



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

”OTA PORKKANA! SE ON TERVEELLISTÄ!”

Toiminnallinen teemapäivä ravitsemuksesta

11–12-vuotiaille lapsille

Maria Koivula

Marko Laakkonen

Opinnäytetyö
Lokakuu 2016
Sairaanhoitajakoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus

KOIVULA MARIA & LAAKKONEN MARKO:

”Ota porkkana! Se on terveellistä!”

Toiminnallinen teemapäivä ravitsemuksesta 11–12-vuotiaille lapsille

Opinnäytetyö 46 sivua, joista liitteitä 8 sivua

Lokakuu 2016

Toiminnallisuuden painottuvan opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toiminnallinen teemapäivä Ikaalisten ala-asteen 5–6 -luokkalaisille oppilaille. Tehtävänä oli selvittää mitkä eri tekijät vaikuttavat 11–12-vuotiaan lapsen ravitsemuskäyttäytymiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli innostaa lapsia pohtimaan omia ravitsemustottumuksia, joilla he voivat vaikuttaa omaan ravitsemukseensa tulevaisuudessa.

Teemapäivän sisältö suunniteltiin opinnäytetyön teoria osuuden pohjalta sekä jo olemassa olevien ravitsemuskasvatusmalleja kuten Sapere-menetelmää apuna käyttäen. Teemapäivän palautteessa ilmeni, että lapset pitivät erityisesti toiminnallisista rasteista kuten smoothien tekeminen ja maistelu. Palautteen perusteella havaittiin, että lapsia kiinnosti selvästi osallistuminen ruuan tekoon sekä suunnitteluun. Tulosten perusteella 85%:a viidesluokkalaisista ja 44%:a kuudesluokkalaisista ilmaisi teemapäivän herättäneen ajatuksia omasta ravitsemuksestaan.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että 11–12-vuotiailla lapsilla on tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, mutta he tarvitsevat vielä perheen ja koulun tukea toteuttaakseen terveellisempää ravitsemuskäyttäytymistä. Lapset tarvitsevat ohjausta ravinnon tarpeellisuudesta sekä apua erottamaan tutkitun tiedon ja mielipiteiden eroja.

Kehittämisehdotuksena esitetään, että koulu voisi ottaa käyttöönsä teemapäivän mallin 5–6 -luokkalaisille osana ravitsemuskasvatusta ja -ohjausta. Ikaalisten ala-aste voi hyödyntää jo suunniteltua ja tehtyä teemapäivän mallia sekä tarvittaessa muokata konseptia sopimaan paremmin opetusmenetelmiään vastaaviksi ja tarkoituksenmukaisemmaksi.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Nurse education

KOIVULA MARIA & LAAKKONEN MARKO:

”Take a carrot! It is healthy!”

Functional theme day on nutrition for 11—12-year old children

Bachelor's thesis 46 pages, appendices 8 pages

October 2016

The purpose of this functionally-focused thesis was to organise a functional theme day for the 5-6-grade pupils of the Ikaalinen primary school. The task was to find out which different factors affect the nutritional behaviour of 11—12-year old children. The aim of the thesis was to encourage children to think about their nutritional habits with which they can influence their own nutrition in the future.

The content of the theme day was planned on the basis of the theory section of the thesis as well as using existing nutritional education methodologies such as the Sapere method. The feedback from the theme day revealed that the children especially liked the functional tasks such as making smoothies and tasting. The feedback helped to discover that the children were clearly interested in participating in planning and preparing food. According to the results, 85% of the fifth graders had had new thoughts about their nutrition and respectively 44% of the sixth graders indicated that the theme day had evoked new thoughts about their nutrition.

As a conclusion, it can be said that 11—12-year old children have knowledge about healthy nutrition, but they still need the support of family and school to carry out healthier nutritional behaviour. Children need guidance about the importance of healthy nutrition and help separating the differences between researched information and opinions.

As a development proposal it is suggested that the school could implement a theme-day model for 5-6 graders as part of their nutritional education and guidance.

Key words: child, nutrition, functionally

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE.....	7
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN LÄHTÖKOHTA.....	8
4	RAVITSEMUKSEN MERKITYS 11-12-VUOTIAAN LAPSEN KASVUSSA JA KEHITYKSESSÄ.....	10
4.1	11—12-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys	10
4.2	Ravitsemuksen merkitys kasvussa ja kehityksessä.....	11
5	11-12-VUOTIAAN LAPSEN RUOKAILUTOTTUMUKSIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	13
5.1	11-12-vuotiaan lapsen ravitsemuskäyttäytymiseen liittyvät tekijät.....	13
5.2	Perheen rooli ravitsemuskäyttäytymisessä	15
5.3	11—12-vuotiaiden lasten ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat ulkopuoliset tekijät.....	17
6	TOIMINNALLISUUTEEN PAINOTTUVA TEEMAPÄIVÄ.....	20
6.1	Opinnäytetyön toiminnallinen menetelmä.....	20
6.2	Opinnäytetyöprosessi ja aikataulu	20
6.3	Sisällölliset ja toiminnalliset ratkaisut	23
6.4	Teemapäivän palaute	29
7	POHDINTA.....	31
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	31
7.2	Kehittämisehdotukset.....	33
7.3	Oman oppimisen pohdinta	33
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET	39
	Liite 1. Oppilaiden palautekysely.....	39
	Liite 2. Opettajien palautekysely.....	41
	Liite 3. Tietovisa.....	43

1 JOHDANTO

Aliravitsemus oli vuonna 2011 osasyyllisenä noin 2,6 miljoonan alle 5v lapsen kuolemassa maailmassa ja jopa yli 100 miljoonaa lasta kärsii aliravitsemuksesta maailmassa. Suomessa lapset ovat viimeksi 1940 luvun lopulla ja 1950 luvun alussa kärsineet vakavasta aliravitsemuksesta. Unicef avusti Suomea aina vuodesta 1947 vuoteen 1951, jolloin Suomessa ei riittänyt ruokaa riittävästi ja vuonna 1948 jokaisen ikäluokan lapsista jopa 10-12 prosenttia oli aliravittuja. Nykyisin tilastojen mukaan 12-18v lasten ylipainoisuus on lähes kolminkertaistunut 1980-luvulta lähtien Suomessa. Late-tutkimusten tulosten mukaan (2007-2009) kouluikäisistä lapsista n. 20% oli ylipainoisia. (WFP 2016; Rautakoura 2007; THL 2016b)

Lapset tuntevat ravitsemus suositukset hyvin, mutta eivät osaa soveltaa sitä käytäntöön. Tilanteen parantamiseksi tarvitaan panostusta uudenaikaiseen ravitsemusohjaukseen. Suomessa on viime aikoina kehitetty uusia työvälineitä, joilla pyritään perinteisestä valistuksesta pois. Ravitsemuksen asiantuntijan rooli muuttuu tiedottavaksi terveysvalistajaksi, jonka tavoite on kannustaa ja neuvoa perheitä löytämään ratkaisujen avaimia. Työvälineinä käytetään asiakaslähtöisiä keskusteluja, joissa asiantuntijan rooli on tukea ja ohjata sivusta. (Aromaa, Ketola, Kyllönen, Lagström & Tuomasjukka 2010)

Lapsen ravitsemuksen kannalta on tärkeää, että ateriaritmi on säännöllinen ja sisältää monipuolista ravitsemusta kuten kasviksia, kuituja, maitotuotteita ja proteiineja. Vanhempien positiivinen suhtautuminen monipuoliseen ravitsemukseen auttaa lasta oppimaan ruoan terveellisyydestä, laadusta, erilaisista ruokavaloista ja hyvien ruokatapojen merkitystä. (Opetushallitus 2015b)

Siirryttäessä ala-asteelta yläasteelle kouluruokailun suosio laskee. Lapsista osa jättää aterian kokonaan syömättä tai korvaa aterian välipaloilla. Tämä on epäterveellistä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Kouluruoan tarkoituksena on turvata lapsille täysipainoinen ravintosuositukset täyttävä ateria kerran päivässä. Kotona opitut ruokailutavat heijastuvat lasten ravitsemuskäyttäytymisessä. (Opetushallitus 2015a)

Kouluterveydenhuollolla ja opettajilla on mahdollisuus puuttua varhaisessa vaiheessa lasten ravitsemukseen ja ohjaukseen. Kouluterveydenhoitaja on merkittävässä osassa riskiryhmään kuuluvien lasten tunnistamisessa, ravitsemus neuvonnassa ja elämäntapa muutoksessa. (Käypä hoito 2013)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Ikaalisten ala-asteen 5—6-luokkalaisille toiminnallinen teemapäivä aiheesta, jossa he saavat tietoa ja oppivat terveellisen ravitsemuksen merkityksestä. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Ikaalisten ala-asteen kanssa.

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on selvittää mitkä ulkopuoliset, perheen sisäiset ja lapsesta itsestään lähtevät tekijät, vaikuttavat lasten ravitsemuskäyttäytymiseen ja miten ne ovat tärkeitä lapsen terveellisen ravitsemuksen, kasvun ja kehityksen kannalta. Työssä huomioidaan perheen, koulun, ym. merkitys ravitsemuskäyttäytymisessä sekä mitä haittoja ja hyötyjä ravitsemuksessa on 11—12-vuotiaiden lasten elämässä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Ikaalisten ala-asteelle toiminnallinen teemapäivä, jossa lapset saavat tietoa ravitsemuksesta sekä oppivat terveellisen ravitsemuksen merkityksestä.

Opinnäytetyön tehtävät:

1. Mitkä perheen ulkopuoliset tekijät vaikuttavat 11—12-vuotiaiden lasten ravitsemuskäyttäytymiseen?
2. Mitkä perhetekijät vaikuttavat 11—12-vuotiaiden lasten ravitsemuskäyttäytymiseen?
3. Mitkä lapsen liittyvät tekijät vaikuttavat 11—12-vuotiaiden lasten ravitsemuskäyttäytymiseen?

Tämän opinnäytetyön tavoite oli innostaa lapsia pohtimaan omia ravitsemustottumuksiin, jotta he voivat vaikuttaa omaan ravitsemukseensa tulevaisuudessa. Tarkoituksena oli tuottaa koululle ravitsemuksen teemapäivä-malli, jota koulu voi hyödyntää tulevaisuudessa.

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN LÄHTÖKOHTA

Opinnäytetyön aihe on 11—12-vuotiaiden lasten ravitsemus, joten teoreettisiksi lähtökohdiksi nousivat ulkoiset, perheen sisäiset ja lapsesta itsestään lähtevät tekijät jotka voisivat vaikuttavaa 11—12-vuotiaan lapsen ravitsemukseen (Kuvio 1).



KUVIO 1. Opinnäytetyön viitekehys (Tilles-Tirkkonen 2016, 5; Vanhala 2012, 30)

Tasapainoinen ravitsemus turvaa lapsen normaalin fyysisen kasvun ja psyykkisen kehityksen. Terveelliset ja säännölliset ateriat takaavat riittävän energian saannin jolloin lapsi jaksaa liikkua ja työskennellä. (Haglund, Huupponen Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 134-136) Nykypäivänä lasten ravitsemus on muuttunut aiempaa yksipuoleisemmaksi, epäsäännöllisemmäksi ja epäterveellisemmäksi. Tällöin vitamiinien, proteiinien, hivenaineiden saanti jää vähäiseksi. Epäterveellinen ravitsemus altistaa sairauksille kuten diabetekselle, verenpainetaudille, sydän- ja verisuonitaudeille sekä tuki- ja liikuntaelin sairauksille erilaisille syömishäiriöille ja lihavuudelle. Lasten terveellisellä ravitsemuksella

sekä säännöllisillä aterioilla on merkittävä vaikutus lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. (Eloranta 2014, 19)

Kotona opitut ruokailutavat näkyvät lasten kouluruokailussa. Vanhempien positiivinen suhtautuminen monipuoliseen ravitsemukseen auttaa lasta oppimaan ruoan terveellisyydestä, laadusta, erilaisista ruokavalioista ja hyvien ruokatapojen merkitystä. (Opetushallitus 2015a)

Epäterveellisen ravitsemuksen ja aterioiden epäsäännöllisyyden johdosta lapsen iän mukainen kasvu ja kehitys voi häiriintyä. Esimerkiksi pituuskasvu voi häiriintyä, keskittymiskyky alentua, motorinen kehitys heikentyä, allerginen yliherkkyys lisääntyä, hormonitoiminta sekä immuunijärjestelmä heikentyä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015) Tämän vuoksi perheen ja koulun merkitys lapsen ravitsemuskasvatuksessa on tärkeää.

4 RAVITSEMUKSEN MERKITYS 11-12-VUOTIAAN LAPSEN KASVUSSA JA KEHITYKSESSÄ

4.1 11—12-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys

Lapset tarvitsevat kasvuvaiheessa ruokaa 3-4 tunnin välein. Syömällä säännöllisesti päivittäiset ateriat, aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala, lapsen päivittäinen ja tasainen ravinnonsaanti turvataan. Varsinkin pituuskasvun kiihtyessä monen lapsen ruokahalu kasvaa. Säännölliset ateriat turvaavat energiansaannin, näin kasvava lapsi jaksaa leikkiä, keskittyä koulunkäyntiin ja harrastaa. Tasaisella ravinnonsaannilla myös ehkäistään epäterveellisten välipalojen syöntiä. (MLL 2015)

Lapsen ja nuoren fyysistä kasvua ja kehitystä tukevat tasapainoinen ravitsemus, riittävä liikunta ja riittävä uni, joista muodostuu myös perusta tulevaisuuden terveydelle (Haglund ym. 2011). 11—12-vuotiaan ikävaihe on lapsen ja kouluikäisen kasvuvaiheen murroksessa. Fyysinen kasvu hidastuu leikki-ikään verrattuna ja on melko tasaista, osa lapsista saavuttaa puberteetin jo 11—12-vuotiaana ja kasvu voi olla pyrähdysmäistä. (Haglund ym. 2011)

11—12-vuotias lapsi liikkuu tässä iässä paljon ja hänen ulkoinen olemuksensa muuttuu melko paljon, lapsen omainen pyöreys alkaa hävitä ja pään koko suhteessa pituuteen pienenee. Fyysisen kasvun tasaantuminen mahdollistaa ruumiinhallinnan ja motorisen taitojen nopean kehittymisen. Aivojen kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia toiminnallisessa ja rakenteellisessa kasvussa. Lihakset-, keuhkot vahvistuvat ja hermosto kypsyy. Silmän – käden koordinaatio kehittyy ja tarkkuutta vaativat taidot paranevat kuten esimerkiksi kynän käyttö tai pallon heitto. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2013, 62-76)

Tässä iässä lapsi harrastaa monia eri lajeja kuten piirtämistä, kirjoittamista ja urheilamista. Juokseminen, kiipeily ja pelaaminen kuuluvat nuoren päivään. Nuori on motorisesti orientoitunut ja näiden ansiosta hieno- ja karkeamotoriikka kehittyy isoin askelin. Koululaisikäiselle nuorelle tyypillistä on uteliaisuus, toiminnallisuus ja tiedonhalu. (Ivanoff ym. 2007; Vilén ym. 2007)

Ystävät ja kaverit ovat tärkeitä tässä elämän vaiheessa. Kavereiden mielipiteillä on entistäkin suurempi merkitys, nuorelle on tärkeää olla hyväksytty kaveripiirissä. Luokka yhteisössä muodostuu helposti erilaisia rooleja eri kavereille. Lapset leikkivät yleensä vielä omissa porukoissa, mutta pikkuhiljaa kiinnostus vastakkaista sukupuolta herää entistä enemmän. Lapsi rupeaa itsenäistymään pikkuhiljaa, mutta kaipaa silti aikuisen seuraa. Arki voi olla kiireistä, mutta yhteinen tavallinen tekeminen aikuisen kanssa on lapselle tärkeää. Tällaista toimintaa kuten esimerkiksi ruuanlaitto, leipominen, saunominen, renkaiden vaihto, syöminen on lapselle tärkeää. (MLL n.d.c)

Murrosiän kynnyksellä lasten mielialat voivat vaihdella herkästi. Käytös vanhempia kohtaan voi vaihdella paljon, kun lapsi rupeaa irtaantumaan vanhemmistaan. Rajojen ja sääntöjen pohtiminen yhdessä ja lapsen näkökulmien kuunteleminen on tärkeää itsenäistymisen kannalta. Lapset kokeilevat rajoja ja vanhempien reagoimista niiden rikkomisessa. Omia vanhempia vastaan kapinoidaan herkästi ja tukea haetaan perheen ulkopuoleisista aikuisista ja oman ikäisiltä ystäviltä. Lapsen on usein helpompi sitoutua sääntöihin ja pohtimaan rikkomusten seuraamuksista, kun hän on päässyt osallistumaan sääntöjen ja rajojen muotoilemisessa. (Aalberg & Siimes 2007)

4.2 Ravitsemuksen merkitys kasvussa ja kehityksessä

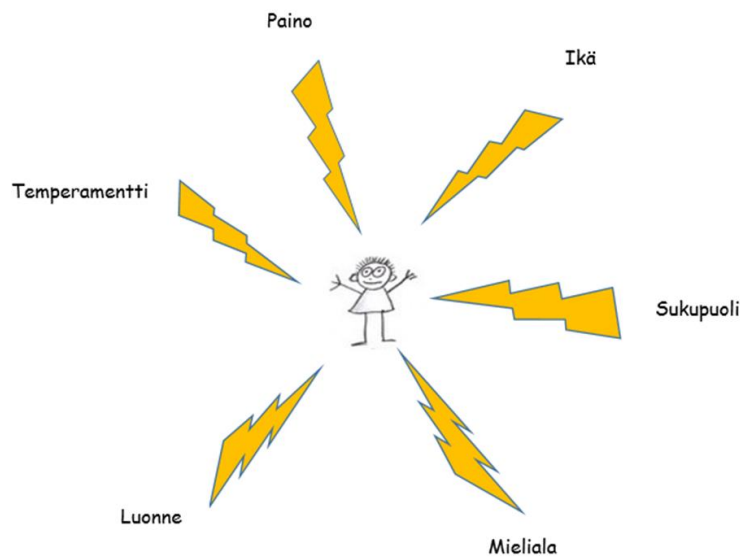
”Kouluikäinen tarvitsee kehittyäkseen ja kasvaakseen monipuolista ruokaa, joka turvaa kaikkien ravintoaineiden saannin.” (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 62-76) Ravitsemuksen tärkein tehtävä on lapsuus- ja nuoruusiässä kattaa kehityksen ja fyysisen kasvun tarpeet. Monipuolinen ja säännöllinen ravitsemus takaa sen, että lapsi saa tarvittavat ravintoaineet joka päivä. Suomalaisen ravitsemussuosituksen ruokavalio turvaa riittävän ravintoaineiden ja energian saannin D-vitamiinia lukuun ottamatta. Lapsi tarvitsee jaksakseen työskennellä koulussa ja leikkiä vapaa-ajallaan tasaisesti energiaa. Säännölliset ruoka-ajat takaavat tämän parhaiten. Lapsen olisi suositeltavaa syödä viisi kertaa päivässä eli aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Lapsen olisi hyvä syödä monipuolisesti ja terveellisesti ravintosuosituksen mukaisesti. Aikuisen kuuluu huolehtia lapsen ruoka-ai-kojen säännöllisyydestä ja monipuolisuudesta. Tasainen ruokaväli takaa jaksamisen kokopäivän ajan tasaisesti. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 62-76)

Monipuolinen ja terveellinen ravinto edistää myös terveyttä. Säännöllinen ateriaritmi ehkäisee epäterveellisten makupalojen napostelua. Suomen päiväkodit ja koulut tarjoavat monipuolista ja hyvää ruokaa. Ravinnontarve on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat lapsen fyysinen aktiivisuus, ikä ja missä kasvu- ja kehitysvaiheessa lapsi on. Kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota ravinnon saannissa, vitamiineihin, rautaan, proteiiniin, kalsiumiin, rasvoihin ja erityisesti rasvojen laatuun, energian lähteisiin ja sokerin määrään. Näillä kaikilla on oma merkityksensä lapsen kasvussa ja kehityksessä. Perheen yhteiset arkiruokailut, aktiivinen elämäntapa, avoin vuorovaikutus ja keskustelut ennaltaehkäisevät ja hoitavat ylipainoa. Epäterveellisellä ja huonolla ravitsemuksella on yhteys mm. aivovaltimotauteihin, sepelvaltimotauteihin, kohonneeseen verenpaineeseen ja diabeteksen syntyyn ja kehittymiseen. (Aromaa, Huttunen, Koskinen & Teperi 2005; MLL n.d.a; Opetushallitus 2015b)

5 11-12-VUOTIAAN LAPSEN RUOKAILUTOTTUMUKSIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

5.1 11-12-vuotiaan lapsen ravitsemuskäyttäytymiseen liittyvät tekijät

Lapsen ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat monet eri tekijät kuten kuviossa 2 on kuvattu.



KUVIO 2. Lapsesta lähtöiset tekijät. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5; Vanhala 2012, 30)

Pojat ja tytöt eroavat toisistaan muutenkin kuin sukupuolellisesti. Tyttöjen kasvupyrähdys keskittyy keskimäärin 12 vuoden tienoille, pojilla se tapahtuu hiukan myöhemmin. Fyysisen ja motorisen kehityksen kehittymiseen vaikuttavat myös paljon lapsen omat harrastukset. Tyttöjen ja poikien motoristen valmiuksien välillä ei ole suuria eroja, tähän vaikuttavat enemmänkin ikä ja harjaantuneisuus. Poikien ja tyttöjen kiinnostusten kohteet ovat erilaiset. Tyttöjen ja poikien väliset erot heijastuvat varsinkin elämäntavoissa ja terveyskäyttäytymisessä. Poikia kiinnostaa enemmän tietokoneet, pelit ja kaverit. Tytöt arvostavat enemmän terveyttä ja ovat kiinnostuneempia terveysasioista kuin pojat. (Niskala 2006, 18-20; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 62-76)

Itsetunnon ja minäkuvan kehittyminen on herkintä tässä ikäkaudessa, sillä Lapsen oma päättely-, havainnointi- ja arviointi kyvyt ovat kehittyneet. Tässä iässä moni lapsi alkaa

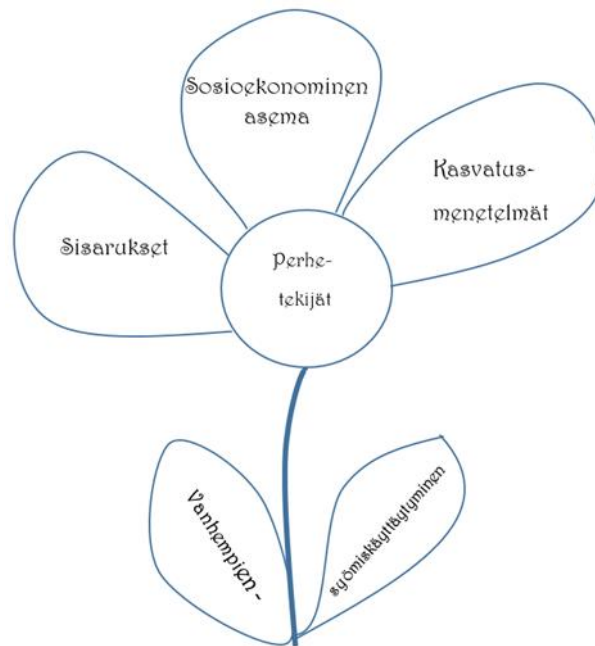
havainnoida oman kehoonsa kriittisemmin. Lapsen itsetunto ja minäkäsitys rakentuvat päivittäisestä arjen kohtaamisesta, vuorovaikutuksesta ja itsepohdiskelusta. Oman minäkäsityksen ja identiteetin muodostaminen on vaikeaa. Siihen vaikuttaa ulkonäkö paineet, suhteet kavereihin ja kiusaaminen. Lapsi kamppailee erilaisten roolien kanssa ja on emotionaalisesti epävakaa ja rauhaton, sillä hän haluaa välillä kohdeltavan itseään kuin aikuisena ja välillä lapsena. (Laine 2005; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 62-76)

Nykypäivänä ulkonäköpaineet vaikuttavat lasten ravitsemuskäyttäytymiseen. Omaan identiteettiä peilataan useasti myös peilin kautta. Aliravitsemus saattaa viivästyttää murrosikää ja hidastaa kasvua. Kasvuiässä ei tarvitsisi laihduttaa, painon pysyminen ennallaan usein riittää. Pituus kasvu normalisoi painoa pikkuhiljaa. Peilistä näkyvä ”minäkuva” saattaa vääristyä, jolloin lapsi mahdollisesti muokkaa ravitsemuskäyttäytymistään väärään suuntaan, joskus syömishäiriöön saakka. Tässä iässä tytöt ovat herkimmillään kyseiselle ravitsemuskäyttäytymiselle. Pojista noin 1-2 tuhannesta sairastuu syömishäiriöön. Lapsi saattaa reagoida elämässä tapahtuviin suuriin muutoksiin pyykkisesti ja mielialat voivat vaihdella. Kiusaaminen koulussa tai kavereiden puute voi aiheuttaa niin sanottua mielialasyömistä, varsinkin makean syömistä, joka tuottaa hyvänolon tunnetta. Tutkimusten mukaan lasten mieliala syöminen on kuitenkin vähäisempää kuin aikuisten keskuudessa. (Niskala 2006; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 62-76; Suomen mielenterveysseura n.d.; Syömishäiriöliitto-Syli ry 2009; Vanhala 2012)

Temperamentti on jokaisella lapsella yksilöllinen ja synnynnäinen. Ulkoiset tekijät muokkaavat lapsen persoonallisuutta ja kehittävät luonnetta. Temperamenttityypit jaotellaan kolmeen luokkaan, hitaasti lämpeneviin, helppoihin ja haastaviin. Tämä vaikuttaa vahvasti lapsen kokemuksiin ravitsemusohjauksessa ja -käyttäytymisessä. Lapselle uuden kokeilu ja oppiminen tulisikin olla hauskaa. Jean Piaget’n teorian mukaan toiminnallisuudella ja leikin avulla lapsen oma sisäinen motivaatio herää ja sen avulla lapsen käyttäytyminen perustuu sen tuomaan mielihyvään ja iloon. Tämä saattaa vaikuttaa lapsen kokemuksiin erilaisissa ruokailutilanteissa kuten, esimerkiksi maistellessa uutta makua. (Holli ym. 2009; Aalberg & Siimes 2007)

5.2 Perheen rooli ravitsemuskäyttäytymisessä

Kuviossa 3 kuvataan perhetekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen ravitsemuskäyttäytymiseen.



KUVIO 3. Perhetekijät (Tilles-Tirkkonen 2016, 5; Vanhala 2012, 30)

Lapsena ja nuorena opitut ruokailutavat, asenteet ja tottumukset muovaavat ruokatottumusten perustan jo varhain. Nämä tavat voivat säilyä aikuisuuteen asti. Näin ollen sosiaalisella ympäristöllä ja perheellä on suuri rooli lapsen ruokailutottumusten muuttamisessa. Vanhempien kasvatuksellinen tehtävä on ohjata lasta syömään vähemmän epäterveellisinä pitämiään ruokia sekä vastaavasti kokeilemaan monipuolista ja terveellistä ruokaa. (Vanhala 2012, 30-31)

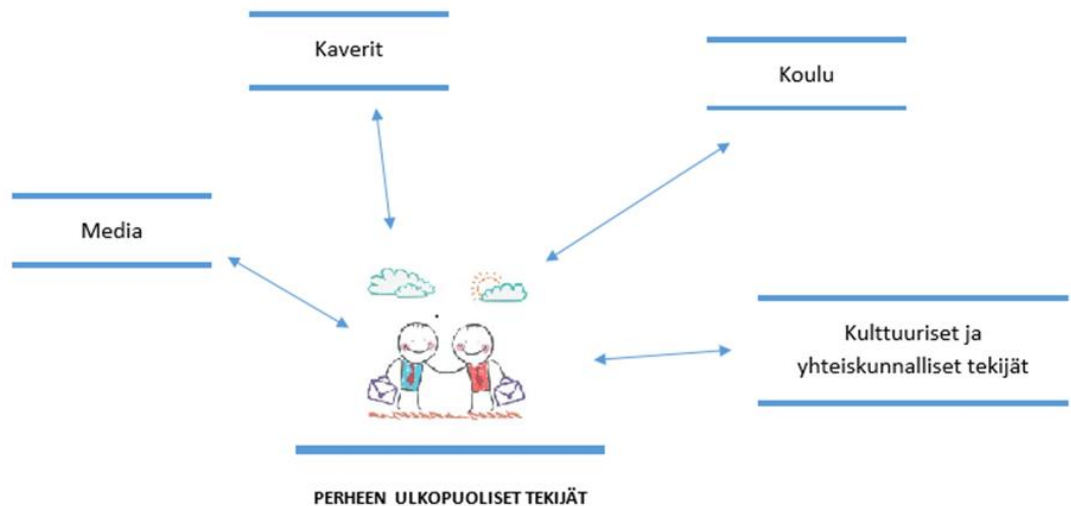
Ruokailuhetket ovat tärkeitä oppimistilanteita lapselle, jossa lapsi tarkkailee, mitä ja miten muu perhe syö. Aikuisten ja muun perheen esimerkit ja tavat ovat tärkeitä roolimalleja lapselle. Yhteiset ruokailuhetket yhdistävät perhettä ja lisäävät ruoan merkitystä, siksi olisi hyvä viettää yhteisiä ruokailuhetkiä ilman ylimääräisiä häiriötekijöitä. Ruokailutottumusten kehitykseen vaikuttavat mm. aikaisemmat kokemukset, ruoka valinnat, fysiologiset tekijät, ruokailurytmi ja mitä ruokailun aikana tehdään. Negatiivisia vaikutuksia voivat olla esimerkiksi kiire, ruokailujen rytmittömyys, taloudelliset ongelmat, stressi ja perheen sisäiset ristiriidat. (Aromaa ym. 2010; Neuvokasperhe 2012)

Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille (2016) mukaan ruokailutilanteissa on hyvä muistaa, ettei lasta pakoteta syömään väkisin, mutta kannustetaan maistamaan lautasella olevaa ruokaa. Olisi hyvä, että lapsi saa ottaa itse annoksensa, hän saa syödä hiitaasti, maistamisesta annetaan kiitosta, jälkiruokaa ei käytetä palkintona sekä lapsi otetaan mukaan perheen ruokahetken suunnitteluun ja valmistukseen, esimerkiksi otetaan lapsi mukaan kauppaan, ruoan tekoon ja keittiö töihin. Näillä menetelmillä lapsi saadaan innostumaan ja kiinnostumaan omasta ravitsemuskäyttäytymisestä. (Terveiden ja hyvinvointilaitos 2016a; Asikkala 2015)

Terveiden ja hyvinvointilaitoksen raportin (2012) mukaan vähemmän koulutettujen väestöryhmien keskuudessa esiintyy suhteessa enemmän epäterveellisiä ruokatottumuksia. Sosiaalinen asema ei ole automaattisesti yhteydessä epäterveellisiin elämäntapoihin ja ravitsemustottumuksiin, mutta voi altistaa lapsen epäterveelliselle ravitsemuskäyttäytymiselle. ”Lapsuuden ja nuoruuden elinolot ja varhain opitut tavat ja tottumukset kulkevat läpi ihmisen elämänkaaren ja niiden vaikutusta on vaikea poistaa aikuisuudessa” (Hakulinen-Viitanen ym. 2012).

5.3 11—12-vuotiaiden lasten ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat ulkopuoliset tekijät

Kuviossa 4 kuvataan perheen ulkopuolisia tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen ravitsemuskäyttäytymiseen.



KUVIO 4. Perheen ulkopuoliset tekijät (Tilles-Tirkkonen 2016, 5; Vanhala 2012, 30)

Lapsi viettää paljon aikaa koulussa, siksi koulun merkitys ravitsemuskasvattajana on merkittävä. Koululla on myös merkittävä rooli nuoren kasvu- ja kehitysyhteisönä. Koulussa luodut kaveri- ja ihmissuhteet vaikuttavat ravitsemustottumuksiin (Kuvio 4). Koulun tehtävä on olla osana nuoren ravitsemuskasvatuksessa, ohjata ja opastaa terveelliseen ravitsemukseen ja näin edistää koululaisen kehitystä ja kasvua. Koulun tärkeimpiä tehtäviä on ravitsemuskasvatus, ohjaaminen ja tiedon jakaminen (Juntunen 2011; Janhunen 2013; Tilles-Tirkkonen 2016)

Kouluruokailuista säädetään perusopetuslaissa 628/1998, 31§. Päivittäinen kouluruokailu on maksuton ja sen tulee täyttää ravitsemus-, tapa- ja terveystieteiden tavoitteet. Ruokailuympäristön on mahdollistettava kiireeton, kannustava ja terveelliset valinnat huomioiva oppimisympäristö. Ruoan on oltava terveellistä ja ravitsemussuosituksia täyttävää. Ateriavälit tulisi olla säännöllisesti järjestettyjä, sopien koulupäivän kokonaisuuteen. Kouluruoasta koululainen saa kolmasosan päivän energiatarpeesta ja lepoajan koulupäivän keskelle. (Perusopetuslaki 1998/628; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008)

Kouluissa ravitsemuskasvatusta toteutetaan kouluruokailussa, terveystiedossa, kotitalousopetuksessa ja kouluterveydenhuollossa (Juntunen 2011). Viihtyisä ja innostava oppimisympäristö luo halun oppia uutta. Monipuolisilla opetusmenetelmillä pyritään huomioimaan erilaiset oppijat. Ravitsemuskasvatuksen tärkein tavoite on saada lapset ymmärtämään monipuolisen ravinnon tärkeyden hyvinvoinnille ja terveydelle sekä opettaa käytäntöön soveltamista. Ravitsemuskasvatuksen ydin on saada lapsi haluamaan huolehtia omasta terveydestään, terveellisen ravitsemuksen osa-alueelta. (Holli ym. 2009)

Ruoalla on suuri merkitys eri kulttuureissa. Monissa kulttuureissa on suuria eroavaisuuksia ravitsemustottumuksissa, esimerkiksi suomalainen lautasmalli tai ruokapyramidi eivät aukea samalla tavalla vieraassa kulttuurissa kasvaneelle henkilölle kuin suomalaisille. Yhteiskunnalliset velvoitteet määritellään laissa kuten, terveydenhuoltolaki (1323/2010, §12) ja perusopetuslaki (628/1998, §31), joilla pyritään tasoittamaan terveyseroja ja sosioekonomisten tekijöiden kuilua. Näillä yhteiskunta velvoitetaan järjestämään terveyden edistämistä ja ohjausta väestölle. Yhtenä osa-alueena on kouluterveydenhuolto ja kouluruokailut, joilla pyritään edistämään yhteisöllistä ravitsemuskasvatusta. (Perusopetuslaki 1998/628; Terveydenhuoltolaki 2010/1326; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016; Hakulinen-Viitanen ym. 2012)

Medialla ja kavereilla on suuri vaikutus lapsen maailmaan tässä ikävaiheessa. Sosiaalinen median käytön kasvu ja mainosten siirtyminen mediaan entistä suuremmassa määrin lisää informaatio tulvaa mitä lapset joutuvat käsittelevät päivittäin. Murrosiän kynnyksellä lapsi on herkkä erilaisille uusille elämyksille ja ideologisille vaikutteille. Lapsi ei välttämättä elämäkokemuksensa perusteella kykene arvioimaan mediasta tai kavereilta tulevaa tietoa kriittisesti. Kavereilla on voimakas vaikutus itsenäistyvän lapsen etsiessä identiteettiään ravitsemuskäyttäytymisessä. Kavereiden hyväksyntä on tärkeä osa sitä. Tämä voi olla lapselle negatiivinen tai positiivinen voimavara. (THL 2016a; MLL n.d.c)

Ruokatrendit leviävät mediassa nopeasti ja kyseenalaistavat ravitsemusasiantuntijoiden auktoriteettia ja ravitsemussuosituksia. Lapsen on entistäkin vaikeampi löytää oikeaa, tieteellisesti tutkittua tietoa, mediasta. Tämä voi aiheuttaa lapselle epävarmuutta ja vääristyneen käsityksen terveellisestä ravitsemuksesta. Mediaa voi olla myös hyvä työvälineenä tiedonetsinnässä. Verkosta löytyy myös paljon tieteellisesti tutkittua tietoa, tiedonlähteitä

ja informaatiota mitä on lähes rajattomasti tarjolla ja jota voidaan hyödyntää. Lapset oppivat ja kehittävät mediataitojaan koulussa, kavereiden ja perheen kanssa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että aikuiset ottaisivat vastuuta lasten katsomista median sisällöstä ja keskustelisivat niistä heidän kanssaan. (Mustonen & Salokoski 2007; Rauna 2013; Huovila 2016)

6 TOIMINNALLISUUTEEN PAINOTTUVA TEEMAPÄIVÄ

6.1 Opinnäytetyön toiminnallinen menetelmä

Opinnäytetyössä käytettiin toiminnallista menetelmää. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan käytännön toiminnan järjestämistä ja opastamista, josta on hyötyä itse tekijöille sekä kohderyhmälle. Toiminnallisessa menetelmässä kohderyhmän valitseminen on tärkeää, koska kohderyhmä ratkaisee millainen sisältö tapahtumaan sekä toimintaan rakentuu. Toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan edistää suhteita, konkreettisesti näyttää omaa osaamistaan, kehittää ammatillisuutta, opettaa vastuunottamista työstään sekä samalla kehittää omia taitoja projektityöskentelyssä ja projektin hallinnassa. (Vilkkä & Airaksinen 2003)

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä tekijällä on mahdollisuus tuoda esiin oma asiantuntijuutensa omalta alaltaan ja koulutusohjelmastaan. Opinnäytetyön tekijät suuntautuvat koulutuksessaan lasten ja nuorten hoitotyöhön, jolloin ammatillinen osaaminen tukee opinnäytetyön aihetta ja ideaa. Toiminnallista työtä tehdessä tekijä valmistaa kirjallisen raportin sekä toteuttaa esimerkiksi tapahtuman, oppaan tai ohjauksen, joka tukee tekijän osaamista ja ammattitaitoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003)

6.2 Opinnäytetyöprosessi ja aikataulu

Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppaniksi valikoitui opinnäytetyön tekijöiden toimesta Ikaalisten ala-aste. Yhteyttä otettiin kuraattori Minttu Haveriin, jonka luona käytiin keskustelemassa eri vaihtoehtoista, joka palvelisi koulun ja oppilaiden tarvetta. Keskustelussa käytiin eri vaihtoehtoina läpi mm. päihteet, seksuaalisuus, liikunta, ravitseminen ja terveys. Keskustelun tiimoilta koulu nosti ravitseminen aiheen ensimmäiseksi vaihtoehtoksi, koska kuraattori ja kouluterveydenhoitaja Merja Jokinen olivat työssään huomioineet kouluruokailujen muuttuneen epäterveellisemmäksi ja vajavaisemmaksi. Keskustelussa nousi esiin huoli lasten ruokailutottumusten muuttumisesta epäterveellisimmiksi. Ala-asteella yhdessä opettajan kanssa ruokaileminen ja valvonnan alla syöminen muuttuu yläasteelle siirtyessä, vastuu siirtyy oppilaalle itselleen jolloin ruokailutavat saattavat

muuttua ja ruokailuja saattaa jäädä väliin. Yläasteelle siirtyessä lapsilla on valmiudet itse tehdä omalta osaltaan valintoja välipalojen ja ruokailujen suhteen sekä he osaavat prosessoida tietoa, joka on heille tärkeää kehityksen ja kasvun kannalta. (Haglund ym. 2011) Koulussa oli ilmennyt oppilaiden jaksamisen ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Näin ollen aihe ravitsemuksesta syntyi ja tätä lähdettiin kehittämään.

Aiheen varmistuessa 14.12.2015 pidettiin työelämäpalaveri, jossa mukana olivat Ikaalisten ala-asteen silloinen rehtori Jari Vänskä, kouluterveydenhoitaja Merja Jokinen ja koulukuraattori Minttu Haveri. Työelämäpalaverissa aihe rajattiin, valittiin kohderyhmä, määritettiin käytettävä aika / ryhmä sekä varattiin teemapäivän vaatimat tilat. Teemapäivän ajankohdaksi sovittiin 13.5.2016 klo 9-14. Teemapäivän kohderyhmäksi valittiin Ikaalisten ala-asteen kaksi viides- ja kuudesluokkaa. Aikaa kummallekin kohderyhmälle varattiin 2 tuntia / ryhmä. Yhteensä oppilaita oli 71, joille mahdollistui osallistuminen teemapäivään.

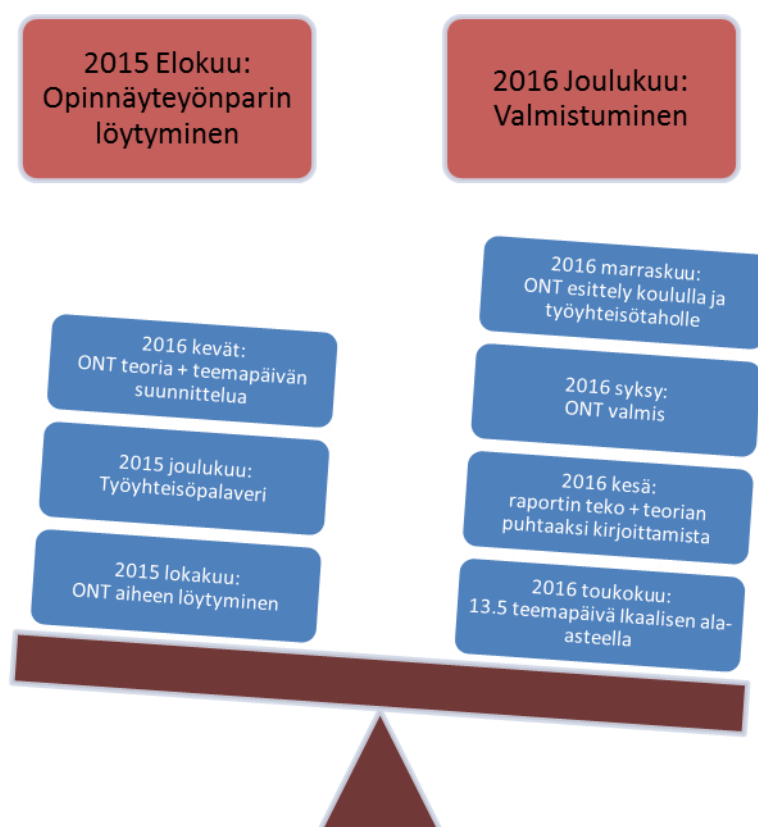
Tammikuussa aloitettiin teemapäivän suunnittelu. Tietoa lähdettiin etsimään eri lähteistä. Tiedon haussa apuna käytettiin mm. MeSH, Medic, Finna, Melinda, Uta, kirjaston palveluja sekä internetistä etsittiin ajankohtaista teoria tietoa.

Suunnitelma teemapäivästä tehtiin toiminnallisen opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Halusimme tehdä teemapäivänä jaetusta tiedosta mielekäästä, helposti ymmärrettävää, ajankohtaista, lapsia haastavaa sekä antaa keinoja mistä löytää lisää tietoa. Teemapäivää suunnitellessa mallipohjana käytettiin kolmea jo aikaisemmin laadittua Saperen-, Neuvokas- ja painokas ohjausmenetelmää. Malleja yhdistettiin ja muokattiin teemapäivään sopivaksi, josta syntyi oma mallipohja teemapäivään. Päädyimme kuuteen erillaiseen toimintapisteeseen missä oli saatavilla tietoa, konkreettista tekemistä, aistien käyttämistä ja tiedon keruuta sekä prosessointia. Lopuksi lapset tekivät ryhmässä omanlaisensa tuotoksen oppimastaan tiedosta. Valmis suunnitelma hyväksyttiin työyhteisössä, jonka jälkeen lähdimme rakentamaan teemapäivää.

Jaoimme työtehtävät keskenämme ja sovimme hankinnoista. Yhteyttä otettiin Ikaalisten yläasteen ilmaisutaidon opettajaan Juha Silmuun, jonka kanssa keskustelimme mahdollisesta näytelmästä, jonka ilmaisutaidonryhmä tuottaisi johdattamaan sekä elävöittämään

teemapäivän alkua ja aihetta. Juha Silmun kanssa neuvoteltiin aiheen rajauksista ja näytelmän sisällöstä. Maria Tiiran (2008) tutkimuksessa on todettu, että lapset pystyvät yhdistämään visuaalisen ja kielellisen informaation yhtenäisiksi kokonaisuuksiksi. Samalla saatiin ilmaisutaidonryhmässä olevilta tukioppilailta apukäsiä toimintapisteille.

Valmistauduimme teemapäivään varaamalla tarvittavat elintarvikkeet, työvälineet toimipisteille, rakennettiin toimipisteet. Teemapäivän loputtua rasti pisteet siivottiin ja tavarat järjestettiin omille paikoilleen. Teemapäivän aikana toimimme ryhmän vetäjinä, pitäen ajallisesti kiinni suunnitelmasta sekä ohjaten lapsia oikeille pisteille. Teemapäivän toimintaosuuden lopuksi lapsille ja opettajille annettiin palautelomakkeet, jotka he saivat täyttää luokissa nimettöminä (Liite 1. ja liite 2.) Palautteet kerättiin myöhemmin luokanvalvojlta. Näistä arvioitiin ja pohdittiin teemapäivän onnistuminen sekä tehtiin muutosehdotuksia. Kuvaamme opinnäytetyön aikataulutusta ja opinnäytetyön eri vaiheita (Kuvio 5).



KUVIO 5. Opinnäytetyön aikataulu

6.3 Sisällölliset ja toiminnalliset ratkaisut

Toiminnallinen teemapäivä toteutettiin Ikaalisten ala-asteella 13.5.2016 koulun salissa. Päivä koostui kahdesta kahden tunnin osuudesta sekä yhdestä 30 minuutin osuudesta kello 9-15 välisenä aikana. Ensimmäiseen osuuteen osallistui 32 viidennen luokan oppilasta ja toiseen osuuteen 38 kuudennen luokan oppilasta sekä kaksi Pro-luokan erityisoppilasta avustajineen.

Teemapäivän toiminnallinen osuus aloitettiin Ikaalisten yläasteen 8-luokkalaisten ilmaisutaidon ryhmän näytelmällä ”Ota porkkana!” jonka tarkoituksena oli alustaa teemapäivän aihetta ja sisältöä. Näytelmä oli suunniteltu yhteistyössä opinnäytetyön tekijöiden ja ilmaisutaidon opettajan kanssa. Ilmaisutaidon ryhmästä valittiin pitkän ja vaativan hakuprosessin jälkeen neljä kriteerit täyttävää tukioppilasta avuksemme toimipisteille, jotka ennen teemapäivää koulutettiin ja ohjattiin eritoimipisteille. Tukioppilaita valittiin avuksi, koska näin kuudesluokkalaiset pääsivät tutustumaan tuleviin tukioppilaisiinsa ennen siirtymistään yläasteelle syksyllä. Samalla haluttiin tukea tukioppilaiden ja tulevien yläastelaisten suhdetta ja tähän saatiin lupa yläasteen rehtorilta Helena Korkeakoskelta.

Teemapäivästä haluttiin tehdä havainnollistavia, oppilaita haastavia, konkreettiseen tekemiseen perustuvia, mielekkäitä, helposti ymmärrettäviä sekä ohjattiin etsimään ajankoh- taista uutta tietoa laadukkaista ja luotettavista lähteistä. Rastit koostuivat uudesta ravitsemussuositus ruokakolmio rastista, tietovisa rastista, vitamiini rastista, elämymatka ma- kujen maailmaan rasti, smoothien teko rastista ja havainnollistavasta sokeri arvaus ras- tista. Seuraavaksi kuvataan rastien sisältöä.

RASTI 1: Ruokakolmio

Rastin tehtävänä oli edistää lasten tietämystä ja ymmärrystä terveellisestä ravitsemuk- sesta ja tämän hetkisistä ravintosuosituksista. Tämä aihe valittiin, koska ravitsemussuo- situkset ovat muuttuneet 2014. Aiheeseen löytyi valtion ravitsemusneuvottelukunnan tuottama video https://www.youtube.com/results?search_query=ruokakolmio, joka konkretisoi opittavan asian visualisia keinoja käyttäen. Tutkimusten mukaan noin 11- vuoden iässä lapsi on kehittynyt visuaalisesti kypsälle tasolle. (Tiira 2008)

Rastin alussa oli n. 3,30 min kestävä video suomalaisten ravitsemussuositusten mukaisesta ruokakolmiosta. Videon lopusta jätettiin alkoholin osuus pois, koska tämä vain aikuisten osuuteen. Tämän jälkeen kerrattiin vielä kolmion kerrokset I-Pad ruudulta ja mitä ne pitivät sisällään ja miksi ne ovat tärkeitä. Avainsanoina oli monipuolisuus, kohtuus ja terveellisyys. Ohjauksessa huomioitiin, että annettava tieto oli kohderyhmän ikätason mukaista. Esimerkit olivat mahdollisimman konkreettisia, kuten maitotuotteet ovat lihasten kasvu ruokaa ja luiden kestävyydelle tärkeitä, kasvisrasvoista puhuimme aivoruokana ja sattumia saa syödä, mutta kohtuudella, ei joka päivä.

2-3 minuutin kertauksen jälkeen oli magneetti pohjaiselle taululle ruokakolmion omatoiminen rakentaminen (Kuva 1, Kuva 2). Samalla rastinohjaaja kertasi mitä ruoka-ainesosia kyseinen kerros piti sisällään ja miksi ne ovat tärkeitä. Haasteellisuutta tuodakseen palapeli piti sisällään myös väärän kokoisia paloja ja väärin päin olevia osia, jotta palapelin rakentaminen ei olisi liian helppoa.



KUVA 1. & KUVA 2. Ruokakolmio.

RASTI 2: Sokeri-arvaus

Rastin tehtävänä oli kertoa lapsille sokerin hyöty- ja haittavaikutuksista kasvulle ja kehitykselle sekä merkityksestä ravitsemus käyttäytymiseen, koska piilosokerin on nykyisissä teollisesti tuotetuissa elintarvikkeissa runsaasti. Todellisuudessa sokeria syödään jopa kaksi kertaa enemmän kuin ravintosuositus suosittelee, siksi sokereita sisältäviä elintarvikkeita ja valmisruokia tulisi välttää. Tarkoituksena oli konkreettisesti havainnollistaa, kuinka paljon piilosokeria eri tuotteissa on. Rastille valittiin tuotteita, joita lapset käyttävät nykyään melko paljon. (Ruokatieto yhdistys 2016; Taulu 2010)

Tässä rastissa oli viisi kaupasta ostettavaa tuotetta, mistä piti arvata paljonko ne sisältävät konkreettisesti sokeria sokeripaloina (Kuvio 6).



KUVIO 6. Sokeri-arvaus rastin tuotteet (MLL, n.d.a)

Pöydällä (Kuva 3) oli jokaisen tuotteen edessä tyhjä lautanen, johon lapset saivat ryhmässä miettiä ja keskustellen päättää kuinka paljon tuotteessa oli sokeria sokeripaloina. Tämän pohdittuaan he laittoivat kyseisen määrän lautaselle ja lopuksi heille oikea näytettiin oikea vastaus. Lopuksi heille annettiin tietoa liiallisen sokerin haitoista ja vaikutuksista sekä oppilaat saivat konkreettisesti nähdä sokeripaloina, kuinka paljon sokeria kyseiset tuotteet pitivät sisällään.



KUVA 3. Sokeri-arvaus.

RASTI 3: Vitamiini

Rastin tavoitteena oli kertoa lapsille eri vitamiinien lähteistä sekä niiden merkityksestä kasvulle ja kehitykselle. Vitamiini rastilla oli seitsemän vitamiinin alkulähdettä ja 7 eri vitamiinia merkittynä lapuissa (Kuva 4). Lasten oli tarkoitus arvata ja etsiä oikea vitamiini oikean vitamiinin lähteelle. Vitamiinien lähteet porkkana, appelsiini, tomaatti, parsakaali, kananmuna, kala ja maitotuote olivat konkreettisesti käsin kosketeltavissa pöydällä. Ohjaajalle esitettyjen kysymysten perusteella lapset saivat lisää tietoa vitamiinien lähteistä sekä niiden terveysvaikutuksesta lapsen kehityksessä ja kasvussa.



KUVA 4. Vitamiini.

RASTI 4: Tietovisa

Rastin tehtävänä oli kartoittaa lasten tämän hetkistä tietämystä ravitsemuksesta ja korjata vääriä uskomuksia ravintoaineista. Rastilla lapset saivat jakaa tietämystään yhdessä sekä ratkoa kysymysten vastauksia. Lapset tekivät yhdessä (Liite 3). kysely lomakkeen, joka käytiin lopuksi läpi koko ryhmän kesken ja lapset saivat keskustella asioista mitkä herättivät kysymyksiä ja mielenkiintoa. Rastilla ohjaaja johdatteli keskustelua sekä tarvittaessa korjasi vääriä uskomuksia terveellisestä ravitsemuksesta. Tietovisan kysymyksiä laadittaessa pyrimme miettimään lasten ravitsemuksen keskeisiä ydinasioita.

RASTI 5: Maistelu

Rastilla oli tarjolla 16 eri ruoka-ainetta vihanneksista hedelmiin, joita lapset saivat maistaa. Rastin tehtävänä oli antaa lapsille erilaisia makuelämyksiä Sapere-menetelmän mukaisesti. (Luostarinen 2014, 8) Menetelmässä lapsia ohjataan huomioimaan maku-, näkö- ja hajuaistien käyttöä (Kuva 5). Aluksi kysyttiin ryhmän jäseniltä mahdolliset allergiat, jotka voisivat estää joidenkin ruoka-aineiden maistelun. Tämän jälkeen ryhmän jäsenet saivat itse valita haluamansa ruoka-aineen, jota maistoi. Jokainen ryhmän jäsen sai maistaa useampaa makua halutessaan. Maistelun jälkeen oppilaan piti arvata mitä oli maisteltu. Oppilailta kysyttiin rastilla olevien ruoka-aineiden ravintosisällöstä, kuten esimerkiksi mitä hyötyä vihanneksista ja hedelmistä on sekä mitä vitamiineja niistä saa. Ryhmät saivat rastilla uutta tietoa eri ruoka-aineiden terveysvaikutuksista omalle kasvulle ja kehitykselle. (Mikkola 2010)

Aromaa ym. (2010) toteavat artikkelissaan, että maistamalla ruokaa 5-10 kertaa sen maku muuttuu vähitellen tutummaksi ja maku muuttuu miellyttävämmäksi. Yhtenä rastin tehtävistä oli antaa lapsille uusia makuelämyksiä ja kokemuksia. Maistelussa suosituimmaksi nousi limen ja sitruunanmaut, näitä haluttiin maistella useammin.



KUVA 5. Maistelu

RASTI 6: Smoothie

Rastin tehtävänä oli antaa tietoa terveellisestä välipalasta ja kuinka välipalan voi helposti valmistaa. Rastilla lapset saivat itse valmistaa smoothien haluamistaan raaka-aineista (Kuva 6). Smoothieta tehdessä lapsia neuvottiin eri raaka-aineiden terveellisyydestä kasvulle, kehitykselle ja päivittäisen energian saannille. Ryhmät saivat maistella halutessaan muiden ryhmänjäsenten smoothieita ja löytää uusia makuelämyksiä.

Perustana rastilla oli Sapere-menetelmän mukaisesti eri aistien aktivoiminen. Rastin ideana oli tuottaa ruuantekoon positiivisia elämyksiä ruuanvalmistamisesta, mitä oppilaat voivat viedä mukanaan kotiin. (Luostarinen 2014, 8) Pedagogi John Dewey (Paalasmaa 2011, 70-72) kasvatusfilosofian avainkäsitteenä on toiminnallinen oppiminen, jolloin tekemällä oppiminen on lapsille ominaista, näin he oppivat tekemällä ja ovat innokkaita tekijöitä.



KUVA 6. Smoothie.

6.4 Teemapäivän palaute

Teemapäivän päätteeksi jaoimme oppilaille (Liite 1.) ja opettajille (Liite 2.) omat palautelomakkeet, joita pyydettiin täyttämään opettajan kanssa paremmalla ajalla luokassa. Palautteita saimme opettajilta 3/5 (66%) kappaletta, viidesluokkalaisilta 27/33 kappaletta (82%) ja kuudesluokkalaisilta 34/38 kappaletta (89%). Seuraavassa osuudessa avaamme lasten palautteiden tuloksia saadun otannan perusteella (Kuvio 7.)

	5lk		6lk	
Vastauksia	27/33 (82%)		34/38 (89%)	
Vastasiko teemapäivän sisältö odotuksia?				
Kyllä:	14	52%	17	50%
Jotenkuten:	13	48%	17	50%
Huonosti:				
Olivatko rastit mielenkiitoisia?				
Kyllä:	25	93%	22	65%
Jotenkuten:	2	7%	11	32%
Huonosti:			1	3%
Opitko mitään uutta?				
Kyllä:	24	89%	29	85%
En:	3	11%	5	15%
Kiinnostaisiko sinua osallistua vanhempiesi kanssa ruuan valmisteluun/suunnitteluun kotona?				
Kyllä:	15	56%	18	53%
Ehkä:	12	44%	13	38%
Ei:			3	9%
Heräsikö sinulle uusia ajatuksia oman ravitsemuksen suhteen teemapäivän aikana?				
Kyllä:	23	85%	15	44%
Ei:	4	15%	19	56%

KUVIO 7. Teemapäivän palaute

Viides- ja kuudesluokkaslaisten tulokset olivat valtaosalta hyvin samanlaiset, suurimmat eroavaisuudet tulivat esiin vain yhdessä kysymys kategoriassa. Teemapäivän odotukset olivat lähes identtiset, 14 (52%) lasta vastasi teemapäivän vastanneen odotuksiaan, kun kuudesluokkalaisista osuus oli 17 (50%) lasta. Rastien mielenkiintoisuudessa vain kuudesluokkalaisissa 1 (3%) oli sitä mieltä, että rastit eivät olleen mielenkiintoisia, 33 (97%) piti kuitenkin mielenkiintoisina tai jotenkuten mielenkiintoisina, viidesluokkalaisissa 25 (93%) oli sitä mieltä, että rastit olivat mielenkiintoisia. Lasten mielestä smoothie, maistelu ja sokeriarvaus olivat mielenkiintoisimmat ja eniten pidetyt rastit. Viidesluokkalaisista 24 (89%) ja kuudesluokkalaisista 29 (85%) olivat sitä mieltä, että oppivat jotain uutta.

Tuloksista havaittiin, että lapsia kiinnostaa selvästi osallistuminen ruuan tekoon tai suunnitteluun. Viidesluokkalaisista 15 (56%) kiinnostaisi osallistua ruuan suunnitteluun tai tekoon ja 12 (44%) oli harkitsevalla kannalla. Kuudesluokkalaisten osuudet olivat lähes identtiset, ainoastaan 3 (9%) ilmoitti ettei ruuanteko tai suunnittelu kiinnosta yhtään. Oli mielenkiintoista huomata, että nämä kolme valitsivat mielenkiintoisimmaksi rastiksi kuitenkin sen rastin, jossa he pääsivät itse tekemään ruokaa. Suurimmat eroavaisuudet kyselyn tuloksissa tuli viimeistä kysymys kategoriasta missä kysyttiin uusien ajatusten heräämisestä. Viidesluokkalaisilla heräsi selvästi enemmän uusia ajatuksia, jopa 23 (85%) oli sitä mieltä. Kuudesluokkalaisista 15 (44%) teemapäivän herättäneen uusia ajatuksia.

Teemapäivässä mukana ollut koulun henkilökunta, oli sitä mieltä, että teemapäivä vastasi odotuksia. Heidän mielestään lapset olivat aidosti kiinnostuneita teemapäivän sisällöstä ja teemapäivä herätti keskustelua vielä jälkikäteenkin. Henkilökunnan mielestä rastit oli suunniteltu 11-12-vuotiaille lapsille sopiviksi. Toiminnallista osuutta pidettiin hyvänä sekä lasten mielenkiinto ja vireys pysyi korkealla koko kahden tunnin ajan.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikka kuvailee tapoja toimia ihmisten kanssa. Käsitukset ja tulkinnat väärästä ja oikeasta, hyvästä ja pahasta vaihtelevat poliittisten ja kulttuuristen tilanteiden mukaan. Etiikka koostuu monista eri arvoista, periaatteista, ihanteista ja tulkinnasta väärästä ja oikeasta. Eettiset ohjeet eivät anna valmiita vastauksia moraalisiin ongelmiin, mutta antavat työkalut syvällisemmälle keskustelulle. (Leino-Kilpi & Välimäki 2006)

Leino-Kilven ja Välimäen (2006) mukaan eettiset kysymykset nousevat esille aina, kun ollaan tekemisissä ihmisten kanssa. Hoitotyössä esille nousevat oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan kysymyksiä. Hoitotyössä eettisten ohjeiden kulmakivenä ovat kunnioitus ihmisarvoa kohtaan riippumatta uskonnosta, iästä, mielipiteistä, kyvyistä tai sukupuolesta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnetään usein tutkimuseettisiä vaatimuksia, jotta opinnäytetyö voidaan pitää luotettavana ja eettisesti hyväksyttävänä. Opinnäytetyön on täytynyt tehdä hyvän tieteellisten vaatimusten ja käytännön mukaisesti. Opinnäytetyötä tehdessä noudatetaan eettisten ohjeiden mukaisia vaatimuksia ja sääntöjä. Tekijän tai tekijöiden pitää toimia rehellisesti, eivätkä saa huijata opinnäytetyötä tehdessä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013)

Opinnäytetyön aihe syntyi koulun ja tekijöiden välisten keskustelujen aikana, jossa aihe nostettiin tärkeämmäksi näkökannaksi työelämätahon puolelta. Opinnäytetyön aihe katsottiin hyödyttävän kaikkia osapuolia. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2013) mukaan opinnäytetyön hyödyllisyys on yksi periaate tutkimusetiikassa, antaen samalla oikeutuksen tutkimuksen lähtökohdalle. Opinnäytetyön suunnitelman valmistuttua ja hyväksytettyä haimme luvan opinnäytetyölle. Noudatimme työtä tehdessä eettisiä ohjeita kuvien ja kuvioiden ohjeistuksen mukaan.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin työn tehtäviä, tarkoituksia ja tavoitteita, jotka toimivat ohjenuorina prosessin edetessä. Opinnäytetyön aihe perustui todelliselle tarpeelle, joka rajattiin tarkasti työelämätahon, opettajan ja tekijöiden kesken yhteisymmärryksessä. Huomioimme opinnäytetyötä tehdessä työelämätahon toiveet teemapäivästä sekä opettajan ohjeet kirjallisen työn tekemisestä, jolla lisättiin työn luotettavuutta.

Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään tuoreita 2000-luvun jälkeen julkaistuja lähteitä, pyrkien pitämään lähteet alle 10:n vuotta vanhoina, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Lähteinä käytettiin pääosin kirjallisuutta sekä internet-lähteitä. Pyrimme varmistamaan lähteiden luotettavuuden käyttämällä luotettuja ja tunnettuja sivuja, kuten esimerkiksi Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos sekä opetushallitus.

Tiedon haussa apuna käytimme mm. MeSH, Medic, Finna, Melinda, Uta ja kirjaston palveluja. Opiskelujen aikana olemme saaneet käytännön ohjausta näiden käytöstä. Olemme hakeneet tietoa ja aineistoja englanniksi ja suomeksi, luotettavilla ja oikeilla hakusanoilla.

Teemapäivään avuksi valitut tukioppilaat koulutettiin jolloin, he saivat valmiuden ja materiaalin toimia omien rasti pisteidensä toimijana. Tällä tavalla halusimme varmistaa tiedon luotettavuuden ja laadun. Teemapäivän aikana pyrimme toimimaan tarkasti ja huolellisesti sekä ohjaamaan toimintaa, jolloin teemapäivän toimivuus ja joustavuus onnistuivat. Teemapäivässä käytetyt raaka-aineet olivat tuoreita ja aseptisesti käsiteltyjä. Ohjaustilanteisiin osallistuneiden lasten turvallisuutta, yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin opinnäytetyön prosessin aikana.

Parityöskentely lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta. Parityöskentelyssä pyrittiin tasavertaisuuteen ja kunnioitimme toistemme mielipiteitä aiheeseen liittyen. Työn edistymistä lisäsi vastuu ja työnjaon jakaminen kollegiaalisen tasapuolisesti sekä parityöskentelyllä motivoitiin toisiamme prosessin aikana. Työssä käytetyt lähteet valitsimme yhdessä noudattaen lähde kriittisyyttä, kansainvälisiä lähteitä käyttäessämme teimme käännökset yhdessä, jolloin käännösvirheiden riski väheni.

7.2 Kehittämisehdotukset

Teemapäivästä saadun palautteen perusteella saavutimme toiminnallisen osuuden tavoitteet. Palautteen perusteella lapset saivat uutta tietoa ravitsemuksesta. Rastit olivat lasten mielestä mielenkiintoisia ja mielekkäitä. Lapset pitivät eniten toiminnallisista rasteista, missä he itse pääsivät osallistumaan. Toiminnallisten rastien osuutta voitaisiin selkeästi lisätä ja kehittää. Koulu voisi ottaa tämänkaltaisen mallin käyttöönsä tulevaisuudessa opettaessaan lapsia ravitsemuskasvatuksessa.

Palautteita lukiessa heräsi mielenkiinto, kuinka palaute jakautui sukupuolten välillä. Teorian mukaan tytöt ovat kiinnostuneempia terveystietoisuudesta ja terveellisistä elämäntavoista. Palautteessa oltaisiin voitu kysyä anonyymisti täyttäjän sukupuoli. Tämän perusteella voisi rasteja kohdentaa sukupuolen kiinnostusten kohteiden mukaan.

Ikaalisten ala-aste saa käyttää kehittämäämme teemapäivän-mallipohjaa omassa opetuksessaan. Tarvittaessa he saavat muokata konseptia sopimaan paremmin heidän opetusmenetelmiä vastaaviksi ja tarkoituksen mukaisemmiksi.

7.3 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen edistyi sujuvasti yhteistyössä. Aikataulu muuttui muutamaaan kerran opinnäytetyöprosessin aikana, mutta aikataulumme pysyi lopulta hyvin hallinnassa. Opinnäytetyön tekemisen loppumetreillä tuli hiukan kiire, mutta hyvällä suunnittelulla ja omalla aktiivisella asenteella sekä joustavuudella saimme opinnäytetyön tehtyä. Iso kiitos opettajalle ehdotuksesta teemapäivän pitämisestä jo keväällä 2016 eikä syksyllä 2016 kuin meidän alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoitus. Tämä helpotti todella paljon opinnäytetyön teoriaosuuden puhtaaksi kirjoittamista ja hiomista lopulliseen asuunsa. Vaikka elämäntilanteemme muuttuivat opinnäytetyötä tehtäessä, pystyimme mukautumaan ja etsimään yhteistä aikaa työllemme. Samalla pystyimme luottamaan toisiimme siinä, että työ valmistuu ajoissa, vaikka toiselle tulisi hetkellisesti esteitä.

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena syntynyt teemapäivä oli varsin onnistunut. Omasta miestämme saimme teemapäivänä lapset pohtimaan omaa ravitsemuskäyttäytymistään. Ennen teemapäivää testasimme neljän rastin toimivuutta kahdessa muussa Ikaalisten kyläkoulussa. Heidän palautteen perusteella saimme varmuutta rastien toimivuudesta ja pystyimme muokkaamaan niitä tarvittaessa ennen varsinaista teemapäivää. Ilmaisutaidon ryhmän esittämä näytelmä ”Ota Porkkana!” toimi hyvin aiheeseen alustuksena ja orientoi lapset teemapäivään. Teemapäivä sujui aikataulullisesti johdonmukaisesti sekä aikaa jäi hyvin lasten omille tuotoksille.

Aikataulussa pysyminen oli yksi suurimmista haasteista opinnäytetyötä tehdessä. Aikataulujen yhteen sovittaminen oli välillä vaikeaa, toisaalta se oli myös voimavara, että teimme työn kahdestaan. Välillä tieteellisen julkaisujen hakeminen oli vaikeaa ja ahdistavaa, iso kiitos kirjaston työntekijöille ja heidän pitkälle pinnalle auttaessaan meitä tiedon haussa ja artikkelien tilaamisessa. Tietoa aiheeseen löytyy paljon, mutta aiheen rajaaminen tiettyihin raameihin oli välttämätöntä ja helpotti työn tekemistä paljon.

Tietoa ravitsemuksesta oli niin paljon, että jouduimme tarkkaan miettimään, mitä asioista halusimme tuoda esille rastien muodossa teemapäivänä ja kuinka teoria kohtaa käytännön. Teoriassa esiin nousi lasten toiminnallinen oppiminen ja tähän halusimme tuoda Sapere-menetelmän mukaisesti sokeriarvaus-, smoothie- ja maistelurastin. Halusimme myös haastaa lasten kilpailuviettiä ja yleistä tietämystä ravitsemuksesta, jolloin valitsimme vitamiini- ja tietovisarastin. Tieteellisen teoriaa halusimme havainnollistaa lapsille visuaalisessa muodossa. Tähän valitsimme ravitsemusneuvottelukunnan uuden ravitsemussuositukset havainnollistavan ruokakolmion. Siitä löytyi valmiiksi tehty virallinen video ja kaavio, mitkä lasten oli helppo havainnollistaa visuaalisesti ja auditiivisesti.

Teemapäivän rastien materiaalit suunnittelimme ja valmistimme yhdessä sekä osan laitteista ostimme. Yhteisbudjetti oli kaiken kaikkiaan noin 300€. Tämä summa kattoi laitteet, ruoka-aineet sekä muut tarvittavat välineet. Koulun puolelta saimme käyttöömmme liikuntasalin, pöydät ja tuolit.

Mitä opimme? Opinnäytetyötä tehdessä luimme ravitsemukseen ja ravitsemuskäyttäytymiseen liittyvää teoria tietoa paljon. Opimme paljon uutta, mutta samalla vahvasti entuudestaan jo opittua sekä tiedostettua tietoa. Opimme myös opinnäytetyöprosessista sekä

teemapäivän organisoimisesta ja järjestämisestä. Huomasimme, että on tärkeää suunnitella projektin erivaiheet ja aikatauluttaa ne jolloin työn edistymistä voi konkreettisesti seurata sekä johtaa. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) 2005. Suomalaisten terveys. Saarijärvi: Duodecim. 73.

Aromaa, M., Ketola, M., Kyllönen, J., Lagström, H. & Tuomasjukka, S. 2010. Ravitsemusohjauksessa huomioitava muutakin kuin suositukset. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 11/2010. Luettu 1.2.2016.

Asikkala. 2015. Ruokahetki – ravitsemuskäsikirja. Luettu 13.9.2016. <https://www.asikkala.fi/wp-content/uploads/2014/09/Ruokahetki-ravitsemuskasikirja.pdf>

Eloranta, A-M. 2014. Diet, Body Adiposity and Cardiometabolic Risk in a Population Sample of Primary school Children. University of Eastern Finland. Kuopio. Väitöskirja.

Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovas-kainen, M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.) 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Raportti 16/2012. Terveiden ja hyvinvointilaitos. Tampere.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2011. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.

Holli, BB., O’Sullivan Maillet, J., Beto, J. & Calabrese R. 2009. Communication and education skills for dietetics professionals. Lippincott Williams and Wilkins.

Huovila, J. 2016. Tapauskohtaisuuden taju - Julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistyminen ja ravitsemusasiantuntijuus 2000-luvun mediateksteissä. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Porvoo: WSOY

Janhunen K-M. 2013. Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. Itä-Suomen yliopisto Yhteiskuntatieteiden ja kauppätieteiden tiedekunta. Kuopio.

Juntunen, K. 2011. Makuasiaa! –Ruokateatteri lasten ravitsemuskasvattajana. Itä-Suomen Yliopisto. Pro-Gradu-tutkielma.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Käypä hoito-suositus. 2013. Lihavuus (lapset). Luettu 22.12.2015. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50034>

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut: sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Luostarinen, P. 2014. Sapere-menetelmä ja ruokakasvatuksen käytänteet varhaiskasvatuksessa – yhteydet leikki-ikäisen lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöön. Itä-Suomen yliopisto. Lääketieteen laitos. Pro-gradu-tutkielma.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. n.d.a Tiedätkö kuinka paljon syöt sokeria. Luettu 20.2.2016. http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/syohyvaa/sokeri/

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. n.d.c. Koulu ja kaverit. Luettu 19.9.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulu/ylakouluelamaa/koulu_ja_kaverit/

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2015. Luettu 22.12.2015. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/>

Mikkola H-K. 2010. Aistien ruokamaailmaan – opas kerhonohjaajalle. Helsinki: Lönnberg Painot Oy.

Mustonen, A. & Salokoski, T. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja –sääntelyn käytäntöihin. Julkaisu 2/2007. Helsinki: Mediakasvatusseura ry.

Neuvokas perhe. 2012. Suomen Sydänliitto ry. <http://www.sydanliitto.fi/lapset-ja-syomiskayttaytyminen>

Niskala, S. 2006. Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisen ruokatottumuksiin. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu-tutkielma.

Opetushallitus. 2016. Viitattu 3.6.2016. <http://www.oph.fi>

Opetushallitus. 2015a. Ikä ja vanhemmat vaikuttavat valintoihin. Luettu 22.12.2015 http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ika_ja_vanhemmat_vaikuttavat_valintoihin

Opetushallitus. 2015b. Luettu 4.12.2015. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ruoka_ja_ravitsemuskasvat_oppimisjatkumona

Paalasmaa, J. (toim.) 2011. Lapsesta käsin kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628

Rauna, R. (toim.) 2013. Nuorten mediamaailman päähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura ry. Luettu 15.9.2016. http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf

Rautakoura, R. 2007. Suomen UNICEF 40 vuotta – tarinoita ja kehityskertomuksia 1967 – 2007. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ruokatieto Yhdistys ry. 2016. Hyvä tietää sokerista ja juomista. Luettu 12.9.2016.

<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/ravitsemus/suosittelvat-valinnat/hyva-tietaa-sokerista-ja-juomista>

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen mielenterveysseura. N.d. Poikien syömishäiriöt. Luettu 19.9.2016. www.mielenterveysseura.fi

Syömishäiriöliitto-Syli ry. 2009. Syömishäiriöt – mistä on kyse? Ensitieto-opas syömishäiriöön sairastuneiden lasten ja nuorten vanhemmille. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Luettu 16.9.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

Tiira, M. 2008. Visuospatiaalisten taitojen kehittyminen 7-15-vuotiailla lapsilla. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma.

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyiden käsitteleminen Suomessa. Helsinki.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokasuositus. Helsinki: Savion kirjapaino Oy.

Vanhala, M. 2012. Lapsen ylipaino – riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat. Oulun yliopisto. Oulu.

Vilen, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2007. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. 1.-2 painos. Helsinki: WSOY

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

World Food Program. 2016. Tilastotietoa nälästä. Luettu 16.9.2016
<http://fi.wfp.org/node/16139>

LIITTEET

Liite 1. Oppilaiden palautekysely

1 (2)

Ota porkkana ! Se on terveellistä !

PALAUTE TEEMAPÄIVÄSTÄ

13.05.2016

Toivomme, että annatte palautetta pitämästämme teemapäistä koskien ravitsemusta.

Vastasiko teemapäivän sisältö odotuksiasi?

Kyllä ☐

Jotenkuten ☐

Huonosti ☐

miksi: _____

Olivatko rastit mielenkiintoisia?

Kyllä ☐

Jotenkuten ☐

Ei ☐

miksi: _____

Opitko mitään uutta?

Kyllä ☐

En ☐

Mitä: _____

Mikä oli mielenkiintoisin rasti:

(jatkuu)

2 (2)

Ota porkkana ! Se on terveellistä !

Kiinnostaisiko sinua osallistua vanhempiesi kanssa ruuan valmistamiseen/suunnitteluun kotona?

Kyllä ☐

Ehkä ☐

Ei ☐

Miten: _____

Heräsiikö sinulle uusia ajatuksia oman ravitsemuksen suhteen teemapäivään aikana?

Kyllä ☐

Ei ☐

Mitä: _____

Mitä muuttaisit omassa ravitsemuksessasi tästä eteenpäin?

Kiitos palautteesta

ja oikein hyvää kesää !



Liite 2. Opettajien palautekysely

1 (2)

Ota porkkana ! Se on terveellistä !

PALAUTE TEEMAPÄIVÄSTÄ

13.05.2016

Toivomme, että annatte palautetta pitämästämme teemapäistä.

Vastasiko teemapäivän sisältö odotuksiasi?

Kyllä ☐Jotenkuten ☐Huonosti ☐

miksi: _____

Olivatko mielestäsi lapset aidosti kiinnostuneita teemapäivästä?

Kyllä ☐Jotenkuten ☐Huonosti ☐

miksi: _____

Oliko rastien sisältö mielestäsi selkeä lapsille?

Kyllä ☐Jotenkuten ☐Ei ☐

miksi: _____

(jatkuu)

2 (2)

Ota porkkana ! Se on terveellistä !

Syntyikö luokassa keskustelua oppilaiden välillä ravitsemuksesta teemapäivän jälkeen?

Kyllä ☐

Ei ☐

Mistä:

Parannusehdotuksia:

Jäikö jotain tärkeää tietoa mielestäsi puuttumaan?

Kiitos palautteesta

ja hyvää kesää !!!



Liite 3. Tietovisa

1 (4)

NIMI _____

Kysymykset:

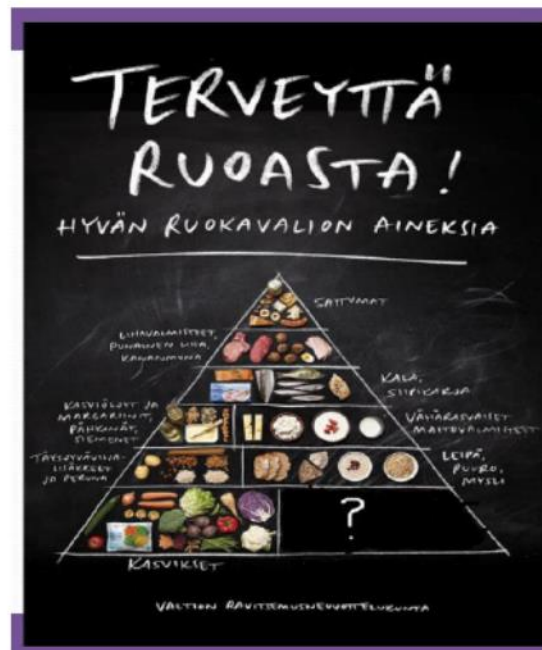
1. Montako ruokailukertaa päivässä tulisi olla?

- A) 3
B) 8
C) 5

Ja nimeä ne järjestyksessä: _____

2. Mitkä kaksi tärkeää ruoka-ainesta kuvasta on peitetty?

Vastaus _____



(jatkuu)

2 (4)

3. Onko seuraava lautasmalli oikeaoppinen?



A) ON, miksi?

B) EI, miksi?

4. Mikä tai mitkä seuraavista on paras vaihtoehto välipalaksi?

A)



D)



B)



E)



C)



F)



(jatkuu)

3 (4)

5. Mitkä ravintosisällöistä kertoo, että tuote sisältää suolaa ja sokeria?

- a) Energia
- b) Hiilihydraatit
- c) Ravintokuitu
- d) Natrium

RAVINTOSISÄLTÖ/ 100 g	
Energiaa	1100 kJ (280 kcal)
Proteiinia	10 g
Hiilihydraatteja	28 g
josta sokereita	5 g
josta laktoosia	0 g
Rasvaa	2,8 g
josta tyydyttyneitä rasvahappoja	0,8 g
Ravintokuitua	6,3 g
Natriumia	0,4 g

6. Energiajuomia ei suositella alle 15-vuotiaille, koska ne aiheuttavat;

- a) Riippuvuutta
- b) Keskittymiskyvyttömyyttä
- c) Uniongelmia
- d) Ripulia

(jatkuu)

4 (4)

7. Kuinka monta sokerinpalaa yhdessä energiajuomapullossa (0.5l) on suurinpiirtein?

- A) 5
- B) 8
- C) 40
- D) 24



8. Kovat eli tyydyttyneet rasvat ovat hyviä rasvoja ja niitä kannattaa syödä paljon?

- A) Oikein
- B) Väärin

9. Kuinka monta kertaa kalaa tulisi syödä viikossa?

- A) 1
- B) 2-3
- C) 5
- D) 6