



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Terveyttä ilon kautta kuudesluokkalaisille

Kaihlamäki, Elisa
Pörsti, Anna

2017 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Terveyttä ilon kautta kuudesluokkalaisille

Kaihlamäki Elisa
Pörsti Anna
Hoitotyönkoulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2017

Kaihlamäki Elisa
Pörsti Anna

Terveyttä ilon kautta kuudesluokkalaisille

Vuosi 2017 Sivumäärä 41

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kuudesluokkalaisille teemapäivä ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle. Tulevina hoitotyön ammattilaisina päätös muokata teemapäivästä hyvinvointipäivä oli itsestään selvyyttä. Hyvinvointipäivän tavoitteena oli tuoda kuudesluokkalaisille ajankohtaista tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta innostavasti, sekä ikätasoisesti kannustamalla nuoria pitämään huolta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Lisäksi hyvinvointipäivän tarkoituksena oli selvittää opinnäytetyön työryhmälle, pystytäänkö ennaltaehkäisevällä hoitotyöllä vaikuttamaan lasten ja nuorten motivaatioon ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia ennen vakavien elämäntapasairauksien syntymistä. Hyvinvointipäivä järjestettiin yhteistyössä Vantaalla sijaitsevan Jokivarren koulun kanssa.

Hyvinvointipäivä suunniteltiin yhdessä kuudennen luokan opettajan ja luokan oppilaiden kanssa 1.9.2017. Itse hyvinvointipäivä toteutettiin Jokivarren koululla 8.9.2017, ja tapahtumaan osallistui yksi kuudesluokka. Hyvinvointipäivään sisältyi teoriaa terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnasta, sekä niiden vaikutuksesta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Lisäksi hyvinvointipäivänä valmistettiin terveellistä välipalaa ja liikuttiin yhdessä hyvinvointipäivän teeman mukaisesti.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautui tämän hetkisiin ravitsemus- ja liikuntasuosituksiin. Lisäksi teoreettisessa viitekehyksessä hyödynnettiin tutkittua tietoa lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyössä perehdyttiin myös kouluikäisen ikätasoiseen ohjaukseen ja motivointiin. Opinnäytetyön aikana asiakaslähtöisyys nousi keskeiseen rooliin hyvinvointipäivää suunniteltaessa, sekä sitä toteuttaessa. Ennen hyvinvointipäivää kuudennen luokan oppilaat vastasivat liikunta- ja ravitsemuskyselyyn viikon ajan liikunta- ja ravitsemustottumuksistaan. Tarkoituksena oli selvittää oppilaiden tämän hetkistä tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta, ja sitä kuinka paljon oppilaat liikuntaa harrastavat. Kyselyn avulla laadittiin asiakaslähtöisesti hyvinvointipäivän ohjelman. Lisäksi kuudennen luokan oppilaat vastasivat samaan liikunta- ja ravitsemuskyselyyn hyvinvointipäivän jälkeen, jotta saataisiin selvitettyä tarkoituksen mukaisesti työryhmälle motivoiko ennaltaehkäisevä hoitotyö nuoria ylläpitämään hyvinvointiaan.

Liikunta- ja ravitsemuskyselyn ja suunnitelmapäivän avulla selvisi, että hyvinvointipäivään osallistuvat kuudesluokkalaiset olivat liikunnallisesti aktiivisia ja suurin osa heistä harrasti säännöllisesti liikuntaa. Kuudesluokkalaiset kokivat liikunnan hauskaksi sekä kehittäväksi. Lisäksi kuudesluokkalaiset pitivät tärkeänä kavereiden näkemistä liikunnallisissa harrastuksissa. Suurin osa kuudesluokkalaisista ruokaili säännöllisesti arkisin, mutta viikonloppuisin erityisesti napostelu lisääntyi. Hyvinvointipäivästä saadusta palautteesta ilmeni, että suurin osa kuudesluokkalaisista koki hyvinvointipäivän hyödylliseksi.

Asiasanat: Kouluikäinen, Ravitsemus, Liikunta, Ennaltaehkäisy, Ohjaus

Kaihlamäki Elisa
Pörsti Anna

“Health with Joy” for Sixth Graders

Year	2017	Pages	41
------	------	-------	----

The goal of the thesis was to create an activity day for sixth graders, in which they learned about the importance of nutrition and exercise to health and wellbeing. As future professionals of healthcare, our goal to modify the day to be about wellbeing was self-evident. The goal of the day was to give the sixth graders current information about nutrition and exercise in a way that was inspiring and suitable for the age of the children by encouraging the them to take care of their health and wellbeing. The goal was also to explain the workgroup of the thesis, if preventive healthcare could influence the motivation of children and young people to maintain their health and wellbeing, and this way avoid any serious future health problems. The day was organized in co-operation with a school called “Jokivarren koulu” in Vantaa.

The day was planned together with the teacher and the students of the 6th grade on September 1, 2017. The activity day was carried out in the Jokivarsi school on September 8, 2017, and one class of sixth graders took part in the day. The day included a theory lesson on healthy nutrition and exercise, and their effect on overall well-being. During the day students also prepared healthy snacks and did some physical activities according to the theme of the day.

The theoretical framework of the thesis was based on current nutrition and physical activity recommendations. Furthermore, researched information about the exercise and nutrition of children was utilized in the theoretical framework. Guidance and motivation suitable for children at school were familiarized with in the thesis. The role of customer oriented approach became important while planning and carrying out the activity day. Before the activity day, the students of the sixth grade answered a questionnaire about their eating and exercising habits during one week. The purpose was to find out the current knowledge the students had about nutrition and exercise, and how physically active they are. A customer oriented programme for the activity day was planned with the help of the questionnaire. Afterwards the children answered the same questionnaire, the meaning of which was to find out if preventive health care would motivate children and youth to maintain their well-being.

With the help of the questionnaire and the day of planning the activities, it was clear that the sixth graders who participated in the activity day were physically active and the majority of them exercised regularly. The sixth graders thought that the day was fun and also educational. They also felt that meeting friends is an important part of sports and other physically active hobbies. Most of the children ate regularly during the week but on the weekends they had more snacks. Based on the feedback of the activity day, most of the sixth graders found the day useful.

Keywords: School-aged, nutrition, exercise, prevention, guidance

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	7
3	Kouluikäisen ravitseminen	7
3.1	Kouluikäisen terveyttä edistävä ruokavalio	8
3.2	Ravitsemussuositukset kouluikäisille	9
3.2.1	Kasvisruokavalio kouluikäisellä	13
3.2.2	Kouluikäiselle tarpeelliset vitamiinit ja kivennäisaineet	14
3.3	Kouluikäisen ravitseminen perusopetuksessa	14
4	Kouluikäisen liikunta	16
4.1	Kouluikäisen liikuntasuositukset	16
4.2	Liikunnan hyödyt kouluikäiselle	17
5	Kouluikäisen terveyden edistäminen	18
5.1	Ikätasoinen ohjaus	18
5.2	Kouluikäisen motivointi	19
6	Hyvinvointipäivän toteutus	19
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
6.2	Asiakaslähtöisyys hyvinvointipäivässä	20
6.3	Hyvinvointipäivän sisältö	22
6.3.1	Hyvinvointipäivän ravitsemusosuus	23
6.3.2	Hyvinvointipäivän liikuntaosuus	24
6.4	Hyvinvointipäivän arviointi	24
7	Eettisyys ja luotettavuus	26
8	Opinnäytetyön pohdinta ja arviointi	27
8.1	Opinnäytetyön arviointi	27
8.2	Pohdinta	29
	Lähteet	31
	Kuviot	34
	Liitteet	35

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda kuudesluokkalaisille hyvinvointipäivä ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Tarkoituksena puolestaan on edistää kuudesluokkalaisten terveyttä ja ennaltaehkäistä elämäntapasairauksia kuten esimerkiksi tyyppin 2 diabetesta. Hyvinvointipäivä toteutettiin tavoitteen ja tarkoituksen mukaisesti terveyttä edistävästi, ja sen tarkoituksena oli edistää kuudesluokkalaisten kiinnostusta erityisesti ravitsemuksesta ja liikunnasta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän LATE 2010 -tutkimuksen mukaan 90% ensimmäisen luokan oppilaista liikkui arkisin päivässä yli 2 tuntia eli kouluikäisten liikuntasuosituksen mukaisesti. Viidesluokkalaisista 18% liikkui päivittäin liikuntasuosituksen mukaisesti ja kahdeksaluokkalaisista vain 7%. (THL 2010.) Näin voidaan siis todeta, että kouluikäisten liikkuminen vähenee heidän kasvaessaan. Tämän takia on todella tärkeää tuoda kouluikäisille ajankohtaista tietoa liikunnan tärkeydestä terveydelle ja hyvinvoinnille, jotta kouluikäisten liikuntatottumuksiin pystyttäisiin vaikuttamaan ja innostus liikuntaan säilyisi myös vanhempana.

Lasten- ja nuorten ylipainosta johtuvat elämäntapasairaudet ovat lisääntyneet huolestuttavasti jopa kolminkertaisesti vuodesta 1977 vuoteen 2003. 12-18-vuotiaista tytöistä ylipainoisia oli jopa 12% ja pojista 19%. (LATE 2010, 53.) Lasten ylipainosta tutkittua tietoa on varsin vähän, mutta tällä hetkellä kuudesluokkalaisista ja sitä vanhemmista lapsista joka neljäs on ylipainoinen (Mustajoki 2016). Lasten ylipainoon ei puututa nopeilla dieeteillä tai rajuilla painonpudotuksilla, vaan pääsääntöisesti lasten kohdalla kiinnitetään huomiota ruokavalioon ja pysyviin elämäntapamuutoksiin (Mustajoki 2016).

Ylipainosta johtuvien elämäntapasairauksien lisäksi syömishäiriöt ovat yleistyneet nuorilla, erityisesti tytöillä (Suokas ym. 2015). Syömishäiriöillä tarkoitetaan henkilön syömisikäytymisen muutosta aiheuttaen henkilölle fyysisen ja psyykkisen kehityksen häiriöitä. Usein nuori määrittelee itsensä painon, ulkonäön sekä syömisensä perusteella, jolloin syömishäiriöstä toipumiseen liittyy usein voimakasta pelkoa ja ahdistusta. (Ruuska 2016.) Syömishäiriöitä esiintyy laajasti, mutta tavallisimpia syömishäiriöitä ovat anorexia nervosa eli laihuushäiriö sekä bulimia nervosa eli ahmimishäiriö (Suokas ym. 2015). Syömishäiriötä sairastaville nuorille tyypillistä on, että oireet kielletään tai niitä vähätellään, jolloin hoitoon motivointi on erityisen tärkeää. Syömishäiriöihin liittyy myös voimakas pelko lihomisesta, jolloin nuorelle on tärkeää antaa psykoedukaatiota sairauden vakavuudesta, terveellisestä ruokavaliosta ja kehon normaalista toiminnasta. (Ruuska 2016.)

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimi Jokivarren koulu Vantaalla. Hyvinvointipäivää suunniteltiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa keväällä 2017 ja itse päivä toteutettiin syksyn 2017 aikana. Hyvinvointipäivän suunnittelu ja sen toteuttaminen sujui rakentavassa yhteistyössä Jokivarren koulun kuudennen luokan opettajan ja oppilaiden kanssa.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoite on luoda kuudesluokkalaisille hyvinvointipäivä ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle. Hyvinvointipäivän tarkoituksena oli tuoda kuudesluokkalaisille tämänhetkistä tietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta ikätasoisesti ja innostavasti, ja näin kannustaa nuoria pitämään huolta omasta terveydestään. Lasten- ja nuorten elämäntapasairaudet ovat lisääntyneet huolestuttavasti (LATE 2010, 53), joten ennaltaehkäisevällä hoitotyöllä on koko ajan suurempi merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Hyvinvointipäivän tarkoituksena oli myös selvittää opinnäytetyön työryhmälle, pystytäänkö ennaltaehkäisevällä hoitotyöllä vaikuttamaan lasten ja nuorten motivaatioon pitää itsestään huolta, ennen vakavien sairauksien syntyä. Opinnäytetyön työryhmä uskoo, että erilaisten hyvinvointiin liittyvien teemapäivien avulla ja terveempään elämään kannustamalla vähennetään sairauksista johtuvia kustannuksia ja ennen kaikkea parannetaan lasten ja nuorten elämänlaatua.

Opinnäytetyön tärkein tarkoitus on edistää kuudesluokkalaisten terveyttä ja ennaltaehkäistä esimerkiksi liialliseen ylipainoon liittyviä sairauksia tai vastaavasti vakavaan alipainoon liittyvää hengenvaarallista tilaa. Opinnäytetyön ja hyvinvointipäivän materiaali on luotettavaa ja ajankohtaista, sekä pohjautuu valtakunnallisiin ja pohjoismaisiin ravitsemus- ja liikuntasuosituksiin. Hyvinvointipäivän tarkoituksena oli edistää kuudesluokkalaisten kiinnostusta ravitsemuksesta ja liikunnasta. Lisäksi hyvinvointipäivässä tärkeää on innostaa lapsia liikkumaan ja syömään monipuolisesti. Kuudesluokkalaisille esimerkkiä annetaan omalla terveyskäyttäytymisellä ja hyvällä ikätasoisella ohjauksella. Opinnäytetyön pyrkimyksenä on omalta osaltaan ennaltaehkäistä lasten ja nuorten elämäntavoista johtuvia sairauksia kuten vakavaa yli- tai alipainoa.

3 Kouluikäisen ravitsemus

Tässä opinnäytetyössä keskitytään teoreettisesti kouluikäisten ravitsemukseen perheiden erilaiset lähtökohdat kuten kulttuuri tai vähävaraisuus huomioiden. Tasapainoinen ja monipuolinen terveyttä edistävä ruokavalio turvaa kouluikäisen normaalia psyykkistä ja fyysistä kasvua ja kehitystä (Tilles-Tirkkonen 2016, 1). Perheellä on suuri merkitys kouluikäisen ravitsemuksen toteuttamisessa, sillä ruokatottumusten perusta luodaan kotona opituista tavoista (Aromaa ym. 2011). Vaihtelevalla ja monipuolisella ruokavaliolla on todettu olevan merkitystä las-

ten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Terveyttä edistävällä ruokavaliolla pystytään ehkäisemään vakavien sairauksien kuten sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden tai erilaisten syömishäiriöiden riskiä. (THL 2016,11.) Perusopetuslain asetuksen 628/1998 mukaan kouluilla puolestaan on lakisääteinen velvollisuus edistää kouluikäisen terveyttä ja hyvinvointia (Tilles-Tirkkonen 2016, 1).

Kouluikäisen ravitsemustottumuksiin vaikuttavat perheen ja koulun lisäksi ikä, sukupuoli ja minäkuva (Tilles-Tirkkonen 2016, 1). Tästä syystä kouluikäisen ravitsemuksen toteuttamiseen ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa. Hyvän, monipuolisen ja vaihtelevan ruokavalion toteuttamiseksi on useita erilaisia vaihtoehtoja, joiden avulla perheet voivat luoda omat ruokailutottumuksensa. (THL 2016, 11.) Kouluikäisen ravitsemuksessa on kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, että kouluikäinen saa tarpeeksi energiaa sekä vitamiineja ja kivennäisaineita kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi on tärkeää luoda kouluikäiselle runsaasti hyviä kokemuksia ruuasta ja ruokailuun liittyvistä sosiaalisista kontakteista. (Aromaa ym. 2010.) Perheen normaali suhtautuminen ruokaan ja ruokailutilanteisiin luo kouluikäiselle turvallisen ja opettavan ympäristön tutustua itseensä ruokailijana (THL 2016, 11).

3.1 Kouluikäisen terveyttä edistävä ruokavalio

Terveellisellä ja monipuolisella ravinnolla on tutkitusti vaikutusta elimistön terveyttä ylläpitäviin toimintoihin. Tästä syystä hyvän ravitsemuksen katsotaan olevan tärkeä osa terveyden edistämistä ja erilaisten sairauksien ehkäisemistä. (Taulu 2010, 36.) Kouluikäisen terveellinen ruokavalio koostuu monipuolisista, vaihtelevista ja kohtuullisista lautasmailla noudattavista kokonaisuuksista sekä erilaisista ravitsevista välipaloista (THL 2016, 19). Terveyttä edistävästä ruokavaliosta kouluikäinen saa riittävästi energiaa kasvuun ja kehitykseen, sekä välttämättömiä kivennäisaineita ja vitamiineja (Huttunen 2015). Kouluikäisen ravitsemuksessa on syytä kiinnittää huomiota energiansaantiin, sillä liian vähäisellä tai liian runsaalla energiansaannilla on merkitystä kouluikäisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Kouluikäisen energiansaannissa tulee ottaa huomioon siihen vaikuttavat tekijät kuten perusaineenvaihdunta, kehon koostumus sekä fyysinen aktiivisuus. (Taulu 2010, 37.)

Terveyttä edistävän ruokavalion perustana on säännöllinen ateriarytmi. Kouluikäiselle säännöllisyys on erityisen tärkeää riittävän ravintoaineiden saannin ja jaksamisen kannalta. (Kannas ym. 2006.) Säännöllisen ateriarytmin mukaisesti kouluikäisen tulisi syödä 3-4 tunnin välein, mikä puolestaan tarkoittaa 4-6 ateriaa päivässä. Aterioiden tarpeellinen määrä vaihtelee yksilöllisesti hyvinkin paljon kouluikäisen kokeman näläntunteen mukaisesti. Ateriaväleistä on tärkeä pitää kiinni, sillä liian pitkiksi venyneet ruokailuvälit altistavat ahmimiselle ja ruokailuiden väliselle turhalle napostelulle. (THL 2016, 18.) Tutkimusten mukaan aterioiden välinen napostelu on lisääntynyt keskeisten aterioiden kuten aamupalan, lounaan ja päivällisen naut-

timisen vähentyessä (Tilles-Tirkkonen 2016, 2). Napostelu on tyypillistä erityisesti pohjoismaisten nuorten keskuudessa. Lisäksi aterioiden erityisesti aamupalan pois jättämisellä on yhteyttä terveyttä heikentäviin tottumuksiin kuten tupakointiin, alkoholin käyttöön ja vähäiseen liikuntaan. (Kannas ym. 2006.) Hallitsematon ahmiminen ja jatkuva napostelu saattaa pahimmillaan aiheuttaa kouluikäiselle ylipainosta johtuvia sairauksia tai vastaavasti altistaa vakavalle syömishäiriölle. Säännöllistä ateriarytmiä tukee koulussa tarjottava lounas sekä kotona yhdessä nautittu päivällinen. Myös viikonloppuisin on tärkeä noudattaa ateriarytmiä, vaikka joustovaraakin tulee olla. Lisäksi on tärkeää ottaa huomioon, että kouluikäinen tarvitsee useammin energiaa kuin aikuinen, mistä syystä kouluikäiselle tulee tarjota terveellisiä välipaloja ruokailuiden välissä. (THL 2013, 19.)



Kuvio 1: Säännöllinen ateriarytmi on terveyttä edistävän ravitsemuksen perusta

Terveyttä edistävässäkkin ruokavaliossa on hyvä muistaa, että yksittäiset valinnat eivät tee ruokavalioista hyvää tai huonoa, vaan kokonaisuus ratkaisee (THL 2016, 19). Pääpainotteisesti terveyttä edistävä ruokavalio koostuu kokonaisuudesta, joka muodostuu ravinnon laadusta, määrästä ja merkityksestä (Laitinen 2014). Hyvin koostetusta ruokavalioista kouluikäinen saa runsaasti tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja sekä hyvälaatuisia hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. Tänä päivänä on tärkeä huomioida myös vegetaarista ruokavaliota noudattavat perheet. Monipuolisesti toteutettuna kasvisruokavaliot ovat hyvä vaihtoehto sekaruokavaliolle. (THL 2016, 19.)

3.2 Ravitsemussuositukset kouluikäisille

Kouluikäisille suunnatut ravitsemussuositukset ovat osa Terveyden ja hyvinvointilaitoksen tekemään Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille -teosta. Vuonna 2016 julkaistut ravitsemussuositukset on laatinut asiantuntijatyöryhmä ja ne pohjautuvat uusimpiin pohjoismaisiin ja suomalaisiin väestötason ravitsemussuosituksiin, sekä tieteellisen näyttöön perustuen ruokavalion merkitykseen terveydelle ja hyvinvoinnille. Perheille ja kouluikäisille ravitsemussuositukset toimivat hyvinä ohjeina terveyttä edistävälle ruokavaliolle. (THL 2016,7.)

Terveyttä edistävän ruokavalion perustana toimivat kasvikset, marjat ja hedelmät, niiden terveydelle myönteisten vaikutusten takia. Tarkkaa tutkittua tietoa ei ole siitä, miksi juuri kasvisvoittoisella ruokavaliolla on myönteistä vaikutusta hyvinvoinnille ja terveydelle, mutta käytännössä on todettu, että kasvispitoinen ruokavalio pienentää riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin. (Aro 2015.) Ravitsemussuositusten mukaisesti kouluikäisen tulisi syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä vähintään puoli kiloa päivässä. Sopiva annoskoko kouluikäiselle on, että kouluikäinen syö viisi kertaa päivässä, eli jokaisella aterialla, vähintään oman kouransa kokoisen annoksen kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Kasvisvoittoisen ruuan ohella ravintokasveista perunalla on tärkeä osa kouluikäisen päivittäistä ruokavaliota, sen erinomaisten ravintoarvojen vuoksi. Peruna sisältää C- vitamiinia, niukasti hiilihydraatteja sekä useita kivennäisaineita kuten kaliumia ja magnesiumia. (THL 2016, 21.) Kasvisvoittoisessa ruuassa on runsaasti erilaisia ravintoaineita suhteutettuna sen sisältämään energiamäärään. Kasvikunnan tuotteiden sisältämiä ravintoaineita ei kuitenkaan tutkimusten perusteella voida asettaa tärkeysjärjestykseen, mutta niiden tarpeellisuus on kiistatonta. (Aro 2015.)

Hiilihydraateista muodostuu ruokavalion pääasiällisin energianlähde. Kouluikäisen ruokavaliossa tärkeimpiä hiilihydraattien lähteitä ovat erilaiset viljatuotteet, kasvikset, marjat, hedelmät, maitotuotteet, peruna sekä sokeri ja siitä johdetut makeiset. Hiilihydraattien tehtävä elimistössä on ylläpitää verensokeritasapainoa, kun verensokeri puolestaan toimii elimistön tärkeimpänä energianlähteenä. (Hätönen ym. 2014,3.) Lisäksi hiilihydraateilla on merkittävä osuus terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, sillä ne vaikuttavat esimerkiksi kylläisyyden tunteeseen, mahan tyhjenemisnopeuteen sekä glukoosi- ja insuliiniaineenvaihduntaan (Hätönen ym. 2014, 15).

Hiilihydraattien, kuten muidenkin ravintoaineiden laatuun tulee kiinnittää huomiota. Kouluikäisillä hiilihydraatin lähteenä tulisi suosia erilaisia vähäsuolaisia täysjyväviljavalmisteita, joiden määrä hiilihydraattien kokonaistarpeesta on 41%. (Parkkinen & Sertti 2006, 70.) Hiilihydraattien ja näin ollen viljatuotteiden tarve riippuu pitkälti kouluikäisen energiatarpeesta, mihin vaikuttavat aineenvaihdunnan ja kehonkoostumuksen lisäksi kouluikäisen fyysinen aktiivisuus. Naisella ravitsemussuositusten mukainen päivittäinen viljavalmisteen tarve on kuusi annosta, jolloin annoksella tarkoitetaan desilitraa keitettyä pastaa, riisiä, puuroa tai leipäviipaletta. Miehellä vastaava päivittäinen tarve on yhdeksän annosta. Kuudesluokkalaisella viljatuotteiden päivittäinen tarve vastaa vähintään naisen ravitsemussuositusten mukaista annosmäärää. Murrosikää lähestyessä energiantarve on pääsääntöisesti suurentunut, jolloin hiilihydraattien tärkeys ruokavaliossa korostuu energianlähteenä. Täysjyväviljavalmisteen sisältävät hiilihydraattien lisäksi runsaasti kuituja ja muita ravintoaineita. (THL 2016, 23.) Erilaisissa tutkimuksissa on todettu, että runsaskuituisella ruokavaliolla on yhteyttä matalampaan riskiin sairastua kroonisiin sairauksiin kuten tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin ja

joihinkin syöpiin (Hätönen ym. 2014, 15). Viljatuotteista saadulla kuidulla on siis suuri merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille. Ravitsemussuosituksissa kuidun saantisuositus aikuisella naisella on vähintään 25g ja miehellä 35g. Kuudesluokkalaisella murrosikää lähestyvällä nuorella päivittäisen saannin tulisi vastata aikuisen päivittäistä saantia, mikä tarkoittaa vähimmillään 25 grammaa päivässä. (THL 2016,23.)

Ravitsemussuositusten mukaisesti kouluikäisen päivittäisestä energiantarpeesta lisättyjen sokereiden osuus saisi enimmillään olla 10%. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kouluikäisen energiansaannista enintään 50 grammaa eli 3,5 ruokalusikallista saisi koostua lisätystä sokereista, jos kouluikäisen päivittäinen energiantarve olisi noin 2000 kcal. (THL 2016, 30.) Tutkimusten mukaan kouluikäisten lasten sokerin kulutus on kuitenkin kasvanut, kun puolestaan kasviksien, marjojen, hedelmien ja täysviljatuotteiden kulutus on vastaavasti laskenut. Ruokavalion köyhtymisellä sekä erilaisten sokeria sisältävien juomien yleistymisellä ja makeisten käytön lisääntymisellä katsotaan olevan yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin. Runsas päivittäinen sokereiden saanti heikentää hammasterveyttä sekä altistaa ylipainolle. (Tilles-Tirkkonen 2016, 3.) Kouluikäiset saavat pääasiallisesti lisättyä sokeria muun muassa mehuista, jogurteista ja muista makeutetuista maitovalmisteista sekä makeisista ja leivonnaisista (THL 2016, 30).

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat elimistölle välttämättömiä ravintoaineita, sillä ne muodostavat solujen rakenteita ja ohjaavat elimistön aineenvaihduntaa (Parkkinen & Sertti 2006, 82). Proteiineja tarvitaan kaikissa kudoksissa muodostamassa uusia soluja sekä korjaamassa vanhoja uusiutuvia soluja. Eniten proteiinia hyödyntävät lihakset, mutta myös luusto, hampaat ja veri tarvitsevat valkuaisaineita. Kudosten muodostamisen ja korjaamisen lisäksi proteiinit osallistuvat elimistön aineenvaihduntaan ja vastustuskyvyn ylläpitämiseen, sekä tuottavat hormoneja ja entsyymejä ja kuljettavat veressä rasvahappoja. (Parkkinen & Sertti 2006, 85-86.) Proteiinit ovat erilaisia aminohappoja, joista osa on saatava ravinnosta, sillä ne ovat elimistölle välttämättömiä, eikä elimistö kykene itse niitä tuottamaan (Aro 2015). Yleisesti ottaen proteiinien saanti kouluikäisillä on kuitenkin riittävää. Runsaasti proteiinia sisältäviä tuotteita ei suositella kouluikäiselle päivittäiseen käyttöön, sillä liiallinen proteiinin saanti pitkällä aikavälillä on haitallista, munuaisten liiallisen kuormituksen vuoksi. (THL 2016, 25.) Elimistö kykenee käyttämään ravinnosta saatua proteiinia myös energiantuottamiseen varastoimalla sitä rasvakudokseksi, mutta proteiinia itsessään elimistö ei kykene käyttämään hiilihydraattien ja rasvojen tavoin energialähteenä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kananmuna, maitotuotteet ja palkokasvit. (Parkkinen & Sertti 2006, 83,86.)

Maitotuotteet ovat oleellinen osa kouluikäisen jokapäiväistä ravitsemusta, sillä ne sisältävät välttämättömiä ravintoaineita kuten kalsiumia ja jodia sekä hyvälaatuisia proteiinia, B12-vitamiinia ja sinkkiä. Ravitsemussuositusten mukaisesti kouluikäisen päivittäinen tarve on 5-6

desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita sekä 2-3 juustoviipaletta. (THL 2016, 24.) Maitotuotteiden laatuun tulee kiinnittää huomiota, sillä maitotuotteet sisältävät runsaasti rasvaa, josta 67% on tyydyttynyttä eli niin sanottua kovaa rasvaa. Tyydyttyneiden rasvahappojen runsaasta saantia tulisi kouluikäisen ruokavaliossa välttää veren kolesterolia nostattavan vaikutuksen takia. Runsaat LDL- kolesterolin pitoisuus veressä altistaa erityisesti sydän- ja verisuonisairauksille. Lisäksi rasvat sisältävät runsaasti energiaa. Tästä syystä kouluikäisen päivittäiseen ruokavalioon tulee valita rasvattomia tai vähärasvaisia sekä suolattomia vaihtoehtoja. (Aro 2015.) Rasvojen ja proteiinin lisäksi maitovalmisteisiin on usein lisätty sokeria erityisesti lapsille suunnattuihin valmisteisiin (THL 2016, 24).

Ravitsemussuositusten mukaisesti kouluikäisen tulisi käyttää proteiinin lähteinä palkokasveja, kalaa ja siipikarjanlihaa päivittäisessä ruokavaliossa selvästi useammin kuin punaista lihaa. Suositusten mukaisesti kalaa ja siipikarjan lihaa tulisi olla tarjolla 2-3 kertaa viikossa, palkokasveja vähintään kerran viikossa sekä punaista lihaa, mukaan lukien makkarat ja leikkeleet, vain 500g viikossa. Kouluikäisen ruokavalion tulisikin pääsääntöisesti koostua kala-kasvis- ruokavaliosta, jota on täydennetty siipikarjalihalla sekä maitotuotteilla. Punainen liha sisältää runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, mistä syystä se ei sovellu kouluikäisen päivittäiseen ruokavalioon. (THL 2016, 25.) Proteiinin lähteenä myös kananmuna toimii erinomaisesti ja lisäksi se sisältää hyviä ravintoaineita. Kananmunan keltuainen sisältää kuitenkin runsaasti kolesterolia. Tästä syystä kananmunaa suositellaan syötäväksi vain kahdesta kolmeen kappaletta viikossa. Suomalaisten perintötekijöiden takia kolesterolia imeytyy vereen helposti, mistä syystä jo kouluikäisen ruokavaliossa on hyvä huomioida kolesterolin saanti. (THL 2016, 15.)

Tyydyttyneet rasvahapot ovat ihmiselle välttämättömiä. Muun muassa linolihappoa ja alfa-linoleenihappoa tarvitaan hormonitoiminnan ylläpitämiseen, soluseinien suojaksi ja solukalvon muodostamiseen. Kouluikäiselle rasvahapot ovat tärkeitä kasvun ja kehityksen kannalta, sekä hermoston ja verisuoniston kehittymiselle. (Parkkinen & Sertti 2006, 76.) Tyydyttyneet rasvahapot ovat tärkeitä myös sairauksien ehkäisemisen kannalta, sillä tyydyttyneiden rasvahappojen katsotaan ehkäisevän tyypin 2- diabetesta, sekä sydän- ja verisuonisairauksia. Lisäksi tyydyttyneet rasvahapot ovat osa verenpaineen hoitoa, sekä lievien tulehdusten ehkäisemistä ja lievittämistä. (Schwab 2016.) Ravitsemussuositusten mukaisessa ruokavaliossa tulisi suosia juuri tyydyttyneitä rasvahappoja eli niin sanottuja pehmeitä rasvoja niiden terveyttä edistävien vaikutusten takia. Tyydyttyneitä rasvahappoja saa helposti kasvimargariineista- ja öljyistä. Kouluikäisille päivittäinen hyvälaatuisen rasvan tarve on 2-3 ruokalusikallista kasviöljyä tai 6-8 teelusikallista kasvimargariinia, jonka olisi hyvä sisältää vähintään 60% rasvaa. (THL 2016, 27.) Kasvimargariinien ja -öljyjen lisäksi hyviä rasvanlähteitä ovat esimerkiksi pähkinät, mantelit, siemenet, kalat ja avokado. Kouluikäiselle sopiva määrä pähkinöitä, manteleita ja siemeniä on vajaa 30 grammaa päivässä, sillä hyvien rasvojen lisäksi ne sisältävät runsaasti

energiaa. Yllä mainittuja linolihappoa ja alfa-linoleenihappoa ovat välttämättömiä saada ruokavaliosta, sillä elimistö ei itsessään niitä pysty tuottamaan. Esimerkiksi salaattinkastikkeissa-kin käytetty rypsiöljy on erityisen hyvä alfa-linoleenihapon lähde. (THL 2016, 27-28.)

Elimistössä natriumilla on merkittävä tehtävä osallistua nestetasapainon säätelyyn kaliumin ohella. Natriumin tarve päivittäisestä ravitsemuksesta on elimistön tärkeästä tehtävästä huolimatta hyvin niukka, vain 250 mg, mikä puolestaan vastaa 0,6 grammaa natriumkloridia eli ruokasuolaa. (Parkkinen & Sertti 2006, 31.) Ravitsemussuositusten mukainen kouluikäisen päivittäinen suolan tarve ruokavaliosta on 5 grammaa eli teelusikallinen päivässä (THL 2016, 32.). Vuosina 2006-2007 tehdyn tutkimuksen mukaan kouluikäiset lapset saavat natriumia runsaasti yli saantisuositusten. Tyttöillä saantisuositus ylittyi 92% ja pojilla 120%, mikä mahdollisesti selittyy ruuanvalmistuksessa käytetyllä suolalla sekä viljatuotteiden kuten leivän sisältämällä suolalla. (Kalinkin ym. 2009.) Suolaa kouluikäinen saa siis yli tarpeidensa, mutta jodia puolestaan usein liian vähän. Jodi on kivennäisaine, joka on ihmisen terveydelle välttämättöntä. Ravitsemussuosituksissa jodin saantisuositus on kouluikäisellä kymmenestä ikävuodesta ylöspäin 150 mikrogrammaa. Kouluikäisellä jodin puutos voi vaikuttaa haitallisesti kasvuun ja kehitykseen, sekä aiheuttaa kilpirauhasen suurentumista. Hyviä jodin lähteitä päivittäisessä ruokavaliosta ovat maitotuotteet, kala, kanamuna ja jodioitu suola. Jodin turvalliseen käytöön on asetettu myös yläraja, sillä liiallinenkin saanti saattaa olla haitaksi terveydelle ja hyvinvoinnille. (THL 2016, 34.)

Vesi on elimistölle elintärkeää ja sitä tarvitaan solujen aineenvaihdunnassa ja kudosten toiminnassa. Kouluikäisen tulisi juoda nesteitä lähes yhtä paljon kuin sitä poistuu virtsan, ulosteen, hikoilun ja uloshengityksen mukana. (Parkkinen & Sertti 2006, 140.) Ravitsemussuositusten mukaan kouluikäiselle riittävä nestemäärä on litrasta puoleentoista litraan, runsaan hikoilun jälkeen jopa enemmän. Normaalisti tarvittava määrä nesteitä tulee nautittua, kun kouluikäinen juo janon mukaisesti. Janojuomana vesi toimii erinomaisesti, sillä se ei sisällä energiaa, eikä ole haitaksi hammasterveydelle. Ruokailuiden yhteydessä ruokajuomana toimii parhaiten maito, mutta myös vesi tai suolaton kivennäisvesi ovat hyviä vaihtoehtoja. Erilaiset tuoremehut ja mehujuomat soveltuvat hyvin esimerkiksi aamupalan tai välipalan yhteyteen, sillä suositusten mukainen määrä mehuja on lasillinen päivässä. (THL 2016, 29.) Kouluikäisen kofeiinin saantiin on syytä kiinnittää huomiota, sillä runsas kofeiinin saanti saattaa aiheuttaa esimerkiksi sydämentykytystä, levottomuutta ja unihäiriöitä. Erityisesti kofeiinia tulisi välttää juuri ennen nukkumaanmenoa sen piristävän vaikutuksen takia. Kouluikäiselle kohtuullinen päivittäinen annos kofeiinia on 3mg painokiloa kohden. (THL 2016, 29.)

3.2.1 Kasvisruokavalio kouluikäisellä

Kouluikäiselle sopivia kasvisruokavaihtoehtoja ovat lakto-ovo- ja laktovegetaariset kasvisruokavaliot, sillä monipuolisesti toteutettuna ne vastaavat ravintosisälöltään lähes

sekaruokavaliota, ja näin tukevat kouluikäisen kasvua ja kehitystä (THL 2016, 19). Mitä tiukemmasta vegetaarisesta ruokavaliosta on kyse, sitä vaikeammaksi sen toteuttaminen muodostuu. Mitä vähemmän energiaa ravinto sisältää, sitä enemmän kouluikäisen tulisi sitä syödä. Huonosti toteutettuna vegetaarinen ruokavalio saattaa aiheuttaa kouluikäiselle ravintoaineiden puutostiloja, sekä pahimmillaan johtaa kasvuhäiriöön, minkä takia on tärkeää seurata, että kouluikäinen saa riittävästi oleellisia ravintoaineita kuten vitamiineja ja kivennäisaineita. (Aro ym. 2012, 275.) Vegetaarista ruokavaliota noudattava kouluikäinen saa viljatuotteista kuiduin lisäksi jonkin verran proteiineja, joiden merkitys korostuu kasvisruokavaliossa. Myös maitotuotteiden sisältämän runsaan proteiinin avulla pystytään takaamaan riittävä proteiinin saanti kasvisruokavaliota noudattavalle kouluikäiselle suhteellisen helposti. (THL 2016, 23-24.)

3.2.2 Kouluikäiselle tarpeelliset vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat välttämättömiä elimistön fysiologialle. Elimistö ei kuitenkaan itse pysty tuottamaan vitamiineja ja kivennäisaineita riittävästi, vaikka tarve onkin vähäinen, vaan ne on saatava ravinnosta. (Aro ym. 2012, 90.) Vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan muun muassa elimistön toiminnan ylläpitämiseksi, solujen ja kudosten muodostumiseen, aineenvaihduntaan, kasvuun, kehitykseen sekä lisääntymiseen. Terveyttä edistävästä ruokavaliosta vitamiineja ja kivennäisaineita kouluikäinen saa riittävästi, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. (Parkkinen & Sertti 2006, 110-111.) Kouluikäisen ravitsemuksessa onkin tärkeä tiedostaa, ettei monipuolista kasviksiin, marjoihin ja hedelmiin pohjautuvaa ruokavaliota voi korvata vitamiini- tai kivennäisainevalmisteilla, sillä tutkimusten mukaan kyseisillä valmisteilla ei pystytä takaamaan samoja terveyshyötyjä, kuin noudattamalla kasvispitoista ruokavaliota (THL 2016, 21).

D-vitamiinia syntyy iholla auringon UVB- säteilyn vaikutuksesta (Aro ym. 2012, 95). Suomessa auringon valon määrä loka- maaliskuussa on rajallista, mistä syystä kouluikäisille suositellaan 7,5µg D-vitamiinilisää vuorokaudessa ympäri vuoden (THL 2016, 125). Kouluikäisen ruokavaliossa vain muutamat ruoka-aineet sisältävät D-vitamiinia, mutta kala, kananmuna ja erilaiset vitaminoituneet maitotuotteet ja ravintorasvat toimivat hyvinä D-vitamiinin lähteinä (Parkkinen & Sertti 2006, 121).

3.3 Kouluikäisen ravitsemus perusopetuksessa

Suomessa kouluruokailulla on jo pitkät perinteet, sillä maksuttomasta lounaasta koululaiset ovat saaneet nauttia jo vuodesta 1948 lähtien eli yli kuudenkymmenen vuoden ajan. Ensimmäinen laki kouluruokailusta säädettiin jo vuonna 1943. (Manninen 2016.) Tällä hetkellä kouluruokailusta on säädetty muun muassa varhaiskasvatuslaissa sekä perusopetuslaissa- ja ase-

tuksissa (VRN ym. 2017, 16). Perusopetuslain 31§ (1998/628) mukaisesti jokaiselle koululaiselle tulee tarjota täysipainoinen ja maksuton ateria, mikä on tarkoituksen mukaisesti järjestetty ja ohjattu jokaisena koulupäivänä (Finlex 2017). Lakien tulkitsemisen helpottamiseksi on laadittu erilaisia kouluruokailua ohjaavia suosituksia (VRN ym. 2017, 16).

Jokaisella koululaisella on lain puitteissa oikeus rauhalliseen ja oikea-aikaiseen maksuttomaan ruokailuun koulupäivän aikana. Lisäksi tarvittaessa koulujen tulee järjestää oppilaille maksutonta välipalaa, jos koulupäivän aikana ruokailuiden väli venyy liian pitkäksi kouluikäisen oppimisen ja jaksamisen kannalta. Kouluruokailulle on laadittu ravitsemussuositusten pohjalta täytettävät kriteerit, joiden mukaisesti kouluikäisen tulee saada koulun tarjoamasta ruuasta tarpeeksi energiaa ja ravintoaineita kasvuun ja kehitykseen. (VRN ym. 2017, 19- 20.) Täysipainoinen kouluruoka koostuu lautasmallin mukaisesti puolikkaasta lautasellisesta kasviksia, neljänneksestä hyvälaatuista hiilihydraattia sisältävästä lisukkeesta sekä neljänneksestä kalaa, siipikarjanlihaa tai punaista lihaa. Lisäksi ateriaan kuuluu lasi maitoa sekä leipä levitteineen. (Tilles- Tirkkonen 2016, 3)

Kouluruokailu on ravitsemuksen lisäksi osa ruokakasvatusta, jonka tarkoituksena on tukea oppilaiden myönteistä käsitystä ruokailusta tilanteena sekä minäkuvaan itse ruokailijana. Kouluruokailun ohessa oppilaita kannustetaan hyviin ruokapöytätapoihin, joissa toiset otetaan huomioon ja ruokaa sekä ruokailutilannetta arvostetaan. Totuttuihin ruokapöytätapoihin vaikuttavat useat erilaiset seikat, kuten esimerkiksi oppilaan kotoa opitut tavat ja tottumukset, makumieltymykset, kulttuurinen tausta sekä ruokailussa koettu yhdenvertaisuus. Lisäksi kouluikäisen ruokavalintoihin vaikuttavat mahdolliset allergiat, terveydelliset syyt sekä eettiset periaatteet. (VRN ym.2017, 20.)



Kuvio 2: Onnistuneen kouluruokailun periaatteet

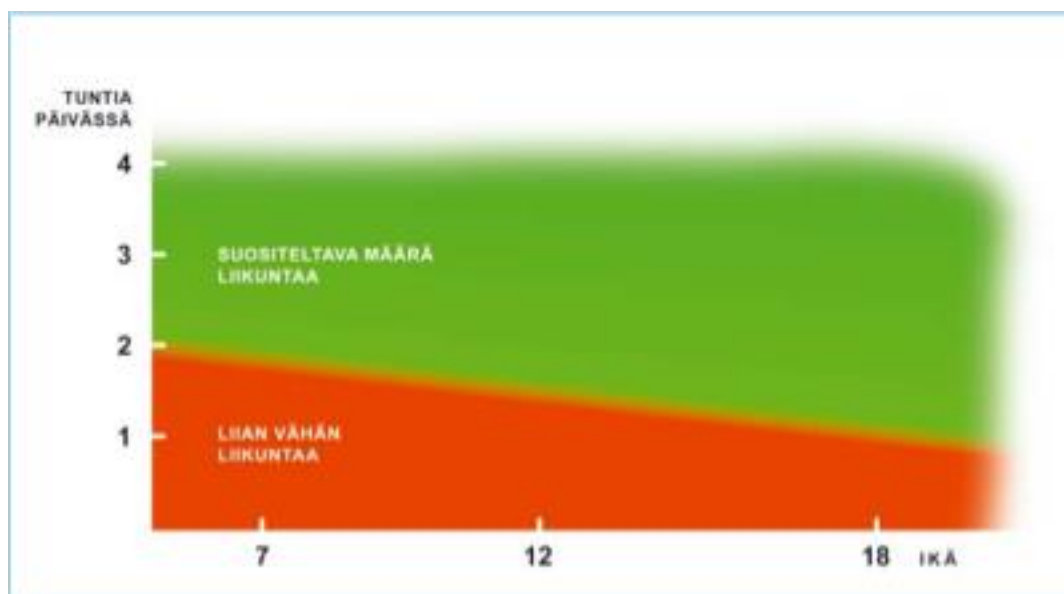
4 Kouluikäisen liikunta

4.1 Kouluikäisen liikuntasuositukset

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan muutakin kuin pelkkiä liikunnallisia harrastuksia. Myös arkiliikunta on tärkeä ja suuri osa fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus on toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa, kun paikalla oleminen. Näin ollen myös esimerkiksi kävely ja pyöräily ovat fyysistä aktiivisuutta. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2017.) Fyysiselle aktiivisuudella on luotu perussuositus kouluikäisille. Tämän suosituksen mukaan kaikkien kouluikäisten tulisi liikkua vähintään 2 tuntia päivässä. (Nuori Suomi ry ja Opetushallitus 2008.) Jos kouluikäinen ei liiku ollenkaan, liikunta tulisi aloittaa pienistä määristä kerrallaan ja liikunnan kesto, tiheyttä ja voimakkuutta tulisi nostaa ajan myötä (WHO 2011). Liikunnan tulisi olla lapsen ikään sopivaa ja monipuolista. Päivittäinen liikunta tukee kouluikäisen tervettä kasvua ja kehitystä sekä hyvinvointia. Kouluikäisten tulisi välttää pidempiä liikkumattomuuden jaksoja ja liikunnan tulisi olla jokapäiväistä, sillä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voi varastoida. (Nuori Suomi ry ja Opetushallitus 2008.)

Kouluikäisten suositeltava fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on 2 tuntia päivässä. Lapsen liikkumista sekä fyysistä aktiivisuutta ei yleensä tarvitse rajoittaa, sillä lapsi tauottaa liikkumistaan kuormituksen käydessä liian rasittavaksi. Jos liikunta on liian yksipuolista ja raskasta, eikä lapsi saa tarpeeksi lepoa, voi liikunnasta tulla terveystriippi lapselle. Kouluikäisen lapsen tulisi välttää pitkiä yhtäjaksoisia rasittavia harjoituksia, jotta liikunnasta ei olisi terveydelle haittaa. (Nuori Suomi ry ja opetushallitus 2008.) Kouluikäisten päivän aikana tapahtuvan liikunnan ei siis tarvitse olla pitkäkestoista. Kouluikäiselle riittävät lyhyet 10-15 minuutin liikuntatuokiot, jos niitä on usein päivän aikana, mutta osan liikunnasta tulisi päivän aikana aiheuttaa hengästyminen (Opetushallitus 2013) .

Kouluikäisen liikunta tulisi olla monipuolista, suorituspaineetonta ja liikuntaharrastuksen tulisi perustua iloon ja leikkiin. Kouluikäisen liikkumiseen ei tarvita tavoitteita eikä liikunnan tarvitse olla kilpailuhenkistä. Arkinen liikunta kohentaa kouluikäisen kuntoa tarpeeksi ja kodin ulkopuoliset liikunnalliset harrastukset tukevat sitä. Arkiliikuntaa on kouluikäiselle esimerkiksi pihaleikit sekä pyöräily ja kävely. (Opetushallitus 2013.) Kodin ulkopuoliset harrastukset esimerkiksi 1-2 kertaa viikossa tuovat erinomaisen lisän arkiliikunnan rinnalle (Nuori suomi ry ja opetushallitus). Liitu 2016 -tutkimuksessa on tutkittu lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä. Tutkimuksen mukaan kouluikäisistä vain kolmasosa saavutti liikuntasuosituksissa suositeltavan liikunnan määrän päivässä. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että lapset ja nuoret viettävät noin puolet valveillaoloajastaan joko istuen tai maaten. (Liikunta ja tiede 2016.)



Kuvio 3: Fyysisen aktiivisuuden suositus

4.2 Liikunnan hyödyt kouluikäiselle

Jotta kouluikäisen motoriset perus- ja eritystaidot kehittyisivät, tarvitsee koululainen runsaasti monipuolista liikuntaa sekä useita toistoja. Liikunnan monipuolisuus on lapsille perustaitojen oppimisen ehto. Kouluikäiset kehittyvät liikunnassa nopeasti ja oppivat uusia taitoja helposti, sillä fyysinen kasvu on jatkuvaa kouluiässä. Motoristen perustaitojen kehitys vaatii monipuolista päivittäistä liikuntaa lapselta ja monipuolinen liikunta tukee hermostollista kehitystä sekä auttaa lasta oppimaan uutta myös tiedollisesti. (Nuori Suomi ry ja Opetushallitus 2008.) Monipuolinen liikunta edistää lapsen ajattelun kehitystä, muistia ja käsitteiden oppimista. Lisäksi liikkumalla kouluikäinen oppii kehittämään suhdetta itseensä ja ympäristöönsä sekä havainnoimaan ympäristöään. (Opetushallitus 2013.)

Kouluikäisille liikunta on erittäin hyödyllistä varsinkin luustolle ja lihaksille (Nuori Suomi ry ja opetushallitus 2008). Lapsen lihakset ja luusto vahvistuvat liikkuesssa (Opetus ja kulttuuriministeriö 2017). Luustoa vahvistavia liikuntamuotoja ovat erilaiset hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät leikit, pelit ja urheilulajit. Liikunnan, joka vahvistaa luustoa tulisi olla monipuolisesti luustoa kuormittavaa sekä säännöllistä. (Opetushallitus 2013.) Liikkuesssa keuhkojen, verenkierron ja sydämen toiminta tehostuvat. Liikunnan avulla lihakset vahvistuvat ja liikunta auttaa pitämään painon kurissa. Lisäksi monia sairauksia voidaan ehkäistä liikunnan avulla. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2017.)

Liikunnan myönteisiin vaikutuksiin kuuluvat keskittymiskyvyn ja muistin paraneminen (Opetus ja kulttuuriministeriö 2017). Liikunta tukee myös lapsen itsetuntoa, sillä liikunnasta saadut onnistumisen tunteet auttavat lasta luomaan myönteisen minäkuvan ja rakentavat omanarvontuntoa (Opetushallitus 2013). Liikunta parantaa myös mielialaa sekä liikunnan

kautta kouluikäinen tutustuu uusiin ihmisiin ja oppii sitä kautta toimimaan erilaisten ihmisten kanssa ryhmissä. Liikunnan avulla siis kouluikäisen vuorovaikutustaidot paranevat. Lisäksi unen laatu paranee ja nukahtaminen helpottuu liikunnan vaikutuksesta. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2017.) Liikunnan on todettu myös vaikuttavan masennuksen ja ahdistuksen oireiden lievenemiseen sekä tukevan lapsen sosiaalista kehitystä (WHO 2011).

Liikunnan avulla koulussa, leikeissä kavereiden kanssa ja erilaisissa harrastuksissa kouluikäinen oppii niitä taitoja ja perusasioita, mitä hän tarvitsee myöhemmin tullakseen toimeen yhteiskunnassa ja työelämässä. Lisäksi liikuntaa harrastaessa ja ryhmässä toimiessa yhteisten pelisääntöjen noudattaminen ja niiden laatiminen muodostuvat tärkeiksi. Liikunnallisten ja motoristen taitojen kehittyminen kouluikäisessä mahdollistaa lapsen elämänpiirin laajenemisen. (Kaisvuo ym. 2012, 62-68).

5 Kouluikäisen terveyden edistäminen

5.1 Ikätasoinen ohjaus

Jokainen ohjaustilanne on yksilöllinen ja ohjaajan tulisi kohdata ohjattava tasavertaisina. Ohjaaja pystyy omalla ohjaamisellaan kannustamaan ohjattavaa tekemään muutoksia omassa elämässään. Ohjaukseen liittyy vahvasti oppimisen näkökulma. Ohjaustilanteen aikana ohjattavan asenteissa, tiedoissa ja taidoissa voi tapahtua pysyviä muutoksia. Tällöin ohjattava oppii uusia asioita muuntamalla omia aikaisempia kokemuksiaan. (Eloranta & Virkki 2011.) Koulussa tapahtuva ohjaus on vuorovaikutteista ja tavoitteellista, jotta oppilaan kasvu, kehitystä ja oppimista pystyttäisiin tukea mahdollisimman hyvin. Koulussa tapahtuvan ohjauksen tulisi olla myös koko opintojen ajan kestävä. Kouluikäisen ohjauksen tulisi olla yksilöllistä ja kouluikäisillä tulisi olla mahdollisuus myös ryhmäohjaukseen ja yksilöohjaukseen. Ohjauksen tarkoituksena on lisätä kouluikäisen itsetuntemusta ja itsevarmuutta. Kouluikäisen ohjauksen tulisi myös lisätä kouluikäisen vastuullisuutta omasta elämästään. (Opetushallitus 2014.)

Ryhmää ohjatessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että ryhmän jäsenillä on lähes samanvertaiset tiedot ohjattavasta aiheesta. Jos ryhmän jäsenten tietoperusta vaihtelee suuresti, saattaa laajemman tietoperustan omaavien jäsenten keskittyminen herpaantua ohjaustilanteessa. Ryhmän jäsenet saattavat siis kokea tällöin, että osaavat jo ohjattavat asiat ja ohjaamistilanne ei anna heille mitään uutta tietoa. Ryhmäohjauksen vahvuutena on ryhmän jäsenten erilaisuus. Jokainen ryhmän jäsen tuo ryhmään omia ajatuksia ja kokemuksiaan ja näitä voidaan hyödyntää ryhmäohjauksen aikana yhteisessä keskustelussa. (Eloranta & Virkki 2011.)

Kouluikäistä ohjatessa tulee kiinnittää huomiota lapsen fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Kouluikäisessä lapsen fyysinen kasvu on tasaista ja kouluikäisen ulkoinen olemus muuttuu, sillä

lapsi liikkuu paljon. Koska fyysinen kehitys on hitaampaa kouluiässä, lapsen motoriset taidot kehittyvät nopeammin. Kouluikäisen aivoissa tapahtuu rakenteellista sekä toiminnallista kehitystä ja kouluikäisen ajattelu muuttuu loogisemmaksi ja johdonmukaisemmaksi. Uteliaisuus on ominaista kouluikäiselle lapselle. Kouluikäisille lapsille ystävät ovat tärkeitä, sillä kouluikäinen oppii sosiaalista käyttäytymistä ryhmässä toimiessaan. Lisäksi perheen ja vanhempien tuki sekä yhteinen aika ovat kouluikäiselle tärkeitä. Kouluikäisen olisi tärkeää tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään sekä samaistua koulutoverihinsa, sillä lapsi pystyy oppimaan ikätovereiltaan uusia käyttäytymismalleja sekä itseilmaisuntaitoja. (Kaisvuo ym. 2012, 62-68.)

Kouluikäinen tarvitsee kasvaakseen ja kehittyäkseen tarpeeksi unta ja monipuolista ruokaa. Kouluikäisen keho ja aivot tarvitsevat riittävästi unta ja kouluikäisen unen tarve on keskimäärin 9-10 tuntia yössä. Vanhemmilla on lapsen kouluiässä vielä suuri rooli kouluikäisen ruokailun, liikkumisen ja unen määrän suhteen. Vanhempien tulisikin huolehtia kouluikäisen riittävästä unen saannista sekä monipuolisesta, säännöllisestä ja terveellisestä ravinnosta. Lisäksi vanhempien tulisi kiinnittää huomiota kouluikäisen riittävään liikkumiseen. (Kaisvuo ym. 2012, 62-68.)

5.2 Kouluikäisen motivointi

Jotta ohjattava voi oppia uutta, ohjattavan tulisi tunnistaa omat tarpeensa sekä omata motivaatiota oppia. Motivaatio vaikuttaa tietoiseen ja tiedostomattomaan käyttäytymiseen. Motivoimalla voi saada ohjattavan toimimaan asetettua tavoitetta ja päämääriä kohti. Motivaatio on siis keskeistä ohjattavan oppimisen kannalta. Motivaatio syntyy silloin kun ohjattava tunnistaa puutteita omissa tiedoissaan ja taidoissaan ja on tällöin motivoitunut oppimaan uutta pärjätäkseen. Ohjattava auttaa luomaan oppimiselle myönteisen ilmapiirin, mikä tukee motivoitumista. Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ohjattavan omaehtoista toimintaa, millä ohjattava pyrkii täyttämään omia tarpeitaan. Ulkoinen motivaatio on ympäristöstä tulevaa, jolloin ihminen toimii lähinnä rangais- tuksen pelossa tai palkkioiden toivossa. Ohjaajan tehtävänä on tukea ohjattavan sisäistä motivaatiota. Motivoinnissa on myös mahdollistaa hyödyntää ulkoisia kannustimia. (Eloranta & Virkki 2011.)

6 Hyvinvointipäivän toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminallisena opinnäytetyönä Vantaan Jokivarren koululla, järjestämällä koulun kuudennelle luokalle hyvinvointipäivä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on yhdistää käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Alasta riippuen

toiminnallinen opinnäytetyö voi olla toimintaan ohjaamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Tarkoituksena on luoda työelämälähtöinen ja käytännöllinen opinnäytetyö, joka on toteutettu tutkimuksellisella asenteella osoittaen riittävä tietojen ja taitojen osaaminen sosi-aali- ja terveysalalla. (Airaksinen & Vilka 2003, 9,10.) Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on luoda opinnäytetyölle idea, tavoite ja tarkoitus. Lisäksi toiminnallisesta opinnäytetyöstä tulee laatia suunnitelma ja raportti. Toiminnallinen opinnäytetyö poikkeaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, niin ettei toiminnallisessa opinnäytetyössä ole tutkimuskysymystä tai ongelmaa. Toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu tietoperustaan ja teoreettiseen viitekehukseen, sekä itse toteutukseen. (Airaksinen & Vilka 2003, 30.) Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa tulee käsitellä perusteellisesti produktio eli tuotos, sekä keinot mitä opinnäytetyön toteuttamisessa on käytetty. Lisäksi raportista tulee ilmetä kokonaisuudessaan toiminnallisen opinnäytetyön työprosessi, miksi opinnäytetyö on tehty ja miten opinnäytetyö toteutettiin. Oleellista on myös esitellä opinnäytetyön tulokset ja johtopäätökset, sekä arvioida koko opinnäytetyö produktioineen. (Airaksinen & Vilka 2003, 58.)

Opinnäytetyössä käytännöllisyys ja työelämälähtöisyys näkyivät tavoitteen mukaisesti järjestetyssä hyvinvointipäivässä, jonka tarkoituksen oli ohjata ja tukea kuudesluokkalaisia motivoitumaan terveyttä edistäviä elämäntavoista. Työelämälähtöisyys sekä tutkimuksellinen työote yhdistyivät sujuvasti terveyden edistämisen näkökulmasta. Idea opinnäytetyöhön oli ajankohdainen ja osoittaa osaamista hoitotyön ammattilaisina. Hyvinvointipäivästä laaditussa raportissa on keskeistä tuoda esille tavoite ja tarkoitus, sekä niiden toteutuminen käytännössä. Toiminnalliselle opinnäytetyölle tyypillistä on laaja tietoperusta, mikä toteutettiin teoreettisen viitekehysten avulla. Tietoperustan osaaminen ja hallitseminen näkyivät kuudesluokkalaisten ikätasoisessa ohjaamisessa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on omat haasteellisuutensa, mutta on erittäin mielenkiintoinen siitä saadun konkreettisen hyödyn ja positiivisen palautteen ansiosta.

6.2 Asiakslähtöisyys hyvinvointipäivässä

Opinnäytetyössä asiakaslähtöisyys oli keskeisessä roolissa hyvinvointipäivää toteuttaessa. Toimintaa suunniteltiin asiakaskäytäntöisesti ottamalla kuudesluokkalaisten mukaan suunnittelu-prosessiin, sekä huomioiden kouluikäisten tarve tietää ravitsemuksen ja liikunnan hyödyistä. Opinnäytetyössä huomioitiin, ettei kuudesluokkalaisten panos hyvinvointipäivän suunnittelussa vähennä asiantuntijuuden merkitystä, vaan lisää vuorovaikutusta ja ymmärrystä hyvinvointipäivän toteuttamisessa (Heikkilä- Tammi ym. 2012). Lisäksi asiakaslähtöisyydellä pystytään vaikuttamaan vaikuttavuuteen sekä kuudesluokkalaisten tyytyväisyyteen tapahtumasta (Ahonen ym. 2011, 8).

Sosiaali- ja terveysalalla asiakaslähtöisyyden katsotaan olevan kaiken toiminnan arvoperusta, jonka tarkoituksen on taata jokaiselle yksilöllistä ja ihmisarvoa kunnioittavaa palvelua. Keskeistä asiakaslähtöisyydessä on, ettei palveluita järjestetä organisaation, vaan asiakkaan tarpeisiin. Asiakaslähtöisen toiminnan toteutumisen perustana on yhteisymmärrys ja jatkuvuus palvelun tarjoajan ja asiakkaan välillä. (Ahonen ym. 2011, 18.)

Hyvinvointipäivä oli tarkoitus toteuttaa asiakaslähtöisesti tiedustelemalla opettajan sekä kuudennen luokan oppilaiden toiveita ja tarpeita, sekä kartoittamalla lähtö- ja lopetustilanne liikunta- ja ravitsemuskyselyn avulla. Opinnäytetyön hyvinvointipäivää varten laadittu asiakaslähtöinen liikunta- ja ravitsemuskysely toi uuden näkökulman siitä, miten kouluikäisille suunnattua tapahtumaa voi toteuttaa asiakaslähtöisesti. Liikunta- ja ravitsemuskyselyn tarkoituksena oli selvittää kuudesluokkalaisten liikunta- ja ravitsemustottumuksia. Kuudesluokkalaasia pyydettiin vastaamaan kyselyyn ennen ja jälkeen hyvinvointipäivän. Ennen hyvinvointipäivää saadut kyselyn vastaukset auttoivat hyvinvointipäivän suunnittelemisessa kuudesluokkalaisten tarpeita vastaaviksi. Kun puolestaan hyvinvointipäivän jälkeen saadut vastaukset auttoivat hyvinvointipäivän onnistumisen arvioinnissa. Kyselyn avulla pystyttiin myös selvittämään, onko vastaavanlaisesta tapahtumasta hyötyä terveyttä edistävää hoitotyötä ajatellen.

Liikunta- ja ravitsemuskysely laadittiin vastaajan eli kuudesluokkalaisten näkökulmasta, mistä syystä ulkonäöllisesti kysely oli hyvin yksinkertainen ja selkeä (Airaksinen & Vilkkä 2003, 59). Hyvän kyselyn mukaisesti liikunta- ja ravitsemuskyselyssä on otettu huomioon vastaajien motivaatio täyttää kysely, vastaajien taidot vastata kyselyyn sekä kyselyn vastaamiseen käytettävissä oleva aika (Menetelmätietovaranto 2010). Kuudesluokkalaisten suunnatussa liikunta- ja ravitsemuskyselyn lomakkeessa hyödynnettiin sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Erityisesti kysymyksiä muotoon kiinnitettiin huomiota, tulevan kaksiosaisen käyttötarkoituksen vuoksi. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 60) Liikunta- ja ravitsemuskyselyn vastaaminen ohjeistettiin kuudesluokkalaisten näytämällä tutustumistunnilla, miten mihinkin kysymykseen tulee vastata. Kyselyssä itsessään ei erillisiä vastausohjeita ollut, mutta kysymyksiä muodosta pystyi helposti päättelemään, miten mihinkin kysymykseen tulisi vastata. Tarkoituksena oli luoda innostava ja ikätasoinen kysely.

Liikunta- ja ravitsemuskyselyn avulla tuli ilmi, että kuudennen luokan oppilaat olivat aktiivisia liikkuja. Suurin osa oppilaista harrasti liikuntaa vähintään tunnin, usein yli kaksi tuntia päivässä suositusten mukaisesti. Oppilaat kuvasivat liikuntaa hauskaksi, virkistäväksi sekä kehittäväksi. Lisäksi kavereiden näkeminen harrastuksissa mainittiin tärkeäksi osaksi liikuntaharrastuksia. Kuudennen luokan oppilaat harrastivat useita eri lajeja muun muassa telinevoimistelua, alamäkipyöräilyä, ratsastusta sekä sirkusta. Suosituimpia liikunta muotoja kuitenkin olivat erilaiset pallopelit sekä ulkona liikkuminen.

”Minusta liikkuminen on hauskaa, koska oppii uusia taitoja ja se on muutenkin kivaa”

”Liikunta on kivaa, koska se virkistää”

Liikuntatottumusten lisäksi selvitettiin kyselyn avulla ruokailutottumuksia sekä erityisesti kouluruokailun toteutumista. Kuudennen luokan oppilaat söivät pääsääntöisesti ravitsemussuositusten mukaisesti noin viisi kertaa päivässä. Viikonloppuisin aterioiden välissä napostelua esiintyi arkipäiviä useammin ja enemmän. Yllätyksenä oli, että kuudennen luokan oppilaista lähes kaikki söivät päivittäin koulun tarjoaman aterian. Kyselyssä oppilaat toivat esille kouluruuan olevan kohtuullisen hyvää. Lisäksi useampi oppilas toi esille jaksamisen koulupäivän aikana ja kouluruuasta saatavan energian. Tutkimusten mukaan kouluruoka on ravitsemuksellisesti päivän tärkein ateria, sillä se sisältää muun muassa kuituja, folaattia sekä vähintään tyydyttyneitä rasvahappoja ja sokereita (THL 2016).

”syön kouluruuan, koska sitten jaksaa koko koulu päivän ja saa energiaa”

”Aina. Joskus enemmän joskus vähemmän”

6.3 Hyvinvointipäivän sisältö

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Jokivarren koulu Vantaalla. Yhteistyökumppanin kanssa aloitettiin yhteistyö keväällä 2017, jolloin sovittiin opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta, sekä hyvinvointipäivän toteuttamisesta. Hyvinvointipäivän toteutuksessa tehtiin paljon yhteistyötä kuudennen luokan opettajan ja oppilaiden kanssa. Ennen kuudesluokkalaisille suunnattua hyvinvointipäivää tavattiin yhteistyökumppani 30.5.2017. Tapaamisessa sovittiin molempia osapuolia miellyttävä kokonaisuus hyvinvointipäivän toteutuksesta. Hyvinvointipäivän tarkoituksena on motivoida kuudesluokkalaisia terveyttä edistävään ravitsemukseen ja liikuntaan. Erilaiset suunnittelutapaamiset sekä itse hyvinvointipäivä sujuivat yhteistyökumppanin kanssa hyvässä ja rakentavassa yhteistyössä.

Hyvinvointipäivän sisältö rakentui ravitsemuksen ja liikunnan ympärille terveyttä edistävästä näkökulmasta. Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintamallia, jonka avulla voidaan vaikuttaa terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elintapoihin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017). Terveyden edistämisen kannalta koulu on tärkeä yhteistyökumppani, sillä siellä on nähtävissä yksilön ja yhteisön kasvua ja kehitystä (Vertio 2003). Hyvinvointipäivän tarkoituksena oli motivoida kuudesluokkalaisia kiinnostumaan ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille.

Hyvinvointipäivä toteutui koko päivän kestäväenä tapahtumana 8.9.2017, joka koostui monipuolisista ja hauskoista oppitunneista, sekä erilaisista liikunnallisista aktiviteeteista.

Oppituntien sisältö rakentui tämän hetkisten ravitsemus- ja liikuntasuosituksen ympärille. Ohjaus teoriaan sekä liikunta-aktiiviteetteihin tapahtui ikätasoisesti luokan mahdolliset erityistarpeet huomioiden. Aikaisemmin mainittu asiakaslähtöisyys toteutettiin vieraillemalla koululla 1.9.2017 ennen hyvinvointipäivää. Niin sanotun tutustumiskäynnin tarkoituksena oli ohjeistaa oppilaat vastaamaan liikunta- ja ravitsemuskyselyyn. Lisäksi 1.9 selvitettiin kuudesluokkalaisten mielipide siitä, mitä he hyvinvointipäivältä haluavat. Hyvinvointipäivä toteutettiin moniammatillisessa yhteistyössä arvioiden päivän onnistumista.

6.3.1 Hyvinvointipäivän ravitsemusosuus

Hyvinvointipäivä alkoi ravitsemusosuudella, jonka aikataulu, teoria ja toiminta oli suunniteltu tarkasti hyvinvointipäivän onnistumista ajatellen. Ravitsemuksellinen teoria osuus pohjautui ravitsemussuositukseen, joiden pohjalta laadittiin diaesitys ja leikkimielinen tietovisa. Hyvinvointipäivä aloitettiin teoria osuudella, jonka esittämiseen oli varattu noin 35 minuuttia aikaa. Ravitsemussuosituksen lisäksi käytiin lävitse aiheita, joita kuudesluokkalaisten olivat suunnitelmavaiheessa 1.9 toivoneet. Teorian lisäksi ohjaaminen, erityisesti ikätasoinen ohjaaminen oli merkittävässä roolissa teoria osuuden onnistumisen kannalta. Kuudesluokkalaisten osallistuivat ohjelmaan aktiivisesti keskustelemalla ja tuomalla omia mielipiteitään esille. Täysin ilman yllätyksiä ei hyvinvointipäivän aloitus kuitenkaan sujunut sillä, koululla järjestettiin turvallisuusharjoitus, joka viivästytti tarkoin suunniteltua ohjelmaa ja aikataulua. Teoria osuutta päästiin jatkamaan vasta harjoituksen ja välitunnin jälkeen. Kyseiseen turvallisuusharjoitukseen ei osattu varautua, mistä syystä suunniteltua aikataulua jouduttuun soveltamaan.

Teoria osuuden jälkeen kuudesluokkalaisten vastasivat neljän hengen ryhmissä kymmen kysymyksen leikkimieliseen tietovisaan. Kysymykset oli laadittu valmiiksi ja ryhmällä oli noin kymmen minuuttia aikaa vastata kysymyksiin. Vastaukset käytiin lävitse ryhmittäin niin, että jokaiselle ryhmällä oli vähintään yksi kohta, mihin tuli vastata suullisesti. Näin ryhmien välille saatiin luotua keskustelua aiheesta ja sen ulkopuolelta. Suunnitelmaa laadittaessa oli haasteellista ottaa huomioon, kuinka tärkeää on myös ohjata teoriasta syntyviä keskusteluita ja niiden merkitystä.

Hyvinvointipäivän tavoitteen mukaisesti katsottiin tärkeäksi tarjota kuudesluokkalaisten terveellinen välipala. Tarkoituksena oli, että kuudesluokkalaisten saivat osallistua itse välipalan tekemiseen. Suunnitelmavaiheessa tiedusteltiin kuudennen luokan opettajalta välipalan toteuttamismahdollisuuksista, sekä mahdollisesta pienestä sponsoroinnista kuudesluokkalaisten ja opinnäytetyön hyväksi. Opettajan innostuksen ansiosta välipalan valmistaminen mahdollistui, ja terveelliseksi välipalaksi valikoitui helposti valmistettava marjasmoothie. Rajallisten resurssien takia välipalan valmistukseen osallistui luokasta vain muutama oppilas. Muutama kuudesluokkalainen valmisti smoothien ohjeiden mukaisesti

käyttäen valmiiksi valittuja aineksia. Välipalan valmistaminen onnistui ilman ongelmia ja lopputulos miellytti, sillä kuudesluokkalaiset hakivat kyseistä herkkua innokkaasti lisää. Aktiviteetti innosti ja motivoi kuudesluokkalaisia kokeilemaan kyseistä välipalaa myös kotona. Smoothien valmistaminen kokosi ravitsemusosuuden teoriaosuuden omaksi kokonaisuudeksi, mihin oli hyvä lopettaa ravitsemus osuus.

6.3.2 Hyvinvointipäivän liikuntaosuus

Hyvinvointipäivän ravitsemus osuuden jälkeen oli vuorossa liikuntaa käsittelevä oppitunti. Tunti alkoi teorialla liikunnasta. Liikunnan teoria osuuteen oltiin varattu aikaa noin 45 minuuttia. 1.9 opinnäytetyön suunnittelupäivässä oli tullut ilmi, että suurin osa luokan oppilaista harrasti jotain urheilulajia tai ainakin liikkui paljon vapaa-ajallaan. Teoria osuus alkoi teorialla siitä mitä fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan ja mikä fyysisen aktiivisuuden merkitys on kouluikäisille. Teoria osuudessa painotettiin myös arkiliikunnan tärkeyttä kouluikässä ja kuinka arkiliikunnalla on suurempi merkitys kuin urheiluharrastuksilla.

Seuraavana oli vuorossa kouluikäisten liikuntasuositukset ja se minkälaista liikunnan tulisi olla kouluikässä. Liikunta osuudessa korostettiin myös liiallisen liikunnan mahdollisia haittoja sekä sitä kuinka tärkeää on sairaana ollessa olla harrastamatta liikuntaa. Teoria osuuteen liittyi myös liikunnan monet hyödyt ja positiiviset vaikutukset sekä liikkumattomuuden haitat ja kuinka liikkumattomuus vaikuttaa moneen asiaan kouluikäisen elämässä. Tunnin loppuun käytiin läpi yhdessä oppilaiden kanssa ruutuajan suosituksia sekä riittävään uneen liittyviä asioita. Kuudesluokkalaiset saivat itse kertoa, omin sanoin kuinka paljon nukkuvat yössä ja minkä takia yöunet saattavat joskus jäädä lyhyiksi. Monet oppilaista valvoivat myöhään viikonloppuisin, ja totesivatkin, että silloin yleensä yöunet saattavat jäädä liian lyhyiksi. Oppilaat saivat myös kertoa päivittäisestä ruutuajasta. Moni oppilaista vietti 1-2 tuntia päivästä ruudun ääressä.

Teoriaosuuden jälkeen pidettiin pieni yhdeksän kysymyksen tietovisa liittyen ruutu-aikaan, unen ja liikuntaan. Oppilaat saivat 4 hengen ryhmissä pohtia yhdessä vastauksia kysymyksiin ja ryhmä kerrallaan vastaukset käytiin läpi. Näin teoriassa opittua asiaa saatiin vielä kerrattua. Päivän lopussa oli luvassa liikuntatunti kuudesluokkalaisille. Lajeina olivat polttopallo ja lipunryöstö, sillä näitä oli toivottu 1.9 suunnittelupäivässä. Liikuntatunti aloitettiin polttopallolla ja sen jälkeen oli vuorossa lipunryöstö. Lajit olivat oppilaille tuttuja ja moni olikin pelannut niitä aiemmin.

6.4 Hyvinvointipäivän arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kuudesluokkalaisille hyvinvointipäivä liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Tarkoitus oli koota hyvinvointipäivästä

kattava, monipuolinen ja kuudesluokkalaisten tarpeita vastaavan kokonaisuus tavoitteen mukaisesti ja terveyttä edistävästi. Monipuolinen yhteistyö Jokivarren koulun kanssa edesauttoi ja tuki hyvinvointipäivän suunnittelua ja tietenkin itse toteutusta. Hyvinvointipäivän suunnittelu ja materiaalien luominen sujuivat ongelmitta. Vaikeinta suunnitelman luomisessa oli huomioida kuudesluokkalaisten ikä, sillä ohjauksen kannalta oleellista oli huomioida ikätasoinen ohjaus sekä ryhmäohjaukseen liittyvät seikat. Lisäksi oppitunti oli pituudeltaan vain 45 minuuttia, mistä syystä hyvinvointipäivän ohjelma ja aikataulu oli suunniteltava tarkasti.

Ravitsemusosuuden toteutus ja aikataulut oli huolella suunniteltu ja toteutettu, mutta itse toteutuspäivänä ilmeni, että osa suunnitelluista ravitsemussuosituksista oli kuudesluokkalaisten entuudestaan tuttuja ja niin sanotusti itsestään selvyiksi. Tästä syystä ravitsemusosuutta pystyttiin lyhentämään melko paljon. Aikataulun kireminen oli ohjelman kannalta suotavaa, sillä kesken ravitsemussuositusten läpikäymisen kuudesluokkalaisten alkoi pelastautumisharjoitus, mitä suunnitelmavaiheessa ei oltu otettu huomioon. Tästä muutoksesta johtuen myös tarkoin suunniteltuun ohjelmaan ja aikatauluun tuli muutoksia. Muutoksista huolimatta hyvinvointipäivän ohjelma jatkui ongelmitta ja tilanne pystyttiin organisoimaan uudelleen hyvinkin nopeasti. Päivän kohokohtana oli esimerkki-välipalan tekeminen. Tästä innostuneina kuudesluokkalaisten lupasivat kokeilla uusia makuja välipalaksi myös kotona. Ravitsemusosuuden ohjaaminen onnistui kohtalaisen hyvin, sillä kuudesluokkalaisten olivat osana teoriaosuutta ravitsemusaiheisen tietovisan sekä oppilaiden omien kokemusten myötä. Kouluikäisten ohjaaminen vaatii kuitenkin vielä harjoittelua, jotta ohjaamisesta muodostuisi luontevampaa ja varmempaa. Lisäksi kouluikäisten ohjaamisen myötä ymmärrys opettajien vastuu luokan hyvinvoinnista kasvoi, sillä useat vaaratilanteet olivat jäädä huomaamatta. Luokan opettaja osasi kuitenkin puuttua tilanteisiin vuosien aikana karttuneella ammattitaidolla.

Liikuntaosuus toteutettiin ravitsemusosuutta laajemmin kyselylomakkeen pohjalta. Ennakkotietojen perusteella hyvinvointipäivään valikoitunut kuudesluokka oli liikunnallisesti hyvin aktiivinen luokka. Liikuntaosuuden alussa pidettävä teoriaosuus sujui ongelmitta kuudesluokkalaisten tarpeiden mukaisesti. Liikunta aiheinen niin sanottu oppitunti vastasi hyvinvointipäivän tavoitetta, sekä oli laadukkaasti suunniteltu, mikä puolestaan helpotti ohjaamista huomattavasti. Liikuntaosuudessa hankaluuksia kuitenkin tuotti liikunnallinen osuus pihapeliin parissa. Ohjelmaan oli valittu muutamia erilaisia pelejä ja leikkejä, joihin jokainen oppilas voi osallistua esteittä. Pelien ja leikkien säännöt kuitenkin aiheuttivat ristiriita tilanteita, sillä ohjaajien näkemykset eivät vastanneet toisiaan. Pihapelit saatiin, loppuen lopuksi vauhtiin, mutta järjestelyyn oli kulunut runsaasti aikaa, mistä syystä peliaika jäi verrattain lyhyeksi. Lisäksi oppilaiden väsymys alkoi näkyä päivän viimeisellä tunnilla. Yllämainitut seikat olisi ollut tärkeä ottaa huomioon ohjelmaa suunnitellessa erityisesti ohjaamisen kannalta. Ongelmista ja ohjaamisen kehittämisestä huolimatta liikuntaosuus järjestyi kohtalaisen hyvin ja päivä saantiin päätökseen hyvillä mielin.

Hyvinvointipäivästä onnistuttiin luomaan tapahtuma, missä jokainen osallistuja oli yhtä tärkeä ja oleellinen tekijä päivän onnistumisen kannalta. Hyvinvointipäivä toteutui tarkoituksen mukaisesti, sillä kuudesluokkalaisten saivat tämänhetkistä tietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta ikätasoisesti ohjattuna. Lisäksi hyvinvointipäivän onnistui tavoitteen mukaisesti, sillä tapahtuma toteutettiin ennaltaehkäisevän hoitotyön pohjalta. Kuudesluokkalaisten motivoitumisesta työryhmä ei kuitenkaan saanut tarpeeksi informaatiota projektin aikana, jotta sen vaikuttavuutta olisi pystytty arvioimaan. Kuudesluokkalaisten saadun palautteen pohjalta pystytään kuitenkin toteamaan, että vastaava hyvinvointitapahtuma on tarpeellinen terveyden edistämisen näkökulmasta katsottuna.

7 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautuu ajankohtaisiin ja luotettaviin lähteisiin. Lähteet ovat tutkittua tietoa ja lähteitä käytettäessä on käytetty lähdekriittisyyttä. Opinnäytetyössä on käytetty useista lähteistä kerättyä teoriaa, mikä tuo luotettavuutta opinnäytetyön teoreettiselle viitekehykselle. Tässä opinnäytetyössä on siis noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. ”Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä” (Vilkkä 2015, 41).

Hyvinvointipäivään osallistui yksi 6-luokka Jokivarren koulusta Vantaalta. Oppilaita luokassa oli 21 ja jokainen oppilaista vastasi kyselylomakkeeseen ennen hyvinvointipäivää ja hyvinvointipäivän jälkeen. Jokainen oppilas myös pääsi osallistumaan hyvinvointipäivään. Oppilaiden täyttämä kyselylomake liikunta- ja ravitsemustottumuksiin liittyen sisälsi avoimia sekä monivalintakysymyksiä. Avoimiin kysymyksiin oppilaat saivat vastata vapaasti pitivätkö he liikunnasta ja söivätkö he koulussa lounasta. Monivalintakysymyksissä kysyttiin oppilaiden päivittäisiä liikuntamääriä viikon ajalta ja päivittäin syötyjä aterioita. Kyselylomake oli suunniteltu niin että oppilaiden anonymiteetti säilyi kyselyssä, eikä kyselyssä kysytty vastaajien nimeä, ikää tai sukupuolta. Oppilaat tiesivät kyselyn anonymiydestä, joten voidaan olettaa että oppilaiden vastaukset olivat totuuden mukaisia suurimmaksi osaksi.

Koska kysely käsitteli vain yhtä kuudesluokkaa, ei kyselyn tuloksia voi laajemmin yleistää kuudesluokkalaisten liikunta- ja ravitsemustottumuksiin. Kyseessä oli todella liikunnallinen luokka ja lähes kaikki luokan oppilaat harrastivat vapaa-ajallaan erilaisia liikuntalajeja. Oppilaiden lähtötilanne ravitsemuksen ja liikunnan suhteen oli melko hyvä. Lähes kaikki oppilaista myös söivät koululounaan koulussa ja kokivat sen tärkeäksi jaksamisen kannalta. Hyvinvointipäivän jälkeen tehdyssä kyselylomakkeessa todettiin että oppilaiden liikunta- ja ravitsemustottumukset eivät olleet kovin suuresti muuttuneet, mutta suurin osa oppilaista koki hyötynsä hyvinvointipäivästä. Hyvinvointipäivän pidempi aikaista vaikuttavuutta on

vaikea arvioida, sillä oppilaiden liikkumista ja ravitsemusta seurattiin vain viikon ajan hyvinvointipäivän jälkeen. Jos kyselylomake olisi lähetetty oppilaille vielä esimerkiksi kuukauden päähän pidetystä hyvinvointipäivästä, olisi voinut arvioida hyvinvointipäivän pidempiaikaisia vaikutuksia oppilaiden elämään.

8 Opinnäytetyön pohdinta ja arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoitus arvioida opinnäytetyön kokonaisuutta, kuten idean toimivuutta, tavoitteiden toteutumista, teoreettista viitekehystä sekä kohderyhmän sopivuutta. Lisäksi opinnäytetyön arvioinnissa on oleellista tuoda esille tarkka kuvaus tavoitteen ja tarkoituksen onnistumisesta selkeästi ja ymmärrettävästi. Opinnäytetyötä tulee arvioida kriittisesti ja tutkimuksellisella työotteella, mikä puolestaan tarkoittaa käytännössä sitä, että opinnäytetyön valintoja tulee tarkastella ja perustella teoreettiseen viitekehykseen viitaten. (Airaksinen & Vilka 2003, 154 -155.) Lisäksi opinnäytetyön arvioinnissa kokonaiskuvan kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota siihen mitkä suunnitelmista toteutuivat ja pitkä puolestaan eivät, sekä miksi osa suunnitelluista tavoitteista jäi toteutumatta tai muuttuivat. Arvioinnissa on myös oleellista kiinnittää huomiota hyvinvointipäivästä saatuun palautteeseen, mitä voi hyödyntää esimerkiksi hyvinvointipäivän kehittämisessä sekä oman osaamisen arvioimisessa. (Airaksinen & Vilka 2003, 155,157.)

8.1 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyön idea oli ajankohtainen, sillä tutkimusten valossa kuudesluokkalaisten ylipainosta johtuvat elämäntapasairaudet ovat lisääntyneen huolestuttavasti (LATE 2010, 23). Toisaalta opinnäytetyössä otettiin huomioon keskustelemalla kuudesluokkalaisten kanssa lasten ja nuorten ylipainon lisäksi tyypillisimmät syömishäiriöistä, joita ovat anorexia nervosa eli laihuushäiriö sekä bulimia nervosa eli ahmimishäiriö (Suokas ym. 2015). Idea hyvinvointipäivään lähti liikkeelle tekijöiden aidosta innostuksesta lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen, minkä pohjalta opinnäytetyölle laadittiin tarkoitus ja tavoite.

Opinnäytetyön tavoite pystyttiin laatimaan hoitotyönammattilaisen näkökulmasta, sekä huomioiden kuudesluokkalaisten tarve saada tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyön tarkoitus puolestaan rakentui luonnollisesti terveyden edistämisen ympärille. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena luodun hyvinvointipäivän pohjalta asetettiin tavoitteeksi selvittää työryhmälle motivoiko hyvinvointipäivä ideana kuudesluokkalaisia. Tätä varten laadittiin kyselylomake, johon kuudesluokkalaiset vastasivat anonymisti. Koska liikunta- ja ravitsemuskyselyä toteutettiin vain viikon ajan ennen ja jälkeen hyvinvointipäivän, motivaation lisääntymistä ei kyetty vertailemaan tarpeeksi laajasti, jotta motivaation lisääntymisestä olisi saatu tarkkaa informaatiota. Liikunta- ja ravitsemuskysely ei kuitenkaan

ollut opinnäytetyön tavoite tai tarkoitus, vaan aineistoa hyödynnettiin asiakaslähtöisestä näkökulmasta.

Kohderyhmä valikoitui tavoitteen ja tarkoituksen pohjalta, sillä kuudesluokkalaisille voidaan tuoda tietoa terveyttä edistävasti ohjaamalla ja motivoimalla (Mustajoki 2010). Kohderyhmän valinta onnistui, sillä kuudesluokkalaiset olivat innostuneita ja halukkaita saamaan informaatiota omaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Lisäksi aiheesta puhumalla kuudesluokkalaiset ymmärsivät liikunnan ja ravitsemuksen merkityksen terveydelle. Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen mukaisesti oli tärkeää toteuttaa terveyden edistämistä matalalla kynnyksellä niin, että mahdollisimman moni pystyisi vaikuttamaan valinnoillaan tulevaisuuteensa.

Tavoitteen ja tarkoituksen pohjalta pystyttiin laatimaan kattava ja monipuolinen teoreettinen viitekehys. Ravitsemus- ja liikuntaosuudet pohjautuvat vahvasti ravitsemus- ja liikuntasuositukseen. Opinnäytetyöhön etsittiin tietoa kattavasti erilaisista lähteistä, joita pystyttiin hyödyntämään melko hyvin. Haasteena oli ajankohtaisen tutkitun tiedon löytäminen rajattuun aiheeseen liittyen. Tästä huolimatta opinnäytetyön teoreettinen viitekehys tuki hyvinvointipäivän teoriaosuutta monipuolisesti.

Opinnäytetyö projektina oli opettava ja antoisa kokemus. Opinnäytetyön tekeminen oli kehittävää erityisesti ohjausosaamisen kannalta terveyden edistämisen näkökulmasta. Prosessi kehitti myös suunnitelmallisuutta, organisointitaitoja sekä projektien toteuttamisessa vaadittavaa pitkäjänteisyyttä. Opinnäytetyön aikana yhteistyö sujui ongelmitta ja näkemykset opinnäytetyön etenemisestä olivat yhtenevät. Projektina opinnäytetyötä oli helppo toteuttaa tekijöiden joustavuuden ansiosta. Haasteena opinnäytetyöprojektissa oli aikatauluissa kiinni pysyminen sekä työnjaon selkeyttäminen. Haasteet eivät kuitenkaan vaikuttaneet projektiin motivoitumiseen tai sen toteuttamiseen. Omaa osaamista pystyttiin kehittämään laajan ja kiinnostavan aiheen avulla. Projektin aikana liikunnan ja ravitsemuksen terveyshyödyt tulivat tutuiksi, ja tulevaisuudessa opinnäytetyön tekemisestä saatua osaamista pystytään hyödyntämään moniammatillisesti.

Opinnäytetyön tavoitteen mukaisesti onnistuttiin laatimaan hyvinvointipäivä kuudesluokkalaisille ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Tavoitteen mukaisesti hyvinvointipäivä järjestettiin ennaltaehkäisevästi kuudesluokkalaisten kokema terveys ja hyvinvointi huomioiden. Hyvinvointipäivä oli kuitenkin rajallinen, mistä syystä päivän pituus jäi melko lyhyeksi. Opinnäytetyön tarkoitus puolestaan onnistui osittain. Terveyden edistämisen näkökulmasta tarkoitus oli pääroolissa ja onnistui moitteettomasti. Vakavan yli- tai alipainon ennaltaehkäisemisen onnistumista ei kuitenkaan voida hyvinvointipäivän perusteella arvioida.

8.2 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kuudesluokkalaisille teemapäivä ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle. Hyvinvointipäivän tarkoituksena oli tuoda kuudesluokkalaisille tämänhetkistä tietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta ikätasoisesti ja innostavasti. Ennen teemapäivän toteutusta työryhmä perehtyi ikätasoiseen ohjaamisen huomioiden ryhmä ja siihen liittyvät erityispiirteet. Kouluikäisten lihavuus on kasvanut, ja joka neljäs yli 12-vuotiaista lapsista kärsii ylipainosta (Mustajoki 2016). Lisäksi otollisin ikä lasten ylipainoon vaikuttamiseen ja siitä ohjaamiseen on 6-12 ikävuoden välissä (Mustajoki 2016). Hyvinvointipäivän tarkoituksena oli myös selvittää, pystytäänkö ennaltaehkäisevällä hoitotyöllä vaikuttamaan kouluikäisten motivaatioon pitää terveydestään huolta. Tätä vaikuttavuutta arvioitiin hyvinvointipäivän jälkeisellä kyselylomakkeella.

Teemapäivä pohjautui kouluikäisten tämänhetkisiin ravitsemus- ja liikuntasuosituksiin. Liikuntasuositusten mukaan kouluikäisten tulisi liikkua päivittäin 1-2 tuntia ja osan liikunnasta tulisi olla hengästyttävää (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017). Suurin osa Jokivarren koulun kuudennen luokan oppilaista noudatti näitä suosituksia jo ennen hyvinvointipäivää, joten hyvinvointipäivässä syvennettiin oppilaiden tietoa liikuntasuosituksista ja liikunnan hyödyistä.

Moni oppilaista liikkui, koska kokivat sen mukavaksi ajanvietteeksi ystävien kanssa. Liikunnasta saatavat sosiaaliset ja psyykkisen hyödyt olivat oppilaiden mielestä tärkeimpiä syitä liikkua. Osalle oppilaista myös liikunnan myötä kasvanut kunto ja hyvä olo koettiin tärkeiksi. Koska liikunta oli oppilaille mieleistä, hyvinvointipäivässä pyrittiin vielä painottamaan liikunnan hyötyä sekä mahdollisia haittoja. Riittävä liikkuminen edesauttaa oppimista, vahvistaa luita ja lihaksia sekä kohentaa itsetuntoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017). Toisaalta liiallinen ja yksipuolinen liikunta voi aiheuttaa rasitusvammoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017).

Kouluikäisten ravitsemussuosituksissa keskeistä on ruokailun säännöllisyys ja monipuolinen ja terveyttä edistävä ruokavalio (THL 2016). Jokivarren koulun kuudesluokkalaisista suurin osa söi säännöllisesti, mutta osa oppilaista jätti aamupalan syömättä. Oppilaat toivoivatkin hyvinvointipäivän suunnittelupäivässä, että hyvinvointipäivässä voitaisiin keskustella aamupalan tärkeydestä ja pohtia hyviä aamupalavinkkejä. Tämä toteutuikin hyvinvointipäivässä. Hyvinvointipäivän aikana painotettiin myös koululounaan tärkeyttä, sillä kyselylomakkeista selvisi, että osa oppilaista ei koululounaasta pahemmin välittänyt.

Hyvinvointipäivän teoria osuudessa sivuttiin unen tärkeyttä ja ruutuajan suosituksia. Uni liittyy vahvasti ravitsemuksen ja liikunnan lisäksi kouluikäisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kouluikäisen tulisi nukkua yön aikana 9-10 tuntia (Kaisvuo ym. 2012, 62-68). Hyvinvointipäivän aikana oppilaiden kanssa keskusteltaessa tuli ilmi, että suurin osa oppilaista

nukkui suositusten mukaisesti. Päivän aikana painotettiin vielä riittävän unen merkitystä kasvun kannalta. Hyvinvointipäivän aikana oppilaiden kanssa keskusteluista tuli ilmi, että oppilaiden päivittäinen ruutuaika oli noin 1-2 tuntia päivässä. Kouluikäisille ruutuaikaa saisi olla enintään kaksi tuntia päivässä (Nuori suomi ry ja opetushallitus 2008), joten kuudesluokkalaiset noudattivat näitä suosituksia.

Jokivarren koulun kuudennen luokan opettajalta saadun palautteen mukaan ”Opinnäytetyö auttaa oppilaita terveellisen arjen löytämiseen”. Opettaja oli myös yllättynyt siitä, kuinka liikunnallinen kyseinen luokka oli. Yhteistyökumppani oli myös sitä mieltä, että yhteistyö opinnäytetyön työryhmän ja koulun kanssa sujui erittäin hyvin ja että opinnäytetyön työryhmää osasi antaa tarkat ja helpot ohjeet oppilaille ja opettajalle itselleen. Suurin osa oppilaista koki hyötyvänsä päivästä. Oppilaat kokivat saavansa uutta tietoa terveelliseen ravitsemukseen ja riittävään liikuntaan liittyen. Pieni osa oppilaista koki, että hyvinvointipäivässä käydyt asiat olivat jo tuttuja, eikä uutta tietoa hyvinvointipäivän aikana tullut. Jatkossa voisi ajatella, että hyvinvointiaiheisia tunteja pidettäisiin esimerkiksi pitkin viikkoa yhden viikon ajan, sillä yksi päivä ei korvaa koulussa tapahtuvaa systemaattista terveyden edistämistä. Tällöin olisi mahdollista perehtyä laajemmin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviin asioihin. Toisaalta yhden hyvinvointipäivän avulla on mahdollista muistuttaa oppilaita terveellisten elämäntapojen tärkeydestä sekä tuoda oppilaiden arkeen mahdollisesti uusia toimintamalleja liikunnan ja ravitsemuksen suhteen.

Lähteet

- Ahonen, P, Lamminmäki, S, Suoheimo, M, Suokas, M & Virtanen, P. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalveluiden kehittämiseen. Tekes. Viitattu 17.10.2017 <https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>
- Airaksinen, T. & Vilka, A. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy
- Aro, A. 2015. Ravinnon rasvat - laatu määrää tärkeämpi. Duodecim. Viitattu 4.9.2017 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01074
- Aro, A. 2015. Kasvikset, marjat ja hedelmät - miksi ne ovat terveellisiä? Duodecim. Viitattu 28.9. 2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00474
- Aro, A. 2015. Proteiinit ja aminohapot. Duodecim. Viitattu 29.9.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00015
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. Kustannus Oy Duodecim. Otavan kirjapaino Oy.
- Aromaa, M, Ketola, M, Kyllönen, J, Lagström, H & S. Tuomasjukka, S. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Toimivia työvälineitä lapsiperheen parempaan ravitsemukseen. Duodecim. Viitattu 22.9.2017 <http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo98851.pdf>
- Eloranta, T. & Virkki, S.2011. Ohjaus hoitotyössä. Kustannus oy Tammi.
- Finlex.2017. Perusopetuslaki 31 § (1998/628). Lainsäädäntö. Viitattu 10.10.2017<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Heikkilä-Tammi, K, Manka, M-L, Nuutinen, S & Larjovuori, R-L. 2012. Asiakkaat kuntapalveluiden kehittäjiksi. Tekes. Viitattu 17.10.2017. https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/asiakkaat_kuntapalvelujen_kehittajiksi.pdf
- Huttunen, J. 2015. Terveellinen ruoka. Duodecim. Viitattu 13.7.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935&p_hakusana=ravitsemus
- Hätönen, K., Laatikainen, T. & Lindström, J. 2014. Hiilihydraatit ja niiden terveysvaikutukset. Miten arvioida hiilihydraattipitoisten elintarvikkeiden laatua? Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 4.9.2017 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114506/URN_ISBN_978-952-302-114-3.pdf?sequence=1
- Kalinkin, M., Kiiskinen, S., Lakka, H-M., Lakka, T., Lindi, V., Tompuri, T. & Schwab, U. 2009. Lasten ruokavaliossa on huolestuttavia piirteitä. Lääkärilehti 3/2009 vsk 64 s. 144-145. Viitattu 4.10.2017 <http://www.laakarilehti.fi.nelli.laurea.fi/ajassa/nakokulmat/lasten-ruokavaliossa-on-huolestuttavia-piirteita/>
- Kannas, L., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa, R. 2006. Nuorten ateriarytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 43 60-71. Viitattu 26.9.2017 <file:///C:/Users/Anna/Downloads/2361-1-5481-1-10-20090817.pdf>
- Kaisvuo, T. Storvik-Sydänmaa, S. Talvensaari, H & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Sanoma Pro
- Laitinen, J. 2014, Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 - Terveyttä ruoasta. Duodecim. Viitattu 26.9.2017 http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl01218

LATE-tutkimus. Lasten terveys. 2010. THL.

Manninen, M. 2016, Kouluruokailun historiaa. Opetushallitus. Viitattu 10.10.2017
http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa

Mustajoki, P. 2016. Lasten ja nuorten lihavuus. Duodecim. Viitattu 23.10.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443
 Nuori Suomi ry ja Opetusministeriö. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 28.9.2017
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Opetushallitus. 2014. Hyvän ohjauksen kriteerit. Viitattu 4.11.2017 http://www.oph.fi/download/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit.pdf

Opetushallitus. 2013. Liike on tärkeää. Kouluikäisen terveyden polku. Viitattu 13.9.2017
http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/liike_on_tarkea

Opetushallitus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Kide. Viitattu 10.10.2017.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa_n_ ja_opitaan_yhdessa%C2%A6%C3%AA_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017 Terve koululainen hanke. Fyysinen aktiivisuus. Viitattu 24.7.2017.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus>

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Ruuska, J. 2016. Syömishäiriöt lapsilla ja nuorilla. Lääkärin käsikirja. Duodecim. Viitattu 20.11.2017 http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00824&p_haku=sy%C3%B6mish%C3%A4iri%C3%B6

Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Viitattu 26.9.2017 <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66623/978-951-44-8097-3.pdf?sequence=1>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2016. Kouluikäiset. Elintavat ja ravitsemus. Viitattu 13.9.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Uudet lapsiperheiden ruokasuositukset kannustavat perheitä syömään yhdessä. Viitattu 13.9.2017 <https://www.thl.fi/fi/-/uudet-lapsiperheiden-ruokasuositukset-kannustavat-perheita-syomaan-yhdessa>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 13.9.2017 https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FI-NAL_WEB.pdf?sequence=1

Tilles-Tirkkonen, T. 2016, Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasa-painoisuuteen vaikuttaminen. Viitattu 25.9.2017 http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf

Schwab, U. 2016. Omega - rasvahapot. Duodecim. Viitattu 7.9.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00900

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Terveyden edistäminen. Viitattu 8.10.2017
<http://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Tammi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. KvanttiMotv. Menetelmätietovaranto. Viitattu 19.10.2017 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

WHO. 2011. Information sheet: global recommendations on physical activity for health 5 - 17 years old. Viitattu 2.10.2017. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>

Kuviot

Kuvio 1: Säännöllinen ateriarymi on terveyttä edistävän ravitsemuksen perusta.....	9
Kuvio 2: Onnistuneen kouluruokailun periaatteet	15
Kuvio 3: Fyysisen aktiivisuuden suositus	17

5. Syötkö koulussa lounasta? Perustele vastauksesi *

6. Koitko hyötyväsi hyvinvointipäivästä 8.9.2017? *

Liite 2: Työelämän palaute opinnäytetyöstä

Hyvä työelämän edustaja

Kiitos, että tarjositte Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijalle/opiskelijoille mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö yritykseenne/organisaatioonne. Työelämän kehittäminen on tärkeä osa opinnäytetöidemme arvioinnissa. Pyydämmekin näkemystänne.

Yrityksen/organisaation nimi	Jokivarren koulu
Työelämän edustajan/Arvioijan nimi ja tehtävänimike	Katri Hagelberg, luokanopettaja
Opinnäytetyön ohjaaja yrityksessä/organisaatiossa	Katri Hagelberg
Opinnäytetyön tekijä/t	Elisa Kaihlamäki Anna Porsti
Miten yrityksenne/organisaationne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä? Opinnäytetyö auttaa oppilaita terveellisen arjen löytämisessä.	
Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa? Oppilaiden liikkuminen oli positiivinen yllätys.	
Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän/-tekijöiden kanssa? Erittäin hyvä yhteistyö tekijöiden kanssa. He antoivat tarkat ohjeet opinnäytetyöstä opettajalle ja oppilailla oli helppo tehdä kyselyt esim. omalla puhelimella sähköpostin linkin kautta.	

Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelu-
paikkoja? Kyllä kiinnostaa omalta osaltani.

Miten haluaisitte kehittää yrityksenne/organisaationne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yh-
teistyötä? Olemme tehneet yhteistyötä Tikkurilan Laurean. 60 oppilasta kävi harjoittele-
massa ensiaputaitoja opiskelijoiden kanssa.

Paikka ja päivämäärä	Vantaa 13.10.2017
Työelämän edustajan/arvioijan allekirjoitus	
Nimenselvennys	Katri Hagelberg
Voitte palauttaa lomakkeen myös ilman allekirjoitusta sähköpostilla joko suoraan koulun ohjaajalle tai opinnäytetyöntekijälle, joka välittää viestin ohjaajalleen siten, että viesti- ketjusta näkyy allekirjoittajan sähköpostiosoite.	

Liite 3: Ravitsemustietovisa

Ravitsemustietovisa

1. Mistä kolmesta osasta terveyttä edistävä ruokavalio koostuu?
2. Kuinka usein ja kuinka monta kertaa päivässä olisi hyvä syödä?
3. Mikä on päivän tärkein ateria?
4. Mikä on aamupalan tehtävä?
5. Kuinka paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee päivässä syödä?
6. Mistä eri lähteistä hiilihydraatteja saa mainitse ainakin kolme lähdettä?
7. Mistä lähteistä proteiineja eli valkuaisaineita saa, mainitse ainakin kolme eri lähdettä
8. Kuuluvatko runsaasti tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa sisältävät perunalastut päivittäiseen ruokavalioon?
9. Kuinka paljon maitoa tulisi päivässä juoda?
10. Onko herkuttelu sallittua?

Liite 4: Liikuntatietovisa

Liikuntatietovisa

1. Mitä tarkoitetaan fyysisellä aktiivisuudella?
2. Kuinka paljon päivässä kouluikäisen tulisi liikkua ?
3. Mitä päivittäisen liikunnan tulisi sisältää ?
4. Mitkä ovat hyviä arkiliikunnan muotoja ?
5. Mitä hyötyä on päivittäisestä liikunnasta ?
6. Kuinka paljon päivässä saisi olla ruutuaikaa enintään ?
7. Onko mahdollista liikkua liian paljon ?
8. Jotta jaksat liikkua, kuinka paljon unta tarvitset yössä?
9. Milloin ei saisi harrastaa liikuntaa?

Liite 5: Hyvinvointipäivän aikataulu

Hyvinvointipäivän aikataulu

9:00-10:00 Ravitsemusosuus ja smoothien teko

10:00-10:30 Välitunti

10:30-11:30 Liikuntaosuus

11:30-12:00 Ruokailu

12:00-12:30 Välitunti

12:30-13:15 Liikuntatunti ulkona ja päivän päättäminen