

AIKAKAUSMEDIA

Vastuullista ja vaikuttavaa ruoka- ja ravitsemusjournalismia

Muistilista ruoka- ja ravitsemusjournalistille



**Opas on laadittu yhteistyössä
Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n kanssa**

Asiantuntijat:

Ravitsemustieteen professori Maijaliisa Erkkola,
Helsingin yliopisto

Asiantuntija Katri Mikkilä, Syömishäiriöliitto
Vuoden 2023 ruokakasvattaja, tutkija Sanna Talvia,
Helsingin yliopisto

Tutkija Marita Kettunen, Luonnonvarakeskus
Suojeluasiantuntija, ruokatyön sisällöt, Elisa Niemi, WWF
Toimittaja, puheenjohtaja Kati Pohja, Ruokatoimittajat ry
Ruokakasvatuksen asiantuntijat Aliisa Hyvönen ja
Silja Varjonen, Ruukku ry

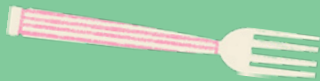
Toimittanut ja tuottanut:

Mediakasvatusasiantuntija Piia Matikainen,
Aikakausmedia

2024

1.

Terveellinenkin voi olla herkullista



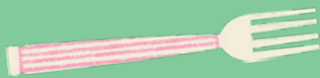
Arvottaako juttu yksittäisiä ruoka- tai ravintoaineita?



Käytätkö termejä roskaruoka, höttöhiilari tai sokeripommi?



Kutsutko vain epäterveelliseksi miellettyjä ruokia herkuiksi?



Mietitkö, millainen vaikutus juuri tällä jutulla on lukijan hyvinvoinnille?



Yksittäisen ruoan tai ruoka-aineen leimaaminen terveelliseksi tai epäterveelliseksi ei edistä terveyttä. Jos media vahvistaa mielikuvaa siitä, että terveellisesti syöminen on mautonta, ankeaa, tylsää ja herkuttonta, on ymmärrettävää, jos terveellinen ruoka ei oikein puhuttele. Terveellinen ei ole yhtä kuin mahdollisimman vähäsokerinen tai rasvaton vaihtoehto, vaan terveellisyydessä on aina kyse kokonaisuudesta.

Entä jos terveellisyyden sijaan puhuttaisiin enemmän ruoan täysipainoisuudesta ja riittävydestä – herkullisuutta unohtamatta?

Katri Mikkilä, asiantuntija, Syömishäiriöliitto

2.

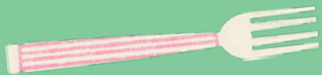
Moralisoiva vastakkainasettelu voi vinksahduttaa ruokasuhteen



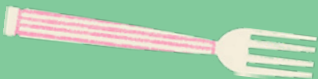
Asetetaanko jutussa erilaiset ruokavaliot vastakkain?



Sukupuolittaako artikkeli ruokamieltymyksiä tai vahvistaako juttu muuten stereotyyppioita esimerkiksi kuvavalinnoilla?



Tiedostatko, mikä on oman asenteesi jutun aihetta kohtaan?



Mietitkö, millainen vaikutus juuri tällä jutulla on lukijan hyvinvoinnille?

”

Kun media määrittää, mikä on terveellistä, se usein samalla määrittää, mikä on oikein ja mikä väärin. Ihminen voi kärsiä syyllisyyden ja häpeän tunteista, jos ei koe syövänsä oikein. Tällä ei aina ole myönteisiä vaikutuksia hyvinvoinnille. Siksi on väliä, millaista kuvaa media luo terveellisyydestä ja kehosta ja mikä on tuon kuvan moraalinen pohjavire.

Sanna Talvia, Vuoden 2023 ruokakasvattaja, tutkija,
Helsingin yliopisto

3.

Ekologinen kestävyys ei ole yksin kuluttajien vastuulla



Nousevatko ruoan ympäristövaikutukset jutussa esiin?



Sysääkö artikkeli vastuun ekologisesta kestävydestä vain yksittäiselle kuluttajalle vai huomioidaanko jutussa poliittisten päätösten vaikutukset?



Tarjoaako juttu riittävän taustatiedon, jotta lukija voi ymmärtää kokonais kuvan tai ympäristövaikutuksen mittakaavan?



Millainen kuva juttuun valitaan, ja mitä sillä halutaan viestiä?

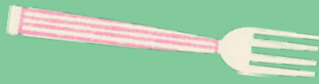
”

Kasvisruoat ja hävikki asetetaan usein vastakkain, vaikka kasvisruoan lisäämisen edut kokonaiskestävyyden kannalta olisivat ylivertaiset hävikin aiheuttamaan haittaan nähden. Ruokahävikkiä käsittelevissä jutuissa keskitytään usein lautastähteisiin, vaikka valtaosa hävikistä syntyy linjastoon jäävästä ruoasta. Ei ole myöskään aiheellista tehdä juttua pakkauksen ekologisuudesta, jos pakkauksen osuus koko tuotteen päästöistä on hyvin pieni. Median täytyy olla kiinnostunut kokonaiskestävyydestä ja edistää lukijan ymmärrystä mittakaavoista. Yksilöiden kulutusvalintoihin keskittymisen sijaan olisi hyvä tuoda esiin myös, millä muilla keinoilla lukija voi vaikuttaa ympäristökestävyyteen.

Marita Kettunen, tutkija, Luonnonvarakeskus

4.

Media on ruokakasvattaja



Miten valitset asiantuntijan, huomioidaanko jutussa useampi näkökulma, ja asetetaanko tutkijan ja maallikon mielipiteet vastakkain?



Tarkistitko, että jutussa käytetyt termit ovat varmasti oikein?



Tunnistatko haastateltavan motiivit?



Toivotko jutun saavan klikkauksia vai edistävän tasapainoista ruokasuhdetta?



Olisi hyvä muistaa, että jokainen ruokajournalismia tekevä on tahtomattaankin ruokakasvattaja. Se tarjoaa hienon vaikuttamisen mahdollisuuden mutta myös velvoittaa levittämään ihmisten, yhteiskunnan ja planeetan hyvinvointia ja terveyttä tukevaa viestiä.

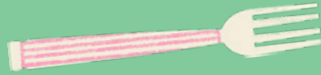
Ruoka- ja ravitsemusjournalismin vaikutus ja piilovaikutus ihmisten hyvinvointiin on sosiaalisen median aikakaudella vain kasvanut, ja siksi viestinnän oikeellisuus, arvopohjaisuus ja selkeys on todella tärkeää. Usein kannattaa pysähtyä miettimään, kumpi on tehokkaampaa: asian esittäminen positiivisen vai negatiivisen kautta?

Aikuisten lukijoiden ajattelua pitäisi haastaa, sillä vanhemmat herkästi siirtävät omia asenteitaan lapsiinsa.

Maijaliisa Erkkola, ravitsemustieteen professori, Helsingin yliopisto

5.

Vallan vahtikoiralle kuuluu myös ruokajournalismi



Onko medianne tehnyt ruoka- ja ravitsemusjournalismiin liittyviä linjauksia, ja onko niistä kerrottu lukijoille?



Onko toimituksessanne riittävästi resursseja käsitellä ravitsemusaiheita vastuullisesti ja taustoittaen?



Näkyykö monimuotoisuus ruokaa ja ravitsemusta käsittelevissä jutuissa?



Pohditko, miksi ja kenelle tämä juttu on aiheellista kirjoittaa?



Ruoasta saa helposti klikkiotsikoita, ja ravitsemuksesta tuntuu voivan kirjoittaa kuka tahansa. Täytyy kuitenkin olla taustatietoa, jotta pystyy arvioimaan ravitsemukseen liittyvää tietoa objektiivisesti. Suosittelen, että kaikki ravitsemuksesta kirjoittavat kävisivät edes Marttojen, THL:n tai Sydänliiton sivuilta lukemassa ravitsemuksen perusasiat. Myös lukijoita tulisi ohjata ymmärtämään kokonaisuutta. Kaikessa ruokauutisoinnissa poliittinen taustoittaminen on tärkeää, sillä ruokapolitiikka koskettaa meitä kaikkia.

Ruoka- ja ravitsemusjournalismin kohdalla vallan vahtikoiran hampaat ovat kuitenkin tylsät.

Kati Pohja, toimittaja, puheenjohtaja Ruokatoimittajat ry