



TEKSTI: Krista Korpela-Kosonen  
KUVAT: Tero Honkaniemi

# Paremman ravitsemuksen puhemies

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja Sebastian Hielm antaa ammattikeittiöille kiitosta siitä, että ne tekevät tärkeää työtä terveellisen ravitsemuksen mallintajana ja mahdollistajana.

**On kesä 1980** Mankkaan voimailoksen työmaaruokalassa Espoossa. Emäntien apuna keittiössä hääri myös 13-vuotias Sebastian Hielm. Hän hoitaa tiskit, istuu kassalla ja suorittaa monenlaisia pikkuaskareita. Työt sujuvat niin hyvin, että reipas nuorukainen pestataan keittiöapulaiseksi myös seuraavana kesänä.

”Se oli ensimmäinen kesätyöpaikani. Äiti oli kotona kova kokkaamaan ja opetti minulle ruoanlaittoa. Voimailoksen keittiön emänniltä taas sain valtavan paljon hyödyllistä oppia keittiöhygieniasta”, Hielm kertoo.

Nyt Hielm johtaa työkseen maa- ja metsätalousministeriön elintarviketurvallisuusyksikköä, jonka vastuulla on muun muassa elintarvikehygieniaan ja ruokaturvallisuuden liittyvän lainsäädännön ja valvonnan kehittäminen ja seuranta. Sebastian Hielm on eläinlääketieteen tohtori ja elintarviketurvallisuusjohtaja, mutta myös viime syksynä uuden kolmivuotisen kautensa aloittaneen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja.

Yksi ravitsemusneuvottelukunnan tämän kauden tavoite on lasten ja nuorten ravitsemuksen kohentaminen, sillä potentiaali vaikuttaa tulevaan terveyskehitykseen on elämän varhaisina vuosina kaikkein suurin.

”Mitä nuorempana lapsi oppii syömään terveellisesti, sitä syvemmät jäljet se jättää. Jos vanhemmat tarjoavat lapselle pienestä pitäen salaattia ruoan kanssa, siitä tottumuksesta haluaa pitää kiinni vielä viisikymppisenäkin”, Hielm sanoo ja kertoo, että juuri tällaisen terveellisen syömisen mallin hän on omasta lapsuudenkodistaan saanut.

## Joukkoruokailu mallintaa hyvää ravitsemusta

Hielm jakaa ammattikeittiöille ja joukkoruokailulle kiitosta työstä, jota ne tekevät terveellisen ravitsemuksen mallintajana ja mahdollistajana. Päiväkotij- ja kouluruokailulla on lasten ja nuorten ruokatottumusten rakentajana tärkeä rooli.

”Etenkin päiväkotien ruokailukulttuuri on isossa roolissa, kun halutaan istuttaa hyviä tapoja. Lapset saavat varhaiskasvatuksessa monta ateriaa päivässä aamupalasta lounaaseen ja välipalaan. Myös kouluruokailulla on merkittävä rooli, vaikka aina ei muisteta, miten kiitollinen maksuttomasta koululounaasta pitäisi olla. Sitä pidetään monesti niin itsestään selvänä asiana, että asian hienous unohdetaan.”

Hielm harmittelee, että tänä vuonna 70 vuotta täyttävä suomalainen kouluruokailu joudutaan edelleen toteuttamaan varsin tiukkojen taloudellisten raamien paineessa. Ravitsemussuositusten mukainen täysipainoinen ateria on loihdittava koululaisen lautaselle niukalla parin euron budjetilla.

”Kyllähän koululounas valitettavasti poikkeaa maultaan ja toteutukseltaan niistä monipuolisista valinnan mahdollisuuksista, joista me hyvinvoivat virkamiehet voimme henkilöstöravintolassa nauttia lounasaikaan. Olisi toivottavaa, että tästä aikuisten ylenpalttisesti ruokailusta saisi osan euroista siirrettyä koululaisten ruokailuun. Tätä toivon myös neljän lapsen isänä”, Hielm sanoo.

## Asiantuntijan ääni kuuluviin

Sebastian Hielmin mukaan moni asia on kehittynyt suomalaisten ruokatottumuksissa hyvään suuntaan, mutta haasteitakin riittää. Kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria syödään edelleen liikaa. ”Hyvin pienetkin muutokset näissä kulutusnumeroissa tarkoittaisivat, että kansanterveys kehittyisi parempaan suuntaan.”

Valtion ravitsemusneuvottelukunta pyrkii edistämään kansanterveyttä muun muassa ravitsemussuositusten avulla. Ne pohjautuvat tieteelliseen tutkimusnäyttöön ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä, eikä niihin vaikuta yksittäisen tutkijan mielipide tai näkemys aiheesta. Suositusten pohjaksi tarvitaan runsaasti laajoja väestötutkimuksia ja tieteellisesti dokumentoitua tutkimusnäyttöä siitä, millaisilla ruokavalinnoilla terveyttä voidaan edistää.

Tästä huolimatta suosituksia ja tutkimusnäyttöä jatkuvasti haastetaan. Aina löytyy joku, jonka oma kokemus ei sovi yhteen suositusten tai tutkimustulosten kanssa. Varsinkin sosiaalisen median keskusteluissa yksittäisen ihmisen kokemus ja mielipide nostetaan helposti samaan arvoon kuin tieteelliseen tutkimustietoon nojautuvan tutkija-asiantuntijan puheet.

”Asiantuntijuus on kriisissä, mutta se ei ole pelkästään ravitsemuksen ongelma. Ravitsemuskeskustelussa se vain on erityisen näkyvää. Jokaisella on näkemys siitä, millainen ruoka maistuu hyvälle ja miten itse haluaa syödä. Monilla on tarve tehdä julkisia julistuksia omien kokemustensa perusteella. Yksittäisen ihmisen kohdalla erikoisetkin dieetit voivat ilman muuta

toimia. Meitä on kuitenkin Suomessa 5,5 miljoonaa. Ravitsemusneuvottelukunta ei voi pienen porukan kokemusten perusteella lähteä sanomaan koko joukolle, että tehkää tekin näin”, Hielm korostaa.

## Sekä terveyttä että ruokailoa

Hielm muistuttaa, että ravitsemussuositukset ovat itse asiassa hyvin joustavat, monipuoliset ja sallivat. On monta erilaista tapaa syödä hyvin. Voit olla vegaani, lihansyöjä ja kaikkea siltä väliltä.

”Hyvä perustotuus on edelleen se, että kaikkea kannattaa syödä sopivasti, muttei kuitenkaan enempää kuin kuluttaa. Uskon, että se on paras tie terveelliseen elämään.”

Vaikka ravitsemuskeskustelua käydään usein terveys edellä, Hielm toivoo, että siinä olisi riittävästi sijaa myös ilolle ja nautinnolle. Ruokailoa korostetaan myös ruokailusuosituksissa, joita valtion ravitsemusneuvottelukunta on parin viime vuoden mittaan antanut lapsiperheille, kouluruokailuun ja varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset julkistettiin tämän vuoden tammi-kuussa.

”Uusissa ruokailusuosituksissa ruokailo tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kaikkea saa syödä ja kaikkea kannattaa ainakin maistaa. Tavoite on saada lapset innostumaan ruoasta eikä näkemään sitä pelkästään ravinnon lähteenä.”

## Ravitsemussitoumus sopii ammattikeittiöillekin

Hielmin mielestä ammattikeittiöt ovat aivan keskeisessä roolissa varmistamassa suomalaisten hyvää ravitsemusta. Päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikkojen henkilöstöravintoloissa syödään terveellistä ruokaa.

”Joukkoruokailussa noudatetaan todella hyvin ravitsemussuosituksia. Olen kiitollinen siitä, että toiminta on vastuullista. Aina voi silti suoriutua vieläkin paremmin.”

Hielm kannustaa ammattikeittiötä tekemään ravitsemussitoumuksia. Kesällä 2017 lanseerattu ravitsemussitoumus on toimintamalli, joka auttaa ruoka-alan toimijoita parantamaan ruokavalion ravitsemuslaatua. Visiona on, että kaikkien on Suomessa helppo nauttia ravitsemussuositusten mukaisista ruokaa vuonna 2020.

”Ammattikeittiöt voisivat toteuttaa ravitsemussitoumuksen esimerkiksi



niin, että salaattit ja kasvikset sijoitetaan linjastossa aina ennen pääruokaa tai siten, että jokaisella lounaalla olisi tarjolla myös yksi Sydänmerkki-annos. Hyvä vaihtoehto olisi lisäksi ottaa käyttöön pari senttiä pienemmät lautaset. Se vähentäisi syödyn ruoan ja saadun energian sekä lautaselle jäävän ruokahävikin määrää.”

Hielmin mukaan ravitsemussitoutumus on erinomainen työkalu etenkin elintarviketeollisuudelle, joka voi sitoumuksen avulla julkisesti osoittaa, että se haluaa tehdä aktiivisia tekoja suomalaisen kansanterveyden edistämiseksi. Maltilliset vähennykset esimerkiksi leivän tai leikkeleen suolapitoisuudessa eivät maistu kuluttajan suussa, mutta vaikuttavat väestötasolla myönteisesti, kun suuri määrä suolaa jääkin syömättä.

”Vaikutus on valtava, jos suolapitoisuuden lasku toteutetaan jossakin koko kansan suosikituotteessa. Eivät ravitsemussitoutukset tietenkään yksinään riitä kansanravitsemuksen parantamiseen, mutta ne ovat yksi hyvä vaikuttamisen tapa muiden joukossa”, Hielm sanoo.

### Oman perheen keittiömestari

Omasta ravitsemuksestaan Hielm pyrkii pitämään huolta kuusihenkinen perheen normaalissa arjessa. Hän on vastuussa niin ruoanlaitosta kuin ruokaostoksistakin.

”Suosin ruoanlaitossa kasviöljyjä, mutta käytän toki maun vuoksi myös voita ja kermaa.”

Perheessä syödään paljon kalaruokia, keittoja, pastaa ja muita tavallisia kotiruokia. Illallinen aloitetaan salaattilla, jolloin se tulee varmasti syödyksi. Järkkymätön periaate on, että koko porukka kokoontuu yhteisen pöydän ääreen ruokailemaan. Omiin huoneisiin eväitä ei kanneta.

”Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma. Se on meidän perheen ruokailoa. Illallinen on mitä luonnollisin tapa kuulla kaikkien, myös teinien, kuulumiset ja puhua yhteisistä asioista.”

Loistavaa lasagnea ja muita pastaruokia Hielm oppi kokkaamaan, kun perhe asui kaksi vuotta Italiassa. Intohimosta italialaiseen ruokaan hän on muurannut kesämökille oman pizzauunin, jonka ympärille perhe tai vieraat kokoontuvat valmistamaan pizzaa.

”Se on hauskaa ja hyvää! Pizzalla on helppo tehdä ihmiset onnelliseksi.”



## Paljon turhia ruokahuolia

Elintarviketurvallisuusjohtaja Sebastian Hielmin mielestä suomalaisilla on paljon turhia ruokahuolia. Esimerkiksi geenimuunneltuihin elintarvikkeisiin eli GMO-tuotteisiin liittyvät huolet ovat Hielmin mukaan usein ylimitoitettuja. ”Ei ole mitään syytä olettaa, että GMO-tuotteet olisivat turvallisuuden kannalta erilaisia kuin tavanomaisesti viljellyt elintarvikkeet”, hän sanoo.

Luonnollisuuteen vetoaminen ruoan laadun takeena Hielmiä sen sijaan närkästyttää. Hänen mielestään ihmisillä on naiivi usko siihen, että kaikki

luonnosta saatava on automaattisesti hyvää ja tehtaassa prosessoitu jollakin tavalla heikkolaatuisempaa. Esimerkiksi niin, että pastöroitu maito on laadultaan huonompaa kuin suoraan lehmästä saatu.

”Tosiasiassa maidon pastörointi kehitettiin siksi, että maidon kautta levisi aikaisemmin niin paljon tauteja. Pastöroinnin kehittäminen on rokotteen ohella suurimpia saavutuksia, joita ihminen on pystynyt oman terveytensä parantamiseksi tekemään”, Hielm toteaa.