

TIEDOTE: Helsinki 29.11.2016, heti julkaisuvapaa

## Makumestari-hanke levitti ruokailoa ja -osaamista lapsiperheille ympäri Suomen

Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry on järjestänyt vuosina 2015–2016 Makumestari-ruokatapahtumia lapsiperheille kymmenellä paikkakunnalla eri puolilla Suomea. Tapahtumakiertueella on ollut yhteensä yli 4000 kävijää. Tapahtumilla on haluttu innostaa perheitä ruuasta, yhteisestä ruuanvalmistuksesta ja ruokailusta. Tapahtumissa perheet ovat saaneet tutustua uudenaikaiseen ruokakasvatusmalliin, jota voi hyödyntää kotona ruokatilanteissa.

Makukoulu-ruokakasvatusmalli korostaa myönteistä lähestymistä ruokaan. Makukoulussa ruokaan tutustutaan kaikilla aisteilla, uteliaasti ja tutkien. Aistien aktivoiminen ruokailutilanteissa tukee monipuolisemman ruokakokemuksen syntyä, auttaa lapsia ja aikuisia suhtautumaan ruokaan uteliaasti ja kannustaa ruokarohkeuteen. Jokaisella on yksilölliset aistikokemukset, eikä väärää kokemuksia ole olemassa. Kokemusten sanoittaminen ja jakaminen toisten kanssa on tärkeää. Tavoitteena on päästä irti ruuan mustavalkoisesta jaottelusta hyvään ja pahaan.

Makumestari-tapahtumissa kävijät ovat voineet itse kokeilla menetelmän toimivuutta ratkoessaan erilaisia aistitehtäviä ruokaan liittyen. Tehtävät on koettu sekä lapsilta että aikuisilta saadun palautteen mukaan erittäin innostavina, yllättävinä ja mukavina. Perheet ovat saaneet erilaisten tukimateriaalien avulla kannustusta jatkaa menetelmän hyödyntämistä kotona. Sadonkorjuu-teemalla toteutetut tapahtumat ovat antaneet eväitä ennen kaikkea kasviksiin tutustumiseen ja niiden lisäämiseen perheen ruokavalioon.

### TULOKSIA

Tapahtuman yhteydessä kerättiin kävijöiltä palautetta. Palautekyselyyn vastanneista 66 % arveli tapahtuman tulevan vaikuttamaan positiivisesti perheensä syömiseen. Ehdottomasti yleisin mainittu vaikutus oli kasvien syönnin lisääntyminen. Muita yleisiä mainintoja olivat rohkeampi maistelu, aistien lisääntyvä käyttö ruokaillessa, esillepanoon ja ruuan ulkonäköön panostaminen, keskustelun lisääntyminen ja sokerin käytön väheneminen.

Noin kuukausi tapahtuman jälkeen lähetetyssä kyselyssä selvisi mm., että 51 %:ssa perheistä kasvien syönti oli lisääntynyt. 47 % ilmoitti syövänsä monipuolisemmin. Jopa 76 %:ssa perheistä oli kokeiltu uusia raaka-aineita. Yhdessä syöminen oli lisääntynyt 38 %:lla perheistä. Tulokset ovat rohkaisevia: tapahtumasta oli selvästi saatu innostusta ja ideoita perheiden ruoka-arkeen.

*Ruokakulttuurikeskus Ruukun tavoitteena on edistää ruuan arvostusta ja ruokakulttuuria itse tehden ja kokien. Ruukku tarjoaa sekä perheille että ammattilaisille välineitä ja tukea myönteisen ruokakasvatuksen toteuttamiseen.*

### Lisätietoja:

Hanne Penttinen  
toiminnanjohtaja  
[hanne.penttinen@ruukku.org](mailto:hanne.penttinen@ruukku.org)  
p. 044 5317738

Saila Paavola  
hankekoordinaattori  
[saila.paavola@ruukku.org](mailto:saila.paavola@ruukku.org)  
p. 040 8375680

[www.ruukku.org](http://www.ruukku.org)

[www.makumestari.net](http://www.makumestari.net)

**Katso video kiertueesta:** <https://www.youtube.com/watch?v=RwudllsKDvI>

*Makumestari-hanke on saanut rahoitusta maa- ja metsätalousministeriöltä, Jenny ja Antti Wihurin rahastolta ja Suomen Kulttuurirahastolta vuosina 2015–2016.*