

Taina Haapala

Anna Sainio

INTERVENTIO SYVÄRAUMAN JA MERIRAUMAN KOULUJEN
OPPILAILLE TERVEELLISESTÄ RAVITSEMUKSESTA

Hoitotyön koulutusohjelma

2017

INTERVENTIO MERIRAUMAN JA SYVÄRAUMAN KOULUJEN OPPILAILLE TERVEELLISESTÄ RAVITSEMUKSESTA

Haapala, Taina & Sainio, Anna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2017
Sivumäärä: 56
Liitteitä: 16

Asiasanat: alakoululainen, interventio, kasvikset, lautasmalli, terveellinen ravitsemus, terveyden edistäminen

Projektina toteutettu opinnäytetyö perustui Fiilis-hankkeeseen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on mukana toteuttamassa kansainvälistä Feel4diabetes eli Fiilis-hanketta. Hankkeen yhtenä tärkeänä tavoitteena on ehkäistä lasten ja heidän perheitään sairastumasta tyyppin 2 diabetekseen. Fiilis-hanke toteutetaan Satakunnassa ja mukana on yhteensä 29 koulua, jotka on jaettu menetelmä- ja vertailukouluihin. Merirauman ja Syvärauman koulut valikoituivat tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi. Molemmat koulut kuuluvat menetelmäkouluihin.

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää interventio terveellisestä ravitsemuksesta Merirauman ja Syvärauman kouluihin. Projektin tavoitteena oli, että lapset saavat lisää tietoa terveellisestä ruokavaliosta sekä kasvien ja lautasmallin tärkeydestä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi terveellisestä ravitsemuksesta itse tehty video.

Opinnäytetyön interventio järjestettiin Merirauman koululla 15.2.2017 ja Syvärauman koululla 17.2.2017. Interventio toteutettiin kummallakin koululla yhtenä päivänä ja päivä sisälsi kolme osa-aluetta, joita olivat luento-osuus, toiminnallinen osuus sekä päivän loppuyhteenveto. Luennolla näytettiin terveellisestä ravitsemuksesta itse tehty video, jonka aiheista keskusteltiin oppilaiden kanssa. Toiminnallinen osuus oli rasti-suunnistus, joka sisälsi yhteensä viisi rastia. Rasteilla oli terveelliseen ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä ja tehtäviä. Rastisuunnistuksen jälkeen kokoonnuttiin yhteiseen luokkatilaan ja päivä päätettiin rastien oikeiden vastauksien läpikäymisellä sekä kuniakirjojen jakamisella.

Palaute interventiosta kerättiin palautelomakkeella sekä opettajilta että oppilaita. Palausteesta kävi ilmi, että intervention jälkeen koulujen oppilaat tiesivät kuinka kootaan lautasmallin mukainen ateria sekä terveellisen ravitsemuksen merkityksen omaan hyvinvointiinsa. Oppilaat kokivat päivän mielenkiintoiseksi ja hyödylliseksi. Video annettiin koulujen opettajille myöhempää käyttöä varten. Opettajat kokivat videon olevan hyvä opetusmenetelmä oppilaille terveellisestä ravitsemuksesta.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, esimerkiksi kyselytutkimuksena, miten koulussa ohjataan oppilaita terveelliseen ravitsemukseen ja miten opetusvideota on hyödynnetty opetuksessa.

INTERVENTION FOR PUPILS AT MERIRAUMA AND SYVÄRAUMA ELEMENTARY SCHOOLS ABOUT HEALTHY NUTRITION

Haapala, Taina & Sainio, Anna
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
March 2017
Number of pages: 56
Appendices: 16

Keywords: pupil, intervention, vegetables, healthy nutrition, food plate model, health promotion

The project of this thesis is based on Fiilis (Feel4Diabetes) project. National Institute for Health and Welfare is in part of carrying out this international Fiilis project. One of the main aims in the project is to prevent children and their families to get type 2 diabetes. Fiilis project is executed in Satakunta and there is altogether 29 elementary schools, which have been separated in method schools and comparison schools. Merirauma and Syvärauma elementary schools was selected as a target group for this thesis and these schools are method schools.

The purpose of this thesis was to organize an intervention about healthy nutrition at Merirauma and Syvärauma elementary schools. The aims of this project was to provide more information of healthy nutrition as well as the importance of vegetables and the food plate model among pupils. A self-made video about healthy nutrition was produced during the making of this thesis.

The intervention of this thesis was carried out at the school of Merirauma in 15.2.2017 and at the school of Syvärauma in 17.2.2017. The intervention happened in one day in the schools and the day included three main sectors which were a lecture at the beginning, functional part and the closure of the day. The video about healthy nutrition was presented at the lecture. There was questions for the pupils in the video, which were the topic of discussion. The functional part was an orienteering from task points to another. There were five task points altogether and they kept in healthy themed questions and tasks. After task point orienteering, everyone gathered in one class room. Right answers to the tasks were solved at the closure of the day together and the pupils got their own diplomas.

The feedback on the intervention was gathered with a feedback form from both teachers and the pupils. As a results on the feedback turned out that pupils knew how to piece together the food plate model and they knew the healthy nutrition in our well-being. Pupils experienced the day interesting and useful. The teachers experienced the video as a very useful teaching method about healthy nutrition for the pupils.

As a further research it would be interesting to clarify, how the pupils are guided to healthy nutrition and how the video is utilized in teaching.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PROJEKTIN TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ.....	7
2.1	Fiilis-hanke.....	7
2.2	Merirauman koulu.....	8
2.3	Syvärauman koulu.....	9
3	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	9
3.1	Terveellinen ravitsemus.....	10
3.1.1	Hiilihydraatit.....	11
3.1.2	Proteiinit.....	12
3.1.3	Rasvat.....	12
3.1.4	Vitamiinit.....	14
3.1.5	Kivennäisaineet.....	16
3.1.6	Kasvisten merkitys ruokavaliassa.....	18
3.2	Ravitsemussuositukset.....	19
3.2.1	Ruokakolmio.....	20
3.2.2	Lautasmalli.....	21
3.2.3	Ateriarytmi.....	22
3.3	Tyypin 2 diabetes.....	24
3.4	Alakoululainen.....	24
3.5	Interventio.....	25
3.6	Aikaisempia tutkimuksia.....	26
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE.....	28
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	28
5.1	Toteutussuunnitelma.....	29
5.2	Projektin resurssit ja riskit.....	29
5.3	Luento-osuus.....	30
5.3.1	Videon käsikirjoitus.....	31
5.3.2	Videolla käytetyn musiikin tekijänoikeudet.....	36
5.4	Rastisuunnistus.....	37
5.5	Päivän yhteenveto luokkatilassa.....	39
5.6	Arviointisuunnitelma.....	39
6	PROJEKTIN TOTEUTUS.....	40
6.1	Interventio Merirauman koululla.....	40
6.2	Interventio Syvärauman koululla.....	42
7	PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN.....	44
7.1	Arviointi projektin vaiheista sekä resursseista.....	44

7.2	Opettajien ja oppilaiden palaute interventiosta	47
7.3	Projektin eettisyys	49
7.4	Oman ammatillisen kasvun arviointi ja jatkotutkimusehdotus	50
LÄHTEET		52
LIITTEET		

1 JOHDANTO

Tyypin 2 diabetesta sairastaa Suomessa noin 300 000 henkilöä. Tämän lisäksi 150 000 henkilöä sairastaa tyypin 2 diabetesta tietämättään. Yleensä tähän diabetekseen sairastuu yli 40-vuotiaat, jolloin puhutaankin aikuistyyppin diabeteksestä. (Diabetesliiton www-sivut 2017.) Monissa väestöissä aikuistyyppin diabetes on lisääntynyt lapsilla. Tyypin 2 diabetesta on diagnosoitu alle 1 %:lla lapsista Euroopassa. Amerikassa luku on suurimmillaan jopa 17 %. Tutkimusten mukaan, lapset, joille on diagnosoitu tyypin 2 diabetes, on merkittävästi esiintynyt lihavuutta. (Lipsanen-Nyman 2012.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on mukana toteuttamassa kansainvälistä Feel4diabetes eli Fiilis-hanketta. Mukana on yhteensä kuusi EU-maata. Suomessa Fiilis-hanke kohdistuu Satakuntaan ja hanke toteutetaan yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa. Hankkeen tavoitteena on siis ehkäistä tyypin 2 diabetesta lapsiperheissä sekä edistää lasten terveellisiä elintapoja. Mukana on yhteensä 29 alakoulu Satakunnasta. Koulut on jaettu menetelmä- ja vertailukouluihin. Kouluissa hankkeeseen osallistuvat 1.-3. -luokkalaiset. (Feel4diabetes 2016.)

Tämän opinnäytetyön interventio toteutetaan Syvärauman ja Merirauman kouluissa. Interventio toteutetaan koulujen tarpeisiin perustuen. Molempien koulujen opettajat toivoivat intervention sisältävän informaatiota terveellisestä ravitsemuksesta kuten kasvisten tärkeydestä ruokavaliosta sekä lautasmallista. Vaikka Fiilis-hankkeen kohderyhmä on rajattu 1.-3. -luokkalaisiin, toteutetaan opinnäytetyön interventio koko koululle, eli 1.-6. -luokille.

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa interventio terveellisestä ravitsemuksesta Syvärauman ja Merirauman kouluissa. Tavoitteena on, että lapset saavat lisää tietoa terveellisestä ruokavaliosta sekä kasvisten ja lautasmallin tärkeydestä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy video, jossa kerrotaan terveellisestä ravitsemuksesta ja lautasmallista. Opettajat voivat myöhemmin käyttää videota opettaessaan terveellisestä ravitsemuksen oppilaille.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

2.1 Fiilis-hanke

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on mukana toteuttamassa kansainvälistä Feel4diabetes eli Fiilis-hanketta. Hankkeessa on mukana kuusi EU-maata, jotka ovat Suomi, Belgia, Bulgaria, Unkari, Espanja sekä Kreikka. Suomessa hanke toteutetaan Satakunnan alueella. Hankkeeseen osallistuu yhteensä 29 koulua Satakunnasta. Suomessa Fiilis-hanke toteutetaan yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa. Hanke suoritetaan vuosina 2016-2018. Satakunnan alakoulut on arvottu menetelmä- ja vertailukouluihin. (Feel4diabetes 2016.) Tämän opinnäytetyön interventio kohdistuu kahteen menetelmäkouluun, Merirauman ja Syvärauman kouluihin.

Fiilis-hankkeeseen osallistuu 1.-3. -vuosiluokkien oppilaat. Lasten pituus ja paino mitataan Satakunnan ammattikorkeakoulun toimesta kolmesti kahden vuoden aikana. Menetelmäkoulujen opettajille on lähetetty terveyteen liittyvää materiaalia, jota heidän tulisi yhdessä käydä läpi oppilaiden kanssa. Lisäksi Satakunnan ammattikorkeakoulujen opiskelijat järjestävät kouluilla intervention, jonka sisältö riippuu koulujen tarpeesta. Menetelmäkoulujen oppilaille sekä heidän perheilleen annetaan aktiivisesti tietoa ja ohjausta terveellisistä elämäntavoista koko hankkeen ajan. (Feel4diabetes 2016.)

Vertailukouluilla ei järjestetä menetelmäkoulujen kaltaista interventiota. Vertailukouluilla järjestetään yhden tunnin mittainen elintapaohjaus. Vertailukoulujen oppilailta, jotka osallistuivat Fiilis-hankkeen tutkimukseen, mitataan pituus ja paino menetelmäkoulun tavoin kolmesti kahden vuoden aikana. Vertailukoulujen oppilaiden perheille lähetetään kyselyjä, jotka kartoittavat perheiden elintapoja. (Feel4diabetes 2016.)

Hankkeen tavoitteena on ehkäistä tyypin 2 diabetesta, edistää lasten ja heidän perheidensä terveyttä sekä vähentää terveys- ja hyvinvointieroja. Hankkeessa selvitetään myös toimintatapojen tehokkuutta. Hankkeen tavoitteena on myös tukea kuntien laki-

sääteistä terveydenedistämistyötä. Suurin osa hankkeen toteutuksesta tapahtuu koulussa, mutta perheitä kannustetaan myös pysyvään muutokseen kotitehtävien sekä tiedotteiden avulla. (Feel4diabetes 2016.)

Terveydenhuoltolain (2010/1326, 3§) mukaan terveydenedistämistyöllä tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on terveyden, työ- ja toimitakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen, sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen ja mielenterveyden vahvistaminen sekä väestöryhmien välisten terveysterojen kaventaminen.

Kunta on velvollinen ottamaan huomioon terveystieteiden toiminnassaan ja päätöksenteossään. Terveyttä edistävillä toimenpiteillä vaikutetaan suoraan keskeisiin kansansairauksien syihin. Terveyden edistämistyöhön tarvitaan terveydenhuollon lisäksi yhteiskunnan eri sektoreiden yhteistyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2017.)

2.2 Merirauman koulu

Yhtenä toiminnallisena ympäristönä toimii Merirauman koulu. Merirauman koulu on Rauman kaupungin pieni yksisarjainen alakoulu, jossa toimivat luokat 1.-4. sekä valmistavan opetuksen luokka. Koulu sijaitsee meren läheisyydessä ja koulun ympäristö on luonnonläheinen. (Peda.net www-sivut 2017.)

Merirauman koulu on yksi Fiilis-hankkeen menetelmäkouluista. Vaikka Fiilis-hankkeen kohderyhmä rajaantuu 1.-3. -luokkalaisiin, osallistuu koko Merirauman koulu interventioon. Oppilaita koulussa on 53. Koulussa on myös yksi luokka, jossa opiskelee eri ikäisiä maahanmuuttajalapsia.

Merirauman koulu on osallisena Liikkuva Koulu –ohjelmaa, minkä tavoitteena on, että jokainen peruskouluikäinen lapsi liikkuu tunnin päivässä. Liikkuva Koulu –ohjelma on yksi hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Liikkuvissa Kouluissa istutaan vähemmän, tuetaan oppimista toiminnallisilla menetelmillä, liikutaan

välitunneilla ja kuljetaan koulumatkat lihasvoimin. (Liikkuvan koulun www-sivut 2016.)

2.3 Syvärauman koulu

Toisena toiminnallisena ympäristönä toimii Syvärauman koulu. Syvärauman koulu on Raumalla Syvärauman kaupunginosassa sijaitseva peruskoulun ala-aste, joka on aivan Syväraumanlahden tuntumassa. Syvärauman koululla ovat vuosiluokat 1.-6. Oppilaita koulussa on 137. Syvärauman koulun päämääränä on antaa oppilaalle perusvalmiudet kasvamisessa ja oppimisessa tulevaisuuden haasteiden vastaanottamiseksi. Tavoitteena on valmistaa oppilaista yhteistyökykyisiä, erilaisuutta ymmärtäviä, ekologisesti ajattelevia, oppimisesta innostuneita ja vastuuseen kasvaneita ihmisiä. (Peda.net www-sivut 2017.)

Syvärauman koulun keskeisiä arvoja ovat itsetunnon vahvistaminen, luonnon huomiointi, yhteistyön merkityksen korostaminen, erilaisuuden hyväksyminen, hyvät tavat, kansainvälisyys ja ahkera, vastuuntuntoinen oppiminen. Koulun opetusta toteutettaessa keskeisellä sijalla ovat luonnon suojeleminen ja ympäristöstä vastuun kantaminen. (Peda.net www-sivut 2017.) Syvärauman koulu on yksi Fiilis-hankkeen menetelmäkouluista. Vaikka Fiilis-hankkeen kohderyhmä rajoittuu 1.-3. -luokkalaisiin, osallistuu interventioon koko koulu.

3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyössä on käytetty alle 10 vuotta vanhoja lähteitä. Opinnäyttyö aloitettiin vuonna 2016, joten lähteiksi on hyväksytty myös vuoden 2006 lähteet. Työhön on otettu lähteeksi myös yksi tutkimus, joka on julkaistu vuonna 2004. Asiasanoina opinnäytetyössä ovat alakoululainen, interventio, lautasmalli, terveellinen ravitseminen ja terveyden edistäminen. Haussa on käytetty Finna, Medic sekä PubMed -tietokantoja.

Lisäksi käytössä oli hakukone Google. Googlen lähteissä on ollut käytössä korkea lähdekritiikki sekä medialukutaito. Opinnäytetyö on kirjoitettu luotettaviin lähteisiin ja tutkimuksiin perustuen.

Pois- ja sisäänottokriteereinä on käytetty rajausta vuosien 2006-2017 julkaisuihin, sekä sanojen katkaisua, jotta saadaan sanojen taivutusmuodot myös mukaan. Esimerkiksi laps* tai alakoululai*. Hakuja tehtiin myös useampi asiaana kerrallaan AND toimintoa käyttäen. Esimerkiksi terveellinen ravitsemus AND lapsi. Asiasanoja käytettiin myös englanniksi. Liitteessä 1 on kuvattu alustava tiedonhaku.

Aikaisempia tutkimuksia aiheesta löytyi runsaasti. Opinnäytetyöhön valikoitui tutkimuksia intervention vaikutuksesta perheen ravitsemukseen sekä lihavuuden yleisyydestä ja riskeistä. Tutkimukset ovat väitöskirjoja. Aikaisemmat tutkimukset on kuvattu taulukkomuodossa liitteessä 2.

3.1 Terveellinen ravitsemus

Diabetes on astman jälkeen yleisin lasten pitkäaikaissairaus (Rajantie, Mertsola & Heikinheimo 2012, 358). Tyypin 2 diabeteksen, eli aikuistyyppin diabeteksen pelätään yleistyvän tulevaisuudessa lapsilla. Suurimpana uhkana pidetään lasten lihomista. Suomalaisista kouluikäisistä 10-20 % on ylipainoisia. Syy lihavuuteen on yksinkertainen; lapset syövät enemmän kuin kuluttavat. Syömisen mallit periytyvät sukupolvelta toiselle. (Koivula 2007.)

Lapsen fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat ravitsemus, liikunta ja uni. Iän myötä ravinnosta saatavan energiantarve kasvaa. Energiantarpeella on myös sukupuolieroja. Ensimmäisellä luokalla oleva tyttö tarvitsee päivässä 1720 kcal, kun puolestaan samanikäinen poika tarvitsee 1940 kcal. Kuudennella luokalla tytöt tarvitsevat 2080 kcal ja pojat 2340 kcal. Ravinnontarve vaihtelee kuitenkin myös yksilöllisten tekijöiden, kuten liikunnallisen aktiivisuuden sekä fyysisen kasvun ja kehityksen mukaan. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2011, 134.) Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit sekä rasvat. Näiden lisäksi myös vitamiinit ja kivennäisaineet tulee sisällyttää ravitsemukseen. (Niemi 2006, 4-5.)

3.1.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit kattavat noin puolet vuorokauden kokonaisenergian määrästä. Hiilihydraatit voidaan jakaa tärkkelykseen, sokeriin ja ravintokuituun. Yleisin energiaa tuottavista ravintoaineista on tärkkelys. Sitä sisältävät viljat, ruis, vehnä, ohra, kaura, maissi ja riisi sekä juurikasvit, peruna ja bataatti. Sokeri voidaan jakaa glukoosiin (rypälesokeri) sekä fruktoosiin (hedelmäsokeri). Näitä sisältävät lähes kaikki hedelmät, marjat ja kasvikset. Kuitua puolestaan saadaan täysjyväviljavalmisteista kuten jauhoista, kauraleseistä ja –hiutaleista. Monissa hedelmissä on myös kuitua. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 40-42.)

Hiilihydraatteja tulisi suositusten mukaan saada vuorokauden aikana 4-5 grammaa jokaista painokiloa kohden. Tällöin hiilihydraattien määrä on 50-60 % päivittäisestä kokonaisenergiasta. Liiallinen hiilihydraattien saanti johtaa kokonaisenergiamäärän nousuun. Tämä johtaa lihoamiseen, sillä ylimääräinen hiilihydraatti varastoituu elimistöön rasvoina. (Niemi 2006, 20-23.)

Hiilihydraattien on pilkkouduttava ja imeydyttävä suolistossa, jotta hiilihydraatit voivat tuottaa energiaa elimistölle (Aro 2015a). Ainoana ruoan ainesosista hiilihydraatti vaikuttaa verensokeriin välittömästi. Hajoaminen tapahtuu ohutsuolessa, josta se pääsee imeytymään verenkiertoon. (Mustajoki 2015a.) Suolistossa imeytymätöntä ravintoainetta kutsutaan ravintokuiduksi. Imeytymätön kuituaine imee paksusuolella itseensä vettä, jolloin uloste pehmenee. Kuitu siis edistää suoliston toimintaa ja ehkäisee ummetusta. Runsaskuituista ravintoa noudattavilla on pienempi riski sairastua aikuisuuteen tyypin diabetekseen. (Aro 2015b.)

Lääkärilehden artikkelissa ”Tavallinen ruokavalio on lapselle paras” kerrotaan asiantuntijoiden olevan yksimielisiä siitä, että hiilihydraattien määrää ei tulisi vähentää ruokavaliossa. Vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta voi aiheutua lapselle vakavia haittoja, kuten kasvun hidastumista sekä munuaiskiviä. Asiantuntijat myös painottavat pitkäketjuisten hiilihydraattien olevan parempi hiilihydraatin muoto kuin nopea hiilihydraatti, jota on esimerkiksi makeisissa ja virvoitusjuomissa. Pitkäketjuisia hiilihydraatteja saadaan täysjyvävalmisteista. (Niinikoski & Heikkilä 2012, 12.)

3.1.2 Proteiinit

Ihmisessä on yli 10 kilogrammaa proteiineja, jotka koostuvat noin kahdestakymmenestä aminohaposta. Ihmisen elimistö ei pysty itse tuottamaan aminohapoista koostuvaa proteiinia, joten sitä tulee saada ravinnosta. Proteiinit, eli toisin sanoen valkuaisaineet, ovat suojaravintoaineita. Proteiineja tarvitaan kudosten rakentamisessa, mutta ne tuovat myös energiaa elimistölle kuten hiilihydraatitkin. (Haglund ym 2011, 43.)

Proteiinilla on useita tehtäviä elimistössä. Niiden päätehtävänä on kuitenkin kudosten rakentaminen. Vahvan immuunijärjestelmän ylläpitoon proteiinit ovat myös välttämättä. Jos proteiinia saadaan vähän, nousee infektioalttius. Proteiineja tarvitaan myös vahvistamaan hormonitoimintaa, joka perustuu myös aminohappoihin. Näiden tehtävien lisäksi proteiini osallistuu myös vesitasapainon säätelyyn. (Niemi 2006, 31-32.)

Lapsen kasvaessa proteiinin tarve laskee. Aikuinen ei siis tarvitse yhtä paljon proteiinia kuin esimerkiksi imeväinen tai leikki-ikäinen. (Aro 2015c.) Lapsen proteiinin tarve on 15-20 % ravinnosta (Hörnell, Lagström, Lande & Thorsdottir 2013). Tämä tarkoittaa siis yhtä grammaa painokiloa kohden (Kallunki 2014). Proteiinia saa parhaiten eläinkunnan tuotteista (Haglund ym. 2011, 43). Eläinkunnan tuotteista parhaita lähteitä ovat maitotuotteet, kananmuna, kala, kana sekä vähärasvainen liha. Kasvikunnan tuotteista proteiininlähteitä ovat pähkinät, siemenet, pavut, herneet ja soija. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](http://www.suomenkela.fi) 2014.)

3.1.3 Rasvat

Rasvat ovat tärkeä energianlähde. Ne voidaan jakaa hiiliatomien välisien kemiallisten sidosten mukaan tyydyttyneisiin sekä tyydyttymättömiin rasvoihin. Tunnetumpi jaottelutapa perustuu rasvan koostumukseen. Tyydyttyneet rasvat ovat huoneenlämmössä kiinteitä, jonka mukaan niitä kutsutaan koviksi rasvoiksi. Tyydyttymättömät rasvat ovat yleensä huoneenlämmössä juoksevassa muodossa, jonka vuoksi niitä kutsutaan pehmeiksi rasvoiksi. (Aro 2015d.)

Rasvat sisältävät kaksinkertaisen energiamäärän, kun niitä verrataan proteiineihin ja hiilihydraatteihin. Rasvoilla on monia tehtäviä elimistössä. Ne toimivat energian lähteenä, energiavarastona, elimistön lämpöeristeenä ja sisäelinten suojakerroksena. Rasvoista saadaan myös A, D, E sekä K-vitamiineja ja välttämättömiä omega-6 ja omega-3 rasvahappoja. (Haglund ym. 2011, 40.)

Rasvojen suositeltava osuus ravinnosta on 25-40 %, josta vähintään kaksi kolmasosaa tulisi sisältää pehmeitä rasvoja. Kovia rasvoja tulisi olla siis vain yksi kolmasosa. Pehmeät rasvat sisältävät jo aiemmin mainittuja välttämättömiä omega-6 ja omega-3 rasvahappoja. Näillä rasvahapoilla on hyviä vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. (Schwab 2016.)

Kovia rasvoja voidaan kutsua myös eläinrasvoiksi, kun puolestaan pehmeitä rasvoja kutsutaan kasvirasvoiksi (Sinisalo 2015, 14). Kovia rasvoja sisältävät esimerkiksi rasvaiset maito- ja lihavalmisteet. Pehmeitä rasvoja saa puolestaan esimerkiksi kasviöljyistä, kasvismargariineista sekä rasvaisista kaloista. (Ihanainen ym. 2008, 47.) Suomalaisessa STRIP Baby –tutkimuksessa on todettu, että tehokkaalla ruokavalioneuvonnalla on vaikutusta sydän- ja verisuonitautien riskien pienentämisessä varhaislapsuudessa. Tutkimuksessa osoitettiin myös, että tyydyttyneen rasvan suhteellinen käyttö ruokavaliossa vähentää kolesterolitasoa. (Luukkainen 2016a.)

Kolesteroli on lipidi eli rasva-aine. Ihmisen maksa tuottaa kolesterolia, joten sitä ei tarvitse välttämättä saada ravinnosta. Kolesteroli voidaan jakaa kahteen ryhmään sen toimintaperiaatteen mukaan, LDL- ja HDL-kolesteroliin. LDL-kolesteroli kuljettaa kolesterolia verenkierrosta kudokseen kuten verisuonten seinämiin. Runsaasti esimerkiksi valtimon seinämään juuttunut kolesteroli voi aiheuttaa tukoksen tärkeissä verisuonissa. LDL-kolesterolia kutsutaan ”pahaksi” kolesteroliksi, sen haittavaikutuksen vuoksi. (Mustajoki 2015b.) Eläinperäiset eli kovat rasvat nostavat veren LDL-kolesterolipitoisuutta. Kasvikunnan rasvat eli pehmeät rasvat puolestaan laskevat LDL-kolesterolia. (Eskelinen 2016.)

HDL-kolesteroli kuljettaa puolestaan kolesterolia pois kudoksista kuten verisuonten seinämistä. Tämän vuoksi HDL-kolesterolia kutsutaan ”hyväksi” kolesteroliksi. (Mustajoki 2015b.) HDL-kolesterolia voi nostaa terveellisillä elintavoilla kuten tupakoinnin

lopettamisella, alkoholin vähentämisellä sekä liikunnalla (Syväne 2017). On tärkeää noudattaa rasvojen ravintosuosituksia, joissa ohjeistetaan kovia rasvoja olevan vain yksi kolmasosa rasvojen kokonaismäärästä. Näin ennaltaehkäistään kolesterolipitoisuuden nousu. (Mustajoki 2015b.)

3.1.4 Vitamiinit

Vitamiinit ovat orgaanisia yhdisteitä, joiden tehtävät elimistössä ovat pitkälti samantaisia. Kasvun ja elämän ylläpidon kannalta vitamiinit ovat välttämättömiä. Ihmisen elimistö ei kykene valmistamaan riittävästi vitamiineja, jonka vuoksi vitamiinit tulee saada ravinnosta. Välttämättömiä vitamiineja ovat A-, B-, C-, D-, E- ja K-vitamiinit. Vitamiinien tarve on suhteessa muuhun ravintoon vähäinen, sillä vitamiinien kohdalla puhutaan mikro- ja milligrammoista. (Haglund ym. 2011, 49.)

Vitamiinit jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin vitamiineihin. Rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat elimistöön eri tavoin ja kestävät hyvin ruoanvalmistuksen. Vesiliukoisia vitamiineja tulee saada ravinnosta päivittäin niiden huonon varastoitumisen vuoksi. Vesiliukoiset vitamiinit eivät kestä yhtä hyvin ruoanvalmistusta kuin rasvaliukoiset, ja vitamiinitappiot voivat olla huomattavia. (Ihanainen ym. 2008, 174.) Rasvaliukoisiin vitamiineihin kuuluvat A-, D-, E- ja K-vitamiinit ja vesiliukoisiin B- ja C-vitamiinit (Peda.net www-sivut 2017). Monipuolinen ruokavalio, joka sisältää runsaasti kasviksia ja hedelmiä takaa riittävän vitamiinien saannin, D-vitamiinia lukuunottamatta (Luukkainen 2016b).

A-vitamiini auttaa ihoa ja näköä pysymään normaalina sekä auttaa immuunijärjestelmän toimintaa. A-vitamiini kuuluu rasvaliukoisiin vitamiineihin, jolloin se varastoituu hyvin rasvakudokseen sekä munuaisiin. Parhaita A-vitamiinin lähteitä ovat maitotuotteet, kanamunan keltuainen sekä keltaiset hedelmät ja porkkanat. (VitaeLab www-sivut 2017.)

B-vitamiineja on kahdeksaa erilaista. B-ryhmän vitamiinit osallistuvat energian vapautukseen hiilihydraateista, rasvoista sekä proteiineista, punasolujen muodostukseen, hermo- ja lihassolujen toimintaan sekä solujen uusiutumiseen. B-vitamiinia on saatava

ravinnosta päivittäin, sen huonon varastoitumisen vuoksi. B-vitamiinin puute ilmenee ihon, hermoston ja ruoansulatuskanavan ongelmina. B-ryhmän vitamiineja saa kattavasti eri lähteistä, kuten lihasta, viljatuotteista, kasviksista, vihanneksista ja hedelmistä. (Ihanainen ym. 2008, 184-187.)

C-vitamiini edistää hermoston ja aineenvaihdunnan normaalia toimintaa, vähentää väsymystä sekä edistää raudan imeytymistä suolistossa. Parhaat C-vitamiinin lähteet ovat appelsiini, sitruuna, greippi, peruna sekä marjat ja vihannekset. (VitaeLab www-sivut 2017.)

D-vitamiinin puute on Suomessa yleistä, joka osittain johtuu pitkästä pimeästä jaksosta vuodenaajoissa. D-vitamiinia syntyy siis ihossa auringon ultraviolettisäteilyn vaikutuksesta. D-vitamiinia on vaikea saada ravinnosta, sillä kala on ainoa, jossa on merkittävästi kyseistä vitamiinia. Nestemäisiin maitovalmisteisiin sekä levitettäviin ravintorasvoihin lisätään D-vitamiinia. Tästä huolimatta suositellaan D-vitamiinivalmisteiden käyttöä. Erilaiset luusto-oireet, kuten luun pehmeneminen, kivut selkärangan alueella sekä raajojen käyristyminen ovat merkkejä D-vitamiinin puutteesta (Paakkari 2016.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositus on, että 2-18 vuotiaitten tulisi käyttää d-vitamiini valmistetta 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositus 2014).

E-vitamiini varastoituu moniin sisäelimiin, kuten maksaan, keuhkoihin, sydämeen ja lisämunuaisiin. E-vitamiinin tärkein tehtävä on edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä. E-vitamiinin lähteisiin kuuluvat hedelmät, kasviöljyt, pähkinät ja siemenet. (VitaeLab www-sivut 2017.)

K-vitamiini osallistuu veren hyytymisreaktioon. Tämän vuoksi K-vitamiinin puute näkyy mustelmaherkkyytenä ja anemiana. K-vitamiinin puutos on suurinta vastasyntyneillä, jonka vuoksi vastasyntyneille annetaan K-vitamiinilisä injektiona. K-vitamiinin lähteitä ovat lehtikasvikset ja maksa. (Sinisalo 2015, 18.)

3.1.5 Kivennäisaineet

Kivennäisaineita ovat alkuaineet, joita ihmisen tulee saada ravinnosta. Kivennäisaineiden tehtäviin kuuluvat luuston uusiutuminen ja muodostaminen, proteiinin ja punasolujen muodostaminen, nestetasapainon säätelyminen, energian vapauttaminen ravinnosta sekä ravintoaineiden hyväksikäyttäminen elimistössä. Jos kivennäisaineen tarve on elimistössä pieni, voidaan silloin käyttää termiä hivenaine. (Ihanainen ym. 2008, 191.)

Kalsium on elimistön yleisin kivennäisaine. Suurin osa siitä (99 %) sijaitseekin luustossa tai hampaissa. Ruoansulatuskanavasta imeytyy kalsiumista vain kolmasosa elimistöön ja loput erittyvät eritteiden mukana elimistöstä. Kalsiumia tarvitaan runsaasti lapsuus- ja nuoruusvuosina, jolloin luuston kasvu ja kehitys on kiivainta. Luusto kehittyy jopa 20 ikävuoteen saakka. Kasvuikäiselle kalsiumin suositeltu päiväannos on 800-900 milligrammaa. Suomessa kalsiumin saanti on yleensä riittävää, runsaan maitovalmisteiden käytön myötä. (Haglund ym. 2011, 69-71.)

Maitotuotteet kuten maito, piimä, jogurtit, viilit ja juustot ovat hyviä kalsiumin lähteitä. Myös laktoosittomat tuotteet sisältävät kalsiumia ja maitoallergisille on valmistettu kalsiumtäydennettyjä tuotteita. Mikäli ruokajuomana on vesi, tulee riittävästä kalsiumin saannista huolehtia. Jotta kalsium imeytyisi suolistosta kunnolla, tarvitaan siihen D-vitamiinia. (Luustoliiton www-sivut 2017.) Taulukossa 1 tarkastellaan maitokunnan ja kasvikunnan tuotteiden kalsiumpitoisuuksia. Jos maitokunnan tuotteet jäävät vähäisiksi, tulee kasvikunnan tuotteita nauttia paljon, jotta kalsiumin päivätarve täytyisi. (Ihanainen ym 2008, 194.)

Taulukko 1. Maitokunnan ja kasvikunnan tuotteiden kalsiumpitoisuudet (Ihanainen ym. 2008, 194).

MAITOKUNNAN TUOTTEET		KASVIKUNNAN TUOTTEET	
RUOKA-AINE	KALSIUMIA MG	RUOKA-AINE	KALSIUMIA MG
rasvaton maito tai piimä 5 dl	600 mg	kurkku 50 g	13 mg
rasvaton maito tai piimä 1,5 dl	180 mg	kaurapuuro 2,5 dl	25 mg
viili 2 dl	260 mg	leipä 150 g	55 mg
edamjuusto 30 g	270 mg	porkkanaraaste 80 g	25 mg

Osteoporoosin eli luukadon yhtenä syynä on vähäinen D-vitamiinin ja kalsiumin saanti. Osteoporoosissa luun lujuus heikkenee ja murtuma-alttius kasvaa. Murtuma voi tapahtua pienestäkin vammasta tai jopa ilman mitään vammaa. (Mustajoki 2015c.) Osteoporoosi on verrattain yleisempää naisilla kuin miehillä. Vaikka osteoporoosi on yleisempää vanhoilla ihmisillä, tulee sitä varten ennaltaehkäisy aloittaa jo nuorena ja turvata D-vitamiinin ja kalsiumin saanti varhain. (Reumaliiton www-sivut 2017.)

Rauta (Fe) on hivenaine, jonka päätarkoitus on toimia hapen kuljettajana elimistössä. Punasoluissa sijaitseva rauta sitoo hapen hemoglobiiniin. Ison verenkierron mukana hapettuneet punasolut kuljettavat happea muualle elimistöön, kuten sisäelimiin ja kudoksiin. Raudan tehtävänä on myös verenmuodostus luuytimessä. (Haglund ym. 2011, 81.)

Rautaa sisältävät eniten sisäelin- ja liharuoat. Myös täysjyväviljatuotteet sisältävät rautaa, mutta niiden imeytyminen on heikompaa kuin liharuoista saadun raudan imeytyminen. Riittävä C-vitamiinin saanti edesauttaa raudan imeytymistä suolistosta. (Ihanainen ym. 2008, 198.) Raudan tarve riippuu pitkälti iästä. Kuuden vuoden ikään asti

tarve on 8 milligrammaa vuorokaudessa. Ikävuosina 7-10 lapsi tarvitsee rautaa 10 milligrammaa vuorokaudessa ja murrosiässä määrä kasvaa 12 milligrammaan vuorokaudessa. (Kaipiainen 2008, 3.)

Raudan puute johtaa herkästi anemiaan eli hemoglobiinin alhaiseen määrään veressä. Raudan puute voi johtua runsaasta verenvuodosta tai riittämättömästä ravitsemuksesta. Anemia ei välttämättä aiheuta oireita, joita itse huomaisi, sillä elimistö pystyy sopeutumaan anemiaan. Anemia voi aiheuttaa kuitenkin väsymystä, kalpeutta, sykkeen nousua sekä herkempää hengästymistä. (Salonen 2014.)

3.1.6 Kasvisten merkitys ruokavaliossa

Kasvikset ovat vihanneksia, sieniä, marjoja ja hedelmiä. Kasvikset voidaan jakaa käyttötarkoituksen mukaan pienempiin ryhmiin, kuten juureksiin, kaaleihin, vihanneshedelmiin, sipuleihin, lehtivihanneksiin sekä sieniin, marjoihin ja hedelmiin. (Kotimaiset kasvikset ry:n www-sivut 2017.) Kasvisten jaottelua kuvataan liitteessä 3.

Kasvispitoinen ruokavalio alentaa verenpainetta, ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia ja auttaa niiden hoidossa. Lisäksi kasvispitoinen ruokavalio auttaa painonhallinnassa, vähentää tyypin 2 diabeteksen riskiä, normalisoi veren kolesterolia, vähentää syövän riskiä sekä parantaa vastustuskykyä. Kasvisten vaikutusta sairauksien riskien vähentämiseen ei vielä kuitenkaan tunneta hyvin. (Kotimaiset kasvikset ry:n www-sivut 2017.)

Suomalaiset syövät kasviksia monipuolisesti, mutta vain alle puolet suomalaisista syö niitä riittävästi. Kasvisten syöntisuositus on puoli kiloa päivässä. Puoli kiloa voidaan myös havainnollistaa kuudella ”kourallisella”. ”Kourallinen” tarkoittaa yhtä oman kämmenen kokoista annosta. Lapsille suositellaan vähintään viittä ”kourallista” kasviksia päivässä. (Pusa 2017.)

3.2 Ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut ravitsemussuosituksia Suomen väestölle jo viidenkymmenen vuoden ajan. Ravitsemussuositukset sisältävät tutkittua tietoa muun muassa ihmisen ravitsemuksesta, ravinnon koostumuksesta, ravintoaineista, niiden tarpeesta ja suositeltavasta saannista. (Haglund ym. 2011, 10.) Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Suositusten mukaisen, yksilöllisen ruokavalion voi koostaa usealla eri tavalla. (Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran www-sivut 2016.)

Kansanravitsemuksen parantamisen ja terveyden ylläpitämisen keskeisiä tavoitteita ovat tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti, energiansaannin ja –kulutuksen tasapainottaminen, kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla. Lisäksi tavoitteena on suolansaannin vähentäminen, hiilihydraattien saannin lisääminen ja puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen. Myös alkoholin kulutus tulisi pitää kohtuullisena, liikuntaa tulisi lisätä vähintään 30 minuuttiin päivässä ja ruokaileminen tulisi suorittaa kiireettömästi. (Haglund ym. 2011, 11.)

Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pitkälti pohjoismaisiin suosituksiin, jotka on laadittu laajojen tieteellisten tutkimusten pohjalta jo vuodesta 1980 lähtien. (Haglund ym. 2011, 10). Suomalaisten ruokavalio on muuttunut huomasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja syödään keskimäärin nykyään neljä kertaa enemmän kuin vuonna 1950. Lihankulutus on kaksinkertainen ja rasvan laatu on parantunut ruokavaliossa. Tyydyttyneen rasvan saanti on kuitenkin kääntynyt nousuun, joka puolestaan voi olla vaikuttava tekijä sydän- ja verisuonisairastavuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13.)

Suolan saanti on Suomessa vähentynyt, mutta viimeisimmän väestötutkimuksen perusteella tämäkin on kääntynyt nousuun. Aikuisilla folaaatin ja aikuisilla ja lapsilla raudan keskimääräinen saanti on suosituksiin nähden niukkaa. D-vitamiinin saanti on puolestaan parantunut kaikissa väestöryhmissä. Voidaankin todeta, että suomalaisen ruokavalion keskeisiä ongelmakohtia ovat hiilihydraattien ja rasvojen huono laatu sekä eräiden yksittäisten ravintoaineiden puutteellinen saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13.)

Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille on uusi, vuonna 2016 julkaistu kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta. Uudet suositukset on laatinut asiantuntijatyöryhmä, jonka nimesi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja. Suosituksen tekstiluonnosta on käsitelty Valtion ravitsemusneuvottelukunnassa (VRN) ja on tämän hyväksymä. Suosituksissa kuvataan terveyttä edistävän ja monipuolisen ruokavalion periaatteet sekä keinoja sen toteuttamiseen lapsiperheissä. (Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Suosituksien mukaan alakoululainen voi tehdä pieniä päätöksiä ruokavaliossaan, esimerkiksi valita viilin tai jogurtin. Aikuinen puolestaan päättää alakoululaisen ruokajoista ja rajoista. Alakoululainen saa kuitenkin osallistua ruoanvalmistukseen, ostoksille, leivontaan, pöydän kattamiseen ja siistimiseen. Aikuinen toimii alakoululaisen roolimallina ruokahetkenä, kun ruoka syödään yhdessä. Suositusten mukaan alakoululaiselle olisi suositeltavaa antaa 10 mikrogrammaa D-vitamiinilisää päivässä ympäri vuoden. (Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

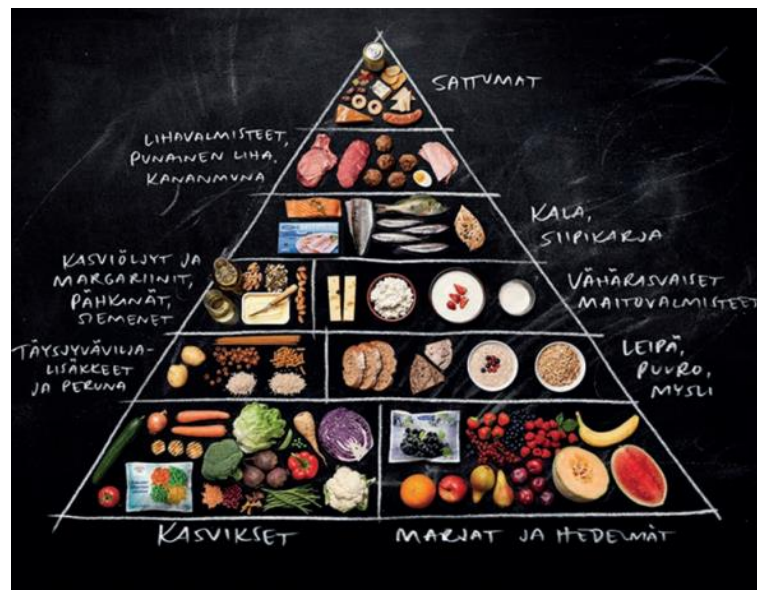
3.2.1 Ruokakolmio

Ruokakolmio havainnollistaa terveellisen ruokavalion koostamista. Ruoka-aineet ryhmitellään kolmioon ravintosisällön ja suositeltavan käyttötiheyden ja –määrän mukaan. Kolmion ala- ja keskiosassa olevia ruokia on hyvä syödä paljon ja usein. Yläosassa olevia syödään kohtuullisesti ja huipussa olevia vain vähän ja harvoin. (Diabetesliiton www-sivut 2017.)

Kolmion ala- ja keskiosa muodostavat ruokavalion perustan. Kasvikset muodostavat hyvän perustan syömiselle ja ne sisältävät tarpeellisia kivennäisaineita, vitamiineja ja antioksidantteja. Täysjyvätävät viljatuotteet sisältävät tarpeellista kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita ja niitä tulisi syödä monipuolisesti joka päivä. Nestemäisiä maitotuotteita vähärasvaisina tai rasvattomina tulee käyttää kohtuullisesti päivittäin. Ne takaavat kalsiumin, proteiinin ja B12-vitamiinin saannin. Pehmeää rasvaa suositellaan käytettäväksi ruokavaliossa ja sen hyviä lähteitä ovat kala, margariini ja rypsiöljy. Kalaa suositellaan pääruoaksi kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Lihaa ja kanaa suositellaan

pääaterioiden osaksi ja leikkeleitä voi käyttää leivillä maltillisesti. (Diabetesliiton www-sivut 2017.)

Kolmion huipulla sijaitsevat kovaa rasvaa sisältävät juustot, suolaiset keksit, makkarat ja runsaasti sokeria sisältävät keksit ja karamellit. Näitä tulee syödä vähän ja harkiten, sillä ne sisältävät runsaasti energiaa ja suojaravintoaineita niissä ei juurikaan ole (Kuvio 1). (Diabetesliiton www-sivut.)



Kuvio 1. Ravitsemussuosituksen mukainen ruokakolmio vuonna 2014 (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19).

3.2.2 Lautasmalli

Lautasmalli on esimerkki terveellisestä ateriasta. Malli antaa kuvan siitä, mistä perusaineista suositusten mukainen ruokavalio koostuu. Kasvien tulee täyttää lautasesta puolet. Noin neljännes lautasesta tulee täyttää perunalla, riisillä, pastalla tai muilla viljavalmisteilla. Vajaa neljännes täytetään kalalla, lihalla, kasvispääruoalla tai makkaralla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipä, jonka päällä on pieni määrä pehmeää kasvirasvavalevitettä. Jälkiruokana toimivat marjat ja hedelmät. (Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran www-sivut 2016.)

Lautasmalli auttaa lasta hahmottamaan ja kokoamaan oikeaoppisen aterian. Lautasmallin voi koota myös eri tavoin. Esimerkiksi keittoruoissa lautanen ei näytä lautasmallin mukaiselta. Keitossa kuitenkin on monesti lautasmallin ainekset, eli kasviksia, lihaa sekä perunaa. Pata- ja laatikkoruuat on myös haasteellista asetella lautasmallin mukaisesti. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

Aikaisemmin mainittu lautasmalli sopii hyvin normaalisti liikkuvalla nuorella. Tätä kutsutaan niin sanotusti perinteiseksi lautasmalliksi. Liikkujan lautasmalli on hieman erilainen. Tässä lautasmallissa lautanen on jaettu kolmeen osaan. Yksi kolmasosa koostuu kasviksista, toinen kolmasosa riisistä, pastasta tai perunasta ja viimeinen osa koostuu lihasta, kalasta tai kanasta (Kuvio 2). (Terveliikkujan www-sivut 2017.)



Kuvio 2. Perinteinen lautasmalli ja liikkujan lautasmalli (Terveliikkujan www-sivut 2017).

3.2.3 Ateriarytmi

Ateriarytmin tulee olla säännöllinen, eli ateria syödään vuorokaudessa suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. Päivän ruokamäärä on hyvä jakaa aamiaiseen, lounaaseen ja päivälliseen. Tarvittaessa siihen voi sisällyttää yhdestä kolmeen välipalaa. Jos aterioiden väli venyy kovin pitkäksi, se saattaa johtaa liian suureen nälkään. (Diabetesliiton www-sivut 2017.)

Säännöllinen ateriarytmi on tärkeä osa hyvää ravitsemusta. Se auttaa välttämään epä-terveellisiä välipaloja ja napostelua. Kotona on hyvä olla saatavilla monipuolisesti erilaisia välipala-aineksia. Mainioita vaihtoehtoja terveelliselle välipalalle ovat esimerkiksi pähkinät, mysli, hedelmät, marjat, kuitupitoinen leipä, porkkana, maito ja kananmunat. (Opetushallituksen [www-sivut 2017](#).) Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena ja vireyttä yllä koko päivän. Ateriarytmi myös edesauttaa liian suurien ruoka-annoksien sekä iltasyömisen ehkäisyssä. (Terveiliikkujan [www-sivut 2017](#).)

Päivän ateriat tulisi olla aamupala, lounas, päivällinen sekä iltapala ja tarvittava määrä välipaloja. Aamiainen on tärkeä ateria, jonka syöminen vaatii monesti opettelua. Yön jäljiltä energiataso on matala, joten aamupala auttaa päivän käynnistymisessä. (Terveiliikkujan [www-sivut 2017](#).) Tutkimusten mukaan aamupalalla ei kuitenkaan ole merkitystä varsinaiseen energisyyteen. Aamupalan ravintoaineet eivät ehdi ruuansulatuskanavasta vielä aamun aikana energiantuotantoon mukaan. Koululaisille on kuitenkin tärkeää aamupalan syönti, sillä nälän yllättäessä on odotettava kouluruokailuun saakka. (Aro 2015e.)

Lapselle ja nuorelle kouluruokailu on päivän pääateria. Lounaalla tankataan energiatasoja iltapäivää varten. (Terveiliikkujan [www-sivut 2017](#).) Jokainen suomalainen peruskoulun oppilas on oikeutettu maksuttomaan kouluruokailuun. Hyvä kouluateria sisältää lämpimän ruoan, salaatin, leivän sekä ruokajuoman. (Opetushallituksen [www-sivut 2017](#).) Päivällinen on päivän toinen lämmin ateria. Päivällinen on hyvä järjestää perheen kesken yhteisenä ruokailuhetkenä. Yhteinen ruokailu on tärkeä koko perheelle ja se vahvistaa perhesuhteita. (Terveiliikkujan [www-sivut 2017](#).)

Iltapala tulisi syödä noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa. Ruuan nauttiminen ennen nukkumaan menoa saattaa hankaloittaa nukahtamista. Hyvä iltapala on välipalan kaltainen. Iltapala pitää verensokerin vakaana sekä näläntunteen poissa yön ajan. Iltaisin helposti sortuu pieneen ja jatkuvaan naposteluun. Jatkuva napostelu, johtaa liialliseen energian saantiin ja tämän myötä kertyy ylipainoa. (Valion [www-sivut 2017](#).)

3.3 Tyypin 2 diabetes

Tyypin 2 diabeteksestä käytetään myös nimitystä aikuistyyppin diabetes. Suomessa tyypin 2 diabeetikoita on tiedossa noin 300 000. Tämän lisäksi aikaistyyppin diabetesta sairastaa tietämättään noin 150 000 ihmistä. Tässä diabetestyyppissä haima tuottaa edelleen insuliinia, mutta sen vaikutus on heikko tai insuliinin tuotanto ei ole riittävä. Iän myötä insuliinintuotanto voi ehtyä kokonaan. (Diabetesliiton www-sivut 2017.)

Perintötekijät altistavat helposti tyypin 2 diabetekselle. Perintötekijät kuitenkin harvoin ovat yksin aikuistyyppin diabeteksen aiheuttajia. Ylipaino, keskivartalolihavuus sekä liikkumattomuus ovat myös riskitekijöitä. Sairaus ei aiheuta voimakkaita oireita ja taudin toteaminen tapahtuukin monesti sattumalta verikokeiden perusteella. (Mustajoki 2015d.)

Tyypin 2 diabeteksen hoitona on ensisijaisesti laihdutus, liikunnan lisääminen sekä terveellinen ravitsemus. Tarvittaessa sairautta voidaan hoitaa lääkkeillä, kuten metformiinilla. Potilaita tulee aina ensin kuitenkin ohjata elintapojen muutokseen. (Mustajoki 2016.)

Monissa väestöissä aikuistyyppin diabetes on lisääntynyt lapsilla. Euroopassa lasten diagnosoidut tyypin 2 diabetekset ovat alle 1 %, mutta Amerikassa luku on suurimmillaan jopa 17 %. Tutkimuksien mukaan, lapset joille on voitu diagnosoida tyypin 2 diabetes, ovat olleet lihavia. (Lipsanen-Nyman 2012.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että terveellinen ravitsemus ja painohallinta edesauttavat tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. (Diabetesliiton www-sivut 2017.)

3.4 Alakoululainen

Alakoululainen on epävirallinen nimitys peruskoulun 1.-6. –luokan oppilaille, jotka ovat iältään 7-12-vuotiaita. Suomessa vakituisesti asuvilla lapsilla on lakiin perustuva oppivelvollisuus eli heillä on velvollisuus hankkia perusopetuslaissa ja perusopetuk-

sen opetussuunnitelman perusteissa määritelty perusopetuksen oppimäärä. Oppivelvollisuus alkaa yleensä samana vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta. (Opetushallituksen www-sivut 2017.)

Looginen ajattelu kehittyy koulun mukana 7-9 -vuotiaalla lapsella. Kielellisesti hankalat pulmat tuottavat tässä iässä vielä vaikeuksia. Lapsen lukutaito kehittyy kuitenkin jatkuvasti koulun edetessä. Lapsi ymmärtää jo syysuhteita ja looginen päättely on jo hyvää 9-12 vuoden iässä. Lapsi erottaa jo melko hyvin mikä on totta ja mikä ei. Tämän ikäiset ovat liikunnallisesti aktiivisia ja he nauttivat ryhmässä tehdyistä tehtävistä. Onnistumiset kasvattavat lapsen itsetuntoa ja kannustavat kokeilemaan asioita myös epäonnistumisien jälkeen. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

Alakouluiässä kavereista tulee entistä tärkeämpiä. Koululainen tarvitsee vielä paljon aikuisen turvaa ja aikaa, vaikka leikkiikin mielellään samanikäistensä kanssa. Alakoululaiselle on tärkeää tulla hyväksytyksi ja kuulua ryhmään ikätovereidensa keskuudessa. Alakoululainen kykenee ajattelemaan muiden tunteita sekä tarpeita ja alakoulukäisellä lapsella on jo melko hyvä kuva oikeasta ja väärästä. Opettaja on pienelle koululaiselle tärkeä auktoriteetti ja opiskelua motivoi halu toimia mieliksi tärkeille aikuisille. Lapsi haluaa aikuisen kiitosta ja hyväksyntää. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

Opinnäytetyössä Merirauman ja Syvärauman koulun alakoululaisista käytetään käsitettä oppilas. Oppilaalla tarkoitetaan henkilöä, joka on jossakin oppilaitoksessa tai saa opetusta opettajalta (Suomisanakirjan www-sivut 2017).

3.5 Interventio

Yleinen määritelmä interventiolle on jonkinlainen väliintulo. Hoitotyössä interventiolla monesti tarkoitetaan tapahtumaa, jonka tarkoituksena on saada vaikutettua yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai terveysajatteluun. Interventiossa monesti tavoitteena on saada aikaan myönteisiä tuloksia, jotka edistävät yksilön tai ryhmän terveyttä. Hoitotyössä intervention tulisi perustua parhaaseen mahdolliseen tutkimustietoon. (Pölkki 2014.)

Arviointi on tärkeä osa interventiota ja arviointia ohjailee interventiolle asetettu tarkoitus ja tavoite. Interventio ja sen arviointi rakentuu tutkimukselliseen teoriaperustaan, joka parhaimmillaan yhdistää eri alojen asiantuntemusta. (Nissinen 2007, 3.) Intervention vaikuttavuutta arvioidaan myös sen tehokkuuden ja budjetin näkökulmasta. Interventioiden tavoitteena on pysyvä muutos kohderyhmässä. Tätä on kuitenkin monesti hankalaa arvioida, sillä intervention vaikutus esimerkiksi taloudessa tai sairastuvuudessa näkyy vasta paljon myöhemmin. (Patja & Absetz 2007, 4.)

Klassisessa koeasetelmassa on interventio suuressa roolissa. Klassisessa koeasetelmassa kohderyhmä on jaettu testi- ja kontrolliryhmään. Tutkimuksessa molemmille ryhmille suoritetaan mittauksia ennen ja jälkeen intervention. Oleellisin asia tutkimuksessa on, että interventio suoritetaan ainoastaan testiryhmälle. Klassisessa koeasetelmassa interventiolla tarkoitetaan muuttujan vaikuttavuutta testiryhmään. Intervention jälkeen suoritetaan uudelleen samat mittaukset, kuin ennen interventiota. Mittaustuloksia vertailemalla testi- ja kontrolliryhmän välillä saadaan selville muutoksen suuruus ja intervention vaikutus kohderyhmässä. (KvantiMOTVin www-sivut 2017.) Fiilis-hankkeessa käytetään testi- ja kontrolliryhmää ja interventio on suuressa roolissa. Fiilis-hanke suorittaa myös toistettuja mittauksia testi- ja kontrolliryhmissä, joiden avulla saadaan intervention vaikutus selville kohderyhmässä.

3.6 Aikaisempia tutkimuksia

Tilles-Tirkkonen tutki väitöskirjassaan ”Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen” lasten ja nuorten ruokailutottumuksia sekä syömisen taitoja ja niiden vaikutusta muun muassa minäkuvaan. Tutkimuksessa todettiin kouluruokailulla olevan suuri merkitys kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin. Suurin osa tutkimuksiin osallistuneista lapsista ja nuorista omasivat hyvät syömisen taidot. Tutkimuksessa myös huomattiin, että epävarma minäkuva oli yhteydessä ruokailutottumuksiin sekä syömisen taitoihin. Huonon ruokailutottumuksen ja syömisen taidon omaava lapsi tai nuori omasi suuremmalla todennäköisyydellä huonon minäkuvan. (Tilles-Tirkkonen 2015, 5, 34-38, 51.)

Taulun väitöskirjassa ”Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä” tutkittiin tekijöitä, jotka vaikuttavat esikoulu- ja alakouluikäisten lasten painonnousuun. Taulu myös tutki miten interventio vaikuttaa ylipainoon 12 kuukauden aikana. Interventio sisälsi 12 kuukauden aikana kuusi koontumiskertaa, jossa annettiin ravitsemus- ja liikuntaohjausta. Viisi näistä kerroista oli suunnattu tutkimukseen osallistuvien lasten vanhemmille. Yksi kerta oli suunnattu lapsille sekä heidän vanhemmilleen yhdessä. Jokainen ohjauskerta oli pituudeltaan noin 45 minuuttia. Tutkimukseen osallistuvat perheet jaettiin kuuteen pienryhmään sopivan ryhmäkoon vuoksi. (Taulu 2010, 7, 68-69.)

Ennen interventioita vanhempien tieto ravitsemuksesta oli pääsääntöisesti hyvä. Lasten ruokailu ei kuitenkaan suurella osalla vastannut ruokailusuosituksia. Tässä asiassa havaittiin myös vanhempien koulutustasolla olevan yhteyttä. Vanhempien huomattiin arvioivan lastensa painot alakanttiin. Intervention jälkeen vanhemmat kokivat lastensa ruokailun muuttuneen terveellisemmäksi. Myös vanhempien osalta muutos ruokailussa oli positiivinen. Liikunnan osalta intervention aikana ei tapahtunut merkittäviä muutoksia. (Taulu 2010, 109-119.)

Vanhalan väitöskirjan ”Lapsen ylipaino – riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat” tarkoituksena oli selvittää lasten ylipainon esiintyvyyttä, riskitekijöitä sekä ylipainon tunnistamista ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä oululaisilla lapsilla. Lisäksi tutkimuksessa tavoitteena oli tutkia ylipainoisten lasten kasvisten käyttöä ja syömiskäyttäytymistä sekä niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimusasetelmana väitöskirjassa oli poikkileikkaustutkimus. Johtopäätöksinä Vanhala on arvioinut alakouluikäisten lasten ylipainon olevan yleistä. Perhetekijät sekä liikunta- ja ravitsemustottumukset ovat yhteydessä ylipainon riskiin lapsilla. Lapset käyttävät kasviksia harvoin. Ylipainoa ei yleisesti tunnisteta ja ylipainoisilla lapsilla on normaalipainoisia enemmän ongelmia syömiskäyttäytymisessä. (Vanhala 2012, 7, 77.)

Agras, Hammer, McNicholas ja Kraemer tutkivat väitöskirjassaan ”Risk factors for childhood overweight: A prospective study from birth to 9.5 years” eli suomennettuna ”Lapsuuden ylipainoisuuden riskitekijöitä: tutkimus syntymästä 9.5 –ikävuoteen saakka” lasten ylipainon kehittymisen riskitekijöitä. Vastasyntyneet ja heidän vanhem-

pansa valittiin vastasyntyneiden osastolta yliopistolliselta sairaalalta, kunnalliselta sairaalalta ja terveydenhuolto-organisaatiolta San Franciscossa. Tutkimuksessa seurattiin vanhempien painoindeksiä ja lapsien pituutta ja painoa. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös vanhempien ja lapsen syömiskäyttäytymistä, lapsen aktiivisuutta, unta ja muita ylipainoon vaikuttavia tekijöitä. Aineistot kerättiin vanhemmille lähetetyillä kyselylomakkeilla ja terveystmittauksilla. Kirjoittajat esittivät tutkimustuloksikseen viisi erilaista pääriskitekijää lapsen ylipainolle. Näitä olivat vanhempien ylipaino, vanhempien liian vähäinen huoli lapsen painosta, ruokavalio kotona ja lapsen liian vähäinen nukkuminen. Tutkimus tehtiin 150 lapselle. (Agras, Hammer, McNicholas & Kraemer 2004, 20, 21.)

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE

Projektilla tarkoitetaan tehtävää, jolla on tietty tavoite. Tavoitteen täytyttyä projekti päättyy. (Ruuska 2007, 19.) Projektin tarkoitus ja tavoite tulee miettiä ja rajata huolella. Yhdessä opinnäytetyössä ei voi selvittää kaikkea. (Kajaanin ammattikorkeakoulun www-sivut 2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa interventio terveellisestä ravitsemuksesta Syvärauman ja Merirauman kouluissa. Tavoitteena on, että lapset saavat tietoa terveellisestä ruokavaliosta sekä kasvisten ja lautasmallin tärkeydestä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy video, jossa kerrotaan terveellisestä ravitsemuksesta sekä lautasmallista. Opettajat voivat käyttää myöhemmin videoa lasten terveellisen ravitsemuksen opetuksessa.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektin vaiheistus jaetaan käynnistys-, rakentamis- ja päättämisvaiheeseen (Ruuska 2007, 33-40). Projekti käynnistyi syyskuussa 2016, kun opinnäytetyön aihe, eli Fiilis-

hanke, esiteltiin koulussa. Kun aihe oli esitelty, jaettiin Fiilis-hankkeeseen osallistuvat koulut ryhmille. Tähän opinnäytetyöhön valikoitui kaksi menetelmäkoulua. Aihetta ryhdyttiin heti työstämään ja laadittiin suunnitelma intervention toteuttamiseksi.

Projektisuunnitelman laatiminen alkoi lokakuussa yhteydenotolla Merirauman ja Syvärauman kouluihin. Molemmissa kouluissa suoritettiin opettajien ja oppilaiden alkuhaastattelu, jossa kartoitettiin heidän toiveitaan intervention sisällöstä, sekä esiteltiin sen hetkinen suunnitelma interventiosta. Projektisuunnitelma esitettiin koulussa 12.12.2016. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettiin 31.1.2017.

5.1 Toteutussuunnitelma

Interventio järjestetään Merirauman koululla 15.2.2017 ja Syvärauman koululla 17.2.2017. Molemmille kouluille lähetetään 13.2.2017 sähköpostiviesti, jossa informoidaan opettajia päivän kulusta. Interventio järjestetään koulun normaalien aikataulujen mukaisesti. Välitunnit ja ruokailut ovat normaalisti. Interventio koostuu kolmesta vaiheesta. Päivä alkaa terveysaiheisella luennolla Merirauman koululla luokassa ja Syvärauman koululla liikuntasalissa, jonka jälkeen on välitunti normaalisti. Välitunnin aikana opettajat ohjeistetaan seuraavaan osioon, joka on rastisuunnistus. Rastisuunnistus toteutetaan koulun tiloissa. Rastisuunnistuksen jälkeen on ruokailu normaalisti. Ruokailun jälkeen kokonutaan yhteen sovittuun tilaan ja käydään rastisuunnistuksen oikeat vastaukset yhdessä läpi. Päivän päätteeksi jaetaan oppilaille kunniakirjat.

5.2 Projektin resurssit ja riskit

Projektin resursseja ovat tilat, koneet, laitteet, raha, materiaali, sekä projektin käytössä olevat henkilöt (Projektinhallinta www-sivut). Riskien hallinnan tehtävänä on vähentää epävarmuutta sekä varautua odottamattomiin tilanteisiin (Ruuska 2007, 248).

Resursseina projektin toteutuksessa on kaksi opinnäytetyöntekijää. Interventiosta voidaan suunnitella laajempi, sillä käytössä on kahden ihmisen panostus projektia kohtaan. Merirauman ja Syvärauman koulun rehtorit lupaavat intervention toteutukseen

koulujen luokkatilat ja liikuntasalin sekä yhden tietokoneen ja videotykin valkokankaineen. Lisäksi opettajat auttavat lapsien ohjauksessa intervention aikana, jolloin opettajat lukeutuvat myös resursseihin. Kustannukset pysyvät pieninä, sillä materiaalit luodaan itse ja koulujen tilat, laitteet ja henkilökunta saadaan intervention käyttöön ilmaiseksi.

Riskit projektin läpiviemiseksi ovat pienet, mutta mahdolliset. Suurin riski on toisen opinnäytetyöntekijän sairastuminen intervention päivänä. Interventio sisältää paljon sähköistä materiaalia kuten videon. Riskinä on myös riittämätön tekniikka tai akustiikka, jolloin videon sanoma voi jäädä saavuttamatta. Riskinä on myös tiukka aikataulu. Toisen opinnäytetyöntekijän tiukka lukujärjestys koulussa rajoittaa työskentäaikaa huomattavasti.

Riskit on huomioitu projektin suunnittelussa muun muassa tutustumalla näyttöön perustuvaan sisällön ja menetelmän teoriaan sekä tekemällä mahdollisimman tarkat ja hyvät ohjeet toteutuksesta. Aikataulu on suunniteltu etukäteen ja sitä on päivitetty tarpeen mukaan.

5.3 Luento-osuus

Interventio alkaa luennolla, jossa ensin esitellään opinnäytetyöntekijät. Ennen varsinaisen luennon alkamista käydään nopeasti läpi päivän kulku sekä aikataulu. Luennolla oppilaille esitellään itse tehty video terveellisestä ravitsemuksesta. Videolla teemoina ovat ateriarytmi, lautasmalli, välipalat, vitamiinit, kasvikset sekä terveellisen ravitsemuksen vaikutukset. Video on ladattu YouTubeen, jossa se on kaikkien nähtävissä. Video on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Video löytyy YouTubesta hakusanalla ”Arjen valintoja”. Video on annettu Merirauman ja Syvärauman koulujen sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun käyttöön.

Opetuksessa videoita voidaan käyttää periaatteessa missä opetuksen vaiheessa tahansa, kunhan se on tarkoituksenmukaista. Verkkovideon kesto tulee olla mieluummin

minuuteissa kuin tunneissa, muuten katsojan mielenkiinto saattaa latistua. Opetusvideo kannattaa jaksottaa luennon kokonaiskestoa lyhempiin jaksoihin tai teemoihin. Lyhempien videoiden katselu on verkossa miellyttävämpää. Tiivistys ja asioiden jäsentäminen ovat mielenkiintoisen videon kulmakivet. (Opetusteknologiakeskuksen www-sivut 2017.)

Video-elokuvan onnistumisen kannalta on tärkeää tehdä suunnitelma eli käsikirjoitus. Valmis käsikirjoitus helpottaa kuvaustilanteessa. Jotta videosta saadaan mielenkiintoinen, tulee käsikirjoituksessa miettiä ensin kohdeyleisöä. Lapset vaativat erilaisen tarinankulun ja aiheen käsittelyn kuin aikuiset. (Leponiemi 2010.)

Videolla esiintyvät hahmot Tohtori Kettunen, Tiina Terveellinen ja Essi Epäterveellinen. Videolla vertaillaan terveellisiä ja epäterveellisiä elintapoja. Lisäksi video sisältää Tohtori Kettusen kertomia tietoisuuksia. Video on jaoteltu aikaisemmin mainittuihin teemoihin. Yksi teema sisältää ensin näytellyn kohtauksen, jossa vastakkain on aseteltu oikea ja väärä toiminta. Jokaisen kohtauksen jälkeen Tohtori Kettunen kertoo teemoihin liittyvää tietoa ja tuo esille oikean toimintatavan.

Jokaisen teemakohtauksen jälkeen video tauotetaan. Lasten kanssa keskustellaan videon tapahtumista, vastataan lapsia askarruttaviin kysymyksiin sekä käydään läpi kohtauksen pääsanoma. Videon lopussa on myös Kankaanpään Mailan pelaajan Jussi Kivelän lopputervehdys kouluille. Kun videon kaikki kohtaukset on käyty läpi, annetaan toimintaohjeet seuraavaan osuuteen. Ennen seuraavaa osuutta on kuitenkin välitunti normaalisti.

5.3.1 Videon käsikirjoitus

Video alkaa otsikolla ”Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat Taina Haapala ja Anna Sainio esittävät...” sekä intromusiikilla. Videon otsikointi jatkuu ”Lyhyt elokuva: Arjen Valintoja” lauseella ja tämän jälkeen avautuu kohtaus, joka sijoittuu Tohtori Kettusen työhuoneeseen.

Ketun puheenvuoro: ”Hei! Minun nimeni on Tohtori Kettunen ja tämä on video terveellisestä ravitsemuksesta. Videolla näet paloja Tiina Terveellisen ja Essi Epäterveellisen päivästä ja ruokailusta. Lähdetään katsomaan miten heidän päivänsä on sujunut.”

Seuraava kohtaustsikkko on ”Suosi kasviksia, älä roskaruokaa!”, joka jo kertoo seuraavan tilannekohtauksen sisällön. Kohtaus sijoittuu ruokakauppaan, jossa Essi Epäterveellinen ja Tiina Terveellinen suorittavat arjen ruokaostoksia. Kohtauksessa keskitytään ensin Essin kaupassa käyntiin. Essi kiertelee ruokakaupassa ympäriinsä ja välttelee kasviksia. Ostoskoriinsa hän puolestaan keräilee kaikkea epäterveellistä kuten karamelleja, pizzan ja virvoitusjuoman. Yhden terveellisen valinnan hän kuitenkin tekee, eli ottaa banaanin koriinsa, mutta luulee banaania appelsiiniksi. Essillä ei ole mitään käsitystä terveellisestä ruokavaliosta. Tämän jälkeen kohtaus kohdistuu Tiina Terveellisen kaupassa käyntiin. Tiina kerää ostoskoriinsa runsaasti terveellisiä kasviksia ja muita terveellisiä ruoka-aineita.

Tämän kohtauksen jälkeen Tohtori Kettunen kertoo seuraavasti kasvisten merkityksestä: ”No olipas siinä kaksi erilaista kaupassa käyntiä. Mitä eroja sinun mielestäsi Tiinan ja Essin kauppakorin sisällössä on? Entä tiedätkö kuinka paljon kasviksia tulisi päivän aikana syödä? Olipas teillä paljon hyviä havaintoja! Kasviksilla tarkoitetaan siis vihanneksia, sieniä, marjoja ja hedelmiä. Tässä te näettekin kasvisten sukuun, jossa näkyy miten kasvikset luokitellaan. Kasvikset sisältävät runsaasti ravintoaineita muihin ruokiin verrattaessa. Ruokavalion tulee sisältää runsaasti kasviksia, sillä se vähentää monien sairauksien riskiä, kuten tyypin 2 diabeteksen. Suomalaiset pääsääntöisesti syövät hyvin kasviksia, vaikkei kuitenkaan riittävästi. Kasviksia tulisi syödä puoli kiloa päivässä. Tämä määrä tulee kuudella kourallisella, eli oman käden kokoisella annoksella. Mitä värikkäämpi siis ruokavaliosi on, sitä parempi. Olisikos teillä vielä jotain kysyttävää? Noniin, katsotaanpas mitä Essi ja Tiina on keksinyt seuraavaksi.”

Toinen kohtaustsikkko on ”Terveellisiä välipaloja”. Kohtauspaikkana on Essi Epäterveellisen ja Tiina Terveellisen asunto, jossa he asuvat ”kämppekavereina”. Kohtaus alkaa Tiinan astuessa ulko-ovesta sisään asuntoon. Hän kantaa kauppakassinsa keittiöön ja alkaa purkaa ostoksiaan. Tiina valmistaa terveellisen välipalan hedelmistä ja

viilistä sekä lasillisesta maitoa trooppisen musiikin säestämänä. Hän siirtyy välipalansa kanssa olohuoneen sohvalle katsomaan televisiota. Tämän jälkeen kohtaus siirtyy Essi Epäterveellisen astumiseen ulko-ovesta sisälle asuntoon. Essi kantaa omat ostoksensa myös keittiöön ja valmistaa itselleen epäterveellisen välipalan, joka koostuu mikropitsasta ja lasillisesta virvoitusjuomaa. Tämä kohtaus on dramatisoitu toimintamusiikilla. Essi liittyy Tiinan seuraan olohuoneen sohvalle katsomaan televisiota. Tiinan ja Essin välille syntyy dialogi päivän kulusta ja välipaloista. Kohtauksessa on värikkäästi liioiteltu Essin epäterveellisiä tapoja. Essi tarjoaa Tiinalle rasvaisia välipalojaan, mutta Tiina kieltäytyy niistä.

Tohtori Kettunen kertoo seuraavaksi näin: ”Siinä näimme taas hurjan eron välipaloissa. Voi tuota meidän Essi Epäterveellistä... Mitä sinä huomasit Tiinan ja Essin välipaloissa? Syötkö sinä päivän aikana välipalaa ja jos syöt niin mitä sinä syöt välipalaksi? Hienoa! Päivään voi sisällyttää yhdestä jopa kolmeen välipalaa. Pienet välipalat auttavat hyvin pitämään nälän kurissa. Välipala on kuitenkin eri asia kuin napostelu. Napostelu on jatkuvaa pienien ruokamäärien syömistä. Ruokamäärä kuitenkin kasvaa päivän edetessä huomattavan suureksi, jolloin herkästi päivän tarvittava ruokatarve ylittyy. Hyviä välipaloja ovat muun muassa pähkinät, marjat, hedelmät, kuitupiainen leipä sekä jogurtti tai viili ilman lisäsokeeria tai lisäaineita, kuten Tiinan välipalasta huomasimme. Noniin, katsotaanpas mitä Essi ja Tiina on keksinyt seuraavaksi.”

Kolmas kohtausotsikko on ”Vitamiinit vahvistaa”. Kohtaus alkaa Essi Epäterveellisen maatessa sohvalla kipeänä ja nuhaisena. Kohtauksessa syntyy dialogi Essi Epäterveellisen ja Tiina Terveellisen välille, jossa Tiina kyselee Essin voinnista, johon Essi vastaa olevansa kuumeessa. Tiina antaa hänelle vitamiineja. Essi on epäileväinen vitamiineista, sillä hän ei tiedä mitä ne ovat.

Tohtori Kettusen kommentit kohtauksen jälkeen ovat: ”Voih, toivottavasti Essi tervehtyy pian. Vitamiinit auttaa kyllä pysymään terveenä. Mitä vitamiineja sinä tiedät ja mistäköhän vitamiineja saa? Hyvä! Ihmiselle välttämättömiä vitamiineja ovat A, B, C, D, E ja K-vitamiinit. Vitamiineja saadaan parhaiten kasviksista, maitotuotteista ja lihasta. Monipuolinen ruokavalio joka sisältää runsaasti kasviksia, takaa riittävän vitamiinien saannin D-vitamiinia lukuunottamatta. D-vitamiinin puute on Suomessa

yleistä ja se johtuu pitkästä pimeästä vuodenajasta. D-vitamiinia saa siis eräästä tai vaankappaleesta, tiedätkö mikä se on? Kyllä, auringosta. Koska syksyisin ja talvisin aurinko paistaa lyhyen aikaa päivästä, tulisi D-vitamiinia ottaa tabletti muodossa. Syötkö sinä D-vitamiinilisää? D-vitamiinilisä auttaa myös kalsiumia imeytymään suolistosta. Kalsiumia tarvitaan luuston vahvistamiseen ja kunnossa pitoon. Kalsiumia saa maitotuotteista kuten maidosta, piimästä, jogurtista ja juustosta. Jos sinä syöt vähän maitotuotteita, olisi sinun hyvä ottaa myös kalsiumilisää tabletti muodossa. Olisiko sinulla jotain kysyttävää vitamiineista tai kalsiumista? Selvä, siirrytään siis seuraavaan aiheeseen.”

Neljäs kohtaotsikko on ”Lautasmalli, oikea malli”. Kohtaus sijoittuu lounasravintolaan, jossa Tiina Terveellinen ja Essi Epäterveellinen nauttivat lounasta. Ensin kuvataan Essin lautasen täyttämistä lounastiskillä. Lautasesta puolet täyttyvät mausteisilla perunoilla ja loput makkaralla ja yhdellä salaatinlehdellä. Tämän jälkeen Essi istahtaa pöydän ääreen tyytyväisenä lautaseensa. Seuraavaksi kohtaus keskittyy Tiinan lautasen koostamiseen. Ensin Tiina muistelee opettajan opetusta oikeasta lautasmallista ja Tiina koostaa juuri lautasmallin mukaisen aterian itselleen. Myös hän istuu tyytyväisenä pöydän ääreen.

Tohtori Kettunen sanoo kohtauksen jälkeen näin: ”Siinäpä olikin hyvä esimerkki! Tiedätkö sinä, mikä on lautasmalli? Kumman lautanen sinun mielestäsi näytti paremmalle, Essin vai Tiinan? Lautasmalli on hyvä esimerkki terveellisestä ateriasta. Se helpottaa aterian kokoamista. Lautamallissa siis lautanen on jaettu kolmeen osaan. Puolet lautasesta tulee täyttää kasviksilla. Yksi neljännes lautasesta täytetään perunalla, riisillä, pastalla tai muulla viljavalmisteella. Toinen neljännes täytetään lihalla, kalalla tai kanalla. Makkara tai kasvispääruoka kuten kasvispihvi kuuluu myös lihalla täytettävään neljännekseen. Ruokajuomana tulisi olla lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää tai vettä. Lautasmallin lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipä. Sopiva jälkiruoka koostuu marjoista ja hedelmistä. Noudatanko sinä lautasmallia? Hienoa! Nyt on käyty jo neljä tärkeää aihetta läpi, siirrytään siis seuraavaan.”

Viidennessä kohtauksessa Tohtori Kettunen kertoo ateriarytmistä: ”Ateriarytmillä tarkoitetaan säännöllistä syömistä. Soitetaanpas Essi Epäterveelliselle ja Tiina Terveelliselle millainen ateriarytmi heillä eilen oli”. Essi epäterveellinen vastaa puhelimeen ja

kertoo ateriarytmistään. Ateriarytmi on epäsäännöllinen ja sisältää liian vähän ateri-
oita. Essi kertoo myös syövänsä suuria annoksia kerralla. Tämän jälkeen puhelin an-
netaan Tiinalle. Tiina kertoo säännöllisestä ateriarytmistään, jossa hän syö viidesti.

Kuva siirtyy takaisin Tohtori Kettusen toimistoon, jossa Kettunen kertoo Tiinalle pu-
helimeen seuraavat ohjeet: ”Päivän ateriat tulisi olla aamupala, lounas, päivällinen
sekä iltapala sekä tarvittava määrä välipaloja. Välipalan hyvä ajankohta olisi esimer-
kiksi lounaan ja päivällisen välissä. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasai-
sena koko päivän ja vireyden yllä. Ateriat olisi hyvä nauttia 2-4 tunnin välein. Illalla
sortuu helposti jatkuvaan naposteluun. Säännöllinen ateriarytmi ja oikean kokoiset an-
nokset pitävät nälän ja mieliteot kurissa. Iltapala tulisi nauttia kaksi tuntia ennen nuk-
kumaan menoa. Kerrohan Tiina myös Essille tällaiset terveiset, hänen ateriarytmi ei
ollut aivan kunnossa (puhelu loppuu). Miten sinun ateriarytmisi koostuu?”

Kuudes eli viimeinen kohtaousotsikko on ”Terveellinen ruoka vahvistaa!”. Tiina Ter-
veellinen ja Essi Epäterveellinen saapuvat kerrostalon rappukäytävään matkalla asun-
toonsa. Tiina unohti hanskansa autoon ja ilmoittaa menevänsä hakemaan niitä. Tällä
välin Essi käveli hissien luokse ja huomaa, että hissi on epäkunnossa. Essin pitää siis
kävellä portaat ylös, mutta ajatuskin tästä tuntuu Essin mielestä mahdottomalta huonon
kunnan takia. Essi lähtee pienen lämmittelyn jälkeen kävelemään portaita ylös. Tiina
lähtee kävelemään portaita ylös ja huomaa Essin makoilevan portaikossa uupuneena.
Essi valehtelee Tiinalle sitovansa vain kengännauhojaan ja Tiina jatkaa reippaasti mat-
kaansa portaita ylös. Essi myöntää itselleen kohtauksen lopussa päästyään portaat ylös,
että muutoksia terveellisempään suuntaan on nyt tapahduttava.

Tohtori Kettunen kommentoi kohtauksen jälkeen näin: ”Siinä näimme, miten pitkään
jatkunut epäterveellinen ravitsemus vaikuttaa meidän kuntoomme ja fyysiseen suori-
tuskukykyyn. Essille olivat portaat aika rankan näköiset, kun taas Tiinalle, ne ei tuotta-
neet ongelmia. Epäterveellinen ravitsemus pitkään jatkuneena on riskitekijä moneen
eri sairauteen. Terveellinen ravitsemus vaatii opettelua ja tottumista. Opettelu kuiten-
kin kannattaa, sillä se tekee sinulle hyvän olon ja auttaa kehoasi toimimaan ja kasva-
maan. Toivottavasti opit videolta miten terveellinen ravitsemus toteutetaan. Minusta
ainakin oli kiva kertoa siitä teille. Tämä video on nyt loppuillaan, mutta eräällä henki-
löllä on teille vielä kerrottavaa.” Tämän jälkeen Kankaanpään Mailan pesäpalloilija,

Jussi Kivelä, kertoo terveellisen ravitsemuksen merkityksestä omassa arjessaan. Jus-sin terveisien jälkeen ja videon loppuun Tohtori Kettunen sanoo: ”Siinä kuulitte Jus-sin mielipiteen terveellisestä ravitsemuksesta. Minä toivotan teille hyvää päivänjat-koa ja makoisia ruokahetkiä värikkäiden aterioiden parissa. Heikunkeikun!”

5.3.2 Videolla käytetyn musiikin tekijänoikeudet

Tekijänoikeudella suojattua materiaalia ei saa luvatta sisällyttää omalle videolle. You-Tube ei voi taata näitä oikeuksia, eikä YouTube auta etsimään tahoja, jotka voivat taata nämä oikeudet. Oikeuksia materiaalin käyttöön täytyy tutkia itse tai lakimiehen avus-tuksella. (YouTuben www-sivut 2017.)

YouTubessa on kuitenkin toimintoja, joiden avulla käyttäjä voi helposti selvittää itse, että mitä materiaalia hän saa sisällyttää omaan videoonsa. Taustamusiikkia tai äänite-hosteita omaan videoon voi etsiä YouTuben ”Audio Library” –sivulta. Tämä on You-Tuben oma hakuohjelma, josta voi etsiä musiikkia omaan käyttöönsä. (YouTuben www-sivut 2017.)

Opetusvideolla käytettiin musiikkia, joiden tekijänoikeudet ja musiikin käytön lailli-suus tuli tarkistaa ennen musiikin käyttämistä videolla. Videolla ovat kappaleet ”Bill Conti – Gonna Fly Now” ja ”Mariah Carey – Without You”. Nämä kaksi kappaletta on ladattu YouTubesta. Lisäksi videolla on käytetty kappaleita, jotka ovat IMovie -tietokoneohjelman ilmaisia taustamusiikkeja.

Audio Library -hakuohjelmaan syötettiin opetusvideolla käytetyt musiikit ennen nii-den lisäämistä opetusvideolle. Hakuohjelmasta ilmeni, että musiikkien tekijät ovat hy-väksyneet musiikkinsa käytön. Tekijänoikeuden haltijat päättävät, miten he haluavat heidän musiikkiaan käytettävän, joten heidän tekijänoikeuskäytännöt vaikuttavat sii-hen, miten video on käytettävissä (YouTuben www-sivut 2017).

Tekijänoikeus pitäytyy siis tekijöillään ja opinnäytetyöntekijöiden opetusvideolla on laitonta ansaita rahaa. Musiikkia saa kuitenkin käyttää, jos siitä ei rahallisesti hyödy

musiikinkäyttäjä. Musiikin tekijät, Bill Conti ja Mariah Carey, ovat hyväksyneet YouTubessa, että heidän musiikkiaan on lupa käyttää. Opetusvideo on julkaistu YouTubessa, mutta siihen ei ole liitetty mainoksia, joilla voisi ansaita rahaa. Musiikkia käytetään siis oikein ja laillisesti.

5.4 Rastisuunnistus

Opinnäytetyö on toiminnallinen, joten kouluinterventioon on sisällytetty terveystaiheinen rastisuunnistus oppilaille. Rastisuunnistuksen pisteillä on erilaisia terveelliseen ravitsemukseen liittyviä tehtäviä. Rastisuunnistus tapahtuu niin sanotusti sokkosuunnistuksena, eli oppilailla ei ole karttaa käytössä. Oppilaille kerrotaan ennen suunnistuksen aloitusta alue, jossa rastit sijaitsevat. Tässä tapauksessa ne ovat koulun sisätiloissa. Oppilaat vastaavat rastipisteiden tehtäviin heille jo aiemmin jaettuihin toimintapäiväpasseihin. Rastisuunnistus rohkaisee oppilaita ajattelemaan ja oivaltamaan asioita sekä toimimaan osana ryhmää tehtävien ratkomiseksi.

Merirauman koululla kaikilla rasteilla on ohjaajat ja oppilaat kiertävät vapaasti rasteilla. Kahdella rastilla on opinnäytetyöntekijä ja kolmella opettaja. Syvärauman koululla oppilaat kiertävät luokkana opettajien johdolla, jolloin rasteilla ei ole omaa ohjaajaa. Opettajat ohjaavat omaa luokkaansa jokaisella rastilla. Opinnäytetyöntekijät ovat ohjaajina välipalarastilla, jossa valmistetaan smoothieta.

Opettajat jakavat oppilaat neljän hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaetaan toimintapäiväpassi, jonka avulla he löytävät rastipisteet ja johon he kirjoittavat rastien vastaukset. Ryhmät sisältävät sekä tyttöjä että poikia eri luokka-asteilta. Syvärauman koululla opettajat johdattavat ryhmiä ja Merirauman koululla oppilaat suunnistavat itsenäisesti rasteille. Toimintapäiväpassi on liitteenä 4. Rasteja on yhteensä viisi, joissa on yhteensä yhdeksän tehtävää. Rastipisteet on jaoteltu eri teemoihin, joita ovat lautas-malli, kasvikset, välipalat, vitamiinit sekä ateriarytmi. Rastipisteiden tehtävät ovat tulleet esille aiemmassa luennossa ja osa tehtävistä on päättelytehtäviä.

Ensimmäisellä rastilla teemana on lautasmalli. Ryhmän tulee koota oikeaoppinen lautasmalli isolle pahvilautaselle, joka on viety valmiiksi rastipisteelle. Pöydälle on tulos-tettu useita eri vaihtoehtoja ruoka-aineista, kuten salaattia, keitettyjä kasviksia, perunaa, pastaa, kalaa ja kanaa. Oppilaat yhdessä oman ryhmän kanssa kokoavat pahvilautaselle omasta mielestään oikean lautasmallin. Tämän jälkeen tulostuskuvat ruoka-aineista asetetaan takaisin pöydälle ja seuraava ryhmä voi koota lautasmallin mukaisen aterian. Oikeanlainen lautasmalli näytetään päivän päätteeksi luokassa kaikille. Rastin toisena tehtävänä on täyttää ravitseemukseen liittyvä ristisanatehtävä. Oikeat vastaukset tähänkin käydään päivän päätteeksi läpi yhdessä. Ensimmäisen rastin ohje on liitteessä 5.

Toisen rastin teemana on kasvikset. Pöydälle on aseteltu banaani, omena, appelsiini, avocado, salaatti, mustikka, bataatti, kukkakaali ja lanttu. Oppilaiden tulee tunnistaa kasvikset ja kirjata ne toimintapäiväpassiin. Toisena tehtävänä on tunnistaa kasvien ryhmät. Eli oppilaiden tulee osata sijoittaa esimerkiksi mustikka marjoihin ja päärynä hedelmiin. Toisen rastin ohje on liitteessä 6.

Kolmannen rastin teemana on välipalat. Oppilaat kokoavat toisen opinnäytetyöntekijän johdolla reseptin mukaisen terveellisen smoothien. Oppilaat eivät itse koske aineksiin, vaan yhdessä opinnäytetyöntekijän kanssa miettivät oikeat määrät. Opinnäytetyöntekijä laittaa ainekset tehosekoittimeen ja kaataa smoothien kertakäyttömukeihin. Lopuksi kaikki ryhmäläiset saavat maistaa smoothieta. Ainekset säilytetään jääkaapissa, jolla turvataan tuotteiden käyttökelpoisuus. Opinnäytetyöntekijä toimii aseptisesti valmistuksessa. Lupa maistelupisteen toteutukseen kysyttiin Rauman sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkijasta Sami Stållilta. Liitteessä 7 on kolmannen rastin ohje sekä liitteessä 8 on smoothien resepti.

Neljännellä rastilla aiheena on vitamiinit. Oppilaat pohtivat yhdessä ja luettelivat toimintapäiväpassiin vitamiinien hyötyjä. Oppilaiden tulee kirjata muistamansa vitamiinit. Neljännen rastin ohje on liitteessä 9.

Viidennellä rastilla teemana on ateriarytmi. Oppilaat vastaavat neljään väittämään oikein tai väärin. Lisäksi oppilaat pohtivat mihin järjestykseen tulevat päivän ateriat; aamupala, lounas, päivällinen, iltapala ja välipalat. Viimeisen rastin ohje on liitteessä

10. Rastisuunnistuksen jälkeen oppilaat menevät ruokailuun ja tämän jälkeen käydään yhdessä läpi oikeat vastaukset kysymyksiin sovitussa luokkatilassa.

5.5 Päivän yhteenveto luokkatilassa

Ruokailun jälkeen kokonnutaan sovittuun tilaan, jossa luento järjestetään. Luokassa käydään yhdessä pohtien oppilaiden kanssa oikeat vastaukset läpi. Oikeat vastaukset näytetään PowerPoint -esityksellä, jonka diat ovat liitteessä 11. Oppilaiden vastauksista keskustellaan ja pohditaan niitä yhdessä. Jokaiselle oppilaalle annetaan mahdollisuus vastata ja kertoa omia ajatuksiaan.

Hyvä PowerPoint –esitys tukee esitystä. Sen ei tulisi hallita koko esitystä, vaan toimia apuna esiintyjälle. Diaesitystä on hyvä suunnitella etukäteen. Diaesitystä suunniteltaessa tulisi pohtia kokonaisuutta, visuaalisuutta, diojen funktiota ja sisältöä. PowerPoint-esityksen tulisi olla visuaalisesti miellyttävä silmälle. Yksinkertaisuus, selkeys, värit ja kuvat ovat esimerkiksi hyviä avaimia miellyttävään esitykseen. Diojen sisältöjen tulisi olla tiiviitä, oikeinkirjoitettuja ja sisältää muutakin kuin pelkkää tekstiä, esimerkiksi taulukkoja ja graafisia kuvaajia. (Hyvä PowerPoint-esitys 2017.)

Kun kaikkien rastien vastaukset on käyty läpi ja oppilaat ovat esittäneet haluamansa kysymykset, tehdään päivästä lyhyt yhteenveto. Lopuksi jokaiselle oppilaalle jaetaan heidän nimellään varustettu kunniakirja kiitokseksi interventioon osallistumisesta. Kunniakirja Merirauman koulun oppilaille on liitteessä 12 ja kunniakirja Syvärauman oppilaille on liitteessä 13. Kunniakirjojen jaon jälkeen suoritetaan palautteen keräys sekä koulutilojen siivous tarvikkeista.

5.6 Arviointisuunnitelma

Arviointia tapahtuu projektin eri vaiheissa. Arviointi tapahtuu itsearviointilla, vertaisarviointilla sekä kohderyhmän suorittamalla arviointilla. (Heikkilä 2016.) Jokainen projekti on oma kokonaisuutensa, joten arviointi tulee toteuttaa projektin mukaan. Opiskelijan tulee arvioida itse omaa työskentelyä sekä muun ryhmän työskentelyä.

Projektin toimeksiantaja tai toteutuskohde voi toteuttaa arviointia. (Kajaanin ammatikorkeakoulun www-sivut 2017.)

Opinnäytetyössä käytetään itsearviointia sekä kohderyhmän suorittamaa arviointia. Itsearvioinnissa käydään läpi projektin kulku alusta loppuun. Itsearvioinnissa arvioidaan omaa työskentelyä, panosta sekä ryhmätoimintaa. Arvioinnissa käydään läpi aikataulussa pysyminen, työn laatu sekä intervention suunnittelu ja suunnitelman toteuttaminen sekä tavoitteiden saavuttaminen.

Palautelomakkeen pituudella on merkitystä. Liian pitkä kysely vie vastaajalta vastauksien ja on lopulta vaikea tulkittava. Lomakkeen ulkoasun selkeys tekee vastaamisesta helppoa ja mielekästä. Kysymykset tulisi asettaa loogiseen järjestykseen, jotta vastaajan on helpompi hahmottaa kysely ja helpompi vastata. (KvantiMOTVin www-sivut 2017.)

Kohderyhmän arvioinnin toteuttavat opettajat ja oppilaat. Arviointi toteutetaan palautelomakkeella. Palaute kerätään kaikilta interventioon osallistuvilta opettajilta. Heitä on yhteensä 13. Oppilailta palautetta kootaan kahdelta jokaiselta luokka-asteelta. Palautteen antaa yhteensä 20 oppilasta. Opettaja valitsee palautteen antavat oppilaat satunnaisesti. Palautelomakkeen kysymykset ovat väittämiä, jotka mittaavat opinnäytetyön tavoitteiden täyttymistä. Lopuksi on myös yksi avoin kysymys, johon voi kirjoittaa vapaasti oman mielipiteensä. Opettajien palautelomake on liitteenä 14 ja oppilaiden palautelomake liitteenä 15.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

6.1 Interventio Merirauman koululla

Merirauman koulun interventio toteutettiin 15.2.2017 kello 10-13 välisenä aikana. Koulussa on yhteensä 53 oppilasta. Koulun rehtoriin otettiin yhteyttä 13.2.2017 sähköpostitse, jossa kerrottiin päivän kulusta sekä tarvittavista tarvikkeista. Rehtori lupasi intervention käyttöön koulun luokkatilat, tietokoneen ja videotykin.

Luento-osuus alkoi kello 10. Luentopaikaksi oli sovittu opettajien kanssa koulun isoin luokkatila. Opettajat ohjasivat oppilaat luokkaan. Luento aloitettiin esittäytymällä sekä päivän aikataulun kertomisella. Toinen opinnäytetyöntekijöistä toimi luennoitsijana ja toinen vastasi tekniikasta.

Video terveellisestä ravitsemuksesta laitettiin käyntiin ja videota pysäytettiin aina, kun videolle ilmestyi oppilaille tarkoitettuja kysymyksiä. Videon teemoista keskusteltiin oppilaiden kanssa ja vastattiin heidän esittämiinsä kysymyksiin. Oppilaat saivat viitan oman vastausvuoronsa. Useat oppilaat halusivat kertoa omista ruokailutottumuksistaan ja sen vuoksi aikataulusta jäätiin jälkeen noin viisi minuuttia. Luento-osuuden jälkeen oppilaat siirtyivät ruokailuun ja välitunnille kello 10.45.

Ruokailun ja välitunnin aikana koottiin rastipisteet valmiiksi rastisuunnistusta varten. Välitunti päättyi kello 11.15 ja oppilaat ja opettajat palasivat takaisin aloitusluokkaan. Toinen opinnäytetyöntekijä ohjeisti oppilaita rastisuunnistukseen ja toinen jakoi toimintapäiväpassit opettajille. Opettajat jakoivat luokkansa oppilaat pienempiin ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annettiin oma toimintapäiväpassi. Ryhmät saivat vapaasti kiertää rasteja. Opinnäytetyöntekijät olivat kahdella rastilla ja kolmella rastilla oli opettaja ohjeistamassa.

Merirauman koululla smoothierastilla oppilaat valmistivat yhdessä opinnäytetyöntekijän kanssa smoothien. Pöydällä oli tulostettuna smoothien resepti. Oppilaat eivät itse saaneet koskea raaka-aineisiin. Oppilaat yhdessä opinnäytetyöntekijän kanssa sopivat raaka-aineiden määrät, jonka mukaan smoothie valmistettiin tehosekoittimessa. Oppilaat saivat maistaa lopuksi valmista smoothieta. Rastisuunnistuksen jälkeen alkoi välitunti normaalisti kello 12.

Välitunti päättyi kello 12.15. Oppilaita oli ohjeistettu palaamaan takaisin samaan luokkaan. Valkokankaalle heijastettiin itse tehty PowerPoint –esitys rastisuunnistuksen oikeista vastauksista ja vastaukset käytiin oppilaiden kanssa läpi. Diasarja on liitteenä 11. Oppilaat kertoivat rastipisteiden vastaukset yhteen ääneen lausuen. Opettajille oli päivän alussa jaettu oppilaiden kunniakirjat, joihin opettajia pyydettiin kirjoittamaan oppilaiden nimet. Opinnäytetyöntekijät jakoivat kunniakirjat oppilaille.

Palautteen keruu tapahtui kun oppilaat olivat palanneet omiin luokkiinsa. Palaute kerättiin kaikilta opettajilta sekä kahdelta oppilaalta luokka-astetta kohden. Palautteen keruun jälkeen rastipisteet siivottiin pois.

6.2 Interventio Syvärauman koululla

Interventio toteutettiin Syvärauman koululla 17.2.2017 kello 9-13 välisenä aikana. Koulussa on yhteensä 137 oppilasta. Koulun rehtoriin otettiin yhteyttä 13.2.2017 sähköpostitse, jossa kerrottiin päivän kulusta sekä tarvittavista tarvikkeista. Rehtori lupasi intervention käyttöön koulun luokkatilat, liikuntasalin sekä tietokoneen ja videotykin.

Ennen intervention aloitusta tehtiin smoothierastiin kuuluvat smoothiet valmiiksi ja laitettiin jääkaappiin luennon ajaksi. Ennen luentoa koottiin myös kaikki rastit luokkiin valmiiksi. Luento alkoi kello 9.15 koulun liikuntasalissa, jossa atk-vastaava oli asentanut tietokoneen ja videotykin valmiiksi. Oppilaat saapuivat saliin opettajien johdolla. Kun kaikki olivat saapuneet saliin ja saaneet oman paikkansa, aloitettiin luento esittäytymisellä sekä päivän aikataulun kertomisella.

Luennolla näytettiin itse tehty video terveellisestä ravitsemuksesta. Videolla esitettiin oppilaille kysymyksiä. Kysymysten ajaksi video pysäytettiin ja oppilaat saivat viitaten oman vastausvuoronsa. Oppilaiden havaintojen ja kysymysten pohjalta videon aiheista keskusteltiin ja kerrottiin terveellisestä ravitsemuksesta. Videon loputtua alkoi välitunti.

Välitunnin aikana varmistettiin, että kaikki viisi rastia olisivat kunnossa. Välitunnin loputtua oppilaat tulivat takaisin liikuntasaliin. Toinen opinnäytetyöntekijä ohjeisti oppilaita rastisuunnistukseen ja toinen jakoi opettajille toimintapäiväpassit. Kun ohjeet oli annettu, opettajat jakoivat luokkiensa oppilaat pienempiin ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annettiin oma toimintapäiväpassi. Vanhemmat oppilaat saivat kiertää rasteilla vapaasti, kun taas nuorimmat suunnistivat opettajien johdolla.

Smoothierasti oli ainoa, jossa tarvittiin ohjeistusta. Koulun suuren oppilasluvun vuoksi toteutus tehtiin erilalla kuin Merirauman koulun interventiossa. Smoothiet oli tehty jo

aikaisemmin valmiiksi, jotta kaikki ehtisivät käydä maistelupisteellä. Toinen opinnäytetyöntekijä kävi oppilaiden kanssa läpi smoothien reseptin sekä valmistuksen teoriassa. Samaan aikaan toinen opiskelija kaatoi valmiiksi tehtyä smoothieta kertakäyttömukeihin ja tarjoili niitä oppilaille maistiaisiksi. Muilla rasteilla oppilaat suorittivat tehtävät omatoimisesti tai opettajien johdolla.

Rastisuunnistuksen jälkeen oli ruokailu ja välitunti normaaliin tapaan. Opettajia pyydettiin ohjeistamaan oppilaita tulemaan välitunnin loputtua takaisin liikuntasaliin. Ruokailun ja välitunnin aikana siivottiin smoothierasti pois sekä allekirjoitettiin kunniakirjat. Välitunnin loputtua oppilaat kokoontuivat liikuntasaliin. Ensin käytiin läpi rastien oikeat vastaukset. Tähän oli tehty diasarja, joka on liitteenä 11. Oikeat vastaukset käytiin läpi reippaaseen tahtiin. Oppilaat kertoivat oikeat vastaukset yhteen ääneen lausuen. Kun kaikki vastaukset oli käyty läpi, oppilaat palasivat opettajien johdolla omiin luokkiinsa. Opettajille oli ruokailun aikana jaettu oppilaiden kunniakirjat, jotka opettajat jakoivat luokassa.

Palautteen keruu tapahtui kun oppilaat olivat palanneet luokkaan. Opettajille vietiin kaksi oppilaiden palautelomaketta sekä yksi opettajan palautelomake. Sillä välin kun opettajat ja oppilaat kirjoittivat palautetta, purettiin muut rastipisteet. Kun paikat oli siistitty, käytiin täytetyt palautelomakkeet hakemassa luokista.

Aikataulussa pysyttiin suunnitelman mukaan. Välitunnit, ruokailu, luento ja rastisuunnistus alkoivat ajallaan. Rastisuunnistuksessa joillekin rasteille tuli hieman jonoa, mutta tästä huolimatta kaikki ehtivät käydä kaikilla rasteilla ennen ruokailun alkamista. Tekniikka toimi videon esittämisessä ja äänentoisto toimi niin, että kaikki kuulivat videon tapahtumat. Opettajilta saatiin suurta apua intervention toteuttamiseen ja oppilaiden ohjaamiseen.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN

Projektin loppuarvioinnin tulee vastata kahteen kysymykseen: Mitä projekti sai aikaan ja toteutuivatko projektin tavoitteet. Loppuarvioinnissa tarkastellaan projektin tuotoksia, tuloksia sekä vaikuttavuutta. Vaikutuksen arviointi vaatii kohderyhmältä saatua mielipidettä. Hyvä menetelmä tähän on lomakekysely tai haastattelu. Loppuarvioinnin paras ajankohta on projektin viimeisinä kuukausina, jolloin kaikki informaatio projektista on saatu tietoon. (Suopajärvi 2013.)

7.1 Arviointi projektin vaiheista sekä resursseista

Intervention suunnittelu alkoi hyvissä ajoin. Ideoita intervention toteutukseen kehittyi jatkuvasti opinnäytetyön edetessä. Alustava suunnitelma interventiosta käytiin esittämässä molemmilla kouluilla marraskuussa 2016. Suunnitelmat olivat tässä kohtaa liian kunnianhimoiset. Interventioon yritettiin saada hieman liikaa asioita yhteen opinnäytetyöhön. Ideoita jouduttiin karsimaan tiukan aikataulun vuoksi. Karsinta tapahtui pääasiassa koululle jäävän materiaalin suhteen. Tarkoituksena oli luoda kouluille tietoisuutta jokaiselle kouluviikolle. Tämän avulla intervention teemaa olisi palauteltu oppilaiden mieleen myös jatkossa. Tietoiskuista kuitenkin luovuttiin, sillä aika ei olisi riittänyt niiden laadukkaaseen toteutukseen ja aihe olisi laajentunut liikaa.

Konkreettinen suunnitelma intervention sisällöstä ja kulusta saatiin lopulliseen muotoonsa tammikuussa 2017, noin kolme viikkoa ennen ensimmäistä interventiota. Tämä mahdollisti riittävän ajan hankkia tarvittavat materiaalit interventioon. Kouluilta saatiin hyvissä ajoin tuntien, välituntien ja ruokailun aikataulut. Tämän avulla interventio pystyttiin suunnittelemaan ja aikatauluttamaan tarkasti. Koulujen rehtoreille lähetettiin 13.2.2017 sähköpostitse tietoa intervention sisällöstä ja aikataulusta. Tiedon kouluille olisi voinut lähettää aikaisemmin, sillä esimerkiksi Merirauman koululla interventio järjestettiin jo kahden päivän kuluttua viestistä.

Intervention toteutuksessa jouduttiin tekemään pieniä muutoksia, sillä oppilasmäärässä oli hieman epäselvyyksiä. Oppilasmääräksi oli ilmoitettu Merirauman kou-

lulle noin 20 ja Syväraumalle noin 70. Todellisuudessa määrät olivat 53 ja 137. Ensi-tietoina saadut luvut olivat siis Fiilis-hankkeen tutkimukseen osallistuvien määrä, ei koulujen oppilaiden kokonaislukumäärä.

Merirauman koulun intervention suunnitelma ei vaatinut muutosta, mutta Syvärauman koulun interventiota muutettiin jonkin verran. Toteutusta muokattiin joustavammaksi Syvärauman suuremman oppilasmäärän vuoksi. Syvärauman interventiossa muutosta vaadittiin jokaiseen vaiheeseen. Videon kysymyksiin vastattiin niin sanotulla äänes-tysviittauksella. Toinen opiskelijoista esitti esimerkiksi kysymyksen ”kuinka moni syö välipalalla hedelmiä?”, johon oppilaat ottivat kantaa viittaamalla. Oppilaita oli niin paljon, että jokaisen kertoessa erikseen vastauksen aika ei olisi riittänyt. Smoothieras-tilla valvoivat molemmat opinnäytetyöntekijät ja smoothiet oli tehty jo aiemmin päi-vällä valmiiksi. Aika ei olisi riittänyt jokaisen ryhmän kanssa erikseen smoothien val-mistamiseen. Ohje käytiin siis vain teoriassa läpi. Päivän päätteeksi vastaukset käytiin läpi yhteen ääneen lausuen. Jos jokainen ryhmä olisi sanonut oman vastauksensa, aika ei olisi riittänyt.

Interventiot onnistuivat kokonaisuutena hyvin. Merirauman koululla aikataulusta jää-tiin hieman jälkeen, noin viisi minuuttia. Tämä saatiin kuitenkin tasattua päivän ai-kana. Opettajilta saatiin hyvin apua intervention toteutukseen ja oppilaiden ohjaami-seen. Interventio oli suunniteltu loogisesti. Ensin oli teoriaosuus, sitten teoriaan liittyvä toiminnallinen osuus ja viimeisenä yhteenveto päivästä. Koska oppilasmäärät olivat odotettua suuremmat, syntyi rasteille hieman jonoa. Kaikki ehtivät kuitenkin käydä kaikilla rasteilla ja oppilaat jaksoivat hyvin jonottaa ja malttaa mielensä. Jonoa ja odo-tusta olisi voinut hieman lyhentää, mikäli rasteja olisi ollut viiden sijasta kuusi. Opin-näytetyöntekijät saivat täysin keskittyä rastisuunnistuksen järjestämiseen, sillä opetta-jat hoitivat luonnikkaasti oppilaiden ohjaamisen. Koulujen opettajat auttoivat hyvin intervention toteutuksessa. Interventiossa saatiin käyttöön tarvittut luokkatilat sekä elektroniikka ja henkilökunta.

Projektin aikataulu laadittiin tiukaksi toisen opiskelijan valmistumisen lähestyessä. In-terventiopäivät sovittiin jo marraskuussa koulujen kanssa, mikä helpotti aikataulun laatimista. Teoriaperusta kirjoitettiin joulu-tammikuun aikana. Teoriaperusta saatiin ajallaan kirjoitettua, jonka jälkeen alkoi videon kuvaaminen. Interventioon tarvittava

materiaali saatiin valmiiksi kahdessa viikossa noin viikkoa ennen ensimmäistä interventiota. Fiilis-hanke oli myös asettanut oman aikataulunsa, jossa tämä opinnäytetyö pysyi. Fiilis-hankkeen aikataulun mukaan interventio kouluilla tuli tapahtua tammi-huhtikuussa. Tämän opinnäytetyön interventio tapahtui helmikuussa, eli Fiilis-hankkeen asettamassa aikataulussa.

Opinnäytetyön aikataulu oli kokonaisuudessaan erittäin tiukka. Aiheet opinnäytetöille saatiin lokakuussa ja opinnäytetyö tuli olla jo maaliskuussa valmis. Tiukka aikataulu paineisti opinnäytetyöntekijöitä. Lisäksi toisen opiskelijan tiukka lukujärjestys ja syventävä harjoittelu loivat haastetta. Yhteistä aikaa saatiin kuitenkin järjestettyä. Mahdollisuuksia aikataulun pettämiselle oli monia, mutta ahkeralla työskentelyllä projekti saatiin päätökseen aikataulussa.

Projektin teoreettinen perusta pohjautuu luotettaviin lähteisiin. Lähteet pysyivät etukäteen sovituissa rajauksissa. Teoreettinen perusta on kattava ja tiedon haussa on käytetty useita eri lähteitä sekä tutkimuksia. Lähteinä on käytetty myös ulkomaalaisia tutkimuksia sekä kirjoja. Tiedon hakuun on käytetty aikaa ja tiukkaa lähdekriittisyyttä. Tieto on varmistettu useasta eri lähteestä, jotta tieto on varmasti ajantasaista ja oikeaa. Teoreettinen perusta on kirjoitettu huolellisesti, ammatillisesti sekä opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti. Teoreettisen perustan sisällöstä löytyvät kaikki interventiossa kerrotut asiat.

Teoreettisen perustan kirjoittamiseen osallistuivat molemmat opinnäytetyöntekijät. Sisältö suunniteltiin tarkkaan etukäteen. Kun sisältö oli saanut pienen rungon, jaettiin aiheet puoliksi. Molemmat kirjoittivat yhdessä sovittuun aikatauluun mennessä oman osuutensa. Tämän jälkeen luettiin toisen opinnäytetyöntekijän kirjoitukset, sekä tehtiin tarvittavia muutoksia ja lisäyksiä. Täten molemmat opinnäytetyöntekijät antoivat yhtä suuren panoksen teoreettisen perustan kirjoittamisessa. Toinen opinnäytetyöntekijöistä vastasi tietotekniikasta ja toinen opinnäytetyön muotoilusta ja asettelumallista. Tällöin molemmat opiskelijat antoivat yhtä suuren panoksen, hyödyntäen omia vahvuuksiaan. Työtuntien jakautuminen on kuvattu liitteessä 16.

Videon sisältö suunniteltiin yhdessä. Videon sisällön suunnitelma laadittiin vasta kun teoriatieto oli saatu kirjoitettua. Täten varmistettiin videon sisältävän luotettavaa ja

tutkittua tietoa. Tämän avulla myös varmistettiin videon sisältävän tietoa, joka löytyy myös opinnäytetyöstä. Videon sisällön suunnittelu alkoi teemojen valinnalla. Teemat löytyivät nopeasti hyvän teoriapohjan ansiosta. Videon runkoa suunniteltaessa esiin tuli monia hyviä ideoita. Yhdessä ideoita muunnellen ja pohtien kehittyi ratkaisu epä-terveellisen ja terveellisen vertailusta sekä kertojasta, joka johdattaisi videota. Kohtaukset suunniteltiin mahdollisimman tarkkaan etukäteen, jotta kuvaushetkellä kaikki olisi selvää. Kohtaukset suunniteltiin alakoululaisille sopiviksi. Itse videon kuvaus sujui nopeasti, sillä kohtaukset oli suunniteltu tarkasti ja yksityiskohtaisesti.

Video oli alakoululaisille sopiva. Teemat oli hyvin eroteltuja sekä videolla olevat asiat tulivat selkeästi ilmi. Videolla oli myös mukana hauskoja kohtauksia, jotka tekivät videosta mielenkiintoisen sekä mieleenpainuvan. Katsojalle esitetyt kysymykset herättivät katsojaa pohtimaan videon esiintuomia asioita. Videon hahmot olivat huolellisesti suunniteltuja. Kokonaisuutena video oli hyvin toteutettu ja pienet seikat tekivät videosta mielenkiintoisen ja viihdyttävän sekä samaan aikaan opettavan. Videolle suunniteltiin ajaksi noin 10 minuuttia. Valmiin videon aika oli 17 minuuttia. Tämä ei kuitenkaan haitannut, sillä alakoululaiset jaksoivat katsoa videon loppuun asti. Näyttelijät puhuivat välillä liian nopeasti, mikä teki puheesta hieman epäselvää. Videon tekstitys kuitenkin korjasi hyvin tämän virheen.

Opinnäytetyön toteutus onnistui hyvässä ryhmähengessä. Opinnäytetyöntekijät eivät tunteneet toisiaan entuudestaan. Tämä toi pienen haasteen opinnäytetyölle, mutta projektin edetessä tulivat opiskelijat toisilleen tutuiksi. Työt jaettiin molemmille opiskelijalle tasapuolisesti, mutta molemmat silti osallistuiivat jokaisen osa-alueen toteutukseen aktiivisesti. Molempien opiskelijoiden panos opinnäytetyötä kohtaan oli erinomainen. Molemmat kertoivat rohkeasti omia ideoitaan ja näkemyksiään. Yhteisymmärrys löytyi nopeasti ja opinnäytetyö löysikin nopeasti suuntansa.

7.2 Opettajien ja oppilaiden palaute interventtiosta

Arviointi kerättiin palautelomakkeella. Opettajilta vastauksia tuli molemmista kouluista yhteensä 13 ja oppilailta yhteensä 21. Palaute annettiin nimettömänä ja opettajat sekä oppilaat saivat rauhassa kirjoittaa vastauksensa. Opettajat valvoivat ja tarvittaessa

avustivat oppilaita palautteen annossa. Palaute on luotettava, sillä jokainen sai rauhassa miettiä vastauksia. Opinnäytetyöntekijät eivät olleet läsnä, kun palautetta annettiin. Heillä ei ollut siis vaikutusta palautteen antamiseen. Oppilaat antoivat palautteen yksin eli muiden oppilaiden mielipiteet eivät vaikuttaneet palautteen antajaan.

Opettajien vastauslomake muodostui kuudesta kyllä-ei väittämästä. Lopuksi sai kirjoittaa avoimen palautteen. Kaikkien palautekyselyyn vastanneiden opettajien (n=13) mielestä interventio oli hyödyllinen, sisälsi keskeisiä asioita terveellisestä ravitsemuksesta, oli koululaisille mieluinen ja käytetyt opetusmenetelmät olivat sopivia alakoululaisille. Yhteistyö projektin vetäjien kanssa sujui hyvin. Palautteen anto hetkellä, kaikki opettajat eivät tienneet mitä koululle jäävä materiaali tarkoitti. Terveyspäivästä opettajille jäävä materiaali oli yhdeksän opettajan mielestä hyödyllinen.

Avoimessa kysymyksessä opettajat arvioivat videon hyvin tehdyksi, mukaansatempaavaksi, humoristiseksi ja loistavaksi. Rastisuunnistus sai myös paljon kommentteja. Opettajat kokivat rastisuunnistuksen hieman ruuhkaiseksi sekä toivoivat lisäorganisoitua ja enemmän ryhmätyöopisteitä. Opettajat kuitenkin pitivät rastisuunnistuksen ajatuksesta ja siitä, kun oppilaat pääsivät itse pohtimaan tehtäviä. Kiitosta saatiin myös kunniakirjoista. Opettajien mukaan ne olivat oppilaille tärkeitä ja mieluisia. Opettajat pitivät sähköisestä materiaalista. Lisäksi opinnäytetyöntekijät saivat myönteistä palautetta reippaasta ja positiivisesta asenteesta.

Oppilaiden palautelomake muodostui kuudesta väittämästä, jonka vastausvaihtoehtoina olivat samaa mieltä, en osaa sanoa ja eri mieltä. Eri vaihtoehtoja havainnollistettiin hymynaamoilla, joita oppilaiden tuli ympyröidä. Hymynaamojen merkitys oli kerrottu palautelomakkeen alussa. Lopuksi oli vielä avoin kysymys, johon sai kirjoittaa oman mielipiteensä. Vastauksia saatiin yhteensä 21.

Terveyspäivä oli hauska 18 oppilaan mielestä ja kolme oppilasta oli valinnut vaihtoehdon en osaa sanoa. Rastisuunnistus oli mukavaa 13 oppilaan mielestä ja kahdeksan ei osannut sanoa mielipidettään. Oppilaista 11 oppi terveyspäivästä uusia asioita, yhdeksän ei osannut sanoa mielipidettään ja yksi oli eri mieltä asiasta. Oppilaista 15 toivoi enemmän samankaltaisia päiviä ja kuusi oppilaista oli valinnut vaihtoehdon en osaa sanoa. Kasvikset olivat hyvä juttu 17 oppilaan mielestä, kolme ei osannut sanoa

mielipidettään ja yksi oli eri mieltä asiasta. Intervention jälkeen 19 oppilasta tiesi mikä on lautasmalli ja kaksi oppilasta ei osannut sanoa mielipidettään.

Avoimessa kysymyksessä nousi jälleen esille rastisuunnistus ja video. Rastipisteiden palaute oli pitkälti samaa kuin opettajilla. Rastipisteitä toivottiin lisää ja jonottaminen harmitti. Smoothierasti oli selvästi oppilaista mieluisin. Videon oppilaat arvioivat hyväksi. Interventiosta oppilaat oppivat kunnon lautasmallin sekä saivat tietoa välipaloista, kasviksista ja vitamiineista.

Tavoitteena oli, että oppilaat saavat tietoa terveellisestä ruokavaliosta sekä kasvien ja lautasmallin tärkeydestä. Tavoite täyttyi palautteen mukaan hyvin. Interventio sisälsi tietoa kasviksista, lautasmallista ja terveellisestä ravitsemuksesta. Palaute kertoo, että oppilaat oppivat näitä keskeisiä asioita interventiossa. Yhteenvetona palautteesta voidaan päätellä intervention onnistuneen hyvin. Interventio oli alakoululaisten kehitystasoon sopiva. Opettajien mielestä interventio oli hyödyllinen ja mielenkiintoinen.

7.3 Projektin eettisyys

Etiikka koostuu arvoista, ihanteista ja periaatteista; se kuvaa ja perustelee hyviä ja oikeudenmukaisia tapoja toimia. Terveystieteiden etiikan perusperiaatteita ovat hyvän tekeminen ja vahingon välttäminen, itsemääräämisoikeus ja oikeudenmukaisuus (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2016.)

Projekti kunnioitti ihmisoikeuksia ja oikeudenmukaisuutta. Projektin teoreettinen perusta oli koottu kattavasti luotettavista ja monista eri lähteistä. Merirauman koululla opiskelee myös maahanmuuttajalapsia. Intervention sisältö suunniteltiin myös kunnioittamaan heidän kulttuurin sekä uskonnon arvoja. Tasa-arvoisuutta noudattaen interventio sopi kaikille koulun oppilaille. Oppilaita ohjattiin terveelliseen ravitsemukseen, kunnioittaen kuitenkin oppilaiden omia mielipiteitä sekä päätöksiä ravitsemuksen suhteen.

Sopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettiin 31.1.2017. Opettajat ja oppilaat saivat antaa palautteen nimettömänä, jotta he saivat antaa vapaasti palautetta interventiosta. Lomakkeet on käsitelty luottamuksellisesti ja ne hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

7.4 Oman ammatillisen kasvun arviointi ja jatkotutkimusehdotus

Oman oppimisen arvioinnissa on tavoitteena, että opinnäytetyöntekijä tiedostaa osaamisensa. Oppimisen arviointiin kuuluu myös tiedostaa mistä tarvitsee lisää tietoa. (Opetushallituksen www-sivut 2017.) Sairaanhoidajan ammatissa ryhmätyöskentely on oleellinen osa työpäivää. Projekti opetti ja kasvatti ryhmätyöskentelyyn sekä osoitti, miten hyvä ryhmätyöskentely on hyödyllistä ja toimivaa. Yksilön panos myös korostui tiukan aikatalun myötä. Tulevaisuudessa omasta kehityksestä on itse vastuussa. Projektin avulla sai hyvät valmiudet uusimpien tutkimustulosten hakuun, joka auttaa sairaanhoitajaa pysymään kehittyvän hoitotieteen mukana. Tämän projektin myötä, ymmärrys näyttöön perustuvan hoitotyön merkityksestä kasvoi.

Projektin ansiosta tietämys terveellisestä ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta kasvoi. Terveellinen ravitsemus on yhteydessä moneen sairauteen ja aihe on ajankohtainen. Elintapojen ohjaus työelämässä helpottuu tämän projektin ja kattavan teorian tiedon ansiosta. Elintapojen ohjeistuksessa ohjaus- ja esiintymistaidot korostuvat. Interventio antoi arvokasta tietoa omista esiintymistaidoista sekä siitä, miten sitä voisi tulevaisuudessa parantaa.

Projekti oli ensimmäinen projekti, jonka opinnäytetyöntekijät suorittivat itse alusta loppuun saakka. Projekti opetti hyvin, kuinka paljon työtä kattava ja onnistunut projekti vaatii. Sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” osoittautui oikeaksi tämän projektin kohdalla. Intervention toteutus sujui vaivatta, sillä interventio oli suunniteltu ja aikataulutettu tarkasti. Molemmat opinnäytetyöntekijät tiesivät mitä tehdä missäkin tilanteessa.

Fiilis-hanke mittaa menetelmäkouluilla toteutettujen interventioiden kestävyys. Fiilis-hanke mittaa kuitenkin intervention tulokset kokonaisuutena, eikä tuo tuloksissaan

merkittävästi esille yksittäisten koulujen tuloksia. Jatkotutkimuksena olisikin mielenkiintoista selvittää, esimerkiksi kyselytutkimuksena, miten Syvärauman ja Meri-
rauman kouluissa ohjataan oppilaita terveelliseen ravitsemukseen ja miten opetusvi-
deota on hyödynnetty ohjauksessa.

LÄHTEET

Agras, W.S., Hammer, L.D., McNicholas, F. & Kraemer, H.C. 2004. Risk factors for childhood overweight: a prospective study from birth to 9.5 years. Väitöskirja. Stanford University School of Medicine. Viitattu 28.11.2016. [http://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(04\)00223-9/abstract](http://www.jpeds.com/article/S0022-3476(04)00223-9/abstract)

Aro, A. 2015a. Hiilihydraatit. Viitattu 29.12.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00011&p_hakusana=hiilihydraatti

Aro, A. 2015b. Ravintokuitu. Viitattu 29.12.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00013

Aro, A. 2015c. Proteiinin tarpeellisuus. Viitattu 29.12.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00016&p_hakusana=proteiinin%20tarve

Aro, A. 2015d. Tyydyttyneet- ja tyydyttymättömät rasvahapot. Viitattu 12.1.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00003

Aro, A. 2015e. Aamiainen. Viitattu 7.2.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00074

Diabetesliiton www-sivut. 2017. Viitattu 18.1.2017. <http://www.diabetes.fi>

Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran www-sivut. 2016. Viitattu 18.1.2017. <https://www.evira.fi>

Eskelinen, S. 2016. LDL-kolesteroli eli ”paha kolesteroli” (fP-Kol:LDL). Viitattu 31.3.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=snk03082

Feel4diabetes 2016. Feel4diabetes kannustaa... Esite. Satakunnan ammattikorkeakoulun Moodle-verkko-oppimisympäristö. Hoitotyön tutkimus ja kehittämismenetelmät ja opinnäytetyö. Opinnäytetyön aiheet NHT14SP4.

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

Heikkilä, M. 2016. Arviointisuunnitelma PowerPoint esitys. Viitattu 23.1.2017. http://www.Va.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/52yvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/81184_se_ainoa_Arviointisuunnitelma.pdf

Hyvä PowerPoint-esitys. 2017. Viitattu 15.3.2017. <http://www.tekniikka.oamk.fi>

Hörnell, A., Lagström, H., Lande, B. & Thorsdottir, I. 2013. Protein intake from 0 to 18 years of age and its relation to health: A systematic literature review for the 5th nordic nutrition recommendations. Viitattu 12.1.2017 <http://www.foodandnutrition-research.net/index.php/fnr/article/view/21083>

- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.
- Kaipiainen, J. 2008. Rauta kasvisruokavaliossa. Vegaaniliitto ry. Viitattu 23.1.2017. <http://vegaaniliitto.fi/www/sites/default/files/esitteet/rautaesite.pdf>
- Kajaanin ammattikorkeakoulun www-sivut. 2017. Viitattu 23.1.2017. <https://www.kamk.fi>
- Kallunki, E. 2014. Tarkkana välipalojen kanssa- Ravitsemusterapeutti; ei ylimääräistä proteiinia lapselle. Viitattu 29.12.2016. <http://yle.fi/uutiset/3-7122056>
- Koivula, L. 2007. Ikä ei suojaa lihavaa lasta tyypin 2 diabetekselta. Diabetes-lehti 10. Viitattu 28.12.2016. https://www.diabetes.fi/diabetesliitto/lehdet/diabetes-lehden_juttuarkisto/diabeteksen_ehkaisy/ika_ei_suojaa_lihavaa_lasta_tyypin_2_diabetekselta.636.news
- Kotimaiset kasvikset ry:n www-sivut. 2017. Viitattu 29.1.2017. <http://www.kasvikset.fi/>
- KvantiMOTVin www-sivut. 2017. Viitattu 28.2.2017. <http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/intro.html>
- Leponiemi, K. 2010. Videokuvaus : taitoa ja tekniikkaa. Jyväskylä: Docendo.
- Liikkuvan koulun www-sivut. 2016. Viitattu 18.1.2017. <http://www.liikkuvakoulu.fi>
- Lipsanen-Nyman, M. 2012. Tyypin 2 diabetes lihavilla lapsilla ja nuorilla. Viitattu 28.12.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix01855>
- Luukkainen, P. 2016a. Ravinnontarve. Viitattu 12.1.2017. <http://www.oppiportti.fi/op/lta00061/do#s3>
- Luukkainen, P. 2016b. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Viitattu 14.1.2017. <http://www.oppiportti.fi/op/lta00062/do#q=vitamiinit#proxy>
- Luustoliiton www-sivut. 2017. Viitattu 22.1.2017. <http://www.luustoliitto.fi/>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. Viitattu: 18.1.2017. <http://www.mll.fi>
- Mustajoki, P. 2015a. Tyypin 1 diabeteksen hoito. Viitattu 29.12.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00774#s4
- Mustajoki, P. 2015b. Tietoa potilaalle: Kolesteroli. Viitattu 12.1.2017. www.terveysportti.fi
- Mustajoki, P. 2015c. Osteoporoosi (luukato). Viitattu 22.1.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00053
- Mustajoki, P. 2015d. Diabetes (sokeritauti). Viitattu 7.3.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00011

- Mustajoki, P. 2016. Tyypin 2 diabeteksen hoito. Viitattu 7.3.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00775
- Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. Jyväskylä: Docendo.
- Niinikoski, H. & Heikkilä, J. 2012. Tavallinen ruokavalio on lapselle paras. Lääkäri-lehti 1, 12. Viitattu 28.12.2016. <http://www.laakarilehti.fi/lillukka.samk.fi/ajassa/paakirjoitukset/tavallinen-ruokavalio-on-lapselle-paras/>
- Nissinen, A. 2007. Interventiotutkimusten merkitys terveyden edistämässä. Kansanterveys 7, 3. <http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/102109/kansanterveys-lehti707.pdf?sequence=1>
- Opetushallituksen www-sivut. 2017. Viitattu 18.1.2017. <http://www.oph.fi>
- Opetusteknologiakeskuksen www-sivut. 2017. Viitattu 11.1.2017. <http://blogs.helsinki.fi/opetusvideot/>
- Paakkari, I. 2016. D-vitamiini. Viitattu 22.1.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01044#s3
- Patja, K. & Absetz, P. 2007. Interventiomenetelmien kehittäminen osana strategista osaamista. Kansanterveys 7, 4. <http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/102109/kansanterveys-lehti707.pdf?sequence=1>
- Peda.net www-sivut. 2017. Viitattu 18.1.2017. <http://peda.net>
- Pusa, T. 2017. Kasvikset ovat yksi terveellisen ruokavalion kulmakivistä. Viitattu 29.1.2017. <http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivistä>
- Pölkki, T. 2014. Hoitotyön interventiot ja niiden vaikuttavuus. Tutkiva hoitotyö 4. Viitattu 28.2.2017. <https://sairaanhoitajat.fi/lehti/jutut/hoitotyon-interventiot-ja-niiden-vaikuttavuus/>
- Rajantie, J. Mertsola, J & Heikinheimo, M. 2012. Lastentaudit. Helsinki: Duodecim. Rauman kasvatus- ja opetustoimen www-sivut. 2017. Viitattu 18.1.2017. <https://peda.net/rauma>
- Reumaliiton www-sivut. 2017. Viitattu 22.1.2017. <https://www.reumaliitto.fi/fi>
- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media.
- Salonen, J. 2014. Raudanpuuteanemia. Viitattu 23.1.2017. www.terveysportti.fi
- Schwab, U. 2016. Omega-rasvahapot. Viitattu 12.1.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00900
- Sinisalo, L. 2015. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2017. Viitattu 31.3.2017. <http://stm.fi/etusivu>

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf

Suomisanakirjan www-sivut. 2017. Viitattu 31.3.2017. <http://www.suomisanakirja.fi/>

Suopajärvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Viitattu 28.2.2017. <http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61824/suopajarvi+leena.pdf;jsessionid=374F50DC7224B305BDBE4B88B9A12F1A?sequence=2>

Syvänne, M. 2017. Kolesterolin suositus- ja tavoitearvot. <http://www.sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/kolesterolin-suositus-ja-tavoitearvot>

Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.3.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Hoitotieteen laitos. Viitattu 27.11.2016. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66623/978-951-44-8097-3.pdf?sequence=1>

Terveliikkuja www-sivut. 2017. Viitattu 7.2.2017. <http://www.terveliikkuja.fi/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 11.1.2017. <https://www.thl.fi/fi/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Viitattu 31.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Viitattu 9.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/>

Terveystieteiden tutkimuskeskus 30.12.2010/1326 muutoksineen.

Tilles-Tirkkonen, T. 2015. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Väitöskirja. University Of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences No 312. Viitattu 27.11.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf

Valion www-sivut. 2017. Viitattu 2.7.2017. <https://www.valio.fi/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 3.3.2017. https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf

Vanhala, M. 2012. Lapsen ylipaino: riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Viitattu 28.11.2016. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514297441.pdf>

VitaeLab www-sivut. Viitattu 14.1.2017. <https://www.vitaelab.fi/>

YouTuben www-sivut. 2017. Viitattu 2.3.2017. <https://support.google.com>

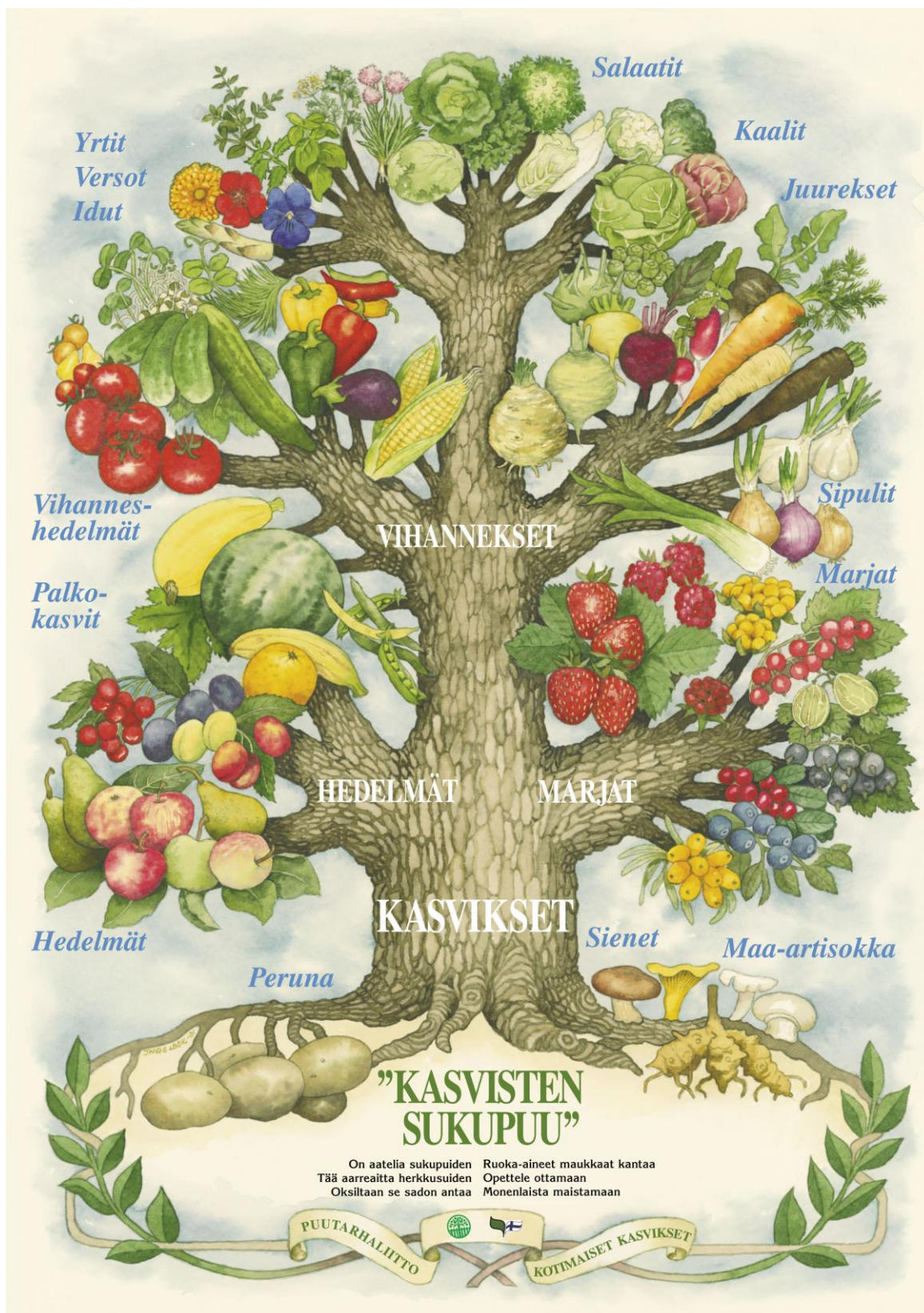
ALUSTAVA TIEDONHAKU

2011-2016	FINNA osumia	MEDIC osumia	PUBMED osumia
Kasvikset	61	27	vegetable 30637
Alakoululainen	30	alakoulula* 4	child 311 521
Interventio	310	38	intervention 180 781
Syvärauman koulu	0	127	0
Merirauman koulu	0	127	0
Terveellinen ra- vitseminen	8	6	healthy nutrition 12 512

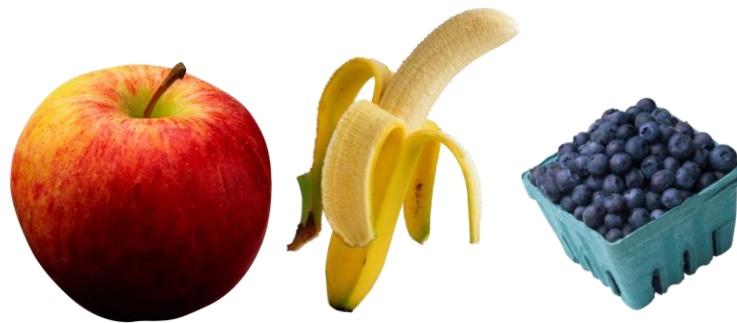
AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tekijä, vuosi, työn nimi, ja maa	Tutkimuksen / projektin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruun menetelmä / projektissa käytetyt menetelmät	Intervention sisältö ja keskeiset tulokset
Tilles-Tirkkonen, T. 2015. Väitöskirja ”Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuden vaikuttaminen”. Suomi	Tutkia kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksia, syömisen taitoa sekä niiden yhteyksiä. Varsinkin minäkuvaan vaikuttavia tekijöitä tutkittiin.	Kohderyhmänä Kainuun 5-9.luokkalaiset. Aineistoa kerättiin kyselylomakkeen avulla. Tämän lisäksi kehitettiin Hyvän Olon Eväät –ravitsemusmalli. Loppuarviointi kerättiin kyselyn sekä haastattelun avulla.	Malli koostui kolmesta teemasta: minä- ja kehokuvan vahvistaminen, ruokavalion koostaminen, ruokaan tutustuminen. Harjoituskertoja yhteensä 11. Tuloksissa todettiin lasten omaavan hyvät syömisentaidot sekä kouluruokailulla olevan vaikutusta ruokailutottumuksiin. Myös minäkuvalla oli vaikutusta syömisen taitoihin ja ruokailutottumuksiin. Intervention todettiin olleen suurin vaikutus 5.lk, joissa energiajuomien käyttö väheni ja kouluruokailu sekä välipalojen nautinta lisääntyi.
Taulu, A. 2010. Väitöskirja ”Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä”. Suomi	Tutkimuksen tarkoitukseni oli kuvata tekijöitä, jotka ovat yhteydessä esikoulu- ja alakouluikäisten lasten painonnou-suun. Tarkoituksena oli myös tutkia, miten 12kk	Kyseessä interventiotutkimus. Kohderyhmänä 1995-2001 syntyneet lapset, joilla voidaan havaita ylipainoa. Lapset jaettiin verrokki- ja interventioryhmiin. Lapsille ja	Tutkimuksessa huomattiin lapsien olevan jonkin verran tyytymättömiä painoonsa sekä vanhempien arviot lapsien painosta olivat väärät. Vanhempien koulutustasolla oli yhteys lapsien ravitsemustottumuksiin.

	<p>interventio vaikuttaa perheen elintapamuutokseen.</p>	<p>perheille järjestettiin ohjauksia ravitsemuksesta sekä liikunnasta.</p>	<p>Intervention jälkeen todettiin lasten sekä vanhempien ruokailutottumusten muuttuneen terveellisemmiksi. Liikunnan osalta ei intervention aikana tapahtunut merkittävää muutosta.</p>
<p>Vanhala, M. 2012. Väitöskirja ”Lapsen ylipaino – riskitejät, tunnistaminen ja elintavat”. Suomi</p>	<p>Tarkoituksena on selvittää lasten ylipainon esiintyvyyttä, riskitejaitä sekä ylipainon tunnistamista oululaisilla lapsilla. Tutkimuksessa myös tavoitteena tutkia ylipainosten lasten kasvisten käyttöä ja syömiskäyttäytymistä.</p>	<p>Tutkimuksessa käytettiin poikkeileikkausmenetelmää. Kohderyhmänä toimi Oulussa 2004 peruskoulun aloitavista lapsista. Alkutilannetta selvitetiin kyselylomakkeilla. Lapsille tehtiin myös painon, pituuden sekä vyötärön ympäryksen mittausta.</p>	<p>Johtopäätöksinä Vanhala on arvioinut alakouluikäisten lasten ylipainon olevan yleistä. Perhetekijät sekä liikunta- ja ravitsemustottumukset ovat yhteydessä ylipainon riskiin lapsilla. Lapset käyttävät kasviksia harvoin. Ylipainoa ei yleisesti tunnisteta ja ylipainoisilla lapsilla on normaalipainoisia enemmän ongelmia syömiskäyttäytymisessä.</p>
<p>Agras, W.S., Hammer, L., MCNicholas, F & Kraemer, H. 2004. Väitöskirja ”Risk factors for childhood overweight: A prospective study from birth to 9.5 years”</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin lasten ylipainon kehittymisen riskitejaitä.</p>	<p>Tutkimus tehtiin 150 lapselle.</p>	<p>Viisi pää riskitejaitä: vanhempien ylipaino, vanhempien liian vähäinen huoli lapsen painosta, ruokavalio kotona, lapsen liian vähäinen nukkuminen.</p>



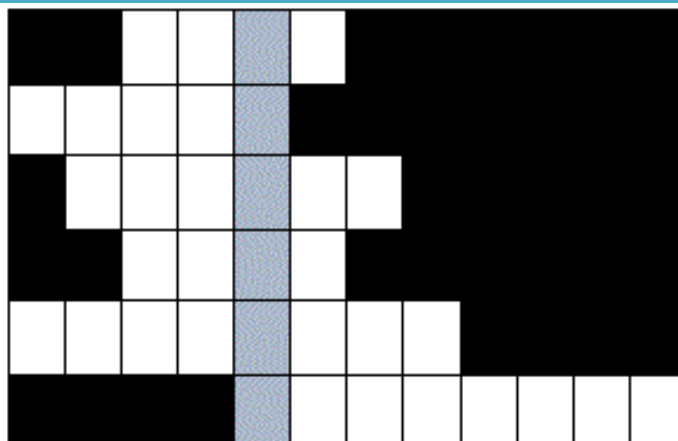
Kasvisten jakautuminen eri ryhmiin (Kotimaiset kasvikset ry:n www-sivut 2017).



TOIMINTAPÄIVÄPASSI

Ryhmän jäsenet:

TEHTÄVÄ 2



TEHTÄVÄ 3: TUNNISTA KASVIKSET

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

TEHTÄVÄ 4: YHDISTÄ VIHANNES JA SEN RYHMÄ

KURKKU

MANDARIINI

VADELMA

PORKKANA

KANTTARELLI

JUURES

MARJA

SIENI

VIHANNES

HEDELMÄ

TEHTÄVÄ 5: MILTÄ SMOOTHIE MAISTUI?

TEHTÄVÄ 6: VITAMIINIEN MERKITYS

-
-

TEHTÄVÄ 7: MITÄ VITAMIINEJA TIEDÄT?

TEHTÄVÄ 8: OIKEIN (O) VAI VÄÄRIN (V)?

PÄIVÄSSÄ TULEE SYÖDÄ KOLME KERTAA. _____

AAMUPALA SYÖDÄÄN ENNEN LOUNASTA. _____

PÄIVÄSSÄ VOI SYÖDÄ KAKSI VÄLIPALAA. _____

ESSI SÖI EILEN ENSIN LOUNAAAN, SITTEEN AAMUPALAN JA TÄMÄN JÄLKEEN
ILTAPALAN. ESSI TOTEUTTI ATERIARYTMIÄ OIKEIN. _____

KYSYMYS 9: NUMEROI JÄRJESTYKSEEN!

___ PÄIVÄLLINEN

___ AAMUPALA

___ LOUNAS

___ ILTAPALA

___ VÄLIPALA



Toimintapäiväpassi oppilaille.



1. RASTI - LAUTASMALLI

Tehtävä 1. Näette edessänne pahvilautasen sekä erilaisia ruoka-aineita. Kootkaa aineksista mielestänne oikeanlainen ateria.

Tehtävä 2. Täyttäkää ristisanatehtävä toimintapäiväpassiin. Vihjeet ovat seuraavanlaiset:

- 1. Tällä voi täyttää lautasmallissa lihan täyttämän neljänneksen. Se elää vedessä.*
- 2. Tämän tulisi olla aterialla ruokajuomana.*
- 3. Tällä voi täyttää yhden lautasmallin osan. Se kasvaa maassa ja se pitää kuoria ennen syömistä.*
- 4. Tällä voi myös täyttää lihan täyttämän neljänneksen. Se munii myös munia.*
- 5. Tämä punainen vihannes on yleinen näky salaattissa.*
- 6. Tällä tulee täyttää lautasmallin mukaan puolet lautasesta.*



Ensimmäisen rastipisteen ohje.



2. RASTI - KASVIKSET

Tehtävä 3. Tunnistakaa pöydällä olevat vihannekset ja kirjoittakaa vastauksenne toimintapäiväpassiin.

Tehtävä 4. Yhdistäkää toimintapassissa olevat kasvikset viivalla oikeaan ryhmään.



Toisen rastipisteen ohje.



3. RASTI - VÄLIPALAT

Tehtävä 5. Valmistakaa yhdessä ohjaajan kanssa reseptin mukainen terveellinen mustikka-banaani smoothie. Kaikki saavat maistaa lopuksi smoothieta.

Kirjoittakaa tämän jälkeen toimintapäiväpassiin havaintoja smoothiesta. Miltä se maistui? Söisitkö itse sitä välipalaksi?



Kolmannen rastipisteen ohje.

Mustikka-Banaani Smoothie (1 annos)

- 0.5 dl tuoreita tai pakastemustikoita
- puolikas banaani
- 1/4 dl vaniljajogurttia
- 0.5 dl maitoa

Sekoita yllä olevat ainekset tehosekoittimessa sekaisin.

Mustikka-Banaani Smoothien ohje rastilla kolme.



4. RASTI - VITAMIINIT

Tehtävä 6. Pohtikaa vähintään kaksi syytä, miksi vitamiinit ovat tärkeitä? Kirjoittakaa vastauksenne toimintapäiväpassiin.

Tehtävä 7. Luetelkaa toimintapäiväpassiin vitamiineja, mitä teille tulee mieleen.





5. RASTI - ATERIARYTMI

Tehtävä 8. Vastatkaa toimintapäiväpassissa oleviin väittämiin joko oikein (O) tai väärin (V).

Tehtävä 9. Numeroikaa toimintapäiväpassissa olevat päivän tärkeät ateriat oikeaan järjestykseen.



Viidennen rastipisteen ohje.

Intervention loppuyhteenvedon PowerPoint-diat



Dia 1. Oikeat vastaukset.

1. RASTI - LAUTASMALLI

- Tehtävän 1. tarkoitus oli koota ryhmässä lautasmallin mukainen ateria. Miten hyvin ryhmäsi onnistui?

Perinteinen lautasmalli

lihaa
kala
kana

riisi
pasta
perunaa

kasviksia

leipä

vesi

The slide features a diagram of the 'Perinteinen lautasmalli' (Traditional Plate Model) and a photograph of a plate of food. The diagram is a circle divided into four quadrants: top-left (pink) for 'lihaa, kala, kana' (meat, fish, chicken), top-right (blue) for 'riisi, pasta, perunaa' (rice, pasta, potatoes), bottom (green) for 'kasviksia' (vegetables), and bottom-left (grey) for 'leipä' (bread). A small blue circle labeled 'vesi' (water) is positioned to the right of the diagram. The photograph shows a plate with a portion of salmon, a portion of rice, a portion of pasta, and a portion of potatoes, accompanied by a glass of water, a small bowl of strawberries, and a slice of bread.

Dia 2. Tehtävän 1 oikeat vastaukset.

1. RASTI - LAUTASMALLI

- Tehtävän 2. tarkoituksena oli täyttää toimintapäiväpassiin ristisanatehtävä. Vihjeet ja vastaukset:

1. Tällä voi täyttää lautasmallissa lihan täyttämän neljänneksen. Se elää vedessä.

KALA



2. Tämän tulisi olla aterialla ruokajuomana.

MAITO



Dia 3. Tehtävän 2 oikeat vastaukset.

1. RASTI - LAUTASMALLI

3. Tällä voi täyttää yhden lautasmallin osan. Se kasvaa maassa ja se pitää kuoria ennen syömistä.

PERUNA



4. Tällä voi myös täyttää lihan täyttämän neljänneksen. Se munii myös munia.

KANA



Dia 4. Tehtävän 2 oikeat vastaukset.

1. RASTI - LAUTASMALLI

5. Tämä punainen vihannes on yleinen näky salaattissa.

TOMAATTI



6. Täällä tulee täyttää lautasmallin mukaan puolet lautasesta.

SALAATTI



Mikä sana muodostuu ylhäältä alas?

LOUNAS

Dia 5. Tehtävän 2 oikeat vastaukset.

2. RASTI - KASVIKSET

✿ Tehtävän 3. tarkoituksena oli tunnistaa pöydällä olevat vihannekset ja kirjoittaa vastaus toimintapäiväpassiin.



1. Banaanit



4. Avocado



7. Bataatti



2. Omena



5. Salaatti



8. Kukkakaali



3. Appelsiini



6. Mustikka



9. Lanttu

Dia 6. Tehtävän 3 oikeat vastaukset.

2. RASTI - KASVIKSET

- Tehtävässä 4. tarkoituksena oli yhdistää toimintapäiväpassissa olevat kasvikset oikeisiin ryhmiin.



Dia 7. Tehtävän 4 oikeat vastaukset.

3. RASTI - VÄLIPALAT

- Tehtävässä 5. valmistitte ohjaajan kanssa mustikka-banaani smoothien ja saitte sitä myös maistella. Tämän jälkeen tuli kirjoittaa toimintapäiväpassiin mielipiteitä sen mausta.
- Mitä havaintoja kirjoititte ylös?



Dia 8. Tehtävän 5 oikeat vastaukset.

4. RASTI - VITAMIINIT

- Tehtävässä 6. piti pohdita vitamiinien tärkeyttä. Mitä keksitte ryhmänne kanssa?
 - Edistävät Ihon, luuston ja hampaiden hyvinvointia!
 - Parantavat näkökykyä!
 - Parantavat lihaksistoa!
 - Vitamiineista vireyttä ja hyvää oloa!
 - Parantavat kehoa niin sisältä kuin ulkoakin!
 - Ehkäisevät monia sairauksia!
 - Välttämätön ihmiselle!

Dia 9. Tehtävän 6 oikeat vastaukset.

4. RASTI - VITAMIINIT

- Tehtävässä 7. tuli luetella vitamiineja. Mitä vitamiineja ryhmäsi muisti?

A, B, C, D, E, K -vitamiinit

Dia 10. Tehtävän 7 oikeat vastaukset.

5. RASTI - ATERIARYTMI

- Tehtävässä 8: tuli vastata väittämiin joko oikein tai väärin.

"Päivässä tulee syödä kolme kertaa."	Väärin. Päivään kuuluu neljä atertaa + välipalat.
"Aamupala tulee ennen lounasta."	Oikein.
"Päivässä voi syödä kaksi välipalaa."	Oikein. Päivässä voi syödä 1-3 välipalaa.
"Essi söi ensin ensin lounaan, sitten aamupalan ja tämän jälkeen illtapalan. Essi toteutti ateriarytmö oikein."	Väärin. Ensinn aamupala, sitten lounas, päivällinen ja illtapala.

Dia 11. Tehtävän 8 oikeat vastaukset.

5. RASTI - ATERIARYTMI

- Tehtävän 9: tarkoituksena oli numeroida päivän ateriat oikeaan järjestykseen. Mikä oli oikea järjestys?

4. PÄIVÄLLINEN
1. AAMUPALA
2. LOUNAS
5. ILTAPALA
3. VÄLIPALA

Dia 12. Tehtävän 9 oikeat vastaukset.

Palaute ja kunniakirjat



Dia 13. Oikeat vastaukset.



KUNNIAKIRJA

on osallistunut terveysaiheiseen toimintapäivään Merirauman koululla 15.2.2017 ja oppinut keskeisiä asioita terveellisestä ravitsemuksesta, kuten ateriarytmistä, terveellisistä ruokavalinnoista ja välipaloista. Osallistumisesi on auttanut opinnäytetyöntekijöitä työssään ja siksi haluammekin kiitoksena palkita sinut tällä kunniakirjalla.

Raumalla 15.2.2017
Satakunnan ammattikorkeakoulun
sairaanhoitajaopiskelijat,

Taina Haapala



Anna Sainio

Merirauman koulun oppilaille jaettu kunniakirja.



KUNNIAKIRJA

on osallistunut terveysaiheiseen toimintapäivään Syvärauman koululla 17.2.2017 ja oppinut keskeisiä asioita terveellisestä ravitsemuksesta, kuten ateriarytmistä, terveellisistä ruokavalinnoista ja välipaloista. Osallistumisesi on auttanut opinnäytetyöntekijöitä työssään ja siksi haluammekin kiitoksena palkita sinut tällä kunniakirjalla.

Raumalla 17.2.2017
Satakunnan ammattikorkeakoulun
sairaanhoitajaopiskelijat,

Taina Haapala



Anna Sainio

Syvärauman koulun oppilaille jaettu kunniakirja.

**Kouluinterventio terveellisestä ravitsemuksesta Merirauman ja
Syvärauman alakouluissa helmikuussa 2017**

PALAUTELOMAKE OPETTAJILLE/HENKILÖKUNNALLE

Hei! Palautelomake on osa opinnäytetyötämme ja toivomme, että vastaatte kaikkiin kysymyksiin. Rastiittakaa vaihtoehdoista joko "Kyllä" tai "Ei". Avoimeen kysymykseen voitte kirjoittaa oman mielipiteenne. Palaute annetaan nimettömänä.

Oliko terveyspäivä mielestänne hyödyllinen? Kyllä Ei

Sisälsikö terveyspäivä keskeisiä asioita terveellisestä ravitsemuksesta? Kyllä Ei

Sujuiko yhteistyö projektin vetäjien kanssa hyvin? Kyllä Ei

Oliko terveyspäivä mielestänne koululaisille mieluinen? Kyllä Ei

Onko opettajille terveyspäivästä jäävä materiaali hyödyllistä (video)? Kyllä Ei

Olivatko terveyspäivässä käytetyt opetusmenetelmät sopivia alakoululaisille? Kyllä Ei

Lopuksi, voitte kirjoittaa omia ajatuksianne päivästä. Mitä mieltä olitte päivästä? Mitä hyvää? Mitä kehitettävää? Halutessanne voitte kirjoittaa myös kääntöpuolelle.

Kiitos vastauksestanne!

Anna Sainio ja Taina Haapala

Opettajien palautelomake.

**Kouluinterventio terveellisestä ravitsemuksesta Merirauman ja
Syvärauman alakouluissa helmikuussa 2017**

PALAUTELOMAKE OPPILAILLE

Hei! Palautelomake on osa opinnäytetyötämme ja toivomme, että vastaat kaikkiin kysymyksiin. Ympyröi mielestäsi kysymykseen sopivin hymynaama. Avoimeen kysymykseen voit kirjoittaa oman mielipiteesi.

- 😊 = Samaa mieltä
 😐 = En tiedä, en osaa sanoa
 ☹️ = Eri mieltä

Millä luokalla olet? _____

Terveyspäivä oli hauska.



Rastisuunnistuksella oli mukavaa.



Opin terveyspäivästä uusia asioita.



Toivoisin enemmän samankaltaisia päiviä.



Kasvikset ovat hyvä juttu!



Tiedän nyt mikä on lautasmalli.



Lopuksi, voit kirjoittaa omia ajatuksiasi päivästä. Mikä oli parasta? Mitä uutta opit? Mitä muuta päivässä olisi voinut olla?

Kiitos vastauksestasi!

Anna Sainio ja Taina Haapala

Oppilaiden palautelomake.

TUNTIEN JAKAUTUMINEN PROJEKTIN ERI VAIHEISSA

TUNTIEN KÄYTÖN EROTTELU AIKAJÄRJESTYKSESSÄ	TUNNIT PER OPISKELIJA
Teoreettinen perusta <i>joulukuu-tammikuu</i>	190 h
Intervention suunnittelu <i>tammikuu - helmikuu</i>	50 h
Videon kuvaus ja materiaalin hankinta <i>tammikuu - helmikuu</i>	60 h
Intervention toteutus <i>helmikuu</i>	20 h
Arvioinnin ja pohdinnan kirjoitus <i>helmikuu - maaliskuu</i>	80 h
YHTEENSÄ	400 h