

HYVINVOINTIA YHDESSÄ SYÖMISESTÄ -VIDEOT JA KESKUSTELUKYSYMYKSET

Koululounas, piknik, yhdessä kokkailu, nyyttärit, päivällinen ravintolassa -yhdessä syöminen mahdollistaa monta hyvinvointia lisäävää asiaa: Sosiaalista vuorovaikutusta, yhteenkuuluvuuden tunnetta, polttoainetta kropalle, makuelämyksiä, jaettua iloa ja paljon muuta.

EHYTin sometiimi on tehnyt kolme Buenotalk-videota, jotka liittyvät yhdessä syömiseen teemaan:

1. Syötkö sä ilmaisen kouluruoan?
2. Yhdessä safkaa
3. Ruokakulttuuri ja alkoholi-terveysvaikutukset

Videoita ja niihin liittyviä kysymyksiä voi käyttää keskustelun virikkeenä hyvinvointipäivissä ja opetuksessa. Materiaalia voi hyödyntää niin oppilaitoksissa, nuorisotiloilla, asuntoloissa kuin työpajoillakin.

Materiaali on suunnattu 16-20 vuotiaiden kanssa työskentelyyn.



1. Syötkö sä ilmaisen kouluruoan?

Videon teema: Koulussa saa ilmaisen lounaan; moni syö sen hyvällä halulla, moni taas jättää kokonaan väliin. Miksi näin?

Videon kesto: 1 min 5 sek

Linkki videoon: <https://youtube.com/shorts/zf5hyhuLdjA?si=yZ5lhC2dezE4zJ4w>

Ohjeistus:

Videon katselun jälkeen kannattaa kysyä "Mitä ajatuksia video herätti?" ja keskustella hetkinen näiden ajatusten pohjalta.

Ohessa on kaksi kysymystä virittämään lisää keskustelua. Mukana on myös mahdollisia vastauksia. Niitä voi hyödyntää siten, että jos nuorilta jää jotain asioita pohtimatta, listauksesta voi nostaa esiin asioita; "mitä ajattelette, voisiko tämä asia x vaikuttaa asiaan ja miten"

1. Mitä syitä voi olla siihen, että koululounas jää syömättä?

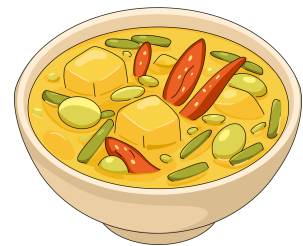
Mahdollisia vastauksia kysymykseen:

- ruoka ei ole maistuvaa
- jos omat kaverit ei mene syömään, ei viitsi mennä syömään yksin
- on yksinäinen, eikä ole kavereita, yksin ei ole kiva syödä
- ruokalan hälinä häiritsee
- ruokatauot ovat liian lyhyitä, ruokaillessa on kiireen tunne
- ei uskalla syödä ihmisten edessä
- voi olla tosi tarkka puhtaudesta, ruokala tuntuu epäsiistiltä
- alkaa turvottaa vatsaa, jos syö lounaan, ei näytä hyvältä
- "muut pitää mua pullukkana, mitä ne ajattelee, jos syön koulussa"
- moni ostaa kaupasta syötävää
- ruokatauko on ainoa pitkä tauko, jolloin ehtii hoitaa tärkeitä asioita

2. Millaisia hyviä puolia koululounaan syömisessä on?

Mahdollisia vastauksia kysymykseen:

- kouluruoka on ihan hyvää
- kouluruoka on terveellistä ja monipuolista
- on kiva, kun on erilaisia ruokia, vaihtelua kotiruokiin
- kouluruoka on ilmaista, ei mene rahaa itseltä
- ruokailu on kiva hetki koulupäivän keskellä
- syöminen ja jutteleminen kavereiden kanssa on kivaa
- jos on huono syömään aamupalaa, on kiva, kun saa koulussa syödä
- jaksaa paremmin keskittyä oppitunneilla
- jaksaa paremmin mennä koulun jälkeen treeneihin



2. Yhdessä safkaa

Videon teema: Kavereiden tapaaminen ruuan äärellä; piknikillä, nyyttärimeiningillä, yhdessä kokkaillen -kuuluuko alkoholi mukaan kuvioon?
Videon kesto: 1 min 28 sek

Linkki videoon: <https://www.youtube.com/shorts/EDuo9SASqy4>

Ohjeistus:

Videon katselun jälkeen kannattaa kysyä "Mitä ajatuksia video herätti?" ja keskustella hetkinen näiden ajatusten pohjalta.

Ohessa on kaksi kysymystä virittämään lisää keskustelua. Mukana on myös mahdollisia vastauksia. Niitä voi hyödyntää siten, että jos nuorilta jää jotain asioita pohtimatta, listauksesta voi nostaa esiin asioita; "mitä ajattelette, voisiko tämä asia x vaikuttaa asiaan ja miten"

1.Kavereiden tapaaminen ruuan äärellä; piknikillä, nyyttärimeiningillä, yhdessä kokkaillen: Mitä hyvää yhteiset ruokahetket voivat antaa?

Mahdollisia vastauksia kysymykseen:

- sosiaalista vuorovaikutusta
- yhteenkuuluvuuden tunnetta
- iloa, hyvää fiilistä
- tutustumista ihmisiin, uusiinkin
- hauskaa tekemistä yhdessä
- yhdessä suunnittelu ennakoon voi olla kivaa myös
- makuelämyksiä
- uusia ruoka-ideoita
- ruoanlaittotaito kehittyy
- nälkä lähtee
- yhdessä keräillään tavarat/siivoillaan, siinäkin samassa voi jutustella kaikenlaista
- yhteisiä hetkiä on kiva muistella jälkikäteen

...jatkuu seuraavalla sivulla

2. Kavereiden tapaaminen ruuan äärellä; piknikillä, nyyttärimeiningillä, yhdessä kokkaillen: Miten alkoholi voi vaikuttaa tapaamisen sujumiseen?

Mahdollisia vastauksia kysymykseen:

- täysi-ikäinen voi ruuan kanssa toki nauttia myös alkoholia, ja jos osaa juoda viisaasti, kaikki sujuu hyvin
- osan mielestä alkoholi on tärkeä keino hyvän yhteisen fiiliksen syntymisessä
 - Lisäkysymyksiä: Mistä tällainen ajatus voi nousta ja miksi?
 - Mistä asioista mielestäsi rakentuu hyvä yhteinen fiilis (muusta kuin alkoholista)?
- hyvä yhteinen fiilis voi kärsiä monesta syystä
 - osa ei ehkä osallistu ruuan hankintaan/laittamiseen
 - osa saattaa keskittyä juomiseen
 - osa voi juoda liikaa ja vaikuttaa puheillaan/käytöksellään ilmapiiriin
 - siivous/jälkienkorjaus...jakaantuuko vastuu tasaisesti?
 - riittääkö raha sekä alkoholiin ja ruokaan, vai joudutaanko tinkimään, ja minkä kustannuksella?
- moni haluaa viettää aikaa yhdessä selvin päin, mutta voi kokea painetta/painostusta alkoholin juomiseen, kun sitä on tarjolla ja muut sitä juovat



3. Ruokakulttuuri ja alkoholi -terveysvaikutukset

Videon teema: Eurooppalaiset juomatavat, alkoholi ja ruokailu, alkoholin terveyshaitat

Videon kesto: 4min 16 sek

Linkki videoon: <https://youtu.be/JrObjOlt0s>

Ohjeistus:

Videon katselun jälkeen kannattaa kysyä ”Mitä ajatuksia video herätti?” ja keskustella hetkinen näiden ajatusten pohjalta.

Ohessa on kysymyksiä virittämään lisää keskustelua.

- Mitä on mielestäsi sivistynyt alkoholin käyttö?
- Miksi ajatus alkoholin kohtuukäytöstä on kyseenalainen?
- Miksi eurooppalaista alkoholikulttuuria ei välttämättä kannattaisi ihannoida?
- Onko eri asia juoda ravintolassa viiniä pihvin kanssa, kuin kotona olutta makaronilaatikon kanssa?
- Jos yhteisessä ruokailuhetkessä/juhlista nautitaan ruokajuomana vettä, limsaa ym. alkoholittomia juomia, katoaako jotain oleellista?

