

Maarit Hulkko & Riikka Vainio

**Ravitseminen ja liikunta iltapäivätoiminnassa lasten ja
vanhempien kuvaamana**

Opinnäytetyö

Kevät 2011

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Hulkko Maarit & Vainio Riikka

Ravitsemus ja liikunta iltapäivätoiminnassa lasten ja vanhempien kuvaamana

Ohjaajat: Majasaari Hilikka, THM, lehtori

Peltoniemi Annu, TtT, yliopettaja

Kevät 2011

Sivumäärä: 31

Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyön aiheena oli ravitsemus ja liikunta Pajuluoman iltapäivätoiminnassa lasten ja vanhempien kuvaamana. Opinnäytetyö kuuluu INFORM -hankkeeseen, jonka päätavoitteena on luoda käsikirja lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi ja lihavuuden hoitamiseksi keräämällä tutkittua tietoa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata lasten ja vanhempien käsityksiä iltapäivätoiminnan ravitsemuksesta ja liikunnasta. Tavoitteena oli saada tietoa 1–2-luokkalaisilta lapsilta ja heidän vanhemmiltaan iltapäivätoiminnan terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyön tutkimustehtävinä olivat: 1. Millaista on iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta lasten kuvaamana? 2. Millaista on iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta vanhempien kuvaamana?

Opinnäytetyö tehtiin laadullisin menetelmin ja haastatteluissa käytettiin teemahaastattelua. Haastatteluihin osallistui kuusi perhettä. Kaikkiin haastatteluihin osallistui lapsi ja äiti. Kahdessa haastattelussa oli mukana myös isä. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin sisällönanalyysilla.

Lasten mukaan iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta koostui vaihtelevasta välipalasta, yhteisestä liikunnasta ja hienomotorisesta toiminnasta. Vanhempien mukaan iltapäivätoiminnan ravitsemus koostui monipuolisesta ja vaihtelevasta välipalasta sekä välipalan syömisestä, rajoittamisesta ja iltapäivätoiminnan välipalasta keskustelusta kotona. Vanhempien mukaan iltapäivätoiminnan liikunta koostui sisäliikunnasta ja ulkona olemisesta, ohjatusta ja vapaasta toiminnasta, hienomotorisesta toiminnasta sekä lepäämisestä.

Saatujen tulosten pohjalta Pajuluoman iltapäivätoiminnassa voidaan ennaltaehkäistä lasten ylipainoa kiinnittämällä huomiota terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaan. INFORM -hanke voi käyttää opinnäytetyöstä saatua tietoa käsikirjaa luodessaan.

Avainsanat: ravitsemus, liikunta, kouluikäiset lapset, perhe ja iltapäivätoiminta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

School of Health Care and Social Work

Degree programme in Nursing

Registered Nurse

Hulkko Maarit & Vainio Riikka

Nutrition and Exercise in Afternoon Activity as Describe by Children and Parents

Supervisors: Majasaari Hilikka, MNSc, Lecturer and
 Peltoniemi Annu, PhD, Principal Lecturer

Spring 2011 Number of pages: 31 Number of appendices: 4

This thesis deals with the nutrition and exercise as described by the children and parents who participate in Pajuluoma afternoon activity. This thesis is a part of Inform -project .The aim of Inform -project is to prevent child obesity by collecting researched information.

The purpose of this study is to describe parents` and 1-2- grade children`s perceptions of nutrition and exercise at Pajuluoma afternoon activity. The aim is to find out how both the children and the parents describe the nutrition and exercise at Pajuluoma afternoon activity.

A qualitative research method was used. Data were collected by interviewing six families. Six children, six mothers and two fathers participated in the interviews. The results were analyzed with content analysis.

According to the children, the nutrition and exercise at the afternoon activity consisted of varied snacks, group exercise and fine motor function. According to the parents, the afternoon activity nutrition consisted of diverse and varied snacks, snack restriction, and discussion an afternoon activity snack at home. Exercise consisted of indoor sports and being outdoors, guided and free activities, fine motor function.

The results could be used to prevent child obesity by paying attention healthy nutrition and exercise in afternoon activity. The results could be used to the Inform -campaign.

Keywords: nutrition, exercise, school-age child, family and afternoon activity

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO	5
2 ALAKOULUIKÄISEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN	7
2.1 Alakouluikäisen terveys.....	7
2.2 Alakouluikäisen ravitsemus ja liikunta	8
2.3 Kodin ja koulun yhteistyö lapsen ravitsemuksessa ja liikunnassa	10
2.4 Terveyden edistäminen kotona, koulussa ja iltapäivätoiminnassa	11
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	14
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
4.1 Aineiston keruu	15
4.2 Aineiston analyysi	16
5 TULOKSET	18
5.1 Haastateltujen perheiden taustatiedot.....	18
5.2 Iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta lasten kuvaamana	18
5.3 Iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta vanhempien kuvaamana	19
6 POHDINTA	23
6.1 Opinnäytetyön eettisyys	23
6.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	24
6.3 Tutkimustulosten tarkastelua	27
LÄHTEET	30

LIITTEET

1 JOHDANTO

Alakouluikäisten liikapaino on kuluneen 30 vuoden aikana lisääntynyt runsaasti. Lasten lihavuuden yleisimmät haittavaikutukset näkyvät päivittäisissä toiminnoissa esimerkiksi liikuntakyvyn ja fyysisen kunnon heikkenemisenä, unihäiriöinä sekä psykososiaalisina ongelmina, kuten heikentyneenä fyysisenä minäkuvana, koulu-kiusaamisena ja ystävien puuttumisena. Lihominen on seuraus kulutusta suuremmasta energiansaannista. Lasten syömistottumukset ovat muuttuneet epäterveellisemmäksi ja esimerkiksi perunalastujen, makeisten, virvoitusjuomien ja hampurilaisten syönti on lisääntynyt. Fyysinen aktiivisuus on vuosien aikana muuttunut ja vähentynyt. Television, videoiden, elokuvien katselu sekä tietokoneen ja pelikonsolien käytön lisääntyminen on vähentänyt fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm 2005,15–16.)

Lapsista on aikojen kuluessa tullut vähemmän liikkuvia ja he syövät vähemmän terveellistä ruokaa. Vähäisen liikunnan ja epäterveellisen ruokavalion on huomattu lisäävän nopeasti lasten ylipainoisuutta ja lihavuutta. Ylipainoisella tai lihavalla lapsella on riski moniin ongelmiin ja tauteihin, erityisesti tyyppin kaksi diabetekselle ja verenkiertoelinsairauksille. Lihavuudella on epäedullisia vaikutuksia psykososiaaliselle terveydelle. Ylipainoon tulisi puuttua varhaisessa vaiheessa ja kouluissa tulisi kannustaa terveelliselle ruokavaliolle ja monipuoliselle liikunnalle. (Licence 2004, 17–19.) Koulujen henkilökunnan ja oppilaiden tietämykseen ja asenteisiin vaikuttamalla voidaan muuttaa lasten ruokailutottumuksia terveellisemmiksi lisäämällä kasvisten ja hedelmien syöntiä sekä vähentämällä rasvojen saantia. Kotona vanhemmat vastaavat ruokataloudesta ja toimivat mallina lapsilleen, joten he ovat tärkeässä asemassa lasten terveyden edistämisessä. (Lasten lihavuus 2005.)

Opinnäytetyö kuuluu INFORM -hankkeeseen, jonka pilottikouluna on Pajuluoman alakoulu. INFORM -hankkeen päätavoitteena on luoda käsikirja lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi ja lihavuuden hoitamiseksi keräämällä tutkittua tietoa. Käsikirjaa pyritään levittämään Euroopan Unionin sisällä ja projektissa kou-

lutetaan terveysalan ammattilaisista, jotka kouluttavat lisää ammattilaisia omissa maissaan. (In form -campaign against obesity in children and adolescents, (2008–2011).)

Tämän opinnäytetyön aiheena oli 1–2-luokkalaisten lasten ja heidän vanhempien kokemukset ravitsemuksesta ja liikunnasta iltapäivätoiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa 1–2-luokkalaisilta lapsilta ja heidän vanhemmiltaan iltapäivätoiminnan terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata vanhempien ja lasten käsityksiä millaista on Pa-juluoman iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta. Saatujen tulosten pohjalta iltapäivätoiminnassa voidaan ennaltaehkäistä lasten ylipainoa kiinnittämällä huomiota terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaan. INFORM -hanke voi käyttää tästä opinnäytetyöstä saatua tietoa.

2 ALAKOULUIKÄISEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

2.1 Alakouluikäisen terveys

Alakouluikäiseksi kutsutaan 7–12-vuotiasta lasta. Luonteenomaista alakouluikäiselle on toiminnallisuus, uteliaisuus ja tiedonhalu. Lapsi on motorisesti orientoitunut ja oppii taitoja helposti. Koulunkäynnin alkaessa lapsen tulee selviytyä fyysisesti koulunkäynnin aiheuttamasta rasituksesta. Lapselta edellytetään hienomotorisia taitoja, esimerkiksi valmiutta oppia kirjoittamaan. Lapselta vaaditaan myös riittävää käden ja silmän yhteistyötä. Lapsen metakognitiivisten taitojen tulee olla riittäviä eli lapsen tulee osata käyttää muistiaan tarkoituksenmukaisella tavalla ja vapautumaan välittömistä konkreettisista havainnoista. Lapsen pitää myös ymmärtää kielellisiä ohjeita ja lapsen täytyy osata keskittyä. Koulupäivän ajaksi lapsen on pystyttävä irtautumaan vanhemmistaan ja kodistaan. Lapselta edellytetään kykyä ymmärtää erilaisten tilanteiden vaatimia käyttäytymismuotoja, sopeutua ryhmään ja noudattaa yhteisiä sääntöjä. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo. 2006, 68, 70.)

Terveys ymmärretään hyvinvointina, toimintakykyisyytenä ja tasapainoisena vuorovaikutuksena ihmisten ja ympäristön välillä. Arkielämän valinnat vaikuttavat terveyteen. Terveys vahvistuu tai heikkenee omien valintojen ja lähiyhteisöjen toiminnan vaikutuksesta. Vastuu terveydestä on yhdessä ihmisillä itsellään, lähiyhteisöllä ja yhteiskunnalla. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 15.)

Hyvä ravitsemus edistää terveyttä. Hyvän ravitsemuksen saavuttamiseksi ja terveyden ylläpitämiseksi on energian saannin ja kulutuksen oltava tasapainossa. Tämän mahdollistaa tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen, sokereiden ja suolan saannin vähentäminen, kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla. Fyysinen aktiivisuus yhdistettynä oikeisiin ruokatottumuksiin ehkäisee lihavuutta ja ylläpitää terveyttä. (Lahti-Koski 2009.)

Liikunnalla on terveydelle edullisia vaikutuksia. Liikunnalla tarkoitetaan tahtoon perustuvaa ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunta tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. (Ahonen ym. 2008, 90.)

Okkosen, Pietilän ja Vehviläinen – Julkusen (2007) mukaan lasten käsitys terveydestä on hyvää oloa ja mieluisten asioiden tekemistä sekä ikävien asioiden puuttumista. Hyvä olo ja toimintamahdollisuudet mahdollistuvat esimerkiksi, kun lapsen on hyvä olla eikä ole kipua tai sairautta. Tällöin ruoka maistuu ja lapsi voi tehdä kotonaan mieluisia asioita, esimerkiksi piirtää. Lapsen terveystieteiden mukaan terveenä olo vapauttaa lapsen ikävistä asioista. Hyvään terveyteen kuuluu myös turvallinen ympäristö, jossa korostuu läheisten ihmisten turva. (Okkonen ym. 2007, 273–274.)

2.2 Alakouluikäisen ravitsemus ja liikunta

Viimeisten vuosikymmenien aikana suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet suositeltavaan suuntaan. Väestön terveydessä on myös tapahtunut myönteistä kehitystä. Useimpien suomalaisten ruokavalioon kuuluvat jo vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet, kasviöljyt ja pehmeät kasvirasvavälitteet. Myös kasvien ja hedelmien käyttö on lisääntynyt ja suolan käyttö vähentynyt. Viljavalmisteista erityisesti ruisleivän käyttö on kasvussa. Makeisia sen sijaan syödään aiempaa enemmän sekä erilaisten sokeroitujen juomien käyttö on runsaasti lisääntynyt. Näiden energiaravintoaineita sisältävien ruokien käyttö ei ole vielä suositusten mukaista. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 8.)

Suomalaisen ravitsemuksen suurimpia ongelmia onkin energian saannin ja kulutuksen välinen epätasapaino, mikä näkyy lihavuuden jatkuvana yleistymisenä. Huolestuttavaa on se, että lihavuus lisääntyy myös lapsilla ja nuorilla. Lihomisen taustalla on arkisen liikunnan väheneminen sekä makeista välipaloista ja soke-roiduista juomista saadun energiamäärän lisääntyminen. Fyysisen aktiivisuuden ja ruokavalion terveysvaikutukset täydentävät toisiaan. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 9, 42.)

Ruokavalion terveellisyyden ratkaisevat jokapäiväiset valinnat. Harvoin käytetyillä elintarvikkeilla on siinä vähemmän merkitystä. Terveelliseen ruokavalioon kuuluu runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, sekä täysjyväviljavalmisteita joka aterialle. Kalaa pitäisi syödä muutaman kerran viikossa ja lihaa vähärasvaisena. Rasvojen tulisi olla näkyviä ja pehmeitä. Sokeria tulisi käyttää säästeliäästi ja suolaa niukasti. Monipuoliset ruokavalinnat takaavat kivennäisaineiden ja vitamiinien riittävän saannin. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 22, 35–38.)

Hyvän ateriakokonaisuuden kokoamisessa voi käyttää apuna lautasmallia. Mallissa lautasesta puolet täytetään kasviksilla, kuten salaattilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan, pastan tai riisin osuus on noin neljännes lautasesta. Jäljelle jäävä neljännes on varattu kala-, liha- tai munaruoalle. Juomaksi ruoan kanssa suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Janojuomana vesi on suositeltavaa. Lisäksi joka aterialle kuuluu leipä ja jälkiruokana marjat tai hedelmät täydentävät aterian. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35–38, 40.)

Aterioiden säännöllisyys ehkäisee jatkuvaa napostelua, hampaiden reikiintymistä ja auttaa painonhallinnassa. Säännöllinen ateriarytmi on myös yhteydessä veren suotuisiin rasva-arvoihin. Hyvä ruokavalio voi koostua muutamasta runsaammasta ateriasta tai useammasta pienestä, välipalatyypisistä ateriasta tai näiden yhdistelmästä. Jos syöminen painottuu välipalatyypiseen ateriointiin, on hyvä kiinnittää huomiota ruoan laatuun. Ateriarytmin säännöllisyyteen on hyvä tottua jo lapsena, sillä lapsuudessa ja nuoruudessa opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohutuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset. Eivätkä he myöskään pysty käyttämään hyväkseen elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti. Sen vuoksi lapsilla tulisi energian jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin kuin aikuisilla. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 12, 39.)

Arjen liikunta on vähentynyt koululaisten keskuudessa ympäri maailmaa, eikä liikunta sisälly luonnostaan kouluikäisten arkipäivään. Lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja he ovat lihoneet. Kunnon heikkeneminen ja ylipaino uhkaavat heidän terveyttään ja hyvinvointiaan tulevaisuudessakin. Lapset ja nuoret viettävät televisioiden ja tietokoneiden ääressä paljon aikaa. Koulumatkoja kulje-

taan yhä enemmän autolla ja kavereihin ollaan yhteydessä tietokoneiden ja kännyköiden välityksellä sen sijaan, että kavereita lähdettäisiin tapaamaan. Vanhempien rooli liikkumiseen kannustamisessa on suuri sillä koulun liikuntatunnit eivät yksin riitä kouluikäisen liikunnaksi. Arkiliikunnalla on suuri merkitys terveyden kannalta. Koulumatkojen käveleminen ja pyöräileminen on kouluikäiselle tärkeä liikunnan lähde ja helppo toteuttaa. (Ahonen ym. 2008, 10–14.)

Kaikkien 7-18 -vuotiaiden kouluikäisten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia vuorokaudessa monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista tulisi välttää ja ruutuaika median parissa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää runsaasti liikuntaa, jossa sydämen syke ja hengitys kiihtyvät jonkin verran. Päivittäisen liikunnan tulisi myös sisältää tehokasta ja rasittavaa harjoittelua, jonka aikana hengitys ja syke kiihtyvät huomattavasti. Liikunnan pitää myös olla hauskaa ja iloa tuottavaa. Vähintään kolme kertaa viikossa liikunnan tulisi sisältää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää harjoittelua. Liikunta tukee lapsen ja nuoren fyysistä, kognitiivista ja motorista kasvua sekä tukee sosiaalista ja eettistä kasvua. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus vähentävät lihavuutta, parantavat veren rasva-arvoja, laskevat kohonnutta verenpainetta, vähentävät metabolisten oireyhtymien määrää ja vahvistavat luita sekä vähentävät astman ja diabeteksen esiintyvyyttä. Terveellinen ravitsemus ja riittävä lepo täydentävät liikunnan vaikutuksia ja yhdessä edistävät terveyttä. (Ahonen ym. 2008, 17–26.)

2.3 Kodin ja koulun yhteistyö lapsen ravitsemuksessa ja liikunnassa

Koulun tulee järjestää ruokailu säännöllisesti oppilaiden normaaliin päivärytmiin sopivana ajankohtana. Liian aikainen ruokailu ei kannusta syömään riittävästi ja iltapäivän nälkä tyydytetään herkästi epäterveellisillä välipaloilla. Lapsille ja nuorille on luotava kiireetön ruokailuympäristö, joka mahdollistaa terveelliset valinnat. Aterian kaikkien osien tulee olla oikean lämpöisiä, maukkaita sekä houkuttelevan ja herkullisen näköisiä. Varsinaisen lounaan lisäksi tulee järjestää oppilaille mahdollisuus ravitsevaan välipalaan, mikäli oppitunnit jatkuvat pitempään kuin kolme tuntia lounaan jälkeen. Hyvän välipalan muodostavat kasvikset, hedelmät, marjat sekä

kuitupitoiset viljavalmisteet. Runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävät juomat eivät kuulu välipalaksi kouluympäristöön. Välipaloiksi eivät myöskään kuulu makeiset ja muut runsaasti rasvaa tai sokeria sisältävät tuotteet. (Kouluruokailusuositus 2008, 6–7.)

Päivittäinen kouluateria sisältää lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman sekä leivän ja levitteen. Puuro- ja keittoateriaa täydennetään leikkeleellä sekä marjoilla tai hedelmillä. Tarjolla olisi hyvä olla päivittäin kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen voi olla kasvisruoka. Ateriakokonaisuuden koostamisessa oppilaita ohjaa ravitsemussuositusten lautasmalliin perustuva ja päivän ruokalistan mukainen malliateria. Oppilaiden osallisuutta kouluruokailun järjestämisessä on tuettava. Kouluruokailuun liittyvistä tavoitteista sovitaan ja niiden toteutumista arvioidaan kodin ja koulun välisenä yhteistyönä. Vanhemmille on tärkeää tiedottaa kouluruokailun tarkoituksesta ja merkityksestä sekä koulu- ja kotiruokailun välisistä yhteyksistä. (Kouluruokailusuositus 2008, 8, 10–12.)

Koulujen haastavana tehtävänä on tarjota oppilailleen tunti fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivänä. Opettajilla ja ohjaajilla on tärkeä tehtävä liikuntaan kannustajina. Opettaja voi omalla innostuksellaan motivoida lapsia liikkumaan. Liikuntatunneilla ja välitunneilla ja muilla tauoilla on tärkeää, että lapset liikkuvat ja, että liikunta on monipuolista ja turvallista. Riittävä liikunta oppituntien välissä takaa oppimisrauhan ja parantaa keskittymiskykyä. Vanhemmat taas voivat vaikuttaa koulumatkojen kulkemiseen esimerkiksi pyörällä, sekä voivat vaikuttaa ruutuajan pituuteen ja viihdemedioiden käytön määrään sekä kannustaa liikkumaan kotona ja hankkia esimerkiksi oikeanlaisia liikuntavarusteita, jotka parantavat liikuntamukavuutta. Yhdessä liikkuminen ja esimerkin antaminen liikkumalla itse kannustaa myös lapsia ja nuoria. (Ahonen ym. 2008, 33–42.)

2.4 Terveyden edistäminen kotona, koulussa ja iltapäivätoiminnassa

Terveyden edistäminen on terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä sekä terveyserojen kaventamista. Terveyttä voidaan edistää vaikuttamalla eri tavoin terveyden taustatekijöihin, joita ovat yksilölli-

set, sosiaaliset, rakenteelliset, ja kulttuuriset tekijät. Yksilöllisiä tekijöitä ovat muun muassa ikä, sukupuoli, perimä ja elintavat. Sosiaalisia tekijöitä ovat toimeentulo, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot ja sosio-ekonominen asema. Rakenteellisia tekijöitä ovat koulutusmahdollisuudet, elinolot ja elinympäristö. Kulttuurisia tekijöitä ovat fyysisen, poliittisen ja taloudellisen ympäristön turvallisuus, viihtyvyys, vuorovaikutus ja asenteet terveyteen. (Perttilä 2006, 12–14.)

Perheen terveyttä on se, ettei perheenjäsenillä ole sairauksia ja että perhe pystyy täyttämään kasvatus- ja hoivatehtävänsä ja muut yhteiskunnan sille asettamat tehtävät. On myös tärkeää, että perhe pystyy sosiaaliseen vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa ja kehittämään omaa hyvinvointiaan. (Ivanoff ym. 2006, 10–12.) Perheen terveyttä voidaan vahvistaa perheen osallisuutta tukemalla, koska perhe on tärkein toimija terveyden edistämisen tavoitteiden saavuttamisessa. Vanhempien osallisuuden tukemisen lisäksi on olennaista kiinnittää huomiota perheen terveyteen ja voimavaroihin ennakoivasti. (Pietilä 2010, 130.)

Okkosen, Pietilän & Vehviläinen – Julkusen (2007) mukaan lapsen käsitys terveyden edistämisestä on sekä lapsen että aikuisen toimintaa. Lapset kertoivat, että terveyttä voi itse edistää ottamalla lääkettä, pukeutumalla lämpimästi, syömällä, lepäämällä, ulkoilemalla ja menemällä lääkäriin. Lapsen mielestä vanhemmat voivat edistää lapsen terveyttä esimerkiksi antamalla ruokaa ja juomaa, hoitamalla, kehottamalla pukeutumaan hyvin ja rajoittamalla karamellien syömistä. Päiväkodin työntekijät taas voivat lasten mukaan edistää terveyttä esimerkiksi tekemällä ruokaa, käskemällä pestä kädet, puhumalla lapsen kanssa, laittamalla laastarin ja soittamalla äidille. Lasten mukaan terveydenhoitaja antaa rokotuksia ja opettaa terveellisiä tapoja. (Okkonen ym. 2007, 273–274.)

Terveyden perusta luodaan lapsuudessa. Lapsena muodostuvat elinikäiset tottumukset terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Vanhemmat ovat keskeisessä osassa vaikuttamassa lasten terveyteen. Vanhempien lisäksi tärkeitä henkilöitä ovat päivähoiton työntekijät, opettajat, vapaa-ajan harrastusten ohjaajat ja muut lasten ja nuorten kanssa työskentelevät aikuiset, jotka voivat vaikuttaa lasten terveystottumuksiin. Merkittäviä kasvu- ja kehitysyhteisöjä ovat kotien lisäksi päivähoito, koulut ja muut koulun ulkopuolella olevat paikat, joissa lapset ja nuoret viet-

tävät valtaosan päivästä. Näiden yhteisöjen antama malli vaikuttaa terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. (Terveysten edistämisen laatusuositus 2006, 64.)

Iltapäivätoiminta on tarkoitettu vuosiluokkien yksi ja kaksi oppilaille sekä muiden vuosiluokkien erityisopetukseen otetuille tai siirretyille oppilaille (Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta 2010). Iltapäivätoiminnan tavoitteena on kodin kasvutyön tukeminen, mikä edellyttää kodin ja iltapäivätoiminnan välistä luottamuksellista yhteistyötä. Myös koulut ovat mukana toiminnassa, joka tukee parhaalla mahdollisella tavalla lapsen kasvua ja terveyttä. (Eerola 2004, 18.)

Kunta voi järjestää ja hankkia lain mukaista iltapäivätoimintaa. Iltapäivätoimintaan osallistuminen on lapselle vapaaehtoista. Iltapäivätoiminnassa lapsella on oikeus turvalliseen ympäristöön ja lapselle on tarjottava välipala. Iltapäivätoiminnassa tulee olla riittävä määrä ammattitaitoisia ohjaajia. (Laki perusopetuslain muuttamisesta 2003.)

Iltapäivätoiminta tarjoaa lapselle monipuolista toimintaa, sosiaalista vuorovaikutusta, myönteisiä elämyksiä, vireyttä ylläpitävää liikuntaa, ulkoilua ja mahdollisuuden omaan toimintaan ja lepoon. Toiminnan lähtökohtana on turvallisen kasvuympäristön tarjoaminen lapselle koulun jälkeen. (Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2004, 5–9.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa 1–2-luokkalaisilta lapsilta ja heidän vanhemmiltaan iltapäivätoiminnan terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata lasten ja vanhempien käsityksiä iltapäivätoiminnan ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyö kuuluu INFORM -hankkeeseen, jonka päätavoitteena on luoda käsikirja lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi ja ylipainon hoitamiseksi keräämällä tutkittua tietoa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää iltapäivätoiminnan kehittämisessä. Iltapäivätoiminnassa voidaan ennaltaehkäistä lasten ylipainoa kiinnittämällä huomiota ravitsemukseen ja liikuntaan.

Tutkimustehtävät:

1. Millaista on iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta lasten kuvaamana?
2. Millaista on iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta vanhempien kuvaamana?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyö tehtiin laadullisin menetelmin. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat induktiivinen päättely, jossa tehdään havaintoja yksittäisistä tapahtumista, yhdistetään ne laajemmaksi kokonaisuudeksi ja päättely on aineistolähtöistä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on osallistujien näkökulman ymmärtäminen. (Kylmä & Juvakka 2007, 22, 31.) Tieto, jota kerätään, liittyy aina ihmisten omiin kokemuksiin. Tiedon antajat valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tulokset ovat ainutlaatuisia, koskien vain tätä aineistoa eli tulokset eivät ole yleistettävissä. (Tuomi 2007, 97.) Osallistujia tutkimuksessa on yleensä vähän ja aineisto kerätään avoimin menetelmin (Kylmä & Juvakka 2007, 22, 31). Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tutkimusasetelma on joustava ja se muotoutuu olosuhteiden mukaisesti tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.)

Opinnäytetyössä kerättiin tietoa lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta Pajuluoman alakoulun iltapäivätoiminnassa haastatteleamalla lapsia ja heidän vanhempiaan. Pajuluoman iltapäivätoiminnassa käyvien lasten vanhemmille välitettiin tietoa opinnäytetyöstä saatekirjeellä (LIITE 1), joka jaettiin kaikille perheille iltapäivätoiminnassa. Samalla pyydettiin heidän suostumustaan osallistua haastatteluun lomakkeen (LIITE 2) avulla. Lomakkeet sai palauttaa iltapäivätoimintaan, mikäli oli halukas osallistumaan haastatteluun. Haastattelu ajankohdista sovittiin haastatteluvierien kanssa henkilökohtaisesti.

Saatekirjeet ja suostumuslomakkeet jaettiin 33 perheelle, joiden lapset käyvät iltapäivätoiminnassa. Suostumuslomakkeen palautti seitsemän perhettä, joista yhteen ei onnistuttu saamaan yhteyttä. Haastatteluihin osallistui yhteensä siis kuusi perhettä. Jokaisen haastattelun alussa varmistettiin, että haastattelun sai nauhoittaa.

Haastateltaville kerrottiin, ettei heitä tulla tunnistamaan opinnäytetyöstä ja haastatteluaineistot tullaan tuhoamaan työn valmistuttua. Haastateltaville kerrottiin teemahaastattelun luonteesta ja kysymysten avoimuudesta. Molemmat haastattelijat olivat mukana haastattelutilanteissa. Toinen oli vastuussa haastattelusta ja toisen vastuulla oli nauhurin käyttö sekä ilmapiirin tarkkailu.

Lasta ja vanhempaa haastateltiin yhdessä. Lapsi sai kertoa kokemuksensa ensin ja sen jälkeen vanhempi. Hirsjärven & Hurmeen (2008, 128) mukaan lasta haastatteleamalla päästään lähemmäksi hänen käsityksiään, mieltymyksiään sekä elämysmaailmaansa. Lapsi nähdään yksilönä ja häntä halutaan kuunnella. Lapsen mielipiteet otetaan vakavasti. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 128.) Kaikkiin haastatteluihin osallistui lapsi ja äiti. Kahdessa haastattelussa oli mukana myös isä. Haastattelujen kesto vaihteli kahdeksasta viiteentoista minuuttiin. Puolet haastatteluista toteutettiin koulun tiloissa ja puolet haastateltavien kodeissa.

Lapsia ja vanhempia haastateltiin avoimin kysymyksin teemahaastattelua käyttäen. Vilkan (2007, 101) mukaan teemahaastattelussa tutkimustehtävistä poimitaan keskeiset teemat, joita käytetään haastattelun runkona. Haastattelussa teemojen avulla saadaan vastaukset tutkimustehtäviin. Haastattelukysymysten aiheet nousevat tutkimustehtävistä. (Vilka 2007, 101.) Haastattelukysymykset muotoiltiin mahdollisimman selkeiksi. Jokaista haastattelua johdatteli ennalta määritellyt haastatteluteemat (LIITE 3). Haastattelut toteutettiin helmikuussa 2011.

4.2 Aineiston analyysi

Haastattelut nauhoitettiin, kuunneltiin ja litteroitiin. Haastattelun auki kirjoituksessa huomioitiin taustääänet ja tauot puheessa. Vastaukset analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2009, 132–134) mukaan litteroinnilla tarkoitetaan nauhoitetun haastattelun kirjoittamista tekstiksi. Nauhoitettu materiaali kirjoitetaan auki sanasta sanaan. Sisällönanalyysin avulla on mahdollista analysoida erilaisia aineistoja ja samalla kuvata niitä. Sisällönanalyysin tavoitteena on ilmiön laaja mutta tiivis esittäminen, josta syntyy käsiteluokituksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 132–134.)

Sisällönanalyysissa aineisto puretaan osiin ja samankaltaiset osat yhdistetään. Tämän jälkeen aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Analyysin avulla kuvataan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa. Tiivistämisessä alkuperäistekstistä pelkistetään ilmauksia, jotka ryhmitellään alaluokkiin ja siitä edelleen yläluokkiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 113, 120) Aineistoa luettiin moneen kertaan läpi ja jaoteltiin ryhmiin tutkimustehtävien mukaisesti. Alkuperäisilmaukset pelkistettiin ja samansisältöisiä ilmauksia yhdistettiin. Ilmauksista etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alaluokkia ja niistä edelleen yläluokkia. Tulokset kirjoitettiin luokittelujen pohjalta. Esimerkki luokittelusta (LIITE 4).

5 TULOKSET

5.1 Haastateltujen perheiden taustatiedot

Haastateltavia perheitä oli yhteensä kuusi. Perheet olivat kaksi- ja kolmilapsisia. Haastatellut lapset olivat kaikki ensimmäisellä luokalla ja he olivat aloittaneet iltapäivätoiminnan koulun alkaessa syksyllä 2010. Haastattelussa taustatietoja haluttiin pääasiassa perheen ravitsemus- ja liikuntatottumuksista.

Perheet kertoivat pyrkivänsä kotona terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon sekä säännöllisiin ruokailu-aikoihin. Vanhemmat kertoivat, että kotona syötiin joskus herkkuja ja kiireessä tuli käytettyä valmisruokia. Vanhempien mukaan kotona syötiin kuitenkin välipalana kasviksia ja hedelmiä. Vanhempien mukaan aamupaloina perheissä syötiin leipää, jogurttia, puuroa sekä hedelmiä.

Vanhempien kertoman mukaan lasten liikuntaharrastukset kotona vaihtelivat säännöllisestä epäsäännölliseen. Vanhemmat kertoivat, että kotona lapset leikkivät ulkona sisarusten tai kavereiden kanssa päivittäin. Vanhemmat kertoivat harrastavansa säännöllisesti liikuntaa esimerkiksi lenkkeilemällä ja käymällä kuntosalilla. Haastateltavat kertoivat koko perheen yhteisiä harrastuksia olevan talvelta hiihto, luistelu ja uinti.

5.2 Iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta lasten kuvaamana

Lasten mukaan iltapäivätoiminnan ravitsemus ja liikunta koostui vaihtelevasta välipalasta, yhteisestä liikunnasta sekä hienomotorisesta toiminnasta. Lapset kokivat iltapäivätoiminnan välipalan vaihtelevana. Lasten mukaan välipala oli erilaista melkein joka päivä. Iltapäivätoiminnan välipala vaihteli lasten mukaan hyvänmakuisesta pahanmakuiseseen. Lapset kertoivat, että välipalana oli kiisseliä, viljavalmisteita ja maitotuotteita. Iltapäivätoiminnassa tarjotut maitotuotteet olivat lasten mukaan jo-

gurttia, juustoa ja maitoa. Välipalana oli eri tavoin tarjoiltuja hedelmiä ja esimerkiksi hedelmäsalaatti oli pidetty välipala. Iltapäivätoiminnassa välipalana tarjottiin myös karjalanpiirakkaa sekä runsashiilihydraattista ruokaa, kuten lättyä ja pannukakkua. Välipalana tarjottiin joskus myös herkkuja, kuten keksejä.

”hmm, karjalanpiirakkaa sitte omenaa ei sitte kyllä muuta ollu, sitte maitoo ”

Lasten mukaan liikunta iltapäivätoiminnassa oli yhteistä liikuntaa ja hienomotorista toimintaa. Yhteistä liikuntaa oli erilaiset liikuntaleikit, kuten hippa ja köydenvedo. Yhteistä liikuntaa oli myös pallopelit, tanssiminen ja ohjattu toiminta. Hienomotorista toimintaa iltapäivätoiminnassa oli askartelu ja piirtäminen. Liikunnan vastapainona iltapäivätoiminnassa oli järjestetty hiljainen hetki, jossa luettiin satuja. Lapset kertoivat viihtyvänsä iltapäivätoiminnassa hyvin ja erityisesti kavereiden kanssa leikkiminen oli kivaa.

”Sielä on kaikkea hippaa ja joskus sinne on laitettu jotain semmosia trampoliineja ja sitte isoja patjoja ja köydet”

”...sitte tulee se hiljainen hetki, että sielä sitte kattoo semmosia kirjoja ja sitte sitte se sitte sielä lukee joku semmosen sadun”

5.3 Iltapäivätoiminnan ravitseminen ja liikunta vanhempien kuvaamana

Vanhempien mukaan iltapäivätoiminnan ravitseminen koostui välipalan monipuolisuudesta, vaihtelevuudesta ja välipalan rajoittamisesta, sekä välipalan syömisestä ja kotona keskustelusta iltapäivätoiminnan välipalasta. Vanhempien mukaan iltapäivätoiminnan liikunta koostui sisäliikunnasta, vapaasta sekä ohjatusta toiminnasta, ulkona olemisesta sekä hienomotorisesta toiminnasta ja lepäämisestä.

Vanhemmat kertoivat välipalan olevan monipuolista ja vaihtelevaa. Välipalan koettiin olevan hyvää, tukevaa ja riittävää. Vanhempien mukaan välipalalla tarjottiin maitotuotteita, viljavalmisteita ja kiisseliä. Välipalan koettiin olevan hedelmällinen.

”... mun mielestä se on ihan semmosta monipuolista, hedelmäpitosta on kuulemma ollu...”

Tarjolla oli vanhempien mukaan usein runsashiilihydraattisia välipaloja ja kaikenlaista hyvää. Välipalasta kerrottiin myös, ettei se ollut kovin energiarikas ja lapset eivät ole pitäneet kaikista ruuista iltapäivätoiminnassa. Välipalan syömisestä vanhemmilla oli eri mielipiteitä. Vanhempien mukaan iltapäivätoiminnassa ei tarvinnut olla nälkäisenä ja joskus taas oli aliravittu koulupäivän jälkeen. Välipalaa syötiin vanhempien kertoman mukaan joskus paljon ja joskus välipala jäi syömättä. Hyvää välipalaa haettiin lisää. Välipalan syötiin toivottiin rajoittamista, erityisesti herkkuja toivottiin rajoitettavan. Vanhempien mukaan kotona lapset sanovat jos iltapäivätoiminnassa on ollut jotain herkkuja, mutta perheissä ei oltu paljoakaan keskusteltu iltapäivätoiminnan välipalasta.

”... mulla on sellaanen mielikuva et tosi useen on kaiken maailman pannukakkuja ja kiisseliä ja kaikkia hyvää ja sitte niitä haetaan (naurua) kahdeksan kertaa lisää... nii sekään ei oo mun mielestä aivan hirmu hyvä, että tuota vaikka herkkuja on nii kyllä niitä sais vähä vähemmän syödä sitte”

Iltapäivätoiminnassa lasten liikunta oli vanhempien kuvaamana sisäliikuntaa, vapaata sekä ohjattua toimintaa, ulkona olemista ja hienomotorista toimintaa. Vanhemmat kokivat tärkeänä myös levon mahdollisuuden iltapäivätoiminnassa. Vanhempien mukaan sisäliikunta oli liikuntasalissa pelaamista, pallopelien pelaamista sekä tanssimista. Iltapäivätoiminnassa lapsilla oli paljon tilaa liikkua ja touhuta. Vanhemmat pitivät iltapäivätoiminnan tiloista ja varsinkin liikuntasalista, kun siellä lapset pääsevät kunnolla liikkumaan. Vanhempien mukaan pojat olivat innokkaita menemään saliin liikkumaan.

Iltapäivätoiminnassa oli sekä vapaata että ohjattua toimintaa. Vanhempien mukaan vapaa toiminta oli leikkimistä, sosiaalista toimintaa, vapaata liikuntaa sekä tekemisen valitsemista oman mielenkiinnon mukaan. Iltapäivätoiminta oli paikka energian purkamiseen. Vanhempien mielipiteet ohjatun liikunnan määrästä vaihtelivat enemmän ohjatun ja vapaan liikunnan välillä. Ohjatun liikunnan määrään iltapäivätoiminnassa oltiin tyytyväisiäkin. Iltapäivätoiminnassa pyrittiin järjestämään

lapsille vapaa-aikaa ja vastapainoa koulunkäynnille. Ohjattua toimintaa vanhempien kuvaamana oli hiihtäminen ja leikkiminen.

”Sellasta sosiaalista vapaata toimintaa”

”... ymmärrän näin, että sielä pyritään kuitenkin semmosta mis ei oo niin paljo ohjattua, se olis kuitenkin ikään kuin vapaa-aikaa”

Vanhemmat kokivat ulkona olemisen tärkeäksi osaksi iltapäivätoimintaa. Lapset menivät iltapäivätoiminnassa ulos ennen kotiin lähtöä. Ulkona leikittiin paljon ja touhuttiin pienessä metsässä. Talvella oli lasketeltu pulkkamäestä ja leikitty lumi-leikkejä. Talvella iltapäivätoiminnan pihassa oli latu ja lapset saivat ottaa halutesaan sukset mukaan iltapäivätoimintaan. Ohjattua hiihtoa on ollut iltapäivätoiminnassa kerran viikossa. Vanhemmat kokivat, että tieto kulki hyvin iltapäivätoiminnan ja kodin välillä ja reissuvihko on ollut hyvä tiedonkulun väline. Vanhempien mukaan liikuntapuitteet iltapäivätoiminnan pihassa olivat melko huonot, kun siinä ei ollut luistinrataa tai urheilukenttää.

”... ulkoilua, pulkkamäessä ne on ollu ja tota niin niin, semmosta pihalla peuhamista... musta tuntuu että se aika tommosta vapaata liikuntaa, pelaamista mitä ne tekee... ja nyt on hiihdeltäki vähä jo tos iltapäiväkerhos täs talven aikana”

Iltapäivätoiminnan hienomotorista toimintaa vanhempien mukaan oli piirtäminen, askartelu ja legoilla leikkiminen. Läksyjen tekoon oli myös mahdollisuus iltapäivätoiminnassa, mutta niitä ei ole haluttu siellä tehdä. Vanhempien mukaan ohjaajat kuitenkin auttavat lapsia ja keksivät heille tekemistä tarvittaessa. Vanhemmat kokivat ohjaajia olevan riittävästi ja he huolehtivat lapsista hyvin. Iltapäivätoiminta oli vanhempien mukaan turvallinen paikka, jossa lapset viihtyivät. Vanhemmat olivat tyytyväisiä iltapäivätoimintaan ja heillä oli vain hyviä kokemuksia iltapäivätoiminnasta. Vanhemmat pitivät siitä, että iltapäivätoiminnasta otettiin tarvittaessa yhteyttä vanhempiin. Yhteistyö kodin ja iltapäivätoiminnan välillä toimi hyvin.

”tädit huolehtii ja se on kyllä hieno juttu ja turvallista on, se on mun mielestä tärkeää.”

Vanhempien mukaan lapsilla oli mahdollisuus levätä iltapäivätoiminnassa. Järjestetty lepoaika oli vanhempien mielestä hyvä ja lapsilla oli halutessaan aikaa levätä myös muuna aikana. Vanhemmat olivat myös kehottaneet lasta lepäämään iltapäivätoiminnassa. Rauhallinen paikka lapselle lepäämiseen löytyi iltapäivätoiminnan tiloista.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksen etiikkaa tulee pohtia seuraavien kahdeksan vaatimuksen avulla, joista ensimmäinen on tutkijan kiinnostuksen vaatimus. Tutkijan täytyy olla aidosti kiinnostunut tutkimuksen aiheesta. Toinen vaatimus on tunnollisuus, jossa tutkijan on paneuduttava tunnollisesti alaansa, jotta hankittu ja välitetty tieto olisi niin luotettavaa kuin mahdollista. Kolmas vaatimus on rehellisyys eli tutkimuksessa ei saa syyllistyä vilppiin. Neljäs vaatimus vaaran poissulkeminen, tutkija ei saa tutkimuksessaan tuottaa kohtuutonta vahinkoa. Ihmisarvon kunnioitus on viides vaatimus, joka tarkoittaa, että tutkimuksen tekeminen ei saa loukata ihmisarvoa, eikä kenenkään moraalista arvoa. Kuudes vaatimus taas on sosiaalisen vastuun ottaminen, tutkijan tulee osaltaan vaikuttaa siihen, että tutkimuksen tuloksia käytetään eettisten vaatimusten mukaisesti. Seitsemäs vaatimus on, että tutkija toimii tavalla, joka edistää tutkimuksen tekemisen mahdollisuuksia. Viimeisenä vaatimuksena on, että tutkijat suhtautuvat toisiinsa arvostavasti. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2009, 172.)

Opinnäytetyön aihe valittiin oman mielenkiinnon mukaan. Opinnäytetyön tekijät ovat kiinnostuneita lapsista ja lasten terveyden edistämisestä, joten aihe tuntui mielekkäältä. Lisäksi aihe koettiin tärkeäksi, sillä lasten ylipaino on lisääntynyt. Lasten terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Opinnäytetyön tekijät sitoutuivat työn tekemiseen koko prosessin ajan. Haastatteluista saatua aineistoa käytettiin vain tässä työssä.

Tutkimussuunnitelmassa on todettava tutkimukseen liittyvät eettiset lähtökohdat. Tutkimushenkilölle on aina kerrottava, että hän voi kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai perua suostumuksen milloin tahansa ilman seuraamuksia. Tutkijan on saatava tutkimushenkilön tietoon perustuva suostumus hänen vapaasta halusta

osallistua tutkimukseen. Tutkijan tulee ymmärtää tutkimushenkilöiden persoonallisia eroja, heidän perhettään sekä arvostaa heidän erilaisuuttaan. Tutkijan tulee myös suojella tutkimushenkilöiden yksityisyyttä mahdollisimman hyvin. Tutkija ei saa plagioida toisten henkilöiden kirjoittamaa tekstiä ilman lähdeviitettä. (Kankkunen & Vehviläinen – Julkunen 2009, 174–176, 182.)

Ennen haastattelujen alkamista saatiin tutkimuslupa Seinäjoen kaupungin erityisopetuksen rehtorilta. Pajuluoman iltapäivätoiminnassa käyvien lasten perheille välitettiin tietoa opinnäytetyöstä (LIITE 1) sekä kysyttiin suostumusta (LIITE 2) osallistua opinnäytetyön haastatteluun ja kerrottiin sen olevan vapaaehtoista. Haastateltaville kerrottiin myös, että heitä ei tulla tunnistamaan työstä ja haastateltavien aineistot tuhoetaan työn valmistuttua. Haastateltaville annettiin mahdollisuus valita haastattelupaikka ja -aika perheen aikataulujen mukaan. Jokaisen haastattelun alussa varmistettiin vielä lupa haastattelun nauhoittamiseen.

Vanhemmat palauttivat suostumuslomakkeet iltapäivätoimintaan halutessaan osallistua haastatteluun. Mikäli suostumuslomakkeet olisi palautettu suoraan opinnäytetyön tekijöille iltapäivätoiminnan sijaan, ei haastateltavien henkilöllisyys olisi tullut iltapäivätoiminnan tietoon ja se olisi lisännyt eettisyyttä. Vastaukset olisivat voineet olla myös luotettavampia, kun haastateltavat olisivat pysyneet salassa iltapäivätoiminnalta.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullista tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu. Seuraavien tutkimusvaiheiden avulla voidaan pohtia tutkimuksen johdonmukaisuutta: aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija - tiedonantajasuhteet, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja raportointi. Luotettavuutta lisäävänä tekijänä käytetään myös triangulaatiota, jonka avulla tutkija kykenee ylittämään henkilökohtaiset ennakkoluulonsa, koska triangulaatiossa tarkastellaan tutkimusaihetta eri näkökulmista, esimerkiksi kerätään tietoa eri tiedonantajaryhmiltä. (Tuomi 2007, 150–153.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa Pajuluoman alakoulun 1–2-luokkalaisilta lapsilta ja heidän vanhemmiltaan iltapäivätoiminnan terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata lasten ja vanhempien käsityksiä iltapäivätoiminnan ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyö etenee johdonmukaisesti ja teoria ja tutkimusosa ovat sidoksissa toisiinsa.

Opinnäytetyöhön aineistoa hankittaessa niitä tarkasteltiin kriittisesti ja valittiin mahdollisimman uusia lähteitä. Valitut lähteet olivat luotettavia ja tutkittuun tietoon perustuvia. Internetistä valitut aineistot olivat luotettavien organisaatioiden sivuilta. Lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta löytyi hyvin ajankohtaista tietoa. Tietoa hankittaessa opittiin arvioimaan lähteiden luotettavuutta ja käyttämään tutkittua tietoa hyväksi.

Opinnäytetyön haastatteluihin osallistui kuusi perhettä, joiden lapsia ja vanhempia haastateltiin. Haastatellut lapset olivat kaikki ensimmäisellä luokalla. Haastatteluun ei osallistunut yhtään toisella luokalla olevien lasten perheitä. Näillä perheillä olisi ollut enemmän kokemusta ja se olisi tuonut tietoa pidemmältä ajalta lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta iltapäivätoiminnassa. Haastattelutilanteissa pyrittiin luomaan luottamuksellinen suhde ja avoin ilmapiiri haastattelijoiden ja haastateltavien välille. Lasta ja aikuista haastateltiin yhdessä. Lapsen annettiin vastata ensin kysymyksiin ja sen jälkeen vasta aikuista haastateltiin. Aikuinen oli lapsen turvana haastattelutilanteessa, mutta lapsi olisi voinut vastata kysymyksiin avoimemmin yksin ollessaan lapselle ominaisemmassa ympäristössä, esimerkiksi leikkiessä. Päädyimme kuitenkin tekemään haastattelut lapselle ja aikuiselle yhtä aikaa.

Haastattelujen pituudet vaihtelivat kahdeksasta viiteentoista minuuttiin. Haastatellut olivat melko lyhyitä, mutta ilmapiiri haastattelutilanteissa oli kuitenkin avoin ja rento. Ennen haastattelun aloittamista olisi voinut kiinnittää vielä enemmän huomiota ilmapiirin rentouteen ja jännityksen poistamiseen haastateltavien ja haastattelijoiden väliltä. Näin haastateltavat olisivat voineet olla vielä avoimempia ja tulokset olisivat olleet luotettavampia.

Haastattelut etenivät ennalta määritettyjen haastatteluteemojen mukaan. Osa lapsista vastasi kysymyksiin suppeasti ja jatkokysymyksiä jouduttiin esittämään. Lapsille oli vaikea muodostaa avoimia kysymyksiä, joihin lapsi olisi vastannut laajemmin. Vanhemmat taas vastasivat kysymyksiin laajasti, mutta heille olisi voinut esittää enemmän avoimia jatkokysymyksiä. Tulokset olisivat näin voineet olla monipuolisempia ja luotettavampia.

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan pääasiassa uskottavuuden ja siirrettävyyden avulla. Uskottavuus edellyttää sitä, että tulokset on kuvattu niin selkeästi, että lukija ymmärtää analysoitavan sekä tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Näin tarkastellaan analyysiprosessia ja toisaalta myös tulosten validiteettia eli uskottavuutta. Uskottavuus merkitsee myös sitä, että käsitteellinen ja empiirinen osa ovat sidoksissa toisiinsa ja etenevät johdonmukaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuskonteksti, osallistujien valinta ja taustojen selvittäminen sekä aineistojen keruu ja analyysi on huolellisesti kuvattu. Tutkimuksen raporteissa esitetään usein suoria lainauksia esimerkiksi haastatteluteksteistä. Näin pyritään varmistamaan tutkimuksen luotettavuus. (Kankkunen & Vehviläinen – Julkunen 2009, 160.)

Haastattelut kuunneltiin tarkkaan ja kirjoitettiin auki sanatarkasti. Aineistoa analysoitaessa säilytettiin kaikki eri vivahteet haastateltavien kommenteista. Opinnäytetyön tekijät yhdessä pohtivat analyysin kaikkia vaiheita, että aineistosta esille nousseet erilaisuudet säilyivät. Tulokset kirjoitettiin luokittelun pohjalta. Suorat lainaukset tuloksia tarkasteltaessa antavat luotettavan kuvan alkuperäisaineistosta ja esimerkki aineiston analyysistä (LIITE 4) lisää tulosten uskottavuutta.

Opinnäytetyön prosessin aikana tutkimustehtävät täsmentyivät. Alkuperäisissä tutkimustehtävissä oli mukana terveyttä edistävä toiminta iltapäivätoiminnassa. Tutkimustehtävät muotoutuivat kuitenkin ravitsemukseen ja liikuntaan keskittyviksi. Muuttuneisiin tutkimustehtäviin saatiin kattava aineisto haastatteluista.

6.3 Tutkimustulosten tarkastelua

Tutkimustehtävissä tarkasteltiin iltapäivätoiminnan ravitsemusta ja liikuntaa lasten sekä vanhempien kuvaamana. Lasten mukaan iltapäivätoiminnan ravitsemus oli vaihtelevaa. Välipalana tarjottiin maitotuotteita, viljavalmisteita, hedelmiä ja kiisse-
liä. Nämä ovat hyviä välipaloja myös kouluruokailusuosituksen (2008) mukaan. Sen sijaan runsaasti rasvaa tai sokeria sisältävät tuotteet eivät kuulu välipalaksi kouluympäristöön. Lasten mukaan iltapäivätoiminnassa kuitenkin tarjottiin välillä herkkuja ja runsashiilihydraattisia välipaloja kuten pannukakkua.

Lasten mukaan liikunta iltapäivätoiminnassa oli yhteistä liikuntaa kuten erilaisia liikuntaleikkejä ja hienomorista toimintaa, johon sisältyi askartelu ja piirtäminen. Lapset viihtyivät iltapäivätoiminnassa hyvin ja varsinkin kavereiden kanssa leikki-
minen oli mukavaa. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen (Ahonen 2008) mukaan liikunnan pitää olla hauskaa ja iloa tuottavaa. Liikunta tukee lapsen fyysistä, kogni-
tiivista ja motorista kasvua sekä sosiaalista ja eettistä kehitystä.

Lasten mukaan iltapäivätoiminnassa oli vaihtelevaa välipalaa ja liikuntaa sekä le-
päämistä. Tulokset ovat yhteneväisiä Okkosen, Pietilän & Vehviläinen – Julkusen (2007) tutkimuksen kanssa. Nämä esille nousseet asiat ovat terveyden edistämi-
sessä tärkeitä seikkoja. Ravitsemuksen, liikunnan ja levon tulee olla tasapainossa, että lapsi voi hyvin.

Vanhempien ja lasten kokemukset iltapäivätoiminnan ravitsemuksesta olivat hyvin samankaltaisia. Vanhemmat puhuivat herkkujen syönnistä ja niiden rajoittamisen tarpeesta iltapäivätoiminnassa. Vanhemmat kokivat myös iltapäivätoiminnan väli-
palan olleen tosi tukeva. On tärkeää, että syödyt ruokamäärät olisivat kohtuullisia iltapäivätoiminnassa, että lämmin ruoka maistuisi sitten kotona. Suomalaisten ra-
vitsemussuositusten (2005) mukaan lasten energian saannin tulee jakautua pää-
aterioiden ja välipalojen kesken tasaisemmin kuin aikuisilla, koska lapsi ei pysty käyttämään elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti. Aterioiden säännöllisyys ehkäisee jatkuvaa napostelua ja auttaa painonhallinnassa.

Vanhempien mukaan iltapäivätoiminnan liikunta oli monipuolista ja riittävää. Vanhemmat olivat tyytyväisiä liikunnan määrään. Iltapäivätoiminnassa oli ohjattua sekä vapaata toimintaa. Levon mahdollisuus iltapäivätoiminnassa koettiin tärkeäksi. Vanhempien mukaan iltapäivätoiminnassa oli tarpeeksi ohjaajia huolehtimassa lapsista ja lapsilla oli turvallista olla iltapäivätoiminnassa. Ahosen (2008) mukaan liikunnan tulisi olla monipuolista ja päivittäinen liikunnan määrän pitäisi olla yhdestä kahteen tuntiin. Vanhemmilla ja ohjaajilla on tärkeä tehtävä kannustaa lapsia liikkumaan. Yhdessä liikkuminen ja esimerkin antaminen liikkumalla itse kannustaa myös lapsia. Terveellinen ravitsemus ja riittävä lepo täydentävät liikunnan vaikutuksia ja yhdessä edistävät terveyttä.

Pajuluoman iltapäivätoiminnassa haastateltavien mukaan toiminta oli monipuolista, sosiaalista ja lapsille mieluista. Iltapäivätoiminnassa oli vaihtelevaa liikuntaa, ulkoilua, vapaavalintaista tekemistä ja mahdollisuus lepäämiseen. Samoja asioita on nostettu esille myös Opetushallituksen julkaisemassa Aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteissa (2004). Terveysten edistäminen käsitteenä ja käytännössä (2006) -artikkelin mukaan terveyttä voidaan edistää vaikuttamalla eri tekijöihin. Näitä ovat muun muassa sosiaaliset verkostot, ympäristön turvallisuus, viihtyvyys ja vuorovaikutus. Näitä edellä mainittuja asioita nousi esille myös vanhempien ja lasten kokemuksista heidän kuvaillessaan iltapäivätoimintaa. Tästä voikin tehdä johtopäätöksen, että iltapäivätoiminta on lasten terveyttä edistävää toimintaa.

Opinnäytetyön tulokset menevät INFORM -hankkeen käyttöön. INFORM -hanke saa tästä opinnäytetyöstä tietoa lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta iltapäivätoiminnassa. Iltapäivätoiminnassa lasten vaihteleva välipala sekä runsas ja monipuolinen liikunta ennaltaehkäisee lasten ylipainoa. Lasten ylipainon ennaltaehkäisy on myös INFORM -hankkeen yksi päätavoite.

Opinnäytetyön tutkimus osoitti, että vanhemmat olivat tyytyväisiä iltapäivätoiminnan välipalaan. Välipalalla tarjottujen herkkujen määrää toivottiin rajoitettavan iltapäivätoiminnassa. Herkkujen rajoittaminen on lasten ylipainon ennaltaehkäisyssä tärkeää. Kouluympäristössä opetellaan oikeanlaisia ruokailutottumuksia, joten olisi tärkeää tarjota lapsille terveellistä välipalaa. Vanhempien mukaan liikunnan määrä iltapäivätoiminnassa oli sopiva, mutta mielipiteet ohjatun liikunnan ja vapaan lii-

kunnan välillä erosivat. Vapaan ja ohjatun liikunnan suhde olisi hyvä olla tasapainossa, että lapsilla olisi riittävästi vapaata aikaa, mutta myös ohjattua toimintaa. Vanhemmat kokivat ulkoilun tärkeäksi iltapäivätoiminnassa, mutta myös levon mahdollisuutta arvostettiin. Tässä työssä tarkasteltiin lasten ravitsemusta ja liikuntaa lasten ja vanhempien näkökulmasta. Jatkossa voisi vielä tutkia lasten terveyden edistämistä ravitsemuksen ja liikunnan osalta kouluympäristössä henkilökunnan näkökulmasta.

LÄHTEET

- Ahonen, T. ym. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7- 18-vuotiaille. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetusministeriö. Nuori Suomi. [Viitattu 25.4.2010]. Saatavana: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf
- Eerola, R. 2004. Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan käsikirja. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Nuori Suomi. [Viitattu 25.4.2010]. Saatavana: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntakerhot_PDF/AIPkasikirja.pdf
- Fogelholm, M. 2005. Liikunta, ravitsemus ja lasten lihavuus. Liikunta & Tiede (5), 15-16.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu -teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uud. p. Helsinki: Tammi.
- In form – campaign against obesity in children and adolescents, (2008-2011). Päivitetty 23.4.2010. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [viitattu 17.5.2010]. Saatavana: http://www.seamk.fi/Suomeksi/Tutustu_SeAMKiin/Yksikot/SeAMK_Sosiaali- ja_terveysala/Tutkimus- ja_kehittamistoiminta/InForm.iw3
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet. 2004. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 25.4.2010]. Saatavana: http://www02.oph.fi/ops/apip/apip_perusteet.pdf
- Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta. Päivitetty 3.2.2010. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus THL. [Viitattu 17.5.2010]. Saatavana: http://varttua.stakes.fi/FI/Varhaiskasvatuspalvelut/ap_ip/koululaisten_ap-ip-toiminta.htm
- Kouluruokailusuositus. 2008. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 21.8.2010]. Saatavana: http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf

- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lahti-Koski, M. 2009. Terveellinen ravinto. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 25.4.2010]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00150#s14
- Laki perusopetuslain muuttamisesta. Annettu 19.12.2003. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: FINLEX. [Viitattu 27.4.2011]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20031136>
- Lasten lihavuus. 2005. [Verkkojulkaisu]. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 13.12.2010]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034>
- Licence, K. 2004. Promoting and protecting the health of children and young people. Child: Care, Health & Development, vol 30 (6), 14-23.
- Okkonen, T., Pietilä, A-M. & Vehviläinen - Julkunen, K. 2007. Lasten käsityksiä terveydestä ja terveyden edistämisestä–sisällöllinen ja metodinen näkökulma. Hoitotiede, vol 19 (5), 270-278.
- Perttilä, K. 2006. Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Sairaanhoidaja, vol 79 (4), 12-14.
- Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistäminen: teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY-pro Oy.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 17.8.2010]. Saatavana: <http://www.evira.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>
- Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: AT-julkaisupaino.
- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue: johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi

LIITTEET

LIITE 1: Saatekirje vanhemmille.

Arvoisat vanhemmat

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksiköstä. Valmistumme vuoden 2011 joulukuussa. Opinnäytetyö kuuluu INFORM- hankkeeseen, jonka pilottikouluna on Pajuluoman alakoulu. Opinnäytetyömme aiheena on vanhempien ja lasten kokemukset terveyden edistämisestä iltapäivätoiminnassa. Keskitymme työssämme ravitsemukseen ja liikuntaan iltapäivätoiminnassa. Haastatteluissa saamme arvokasta tietoa terveyden edistämisestä iltapäivätoiminnassa, joten teidän ja lapsenne näkemykset ovat meille erittäin arvokkaita ja osallistumisenne on tärkeää.

Haastatteluun osallistuminen on teille täysin vapaaehtoista ja voitte halutessanne keskeyttää haastattelun milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Haastattelun keskeyttäminen ei aiheuta teille mitään seuraamuksia. Haastattelu tullaan luvallanne nauhoittamaan. Henkilöllisyytenne ei tule paljastumaan missään vaiheessa, eikä teitä pystytä tunnistamaan raportista. Haastattelussa saatua materiaalia käytetään vain tämän opinnäytetyön tekemiseen. Aineistot tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Vastaamme mielellämme teitä askarruttaviin kysymyksiin opinnäytetyötämme koskien.

Ystävällisin terveisin ja yhteistyöstä kiittäen

Maarit Hulkko

Riikka Vainio

0407227480

0505332302

maarit.s.hulkko@seamk.fi

riikka.vainio@seamk.fi

LIITE 2: Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE

Olemme saaneet haastattelusta riittävästi sekä suullista että kirjallista tietoa. Olemme myös tietoisia siitä, että haastattelu tullaan nauhoittamaan.

Suostumme iltapäivätoiminnan terveyden edistämistä koskevaan haastatteluun ja hyväksymme tietojen luottamuksellisen käsittelyn

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Paikka, aika

LIITE 3: Haastatteluteemat

HAASTATTELUTEEMAT

Taustatiedot

1. Perherakenne
2. Iltapäivätoiminnan aloittamisajankohta
3. Iltapäivätoiminnan sisältö
4. Iltapäivätoiminnassa viihtyminen
5. Lapsen ja perheen ruokailutottumukset
6. Lapsen ja perheen liikuntatottumukset

Ravitseminen

7. Ravitseminen kotona ja iltapäivätoiminnassa

Liikunta

8. Liikunta kotona ja iltapäivätoiminnassa

Yhteistyö

9. Kodin, koulun ja iltapäivätoiminnan yhteistyö

LIITE 4: Esimerkki analyysista

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
"no mitä on kuullu niin ihan kylä tykkää kovasti..."	Lapsi pitää välipalasta	Välipala on hyvää	
"se on hyvää"	Välipala on hyvää		
"kaikki on ollu kylä ihan hyviä"	Kaikki välipalat ovat ihan hyviä		
"...se ei oo ollu kauheen energianikas..."	Välipala ei ole kovin energianikas	Välipala ei ole energianikas	
"...nii se ei tykkää rasvattomasta maidosta eikä margariineista..."	Lapsi ei pidä rasvattomasta maidosta eikä margariineista	Lapsi ei pidä kaikista ruuista	
"ettämän miehen kohdalla niin tuota se on niin harva ruoka mikä on hyvää"	Lapsen mielestä harva ruoka on hyvää		
"...et se on ollu tosi tukeva..."	Välipala on ollut tosi tukeva	Välipala on tukeva	Vaihteleva välipala
"on varmaan ihan riittävä välipala"	Välipala on ihan riittävä	Välipala on riittävä	
"...että jogurttia, leipää..."	Välipalana on jogurttia	Maitotuotteet	
"...että jotaki leipää, jogurttia, kiisseliä..."	Välipalana on leipää	Viljavalmisteet	
	Välipala on kiisseliä	Välipalana kiisseliä	
"...ihan semmosta...hedelmäpitoista on kuulemma ollu..."	Välipala on hedelmäpitoista	Välipala hedelmäpitoista	
"...mulja on sellaanen mielekkuva et tosi useen on kaikenmaailman pannukakkuja...ja kaikkea hyvää..."	Välipalana on tosi usein kaikenlaisia pannukakkuja	Usein runsashiilihydraattista välipalaa	
	Välipalalla on kaikkea hyvää	Välipalana kaikkea hyvää	
"no musta tuntuu et se on aika vaihteleva..."	Välipala on vaihteleva	Välipala vaihteleva	