2004. Social Cognitive Theory for Personal and Social Change by Enabling Media. Teoksessa Singhal, A., Cody, M., Rogers, E. & Sabido, M. Entertainment-Education and Social Change: History, Research and Practice. s. 78-79. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. New Jersey. Luettavissa: [Entertainment-Education and Social Change: History, Research, and Practice - Google-kirjat](#). Luettu: 13.1.2024.

Barney, J., Barrett, T., Lensegrav-Benson, T., Quakenbush, B. & Twohig, M. 2022. Examining a Mediation of Body Image-Related Cognitive Fusion, Intuitive Eating, and Eating Disorder Symptom Severity in a Clinic Sample. Utah State University. s. 2, 20. Luettavissa: https://digitalcommons.usu.edu/psych_stures/68/. Luettu: 2.1.2023.

Borg, P. 2018. Tunne nälkä. Syö intuitiivisesti, saavuta tuloksia. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki.

Borg, P. 10.1.2018. Intuitiivinen syöminen – se oli sinulla mutta onko yhä? Luettavissa: [Pöperöproffa: Intuitiivinen syöminen - se oli sinulla mutta onko yhä? \(patrikborg.blogspot.com\)](https://patrikborg.blogspot.com). Luettu: 2.1.2024.

Camilleri, G., Mejean, C., Bellisle, F., Andreeva, V., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S. & Peneau, S. 2016. Intuitive Eating Dimensions Were Differently Associated with Food Intake in the General Population – Based Nutrinet – Sante Study. Luettavissa: [Intuitive Eating Dimensions Were Differently Associated with Food Intake in the General Population-Based NutriNet-Santé Study - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/313305566) Luettu: 4.1.2023.

Carriere, K., Shireen, S., Siemers, N., Preibner, C., Starr, J., Falk., C. & Knäuper, B. 2022. Development and Validation of the Four Facet Mindful Eating Scale (FFaMES). Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34517074/>. Luettu: 15.1.2023.

Clementi, C., Casu, G. & Gremigni, P. 2017. An Abbreviated Version of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ). Luettavissa: <https://www.researchgate.net/profile/Paola-Gremigni-2/publication/313305566> [An abbreviated version of Mindful Eating Questionnaire MEQ/links/5a623697a6fdccb61c51e4f8/An-abbreviated-version-of-Mindful-Eating-Questionnaire-MEQ.pdf](https://www.researchgate.net/publication/313305566). Luettu: 13.1.2023.

Denny, K. Loth, K., Eisenberg, M. & Neumark-Sztainer, D. 2014. Intuitive eating in young adults: Who is doing it and how is it related to disordered eating behaviors? Luettavissa: [Intuitive eating in young adults: Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors? - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25414441/). Luettu: 11.1.2024.

Dyke, N. & Drinkwater, E. 2022. Intuitive eating is positively associated with indicators of physical and mental health among rural Australian adults. Australian Journal of Rural Health. s. 6-8. Luettavissa: <https://www.researchgate.net/publication/358993170> [Intuitive eating is positively associated with indicators of physical and mental health among rural Australian adults](https://www.researchgate.net/publication/358993170). Luettu: 2.1.2023.

Dyke, N. & Drinkwater, E. 2013. Review Article Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. Luettavissa: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/review-article-relationships-between-intuitive-eating-and-health-indicators-literature-review/CBC03E81A54FBAAC49B2A8B2EC49631C>. Luettu: 4.1.2023.

Elämänlaatua ruuasta Toimintapankki 2023. Luettavissa: [toimintapankki – Tervetuloa Elämänlaatu ruuasta -toimintapankkiin! Alta löydät Ruokakompassin teemat sekä niihin sopivia harjoituksia ja toimintaideoita. \(wordpress.com\)](#). Luettu: 3.1.2024.

Elämänlaatua ruuasta. 2023. Ohjaajan opas. Luettavissa: [Elämänlaatua ruuasta -ohjaajan opas \(uef.fi\)](#). Luettu: 14.1.2024.

Flego, D., Heikkinen, M. & Jokela, M. 2016. Työttömien tarpeet ja toiveet terveyden edistämiseksi ravitsemuksen keinoin – tietoa Ruorihankkeelle. s. 22-24, 27-30. Luettavissa: [Opinnäytetyön nimi \(theseus.fi\)](#). Luettu: 28.11.2023.

Framson, C., Kristal, A., Schenk, J., Littman, A., Zeliadt, S. & Benitez, D. 2010. Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2734460/>. Luettu: 13.1.2023.

Galmiche, M., Dechelotte, P., Lambert, G. & Tavolacci, M. 2019. Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review. Luettavissa: [Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review - PubMed \(nih.gov\)](#). Luettu: 1.12.2023.

Goldschmidt, A., Wall, M., Choo, T., Becker, C. & Neumark-Sztainer, D. 2015. Shared risk factors for mood-, eating-, and weight-related health outcomes. Luettavissa: [Shared risk factors for mood-, eating-, and weight-related health outcomes - PMC \(nih.gov\)](#). Luettu: 12.1.2024.

Haaga-Helia 2022. Ohje toiminnalliselle opinnäytetyölle. Luettavissa: [Ohje toiminnalliselle opinnäytetyölle \(haaga-helia.fi\)](#) Luettu: 5.10.2023.

Hazzard, V., Telke, S., Simone, M., Anderson, L., Larson, N. & Neumark-Sztainer, D. 2020. Intuitive Eating Longitudinally Predicts Better Psychological Health and Lower Use of Disordered Eating Behaviors; Findings from EAT 2010-2018. Luettavissa: [Intuitive Eating Longitudinally Predicts Better Psychological Health and Lower Use of Disordered Eating Behaviors: Findings from EAT 2010–2018 - PMC \(nih.gov\)](#). Luettu: 12.1.2024.

Hawks, S., Merrill, R. & Madanat, H. 2004. The Intuitive Eating Scale: Development and Preliminary Validation. American Journal of Health Education, 35, 2, s. 91-98. Luettavissa: [Mar/Apr 04 FJNAL \(ed.gov\)](#). Luettu: 5.1.2023.

Hulbert-Williams, L., Nicholls, W., Joy, J. & Hulbert-Williams, W. 2013. Luettavissa: https://scholar.google.com/scholar_lookup?hl=en&volume=5&publication_year=2014&pages=719-

729&journal=Mindfulness&issue=6&issn=%00null%00&author=L.+Hulbert%E2%80%90Williams&author=W.+Nicholls&author=J.+Joy&author=N.+Hulbert%E2%80%90Williams&title=Initial+validation+of+the+mindful+eating+scale&pmid=%00empty%00&doi=%00null%00. Luettu: 15.1.2023.

Ilander, O. 2021. Liikuntaravitsemus. VK-Kustannus Oy. Mäntsälä.

Keski-Rahkonen, A., Charpentier, P. & Viljanen, R. 2020. Olen juuri syönyt – läheiselläni on syömishäiriö. Duodecim. Helsinki.

Kotimaisten kielten keskus 2023. Luettavissa: Ohjeita ohjeiden tekijöille - Kotimaisten kielten keskus (kotus.fi). Luettu: 8.11.2023.

Käypähoito 2023. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Luettavissa: Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset) (kaypahoito.fi). Luettu: 28.12.2023.

Laaksonen-Heikkilä, R., Kurtti, J. & Leino, I. 2018. RUORI:lla kohti Hyvinvointia. Luettavissa: RUORI:lla kohti Hyvinvointia – Turun ammattikorkeakoulu (turkuamk.fi). Luettu: 29.11.2023.

Malachowska, A. & Jezewska-Zychowicz, M. 2022. Polish Adaption and Validation of the Intuitive (IES-2) and Mindful (MES) Eating Scales – The Relationships of the Concepts with Healthy and Unhealthy Food Intake. Nutrients, 14, 1109, s. 9. Luettavissa: <https://www.researchgate.net/publication/359063204> Polish Adaptation and Validation of the Intuitive IES-2 and Mindful MES Eating Scales-The Relationship of the Concepts with Healthy and Unhealthy Food Intake a Cross-Sectional Study. Luettu: 3.1.2023.

Martin, L., Espel-Huynh, H., Marando-Blanck, S., Evans, B., Forman, E., Butryn, M., Baer, R., Wolever, R. & Herbert, J. 2017. Trusting homeostatic cues versus accepting hedonic cues: A randomized controlled trial comparing two distinct mindfulness-based intervention components. Journal of Contextual Behavioral Science. s. 412. Luettavissa: https://www.vumc.org/pmr/sites/vumc.org.pmr/files/publication_files/Martin%20et%20al.%20Oct%202017%20Homeostatic%20Cues.pdf. Luettu: 12.1.2023.

Mielenterveystalo 2023. Mitä syömishäiriöt ovat? Luettavissa: Mitä syömishäiriöt ovat? | Mielenterveystalo.fi. Luettu: 28.12.2023.

Mieli ry 2023. Työttömyys voi aiheuttaa epävarmuutta elämään. Luettavissa: Työttömyys voi aiheuttaa epävarmuutta elämään - MIELI ry. Luettu: 28.11.2023.

Mieli ry 2023. Kun työttömyys jatkuu ja jatkuu. Luettavissa: [Kun työttömyys jatkuu ja jatkuu - MIELI ry](#). Luettu: 28.11.2023.

Nurkkala, M. 2021. Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen, paino ja fyysinen aktiivisuus. Luettavissa: [Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen, paino ja fyysinen aktiivisuus : nuoret miehet ja ylipainoiset työntekijät - OuluREPO](#). Luettu: 28.12.2023.

Nurkkala, M., Keränen, A., Koivumaa-Honkanen, H., Ikäheimo, T., Ahola, R., Pyky, R., Mäntysaari, M. & Korpelainen, R. 2016. Disordered eating behavior, health and motives to exercise in young men: cross-sectional population based MOPO study. Luettavissa: [Disordered eating behavior, health and motives to exercise in young men: cross-sectional population-based MOPO study - PMC \(nih.gov\)](#). Luettu: 28.12.2023.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M. & Standish, A. 2012. Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index. Luettavissa: [Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index - PubMed \(nih.gov\)](#). Luettu: 28.12.2023.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N., Eisenberg, M. & Loth, K. 2011. Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. Luettavissa: [Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study - PMC \(nih.gov\)](#). Luettu: 12.1.2024.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Haines, J., Story, M., Sherwood, N. & Berg, P. 2007. Luettavissa: [Shared risk and protective factors for overweight and disordered eating in adolescents - PubMed \(nih.gov\)](#). Luettu: 28.12.2023.

Prochaska, J. & Velicer, W. 1997. The Transtheoretical Model of Behavior Change. Luettavissa: [\(PDF\) The Transtheoretical Model of Health Behavior Change \(researchgate.net\)](#). Luettu: 3.1.2024.

Puttonen, J. 2.11.2022. Projektityöntekijä. Päijät-Hämeen hyvinvointialue. Henkilökohtainen tiedonanto. Lahti.

Raijas, A. 2017. Onko kaikilla varaa syödä terveellisesti ja vastuullisesti? Yhteiskuntapolitiikka, 82, 4, s. 470-471. Luettavissa: [Onko kaikilla varaa syödä terveellisesti ja vastuullisesti? \(julkari.fi\)](#). Luettu: 28.11.2023.

Rice, R. 2015. Cognitive-Behavioral Therapy. Luettavissa: [Cognitive-Behavioral Therapy \(sif.edu\)](#). Luettu: 2.1.2024.

Sares-Jäske, L. 2020. Self-report dieting attempts and intentional weight in a general adult population. Luettavissa: [SELF-REPORT DIETING ATTEMPTS AND INTENTIONAL WEIGHT LOSS IN A GENERAL ADULT POPULATION ASSOCIATIONS WITH LONG-TERM WEIGHT GAIN AND RISK OF TYPE 2 DIABETES \(helsinki.fi\)](#). Luettu: 28.12.2023.

Soste 2018. Työttömyys kytkeytyy terveyseroihin. Luettavissa: [Työttömyys kytkeytyy terveyseroihin - Soste](#). Luettu: 28.11.2023.

Spahn, J., Reeves, R., Keim, K., Laquatra I., Kellogg, M., Jortberg, B. & Clark, N. 2010. State of Evidence Regarding Behavior Change Theories and Strategies in Nutrition Counseling to Facilitate Health and Food Behavior Change. Luettavissa: [Spahn 2010.pdf \(cdrnet.org\)](#). Luettu: 2.1.2024.

Tapper, K. 2022. Mindful eating: what we know so far. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nbu.12559>. Luettu: 12.1.2023.

THL 2019. Työllisyys. Luettavissa: [Työllisyys - THL](#). Luettu: 27.11.2023.

Tribole, E. & Resch, E. 2012. Intuitive eating A Revolutionary Program That Works. Kolmas painos. St. Martin's Griffin. New York.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy. Helsinki. E-kirja. Luettu: 20.10.2023.

Tylka, T. & Kroon Van Diest, A. 2013. The Intuitive Eating Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation with College Women and Men. Journal of Counseling Psychology, 60, 1, s. 137. Luettavissa: <https://bpb-us-w2.wpmucdn.com/u.osu.edu/dist/1/10560/files/2015/02/IES-2-12shm3s.pdf>. Luettu: 4.1.2023.

Tylka, T. & Kroon Van Diest, A. 2013. The Intuitive Eating Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation with College Women and Men. Journal of Counseling Psychology, 60, 1, s. 141. Luettavissa: [IES-2-12shm3s.pdf \(bpb-us-w2.wpmucdn.com\)](#). Luettu: 14.1.2024.

Vasiloglou, M., Fletcher, J., Poulia, K. 2019. Challenges and Perspectives in Nutritional Counseling and Nursing: A Narrative Review. Luettavissa: [Challenges and Perspectives in Nutritional Counselling and Nursing: A Narrative Review - PMC \(nih.gov\)](#). Luettu: 2.1.2024.

Winkens, L., Strien, T., Barrada, J., Brouwer, I., Penninx, B. & Visser, M. 2018. The Mindful Eating Behavior Scale: Development and Psychometric Properties in a Sample of Dutch Adults Aged 55 Years and Older. Journal of the academy of nutrition and dietetics, s 1. Luettavissa: <https://www.moodfood-vu.eu/wp-content/uploads/2018/09/Laura-Winkens-July-2018 -The-Mindful-Eating-Behavior-Scale.pdf>. Luettu: 15.1.2023.

Liitteet**Liite 1: Intuitiivinen syöminen – ryhmätoiminnan opas**

INTUITIIVINEN SYÖMINEN – RYHMÄTOIMINNAN OPAS

1 SISÄLLYS

Intuitiivinen syöminen – ryhmätoiminnan opas	1
Oppaan esittely	3
 Tapaamiskerrat.....	 5
1. Myönteinen suhtautuminen syömiseen	6
Myönteinen suhtautuminen syömiseen – tehtävät.....	7
Myönteinen suhtautuminen syömiseen – teorit	10
2. Rohkeutta maistaa	12
Rohkeutta maistaa – tehtävät	13
Rohkeutta maistaa – teorit.....	16
3. Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen.....	17
Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen – tehtävät	18
Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen – teorit	20
4. Säännöllistä ruokailua	22
Säännöllistä ruokailua – tehtävät	23
Säännöllistä ruokailua – teorit.....	25
5. Syömiseen keskittyminen	26
Syömiseen keskittyminen – tehtävät.....	27
Syömiseen keskittyminen – teorit	29
Liitteet	32
Lähteet	33

OPPAAN ESITTELY

Mitä on intuitiivinen syöminen? Intuitiivinen syöminen on lempeää kehoa kuuntelevaa syömistä. Se on täysi vastakohta tiukoille dieeteille ja muille syömisen rajoituksille. Intuitiivisessa syömisessä korostuu kehon nälkä- ja kylläisyysviesteihin vastaaminen, salliva syöminen ja myönteinen ruokasuhte.

Oppaan esittely: Tässä intuitiivisen syömisen ryhmätoiminnan oppaassa käydään läpi intuitiivista syömistä viiden tapaamiskerran kautta. Teemat ovat myönteinen suhtautuminen syömiseen, rohkeutta maistaa, nälän ja kylläisyyden tunnistaminen, säännöllistä ruokailua ja syömiseen keskittyminen. Tapaamiskerroista voi käydä läpi jokaisen tai valikoiden ja järjestystä muuttaen. Ensimmäiseksi tapaamiseksi kannattaa kuitenkin valita myönteinen suhtautuminen syömiseen, koska siinä kartoitetaan jokaisen omaa ruokasuhdetta. Ruokasuhte ja siihen vaikuttavat tekijät ovat hyvä lähtökohta muille aiheille. Opas antaa vinkkejä intuitiivisen syömisen ohjaamiseen yllä listattujen teemojen käsittelyssä.

Jokaiselle tapaamiskerralle on omat tavoitteensa. Tapaamiskertojen aloitus on aina samanlainen: ensin käydään läpi tavoitteet, joiden jälkeen ohjattavat saavat pohdittavakseen pari aiheisiin johdattavaa kysymystä. Tämä on tärkeää, sillä kysymykset liittyvät juuri sen kerran tavoitteisiin eli ne pyritään selkeyttämään osallistujille. Näiden kysymysten perusteella jokaisen osallistujan on tarkoitus luoda jokaisen tapaamiskerran alussa oma ajatuskartta, johon palataan tapaamiskertojen lopussa. Kaikki tehtävät ovat osallistujia aktivoivia keskusteluja, jotka käydään aina yhdessä läpi. Joidenkin tehtävien yhteyteen liittyy myös hieman teoriaa. Ohjatessa ei tarvitse olla ennakkotietoa intuitiivisesta syömisestä, sillä opas antaa kaiken tarvittavan tiedon. Ohjaajan rooli ei ole jakaa tietoa vaan pohtia asioita yhdessä osallistujien kanssa. Oppaassa on erikseen merkinnät ohjaajille, jotka antavat tarkempia vinkkejä esimerkiksi tehtävien läpikäyntiin. Ohjaaja voi myös halutessaan osallistua tehtävien keskusteluihin. Kaikki tulostettavat tehtävät ja teoriat osallistujille ovat liitteenä oppaan lopussa (liitetiedostot pdf).

Huom! Intuitiivinen syöminen on prosessi, josta tapaamiskerroilla käydään vain pieni osa läpi. Osa harjoitteista tai aiheista voi tuntua ohjattavista vaikeilta ja turhauttavilta, mutta tämä on täysin normaalia. Ohjaajana voit korostaa, että yhdenkin pienen oivalluksen tekeminen on jo positiivista ja merkittävää.

Tapaamisten aikataulutus: Yhteen keskustelutehtävään on lähtökohtaisesti merkitty 20-30 min. Aika riippuu ryhmän koosta ja siitä, kuinka paljon keskustelua syntyy. Viiden henkilön puheliaassa ryhmässä 30 min voi olla melko sopiva. Yhdellä tapaamisella tehtäviä on noin 4-5, joista voi valita kaikki tai vain osan käsiteltäväksi. Tehtäviä kannattaakin valita joustavasti sen mukaan, kuinka iso ryhmä on ja kuinka paljon aikaa on käytettävissä. Jos kaikki tehtävät halutaan käydä läpi, yhteen tapaamiseen voi mennä 3 h.

Tapaamisten pelisäännöt: Tapaamisiin liittyy tietyt pelisäännöt, jotka on listattu tapaamiskertojen esittelymonisteeseen (Tervetuloa keskustelemaan intuitiivisesta syömisestä). Ne kannattaa tulostaa ja käydä ensimmäisen tapaamisen yhteydessä läpi osallistujien kanssa. Moniste löytyy liitetiedostosta.

Tapaamisten ilmapiiri: On tärkeää, että jokaisella osallistujalla olisi mahdollisimman turvallinen ja hyvä olo omassa ryhmässään. Aivan ensimmäisen tapaamisten alussa kannattaa käyttää erikseen aikaa hyvän ilmapiirin luomiseen pienen tutustumisaktiviteetin myötä. Se, tuntevatko ryhmäläiset toisensa, vaikuttaa tutustumisaktiviteetin valintaan. Ohjaaja voi itse keksiä jonkin tutustumisleikin/-esittelyn tai hän voi kokeilla jompaakumpaa alla listatusta tutustumisaktiviteetista.

Ilmapiiriä tukevia aktiviteetteja tutustumiseen:

1. Esittele kaveri: ryhmä jakautuu pareiksi (voi olla myös kolmen ryhmä), jossa kumpikin kertoo toisistaan seuraavat asiat; nimi, mistä päin on kotoisin ja lempi vapaa-ajan harrastus/tekeminen. Parin täytyy

kuunnella tarkasti, sillä hän tulee esittelemään aina toisen kaikille muille. Kun kaikki ovat valmiit, kokoonnutaan taas yhteen ja jokainen esittelee parinsa muille. Käydään tällä tavalla kierros läpi. Aktiviteetti soveltuu käytettäväksi erityisesti silloin, kun ryhmä on toisilleen vieras.

2. Tutustumisbingo (ryhmarenki.fi): jokaiselle jaetaan 4x4 ruudukko, jossa on erilaisia väittämiä, esim. "Minulla on koira" ja "Minä olen kasvissyöjä". Osallistujat lähtevät kiertämään ryhmää ruutujen kanssa ja yrittävät löytää henkilöitä, joiden kohdalla väitteet pitävät paikkansa. Ruutujen kohdalle kirjoitetaan henkilön nimi. Huom. Yhdeltä ihmiseltä saa kysyä yhden väitteen kerrallaan, jonka jälkeen henkilöä pitää vaihtaa ennen samalta henkilöltä kysymistä. Se, kuka saa ensimmäisenä kerättyä itselleen suoran rivin, eli bingon, huutaa bingo. Aktiviteetti soveltuu käytettäväksi niin tutun kuin toisilleen tuntemattoman ryhmän kanssa. Bingoruudut löytyvät liitetiedostosta.

Lisää ryhmäytymisleikkejä osoitteessa [Ryhmarenki.fi](http://ryhmarenki.fi)

Ensimmäinen tapaaminen: Ensimmäisellä tapaamisella käydään alussa yhteisesti läpi Tervetuloa keskustelemaan intuitiivisesta syömisestä -moniste. Tämän jälkeen voidaan valita jokin tutustumisaktiviteetti positiivisen ilmapiirin luomiseksi ennen varsinaiseen aiheeseen siirtymistä. Nämä vievät noin 20 min, jonka takia myös ensimmäiseen tapaamiseen käytettävä aika hieman kasvaa, jos kaikki tehtävät halutaan käydä läpi. Jokaisen tapaamisen tarkemmat ohjeet ja sisällöt löytyvät tapaamisteeman alta.

TAPAAMISKERRAT

1. MYÖNTEINEN SUHTAUTUMINEN SYÖMISEEN

Tapaamisten sisällöt (Myönteinen suhtautuminen syömiseen)	Aikataulu
Tarvikkeet: Ohjaaja: opas Osallistujat: tulostettavat pohjat (myönteinen suhtautuminen syömiseen) + ajatuskarttapohjat + kynät (+ tutustumisbingo)	
Aloitukset: <ol style="list-style-type: none"> Intuitiivisen syömisen ja tapaamiskertojen esittelyt (Tervetuloa keskustelemaan intuitiivisesta syömisestä) Tutustumisleikki/ ilmapiirin luominen: esim. tutustumisbingo 	10 min 10 min
<ol style="list-style-type: none"> Myönteinen suhtautuminen syömiseen: <ul style="list-style-type: none"> - tavoitteet yhdessä läpi - ajatuskarttatehtävä (omaa pohdintaa n. 5 min) - pohjustus aiheeseen teoriapätkä yhdessä läpi 	10 min
<ol style="list-style-type: none"> Tehtävät: <ul style="list-style-type: none"> - 1. Oma suhde syömiseen - 2. Kielletyt ruuat - 3. Ehdoton lupa syödä - 4. Haasta ruokapoliisi - 5. Itsepuheen muuttaminen 	1 tehtävä= 20-30 min
<ol style="list-style-type: none"> Lopetus <ul style="list-style-type: none"> - ajatuskarttatehtävä: palataan alussa luotuun ajatuskarttaan ja lisätään siihen opittuja asioita. Keskustellaan oivalluksista. 	15min

MYÖNTEINEN SUHTAUTUMINEN SYÖMISEEN – TEHTÄVÄT

Tehtävät, jotka kannattaa käsitellä on merkittynä tähdellä*. Pohdintatehtävät on tarkoitettu ns. ylimääräisiksi tehtäviksi. Jos ryhmä on pieni tai keskustelu on vähäistä ne toimivat myös alustavina tehtävinä varsinaisille tehtäville. Osallistujat voivat hetken aikaa pohtia niitä itsekseen tai kääntyä juttelemaan esimerkiksi kaverille.

***Tavoitteet:** Jokainen tunnistaa, millainen oma suhtautuminen syömiseen on ja ymmärtää mikä kaikki siihen vaikuttaa. Jokainen löytää keinoja edistää myönteisempää suhtautumista omaan syömiseen.

***Ajatuskartta:** mitä myönteinen suhtautuminen syömiseen tarkoittaa? Mitä ajatuksia siitä herää? Miksi se on tärkeää? Mistä se voisi muodostua?

Ohjaajalle. Ajatuskartan kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tärkeää on, että osallistujat voivat hieman pohtia niitä ennen aiheeseen siirtymistä. Ajatuskarttaan saa syntyä niin paljon tai vähän tekstiä kuin jokainen osallistuja kokee hyväksi. Valmiissa pohjassa on myös tilaa ranskalaisille viivoille, jos ajatuskartan tekeminen on vierasta. Kirjoittamiseen ja pohdintaan ei kannata välttämättä käyttää enempää kuin 5 min.

***Tehtävä1:** Oma suhde syömiseen.

Pohdi yksin tai ryhmässä keskustellen: Millainen suhde sinulla on syömiseen? Mistä se on syntynyt? Entä miten lähipiiri ja/tai kulttuuri vaikuttaa suhteeseesi syömiseen? Millaisia muistoja syömisestä ympärille liität?

Ohjaajalle. Voitte pohtia kaikkia niitä asioita, jotka vaikuttavat omaan syömiseen niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. On hyvä pyrkiä miettimään, mitkä kaikki asiat edistävät omaa myönteistä suhtautumista syömiseen ja mitkä kaikki puolestaan heikentävät sitä. Mitä osallistujat voisivat tehdä, jotta suhde syömiseen paranisi?

Pohdinta: Mitä tulee mieleen sanasta rajoittava syöminen? Millä eri tavoilla syömistä voidaan rajoittaa ja miksi?

Tehtävä2: Kielletyt ruuat

Liitätkö syömiseen jotain sääntöjä tai kiellettyjä ruokia? Millaisia? Miten säännöt vaikuttavat suhteeseesi ruokaan? Kirjaa syömiseen liittyvät säännöt halutessasi paperille. Jos sinulla itselläsi ei ole syömiseen liittyviä sääntöjä, voit pohtia sellaisia sääntöjä, joista olet kuullut aikaisemmin tai jotka herättävät ajatuksia. Keskustele havainnoistasi ryhmässä.

Ohjaajalle. Ruokiin voidaan liittää monia erilaisia sääntöjä. Osallistujat voivat listata niitä paljonkin, mutta tämä vain tarkoittaa, että he tunnistavat sääntönsä. Sääntöjä ei saa arvottaa/ pilkata, sillä ne ovat aina yksilön aitoja kokemuksia. Niihin ei siis kannata ottaa suoraa kantaa, vaan pohtia uteliaana mistä sääntö tai uskomus on peräisin. Ruokasäännöillä ei tässä tarkoiteta samaa asiaa kuin erityisruokavalion noudattamista terveystyistä, vaikka tämä rajoittaisikin ruokavaliota. Näitäkin voi kuitenkin olla hyvä pohtia.

Tehtävä3: Ehdoton lupa syödä

Tutustu teoriaan **Ehdoton lupa syödä**. Keskustele ehdottoman syömisen periaatteesta: Mitä ajatuksia tai tunteita ehdoton lupa syödä herättää? Millä tavalla suhtaudut siihen? Tuntuuko se enemmän uhalta vai mahdollisuudelta? Voisitko antaa itsellesi ehdottoman luvan syödä?

Tarkastele seuraavaksi omia ruokasääntöjasi. Mikä voisi olla sellainen, jonka voisit rikkoa? Jos teit tehtävän paperille, ympyröi se sääntö/ kielletty ruoka, jota voisit kuvitella rikkovasi. Keskustelkaa ryhmässä millaisia tunteita ja ajatuksia ruokasääntöjen rikkominen herättää.

Ohjaajalle. Ehdoton lupa syödä voi herättää joissain ihmisissä pelkoa ja vastarintaa. Ohjaajana kannattaa suhtautua näihin ajatuksiin neutraalisti ja uteliaasti. Voit esimerkiksi kysyä mistä osallistujien ajatukset ovat peräisin. Ketään ei pakoteta sisäistämään ehdottoman luvan periaatetta. Jos osallistujilla on jo käytössään ehdottoman luvan periaate, voitte pohtia, miten tähän pisteeseen on päästy.

HUOM. Jollekin edes yhden ruokasäännön rikkominen voi olla liian iso askel ja tämä on täysin ok. Jos joku kokee voivansa rikkoa sääntöään, ohjeista kokeilemaan sitä käytännössä. Tuo esille se, että intuitiivinen syöminen on jokaisen yksilöllinen prosessi.

Pohdinta: Millaisella äänellä ja sävyllä puhut itsellesi? Mitä sanoja käytät ja miksi? Entä miten haluaisit puhua itsellesi?

Tehtävä4: Haasta ruokapoliisi

Päänsisäinen itsepuhe luonnollisesti vaikuttaa suhteeseemme ruokaan, syömiseen ja kehoomme. Intuitiivinen syöminen tunnistaa yhteensä kuusi erilaista ääntä, jotka jakavat mielipiteitään ajatuksissamme. Lue ainakin teoriaosuus äänistä nimeltä **ruokapoliisi** ja **hoivaaja**. Voit halutessasi lukea kaikkien äänten kuvaukset.

Jaa ajatuksiasi pareittain/ kolmen ryhmässä: Tunnistatko kyseiset äänet omassa sisäisessä puheessasi? Kuinka usein niitä kuulet? Entä missä tilanteissa äänet heräävät? Miten voisit vaikuttaa näihin ääniin? Keskustele havainnoistasi lopuksi koko ryhmän kesken.

Ohjaajalle. Parikeskustelulle voi antaa aikaa esim. 10 min ja yhteiselle keskustelulle loput 20 min. Voit joko itse olla jonkun parina/ ryhmässä tai kierrellä parien luona kuuntelemissa ja keskustelemissa.

Pohdinta: Miten omaan itsepuheeseen voi vaikuttaa?

Tehtävä5: Itsepuheen muuttaminen

Kirjoita paperille tai pohdi mielessäsi jokin ruokailuun tai syömiseen liittyvä lause tai sana, jota pyörittelet usein mielessäsi. Se voi olla ihan mikä vain esim. ”Taasko syöt?”, ”Tulinpas täyteen”, ”Kauhea nälkä” tai vaikka ”häpeä” pelkkänä sanana. Se voi olla myös jokin negatiivinen sana, jota käytät itsestäsi. Näitä sanoja tai lausahduksia ei tarvitse jakaa kenellekään.

Kuvittele seuraavaksi itsellesi rakas ihminen, joka puhuu käyttäen lempeää ja rauhallista ääntä. Hahmon voi myös kuvitella mielessään tai se voit olla sinä itse. Tärkeintä on, että hahmoon liitetään lempeys.

Kirjoita nyt vastaus omaan lauseeseen tai sanaan siltä lempeältä ihmiseltä, jonka aiemmin kuvittelit mielessäsi. Mitä henkilö puhuu sinulle? Mitä hän sanoo ja millä äänensävyllä? Edelleen vastauksia ei tarvitse jakaa kenellekään.

Ohjaajalle. Rakastavan hahmon kuvittelu voi olla aluksi helpompaa kuin suora lempeä itsepuhe. Tällä tavalla puhumalla voi kuitenkin oppia myönteisempää puhetapaa itselleen. Kysele osallistujilta, miltä tunteita harjoitus heissä herätti. Oliko se heistä helppo tai vaikea?

Pohdinta: Tuleeko mieleen muita tapoja, joilla voisit vaikuttaa omaan itsepuheeseen?

***Ajatuskartta:** Ota alussa luotu ajatuskartta takaisin tarkasteluun ja lisää sinne tapaamiskerran aikana opittuja asioita. Voit siis täydentää alun kysymyksiä siitä, mitä myönteinen suhtautuminen syömiseen tarkoittaa ja nostaa joitain omia huomioitasi. Voit myös lisätä sinne asioita, jotka kolahtivat itsesi kohdalla. Opitko itsestäsi jotakin uutta? Sytyttikö jokin aihe erityisen mielenkiinnon? Mitä konkreettisia keinoja voisit jatkossa käyttää edistääksesi omaa myönteistä suhdettasi syömiseen?

Ohjaajalle. Osallistujat voivat tehdä ajatuskarttaan merkintöjä, mutta se ei ole välttämätöntä. Tämän loppurefleksioinnin voi myös tehdä pelkästään keskustelemalla. Heille voi ensin antaa muutaman minuutin aikaa itsenäiselle pohdinnalle, jonka jälkeen he saavat nostaa itse tapaamisen aikana käsiteltyjä asioita keskusteluun.

Syventävä pohdinta: Onko olemassa tilanteita, jolloin ehdoton lupa syödä ei välttämättä toimi?

MYÖNTEINEN SUHTAUTUMINEN SYÖMISEEN – TEORIAM

Pohjustus aiheeseen: Myönteinen suhtautuminen syömiseen viittaa syömiseen kohdistuvaan positiiviseen asenteeseen. Se tarkoittaa siis sitä, että syöminen tuottaisi enemmän myönteisiä kokemuksia sen sijaan, että se aiheuttaisi esim. stressiä tai syyllisyyttä. Myönteinen suhtautuminen syömiseen auttaa meitä rakentamaan itsellemme terveellisempää ruokasuhdetta. Se muodostuu monista eri asioista, joihin vaikuttavat kulttuuri, lapsuus, sosiaalinen verkosto, oma ruokasuhde, arvot ja normit.

Ehdoton lupa syödä: Intuiivisen syömisestä vastaus erilaisiin sääntöihin on ehdoton lupa syödä. Tämä tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että ruokailussa ja syömisessä ei ole mitään sääntöjä. Ruokiin ei liitetä arvottavia sanoja ”hyvä” tai ”huono” eikä ruokia rajoiteta itseltään mitenkään. Seuraavassa kuvataan askeleet ehdottomaan lupaan syödä.

1. Kunnioita nälkääsi. Lupa syödä mitä vain voi tuntua hallitsemattomalta etenkin silloin, kun syöjä on todella nälkäinen. Tällöin aivan ensimmäiseksi tulisi pyrkiä tasoittamaan ruokarytmiä niin, etteivät ruokailuvälit veny viisi tuntia pidemmiksi. (Aiheesta lisää teemassa **Säännöllistä ruokailua**).
2. Riko yksi ruokasääntösi. Osta esimerkiksi yksi tai kaksi kiellettyä ruokaa ja maistele niitä tietoisesti. Joskus ruuat jopa kadottavat mielihyvääefektin, kun niistä tulee sallittuja. Jos ne kuitenkin ovat itselle maukkaita, jatketaan lupaa ostaa niitä kotiin tai annetaan itselle lupa syödä niitä ravintoloissa.
3. Riko toinen ruokasääntösi. Ruokasääntöjen listaa käydään läpi tällä tavalla, kunnes rajoituksia ei mahdollisesti enää ole. Jos kiellettyjä ruokia on paljon, niitä kaikkia ei tarvitse käydä samalla tavalla läpi. Tärkeintä on, että ruokailuun tulisi joustoa.

(mukailtu Tribole & Resch 2012, 90.)

Haasta ruokapoliisi

*Ruokapoliisi

- Ruokapoliisi on ääni, joka jatkuvasti tuomitsee ja kritisoi meitä ruokiin ja syömiseen liittyvistä valinnoistamme. Sen kommentointia ovat mm. ”Älä syö tuota hampurilaista, se lihottaa”, ”Söit eilen niin paljon, että tänään syöt vähemmän” ja ”Et ansaitse tuota”. Se ei auta mitenkään ja tuottaa syyllisyyden ja huonommuuden tunteita.

Neuvoja

- Neuvojan ääni tuottaa ohjeita siitä, miten sinun tulisi milloinkin syödä. Se voi toimia yhdessä ruokapoliisin kanssa, jolloin sen antamista ohjeista on enemmän hyötyä kuin haittaa. Neuvojan ohjeita ovat esim. ”Älä syö noin paljon hiilihydraatteja”, ”Ota mieluummin sokeriton versio” ja ”Laske paljon siinä on kaloreita”. Neuvoja ja ruokapoliisi ovat melko samankaltaisia, mutta neuvoja

antaa enemmän ruokiin liittyviä yleistettyjä sääntöjä. Neuvojasta voi saada hyötyäkin omien valintojen tekoon, jos sen sävy ei ole syyllistävää tai muut vaihtoehdot kieltävää.

Kapinoitsija

- Kapinoitsija kapinoi kaikkia ruokaan liitettäviä sääntöjä vastaan. Sen lausahduksia ovat mm. "Taasko pitää syödä pelkkää salaattia? En halua!", "Syö ruoka salaa niin sinun ei tarvitse kuulla muiden kommentointia" ja "Syö nyt kerrankin kunnolla, kun voit!" Se yrittää puolustaa rajojasi, mutta saa usein aikaan ylisyöntiä.

Tarkkailija

- Tarkkailija on neutraali ääni, joka tekee huomioita syömisistäsi, mutta ei arvota tai tuomitse niitä mitenkään. Se voi sanoa esim. "Söin runsaskalorisen annoksen", "Iltaisin on kamala nälkä" ja "Häpeän sitä, että söin salaa". Tarkkailija yksinkertaisesti antaa sinulle tietoa ajatuksistasi, tunteistasi ja käyttäytymisestäsi, mutta ei muuta. Se tarjoaa faktoja, mutta ei syyllistä.

***Hoivaaja**

- Hoivaajan ääni on lämmin, lempeä ja rakastava. Se ei ikinä tuomitse tai syytä sinua mistään, vaan se hoitaa ja huolehtii. Kaikki positiivinen ruokaan liittyvä itsepuhe tulee hoivaajasta. Se sanoo mm. "Ihanaa, että otin nälkäni lisää ruokaa", "Jätelön syömisessä ei ole mitään vikaa" ja "Olen kunnioittanut hienosti kylläisyyttäni tällä viikolla. Olen ylpeä itsestäni!" Vastakohta ruokapoliisille.

Intuitiivinen syöjä

- Intuitiivisen syöjän ääni on sekoitus tarkkailijaa ja hoivaajaa, mutta siinä on myös positiivisia elementtejä kapinoitsijasta. Se on ääni, joka tietää kaikista parhaiten sen, mikä sinulle on milläkin hetkellä parasta. Sen puhetta ovat esim. "Nyt tuntuu kylläiseltä, aika lopettaa syöminen", "Minulla on täysi oikeus nauttia jälkiruuaksi jotain hyvää", ja "Mitä minun tekisi mieli?". Intuitiivinen syöjä pitää yllä positiivista sekä tarkkailevaa itsepuhetta. Se on myös valmis puolustamaan oikeuksiaan, jos joku toinen kommentoi sen ruokavalintoja.

(Tribole & Resch 2012, 99-106.)

2. ROHKEUTTA MAISTAA

Tapaamisen sisällöt (Rohkeutta maistaa)	Aikataulu
Tarvikkeet: Ohjaaja: opas + 2 väriä post-it-lappuja Osallistujat: tulostettavat pohjat (Rohkeutta maistaa) + ajatuskarttapohjat + kynät	
Aloitus: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rohkeutta maistaa: <ul style="list-style-type: none"> - tavoitteet yhdessä läpi - ajatuskarttatehtävä (omaa pohdintaa n. 5 min) - pohjustus aiheeseen teoriapätkä yhdessä läpi 	10 min
<ol style="list-style-type: none"> 2. Tehtävät: <ul style="list-style-type: none"> - 1. Lempiruokia - 2. Nautinto syömisessä - 3. Aistilähtöinen syöminen - 4. Millainen syöjä olet? - 5. Rohkeutta maistaa 	1 tehtävä= 20-30 min
<ol style="list-style-type: none"> 3. Lopetus <ul style="list-style-type: none"> - ajatuskarttatehtävä: palataan alussa luotuun ajatuskarttaan ja lisätään siihen opittuja asioita. Keskustellaan oivalluksista. 	15 min

ROHKEUTTA MAISTAA – TEHTÄVÄT

***Tavoitteet:** Jokainen ymmärtää mistä omat lempimaut koostuvat. Jokainen löytää keinoja pysähtyä maistelemaan niin uusia kuin tuttujakin ruokia.

***Ajatuskartta:** Miksi ruokia kannattaa pysähtyä maistelemaan? Mikä merkitys ruuan tuomalla mielihyvällä sinulle on? Miksi on tärkeää saada ruuasta mielihyvää?

Tehtävä1: Lempiruokia

Post-it-lapputehtävä. Kirjoita yhden värisille post-it-lapuille omia lempiruokia/ruoka-aineita. Pohdi myös mistä makumieltymykset ovat peräisin: Ovatko maut lapsuudesta tuttuja? Miellyitkö johonkin vasta aikuisiällä? Onko makusi muuttunut vuosien varrella? Vie laput seinälle/ taululle ja esittele omat ruokasi.

Vaihtoehtoisesti tehtävän voi tehdä paperille omalla paikallaan. Pohdi edellä listattuja kysymyksiä makumieltymyksien alkuperästä.

Ohjaajalle. Tehtävän tarkoituksena on herätellä osallistujien ajatuksia siitä, ovatko makumieltymykset aina samanlaisia vai voivatko ne muuttua. Voitte myös pohtia mitä nämä lempiruuat itselle merkitsevät: Millainen merkitys ruuan tuomalla mielihyvällä on? Ruokien listaamiseen voi käyttää esim. 5-10 min ja loput 20 min niiden läpikäyntiin.

*Tehtävä2: Nautinto syömisessä

Intuitiivisessa syömisessä nautinto syömisessä on hyvin oleellista. Mielihyvän kokeminen voi kuitenkin kärsiä esimerkiksi silloin, kun syömistä rajoitetaan paljon, syöminen saa tuntemaan syyllisyyttä tai syöminen tapahtuu kiireessä tai tunnekuohussa.

Keskustele seuraavista kysymyksistä: Saatko syömisestäsi nautintoa? Miksi tai miksi et? Jos et koe nautintoa syömisestä, pohdi mitä voisit tehdä asialle: Miten voisit palauttaa mielihyvän kokemuksen omaan arkeesi? Siirrykää keskustelun jälkeen tarkastelemaan teoriaa **Nautinnon palauttaminen syömiseen.**

Ohjaajalle. Ohjattavien on hyvä pohtia keinoja lisätä syömiseen liittyvää nautintoa itse, vaikka he eivät välttämättä heti keksisikään mitään. Korosta, että keinot voivat olla mitä vain, eikä tässäkään ole oikeita tai vääriä vastauksia.

Pohdinta: Mitä tarkoittaa aistilähtöinen syöminen?

Tehtävä3: Aistilähtöinen syöminen

Tutustu teoriaan **Aistilähtöinen syöminen**. Keskustele siitä, kuinka paljon kiinnität eri aisteihin huomiota syödessäsi. Mikä/ mitkä aistimukset ovat sinulle tärkeimpiä? Entä mihin kiinnität vähiten huomiota?

Pohdinta: Mikä kaikki voi vaikuttaa siihen, millainen syöjä olet?

***Tehtävä4:** Millainen syöjä olet?

Keskustele pareittain/ kolmen ryhmässä: Millainen syöjä olet? Miten suhtaudut erilaisiin ruokiin? Voit kuvata itseäsi esimerkiksi yhdellä tai useammalla sanalla. Pohdi myös mistä suhtautumisesi mahdollisesti johtuu. Jakakaa lopuksi ryhmälle omia ajatuksianne.

Ohjaajalle. Ohjaajana voit olla osa jotakin ryhmää tai jonkun parina tai sitten kierrellä ryhmien välillä kuuntelemassa ja osallistumassa keskusteluihin. Kannusta osallistujia pohtimaan syitä sille, miten he suhtautuvat erilaisiin ruokiin. Esimerkiksi jos joku kokee olevansa valikoiva, mikä saa hänet pysymään tietyissä ruuissa. Jos joku kokee syövänsä ja maistelevansa kaikkea melko rohkeasti, voit pyytää heitä pohtimaan mikä saa heidät kokeilemaan erilaisia ruokia. Parikeskusteluihin voi käyttää esim. 10 min ja loput 20 min yhteiseen keskusteluun.

Tehtävä5: Rohkeutta maistaa

Post-it-lapputehtävä. Kirjoita post-it-lapuille (erivärisiä kuin tehtävässä1) sellaisia ruokia, joita haluaisit mahdollisesti lisätä, kokeilla tai oppia käyttämään ruokailussasi. Ne voivat olla ruokia tai ruoka-aineita, joita olet kokeillut joskus aiemmin, tai ruokia, joita et ole koskaan kokeillut. Onko sellaisia? Entä millä niitä voisi saada lisättyä arkeen? Voit pohtia myös ruokien mahdollista mielihyvävaikutusta: saisiko ruuista mielihyvää?

Samalla tavalla kuin tehtävässä1 laput kerätään taululle ja esitellään muille. Vaihtoehtoisesti tehtävän voi tehdä paperille.

Ohjaajalle. Jos osallistujat eivät koe haluavansa lisätä mitään ruokia arkeensa, voit ohjata heitä pohtimaan lempiruokiaan. Kuinka usein he syövät lempiruokiaan? Mitä muita ruokia heillä mahdollisesti on, joita he eivät koe lempiruukiin, mutta joita he käyttävät? Millaisena kokonaisuutena he näkevät oman ruokavalionsa? Ovatko he tyytyväisiä siihen? Rohkeutta maistaa tehtävällä herätellään osallistujien ajatuksia heidän ruokavalionsa laajentamisesta ja mitä se voisi saada aikaan.

***Ajatuskartta:** Ota alussa luotu ajatuskartta takaisin tarkasteluun ja lisää sinne tapaamiskerran aikana opittuja asioita. Mitä oivalluksia teit? Mikä kolahti? Opitko itsestäsi jotakin uutta? Saitko tapaamiskerran aikana jotakin konkreettisia työkaluja, joita voisit hyödyntää omassa arjessa?

Syventävä pohdinta: Onko olemassa tilanteita, jolloin ruuan tuottaman mielihyvähäkökemuksen etsiminen ei ole hyvä ohje? Täytyykö joskus ruokaan ns. tyytyä?

ROHKEUTTA MAISTAA – TEORIAT

Pohjustus aiheeseen: Intuitiivisessa syömisessä puhutaan paljon ruuan tuottamasta nautinnosta.

Yhdistämme ruokaan helposti mielihyvän ja opimme sen jo varhain, sillä pieni vastasyntynyt saa turvaa, lohtua ja mielihyvää rintamaidosta. Kaikenlaisten ruokien salliminen itselle ja niiden tietoinen maistelu parantaa ruuan tuomaa mielihyväkokemusta. Intuitiivinen syöminen ei ohjaa lisäämään lautaselle jotain sellaista, mistä itse ei pidä, koska silloin ruuan tuottama nautinto vähenee. Pikemminkin kyse on siitä, että opimme tunnistamaan ja aidosti ymmärtämään omia makumieltymyksiämme. Ruokien tietoinen maistelu toimii apunamme tässä asiassa.

Nautinnon palauttaminen syömiseen

Intuitiivisessa syömisessä nautinto syömiseen voidaan palauttaa seuraavilla askelilla:

1. **Anna itsellesi ehdoton lupa syödä:** Ehdoton lupa syödä tarkoittaa kaikkien ruokien sallimista itselle. Olemalla rajoittamatta ruokia, voit nauttia täysin ruokailuhetkestä. Huom. jos sinun on vaikea sallia itsellesi kaikkia ruokia, voit sallia vain osan tai edes yhden ruuan, josta nautit. Pyri olemaan syöllistämättä itseäsi, kun syöt haluamiasi ruokia.
2. **Kunnioita nälän tunnettasi:** Syöminen sopivan nälkäisenä on nautinnollisempaa kuin syöminen todella nälkäisenä tai täydellä vatsalla.
3. **Harjoita aistilähtöistä syömistä:** Aistilähtöinen syöminen tarkoittaa syömiseen keskittymistä kaikkia aisteja käyttämällä.

(Tribole & Resch 2012, 136-142.)

Aistilähtöinen syöminen

- **Aromi:** Miltä ruoka tuoksuu? Saako se haluamaan maistaa ruokaa? Tuoksulla voi olla jopa suurempi painoarvo kuin maulla ja tekstuurilla.
- **Ulkonäkö:** Miltä ruoka näyttää? Ruuan kaunis ulkonäkö saa monesti maistamaan ruokaa. Onko se värikästä? Näyttääkö se tuoreelta?
- **Maku:** Miltä ruoka maistuu? Ota aikaa maistella ruokaa suussasi. Onko se suolaista tai makeaa, hapanta tai kitkerää? Milloin tietyt maut tuottavat sinulle eniten nautintoa? Syötkö aamulla mieluummin makeaa vai jotakin suolaista?
- **Rakenne:** Miltä ruoka tuntuu suussa? Onko sen rakenne sellainen, mistä pidät? Rouskuuko se hampaissa? Onko se pehmeää?
- **Lämpötila:** Kuinka lämmintä tai kylmää ruoka on? Miten huoneen lämpötila vaikuttaa ruokasi lämpötilaan? Entä sää?
- **Volyyymi:** Onko ruoka kevyttä vai raskaampaa ja täyttävämpää? Millaisen ruuan miellät kevyeksi ja millaisen täyttävämmäksi? (Tribole & Resch 2012, 138-139.)

3. NÄLÄN JA KYLLÄISYYDEN TUNNISTAMINEN

Tapaamisen sisällöt (Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen)	Aikataulu
<p>Tarvikkeet: Ohjaaja: opas + 2 väriä post-it-lappuja Osallistajat: tulostettavat pohjat (Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen) + ajatuskarttapohjat + kynät</p>	
<p>Aloitus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen <ul style="list-style-type: none"> - tavoitteet yhdessä läpi - ajatuskarttatehtävä (omaa pohdintaa n. 5 min) - pohjustus aiheeseen teoriapätkä yhdessä läpi 	10 min
<ol style="list-style-type: none"> 2. Tehtävät: <ul style="list-style-type: none"> - 1. Näлкä ja kylläisyys tunteina - 2. Nälän ja kylläisyyden taulukko - 3. Kolme muuta nälän muotoa - 4. Tyhjä lautanen 	1 tehtävä= 20-30 min
<ol style="list-style-type: none"> 3. Lopetus: <ul style="list-style-type: none"> - ajatuskarttatehtävä: palataan alussa luotuun ajatuskarttaan ja lisätään siihen opittuja asioita. Keskustellaan oivalluksista. 	15 min

NÄLÄN JA KYLLÄISYYDEN TUNNISTAMINEN – TEHTÄVÄT

***Tavoitteet:** Jokainen ymmärtää, miksi nälän ja kylläisyyden tunnistaminen on tärkeää. Jokainen löytää keinoja tunnistaa omaa nälkää ja kylläisyyttä.

***Ajatuskartta:** miksi oman nälän ja kylläisyyden tunnistaminen on tärkeää? Miten omaa nälkää ja kylläisyyttä voi tunnistaa?

Ohjaajalle. Pohjustus aiheeseen kysymyksiin ei ole ns. oikeita ja väärä vastauksia. Tärkeää on, että osallistujat voivat hieman pohtia ja jakaa omaa ymmärrystään niistä.

***Tehtävä1:** Nälkä ja kylläisyys tunteina

Post-it-lapputehtävä. Pohdi parin tai kolmen ryhmässä nälkää ja kylläisyyttä tunteina: Miltä ne tuntuvat kehossa? Listaa omia nälän ja kylläisyyden tuntemuksiasi post-it-lappuihin. Laput viedään lopuksi seinälle/taululle ja omat ajatukset esitellään muulle ryhmälle.

Voit myös keskustella seuraavista: Tunnistatko kummatkin tunteet helposti? Onko toinen helpompi tai vaikeampi tunnistaa? Muistatko tilanteita, jolloin et tunnistanut kumpaakaan? Mitä silloin tapahtui? Entä miltä se tuntui? Teoriaosion löytyvää listaa **Yleisimmät nälän tunteet** ja **Yleisimmät kylläisyyden tunteet** voi käyttää apuna.

Käyttäkää tuntemusten listaamiseen n.10min.

Ohjaajalle. Nälän ja kylläisyyden tuntemusten kokeminen on yksilöllistä eivätkä siksi kaikki koe niitä samalla tavalla. Kaikki eivät välttämättä edes juurikaan tunnista omaa nälkäänsä/ koe itseään yleisesti nälkäiseksi. Tässä tapauksessa pyydä heitä pohtimaan, mistä se voisi johtua. Milloin viimeksi nälkä tunnistettiin?

Tehtävä2: Nälän ja kylläisyyden taulukko

Paripohdinta: Tutkaile taulukkoa (**Nälän ja kylläisyyden taulukko**) ja pysähdy tunnustelemaan oloasi juuri tällä hetkellä. Millä asteella luulet olevasi? Voit myös muistella viime kertaa, kun söit tai miettiä, millä asteella usein olet nälän ja kylläisyyden suhteen. Millä asteella luulet olevasi usein? Jaa huomioitasi koko ryhmälle.

Pohdinta: Mikä muu voi herättää halun syödä kuin biologinen nälkä?

Tehtävä3: Kolme muuta nälän muotoa

Tutustu kolmeen nälän muotoon (**Nälän muodot**) ja mieti kokemuksiasi niistä: Tunnistatko jokaisen niistä? Onko niissä jotain hyvää? Entä onko niissä jotain huonoa? Jaa ajatuksia koko ryhmälle.

Ohjaajalle. Se, miten nälän eri muodot koetaan, riippuu hyvin pitkälti yksilöstä. Voit kysellä miten kukin nälän muoto näyttäätyy jokaisen elämässä ja/tai eri tilanteissa.

Pohdinta: Miksi sopivaa kylläisyyden tunnetta ei aina välttämättä tunnisteta?

Tehtävä4: Tyhjä lautanen

Tarkastele teoriaa **Tyhjä lautanen**. Keskustele ryhmässä tai mieti itsekseksi: Tunnistatko itsesi kaikista, tai joistain näistä seikoista, minkä takia syöminen saattaa ohittaa kylläisyysignaaleit? Minkä näistä luulet vaikuttavan sinuun eniten? Entä miten voisit vaikuttaa käyttäytymiseesi?

Ohjaajalle. Kysymyksen ”miten voisit vaikuttaa käyttäytymiseesi?” tarkoituksena on herätellä ohjattavia pohtimaan ja nimeämään itse keinoja oman käyttäytymisensä hallintaan, jos siihen on tarvetta. Ohjeista heitä miettimään yksilöllisiä ohjeita itselleen tai yleisesti ja painota, ettei edelleenkään ole oikeita tai vääriä vastauksia. Kaikki lähtee liikkeelle oman toiminnan tunnistamisesta, ja sen jälkeen keinot vaikuttaa toimintaan voivat olla millaisia vain.

***Ajatuskartta:** Ota alussa luotu ajatuskartta takaisin tarkasteluun ja lisää sinne tapaamiskerran aikana opittuja asioita. Mitä oivalluksia teit? Mikä kolahti? Opiteko itsestäsi jotakin uutta? Miten voisit opetella tunnistamaan omia nälkä- ja kylläisyysviestejäsi paremmin? Mitä keinoja voisit ottaa käyttöön?

NÄLÄN JA KYLLÄISYYDEN TUNNISTAMINEN – TEORIAT

Pohjustus aiheeseen: Nälkä on kehon biologinen signaali sille, että nyt on aika taas syödä. Kylläisyys taas kertoo, milloin on aika lopettaa syöminen. Keho lähtökohtaisesti pitää huolen siitä, että jotain tulisi aina syötyä. Jos ruokailuvälit kasvavat suuriksi, myös nälkä kasvaa ja saa ihmisen reagoimaan siihen syömällä kerralla suurempia määriä. Kovassa nälässä voi helposti tapahtua ahmimista, jolloin ruoka syödään nopeasti. Tällöin myös aistimukset kylläisyydestä voivat jäädä huomiotta, mistä taas aiheutuu epämukavan täysi olo. Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen palvelevat siis yksilön omaa etua.

Yleisimmät nälän tunteet

- Vatsan murina
- Heikotus
- Vaikeus keskittyä
- Kipu vatsassa
- Ärsyyntyneisyys
- Päänsärky

Yleisimmät kylläisyyden tunteet

- hienovarainen tunne siitä, että vatsa on täynnä (huom. ei ole sama asia kuin epämukavan täysi olo)
- tunteet kylläisyydestä ja tyytyväisyydestä sen hetkessä olotilassa
- neutraali olo: ei nälkä, mutta ei myöskään täysi olo – ei tarvetta jatkaa tai aloittaa syöminen

(Tribole & Resch 2012, 69, 123.)

Nälän ja kylläisyyden taulukko (mukailtu Borg 2018, 104).

Taulukon avulla voi tarkastella omia nälän tunteitaan. Se antaa suuntaa tuntemusten havainnoimiselle. Mitkä ovat sinulle tutuimmat tunteet?

Nälän/ kylläisyyden aste	0	1	2	3	4	5
	Niin nälkä, että heikottaa	Kova nälkä, kiire syödä	Pieni nälkä, ei suurta kiirettä syömään	Kylläinen/ neutraali olo, ei tarvetta syödä	Täysi olo, jos jatkan syömistä tulen ähkyy	Epämukavan täysi olo/ ähky

Nälän muodot

→ Makunälkä

Makunälkä on halua maistaa ruokaa, koska se kuulostaa hyvältä tai on esillä. Keho ei ole tällöin biologisesti nälkäinen. Voit kuvitella tilanteen, jossa olet kaupassa juuri syötyäsi hyvän aterian. Kävelet leipomotuotteiden ohi ja katselet, miten hyvältä suklainen muffini oikein näyttää – tekeepä mieli maistaa! Tämä on makunälkää.

Milloin viimeksi koit makunälkää?

→ Käytännöllinen nälkä

Käytännöllinen nälkä liittyy ruokailujen suunnitteluun. Silloin ei myöskään välttämättä olla nälkäisiä, mutta ruokaa syödään esimerkiksi ennen suunniteltuja menoja. Tällä varmistetaan, että biologinen kova nälkä ei iske sellaisella hetkellä, kun ei vaikka ole mahdollista mennä syömään.

Oletko joskus toteuttanut käytännöllistä nälkää? Miten ja missä tilanteissa?

→ Emotionaalinen nälkä

Emotionaalinen nälkä tarkoittaa syömistä tunteisiin. Ruualla voidaan hakea lohtua esimerkiksi tylsyyteen, suruun tai vihaan. Sillä siis säädellään tunteita.

Oletko joskus syönyt tunteisiisi? Tunnistatko mihin?

Tyhjä lautanen

Ihmiset saattavat syödä lautasen tyhjäksi, vaikka he olisivatkin jo kylläisiä. Tähän voivat vaikuttaa monet eri seikat kuten:

1. sinut on opetettu tyhjentämään lautanen,
2. et halua heittää ruokaa hukkaan,
3. syöt tottumuksesta ruuan loppuun (esim. karkkipussi yhdeltä istumalta),
4. aloitit syömisen todella nälkäisenä.

Keksitkö muita syitä, miksi ruokailua jatketaan, vaikka olo olisikin jo todella kylläinen?

4. SÄÄNNÖLLISTÄ RUOKAILUA

Tapaamisen sisällöt (Säännöllistä ruokailua)	Aikataulu
Tarvikkeet: Ohjaaja: opas Osallistujat: tulostettavat pohjat (Säännöllistä ruokailua) + ajatuskarttapohjat + kynät	
Aloitus: <ol style="list-style-type: none"> 1. Säännöllistä ruokailua <ul style="list-style-type: none"> - tavoitteet yhdessä läpi - ajatuskarttatehtävä (omaa pohdintaa n. 5 min) - pohjustus aiheeseen teoriapätkä yhdessä läpi 	10 min
<ol style="list-style-type: none"> 2. Tehtävät: <ul style="list-style-type: none"> - 1. Oma ruokarytmi - 2. Nälän tukahduttaminen - 3. Aterioihin liittyvät säännöt - 4. Ateriarytmin muuttaminen 	1 tehtävä= 20-30 min
<ol style="list-style-type: none"> 3. Lopetus <ul style="list-style-type: none"> - ajatuskarttatehtävä: palataan alussa luotuun ajatuskarttaan ja lisätään siihen opittuja asioita. Keskustellaan oivalluksista. 	15 min

SÄÄNNÖLLISTÄ RUOKAILUA – TEHTÄVÄT

***Tavoitteet:** Jokainen ymmärtää, mitä säännöllisellä ruokailulla tarkoitetaan ja miksi se on hyödyllistä. Jokainen tunnistaa omaan ruokailuun liittyvää säännöllisyyttä ja/tai löytää keinoja säännöllistää sitä.

***Ajatuskartta:** mikä hyöty säännöllisellä ruokailulla on? Mitä se oikeastaan tarkoittaa? Onko oma syömiseni säännöllistä?

*Tehtävä1: Oma ruokarytmi

Tee tehtävä paperille. Kirjoita yhden kalenteripäivän ruokailut itsellesi ylös (huom. keskity muistelemaan ruokailujen ajoituksia, ei sinänsä syötyjä ruokia). Voit kirjoittaa myös päivän aikaiset tekemiset ruokailujen väliin. Mieti kellonaikoja, jolloin syömiset toteutuvat. Kuinka pitkä aika ruokailujen väliin jää? Koetko syöväsi tarpeeksi usein ja säännöllisesti vai kaipaatko säännöllisempää ruokarytmiä?

Pohdi myös omia nälän kokemuksiäsi. Jos aloitat syömisen ollessasi todella nälkäinen, ruokaväli on tällöin venynyt liian suureksi. Jatkuva napostelu voi kertoa myös siitä, että ruokailuväli on liian pitkä.

Keskustele halutessasi ryhmässä, millaisia huomioita omasta ruokarytmistäsi teit.

Ohjaajalle. Pohtikaa mahdollisia syitä ateriarytmien takana. Nälän puuttuminen voi olla yksi iso syy, miksi ateriarytmi ei ole säännöllistä. Joku osallistujista voi myös kokea olonsa todella hyväksi, vaikka ei söisikään montaa kertaa päivässä. Useammin syöminen voi jopa tuntua inhottavalta ajatukselta. Voit kertoa, että tässä ei ole mitään väärää, kunhan osallistuja on itse tyytyväinen rytmiinsä, eikä hän koe kovia nälän tunteita, heikotusta tai huonoa oloa.

Pohdinta: Voiko biologista nälkää huijata jotenkin? Voiko kehon opettaa sivuuttamaan nälän tunne?

Tehtävä2: Nälän tukahduttaminen

Nälän tunnetta voidaan yrittää tukahduttaa, jos vaikka koetaan, että vielä ei ole aika syödä tai enää ei saa syödä. Tiukka dieetti tai rajoittava syöminen opettaa, että meidän tulisi syödä tiettyjä ruokia mahdollisesti tiettyihin aikoihin välittämättä kehon omista tarpeista. Nälän tukahduttaminen voi vaikeuttaa säännöllistä syömistä.

Pohdi seuraavia kysymyksiä: Oletko joskus siirtänyt/ pyrkinyt tukahduttamaan nälän tunteen jotenkin? Miten olet sen tehnyt? Missä tilanteessa? Mitä ajatuksia se on herättänyt? Jakakaa pohdintojanne.

Ohjaajalle. Nälkää voi tukahduttaa ja/ tai siirtää oikeastaan millä tahansa toiminnalla, joka ei tyydytä nälän tunnetta tai tyydyttää nälän tunteen vain hetkellisesti. Voitte pohtia seuraavia kysymyksiä: voiko nälän tunteen tukahduttaminen/ siirtäminen olla joskus positiivista? Entä milloin siitä tulee negatiivista?

Pohdinta: Mikä saa ihmisen luomaan itselleen erilaisia ruokailuun liittyviä sääntöjä? Onko säännöistä jotakin hyötyä?

Tehtävä3: Aterioihin liittyvät säännöt

Keskustele pareittain/ kolmen ryhmässä. Säätelevätkö jotkin ulkoiset tekijät sitä, milloin sinun pitäisi syödä ja milloin ei? Tunnistatko joitain sääntöjä liittyen syömisen ajoittamiseen ja/tai annosten kokoon? Oletko joskus kokenut, ettet saisi enää syödä? Pohdi vielä, mistä säännöt voisivat olla peräisin.

Ohjaajalle. Ateriasäännöt voivat olla mitä vain sääntöjä, jotka liittyvät aterioimiseen. Ne säätelevät sitä, mitä, milloin ja kuinka paljon jotakin syödään. Voitte pohtia yhdessä erilaisia sääntöjä ja miettiä mistä ne ovat peräisin. Jos joku kokee voivansa hyvin noudattamalla tiettyjä sääntöjä, hänellä on täysi oikeus siihen. Sääntöjä tarkastelemalla ei ole tarkoitus moralisoida ketään.

***Tehtävä4:** Ateriarytmin muuttaminen

Onko ruokailurytmissäsi jotain sellaista, mitä muuttaisit? Miten voisit itse vaikuttaa omaan ateriarytmiisi? Tarkastele mahdollisia syitä tämänhetkisen ateriarytmin takana. Millaisella aika-akselilla haluaisit, että syömisesi toteutuisi? Miten eri ruokailut ajoittuisivat päivään? Voit halutessasi palata tehtävän1 ruokarytmiin ja merkitä siihen mitä muutoksia haluaisit. Keskustele havainnoistasi ryhmässä.

Voit myös tutustua teoriaan **Harjoitteluateria**. Millaisia ajatuksia harjoite herättää? Jos ruokarytmi on todella epäsäännöllistä etkä tunnista nälkää, harjoitteesta voi olla apua.

Ohjaajalle. Jos ateriarytmi on todella epäsäännöllistä tai nälkää ei ylipäättänsä tunneta, voi olla vaikeaa miettiä sitä, millainen ateriarytmi itselle sopisi. Voit tässä tapauksessa ohjeistaa ohjattavia kuvittelemaan mielessään tilannetta, jossa he söisivät 4-5 h välein jotakin. Kysy heiltä, miltä ajatus tuntuu – mitä tunteita se herättää? Osa voi jopa kokea säännöllisemmän syömisen sellaiseksi, jota he eivät pysty tekemään. Jos näin käy voit uteliaasti kysellä, mistä tämä ajatus johtuu.

***Ajatuskartta:** Ota alussa luotu ajatuskartta takaisin tarkasteluun ja lisää sinne tapaamiskerran aikana opittuja asioita. Mitä oivalluksia teit? Mikä kolahti? Opitko itsestäsi jotakin uutta? Saitko tapaamiskerran aikana jotakin konkreettisia työkaluja, joita voisit hyödyntää omassa arjessa? Miten vaikuttaisit omaan ateriarytmiisi?

SÄÄNNÖLLISTÄ RUOKAILUA – TEORIAM

Pohjustus aiheeseen: Säännöllinen ruokailu viittaa riittävän usein toteutuvaan ruokarytmiin. Sen tarkoituksena on estää nälän tunteen kasvu liian suureksi. Muita hyötyjä tällä on myös se, että esimerkiksi vireystila, mieliala ja keskittymiskyky pysyvät parempina silloin, kun ruokailuja on riittävästi päivässä. Yleisenä ohjenuorana on, että ruokailujen välille ei jäisi enemmän kuin viisi tuntia. Ei kuitenkaan ole olemassa mitään tiettyä ruokarytmiä, joka sopisi kaikille. Ihmiset voivat olla ateriarytmeissäänkin niin yksilöllisiä, että on turhaa yrittää saada kaikille samanlaista aikataulutusta syömisen suhteen.

Harjoitteluateria

Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen teeman kohdalla käsiteltiin nälän tunnistamista ja siihen vaikuttavia asioita. Jos nälkää ei koeta, se vaikuttaa olennaisesti ateriarytmiin: Miksi syödä, jos ei tunne nälkää? Nälkää ja kylläisyyttä voi oppia havainnoimaan paremmin esim. kehon tietoisella kuuntelulla. Kehon signaalien ollessa hukassa, kannattaa

1. ensin säännöllistää ateriarytmiä
2. ja sitten, kun nälkä kasvaa ja signaalit voimistuvat, voidaan oppia tunnistamaan itselle sopivia ateriämääriä ja aikoja.

Jos ruokailuajat ovat kovin solmussa, voit ottaa seuraavan harjoitteen kokeiluun:

Keskity yhteen ateriaan päivässä, valitse mieluiten joko aamupala tai lounas. Pyri syömään ateria mahdollisimman tietoisena kehon viesteistä eli pyri kuuntelemaan kehon nälkä- ja kylläisyyssignaaleja. Jos et syönyt aamupalaa etkä tunne itseäsi nälkäiseksi 4-5 h päästä, pyri syömään jotain edes vähän. Syö sen verran, kun hyvältä tuntuu ja lopeta sitten. Arvioi, miltä kehossasi tuntuu. Voit suorittaa harjoitteen **Kohti tietoista syömistä** (Syömiseen keskittyminen teemasta). Voit halutessasi hyödyntää myös **nälän ja kylläisyyden tunnistamisen taulukkoa** aina ennen syömistä ja syömisen jälkeen.

(Borg 2018, 61.)

5. SYÖMISEEN KESKITTÄMINEN

Tapaamisen sisällöt (Syömiseen keskittyminen)	Aikataulu
<p>Tarvikkeet: Ohjaaja: opas + 2 väriä post-it-lappuja Osallistujat: tulostettavat pohjat (Syömiseen keskittyminen) + ajatuskarttapohjat + kynät</p>	
<p>Aloitus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Syömiseen keskittyminen <ul style="list-style-type: none"> - tavoitteet yhdessä läpi - ajatuskarttatehtävä (omaa pohdintaa n. 5 min) - pohjustus aiheeseen teoriapätkä yhdessä läpi 	10 min
<ol style="list-style-type: none"> 2. Tehtävät: <ul style="list-style-type: none"> - 1. Kuinka tietoinen syöjä olen? - 2. Tiedostamattoman syömisen muodot - 3. Tunnesyömisen muodot - 4. Tunteiden säätely 	1 tehtävä= 20-30 min
<ol style="list-style-type: none"> 3. Lopetus <ul style="list-style-type: none"> - ajatuskarttatehtävä: palataan alussa luotuun ajatuskarttaan ja lisätään siihen opittuja asioita. Keskustellaan oivalluksista. 	15 min

SYÖMISEEN KESKITTÄMINEN – TEHTÄVÄT

***Tavoitteet:** Jokainen ymmärtää, mikä hyöty syömiseen keskittymisellä on ja tunnistaa, miten itse keskittyy syömiseen. Jokainen myös löytää keinoja parantaa keskittymistä syömiseensä.

***Ajatuskartta:** Mikä hyöty syömiseen keskittymisellä on? Mitä se tarkoittaa? Mitä kaikkea siihen liittyy?

***Tehtävä1:** Kuinka tietoinen syöjä olen?

Tarkastele omia ruokailuhetkiäsi. Teetkö syömisen ohessa samaan aikaan monesti jotakin muuta? Mitä? Oletko huomannut, että tekeminen vaikuttaisi ruokailuusi jotenkin? Jos kyllä niin miten? Kuinka tietoinen syöjä olet? Keskustele havainnoistasi.

Ohjaajalle. Ohjattaville kannattaa mainita, että syömiseen keskittyminen ei tarkoita sitä, että mitään samanaikaista ei saisi tehdä. Jos joku haluaa välttämättä katsoa televisiota syödessään, hänellä on siihen täysi oikeus. Tuskin kukaan edes pystyy olemaan jokaisessa ruokailuhetkessä täysin läsnä eikä siihen tarvitse edes pyrkiä. Tärkeintä on tunnistaa omaa toimintaa ja pohtia mitkä asiat vaikuttavat toisiinsa.

Tehtävä2: Tiedostamattoman syömisen muodot

Keskustele pareittain/ kolmen ryhmässä. Käy läpi **Tiedostamattoman syömisen muodot**- teoria.

Tunnistatko itsesi jostain kuvauksesta? Mistä? Mitä ajatuksia tiedostamattoman syömisen muodot sinussa herättävät? Muistele mahdollisia tilanteita, jolloin jokin näistä kuvauksista on toteutunut omalla kohdallasi. Millaisissa tilanteissa tiedostamatonta syömistä tapahtuu eniten? Entä miten tietoisuutta omaan syömiseen voisi lisätä? Voitte myös tarkastella teoriaa **Kohti tietoista syömistä**. Jakakaa lopuksi ajatuksianne yhteisesti.

Pohdinta: Mitä tunnesyöminen tarkoittaa? Mitä kaikkea siihen liittyy?

Tehtävä3: Tunnesyömisen muodot

Tarkastele teoriaan listattuja **Tunnesyömisen muotoja**. Voit käydä läpi itseäsi kiinnostavimmat kohdat tai lukea kaikki läpi. Pohdi sitten omia kokemuksiasi niiden kanssa. Tunnistatko itsesi joistain kuvauksista? Tuleeko mieleen joitain tilanteita? Milloin viimeksi koit syöväsi tunteisiisi? Millaiset tunteet herättävät sinussa eniten tunnesyömistä? Pohdi myös keinoja, miten voisit itse vaikuttaa syömiseesi, jos huomaat syöväsi tunteisiisi. Voitte myös tarkastella teoriaa: **Miten tunnistaa tunnesyömisen?**

Ohjaajalle. Tunnesyöminen on hyvinkin luonnollinen osa ihmisten elämää, koska ruokaan liittyy vahvasti mielihyvän kokeminen. Voitte pohtia yhdessä, milloin tunnesyöminen on ongelmallista ja milloin siitä voi saada voimaa.

Tehtävä4: Tunteiden säätely

Post-it-lapputehtävä. Tee tehtävä pareittain/ kolmen ryhmässä. Valitkaa tunne/ tunteita, jotka aiheuttavat teissä tunnesyömistä ja keksikää näille tunteille vaihtoehtoisia tapoja toimia. Jos et ole vielä varma, mikä tunne herättää itsessäsi tunnesyömistä, voit ottaa minkä tahansa tunteen tarkasteluun. Valitse kuitenkin tunne, joka voisi herättää itsessäsi tunnesyömistä.

Tunteen valittuasi, kirjoita se itsellesi ylös ja pohdi, mitä tarpeita tunne herättää sekä miten voisit vastata näihin tarpeisiin. Mieti mahdollisimman konkreettisia keinoja, joilla voisit vastata tunteen tarpeeseen ja joita voisit käyttää omassa arjessasi.

Esim. Tylsyys à vaihtoehtoisia tekemistä: kirjan lukeminen, päiväkirjan kirjoittaminen, lenkillä käynti jne.

Kirjatkaa näitä vaihtoehtoisia tapoja toimia post-it-lapuille ja viekää ne lopuksi taululle. Esitelkää tunteenne ja nämä vaihtoehtoiset tavat säädellä tunteita.

Ohjaajalle. Huom. Vaikka tehtävässä pohditaan vaihtoehtoisia tapoja säädellä tunteita, välillä tunteeseen ei välttämättä tarvitse vastata mitenkään. Ohjattaville on hyvä mainita, että tunteet ovat muuttuvia ja niiden kanssa voi opetella joskus vain olemaan. Tärkeintä on, että tunteet tiedostettaisiin ja hyväksyttäisiin ilman tarvetta turruttaa niitä ainakaan pitkällä aikavälillä. On täysin luonnollista haluta harhauttaa mieli pois ikävistä tunteista välillä, mutta tähänkin voi etsiä muita keinoja kuin syöminen.

***Ajatuskartta:** Ota alussa luotu ajatuskartta takaisin tarkasteluun ja lisää sinne tapaamiskerran aikana opittuja asioita. Mitä oivalluksia teit? Mikä kolahti? Opitko itsestäsi jotakin uutta? Saitko tapaamiskerran aikana jotakin konkreettisia työkaluja, joita voisit hyödyntää omassa arjessa?

SYÖMISEEN KESKITTÄMINEN – TEORIAM

Pohjustus aiheeseen: Syömiseen keskittyminen viittaa intuitiivisessa syömisessä tietoiseen syömiseen. Tietoisella syömisellä tarkoitetaan aitoa keskittymistä syömiseen eli syömistä ilman samanaikaista muuta tekemistä, kuten esimerkiksi TV:n katselua tai sanomalehden lukemista. Tiedostamatonta syömistä voi tapahtua myös tilanteissa, jolloin syöminen tuntuu tietoiselta valinnalta. Syömiseen keskittyminen on yhteydessä siihen, että kehon kylläisyysviestit tunnustetaan herkemmin ja ruokailusta ylipäättänsä tulee nautinnollisempi kokemus. Esimerkiksi kiireessä tai samaan aikaan muuta tehdessä suklaapatukka ei välttämättä tuo samanlaista mielihyvää kuin sen rauhallinen maistelu.

Huom. Tietoinen syöminen ei ole sääntö, jota pitäisi noudattaa. Tiedät itse parhaiten, mikä sinulle toimii ja mikä ei.

Tiedostamattoman syömisestä muodot

Kaoottinen tiedostamaton syöjä

- Tässä syömisestä muodossa elämä koetaan todella kiireiseksi. Ei ole aikaa pysähtyä syömään, koska on niin paljon kaikkea muuta. Ruokaa napataan milloin mitään mukaan, kunhan se on helppoa ja nopeaa. Ruokailuvälit venyvät usein pitkiksi, jolloin voidaan tuntea usein kovaa nälkää.

Kieltäytymätön tiedostamaton syöjä

- Kieltäytymätön syöjä ei usein kieltäydy ruuasta, kun sitä on tarjolla. Karkit tai keksit kulhossa kotona tai muualla päätyvät nopeasti suuhun ilman, että syöjä edes välttämättä tajuaa syövänsä niitä. Syöjä siis napostelee paljon tiedostamattaan eikä hän ole kosketuksissa nälkä- ja kylläisyysviesteihinsä.

Tuhlaamaton tiedostamaton syöjä

- Tässä tiedostamattoman syömisestä muodossa ruokaa ei saa heittää pois. Syöjä tyhjentää niin oman kuin seuralaisensakin lautasen, vaikka tuntisi itsensä epämukavan täydeksi. Rahalla on iso painoarvo ja syöjä ajattelee, että rahan edestä on syötävä mahdollisimman paljon.

Tunteilla toimiva tiedostamaton syöjä

- Tunteilla toimiva syöjä harjoittaa tunnesyömistä. Esimerkiksi tylsyyteen, yksinäisyyteen tai alentuneeseen mielialaan vastataan syömällä jotakin. Ruualla haetaan lohtua ja mielihyvää.

(Tribole & Resch 2012, 13-14.)

Kohti tietoista syömistä

Käydään seuraavaksi läpi konkreettinen keino, jonka avulla tietoisuutta omaan syömiseen voi lisätä:

1. Kun syöt seuraavan kerran, pysähdy puolessa välissä ateriaa tunnustelemaan oloasi. Tee seuraavat huomiot aterioinnistasi:
 - **Maun tarkistus:** Miltä ruoka maistuu? Onko se hyvää vai syötkö sitä vain koska se on edessäsi? Muistele aistilähtöistä syömistä ja ruuasta saatavaa nautintoa. Käytätkö kaikkia aistejasi? Saatko ruuasta nautintoa?
 - **Kylläisyyden tarkistus:** Millainen nälkä- tai kylläisyyden tasosi tällä hetkellä on? Alkaako sinulla olla kylläinen olo vai oletko vielä nälkäinen? Jos koet olevasi vielä nälkäinen, jatka syömistä.
2. Kun olet lopettanut syömistä (milloin tahansa sen lopetit) kysy itseltäsi, millainen kylläisyyden tasosi nyt on. Oletko sopivan täynnä vai söitkö itsesi epämukavan täydeksi? Voit käyttää arvioinnissa nälän ja kylläisyyden tunnistamisen taulukkoa.

(Tribole & Resch 2012, 124-125.)

Tunnesyömistä

Aistimuksellinen mielihyvä

- Tunnesyömistä on yksinkertaisuudessaan mielihyvän etsiminen ruuasta. Tämä on tunnesyömistä lempein muoto. Saatat haluta maistella eri ruokia siksi, koska sinun tekee niitä mieli ja tiedät, että niistä saa mielihyvää. Kuten aiemmin on mainittu, syömisestä on tärkeää löytää nautintoa eikä aina edes tarvitse syödä nälkään. Kokemuksesta tulee tosin vielä nautinnollisempi, jos muistetaan, että sopivan nälkäisenä hyvän ruuan syöminen itse asiassa lisää ruuasta saatavaa mielihyvää.

Lohdutus

- Yksi syy tunnesyömiseen on lohdutuksen tarve. Ihmisillä voi olla erilaisia lohturuokia, jotka tuovat mielihyvää huonoihin hetkiin ja epämukavaan oloon. Ne voivat olla hyvinkin tiettyjä ruokia esimerkiksi lapsuudesta. Sinulle saattaa tulla esimerkiksi muisto ruuasta, jota vanhempi valmisti sinulle ollessasi kipeänä. Lohturuuassa ei ole mitään huonoa, jos siihen ei tarvitse jatkuvasti turvautua.

Mistä ruuasta olet itse joskus hakenut lohtua? Miten se on auttanut sinua?

Harhautus

- Ruokaa voidaan käyttää myös ikään kuin itsensä etäännyttämiseen eri tunteista. Kaikkia tunteita ei aina välttämättä jaksata kohdata, joten vaihtoehtoisesti ihminen voi harhauttaa itsensä tunteesta syömällä jotakin. Kuvittele esimerkiksi tilanne, jossa tiedostat, että sinun pitäisi tehdä jotakin, mutta tekemisen ajatteleminen tuottaa sinulle stressiä. Istut sohvalle ja otat pussin sipsejä ja katsot hyvää sarjaa. Saat hetkeksi muuta ajateltavaa.

Muistatko jonkin tilanteen, jossa olet harhauttanut itseäsi tunteista?

Turruttaminen

- Tunteiden turruttaminen syömisen avulla on haitallinen tunnesäätelyn muoto. Sillä haetaan etenkin tunteiden pitkäaikaista turruttamista ylenmääräisellä syömisellä. Tilaa voidaan kuvata kontrolloimattomaksi syömiseksi, jossa tunteita ei pystytä kohtaamaan. Siihen voi myös liittyä tunne siitä, että ei ole ikään kuin läsnä omassa elämässään.

Rangaistus

- Vakavin tunnesyömisen muoto on itsensä rankaiseminen syömisen avulla. Tähän tilaan voidaan päästä esimerkiksi syömisen turruttamisen seurauksena. Ihminen voi kokea niin suurta itseinhoa, että hän rankaisee itseään syömällä suuria annoksia ruokaa. Syömisessä ei tällöin ole mitään nautinnollista ja saa olon todella huonoksi.

(Tribole & Resch 2012, 151-153.)

Miten tunnistaa tunnesyömisen?

Seuraavat askeleet voivat auttaa havainnoimaan, onko kyseessä tunnesyömistä ja miten sen kanssa kannattaa toimia.

1. Oletko oikeasti nälkäinen? Tunnustele nälän tunnettasi ja muistele kuinka kauan aikaa viime ruokailustasi on. Jos tunnet olevasi nälkäinen, kunnioita tunnettasi ja syö.
2. Mitä tunteita tunnet? Jos et koe itseäsi nälkäiseksi, yritä tunnistaa, millaisia tunteita koet sillä hetkellä. Tämä voi olla vaikeaa, mutta voit harjoitella sitä esimerkiksi kirjoittamalla tuntemuksiasi ylös, soittamalla ystävälle tai pysähtymällä hetkeen ja kuuntelemalla mieltäsi ja kehoasi.
3. Mitä tarvitset? Tunnesyömisellä vastataan johonkin tunteeseen. Yritä aidosti tiedostaa, mitä tarvitset sillä hetkellä, kun haluaisit turvautua ruokaan. Onko ruuan lisäksi muita tapoja reagoida tarpeeseesi?

LIITTEET

[Liitetiedostot.pdf](#)

LÄHTEET

Borg, P. 2018. Tunne nälkä. Syö intuitiivisesti, saavuta tuloksia. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki.

Resch, E. & Tribole, E. 2012. Intuitive eating A Revolutionary Program That Works. Kolmas painos. St. Martin's Griffin. New York.

Alastalo, K. & Pietiläinen, S. 2018, 2021. Bingoja moneen menoon. Luettavissa: [Bingoja moneen menoon, esim. numerobingoja ja tutustumisbingoja \(ryhmarenki.fi\)](#). Luettu: 25.6.2023.