

## Terve nuori hanke – Stadin skidit

*Stadin skidit on monikanavainen kaupungin nuorison hyvinvoinnin kehityshanke.*

### **Lasten ja Nuorten hyvinvointia edistävä hanke**

Aloitetaan Pääkaupunki seudulla ja laajennetaan valtakunnalliseksi

### **Kysyttiin nuorilta mitä he toivoisivat, mitä he kaipaavat**

Nuorten toiveista lähtenyt ajatus: kysyimme mitä tekemistä he kaipaivat vapaa-ajalle koulun jälkeen. Vastaus oli hyvää ruokaa, ruokaa yhdestä tekemistä. Heillä on hyvin vähän paikkoja missä viettää aikaa ja tarjolla ei ole terveellistä ja täyttävää ruokaa edullisesti.

### **MITÄ?**

Hankkeen keskeisiä teemoja ovat nuorison terveyden- ja hyvinvoinnin edistäminen, ravintotottumusten eheyttäminen toiminnallisen aktivaation kautta, maahanmuuttajien kulttuurierosidonnaisten yhteiskuntaintegraatio haasteiden ratkaiseminen, nuorison yhteisöllisyyden kehittäminen, turvallisuuden lisääminen, syrjäytymisen ehkäisy, työllisyyden parantaminen sekä yhteiskunta hyvinvoinnin kehittäminen (esim. aikuisten aikarajoitteet).

### **MIKSI?**

Nuorison ruokavalion- sekä kulttuurin negatiivinen kehitys on luonut alustan vakavalle yhteiskunnalliselle ongelmalle joka realisoituu mm. Terveysongelmina, kehityksen taantumisena, passiivisuutena ja näistä johtuvina yhteiskunnan kehityksen ja talouden rasitteina.

### **MITEN?**

- Mahdollisuus kaikille nuorille osallistua, oppia ja syödä terveellistä ruokaa.
- Terveellisestä ruuasta trendikästä
- Ohjautuvuus ja osallistuminen
- Huippukokit inspiroivina keulahahmoina opettamassa nuorille ruuanlaittoa sekä terveellisiä ruokailumalleja (*Jamie Oliver*)
- Lähirooka sekä hyperlähirooka (itse kasvatettu ruoka: Viikki, viljelypalstat)
- Olemassa olevan infrastruktuurin ja tilojen hyödyntäminen (käyttöasteen nostaminen)

## Positiiviset tavoitteet



### Terveellisen ruokavalion ja terveellisten ruokatapojen edistäminen

Perheiden välisten sosioekonomisten erojen luomat rajoitteet kotona tarjottavalle terveelliselle ruokavaliolle johdosta osalla perheistä ei ole mahdollisuuksia tarjota nuorille terveellistä ruokavaliota kotona.



Lähiruoka tutuksi, miten voi valmistaa terveellistä, hyvää ja edullista tai itse kasvattamista ruokaa kauden raaka-aineista.

THL:n tutkimuksien mukaan ylipaino on huomattavaa myös lapsilla. 2.1 miljoonaa ylipainoista aikuista. Lisäksi Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan peruskoulun 8-9. luokan pojista 22% ja tytöistä 16% olivat ylipainoisia (THL 2017).

Terveellisen ruokakulttuurin olemattomuus ja pikaruokakulttuurin ihannointi

*Terveydellinen näkökulma YK kestäväkehityksen periaate 2 Ei nälkä sekä 3 terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen*



### Syrjäytymisen ehkäisy – Mahdollistetaan tekemistä yhdessä, helppo osallistua.

Tarjotaan nuorille mielekästä tekemistä yhdessä. Laajennetaan kulttuuritietoutta – suomalaisesta ja muiden kulttuurien ruuasta.

Vähennetään tunnetta eriarvoisuudesta, perheen kulttuuri tai sosioekonomisen taustasta riippumatta. Kaikilla perheillä ei ole mahdollisuutta, osaamista tai tietoa tervellisistä ruokatavoista.

Avataan väylä tulevaisuuden ammatille. Sosiaalinen näkökulma



### Vastuullinen kuluttaminen ja lähiruoka

Opetetaan ruuan alkuperästä. Ohjataan vastuullisempiin valintoihin ja kannustetaan lähiruuan merkitystä. Lähiruuan suosiminen on ilmastoteko.

Kestäväkehityksen näkökulma 12 vastuullinen kuluttaminen

## **RATKAISUN AVAIMET:**

### **Terve nuori – skidien kokkailu kerho**

Luodaan nuorille mahdollisuus oppia terveellisestä ruokakulttuurista ruuan valmistuksen kautta. Tarjotaan mahdollisuus tehdä yhdessä ja luoda uusia ystävyys suhteita. Vahvistetaan yhteisöllisyyttä, kehitetään kulttuurisynergiaa sekä luodaan tekemisen iloa ruuan laittamiseen jo ala-asteella. Tarjotaan kaikille lapsille, varallisuuteen katsomatta, mahdollisuus osallistua.

Kohde ryhmä: 3-6 luokkalaiset lapset

Alue: 7 Helsingin suurpiiriä

Koulut: Jokaisesta suurpiiristä 5 koulua mukaan hankkeeseen

Yhteensä 35 koulua

Perustelut: Ala-asteilla ei ole kotitalous opetusta.

Vierailevia keittiönmestareita roolimalleina toimivien huippukokkien ohjaamana.

Nuorison trendit ovat erittäin ulkonäköpohjaisia.

”Olet mitä syö”: - tehdään ruuanlaitto osaksi kaverikulttuuria, mieluummin kokataan yhdessä valvotuissa tiloissa kun pyöritään missään epämääräisesti ”ulkona”. Tällä hetkellä useat nuoret viettävät aikaa pikaruokaloissa ja kahviloissa muiden paikkojen puuttuessa

Hyödynnetään kaupungin oppilaitosten kotitalousluokkia.

Kohtaamispaikkojen luomisessa joissa nuoret voivat viettää aikaa ja syödä terveellisesti.