

Tekstitys

KEHUVA-podcast

Jakso: KEHUVA-työote testissä

Äänitteen kesto: 50 min

Haastattelija: Sanna Talvia

Haastateltava: Anna Päätalo

[musiikkia]

Sanna Talvia: Hyvä kuulija, tervetuloa Kehuva-podcastin pariin. Minä olen Sanna Talvia ja toiminut Kehuva-hankkeessa hankekoordinaattorina. Oma taustani on tuolla ravitsemuksen ja terveyden ja kasvatuksenkin maailmoissa, ja olen tänne tänään saanut vieraakseni Anna Päätalon, joka on ravitsemusterapeutti ja toiminut pitkään erilaisissa terveyden edistämisen ja erityisesti ravitsemusterveyden edistämisen tehtävissä. Tervetuloa mukaan Anna.

Anna Päätalo: Kiitos Sanna.

Sanna Talvia: Meillä on tässä podcastissa ajatuksena ollu lähteä liikkeelle aina kunkin vieraan henkilökohtaisesta ruokasuhteesta, ja sinäki olet päässy Anna askartelemaa ensin tällaista ruokasuhdekollaasia sulle itsellesi tärkeistä ruuista. Nyt kovin kiinnostuneena odotan, että voisit vähä kertoa sun kollaasista meille kaikille. Mitkä on sulle tärkeitä ruokia ja miksi?

Anna Päätalo: No mulle tärkeit ruokia on kasvikset, hedelmät erityisesti. Laitan kotona iha vegaaniruokaa perheelle, nii senki takia tietyst ne kasvikset korostuu. Erityisesti syksyllä on noita juureksia on tullu paljon laitettua, että niistä kyllä koko perhe tykkää, että tääl on porkkanaa ja punajuurta ja sit tommosta kasviswokkiaki näyttää oleva. Ja noi mandariinit, satsumat on nyt kyllä ollu tän hetken oikei satokauden herkkuja, et niitä on tullu kyl paljon syötyä. Ne tässä nyt varmaan korostuu enite, ja sit toi persimon on tossa ihanan oranssina, isona, et se on just tässä kohtaa vuotta kyllä kans tosi hyvä, ja siitä on tullu tehtyy hedelmäsalaattiiki näitte muitten hedelmien kanssa monta kertaa jo. Mitäs mulla sit täällä muuta, mulla on täällä, että hyvässä kierteessä. Tarkottaa varmaan sitä, että perheen ruoka on aika hyvässä kierteessä ja [naurhdus] haluun sitä hyvää jakaa sillä tavalla perheelle. Ja mul on täällä myös tämmönen punanen sydän, missä lukee, että pakko kokata, ja se on semmonen rakas asia se kokkaamine mulle. Tulee päivittäin perheelle, viiden hengen perheelle tota ruokaa laitettua, ehkä siinä on myös tämmönen tää sana pakko myös semmone, et se on vähä semmone pakko, että aina pitää sitä ruokaa laittaa, ja aina ei (ihan) [02:47] keksis, että mitä sitä laittaa, mut se on kuitenkin semmonen hyvä asia, ja pidän tärkeenä yhdessä syömistä oman perheen kanssa. Sitte mulla on tuolla leipää, se on semmonen, mikä pitää tiellä kyllä, et se on tärke juttu. Ja sit täs on tämmönen ihana kierrepulla, pullaa tulee harvoin leivottua, mutta se on kyllä ihana sitte ku sitä tulee leivottua, ja tuoreenaha ne lapsetkin sen pullan sitte syö lämpösenä. Sit tuol on chiliä, ja liittyy varmaan tohon,

mul lukee myös täällä uutuustuotteet, ja oon semmonen aika rohkee kokeilemaan kaikkia uusia juttuja, uusia tuotteita, erityisesti näitä vegaanituotteita, mitä on tosi paljon nyt tässä viime aikoina tullu, ja sitä chiliä just, inkivääri, valkosipuli, mitä mulla ei nyt tässä kyllä kuvana oo, mutta sen oon huomannu, et se on semmonen hyvä yhdistelmä esimerkiks tämmösiin wokkityyppisiin ruokiin, että se on semmonen kiva juttu. Ja reseptejä kattelen paljon kaikkia uusia reseptejäkin netistä ja lehdistä, mutta harvoin oikeestaan teen niitte mukaan, et aina sovellan sen mukaan, mitä kaapist sattuu löytymään.

Sanna Talvia: Mm, kiitos Anna. Paljon myös semmosia tavallaa yhtymäkohtia huomasi omaan ruokasuhteeseeni, esimerkiks toi isohkon perheen äitinä olemine ja mitä sihe liittyy, liittyy niinku tää kokkaaminen. Välillä myös se pakko kokata monissa eri merkityksissä. Ja toi Sharon on kyllä, huomaan, että niitä sujahtaa tällä hetkellä sinne pussiin usein siel kaupassa.

Anna Päätalo: Kyllä.

Sanna Talvia: Mites sitte, jos ajatellaan ammatillisesti, nii mites nää keho- ja ruokateemat, miten ne näkyy sun työssä?

Anna Päätalo: No ruokateema varsinkin päivittäises työssä, kun teen tämmöstä maakunnallista ravitsemusterveyden edistämistyötä, niin kaikki asiatha liittyy sihe ruokaan eri ihmisten kanssa, esimerkiks eri verkostoissa käsitellään niitä ruoka-asioita ja koulutuksissa ja kaikessa muussa, se on ihan koko ajan siinä läsnä se ruoka. Kehoasiat tulee ehkä enemmän vaikka, jos on jossain ryhmässä, niin ryhmäläiset itse nostaa sen esille esimerkiks nälän kautta tai että just voi tulla esiin, että esimerkiks illal tulee naposteltua, eikä oikeesti oo ees nälkä, et sitä, sillä tavalla se kehoasia. Tai sitte ryhmäläine voi sanoa, että onhan minulla tätä painoakin, mistä sitten, mikä liittyy sit johonki syömiseen. Et ehkä enemmän sillee ihmisten itse nostamana enemmän se kehoasia.

Sanna Talvia: Mm, eli ruoka on ehkä ollu vielä se isompi juttu, ja –

Anna Päätalo: Kyllä.

Sanna Talvia: - omassa työssä.

Anna Päätalo: Kyllä.

Sanna Talvia: No mites sä oot myös tutustunu Kehuvaan ja Kehuvan lähestymistapaan? Mikä siinä on sulla kolahtanu tai mikä on herättäny Kehuvassa ja sen lähestymistavoissa kiinnostusta sussa?

Anna Päätalo: No kyllä se hyväksyvä ote ja semmonen armollinen lähestymistapa niihin ruoka-asioihin. Se on se, mikä on kolahtanu, että arvottamatta,

arvostelematta tutkiskellaan niitä jokaiselle itselleen tärkeitä ruoka-asioita. Siinä on, ehkä se on senki tavalla, senki takia kolahtanu niin hyvin, koska mul on pohjana tämmönen voimaannuttava ikihvya-elintapaohjaus kokemus, pitkä tausta siinä, ja siinä keskeisenä on se positiivisesta lähtemine, ihmisestä hyvän löytämine ja sen lisääminen, niin jotenkin miust tuntuu, et Kehuva on vaa syventäny sitä näkemystä ja tuonu siihen myös uutta.

Sanna Talvia: Mm, eli jotain tuttua ja sitte ehkä vielä syventäny sitä omaa tekemistä ja ajattelua.

Anna Päätaalo: Kyllä, molemmat on semmosia, mitkä pyrkii siihe ihmisen oman pystyvyyden tunteen lisäämiseen sillä hyväksyvällä tavalla.

Sanna Talvia: No mitäs, meil on Kehuva-hankeessa on luotu myös sitte ne ammattilaisten koulutus sekä tämmösii lähikoulutuksia. Oli mahdollisuus tehdä mejän hankkeen aikana, mut nyt tällä hetkellä sit tämmöne verkkokoulutus on olemassa, ja siinä sitä avataan tarkemmin sit tietenki, et mitä tää Kehuva on. Eräs kouluksen käynny terveydenhuollon ammattilainen pohti omassa oppimispäiväkirjassaan, joka liittyy tähän koulutukseen, nii hän pohti Kehuvan lähestymistapaa näin. Kehuva-lähestymistapa herättää mielenkiintoa. Se on erilaista kuin mihin yleensä on tottunut. Toisaalta tuntuu hölmöltä, että se on erilaista kuin mihin on tottunut. Tällaistaahan pysyvampiin terveysmuutoksiin johtavan toiminnan tulisikin olla. Helposti vaan tottuu siihen ajatusmalliin, että etsitään mahdolliset virheet esimerkiksi syömisessä ja lähdetään korjaamaan niitä. Siksi olen kyseisestä lähestymistavasta innoissani. Mitä ajatuksia tää pohdinta herättää sinussa, Anna?

Anna Päätaalo: No, kyllähän tos varmaan on paljo tuttu just potilasvastaanotolla työskentelyyn, että lähdetään sieltä asioist, mitkä on ehkä, missä on virhe tai onglema, etsitään niitä, ja sit siihen pyritään löytämään ratkasu. Ja, no, ite en oo tehny ravitsemusterapeutin yksilövastaanottoa kun ihan hetken, niin siinä on tietysti, ravitsemusterapeutilla vahvasti on ravintoanamneesi voi olla pohjana siinä tai ruokapäiväkirja, minkä pohjalta sit lähetään etsimään niitä asioita sinne potilaan arkeen. Mutta jotenkin tuntuu, että tässä Kehuvassa enemmän, Kehuvan lähestymistavalla päästään antamaan tilaa sille potilaalle tai asiakkaalle enemmän sillä tavalla, että hän, siinä lähdetään niistä hänelle itselleen tärkeistä asioista, mitä sitte ohjaajan on tärkee lähtee vahvistamaan, kannustamaan niissä ja lisäämään sitä hyvää, mitä sieltä löytyy, eli tukemaan sitä. Ohjaajalla on mun mielest tosi tärkee rooli siinä asiakkaan tai potilaan sen myönteisen kehityksen tukemisessa.

Sanna Talvia: Tuo on ihan totta, et tavallaan ravintoanamneesi on varmaa aika keskeinen työkalu ravitsemusterapeutin työssä sit, ku mennään sinne vastaanottomaailmaan. Voiko ajatella, et onko se ylikäytetty menetelmä? Tuli tässä nyt tämmönen ajatus mieleen, et käytetäänks me sitä liikaa tai liian usein?

Anna Päätalo: No en osaa oikein tohon sanoo, koska en ite sitä käytä, mutta ilmeisesti sitä kyllä tosi paljon käytetään. Mutat ehkä vois miettiä, et siihen vois olla toisenlaisiiki lähestymistapoja siihen ruokaan kun se ravintoanamneesi aina, et onko se välttämättä se paras mahdollionen.

Sanna Talvia: Tai aina autuaaksi tekevä –

Anna Päätalo: Nii, nii.

Sanna Talvia: - lähtökohta tai tilanne. Varmasti on paljon eroa sillä, et minkätyyppisestä kysymyksestä on, tai minkälaisen teeman äärellä ollaan, että onko vaikka keliakiadiagnoosi juuri tullut vai onko enemmän semmost laajempaa elämäntapajuttua siin pöydällä.

Anna Päätalo: Joo, tosta oon ihan samaa mieltä, ja varsinki just, jos liittyy joku oikee sairaus, mihin liittyy ny vaikka ehdoton ruokavalioasia, niin toki se on tosi tärkee löytää niitä asioit, mitä pystyy sit muuttamaan, vaihtamaan, että se on sitte semmonen, ettei siitä oo haittaa sille sairaudelle. Mut jos on vaikka elintapoihin liittyvä tai ylipainoon liittyvä juttu, niin mun mielest tää Kehuvan lähestymistapa vois sopii paremmi.

Sanna Talvia: Mm, kyllä. Sä oot itse käyny sekä verkko- että livekoulutuksen, oot tämmöne harvinainen molemmissa koulutuksissa mukana ollut ammattilainen. Mitä sä, jos aattelet ihan näit koulutuksia, niin mitä sä sait itse koulutuksesta?

Anna Päätalo: No verkkokoulutus mahdollisti semmosen itsenäisen pohdiskelun näitten asioitten äärellä, et mun mielest se oli kans tosi hyvää ja sitten sitä pysty tekemään sillee pienissä pätkissä, kun ehti. Aina tehtävä kerrallaan perehtyy niihi asioihi ja pohtii itsekseen sitä. Ja en oikeestaan siinä kohtaa ees kaivannu, et ois jonkun kans sitä pohtinu, toki työkavereitten kans sitä tuli sillonki pohdittuuki, kun tiesin, että joku muukin sitä tekee. Mutta sitte tää livekoulutus mahdollisti taas sen jakamisen muitten osallistujien kanssa, ja siellä oliki kiva, kun oli niin monii eri ammattilaisii, tosi monii eri ammattilaisia, ja heidän kans sit pääs niist asioist juttelemaan, nii se oli se rikkaus. Eli mun mielest se livekoulutus vahvisti sitä verkkokoulutuksest saatuu osaamista.

Sanna Talvia: Nythän meillä on mahollisuus edelleenkin ikään ku käydä tämä verkkokoulutus, koska se löytyy Kehuva.com-sivuilta. Ja meillä on ollu ajatuksena juuri tämän jakamisen mahdollistamiseksi, niin se, et siellä olis pienet tiimit tai vähintään työpari, jonka kanssa sit tekisi sitä verkkokoulutusta. Eli sillon tulis sitä pienimuotoisesti ainaki sitä jakamista ihan jopa face to face. Toki aina se ei oo mahdollista, ja sillon tietysti sitte pitää tehdä yksin, ja se toki mahdollistaa myös sen ajasta riippumattoman tekemisen myös paremmin. Onks jotain semmosii ammattiryhmiä, joille sä itse suosittelisit nyt Kehuva-verkkokoulutusta?

Anna Päätaalo: Kaikille [naurua], kaikille ihmisten kans työtä tekeville, et mun mielest se sopii ihan tosi tosi monille, sote-ammattilaisille ja koulun opettajille, psykologeille, ikääntyvien paris työskenteleville. Mun mielest se sopii ihan kaikille.

Sanna Talvia: Mm.

Anna Päätaalo: Mm.

Sanna Talvia: No toi heijastaa vähän sitä mejän palautetta, mitä me ollaan saatu koulutuksen osallistujilta laajemminkin, et siel on tosiaan kyl mainittu varhaiskasvatuksesta sitte alkaen erilaisia työmuotoja ja sosiaali- ja terveyssektoria, mut toisaalt sit kasvatusektoria ja nuorisotyötä ja muuta, et aika laajasti. Ja näin me ajatellaan Kehuvassa kyllä, et se sopii aika moneen työotteeseen. Mites sit, sä oot käytännössä myös lähteny soveltamaan tätä Kehuvaa, kertositko siitä vähä lisää, että miten ja missä sä olet sitten laittanut ajatuksia jo käytäntöön?

Anna Päätaalo: No, tänä syksynä oon ollu mukana, laskin, että kahdeksassa tämmöses työttömien ryhmässä, mikä on tämmönen yksittäinen kerta, milloin on ravitsemus ollu siinä mukana, he on pyytäny itseasias alun perin ravintoluentoja, mut aattelin, et haluaisin vähän eri tavalla lähestyy sitä ruoka-asiaa siinä, ja oon ottanu siihen tän ruokasuhteasian mukaan. Meil on ollu tämmösiä kolmen tunnin settejä, ja ollaan siinä alkupuolisko käytetty ruokasuhtekollaasin tekemiseen, ja sitte ollaan laitettu ruokaa siellä niitten työttömien kanssa se loppupuolisko.

Sanna Talvia: No minkäslaisia kokemuksia tästä on tullut sulle itselles? Miten on sujunut (-) [15:07]?

Anna Päätaalo: Se on ollu tosi kiinnostavaa, ja se ruokasuhtekollaasi on toiminu ihan älyttömän hyvin siihen lähestymisenä siihen ruokateemaan. Semmonen hyvin matalan kynnyksen lähestymistapa, ja se on toiminu tosi hyvin, koska se on ollu ihan itseasias, vaikka iteki heittäydyin siihen, niinkun ihan halusin kokeilla sitä, niin se on toiminu tosi hyvin. Siitä on lähteny se keskustelu siitä ruuasta, ja sit se on jatkunu siinä käytännön ruuanlaiton puolella.

Sanna Talvia: Et se on tavallaan herätelly sitä jotenki ajatusta ja keskustelua jo käynnistelly, et on ollu sitte luontevaa jatkaa siellä –

Anna Päätaalo: Kyllä, ja –

Sanna Talvia: - keittiön puolella.

Anna Päätaalo: - sit se ruokasuhtekollaasin myötä on myös huomannu, ne on ollu tosi erilaisia, mitä ne esimerkiks nää työttömätkin on tehny, tosi erilaisia, ja siinä on sit jo vähä niinkun ohjaajan näkökulmastaki auennu sitä ruokakokemuksen tasoo,

minkälainen suhde niillä ihmisillä on sihe ruokaan ja ruuanlaittoon. Ja toisaalta on sit pystyny siinä ruuanlaittokohdassa tukeeki heitä enemmän siinä, kun on itsellä välähtäny, että no, ei oo sitä kokemusta, niin ihan pilkkomisessa ja salaatin huuhtelun opettelussa ja rieskan taputtelun näyttämässä, että siin osannu sit olla siin enemmän myös apuna, kun on ymmärtäny sen kollaasin kautta sen.

Sanna Talvia: Nii voikse ollaki niin, et me ammattilaiset, jotka tehdään ruuan kanssa paljo töitä, nii joskus meillä hämärtyy se, että aa, tää ei ollukaan kaikille ehkä niin tuttu aihepiiri tai välttämät siel keittiössä ei oo koskaan käyty tai tehty mitään, et semmoset ikään ku itselle jo itsestäänselviksi tulleet asiat ei sitte ookaan kaikille, ja hyvä joskus havahtua siihen.

Anna Pääatalo: Kyllä, ja ihan sellane reseptinlukutaitokin, että huomaa, että ei ihmiset oo välttämättä kaikki lukenu, etsiny reseptejä saati laittanu mitään reseptin mukaan, että se on, nyt kun aattelee, niin jos ois suoraan käyny sitä ruokaa laittaa heidän kanssa, niin se ois, eihän siinä ois sitte tienny tota ollenkaan, että se oli hyvä lähestymistapa se ruokasuhde sihe alkuun.

Sanna Talvia: Mites itse ryhmäläiset koki tän esimerkiks kollaasitehtävän ja siitä keskustelun?

Anna Pääatalo: No mun täytyy sanoo, että kaikki on tosi innokkaasti ruvennu sitä tekemään. Ihan niinku, se on ollu semmonen käsin kosketeltava se keskittymine, ku sitä on ruvettu tekemään. Selattu ensinnäki sitä lehtee tosi hartaudella, ja joku on kommentoinukin, että eipä oo koskaan tätä ruokalehtee näin tarkkaa tullu katseltuukaan. Ja leikattuki, joku leikkaa ihan tosi tosi tarkkaan niitä kuvia, ja sit siinä myös sitä ajatusta vaihetaan sen aikana, ku sitä tehdään. Ja oikeestaan näissä työttömien ryhmiski on ollu hyvin monenikäsi, et on ihan nuoria ja sit on ollu ihan iäkkäämpiä, varsinki miehiä. Joskus on ollu ryhmäs melkein pelkästään niitä miehiä, ja hekin on sitä kyllä tehny tosi hienosti, ja osanneet myös kertoo siitä sitte.

Sanna Talvia: Mukava kuulla, kyllä.

Anna Pääatalo: Ja ite aattelen niin, et ku ne on niit itselle tärkeitä asioita, niin niist on aika helppo ruveta kertomaan tolleen, vaikka ollaa iha vierait tosillemme siinä hetkessä.

Sanna Talvia: Onks se menny myös jotenki vähän henkilökohtaisempiin teemoihin se keskustelu? Mitä ajattelet tästä, vai onko se pysyny hyvin tiukasti siinä ruuassa?

Anna Pääatalo: Tietysti tosi paljo riippuu niist ihmisistä, ketä siin on mukana. Toiset kertoo enemmän, toiset sitte vähä vähemmän ja joskus on menny ihan sairauksiin tai just johonki painoasiaan tai vaikka perhetilanteeseen. Hyvin monenlaisii asioihin on kyllä siinä sen myötä päästy.

Sanna Talvia: Joo, samanlainen kokemus itsellä myös, et tavallaan siinä yllättävän paljon voi lyhyessä ajassa myös tulla kertoneeksi muista puolista elämässään tai niistä sosiaalisista rooleista tai verkostoista tai mitä se sit millonki on. Mut toisaalta sitten, että kaikilla on vapaus jakaa just sen verran ku haluaa tai puhua niinku haluaa, et jonkun kollaasi voi olla lyhyt ja tiivis ja hyvin jotenki semmonen ei koko elämään menevä. Ja se on iha ok ja ihan yhtä hyvä.

Anna Päätalo: Kyllä, ja sit se, että siel voi tulla ihan erilaisii asioit, mitä ehkä ammattilainen ajattelis ohjauksen näkökulmasta. Mul tulee nyt mieleen yks, yhdessä ryhmässä yks ryhmäläinen teki semmosen hyvin nestepainotteisen kollaasin, ja hän sitte sano, että hänellä on tämmöne nestemäinen ruokavalio, ja siin kohtaa hyväksyen sen, siitä juteltiin, ja sanoin, et jos myöhemmin tulee sit siihe ruokaan liittyviä asioita, nii kerro sitte myöhemmin, nii sit ku siinä niitten muitten kollaaseja käytiin läpi, niin sit hän rupeski yhtäkkiä sitte kertomaan tää nestemäinen tyyppi, että hän tekee joskus ison määrän jauhelihakastiketta ja pakastaa sen sitte pieniin pusseihin pakkaseen ja ottaa sieltä sitte aina sulamaan. Ihan älyttömän hyvä asia, et tavallaan en tarttunu siinä kohtaa siihen nestemäisyyteen, että oli, et eiks sulla oo aamupalaa tai että eiks sul nyt jotain ruokia tuu päivän aikana, vaan annoin hänelle sen tilan siinä, nii sit sielt tuli tommonen hyvä asia. Ja sitte ku sitä ruokaa laitettii, niin hän oli tosi kova kuorimaan ja pilkkomaan, ja muistaakseni teki sitte keittooki siinä innokkaasti, eli hänellä oli niitä taitoja.

Sanna Talvia: Aivan, -

Anna Päätalo: Mm, mutta -

Sanna Talvia: - jotka pääsi sieltä esiin sitte.

Anna Päätalo: Nii, mut jotenki piti siinä porukassa mainita tämmönen siinä alussa.

Sanna Talvia: Mm.

Anna Päätalo: Mm.

Sanna Talvia: Kyllä kyllä. Varmaan jotenki myös se, että ihmisillä tuntuis, et on paljon sellast tavallaan moraalistakin ehkä painolastia tai jännitettä näihin syömisasioihin liittyen, että mikä on oikein ja mikä on väärin. Ja sitte jos mä kerron tätä, niin varsinki, miten se ammattilainen muhun suhtautuu, ja saanko mä olla tällane, ku mä oon, ihan kaikkine puolineni, ja hyväksyyks toi mut, vai pitäskö mun ensin olla tietynlainen ja sitten vasta jotenkin toi ammattilaine jotenki suostuis mun kanssa kommunikoiimaan. Nii tämmösii kysymyksiähän siellä on siel ikään ku tän lähestymistavan taustalla, jota tietyl taval pyritään tekee näkyväks ja ehkä vähän ottaa myös etäisyyttä siihen tavallaan jännitteeseen, mikä syntyy siitä, et ihminen kokee, et hänen pitäisi olla tietynlainen ennen ku hän kelpaa näis ruoka-asioissa.

Anna Päätalo: Kyllä, ja sit toisaalt ne on myös osannu hirveen rehellisest kertoo, esimerkiks oon huomannu, et tämmöset työttömät nuoret miehet, heil saattaa olla, he kertoo syövänsä tosi paljon valmisruokia ja pitsaa ja hampurilaista, se on hyvin usein ollu samantyyppinen se kollaasiki sitte heillä. Mutta en oo siihen sen koommin siinä kohtaa mitenkään puuttunut, ja sitte ku niistä kollaaseista ollaan toisille kerrottu, niin sit sieltä saattaa kuitenkin tulla tämmösiä, että no, kyl mun pitäis ehkä niit kasviksia syödä enemmän, ja et olipas mul nyt paljo vähemmä väriä ku noil muilla. Et he ite huomaa sitte tämmösiä, mutta se on, se tulee heiltä itseltään, eikä siltä vaikka ryhmänohjaajalta, niin sil on sillon isompi merkitys ja sitoutuminenki siihe asiaan sitte parempi. Ja just joku toine ryhmäläinenki voi sitte vinkata jostain hyvästä asiasta, ja sekin on aina parempi kun että jos ohjaaja sen sanoo [nauraa].

Sanna Talvia: No joo, itseasias ihan samalla tavalla aattelen kyllä, että se on varmasti jotenki vaikuttavampaa, että sen sanoo joko itse tai sit joku vertainen sanoo.

Anna Päätalo: Mm, kyllä.

Sanna Talvia: Ja toisaalta (tuo jotenki) [23:15] hyvin näkyväks sen, et kyllähän ihmiset paljon myös tietää asioista, vaikka he syö jollaki tavalla, nii se ei jotenki tarkota sitä, etteikö mukamas nyt tietäisi, et toisinki voisi olla, ja se voisi olla mulle jopa iha hyväki juttu, jos olis vähä jotain vaikka kasviksiakin tässä mukana.

Anna Päätalo: Kyllä, ja se on hauska näis, just näissä työttömien ryhmissä, mitä nyt täs on paljo syksyllä ollu mulla, niin sielt on löytyny sellasia chilin ystäviä [naurahdus] ja ihan tällasia kulinaristeja, ja sitte huomaa, et ne sitte usein haluaa sitä pääruokaa ruveta tekemäänki, että he on oikein taitavia siinä ruuan laittamisessa. Et näitä chilin ystäviä on ollu ihan joka ryhmässä.

Sanna Talvia: Aivan.

Anna Päätalo: Mm.

Sanna Talvia: Tavallaan löytyy semmosii myönteisiä asioita, pääsee esiin myös tulemaan ehkä sitte rinnalla niiden asioiden, jotka ei nyt päällisin puolin ehkä oo niit ihan välttämät sitä omaa hyvinvointiakaan palvelevia –

Anna Päätalo: Mm, kyllä.

Sanna Talvia: - valintoja, et ihminen on moninainen, että hän ei typisty johonki tiettyyn valintaan tai tiettyyn pikaruuan syöjäksi tai johonki muuhun tämmöseen stereotypiaan.

Anna Päätalo: Kyllä, kyllä.



Sanna Talvia: Joo.

Anna Päätalo: Et kyllä tossa ohjaajan näkökulmasta on päässy tosi ruohonjuuritasolle sinne ihan oikeen perimmäisten kysymysten äärelle. Mun mielest toi ruokasuhdekollaasi on sitä tukenu hyvin, että on sinne päässy.

Sanna Talvia: Joo.

Anna Päätalo: Ja jotenki sillä tavalla ohjaajana päässy tasavertasempaa asemaan niitten muitten ryhmäläisten kans, eikä oo asiantuntijana siellä ryhmässä, vaan ihan yhtälailla jokaises ryhmässä noita kollaaseja oon iteki tehny ja niistä oon huomannu, et tulee aina vähä erilainenki. Ja siinä myös kerron sitte heille omastani, eli oon siinä ihan yksi heidän joukossaan.

Sanna Talvia: Joo, kuulostaa musta ainaki kauheen hyvältä, tai semmoselta, jota itseki oon tehny just nuorten kanssa Kehuva-hankkeenki aikana ryhmissä, et myös itse osallistuu sen kollaasin tekemiseen ja siitä jakamiseen, että ei oo vaan se, ehkä vähä niinku sit yläpuolelleki asettuva ammattilaine, joka sitte jotenki katsoo, et mitäs te muut syötte, vaan asettuu vähä niinku ihmiseks samalla siihen, et hei, mäki syön ja mullaki on ruokasuhde. Ja siinä voi olla kaikenlaisii juttuja, et ei sekään oo, yleensä ole täysin ryytön tai välttämät ongelmatonkaan, tai täydellinen niin sanotusti.

Anna Päätalo: Kyllä.

Sanna Talvia: Täydellinen syöminen, se on aika toisaalta jopa kammottavaki ajatus.

Anna Päätalo: Nii, ja siinä iteki saa sitte jo niiltä muilta vinkkejä siihe omaan syömiseen.

Sanna Talvia: Mm, kyllä. Joo, se vertais-, jotenki oon ite ainaki kokenu, et se vertaisten tuoma jotenki ajatukset ja tuki on ollu kauheen tärke, mitä meidänki ryhmissä nuoret on esimerkiks kokenu, et kun kuulee, miten muut, nii sit jotenki se suhteutuu se oma syöminen, (jotenki) [26:07] ihan eri tavalla pystyy katsoo sitä.

Anna Päätalo: Mm, kyllä.

Sanna Talvia: No onks teillä nyt sitte uusia aluevaltauksia tai suunnitelmia, että miten jatkossa, onko mitään tulossa?

Anna Päätalo: No oikeestaan viel palatakseni noihin työttömien ryhmiin, niin mitä he on suunnitellu siellä, niin he on perustanu nyt tämmöses yhes toimintakeskuksessa tämmösiä pieniä ruoka- ja siivousryhmiä, eli se säännöllisesti kaikki osallistuu siihe ruuanlaittoonkin. Ja se on ollu ilo kuulla, et siel on lisääntyny se puhe siitä ruuasta,

siel on lisääntynyt se kiinnostus siihen ruokaan, ja he on tykännyt siitä ruuasta, mitä he on laittanut. Eli se saa näitä ruokalahjotuksia kaupoilta, niin sehän on ihan mitä parasta kuntouttavaa toimintaakin se yhdessä ruuan laittaminen, mun mielestä se on hieno homma, et ne on saanut sen, ja toivottavasti tulee pysymäänkin sille heillä jatkossa mukana siinä arjessa.

Sanna Talvia: Kyllä.

Anna Päätalo: Mut mitä itellä, niin, no näitten työttömien lisäksi sille kokeilin myös näillä tulevilla hammashoitajilla, opiskelijoilla tätä ruokasuuhdekoollaasijuttua, ja se toimi kans hyvin, että mun mielestä tämmösee opetusjuttuunkin se istuu hirmu hyvin, et jos tämmösiä pyyntöjä tulee, niin mielelläni haluan ujuttaa sitä sinnekin. Ja sille oon ollu mukana kehittämässä tämmöstä, mm, tai Liikuttava seikkailu -ryhmätoimintamalli on tuolla Lahdessa ollu jo useamman vuoden ajan, mutta nyt ollaan sitä vähän päivitetty täs syksyn aikana, ja siihen näitä ruokasuuhde- ja keuhosuhdeasioita oon ottamas myös mukaan. Kuin myös sille siinä on vahvasti aiemmin ollu Neuvokas perhe -ohjausmenetelmä, niin se on mukana edelleen siinä vahvasti, koska ne hyvin teemoiltaan linkittyvät myös toisiinsa näitä asioita.

Sanna Talvia: Joo totta, tää Kehuvan lähestymistapa on helposti moneen muuhun sille menetelmään tai lähestymistapaan integroitavissa, kuten tää Neuvokas tai ylipäänsä ruuan laitto tekemisen muotona, nii niinku kuvasit, nii aika kivasti kuulosti jotenki liittyvän yhteen -

Anna Päätalo: Kyllä.

Sanna Talvia: - semmoseks hyväks kokonaisuudeks.

Anna Päätalo: Ja Neuvokas perheellä on nii mahtavia näitä videoita, esimerkiks Oma keho on supersankari ja Huomaa hyvä lapsessa ja näitä, mitkä tosi hyvin istuu sille siihen ryhmäänkin.

Sanna Talvia: Mitä sä ajattelet siitä lasten ja perheiden ryhmästä, että jos te nyt, tämä on vielä spekulointia, koska ryhmiä ei oo viel ollu, mutta mitä Kehuva ehkä voi tuoda siihen ryhmään nyt jotakin erilaista tai uutta? Tuleeko siitä mitään ajatuksia näitä etukätee?

Anna Päätalo: No kyl ite aattelen, et me ollaan nyt rakennettu sille semmoseks hyväksyvämmäks, lempeämmäks tavaks lähestyä sitä, varsinkin, kun siinä on entisiltä ohjaajilta tullu semmosta palautetta, et perheillä on aikamoinen semmonen syyllisyyden tunne, ja lapsillakin, kun he tulee siihen ryhmään, et ollaan mietitty niit keinoja, et miten sitä vois lieventää ja pääsis semmosel positiivisemmal tavalla niit perheen vahvuuksia löytää, pääsis liikkeelle. Ja onneks sekä Neuvokkaasta et Kehuvasta löytyy siihen niit työvälineitä.

Sanna Talvia: Joo, hyvältä kuulostaa. Ja toisaalt kauheen valitettavan tutulta toi, et jos on perheessä tai lapsella on (esimerkiks) [29:37] painon kanssa sitä haastetta, tai vähän vain liikutaan ja muuta, niin siellä voi olla tosi vahvaaki syyllisyyden taakkaa vanhemmilla siitä, joka menee aina sinne ytimiin, olen epäonnistunut vanhempana tyyppisiin, jota ei välttämät vanhempi itse edes osaa tiedostaa näin, mut et, mut jotenki must tuntuu, et se menee sellasiin pohjavireisiin, et jos siihen saa sitä semmost lempeyttä ja vähemmän syyllistytävää –

Anna Päätalo: Mm, kyllä.

Sanna Talvia: - elementtiä, nii se on varmasti hyvä.

Anna Päätalo: Kyllä, ja ite aattelen, et toi kehokiitollisuuspuu on semmonen kiva tehtävä, minkä aion siihen mukaan ottaa, että lähetään niistä kiitollisuutta tuovista aiheista ja asioista, ja just ehkä siihe kehon toiminnallisuuteen liittyvä. Ja se sopii niin hyvin, ku täs on liikunnanopiskelijat mukana aktiivisesti ja liikuttavat lapsia jokaisella ryhmätapaamisella, niin mun mielest sit tää kehokiitollisuuski sopii siihen tosi hyvin mukaa.

Sanna Talvia: Kyllä, missä sitä kehon toiminnallisuutta jotenki laajasti opetellaan ja ymmärretään ja jotenki laajennetaan sitä ajatusta kehosta muuksikin kuin vain sen ulkonäön jotenki kautta -

Anna Päätalo: Kyllä.

Sanna Talvia: - ajateltavaksi. No, mitäs sitten ajattelet sellasesta kun keholähtöisyys ylipäänsä syömisessä, jos mietitään (vähä niinku) [31:00] kehollisuuden kautta sitä syömistä vielä? Sehän on Kehuvassa nostettu myös yhdeksi tärkeäksi teemaksi esiin se, et miten se oman kehon viestien jotenki tunnistaminen, oman nälän ja kylläisyyden tunteen taito tunnistaa ne ja säädellä sitä syömistä myös niiden kautta. Tämmöstähän ajattelua on ollu vaikka intuitiivisessa syömisessä tai tietoisessa syömisessä, syömisen taidossa. Oot sä täntyyppisiä teemoja jotenki ottanu esiin omassa työssäs tai mitä nää herättää sussa tämä tematiikka?

Anna Päätalo: Joo, ehkä tossa alus jo sanoin, nii ne on enemmän tullu, sielt ihmiset itse on nostanu niitä asioita esille esimerkiks ryhmässä just, että vaikka on tullu syötyy, vaikkei oikeesti oo ollu nälkä, et se nälän tunne asia. Ja tähän Liikuttava seikkailuunkin, siinä on olluki aikasemmin tää kylläisyysmittari, nii se otetaan kans siihen nyttekin mukaan, se sopii niin hyvin siihen. Mutta ehkä aattelen, että just näin, että ryhmässä mun mielest se tulee, tai mun mielest se kannattais lähestyä niin, et ne asiat nousis ensin sielt ryhmästä. Esimerkiks painoasia nyt vaikka tässä elintavoissaan tukea tarvitsevien perheitten ryhmässä, että me ei itseasias siinä sitä painoasiaa olla otettu mitenkään mukaan, ja pyritty siihen, et se nousis sit niillä eri keskusteluilla tai menetelmil siel perheistä, jonka jälkeen sitä pystyis sit lähtä pohtii yhdessä. Mut ehkä yksilövastaanotolla se voi luontevammin tulla tai luontevammin

siit ehkä pystyy käyä keskustelemaan sen asiakkaan kanssa kun tolleen vaikka nyt tommoses yksittäises ruokatapaamisryhmässä vaikka näitten työttömien kanssa, ni mun mielest se on vaikeempi, et mun mielest siinä on, ruoka on helppo lähestymistapa, itselle tärkeät ruoka-asiat. Niistä pääsee aina helpost kertomaan, mut se kehoon meneminen vaatis jo useamman tapaamisen, et päästäis siihen. Ainaki mulle henkilökohtasest se on vaikeempi.

Sanna Talvia: Itseasiassa (-) [33:23] jos aattelee Kehuvan koulutettujen palautetta, niin tavallaan toi nousee sieltä myös esiin, et siellä osallistujatki on kokenu, että kehoteema on itselle vähä vieraampi ja vaikeempi kuin se ruokateema. Et meil on, toisaalta on paljon eri alojen ammattilaisia kuitenkin mukana siin koulutuksessa, et varmasti tällast on, et se keho, riippuu toki, on varmasti ammattilaisia, jotka ikään ku tekee kehon kautta työtä, vaikka fysioterapeutit ja (joille) se (kehollisuus) on se tärkeempi teema. Mut ehkä keskimäärin se kehoteema voi olla vähä vieraampi.

Anna Päätalo: Mm, kyllä.

Sanna Talvia: Jos aattelee vielä sitä keholähtöistä syömistä, jossa siis vahvasti kuunnellaan niitä kehon omia signaaleja ja säädellään sitä syömistä sitä kautta, nii siihenhän on myös liittyny varsinkin amerikkalaisessa perinteessä tai amerikkalaiset asiantuntijat liittää siihen sit myös sellasen, että suhtaudutaan aika kriittisesti sit (semmoseen) ulkopuoliseen tietoon, mukaan lukien ehkä myös ravitsemussuositukset. Eli et jotenkin heillä se ajatus on, että me ollaan liikaa oltu vaan ulkoisen tiedon orjia ja unohdettu kokonaan keho, ja nyt meidän pitäs vähä niinku tehä päinvastoin, et kuunnellaki vain sitä kehoa, ja se on vähä vaarallista se suositustieto, kun me jotenki ollaan painotettu sitä liikaa. Mut mitä tää sussa, mitä tää herättää? Mitä sä tällasest ajattelet itse? Tarvitaanks me suosituksia vielä?

Anna Päätalo: Kyl mun mielest suosituksii tarvitaan, molempia tarvitaan, keholähtösyöttä tarvitaan, mutta ei vois pelkästään niinkää aatella, että vain kehon tarpeiden mukaan syödään. Että joku saattais sitte aatella, et keho tarvii vaan suklaata, että [naurua] syönpä vain sitten suklaata vaan, että [naurahdus]. Et jotenki ne suosituksetkin on tosi tärkeitä, ja ehkä enemmän ammattilaisen taustalla tukena siellä omassa työssä kuin että niihin sitte pureu-, tai verrataan niitä asiakkaan syömisiä. Et semmosena ohjenuorana, tukena siellä taustalla.

Sanna Talvia: Onks mahdollisesti jopa niin, että ne on jotenki käsitetty liian yksilökeskeisesti, jos ajattelee niiden taustaa, kuitenkin ravitsemussuositustenki taustaa, vaikka suomalaiset suositukset, jotka pohjautuu sinne pohjoismaiseen työskentelyyn ja niihin tieteellisiin tutkimuksiin, joita asiantuntijat on käyny sitte juurta jaksan läpi. Niin sehän, suositusten laatijatkin itse kuvaa, että nää on väestötasolle laadittuja nää suositukset, ja semmosii yleisiä suuntaviivoja, jota voi käyttää vaikka tuotekehityksessä tai tutkimuksessa tai kun kouluille ruokalista ja kouluruokailuun suunnitellaan. Niin käytetäänks me niitä sit jotenki liikaa

yksilötasolla ajatellen, et tää on nyt heti kaikki mulle juuri sopivaa, ja siitä tuleeki sit ongelmia?

Anna Päätalo: Nii, siin voi tulla helposti semmone vastakkainasettelu, jos asiakkaalle tavallaa suositellaan niitä suosituksessa olevia asioita, eikä lähetä välttämättä niistä asiakkaalle itselleen tärkeistä asioista. Ja ihmiset kuitenkin aika hyvin tietää ne suositukset, tietää, mitä se on se terveellinen syöminen, ja sit taas se on hankalampi, että miten se oikeesti siel omas arjessa toteutuu. Että ne suositukset on aika hyvin tiedossa, et mun mielestä ammattilaisten ei niitä tarvi [naurahdus] erikseen tuoda siinä esiin. Ja sit se, että jos lähetään vaikka anamneesin pohjalta sitte, et no, suositusten mukaan kasviksia pitäis olla näi ja näin paljo ja maitotuotteita näi ja näin paljon, niin siin voi sit helpost tulla se, että no sinne on viel niin pitkä matka, että ei oo mahollistakaa, mutta et jos sen, lähetään sieltä ihmisen hyvistä asioista, siel on vaikka kaks annost kasviksia päivässä, nii sehän on tosi hyvä juttu. Et sit voi miettiä, että no mitäs sitte jatkossa aattelet, että voiko siellä olla enemmänki sit niitä hyviä.

Sanna Talvia: Aivan, pienemmin askelin kuin sitte liian kauas kurkottaen niit asioita.

Anna Päätalo: Kyllä.

Sanna Talvia: Miten ylipäänsä sun työssä, jos sä oot työskennelly suositusten kanssa tai vaikka pitäny luentoja suosituksiin liittyen tai muuten, niin miten ihmiset on reagoinu suosituksiin? Mikä sun oma kokemus sieltä käytännön työstä on? (Mitäs ne) [37:59] suositukset herättää ihmisissä?

Anna Päätalo: No ensinnäki en [naurahdus] juuri pidä [naurua] –

Sanna Talvia: Okei [naurua].

Anna Päätalo: - luentoja, kun yritän aina tehdä muulla tavoin -

Sanna Talvia: Aivan, hyvä hyvä.

Anna Päätalo: - asiat, mutta tota, joo. No kylhän se on, no, ehkä se, että kuitenkin ne suositukset pohjautuu siihe vankkaan tietoon, ja vaikka nyt joku ruokapyramidihan on mun mielest semmone hyvä kokonaisuuden näkökulma siit suosituksesta. Ja se on varmaa (sellane), mitä eniten oon käyttäny, et täs on nää hyvän ruokavalion ainekset. Ja kaiken sen taustalla on se vankka tutkimustieto kuitenkin, mihin pohjautuu se tieto, että enem-, nii.

Sanna Talvia: Ei siis kritisoida, ihmiset ei sun työssä kritisoi –

Anna Päätalo: No ei (-).

Sanna Talvia: - niit suosituksia?

Anna Päätaalo: Ei ehkä sillä tavalla, ja sit taas ite oon tekemisis, tai oon ollu tekemisis varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen, kouluruokailusuosituksen ja näitten paris, niin siinä on sit taas niin paljo muutaki ku se pelkkä ruoka, et kun siinä on sitä kaikkee siihe ruokailuun liittyvää, ruokakasvatukseen ja lasten osallistamiseen liittyvää asiaa, niin se ei oo ehkä semmonen kritisoiava asia ku joku, niinkun nää, mitä suosituksina perinteisesti pidetään nää, että kalaa kaks kertaa viikossa ja kasviksia viis kourallista päivässä ja nää.

Sanna Talvia: Aivan. No mitäs sit somekeskustelu tai tommonen verkossa, ootko törmänny siellä kritiikkiin tai erilaisiin keskusteluihin?

Anna Päätaalo: Niin, kyllähän täällä siis joo tulee vastaan just vaikka rasvan laadusta tai näitä maitojuttuja tai tämmösiä, mutta, mm, no, niitä on tullu vastaan, mut en oo juuri niihin sillä tavalla puuttunu.

Sanna Talvia: Mm.

Anna Päätaalo: Tosi harvoin ainakaa.

Sanna Talvia: Nii. Mitä sä aattelet, mistä se voi, oma kokemus on ehkä se, että on tullu vastaan sitä, myös sitä kritiikkiäkin, toisaalta myös hämmennystä sellasta, että mitä mun nyt pitäis ajatella, ku yks asiantuntija sanoo tätä ja toinen sanoo tätä, ja huomaa, et ihmisten tavallaan se käsitys siitä, et mitä on suositukset, nii se voi tarkoittaa heille sitä, et ku erilaiset gurut ja asiantuntijat, jotka ei välttämät oo taas sit edusta tätä tämmöst niin sanottua valtion ravitsemusneuvottelukunnan linjausta suosituksista. Niin ihmiset menee myös jotenki sekasin, että mitä mun nyt pitäis ajatella, ku yks sanoo yhtä ja toinen sanoo toista, et pitäskö (mun nyt) [40:32] tätä leipää syödä vai eikö mun nyt pitäis sitä syödä ja niin edelleen.

Anna Päätaalo: Mm. No oikeestaan, mikä mul nyt tulee mieleen, niin tää liittyy tosi vahvasti (näihi) ilmastoasioihin myös, eli siinä vahvasti painotetaan sitä, että luottakaa siihen tutkittuun tietoon, kuunnelkaa tiedettä. Niin mun mielest tässä ihan yhtäläillä kannattaa luottaa siihen tutkittuun vankkaan tutkimustietoon, mikä siel ravitsemussuosituksen taustalla on, et ei niitä oo mistää hihasta vedetty, vaan siel on niin pitkät pitkäjänteiset tutkimukset taustalla, mist on saatu se näyttö sit niistä tietyistä terveyttä edistävästä ruoka-aineista.

Sanna Talvia: Mm. Aivan. Tehty aika paljonkin työtä, ja ihan kovinkin fikset ihmiset sitte loppujen lopuks, et se on aika kova väite tavallaan sanoo, et olen täysin eri mieltä kun mitä tämä ryhmä on nyt sitten näis ollu.

Anna Päätaalo: Niin, se (--) pohjautuu johonki omaan kokemukseen tai sukulaisen kokemukseen, et on tullu tää, tää ja tää on sopinu, tää tai tää ei oo sopinu, niin ei pitäis niitä kommentteit ihan niin pienestä välttämättä sitte heitellä.

Sanna Talvia: Mut voiks ajatella niin, jos me mietitään nyt ruokasuhteen kautta, et koska tää ruokasuhte on meille aika semmone intiimi ja henkilökohtanen ja paljon tunteita myös herättävä asia, niin voiko se selittää sitä, et ihmisten on jotenki vaikea ajatella niin kuin joku asiantuntija sanoo tai jotenki, et se menee henkilökohtaselle alueelle? Et sen takia nousee näitä vahvoja omia mielipiteitä. Mitä sä Anna ajattelet tästä?

Anna Päätaalo: Kyl se varmaan, jokaiselle se on niin yksilöllinen kuitenkin se oma ruokasuhte ja se, miten se on kehittyny elämän aikana ja eri tilanteissa, niin ihan varmasti siinä on, siinä voi olla tosi vahvoja niitä periaatteit siellä taustalla, mihin sit ne, nää valtavirran suositukset ei sitte ehkä istukaan.

Sanna Talvia: Mm, aivan. Tätä oon myös itse tosiaan näin miettinyt. No, mut mitäs sitten, semmone ajatus, mä oon nimittäin joskus itse pohtinu myös sitä, et onks se ravitsemussuositus tavallaa sana sellanen, joka työntää ihmisiä luotaan pois. Et kokeeko ihmiset, että aa, mulle suositellaan, nyt tullaan mun tontille, ja mä haluan ite päättää näistä asioista, et mulle ei kukaan mitään suosittelle. Et entäs jos ravitsemussuositukset nimettäisiinkin jotenki toisin, ne olis jotenki, emmä tiedä mitä, tietopaketti, tämän hetken käsitys terveellisestä syömisestä, nii oisko ne jotenki sit helpommin lähestyttäviä. Mitä sä tällasesta villistä ajatuksesta oot mieltä?

Anna Päätaalo: No itseasias oon sun kans ihan samaa mieltä, että mun mielest vois olla tämmönen valikoima terveyttä edistävästä ruoka-aineista tai tutkimuksissa terveyttä edistäviksi huomatu ruoka-aineet, mitä kannattaa käyttää.

Sanna Talvia: Mm.

Anna Päätaalo: Mm.

Sanna Talvia: Et se ois enemmänä tämmöne tietolähde –

Anna Päätaalo: Nii.

Sanna Talvia: - kuin sit semmonen, -

Anna Päätaalo: Nii se suositus (on) [43:33] jotenki, -

Sanna Talvia: - (et) sinun nyt pitäisi.

Anna Päätaalo: - että sulle suositellaan näi ja näi, tai et sun pitäis, kannattais syödä näin, nii se ois semmone, että näin on, ja sit lähdettais sielt ihmisen omista liikkeelle,

että mitä sieltä löytyy semmosta sit, mikä ehkä istuis näihin tutkittuun tietoon pohjautuviin tähän valikoimaan.

Sanna Talvia: Mm, aivan. No mites, sit toisaalta on niin, et jotkut voi seurata, tää on vähä niinku ehkä vastakkainen väite mun tolle äsköselle väitteelle, ku asiat on moni-, ne on moninaisia, et sit toisaalta näkee, et on paljo myös sellasii ihmisiä, jotka kritisoii suosituksia, mut sitte ne kuitenkin hyppää tosi vahvasti jonkun semmosen ravitsemusgurun kelkkaan tai hyvin vahvasti haluaa syödä jollakin sellasella tavalla, jota joku hyvin tämmöne voimakas, karismaattinen ravitsemushenkilö suosittelee. Nii toisaalta kertooks se nyt sit siitä, että ehkä se ei oo pelkästään se suositelu tai jonkun, et tavallaa, et joku kertoo, miten olisi hyvä syödä, mikä koetaan ongelmaks?

Anna Päätaalo: Mm. Nii. Siin varmaan ehkä tämmösest sit löytyy joku asia, mikä tukee sitä omaa käsitystä siitä, vaikka joku voin käyttö, että sitte saahan sitä tukee siihe oman makumieltymyksen tai tavan, sen vahvistamiseen sitte jostain tämmösestä lähteestä.

Sanna Talvia: Aivan, se tukee tavallaan, et ihanaa, mä haluan syödä voita, ja nyt toi sanoo, et sitä kannattaaki syödä sitä voita, nii sit se tuntuu tosi hyvältä itsestä.

Anna Päätaalo: Jolloin sit tää ravitsemussuosituksien mukana sitte kasvirasvojen käyttö voi tuntuu, että no, se ei oookaa nyt se mulle sopiva juttu, kun tuo asia tukee sitä mun omaa näkemystä.

Sanna Talvia: Mm, kyllä. Mut kaiken kaikkiaan emme ole kumoamassa suosituksia tai näemme varmaan nyt molemmat, et niille on se oma paikkansa, mut ehkä jotain pitäisi tehdä sillee, et miten me käytetään niit suosituksia, miten me niist puhutaan. Et siinä me jotenki myös ammattilaisina voitais vielä vähä tuumata ja mennä sit eteenpäin.

Anna Päätaalo: Kyllä. Ihan se ohjaustapa, millä asioita lähestytään ja miten ohjataan. Sitä voi jokainen pohtia omalta kohdaltaan, miten sitä vois vaikka kokeilla eri tavalla,

-

Sanna Talvia: Mm, kyllä.

Anna Päätaalo: - (ku ennen) [46:02].

Sanna Talvia: Joo, ja sä oot mun mielest ihana esimerkki siitä heittäytyvästä kokeilijasta, joka on napannu nyt näitä Kehuvanki iha harjotteita ja lähteny niitä kokeilemaan.

Anna Päätaalo: Joo, tos muuten nyt tuli mieleen, kun tossa aikasemmin kysyit, et missä aiot niitä hyödyntää, nii mul tuli itseasias ihan tässä äskettäin mieleen, kun



ollaan paljon tuol meijän alueel pidetty tämmösiä ikääntyneiden ravitsemuskoulutuksia siis ammattilaisille. Niin aattelin, että näitten ikääntyvien paris toimivien ammattilaisten kans olis taas kans tosi kiinnostava lähtee täst omast henkilökohtasesta ruokasuhteesta, ja miten se heijastuis sit siihen työhön, miten sitä tekee niitten ikäihmisten kanssa. Se ois kans semmonen tosi kiinnostava.

Sanna Talvia: Kyllä, kuulostaa siltä. Tavallaan (heillä) ehkä molemmat ne elämänskaaren ääripäät, se ihan ne ensimmäiset varhaiskasvatusvuodet, mut sitte myös toi, tavallaan sitte, ku on sitä, paljon sitä elämäkokemusta siel iäkkäillä, ja miten sit ne ammattilaiset heidän kanssaan sitten sen oman ruokasuhteensa kanssa siellä toimii.

Anna Päätalo: Nii, ja niil ikäihmisillä on niin pitkä se oma ruokasuhdehistoria, siel tulee sota-ajat kaikki, että sit osaisko ne paremmin sit ottaa ne ammattilaisetki niit asioit huomioon, kun kävis sitä –

Sanna Talvia: Ymmärrys lisääntys jotenki siitä.

Anna Päätalo: Nii, ja se, et miten se on jokaisel niin yksilöllinen se oma ruokasuhde.

Sanna Talvia: Kyllä. Tosi hyvä idea. Hei Anna, meillä on tässä ollut lopussa tapana tehdä tämmönen pieni testi. Sulle on ehkä tuttu tämmönen psykologian puolel tämmönen mustetahratesiti. Tämä on nyt vastaava, mutta ei kuitenkaan ihan sitä, vaan tää on meijän tämmönen epätieteellinen ruokatahratesiti.

Anna Päätalo: Okei [naurahdus].

Sanna Talvia: Oletko valmis hyppäämään kyytiin?

Anna Päätalo: Joo, ku kerrot, mitä mun pitää tehdä [naurua].

Sanna Talvia: Joo, kyllä. Eli mä sanon sulle aina yhden sanan, ja sit sä voit assosoida siihen, et mitä siitä tulee sinulle mieleen. Ei tarvi vastata yhdellä sanalla, vaan voit vähän laajemminki kertoa. Se voi olla joku muisto jostakin tai joku arkipäivän ajatus tai joku, ihan joku hyvinki, hyvin abstraktiki ajatus, et mitä tulee –

Anna Päätalo: Nii, eli sen ei tarvi olla –

Sanna Talvia: - ensimmäisenä mielee.

Anna Päätalo: - ruokaan liittyvä (välttämättä) [48:11]?

Sanna Talvia: Ei, se tavallaan, et mikä sulle, mitä tulee –

Anna Päätalo: Tulee mieleen.

Sanna Talvia: - tästä sanasta mieleen.

Anna Päätalo: Joo.

Sanna Talvia: Joo.

Anna Päätalo: Okei, kiva [naurua]. Kiinnostavaa.

Sanna Talvia: Saitko kiinni?

Anna Päätalo: No, kokeillaan, osaanko [naurahdus].

Sanna Talvia: Kokeillaan, katotaan. Kyllä kyllä, uskon, että hyvin menee. Eli tä-, ja muista, tää oli täysin epätieteellinen. Lähetääs sellasesta liikkeelle, ku suolakurkku.

Anna Päätalo: Äiti säilöi.

Sanna Talvia: Mm. Kauppalista.

Anna Päätalo: Tulee harvoin tehtyä.

Sanna Talvia: Margariini.

Anna Päätalo: Päivittäisessä käytössä.

Sanna Talvia: Rusinaton maksalaatikko.

Anna Päätalo: Ei oo hyvä juttu, mut en syö täl hetkellä maksalaatikkoa.

Sanna Talvia: Etanat.

Anna Päätalo: Kuuluu luontoon.

Sanna Talvia: Pakastin.

Anna Päätalo: Tarpeellinen pakastamiseen.

Sanna Talvia: Munasokerivaahdo.

Anna Päätalo: Kakkutaikina.

Sanna Talvia: Työpaikkalounas.

Anna Päätalo: Päivän paras hetki.

Sanna Talvia: Ja viimeisenä maustekaappi.

Anna Päätaalo: Sieltä löytyy monenlaisia mausteita päivittäiseen ruuanlaittoon.

Sanna Talvia: Hienoa, kiitos Anna Päätaalo tästä ihanasta keskustelusta sun kanssa ja kaikkea hyvää sinne Päijät-Hämeeseen teidän erinomaisille ideoille ja ryhmäkokeiluille.

Anna Päätaalo: Kiitos Sanna ja hyvää jatkaa sullekin.