

Irene Rautiainen & Pirjo Parviainen

**VANHEMMAT LAPSIPERHEEN RAVITSEMUS-
KASVATUKSEN KEHITTÄJINÄ**

- Internet-sivusto Wellou-palvelussa ravitsemuskasvatuksen tueksi

Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Sosiaali-,terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Kevät 2008



Kajaanin

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Irene Rautiainen & Pirjo Parviainen	
Työn nimi Vanhemmat perheen ravitsemuskasvatuksen kehittäjinä Internet-sivusto Wellou-palvelussa ravitsemuskasvatuksen tueksi	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Anne Karhu
	Toimeksiantaja Tervettä Voimaa-hanke
Aika Kevät 2008	Sivumäärä ja liitteet 26 + 8
<p>Lasten yleistyvä ylipaino on yksi merkittävimmistä suomalaisten lasten terveyttä uhkaavista tekijöistä. Ylipainoa voidaan ehkäistä monipuolisella, tasapainoisella ruokavaliolla ja liikunnalla. Vanhemmilla on vastuu lasten terveellisistä elämäntavoista. Kajaanin ammattikorkeakoulu on mukana Tervettä Voimaa – hankkeessa (1.8.2006 - 31.3.2008), joka on kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä edistävä hanke. Hankkeen tavoitteena on ylläpitää ja vahvistaa lapsen ja perheen terveellisiä ravinto- ja liikuntatottumuksia. Hankkeessa kehitetään internetissä toimiva Wellou-palvelu, joka sisältää osiot lapsille, vanhemmille, opettajille ja terveydenhoitajille.</p> <p>Opinnäytetyömme on tuotteistettu prosessi, jonka tavoitteena oli suunnitella ja kehittää Wellou-palveluun lasten vanhemmille suunnattua aineistoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta vanhempien oman kasvatuksen tueksi. Tarkoituksena on, että vanhemmat tiedostavat oman esimerkin ja vastuun merkityksen lasten ravitsemuskasvatuksessa ja saavat tietoa perheen terveellisten ruokatottumusten kehittämiseksi.</p> <p>Käytimme aineiston sisällön suunnittelussa hyväksimme uusimpia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Johtopäätöksenä voimme todeta, että vanhempien merkitys lapsen ruoka- ja liikuntatottumuksille on suuri. Hyvänä esimerkkinä oleminen, kannustaminen ja myönteisen ilmapiirin luominen perheen yhteisiin ruoanvalmistus- ja ruokailuhetkiin ovat vanhempien tärkeimpiä tehtäviä.</p> <p>Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi vanhemmille suunnattu aineisto Wellou-palveluun. Wellou-palvelun vanhempien ja lasten osiot ovat vapaasti käytettävissä internetissä osoitteessa www.wellou.fi. Opettajat voivat käyttää materiaalia terveystiedon opetuksessa ja terveydenhoitajat työvälineenä omassa työssään.</p> <p>Hankkeen tavoitteena on Wellou-palvelun markkinoiminen Suomessa ja myöhemmin myös ulkomailla. Markkinoinnista ja hankkeen päätyttyä tapahtuvasta jatkokehittämisestä vastaa hankkeessa mukana oleva kuopiolainen ohjelmistoalan yritys Beneway Oy.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Ravitsemuskasvatus, vanhempien vastuu, ylipainon ehkäiseminen
Säilytyspaikka	X Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta X Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing Care
Author(s) Irene Rautiainen & Pirjo Parviainen	
Title Parents as developing for the children's nutrition education. - Web-sites in Wellou-service for nutrition education.	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Karhu Anne
	Commissioned by Tervettä Voimaa-hanke
Date Spring 2008	Total Number of Pages and Appendices 26 + 8
<p>The increasing overweight is one of the most significant health risks among Finnish children. Overweight can be averted using balanced diet and exercise. Parents carry the responsibility of their children's healthy lifestyle. Kajaani University of Applied Sciences is participating in Tervettä Voimaa -project (1.8.2006 – 31.3.2008) that has a mission of health promotion among children and young people. The project aims at developing ways to maintain and strengthen healthy nutrition and exercise habits between the family and the child. In the project, a Wellou web service is being developed that targets children and parents as well as teachers and public health nurses.</p> <p>As the product of our work we have developed a set of material for the Wellou-service. Most recent research and literature was utilized in the development of the material. A conclusion of this work is that the parents have a significant impact in the healthy nutrition and exercise habits of their children. The most important tasks of the parents are to act as a role example, to encourage and to create a favourable atmosphere in the common family events, cookery and eating. The material produced for the Wellou web service is freely available at www.wellou.fi. The material for the parents may be used by teachers during the lessons of health education. Public health nurses may use it as a tool in their everyday work. At the end of the project, Kuopio based Beneway Inc. will take the responsibility of further development and marketing of the Wellou-service.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Nutrition education, parents responsibility, averting overweight
Deposited at	X Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences X Library of Kajaani University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tähän tulee alkusanat

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 RAVITSEMUSKASVATUS LASTEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	3
2.1 Vanhempien vastuu ravitsemuskasvatuksessa	3
2.2 Kouluruokailun merkitys lapsen ravitsemuksessa	6
2.3 Mainonnan vaikutus lasten ravintotottumuksiin	7
3 PERHEEN TERVEELLISTEN RUOKATOTTUMUSTEN KEHITTÄMINEN	8
3.1 Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio	8
3.2 Terveellisen ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä	13
3.3 Säännöllinen ateriaritmi	14
3.4 Ruoanvalmistus ja yhdessä ruokailu	15
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ	17
5 TOTEUTUSYMPÄRISTÖ JA PROSESSIN ETENEMINEN	18
5.1 Suunnittelu	19
5.2 Toteutus	20
5.3 Arviointi	21
6 POHDINTA	23
6.1 Eettisyys ja luotettavuus	24
6.2 Hyödynnettävyys	24
6.3 Ammatillinen kasvu	25

LÄHTEET

LIITTEIDEN LUETTELO

1 JOHDANTO

Terveys 2015-kansanterveysohjelman mukaan tavoitteena on lasten hyvinvoinnin lisääntyminen, terveydentilan paraneminen ja turvattomuuteen liittyvien oireiden ja sairauksien väheneminen. Lasten ja nuorten terveys on kehittynyt ohjelman lapsia ja nuoria koskevien tavoitteiden mukaisesti. Suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta huomattavalla osalla on ongelmia. Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on kasvanut. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.) Nykyisin lapsista on ylipainoisia 15 %. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 2006, 137). Ylipaino aiheuttaa sosiaalista syrjäytymistä ja on merkittävä tyypin 2 diabeteksen riskitekijä, lisäksi se altistaa myös muille sairauksille, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Näitä sairauksia voidaan ennaltaehkäistä oikealla ruokavaliolla ja liikunnalla (Juvonen 2005, 18.)

Vanhempien esimerkki vaikuttaa oleellisesti lasten ruokatottumusten muotoutumiseen. Perheen yhteisillä aterioilla, säännöllisyydellä, positiivisen ilmapiirin luomisella ja kannustamisella on myönteinen vaikutus lasten ruokavalioon. Lasten ja nuorten ruokavalion tulisi olla monipuolinen ja tasapainoinen, sillä kasvamiseen kuluu runsaasti energiaa ja ravintoaineita. Terveelliset ruokailutottumukset on hyvä omaksua jo nuorena myös siksi, että ne pohjustavat aikuisiän terveyttä ja hyvinvointia (Juvonen 2005, 1.) Vanhempien lisäksi myös muut lapselle tärkeät aikuiset, esimerkiksi isovanhemmat voivat vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin. (Armanto & Koistinen 2007, 219.)

Kajaanin ammattikorkeakoulu on mukana Tervettä Voimaa – hankkeessa, joka on ohjelmallinen kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä edistävä hanke. Muina toimijoina ovat Savonia-ammattikorkeakoulu sekä Mikkelin ja Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulut. Hankkeen keskeisenä tavoitteena on vähentää lasten lisääntyvää ylipainoa. Hankkeessa luodaan internetissä toimiva lapsille, vanhemmille, opettajille ja terveydenhoitajille kohdennettu palvelu, joka tukee lasten ja lapsiperheiden terveyttä edistävää kasvatusta. Wellou-palvelu sisältää osiot ruoasta ja ravitsemuksesta sekä liikunnasta, levosta ja unesta. Kuopiolainen tutkimus- ja tuotekehitysyhtiö Beneway Oy vastaa Wellou-palvelun visuaalisesta toteutuksesta sekä markkinoinnista.

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoina saimme mahdollisuuden tehdä oppinäytetyömme hankkeessa. Innostuimme aiheesta, koska koimme sen ajankohtaiseksi ja

tärkeäksi tulevan terveydenhoitajan työmme kannalta. Aiheen kiinnostavuutta ja haasteellisuutta lisäsi se, että vastaavanlaista internet-sivustoa ei ole koskaan aikaisemmin tehty. Ravitsemustietoa on runsaasti internetissä, mutta se on hajallaan. Wellou-palvelu kokoaa lapsiperheille tarkoitetun ravitsemustiedon yhdeksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyössämme keskitymme käsittelemään ravitsemusta, liikunta- ja lepo-osuutta suunnittelevat eri henkilöt. Opinnäytetyömme myötä kehitämme ammatillista asiantuntijuuttamme, viestintä- ja yhteistyötaitojamme, saamme kokemusta projektityöskentelystä sekä opimme soveltamaan hankkimaamme tietoa käytännön työhön.

2 RAVITSEMUSKASVATUS LASTEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Terveyden edistämiseen sisältyy monenlaisia toimintamuotoja. Toiminnan tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan ja terveystalouden kehittyminen. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina (Savola & Ollonqvist 2005, 39.)

Ravitsemuskasvatuksella on erityinen merkitys ihmisten omatoimisuuden kehittämisessä ja terveyden ja hyvinvoinnin rakentamisessa. Ravitsemuskasvatuksella pyritään vahvistamaan ihmisen omia edellytyksiä ohjata elämäänsä, sekä vaalia omaa ja toisten terveyttä. Ravitsemuskasvatuksessa on kysymys taidoista, tiedoista ja ymmärryksestä. Tieto maukkaan ja terveyden kannalta suotuisan ruoan ominaisuuksista sekä ruoanvalmistustaitojen oppiminen kuuluu lasten ja nuorten kasvattamiseen itsenäistä elämää varten. Tärkeää on herättää kiinnostusta asiaan ja luottamusta omaan oppimiseen. Ravitsemuskasvatuksen tulee perustua tutkittuun ja varmistettuun tietoon ravitsemuksen terveysvaikutuksesta. Ravitsemuskasvatuksen tulee olla tarkoituksenmukaista ja sisällöltään selkeää ja ymmärrettävää. (Fogelholm 2006, 17.)

2.1 Vanhempien vastuu ravitsemuskasvatuksessa

Lapsiperheen ravitsemuskasvatuksen perimmäinen päämäärä on turvata lapsen terve kasvu ja kehitys, jonka tärkeitä edellytyksiä ovat lapsen ruoka ja ruokailutottumusten iänmukainen ja suotuisa kehitys. Vanhempia pitää rohkaista asettamaan rajoja passivoiville harrastuksille, esimerkiksi perheessä voidaan asettaa vuorokausi- ja viikkorajoitukset tietokone- ja nettipelaamiselle. Selviä sääntöjä tarvitaan myös perheen yhteisistä aterioista, sekä perheessä noudatettavasta ruokailu- ja välipalalukuttuurista. (Salo 2006, 1211 -1212.)

Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio sekä säännöllinen ateriaritmi ovat painopisteenä lasten ravitsemuksessa ja ravitsemuskasvatuksessa. Nykypäivän vanhemmilla on suhteellisen hyvät perustiedot ravitsemuksesta (Fogelholm 2006, 99.) Kiire, työpaineet ja ruoan mainonta

vaikuttavat merkittävästi lapsiperheiden ruokailuun ja ravitsemukseen. (Armanto & Koistinen 2007, 207). Ajanpuutteen vuoksi monessa perheessä turvaututaan herkästi pikaruokaan, esimerkiksi hampurilaisiin ja valmispizzoihin. Aterioiden suunnittelu ja monipuolisuuden huomiointi jää tekemättä, jos työpäivän jälkeen vanhemmat rientävät väsyneenä kauppaan ja ruoanvalinnan tärkein kriteeri on sen nopea valmistuminen. Tärkeää on vanhempien valistaminen terveyttä edistävien elintarvikevalintojen tekemisessä ja hyvien aterioiden koostamisessa. (Salo 2006, 1211 -1212).

Lasten vanhemmilla on vastuu kotona tapahtuvasta ruokailusta ja ruokavalion laadusta. Vanhempien velvollisuus on seurata lasten syömiä, vastuuta ei pidä jättää lasten harteille. Lasten ruokailutottumukset muodostuvat opittujen mallien kautta. Lapsi oppii malleista seuraamalla vanhempiaan, opettajiaan, sukulaisiaan ja sisaruksiaan. Ei kuitenkaan riitä, että vanhemmat huolehtivat, että kaapista löytyy runsaasti terveellistä ruokaa ja mahdollisimman vähän epäterveellisiä elintarvikkeita. Vanhempien tulee myös huolehtia, että ruoka päätyy pöytään ja pöydästä lapsen suuhun asti (Niskala 2006, 70.)

Vanhempien esimerkki, kasvatustyyli ja kodin käytännöt vaikuttavat paljon siihen, mitä ja miten lapset syövät. Vanhemmat osoittavat omalla esimerkillään, toimivatko he samalla tavoin kuin puhuvat. Liian tiukoista säännöistä voi olla jopa haittaa, koska vanhempien liiallinen ohjailu voi heikentää lapsen luontaista kykyä säädellä kylläisyyttään. Parhaiten lapsi saadaan syömään kannustamalla. Epäterveellisten naposteltavien kieltäminen kokonaan voi johtaa päinvastaiseen tulokseen ja niistä tulee entistäkin houkuttelevampia. Hyvän ravitsemuksen saavuttamisessa keskeistä on säännöllinen ateriarytmi. Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Esikouluiässä lapset alkavat ottaa aikaisempaa aktiivisemmän roolin valitessaan, mitä haluavat syödä. He myös ruokailevat kodin ulkopuolella aiempaa enemmän. Tällöin lapsen oma ravitsemustieto tulee entistä tärkeämmäksi. Vanhempien valistamisen lisäksi tarvitaan myös lapsille suunnattua neuvontaa. Vanhemmat ovat vastuussa siitä, milloin ja minkälaista ruokaa lapselle tarjotaan. Jos kotiin ostetaan arkenakin runsaasti rasvaa ja sokeria sisältäviä ruokia, välipaloja, keksejä ja vanukkaita, on aivan varmaa, että lapset syövät niitä usein. Vanhempien tärkeä ja keskeinen velvollisuus on huolehtia, että kotona on aina tarjolla terveellistä ruokaa ja välipaloja. Vanhempien on tärkeää taata myönteiset olosuhteet lapsen

kehitykselle ja ruokailutottumusten oppimiselle. Lapselle tulee asettaa ruokarajat ja opettaa lasta sietämään pettymyksiä. (Parkkinen & Serti 2006, 148.)

Vanhempien mahdollisuuksia lapsen ruokailutottumusten muokkaajana voidaan tarkastella erilaisten vanhemman roolien kautta. Vanhemmuuden roolikartassa (LIITE1) on viisi osa-alueita: huoltaja, rakkaudenantaja, elämänopettaja, ihmissuhdeosaaja ja rajojen asettaja. Vanhempien rooleja lapsen ruokatottumuksiin vaikuttajana voidaan tarkastella edellä mainittujen osa-alueiden avulla (Mustajoki, Fogelholm, Rissanen & Uusitupa 2006, 159.)

Huoltajan roolissa vanhemmat huolehtivat siitä, että kotiin hankitaan riittävä määrä terveellisiä, tuoreita elintarvikkeita ja ne valmistetaan ruoaksi yhdessä lasten kanssa. Vanhempien vastuulla on myös lapsen ruokailun seuraaminen kotona ja koulussa sekä kouluruokailun arvostaminen ja sen merkityksen korostaminen lapselle. Rakkauden antajan roolissa korostuu lapselle tarjottavan ruoan terveellisyys ja monipuolisuus kasvun ja kehityksen kannalta, unohtamatta nautittavuutta ja herkutteluhetkiä. Rakkautta on yhdessä tekeminen, ruoanlaitto, kattaminen ja yhdessä ruokailu leppoisassa ja kannustavassa ilmapiirissä.

Elämänopettajana vanhempien tehtävä koostuu esimerkiksi mallina toimimisesta ja ruoanvalinta- ja ruoanvalmistustaitojen opettamisesta. Yhteiset ruokailuhetket lisäävät perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myönteisen, kannustavan ja kaikki perheenjäsenet tasapuolisesti huomioonottavan ilmapiirin luominen ruokailuhetkiin ovat vanhempien ihmissuhdeosaajan vaatimaan tehtävään kuuluvia haasteita.

Rajojen asettajana vanhemmilla on vastuu kodin ruokavalikoiman valitsemisesta, ruokajoista ja ruokailupaikasta. Liiallinen kontrollointi voi kuitenkin johtaa ruokailuilmapiirin huononemiseen ja kielteisiin vaikutuksiin lapsen ruokavalioon. Vanhemmat toimivat esimerkkinä lapselle sekä omalla toiminnallaan että asenteillaan. Vanhempien kannattaa miettiä, millaisen roolin hän antaa ruoalle lapsen lohduttajana tai palkitsijana. Vanhempien ei pitäisi käyttää ruokaa, eikä varsinkaan herkkuja palkkiona jostakin, koska tätä kautta mieltymys ei-toivottuihin ruoka-aineisiin lisääntyy (Parkkinen & Serti 2006, 148.) Ruoan korvaajaksi lohduttajana on muita tapoja: syliin ottaminen, kuunteleminen ja empaattiset sanat. Myönteinen ja kannustava ilmapiiri ilman syömisen pakkoa antaa lapselle positiivisen kokemuksen ruokailutilanteesta. (Armanto & Koistinen 2007, 220 - 221.)

2.2 Kouluruokailun merkitys lapsen ravitsemuksessa

Pohja hyvälle ravitsemukselle ja ravitsemustietoudelle luodaan kodissa ja päivähoitopaikassa (Lagström 2004). Perheen kasvatusvastuu siirtyy osaltaan myös koulun ja vapaa-ajan ympäristön hoidettavaksi siinä vaiheessa, kun lapset ja nuoret viettävät yhä suuremman osan ajastaan kodin ulkopuolella (Niskala 2006, 24). Lapsen ensimmäisten kouluvuosien aikana vastuu omasta kouluruokailusta siirtyy hänelle itselleen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003).

Kouluruokailu on tärkeä osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää yhteistyössä kotien kanssa. Parhaimmillaan kouluruoka on monipuolinen ja tasapainoinen sekä järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti terveyttä, kasvua ja kehitystä edistävästi. Kouluruoka kattaa osan lapsen ja nuoren päivittäisestä ravinnontarpeesta, mutta sitä ei ole tarkoitettu päivän ainoaksi lämpimäksi ateriksi. Kouluruokailussa kiinnitetään huomiota terveellisten, monipuolisten ja houkuttelevien ruokalaji- ja ruoka-ainevaihtoehtojen saatavuuteen sekä ohjataan oppilasta terveellisten ja monipuolisten aterioiden koostamiseen. Hyvään kouluateriaan kuuluvat lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma. Tärkeää on, että oppilas nauttii kaikki ateriakokonaisuuteen kuuluvat osat. Ruoka-annoksen koostamisen helpottamiseksi voidaan käyttää apuna lautasmallia. (Sillanpää 2007, 9.)

Ruokalistalla otetaan huomioon kansalliset, paikalliset ja vuodenaikojen mukaiset elintarvikkeet. Ruokalistaa kehitetään yhteistyössä oppilaiden ja kouluhenkilöstön sekä kotien kanssa. (Opetushallitus 2006.) Koululaiselle säännöllinen ruokailurytmi on erityisen tärkeää. Säännöllisen syömisen avulla koululainen jaksaa keskittyä oppitunneilla ja olo on reipas vielä koulupäivän jälkeenkin. Vanhemman kannattaa kysellä lapselta, mitä tämä on syönyt koulussa ja osoittaa omissa puheissaan arvostusta kouluruoalle – olivatpa omat muistot kouluruoasta minkälaisia tahansa. Säännöllisesti nautitut ateriat ovat myös usein ravintosisällöltään monipuolisempia kuin vauhdissa haukatut välipalat. (Lagström 2004.)

Kouluruoan tavoitteena on vähentää ruokaan kohdistuvia ennakkoluuloja sekä kehittää maku- ja ruokatottumuksia. (Sillanpää 2007, 9.) Edellä mainitun tutkimuksen mukaan vanhempien asenne kouluruokailua kohtaan oli muuttunut myönteisemmäksi heidän käytyään tutustumassa kouluruokailuympäristöön. Vanhempien asenteiden lisäksi opettajien asenteella kouluruokaan on suuri merkitys, sillä kouluruokailussa oppilaat ottavat mallia aikuisista ja ovat heidän ohjauksessaan.

2.3 Mainonnan vaikutus lasten ravintotottumuksiin

Lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat kaikki ne tahot, joiden kanssa hän on säännöllisesti tekemisissä. Tärkeimmät kehitysympäristöt ovat koti, päivähoito tai koulu sekä leikkien ja toverisuhteet kodin lähiympäristössä. Vanhemmilla ja perheillä on tärkeä rooli mallin antajana. Vaikka koti on lapsen tärkein kehitysympäristö, se ei ole ainoa eikä riittävä. Lasten kehityksen tukemisen tulee kohdistua kaikkialle. Jos yksi kehitysympäristö pettää, kasvaa muiden merkitys. (Suomen Sydänliitto 2005.)

Kaupallisuus on ympärillämme ja ohjaa valintojamme. Mainoslauseet jäävät helposti mieleen ja niitä toistellaan. Lapset pitävät mainoksista, seuraavat niitä oma-aloitteisesti ja näkevät niitä koko ajan kasvuympäristössään. Mielihyvää luovat ostokokemukset ja kuluttamisen ilo välittyvät mainonnan kautta myös vanhemmille, ei ainoastaan lapsille (Peltonen 2006, 24.)

Lapsilla ei ole kykyä arvioida mainonnan tarkoitusta samalla tavalla kuin aikuisilla. Lapset tulkitsevat mainosviestejä konkreettisesti, eikä heillä ole yleensä riittävää tietoa elintarvikkeiden ravintosisällöstä. Lapset ymmärtävät vasta kahdeksannesta ikävuodesta alkaen, mikä mainostajan tarkoitus on. (Elintarvikevirasto, Kansanterveyslaitos, Kuluttajavirasto, & Opetushallitus 2005.) Lainsäädännössämme korostetaan lasten erityistä asemaa, oikeutta tasapainoiseen kasvuympäristöön ja vanhempien kasvatusvastuuta ja -oikeutta. Lapsille suunnattua mainontaa ei ole kielletty, mutta rajat sille on asetettu. Yritysten toimintaa määräävät ensisijaisesti taloudelliset tavoitteet. Vanhemmilla on ensisijainen kasvatusvastuu, mutta sen toteutuminen voi vaikeutua mainosten mallien vaikuttaessa suoraan lapsiin ja heidän ihmiskuvaansa. (Peltonen 2006, 24.) Vanhemmilla on lastensa kasvattajina kuitenkin oikeus päättää perheen hankinnoista ilman, että suoraan lapseen vetoamalla aiheutetaan ostopaineita. Mainonta ei saa kuitenkaan asettaa vanhempien päätösvaltaa kyseenalaiseksi. (Elintarvikevirasto ym. 2005.)

3 PERHEEN TERVEELLISTEN RUOKATOTTUMUSTEN KEHITTÄMINEN

Terveyttä edistävä ravitsemus niin aikuisilla, kuin lapsillakin koostuu säännöllisestä, tasapainoisesta ja maukkaasta ruoasta. Ruoka ja syöminen ovat parhaimmillaan myönteisiä asioita, jotka yhdistävät perhettä ja lisäävät sekä fyysistä, psyykkistä, että sosiaalista hyvinvointia (Lagström 2004.) Lasten ruokatottumusten kehittymisessä vanhempien ja aikuisten merkitys on keskeinen. Heidän tulisi opastaa lapsia syömään terveyttä edistävästi ja maukkaasti. Keskeisiä keinoja ovat vanhempien vastuu ja lasten oman vastuun lisääntyminen iän myötä, lasten totuttelu uusiin makuihin, vanhempien ja aikuisten mallina toimiminen, myönteinen ruokailuilmapiiri, ruoan käyttö vain ravinnoksi ja hoivaksi sekä lasten ottaminen mukaan perheen ruokahuoltoon. (Fogelholm 2006, 318.)

Terveellisen ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla. On kuitenkin tiettyjä periaatteita, joita on tärkeä noudattaa terveellisen ruokavalion saavuttamiseksi. Valtion ravitsemusneuvottelukunta antaa kansalliset ravitsemussuosituksot ja julkaisee toimintaohjelmat niiden toteuttamiseksi. Ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta ja tavoitteena on väestön ravitsemustilan parantaminen ja terveyden edistäminen, sekä ravitsemusperäisten sairauksien ehkäisy. Ravinnon koostumuksen tulee olla sellainen, että siitä saadaan riittävästi ja tasapainoisesti kaikkia ravintoaineita elintoimintoihin ja kasvun turvaamiseen. (Juvonen 2005, 10.)

3.1 Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio

Ravintoaineiden tasapainoinen ja sopiva saanti luo perustan terveydelle ja hyvinvoinnille. Kun ravinnosta saadaan sopivasti energiaa, pysyy paino normaalina ja liikkuminen on helppoa. Fyysisesti hyvinvoiva jaksaa paremmin ja tuntee itsensä vireäksi. Ravitsemuksella on osuutensa myös monien sairauksien ehkäisyyn, sairastumisriskin pienentämiseen ja hoidon tehostamiseen. (Parkkinen ja Sertti 2006, 19.)

Ruokapyramidi havainnollistaa monipuolista ja tasapainoista ruoan valintaa. Jokaisella pyramidin ruoka-aineryhmällä on tärkeä merkitys. Terveellinen ruokavalio muodostuu, kun se sisältää runsaasti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Lisäksi tarvitaan kohtuullisesti rasvatonta maitoa ja maitovalmisteita, lihaa, lihavalmisteita ja kalaa sekä

pehmeää kasvirasvaa ruoanvalmistukseen ja leivän päälle. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila & Talvia 2004, 11, 26.)



Kuva 1. Ruokapyramidi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

Viljavalmisteet ovat ihmisten perusruokaa. Suomessa tutuimpia viljavalmisteita leivän ohella ovat erilaiset puurot, makaronit, riisi ja näistä tehdyt ruoat sekä erilaiset leivonnaiset. Viljavalmisteissa on runsaasti kuitua sisältäviä hiilihydraatteja ja siten hyvää energiaa ja ne kuuluvat jokaiselle aterialle. Aamu- ja välipalat rakentuvat tavallisesti leivän ympärille, joka täydentää pääruokaa vitamiinien ja kivennäisaineiden osalta. Leipä on myös ylivoimaisesti paras kuidun lähde. Kuidun saantia voi parantaa käyttämällä täysjyvätuotteita, kuten ruisleipää, rouheisia vaaleita leipiä ja tummempia makaroneja ja riisiä. Suositeltava viljavalmisteiden määrä päivässä on 6 - 9 viipaletta täysjyväleipää, 2 annosta puuroa, pastaa, riisiä tai pikkupullaa. (Valton ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36)

Kasvikset, joihin luetaan kuuluvaksi vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät, sisältävät runsaasti elimistön toiminnan, kasvun ja hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä suojaravintoaineita. Suomalaisessa ruokavaliossa kasvikset, hedelmät ja marjat ovat pääasiallinen C-vitamiinin lähde. Kotimaiset marjat ovat erityisen vitamiinipitoisia. Kotimaiset marjat ovat puhtaita ja turvallisia ja siksi erityisesti lapsille suositeltavia osaksi jokapäiväistä ruokavaliota. Marjojen käyttö on vähäistä ja niiden käyttöä tulisi lisätä. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät aromi- ja väriaineita, jotka vaikuttavat ruoan makuun, tuoksuun ja näyttävyyteen. Kasvikset sisältävät vähän energiaa, rasvaa ei juuri ollenkaan, kolesterolia ei lainkaan. Kasviksia kannattaa syödä monipuolisesti, sekä tuoreena että kypsennettynä, sillä eri kasvikset sisältävät erilaisia hyödyllisiä yhdisteitä. Ruoka, joka houkuttelee syömään ja saa mielen virkistymään auttaa myös terveyden ylläpitämisessä. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee syödä runsaasti, ainakin viisi annosta päivässä. Hyvä nyrkkisääntö on 5 - 6 oman kämmenen kokoista annosta. (Valton ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Peruna kuuluu tärkeänä osana suomalaiseen ruokakulttuuriin ja se on hyvää perusruokaa. Peruna sisältää pieniä määriä lähes kaikkia elimistön kuntoa ja elintoimintoja ylläpitäviä kivennäisaineita ja vitamiineja. Perunan kivennäisaineista merkittävin on kalium, joka ylläpitää muun muassa kehomme nestetasapainoa ja auttaa alentamaan verenpainetta. Peruna keventää ruokavaliota ja toimii puolestaan kasvisruokailijalle sopivana energian lähteenä. Perunan avulla voimme tasapainottaa ruokavaliotamme. Peruna sisältää vähemmän energiaa kuin pasta ja riisi. Terveellisimmillään peruna on kuorineen, höyryssä kypsennettynä, koska kuorikerroksen alla on eniten terveyttä edistäviä aineita. Kuori ja höyrykypsennys myös estävät kivennäisaineiden huuhtoutumista keitinveteen. Keitinveteen lisätty suola lisää kaliumin liukenemista. Perunaa ei tulisi myöskään kypsentää liian kauan tai säilyttää kuumana, jotta esimerkiksi C-vitamiini tai B-ryhmän vitamiinit eivät tuhoutuisi. Rasvassa paistettuja perunoita, erilaisia kermaperunoita, ranskanperunoita, sekä perunalastuja suositellaan syötäväksi vain harvoin. (Valton ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.)

Maitovalmisteet ovat suomalaisille tärkein kalsiumin lähde. Kalsiumia tarvitaan luun muodostukseen, veren hyytymiseen, lihasten supistumiseen ja hermoimpulssien välittymiseen. Kohtuullinen maitotuotteiden käyttö varmistaa kalsiumin riittävän saannin. Kovan rasvan ja suolan saannin takia vähärasvaisten tai rasvattomien nestemäisten maitovalmisteiden käyttö päivittäin on suositeltavampaa kuin pelkästään juustojen syönti. Maidossa, piimässä, jogurtissa, juustossa, rahkassa, viilissä ja jäätelössä kalsiumia on paljon, ja

näistä kalsium imeytyy hyvin. D-vitamiini edistää kalsiumin imeytymistä ja sitäkin saa maidosta. Kalsiumin tarve 6 - 12 -vuotiailla lapsilla on 700 mg/vrk:ssa, joka koostuu esimerkiksi 4 - 5 dl nestemäistä maitovalmistetta ja kolmesta ohuesta juustosiivusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)

Lihasta, kalasta ja kananmunasta saamme proteiineja kasvuun ja kudosten uusiutumiseen. Suositeltava määrä on 1 g painokiloa kohti vuorokaudessa. Suomalaiset saavat proteiineja eniten lihavalmisteista ja maito-, sekä viljavalmisteista. Lautasesta neljännes täytetään vaihdellen lihalla, kalalla, kananmunalla tai palkokasveilla. Makkara sopii myös silloin tällöin osaksi terveellistä ateriaa. Kala, liha ja kananmuna sisältävät hyvälaatuisten proteiinien ohella A- ja B-vitamiineja. Kala on erittäin tärkeä D-vitamiinin ja pehmeän rasvan lähteenä. Kalaa tulisi syödä ainakin kaksi kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Liha ja sisäelimet sekä kala sisältävät hyvin imeytyvää rautaa. Tärkeää B12-vitamiinia, joka on välttämätöntä proteiini-, rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnassa, saadaan ainoastaan eläinkunnan tuotteista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)

Lapsiperheiden keustosuosikista jauhelihasta kannattaa valita alle 10 % rasvaa sisältävä vaihtoehto. Vähärasvaisen jauhelihan paistohävikki on paljon pienempi kuin tavallisen, runsaasti rasvaa sisältävän sika-nautajauhelihan. Rasvaista lihaa ja lihavalmisteita, sekä runsassuolaisia liha- ja kalavalmisteita on parempi syödä vain harvoin. Kananmuna sisältää paljon proteiinia, kuten liha ja kalakin. Kananmunan keltuainen sisältää runsaasti ravintoperäistä kolesterolia, joten käytön tulisi olla kohtuullista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)

Rasvat kuuluvat monipuoliseen ruokavalioon. Energian lisäksi rasvojen mukana saadaan elimistön päivittäin tarvitsemia välttämättömiä rasvahappoja sekä rasvaliukoisia A-, D- ja E-vitamiineja. Rasvassa on enemmän energiaa kuin proteiineissa ja hiilihydraateissa, joten rasvaa tulee käyttää kohtuudella. Rasvoja saadaan leivän päällä käytettävistä levitteistä, salaatinkastikkeista, ruoan valmistuksessa ja leivonnassa käytettävästä rasvasta ja ruoka-aineiden sisältämästä rasvasta. Rasvan osuuden tulisi olla noin kolmannes koko päivän energiansaannista. Suositeltavimpia rasvan lähteitä ovat pehmeät rasvat, joita saa esimerkiksi rasiamargariineista ja kasviöljyistä, sekä kalasta ja kanasta. Kaupasta on saatavilla useita tuotteita, joissa rasvakoostumusta on muutettu pehmeitä rasvoja sisältäviksi, esimerkkinä kasvirasvajuustot. Välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan solukalvojen toimintaan ja elimistön vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Välttämättömien rasvahappojen hyviä lähteitä ovat mm. rypsiöljy ja rasvaiset kalat. Lapsen päivittäinen välttämättömien rasvahappojen tarve

täyttyy noin 7 - 8 teelusikallisesta rypsiöljypohjaista kasvimargariinia. Ruokalusikallinen rypsiöljypohjaista salaattinkastiketta vastaa noin 2 tl annosta margariinia. Piilorasva on kovaa rasvaa, jonka käyttöä tulisi vähentää. Piilorasvaa sisältäviä ruoka-aineita ovat mm. juustot, leivonnaiset, keksit, perunalastut, tavalliset jäätelöt, kasvirasvajäätelöt, makkarat sekä kermalla höystetyt ruokalajit. Ravintomme rasvasta saadaan 60 % piilorasvoina. (Valton ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.)

Suolan määrä ei saisi ravitsemussuositusten mukaan ylittää lapsilla 3 grammaa, eikä aikuisillakaan 5 grammaa. Runsas suolan käyttö lisää monien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Suurin osa saamastamme suolasta tulee piilosuolana teollisista elintarvikkeista: liha- ja makkararuoista, leivästä sekä suolaisesta ja makeasta kahvileivästä. Päivittäistä suolasaldoa saa pienemmäksi jo siten, että vaihtaa runsas- tai normaalisuolaiset elintarvikkeet vähäsuolaisiksi. Esimerkiksi leivän vaihtaminen vähäsuolaiseen vähentää päivittäistä suolan saantia noin yhden gramman. Marinoituja lihoja käytettäessä ei suolaa enää kannata lisätä ruokaan. (Valton ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32.)

Sokeri maistuu miellyttävästi makealle ja siksi sen perinteinen ja yleisin käyttötarkoitus onkin makeuttaminen. Sokerissa ei ole vitamiineja eikä kivennäisaineita, mutta sen kohtuullinen käyttö ei olennaisesti huononna ruoan ravintosisältöä. Sokeri sisältää pelkästään verensokeripitoisuutta nopeasti kohottavaa hiilihydraattia ja energiaa. Siinä ei ole lainkaan kuitua, vitamiineja tai kivennäisaineita. (Valton ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.)

Terveellisen aterian koostaminen lautasmallin avulla on hyvin helppoa. Lautasmallia voivat käyttää sekä aikuiset, että lapset. Lapsen annoskoko suhteutetaan lapsen ikään. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esim. raasteilla, salaateilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Neljännes lautasesta koostuu perunasta, tummasta tai täysjyväisestä riisistä tai pastasta. Viimeinen neljännes jää kala-, liha- tai munaruoalle. Ruoka-annosta täydentää vähärasvainen tai rasvaton maito tai piimä, täysjyväleipä, jonka päällä sipaisu rasiamargariinia sekä marjoja tai hedelmää sisältävä jälkiruoka. Lautasmallin mukainen ruoka voi olla myös keitto-, pata- tai laatikkoruoka, jolloin ruoan raaka-ainesuhteet otetaan huomioon. Kasvisruokavaliota noudatettaessa valitaan esim. palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävä kasvisruoka. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004,20.)



Kuva 2. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

3.2 Terveellisen ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä

Räsänen (2002, 95) tutkimuksen mukaan vanhemmat tunsivat ravinnon ja sydän- ja verisuonisairauksien välisiä syy-seuraussuhteita parhaiten. Konkreettista ruoka-aineiden ravintosisältötietoa sen sijaan hallittiin huonoiten, mitä voidaan pitää heikkoutena, koska juuri tämä tieto auttaa päivittäisten terveellisten ruokavalintojen tekemisessä.

Vanhemmat ovat avainasemassa terveyttä edistävien ruokailutottumusten muodostumisessa (Fogelholm 2006, 17). Vanhemmille annettu ravitsemusneuvonta välittyy lapsille mallioppimisen ja terveellisten tottumusten muotoutumisen kautta (Räsänen 2002, 95). Vanhemmat haluavat lapsilleen parasta, mutta tarvitsevat opastusta hyvien ruokavalintojen tekemiseen. Perheen ravitsemuksesta huolehtiminen edellyttää kokonaisuuden näkemistä (Fogelholm 2006, 17.) Hyvien elintarvikkeiden valintaa tukevat ravintosisältömerkinnät, joka kertovat havainnollisesti elintarvikkeen sisältämän energian, sokerin, rasvan ja suolan määrän. Kiireisen arjen avuksi saatavilla on entistä enemmän monipuoliseen ruokavalioon sopivia vähärasvaisia, vähäsuolaisia ja runsaskuituisia valmisruokia ja muita elintarvikkeita. (Hasunen ym. 2004, 142.)

Kuluttajien toimintaympäristössä tapahtuu koko ajan muutoksia, jotka vaikuttavat ruokavalintoihin. Ruokien ravitsemukselliset ominaisuudet ovat vain yksi ruoan valintaan vaikuttava tekijä. Muita tekijöitä ovat mm. ruoan maku, hinta, ruoan alkuperä, ruokaan liittyvät mieltymykset, pelot, riskit ja uskomukset, valintatilanne, perhetilanne. Kuluttajat saavat tietoa elintarvikkeiden koostumuksesta pakkausmerkinnöistä (LIITE 2) ja muusta

tuoteinformaatiosta. Hyvät ja luotettavat pakkausmerkinnät kertovat tärkeimmät asiat elintarvikkeen ominaisuuksista. Pakkaus- ja esitemerkinnät sisältävät seuraavia tietoja: ainesosaluettelo, ravintoarvomerkinnot, käyttö- ja annosteluohjeet, suolapitoisuusmerkinnät, rasvapitoisuusmerkinnät ja ravitsemus ravintoarvomerkinnot, käyttö- ja annosteluohjeet suolapitoisuusmerkinnät ja muu informaatio. Elinkeinoharjoittaja on ensisijaisesti vastuussa pakkaus- ja esitetietojen paikkansapitävyydestä. Elintarvikevalvonta tarkistaa merkintöjään omien valvontaohjelmiansa mukaan. (Haglund ym. 2006, 93 – 94.) Merkinnot ovat erityisen tärkeitä allergioita sairastaville tai muuten erityisruokavaliota tarvitseville kuluttajille. Merkinnot kertovat myös elintarvikkeen laadusta, säilytyksestä ja auttavat vertailemaan eri valmistajien tuotteita. (Suomen sydänliitto 2005.)

Esimerkiksi Sydänmerkki auttaa kuluttajaa tekemään parempia valintoja ruokakaupassa. Sen avulla löytää eri tuoteryhmistä vähemmän suolaa ja rasvaa sisältäviä tuotteita ja terveellisemmän ruokavalion koostaminen on helpompaa. Sydänmerkki-tuotteet ovat tavallisia elintarvikkeita ja sopivat hyvin kaikenikäisille. Myös lasten kohdalla kannattaa kiinnittää huomiota rasvan ja suolan saantiin, jotta heidän ruokatottumuksensa kehittyisivät terveyttä ja hyvinvointia tukevaan suuntaan. (Suomen sydänliitto 2005.)

Suomalaisen elintarvikeketjun vahvuudet ovat syntyneet vuosikymmenien aikana. Suomessa lainsäädäntö ja valvonta kattavat koko ruokaketjun pellolta pöytään. Toimintaa ovat edistäneet elintarvikeketjun vastuullinen toiminta, pienet tuotantoyksiköt sekä hyvä koulutus ja ammattitaito. Kysyntä määrää mitä ja miten elintarvikkeitamme tuotetaan. Kuluttajille ruoan hyvä laatu merkitsee elintarvikkeiden tuoreutta ja makua. Laatuun liittyvät myös elintarvikkeiden kotimaisuus, ulkonäkö ja puhtaus sekä usein luonnonmukaisuus ja terveellisyys. (Finfood.)

3.3 Säännöllinen ateriarytmi

Lapsen hyvään hoivaan ja perusturvallisuuteen kuuluu säännöllinen päivärytmi niin ruokailun, levon kuin ulkoilun osalta. Epäsäännöllinen ruokailurytmi ja epäselvät ruokarajat häiritsevät lapsen herkkää ruokahalun säätelyä ja turvallisuuden tunnetta sekä altistavat syömisen pulmille. (Mickelsson ja Vilppula 2006, 22.) Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että

päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. Useimmissa perheissä toimiva ateriarytmi on aamuateria, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala. Osa lapsista saattaa tarvita ylimääräisen välipalan aamupäivällä tai iltapäivällä. (Hasunen ym. 2003, 20.)

Aterioinnin säännöllisyys ehkäisee jatkuvaa napostelua ja hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. Päävastuu lasten hampaiden hoidosta on vanhemmilla, lapsen kasvaessa omatoimisuutta lisätään. Ruokavalion koostamisessa ruoan ravitsemuksellinen laatu (rasvan laatu, suola, kuitu, kasvikset, hedelmät ja marjat) ja kulutusta vastaava ruoan määrä ovat ateriointitiheyttä merkittävämpiä terveyden kannalta. Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeä totutella jo lapsena, sillä nuorena opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Lapset eivät pysty käyttämään hyväkseen elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti. Sen vuoksi energian tulisi jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin kuin aikuisilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.) Lapsi pystyy syömään kerralla vain pieniä annoksia ja on aikuista herkempi pitkien ruokailuvälien ja nälän aiheuttamalle väsymykselle. Lapsen kiukuttelu ja ärtyisyys voi johtua nälästä. Välipalojen laatu on yhtä olennainen asia kuin pääaterioiden koostumus. (Armanto ja Koistinen 2007, 207.)

3.4 Ruoanvalmistus ja yhdessä ruokailu

Ateria olisi hyvä valmistaa yhdessä, jolloin lapset oppivat arvokkaita ruoanvalmistustaitoja ja raaka-ainevalintoja sekä vastuun kantamista kodin yhteisistä askareista. Käsienpesu on tärkein asia ennen ruoanvalmistusta, sen aikana ja ennen ruokailun aloittamista. Vanhempien tehtävä on näyttää esimerkkiä lapsille ja opastaa hyvään käsihygieniaan. Lapsille on tärkeää, että perhe syö pöydän ääressä ja jokaisella on oma paikkansa ja omat ruokailuvälineensä. (Fogelholm 2006, 101). Yhteisillä aterioilla ruoka voidaan laittaa esille kauniisti ja nauttia rauhallisesti, mikä lisää aterioinnin miellyttävyyttä. Ruokailutilanteet kotona ovat perheen yhteistä laatuaikaa, sen vuoksi on tärkeää että ilmapiiri on myönteinen ja kannustava. Pöydän ääressä on hyvä vaihtaa kuulumisia ja tilanne on oivallinen myös kohtelaiden pöytätapojen oppimiseen. (Janson & Danielsson 2005.)

Niskalan (2006, 68) tutkimuksen mukaan päivittäiset perheen yhteiset säännölliset ruokailuhetket vaikuttivat myönteisesti koululaisten hedelmien, vihannesten ja

maitotuotteiden käyttöön. Hyvänä esimerkkinä oleminen on yksi vanhempien tärkeimmistä tehtävistä. Siihen tarvitaan sekä vanhemman että koululaisen läsnäoloa. Niillä koululaisilla, joiden perheessä syötiin viikonloppuisin yhdessä, oli enemmän päivittäisiä terveellisiä ruokavalintoja hedelmien ja vihannesten suhteen. Niillä koululaisilla, joiden perheessä ei viikonloppuisin valmistettu lainkaan varsinaista ateriaa, oli puolestaan enemmän päivittäisiä epäterveellisiä ruokavalintoja (pizza, hampurilaiset ja hot-dogit, perunalastut, karkit ja limsa) ja suurempi todennäköisyys syödä epäterveellisesti.

Kotiruokailun merkitys kasvaa viikonloppuisin kouluaterian puuttuessa. Lämpimän aterian tarjoamisella suuri vaikutus siihen, mitä lapset ja nuoret viikonloppun aikana syövät. Lämpimän aterian puuttuminen altistaa napostelulle. Toisaalta vanhemmat eivät voi valvoa, miten lapset ja nuoret syövät, mikäli koko perhe ei ruokaile yhdessä. Vanhempien antama esimerkki ja joskus jopa patistus saattavat olla merkittävässä asemassa uusien ruoka-aineiden maistamisessa ja syömään oppimisessa. Etenkin poikien vihannesten syönnin lisäämisessä vanhempien rooli on tärkeä. Ne pojat, joiden perheessä lämmin ateria syötiin yleensä yhdessä, söivät useammin vihanneksia. Tyttöillä vihannesten syönti riippuu lähinnä tarjonnasta. (Niskala 2006, 69 – 70.)

Useimmat lapset suhtautuvat varovasti uuteen ruokaan. Kun lapselle tarjotaan uutta ruokaa, on hyvin todennäköistä, että lapsi epäröi tai kieltäytyy maistamasta kyseistä ruokaa. Koska ruoka on uusi, lapsi ei pidä siitä. On todettu, että mitä tutumpi ruoka on, sitä myönteisemmin lapsi siihen suhtautuu. Eli ainoa keino tutustuttaa lapsi uuteen ruokaan on tiheä, toistuva, pakoton maistaminen. Uuteen ruokaan tottuminen vaatii n. 10 - 15 maistamiskertaa, jotka ovat ajallisesti suhteellisen lähekkäin, muutamia kertoja viikossa. Maistettava määrä voi aluksi olla hyvinkin pieni. Yleensä lapsi hyväksyy helpoimmin uuden ruoan, kun se tarjotaan tutun ruoan kanssa ja jos hän näkee muiden syövän samaa ruokaa. (Fogelholm 2006, 108 – 109.) Aikuisen vastuu uusiin ruokiin ja makuihin totuttautumisessa on suuri. Vanhempien antama malli esimerkiksi kasvien, marjojen ja hedelmien syömisestä on merkityksellinen. Jos lähimmät aikuiset syövät kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivittäin ja runsaasti, myös lapsi oppii helpommin syömään niitä ja pitämään niiden mausta. Lapselle on aina eduksi, jos kodin makumaailma on laaja. Ruokaostoksilla mukanaolo ja pienet ruoanvalmistustehtävät lisäävät ruoan arvostamista ja hyväksyttävyyttä. (Hasunen ym. 2004, 139.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tavoitteena on suunnitella ja kehittää Wellou-palveluun lasten vanhemmille suunnattu osio terveyttä edistävästä ravitsemuksesta.

Opinnäytetyömme on teorialähtöinen tuotteistettu prosessi. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea vanhempia lasten ravitsemuskasvatuksessa sekä vahvistaa kodin ja koulun välistä yhteistyötä.

Kehittämistehtävät muodostuivat opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen perusteella:

1. Mikä on vanhempien merkitys lasten ravitsemuskasvatuksessa?
2. Miten voidaan kehittää perheen terveellisiä ruokatottumuksia?

5 TOTEUTUSYMPÄRISTÖ JA PROSESSIN ETENEMINEN

Kajaanin ammattikorkeakoulu on mukana Tervettä Voimaa – hankkeessa, joka on ohjelmallinen kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä edistävä hanke. Hankkeen keskeisenä tavoitteena on vähentää lasten lisääntyvää ylipainoa. Kokonaistavoitteena on ylläpitää, vahvistaa ja auttaa saavuttamaan lapsen ja perheen terveellisiä ravinto- ja liikuntatottumuksia. Hankkeen tarkoituksena on kehittää internetissä toimiva 6 - 12 -vuotiaiden lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia kehittävä Wellou -palvelu. Palvelu sisältää ohjaus-, tuki-, ja oppimateriaalia lasten, vanhempien, opettajien ja terveydenhoitajien käyttöön. Tavoitteena on saada Wellou-palvelu käyttöön mahdollisimman laajasti. Lasten ja vanhempien osiot ovat vapaasti käytettävissä, opettajien ja terveydenhoitajien osioihin on hankittava käyttöoikeus.

Tervettä voimaa – hanke alkoi 1.8.2006 ja päättyi 31.3.2008. Projektin rahoittajana toimii Itä-Suomen innovatiiviset toimet – ohjelma (EARK). (Tervettä voimaa – hankesuunnitelma 2006.) Kajaanin ammattikorkeakoulun lisäksi hankkeessa toimijoina ovat Savonia -ammattikorkeakoulu sekä Mikkelin ja Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulut. Savonia-ammattikorkeakoulu vastaa hankkeen hallinnoinnista, taloudesta, toteuttamisesta ja raportoinnista. Kuopiolainen tutkimus- ja tuotekehitysyhtiö Beneway Oy vastaa Wellou-palvelun visuaalisesta toteutuksesta sekä markkinoinnista. Projektipäällikkönä toimii Marja-Liisa Gröhn – Rissanen. Opinnäytetyömme ohjaajana toimii opettaja Anne Karhu Kajaanin ammattikorkeakoulusta.

Kokoonnuimme projektiryhmän kanssa kerran ja pidimme säännöllisesti Team-Speak -istuntoja, joissa suunnittelimme yhdessä Wellou-palvelun sisältöjä ja opinnäytetyömme osuutta siinä. Team-Speak -istunnossa projektin jäsenet keskustelivat omalta paikkakunnaltaan reaaliajassa internetin välityksellä. Lisäksi olimme yhteydessä sähköpostitse Verkkosalkku-ympäristössä, jonne myös koottiin tuotettava materiaali. Verkkosalkku on projektissa työskentelevien yhteinen toimintaympäristö internetissä.

5.1 Suunnittelu

Tultuamme mukaan Tervettä Voimaa-hankkeeseen Wellou-palvelun internet-sivustojen suunnittelu oli jo aloitettu lasten ja opettajien osioiden osalta. Meille jäi valittavaksi vanhempien tai terveydenhoitajien osiot, joista valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi vanhemmille suunnatun terveystkasvatusmateriaalin suunnittelun. Aihe kiinnosti meitä, koska opiskelemme terveydenhoitajiksi. Työssämme tulemme tarvitsemaan tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta. Terveydenhoitaja toimii asiantuntijana väestön, yhteisöjen, perheiden ja yksilöiden kanssa terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Opetusministeriö 2001, 69). Kiinnostavuutta lisäsi myös se, että olemme kumpikin perheenäitejä ja ravitsemusasiat ovat lapsiperheessä aina ajankohtaisia.

Wellou-palvelu on internetissä toimiva ohjelmallinen palvelu. Palvelu sisältää ohjaus-, tuki- ja oppimateriaalia liikunnasta, levosta ja ravitsemuksesta lasten, vanhempien, opettajien ja terveydenhoitajien käyttöön. Wellou-palvelun ensimmäinen osion kohderyhmäksi oli suunniteltu 6 – 9 –vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa. Myöhemmin se muutettiin 6 – 12 -vuotiaiden lasten vanhemmille suunnatuksi projektiryhmän päätöksellä. Lasten osion rakenne pohjautuu Perusopetuksen- (2004) ja Esiopetuksen (2000) opetussuunnitelmiin sekä Healty Eating For Young People in Europe -ravitsemuskasvatusoppaaseen. Lasten osio koostuu seuraavista pääotsikoista: Minä ja ruoka, Terveellinen ruoka, Miten minä syön? ja Milloin minä syön? Lasten osio sisältää tehtäviä ja pelejä, joita he voivat yhdessä vanhempien kanssa tehdä ja pelata. Vanhempien materiaali suunniteltiin lasten osion rungon pohjalta, jotta ne ovat yhdensuuntaisia ja täydentävät toisiaan tiedon etsimisessä. Lasten osioissa on linkkejä vanhempien osioon, joiden kautta on mahdollista hakea lisätietoa vastaavista aihepiireistä. Ravitsemustiedon lisäksi vanhempien materiaali sisältää tietoa hygieniasta, ruoan säilytyksestä ja pakkausmerkinnöistä. Lisäksi aineisto sisältää reseptejä. Koulujen käyttäessä Wellou-palvelua opetusmateriaalina vahvistuu kodin ja koulun välinen yhteistyö lasten tehtävien kautta. Vanhemmat saavat tietoa Wellou-palvelusta lähinnä koululaisten välityksellä ja vanhempainilloissa.

Vanhempien osion suunnitteluun osallistuivat meidän lisäksi opettaja Anne Karhu Kajaanin Ammattikorkeakoulusta projektiryhmän jäsenenä ja opinnäytetyömme ohjaajana sekä ravitsemusterapeutit Sari Aalto ja Mari Vartiainen Savonia-ammattikorkeakoulusta vastaten sisällön tarkastuksesta. Projektiryhmältä saimme palautetta tuottamastamme materiaalista verkkosalkun ja Team-speak -istuntojen kautta. Tervettä Voimaa – hanke vastaa

kustannuksista, jotka koostuivat pääasiassa kopiointi- ja lähdekirjallisuuden hankinnoista. Tuotteen jakelusta ja markkinoinnista vastaa Beneway Oy. Toimeksiantosopimuksen mukaan meillä on oikeus muokata tuottamaamme materiaalia projektin loppumiseen saakka.

Vanhempien osion materiaalin oli oltava valmiina 23.2.2007 mennessä, koska projektisuunnitelman mukaan pilotointi lasten ja vanhempien osalta oli suunniteltu toteutettavaksi maaliskuussa 2007. Pilotoinnin yhteydessä vanhemmille tehdyn loppukyselyn perusteella tehtiin tarvittavat muutokset sisältöön.

5.2 Toteutus

Perehdyimme aluksi laadukkaan internetissä toimivan terveyskasvatusmateriaalin kriteereihin, jotka on laatinut Terveystieteiden tutkimuskeskus. Kriteerien mukaan hyvällä terveyskasvatusaineistolla tulee olla selkeä terveystavoite, joka ohjaa sisällön muodostumista ja tarkentaa sitä. Terveysaineiston sisällön tulee olla virheetöntä, ajan tasalla olevaa ja sen tulee perustua tutkittuun tietoon. Perinteisestä toteutustavasta poikkeavat, huomiota herättävät ja uutta kokeilevat, innovatiiviset ideat herättävät yleensä huomiota. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2001.) Yhtenä tärkeänä kriteerinä pidimme sitä, että tuottamamme materiaali olisi helposti luettavaa, omaksuttavaa ja selkeää.

Tutustuimme Wellou-palvelun lasten osion runkoon ja materiaaliin, jonka pohjalta aloimme kerätä aineistoa. Tärkeää oli lasten ja vanhempien osioiden yhteneväisyys. Pyrimme hakemaan tietoa mahdollisimman uusista tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Tärkeimpinä lähteinä meillä oli Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat Kansalliset ravitsemussuosituksen ja uusimpia ravitsemuskasvatusta käsitteleviä kirjoja ja tutkimuksia. Keräsimme tietoa, jonka lähetimme verkkosalkun kautta Benewaylle muokkaamista ja julkaisua varten. Sitä mukaa, kun laitoimme materiaalia Benewaylle, saimme myös palautetta projektiryhmän jäseniltä. Projektiryhmä antoi myös tietoa hyvistä lähteistä. Tuottamamme materiaalin tarkastivat ravitsemusterapeutit Mari Vartiainen ja Sari Aalto Savonia-ammattikorkeakoulusta. Sari Aallon ehdotusten perusteella teimme tarvittavat muutokset sisältöön. Wellou-palvelu löytyy internetistä osoitteesta www.wellou.fi.

Lasten osuuden pilotointi toteutettiin 12.3 – 5.4.2007 Kajaanin normaalikoululla. Aiheesta järjestettiin vanhempainilta 15.3.2007, jossa kerroimme vanhemmille hankkeesta suullisesti ja annoimme kirjallisen tiedotteen (LIITE 3). Esittelimme Wellou-palvelun vanhempien

internet-sivut. Vanhemmillä oli mahdollisuus vastata internet-sivuilla alkukyselyyn, joko vanhempainillassa tai myöhemmin kotona. Vanhemmille annettiin salasanat internet-sivustoon pääsyä varten. Lasten osio oli käytössä koulussa pilotoinnin ajan ja siihen liittyviä kotitehtäviä lapset ja vanhemmat tekivät kotona yhdessä. Vanhempien osiota oli mahdollista käyttää lisätiedon hankkimiseen. Lasten ja vanhempien osioiden pilotoinnin jälkeen vanhemmillä oli mahdollisuus vastata loppukyselyyn, joka toteutettiin samalla tavalla kuin alkukysely. Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat laativat kysymykset ja yhteenvedot pilotoinnin alku- ja loppukyselyihin. Wellou-palvelun lasten ja vanhempien osiot avattiin yleiseen käyttöön huhtikuussa 2007.

Kesä-heinäkuussa 2007 laadimme oman kyselyn (LIITE 4) Wellou-palvelun vanhempien osion sisällöstä ja käytöstä. Halusimme omalla kyselyllä saada palautetta materiaalin sisällöstä ja Wellou-palvelun käytöstä. Kyselyyn osallistui 6 perhettä, joista 5 perheeltä saimme vastaukset. Perheet valittiin opiskelukavereidemme avustuksella heidän tuttavapiiristään. Perheet olivat meille tuntemattomia ja he vastasivat kyselyymme nimettöminä.

5.3 Arviointi

Pilotoinnin alkukyselyyn vastasi 21 vanhempaa 60:stä. Alkukyselyn tulosten mukaan (LIITE 5) suurin osa vanhemmista piti Wellou-ohjelmaa mielenkiintoisena, ajankohtaisena sekä tärkeänä tiedonlähteenä ruuan ja ravitsemuksen merkityksestä. Yksi vastaaja ei kokenut saavansa mitään uutta tietoa. Pilotoinnin loppukyselyyn vastasi 8 vanhempaa 60:stä. Loppukyselyn tulosten mukaan (LIITE 6) aikuisille muodostui positiivinen ja hyvä kuva aikuisten materiaalista. Materiaali oli selkeää ja mielenkiintoista. Asia oli ennestään tuttuakin, siinä oli paljon hyvää asiaa. He kokivat saavansa hyvää kertausta entisiin tietoihinsa. Wellou-palvelusta pidettiin koska se on uusi ja nykyaikainen tapana tutustua ravintosuosituksiin ja samalla tarkistaa perheen omia ruokailutottumuksia.

Oman kyselymme, johon vastasi 5 perhettä 6:sta, tulosten mukaan (LIITE 7) vanhemmat kokivat hyödylliseksi Wellou-palvelun antaman ravitsemustietouden. Sivuja pidettiin helppolukuisina ja niitä oli helppo käyttää. Vanhempien vastuuta korostettiin vastaajien mielestä riittävästi. Vanhemmat toivoivat lisää reseptejä palveluun.

Beneway Oy:n toimeksiannosta Terveyden edistämisen keskus on arvioinut Wellou-palvelun sisältämän aineiston (LIITE 8). Arvioinnin mukaan erityisesti vanhemmille ohjelma antaa selkeän ja jäsenneilyn pohjan kertoa aihealueesta ja tarvittaessa tarkistaa tietämystään vallitsevan tiedonmukaiseksi. Aihealueista ruoka- ja ravitsemus ovat aiheita, joissa tiedon määrä ja laatu vaihtelee ja tietoa on saatavana runsaasti, mikä vaikeuttaa kokonaiskuvan muodostamista ja vaikeuttaa lapselle sopivan tiedon välittämistä

6 POHDINTA

Vanhemmilla on tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, mutta sen soveltaminen arkeen on usein vaikeaa. Monilla nuorilla vanhemmilla ei ole kokemusta eikä taitoa valmistaa ruokaa. Lisäksi nykypäivän kiireinen elämänrytmi vaikuttaa perheiden ruokailuun. Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen voi olla vaativaa ja raskasta. Ruoan valmistamiselle jää vähän aikaa, jonka vuoksi vanhemmat sallivat helposti epäterveellisiä aterioita ja välipaloja lapsilleen. Ruoanvalmistusta voidaan helpottaa käyttämällä valmisruokia tai puolivalmisteita ja täydentämällä niitä kasviksilla. Vanhemmat tarvitsevat tukea sekä käytännön arkeen että vastuun ottamiseen. Nykyisin internetin käyttö yleistyy koko ajan, joten ravitsemustiedon hankkiminen sitä kautta on luontevaa. Wellou-palvelusta vanhemmat saavat helposti monipuolista tietoa lasten ravitsemukseen liittyvistä asioista. Työskentelymme tärkeimpänä näkökulmana pidimme vanhempien vastuuta. Lisäksi lapset oppivat lasten sivustojen kautta ravitsemus- ja hygienia-asioita tehtävien avulla. Näitä oppeja lapset tarvitsevat tulevaa elämää varten.

Lähdimme Tervettä Voimaa-hankkeeseen mukaan innostuneesti ja avoimin mielin. Olimme ylpeitä siitä, että saimme olla mukana suunnittelemassa uudenlaista internetissä toimivaa terveystasvatusmateriaalia. Koimme aiheen ajankohtaiseksi ja erittäin tärkeäksi, koska lasten ylipaino on lisääntynyt ja siitä aiheutuvat ongelmat ja sairaudet lisääntyvät tulevaisuudessa. Projektityöskentely oli meille kummallekin uutta, joka tuntui aluksi mielenkiintoiselta. Prosessin edetessä huomasimme projektityöskentelyn hankalaksi, koska projektiryhmä kokoontui harvoin ja ryhmän tuki jäi ajoittain vähäiseksi.

Aloitimme opinnäytetyömme keräämällä materiaalin vanhempien osioon. Materiaalin koostamisella oli kiire, koska pilotointiajankohta oli jo suunniteltu. Suureksi haasteeksi koimme sen, että etukäteen ei ollut kartoitettu sitä, millaista tietoa lasten ravitsemuksesta vanhemmat haluavat ja tarvitsevat. Aineiston keräämiseen oli niukasti aikaa hankkeen tiukan aikataulun vuoksi. Keräsimme aineistoa lasten osion rungon pohjalta, joka toisaalta helpotti työtämme, mutta toisaalta rajoitti aihevalintojamme. Tutkimuksia aiheesta on vähän, joka lisäsi haasteellisuutta työhömmme. Tuottamamme materiaalin lähetimme verkkosalkun kautta Beneway Oy:lle, joka siirsi sen internetiin. Verkkosalkussa työskentelyn koimme työlääksi, koska tekstien lähettäminen sitä kautta oli hankalaa. Tavoitteenamme oli tehdä vanhempien osiosta innostava, hauska ja houkutteleva, mutta itse emme voineet vaikuttaa ulkoasuun. Pilotoinnin yhteydessä toteutetut alku- ja loppukyselyjen tulokset eivät hyödyttäneet meitä

vanhempien materiaalin kehittämisessä, koska kysymykset eivät olleet tarkoituksen mukaisia ja vastausprosentti oli pieni. Parhaiten saimme palautetta oman kyselyn kautta.

Johtopäätöksenä voimme todeta, että vanhempien merkitys lapsen ruoka- ja liikuntatottumuksille on suuri. Hyvänä esimerkkinä oleminen ja kannustaminen ovat tärkeimpiä tehtäviä. Lasten ruokailutottumukset muotoutuvat jo lapsuusiässä ja säilyvät aikuisuuteen saakka. Vanhemmilla on vastuu kotona tapahtuvasta ruokailusta ja ruokavalion laadusta. Perheen terveellisiä ruokatottumuksia voidaan edistää sillä, että ruokaillaan yhdessä ja pidetään kiinni säännöllisistä ateriarhythmistä. Aterian koostamisessa voidaan käyttää apuna lautasmallia. Tärkeää on myös lasten osallistuminen ruoanvalintaan, valmistukseen ja kattamiseen. Vanhempien tulisi asettaa rajat passivoiville harrastuksille, esimerkiksi television katselulle ja nettipelaamiselle. Kaupallisuus ympäröi meitä kaikkialla ja mainonta vaikuttaa suoraan lapsiin, mutta vanhemmilla lasten kasvattajina on viime kädessä oikeus päättää perheen hankinnoista.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme opinnäytetyölle asetettuja eettisiä suosituksia, jotka koskevat kaikkea tutkimus- ja kehittämistoimintaa. Työtämme ohjasivat myös Sosiaali- ja terveysministeriön laatimat sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan osaamisvaatimukset, joiden mukaan toimintaa ohjaavat arvot, eettiset periaatteet ja säädökset. Opiskelijoina noudatimme hankkeessa sovittuja tavoitteita, sisältöjä sekä aikataulua. Lähteinä olemme käyttäneet aiheeseen liittyviä uusimpia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Lähdemerkinnät olemme tehneet ohjeiden mukaisesti. Luotettavuutta lisää se, että tuottamamme materiaalin tarkastivat ravitsemusalan asiantuntijat ja heidän palautteensa perusteella teimme tarvittavat korjaukset. Terveyden edistämisen keskuksen arvioinnin perusteella se suosittaa Wellou-palvelun sisällyttämistä terveysaineiston tietokantaan.

6.2 Hyödynnettävyys

Tulevaisuudessa internetissä olevan terveystiedon laatu tulee entistä tärkeämmäksi aineisto- ja käyttäjämäärän kasvaessa. Internet sisältää paljon terveysaineistoa, mutta ongelmana on tiedon luotettavuus. (Terveyden edistämisen keskus 2007.)

Internetin käyttö yleistyy jatkuvasti. Tilastokeskuksen tietojen mukaan v. 2005 internet-yhteys oli 54 % suomalaisista. Internetiä käytti miltei neljä viidestä 15 - 74 -vuotiaasta suomalaisesta. Keväällä 2007 internetin käyttäjistä 59 % oli etsinyt sairauksiin, ravitsemukseen tai terveyteen liittyvää tietoa internetistä. (Tilastokeskus 2007.) Tämän perusteella voidaan olettaa, että myös Wellou-palvelun sivustoja (LIITE 9) käytetään haettaessa ravitsemustietoa internetistä. Sitä voidaan hyödyntää monipuolisesti ja laajasti. Monissa kunnissa on otettu Wellou-palvelu koulujen käyttöön ja sitä kautta myös vanhemmat saavat tietoa palvelusta. Olemme tukeneet Tervettä Voimaa-hanketta antamalla työpanoksemme suunnittelemalla ja kehittämällä vanhempien osion sisällön Wellou-palveluun opinnäytetyömme muodossa ilman rahallista korvausta.

Wellou-palvelua kehitetään edelleen ja sitä laajennetaan eri ikäryhmiin. Kyselyn tulosten perusteella vanhemmat toivoivat lisää reseptejä, omasta mielestämme myös sivuston ulkoasua voisi kehittää. Jatkotutkimusaiheeksi on tämän opinnäytetyöprosessin aikana noussut vanhempien ravitsemustietämyksen tutkiminen, koska vastaavanlaisia tutkimuksia on vähän. Jäljellä olevissa opinnoissamme voimme hyödyntää opinnäytetyötämme erityisesti tulevassa kehittämistehtävässämme, joka kuuluu terveydenhoitajaopintoihin. Olemme hyödyntäneet opinnäytetyöprosessin aikana hankkimaamme ravitsemustietoa käytännön harjoitteluissa terveydenhuollon eri alueilla. Opinnäytetyömme vastaa ammattikorkeakoulujen yhteen perustehtävään, joka on työelämän kehittämistä tukeva tutkimus- ja kehittämistyö. Terveys 2015 -kansanterveysohjelman yksi tavoitteista on lasten hyvinvoinnin lisääminen, terveydentilan paraneminen ja sairauksien väheneminen. Terveellinen ravitsemus tukee tähän tavoitteeseen pääsemistä. Opinnäytetyömme voidaan hyödyntää ravitsemusneuvonnassa ja sitä kautta edellä mainittuihin tavoitteisiin pyrkimisessä.

6.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin koimme opettavana, haasteellisena ja mielenkiintoisena. Meillä kummallakaan ei ole aiempaa kokemusta näin laajasta opinnäytetyöprosessista, mikä lisäsi työn vaatavuutta. Lähdemateriaalia etsiessämme ja siihen perehtyessämme vahvistimme hoitotyön tutkimus- ja kehittämisosaamistamme ja sen myötä kriittistä ajatteluamme.

Opinnäytetyöprosessin aikana tekemämme käsite- ja aiheanalyysit sekä opinnäytetyösuunnitelma ovat tuntuneet vaativilta, mutta ovat vieneet osaltaan prosessia eteenpäin. Mielenkiintoiseksi koimme tutustumisen projektityöskentelyyn sekä osallistumisen uuden, innovatiivisen ja erilaisen terveyskasvatusaineiston toteuttamiseen.

Projektityöskentelyn kautta kehitimme viestintätaitojamme monipuolisesti. Projektiryhmä koostui monen ammattiryhmän edustajista. Yhteistyö heidän kanssaan antoi valmiuksia toimia moniammatillisessa työryhmässä, joka on tärkeä osa terveydenhuollon toimintaa. Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut meitä asiantuntijana terveyden edistämisen osa-alueella. Terveyden edistämisen osaaminen kuuluu terveydenhoitajan osaamisvaatimuksiin. Ravitsemusohjaus on asiakkaiden voimavaroja vahvistavaa, terveyttä edistävää ja ylläpitävää sekä sairauksia ehkäisevää hoitotyötä. Tulevina terveydenhoitajina voimme hyödyntää oppimaamme ravitsemustietoa kaikenikäisten asiakkaiden/potilaiden ohjauksessa.

Ajoittain haasteet ovat tuntuneet vaativilta, koska olemme kumpikin perheellisiä ja opinnäytetyö on vaatinut aikaa ja joustamista perheiltämme. Olemme saaneet vertaistukea Satu Scroderukselta ja Mari Siipolta, jotka ovat tehneet opinnäytetyönsä samassa hankkeessa. Suuri merkitys on ollut koko projektiryhmän ja ohjaavan opettajamme kannustuksella ja tuella. Vanhemmilta saatu palaute on paras kiitos tehdystä työstä.

LÄHTEET

- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyon käsikirja. Hämeenlinna. Karisto Oy.
- Peltonen, A. 2006. Antaako mainonta arvot lapsillemme? Bolus. 4/2006. Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen jäsenlehti.
- Haglund, B. & Hakala-Lahtinen, P. & Huupponen, T. & Ventola, A – L. 2006. Ihmisen ravitsemus. Helsinki. WSOY.
- Finfood. Laaturuokaa. Esimerkkejä suomalaisessa laatuketjussa tehtävästä laatutyöstä.
[http://www.finfood.fi/finfood/ffom.nsf/0/fb5bf8084179aab4c225718b0025278e/\\$FILE/laaturuokaa.pdf](http://www.finfood.fi/finfood/ffom.nsf/0/fb5bf8084179aab4c225718b0025278e/$FILE/laaturuokaa.pdf). Viitattu 17.1.2007.
- Fogelholm, M. 2006. Ratkaisuja Ravitsemukseen. Tampere. Palmenia-kustannus.
- Hasunen, K. & Kalavainen, M. & Keinonen, H. & Lagström, H. & Lyytikäinen, A.. Nurttila, A.. Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.
- Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa Arvoiset. Helsinki. Edita Publishing Oy.
- Juvonen, K. 2005. Lasten ja nuorten ravitsemus. Elintarvikkeiden terveysvaikutusten tutkimuskeskus. Kuopion yliopisto. Pro gradu.
- Kuluttajavirasto, Opetushallitus, Kansanterveyslaitos, Elintarvikevirasto. 2005. Lapset & elintarvikkeiden markkinointi. Suosituksia ja hyviä käytäntöjä yrityksille.
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/muut_ohjeet/lapset_elintarvikkeiden_markkinointi.pdf. Viitattu 15.1.2007.
- Ketola, S. 2006. Ruokafrekvenssikyselyn reliabiliteetti, pikaruokan syöminen pikaruokapaikoissa ja välipalojen laatu 5-, 7-, ja 9 – luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu.
- Lagström, H. 2004. Koululainen tarvitsee viisi ruokailukertaa päivässä. Liikkuva Lapsi- lehti 1/2004.
- Mickelsson, M. & Vilppula, L. 2006. Leikki-ikäisten lasten ravitsemus. Helsingin ammattikorkeakoulu. Etelä-Karjalan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

- Mustajoki, P. & Fogelholm, M. & Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus - Ongelma ja hoito. Hämeenlinna. Karisto Oy.
- Niskala, S. 2006. Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisen ruokailutottumuksiin. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu.
- Opetushallitus. 2006. Kouluruokailu on osa opetussuunnitelmaa. Viitattu 22.1.2008.
<http://www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,1330,50500,50497>
- Opetusministeriö. 2001. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, opintojen keskeiset sisällöt ja vähimmäisopintoviikkomäärät. Viitattu 18.12.2007.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2001/liitteet/opm_10_amksta_tervhuoltoon.pdf?lang=fi
- Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Räsänen, M. 2002. Nutrition Knowledge and Diet of Children and their Parents: The Impact of Child-targeted Nutrition Counseling. (Lapsiin kohdistuvan ravitsemusneuvonnan vaikutus lasten ja heidän vanhempiansa ravitsemustietämykseen ja ruoan käyttöön). Turun yliopisto. Väitöskirja.
- Salo, M. 2006. Lasten lihavuus – paljon työtä edessä. Duodecim. 122, 1211 – 1212.
- Savola, E. & Koskinen – Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 3/2005. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Sillanpää, J. 2007. Vanhempien suhtautuminen kouluruokaan -kysely Lappeenrannan kouluissa. Opinnäytetyö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Terve Kouluympäristö. Koululaisten ravitsemus- ja suun terveys seminaari 9.12.2003. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Tiedote 150. Viitattu 8.1.2008.
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/documents/3290/index.htx>
- Sydänliitto. 2005. Toimenpideohjelma suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyden edistämiseksi vuosille 2005 – 2011. Suomen sydänliiton julkaisuja 2005:1. Helsinki.

Säkkinen, M. & Wilksman, S. 2005. 3 – 6 -vuotiaiden ravitsemustottumuksia Itä-Helsingissä. Diakonia-amk. Opinnäytetyö.

Tervettä voimaa – hankesuunnitelma. 2006.

Tilastokeskus 2007. Tilasto. Internetin käyttötarkoitukset keväällä 2007. Viitattu 8.1.2008.

http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2007/sutivi_2007_2007-09-28_tau_001.html

Tuotteistettu prosessi. 2006. Verkkodokumentti. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivusto. Viitattu 2.1.2007. <http://www.kajak.fi/opari>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki. Edita Prima Oy.

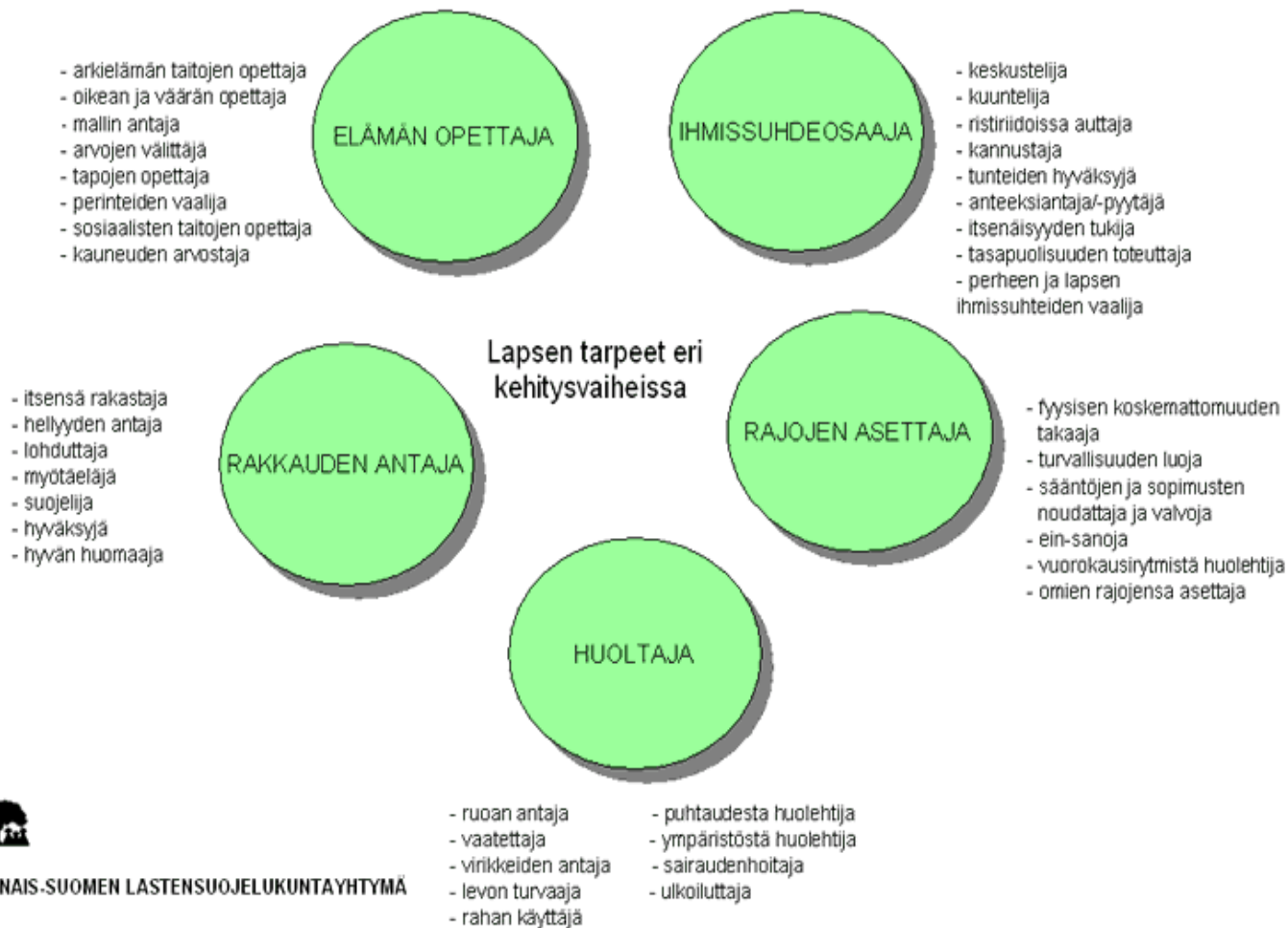
Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2003. Maa- ja metsätalousministeriö. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. Helsinki. Edita Prima Oy.

LIITTEIDEN LUETTELO

- LIITE 1 VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA
- LIITE 2 RUOAN ALKUPERÄÄN LIITTYVÄT PAKKAUSMERKINNÄT
- LIITE 3 TIEDOTE WELLOU-PALVELUSTA VANHEMPAINILLASSA
- LIITE 4 VANHEMPIEN PILOTOINNIN ALKUKYSELYN TULOKSIA
- LIITE 5 VANHEMPIEN PILOTOINNIN LOPPUKYSELYN TULOKSIA
- LIITE 6 OMAN KYSELYN SAATEKIRJE JA KYSYMYKSET
- LIITE 7 OMAN KYSELYN TULOKSIA
- LIITE 8 TERVEYDEN EDISTÄMISEN KESKUKSEN ARVIOINTI
- LIITE 9 WELLOU-PALVELUN VANHEMPIEN OSION SISÄLTÖ

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta



RUOAN ALKUPERÄÄN LIITTYVÄT PAKKAUSMERKINNÄT

	<p>Sydänmerkin avulla löytää parempia valintoja ruokakaupassa. Sen avulla löytää eri tuoteryhmistä vähemmän suolaa ja rasvaa sisältävät tuotteet ja terveellisemmän ruokavalion koostaminen helpottuu. (sydänmerkki.fi)</p>
	<p>Puhtaasti kotimainen = viljelijä tai pakkaaja käyttää kasvisjalosteissaan ainoastaan Suomessa viljeltyä kasvisraaka-ainetta (100%)</p>
	<p>Hyvää Suomesta Joutsenlippu = 75 % raaka-aineista on kotimaista</p>
	<p>Maakuntien parhaat = Vähintään 80 % tuotteen omakustannusarvosta (työ ja raaka-aine) ja 100 % pääraaka-aineista kotimaisia.</p>
	<p>Aurinko-merkki on luomutuotteen valvontamerkki. Merkki kertoo, että tuotetta valvoo suomalainen viranomainen noudattaen EU:n luomuasetausta. Suomen ulkopuolelta tuotu luomutuote voi saada aurinko-merkin, jos merkin käyttäjä kuuluu Suomen luomuvalvonnan piiriin</p>
	<p>Reilun kaupan tuotteet tunnistaa kansainvälisestä sinivihreästä Reilun kaupan merkistä Reilu kauppa tarkoittaa oikeudenmukaista kauppaa kehitysmaiden tuottajien kanssa.</p>

IEDOTE WELLOU-PALVELUSTA VANHEMPAINILLASSA

Hyvät Vanhemmat!

Tervetuloa mukaan kehittämään **terveelliseen ravitsemukseen liittyviä opetus- ja ohjausmateriaalia** yhdessä lapsenne ja opettajanne kanssa. Lapsenne luokka osallistuu Tervettä Voimaa- hankkeeseen, jonka tavoitteena on ylläpitää, vahvistaa ja auttaa lapsia ja heidän perheitään saavuttamaan terveellisiä ravinto- ja liikuntatottumuksia hyvinvoinnin tunnetta ja terveyttä. Tässä hankkeen ensimmäisessä vaiheessa rakennetaan ja pilotoidaan 6-9-vuotiaiden lasten ja heidän perheiden Internetissä toimiva Wellou- palvelua, joka sisältää ravitsemustottumusten tiedottamisen ja opettamisen toimintamallin. Wellou-palvelussa kehitettävä opetusmetodi koostuu useista erilaisista uuden teknologian mahdollistamista viestintä- ja opetuskeinoista. Opetus ja oppiminen koulussa tapahtuvat tietokone avusteisesti, mutta kotitehtävien tekeminen tapahtuu monisteita käyttäen. Lisätietoa tehtäviin löytyy Wellou -palvelusta: www.Wellou.fi, Tietoa Tervettä Voimaa hankkeesta ja Wellou- palvelusta.

Toimintamallin pilotointiin osallistuu yhteensä 60 koululaista Kajaanin Normaalikoulun 0-1.luokalta ja Kuopion Pyörön ala-asteen 3. luokalta. Pilotointi suoritetaan **12.3.- 5.4.2007** välisenä aikana.

Pilotointi etenee seuraavasti:

- vastatkaa 5-14.3 välisenä aikana Internetissä olevaan alkukyselyyn, joka löytyy osoitteessa <http://vs.savonia-amk.fi/kyselyt.asp> (kyselytunnus 00996 ja [salasana](#): vanhemmat1) tai opettajan teille lähettämään lomakkeeseen (palauttakaa se opettajalle 13.3. mennessä)
- Tutustukaa www.Wellou.fi -palveluun (Tunnuksenne Wellou- palveluun ovat: username: **savo**, password: **testi**)
- kommentoikaa hankkeen aikana lapsenne kanssa yhdessä tehtyjä tehtäviä wellou-palvelussa, aikuisten puolella olevaan sivukohtaiseen palautelaatikkoon
- palvelu on pilotointivaiheessa ja siis vielä osittain keskeneräinen; teknistä tukea saa osoitteesta: tuki@wellou.fi

- vastatkaa 10- 15.4 välisenä aikana loppukartoitukseen, joka löytyy osoitteessa <http://vs.savonia-amk.fi/kyselyt.asp> (kyselytunnus 00999 ja [salasana](#): vanhemmat2) tai opettajan teille lähettämään lomakkeeseen
- parhaasta, palvelua kehittävästä palautteesta annetaan palkinnoksi perheelle teepaidat. Lähettäkää palautteet [yhteystietoineen](#) osoitteeseen: antti@beneway.fi

Kiitos osallistumisestasi!

Lisätietoja:

- Marja Gröhn-Rissanen, Tervettä Voimaa- hankkeen projektipäällikkö, email: marja-liisa.grohn-rissanen@savonia-amk.fi, 044 785 6407
- Anne Karhu, Tervettä Voimaa- hankkeen projektihenkilö, email. anne.karhu@kajak.fi, 044 5373737
- nettikyselyihin (alku- ja loppukyselyt) saa tukea Aija Hietaselta, email: aija.hietanen@savonia-amk.fi, 044 7856424

VANHEMPIEN PILOTOINNIN ALKUKYSELYN TULOKSIA

WELLOU PILOTOINTI, ALKUKARTOITUS /VANHEMMAT

Alkukartoitukseen vastasi 21 vanhempaa 60:sta. Vanhemmat olivat saaneet etukäteen kotiin tiedotteen Wellou-palvelusta. Suurin osa vanhemmista piti Wellou-ohjelmaa mielenkiintoisena, ajankohtaisena sekä tärkeänä tiedonlähteenä ruuan ja ravitsemuksen merkityksestä. Yksi vastaaja ei kokenut saavansa mitään uutta tietoa.

Terveellisen ravitsemustiedon opettaminen on tärkeää kaikkien vastanneiden mielestä. Vastaajien mielestä terveelliset ravintotottumukset ja liikuntatottumukset ovat hyvinvoinnin perusta ja niillä pyritään ehkäisemään liikalihavuutta ja sairauksia. Usea vastaaja oli sitä mieltä, että lapsi tarvitsee tietoa roskaruuhan ja terveellisen ruuan eroista. Osa vanhemmista koki, että varhainen tiedottaminen on lapselle tärkeää oikeanlaisten ravintotottumusten muodostumiselle. Yksi vastaajista koki, ettei hänellä ole riittäviä tietoja terveellisistä ravinto- ja ruokailutottumuksista.

Melkein kaikilla vanhemmilla on riittävästi tietoa ja valmiudet vastata lasten heille esittämiin kysymyksiin terveellisistä ravinto- ja ruokailutottumuksista. Yksi vastaajista ei osannut kertoa lapselleen kysymyksiin miten ruoka kulkee elimistössä, mistä ruoka tulee, miten syön kauniisti ja mitä ovat erityisruokavaliot. Erityisruokavalioista yksi vastaaja haluaa saada lisätietoa, 2 vastaajaa terveellisen ruoan koostumuksesta ja yksi vastaaja kaikesta mikä liittyy terveelliseen ravinto- ja ruokailutottumuksiin. Vanhemmat olivat keskustelleet lastensa kanssa myös muista terveelliseen ravitsemukseen liittyvistä asioista kuten paastosta, kulttuurillisista eroista ruokailutottumuksissa ja allergioista. Osa vanhemmista oli keskustellut samoista asioista, mitä Wellou-ohjelma sisältää.

Vanhemmat olivat keskustelleet lastensa kanssa terveellisestä ja epäterveellisestä ruokailutottumuksista ja -tavoista. Vain kolme vastaajaa ilmoitti ettei ole keskustellut näistä asioista. Suurin osa vanhemmista on keskustellut herkkujen epäterveellisyydestä kuten karkit, makeiset, sipsien syönti ja limsat. Päätökset siitä, mitä lapsi saa syödä tekee yleensä äiti. Yhdessä tapauksessa isä päättää ja yhdessä tapauksessa lapsi saa itse päättää mitä syö. Myös vanhemmat yhdessä päättävät joskus siitä mitä perheessä syödään. Perheissä syödään terveellisiä välipaloja, kuten voileipää, jogurttia ja hedelmiä.

Ennen Wellou - ohjelmaan tutustumista vanhemmat ovat saaneet tietoa terveellisistä ravintotottumuksista vanhempien oman koulutuksen ja ammatin kautta. Suurin osa sai tietoa kirjoista, lehdistä ja internetin tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. Neuvolakäyntien yhteydessä terveydenhoitajat ovat antaneet ravitsemustietoa. Noin 90% vanhemmista ilmoitti etteivät he ole tutustuneet tuoteselostuksiin lastensa kanssa.

Suurin osa vanhemmista käyttää yhdessä lapsensa kanssa tietokonetta. Tietokonetta käytettiin lähinnä tiedonhakuun ja jonkin verran esimerkiksi valokuvien katseluun. Lapset puolestaan käyttivät pääasiassa tietokonetta pelaamiseen ja myös hieman tiedonhakuun. Lapset suhtautuvat tietokoneisiin luontevasti ja mielenkiinnolla. Yksi lapsista ei pitänyt tietokoneesta ja yksi ei osannut sanoa mielipidettään koneen käytöstä.

Vanhemmat puolet osallistuu lastensa kotitehtävien tekoon, jotka ovat koulusta kehoitettu tekemään yhdessä. Perheen ravinto- ja ruokatottumuksia koskevat kotitehtävät koetaan erittäin hyödylliseksi ja aiheelliseksi sekä niihin osallistutaan mielellään. Yksi vastaajista koki kotitehtävät tylsäksi.

Perheissä on erilaisia ruokatapoja ja tottumuksia. Lapset eivät ole yleensä mukana aterioiden suunnittelussa ja valmistuksessa. He eivät myöskään osallistu pöydän siivoamiseen. Pöydän kattamiseen osallistuu suurin osa vastaajien lapsista. Säännölliset ruokailuajat olivat melkein kaikilla vastaajista ja päivällistä syödään yhdessä. Karkkipäivä oli kerran viikossa yli 61% perheistä. Suurimmalla osalla lapsista ei ollut käyttörahaa karkkien ostoon, mutta osa lapsista sai käyttöönsä rahaa muutamasta eurosta 20 euroon kuukaudessa.

Vanhemmat olivat tyytyväisiä kouluruokailuun ja pitivät sitä tärkeänä ja monipuolisena. Yksi vanhemmista kokee, että lapset tulevat nälkäisinä koulusta kotiin. Suurin osa lapsista pitää kouluruuasta ja maistelee kaikkea. Kaksi vastaajista kertoo, ettei lapsi pidä kouluruuasta.

VANHEMPIEN PILOTOINNIN LOPPUKYSELYN TULOKSIA

WELLOU PILOTOINTI, LOPPUKARTOITUS /VANHEMMAT

Loppukartoitukseen vastausprosentti oli alhaisempi kuin alkukartoituksen. Kahdeksan vanhempaa oli vastannut kysymyksiin. Kysymykseen "mitä tietoa jäit kaipaamaan", ei ollut vastattu lainkaan.

Enemmistö vanhemmista ei ollut tutustunut www.wellou.fi - osoitteessa olevaan aikuisten materiaaliin. Lasten materiaaliin oli puolet vanhemmista tutustunut. Suurin osa vanhemmista oli tutustunut lasten materiaaliin yhdessä lapsensa kanssa.

Yksi vanhemmista oli saanut uutta tietoa ruokapyramidista aikuisten materiaalista ja yksi vanhemmista ei saanut uutta tietoa. Aikuisille muodostui positiivinen ja hyvä kuva aikuisten materiaalista. Materiaali oli selkeää ja mielenkiintoista. Asia oli ennestään tuttuakin, siinä oli paljon hyvää asiaa. He kokivat saavansa hyvää kertausta entisiin tietoihinsa. Myös lasten materiaalissa oli tuttua asiaa, mutta hyvää tässä materiaalissa oli se, että asia oli kerrottu lasten kielellä. Materiaali oli hyvin ja hauskasti toteutettu ja jaksoi kiinnostaa 9-vuotiasta poikaakin. Materiaalia pidettiin tarpeellisena ja mielenkiintoisena.

Lapsen Wellou-palveluun liittyviin kotitehtävien tekemiseen osallistui suurin osa vastaajista (7/8), yksi vanhemmista ei ollut osallistunut tehtävien tekemiseen.

Vastaajat kokivat kotitehtävät mielenkiintoisina ja hauskoina sekä ajatuksia herättävinä. Tehtävät herättivät vanhempia miettimään omia ja perheen ruokailutottumuksia. Joku vastaajista koki tehtävät työllistäväksi, mutta osa vastaajista koki, että tehtäviä oli sopiva määrä. Lasten mielestä tehtävät olivat mukavia ja hyviä. Vanhempien osallistuminen lapsen kotitehtävien tekemiseen Wellou-palveluihin liittyvien tehtävien myötä ei lisääntynyt, noin 62,50 % ei osallistunut tehtävien tekoon. Yhteistyö koulun ja kodin välillä ei lisääntynyt n. 87 % vastanneiden mielestä.

Vanhemmat kertoivat, että lapset ovat harvoin suunnittelemassa aterioita. Vastaajien lapsista vähän alle puolet on ollut mukana ruokaostoksilla ja ruuan valmistukseen oli osallistunut yksi vastaajan lapsi sekä pöydän "siivoamiseen" oli osallistunut kaksi lasta.

Vastaajien lapsilla suurimmalla osalla on ollut karkkihetki kerran viikossa ja satunnaisesti kahdella lapsella kahdeksasta.

Wellou-palvelusta pidettiin koska se on uusi ja nykyaikainen tapana tutustua raviantosuositukseen ja samalla tarkistaa perheen omia ruokailutottumuksia. Wellou-palvelu koettiin hyväksi lapsen tasolla olevaksi palveluksi. Yksi vastaaja ei pitänyt Wellou-palvelusta koska tehtävien teko painottui iltaan ja väsymys jo painoi.

OMAN KYSELYN SAATEKIRJE



Hyvät vanhemmat

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Olemme mukana Tervettä Voimaa-hankkeessa, joka on ohjelmallinen kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä edistävä hanke.

Teemme opinnäytetyönämme hankkeeseen liittyvää internetissä toimivaa ravitsemusohjausmateriaalia 6 - 9 -vuotiaiden lasten vanhemmille. Olemme koonneet tietoa internetiin vanhemmille ravitsemuskasvatuksen tueksi. Ohjausmateriaalin ulkoasu on ohjelmatoimiston tuottama. Haluamme kehittää materiaalin sisältöä edelleen vanhempien kokemusten perusteella.

Toivomme, että käytte tutustumassa hankkeen internet-sivustoon, joka löytyy osoitteesta

www.wellou.fi sieltä valitaan edelleen osio VANHEMMAT.

Sivuston vasemmassa reunassa ovat pääotsikot, joita klikkaamalla saatte tietoa aiheesta.

Toivomme, että ystävällisesti vastaatte materiaaliin tutustumisen jälkeen seuraaviin kysymyksiin. Odotamme vastauksianne 31.7.2007 mennessä. Kiitämme lämpimästi avustanne!

Sotkamossa 9.7.2007
Pirjo Parviainen
terveydenhoitajaopiskelija

Irene Rautiainen
terveydenhoitajaopiskelija

OMAN KYSELYN KYSYMYKSET

KYSYMYKSET

1) Tarvitsetteko mielestänne lisää tietoa lasten terveellisestä ravitsemuksesta?

Kyllä Ei

2) Saitteko materiaalista mielestänne uutta tietoa?

Kyllä Ei

3) Tuleeko materiaalissa mielestänne esille vanhempien vastuu lasten terveellisen ruokavalion toteuttamisessa?

Kyllä Ei

4) Tuleeko materiaalissa riittävästi esille terveellisen ruokavalion merkitys lasten kasvulle ja kehitykselle?

Kyllä Ei

5) Tuleeko materiaalissa riittävän selkeästi esille lasten terveellisen ruokavalion koostumus?

Kyllä Ei

6) Onko hygieniasuus mielestänne tarpeellinen?

Kyllä Ei

7) Mikä vanhempien materiaalissa on hyvää?

8) Mikä vanhempien materiaalissa on huonoa?

9) Minkälaisia lasten ravitsemukseen liittyviä asioita toivoisitte lisättävän vanhempien materiaaliin?

10) Oliko ohjelma mielestänne helppo käyttää?

Kyllä Ei

OMAN KYSELYN TULOKSIA

Vastaukset: (n = 5 perhettä)

1. Lisää tietoa lasten terveellisestä ravitsemuksesta tarvitsi 1 vastaaja, ei tarvinnut 3, yksi ei vastaajista ei vastannut kysymykseen

2. Ravitsemusmateriaalista uutta tietoa sai 4 vastaajaa, uutta tietoa ei saanut 1 vastaaja

3. Vanhempien vastuu lasten terveellisen ruokavalion toteuttamisessa tuli riittävästi esille 5 vastaajalle

4. Terveellisen ruokavalion merkitys materiaalissa lasten kasvulle ja kehitykselle tuli riittävästi esille 5 vastaajan mielestä

5. Lasten terveellisen ruokavalion koostumus tuli selkeästi esille 5 vastaajista.

6. Hygieniasuus oli tarpeellinen 5 vastaajan mielestä

7. Mikä vanhempien materiaalissa on hyvää?

- tieto on helposti löydettävissä ja pystyy valitsemaan klikkaamalla itseään kiinnostavan osion. Tekstit eivät ole liian pitkiä.

- Asiat selkeästi esillä, ryhmitelty hyvin, perusasiat tulevat hyvin selville, myös mahdollisuus lisätiedon saantiin. Asiakokonaisuudet valittu hyvin.

- Kaikki tieto hyvää, tieto nostaa kotiruoan, siis itse tuoreista raaka-aineista valmistetun ruoan tärkeyttä ja sen vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin.

- Selkeät linkit + niiden sisältö helposti ymmärrettävää tekstiä

- Huomioitu myös erikoisruokavaliot. Materiaalit sopivan mittaisia, jotta jaksaa lukea.

8. Mikä vanhempien materiaalissa on huonoa?

- 4 vastaajista oli sitä mieltä, että materiaalissa ei ollut huonoa, yksi vastaajista ei vastannut kysymykseen.

9. Minkälaisia lasten ravitsemukseen liittyviä asioita toivoisitte lisättävän vanhempien materiaaliin?

- Asioita oli riittävästi 4 vastaajan mielestä, 1 vastaajista toivoi reseptejä tai linkkejä reseptisivustoille, koska kaikki vanhemmat eivät osaa laittaa ruokaa.

10. Ohjelma oli helppo käyttää 5 vastaajan mielestä.

TERVEYDEN EDISTÄMISEN KESKUKSEN ARVIOINTI



11.12.2007

Beneway Oy
 Petri Einovaara
 Itkonniemenkatu 29
 70500 Kuopio

Hyvä terveysaineiston tuottaja

Terveyden edistämisen keskuksen arviointiverkosto on arvioinut Internetaineiston

"Wellou.fi"

ja suosittaa sen sisällyttämistä terveysaineiston tietokantaan. Tuottajalla on mahdollisuus käyttää painotuotteessa merkintää "Terveyden edistämisen keskus ry:n arvioima".

Aineiston sisällöksi on määritelty opetusaineisto ruoka-, ravitsemus-, liikunta- ja lepoaiheista. Oppilaiden ja vanhempien aineisto on maksuton, mutta opettajille suunnattu materiaali on maksullista. Kohderyhmänä ovat 7-12 –vuotiaat lapset eli alakouluikäiset.

Aineisto on monipuolinen ja kattava. Se on esitetty lapsia kiinnostavalla tavalla. Tekninen toteutus ei vaadi käyttäjältään taitoja, joihin nykyajan lapset eivät olisi jo tottuneet. Sivut ovat värikkäät ja vaihtelevat. Koulujen terveystiedon opetukseen tehtyä materiaalia on ollut melko vähän saatavilla, joten materiaali on tarpeellista. Tässä materiaalissa on paneuduttu tärkeisiin asioihin, joita jo pienestä pitäen tulisi oppia. Myös monilla lasten vanhemmilla saattaa olla tämän tyyppinen tieto hukassa, joten oman yleissivistyksen lisäämiseksi ja asioiden ymmärtämiseksi tämä saattaisi hyväksi lasten kanssa yhdessä läpikäytäväksi ja muutenkin kasvatuksen tueksi.

Opetuspaketissa esitettävä sisältö on runsasta. Sisältö on ajankohtaista, perustuu nykyisiin suosituksiin ravinnosta, liikunnasta ja levosta (unesta). Varsinkin opettajalle tarkoitettussa osiossa saa varsin kattavan paketin opetuksen tueksi uusimpiin suomalaisten lasten ja nuorten terveystapatutkimuksien tuloksista. Tuottaja on hyvin referoinut näitä tuloksia ja vaikka koko lähdeviite ei ole näkyvässä, on kuitenkin viite mahdollista hakea tekijän nimen perusteella. Lisäksi opettajalle on maksullisessa versiossa runsaasti hyvää tuntimateriaalia, jonka voi tulostaa ja monistaa suoraan opetuskäyttöön.

Varsinaisen sisällön analyysin ja oppimisen edistämisen osalta lapset tarvitsevat ohjantaa ymmärtääkseen tietoaineksen merkityksen. Erityisesti vanhemmille ohjelma antaa selkeän ja jäsennellyn pohjan kertoa aihealueesta ja tarvittaessa tarkistaa tietämystään vallitsevan tiedon mukaiseksi. Aihealueista ruoka- ja ravitsemus ovat aiheita, joissa tiedon määrä ja laatu vaihtelee ja tietoa on saatavana runsaasti, mikä vaikeuttaa kokonaiskuvan muodostamista

Karjalankatu 2 C 63
 FI-00520 Helsinki, Finland

tel. +358 9 7253 0300
 fax +358 9 7253 0320

Y-tunnus/Business ID
 0202424-1

www.tekry.fi



Wellou, vanhempien oppimisympäristö: Tervetuloa Wellou-palveluun! - Mozilla Firefox

Tiedosto Muokkaa Näytä Sivuhistoria Kirjanmerkit Työkalut Ohje

http://www.wellou.fi/yleinen/

Firefoxin aloitusivu Uutisotsikot SAUNALAHTI > ...

ETUSIVU | SISÄLLÖT | TYÖKALUT | YHTEYSTIEDOT

wellou.fi Aikuiset

Ruoka & ravitsemus 6-12 v.

Minä ja ruoka

- Miksi minä syön?
- Aistin ja maistan
- Miten ruoka kulkee?
- Terve suu
- Hygieniä ja ruoan puhtaus
- Mistä ruoka tulee?

Terveellinen ruoka

- Woimapyramidi

Miten minä syön?

- Lautasmalli
- Ruokailutavat
- Kun on juhlat
- Erityisruokavaliot

Milloin minä syön?

- Woimakello
- Aamupala
- Lounas ja päivällinen
- Välipalat
- Iltapala

Liikunta&lepo&uni 6-12 v.

Miksi liikun?

Miten liikun?

Liikunko riittävästi?

Leppöisyys&mittaus&ohje?

Tervetuloa Wellou-palveluun!

Wellou.fi on internet-palvelu terveysaiheisen asioiden opettamiseen ja oppimiseen. Palvelussa on omat osionsa opettajille, oppilaille sekä oppilaiden vanhemmille.

Welloun suunnittelussa on huomioitu uusimmat tekniset mahdollisuudet, unohtamatta kuitenkaan perinteisiä hyviksi havaittuja keinoja. Palvelu tarjoaa kattavan opetusaineiston ruoka- ja ravitsemus- sekä liikunta- ja lepoaihealueista. Welloun Woima Vuosi kannustaa liikkumaan kotona ja koulussa ympäri vuoden.

Pikaohje: Voit selata sisältöjä vasemmassa reunassa olevasta valikosta.

Wellou mukana useissa tutkimuksissa

Jatkuvien case-tutkimusten lisäksi Wellou-palvelua tutkitaan mm. Lasten liikunta ja ravitsemus -hankkeessa.

LUE LISÄÄ

Työkalut ja laskurit

Kokeile innovatiivisia Wellou-työkaluja ja laskureita!

Näytä kaikki työkalut

Esittelyssä: Woimapyramidi

