

## **ELÄMÄNTAPA, MAINONTA JA RUOKAKULTTUURI – KRIITTISTÄ KULUTTAJUUTTA MEDIAKASVATUKSEN KEINAIN**

Tämä oppimateriaali on mediakasvatusaineistoa, jossa lähtökohtana käytetään elokuvaa Super Size Me. Aineistossa saavutetaan elokuvakasvatuksen keinoin kuluttaja- ja terveystieteiden sekä kriittisen ajattelun tavoitteita. Tämän aineiston tehtävät on pyritty rakentamaan toiminnallisiksi ja oppilasta kriittiseen ajatteluun aktivoiviksi. Aineistossa ei pyritä antamaan valmiita toimintamalleja tai mielipiteitä, vaan aktivoidaan oppijaa havaitsemaan ja arvioimaan arkielämän ilmiötä kriittisesti.

Aineistoa käyttäessään koulu voi jakaa aineiston osioita eri oppitunneilla käsiteltäväksi. Toteuttavina oppiaineina voivat toimia mm. kuvataide, äidinkieli ja yhteiskunnalliset aineet sekä kotitalous ja terveystieto.

Ylipaino on kasvava ongelma Yhdysvalloissa. Elokuvan mukaan yli puolet amerikkalaisista käy hampurilaisravintolassa vähintään kerran viikossa. Super Size Me -elokuvan päähenkilö Morgan päättää tutkia pikaruokan vaikutuksia elimistöön ja aloittaa kuukauden mittaisen yksipuolisen ruokavalion. Päähenkilö syö useita erittäin isoja hampurilaisannoksia kuukauden ajan – hän syö yksipuolisesti ja liikaa. Elokuvassa seurataan Morganin elämää ja terveydentilan muutoksia kuukauden aikana.

Suomalaisten lasten ylipaino on lisääntynyt viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana merkittävästi. Tutkimusten mukaan syinä lisääntyvään ylipainoon ovat mm. ruokavalinnat, epäsäännölliset ruokailuajat ja liikunnan puute. Elintarviketeollisuuden roolista on keskusteltu laajasti. EU:n Terveys- ja kuluttajasuoja-asioista vastaava komissaari Markos Kyprianou vaatii elintarviketeollisuutta lopettamaan lapsiin kohdistuvan mainonnan. Suomessa lapsiin kohdistuvan markkinoinnin säädöksiä täydennetään elintarvikemarkkinointia koskevilla täsmennyksillä. Lähtökohtana on yhteisvastuullisuus lapsen kasvu – ja kasvatusympäristössä.

Mainonnalla on osuutensa kulutustottumusten muokkaajana. Mainonnan säätelyllä ehkäistään sellaisten mainonnan muotojen käyttämistä, joita lapsilla ja nuorilla ei kehityksellisistä syistä ole mahdollista itse käsitellä tai ymmärtää. Koululla on mahdollisuuksia ohjata nuoria omaksumaan terveyttä edistävät elämäntavat. Koulussa elämäntapaan ja arkipäivän valintoihin liittyviä asioita ja vaikutteita käsitellään eri oppiaineissa ja oppilashuoltoon liittyvissä yhteyksissä.

Ruokaan liittyvät valinnat ja kulutustottumukset ovat osa kulttuuria ja identiteettiä. Nuorisokulttuuriin liittyy keskeisesti eri mediat ja mainonta. Yhtä tärkeää kuin terveyttä edistävän käyttäytymisen opettaminen on auttaa nuoria ymmärtämään

kulttuuria jossa elämme. Mainonnanlukutaito on osa media- ja kuluttajakasvatusta. Ravitsemus-, kuluttaja- ja terveystieteiden opitaan hyvän olon perusasioita.

Opetusaineisto vastaa osaltaan seuraaviin perusopetuksen tavoitteisiin:  
Oppilas oppii

- tulkitsemaan muiden viestintää
- kehittämään tiedonhallintataitojaan sekä vertailemaan, valikoimaan ja hyödyntämään hankkimaansa tietoa
- suhtautumaan kriittisesti median välittämiin sisältöihin ja pohtimaan niihin liittyviä eettisiä ja esteettisiä arvoja viestinnässä
- tunnistamaan terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymistaitoja sekä arvioimaan elämäntavan ja kulttuurin sekä median merkitystä terveyden näkökulmasta.
- pohtimaan ravitsemus- ja kuluttajanäkökohtien yhteyksiä omiin valintoihin ja toimintaan.
- tekemään oman hyvinvoinnin kannalta tarkoituksenmukaisia valintoja
- käyttämään terveyteen liittyviä käsitteitä ja tiedonhankintamenetelmiä ja hyödyntämään niitä oman terveytensä edistämiseksi
- toimimaan harkitsevana ja vastuunsa tuntevana kuluttajana
- tiedostamaan kulutukseen liittyviä arvokysymyksiä
- tiedostamaan ravitsemukseen liittyvää kansallista kulttuuria sekä kansainvälistymisen ja monikulttuurisuuden tuomia näkökulmia
- soveltamaan käytäntöön eri näkökulmien välittämää tietoa

## SUPER SIZE ME, USA 2004

**Ohjaaja:** Morgan Spurlock

**Ikäsuositus:** Luokat 7 - 9 ja lukio

**Kesto:** 100min (USA 96min)

Ylipaino on kasvava ongelma Yhdysvalloissa. Elokuvan mukaan yli puolet amerikkalaisista käy hampurilaisravintolassa vähintään kerran viikossa. Super Size Me -elokuvan päähenkilö Morgan päättää tutkia pikaruoan vaikutuksia elimistöön ja aloittaa kuukauden mittaisen yksipuolisen ruokavalion. Elokuvassa seurataan Morganin elämää ja terveydentilan muutoksia kuukauden aikana.

### Teemat:

- ruokakulttuuri
- ruokavalio ja ruokailutottumukset
- elämäntavat
- elintarviketeollisuus
- mainonta

### Avainsanat:

- mainonnanlukutaito
- lähdekritiikki
- kulutustottumukset
- terveyttä ja hyvinvointia edistävä elämäntapa

## ELOKUVAN KÄSITTELY – RUOKAVALIO, ELÄMÄNTAVAT JA MAINONTA:

### 1. Mitä Morgan söi elokuvassa?

Elokuvassa esille nousivat vahvasti ylipainoisuuden ongelmat Yhdysvalloissa. Morgan söi päivittäin yksipuolisesti ja paljon - vähintään kolme SUPER-SIZE -ateriaa. Millaisia vaikutuksia tällä ruokavaliolla oli hänen terveydentilaansa ja elämänlaatuunsa?

### Keskustellaan:

- Olemmeko sitä mitä syömme?
- Mitä tarkoittaa sanonta tottumus on toinen luonto?
- Miksi me ihmiset olemme erikokoisia?
- Mistä ylipainoisuus johtuu?
- Voiko terveelliset elämäntavat omaava ihminen olla ylipainoinen? (syömishäiriöt, sairaudet, perinnöllisyys, liikunnan puute, ruokavalio, jne.)
- Kummasta pitäisi olla huolissaan, omasta koosta vai ruokatottumuksista
- Millaisia ovat terveyttä edistävät elämäntavat?
- Mitä eroa on suomalaisessa ja amerikkalaisessa ruokakulttuurissa?

- Mikä osuus ruoalla on suomalaisessa kulttuurissa ja tarpeiden tyydyttämisessä? Perheen yhdessäolo, juhlat, tunteet, ajanviete, yksinäisyys, sijaistointia, palkitseminen. Keksikää itse lisää.

### **Tehdään ja tutkitaan:**

- Arvioi Morganin ruokavaliota, pohdi syödyn ravinnon määrää ja laatua.
- Luettele ruokavaliion vaikutuksia Morganiin! Pohdi mistä ne johtuivat.
- Haastattele kouluruokailusta vastaavaa henkilöstöä suomalaisen kouluruoan terveellisyydestä.
- Vertaa elokuvan antamaa kuvaa amerikkalaisesta kouluruoasta suomalaiseen kouluruokaan.

Aterian tarkoituksenmukaista kokoamista voi harjoitella interaktiivisen ohjelman avulla. Terveellinen ateria –ohjelmassa voidaan koota ravitsemussuosituksen mukainen lounas ohjelmassa esiintyville esimerkkihenkilöille. Ohjelma perustuu suomalaiseen ravitsemussuositusmalliin, lautasmalliin. Ohjelma on Opetushallituksen verkkosivuilla.

[www.edu.fi](http://www.edu.fi) >oppimateriaalit > terveellinenateria/

### **Pidetään kirjaa?**

Pidä ruokapäiväkirjaa viikon ajan. Pohdi ja kuvaile

- mitä syöt – miksi päädyit valintoihisi?
- milloin syöt - oletko ruoka-aikana kotona vai oletko napostelija?
- missä syöt - koulussa, kotona, kavereilla, kaupungilla, kadulla vai kioskillä?
- miksi syöt, mitä tarpeita tyydytät?

Voit halutessasi käyttää apuna verkossa olevia ruokapäiväkirjaohjelmia. Suomen Sydänliitto ry:n sivuilla kerrotaan, miten ruokamäärät voidaan pitää kohtuullisina mm. lautasmallia, ruokapäiväkirjaa ja kevyempien elintarvikkeiden avulla. [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi) >kaikki\_sydamesta >ravinto>fi\_FI>ruokamaara

Corame Oy ylläpitämällä tohtori.fi verkkosivustolla löytyy ruokapäiväkirjamalli: [www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi) > laihdutusklänikka> ruokapäiväkirja

## **2. Mielikuva, mieliteko vai nälkä – elintarvikkeiden mainonta**

Mainosten ja niiden luomien mielikuvien merkitys ohjailee ihmisten mieltymyksiä ja saa meidät ostamaan ja kuluttamaan. Se on tiedottamisen ohella mainosten päätehtävä. Mainostoimistot pyrkivät vaikuttamaan lasten ja nuorten mielihaluihin ja mielitekoihin. Osa lasten ruokatottumuksiin vaikuttavista mainoksista kulkee aikuisten kautta. Lasten ohella myös aikuisten on hyvä ymmärtää, kuka tekee

mainoksia, mitä mainoksissa sanotaan tai jätetään sanomatta ja mihin niillä pyritään.

Opettajalle tarkoitettua lisätietoa mainonnasta ja vaikuttamisesta tehtävän käsittelyyn löydät Kuluttajaviraston verkkosivuilta: [www.kuluttajavirasto.fi](http://www.kuluttajavirasto.fi) > opettajalle > tietoa mainonnasta

### Keskustellaan:

- Selvitä, mitä on tuotesijoittelu eli productplacement ja pohdi sen merkitystä toimintamallien ja mielikuvien luojana.
- Keskustele kalvon avulla, missä kaikkialla mainontaa voi kohdata ja miten se vaikuttaa elämäämme.
- Millaisia mainontaesimerkkejä/mainontatapoja elokuva toi esiin? (tv-, kadunvarsi-, lehtimainoksia)
- Millaisia muita mainoksia on olemassa? (flyerit, alennuskuponit, kirkkaat neonvalokyltit, radiomainokset, ilmaisjakelut, internet, jne.)
- Pohdi miksi esimerkiksi murojen ja muiden lapsia ja nuoria kiinnostavien tuotteiden nettisivuilta löytyy pelejä ym. viihdettä.
- Pakkauksista löytyy usein keräilytuotteita lapsille ja viihdettä, kuten esimerkiksi pelejä myös aikuisille. Pohdi, mihin sillä tähdätään.
- Mitä merkitystä mainonnalla on ruokatottumuksiin ja elämäntapaan?
- Pohdi miksi mainontaa säädelään?

### Tutkitaan:

- Pohdi, missä kaikkialla mainontaa voi kohdata [Kalvo](#) Missä kohtaan mainontaa
- Katso ja tutki mainoksia ja mieti kuka ne on tehnyt?
- Ota selvää, kenen toimeksiannosta ne on tehty? Mieti, mihin ja keihin niillä pyritään vaikuttamaan ja millä keinoin?
- Tutustu ihmisen elämänkaareen ja mieti, mitkä asiat ovat kussakin elämänvaiheessa tärkeitä. [Kalvo](#) Elämänkaari
- Pohdi, miksi eri mainokset vaikuttavat eri-ikäisiin eri tavalla.
- Valitse ryhmäsi kanssa mainoksista yksi kiinnostava elintarvikemainos ja valmista ryhmässä oma lehti- ja/tai tv-mainos. Mainosta samaa tuotetta eri-ikäisille muuttaen sen ”antimainokseksi”
- 

### Tehdään ja tutkitaan kohderyhmiä

Luo kuvitteellinen perhe, jossa on eri-ikäisiä jäseniä ja valmista niistä esimerkiksi paperinuket, kollaasi, näytelmä, tarina tai valitse jokin muu mielenkiintoinen esittelytapa perheellesi.

- a) Sijoita luokkahuoneen seinälle elämänkaari ja sijoita perheenjäsenet elämänkaarelle.

- b) Kuvaa elämäkaarelle kunkin perheenjäsen kiinnostuksen kohteita esimerkiksi lehtileikkein ja piirroksin.
- c) Etsi erilaisia mainoksia ja pohdi mikä on mainoksen kohderyhmä ja arvioi miksi?
- d) Suunnittele mainos elämänkaaren eri vaiheissa oleville henkilöille samasta elintarvikkeesta tai ravintolapalvelusta. Pohdi kohderyhmää ja markkinointikanavaa sekä -menetelmää.

**Tuotesuunnittelijan kengissä:**

Suunnittele tulevaisuuden elintarvikepakkaus – päätä, miltä tulevaisuus näyttää.

- älypakkaus
- uusi tuote
- kestävä tulevaisuuden pakkaus
- keksi itse lisää

**3. Pikaruokakulttuuri**

Länsimainen pikaruokakulttuuri on ollut huimassa kasvussa jo vuosikymmeniä. Siitä on tullut mittakaavaltaan suurta liiketoimintaa maailman muuttuessa kiireisemmäksi ja automatisoituneemmaksi. Tätä ilmiötä on usein pidetty syyllisenä kasvavaan ylipaino-ongelmaan ja kansan heikkenevään kuntotason. Elokvassa Morgan Spurlockin haastattelemat tutkijat antavat ymmärtää, että liikalihavuus on Yhdysvalloissa jo lähes suurin sairauksien ja ennenaikaisten kuolemien aiheuttaja. He painottavat, että lapsena ja nuorena opittuja ruokailutottumuksia on vaikea aikuisena muuttaa.

**Keskustellaan: [Kalvo](#) (Pikaruokakulttuuri)**

Mitä etuja ja haittoja pikaruokakulttuurista on?

- terveydellinen näkökulma
- taloudellinen näkökulma
- turvallisuus näkökulmat, kuten hygienia, lisä-aineet, geenimuuntelu.
- pakkausten luoma mielikuva ja niiden antama informaatio
- pikaruokan ympäristöhaitat, jätteet, tuotantotapa
- pohdi pikaruokaravintoloiden merkitystä nuorten työllistäjinä

**Otetaan kantaa:**

- Mitkä asiat nykyelämässä edistävät pikaruokakulttuuria?
- Ovatko McDonald'sia ja muita ylikansallisia ketjuja vastaan nostetut syytteet mielestäsi oikeutettuja? Perustele kantasi.

**Väitellään elintarvikemainonnasta:**

Muodostakaa kolme ryhmää.

Tehtävänä on väitellä ryhmien välillä elintarvikemainonnasta.

Ryhmä 1. sallii kaiken mainonnan

Ryhmä 2. rajoittaa mainontaa

Ryhmä 3. kieltää kaiken mainonnan.

Perustelkaa väittämänne. Käyttäkää väittelytehtävään aikaa 15–20 minuuttia.

#### 4. Ruoka ja ravitsemus – jokapäiväiset valinnat

Yksittäinen ruokavalinta ei tee ruokavaliota terveelliseksi tai epäterveelliseksi vaan kysymys on kokonaisuudesta. Kuluttajan kokemukset, odotukset, tiedot ja asenteet vaikuttavat mieltymyksiin ja ruokavalintoihin tilannekohtaisesti.

Makeiset, leivonnaiset ja juomat ovat tyypillisiä välipalavalintoja. Välipalojen osuus energian saannista on huomattavan suuri. Lihavuuden välttämiseksi ruokavalion energian tulisi vastata fyysiseen aktiivisuuteen käytettyä energiaa. Kun ruokavaliota arvioidaan on ensimmäisenä tarpeen tarkastella välipalojen määrää ja niiden energiapitoisuutta.

##### **Keskustellaan:**

- Voiko ruokaa kutsua roskaruoksi, onko sellaista?
- Mitkä seikat ruokavaliossa ylläpitävät hyvää terveyttä?
- Mitkä syyt saavat ihmisen tekemään terveydelle epäedullisia valintoja?
- Miksi suositellaan perheiden yhteisiä ruokailuhetkiä myös arkisin?

##### **Voidaan hyvin:**

Suunnittele hyvän olon viikko ja toteuta se:

- mitä syöt?
- milloin syöt?
- kenen kanssa aterioit?
- mitä muita terveyttä edistäviä seikkoja otat huomioon päivien aikana?

Suunnittele hyvä välipala

- kuvaile mitä se sisältää
- mikä vaikuttaa ruoka-ainevalintoihisi?

Perustelee valintasi ja pohdi, mitkä asiat tuottavat hyvää oloa ja mielihyvän kokemuksia.

#### **Työryhmä**

Koulukino  
Kuluttajavirasto  
Opetushallitus