

Tekstitys

KEHUVA-podcast

Jakso: Pitääkö lautanen syödä tyhjäksi?

Äänitteen kesto: 61 min

Haastattelija: Sanna Talvia

Haastateltava: Titta Kettukangas

[musiikkia]

Sanna Talvia: Hyvä kuulija, tervetuloa Kehuva-podcastin pariin. Minä olen Sanna Talvia ja toiminut Kehuva-hankkeessa hankekoordinaattorina. Mun oma tausta löytyy ruokakasvatuksen maailmasta, olen opiskellut ravitsemus- ja kasvatustieteitä. Olen tänään saanut kanssani keskustelemaan ruoka- ja kehoteemoista Titta Kettukankaan, joka toimii tällä hetkellä varhaiskasvatuksen yliopisto-opettajana Itä-Suomen yliopistossa. Hänellä on oma tausta, aikoinaan hän on kouluttautunut lastentarhanopettajaksi ja nykyiseltä nimikkeeltään tämä lienee varhaiskasvatuksen opettaja. Mutta Titta on myös työskennellyt ihan tuolla päiväkotimaailmassa ennen yliopistouraa. Tervetuloa Titta.

Titta Kettukangas: Kiitos. Kiva, että sain tulla.

Sanna Talvia: Mukavaa saada sinut tänne. Meil on tässä alussa ollut sellainen tapa, että laitamme vieraamme askartelemaan ruokasuhdekollaasia itselleen tärkeistä ruuista, ja myös Titta pääsit tätä tekemään, ja vaikutti siltä, et se oli ihan mieluinenkin tehtävä sulle tämä kollaasi.

Titta Kettukangas: Kyllä, oli tosi mukava päästä askartelemaan pitkästä aikaa.

Sanna Talvia: Kertositko nyt meille, että mitä sun kollaasista löytyy, mitkä on sulle tärkeitä ruokia, ja ehkä vähän myös miksi?

Titta Kettukangas: Joo, tää oli yllättävän helppo tehdä tätä kollaasia. Mie oon valinnu tähän sellasia asioita ja sellasia ruokia, mitä tulee syötyä päivittäin, ja tässä yhtenä tärkeenä asiana on puurolautanen. Eli joka aamu mulla päivä alkaa samalla tavalla, eli aamupuurolla, ja se on varmaan semmone lapsuudesta opittu tapa. On ollu pitkä aika elämässä, et en syöny aamupuuroa, mut jostain syystä se sitte on tullu takasi tässä ehkä, en tiiä, onko se joku ikään liittyvä asia ollu, mutta jotenkin se aamupuuro tuli takasi tossa kymmenen vuotta sitte, ja se on helppo ja turvallinen tapa alottaa päivä. Tässä miun kuvassa, puurokuvassa on siihen laitettu omenoita ja maitoo tohon kaurapuuroon. Mie ite laitan siihe yleensä aina marjoja, ja sen takia tässä on tässä miun kollaasissa myös tämmönen kuva, missä on marjoja. Itseasiassa mie oon, seki on varmaan tämmöne joku keski-ikään liittyvä juttu, että mie oon viime vuosina innostunu myös marjastuksesta, et en tiiä, kumpi tuli ensin, se et huomaa, et haluu syyä marjoja puuron kanssa, ja mistä muualta niit marjoja saa ku poimimalla. Tai sitten se saattaa tietysti johtuu myös siitä, että myö hankittii kesämökki tossa joitaki vuosia sitte, ja siellä on hyvät marjamaastot. Eli kaiken

kaikkiaan, kun kattoo tätä miun kollaasia, nii mie yritin tähän myös valita semmosia kauniita ja värikkäitä kuvia. Mie muistan semmosen ohjeen, et joka päivä pitäs syyä kaikkia värejä, ja sitä oon joskus sit koittanu noudattaa. Ja se on itseasiassa, koin, että se oli iha hyvä vihje sen takia, että jos halua vaikka kasvisten määrää lisätä omassa ruuassa, nii helppo tapa on se, että ku laittaa erivärisiä, nii kappas vain, niitä tuleeki helposti sitte hyvä määrä, ja tulee vähä vaihtelua. Elikkä sillä tavalla miun ruokailuun liittyy aika paljon semmonen tietosuus myös semmosest terveydestä ja terveellisestä ruuasta, että yritän pyrkii siihen tämmöses arkiruokailussa. Täs on toisessa laidassa tätä miun kollaasia myös tämmöne tosi herkulline ja houkutteleva salaattiannos, jossa on oikei hyvännäköstä lihaa, elikkä oon sekasyöjä [naurahdus], niinku nyt on muotia sanoa. Et syön paljon lihaa, ja sitä sit joskus aina mietin, että onko se nyt ekologisesti ja eettisesti hyvä asia, mut sit mie oon miettiny, et mie tasapainotan sitä, että mie syön niitä itsepoimimia marjoja, että ainaki se, ja myös sieniä, et sienien kuvaa ei tässä kuvakollaasissa nyt oo. Ja sitten tässä on vielä täs kollaasissa tommonen pataruoka, elikkä se edustaa sitä jotenki semmost viikonloppusyömistä, millon vähä enemmän ehkä panostetaan siihe ruuan valmistukseen ja nähään vaivaa ja käytetään aikaa sen ruuan laittamiseen. Välillä on ollu sellasii aikajaksoja, että viikonloppuna on ollu Titan ruokatehdas, elikkä ollaan valmistettu hirveet määrät ruokaa, että pärjätään se viikko, koska olin aikasemmin töissä sillee, että kuljin toiseen kaupunkii töihi, nii sitte työmatka oli aika pitkä. Ja toisaalta tykkäsin myös syödä siis eväitä töissä ja halusin valmistaa ite sen oman ruuan, nii sitte se vaati sen, et oli se Titan ruokatehdas [naurua]. Ja nyt voi kuulostaa siltä, että kauheen terveelline ihmine on tuo, että syö vaan värikkäitä asioita ja itsevalmistettuja pataruokia, että einokset nyt puuttuu täst kollaasista, että niitäki kyllä syödään, et ne kyllä helpottaa ihmisen elämää. Ja kun tehään pitkää päivää yliopistolla ja muuta, ja nyt vielä on sit semmonen tilanne, et omat lapset alkaa olla jo aikuisia, ja kotona asuu vaa yks lapsi enää, niin ei sillä tavalla, se on vähä muuttunu se ruokailu tässä viime vuosina. Mut on täällä siis myös tässä miun kollaasissa sitte piirretty suklaa, eli suklaa on semmone herkku, mikä, emmie nyt tiiä, onks se nyt mulle tärkeä tai merkittävä, mutta on se ainaki semmone [naurahdus] iloinen asia, vaikka joskus sitte liiasta suklaan syömisestä on kyllä huono omatunto [naurahdus]. Jotenki tässä ajassa syyllistytään kaikenlaisesta pienestäki herkuttelusta. Esimerkiks ite oon aatellu, että minkä takia kokee syyllisyyttä semmosesta asiasta, että syö ruisleipää ja voita, että jos se on pahin pahe, nii asiat varmaa on aika hyvin. Elikkä tähän ois voinu lisätä vielä ruisleivän, et tykkään siitä kyllä tosi paljon. Et tavallaan se, että pitää olla se semmonen hyvä perusta, ja sitten kuitenkin sinne miun ruokaan mahtuu sitte niitä herkkujaki. Ja eihän terveellinen ruoka oo mitenkää, että se ei olis herkullista itsessään, että kyl mie ainaki nautin tosi paljon hedelmistä ja vihanneksista ja porkkanoista, ja just eilen taieetti ihmetellä, kun syötiin kotona, kuoritti porkkanoita ja järsitti niitä porukalla, nii ne oli tosi mehukkaita ja hyviä, että kyl ne ihan karkistaki.

Sanna Talvia: Kyllä. Ihana toi jotenki toi Titan ruokatehdas, se [naurahdus] niinku nimenä ja jotenki, ku tunnistaa itessäänki näitä tehtailijan piirteitä jossain kohtaa ainaki, ja sit noi padat myös omassa syömisessä, et miten ihanan tavallaan helppoja.

Siellä ne muhii ja hautuu, pitkään toki, et semmosena arkiruokana ihan mahdollisia, mut ihanat viikonloput, jolloin jotenki saa siellä mureuttaa sen lihan sellaseks, et se sulaa suussa, nii myös itselle kyllä padat on välillä syömisen pelastus,  
-

Titta Kettukangas: Joo.

Sanna Talvia: - vois näin sanoo.

Titta Kettukangas: Joo. Ja sitte tässä vielä sen verran vois sanoo, et tässä sattumalta tähän puurolautasen kuvaan, minkä tähän kollaasiin laitoin, et täs on tosi kaunis lusikka tässä kattauksessa, mikä täs kuvassa on. Ja seki on itelle yks semmonen tärkeä juttu, että mie yritän kattaa kauniisti, ja tosissaa viikonloppuna, ku tekee niitä kunnollisia ruokia, niin sit jotenki keskittyy siihen ruuanlaittoon ja ihailee sitä, et miten kauniita on ne tarvikkeet, mistä se tehään, ja käytetään kauniita astioita. Meillä on aina käytössä juhla-astiat, ja nyt viime aikoina on ollu servetitkin, kauniit servetit koko ajan käytössä, että se olis kaunis aina se ruokatilanne. Ja aamukahvi nautitaan kynttilänvalossa, että nyt on ollu semmonen, että kun ulkona hämärää, ja jotenki valot on liian kirkkaat laittaa päälle aamulla, nii ku sytyttää kynttilän, nii siinä on sit ihan toisenlainen rauhallinen aamuhetki. Et se on sillä tavalla just, ku kerroin tos aikasemmi, et olin aikasemmin toises kaupungissa töissä, ja nyt taas sitte kuljen kävellen, kahdeksan minuuttia on työmatka, nii oon käyttänyki sen aamun sit siihen, että juon rauhassa aamukahvia ja viipyilen siinä aamiaispöydässä.

Sanna Talvia: Kuulostaa tämmöseltä vähän esteettiseltä ruokanautiskelijalta kuulostat myös.

Titta Kettukangas: Joo, kyllä. Kuulostaa tutulta [naurahdus].

Sanna Talvia: No mites sit, jos aatellaan näitä ruoka- ja kehoteemoja laajemmin vielä ja ammatillisesti, niin miten ne nyt sun alalla varhaiskasvatuksessa ja ehkä siellä ammattilaisten kouluttamisessa, miten nää teemat näyttäytyy siellä?

Titta Kettukangas: Joo, tää on varmaan semmonen nouseva asia ollu tässä viime vuosina, et ruuasta ja ruokakasvatuksesta on ruvettu puhumaan nyt ehkä enemmän kun vuosiin. Ja se on tosi tärkeä, että niistä puhutaan ja niihin kiinnitetään huomioo. Oon ite tutkinu semmosta käsitettä ku perustoiminnot, ja ruokaileminen on yks ihmisen perustoiminto. Ja sitä tutkimusta ku tein, huomasin, että hyvin vähän löytyy, siis ylipäättänsä niist perustoiminnoista kaiken kaikkiaan, mutta myös ruokailusta ja ruokailemisesta tämmöst tutkimustietoo tällä hetkellä. Mutta ihan sanotaan yks kaks vuotta tässä, niin se on selvästi kasvanu se kirjotusten ja tutkimusten määrä, elikkä se kertoo siitä, että myös muita kiinnostaa tää ruoka-asia ku minua ja Sanna sinua [naurua] eli meitä, jotka ollaan tutkimuksellisesti kallellaan tähän. Ja se on ihan tosi hyvä asia, ehkä se on lähteny jostain sellasest tarpeesta, joka on havaittuki siel päiväkodin maailmassa. Ehkä aina on ollu semmonen ajatus,

että osa lapsista voi olla vähän niin sanotusti huonoja syömään, elikkä heillä on jotaki semmosta ruokaan liittyvää ennakkoluulosuutta tai tottumattomuutta syödä erilaisia ruokia. Ja sen takia on tärkeä, että me varhaiskasvatuksessa kiinnitetään tähä asiaan huomioo, koska lapset viettää nii paljo aikaa päiväkodissa, ja siellä syödään ainaki kolme kertaa päivässä, jos on lapsi koko päivän siellä päiväkodissa. Elikkä se on tosi iso osa sitä päiväkotipäivää, ja siihen on ihan tarpeen kiinnittää huomioo.

Sanna Talvia: Voiks ajatella niin, että se syöminen on jotenki semmonen, sä kerroit, et sä oot tutkinu perustoimintoja, et se on sellanen vähän niinku itsestäänselvä asia, niinkun ehkä perustoiminnot kenties ovat, että se on sen takia jääny vähän vähälle huomiolle, vaikka sitä tapahtuu tosi paljon päivän aikana.

Titta Kettukangas: Joo, se on ihan selkeesti semmone ristiriita, et asia, joihin itseasias käytetään suurin osa päivästä, niin niitä onki tarkasteltu paljo vähemmän. Ja siinä ehkä yhtenä syynä voi olla se, että on ajateltu, et ne on semmosia perushoitotilanteita tai hoitoa, jollon siihen ei oo liitetty tämmöst pedagogiikan käsitettä tai ei ajatella, et ne on pedagogisia toimintoja. Ja edelleen tuntuu siltä, tai kuulostaa siltä, että tämmöne ajattelu on hyvin paljo edelleen vallalla. Ja silloin kun ne on ajateltu, että ne on hoitotilanteita, niin sitten on myös ehkä ajateltu, et se ei oo opettajan työhön kuuluva toiminto, vaan ehkä hoitajat enemmän painottaa näitä toimintoja. Ja sitten niissä on jääny kehittymättä se semmonen pedagoginen tarkastelu ja pedagogine ajattelu, et tää on miun tulkinta siitä, että miks nää tilanteet on jääny semmosiks, et ne ei oo niin pedagogisen tarkastelun kohteena ollu.

Sanna Talvia: Aivan. No mitäs nyt, sä viittasitki jo tohon, että nyt kuitenkin viime vuosina selvästi heräämistä on tapahtunu, ja ihan tällasissa hyvin tärkeissä asiakirjoissa, kuten varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa löytyy nyt ihan oma tekstipätkänsä ruokakasvatukselle, joka on tosi hieno juttu. Ja toisaalta saatiin tossa ihan muutama vuosi sitten varhaiskasvatuksen ruokailusuositus ihan ensimmäinen juuri varhaiskasvatukseen kohdistuva, jossa on tosi tosi paljon sen ruuan lisäksi ihan siit ruokailutilanteesta ja ruokakasvatuksesta elementtejä, niin tällasia on saatu. Siellä puhutaan myös hiukan ruokasuhteesta ja siitä, miten tämmönen myönteinen ja tasapainoinen suhtautuminen ruokaan on tavoitteena tai miten sitä lapsen tasapainoista ja myönteistä ruokasuhdetta ja ruokailun kehittymistä nimenomaan aikuiset siellä rakentaa yhteistyössä tietysti perheiden kanssa. Mitä sä ajattelet tästä, et mitä on tämmönen myönteinen ja tasapainoinen suhde ruokaan? Mitä se voi tarkoittaa, ja varsinki, ku mietitään siel ihan tosi pienen lapsen kohdalla tätä?

Titta Kettukangas: Nii, toi on tosi hyvä kysymys [naurahdus]. Täs on kuitenkin jotenki ehkä taustalla myös sellane, et meillä on hyvin paljo semmosii tiedostamattomia tapoja ja asenteita ruokaa kohtaan, jotka on aika paljo määrittäny sitä, et miten kasvattajat sit ite siinä ruokailutilanteessa toimii ja mitä he siitä syömisestä ja ruokailusta ajattelee. Ja jos me mennään vuosikymmeniä taaksepäin, nii meil on tietysti tiedossa lähihistoriassa kaikenlaiset pula-ajat ja nälkävuodet, jollonka sitä

ruokaa on arvostettu niin kovasti, että sitä ei oo saanu, et siitä on jääny semmone, että ruuasta ei saa sanoo, et se on paha, ja että aina on syötävä lautanen tyhjäksi, ja jotenki semmosia ehkä tapoja, jotka ei välttämättä istukaa enää tähän tän päivän haasteisiin. Elikkä niitä pitäs pystyy jotenkin tarkastelemaan, pysähtyy tarkastelemaan, mutta ku itse omia tämmösiä arvostuksia ja asenteita on nii kovin vaikee tarkastella, koska niitä ei huomaa, et minkälaisia ne on. Mut et tämmöset vanhat ajatukset, ja sitte tulee mielee iha sellanenki, et miten meillä vaikka Suomessa tämmöne luterilaine uskonto on vaikuttanu siihen ruokaan, että se ruoka on ajateltu tämmösenä Jumalan lahjana ihmiselle, ja senki takia sitä on ikään kuin synti tai paha asia sitten vaikka heittää pois tai sit, ettei arvostais sitä ruokaa. Tämmöset ajattelut varmasti on siellä taustalla vaikuttanu, mutta sitten niitä ei oo tullu avatuks ja purkaneeks. Ja sitte kuitenkin, kun on täs kehitys menny eteenpäi ja on ollu tämmöset vähä lihavammat vuodet, ja toisaalta sitte vuorotelle taas sitte lamavuodet siellä välissä, että se on vähä heitelly. Nii nyt jotenki tuntuu, et tällä hetkellä onki aiva erilainen kysymys sitte se suhde ruokaan. Eli nyt sanotaan ihan jokunen vuos sitte enemmän ruvettii puhumaan siitä, että tällä ruualla onkin, et lastenki tulis miettiä sitä, et se ruoka ja ruokailu on suhteessa nälän tunteeseen ja kylläisyyden tunteeseen, ja se lautasen, tai se annosmäärä ja annoskoko, nii se pitäs suhteuttaa siihen. Ja ehkä enemmän ollaan menty siihe, että se, et ei syökään ihan kaikkea siitä lautaselta, nii se onki iha ok. No nyt ehkä ihan täs nyt viime aikoina taas sitte ilmastonmuutoskeskustelu on tuonu tähän taas uuden sävyn, et ainaki ite, kun alko oppii tähän jotenki tähä ajatukseen, et meijän pitäs nyt vahvistaa tätä nälän ja kylläisyyden teemaa enemmän, joka esimerkiks ei siellä meijän varhaiskasvatussuunnitelmassa näy, mutta on ollu esimerkiks Englannin jossain tämmösis varhaiskasvatussuunnitelmissa nimenomaan tää omien tarpeitten ja tunteusten tunnistamine ja niihi vastaaminen tavoitteena muun muassa ruokailussa. Niin, no joo, ensin sit opitaan pois jostain, että kaikki, lautanen pitää syödä loppuun, että on ihan ok viedä vähän pois, ja sit kompostoidaan ja hyödynnetään sitte se ruokajäte, mut nyt sitte on tullu tosissaan tää ilmastonmuutoskysymys, ja sit myö tarkastellaa uudelleen sitä, et okei, et ruokahävikki on nyt noussu tämmöseks isoks keskusteluai-, (eli) [0:18:51] joku tasapaino näitten välillä olis ehkä se hyvä suhde ruokaan. Ja se ei kyllä rakennu ehkä lapselle sillä tavalla, että me annetaan tämmöset ulkoiset säännöt sille ruokailulle, vaan meijän pitäs löytää joku sellane ilmapiiri, jossa lapsi on ite mukana säätelemässä sitä, koko sitä ruokailun kokonaisuutta, lähtien esimerkiks siitä ruuan valmistamisesta, et se on varmasti yks semmonen asia, mihin ollaan ehkä palaamassa nyt päiväkotimaailmassa. Et sillon kun 70-luvulla itte olin päiväkodissa, nii muistan, siellä oli pienet keittiöt, jossa oli oikeet toimivat hellat ja vesihanat, ja siellä oli sitten mahdollisuus leikkiä ihan kotileikkiä, mutta myös valmistaa oikeeta ruokaa. En kyllä muista, että oltas siellä koskaan valmistettu, mutta ne oli sitä käyttötarkotusta varten sinne rakennettu. Mut muuten oli jotenkin ihan luonteva osa sitä varhaiskasvatusta tai päiväkotielämää, et lapset osallistuu leipomiseen ja pilkkomiseen, ja tehään näin. No sitten tää trendi jotenkin rupes pikkuhiljaa katoamaan, tai ainaki vähenemään, ja sit meillä yhtä aikaa kävi se, että meillä päiväkodeista katos keittäjät ja omat keittiöt, eli ei tullu ees sitä ruuan tuoksua

sinne, et se ruoka vaan tulee jossain lämpöpakkauksissa, ja kyl siellä keittiössä on ihminen, mut se vaan annostelee ja ehkä lämmittää sen. Et jotenki se semmone, se ruoka on niin kauheen erkaantunu siitä lapsen maailmasta, että mejän pitäs saaha se ruoka kuitenkin lähemmäs lasta, koska me tietään myös se, että lapsi oppii ja käsittelee niitä asioita, jotka on häntä itseään lähellä, mihin hän ite pääsee osallistumaa, ja jotka häntä itteään kiinnostaa. Ja ku sitä ruokaa tutkii ja sitte vaikka leipoo ja tarkastelee jauhoja ja suolaa ja leivinjauhetta, niin lapsi oppii ihmettelemään sitä, että no miten tää toimii, ja sieltäki tulee jo sitte se semmone kiinnostus ja luonnollinen suhde ruokaan.

Sanna Talvia: Mm. Tosi paljon sellasia, mitä iteki on just miettiny, ja vähän vaikeitakin asioita saada, tuntuu siltä, siis vaikeeta, ei kai ne oo vaikeita saada saman pöydän ääreen, mut välillä tuntuu, et me just hurahdetaa johonki yhteen ajattelutapaan, niinku kuvasit aikasemmin tota. Just se oman kylläisyyden ja nälän tunnistaminen ja sen mukaan syöminen, mut sit toisaalta se, et älä heitä mitään pois, et miten ne jotenki mahtus siihen samaan pöytään ja samaan tilanteeseen. Ja sit oon paljon pohtinu iteki just tätä muutosta, niinku mitä se on tehny, et me ollaan menty kuitenkin tietyl tavalla tehostettuun ruuan tuotantoon, ja me saadaan ikään ku pienemmällä rahalla enemmän tuotettua, joka tavallaan voi olla hyväkin asia, sitä kautta saadaan vaikka raaka-aineita parempina ostettua, kun on vähän enemmän sitä rahaa, mut tavallaan mitä se tekee sen ruokakasvatuksen näkökulmasta. Tosi paljon asioita, et se ei oo pelkästään vaan koskaan, ehkä asiat ei oo hyvä tai huono, mut et kuinka paljon näit on pohdittu, et mitä se tehotuotettu ruoka tekee sit sen ruuasta oppimisen ja ruokakasvatuksen näkökulmasta. Hyvä kysymys.

Titta Kettukangas: Kyllä. Toi on yks osa, miun mielestä tärkeä osa, et jos ite sais päättää, nii me palautettas keittiöt päiväkoteihin ja otettas lapset mukaan ja opetettas lapsia toimimaan puhtaasti sitte sen ruuan kanssa, mikä on valtavan, ihan elinikäinen taito sit sen jälkee. Ja toine on ehkä se, että viitaten just siihe, että ku täs on vähä tämmöst murrosta ollu, et on ne vanhat opitut traditiot, ja sitten on uudenlaiset ajatukset. Ehkä kasvattajat kokee semmosta neuvottomuutta, et mitä tästä nyt pitäs ajatella, miten olis hyvä toimia, ja tää taas johtuu siitä, et meil ei aikasemmin ole ollu paljon sitä kirjutusta eikä oppikirjoja siit ruokakasvatuksesta. Et sen takia nuo, just nuo ruokailusuositukset, se on aivan loistava paketti, joka varmasti helpottaa monia, et eihän kukaan tahallaan aja-, niinku tee huonoa kasvatusta, vaan siihen vaan, et ei joko oo tullu ajatelleeks, tai sitte on semmonen neuvoto olo, et en minä tiedä oikein, et miten tässä tilanteessa nyt pitäisi toimia.

Sanna Talvia: Mm. Tavallaan mä kuulen sun puheessa myös nyt sit sellasta, mikä meille Kehuvassa on ollu tärkeetä jotenki pysähtyä myös miettimään jotenki ammattilaisen ite sitä omaa suhdettaan ruokaan, et minkälainen se on, jotta jotenkin ehkä tilanteessa, jossa vielä, jos aattelee vaikka varhaiskasvatuksen henkilökuntaa, siellä ruokaillaan yhdessä usein lasten kanssa, nii sit se pohdinta, et miten tää näkyy siinä mun työssä ja siinä mun pedagogiikassa tää mun oma suhde ruokaan. Ajatteletko samalla tavalla, että –

Titta Kettukangas: Kyllä.

Sanna Talvia: - olis ehkä hyvä pohtia näitä iha ajan kanssa.

Titta Kettukangas: Kyllä, koska nää on sellasia asioita, että niinku tos aikasemmi mainittii, et tää ruokailu kyl jotenki se on semmone, vähän ajatellaan, että se on niin lähellä ihmistä, se on niin itsestäänselvä asia, että niitä ei ees ryhdytä pohtimaan. Mie jotenki rinnastan tän ruokasuhdeajattelun myös tämmösii teemoihin, et mitä me ajatellaan vaikka sukupuolten välisestä tasa-arvosta, et me luullaan olevamme ihan tasa-arvoisia, mut me ei tiedosteta sitä, et me itseasiassa tehäänki tämmöstä jotai roolitusta. Jotenki tuntuu, että se on, monta kertaa huomaa, et mie vertaan näitä ilmiöitä keskenää, ja sen takia olis tosi tärkeä, et niitä käy läpi, koska sitten se, et pedagogiikas on niin tärkeä se, että ihminen on ihan aito ja oma itsensä. Lapset, ei lapsille kannata ruveta esittämään mitään tai näyttämään tai väittämää. Lapset kyllä aistii sen, että jos joku toimii toisella tavalla ku mitä ite ajattelee, että sitäki olis hyvä miettiä, että vaikka nyt just tää, että tartteeko kaikista ruuista tykätä. Tää on monta kertaa se, että sitte, et yritetään näyttellä, että minäkin tykkään tästä ruuasta, vaikken tykkää noin niinku aikuisena. Nii se on, itseasias ku sitä pysähtyy miettimään, nii se on iha hassu ja hullu ajatus, et me voijaan iha hyvi sanoo, että tää ei oo nyt minun lempiruokaa ja minä en tästä ruuasta pidä. Ja sit vielä parhaimmillaan siitä me saahaa hyvä opetuskeskustelu ja tämmönen ruokapuheen keskustelu, että no mikä siinä ruuassa: onko se se väri vai koostumus vai maku vai onko siinä liikaa suolaa vai mikä se on semmonen? Ja jostain syystä on huomattu, että ku lapset osaa puhua tarkasti ruuasta, niin se parantaa heidän tätä, miten se sanotaan, sie osaat varmaan sille sanoo paremmi, et syö monipuolisesti.

Sanna Talvia: Monipuolista syömistä ja ruokailua.

Titta Kettukangas: Nii.

Sanna Talvia: Kyllä. (Ja no) [0:26:13], toihan vie ajatukset just Sapere-ruokakasvatukseen, tämmöseen aistilähtösytyteen, mitä nyt siellä ruokailusuosituksissa ja itseasias varhaiskasvatussuunnitelman perusteissaki tavallaan puhutaan samasta asiasta. Ja Saperessahan tosi tärkeä on just toi, että jokaisella on oikeus omaan kokemukseen, ja kaikesta ei tarvitse pitää. Toki sit sitäki voidaa opetella, et no miten mä sit sanotan sen, et mä en tykkää jostakin, et sitä ei tarvi sanoo tosi rumasti tai jotenki sillä tavalla ilkeesti tai inhottavasti, varsinki, jos ruuan laittajaki on viel paikalla, mut et mulla saa olla se oikeus, et kaikesta ei tarvi pitää. Se on kyl tosi tosi tärkeä. Samoin toinen siellä on tämä, että kaikkea ei tarvitse maistaa, et voi myös lähtee, varsinki semmoset hyvin ennakkoluulokset lapset lähtee vaikka siitä, et otan käteen tähän ja tutkin ja vähän haistelen ja uskaltaisinko tänään maistaa. No en vielä, mut ehkä ens kerralla. Enemmän tätä kautta.

Titta Kettukangas: Kyllä, ja tosta maistamisesta tulee mieleen semmone, että kierrän paljon havainnoimassa opiskelijoita, ku he tekee opetusharjoitteluja päiväkodissa, ja siellä sit aika usein havainnoin myös ruokailutilannetta, aamiastilannetta. Ja vähän turha usein siellä joutuu todistaa sellasii hetkii, että vaikka nyt, et lapset on vaikka 5-6-vuotiaita, he on jo aika paljon maistelleet sitte elämänsä aikana vaikkapa nyt sitä aamupuuroo, ja kaikki vaan kun ei pidä puurosta. Niin jotenki se, että miltä se lapsesta, sellasesta lapsesta tuntuu, joka ei siitä puurosta pidä, ja päivä toisensa jälkee hänen pitää sitä maistella, vaikka hän on sitä jo maistellut tosi monta kertaa. Ja sitte otetaan se annos siihe eteen ja ehkä vähä maistellaan, ja sitte tulee siihen kasvattaja, että no oletko sä maistellu, no oon maistellu, no maistele nyt nii, että minäki nään, että sinä oot maistanu, jollonka sitte se, tavallaan se lapsen oma kertomus siitä vesitetään, että se maistaminenki sopii vain silloin kun sen aikuinen todistaa, että kyllä nyt on maistaminen suoritettu. Nii en minä kyllä usko, että se sitä puuron syömistä mitenkää helpottaa ja parantaa tämmöne maistelu.

Sanna Talvia: Aivan.

Titta Kettukangas: Et mitä me ajatellaan sillä maistamisella myöski, että mie ainaki jotenki aattelen, et se on uusien makujen maistelua, uusiin makuihin tutustumista. Mut sitten (me) [0:28:48], on lapsillaki jo tietoa ja kokemusta karttunu siitä, että minkälaine heijä makumieltymys on. Ja toki onneks on sit saanu havainnoida myös niitä vastakkaisia tilanteita, että lapsilla on oikeus valita, ja tärkeintä on se, että saa monipuolisen aamiaisen, eikä jäähä kiinni siihe, että et maistanut puuroa, niin et saa leipää etkä sitä etkä tätä ja tuota, vaan että mietitään se kokonaisuus, että sulla olis kylläinen olo. Ja tietysti aikuisilla, meillä on takaraivossa tieto sitte monipuolisuudesta, että koittaa, että puuro tai leipä, että niissä on molemmis hiilihydraatteja, ja sen takia ne on tärkeitä ja näin. Et jotenki jakaa sitä, et meidän kasvattajien tehtävänä on varmistaa ja tarjota, et on mahdollisuudet siihe monipuoliseen maistamiseen, mut sit se jää lapsen omaks osuudeks se, että mitä hän lopulta syö.

Sanna Talvia: Voiks siinä ajatella, että ylipäänsä syöminenhan on hyvin myös henkilökohtane ja intiimi ja yksilöllinen asia. Ja nyt pitäis miettiä, et miten tällaseen tilanteeseen, jossa kuitenkin on iso porukka syömässä, ja mahdollisuudet ei sillä tavalla oo iha rajattomat, nii saadaan kuitenkin myös se jotenki säilytettyä se yksilöllisyys, vaikka on niit yleisiä sääntöjä ja ohjeita ja käytäntöjä, nii sit kuitenkin ihan kaikki ei, kaikille kaikki ei sovi ja kaikki ei syö samaa. Näät sä ite, että onko se helppoo vai onks (--) [0:30:26]?

Titta Kettukangas: No ei oo –

Sanna Talvia: Nii [naurua].



Titta Kettukangas: - helppoo kyllä ainakaa. Et nimenomaan se, että samat säännöt kaikille ei todellakaa oo tasa-arvoista, vaan jokaisella pitää olla ne sellaiset säännöt, jotka palvelee sitä yksilöä. Ja sen takia onki tärkeä, että siitä saatas siitä ruokailutilanteesta niin semmone luottamuksen ilmapiiri ja niin semmone vapaa ja mukava tilanne, jossa on tilaa myös semmoseen tietyllä tavalla neuvotteluun. En tarkota mitään loppumatonta neuvottelujen ketjua, mutta semmoseen sovitteluun ja neuvotteluun, jossa huomioijaan se lapsen oma tieto omista tuntemuksista, vaikka nälästä tai omista makutottumuksista. Mulle tulee mielee yks tilanne, kun on ollu ihan nuori opettaja, ja mul oli ensimmäine oma esiopetusryhmä. Ja siellä oli sitte yks tämmöne lapsi, jonka vanhemmatki sit mulle sano heti, että, itseasiassa he sano leikkisästi näi, että joulujuhlissa, tai joului-, jos saatte ton lapsen jouluun mennessä syömään, nii tarjoan teille kaljat [naurahdus]. Ja me ei otettu sitä mitenkää haasteena eikä mitään, mutta tuota, enkä itte ois osannu sillon kyl toimii millään konstilla, enkä millään lailla, koska siihe aikaa meil ei koulutuksessa hirveesti ruoka-, tämmöstä ruokakasvatusta tai pedagogiikan näkökulmaa ollu. Mut mul oli hirmu hyvä kokemu lastenhoitaja siinä työparina. Ja hän sano vaan ohimennen, että kuule ei tarttee mittää syyä, mutta tule tänne pöytään meijä muihin kanssa, laitetaan sulle tänne nää ruokailuvälineet, mutta mitään ei tarttee syyä, mut että oot täällä samalla tavalla ku muutki. Ja sitte tästä tilanteesta lähettii liikkeelle. No sit seuraava steppi oli, et no laitetaa iha vähä ruokaa, et voit ottaa jotain semmosta, mikä nyt ehkä maistus, mut ei sitäköö tarttee syyä, mut laita sinne lautaselle, että ollaan vähän samannäkösiä ja samalla tavalla täs ruokailutilanteessa mukana. Se oli vielä semmone aika pieni ryhmä, mie muistan, et meil oli yks ainoa iso ruokapöytä, et se oli semmone tosi mukava yhteine hetki se ruokailu. Ja tästä lähettii liikkeelle, ja ei siinä kuulkaa montaa viikkoo menny, ku hän söi ihan ku ei mittää, elikkä hän sai ite ottaa sen tilanteen haltuun ja määrittää sen, et millo hän on valmis ohittaa sen jonkun ruokamörön, mikä hänelle siihen tilanteeseen liittyy, et ei hänellä ollu sen syömisen kanssa itseasiassa varmaan mitään sen suurempaa haastetta, mut häntä jännitti se ruokailutilanne. Ehkä syömine muihin nähän tai jotain tällasta, ja hän sai aikansa siinä tarkkailla, mitä muut lapset syö ja miten muut lapset toimii, ja hän sai sen luottamuksen, et eihän tässä oookaa mitää. Ja tää oli mulle itelle semmone hirvee hyvä opetus jotenki, et mie oon sit myöhemmi soveltanu tätä monii muihi eri tilanteisii, että lapselle vaan antaa sen semmosen, et sie voit ite määrittää sitten, et millon sie astut sen rajan yli, ja se on ihan toimiva.

Sanna Talvia: Tosi jotenki avaava tai semmone kuvaava esimerkki siitä, et mite yksilöllisiä ne tilanteet voi olla, ja miten se kasvattaja jotenki joutuu myös tunnustelemaan lapsikohtaisesti sitä, että no mikäs tässä, et onks tää nyt se syntymästään asti tosi valikoivasti syönyt, jolle oikeesti kaikki maut ja tuoksut ja rakenteet on iso juttu, vai onks tää nyt se, joka pelaa tässä jotain psykologista peliä, vai onks tää nyt se, jolle se tilanne on uusi ja jännittävä, et mistä tässä nyt on. Onks tää tilapäistä, onks tää joku lapsen tosi pysyvä ominaisuus, mikä tää on? Mut haastavaa. Tietenki sitte ku puhutaan, et siinä on vaikka 20 lasta ympärillä, joiden näitä yksilöllisii tarpeita pitäs huomioida. (Mut et) [0:34:33] ajatuksena, et jos, et saako näihin eväitä siellä koulutuksessa vai ei, niin niinku sanoitki, et aikasemmin

välttämät ehkä ei oo nii paljo ruokakasvatus ollu myöskää ammattilaisten koulutuksessa läsnä.

Titta Kettukangas: Ja ei oo kyllä vieläkää riittävästi, että tää on vähä hankala siinä mieles, et meil on paljon semmosia aihealueita, joita meillä pitäs koulutuksessa olla enemmän, mut meillä se tutkintorakenne on kauheen tiukka [naurahdus]. Nii sinne tuntuu, et sinne ei mahu kaikki ne tärkeet teemat. Ja sen takia sitten ne jää vähän niinkun sen varaan, että jos siellä opettajakunnassa tai henkilöstössä on sellasia asioita, (joilla on vaa) tutkimuksellisesti intressiä joihinki (asioihi), nii sillo ne ehkä nousee vahvemmin. Ja toisaalta on iha hyväki, et meillä on eri koulutuksissa vähä erilaisii asioita käsitellää, mut että esimerkiks tää ruokakasvatus on kyllä sellane, että tähän ois ihan tarpeen panostaa myös koulutuksessa iha opetussuunnitelmatasolla. Et samalla tavalla, kun (--) [0:35:38], jos käsite on tullu, ruokakasvatuskäsite vasuun, nii on hassua, että sitten koulutuksessa siitä ei oikeestaan juurikaan puhuta.

Sanna Talvia: Niinpä, ja kuten kuvasit, että se on niin arkipäiväst, joka päivä ja monta kertaa syödään, tavallaan kukaan ammattilainenhan ei pääse siitä pakoon jotenki, et ei, tää ei kuulu mulle tai tää ei oo mun sitä arkee.

Titta Kettukangas: Mut nyt huomaa, että viime vuosina sitten kandidaatintutkielmissa ja muissa opinnäytetöissä alkaa olla enemmän näitä ruokakasvatuksen teemoja, joka kertoo siitä, että opiskelijat itse kiinnostuu tästä, heille herää, et hetkinen, mä en tiäkään tästä asiasta riittävästi, tätä mä haluan iteki vielä täs selvittää. Et se on ainaki sellane asia, et viimeistään sillä tavalla tietysti voi siihen perehtyä.

Sanna Talvia: Kyllä. No entäs sitte, jos vähä mennää tohon Kehuvaan ja siihen, että miten sä olet ollu Kehuvassa mukana, nii sä oot muun muassa päässyt mukaan Kehuvan päätösseminaariin, tai tilaisuuteen, jossa me oltii rakennettu se seminaari tällaisten audiodokumenttien varaan. Ja siinä tosiaan meidän Kehuva-hankkeen nuoret aikuiset, työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret, jotka on ollu Vamos-palveluiden piirissä, niin lähtivät ite kertomaan omasta keho- ja ruokasuhteestaan. Musta ne on hirmu upeita kokonaisuuksia, jotka on edelleenkin kuunneltavissa muun muassa Kehuva.com-nettisivujen kautta. Mut miten sä itse, mitä ajatuksia sulla heräs siellä päätösseminaarissa näitä audiodokumentteja kuunnellessa?

Titta Kettukangas: Joo, se oli tosi mielenkiintonen seminaari ihan kokonaisuudessaan, ja erityisesti nää audiodokumentit oli semmoset, et jotenkin niitä oli, niihin jotenki oikei uppoutu tai rupes elämään siinä mukana, kuunteli näitten nuorten tarinoita. Ja siinä tuli monta kertaa mieleen se, että jotenki se, mikä niissä oli tietysti se tarkoituski, että nuoret pääsee kertomaan rauhassa siitä, niist omista ajatuksista ja omista kokemuksista, joita ehkä ei oo tullu puhuttua missään muualla. Et me puhutaa hirveen vähän sit tällasista asioista, vaikka nyt koulussa tai näin, et miten me suhtaudutaan ruokaan tai syömiseen, ellei sitte oo ihan tälle alalle

suuntautunu jollaki tavalla. Siinä niitä nuoria kuunnellessa tuli mieleen tietysti nää tämmöset lapsuuden kokemukset ja tietysti myös se, että minkälaista esimerkiksi kotitalousopetus kouluissa on. Jonku verra siellä tuli sit puheeks myös vanhempien osuus ja vanhemmuus, et siellä pisti korvaan, ei voi sanoo, et pisti silmään, vaan pisti korvaan semmone tarina, missä tää nuori kerto nimenomaan tämmösiä kokemuksia perheen kans ruokaillessa. Et välttämättä ne nuorten ruokaan liittyvät pulmat ei suinkaa johdu siitä, että perheessä olisi jotai jätetty tekemättä tai tehty huonosti, että siellä voi olla ihan hyviä asioita taustalla. Mut sitte, mikä myös myöhemmi rupes mietityttämään, että nää nuoret, (nii millon) [0:39:13], mihi aikaa he on ollu lapsia, elikkä he on ollu lapsia joskus 90-luvun aikaan ehkä, jollon meillä tapahtu aika paljon semmosia lamasta johtuvia asioita. Ja sillon myöskään varhaiskasvatus ei ollu kaikille arkipäivää, elikkä varhaiskasvatus oli päivähoitoa sillon vielä, elikkä sinne tuli vain ne lapset, joitten vanhemmat on ollu töissä. Ja sitte miettii, että jos kotona joku asia ei toimi oikei hyvin, ja sitte se lapsi ei pääse ees päiväkotiin, ja olettaen, että päiväkodissa asia olisi hyvällä tolalla, sehä ei välttämättä automaattisesti sitä oo. Nii jos ei se lapsi koskaan pääse tekemisiin sen ruokasuhteen kanssa, nii millon se sitte tapahtuu, jos ei se tapahu kotona, eikä päiväkodissa, ja varmaan myöhemmin myöskää koulussa välttämättä.

Sanna Talvia: Voiks ajatella, et se varhaiskasvatus antaa tavallaa toisen mahdollisuuden myös –

Titta Kettukangas: Joo.

Sanna Talvia: - tutustua ruokaan ja –

Titta Kettukangas: Kyllä.

Sanna Talvia: - jotenki oppia ruuasta ja olla tietyllä tavalla sen ruuan äärellä?

Titta Kettukangas: Kyllä. Ja niinku sanoin, nii edellyttää tietenki se, että siihen, että se tehhän tietosesti ja tiedostaen, et (-) [0:40:32], et täs tulee taas toine [nauraa] esimerkki käytännön elämästä, et vaikka pullan leipomine lasten kanssa, ku voiha (-) sanoa, et me on leivottu pullaa lasten kanssa, ja sitte on nii, että on valmis taikina, ja lapsi tekee yhen pullan, ja sitte se jossain käy paistumassa ja sit se on valmis. Onha seki yhenlainen kokemus. Tai sitte me voijaan alottaa siitä, et me tutkitaan niitä tarvikkeita ja käydään ehkä kaupasta vaikka ostamassa ne tarvikkeet. Just tulee mielee tästä [naurahdus] semmone kokemus, mie oon (aina) käyttäny tätä esimerkkinä myös opiskelijoille semmosesta tavasta, miten ite tein lasten kanssa töitä, et oli tämmöne sillonki suhteellisen pieni esiopetusryhmä mulla, ja se päiväkotijoukko sijaitsi keskustassa, et siinä oli paljon palveluita lähellä. Ja sit me eräänä aamuna tämmöses aamukokouksessa pohdittiin, että nyt on tulossa, oliko vanhempainilta tai joku tämmöne tulossa, että yleensä on tapana tarjota kahvia ja jotakin kahvin kanssa semmosessa, että olisko nyt hyvä juttu, et ite valmistetaan se joku ja mitä se olis. Ja sitte lapset sai tehdä ehdotuksia, et mitä kahvin kanssa

tehdään, tämmösiä vaihtoehtoja, ja sitte opeteltiin demokratiaa ja äänestettiin, ja sieltä äänestyksen perusteella sit valittiin pulla, et pullia leivotaan. Ja sit mie sanoin, että no nii, ei muuta kun leipomaan, kuka teistä tietää, miten pullia leivotaan. No siellä muutama käsi nousi pystyyn, mä oon leiponu äitin kanssa ja mie oon leiponu mummon kanssa. Ja mä sit hyvä, nyt meillä on kaks asiantuntijaa. No, mitä me tarvitaan, ja sit he ties, että no, joo, jauhoja tarvitaan ja jotain muutaki tarvitaan, mutta sitte huomattii, et meidän tiedot ei riitäkää nyt ihan tähän, ja mie itte tietysti heittäydyn aivan tietämättömäks tässä asiassa. (--) [0:42:31] selvä, meidän täytyy nyt selvittää tää asia, et mistä me löydetään nyt se tieto. Siihen aikaa ei ollu viel internetiä ja Googlee, jotenka lapset sitte sano, joku ties, että resepti, on olemassa semmonen ohje. (Ja mä sit) hyvä, mistä se löytyy se ohje. No kirjasta. Selvä, nyt tarkistamaan päiväkodin kirjahylly. Yhdessäkään satukirjassa ei ollu reseptiä. No, mistä me löydetään oikee kirja. No kirjastosta. Ei muuta ku takit päälle ja lähdetään kirjastoon. Tää oli mahdollista, koska [naurahdus] meillä oli lyhyt matka, ja sitte me mentii kirjastoo, ja kirjaston ovella vaan sitte tuumattii, et missä näistä kaikista kirjaston kirjoista voi olla pullan ohje. Sitten joku lapsista osas lukee, sano, tuolla lukee neuvonta. No mennään neuvonnasta kysymään, mistä löytyy oikea kirja. Ei ollu mitenkää etukäteen suunniteltu siis tätä vierailua, ja kirjastonhoitaja heti juonessa mukana ja kertomaa lapsille, et miten kirjat kirjastossa on järjestetty, ja sitte opasti meidät sitte oikealle osastolle ja vielä oikeitten kirjojen pariin. Ja sieltä me etittiin sitte, ja meillä oli tämmösiä lapsia, jotka osas jo lukee, ja he sitte sieltä sisällysluettelosta etsittiin ohje ja oikeen niinku, tässä tuli tämmösiä monia ulottuvuuksia tähä meidän oppimisseikkailuun. Ja sitte lopulta löyettiin se oikee kirja ja sieltä pullaresepti, ja mie otin kirjan kainaloon ja sanoin, et nyt ei muuta kun kotiin [naurahdus] täältä. Ja lapset, ei ei, ei sitä kirjaa voi ottaa tosta noi vaan. Mä että ai nii, todella, se pitää maksaa. Ei täällä kirjastossa makseta kirjoja. (Mä sit, aa,) [0:44:17], oi ei, onneks sattuu olemaan kirjastokortti nyt, päiväkodin kirjastokortti mukana, ja sitten lainattiin kirja. Ja sitten siinä piettiin vielä pieni kokous, että meillä löytyy päiväkodilta nyt tätä, tätä ja tätä, mutta tätä hiivaa ei löydykään, mutta onneksi vieressä oli ruokakauppa, ja kuinka ollakaan, oli pikkuse rahaaki taskun pohjalla, että saatii. Ja ostettii hiiva, ja lapset kaupan lattialla laski siellä hiluja, että paljonka tarvitaa rahaa näihi hiivapaketeihi, että saatii vähä matemaattista orientaatioo mukaan. Ja sitten tällä tavalla jatkettiin sitten, et samana päivänä ei enää kyl ehitty nyt pullia leipoo, vaan seuraavana päivänä sitte käytettii aikaa tähä leipomiseen, ja johon liittyy tietenkin kaikki maistamiset, että, ja tutustumiset hiivaan ja muuta näin. Elikkä hyvinki tälleen perusteellisesti otettiin tää pullan leipomine. Nii tämmöset kokemukset varmasti opettaa enemmän ku se, että mulle tulee valmistaikina, josta mä sen yhden pullan leivon ja sit se jossain käy paistumassa, ja toki siitä tullee kuitenkin vielä se tuoksu.

Sanna Talvia: Mainio tarina kerta kaikkiaan, ja siis mitä kaikkea kasvatuksia tavallaan siinä yhdistyy, et siel oli niitä matemaattisia juttuja, ja siellä oli se kirjasto ja kirjat, ja miten siellä on operoitu, ja mitä kaikkee siinä oli. Ja sit vielä tosi lapsilähtöisesti jotenki toteutettuna.

Titta Kettukangas: Joo, ja sielä vielä muistan sen, että tavoitteena oli, et mistä me voimme löytää tietoa, et se oli se perimmäisin tavote, et me sit kysyttiin matkan varrelta esimerkiks ohikulkijoilta neuvoja, että missä on kirjasto ja mitä reittiä sinne kannattaa mennä ja nii edellee [nauraa]. Mummoilta kaupassa, että missä täällä on hiivaa [nauraa] ja näin. Että jos saa siihen sitä, et lapsille tulee semmone olo, et hei, me tässä viedään tätä prosessia eteenpäin.

Sanna Talvia: Kyllä, joo.

Titta Kettukangas: Ja kun ei liian tarkkaan suunnittele sitä, et mitä tässä olla, ja rohkenee myöski vähä heittäytyä. Ja tietysti se, että meillä oli kaks kasvattajaa ja suhteellisen pieni ryhmä lapsia, nii se mahdollistaa tämmöset joustavat.

Sanna Talvia: Aivan. Ja kauppa oli lähellä, -

Titta Kettukangas: Joo.

Sanna Talvia: - ja kirjasto oli lähellä, mut tavallaan se on myös hetkeen ja mahdollisuuksiin tarttumista, et kaikki ei oo aina vaikeeta ja kaikkea ei tarvii aina suunnitella pitkälle etukäteen. Ja toisaalta, miten se ruoka just tarjoaa näitä tosi herkullisia mahdollisuuksia oppia todella paljo erilaisii asioita, kysymään ja etsimään vastauksia muun muassa. Iha loistava ajatus. Mitäs jos sä viel mietit nyt varhaiskasvattajana sit sitä, palataan niihin nuoriin, joilla sit (meijän) [0:47:08] audiodokumenteissakin oli monenlaisia niit ruokasuhteita ja välillä vähä solmujaki niissä. Mitä sä ajattelet, et mitä, jos sä menisit heidän keskelle nyt sinne johonki ryhmään yhtäkkiä, pompahtaisit paikalle, nii mitä se sun varhaiskasvatusosaamista hyödyntää jotenki lähtisit tekemään nuorten kanssa?

Titta Kettukangas: No, tietenki lähtisin leikkimään ruualla.

Sanna Talvia: Mm-m, mitäs se tarkoittaa?

Titta Kettukangas: Ehkä heillä on jääny leikkimättä ruualla, elikkä tässä taas tulee tää, että meillähä on tää stigma, että ruualla ei saa leikkiä, mutta minä oon sitä mieltä, että ehdottomasti saa. Mä en tarkota sillä sitä, että ruokaa heiteltäs pitkin seiniä tai muuta, vaan että se, et sillä tavalla vähä niinku vapaasti ja vähä huumorilla ja semmosella leikillisellä otteella lähetään tarkastelemaan sitä ruokaa ja tutkimaan ja käsittelemään ja pohtimaan sitä. Se nimittäin siel yhes dokumentissa tuli esiin se, tai se saatto olla joku toinenki keskustelu, nyt en muista ihan tarkasti, mutta että miten jotkut suurin piirtein ensimmäistä kertaa päärynöitä kuori, se oli ehkä joku keskustelu, ja siinä jäivät pohtimaan, et miltä se tuntuu se kuorittu päärynä ja nii edellee. Elikkä mä aattelin, että jos ihmine vasta nuorella iällä tekee ensimmäistä kertaa tällasta, niin se oli vähä surullistaki, elikkä et tutkitaan ruokaa ja katotaan, mitä kaikkee sille voi tehdä. Ja sitä voi voilei-, siis tehdä voileipiä, jotka on hassun näkösiä, tai me edelleen nimittäi omille lapsille aina silloin tällö [naurahdus] teen

voileivät, jossa on tehty silmät ja suut ja muut, elikkä että se on hauskaa jotenki sellasta. Et jollain tämmösellä ikään kuin leikillisellä otteella lähtis liikkeelle ja valmistamaan ruokaa itse, ja vasta sen jälkeen ehkä puhumaan jostain semmosist asiallisista asioista, kuten jostain ravintoarvoista tai että mikä merkitys niillä ravintoasioilla on sitten sinun vaikka kehoon tai hyvinvointiin tai olotilaan tai virkeyteen tai johonki tällasee. Oon jotenki kiinnostuneena oon seurannu silloin tällön tämmösiä amerikkalaisia ohjelmia, missä on jotaki, käsitellään ylipainoo tai lihavuuteen liittyviä asioita, ja siellä oon seurannu sitä, et jotenki tuntuu tälleen tämmösen suomalaisen ihmisen silmiin aika alkeelliselta se tieto ruuasta näissä ohjelmissa. Ja mä toivon, et me ei mennä siihen, et ihmiset ei todellakaan ymmärrä ruuan valmistamisesta käytännössä yhtään mitään. Ja silloin jos tulee sitte vaikka ylipainon kanssa todellisia terveydellisiä haasteita ja siihen pitää jotenki tarttua, niin ei ollenkaa tiiä, että minkälaista olisi sitten joku muu ruoka kun vaikka pikaruoka, noutoruoka. Nii semmosen ruuan kans toimimisen kautta se sitten ikään kuin siinä sivussa tulee, mutta että se ei oo kaikista tärkein asia, koska meil on sitte se toinen äärilaita, että ollaan niin kauheen tietosia ja tarkkoja, että se menee kauheen monimutkaseks sitte se ruokailu. Tunnistan sen itessäni, et kun on ollu kuitenkin kiinnostunu terveellisestä ruuasta, nii sitä helposti ajautuu jonneki äärilaitaan ja sitte alkaa perhe huomauttelemaan, et siun kans on pikkusen vaikeeta olla, kun ei voi lähteä ravintolaan syömään, kun ne ei kelpaa sulle ne ruuat. Elikkä tavallaan se, et ei voi olla ääri ja laita, vaan jotain siltä väliltä.

Sanna Talvia: Nii ettei semmonen ihan välinpitämätön, että ei tää, tää ei kiinnosta nyt yhtään, enkä mä ymmärrä täst mitään, mut sit se voi mennä tavallaan, kiinnostus voi mennä toisessa päässä yli myös, -

Titta Kettukangas: Mm, kyllä.

Sanna Talvia: - et miten se säilyy jotenkin se myönteinen ja tasapainoinen siinä suhteessa.

Titta Kettukangas: Nii, kyllä, että tosta tulee mielee, et me monesti esimerkiks Sapere ajatellaan sillä tavalla, että Saperessa keskeisintä olis terveellinen ruoka ja kasvien maistelu, mut sehän, kun sitä tutkii sitä metodia enemmän, nii sehän on ihan kaikenlainen ruoka ja kaikenlaiset makukokemukset siellä, rapsakat ja pehmeät ja eriväriset. Ja se ei tark-, että (siihen) [0:51:54] Sapereen kuuluu myös vaikka jäätelön kanssa toimimine ja näin, et eihän se tarkota, et pelkästään kasviksia syödään. Et sillä tavalla kaikessa pitäs muistaa, ja itteeki pitää muistuttaa siinä, että ei pidä olla liian äärilaita.

Sanna Talvia: Ja tuntuu, et nyt jotenki se ajattelu on tullu tässä viimeisten vuosien aikana vahvemmaks, että syömisen taito ajattelussa ja tämmösessä intuitiivisessa syömisessä, ja mitä meillä Kehuvassa ja samoin ku kuvasit niinku Saperessa, et se ei oo, tavallaan nostetaan esiin se, et meidän pitäs päästää irti ehkä siitä kauheen jäykästä "nämä ovat hyviä ja terveellisiä ruokia ja nämä on huonoja ja

epäterveellisiä ruokia” –ajattelusta. Et se ei oo toimiva ja se jopa voi olla haitallista meille, et meidän pitäis osata ajatella jotenkin, mitä se sitte, moninaisemmin ruuasta tai ei niin stereotyyppisesti ruuasta.

Titta Kettukangas: Joo, ja sanosin jotenki kokonaisvaltasesti tai systeemisesti siinä mielessä, että nähään monesta eri perspektiivistä.

Sanna Talvia: Kyllä.

Titta Kettukangas: Ja ehkä myös sitten tavallaan tieto siitä vaikka nyt ravitsemukseen liittyvistä asioista, nii se auttaa meitä ymmärtämään, että jos mä valitsen jatkuvasti jotaki, nii mihi se johtaa. Myös siinä tapauksessa, että jatkuvasti punnitaan pähkinät, ku niitä ruvetaan syömää [naurahdus], että, ja sen takia tää on hirveen, niinku sanoin, että seuraan näitä tämmösiä dokumentteja ja ohjelmia, et ne on tosi vaarallisia myöskin nää tämmöset tietyt niin sanotut terveysohjelmat, et siinä mennää johonkin ihan epäterveelliseen ruuan tarkkailuun myöski.

Sanna Talvia: Kyllä, ehdottomasti tunnistan tuon. Hei, vielä vähän tulevaisuutta ajateltuna, niin meillä on myös yhteinen hanke tai mahdollisuus tehdä yhteistyötä tämmöses uudessa hankkeessa tällä hetkellä kun Ruokakunta. Se on myös tämmöne terveyden edistämisen määrärahanhanke, ja siellä pohditaan nyt kunta- ja maakuntatasolla sitä, että mitä se varhaiskasvatuksen ruokailu ja ruokakasvatus parhaimmillaan vois olla. Mitä sä itse näet, et mitä, jos aattelet kuntaa, joka olis sellane ruokakunta, jossa tavallaa otetaan hyvällä tavalla vakavasti nää asiat sieltä iha varhaiskasvatusiästä lähtien, niin nyt saat vähä visioida: Millanen sellanen kunta olis? Mitä siellä tapahtuu tai tehdään?

Titta Kettukangas: Joo, ainaki aattelen näi, että sellases kunnassa jo lähtökohtasesti kaikilla eri toimijatasoilla, ei vaan pelkästään siellä päiväkodissa päiväkodin henkilöstö, vaan myös esimies- ja kaupungin johtotasolla tiedostetaan ja ymmärretään se, että tää ruokailu on myös tämmöne pedagoginen tilanne. Ja jos se ymmärretään pedagogiseks tilanteeksi, niin silloin on mahdollista ymmärtää myös sitten ne tekijät, joita edellytetään, että se voi muodostua pedagogiseks tilanteeks, ja että mitkä asiat taas sitte edistää sitä ja mahdollistaa sitä pedagogiikkaa. Et nää, ja tietysti siinä tärkeinä tekijöinä on, että sellases kunnassa ihmisillä on tietoa ruokapedagogiikasta ja myöskin halua ja motivaatiota sitten nähdä vaivaa ja toteuttaa sitä ruokapedagogiikkaa. Heillä on motivaatio ja halu tarkastella kriittisesti olemassa olevaa toimintakulttuuria, ja miettii, miten sitä vois kehittää. Ja sitten tärkeätä on, että ku meillä on nyt käyny tää ruuan siirtyminen sinne ruokapalveluihin, mis on, siinä on tietenki omat hyvät puolensa, siel on ammattilaiset tarkkailee ja tarkistaa sen, että se ruoka on ravitsemuksellisesti monipuolista ja nii edellee. Mutta että sitten näitten ruokapalveluitten ja niitten lasten ja aikui-, niinku henkilökunnan välillä olis semmosta yhteistyötä, et he yhdessä jotenkin visioisivat sitä, et minkälainen se ruokakasvatus ja se vaikka se ruokatilanne, mutta siis ei pelkästään ruokatilanne, vaan myös kaikki muu toiminta, mikä siihe ruokaan liittyy,

niin miten sitä huomioidaa. Monesti ku me puhutaan ruokakasvatuksesta, myö aatellaan vaan sitä ruokatilannetta, mut meil on, lapset leikkii kotileikkiä ja ravintolaa ja kauppa, ja siellä voijaan kasvattaa asioita, siellä esimerkiks Ruokakunta-hankkeen näis tämmösis työpajoissa, mitä meil on ollu, nii siis aivan mahtavaa visiointia on ihmisillä, jotka työskentelee tällä hetkellä kentällä, et siellä ite vaa ihailen kattelee sitä visioo, et siellä on jo kaikenlaisia ajatuksia ollu, et mitä tämmösiä ikään kuin hylättyjä tiloja voi ottaa kasvatuskäyttöön ja tämmöseen, mahtavia ideoita syntyy siellä. Elikkä tämmöses ihanteellises ruokakunnassa lapset pääsee kasvattamaan, sienestämään, marjastamaan, tutustumaan siihe ruokaan, ja sitten myöskin kaupungin johto haluaa edistää tätä asiaa takaamalla riittävän budjetin ja riittävät resurssit tähän toimintaan nii, että se edistää sitä lasten ruokakasvatusta. Ja sitte siellä ollaan myötämielisiä tutkimukselle ja toivotetaan kaikki tutkijat tervetulleeksi [naurahdus] tarkkai-, tekemään tieteellistä tutkimusta siitä ruokakasvatuksesta, koska me tiittää, että tieteellinen tutkimus on, sitä vaaditaan, jotta me voijaan ihmisiä kouluttaa, et se menee semmosena kehänä. Ja tutkimusta ei voi tehdä missään muualla kun havainnoimalla käytäntöä, jotta se olis laadukasta, että ihan tämmösessä ihanneruokakunnassa käytäntö ja teoria ei todellakaan ole kaukana toisistaan, vaan ne kulkevat siellä käsi kädessä.

Sanna Talvia: Ihania ajatuksia tulevaisuuteen. Katotaan, mitä vielä saadaan aikaiseksi Ruokakunnan kanssa, ja siellähän on tosiaan tää Kehuvan ruokasuhteajatus on mukana myös Ruokakunta-hankkeessa, ja siellä myös pohditaan sitä ammattilaisen omaa suhdetta ruokaan, eli löytyy näitä yhtymäkohtia sitten taas Kehuva-lähestymistavan ja Ruokakunnanki väliltä. Sä peräänkuulutit tota tieteellisyyttä tossa lopuksi, nyt seuraava vaihe tässä mejän haastattelussa olis täysin epätieteellinen tällasille tiedeihmisille. Eli päästään meidän ruokatahratestiin, joka on tosiaan, muistuttaa tällasta mustetahratestiä psykologian puolelta, mutta on kuitenkin jotain vähä muuta. Oletko sä valmis tarttumaan tähän mejän epätieteellisyyshaasteeseen?

Titta Kettukangas: Kyllä, hyvin avoimin mielin.

Sanna Talvia: No niin, hyvä hyvä. Niin kuuluuki. Esittelen sulle tämmösii, tai heittelen ruokaan liittyviä sanoja, ja sun tehtävä on assosoida siitä, mitä tulee ensimmäisenä mieleen. Vähän, voi olla yksi sana tai vähän pidempi. Ensimmäisenä sanana heitän täältä porkkanaraasteen.

Titta Kettukangas: Mm, lapsuus.

Sanna Talvia: Mm-m. Sit munasokerivahto.

Titta Kettukangas: Jotai, jota piti syödä vähän salaa [naurua].

Sanna Talvia: Kauppalista.



Titta Kettukangas: Tylsä asia [naurahdus], ja arkinen ja jokapäiväinen, mutta tylsä.

Sanna Talvia: Härkäpapuruhe.

Titta Kettukangas: Aa, terveellinen ruoka.

Sanna Talvia: Ruokajono.

Titta Kettukangas: Hmm, paikka, jossa helposti syntyy riitaa, konflikteja tai mielenkiintoisia keskusteluja.

Sanna Talvia: Syvä lautanen.

Titta Kettukangas: Keittolounas.

Sanna Talvia: Kiitos paljon Titta Kettukangas, että tulit vieraaksi keskustelemaan näistä teemoista kanssani. On ollut tosi antoisaa.

Titta Kettukangas: Kiitos, että sain tulla.