

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne.

Viite:

Kinnunen, M. & Pasto, M-P. 2019. Välipalat ja valmisruoat ruokakulttuurissamme. Elintarvike ja Terveys 33 (2), 58-63.



SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tuntiopettaja Mari Kinnunen
Lehtori Matti-Pekka Pasto

Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK)

Välipalat ja valmisruoat ruokakulttuurissamme



Suomalaisten kulutustottumuksista ja ruokakulttuurista kertoo etenkin se, että välipala- ja valmisruokavalikoima on laajentunut merkittävästi viimeisten vuosien aikana. Välipala tai valmisruoka on nopea syötävä kiireessä, mutta niiden valintaan kannattaa kiinnittää huomiota. Millaisia ruokavalintoja kiireiset kuluttajat nykypäivänä tekevät?

Suomalainen ruokakulttuuri on muutoksen keskellä, ja uusien trendien ja mainonnan merkitys ruokakulttuurin murroksessa on suuri. Kuluttajat suosivat usein nopeasti valmistettavia lounas- ja välipalavaihtoehtoja, jotka monesti tarjoavat helpotusta arjen kiireeseen. Välipalan ja valmisruoan valinnassa kuluttajia kiinnostaa yhä enemmän hyvinvointia ja terveyttä tukevat vaihtoehdot, mutta myös uudenlaiset makuelämykset sekä ”ready-to-eat”-ruoka.

Ruokakulttuurimme välipalaistuminen

Nykyiset ruokatottumukset kolmen pääaterian nauttimisesta päivässä ovat murentumassa. Ennen päivä alkoi varhain aamiaisella, jonka jälkeen nautittiin lounas ja myöhemmin päivällinen ja mahdollinen iltapala. Nykyinen ruokailu ”rytmi” on vaihtumassa esimerkiksi klo 7.30 nautittavaan smoothieen, välipalajogurttiin klo 9.45, kevyeen lounaaseen klo 12, välipalarahkaan klo 14 sekä naposteltaviin välipalakekkeisiin kahvitaukojen lomassa ja myöhäiseen iltapalaan. Tänä päivänä nautitaan pienempiä annoksia ruokaa usein, eli niin sanotusti napostellaan. Ateriat ovat yhä pienempiä kokonaisuuksia, jolloin välipalojen merkitys päivän ateriarhythmissä korostuu.

Myös kynnys valmisruokien syömiseen on madaltunut, mistä kertoo erityisesti suomalaisten valmisruokien kulutusluvut ja laajentunut valikoima. Napostelutyyppinen syöminen heijastelee yhä joustavampaa lähestymistapaa syömiseen, mutta sitä pidetään yhtenä merkittävimpänä tekijänä ylipainon kehittymisen taustalla erityisesti silloin, kun välipalat ovat runsasenergisiiä ruokia ja juomia.

Mitä välipalat ovat?

Välipalat eroavat pääaterioista usein paitsi ravintosisällöltään myös valmistelun keskon suhteen välipalojen ollessa nopeammin

syötäviä ja vähemmän valmistelua vaativia kokonaisuuksia (Hess JM ym. 2016). Välipalaksi voidaan määritellä ajanjakso pääaterioiden jälkeen, joiden kesto on lyhyt, esimerkiksi 15 minuuttia. Välipalat voidaan myös määritellä niiden sisältämän energian tai annoskoon mukaan välipalojen ollessa pienempiä kokonaisuuksia verrattuna pääaterioihin. Eri ateriatyyppien määrittely on kuitenkin hyvin haasteellista, sillä yhtenäisiä kriteereitä välipalan tai napostelun määrittelyyn ei ole. On siis hyvin vaikea sanoa, milloin ateria muuttuu välipalaksi tai milloin välipala muuttuu naposteluksi (Tilles-Tirkkonen 2016) ja usein myös kuluttajien käsitykset välipaloiksi mielletyistä tuotteista vaihtelevat.

Välipalojen kulutustottumukset

Huolimatta siitä, että välipaloja kulutetaan paitsi Suomessa myös muualla maailmassa kasvavissa määrin, ovat välipalat tutkimusaiheena suppeasti tutkittuja. Välipalojen luokittelu hyviin tai huonoihin voi olla haastavaa ja usein kokonaisuus ratkaisee. Välipalan ravitsemuslaatua heikentävät etenkin runsas tyydyttyneen rasvan, suolan ja lisätyn sokerin määrä. Ravitsemuslaadultaan heikommät välipalat sisältävät usein runsaasti energiaa suhteessa ravintoaineisiin. Terveyttä edistävät välipalat voidaan koostaa ravitsemussuosituksia mukaillen, jolloin ne koostuvat kasviksista, täysjyvätuotteista, pehmeän rasvan ja proteiininlähteistä (VRN 2017). Ruokavalion tai välipalojen muuttaminen terveellisiksi ei kuitenkaan ole aivan mutkatonta, sillä kulutusta ohjaavat monet muutkin motiivit kuin terveyden tavoittelu.

Erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset ovat välipalojen kuluttajia. Välipalat tarjoavat nuorille energiaa kasvuun ja kehitykseen, joten on tärkeää kiinnittää huomio siihen, millaisia välipaloja valitaan. Keskeisimmät lasten ja nuorten ravitsemushaasteet liit-

tyvät suolan ja sokerin liialliseen saantiin. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokavaliossa huolestuttavaa on etenkin makeutettujen juomien runsas kulutus, kun taas kasvisten, hedelmien, marjojen ja täysjyväviljatuotteiden kulutus on suositukseen nähden vähäistä. Välipalat voivat nuorten ruokavaliossa olla merkittävä energian ja sakkaroosin lähde, kun taas oikeilla valinnoilla voimme merkittävästi edistää ruokavalion laadukkuutta kokonaisuudessaan. Ruokavalion laatu, välipalalähtöisyys sekä ylipainon riskit nuorilla riippuvat paitsi pääruokien laadusta myös siitä, millaisia juomia ja ruokia nuoret valitsevat välipaloiksi.

Syömisikäyttäytyminen ruokavalintojen ja ruokakulttuurin taustalla

Ruoan valintaan vaikuttavat paitsi ruoan ominaisuudet kuten aistittava laatu, myös kuluttajan yksilölliset ominaisuudet kuten asenteet, mieliala ja mieltymykset. Syömisikäyttäytymisen taustalla yhdistyvät niin biologiset säätelymekanismit, sosiaalinen ympäristö, kognitiiviset ja psyykkiset tekijät, henkilökohtaiset mielipiteet, ruokamieltymykset ja -tavat sekä tunteet (National Heart Lung and Blood Institute 2004). Nuorilla välipalojen valintaan joko positiivisesti

tai negatiivisesti vaikuttaa muita ikäryhmiä enemmän sosiaalinen konteksti.

Tieto terveellisistä välipaloista ei yksinään riitä valintatilanteessa. Lisäksi tarvitaan kriittisyyttä, itsesäätytaitoja ja taitoa tehdä hyviä ja parempia valintoja. Myös tarjolla oleva valikoima vaikuttaa siihen, millaisia valintoja kuluttajat tekevät. Usein valitsemme ostoskoriin sellaisia tuotteita, jotka ovat meille tuttuja, mutta voimme myös tietoisesti pyrkiä muuttamaan omia ruokailutottumuksiamme. Nuorten välipalojen valinnassa tärkein vaikuttava tekijä on usein maku, osa nuorista arvostaa terveellisyyttä, osalle taas tuotteen ekologisuus ratkaisee. Tärkeitä valintakriteereitä ovat myös välipalan soveltuvuus välipalatuotteeksi, hinta tai halu kokeilla jotain uutta muokaten samalla ruokakulttuuriamme. Välipalan ravitsevyys voi toisinaan olla toissijainen tekijä valintatilanteessa, mikä voi johtaa taipumukseen valita suomalaisia, runsassokerisia tai runsasrasvaisia välipaloja ravitsemuslaadultaan parempien vaihtoehtojen sijasta (Kupiainen & Järvinen 2009). Nuoret ovat tietoisia kuluttajia ja monesti valinnoissa helppous ja nopeus ratkaisevat. Usein on helpompaa ostaa valmista, kuin tehdä itse välipala alusta asti itse, varsinkin kun valmiita tuotteita saa nopeasti ja edullisesti.



Välipala- ja valmisruokavalikoima

Välipala- ja valmisruokavalikoimat ovat laajentuneet merkittävästi viimeisten vuosien aikana. Nykyisin tarjolla on runsaasti kevyitä, kasvispainotteisia ja hyvinvointia tukevia vaihtoehtoja kuten helposti mukaan otettavia salaatteja, runsaskuituisia täysjyvätuotteita ja hyviä proteiininlähteitä. Välipalan ja valmisruoan valinta vaatii kulluttajalta kuitenkin erityistä huomiota, sillä valikoimasta löytyy myös paljon tuotteita, joiden ravitsemuslaadussa olisi kehitettävää. Ruokakaupoista löytyy snacks-tyyppisiä tuotteita runsas valikoima, jotka on tarkoitettu napostelu- ja välipalasyömiseksi, mutta jotka usein ovat kuitenkin hyvin energiatiheitä tuotteita.

Valmisruokakulttuurissamme ainekset ovat olleet pitkään, lähes sata vuotta. **Takalan** (1990) mukaan eine-sanaa on eri murteissa käytetty välipalasta tai työrupeaman jälkeisestä aamiaisesta. Nykyisin valmisruokiin voidaan luokitella erilaiset teollisesti valmistetut ruoat tai puolivalmisteet. Tähän ryhmään kuuluvia tuotteita on kuitenkin haastavaa määritellä, sillä valmisruokiin voidaan liittää laajasti erilaisia elintarvikkeita. Nykyään lähes mitä vain voidaan ostaa jonkinasteisina valmisruokina tai puolivalmisteina. Valmisruoat ja puo-



livalmisteet voivat olla valmiita keitto- tai ruoka-annoksia, lämmitettäviä kappaleruokia tai salaatteja. Kiireen keskellä ne yleensä tarjoavat helpotusta arkeen. Kuitenkin



valmisruokiin liitetään usein negatiivinen leima. Niitä saatetaan pitää yksipuolisina ja runsaasti lisäaineita sisältävinä elintarvikkeina, mutta itse ruoasta huonoa ei tee lisäaineet, vaan huomio kannattaa kiinnittää tuotteen rasvan laatuun ja suolan määrään.

Nuorten terveyshaasteet muuttuneessa ruokakulttuurissamme

Kasvaneella tarjonnalla ja tuotteiden mainonnalla voi olla yhteys välipalojen tarvetta suurempaan kuluttamiseen sekä ylimääräiseen energian saantiin (Story & French 2004). Epäsäännöllinen ateriarytmi ja aterioiden väliin jättäminen voivat johtaa naposteluun ja yksipuolisiin välipalavalintoihin, mihin on liitetty joitakin ei-toivottuja terveyshaasteita kuten ylipaino ja lihavuus (Paulus 2011). Mikäli nuori valitsee toistuvasti energiatiheitä välipaloja, voi joidenkin ravintoaineiden saanti jäädä puutteelliseksi. Länsimaisessa ruokavaliossa erityisesti energiatiheiden välipalojen kasvavat annosmäärät ovat aiheuttaneet huolta (Piernas & Popkin 2010).

Lasten ruokailurytmi on pääosin sään-

nöllinen, mutta nuoruudessa ateriarytmi muuttuu epäsäännöllisemmäksi. Yksilöllisen ruokailun trendi musertaa ateriarytmiä ja syömisen epäsäännöllisyys on yleistynyt. Kouluterveyskyselyn (THL 2017) mukaan suomalaisista yläkoulun 8.–9.-luokkalaisista nuorista lähes 40 % ei syö aamupalaa joka arkiamu ja lähes 30 % ei syö koululounasta tai päivällistä joka päivä. Nuoret, jotka syövät kouluaterian säännöllisesti, nauttivat muita nuoria harvemmin epäterveellisiä välipaloja. Tärkeää olisi kiinnittää huomiota myös siihen, kuinka moni nuorista syö kaikki aterian osat koululounaalla ja kuinka paljon ruokahävikkiä syntyy. Ruoan päättyessä roskeen, eivät nuoret myöskään täysin hyödy ravitsemuksellisesti koululounaasta. Olisi myös hyvä pohtia, onko koululounaalle varattu aika riittävä. Huomattavaa on, että mikäli lapsi tai nuori kokee ruoan vieraaksi tai erikoisen makuseksi, voi tämä myös osaltaan edistää ruokahävikin määrää sekä lasten että nuorten osalta. Varhaiskasvatuksessa korostuukin ruokakasvatuksen merkitys, jossa lapsia rohkaistaan ja kannustetaan kokeilemaan uusia ruokia.

Ympäri maailman on havahduttu lasten ja

nuorten terveyshaasteisiin kuten lihavuuden ja ylipainon yleistymiseen. Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelman 2013–2020 tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten ylipainoa (Seinäjoen kaupunki). Ohjelman tavoitteisiin on kuulunut muun muassa terveellisen kouluruokailun ja välipalatarjonnan edistäminen. Ruokapalveluissa on tehty kehittämistyötä ravitsemussuosittelun mukaisten aterioiden ja välipalojen toteutta-



miseksi ja koulujen toimintakulttuuria on pyritty edistämään fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tukevaksi.

Lopuksi

Välipalat ja valmisruoat ovat osa modernin ruokakulttuurimme muutosta. Paljon hyvää löytyy aiempien vuosien välipala- ja valmisruoka eli "eine"-vaihtoehdoista. Ruisleipä, hapanmaitotuotteet kuten piimä ja viili ovat olleet suomalaisten suosiossa kautta aikojen. Välipala- ja valmisruokavalikoimat ovat vaihtuneet ja nykyisin tarjontaa on moneen makuun. Nykyään löytyy esimerkiksi paljon sellaisia vaihtoehtoja, mitä ei ole ennen ollut saatavilla, kuten vähärasvaisemmat ja vähemmän suolaa sisältävät tuotteet. Sianläski ja tönkkösuolatut muikut ovat saaneet rinnalleen uusia vaihtoehtoja. Yksilöinä olemme luomassa ruokakulttuuria muuttuvan välipala- ja valmisruokavalikoiman kautta. Tehdään yhdessä terveellisiä valintoja ja luodaan välipalalukulttuuria kukin omien valintojemme kautta.

Lähteet

Eloranta A-M. (2014). Diet, Body Adiposity and Cardiometabolic Risk in a Population Sample of Primary School Children. Publications of the University of Eastern Finland.

Hess JM, Jonnalagadda SS & Slavin JL. (2016) What Is a Snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose Better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. *Adv Nutr.* 2016 May 16;7(3):466-75.

Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H & Pietinen P. (2008). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. [Verkkou-

julkaisu]. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Kupiainen T. & Järvinen E. (2009). Miksi kuluttaja ostaa valmisruokaa? Valmisruokien valintaan vaikuttavat tekijät eri kuluttajaryhmissä. *MTT:n selityksiä* 174. Hansaprint Oy.

National Heart Lung and Blood Institute. (2004). An ecological model of diet, physical activity, and obesity. Predictors of obesity, weight gain, diet, and physical activity workshop; Aug 4-5; Bethesda, MD.

Niike VY, Smith TM, Shuval O, Shuval K, Edshteyn I, Kalantari V & Yaroch AL. (2016). Snack Food, Satiety, and Weight Adv Nutr 2016 15:866-78.

Paulus D, Saint-Remy A & Jeanjean M. 2001. Dietary habits during adolescence - results of the Belgian Adolux Study. *European Journal of Clinical Nutrition* 55(2):130-6.

Piernas, C & Popkin B.M. Trends in snacking among U.S. children. *Health Aff. (Millwood)*. 2010, 29, 398–404.

Seinäjoen kaupunki. Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020. Saatavilla: <http://www.seinajoki.fi>

Story M & French S. (2004). Food Advertising and Marketing Directed at Children and Adolescents in the US. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2004; 1: 3.

Takala U. (1990). Ruotsit ruoalla, musta kansa murkinalla. Aterioiden nimitykset suomen murteissa. Kielikello, kotimaisten kielten keskus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2017). Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla. Saatavilla: <https://thl.fi/>

Tilles-Tirkkonen T. (2016). Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences No 312.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. ■