

## **Litteraatti asiantuntijahaastattelusta**

### **Toimittaja Helmi Isotupa**

Suomessa terveellisen syömisen opettaminen on osa yhteiskuntaa ja kasvatusta. Samalla syömiseen liittyy myös ihanteita ja ristiriitaisia viestejä. Yliopistonlehtori sanna talvia helsingin yliopistosta. Sä oot tutkinut ruokasuhdetta ja syömisen moraalisuutta, niin millaisena tää ruoka ja terveellisyyskeskustelu näyttäytyy nyt?

### **Sanna Talvia**

No siis tietysti mun näkökulmasta se näyttäytyy kauhean kiinnostavana ja toisaalta aika moniulotteisena. Se on ollut toki kiinnostavaa niinku pitkään ja ja siinä on monenlaisia sävyjä. Ehkä se on välillä vähän semmoista kaoottistakin ja ristiriitaista ja jännitteistä herättää paljon myöskin tunteita. Kaikki tää tietysti tekee sitä myös kiinnostavaa noin niinku tutkijan ja opettajan näkökulmasta.

### **Toimittaja Helmi Isotupa**

Mikä siitä tekee ristiriitaista?

### **Sanna Talvia**

No varmaan monikin asia. Siellä on ollut pitkään suomessa semmoinen terveellisen syömisen edistämisen eetos, mikä on niinku tavallaan lähtökohtaisesti monella tavalla hyvä asia. Mutta nyt jos ajattelee sitä keskustelua mitä siitä käydään, niin niin siellä on niin laidasta laitaan erilaisia näkökulmia siitä, että mikä on terveellistä, miksi se on terveellistä ikään kuin mihin se perustuu se terveellisyys, että jos sitä niinku seuraa silleen, että mitä kaikkea vaikka tuolta mediasta ja somesta pelkästään löytyy, niin voi tulla aika hämmentynyt olo, koska ne näkökulmat on niin erilaisia ja niinku vastakkaisia. Esimerkiksi suhtautuminen ravitsemussuosiin vaihtelee. Jotkut kriittisesti erittäin kiihkomielisesti niin kun näkee ne pelkästään huonoina ja täysin väärinä ja ja sitten toivottavasti meillä on viestintää, jotka pohjautuu niihin ravitsemussuosiin, niin tällainen niinku yksittäinen kaduntallaaja tai tai kansalainen, niin niin totta kai se on ihmeissään.

### **Toimittaja Helmi Isotupa**

Millaista ruokasuhdetta toi keskustelu sitten luo näin tällaiselle kadun tallaajalle?

### **Sanna Talvia**

No joo, no ruokasuhte itsessään, mä ajattelen, että se tietysti. Se miten mä hahmotan, miten me ollaan tutkimuksessa jäsennetty sitä, että mitä ruokasuhte tarkoittaa, niin se toki koostuu niinku monenlaisistakin vaikutteista ja asioista, että me lähdetään siitä,

että jokaisella ihmisellä on se oma ruokasuhte, joka itse asiassa siellä jo niinku kohtuvaiheessa alkaa niinku pikkuhiljaa kehittyä. Siihen vaikuttaa ne omat geenit ja lähtökohdat, mutta sitten kaikki ne kokemukset mitä meillä elämässä. Tulee ruokaan liittyen. Oli ne sitten ruokailun niinku ikään kuin ruokailutilanteita. Oli ne sitten semmoisia kasvatuksellisia opetuksellisia asioita. Oli se sitten jotain julkista yleiskeskustelua, mediaviestejä ja niin edelleen, että tavallaan meidän jokaisen ruokasuhte on aika kerroksellinen ja ja moniulotteinen ja siihen vaikuttaa moniasia ja on vaikea ehkä yksilöidä aina, että no mikä juuri tämän asian merkitys meidän ruokasuhteellemme on. Mutta kyllä mä ajattelen, että niinku. Taas tutkimuksen valossa niin ruokaan liittyvä jonkinlainen niin kun syällisyys ja häpeä on ehkä semmoisia mitä voisi tässä nostaa esille, että ne ei ole kauhean harvinaisia tunteita ja ne osittain liittyy siihen terveellisen syömisen nykyään ehkä myös enenevässä määrin kestävän syömisen teemoihin, että me myös painitaan sen kanssa, että että niinku miten meidän tulisi syödä ja. Ja se kun ai aina ihan onnistu niinku me toivoisimme niin sitten siitä voi monenlaisia niinku jopa syällisyyden ja häpeän tunteita herätä. Eli tällöisiä tavallaan moraalitunteiksikin tunnistettuja johtuen just siitä, että se syöminen on myös niinku aika normatiivista. Me ajatellaan, että meidän pitäisi syödä tietyllä tavalla.

### **Toimittaja Helmi Isotupa**

Miten yksilö sitten voisi navigoida näiden vaikeiden? Sääntöjen tai ristiriitaisten viestien kanssa.

### **Sanna Talvia**

Joo, tosi hyvä ja vaikea kysymys, koska kyllä mä enenevässä määrin jotenkin oon alkanut ajattelemaan, että se itse asiassa vaatisi aika monenlaisia taitoja. Ja kysymys kuuluu, että opetetaanko me niitä taitoja, niin kuin meidän vaikka koulutusjärjestelmässä sitten lopulta. Ne voi olla sellaisia taitoja kuin kriittinen medialukutaito. No toki me sitä opetetaan, mutta entä ruoan kontekstissa, että saadaanko me sellaisia taitoja kuinka paljon lopulta niinku koulun kautta? Pitäisikö meidän vahvistaa niitä myös meillä aikuisilla? Musta tuntuu, että ympäristö koko ajan muuttuu tai sitten semmoinen taito jonkinlainen tällöinen niinku yhteiskunnan lukutaito, että osaisi myös kriittisesti tarkastella sitä, että minkälaisia ehkä niin kun. Jopa valtarakenteita tai tällöisiä rakenteellisia tekijöitä on vaikuttamassa siihen, että miten ruoasta puhutaan ja ja miksi siitä puhutaan. Ja se ei ole vain minun yksilön taakka tai tai yksilön ratkaisujen alla oleva asia, että miten minä syön, vaan meihin myös niinku pyritään vaikuttamaan ja ja me ollaan osa meidän yhteiskuntaa ja me ollaan osa meidän kulttuuria ja kaikki siinä vaikuttaa.

### **Toimittaja Helmi Isotupa**

Miten pystyisi säilyttää semmoisen myötätunnon itseään ja muita kohti, kun tää keskustelu on niin monimutkaista ja asettaa paineita?

## Sanna Talvia

Joo, ei ihan pieni kysymys, mutta jotenkin mä ajattelen, että niinku ajatus ruokasuhteesta voi ehkä auttaa sillä tavalla, että jos niinku lähtee tarkastelemaan tätä koko kenttää niin, että meillä jokaisella on se meidän oma ruokasuhte. Ja siinä on niinku monenlaisia tasoja ja monenlaisia asioita, jotka myös niinku syntyy siellä meidän elämän aikana vähitellen. Eli se, että miksi mä valitsen sellaista ruokaa tänään lounaaksi kun mä valitsen tai jätän jotakin valitsematta tai miksi mulla herää tietynlaisia tunteita syömiseen liittyen tai miksi mulla on ehkä jonkinlaisia käsityksiä ja uskomuksia syömiseen liittyen, niin ne on rakentunut niinku pitkän ajan kuluessa. Ja niihin on vaikuttanut erilaiset kokemukset mitä meillä on tapahtunut. Se opetus mitä meillä on ollut koulussa se mediaympäristö, läheiset ihmiset, jotka on puhunut ruoasta ja niin edelleen, niin jotenkin ehkä se niinku sen ääreen pysähtyminen, että ei se niinku ole ihme, että meillä on se ruokasuhte niinku moniulotteinen ja siellä voi olla myöskin niinku joskus vaikeita tunteita ja. Ja jotenkin vaikeita asioita ja tää sama koskee meitä kaikkia. Mut sitten mä ajattelen, että toinen tosi olennainen juttu siinä on jotenkin nimenomaan sen syömisen normatiivisuuden ymmärtäminen. Eli se, että on osin ihan perustelluistakin syistä. Jos me ajatellaan vaikka terveyttä ja kestävyyttä, nehän on niinku aika yleisesti jaettu arvoja ja me halutaan olla menossa kohti sitä. Niin on ymmärrettävää, että me ollaan niinku lähdetty miettimään, että mitä on terveellinen syöminen ja mikä on kestävä syöminen, mutta pahimmillaan voi tulla vähän niinku liian ehdoton ja mustavalkoinen ajattelun malli siitä, että mitä meidän pitäisi syödä ja siinä tulee se yhteentörmäys meidän niinku arkisen elämän kanssa, joka on. Just se semmoinen moniulotteinen ja se siihen, että miksi me valitaan ruokia, siihen vaikuttaa meidän taloudellinen tilanne. Siihen vaikuttaa vaikka meidän geenit sillä tavalla, että toiset maistavat ruokia eri tavalla kuin toiset. Siihen voi vaikuttaa joku ruoka aversio, joka on syntynyt joskus kaukana menneisyydessä niinku tosi monet asiat niin sitten se ei ole niinku niin yksinkertaista, että mä nyt sitten valitsisin jonkun tietyn kauniin ihanteen mukaisesti joitakin ruokia. Että tavallaan sitä kautta ehkä semmoista niinku lempeyttä siihen omaan ruokavalintaan voi niinku alkaa opettelemaan ja tää koskee itse asiassa niinku kaikkia muitakin. Eli silloin ei paitsi lempeyttä itselle vaan myös lempeyttä niinku muiden ruokavalintojen kohtaan, vaan se syntyy niinku sillä tavalla vuorovaikutuksessa. Mä ajattelin, että tällaiset on olisi niinku sellaisia ihan keskeisiä rakennuspalikoita se niinku ruokasuhte ajatuksen ymmärtäminen ja tän syömisen. Normatiivisen luonteen ymmärtäminen ehkä siihen kolmantena nyt sitten ehkä semmoinen kriittisempi kulma myös, että ei ne kaikki normit mitä ikään kuin meille esitellään, niin välttämättä ole fiksuja tai järkeviä tai ylipäänsä lopulta terveyttä edistäviä. Jos ne on vaikka hyvin ehdottomia tai mustavalkoisia tai jotenkin kauhean rajoittuneita ne ajatukset, niin ne voi kääntyä meitä ja myös meidän terveyttä vastaan ajatellen myös terveyttä laajasti, että terveyshän ei ole vain fyysinen, vaan myös

psyykkinen ja sosiaalinen ja hyvin vahvasti siihen semmoinen kokonaisvaltainen hyvinvointi ja elämänlaatu yhdistyy.