

## **Tiivistelmä hankkeesta Hyvän mielen ruoka**

### **Hankkeen tausta**

Lasten ylipaino ja vääristyneet ruokailutottumukset ovat kansanterveydellisesti yhä vakavampi ongelma. Yhtenä kansallisen hyvän ravitsemuksen tavoitteena on kasvien kulutuksen lisääminen kaikin mahdollisin keinoin. Usein kasvien kulutuksen esteenä on tottumattomuus niiden käyttöön. Tiedon lisäksi tarvitaan neuvontaa ja elämyksiä, jossa tieto viedään yksinkertaisesti käytäntöön ja arkipäivään. Vanhempia tulee auttaa huomaamaan, että pienillä päivittäisillä teoilla on suuri merkitys lapsen nykypäivän ja erityisesti tulevaisuuden terveydelle ja hyvinvoinnille. Hankkeella halutaan voimaannuttaa vanhempia vaikuttamaan lasten ruokailuun ja kannustetaan vanhempia kiinnostumaan lasten ruokailusta.

### **Tavoitteet**

Hankkeen tavoitteena on kehittää vanhempainiltoihin sopiva käytännönläheinen neuvontapalvelu- ja aineistopaketti, jossa innostetaan vanhempia ottamaan vastuuta ja toimimaan esimerkkinä. Neuvonnalla tuodaan esiin mm. kasvien helppoja käyttövinkkejä niin, että tapahtuma ei lisää vaan teoretietoa vaan myös käytännön taitoja ja innostusta kasvien käyttöön ja terveelliseen ruokailuun. Kotona käytettäväksi kehitetään seurantapassi, jolla kasvien syöntiä voi seurata.

Hyvän mielen ruoka- vanhempainilloilla pyritään tavoittamaan yli 6000 alakoululaisen vanhempaa. Hankkeessa valmisteltua neuvontapalvelu- ja aineistoa voidaan tarjota koulujen ja vanhempainyhdistysten käyttöön hankeajan jälkeen.

### **Toimenpiteet ja aikataulu**

Hankkeen ja sen siihen liittyvän aineiston suunnittelu tapahtuu asiantuntijatyöryhmässä syksyllä 2009 ja alkuvuodesta 2010. Tällöin myös aloitetaan hankkeesta tiedottaminen vanhempainyhdistyksille ja tiedotusvälineille. Vanhempainiltoja voidaan toteuttaa jo keväällä 2010, mutta pääasiallinen toteutusaika on syksy 2010. Osallistuvat vanhemmat saavat käyttöönsä kasvien syönnin seurantapassin, jonka käytöstä tehdään internet-kysely.

Hankeajan jälkeen vuonna 2011 aineistoa voidaan kehittää saadun palautteen perusteella ja tarjota vanhempainyhdistysten ja muiden tahojen kuten opetus- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten ja urheiluseurojen hankittavaksi.

### **Hankkeen toteuttajatahot**

Hankkeen toteuttavat yhteistyössä Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry ja Maa- ja kotitalousnaisten piirikeskukset, Kotimaiset Kasvikset ry sekä Suomen Vanhempainliitto ry.