

# LASTEN RUOKAKULTTUURI JA PERHETAUSTA

*Minna Zechner, YTT, dos., yliopettaja*

*SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Leena Koivusilta, FT, dos., yliopistonlehtori*

*Turun yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos*

## 1 JOHDANTO

Ruoka, sen laatu, määrä ja syömisen tavat sekä yhdistävät että erottavat ihmisiä. Anu Raijas (2017) on todennut, että suomalaisten ruokaan käyttämä rahamäärä kohoaa tulotason mukana. Hyvätuloiset käyttävät enemmän rahaa ruokaan, syövät terveellisemmin sekä elävät terveempinä ja pidempään kuin pienituloiset. Perheen sosiaalinen tausta tai luokka määrittää näin myös lasten syömistä ja ruokakulttuuria.

Ruokakulttuuri on järjestelmä, jossa erilaisille ruoille ja aterioille annetaan erilainen arvo. Nämä arvot ohjaavat ihmisten valintoja ja rajoittavat heitä valitsemasta uusista ruokia ja ruoka-aineita. Ruoan arvo määrittyy kulttuurisesti, ja normin vastaiseen toimintaan voi liittyä sanktioita. Ruoalla on merkitystä myös yksilöiden ja yhteisöjen identiteetin määrittäjänä ja kuvaajana. (Jacobsen 2004.)

Lapset oppivat yhteiskunnan ruokakulttuuria varhaisessa vaiheessa perheiltään ja instituutioilta, joiden kanssa he ovat säännöllisesti tekemisissä, esimerkiksi päiväkodeissa. Suomalaisessa päiväkodissa hoidossa olevat lapset saavat syödäkseen suomalaisten ravintosuositusten mukaista ruokaa (Lehtisalo ym. 2010). Lapset, joiden vanhemmilla on korkea koulutus- ja tulotaso, syövät enemmän hedelmiä, kasviksia ja kokojuvatuotteita kuin lapset, joiden vanhempien koulutus- ja tulotaso on matala (Fernandez-Alvira ym. 2014).

Tässä artikkelissa kuvataan tutkimusta, jossa selvitetään seinäjokelaisten päiväkotilasten ruokakulttuuria haastatteleamalla heitä. Tutkimus toteutettiin siten, että joukko sosionomiopiskelijoita lähetettiin kuuteen Seinäjoen alueella olevaan päiväkotiin haastattelemaan kolmesta kuuteen vuotiaita lapsia.

Aineiston avulla pyritään etsimään vastausta siihen, onko pieniä lapsia haastatteleamalla mahdollista selvittää heidän ruokakulttuuriaan ja jos on, mitä siitä saadaan selville.

## 2 RUOKAKULTTUURISTA JA SEN TUTKIMISESTA

Ymmärrämme ruokakulttuuriin kuuluvaksi useita ulottuvuuksia: luonto, tuotteet ja kulttuuri. Ruoka luontona viittaa kasveihin ja eläimiin, joita käytetään ruoan raaka-aineina. Ruoka on myös kaupoissa ja toreilla myytäviä tuotteita. Ruoka kulttuurina tarkoittaa luokituksia, normeja ja arvojärjestyksiä, joita ruokaan liitetään (Jacobsen 2004). Kulttuuriset normit ovat keskeisiä päätettäessä, mitä syödään (Ilmonen 2007).

Kulttuuriset normit ohjaavat ruokaan liittyviä päätöksiä, mutta eivät täysin sanele sitä, mitä ihmiset syövät. On muitakin mekanismeja, jotka vaikuttavat ravintopäätöksiin. Näitä ovat tavat (totunnaisuus), perinteet, rutiinit, tyylit ja muoti. Pienet lapset eivät usein aktiivisesti seuraa muotia tai perinteitä, vaan heidät sosiaalistetaan perheen ruokakulttuuriin rutiinien ja käytäntöjen kautta. Samaa tapahtuu päivähoitossa. (Ks. Brumberg 1989.)

Perinteet ja tavat ovat kollektiivisen muistin ilmentymiä. Ne ovat nähtävissä arjen toistuvissa toimissa, vaikka ihmiset harvoin ovat tietoisia tapojen kulttuurisista säännöistä. Tavat ovat totunnaista käyttäytymistä. Perinteissä sen sijaan säännöistä ollaan tietoisempia (Ilmonen 2007). Perinteiden seuraaminen on tavallaan julkista toimintaa, ja niistä poikkeamisesta voi seurata sanktioita tai ainakin tarvetta selittää, miksi perinteestä poiketaan (Malinowski 1948). Tavat ovat osa jokapäiväistä elämää, kun taas perinteet liittyvät usein arjesta poikkeamiseen, lomien ja juhliin (Ilmonen 2007). Päiväkodeissa arki on usein hyvin samanlaista: ruokaa, leikkiä, ulkoilua ja lepoa. Päiväkodeissa myös seurataan pääosin kristillisiä perinteitä; pääsiäisenä maalataan munia ja jouluna lauletaan joululauluja. Perinteiden ja tapojen avulla siirretään käytäntöjä sukupolvelta toiselle sekä vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja kuulumisen tunnetta (Ilmonen 2007).

Ruoasta päätettäessä ihmiset tekevät kahdenlaisia valintoja liittyen sisältöön ja muotoon. Sisältöä koskevat sellaiset päätökset kuin, mitä ruokia ja ruoka-aineita syödään. Muotoa koskevat päätökset ovat niitä, joissa päätetään, mitä syödään kullakin aterialla – mikä on sopivaa syötävää aamiaisella, lounaalla ja illallisella

(Ilmonen 2007). Lasten ruokakulttuuria tutkittaessa on tärkeää tutkia kumpiakin päätöksiä ja niihin liittyviä näkemyksiä: mitä ruokia he syövät ja mitä ruokaa syödään erilaisissa tilanteissa.

Ymmärtääksemme miten ihmisten identiteetit heijastavat ja syntyvät osana ruokaan liittyviä aktiviteetteja on tutkittava jokapäiväisen ruokakulttuurin tietorakenteita (Fjellström 2009; Plastow ym. 2015). Vaikka identiteetit muotoutuvat

koko elämän aikana, lapsuudenaikaiset kokemukset ovat erityisen merkittäviä ja lasten tutkiminen tärkeää. Mitä ja miten lapsi syö, vaikuttaa lapsen näkemykseen itsestään sekä muiden ihmisten tulkintaan lapsesta syöjänä ja persoonana, esimerkiksi rohkeana kokeilijana tai valikoivana ja epäluuloisena. Nämä tulkinnat myös vaikuttavat siihen, mitä ruokaa lapselle tarjotaan ja mitä hän syö. Tällä tavoin tulkinnat identiteeteistä vahvistuvat. Tällaisia mekanismeja on mahdollista saada näkyväksi tutkimalla lasten ruokakulttuuria esimerkiksi päiväkodin kontekstissa. Aikuiset eli vanhemmat, isovanhemmat ja päiväkodin henkilökunta päättävät suurelta osin sen, mitä alle kouluikäiset lapset syövät. Suomalaisessa päiväkodissa tarjoiltava ruoka on suunniteltu terveelliseksi arvioidun ruokavalion perustalle. Päiväkodin ruoka on suunniteltu seuraten Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia (Hasunen ym. 2004). Se tarkoittaa, että ravintona käytetään monipuolisesti lihaa, kalaa, kasviksia ja viljaa.

### 3 LASTEN HAASTATELUT

Käytämme tämän tutkimuksen aineistona 46 lapsen haastattelua. Lapset ovat kolmesta kuuteen vuotta vanhoja (28 poikaa ja 18 tyttöä). Haastattelut on tehty viidessä seinäjokelaisessa päiväkodissa. Päiväkodit valittiin siten, että ne sijaitsivat erilaisilla asuinalueilla: maaseutumaisessa, kaupunkimaisessa, omakotivaltaisella, kerrostalovaltaisella sekä vuokra-asuntojen ja omistusasuntojen alueella. Yksi päiväkodeista on auki vuorokauden ympäri tarjoten palveluitaan vuorotyötä tekeville vanhemmille.

Päiväkotien valinnan taustalla oli ajatus siitä, että mukaan saadaan mahdollisimman erilaisista sosiaaliluokista tulevia lapsia. Aineiston keruun aikaan (2013) päivähoito-oikeutta ei ollut vielä Suomessa rajoitettu, joten kaikkien lasten vanhemmat eivät välttämättä olleet työssäkäyviä, vaan mukana saattoi olla opiskelijoiden ja työttömien vanhempien lapsia. Koska halusimme tutkia sitä, mitä lasten kautta perheiden ruokakulttuurista ja elämästä laajemminkin on mahdollista saada selville, emme kysyneet perheiden taustatietoja.

Kahdeksan<sup>1</sup> Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijaa teki haastattelut sen jälkeen, kun he olivat opiskelleet lasten haastattelun tekniikoita (ks.

Christensen & James 2008). Jotta haastattelutilanteet olisivat mahdollisimman luonnollisia, nauhureita ei käytetty. Sen sijaan haastattelijat tekivät muistiinpanoja haastatteluiden aikana ja kirjoittivat muistiinpanonsa puhtaaksi heti haastattelui-

<sup>1</sup> Kiitos seuraaville henkilöille haastatteluiden tekemisestä: Mia Kohtala, Jonna Koskela, Veera Latvala, Janika Lehtinen, Taina-Kaisa Majaharju, Petta Porko, Maria Syynimaa ja Emmi Tynjälä.

den jälkeen. Nauhureita olisi ollut vaikea käyttää myös taustahälyn vuoksi, sillä haastattelut tehtiin ryhmissä, tosin siten, että kutakin lasta kohden oli yksi haastattelijä. Kustakin haastattelusta saatiin yhdestä puoleentoista sivun litteraatio, eli tekstiksi kirjoitettua haastattelua, sekä lasten piirtämät kuvat.

Lapsilta kysyttiin kaksi kotona ruokailuun liittyvää kysymystä: mitä he yleensä syövät arkena ja mitä juhlatilaisuuksissa? Ruoka, kuten monet muutkin kulttuuriset seikat, perustuu dikotomioihin, kuten syötäväksi kelpaava ja kelpaamaton, terveellinen ja epäterveellinen tai juhla- ja arkiruoka. Jokapäiväinen ruoka antaa toiminnalle polttoainetta, kun taas juhlaruoka on jotakin erityistä ja poikkeavaa (Ilmonen 2007). Arki- ja juhlaruokien lisäksi lapsilta kysyttiin, missä ja kenen kanssa he aterioitaan syövät. Keskustelun tueksi lapsia pyydettiin piirtämään arki- ja juhlaruokiaan tai ruokailutilanteitaan (ks. Veale 2005). Tässä tutkimuksessa emme analysoi lasten piirustuksia.

Ennen haastatteluita saimme tutkimusluvan Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen johtajalta. Päiväkodissa asioivien lasten vanhemmilta pyydettiin lupa lasten tutkimukseen osallistumiseen. Haastattelutilanteiden lopussa jokainen haastattelijä pyysi haastattelemaansa lasta piirtämään hymynaaman, jos he antoivat luvan haastattelun ja piirrosten käyttöön tutkimustarkoituksessa. Seitsemän lasta kieltäytyi. Tulkitsimme tämän siten, että tutkimuksesta antamamme tieto oli ehkä lapsen päätöksen kannalta hyödyllistä ja tuki tietoon perustuvan päätöksen tekemistä tutkimukseen osallistumisesta (ks. Morrow & Richards 1996).

Aineisto analysoitiin haastattelukysymysten suuntaisesti eli arkiruoka, juhlaruoka, kuka ruoan laittaa, missä ruoka syödään ja kenen kanssa. Aineistosta saatuja vastauksia tulkittiin suhteessa aiempiin ruokakulttuuria sekä ruoan ja sosiaalisen luokan välisiä yhteyksiä käsitteleviin tutkimuksiin.

#### **4 RUOKA JA SOSIAALINEN LUOKKA**

Ennen tutkimuksen tulosten esittelyä pohditaan vielä sosiaalisen luokan ja ruoan välisiä yhteyksiä. Sosiaaliset luokat määritellään usein koulutuksen, ammatin ja tulojen, mutta myös kulutuksen perusteella (Lynch & Kaplan 2000; Veblen 1994). Perheiden taloudellisista resursseista riippuu, millaisia valintoja niissä tehdään ruoan muotojen ja sisältöjen suhteen. Tämä vaikuttaa myös lapsiin. (Currie ym. 2012.) Ruokaan liittyvillä valinnoilla osoitetaan myös kuulumista erilaisiin ryhmiin ja samaan aikaan erottautumista tietyistä ryhmistä (ks. Sarpila 2013; Campbell 2004).

Yksilöiden ruokavalinnat ovat osin riippuvaisia sosioekonomisista kulttuureista ja olosuhteista. Syömisen tapojen perusteella ihmisiä voidaan jaotella ryhmiin, joilla on erilainen yhteiskunnallinen arvostus. (Ks. Lehmijoki-Gardner 2009.) Vauraissa yhteiskunnissa hyvätuloiset syövät terveellisempää ruokaa kuin pienituloiset, mikä osaltaan johtaa siihen, että ylempien sosiaalisten luokkien jäsenten terveys on parempi kuin alempien sosiaalisten luokkien jäsenten terveys (Erkkola ym. 2012). Tällaiset sosiaaliluokkien väliset erot ovat yleisiä myös Suomessa (Koskinen ym. 2012). Ylemmät toimihenkilöt syövät useimmin tuoreita vihanneksia, kun taas työttömät tai manuaalisen, fyysisen tai suorittavan työn tekijät ja opiskelijat syövät tuoreita vihanneksia harvimminkin (Helldán & Helakorpi 2015). Tärkeä erottava tekijä on koulutus, jonka johdosta ihmisillä on enemmän rahaa käytettävissä ruokaan ja myös tiedollisia resursseja on enemmän. Tällöin myös terveellisten ruokavalintojen oppiminen on todennäköisempää. (Prättälä & Paalanen 2007.) Lapset sosiaalistetaan perheen ruokakulttuuriin jo varhaisessa vaiheessa (ks. Berger & Luckmann 1967), kun he tottuvat tiettyihin ruoka-aineisiin, tuotteisiin ja elämäntapoihin. Äidin työssäkäynnillä on tässä merkitystä. On havaittu, että lapsiperheissä äidin ansiotyöhön käytetyn ajan lisääntyessä terveellisten ruokatottumusten määrä vähenee. Tämä voi liittyä siihen, että äidillä on aiempaa vähemmän aikaa käytettävissä ruoanlaittoon. (Neumark-Sztainer ym. 2003; Cawley & Liu 2012.) Suomessa yli kolmevuotiaiden lasten äitien työssäkäynti on hyvin yleistä (Suomen virallinen tilasto 2013). Pääosin julkisesti rahoitettu ja suhteellisen tarkkaan valvottu varhaiskasvatuksen järjestelmä varmistaa sen, että lapset saavat päivähoitossa ravitsemuksellisesti tasapainoista ravintoa (Erkkola ym. 2012).

#### **5 MONIPUOLINEN NÄKYMÄ LASTEN PERHEISIIN**

Tarkastelemme tässä luvussa lasten kerrontaa siitä, mitä he pitivät arki- ja juhlaruokina ja millaisista juhlista he ruokakokemuksiaan toivat esiin. Haastatelluille lapsille oli helppoa erottaa päiväkodin ja kodin ruokailu – kukaan ei maininnut päiväkotia ruokailun yhteydessä tai ruokailun paikkana. Aineisto osoittaa, että lapset ruokailevat yhdessä perheidensä kanssa. Juhlien aikaan piiri laajenee sukuun ja ystäviin. Tällöin aterioita nautitaan isovanhempien, serkkujen, tätien, setien ja ystävien kanssa. Ruokailutilanteiden sosiaalista ulottuvuutta on pidetty lasten hyvinvoinnin ja terveyden kannalta myönteisenä (Elgar ym. 2014; Utter ym. 2013). Esimerkiksi Englannissa on melko tavallista, että lapset syövät ateriansa eri aikaan kuin vanhempansa johtuen vanhempien pitkistä työpäivistä tai ylempien sosiaaliluokkien perinteestä, jonka mukaan lapset syövät illalla aikaisemmin kuin vanhemmat (Martin 2008).

Lasten kertoman mukaan ateriat syödään yleensä keittiön pöydän ääressä. Esimerkiksi Iso-Britanniassa pöydän ääressä syömisen lisäksi on hyvin tavallista nauttia aterioita sohvalla television ääressä, lasten toisinaan istuessa lattialla (Brannen ym. 2013). Tässä tutkimuksessa poikkeukset keittiön pöydän ääressä syömisestä olivat harvinaisia. Muutama lapsi mainitsi puutarhassa syömisen kesällä ja kaksi lasta kertoi syövänsä toisinaan ravintolassa. Yksi lapsi kertoi syövänsä sängyssä ja yksi mainitsi makeisten syömisen television äärellä karkkipäivänä. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan television äärellä aterioivat lapset syövät epäterveellisempää ruokaa kuin ilman televisiota ruokailevat (Coon ym. 2001). Pohjoiseurooppalaisten lasten on taas havaittu olevan todennäköisemmin ylipainoisia, jos he syövät harvoin perheen kanssa aamiaista ja katsoivat usein televisiota illallista syödessään (Roos ym. 2014). Kun televisio on poissa päältä syömisen aikana, muodostuu perheen yksityisen ruokakulttuurin ja television

markkinoiman ruokakulttuurin välille raja (Coon ym. 2001).

Aterioinnin paikan lisäksi on kiinnostavaa se, kuka lasten näkemyksen mukaan ruoan kotona laittaa. Arkiruoan (11) ja juhlaruoan (11) laittaja on lasten mukaan lähes aina äiti. Tosin moni lapsi (17) mainitsi, että arkiruoan laittaa isä ja/tai äiti. Tutkimukseen osallistui 46 lasta, mutta kaikki eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin, joten suluissa näkyvät vastaajien määrät eivät ole yhteenlaskettuna 46. Ruoan laittajan kysyminen paljastaa hyvin perheen rakenteen ja lapsen käsityksen perheestään. Kaksi lapsista elää mitä ilmeisimmin uusioperheissä, sillä he mainitsivat ruoan laittajiksi esimerkiksi isän ja Tarjan. Yksi lapsi kertoi, että hänen pikkusiskonsa taivaassa on mukana jokapäiväisillä aterioilla. Myös koira mainittiin kerran aterioilla mukana olevaksi.

### **5.1 Arkiruokaa: lihaa, pastaa ja maitoa**

Arkiruoasta kysyttäessä lapset eivät maininneet kokonaisia aterioita ruokineen ja juomineen, vaan ennemminkin yksittäisiä ruokia, kuten kalapuikot.

Pohjoismaissa ateria koostuu yleensä keskuksesta eli lihasta, kalasta tai kasviksista; pääruoan lisäkkeistä eli perunoista, riisistä, pastasta, pavuista tai linseistä; kasviksista; lisukkeista eli kastikkeista tai säilötyistä kasviksista; leivästä ja juomasta. Tavallisin aterian tyyppi on keskus, pääruoan lisäkkeet ja kasvikset (Mäkelä ym. 2001).

Haastateltujen lasten puheessa liha on tavallisin ruoan keskus. Kaikkiaan 53:sta lasten mainitsemasta ruoan keskuksesta suurin osa (23) oli selkeästi liharuokia, kuten lihakeitto tai lihapullat. Jos mukaan lasketaan kaikki ruoan keskukset, jotka

yleensä sisältävät lihaa, kuten makaronilaatikko tai hernekeitto, liha arkiruoan keskuksena mainittiin 40 kertaa. Vaikka ruokakulttuurit ovat moninaistuneet ja tietämys ruoan tuotannon eettisistä seikoista on lisääntynyt, (ks. Holm & Möhl 2000), lihan arvostus on yleensä korkealla (Twigg 1984). Liharuokina haastateltavat mainitsivat useimmiten ruokia, joita tehdään jauhelihasta. Muunlaiset liharuoat, kuten pihvit, mainittiin kuusi kertaa. Lihan lisäksi ruoan keskuksina mainittiin kala (6), letut (4), puuro (2) ja keitto (1).

Yksikään lapsi ei maininnut riisiä pääruoan lisäkkeenä. Pasta on voittanut pääruoan lisäkkeenä suosiossa suomalaisille tutun perunan, vaikka peruna on suomalaisille kulttuurisesti, poliittisesti ja ekologisesti tuttu ja perusteltu ruoka-aine (Koivunen & Toivo 2012). Peruna liittyy myös sosiaaliseen luokkaan, sillä perunan syönti on tavallisempaa matalasti koulutettujen ihmisten joukossa (Loman ym. 2012). Peruna mainittiin haastatteluihin 13 kertaa ja pasta 20 kertaa (lisäkkeitä mainittiin siis kaikkiaan 33 kertaa). Riisin ja pastan syöminen yhdistetään usein ylempien sosiaaliluokkien kiireiseen elämään (Järvelä 2001).

Juomista maito mainittiin useimmin (16). Maitoa onkin Suomessa mainostettu terveellisenä sekä lasten luuston ja hampaiden kannalta erinomaisena kalsiumin lähteenä (Hasunen ym. 2004) – oppi, joka näyttää menneen perille. Suosituimmat maidot ovat vähärasvaisia, ja erilaiset erityismaidot, kuten maitohappobakteerein vahvistetut, ovat viime aikoina kasvattaneet suosiotaan (Dairy Nutrition Council 2015). Muita mainittuja juomia 32:sta juoman maininnasta olivat vesi (6), limonadi (6) ja mehu (4).

On ilmeistä, että ruoasta puhuminen oli lapsille helppoa. Tosin erottelu arki- ja juhlaruoan välillä oli joidenkin mielestä vaikeaa. Kun asiaa ryhdyttiin purkamaan mieltämällä juhlaa, joissa he olivat viimeksi käyneet, oli erottelu tätä kautta lapsille helpompaa. Seuraavaksi esittelemme lasten kertomia juhlaruokia.

### **5.2 Juhlaruokaa: kakkuja ja koristeita**

Juhlista lasten kanssa puhuttaessa on selvää, että suurin osa mainitsee joko oman tai ystävän syntymäpäivät. Näiden lisäksi juhlina mainittiin häät, isänpäivä, äitienpäivä ja äidin syntymäpäivä.

Sekään ei yllätä, että juhlaruoat eivät lasten puheessa noudata pohjoismaisen aterian tyyppiä keskus, pääruoan lisäke ja kasvikset. Sen sijaan he mainitsivat kahvipöydän makeita herkkuja, kuten kakut (24), makeiset (17), keksit (11), herkut

(5), perunalastut (3), jäätelö (2), muffinssit (2) ja pullat (1). Näiden lisäksi mainittiin omenat (2), kermavaahto (1) ja jogurtti (1).

Yksi vanhempien keskeinen kasvatustehtävä on tarjota ja opettaa lapset syömään terveellistä ja ravitsevaa ruokaa (Johansson ym. 2009). Juhlahetkinä tätä velvollisuutta ei noudateta kovin tarkkaan, vaan keskitytään usein sosiaaliseen kanssakäymiseen ruoan äärellä. Juhlaruokien tyypit ovatkin usein vastakkaisia

arkiruokina pidettyjen kunnan aterioiden kanssa, joissa arvostetaan kotona tuoreista aineksista itse valmistettuja ruokia (Debevec & Tivadar 2006). Juhlien juomista yleisin oli limonadi, ja pojat mainitsivat sen useammin kuin tytöt myös arkiruokien yhteydessä. Vaikuttaa siltä, että sukupuolten välinen ero syntyy jo melko varhaisessa lapsuudessa, sillä suomalaisten miesten ruokavaliossa on enemmän rasvaa ja sokeria ja vähemmän kasviksia kuin naisten ruokavaliossa (Prättälä & Paalanen 2007).

Haasteltavat kykenivät erottelemaan arkiruoan juhlaruoasta, mutta eivät pelkästään aterioiden sisällön, vaan myös muiden seikkojen perusteella. He mainitsivat muun muassa koristeet ja kynttilät kakun päällä, sekä pöytäliinat ja kukat pöydällä. Nämä maininnat osoittavat, miten aikuiset sosiaalistavat lapset kulttuurisesti jaettuihin rituaaleihin ja käyttäytymiseen hyödyntämällä juhlaa merkitseviä symboleita ja artefakteja (ks. Otnes ym. 1995).

## 4 LOPUKSI

Tutkimuksemme osoittaa, että ruoka, joka on keskeinen osa kaikkien jokapäiväistä elämää, on oiva tapa saada tietoa lapsista, heidän perheistään ja tavoistaan lasten näkökulmasta kerrottuna. Haastatteluista selviää myös, että pienet lapset ovat taitavia kuvaamaan perheensä ruokaan liittyviä toimintoja ja että he osaavat ruoan avulla erotella arkea ja juhlaa toisistaan. Lapset ovat selvästi sisäistäneet suomalaisen ruokakulttuurin, jossa liha on aterioiden keskeinen elementti ja jossa ruoka ja ruokailutapahtuman järjestelyt eroavat toisistaan arkena ja juhlan aikaan. Juhlissa nautitaan erilaisia makeita herkkuja ja juhlallinen tunnelma luodaan koristeluin.

E erityisen myönteinen tulos on se, että ruokailu on edelleen perheiden sosiaalinen tapahtuma, johon juhlan aikana liittyy myös laajemmin suku ja ystäviä. Tässäkin tiedetään olevan sosiaaliluokkien välisiä eroja. Alemmissa sosiaaliryhmissä syödään juhla-aterioita tai vietetään syntymäpäiviä harvemmin kuin korkeammassa

sosiaaliryhmissä (Koivusilta 2017). Aikuisten järjestämät juhlatilaisuudet, joihin lapset osallistuvat, ovat tärkeitä. Niiden avulla osallistetaan lapsia perheen ja yhteiskunnan rituaaleihin ja ruokakulttuuriin. Lapset voivat myös juhlien kautta saada aikuisilta myönteistä huomiota. Lasten hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että heillä on lähellä tukea antavia aikuisia (ks. Kellam, Ensminger & Turner 1977). Aikuisten lapsille antama psyykinen tuki auttaa heitä myöhemmin selviytymään elämän kolhuista, kuten vanhempien avioerosta (ks. Smart ym. 2001). Perheiden sisäinen työnjako ja myös uusioperheiden dynamiikka tulee hienosti esille, kun lasten kanssa puhutaan ruoasta. Lapset ovat oman elämänsä asiantuntijoita. He kykenevät osallistumaan ja myös kieltäytymään tutkimushaastattelusta sekä kertomaan hyvinkin yksityiskohtaisesti omasta ruokakulttuuristaan ja samalla perheoloistaan.

## LÄHTEET

- Berger, P. L., & Luckmann, T. 1967. *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Garden City: Anchor Books.
- Brannen, J., O'Connell, R., & Mooney, A. 2013. Families, meals and synchronicity: eating together in British dual earner families. *Community, work & family* 16 (4), 417–434.
- Brumberg, J. J. 1989. *Fasting girls: The history of anorexia nervosa*. New York: Plume. Penguin Books.
- Campbell, C. 2004. I shop therefore I know that I am: The metaphysical basis of modern consumerism. Teoksessa: K. M. Ekström & H. Brembeck (eds.) *Elusive consumption*. New York: Berg, 27–44.
- Cawley, J., & Liu, F. 2012. Maternal employment and childhood obesity: A search for mechanisms in time use data. *Economics and human biology*, 10 (4), 352–364.
- Christensen, P., & James, A. (eds.) 2008. *Research with children: Perspectives and practices*. Oxon: Routledge.
- Coon, K. A., Goldberg, J., Rogers, B. L., & Tucker, K. L. 2001. Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. [Verkkolehtiartikkeli]. *Pediatrics* 107 (1). [Viitattu 27.9.2017]. Saatavana: <http://pediatrics.aappublications.org/content/107/1/e7>
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F. & Barnekow, V. (eds.) 2012. *Social determinants of health and well-being among young people: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Health Policy for Children and Adolescents 6.
- Dairy Nutrition Council. 2015. *Milk in Finland*. [Verkkosivusto]. [Viitattu 27.9.2017]. Saatavana: <http://www.maitojaterveys.fi/en/milk-in-finland.html>
- Debevec, L. & Tivadar, B. 2006. Making connections through foodways: contemporary issues in anthropological and sociological studies of food. *Anthropological notebooks* 12 (1), 5–16.
- Elgar, F. J., Napoletano, A., Saul, G., Dirks, M. A., Craig, W., Poteat, V. P., Holt, M. & Koenig, B. W. 2014. Cyberbullying victimization and mental health in adolescents and the moderating role of

family. *JAMA Pediatrics* 168 (11), 1015–22.

Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. 2012. Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 49 (2), 94–104.

Erkkola, M., Roos, E. & Virtanen, S. 2012. Elämänkaarinäkökulma ruoankäytön väestöryhmittäisiin eroihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 49 (2), 91–93.

Fernandez-Alvira, J. M., Bornhorst, C., Bammann, K. & Gwozdz, W. 2014. Prospective associations between socio-economic status and dietary patterns in European children: The Identification and prevention of dietary- and lifestyle-induced health effects in children and infants (IDEFICS) study. *British journal of nutrition* 113 (3), 517–525.

Fjellström, C. 2009. Food's cultural system of knowledge: Meals as a cultural and social arena. Teoksessa: H. Janhonen-Abuquah & P. Palojoiki (eds.) *Food in contemporary society*. Helsinki: Helsingin yliopisto. *Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja* 23, 19–22.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurtila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. *Julkaisuja* 2004: 11. [Viitattu 27.9.2017]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114316/Julk200411-vanhentunut-leima.pdf?sequence=3>

Helldán, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveysterveys. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveysterveys ja hyvinvoinnin laitos. *Raportti* 6/2015. [Viitattu 27.9.2017]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN\\_ISBN\\_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1)

Holm, L. & Möhl, M. 2000. The role of meat in everyday food culture: an analysis of an interview study in Copenhagen. *Appetite* 34 (3), 277–283.

Ilmonen, K. 2007. Johan on markkinat: Kulutuksen sosiologista tarkastelua. Tampere: Vastapaino.

Jacobsen, E. 2004. The rhetoric of food: Food as nature, commodity and culture. Teoksessa: M. Lien & B. Nerlich (eds.) *The politics of food*. Oxford and New York: Berg, 59–78.

Johansson, B., Mäkelä, J., Roos, G., Hill, G., Laub Hansen, G., Jensen, T. M. & Huotilainen, A. 2009. Nordic children's foodscapes: Images and reflections. *Food, culture and society: An international journal of multidisciplinary research* 12 (1), 25–52.

Järvelä, K. 2001. Peruna on perusruokaa: Kuluttajien näkemyksiä perunasta. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. *Julkaisuja* 11.

Kellam, S. G., Ensminger, M. E. & Turner, R. J. 1977. Family structure and the mental health of children. *Concurrent and longitudinal community-wide studies*. *Archives of general psychiatry* 34 (9), 1012–1022.

Koivunen, T. & Toivo, M. 2012. Peruna: Ekologinen lähiruoka. [Verkkojulkaisu]. Maaseudun uusi aika 2, 37–47. [Viitattu 27.9.2017] Saatavana: [http://www.mua-lehti.fi/wp-content/uploads/2017/04/MUA\\_2012\\_2\\_ka\\_Koivunen.pdf](http://www.mua-lehti.fi/wp-content/uploads/2017/04/MUA_2012_2_ka_Koivunen.pdf)

Koivusilta, L. 2017. Perhetaustaan liittyvät erot perusopetuksen oppilaiden hyvinvoinnissa Seinäjoella. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Tampereen yliopisto & Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 3.10.2017]. Saatavana <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100986/978-952-03-0433-1.pdf?sequence=1>

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2012. Terveysterveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveysterveys ja hyvinvoinnin laitos. *Raportti* 68/2012. [Viitattu 27.9.2017]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1)

Lehmijoki-Gardner, M. 2009. Askeettien pidot: uskonnot ja syömisen etiikka. Helsinki: Kirjapaja. Lehtisalo, J., Erkkola, M., Tapanainen, H., Kronberg-Kippilä, C., Veijola, R., Knip, M. & Virtanen, S. M. 2010. Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. *Public health nutrition* 13 (6A), 957–964.

Lynch, J. & Kaplan, G. 2000. Socioeconomic position. Teoksessa: L. F. Berkman & I. Kawachi (eds.) *Social epidemiology*. New York: Oxford University Press, 13–35.

Malinowski, B. 1948. *Magic, science and religion and other essays*. Glencoe, Ill.: The Free Press.

Martin, R. 2008. The role of law in the control of obesity in England: Looking at the contribution of law to a healthy food culture. *Australia and New Zealand health policy* 5, 21.

Morrow, V. & Richards, M. 1996. The ethics of social research with children. *Children & society* 10 (2), 90–105.

Mäkelä, J., Kjærnes, U. & Pipping Ekström, M. 2001. What did they eat? Teoksessa: U. Kjærnes (ed.) *A day in the lives of Nordic people*. Oslo: National Institute for Consumer Research, 65–90.

Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M., Croll, J. & Perry, C. 2003. Family meal patterns: Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 103 (3), 317–322.

Otnes, C., Nelson, M. & McGrath, M. A. 1995. The Children's birthday party: a study of mothers as socialization agents. Teoksessa: F. R. Kardes & M. Sujan (eds.) *NA - Advances in consumer research* 22. Provo, UT: Association for Consumer Research, 622–627.

Plastow, N. A., Atwal, A. & Gilhooly, M. 2015. Food activities and identity maintenance in old age: a systematic review and meta-synthesis. *Aging & mental health* 19 (8), 667–678.

Prättälä, R. & Paalanen, L. 2007. Elintavat ja niiden väestöryhmäerot suomessa: Terveysterveys 2000-tutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitos. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja* b2/2007.

Raijas, A. 2017. Onko kaikilla varaa syödä terveellisesti ja vastuullisesti? *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (4), 468–471.

Roos, E., Pajunen, T., Ray, C., Lynch, C., Kristiansdottir, A. G., Halldorsson, T. I., Thorsdottir, I., Te Velde, S. J., Krawinkel, M., Behrendt, I., de Almeida, M. D., Franchini, B., Papadaki, A., Moschandreas, J., Ribič, C. H., Petrova, S., Duleva, V., Simčić, I. & Yngve, A. 2014. Does eating family meals and having the television on during dinner correlate with overweight? A sub-study of the PRO

GREENS project, looking at children from nine European countries. *Public health nutrition* 17 (11), 2528-36.

Sarpila, O. 2013. Beauty for sale: An empirical study of appearance-related consumption in Finland. [Verkköjulkaisu]. Turku: University of Turku. *Annales Universitatis Turkuensis B* 368. [Viitattu 27.9.2017]. Saatavana: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/92508/AnnalesB368SarpilaDISS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Suomen virallinen tilasto (SVT). Työvoimatutkimus. Perheet ja työ 2013: 3. Lapsiperheiden vanhempien työmarkkina-asema. [Verkköjulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 27.9.2017]. Saatavana: [http://www.stat.fi/til/tyti/2013/14/tyti\\_2013\\_14\\_2014-10-07\\_kat\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tyti/2013/14/tyti_2013_14_2014-10-07_kat_003_fi.html)

Twigg, J. 1984. Vegetarianism and the meanings of meat. Teoksessa: A. Murcott (ed.) *The sociology of food and eating*. Aldershot: Gower Publishing, 18-30.

Utter, J., Denny, S., Robinson, E., Fleming, T., Ameratunga, S. & Grant, S. 2013. Family meals and the well-being of adolescents. *Journal of paediatrics and child health* 49 (11), 906-11.

Veale, A. 2005. Creative methodologies in participatory research with children. Teoksessa: S. Greene & D. Hogan (eds.) *Researching children's experience: Approaches and methods*. London: Sage.

Veblen, T. 1994. [1899]. *The theory of the leisure class: An economic study of institutions*. New York: Penguin Books.\_\_\_\_