

Jaana Vidgren

**RAVITSEMUSNÄYTTelyn JÄRJESTÄMINEN VIEREMÄN YLÄKOULULAI-
SILLE**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Kevät 2012



Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Tekijä(t) Jaana Vidgren	
Työn nimi Ravitsemusnäyttelyn järjestäminen Vieremän yläkoululaisille	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot	Ohjaaja(t) Teija Vainikka Toimeksiantaja Vieremän kunnan sivistystoimi
Aika Kevät 2012	Sivumäärä ja liitteet 59 + 13
<p>Vieremäläisten yläkouluikäisten nuorten ravitsemus- ja terveystottumuksissa havaittiin puutteita vuoden 2010 valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tulosten perusteella. Opinnäytetyön lähtökohtana oli huoli nuorten ruokattomuksista. Työn tavoitteena oli järjestää ravitsemusnäyttely, jonka avulla peruskoulun 7.–9. luokkien oppilaille havainnollistettiin ravitsemuksen ja hyvinvoinnin yhteyttä. Tapahtumassa keskityttiin korostamaan täysipainoisen, kouluikäisen ruokailun merkitystä oppilaan kokonaisvaltaisessa ravitsemuksessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Vieremän kunnan sivistystoimi, ja ravitsemusnäyttely toteutettiin lokakuussa 2011 Vieremän Kirkonkylän koululla.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen kokonaisuus. Teoreettinen viitekehys muodostui yläkouluikäisten nuorten ravitsemusta määrittelevistä laeista, ravitsemussuosituksista, nuorten ruokattomuksista tehdyistä tutkimuksista sekä ravitsemuskasvatuksen ja terveyden edistämisen keinoista. Näyttelyn suunnittelemiseen ja toteuttamiseen osallistui yhteistyökumppaneita kunnan sivistystoimesta, kouluterveydenhuollosta, hammashuollosta, ravitsemusterapiasta sekä ruokapalvelusta. Kohderyhmän ja yhteistyökumppaneiden näkemyksiä kartoitettiin järjestysasteikon mukaisella mielipidemittauksella. Yläkoululaisten palautteita saatiin 119 kappaletta ja aikuisten sidosryhmien vastauksia 26 kappaletta.</p> <p>Valtaosa kohderyhmältä saaduista palautteista oli myönteistä. Nuoret näyttivät saaneen ravitsemusnäyttelystä hyödyllistä tietoa, joka sai heidät miettimään omia ruokattomuksiaan. Aikuiset yhteistyökumppanit pitivät näyttelyä visuaalisesti onnistuneena ja kohderyhmälle sopivana. Palaute oli rohkaisevaa, koska murrosikäiset nuoret koettiin haasteellisena ikäryhmänä. Oikealla tavalla esitettynä ravitsemus- ja terveystieto näytti löytävän kohderyhmänsä, mutta työ vaati kaikkien koulun aikuisten kasvattajien, kotien sekä nuorten yhteistyötä onnistuakseen.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Ruokattomuukset, ravitsemuskasvatus, yläkoulu, Vieremä
Säilytyspaikka	X Verkkokirjasto Theseus X Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto



School Tourism	Degree Programme Production and Management of Services
Author(s) Jaana Vidgren	
Title Exhibition of Nutrition and Health for Upper Level Comprehensive School Students in Vieremä	
Optional Professional Studies	Instructor(s) Teija Vainikka
	Commissioned by Education of Vieremä
Date Spring 2012	Total Number of Pages and Appendices 59 + 13
<p>The starting point for this study was the poor results of Vieremä from the national Health Survey for Comprehensive Schools 2010. The students' eating habits were worrying. The purpose of this thesis was to show the connection between food and health with concrete examples to the teenagers. The principal themes focused on the meaning of the well-balanced school lunch and the healthy snacks in a student's wholesome nutrition. This thesis was commissioned by education of Vieremä and the exhibition was put into action in October 2011 in Vieremä's Central School.</p> <p>This thesis was a functional work. The theoretical context focused on the nutrition recommendations and laws in Finland, Finnish teenagers' nutritional behavior at school and different nutritional education methods. The partners in cooperation came from education, school health care, dental care, nutritional therapy and school catering services and they took part in the planning and realization of the exhibition. The feedback survey was made as an ordinal scale questionnaire and replies were received from 119 comprehensive school students and 26 educators or partners in cooperation with the school.</p> <p>The feedback from the students was mainly positive. It seems that the teenagers got useful information from the exhibition and became aware of how they can influence their own welfare with nutrition. The partners in cooperation evaluated the show material as visually successful and fit for the purpose. The results were quite reassuring because the teenagers were held as a challenging age group. Exhibitions like this seem to be a good way to impact students' nutritional behavior, but this requires cooperation with all partners in schools and homes and also with the teenagers themselves.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Eating habits, nutrition education, comprehensive school, Vieremä
Deposited at	X Electronic library Theseus X Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Toimintaympäristö ja aiheen valinnan perustelu	3
2.2 Opinnäytetyön rajaukset ja tavoitteet	4
3 KOULURUOKAILUA SÄÄTELEVÄT LAIT JA SUOSITUKSET	6
3.1 Perusopetuslaki ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet	6
3.2 Kouluruokailua säätelevät ravitsemussuositukset	7
4 YLÄKOULUIKÄISTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN	9
4.1 Kouluterveyskyselyt 2006–2010	9
4.2 Yläasteen kouluruokailu 2003 -selvitys	12
4.3 Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi 2007–2008 -selvitys	16
5 RAVITSEMUSKASVATUS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	18
5.1 Ravitsemuskasvatus	18
5.1.1 Opetus	19
5.1.2 Neuvonta ja ohjaus	19
5.1.3 Valistus	20
5.2 Koulujen rooli ravitsemuskasvatuksessa	20
5.3 Vanhempien rooli ravitsemuskasvatuksessa	21
5.4 Kuntien rooli ravitsemuskasvatuksessa	22
6 RAVITSEMUSNÄYTTelyn TOTEUTTAMINEN	24
6.1 Ravitsemusnäyttelyn toiminnallisuus ja tutkimusmenetelmät	24
6.2 Sidosryhmien ja kohderyhmän vaikutus ravitsemusnäyttelyn suunnitteluun	25
6.3 Ravitsemusnäyttelyn toteutus	26
6.3.1 Suunnitteluvaihe	28
6.3.2 Valmisteluvaihe	28
6.3.3 Kestävän kehityksen ravitsemusluento	29
6.3.4 Tapahtumaviikko	29
6.3.5 Palautteiden kerääminen	30
6.4 Ravitsemusnäyttelyn sisältö	31

6.4.1 Ateriarytmi	31
6.4.2 Kuitupeli	32
6.4.3 Välipalalla on väliä	33
6.4.4 Maidon rasvat ja terveysvaikutukset	34
6.4.5 Sokerit juomissa ja hampaiden terveys	35
6.4.6 Itämeren ruokakolmio	36
6.4.7 Näyttelykokonaisuutta tukeva muu materiaali ja toiminta	37
6.5 Opetuksen integroiminen ravitsemusnäyttelyteemaan	39
7 PALAUTTEIDEN TULOKSET JA TYÖN ARVIOINTI	40
7.1 Palautelomakkeen sisältö	40
7.2 Kohderyhmän palautteet	41
7.2.1 Ravitsemusnäyttelystä saatu tieto ja sen hyödyllisyys	41
7.2.2 Ruokatottumukset	44
7.2.3 Kiinnostavimmat aiheet	49
7.2.4 Opetusmenetelmän arviointi	50
7.3 Yhteistyökumppaneiden palautteet	51
7.3.1 Ravitsemusnäyttelyn sisällön sopivuus kohderyhmälle	52
7.3.2 Ravitsemusnäyttely tuotteena	52
7.4 Ravitsemusnäyttelyn arvioiminen projektina	53
7.5 Oman kehittymisen arviointi	54
8 POHDINTA	56
LÄHTEET	59
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Terveys ja hyvinvointi ovat vaikeasti mitattavia ja monimutkaisia kokonaisuuksia. Valtiovalta on ohjeistanut terveyden edistämistä myös kuntiin, mutta onko se toteutunut käytännön tasolla riittävän hyvin? Ymmärretäänkö ennaltaehkäisevän työn merkitys ja annetaanko sille riittävät resurssit? Miten ravitsemuskasvatusta voidaan kehittää suomalaisissa peruskouluissa, jotta nuoret hyödyntäisivät korkealaatuisen ja maksuttoman koululounaan joka päivä?

Suomalainen kouluruokailujärjestelmä on ainutlaatuinen koko maailmassa. Kuitenkin kouluruoka maistuu yhä harvemmalle suomalaiselle yläkouluikäiselle nuorelle ja säännöllinen ateriaritmi on muuttunut epäterveellisten välipalojen napostelemiseksi. Energiaa saadaan enemmän kuin sitä kulutetaan ja arkiliikunta vähenee ruutuajan kasvaessa.

Nuorten ruokatottumusten muutos näkyi myös Vieremällä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamassa yläkoululaisten kouluterveyskyselyssä vuonna 2010. Tuloksista kävi ilmi, että vain noin 2/3 vieremäläisistä 8.–9.-luokkalaisista kävi säännöllisesti koululounaalla ja noin kolmasosa heistä söi kaikki aterian osat. Kouluterveyskyselyn tulosten vuoksi heräsi kunnan sivistystoimessa ja ruokapalvelussa huoli nuorten ruokatottumuksista.

Ylä-Savon alueella toimi terveystoiminta- ja ravitsemushanke vuosina 2004–2008 sosiaali- ja terveysministeriön ja hankkeen jäsenkuntien rahoittamana. Hankkeen tarkoituksena oli edistää yläsavolaisten terveyttä ja hyvinvointia liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen keinoin vauvasta vaariin. (Ylä-Savon terveystoiminta ja ravitsemus -hanke 2011.) Vieremälläkin järjestettiin ravitsemukseen ja hyvinvointiin liittyviä koulutuksia, luentoja ja tapahtumia hankkeen tarjoaman materiaalin ja asiantuntijoiden turvin.

Terveystoiminta- ja ravitsemushankkeen aikana saatiin myönteisiä kokemuksia ravitsemustiedon välittämisestä ravintonäyttelyn avulla. Myös tässä opinnäytetyössä haluttiin tarttua nuorten ravitsemusongelmiin konkreettisella tavalla. Oma työroolini kunnan ruokapalvelupäällikkönä antoi mahdollisuuden päästä suunnittelemaan ja toteuttamaan erityisesti yläkoululaisille suunnattua ravitsemustapahtumaa. Samalla voitiin hyödyntää ruokapalvelun osuutta koulun kasvatustehtävässä, yhdessä oppilashuollon muiden sidosryhmien kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää ravitsemusnäyttely, jonka avulla yläkouluikäisten nuorten ruokatottumuksiin haluttiin vaikuttaa. Oppilaille kerrottiin koululounaan ja terveellisten välipalojen merkityksestä osana ihmisen kokonaisvaltaista ravitsemusta sekä havahduttettiin nuoria miettimään omia ravitsemusvalintojaan. Näyttelyn sisällön haluttiin tukevan peruskoulun antamaa ravitsemuksen ja terveystiedon opetusta. Ravitsemusnäyttelyviikko toteutettiin Vieremän Kirkonkylän koululla lokakuussa 2011 sivistystoimen, ruokapalvelun ja koulun sidosryhmien yhteistyönä. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Vieremän sivistystoimi. Ravitsemusnäyttelyn vaikuttavuutta mitattiin kohderyhmälle ja koulun aikuisille sidosryhmille tehdyllä palautekyselyllä.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön aihe sai alkunsa Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2010 kouluterveydstutkimuksesta, joka osoitti Vieremän 8.–9.-luokkalaisten ravitsemus- ja terveystottumusten huonontuneen edellisestä tutkimuksesta vuonna 2008. Kunnan sivistystoimen ja ruokapalvelun haasteeksi tuli miettiä keinoja tilanteen parantamiseksi.

2.1 Toimintaympäristö ja aiheen valinnan perustelu

Vieremän kunta kuuluu Itä-Suomen lääniin ja on Ylä-Savon pohjoisin kunta. Asukkaita Vieremällä on noin 4 000. Kunnassa on neljä koulua, joista Kirkonkylän koulu on suurin. Peruskoulun 7.–9. luokkien lisäksi Kirkonkylän koulussa saavat opetusta 1.–6. luokat sekä lukiopilaat. Opiskelijoita koulussa on yhteensä 317, joista yläkoululaisia on 152. (Vieremä 2011.)

Vieremän oppilaitoksissa oli aloitettu maksullinen, terveellisistä vaihtoehdoista koottu välipalatarjoilu vuodesta 2007 alkaen. Ruokapalvelussa oli panostettu palvelun laatuun ja lähiruokan käyttöön, ja nuorten toiveita oli otettu huomioon ruokalistailla yhä enemmän vuonna 2009 perustetun kouluruokaryhmän ansiosta. Silti vuoden 2010 kouluterveyskyselyn mukaan vain noin 65 % Vieremän 8.–9. luokkien oppilaista kävi säännöllisesti koululounaalla ja 2006–2008 kyselyjen mukaan noin 1/3 ruokailemassa käyneistä oppilaista söi kaikki aterian osat. Sen sijaan epäterveellisten välipalojen nauttiminen koulupäivän aikana oli lisääntymässä: kauppojen makeis- ja virvoitusjuomahyllyjen houkutukset kävivät monille ylivoimaisiksi. Myös muiden terveystottumusten suunta oli huolestuttava. (Kouluterveyskysely 2010, 18.) Vuonna 2009 Vieremän ruokapalvelun omana työnä toteutettu kouluruokakysely yläkoululaisille tuki tätä käsitystä (Vidgren 2009).

Ruokapalvelun ja sivistystoimen henkilökunta näki ruokatottumusten muutoksen käytännön työssään. Koululounaan lautasmalli ei toteutunut tai koululounas jätettiin kokonaan väliin ja syntynyt energiavaje korvattiin usein epäterveellisillä välipaloilla. Ruokatottumusten seuraukset näkyivät kouluterveyden- ja hammashuollon vastaanotoilla nuorten ylipainona, syömishäiriöinä sekä hampaiden kiilleaurioina ja reikiintymisinä. Peruskoulun 7.–9. luokkien ravit-

semus- ja terveysopetuksen tueksi haluttiin kohderyhmälle sopiva, konkreettinen ja tehokas terveydenedistämisen työkalu. (Kouluruokaryhmän muistio II/2011.)

Opinnäytetyön toimeksiantajaksi tuli Vieremän sivistystoimi, ja työn aiheeksi muotoutui ravitsemusnäyttelyn suunnitteleminen ja toteuttaminen yläkoululaisille. Nuorten ruokatottumuksiin haluttiin vaikuttaa havainnollistamalla ravitsemuksen ja hyvinvoinnin yhteyttä käytännön esimerkeillä.

Oma työnkuvani ruokapalvelupäällikkönä on pääsääntöisesti kouluruokailun käytännön toteuttamista: työn suunnittelua, tuotannonohjausta ja valvontaa. Ruokapalvelun työntekijöillä on kuitenkin velvollisuus ja oikeus toimia kasvattajan roolissa peruskoulun muiden aikuisten sidosryhmien joukossa, mutta kasvatusmahdollisuutta ei yleensä hyödynnetä riittävästi. Tässä opinnäytetyössä kasvatusvastuuta laajennettiin erityisesti ruokapalveluun.

2.2 Opinnäytetyön rajaukset ja tavoitteet

Työ rajattiin käsittelemään murrosikäisten ravitsemuskäyttäytymistä, koska heidät koettiin haasteellisena mutta mielenkiintoisena ikäryhmänä. Opinnäytetyössä ei keskitytty pohtimaan syitä nuorten ravitsemuskäyttäytymisen taustalla, vaan tarkoituksena oli hyödyntää konkreettisia ravitsemuskasvatuksen keinoja tilanteen parantamiseksi ja tutkia palautteiden avulla tehtyjen ratkaisujen vaikuttavuutta kohderyhmään.

Opinnäytetyön aihe muotoutui luontevasti kohderyhmänsä, peruskoulun 7.–9. luokkien oppilaiden, ympärille. Fogelholmin mukaan (2003, 145) nuoren elämä on tuolloin murroksessa ja myös ruokatottumuksissa kokeillaan rajoja. Kokeilut voivat osa olla identiteetin hakemista, joihin myös idolit ja kaverit vaikuttavat voimakkaasti. Yläkouluikäinen nuori on haasteellinen ravitsemuskasvatuksen kannalta, mutta toisaalta aika on otollinen muutoksille. Ravitsemuskasvatuksen sanoman yhdistäminen nuorten omiin tapoihin, elinpiiriin ja kokemuksiin on tehokas keino saada viesti ymmärretyksi.

Ravitsemusnäyttelyn pääteemat rajattiin kouluikäiseen ruokailuun: koululounaaseen ja välipaloihin. Rajaus mahdollisti aiheen linkittämisen oman koulun käytänteisiin, kouluterveyskyselyn tuloksiin sekä nuorten omiin ruokatottumuksiin. Tapahtuman kestoksi rajattiin viikko, koska kaikkien luokkien haluttiin tutustuvan näyttelyyn rauhassa.

Vaikuttavuuden osalta näyttelyltä toivottiin herättelyä, pohdiskelua ja asioiden kyseenalaistamista kohderyhmän keskuudessa. Nuorten haluttiin löytävän yhteys ravitsemuksen ja oman hyvinvointinsa välillä. Ravitsemuskasvatuksen muotoina ravitsemusnäyttelyssä käytettiin valistusta ja neuvontaa. Näyttelystä saatu tieto integroitiin koulun antamaan opetukseen, erityisesti ravitsemuksen ja terveystiedon oppiaineisiin. Kertaluonteiselta tapahtumalta ei odotettu pysyviä ruokatottumusten muutoksia, mutta asioiden pohtimista ja keskustelun syntymistä voitiin pitää muutoksen ensimmäisenä askeleena. (Fogelholm 2003, 25.)

Tavoitteena oli myös lisätä koulun aikuisten kasvattajien, sidosryhmien ja oppilaiden välistä yhteistyötä, jota tapahtuman järjestäminen edellytti. Fogelholm (2003, 155) toteaa, että peruskoulun opetukseen on mahdollista lisätä ravitsemuskasvatuksen osuutta ja kytkeä se tiiviimmin osaksi kunnan tai maakunnan yhteistä terveyden edistämisen suunnitelmaa. Ravitsemusnäyttelymateriaalia oli tarkoitus hyödyntää näyttelyviikon jälkeen Ylä-Savon alueen ravitsemus- ja terveystieteiden osassa, joten näyttelyn osien tuli olla helposti koottavissa, liikuteltavissa ja materiaalivalinnoiltaan kestäviä.

3 KOULURUOKAILUA SÄÄTELEVÄT LAIT JA SUOSITUKSET

Suomen peruskoulujen kouluruokailun järjestäminen on kirjattu perusopetuslakiin, ja koulussa tarjottavien aterioiden sisältö määritellään tarkemmin ikäryhmälle kohdistetuissa ravitsemussuosituksissa. Ravitsemuksellisesti korkealaatuinen koululounas takaa oppilaalle riittävän energianlähteen koulupäivän ajaksi, mikäli lautasmalli toteutuu suosituksen mukaisesti. Ravitsemusnäyttelyä suunniteltaessa kouluruokailua säätelevät lait ja suositukset loivat perustan, johon nuorten tämän hetkisiä ruokatottumuksia verrattiin.

3.1 Perusopetuslaki ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet

Perusopetuslain 628/1998 pykälän 31 mukaan ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria”. Kouluruokailu järjestetään kunta- ja koulukohtaisesti siten, että edellä mainitun lain lisäksi toteutuvat terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet suunnitelmallisesti osana oppilashuoltoa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 25). Kouluruokailun suunnitteluun ja toteutukseen tulisi osallistua kaikki koulun aikuiset: rehtori, opettajat, terveydenhoitaja ja ruokapalveluhenkilöstö yhteistyössä oppilaiden ja heidän vanhempiansa kanssa (Kouluruokailusuositus 2008, 6).

Suomalaisissa peruskouluissa tarjotaan maksuton kouluateria noin 540 000 oppilaalle jokaisena koulupäivänä. Peruskoululainen ruokailee keskimäärin 1 700 kertaa koululounaalla yhdeksän opiskeluvuotensa aikana. Maksuttomalla kouluruokailulla on Suomessa pitkät perinteet ja se on merkittävä sosiaalinen etu (Urho & Hasunen 2004, 11–13). Koulun tarjoamilla aterioilla ja ravitsemus- ja tapakasvatuksella voidaan vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin sekä hänen ravitsemuskäyttäytymiseensä. Oppilashuollon yhteistyöllä ja kouluruokailulla on suuri merkitys nuoren tulevaisuuden ruokatottumusten kannalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimintaohjelma kansallisen ravitsemussuosituksen toteuttamiseksi 2003, 30.)

3.2 Kouluruokailua säätelevät ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin, joiden taustalla on laajoja tieteellisiä ja perusteltuja tutkimustuloksia. Vuoden 2005 suosituksissa esiteltiin uutena osa-alueena fyysisen aktiivisuuden merkitys osana hyvää ravitsemusta ja liikuntasuosituksia annettiin erikseen lapsille, nuorille ja aikuisille. Suomalaiset ravitsemussuositukset auttavat joukkoruokailun suunnittelussa, toimivat ravitsemuskasvatuksen ja -opetuksen perusaineistona ja ohjeellisena apuvälineenä arvioitaessa ihmisryhmien ravitsemustottumuksia ja ravintoaineiden saantia. Ennen kaikkea ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen ja terveyden edistämisen myönteistä kehitystä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 4–6.)

Valtion ravitsemisneuvottelukunnan kouluruokailusuositus 2008 on laadittu kansallisen ravitsemussuositusten, Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, pohjalta. Koululounaan malli on kuvattu kouluruokailusuosituksissa. Päivän aterialta tulisi olla joka päivä nähtävillä malliateria, joka ohjaa oppilasta koostamaan ateriansa oikein. (Kouluruokailusuositus 2008, 3–10.)

Täysipainoisesti koostettu koululaisen lautanen sisältää puolet kasviksia, neljäsosan perunaa, pastaa tai riisiä ja neljäsosan lihaa, kalaa, kananmunaa tai palkokasveja. Lisäksi tarjolla tulee olla runsaskuituista leipää, kasvirasvapohjaista levitettä, kasviöljypohjaista salaatikastiketta, rasvatonta tai vähärasvaista maitoa ja janojuomaksi vettä. Puuro- ja keittolounaita täydennetään marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeillä sekä leikkeleillä. Huomioitavaa on, että vain syöty ateria ravitsee suositusten mukaisesti. (Kouluruokailusuositus 2008, 8).

Koulujen tulee varmistaa hyvälaatuisen vesijohtoveden helppo saatavuus, koska vesi on suositeltavin janojuoma. Virvoitus-, energia- ja urheilujuomia ei tule tarjota tai myydä kouluissa. (Juomat ravitsemuksessa 2008, 68.) Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää noin 0,5 litraa päivässä (Juomat ravitsemuksessa 2008, 13).

Koululounas tulisi tarjota oppilaan päivärytmiin sopivana ajankohtana, mieluiten klo 11–12 välillä, ja ruokataun tulisi kestää vähintään 30 minuuttia. Peruskoulun 7.–9.-luokkalaisille tarjottavan kouluaterian keskimääräisen energiasisällön tulee olla 740 kcal / 3.1 MJ, joka on noin kolmannes koko päivän energiantarpeesta. Energiämäärän suositellaan koostuvan 30 % rasvoista, 15 % proteiineista ja 55 % hiilihydraateista. Rasvoista korkeintaan 10 % saa olla

tydyttyynyttä rasvaa. Ruoka-aineiden rasva-, suola- ja kuitupitoisuuksista on annettu suositusarvoja, jotka tulisi huomioida jo elintarvikkeiden kilpailutusvaiheessa, jotta tuotteiden ravitsemuksellinen laatu voidaan varmistaa. Ravintoainetiheyden arvioimiseksi ruokalistoilta lasketaan toteutuneet ravintosisällöt noin 4–6 viikon ajalta ja saatuja tuloksia verrataan suositeltavaan ravintoainetiheyteen. (Kouluruokailusuositus 2008, 6–11.)

Mikäli oppitunnit jatkuvat yli kolme tuntia koululounaan jälkeen, on koulun järjestettävä välipalatarjoilu suunnitellusti ja osana kouluaikaista ruokailua. Välipalatarjoilua voidaan järjestää myös lyhyempinä koulupäivinä joko maksullisena tai maksuttomana. Välipalatarjonnan tulee olla lounastarjoilua täydentävää ja sen perustana käytetään kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä kuitupitoisia viljavalmisteista. Runsaasti sokeria, rasvaa ja suolaa sisältävät välipalat eivät ole suositeltavia vaihtoehtoja kouluympäristöön. (Kouluruokailusuositus 2008, 7.)

4 YLÄKOULUIKÄISTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN

Kouluruokailusuosituksessa koululounaan lautasmalli on määritelty ravitsemuksellisesti optimaalisella tavalla. Käytännössä mallilautanen ei aina toteudu. Tässä luvussa käsitellään Vieremän Kirkonkylän yläkoululaisten kouluterveyskyselyjen 2006–2010 tuloksia sekä 2000-luvulla Suomessa tehtyjä yläkoululaisten kouluruokailuselvityksiä. Ravitsemusnäyttelyn aiheet nousivat kouluruokailusta säädettyjen lakien ja ravitsemussuositusten sekä nuorten tosiasiallisen ravitsemuskäyttämisen välillä vallitsevista ristiriidoista.

4.1 Kouluterveyskyselyt 2006–2010

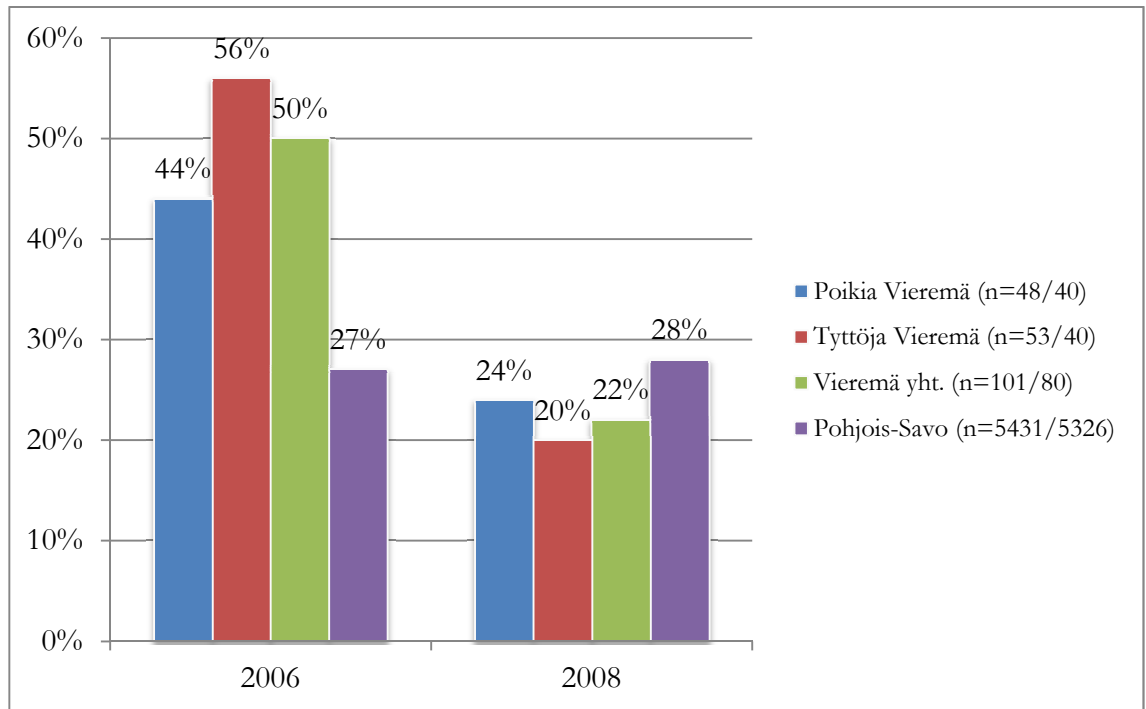
Vieremän kunnan 8.–9. luokkien oppilaat ovat osallistuneet Stakesin (vuodesta 2010 lähtien Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen) teettämään valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn jo useiden vuosien ajan. Elinolojen, kouluolojen, terveyden, terveystottumusten ja oppilashuollon kehittymistä seurataan tässä opinnäytetyössä vuodesta 2006 alkaen. Kysymyksiä ja indikaattoreita on täydennetty vuosien mittaan ja vuonna 2010 kysymyslomakkeet uudistettiin kokonaan, joten kaikista kohteista ei ole vertailtavissa olevaa tietoa tutkimusvuosilta.

Kyselyyn osallistuu joka parillinen vuosi 146 kuntaa (ennen kuntaliitoksia 148) Lapin läänistä, Itä-Suomen läänistä sekä Etelä-Suomen läänistä. Peruskoulun 8.–9. luokan oppilaita on osallistunut kyselyyn noin 55 000–60 000 henkilöä vuosina 2002–2010. Vieremältä vastauksia on saatu 80–106 oppilaalta. (Kouluterveyskysely 2010, 6.) Parittomina vuosina kysely toteutetaan muualla Suomessa ja Ahvenanmaalla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011).

Kouluruokailutottumuksista on kysytty vasta vuodesta 2006 alkaen, jolloin 71 % Vieremällä vastanneista oppilaista ei syönyt kaikkia aterian osia. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa, mutta tulos oli huonompi kuin Pohjois-Savossa keskimäärin (68 %). Vuoden 2008 kyselyssä kokonaistulos oli parantunut Vieremän osalta 60 %:iin. Vieremäläisistä tytöistä 39 % ja pojista 81 % ei syönyt kaikkia aterian osia koululounaalla. Pohjois-Savon vertailuluku oli pysynyt keskimäärin samana (67 %). Vuonna 2010 kysymyksen asettelua oli muutettu, jolloin luvut eivät enää olleet vertailukelpoisia aikaisempien vuosien lukuihin. Väittämään ”ei syö koululounasta päivittäin” vastasi Vieremällä 35 % vastaajista (pojat 40 % ja tytöt 30 %). Luku oli

Pohjois-Savon keskimääräistä lukua 29 % huonompi, mutta valtakunnallista vertailulukua 38 % parempi.

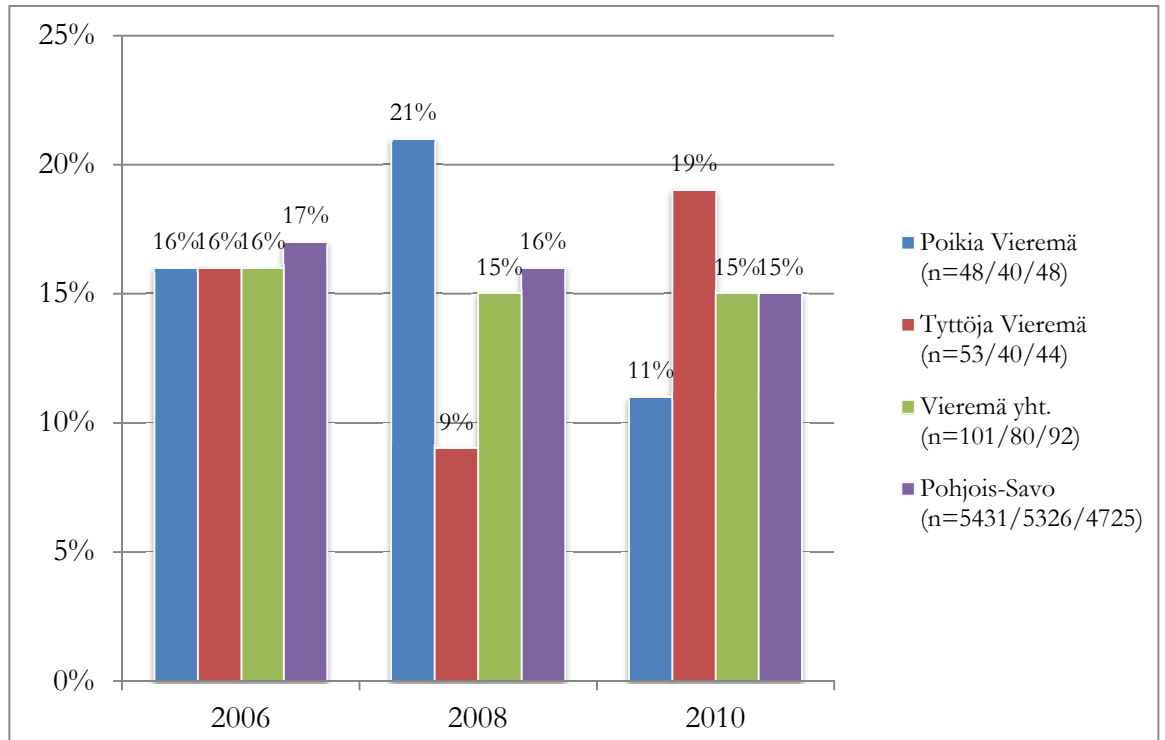
Epäterveellisten välipalojen nauttimisesta koulupäivän aikana oli kysytty ainoastaan vuosina 2006 ja 2008 (Kuvio 1).



Kuvio 1. Epäterveellisiä välipaloja koulussa vähintään 2 kertaa viikossa (Kouluterveyskysely 2008, 17.)

Merkittävää Vieremän luvuissa oli se, että erittäin huonot tulokset vuonna 2006 olivat parantuneet huomattavasti vuoteen 2008 mennessä (Kouluterveyskysely 2008, 17). Vieremällä aloitettiin maksullisen välipalan tarjoaminen kaikissa peruskouluissa vuonna 2007 ja peruskoululaisten ravitsemuskasvatukseen panostettiin erityisesti vuonna 2006 Ylä-Savon terveysliikunta- ja ravitsemus -hankkeen ansiosta.

Ylipainoisten nuorten osuus vastaajista oli noussut Pohjois-Savossa 12 %:sta 16 %:iin 2000-luvun alusta vuoteen 2010 mennessä. Kuviossa 2 kuvataan ylipainon kehittyminen Vieremällä ja Pohjois-Savon maakunnassa vuosina 2006–2010.



Kuvio 2. Ylipainoisia nuoria 2006–2010 (Kouluterveyskysely 2010, 16.)

Vuoden 2008 kyselyssä vieremäläisillä pojilla oli enemmän ylipainoa kuin tytöillä, mutta vuonna 2010 ylipainoisten vieremäläisten tyttöjen osuus oli poikia korkeampi. Vieremän keskiarvo pysyi maakunnan tasolla. (Kouluterveyskysely 2010, 16.)

Muut terveystottumuksiin vaikuttavat indikaattorit (aamupalan syöminen, hampaiden harjaus harvemmin kuin kahdesti päivässä, liikunnan harrastaminen, nukkumaan meno myöhemmin kuin klo 23, tupakoi päivittäin ja tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa) paranivat 2006 vuoden luvuista 2008 mennessä selvästi. Myös kouluaterian osia nautittiin runsaammin ja epäterveellisten välipalojen nauttiminen väheni vuonna 2008. Kaikkien osa-alueiden vastaukset huononivat kuitenkin jälleen vuoden 2010 kyselyssä. Vastaavasti huononivat myös oppilaiden vastaukset elinoloista, joten vuoden 2010 kyselyn johtopäätelmistä oli luettavissa työttömyyden ja lama-ajan vaikutukset koteihin, vanhempiin ja lapsiin. (Kouluterveyskysely 2010, 17–24).

Vuoden 2010 kouluterveyskyselyssä tutkittiin ensimmäistä kertaa väittämää ruutuajan käytöstä. Vieremällä 36 % oppilaista vastasi käyttävänsä erilaisia viihdemedioita 4 tuntia tai enemmän. Vieremäläiset tytöt viettivät ruudun ääressä poikia enemmän (tytöt 47 %, pojat 25 %). Pohjois-Savon keskiarvo oli 22 % ja valtakunnan keskiarvo 24 %. Kyselyn mukaan runsas

ruutuaika oli esteenä päivittäiselle liikunnalle ja riittävälle yöunelle. Viikonloppuisin ruutuaika kasvoi selvästi. (Kouluterveyskysely 2010, 21–22).

Vuosina 2006 ja 2008 oppilailta kysyttiin terveystiedon opetuksen kiinnostavuutta ja sen valmiuksia lisätä omaa kiinnostusta huolehtia terveydestä. Tulokset eivät nousseet kumpanakaan vuonna yli 30 %:n, joten terveystieto ei näyttänyt tutkimuksen mukaan kiinnostavan nuoria. (Kouluterveyskysely 2008, 19.)

Aamupalan ja kouluruoan syömättä jättämisestä aiheutunut energiavaje korvattiin epäterveellisillä välipaloilla, kuten makeisilla, virvoitusjuomilla, jäätelöllä ja hampurilaisilla. Sokeri- ja happopitoiset välipalat ja jatkuva naposteleminen olivat myös riski suun terveydelle, varsinkin kun vähemmistö harjasi hampaansa suositusten mukaisesti. (Kouluterveyskysely 2006, 33.) Epäterveellisten välipalojen syömisen on todettu olevan sitä yleisempää koulupäivän aikana, mitä enemmän nuorella on rahaa käytettävissään (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 24).

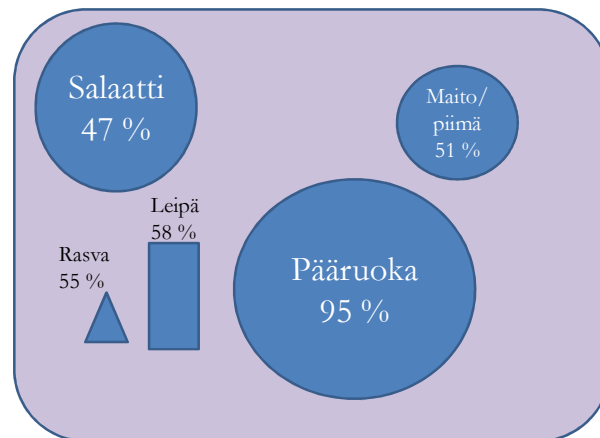
Liiallinen energiansaanti yhdistettynä vähäiseen liikuntaan aiheuttaa ylipainoa, joka oli lisääntynyt Itä-Suomen alueella kouluterveystutkimuksen mukaan koko 2000-luvun ajan. Myös kokemus omasta terveydentilasta oli yhteydessä ylipainoon. Hyvänä terveydentilaansa pitävillä vastaajilla oli harvemmin ylipainoa. (Kouluterveyskysely 2006, 33.) Kouluterveyskyselyn (2008, 35) mukaan kouluaterian väliin jättäminen oli yhteydessä aamiaisen väliin jättämiseen, epäterveellisten välipalojen syömiseen, epäsäännölliseen ateriarytmiin ja yhteisten perheaterioiden puuttumiseen. Kouluaterian väliin jättävät oppilaat tunsivat itsensä ylipainoisemmiksi, tupakoivat, käyttivät alkoholia yleisemmin ja kokivat enemmän puutteita kouluviihtyvyydessä. Kouluaterian syöminen oli yhteydessä runsaampaan hedelmien ja kasvien kuluttamiseen.

4.2 Yläasteen kouluruokailu 2003 -selvitys

Yläasteen kouluruokailu 2003 -selvityksen tavoitteena oli saada tietoa siitä, maistuiko kouluruoka yläkoululaisille. Selvityksessä tutkittiin myös oppilaiden aamiais- ja välipalatottumuksia ja muun kotona tapahtuvan ruokailun toteutumista. Selvitykseen osallistui 12 koulua eri puolilta Suomea ja kyselyyn vastasi 3 028 yläkoulun oppilasta. Selvitys kuului Maito ja Terveys

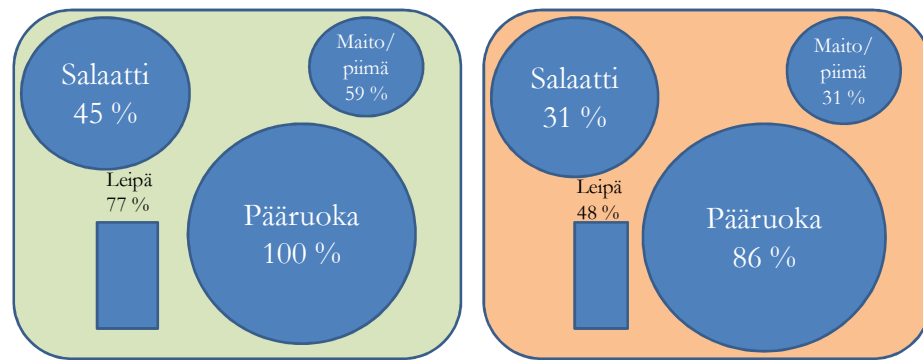
ry:n vuonna 1988 aloittamaan projektiin, joka jatkui sosiaali- ja terveysministeriön tukemana vuosina 1994, 1998 ja 2003. (Urho & Hasunen 2004, 3–14.)

Selvityksen mukaan 89 % tutkimukseen osallistunutta 7.–9. luokan oppilasta kävi tutkimuspäivänä ruokailemassa, joista 49 % oli tyttöjä ja 51 % poikia. Koulukohtaiset erot muodostuivat suuriksi, mutta sukupuolten välillä ei ollut suurta eroa. Ruokalassa käyminen oli pysynyt edellisten tutkimusvuosien tasolla, mutta lamavuonna 1994 ruokalassa käytiin selvästi useammin. (Urho & Hasunen 2004, 25.) Vuoden 2003 selvityksessä tutkittiin muun muassa yläkoululaisten ottamia keskimääräisiä koululounasannoksia (Kuvio 3). Prosentit kuviossa tarkoittavat otettujen aterianosien määrää koululounaan malliannokseen verrattuna.



Kuvio 3. Yläkoululaisen keskimääräinen kouluateria 2003 (n=2399) (Urho & Hasunen 2004, 26.)

Pojat valitsivat lautaselleen salaattia keskimäärin vähemmän kuin tytöt, mutta pojat joivat tyttöjä enemmän maitoa. Maidon juominen oli kuitenkin molemmissa ryhmissä vähäisempää edelliseen tutkimukseen verrattuna. Pääruoan syömisessä ei ollut merkittävää eroa. Sen sijaan parhaimman ja huonoimman lautasen ero oli merkittävä (Kuvio 4).



Kuvio 4. Parhaimman ja huonoimman lautasen ero 2003 (n=2699) (Urho & Hasunen 2004, 26.)

Vain 13 % ruokailemassa käyneistä oppilaista valitsi kaikki aterianosat. Pojista 20 % liitti pääruokaan maidon ja leivän, kun taas tytöt suosivat leipää ja salaattia (17 %). Pääruokaa syömättömät oppilaat korvasivat energiantarpeen useimmiten leivällä (36 %). Yleisin syy jättää pääruoka syömättä oli, ettei oppilas pitänyt ruoasta (65 %) tai ettei ollut nälkä (31 %). Lisäksi mainintoja saivat syyt, joissa oppilas söi kotitaloustunnilla, ei viitsinyt jonottaa, ei ollut aikaa, salissa oli liikaa melua tai kaverit eivät syöneet. (Urho & Hasunen 2004, 28–29.)

Ruokailemassa käyneistä oppilaista 71 % söi kaiken ottamansa ruoan ja juoman, mutta ruokaa jätti syömättä 27 % vastaajista, tytöt yleisemmin kuin pojat. Pääruoan syöneistä 58 % piti ruoan makua hyvänä tai melko hyvänä. (Urho & Hasunen 2004, 33–35.)

Ruokailun ajoittaminen klo 10–11 tai 11–12 välille koettiin pääsääntöisesti onnistuneeksi (80 %), ja ruokailuun jonottaminen vei aikaa keskimäärin 3,5 minuuttia. Noin puolet oppilaista käytti ruokailuun aikaa alle 10 minuuttia. Viidessätoista minuutissa lähes kaikki olivat jo ruokailleet, vaikka ruokailuun oli varattu aikaa 30 minuuttia. (Urho & Hasunen 2004, 35–36.)

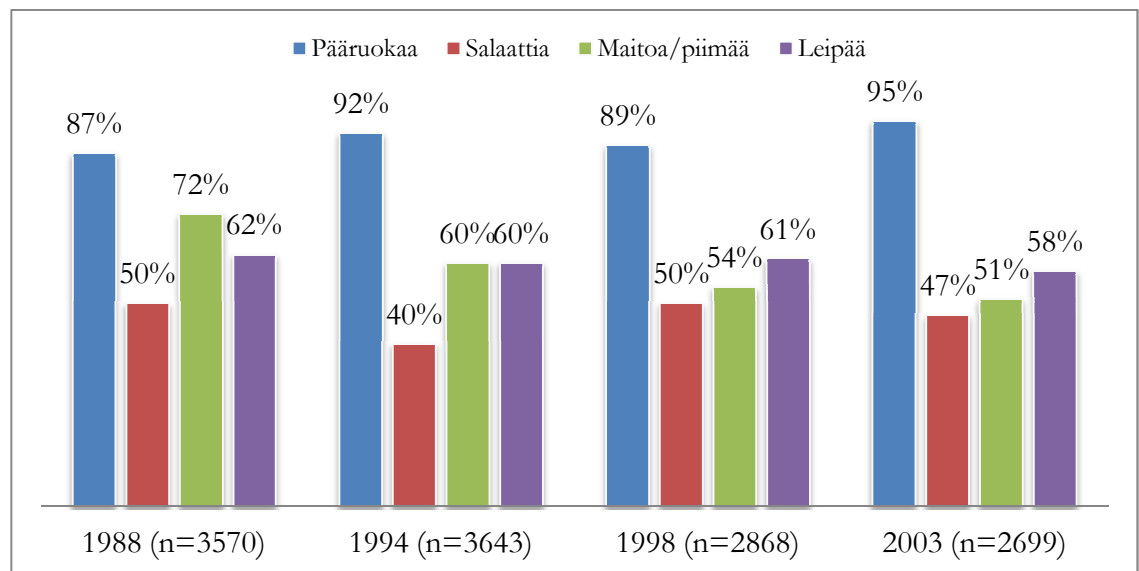
Avoimissa kommentteissa arvosteltiin eniten perunoiden laatua ja ruokalistoille toivottiin pehmeää leipää, hedelmiä ja jälkiruokia. Kouluista, joissa tarjottiin kasvisruokavaihtoehtoa tai pehmeää leipää joka päivä, tuli enemmän positiivisia kommentteja. (Urho & Hasunen 2004, 37.)

Oppilaat nauttivat koululounaan tai kotitaloustunnilla syödyn aterian lisäksi koulussa yleisimmin karamelleja ja suklaata (25 %) tai virvoitusjuomia (17 %). Muita välipaloja olivat pulla, munkki, jäätelö, hedelmä, lihapiirakka, pasteija, hampurilainen tai ”jotain muuta”. Ne op-

pilaat, jotka jättivät pääruoan syömättä, söivät enemmän korvaavia välipaloja. Oppilaista 52 % ei syönyt mitään muuta koulussa nautitun lounaan lisäksi ja yleisimmin reilun kouluaterian syöneet eivät nauttineet muuta ruokaa koulupäivän aikana. (Urho & Hasunen 2004, 39–40.)

Aamiaisen väliin jättäneet oppilaat jättivät myös ruokalassa käynnin yleisimmin väliin. Aamiaista nautti kuitenkin 81 % vastanneista. Aamiaisen syömättä jättämisen syyksi kerrottiin nälän puute (39 %) tai ajan puute (37 %). Koulun jälkeen välipalaa nautti 71 % tytöistä ja 64 % pojista. Mieluisin välipala oli leipä (40 %) ja maitovalmisteet (18 %). Päivällistä nautti kotonaan 85 % vastaajista. (Urho & Hasunen 2004, 41–42.)

Kun aikaisempia tutkimuksia verrattiin vuoden 2003 tilanteeseen, selvin ero näkyi maidon kulutuksessa, joka oli vähentynyt tasaisesti vuodesta 1988 lähtien (Kuvio 5).



Kuvio 5. Mitä syötiin yläasteen koululounaalla (Urho & Hasunen, 46.)

Muiden aterianosien kulutus oli pysynyt lähes samana. Salaatin osuus ei ollut noussut missään vaiheessa yli 50 %:n. Ruokailutilanne oli muuttunut 1988 tilanteesta joustavammaksi itsepalvelulinjastojen vuoksi, mutta samalla henkilökunnan palvelualltius ja opettajien ohjaus oli muuttunut huonommaksi. Melu koettiin edelleen suurena ongelmana ruokalassa. (Urho & Hasunen 2004, 46–49.)

Tutkimuksen yhteenvedossa todettiin, että oppilaiden suhtautuminen kouluruokaan ei ollut juuri muuttunut vuodesta 1988 lähtien. Sen sijaan yhä harvempi söi kaikki aterian osat, jolloin aterian täysipainoisuus ei toteutunut. Maidon kulutus oli vähentynyt, eikä salaatin osuut-

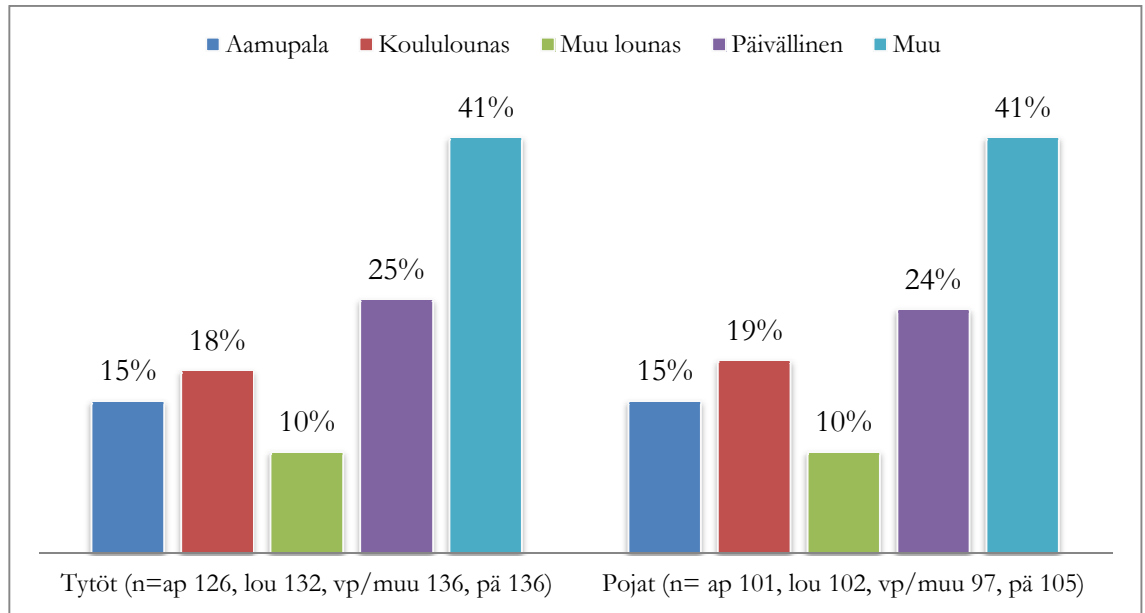
ta ollut saatu nostettua. Perunoiden laatu sai eniten huomautuksia. Ruokailun ohjaamisen koettiin heikentyneen, koska opettajat ruokailivat harvemmin oppilaiden kanssa ja ruoka otettiin itsepalvelulinjastosta. Kehittämiskohteina painotettiin erityisesti koko koulun henkilökunnan, oppilaiden ja kotien avointa yhteistyötä sekä koulun johdon tukea kouluruokailulle. (Urho & Hasunen 2004, 51–56.)

4.3 Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi 2007–2008 -selvitys

Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi 2007–2008 -selvityksessä paneuduttiin kartoittamaan peruskoulun 7.-luokkalaisten ravitsemusta, elintapoja ja terveydentilaa ja lisäämään 8.-luokkalaisten tietoja ja taitoja ravitsemuksesta. Lisäksi selvityksellä pyrittiin kehittämään kouluaikeista ruokailua vaikuttamalla koulun henkilökuntaan ja oppilaiden vanhempiin. Tutkimukseen valittiin yhteensä 12 koulua Tampereelta, Lahdesta ja Mikkelistä. Tutkimukseen osallistui yhteensä 769 oppilasta. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Pietinen & Tapanainen 2008, 6–8.)

Tutkimuksella pyrittiin vaikuttamaan yläkoululaisten ruokailuympäristöön kouluissa ja kotona ja parantamaan nuorten ravitsemuskasvatukseen liittyviä tietoja ja taitoja lähtötilanteeseen verrattuna. Ruokaloissa panostettiin viihtyvyyteen, asiakaspalautteisiin, ruokapalveluhenkilöstön koulutukseen, terveellisten välipalavaihtoehtojen tarjoamiseen ja yleisen imagon kohottamiseen. Yhteistyötä parannettiin kotien kanssa järjestämällä kouluruokailtoja ja lisäämällä viestintää ja oppilaille järjestettiin ravitsemus- ja terveystietoaiheisia pelejä, kilpailuja, teemapäiviä ja makukoulu. (Hoppu ym. 2008, 60.)

Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi 2007–2008 -selvityksestä kävi ilmi, ettei toteutuneen koululounaan energiansaanti täyttänyt vaadittua kolmannesta päivän energiantarpeesta (Kuvio 6).



Kuvio 6. Energiansaanti eri aterioista koulupäivinä (Hoppu ym. 2008, 53.)

Koululounaan ravitsemuksellinen laatu oli kuitenkin paras päivän syödyistä aterioista. Eniten energiaa nuoret saivat välipaloista, joissa tyydyttyneen rasvan ja sokerin määrä oli koululounasta suurempi. (Hoppu ym. 2008, 53–54.)

Tehdyillä parannustoimenpiteillä ei ollut tilastollista vaikutusta koululounaan menekkiin, mutta asenteet ja mielipiteet koululounaan laadusta muuttuivat hieman positiivisemmiksi. Makeisten syönti väheni tytöillä tehtyjen interventio-toimenpiteiden jälkeen (koululta poistumiskielto, automaattien poistaminen, terveellisten vaihtoehtojen lisääminen), ja yleinen mielipide muuttui positiivisemmaksi kouluruokailua kohtaan. Koulun aikuisten kasvattajien antama esimerkki ja ohjaus ruokailutapahtumassa koettiin tässä tutkimuksessa tärkeäksi. Myös oppilaiden vanhempien omilla ruokatottumuksilla oli merkitystä, koska ne toimivat mallina nuorille. (Hoppu ym. 2008, 94–96.)

5 RAVITSEMUSKASVATUS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Terveyden edistäminen on laaja käsite, johon kuuluvat kaikki sellaiset toimenpiteet, joilla edistetään väestön terveyden ja toimintakyvyn säilyttämistä (Fogelholm 2003, 29). Ravitsemuskasvatuksella pyritään parantamaan ihmisen valmiuksia huolehtia omasta ravitsemuksestaan ja hyvinvoinnistaan (Fogelholm 2003, 15). Ravitsemusnäyttelyä suunniteltaessa oli tärkeää pohtia, millä ravitsemuskasvatuksen keinoilla sanoma saatiin parhaiten välitettyä kohderyhmälle. Näyttelykokonaisuuden sisältöön vaikuttivat myös koulun, vanhempien ja kunnan roolit ravitsemuskasvatuksessa.

5.1 Ravitsemuskasvatus

Ravitsemuskasvatus on usein sektoreiden rajat ylittävää, moniammatillista ja monitoimijaista yhteistyötä, joka edellyttää verkostomaista työskentelyä (Pietilä 2010, 12). Moniammatillisella työskentelyllä tarkoitetaan eri ammattialojen yhteistyötä yhteisen päämäärän hyväksi. Monitoimijainen työskentely on laajempaa ja voi käsittää terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi esimerkiksi vapaaehtoisjärjestöjen, seurakuntien ja julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyötä terveyden edistämiseksi. (Pietilä 2010, 214.)

Ravitsemuskasvatuksen ammattilaiset välittävät tutkittua tietoa ihmisille sellaisessa muodossa, että se on ymmärrettävää ja sovellettavissa jokapäiväiseen elämään. Ravitsemuskasvatus on poikkihallinnollista työtä, jonka parissa työskentelee ravitsemusasiantuntijoiden, opettajien ja terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi laaja joukko eri ammattiryhmien edustajia. (Fogelholm 2003, 15.)

Ravitsemuskasvatuksella pyritään edistämään monipuolisen ja kokonaisvaltaisen ravitsemuskäsityksen kehittymistä. Ravitsemuskasvatus ei ole vain ravintoaineiden tuntemista. Ihmisten tulee ymmärtää, mistä ravintomme on peräisin ja millainen merkitys valinnoillamme on yhteiskuntaan ja talouteen. (Fogelholm 2003, 17–20.)

Vaikuttava ravitsemuskasvatus tarvitsee tuekseen tietoisien ravitsemuspolitiikan, joka tarvitsee toteutuakseen useita yhteiskunnallisia elinkeino-, maatalous- ja kauppapolittisia toimia (Fogelholm 2003, 29). Ihmisten elintapoihin ja valintoihin vaikuttavat taloudelliset seikat,

perinteet, arvot, normit ja markkinointi sekä terveyteen elintarvikkeiden laatu ja saatavuus, yleinen infrastruktuuri, työllisyystilanne ja sosiaaliturva. Päättäjillä on suuri vastuu terveyden edistämisessä. (Pietilä 2010, 22.)

5.1.1 Opetus

Ravitsemusopetuksen tarkoituksena on antaa oppilaalle tietoa, jotta hän kykenee toimimaan yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä vuosikymmenten ajan. Opetukseen kuuluu vuorovaikutuksellisuus oppilaan ja opettajan välillä. Yksilöitä valmennetaan kohtaamaan arjen vaatimuksia mahdollisimman hyvin opittujen tietojen ja taitojen avulla. (Fogelholm 2003, 22.) Ravitsemusopetuksessa annetun tiedon tulee perustua tutkittuun näyttöön ja tiedolla pyritään hälventämään vääriä uskomuksia. Syyllistäminen ja liika terveyden korostaminen voi aiheuttaa myös mielipahaa. (Pietilä 2010, 19–23.)

Koulun terveystieto-oppi antaa nuorelle perusvalmiudet terveellisen ravitsemuksen koostamiseen. Elintapojen muutokseen tarvitaan kuitenkin yleensä voimakkaampia tekoja kuin pelkkää tiedon jakamista. Arvot ja asenteet ovat usein jo kotoa opittuja ja ohjaavat vahvasti ihmisten valintoja. Nautinto voi mennä terveellisyyden edelle, vaikka ihminen tiedostaisi tekojensa seuraukset. (Pietilä 2010, 112–113.)

5.1.2 Neuvonta ja ohjaus

Neuvontatyö kuuluu olennaisena osana sosiaali- ja terveydenhuollon työhön. Neuvonta voi olla yksilöneuvontaa tai tapahtua ryhmässä, mikäli ryhmän valmiudet ja tarpeet ovat samantyyppiset. Lähtötilanne edellyttää asiakkaan tarpeiden kartoittamista, ja neuvonta muistuttaa olemukseltaan neuvottelutilannetta. Asiakkaalle etsitään yhdessä sopivaa ratkaisua, ja tilannetta helpottaa, jos asiakas on itse havainnut tarvitsevansa ongelmiansa apua tai lisäselvitystä. Neuvonta voi toistua perättäisinä tapaamisina ja saman teeman toistuvana käsittelemisenä, mutta siihen liittyy aina vuorovaikutus ja se toteutuu kummankin osapuolen ehdoilla. (Fogelholm 2003, 21.)

Neuvonta on yksilöllisin ravitsemuskasvatuksen muoto, ja sen tärkein tehtävä on auttaa asiakasta selviytymään yllättävistä tilanteista. Neuvonnalla ei kuitenkaan lisätä merkittävästi asi-

akkaan yleisiä ravitsemustietoja. Paras hyöty neuvonnasta saadaan, kun se yhdistetään ohjaukseen. (Fogelholm 2003, 22.)

Ravitsemusohjaus on pitkäjänteistä työtä, jossa tuetaan terveyttä edistävää ja liikunnallista elämäntapaa. Ratkaisukeskeinen ravitsemusneuvonta on käyttäytymisterapian muoto, jossa keskitytään onnistumisiin ihmisen arjessa sen sijaan, että etsittäisiin syitä ongelmien taustalla. Ravitsemusohjaukseen kuuluu vuorovaikutuksellinen tukeminen asiakkaan elintapojen muutosprosessissa. (Fogelholm 2003, 69.)

5.1.3 Valistus

Ravitsemusvalistus voi ilmetä terveyskampanjoina esimerkiksi mediassa tai julkisilla paikoilla. Valistuksen avulla ihmisiin voidaan vedota, kehottaa toimimaan tietyllä tavalla, antaa uutta tietoa tai vain todeta jokin asia. Valistuksella voi olla syyllistävä sävy, jolloin ihmisiin pyritään vaikuttamaan näyttämällä heidän heikot kohtansa. Valistuksen kohteella on yleensä mahdollisuus valita, ottaako hän tietoa vastaan. Pääsääntöisesti valistuksessa on kysymys yksisuuntaisesta viestinnästä, jossa vastaanottajalla on rajallinen mahdollisuus antaa sanomasta palautetta tai kysyä sanoman lähettäjältä lisätietoa. (Fogelholm 2003, 24.)

Kertaluonteisella valistuksella ei saada aikaan pysyviä muutoksia. Vain harvat muuttavat totuttuja tapojaan. Valistussanoma suuntaa ihmisten ajatuksia tiettyyn suuntaan, ja vasta sanoman toistamisella voidaan saada merkittäviä tuloksia. Viesti voidaan myös tulkita väärin ja tarkoitus voi muuttua alkuperäisen vastaiseksi. Jos sanoma sopii vallalla olevaan yhteiskunnalliseen muutokseen, sen aiheuttama keskustelu ja pohdinta voi kuitenkin muuttaa väestön uskomuksia ja tottumuksia. (Fogelholm 2003, 25–26.)

5.2 Koulujen rooli ravitsemuskasvatuksessa

Kouluterveyskyselyn (2008, 32) mukaan kouluilla on merkittävä rooli nuorten terveyden edistäjinä, koska nuoret ovat suuren osan ajastaan koulun vaikutuspiirissä voimakkaan kasvun ja kehityksen vaiheessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimintaohjelmassa kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi (2003, 25) todetaan, että lasten ja nuorten ravitsemuksen tietopohja luodaan koulussa. Ravitsemuskasvatus painottuu peruskouluissa kotita-

lousopetuksen ja terveystiedon oppiaineisiin ja kouluruokailu tuo ravitsemus- ja tapakasvatuksen oppilaiden arkeen. Kouluterveydenhuollon voimavarojen supistaminen on vähentänyt neuvonnan mahdollisuuksia kouluissa.

Esimerkkiruokailun ja ohjauksen lisäksi on tärkeää, että nuorille kerrotaan havainnollisesti, miksi kannattaa syödä suositusten mukaisesti ja mitä seuraa, jos ravitsemustasapaino horjuu. Yläkoululaisille painotetaan ruokatottumuksissa oman vastuun ottamista, jota on luontevaa viedä käytäntöön esimerkiksi ruokailun järjestämisen, ruokalistasuunnittelun tai teemaviikkojen toteutuksen yhteydessä. Nuorten voi kuitenkin olla vaikeaa ymmärtää omien ruokavalintojen kauaskantoisia vaikutuksia, mikäli niitä ei esitetä konkreettisesti tekemällä ja näyttämällä. (Lintukangas ym. 2007, 22–26.)

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista (2008, 10–11) painottaa erityisesti ennaltaehkäisevän työn merkitystä. Periaatepäätöksessä suositellaan liikunnan, terveystiedon ja ravinnon opetuksen integroimista luontevasti muihin oppiaineisiin ja toiminnan tehostamista eri tahojen yhteistyön avulla. Kouluterveyskyselyjen tulokset antavat hyvää opetusmateriaalia peruskoulun opetukseen, koska paikallisten tulosten käsittely tuo ongelmakohtat ja myös ilonaiheet lähelle nuoren omaa arkea. Hyvinvointiin liittyvien asioiden käsitteleminen yhdessä haastaa nuoria arvojen pohdintaan ja avaa mahdollisia ennakkokäsityksiä tai joukkoharhoja. Nuoret pääsevät parhaimmillaan vaikuttamaan omaan oppimisympäristönsä kehittämiseen ja saavat siten äänensä kuuluville. (Kouluterveyskysely 2010, 32.)

5.3 Vanhempien rooli ravitsemuskasvatuksessa

Terveys on asia, jota 43 % suomalaisista pitää tärkeimpänä arvonaan (Pietilä 2010, 17). Silti tiedetään, että länsimainen elämäntapa lisää lihavuutta, joka on seurausta ravitsemuksen ja liikunnan epätasapainosta. Lihavuus kulkee usein perheittäin, joten vanhempien elintavoilla on suuri merkitys lasten terveystottumuksiin. Pelkästään lasten ja nuorten ruokatottumuksiin vaikuttaminen ei riitä, jos perheen aikuisten ruokatottumuksissa on korjattavaa. (Pietilä 201, 61.)

Kodin esimerkki ja osallisuus lasten ja nuorten ruokatottumusten muokkaajana on otettava huomioon kokonaisvaltaisessa ravitsemuskasvatuksessa. Vastuu omasta ravitsemuksesta siir-

tyy lapsille jo koulun alettua, jolloin aikuiset saattavat yliarvioida lapsen kykyä selviytyä uudesta tilanteesta. Murrosikäisillä nuorilla on oma ruoka- ja juomakulttuurinsa, mutta he tarvitsevat silti aikuisten tukea ja tietoa terveellisestä ja tasapainoisesta ravitsemuksesta. Ravitsemuskäyttäytymisen perusta rakennetaan jo lapsuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2003, 28–30.)

5.4 Kuntien rooli ravitsemuskasvatuksessa

”Terve ja hyvinvoiva kunta” on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottama tukiaineisto kuntajohdolle. Oppaan taustalla vaikuttavat muun muassa sosiaali- ja terveysministeriön linjaukset terveyden edistämisestä vuosilta 2001–2008. Tukiaineistossa tartutaan kuntajohdon poliittisiin mahdollisuuksiin tehdä terveyttä edistäviä päätöksiä, joiden vaikutuksesta terveemmät asukkaat parantavat myös kuntataloutta vähenevinä sairaanhoitokuluina. Kuntajohdon tehtävänä on tunnistaa ja ennakoita hyvinvoinnin ja terveyden uhkatekijöitä, antaa tietoa ja tarjota ennaltaehkäiseviä palveluja, luoda edellytyksiä terveeseen ja tasapainoiseen elämään ja antaa tarvittaessa tukea ja hoitoa. Terveyttä edistävä työ kunnassa määritellään viestinnälliseksi vaikuttamiseksi ihmisten valintoihin, eri ammattiryhmien osaamisen vahvistamiseksi, monialaisen yhteistyön lujittamiseksi ja ennaltaehkäisevien palvelujen tuottamiseksi. (Hyvinvoiva ja terve kunta 2008, 4–5.)

Kuntien keskeisiä terveyden edistämisen painoalueita ovat kuntalaisten elinolojen parantaminen ja terveyserojen kaventaminen, kansantautien ehkäisy, terveellisten elämäntapojen vahvistaminen, koulu- ja opiskeluhuollon vahvistaminen sekä moniammatillisten ja asiakaslähtöisten toimintatapojen kehittäminen. Viranhaltijat vastaavat hyvinvointistrategian toteutuksesta hallinnon rajat ylittävällä toiminnalla, hajautetun vastuun ja monialaisen osaamisen yhteistyönä. Eri hallintokuntien mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistäjinä ei kuitenkaan vielä tunnisteta riittävän hyvin. Alueellinen verkostoituminen edistää toimintaa yhteisillä linjauksilla sekä seurannan, arvioinnin, osaamisen ja kokemusten jakamisen keskittämisellä. (Hyvinvoiva ja terve kunta 2008, 17–20.)

Vaikuttaviksi ja kustannusvaikuttaviksi terveydenedistämisen toimiksi on eri tutkimusten perusteella todettu muun muassa liikunnan lisääminen, painonhallinta sekä terveellisen ravitsemuksen ja tupakoimattomuuden edistäminen. ”Hyvinvoiva ja terve kunta” -oppaan esimerkissä verrataan 50 000 euron kohdentamista sairaanhoitoon ja ennaltaehkäisevään työhön.

Samalla rahalla saa hoidettua 3,5 lonkkamurtumapotilasta tai kustannettua kouluterveydenhuoltopalvelut suositusten mukaisesti koko lukuvuodeksi 400 oppilaalle. Ennaltaehkäisevään työhön panostaminen kannattaa. (Hyvinvoiva ja terve kunta 2008, 25–26).

6 RAVITSEMUSNÄYTTelyn TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa ravitsemusnäyttely, jonka avulla haluttiin vaikuttaa yläkoululaisten ravitsemus- ja terveystottumuksiin. Työn sisällön tuli noudattaa toimeksiantajan toiveita ja palvella työelämälähtöisiä tavoitteita. Tässä luvussa käsitellään ravitsemusnäyttelyn muotoutumista teoriasta käytäntöön: mitä nuorille haluttiin kertoa ja millä tavalla se toteutettiin.

6.1 Ravitsemusnäyttelyn toiminnallisuus ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan ammatillisen taidon ja teoreettisen tiedon yhdistämistä tutkimuksellisella otteella. Toiminnallinen opinnäytetyö liittyy usein työelämän tarpeisiin. Sen tarkoituksena on kehittää, opastaa, järjesteä tai muulla tavalla edistää käytännön työtä ammatillisessa mielessä. Työ voi olla esimerkiksi jonkin tapahtuman järjestäminen. Toiminnallisuuteen kuuluu aina myös taustateoriaan perehtyminen sekä kirjallisen selvityksen tai raportin laatiminen. Työn luonteeseen kuuluvat usein sekä määrällisten että laadullisten tiedonkeruun- ja analysointimenetelmien käyttö samanaikaisesti. Tutkimustieto kerätään kohderyhmän käyttäjälähtöisenä arviointina, ja saatu palaute toimii työn jatkokehittelyn pohjana. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus muodostui ravitsemusnäyttelyn suunnittelemisesta, toteuttamisesta ja lopputuotoksesta, joka esiteltiin kohderyhmälle lokakuussa 2011. Työn ideoinnissa ja suunnittelussa hyödynnettiin sivistystoimen-, ruokapalvelun- ja ravitsemus- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten asiantuntemusta sekä kohderyhmän omaa näkemystä. Toiminnalliseen osuuteen kuului runsaasti projektille tyypillisiä työvaiheita, kuten nykytilanteen kartoittaminen, riskianalyysin tekeminen, materiaalihankintojen budjetoiminen, henkilöstöressurssien suunnittelu ja markkinointisuunnitelman laatiminen. Produktin muodostivat ravitsemusnäyttelyn esittelymateriaali ja sitä tukeva perehdytysmateriaali näyttelyn esittelijöille.

Ravitsemusnäyttelyn kirjallinen osuus muodostui toiminnallisen osuuden raportoinnista, palautteiden käsittelemisestä ja työn arvioinnista. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei yleensä

liitetä laajoja selvityksiä, koska työn koko kasvaisi liikaa vaatimuksiin nähden (Vilka & Ayraksinen 2003, 56). Taustatiedon hankkimiseen käytettiin tässä työssä koulun sidosryhmien näkemysten lisäksi viitekehysten mukaista kirjallista materiaalia, ja vaikuttavuutta arvioitiin kohderyhmälle ja yhteistyökumppaneille suunnatun palautekyselyn avulla. Palautteista saatu numeraalinen tieto oli määrällistä tutkimustietoa, joka mittasi vastaajien mielipiteitä annettuihin väitteisiin järjestysasteikon mukaisella mittarilla. Näyttelystä saatu suullinen palaute, vuoropuhelu kohderyhmän ja sidosryhmien edustajien kanssa sekä palautteiden vapaat kommentit kuuluivat opinnäytetyön laadullisiin tutkimusmenetelmiin. Palautteet antoivat hyödyllistä tietoa yläkoululaisten tämänhetkisistä ruokatottumuksista ja toimivat ravitsemuskasvatuksen jatkokehittelyn pohjana.

6.2 Sidoryhmien ja kohderyhmän vaikutus ravitsemusnäyttelyn suunnitteluun

Opinnäytetyön sisältöä suunniteltaessa nuorten ravitsemuksen ongelmakohtia kartoitettiin teoreettisen viitekehysten lisäksi Kirkonkylän koulun sidosryhmien näkemysten avulla. Tietoa kerättiin puhelinhaastatteluin, sähköpostilla sekä keskustelemalla aiheesta palaverissa.

Ruokapalvelun työntekijät näkivät nuorten ruokatottumukset päivittäin koulun ruokailulinjastossa. Heillä oli käytännön kokemusta siitä, mikä kouluruoka maistui parhaiten, toteutuiko lautasmalli, kävivätkö kaikki oppilaat ruokailemassa ja kuinka paljon ruokaa päätyi biojätteisiin. Myös välipalatottumuksia voitiin seurata koulun tarjoaman välipalan menekkiä seuraamalla. Ruokapalveluhenkilöstön havaintojen mukaan koulun oppilasryhmistä juuri yläkoululaiset jättivät useimmin koululounaan syömättä ja he käyttivät koulun välipalamahdollisuutta huomattavasti alakoululaisia vähemmän.

Sivistystoimen edustajat raportoivat nuorten ruokatottumusten seurauksista oppitunneilla väsymisenä, keskittymisvaikeuksina ja ylivilkkauteena. Välituntivalvojilla oli hyvä käsitys siitä, kuinka moni oppilas kävi täyttämässä energiavajeensa kauppojen makeis- ja virvoitusjuomahyllyiltä.

Kouluterveydenhuolto näki epäterveellisten ruokatottumusten seuraukset terveystilan muutoksina: ylipainona, syömishäiriöinä tai muutoin vääristyneenä minäkuvana. Huolestuttavimmissa tapauksissa jouduttiin turvautumaan ravitsemusterapeutin tai lääkärin apuun.

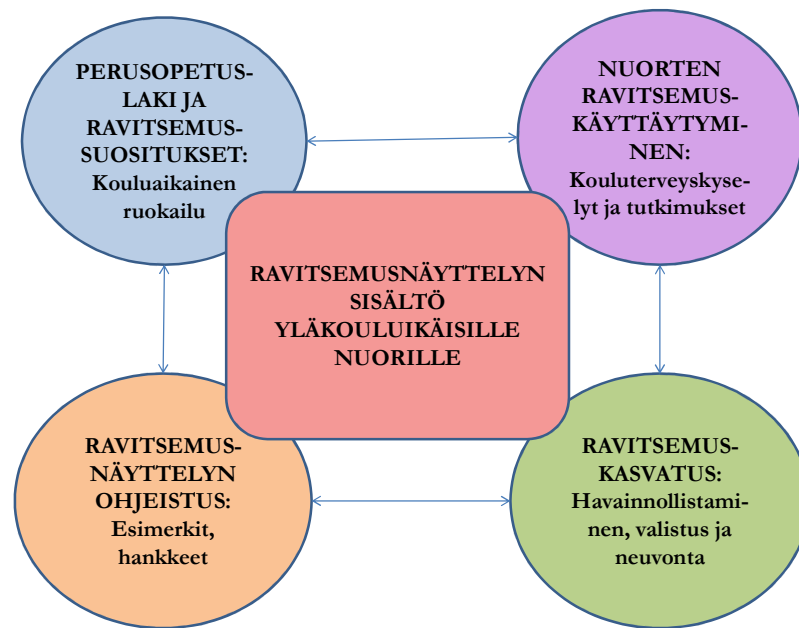
Hammashuollosta raportoitiin väärän ateriarytmin ja liiallisen sokerin ja hapon aiheuttamista kiilleaurioista ja hampaiden reikiintymisestä. Huonot ravitsemustottumukset yhdistettyinä puutteelliseen hampaidenhoitoon aiheuttivat hammaskariesta ja muita suun sairauksia.

Nuorten mielipidettä ravitsemusnäyttelyn sisällöstä tiedusteltiin kouluruokaryhmän palaverien yhteydessä. Oppilasedustajat pitivät ravitsemusnäyttelyä hyvänä ajatuksena ja toivoivat näyttelyltä paljon konkreettisia esimerkkejä varsinkin väärin ravitsemustottumusten aiheuttamista seurauksista. Heidän mielestään epämiellyttävät kuvat saattaisivat ravistella nuoria ajattelemaan tekojensa seurauksia. (Kouluruokaryhmän muistio III/2011.)

Näyttelyyn oli tärkeää saada tavallisen luokkaopetuksen sijaan riittävän vaihtelevaa, konkreettista, motivoivaa ja aktivoivaa tekemistä (Fogelholm 2003, 27). Ravitsemusnäyttelyn jakaminen erilaisiin aihekokonaisuuksiin edellytti myös luokkien jakamista pienryhmiin. Esittelytapaa valittaessa oli selvää, ettei tuloksia syntyisi syyllistävällä asenteella. Keskustelemista ja suostuttelevaa tapaa painotettiin näyttelyn esittelijöille, koska se koettiin parhaaksi tavaksi välittää tietoa nuorille.

6.3 Ravitsemusnäyttelyn toteutus

Ravitsemusnäyttelyn keskeisiksi teemoiksi nousivat ne ristiriidat, jotka vallitsivat ikäryhmälle annettujen ravitsemussuosittelujen ja kouluruokailua määrittelevien lakien sekä nuorten tosiasiallisen käyttäytymisen välillä (Kuvio 7).



Kuvio 7. Ravitsemusnäyttelyn viitekehys

Samat ristiriidat ja asiayhteydet toistuivat kouluterveyskyselyjen tuloksissa, yläkoululaisten kouluruokaselvityksissä sekä sidosryhmien ja kohderyhmän näkemyksissä. Ravitsemusnäyttelyn pääteemoiksi muotoutuivat koululounaan merkitys ateriarytmin osana ja nuorten välipalalainnat sekä tehtyjen valintojen yhteyden osoittaminen nuorten hyvinvointiin. Ravitsemustietoa haluttiin välittää nuorille konkreettisella tavalla, esineiden, kuvien ja toiminnallisen tekemisen avulla, koska havainnollista esittämistapaa pidettiin parhaana keinona välittää tietoa yläkouluikäisille nuorille. Ravitsemuskasvatuksen muodoiksi näyttelyyn valittiin valistus ja neuvonta. Sisällön käsittelemistä jatkettiin Kirkonkylän koulun kotitalouden ja terveystiedon oppitunneilla, jossa saatua tietoa syvennettiin opetuksen avulla.

Ylä-Savon terveystietokeskus- ja ravitsemushankkeen aikaisia hyviä toimintamalleja ja verkostoja hyödynnettiin näyttelyn ideoinnissa ja toteuttamisessa. Ravitsemusnäyttelyn sisällön suunnittelussa auttoi Suomen Sydänliitto ry:n opas elintarvikenäyttelyn kokoamisesta (Ohjeita elintarvikenäyttelyn kokoamiseen 2010). Hyödyllistä tietoa ja ideoita löytyi myös Järkipalaa -sivustolta. Järkipalaa -opetuskuvien pohjalta toteutettiin suoraan mallin mukaisesti ravitsemusnäyttelyn osista kuitupeli, välipalojen pakkauskoostokset sekä juomien sokerimäärät. (Järkipalaa 2011.) Elintarvikkeiden ravintoainesisältöjen laskelmissa käytettiin Terveystietokeskuksen ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämää elintarvikkeiden koostumustietopankkia (Fineli 2011).

6.3.1 Suunnitteluvaihe

Ideointivaiheen jälkeen hahmottui ravitsemusnäyttelyn runko kouluaikaisen ravitsemuksen pääteemojen ympärille. Kouluruokailun nykytilanne Vieremällä selvitettiin nykytila-analyysin avulla (liite 3), ravitsemusnäyttelyn järjestelyistä tehtiin riskikartoitus (liite 4), markkinoinnista viestintäsuunnitelma (toteutunut markkinointiviestintä, liite 5) ja materiaalihankintalaskelma (toteutuneet materiaalihankinnat, liite 6). Ravitsemusnäyttelyyn käytetyt työtunnit kuuluivat omaan opiskeluuni tai työnkuvaani ja kaikki muut projektiin osallistuneet yhteistyökumppanit olivat mukana talkooperiaatteella, joten palkallisia henkilöstökustannuksia ei näyttelystä aiheutunut.

6.3.2 Valmisteluvaihe

Näyttelyosien selkiinnyttyä tarvittavat materiaalihankinnat suoritettiin kesä-elokuun 2011 aikana. Valtaosa tarvittavista tuotteista oli elintarvikepakkauksia, joita ruokapalvelun työntekijät keräsivät näyttelyä varten työssään tai vapaa-ajallaan. Osa muovisista elintarvikkeista ja näyttelyn esitetaulut hankittiin Lohikari Oy:n kautta (Lohikari Oy 2011). Askartelua vaativat osat valmistin itse ja rakentamista vaativat osat toteutettiin Kirkonkylän koulun teknisen työn oppitunneilla. Osa näyttelyn rungosta oli valmiina Ylä-Savon terveyslükunta ja ravitsemushankkeen ajoilta, mutta kuluneita osia uusittiin tai vaihdettiin. Näyttelyosat koottiin syyskuun 2011 aikana. Jokaiselle teemalle hankittiin oma laatikko, joka nimettiin sisällön mukaan.

Alustavat työvuorolistat näyttelyn esittelijöille valmistuivat syyskuun 2011 aikana ja tarkentuivat lokakuun alussa (liite 7). Esittelijöitä saatiin ruokapalvelun, hammashuollon sekä kouluterveydenhuollon kautta. Esittelijöille tehtiin perehdytyslehtinen (liite 1), jonka sisältöön he tutustuivat ennen näyttelyä.

Ravitsemusnäyttelystä tiedotettiin paikallislehdissä näyttelyä edeltävänä viikonloppuna sekä jokaisena näyttelypäivänä Iisalmen Sanomien Menovinkeissä. Iisalmen Sanomien levikkialue on Ylä-Savo ja Miilu-lehdellä Vieremä ja Sonkajärvi. Näyttelystä ilmoitettiin lisäksi kunnan Internet-sivuilla sekä koulun sisäisessä Wilma-järjestelmässä. Näyttelyn markkinointiin ei käytetty rahaa.

6.3.3 Kestävän kehityksen ravitsemusluento

Näyttelyä edelsi Kirkonkylän koulun opettajille ja -sidosryhmille sekä oppilaiden vanhemmille ja kuntapäättäjäille suunnattu kestävän kehityksen ravitsemusluento kaksi viikkoa ennen näyttelyä. Tilaisuuden luennoija hankittiin Savon ammatti- ja aikuisopiston kautta, KestItä -hankkeen rahoittamana (KestItä -hanke 2011). Luennon sisältö muodostui ruoan arvostuksesta ja ruokatuotannon eettisyydestä kestävän kehityksen kannalta tarkasteltuna.

Kestävän kehityksen ravitsemusluennolle 29.9.2011 osallistui 50 sivistystoimen- ja koulun sidosryhmän edustajaa ja 20 vanhempaa ja kuntapäättäjä. Vanhempien ja kuntapäättäjien osallistujajoukko ei ollut odotetun kaltainen. Riskikartoituksen mukainen uhka toteutui heidän osaltaan ja ravitsemusasioiden käsitteleminen jäi vanhempien ja päättäjien osalta vaillinaiseksi (liite 4). KestItä -hankkeen tilaisuudesta saadut palautteet olivat kuitenkin positiivisia ja tilaisuuden sanoma saatiin nivottua toivotulla tavalla ravitsemusnäyttelyn teemaan sivistystoimen ja koulun sisäisten yhteistyökumppaneiden osalta. Ruoan arvostus, luonnonvarojen haaskaaminen ja maapallon tila puhututtivat yleisöä. Luento uutisoitiin paikallislehti Miilussa 5.10.2011.

6.3.4 Tapahtumaviikko

Ravitsemusnäyttely koottiin Kirkonkylän koulun auditorioon näyttelyviikkoa edeltävänä perjantaina. Näyttelyviikon avasi yläkoulun ilmaisutaidon ryhmän toteuttama aamunavaus, jossa kerrottiin terveellisen aamupalan merkityksestä. Esittelypöydät oli jaettu ennakkoon esittelijöiden kesken, ja jokainen tutustumaan saapunut oppilasryhmä jaettiin 3–4 osaan, ryhmän koosta riippuen. Nuorten kanssa pyrittiin saamaan aikaan mahdollisimman paljon keskustelua ja pienissä ryhmissä toimiminen helpotti vuorovaikutuksen syntymistä. Ryhmät kiersivät vuorollaan kaikki esittelypöydät ja osallistuivat lopuksi kasvisten tunnistamiskilpailuun, arpajaisiin ja saivat lähtiessään onnenpyörästä Gefilus-juoman. Palautelomakkeet annettiin kutakin ryhmää ohjanneelle opettajalle.

Yläkoulun ryhmien väliin jäi tilaa myös alakoulun ja lukion oppilasryhmille, kehitysvammaisten asuntolan väelle, Ylä-Savon suuhygienisteille, Ylä-Savon kouluruokaryhmälle sekä oppilaiden vanhemmille ja muille kuntalaisille. Näyttelyn esittelyaikataulu on opinnäytetyön liit-

teenä 7. Näyttely oli auki kaikille kuntalaisille näyttelyviikolla maanantaista torstaihin, mutta vanhemmille varattiin tutustumista varten erityisesti yksi päivä, jolloin he saivat käydä samalla maksutta koululounaalla Kirkonkylän koululla. Ruokailemassa kyseisenä päivänä vanhempia kävi noin 60, mutta näyttelyssä vain noin 10 henkilöä. Kaikilta sidosryhmiltä pyrittiin saamaan palaute, mutta vanhempien kiinnostus näyttelyä kohtaan oli vähäistä, eikä heiltä saatu yhtään palautetta.

Ravitsemusnäyttelyä esiteltiin myös alakoululaisille, mutta tietopuoleen ei keskitytty samalla tavalla kuin yläkoululaisten kanssa. Peruskoulun 1.–2.-luokkalaisten varten oli hammashuolto järjestänyt oman nalleneuvolan, jossa lasten omien pehmolelujen hampaita hoidettiin leikin avulla. Kaikille alakoululaisille järjestettiin näyttelyn yhteydessä terveelliseen ravitsemukseen liittyvä piirustuskilpailu.

Miilu-lehti teki ravitsemusnäyttelystä jutun, joka ilmestyi lehdessä näyttelyä seuranneella viikolla, 19.10.2011.

Näyttely purettiin perjantaina 14.10.2011, jonka jälkeen näyttelyosiot lähtivät kiertämään kunnan sivukouluille ja muihin toimipisteisiin. Näyttelystä tehtiin varauksia Vieremän kunnan terveysasemalle ja Lapinlahden kuntaan.

6.3.5 Palautteiden kerääminen

Palautelomakkeet jaettiin jokaisen ryhmän vastuuopettajalle heti ravitsemusnäyttelyyn tutustumisen jälkeen. Vastaukset saatiin takaisin samana päivänä tai näyttelyssä käyntiä seuraavana päivänä. Kaikki kohderyhmän oppilaat, jotka kävivät ravitsemusnäyttelyssä, täyttivät ja palauttivat lomakkeen. Koulun henkilökunnalle ja yhteistyökumppaneille jaettiin oma palautelomake. Palautteiden yhteenvedot tehtiin Microsoft Office 2007 Excel-ohjelmalla ja niitä käsitellään tarkemmin opinnäytetyön luvussa 8. Palautteiden yhteenvedot luokittain ja ryhmitäin ovat opinnäytetyön liitteinä 8–12.

6.4 Ravitsemusnäyttelyn sisältö

Näyttely koostui seitsemästä erillisestä osiosta, joiden sanoma satoi ne yhteen toisiaan tukevalla tavalla. Näyttelystä oli mahdollista irrottaa yksittäisiä osia tai koota useammasta osiosta laajempi kokonaisuus. Tietopuolista sanomaa täydennettiin julisteilla, esitteillä, koristeilla sekä satokauden tuoreilla kasviksilla. Näyttelyosien sisältöesittelyt löytyvät liitteestä 1, ”Ravitsemusnäyttelyn käsikirja esittelijälle”. Ravitsemusnäyttelystä otettuja valokuvia, videoita ja näyttelyssä esitettyjä PowerPoint-esityksiä voi tarkastella liitteestä 13 (cd-levy). Pääsääntöisesti kuvasin materiaalin itse, mutta Kirkonkylän lukion 2. luokan oppilas avusti minua näyttelyn taltiointissa. Hammashuollon PowerPoint-esitykset kokosi Savonia Ammattikorkeakoulun suuhygienistiopiskelija ja rasva-suola-sokeri PowerPoint -esitys kuului Ylä-Savon terveystieteiden ja ravitsemushankkeen aikaisiin alueellisiin yhteismateriaaleihin.

6.4.1 Ateriarytmi

Ateriarytmissä kuvattiin 15-vuotiaan nuoren ravitsemus hyvän ja huonon esimerkin avulla (Kuvat 1 ja 2).



Kuva 1. Aamiainen (Jaana Vidgren 2011)

Kuva 2. Lounas (Jaana Vidgren 2011)

Ruokarytmiin oli sijoitettu kaikki päivän ateriat kellonaikoineen. Esimerkissä havainnollistettiin koululounaan ja terveellisten välipalojen merkitystä nuoren kokonaisvaltaisessa ravitsemuksessa. Nuoret näkivät myös, että nukkumiselle piti jättää riittävästi aikaa.

Ateriarytmin perusrakenne oli valmistunut jo vuonna 2007 silloisen 8. luokan kuvaamataidon valinnaisryhmän toteuttamana. Lokakuun 2011 näyttelyä varten ateriarytmin tietoja päivitettiin ja kuluneita tai rikki menneitä osia vaihdettiin.

6.4.2 Kuitupeli

Kuitupelissä nuoret miettivät, miten koostaisivat päivän kuitutarpeensa (Kuva 3).



Kuva 3. Kuitupeli (Jaana Vidgren 2011)

Tehtävänä oli valita vähintään viisi ruutua, saman ruudun sai valita myös useampaan kertaan. Jokaiseen ruutuun oli laskettu kutakin elintarviketta niin paljon, että siitä kertyi kuitua 5 grammaa. Nuorille korostettiin täysjyväviljan merkitystä hyvänä kuidun lähteenä ja samalla pohdittiin, miksi kuitu on ihmisen hyvinvoinnille tärkeää. Kävijöille näytettiin Leipätiedotus ry:n kotimaisista viljoista koottua viljakansiota ja jaettiin mukaan Leipätiedotuksen kuitutestiä sekä Diabetesliiton ”monta syytä syödä kuitua” -esitettä (Leipätiedotus ry 2011, Suomen Diabetesliitto ry 2011). Kuitupeli löytyy lähes samansisältöisenä Järkipalaa -käsikirjasta tai Internet-sivustolta, josta sitä voi hyödyntää myös kalvosarjoina opetuksessa (Garam, Keso & Lehtisalo 2008, 40). Kuitupelin puinen ruudukko toteutettiin yläkoulun teknisen työn opetuksessa annettujen mittojen ja ohjeiden mukaan.

6.4.3 Välipalalla on väliä

Välipala-asiaa lähestyttiin pakkauskoon avulla (Kuvat 4 ja 5).



Kuva 4. Irtokarkit (Jaana Vidgren 2011)

Kuva 5. Perunalastut (Jaana Vidgren 2011)

Välipalapöydässä vertailtiin nuorten suosimia välipaloja, kuten irtokarkkeja, jäätelötuttejia, perunalastuja ja pizzoja, erikokoisissa pakkauksissa. Pakkausten sisältämät rasvan, suolan ja sokerin määrät näytettiin havainnollisesti tuotteiden vieressä. Välipala-aihe linkittyi ateriarytmiin, koska nuorten ruokatottumukset olivat muuttuneet tutkimusten mukaan jatkuvaksi napostelemiseksi säännöllisen ateriarytmin sijaan.

Välipalojen havainnollistamista tuki Leipätiedotuksen sokeritesti ja Diabetesliiton ”sinä valitset” -esite (Leipätiedotus ry 2011, Suomen Diabetesliitto ry 2011).

Välipalapöydässä esiteltiin lisäksi väärin koottu välipala (Kuva 6).



Kuva 6. Väärin koottu välipala (Jaana Vidgren 2011)

Väärin koottu välipala -esimerkki vastasi energiamäärältään kaikkia päivän aterioita, jotka nuoret olivat nähneet oikein koostettuina ateriaruokapöydässä. Väärin koottu välipala ylitti päivittäisen rasva- ja sokerisuosituksen ja suolasuosituksenkin lähes täyttyi. Sen sijaan välipalasta puuttuivat kaikki nuoren kasvulle tärkeät rakennusaineet.

6.4.4 Maidon rasvat ja terveysvaikutukset

Maitopöydässä vertailtiin maidon laadun merkitystä rasvan saannin kannalta (Kuvat 7 ja 8). Oletettiin, että nuori juo päivittäin kolme lasillista maitoa. Esimerkkiin oli laskettu kertynyt rasvamäärä vuodessa kevytmaidon ja täysmaidon osalta verrattuna rasvattomaan maitoon.



Kuva 7. Luunkovaa asiaa (Jaana Vidgren 2011) Kuva 8. Koulureput (Jaana Vidgren 2011)

Nuorille kerrottiin maidon myönteisistä terveysvaikutuksista ja toisaalta rasvan laadun merkityksestä. Kovan rasvan kertymistä verisuonistoon näytettiin tukkeentuneen valtimon avulla, jollaista lääkärit käyttävät havainnollistaessaan infarktin kehittymistä potilaalle. Rasvan määrä oli kuvattu voirasioina sekä laittamalla vastaava kilomäärä tiiliä koulureppuihin havainnollistamaan kertynyttä taakkaa, jota kertyi kevytmaidosta 3,3 kg ja täysmaidosta 7,7 kg vuodessa.

6.4.5 Sokerit juomissa ja hampaiden terveys

Sokerin ja energian määrää juomissa konkretisoitiin sokeripalojen avulla (Kuva 9).



Kuva 9. Sokerit juomissa (Jaana Vidgren 2011)

Juomien sokeripitoisuuden lisäksi puututtiin energiajuomien haitallisuuteen. Sokerit juomissa yhdistettiin hammashuollon ideoimaan ja kokoamaan pöytään, jolloin niiden viestit tukivat toisiaan. Hammashuollon pöydässä havainnollistettiin PowerPoint -esityksen avulla, mitä sokereiden ja happojen yhteisvaikutus teki hampaan kiilteelle. Virvoitusjuomien jatkuva nauttiminen linkitettiin ylipainon kertymiseen ja lisäksi puhuttiin tupakoinnin vaaroista (liite 13, cd-levy). Vettä suositeltiin janojuomaksi ja ksylitolipurukumin käyttämistä ruokailun jälkeen. Kouluterveyskysely 2010 osoitti nuorten huonon suuhygienian tason, sillä 67 % tutkimukseen vastanneista vieremäläisistä yläasteikäisistä oppilaista pesi hampaansa harvemmin kuin kaksi kertaa päivässä (Kouluterveyskysely 2010, 18).

6.4.6 Itämeren ruokakolmio

Itämeren ruokakolmiossa tiivistyivät kaikkien pöytien sanomat: miten terveellinen ruokavalio tulisi koostaa, missä suhteessa ravintoaineita tulisi saada ja mitä tulisi välttää (Kuva 10).



Kuva 10. Itämeren ruokakolmio (Jaana Vidgren 2011)

Itämeren ruokakolmiosta jaettiin tietoa havainnollisen esimerkin lisäksi Diabetesliiton re-päisy-lehtiön avulla (Suomen Diabetesliitto ry 2011). Ruokakolmion runko oli rakennettu vuonna 2007 silloisen yläkoulun teknisen työn opetustunneilla. Ruokakolmion esineitä päivitettiin ja kohennettiin, koska pakkaukset olivat vanhentuneet ja sisältö haluttiin esittää uudistetun Itämeren kolmion mukaisesti.

6.4.7 Näyttelykokonaisuutta tukeva muu materiaali ja toiminta

Näyttelytilaan koottiin pöytä sadonkorjuu- ja leipätuotteista tukemaan ravitsemus- ja terveysteemaa (Kuva 11).



Kuva 11. Sadonkorjuupöytä ja kasvien tunnistamiskilpailu (Jaana Vidgren 2011)

Kotimaisia kasviksia tunnistettiin kilpailussa, jossa 50 parasta vastausta palkittiin Suomen Sydänliitto ry:n lippahatuilla, -pelikorteilla, -pehmosydämällä, ksylitolipurukumilla, Leipätiedotus ry:n ruisleipä-heijastimilla ja omaan kouluun tehdyillä V.I.P. -välipalalipuilla. Ham-

mashuollon pöydässä pidettiin lisäksi arpajaiset ja kaikki näyttelyyn tutustujat saivat pyörittää lähtiessään onnenpyörää, josta jokainen kävijä voitti ”erilaisen tehojuoman”, Valion Gefilus -juoman.

Näyttelypöydät liinoitettiin valkoisin liinoin ja koristeluun ja visuaaliseen ilmeeseen kiinnitettiin erityistä huomiota (Kuva 12).



Kuva 12. Yleisilme näyttelysalista (Jaana Vidgren 2011)

Näyttelyssä soi taustalla ruoka-aiheinen taustamusiikki, kuten ”Nakit ja muusi”, ”Pizzaperjantai”, ”Pläski” ja ”Lihavat on lepposia”. Lisäksi valkokankaalle heijastettiin Ylä-Savon terveysliikunta- ja ravitsemushankkeen vuonna 2005 tekemää PowerPoint – esitystä (liite 9, cd-levy).

Näyttelyn esittelijöillä oli yhtenäiset ”kiroileva siili” t-paidat, jotka oli hankittu Sydänliiton kautta (Kuva 13).



Kuva 13. Jaana Vidgren (vas.), terveydenhuollon opiskelija sekä suuhygienistiopiskelija (Jaana Vidgren 2011)

Asusteet olivat tärkeä yksityiskohta. Esittelijät huomattiin paremmin yleisön joukosta ja asut viimeistelivät näyttelyn huolitellun kokonaisuuden.

6.5 Opetuksen integroiminen ravitsemusnäyttelyteemaan

Ravitsemusnäyttelyn avasi yläkoulun ilmaisutaidon valinnaisryhmän toteuttama aamunavaus, jossa kerrottiin terveellisen aamupalan merkityksestä.

Nuoret valmistivat kotitaloustunneilla terveellisiä välipaloja, kuten voileipiä ja marjaisia smoothie-juomia, ja kotitaloudessa toteutettiin lisäksi mausteiden tunnistamiskilpailu. Oppilaat laskivat epäterveellisiin välipaloihin kuluttamiaan rahamääriä viikon ajalta ja miettivät ”Viisaita valintoja” -oppaan avulla omia ravitsemusvalintojaan (Ravitsemusneuvottelukunta 2011). Kotitaloustunneilla käytiin lisäksi keskusteluja vallitsevista muotiruokavalioista ja pohdittiin yleisesti ravitsemusnäyttelyn herättämiä kysymyksiä.

Terveystiedossa käsiteltiin ihmisen ravitsemusta opetussuunnitelman mukaisesti, joten asioiden konkreettinen havainnollistaminen ravitsemusnäyttelyssä tuki luokkaopetusta toivotulla tavalla.

7 PALAUTTEIDEN TULOKSET JA TYÖN ARVIOINTI

Opinnäytetyötä arvioitiin kohderyhmän ja sidosryhmien palautteiden avulla sekä tarkastele-
malla työtä projektina. Oman kehittymisen arvioinnissa hyödynnettiin opinnäytetyöpäiväkir-
jaa ja kokemuksia ravitsemusnäyttelyprojektin ajalta.

7.1 Palautelomakkeen sisältö

Ravitsemusnäyttelyn vaikuttavuutta arvioitiin sekä kohderyhmälle että yhteistyökumppaneille
tehdyllä palautekyselyllä. Oppilaiden palautelomake hyväksyttiin sivistystoimen edustajilla
ennen kyselyn toteuttamista. Kohderyhmän palautelomake oli strukturoitu ja selkeä järjes-
tysasteikon mukainen mielipidemittaus, jossa vastausvaihtoehtoina esitettiin väitteisiin oli:
”1 täysin eri mieltä”, ”2 jokseenkin eri mieltä”, ”3 jokseenkin samaa mieltä” sekä ”4 täysin
samaa mieltä”. Vaihtoehto ”ei samaa, eikä eri mieltä” jätettiin pois, koska nuorten haluttiin
ottavan väitteisiin kantaa. Vastajilla oli mahdollisuus täydentää näkemyksiään vapailla kom-
menteilla ja kyselyssä pyydettiin myös avointa palautetta ravitsemusnäyttelyyn liittyen.

Aikuisilta yhteistyökumppaneilta tiedusteltiin ravitsemusnäyttelyn tietopuolisen sisällön so-
pivuutta kohderyhmälle, ravitsemusnäyttelyn arvioimista tuotteena ja materiaalin käytettä-
vyyttä ravitsemus- ja terveyskasvatuksessa. Vastajat arvioivat väitteitä asteikolla ”erittäin hy-
vä”, ”hyvä”, ”tydyttävä” ja ”puutteellinen, miksi”. Väittämiä oli mahdollista täydentää ja
perustella vapailla kommentteilla.

Näyttelyviikko toteutettiin viikolla 41 lokakuussa 2011. Palautelomakkeet jaettiin kaikille op-
pilasryhmiä ohjanneille opettajille, jotka jakoivat palautelomakkeet oppilaille heti näyttelyssä
käynnin jälkeen. Vastaukset saatiin takaisin samana päivänä tai näyttelyssä käyntiä seuraavana
päivänä. Palautteiden yhteenvedot löytyvät opinnäytetyön liitteistä 8–12. Liitteessä 8 on ver-
tailtu oppilaiden vastauksia luokittain ja sukupuolen perusteella ja liitteessä 9 on vertailtu ylä-
koulun tyttöjen-, poikien- ja koko ryhmän yhteenlaskettuja tuloksia. Liitteeseen 10 on koot-
tu oppilaiden vapaita kommentteja ravitsemusnäyttelyn aiheiden kiinnostavuudesta, ja liittee-
seen 11 oppilaiden vapaita kommentteja ravitsemusnäyttelystä yleensä. Liitteeseen 12 on
koottu aikuisten sidosryhmien yhteenvedot.

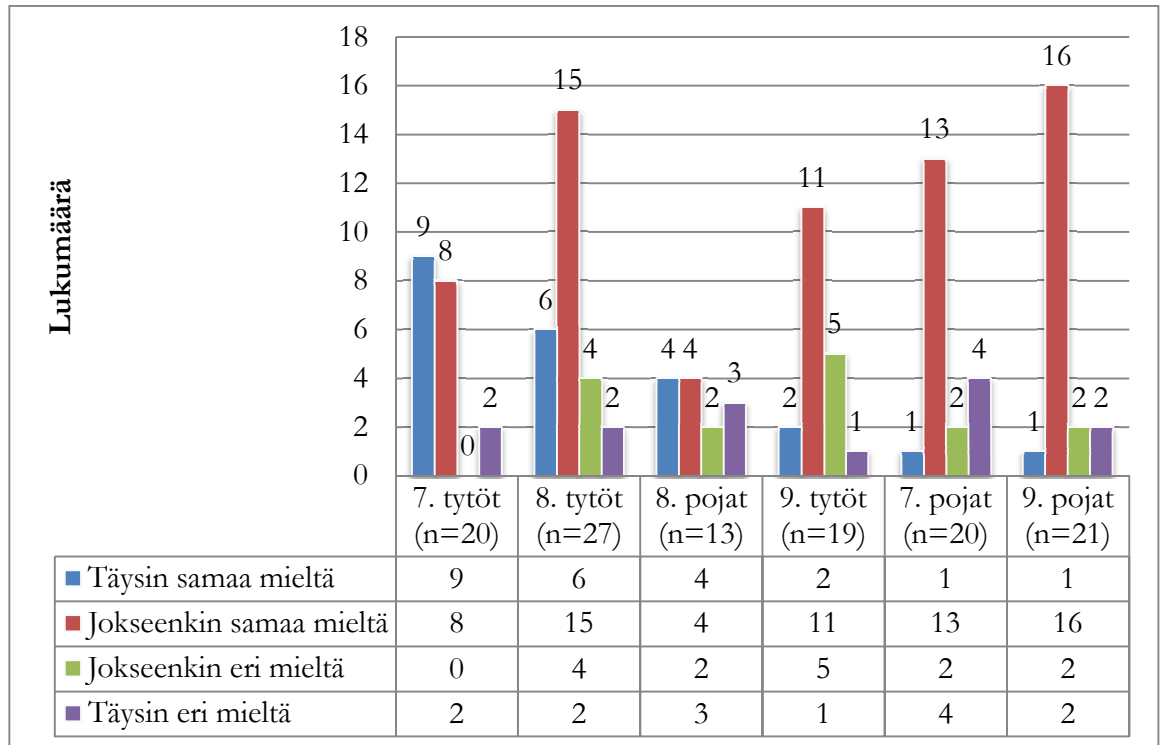
7.2 Kohderyhmän palautteet

Tutkimuskohteena olivat Kirkonkylän koulun 7.–9. luokkien oppilaat, yhteensä 152 oppilasta. Oppilaita verotti näyttelyviikolla flunssa-aalto sekä yhden 8. luokan valinnaisryhmän pääleikkäinen tapahtuma, joten 33 oppilasta kohderyhmästä ei päässyt tutustumaan näyttelyyn. Palautelomake jaettiin 119:lle yläkoulun oppilaalle. Kaikilta saatiin vastaus, joten vastausprosentti oli 100. Tyttöjen palautteita saatiin 65 kappaletta ja poikien palautteita 54 kappaletta. Palautteiden yhteenvetoja käsiteltiin marraskuussa 2011 Kirkonkylän kouluruokaryhmän palaverissa, jolloin oppilashuollon yhteistyökumppanit saivat yhteenvedot käyttöönsä.

Nuorilta kysyttiin ravitsemusnäyttelystä saatua tietoa ja sen hyödyllisyyttä, ruokatottumuksia, näyttelyn aiheiden kiinnostavuutta, opetusmenetelmän mielekkyyttä sekä muuta palautetta näyttelyyn liittyen. Muutama vastaajista oli valinnut useamman vaihtoehdon pyydetyistä vaihtoehdoista ”täysin eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Hylätyt vastaukset on poistettu vertailuista.

7.2.1 Ravitsemusnäyttelystä saatu tieto ja sen hyödyllisyys

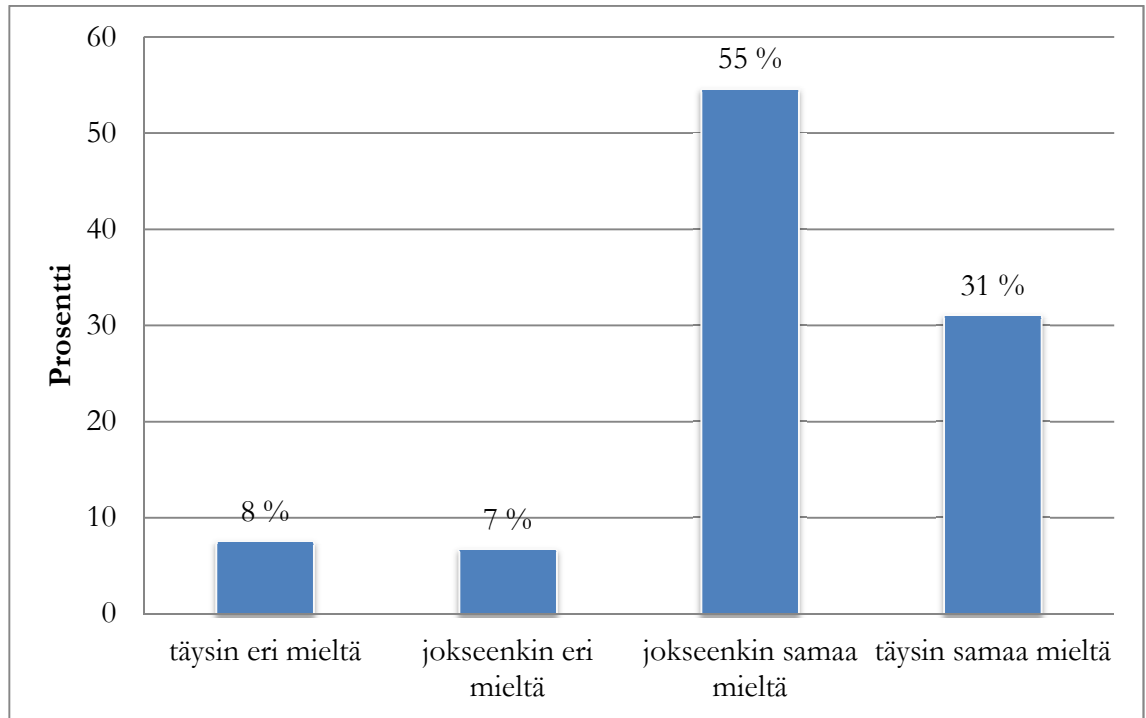
Kuviossa 8 on esitetty vastausten hajonta kappaleittain luokkien ja sukupuolten välillä väittämään ”sain ravitsemusnäyttelystä uutta tietoa” (liite 8).



Kuvio 8. ”Sain ravitsemusnäyttelystä uutta tietoa”, vastausten hajonta lukumäärinä luokkien ja sukupuolten välillä (n=119)

Eniten samaa mieltä väittämän kanssa olivat 7. luokan tytöt ja eniten eri mieltä 7. luokan pojat. Kaikista vastanneista yläkoululaisista 19 % (23 oppilasta) vastasi olevansa väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja 56 % (67 oppilasta) jokseenkin samaa mieltä. Osa nuorista oli aidosti yllättyneitä tuotteiden sokeri-, suola- ja rasvapitoisuuksista, ja monet kävijöistä kyselivät aktiivisesti lisätietoa esittelijöiltä. Aktiivisimmin keskusteluun osallistuivat vanhemmat oppilaat, joilla oli jo ravitsemustietoa peruskoulun terveystiedon tunneilta. Kaikkien luokkien vastaukset olivat kuitenkin pääsääntöisesti positiivisia.

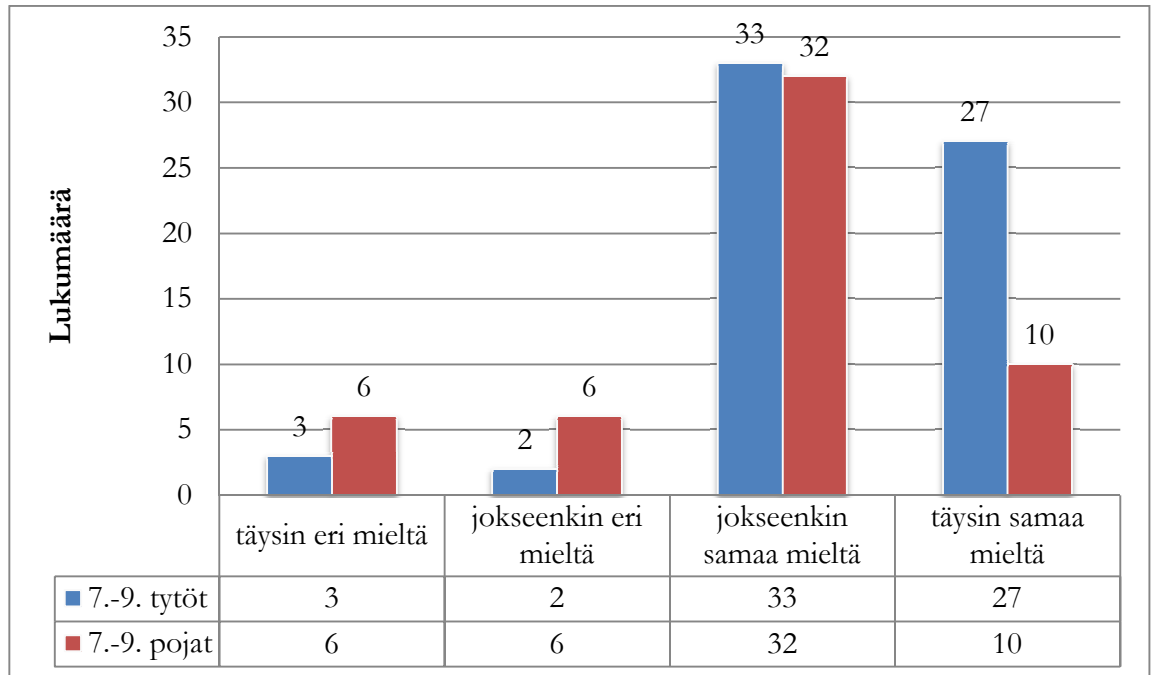
Kuviossa 9 on kuvattu 7. – 9. luokkien oppilaiden vastaukset prosentteina sen mukaan, miten hyödyllisenä he pitivät näyttelystä saatua tietoa (liite 9).



Kuvio 9. ”Pidin ravitsemusnäyttelystä saamaani tietoa hyödyllisenä”, 7.–9. luokat yhteensä prosentteina (n=119)

Näyttelystä saadun tiedon hyödyllisyydestä oli täysin samaa mieltä 31 % (37 oppilasta) ja jokseenkin samaa mieltä 55 % (65 oppilasta). Jokseenkin eri mieltä oli 7 % (8 oppilasta) vastaa- jista ja 8 % (9 oppilasta) täysin eri mieltä. Vastajat kokivat saamansa tiedon olevan hyödyllis- tä, vaikka se ei ollut kaikille uutta tietoa.

Tytöt olivat väittämän kanssa enemmän samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä kuin pojat (Kuvio 10, liite 9).

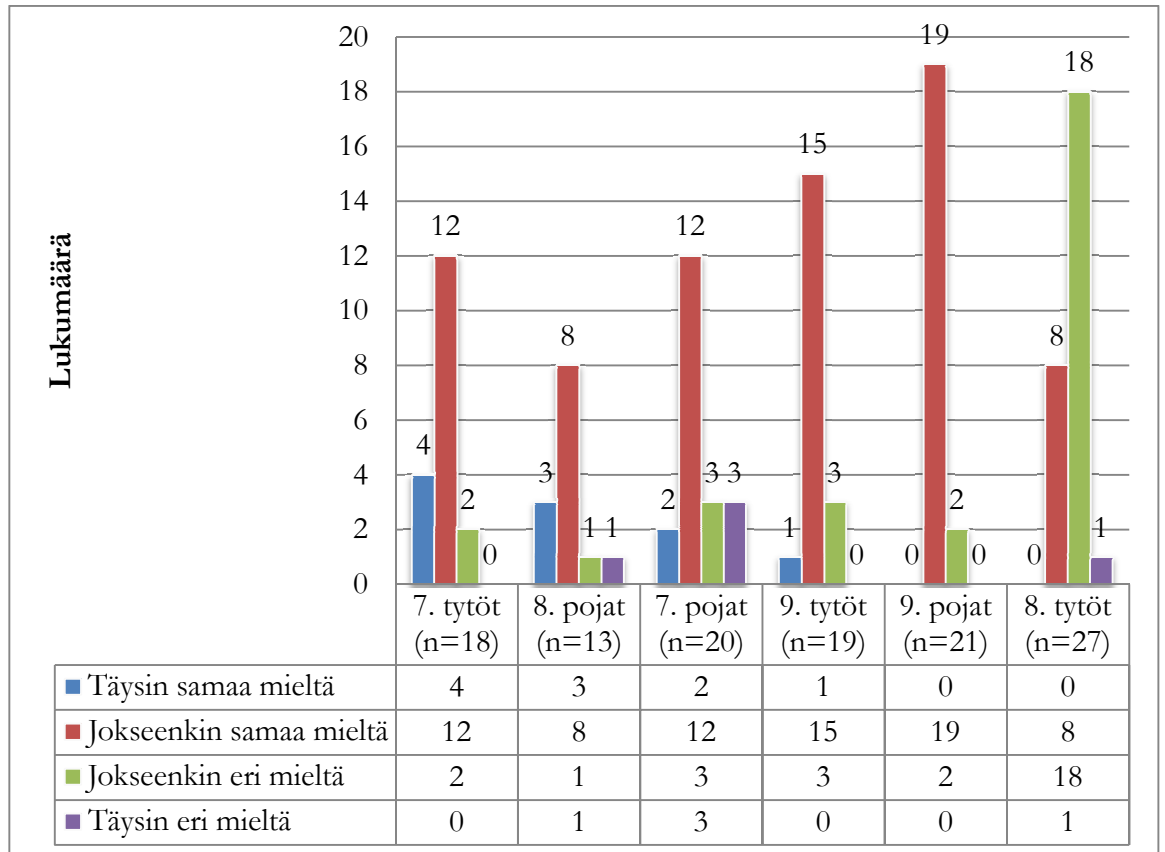


Kuvio 10. ”Pidin saamaani tietoa hyödyllisenä”, tyttöjen ja poikien vastaukset lukumäärinä (n=119)

Vastaavasti pojat olivat väittämän kanssa enemmän täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä kuin tytöt. Tytöistä 7.-luokkalaiset pitivät tietoa hyödyllisimpänä ja pojista tietoa vähiten hyödyllisenä pitivät 7.- ja 8.-luokkalaiset (liite 8).

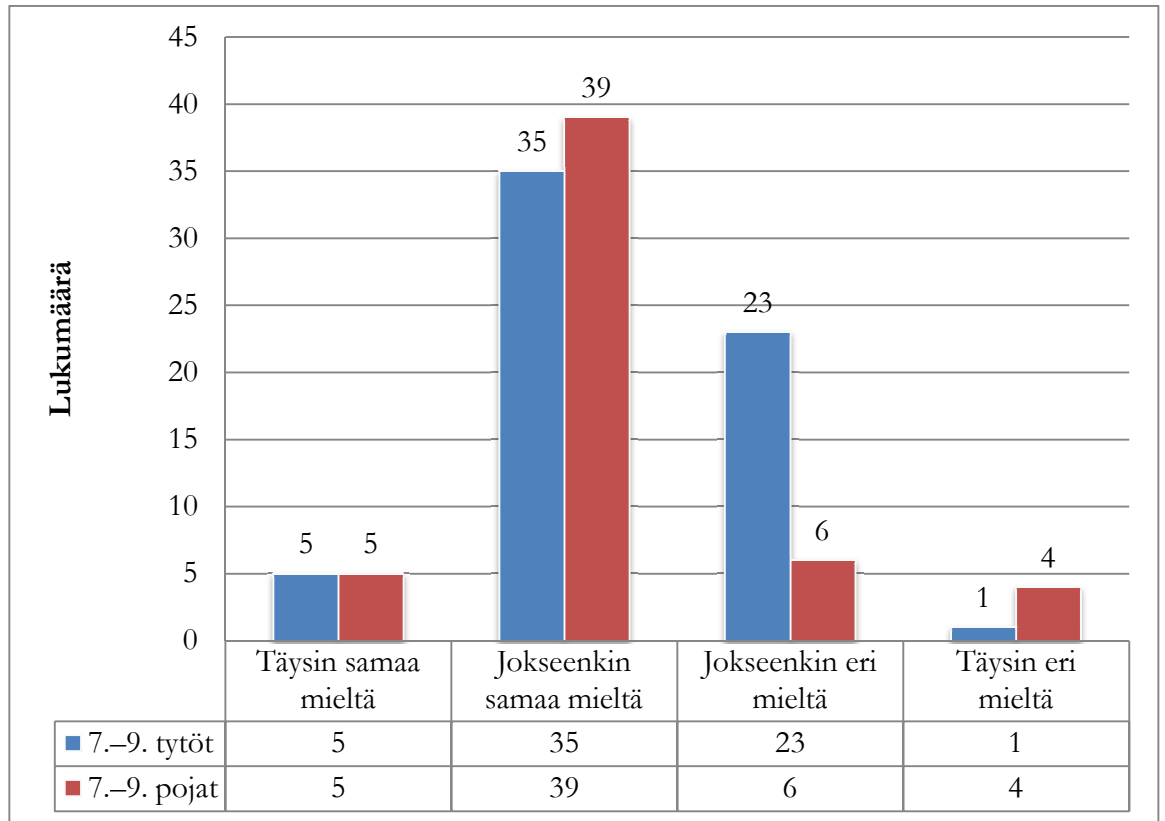
7.2.2 Ruokatottumukset

Oppilaat arvioivat myös omia ruokatottumuksiaan. Kuviossa 11 on kuvattu oppilaiden vastausten hajonta lukumäärinä luokkien ja sukupuolten välillä (liite 8).



Kuvio 11. ”Pidän omia ruokatottumuksiani hyvinä”, vastausten hajonta lukumäärinä luokkien ja sukupuolten välillä (n=118, yksi vastaaja poistettu vertailusta)

Parhaimpina omia ruokatottumuksiaan pitivät 7. luokan tytöt ja huonoimpina 8. luokan tytöt (liite 8). Pojat pitivät keskimäärin omia ruokatottumuksiaan hieman tyttöjen ruokatottumuksia parempina (Kuvio 12, liite 9).

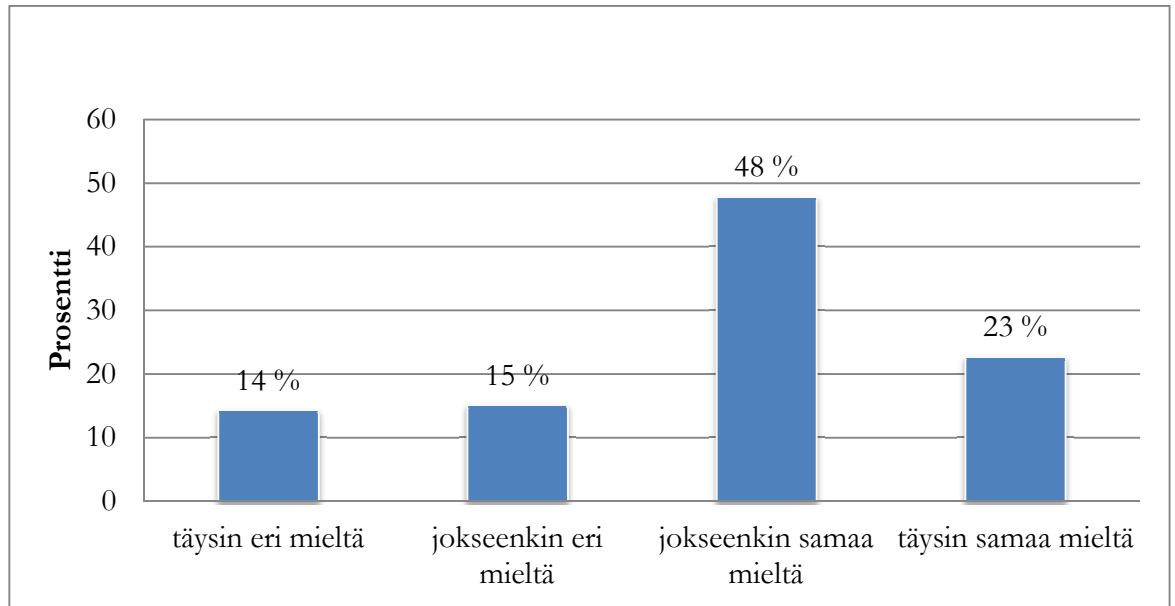


Kuvio 12. ”Pidän omia ruokatottumuksiani hyvinä”, tyttöjen ja poikien vastaukset lukumäärinä (n=118, yksi vastaaja poistettu vertailusta)

Kouluterveyskyselyyn tulosten ja käytännön kokemuksen pohjalta tiedettiin, että ruokatottumukset eivät olleet nuorilla kunnossa. Kuitenkin varsinkin 9. luokan pojat miettivät keskustelujen pohjalta arvioiden terveystottumuksiaan aidosti. Tuloksia voitiin tulkita myös niin, että tytöt olivat hieman rehellisempiä vastauksissaan ja myönsivät huonot ruokatottumuksensa.

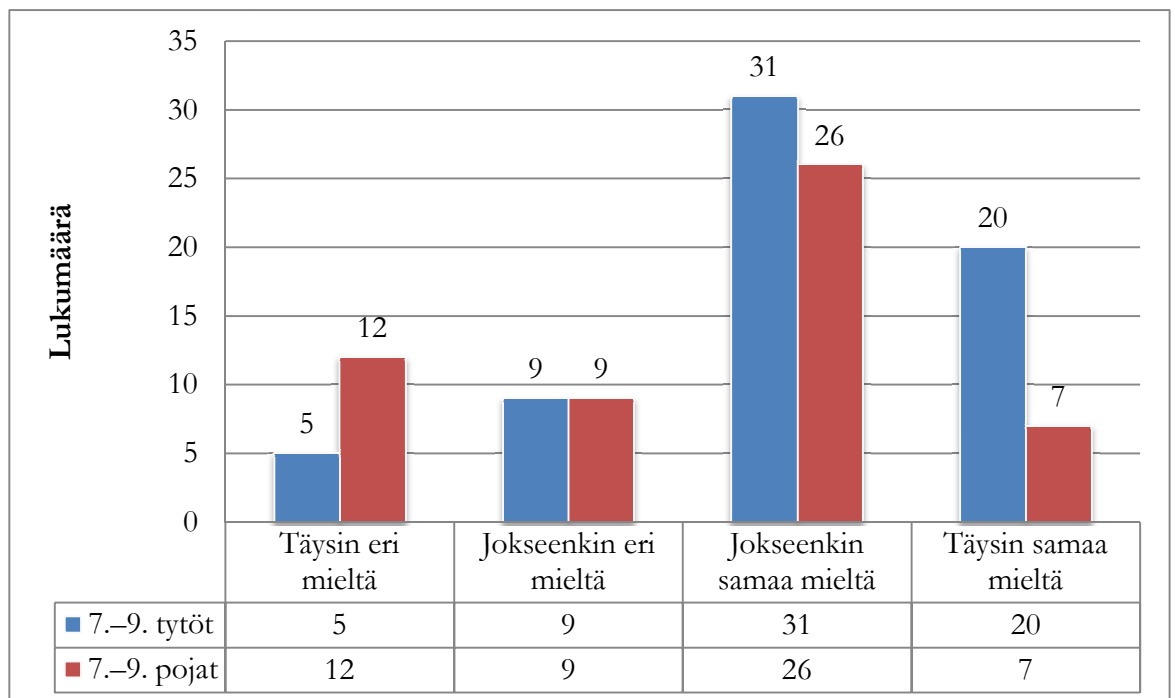
Esittelyn lomassa käytyjen keskustelujen perusteella lähes kaikilla nuorilla oli kotona tarjolla iltapäivällä lämmin ateria ja monet söivät iltapalaa vielä ennen nukkumaan menoa. Sen sijaan moni lähti kouluun ilman aamupalaa tai aamiaisen sisältö oli varsin niukka. Lähes kaikki ilmoittivat käyvänsä koululounaalla, mutta vain harva yläkoululainen söi terveellistä välipalaa koulupäivän aikana. Nuorten nukkumaanmenoajoissa ei keskustelujen pohjalta ollut juuri huomautettavaa, sillä lähes kaikki olivat nukkumassa koulupäivinä kello 22 mennessä.

Ravitsemusvalistuksen vaikuttavuutta mitattiin väittämän ”ravitsemusnäyttely sai minut miettimään omia ruokatottumuksiani” avulla (Kuvio 13, liite 9).



Kuvio 13. ”Ravitsemusnäyttely sai minut miettimään omia ruokatottumuksiani”, 7.–9. luokat yhteensä prosentteina (n=119)

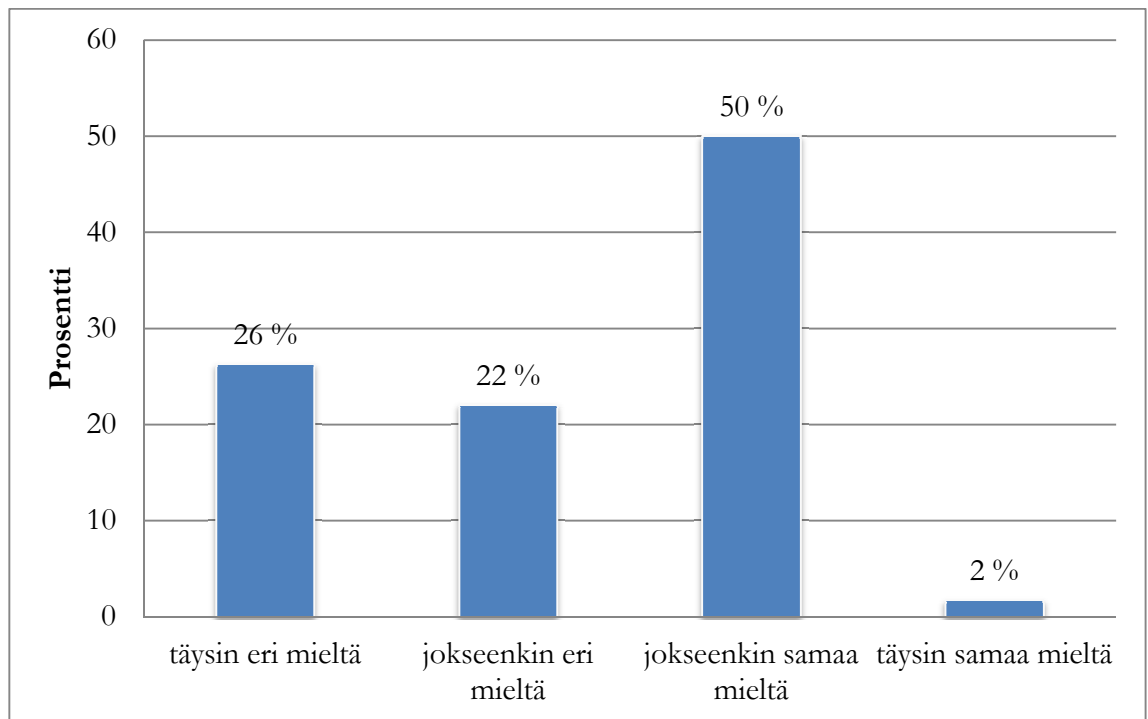
Vastaajista 23 % (27 oppilasta) oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja 48 % (57 oppilasta) jokseenkin samaa mieltä. Pojat olivat enemmän täysin eri mieltä väittämän kanssa ja tytöt olivat vastaavasti enemmän täysin samaa mieltä väittämän kanssa (Kuvio 14, liite 9).



Kuvio 14. ”Ravitsemusnäyttely sai minut miettimään omia ruokatottumuksiani”, tyttöjen ja poikien vastaukset lukumäärinä (n=119)

Eniten täysin samaa mieltä olivat 7. luokan tytöt ja eniten täysin eri mieltä 7. luokan pojat (liite 8). Vastaukset noudattivat samaa linjaa, kuin ravitsemusnäyttelystä saadun tiedon tulokset.

Vaikuttavuutta mitattiin myös kysymällä saiko ravitsemusnäyttely muuttamaan vastaajien ruokatottumuksia (Kuvio 15, liite 9).



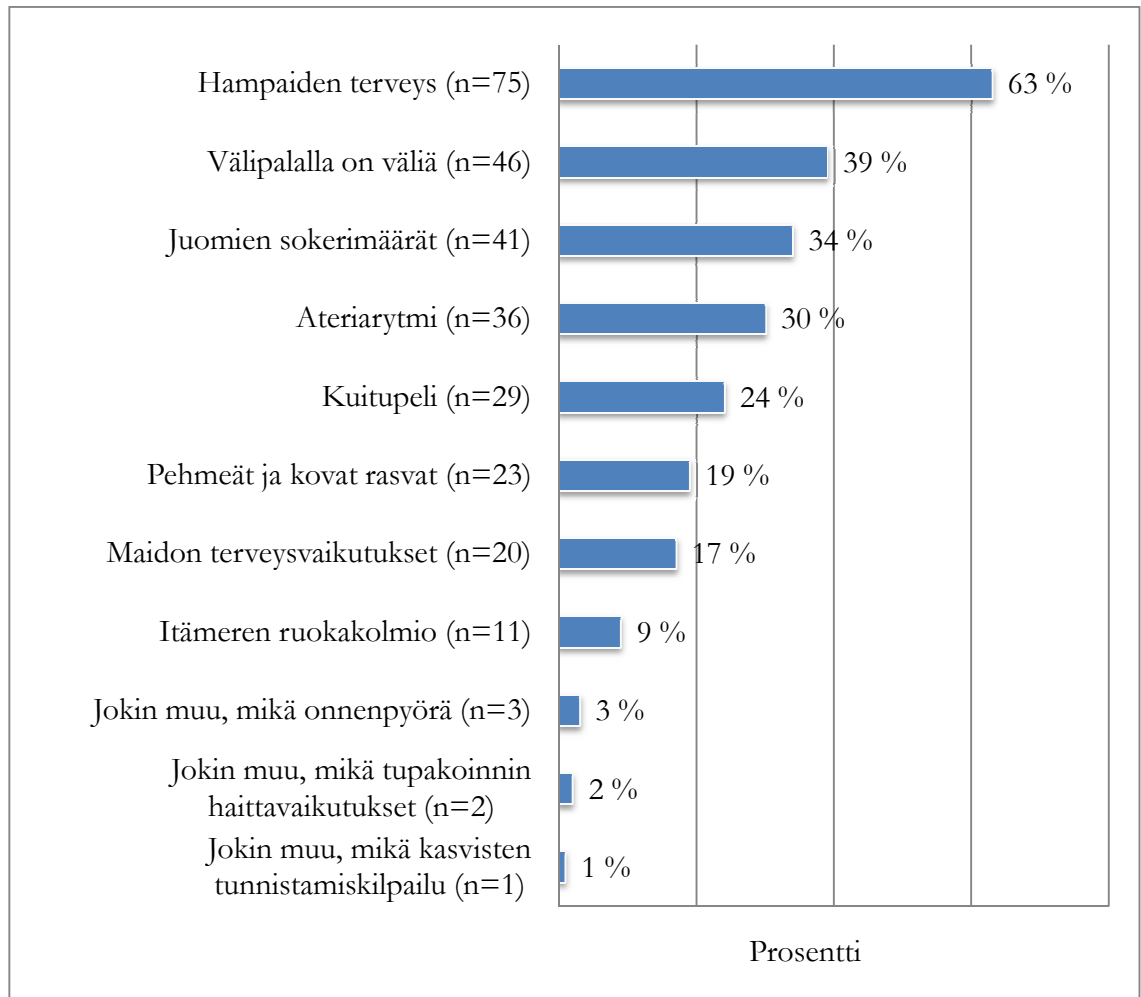
Kuvio 15. ”Ravitsemusnäyttely sai minut muuttamaan ruokatottumuksiani”, 7.–9. luokat yhteensä prosentteina (n=118, yksi vastaaja poistettu vertailusta)

Täysin samaa mieltä vastaajista oli 2 % (2 oppilasta) ja jokseenkin samaa mieltä 50 % (59 oppilasta). Täysin eri mieltä oli 26 % (31 oppilasta) ja jokseenkin eri mieltä 22 % (26 oppilasta). Tytöt olivat enemmän jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa ja pojat olivat enemmän jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä (liite 9).

Vastaukset väittämään olivat kaiken kaikkiaan rohkaisevia, koska kertaluonteisella näyttelyllä ei odotettu saavutettavan varsinaisia ruokatottumusten muutoksia. Tällä tutkimuksella ei kuitenkaan voitu todentaa, muuttivatko nuoret tosiasiaassa tottumuksiaan ja kuinka kauan mahdolliset muutokset kestivät.

7.2.3 Kiinnostavimmat aiheet

Kohderyhmää pyydettiin valitsemaan kolme kiinnostavinta ravitsemusnäyttelyn aihetta (Kuvio 16, liite 9). Osa vastaajista oli valinnut vain yhden vaihtoehdon.



Kuvio 16. Ravitsemusnäyttelyn aiheiden kiinnostavuus prosentteina, 7.–9. luokat yhteensä prosentteina (vastaajia n=119, vastauksia n=287)

Vastausten mukaan 7.–9.-luokkalaisten mielestä kolme kiinnostavinta aihetta olivat ”hampaiden terveys”, ”välipalalla on väliä” ja ”juomien sokerimäärät”. Tyttöjen vastauksissa eniten vastauksia saivat ”hampaiden terveys”, ”välipalalla on väliä” ja ”ateriarytmi”. Poikien vastauksissa korostuivat erityisesti ”hampaiden terveys”, ”juomien sokerimäärät” ja ”ateriarytmi” sekä ”kuitupeli” tasapistein. Vapaisiin kommentteihin oli kirjattu muun muassa seuraavia asioita (liite 10):

”Yllätyin kuidun määrästä kussakin ruoassa. Yllätyin myös maidon rasvamäärästä. YÄK.”

”Sai hyviä terveysohjeita ja voisi muuttaa omaakin rytmiä.”

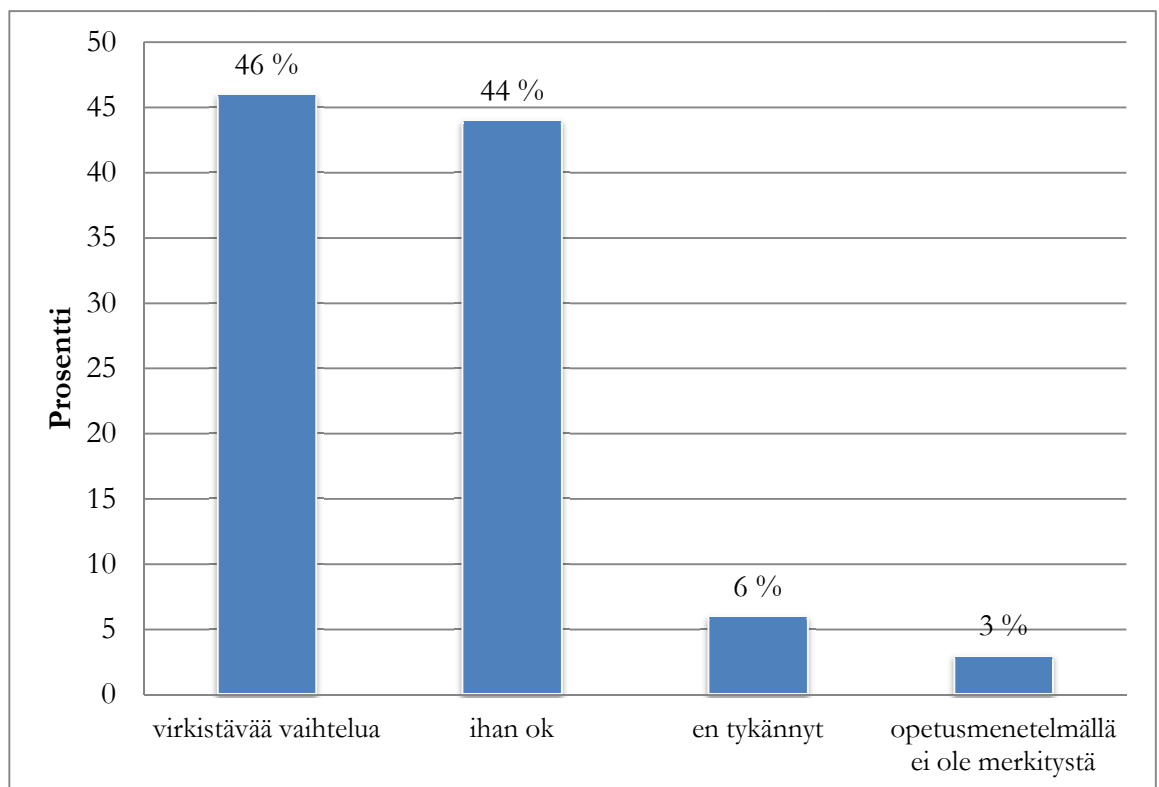
”Verisuonijuttu oli kuvottava, mutta mielenkiintoinen.”

”Oli yllättävää nähdä, miten paljon eri juomissa on sokeria.”

Suurimman osan kommentteista olivat kirjoittaneet tytöt. Useissa kommentteissa todettiin vain, että ”Koska ne kiinnosti”, ”Jännää” tai ”EMT” (=en mä tiä).

7.2.4 Opetusmenetelmän arviointi

Viimeisenä asiana nuoria pyydettiin arvioimaan ravitsemusnäyttelyä opetusmenetelmänä verrattuna perinteiseen luokkaopetukseen (Kuvio 17, liite 9).



Kuvio 17. ”Ravitsemusnäyttely verrattuna perinteiseen luokkaopetukseen”, 7.–9. luokat yhteensä prosentteina (n=117, kaksi vastaajaa poistettu vertailusta)

Vastaajista 46 % (54 oppilasta) piti opetusmenetelmää virkistävänä vaihteluna ja 44 % (52 oppilasta) vastasi sen olevan ”ihan ok”. Vain 6 % (7 oppilasta) vastaajista ei pitänyt opetusmenetelmästä ja 3 %:lle (4 oppilasta) vastaajista menetelmällä ei ollut merkitystä. Tyttöjen ja poikien vastaukset eivät juuri eronneet toisistaan.

Muuhun vapaaseen palautteeseen oli kirjoitettu muun muassa seuraavia kommentteja (liite 11):

”Näyttely oli mukava ja monipuolinen ja se oli hyvin koottu.”

”Näyttelyssä oli kiva käydä ja se oli erilaista oppimista.”

”Sai minut miettimään ruokatottumuksiani, TYKKÄSIN.”

7.3 Yhteistyökumppaneiden palautteet

Aikuiset sidosryhmien edustajat arvioivat näyttelyn sopivuutta kohderyhmälle tiedon sopivuuden, visuaalisen ilmeen ja käytettävyyden perusteella. He arvioivat myös, voisivatko he itse käyttää materiaalia opetuksessa tai ravitsemus- ja terveystalustuksessa. Aikuisten vastauksen yhteenveto löytyy opinnäytetyön liitteestä 12. Vastaajia oli 26 kappaletta ja ammattikunnat jakautuivat taulukon 1 mukaisesti:

Taulukko 1. Yhteistyökumppaneiden ammatillinen jakautuminen

Vastauksia	Kpl	% vastanneista
Sivistystoimi	7	27
Ruokapalvelu	7	27
Terveystalusto/ravitsemusterapia	7	27
Muu sidosryhmä	5	19
Yhteensä	26	100

Vastaukset jakautuivat ammattiryhmittäin tasaisesti sivistystoimen-, ruokapalvelun, terveydenhuollon ja ravitsemusterapian sekä muiden sidosryhmien kesken. Oppilaiden vanhemmilta ei saatu yhtään vastausta.

7.3.1 Ravitsemusnäyttelyn sisällön sopivuus kohderyhmälle

Vastaajista 92 % (24 kpl) piti näyttelyn tietopuolisen sisällön sopivuutta kohderyhmälle erittäin hyvänä ja 8 % (2 kpl) hyvänä. Vapaisiin kommentteihin oli kirjattu muun muassa seuraavia asioita:

”Näyttely avaa lasten ja nuorten silmät ymmärtämään ravitsemuksen arvon.”

”Havainnollisuus pakottaa ajattelemaan asiaa.”

Tietopuolista sopivuutta arvioitiin jo ennen näyttelyn avaamista sivistystoimen ja hammashuollon edustajien kanssa käymällä näyttelymateriaali läpi mahdollisten muutostarpeiden havaitsemiseksi. Tiedon konkreettisuus ja havainnollisuus sai kiitosta kaikilta aikuisilta yhteistyökumppaneilta.

7.3.2 Ravitsemusnäyttely tuotteena

Ravitsemusnäyttelyn visuaalista ilmettä piti 96 % (25 kpl) vastaajista erittäin hyvänä ja 4 % (1 kpl) hyvänä. Vapaissa kommentteissa oli huomioitu muun muassa seuraavia asioita:

”Selkeys, niin pöytien asettelu auditoriossa kuin itse pöytien sisältö.”

”Jokainen pöytä oli koottu niin, että siinä oli esillä kaikki oleellinen.”

”Värikäs ja havainnollinen.”

Käytettävyyttä ravitsemus- ja terveystieteiden työkaluna piti 73 % (19 kpl) vastaajista erittäin hyvänä ja 27 % (7 kpl) hyvänä. Vastaajien mielestä monet osiot olivat hyödynnettävissä itsenäisinäkin eri kohderyhmille. Vastaajista 81 % (21 kpl) piti mahdollisena, että voisi käyttää ravitsemusnäyttelyn materiaalia työssään. Osa kielteisesti tai ”en osaa sanoa” vastanneista edusti sidosryhmiä, joilla ei ole mahdollisuutta käyttää materiaalia ammatillisessa mielessä.

Muihin kommentteihin, jatkokehittämiskohteisiin ja ideoihin oli kirjattu seuraavia asioita:

”Hienosti toteutettu näyttely. Antoi hyviä ideoita omien näyttelyiden toteuttamiseen.”

”Tutustumisaika vähän tiukka.”

”Hyvä kokonaisuus, hienoa työtä!”

Muutama vastaaja kritisoi tiukkaa tutustumisaikaa. Kyseiset oppilasryhmät ohjaajineen myöhästivät alun perin sovitusta aikataulusta, joten esittelylle ei siksi jäänyt riittävästi aikaa.

Ravitsemusnäyttely lähetettiin Kirkonkylän tapahtuman jälkeen Vieremän kunnan sivukouluille. Näyttelyn osioista tehtiin syksyllä 2011 varauksia muun muassa oman kunnan terveysasemalle ja Lapinlahdelle ravitsemus- ja terveystieteiden tueksi.

7.4 Ravitsemusnäyttelyn arvioiminen projektina

Ravitsemusnäyttelyn järjestäminen oli vaativa ja aikaa vievä prosessi. Projektiluonteiseen tapahtumaan kuului runsaasti suunnittelua ja ennakointia. Näyttelyviikolla sattui useita sairautapauksia ja esittelijöistä oli ajoittain pulaa, mutta yksikään oppilasryhmä ei jäänyt ilman esittelyä. Vanhempien osallistuminen näyttelyä edeltävään ravitsemusiltaan ja itse näyttelyyn jäi odotettua vähäisemmäksi, joten riskianalyysin mukainen uhka toteutui heidän osaltaan (liite 4). Näyttelyn aikataulu petti hieman muutamien oppilasryhmien osalta, koska ryhmät saapuivat esittelyyn myöhässä. Aikaa esittelyyn oli varattu jokaiselle ryhmälle 45–60 minuuttia. Sairastumiset ja aikatauluongelmat olivat inhimillisiä ja lopputuloksen kannalta pieniä takaiskuja, mutta vanhempien vähäinen osallistuminen ravitsemusnäyttelyyn oli kokonaisuuden kannalta merkittävä asia. Vanhempien tavoittamiseksi tehtiin kuitenkin kaikki voitava, joten lopputuloksesta lienee pääteltävissä se, että ravitsemusasiat olivat kotona kunnossa tai aiheet eivät kiinnostaneet heitä riittävästi. Varautuminen yllättäviin tilanteisiin auttoi kuitenkin haastavissa tilanteissa, joten huolellisen suunnittelun tärkeyttä ei voi tässäkin projektissa kylliksi korostaa.

Näyttelytila oli ravitsemusnäyttelyyn sopivan kokoinen ja ryhmien liikkuminen esittelypöytien välissä onnistui hyvin. Näyttelyesineiden tuli kestää pakkaamista ja purkamista, joten liikuteltavuus ja kestävyys huomioitiin materiaalivalinnoissa jo suunnitteluvaiheessa. Näyttelyn pystyttäminen ja purkaminen onnistuivat näyttelyviikolla helposti, koska esineet oli sijoitettu aiheen mukaisesti omiin säilytyslaatikoihinsa. Esineiden sijoittelua näyttelypöytiin helpottivat laatikoihin liitetyt ohjeet ja valokuvat.

Ravitsemusnäyttely toteutettiin pienellä budjetilla. Markkinointi toteutettiin pääsääntöisesti koulun sisäisesti tai sähköisiä kanavia ja paikallislehtiä hyödyntäen (liite 5). Näyttelymateriaalin hankintaan oli varattu 1 000 euroa, mutta toteutuneet hankinnat olivat yhteensä 694,80

euroa (liite 6). Näyttelymateriaali ja jaettavat esitteet veivät budjetista noin kolmasosan ja rekvisiittaan, maistiaisiin sekä kilpailun palkintoihin kului loput hankintojen rahasummasta. Ravitsemusnäyttelyn esittelijät ja näyttelymateriaalin keräämisessä auttaneet tahot olivat mukana talkooperiaatteella tai tehty työ kuului osana opiskeluun kuuluvaa harjoittelua, joten palkallisia kuluja näyttelyn järjestämisestä ei aiheutunut.

Yhteistyötahot olivat oman alansa ammattilaisia, joiden intressit olivat yhteiset - nuorten ravitsemustottumusten parantaminen. Tapahtumaa järjestettäessä ja varsinkin näyttelyviikon aikana virisi sidosryhmien kesken voimakas yhteishenki, joka näkyi myös kohderyhmälle saakka. Mukana olleet yhteistyökumppanit kertoivat olleensa tyytyväisiä, että olivat saaneet osallistua tärkeään ja merkitykselliseen tapahtumaan. Näyttelyn sanoma saatiin linkitettyä nuorten omaan elämäntilanteeseen ja heille läheisiin asioihin toivotulla tavalla, joten ravitsemusnäyttely onnistui projektina suunnitelmien ja tavoitteiden mukaisesti.

7.5 Oman kehittymisen arviointi

Epäily kohderyhmän suhtautumisesta ravitsemusvalistukseen tuntui aluksi lannistavalta. Murrosikäisten nuorten kohtaaminen oli pelottavaa. Suunnittelun edetessä epäilykset alkoivat väistyä, koska näyttelymateriaali sai hyvää palautetta opetuksen ja terveydenhuollon ammattilaisilta jo ennen näyttelyn pystyttämistä. Opinnäytetyön toimeksiantajalta ja yhteistyökumppaneilta saatu tuki vaikuttivat merkittävästi projektin onnistumiseen.

Kirjoittamisprosessin aloittaminen vaativan toiminnallisen osuuden jälkeen oli haastavaa. Raportoiminen edistyi pala kerrallaan ja asioiden kronologiseen järjestykseen saattamisessa auttoivat opinnäytetyöpäiväkirjan merkinnät. Mielenkiintoisinta oli koota kohderyhmän palautteet, koska lopputulos kiinnosti sekä ammatillisessa mielessä että opinnäytetyön kannalta. Tapahtumasta saatu positiivinen palaute vahvisti tehtyjen ratkaisujen ja menetelmien toimivuuden.

Ison tapahtuman järjestäminen ja sen onnistuminen antoi uskoa omiin kykyihini. Vaativa kohderyhmä pakotti miettimään ravitsemuskasvatuksen ja tehokkaan viestinnän keinoja. Perehtyminen lainsäädäntöön, toimenpideohjelmiin, periaatepäätöksiin ja suosituksiin avarsi näkemystäni terveyden edistämisen laaja-alaisuudesta ja monimuotoisuudesta. Vaativan prosessin edetessä kasvoi myös kunnioitukseni pitkäjänteistä tutkimustyötä kohtaan.

Ravitsemusnäyttelyyn osallistui koko Kirkonkylän koulu viikon ajan. Näyttelyn käytännön järjestelyihin ja esittelyyn osallistui useita yhteistyökumppaneita Ylä-Savon alueelta. Kaikki osapuolet olivat projektissa mukana sydämellään, joten tapahtuma ”otettiin omaksi”. Verkostoituminen yhteisen hyvän vuoksi lisäsi opetuksen-, ruokapalvelun-, ravitsemuksen- ja terveydenhoitoalan ammattilaisten keskinäistä tiedonvaihtoa ja antoi samalla kohderyhmälle enemmän kuin yksin ja yksipuolisesti toteutettu ravitsemustapahtuma. Yhteistyön voima tuntui palkitsevalta. Ruokapalvelun aloitteellisuus terveyden edistämistyössä nähtiin voimavarana ja kova työ palkitsi tekijänsä jo ensimmäisten positiivisten palautteiden tullessa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää yläkoululaisille suunnattu ravitsemusnäyttely, jonka avulla nuorille haluttiin kertoa ravitsemuksen ja hyvinvoinnin yhteydestä konkreettisella tavalla.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä käytettiin perusopetuslakia, perusopetuksen opetussuunnitelmaa, ravitsemussuosituksia, yläkoululaisten kouluterveyskyselyjen tuloksia, kohderyhmästä tehtyjä tutkimuksia ja selvityksiä sekä ravitsemuskasvatuksen muotoja. Suositusten ja tutkimustulosten ristiriidasta nousseet aiheet muodostivat ravitsemusnäyttelyn keskeisen sisällön. Kouluaikoina nautittavien aterioiden merkitystä haluttiin korostaa osana oppilaan kokonaisvaltaista ravitsemusta. Ravitsemusnäyttelyn sisältö jakautui aiheittain ateriarytmiin, kuidun merkitykseen, välipalan koostamiseen, maidon terveysvaikutuksiin, ruokakolmioon, lautasmalliin sekä sokeripitoisiin juomiin ja hampaiden terveyteen. Aiheet esiteltiin konkreettisina tuotteina ravitsemusvalistuksen ja -neuvonnan keinoin. Ravitsemuksen ja hyvinvoinnin asiayhteyksiä havainnollistettiin esineiden ja kuvien avulla sekä keskustelemalla kohderyhmän kanssa esille nousseista aiheista, jotka integroitiin lisäksi perusopetukseen.

Tulokset olivat palautteiden perusteella varsin rohkaisevia. Ravitsemusnäyttelystä saatujen palautteiden mukaan 75 % ravitsemusnäyttelystä käyneistä yläkoululaisista sai näyttelystä uutta tietoa. Tietoa piti 86 % vastanneista hyödyllisenä, tytöistä tieto oli hyödyllisempää kuin pojista. Omia ruokatottumuksiaan pojat pitivät keskimäärin hieman parempina (81 %) kuin tytöt (63 %). Yhdeksännen luokan oppilaat eivät saaneet näyttelystä niin paljon uutta tietoa kuin nuoremmat oppilaat, mutta he pitivät tietoa silti hyödyllisenä. Ravitsemusvalistus sai nuoret miettimään omia ruokatottumuksiaan (71 %) ja jopa muuttamaan niitä (53 %). Näyttelyä opetusmenetelmänä pidettiin pääsääntöisesti virkistävänä vaihteluna (46 %) tai se oli ”ihan ok” (44 %) verrattuna perinteiseen luokkaopetukseen. Vain muutamaa kävijää näyttely ei miellyttänyt opetusmenetelmä tai menetelmällä ei ollut heille merkitystä. Kiinnostavimmat aiheet löytyivät nuorten mielestä hampaiden terveydestä, juomien sokeripitoisuuksista, välipaloista ja ateriarytmistä.

Havainnollistava, aktivoiva ja vuorovaikutteinen toimintamalli arvioitiin hyväksi ravitsemuskasvatuksen menetelmäksi. Nuoret motivoituivat kuuntelemaan ravitsemusasiaa heidän oivaltaessaan, miten riippuvainen ihmisen hyvinvointi on omista ravitsemus- ja terveystottuu-

muksista. Vaihtoehtojen antamista syyllistämisen sijaan pidettiin kannustavana. Luokkien jakaminen pienryhmiin oli onnistunut ratkaisu, koska esittelijät pystyivät siten luomaan läheisen ja keskustelevan kontaktin nuoriin.

Yhteistyö koulun sidosryhmien kesken oli hedelmällistä ja täytti tavoitteen koulun kasvattamisvastuun laajentamisesta ruokapalveluun. Tärkeäksi koettu päämäärä loi yhteishengen, joka näkyi kohderyhmälle saakka: näyttelyyn osallistuneet tahot olivat mukana sydämellään. Sen sijaan yhteys vanhempiin ei toteutunut tavoitteen mukaisesti. Ravitsemusnäyttely ja sitä edeltävä ravitsemusluento eivät saaneet vanhempia mukaan toivotulla tavalla. Ravitsemustieto olisi ollut tärkeää myös heille, koska vanhemmat määräävät useimmiten ostoskassin sisällöstä kotona ja päättävät nuorten viikkorahasta. Yläasteen kouluruokailu 2003 -tutkimuksen mukaan epäterveellisiä välipaloja ostettiin koulupäivän aikaan sitä enemmän, mitä enemmän nuorilla oli käytettävänä rahaa. Koululounaan väliin jättämisellä oli myös yhteys epäterveellisten välipalojen nauttimiseen sekä aamiaisen väliin jättämiseen ja epäsäännölliseen ateriarytmiin. (Urho & Hasunen 2004, 41.) Nuorten kanssa käytyjen keskustelujen perusteella samat syy-yhteydet toteutuivat myös Vieremällä. Vanhempien kiinnostuksen herättäminen ravitsemusasioihin kuuluu koulu yhteisön jatkokehittelyhaasteisiin.

Kouluterveyskyselyjen 2006–2008 mukaan terveystieto ei kiinnostanut nuoria (Kouluterveyskysely 2008, 19). Aikuisten yhteistyökumppaneiden palautteet tukivat käsitystä siitä, että ravitsemusnäyttelyn kaltaiselle konkreettiselle ravitsemuskasvatuksen työkalulle on käyttöä ravitsemus- ja terveystiedon välittämisessä. Tapahtuman visuaalisuus ja konkreettisuus saivat kiitosta niin nuorilta kuin aikuisiltakin kävijöiltä. Asioiden havainnollinen näyttäminen ja keskusteleva esittämistapa olivat onnistuneita valintoja tiedon välittämiseen. Palautteiden perusteella ravitsemusnäyttelyä tullaan käyttämään tulevaisuudessa peruskoulun opetuksessa sekä kouluterveydenhuollon-, hammashuollon- ja ravitsemusterapian yksilöneuvonnassa ja terveiskampanjoissa.

Oppilaiden palautteet ravitsemusnäyttelystä annettiin kertaluonteisen tapahtuman perusteella. Näyttelyn sanoma näytti pääsääntöisesti tavoittaneen kohderyhmänsä, mutta voidaan kyseenalaistaa, oliko vaikutus pitkäkestoista ja muuttiko se todella nuorten ruokatottumuksia. Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin alueen kouluterveyskyselyn 2012 tulokset tulevat näyttämään sen, miten vieremäläisten yläkoululaisten ruokatottumukset ja terveystavat ovat muuttuneet edellisestä mittauksesta. Yläkoululaisten yleinen asenne kouluruokaa kohtaan näyttäisi kuitenkin parantuneen ravitsemusnäyttelyn jälkeen. Ensisijaisena tavoitteena Viere-

mällä on saada säännöllisesti koululounaalla ruokailemassa käyvien yläkoululaisten määrä nousemaan yli 65 %:n.

Opinnäytetyön tavoitteen voidaan katsoa onnistuneen, koska ravitsemusnäyttely sai nuoret miettimään omia ruokatottumuksiaan. Ennen ravitsemusnäyttelyä tehdyn kouluruokailun nykytila-analyysin mukaisia mahdollisuuksia voidaan pitää näyttelyn jälkeen Vieremän kouluruokailun uusina vahvuuksina (liite 3). Kohderyhmän ja sidosryhmien palautteiden perusteella ravitsemusnäyttely kehitti oman koulun yhteisöllisyyttä, edisti nuorten terveellisiä ruokatottumuksia ja tuki koko maakunnan ravitsemuskasvatustyötä. Lisäksi nykytila-analyysin mukaisiin heikkouksiin puututtiin näyttelyn jälkeen: Kirkonkylän koululla kiellettiin energijaumien nauttiminen vuoden 2012 alusta saakka ja koulun alueelta poistuminen kouluaikoina on nykyisin mahdollista ainoastaan vanhempien luvalla ja perustellusta syystä.

Laki ei määrittele, miten ravitsemuskasvatusta tulee antaa, joten peruskouluilla on mahdollisuus toimia annettujen taloudellisten raamien ja tuntikehysten sisällä varsin vapaasti. Asioita on kuitenkin totuttu tekemään arjessa tietyllä tavalla, joten koulun kaikkien sidosryhmien voimavaroja ei rohjeta hyödyntää riittävästi terveyden edistämiseen. Uusien toimintatapojen kehittäminen lähtee usein pienestä. Yhteistyöllä koulut voivat toteuttaa ravitsemukseen ja terveyteen liittyviä projekteja ja tehdä niistä säännöllisiä käytänteitä, sillä nuorten hyvinvointi on kaikkien koulun aikuisten yhteinen päämäärä.

Näyttää siltä, että on mahdollista herättää nuorten mielenkiinto ravitsemukseen ja hyvinvointiin oikeilla toimintatavoilla ja aidolla välittämällä. Työ vaatii koko kouluyhteisön osallistumista, kannustavaa ilmapiiriä ja toistoja. Tässä opinnäytetyössä vanhempien osuus jäi vaillinaiseksi, mutta valistus voi kulkea myös toiseen suuntaan: nuori voi opastaa omia vanhempiaan terveyden edistämässä.

LÄHTEET

- Fineli 2011. Elintarvikkeiden koostumustietopankki. <http://www.fineli.fi/> Luettu kesäkuu 2011.
- Fogelholm, M. 2003. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Palmerna-kustannus. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Garam, S., Keso, T. & Lehtisalo, J. 2008. Järkipalaa- käsikirja. Ideoita nuorten ruokailuympäristön kehittämiseen ja nuorten ravitsemuskasvatukseen. Helsinki: Sitra ja Leipätiedotus ry. http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/jarkipalaa_kasikirja/fi_FI/jarkipalaa_kasikirja/files/80469661043523971/default/Jarkipalaa_kasikirja.pdf Luettu kesäkuu 2011.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Pietinen, P. & Tapanainen, H. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Hyvinvoiva ja terve kunta 2008. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/cf9bd600-ba20-4996-ae1-5077f7de5fe0> Luettu joulukuu 2011.
- Juomat ravitsemuksessa 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/osastot/eteo/ravy/2008_juomat_ravitsemuksessa.pdf Luettu kesäkuu 2011.
- Järkipalaa 2011. <http://www.jarkipalaa.fi/> Luettu kesäkuu 2011.
- KestItä -hanke 2011. <http://www.ekocentria.fi/kestita> Luettu kesäkuu 2011.
- Kouluruokailusuositus 2008. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf Luettu toukokuu 2011.

Kouluruokaryhmän muistio II/2011. Vieremän kunta. Ruokapalvelu.

Kouluruokaryhmän muistio III/2011. Vieremän kunta. Ruokapalvelu.

Kouluterveyskysely 2006. Vieremän kuntaraportti. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Kouluterveyskysely 2008. Vieremän kuntaraportti. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Kouluterveyskysely 2010. Vieremän kuntaraportti. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.

Leipätiedotus ry 2011. <http://www.leipätiedotus.fi/> Luettu toukokuu 2011.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Helsinki: Opetushallitus.

Lohikari Oy 2011. <http://www.lohikari.fi/> Luettu toukokuu 2011.

Ohjeita elintarvikenäyttelyyn kokoamiseen 2010. Suomen Sydänliitto ry.

http://www.sydanliitto.fi/c/document_library/get_file?folderId=14457&name=DLFE-3434.pdf Luettu toukokuu 2011.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.

http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf Luettu toukokuu 2011.

Perusopetuslaki 628/1998. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628> Luettu toukokuu 2011.

Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ravitsemusneuvottelukunta 2011.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejä_viisaisiin_valintoihin/

Luettu marraskuu 2011.

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Edita publishing.

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf> Luettu toukokuu 2011.

Suomen Diabetesliitto ry 2011. <http://www.diabetes.fi/> Luettu toukokuu 2011.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm> Luettu kesäkuu 2011.

Urho, U. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7–9 -luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämissuunnitelmista 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö.

<http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf> Luettu marraskuu 2011.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2003. Komiteanmietintö.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/toimintaohjelma2003.pdf> Luettu toukokuu 2011.

Vidgren, J. 2009. Kouluruokakysely yläkoululaisille. Vieremän kunta: Ruokapalvelu 2009.

Vieremä 2011. <http://www.vierema.fi/Suomeksi.iw3> Luettu toukokuu 2011.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ylä-Savon terveystoiminta ja ravitsemus -hanke 2011.

<http://www.lapinlahti.fi/projektit/telira/esittely.php> Luettu toukokuu 2011.

LIITELUETTELO

Liite 1: Ravitsemusnäyttelyn käsikirja esittelijälle

Liite 2: Ravitsemusnäyttelyn kokoamisohje

Liite 3: Vieremän kouluruokailun nykytila-analyysi

Liite 4: Ravitsemusnäyttelyn riskikartoitus

Liite 5: Toteutunut markkinointiviestintä ravitsemusnäyttelyyn maalis-joulu 2011

Liite 6: Ravitsemusnäyttelyn materiaalihankinnat

Liite 7: Ravitsemusnäyttelyn esittelyaikataulu ja työvuorot vk 41/2011

Liite 8: 7.–9. luokan tyttöjen ja poikien vastaukset luokittain

Liite 9: Yläkoulun tyttöjen, -poikien ja yläkoulun yhdistetyt vastaukset

Liite 10: Oppilaiden vapaat kommentit ravitsemusnäyttelyn aiheiden kiinnostavuudesta

Liite 11: Oppilaiden vapaat kommentit ravitsemusnäyttelystä yleensä

Liite 12: Aikuisten sidosryhmien palautteet

Liite 13: Ravitsemusnäyttelyn valokuvat, videot ja PowerPoint-esitykset lokakuu 2011 (cd-levy)

RAVITSEMUSNÄYTTelyn KÄSIKIRJA ESITTELIJÄLLE

Hyvä näyttelyn esittelijä!

Tämä ravitsemusnäyttely on tarkoitettu havainnolliseksi työkaluksi ravitsemus- ja terveystieteen ammattilaisille oppilaitoksissa, kouluissa, terveydenhuollossa, ruokapalveluissa tai muussa asiayhteydessä. Näyttelyä voidaan käyttää kokonaisuutena tai osina, käyttötarpeen mukaan. Sisältö on suunniteltu erityisesti yläkouluikäisille nuorille ja heidän vanhemmilleen.

Näyttelyn tarkoituksena on kertoa nuorten ruokavalintojen vaikutuksista terveyteen. Sisällössä keskitytään kouluikäiseen ravitsemukseen, eli koululounaaseen ja välipalaan, ja havainnollistetaan tuotteiden sisältämiä rasva-, suola- ja sokerimääriä.

Säännöllisten ja terveellisten ruokailutottumusten lisäksi koululaisen päivään kuuluu myös sopiva määrä liikuntaa ja riittävä määrä unta!



Lähde: UKK-instituutti

ATERIARYTMI

	teriat suosituksen vaihtoehtoja. en terveyteen. invointiin.
--	--

Voit aloittaa kysymällä nuorilta, millaisen aamupalan he ovat kyseisenä aamuna nauttineet. Keskustelua voi jatkaa arvioimalla, oliko se hyvä valinta vai onko siinä jotain korjattavaa.

Kerro, että pöydällä on kuvattuna hyvä ruokarytmi, ts. miten yläkouluikäisen nuoren tulisi koostaa päivän ateriat ravitsemussuosituksen mukaan. Vastaavasti huonossa ruokarytmissä ovat lähes kaikki valinnat pielessä. Voit jatkaa keskustelua kysymällä, kumpi ruokarytmi muistuttaa enemmän nuoren omia tottumuksia ja kysymällä käykö tämä säännöllisesti koululounaalla. Jos ei käy, niin jatka edelleen kysymällä, mitä tämä syö koulupäivän aikana.

Ota puheeksi lautasmalli: Puolet lautasesta kasviksia, neljäsosa perunaa, pastaa tai riisiä, neljäsosa lihaa, kalaa, kananmunaa, 1-2 viipaletta täysjyväleipää ja sipaisu kasviöljypohjaista margariinia sekä lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää sekä halutessa jälkiruokana marjoja tai hedelmiä.



Lähde: Suomen Sydänliitto ry

Kerro, että syömällä terveellisiä aterioita tasaisesti pitkin päivää verensokeri pysyy tasaisena. Silloin ei tule liian sokerin aiheuttamia ”virtapiikkejä” (sokerihumalaa), joka vastaavasti laskee yhtä nopeasti (sokerikooma ja iltapäivän väsymys).

Näytä, miten paljon huonosta rytmistä koostuu liikaa energiaa ja kysy, mitä se tarkoittaa? (=Ylipainoa) Kysy, onko nuori ajatellut, miten edellä mainitut ruokatottumukset vaikuttavat 10–20-30... vuoden päästä, jos tavat jatkuvat samanlaisina? Johdattele keskustelu ylipainon tuomiin terveysongelmiin tai kysy nuorelta, osaako hän kertoa niistä. Tietääkö nuori, onko hänen omassa suvussa terveysongelmia/ onko kuullut sukulaisten puhuvan esim. kohonneesta verenpaineesta?

Käy päivän ateriat kohta kohdalta läpi ja esitä vaihtoehtoja. Jos nuori syö aina huonon ateriarytmin mukaisella tavalla, siitä voi koitua aikuisiällä vakavia terveyshaittoja ja sairauksia. Jos ruokailee pääsääntöisesti hyvän ruokarytmin mukaisesti, niin silloin tällöin voi myös herkutella juhlissa, kutsuilla, karkkipäivänä, jne.

Ylipainon tuomia ongelmia voivat olla esimerkiksi

- tuki- ja liikuntaelimestön kuormittuminen (nivelrikko, kihti)
- sydän- ja verisuonisairaudet (sepelvaltimotauti, aivohalvaus, sydämen vajaatoiminta, kohonnut verenpaine)
- aineenvaihdunnan häiriöt (riski sairastua diabetekseen, kihti, korkea kolesteroli)
- hengityselinten sairaudet (astma, uniapnea)
- jotkut syöpälajit (rinta-, kohtu-, munasarjasyöpä naisilla, eturauhassyöpä miehillä)
- naisilla vaikeuksia tulla raskaaksi
- väsyminen
- ylipainon tuomat itsetunto-ongelmat

Lähde: Suomen Sydänliitto ry

Suolan ja sokerin haitoista löydät tietoa ”välipalalla on väliä” -osiosta ja kuidun hyödyistä kuitupeliosiesta.

ITÄMEREN RUOKAKOLMIO

Kuvaus:

Ruokakolmiossa havainnollistetaan terveellisen ruokavalion koostaminen.

Tavoite:

Nuori löytää yhteyden lautasmalliin ja osaa koostaa päivän ateriansa ruokakolmion mukaisesti.



Kasvikset, hedelmät ja marjat täydennettyinä monipuolisesti täysjyväviljatuotteilla muodostavat ruokavalion perustan. Alaosan tuotteista saadaan tarpeellisia kivennäisaineita, vitamiineja ja antioksidanteja, keskiosan täysjyväviljoista lisäksi tärkeää kuitua. Peruna, pasta- ja muut viljatuotteet sopivat pääruokien ohkeen.

Vähärasvaiset tai rasvattomat maitotuotteet kuuluvat päivittäiseen ruokavalioon kohtuullisesti nautittuina. Ne ovat proteiinin, kalsiumin sekä B2-vitamiinin lähteitä. Pehmeän rasvan lähteisiin kuuluvat kala, rypsiöljy ja kasviöljypohjainen margariini. Kalaa suositellaan nautittavaksi 2–3 kertaa viikossa, jotta varmistetaan sydämelle tärkeiden rasvojen saanti.

Kolmion huipun muodostavat rasvaiset ja kovaa rasvaa sisältävät juustot, suolaiset keksit ja makkarat sekä runsaasti sokeria sisältävät makeiset ja keksit, joita tulee nauttia harkiten. Niissä on runsaasti energiaa, mutta vain vähän tärkeitä suojaravintoaineita. Kolmion huipulla olevat tuotteet eivät ole välttämättömiä, joten ne voidaan jättää ruokavaliosta kokonaan pois.

Lähde: Diabetesliitto 2011

KUITUPELI

Kuvaus:

Ruutuihin on koottu 12 erilaista elintarviketta niin, että jokaisesta ruudusta saa kuitua 5g. Nuoren tehtävänä on miettiä, miten hän koostaisi päivän kuitutarpeen, 25–35 g.

Tavoite:

Nuori ymmärtää täysjyväviljojen ja leivän merkityksen kuidun lähteenä ja huomaa, ettei makeisista, virvoitusjuomista tai perunalastuista kerry kuitua ollenkaan.

Kehota nuorta kokoamaan päivän kuitutarve hänelle mieluisimmalla tavalla (suositus 25–30 g päivässä). Saman ruudun voi valita useampaan kertaan. Tarkoitus on ohjata nuorta ymmärtämään täysjyväviljojen ja leivän merkitys kuidun lähteenä. Runsaskuituisessa tuotteessa kuitua on yli 6g /100g. Viljojen lisäksi hyviä kuidun lähteitä ovat pähkinät, siemenet, peruna, kasvikset, hedelmät ja marjat.

Kysy, onko nuorten mielestä helppoa saavuttaa kuitusuositus ja onko mahdollista saada kuitusuositus ilman viljatuotteita.

Lähde: Järkipalaa-käsikirja osa 3, 2011

Kuitusuositus ja saanti

Suositus naisilla 25 g, miehillä 35 g.

Saanti suomalaisilla noin 21 g / pv.

Kuitu vähentää veren kolesterolipitoisuutta, edistää vatsan toimintaa, tasapainottaa veren-sokeria, auttaa painonhallinnassa ja saattaa ehkäistä joidenkin syöpälaatuojen syntyä.

Lähde: Suomen Sydänliitto ry

Hiilareista:

Jos puheeksi tulee hiilihydraattien välttäminen, ohjaa nuorta ruokailemaan suosituksen mukaisesti. On kuitenkin hyvä välttää eräitä hiilihydraattien lähteitä, kuten sokeria ja valkoista vehnäjauhoa, -pastaa tai -riisiä. Sen sijaan tulisi suosia ”hyviä hiilareita”, joita saa täysjyvätuotteista, perunasta, pähkinöistä, siemenistä, kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Ne ovat tärkeitä ravintoaineiden ja kuidun lähteitä.

MAIDON RASVAT

Kuvaus:

Esillä on kolme maitolaatua, rasvaton-, kevyt- ja täysmaito, ja rasvojen määrä/laji.

Tavoite:

Nuori ymmärtää rasvattomien maitotuotteiden hyödyt, ja pehmeiden ja kovien rasvojen eron.

Kysy, mitä nuori käyttää ruokajuomana. Kerro maidon hyvästä ravintosisällöstä: Kolmesta lasillisesta päivässä saa 90 % kalsiumin tarpeesta, 88 % B2-vitamiinista, 80 % D-vitamiinista ja B12-vitamiinin tarve jopa ylittyy 20 %. Kalsiumilla on yhteys luuston kehittymiseen. Lisäksi maidosta saa fosforia, tiamiinia, sinkkiä, jodia ja seleeniä. Korosta, että paras janojuoma on kuitenkin vesi.

Lähde: Maito ja terveys ry 2011

Rasvasuositus ja saanti

Suosituksen mukaan max 30 % päivän energiantarpeesta tulisi saada rasvoista, josta kovan rasvan osuus 1/3 → rasvasuositus keskimäärin **naisilla 60 g/pv, miehillä 80 g/pv.**

Kaava: $\text{Energiantarve kcal} \cdot 0,3 / 9 \text{ kcal} = \text{Suosituksen mukainen rasvan määrä}$

Esimerkiksi: $2400 \text{ kcal} \cdot 0,3 / 9 \text{ kcal} = 80 \text{ g}$ (=noin 13–14 vuotiaan keskimääräinen rasvan tarve)

Rasva sisältää runsaasti energiaa, 9 kcal/g, joten rasvaa tulisi saada kohtuullisesti ja oikeanlaatuksena. Liiaasta rasvan saannista seuraa helposti ylipainoa. (Löydät lisätietoa ylipainon seurauksista ateriarytmiosioista.) Rasvaa tarvitaan kuitenkin solujen rakennusaineeksi ja energiantuottoon. Rasvasta saadaan myös rasvaliukoisia A-, D-, E-vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja, joita ihmisen elimistö ei pysty valmistamaan.

Suosittelavia rasvoja ovat pehmeät, eli tyydyttymättömät rasvat. Niitä ovat mm. kalan rasva (sisältää omega-3 rasvahappoja) ja kasviöljypohjaiset rasvat. Huom! Kookosrasva ei ole pehmeää rasvaa!

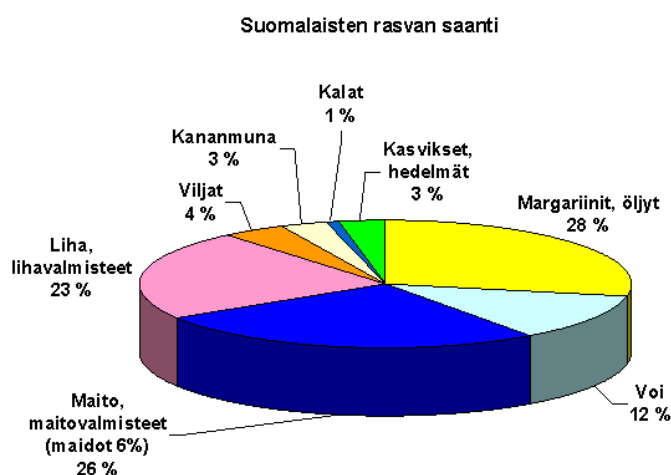
Rasvaa sisältävissä maitolaaduissa on kovaa eli tyydyttyntä rasvaa. Myös transrasvat luokitellaan koviin rasvoihin, koska ne nostavat pahaa LDL-kolesterolia ja kokonaiskolesterolia ja laskevat hyvää HDL-kolesterolia kovien rasvojen tavoin. Transrasvoja löytyy erityisesti teollisista valmistuotteista, kuten eineksistä, kekseistä, perunalastuista ja kasvirasvajäätelöstä. Pakkauseloste kannattaa lukea!

Näkyväksi rasvaksi sanotaan esimerkiksi leivän päälle siveltävää rasvaa. Piilorasvaa (joka on useimmiten kovaa) suomalaiset saavat varsinkin maitotaloustuotteista, lihan, kalan, makkaran ja broilerin rasvasta, leivonnaisista ja valmisruoasta.

Rasvaisia ruokia ovat mm.

- pizzat, hampurilaiset, nuggetit, ranskanperunat ja lihapiirakat
- viinerit, pasteijat, munkit, muffinit ja croissantit
- rasvaiset kermat ja juustot
- meetwurstit, bratwurstit, rasvaiset makkarat ja nakit
- suklaa, keksit ja kermajäätelöt.

Piilorasvaa voi vähentää ruoasta valitsemalla vähärasvaisia kevyttuotteita tai tekemällä ruoan itse, jolloin rasvan laadun ja määrän ruoassa voi jokainen määritellä haluamallaan tavalla.



Lähde: Suomen Sydänliitto ry

Käytä rasvojen esittelyssä apuna esimerkiksi Ateriamestareiden Keiju-margariiniesitettä, jossa eri valmistajien levitteitä ja rasvoja on vertailtu:

<http://www.ateriamestariit.fi/gfx/esitteet/Keiju-rasiamargariinit.pdf>

VÄLIPALALLA ON VÄLIÄ

Kuvaus:

Kuvataan nuorten suosimien välipalojen pakkauskoon merkitystä energian, rasvan, suolan ja sokerin saantiin.

Tavoite:

Nuori ymmärtää, miten pienillä muutoksilla omia ravitsemustottumuksia voi muuttaa terveellisemmiksi.

Pakkauskoon vertailu

Kysy nuorilta, mitä he syövät yleensä välipalaksi ja kuinka usein tulee herkuteltua karkeilla, limsoilla, perunalastuilla, jne... Miettikää yhdessä, voisiko ”naminätkä” lähteä terveellisellä vaihtoehdolla vai voisiko ainakin herkkujen pakkauskoon vaihtaa pienempään. Vertailkaa pakkauksien energia-/sokeri-/rasva-/suolamäärää. Joissakin tuotteissa voi valita terveellisempiä vaihtoehtoja (keinomakeutetut tuotteet, suolaa vähennetty, tehty rypsiöljyyn, tms.), joten pakkausselosteita kannattaa tutkia. Huomioitavaa on, että useimmissa suolaisissa napposelosteissa on runsaasti sekä suolaa että kovia rasvoja ja transrasvoja ja esimerkiksi hyvänä vaihtoehtona miellettyä kasvirasvajäätelössä on transrasvoja.

Löydät tietoa rasvan laadun ja määrän terveysvaikutuksista maidon rasvat -osiosta.

Väärin koottu välipala

Jatka välipalateemaa väärin kootun välipalan avulla. Keskikokoinen perunalastupussi, 1,5 litran virvoitusjuoma ja pieni suklaapatukka vastaavat energiamäärältään nuoren koko päivän aterioita. Em. välipalassa ei kuitenkaan ole suojaravintoaineita, kuitua tai mitään elimistölle välttämätöntä rakennusainetta. Voit viitata samalla ruokakolmion huipulle, jonne kootut ruoat eivät ole ihmisen hyvinvoinnille tarpeellisia. Sen sijaan energiaa kertyy reilusti yli 2000 kilokaloria (= koko päivän tarve), eikä nälkä silti pysy tällä välipalalla koko päivää poissa. Näillä ruokatottumuksilla energiaa kertyisi siis vääjäämättä liikaa, jonka seurauksena olisivat liikakilot. Voit viitata myös hyvään ateriarytmiin, jossa päivän ateriat on esitetty oikein koostettuna.

Ylipainon vaikutuksia on käsitelty tarkemmin ateriarytmiosiossa.

Suolasuositus ja liikasaanti

Suositus naisille alle 6 g, miehille alle 7 g = n. 1 tl päivässä
Saanti suomalaisilla naisilla 7 g/pv, miehillä 10 g/pv

Suolan, eli natriumkloridin, suositus aikuisella on 6–7 g päivässä ja alle 3-vuotiaiden lasten suolansaanti ei saisi ylittää 0,5 g/MJ (noin 3 g/vrk). Alle 1-vuotiaille ei suositella lisättyä suolaa ollenkaan. Natrium on välttämätön ravintoaine, mutta sen runsas saanti kohottaa verenpainetta ja on sydän- ja verisuonitautien riskitekijä.

Noin 80 % suolasta saadaan piilosuolana elintarvikkeissa, joista suurimmat lähteet ovat lämpimät ruoat, leipä- ja muut viljavalmisteet (Suomessa syödään paljon leipää, joten vaikutus kertautuu), lihavalmisteet ja juustot (leivän päälliset), mausteseokset ja runsassuolaiset naposteltavat (perunalastut, suolapähkinät, jne.).

Tuotteet ovat vähäsuolaisia, kun tuote sisältää suolaa enintään

- leivät ja leivonnaiset 0,7 %
- näkkileipä, korput 1,2 %
- aamiaismurot, myslit 1,0 %
- leikkele- ja ruokamakkarat 1,5 %
- täyslihaleikkeet 1,7 %
- juustot 1,0 %
- valmisruoat, kastikkeet 0,7 %
- liha-, kala- ja kasvisruokaineokset 0,9 %

Lähde: Suomen Sydänliitto ry

SOKERIT JA HAPOT JUOMISSA

Kuvaus:

Verrataan virvoitusjuoman, tehojuoman ja täysmehun eroa sokerimäärän kannalta.

Tavoite:

Nuori ymmärtää liian sokerinsaannin yhteyden ylipainoon ja hampaiden terveyteen.

Jokaisessa esiteltyssä juomavaihtoehdossa on litrassa sokeria 44 palaa (noin 530 kcal). Soke-
rissa on energiaa 4 kcal/ g, mutta ei yhtään vitamiineja tai kivennäisaineita. Liika sokerin
käyttö hankaloittaa painonhallintaa ja voi lisätä ummetustaipumusta. Terveellisinä pidetyissä
täysmehuissa on sokeria yhtä paljon kuin virvoitusjuomissa tai tehojuomissa. Ne ovat myös
happamia, joten mehut ovat hampaiden reikiintymisen ja energiansaannin kannalta yhtä
huonoja vaihtoehtoja, kuin muut vertailussa olevat juomat.

Sokerisuositus

Suosittelu sokerin kokonaismäärä on enintään 10 % energiansaannista, eli noin 50 g
= 17 sokeripalaa päivässä. Ihminen ei tarvitse sokeria.

Sokeri, happamat juomat sekä jatkuva naposteleminen ovat erityisen haitallisia hampaille.

Nuorille kannattaa muistuttaa, että vesi on paras janojuoma. Ksylimitolin käyttö ehkäisee
hammaskariesta. Suun oma sylki pystyy neutraloimaan syömisestä aiheutuvan happohyökkä-
yksen, mikäli nuori syö ateriarhythmin mukaisesti, eli noin viisi ateriaa päivässä. Jatkuva napos-
teleminen saa hampaat jatkuvan happohyökkäyksen kohteeksi, jolloin hampaat ovat alttiina
bakteerien toiminnalle ja reikiintymiselle. Siksi sokeripitoisia ruokia tai juomia kannattaa
nauttia päivän aterioiden yhteydessä.

Jos hampaita ei harjata säännöllisesti, se lisää yhä enemmän kiilleaurioita ja hampaiden rei-
kiintymistä. Hampaita ei kuitenkaan kannata harjata heti ruokailun jälkeen, koska hampaiden
kiille on happojen vuoksi pehmeä ja harjaaminen kuluttaa sitä lisää. Hampaiden harjaaminen
suoritetaan vasta noin puoli tuntia ruokailun jälkeen. Hampaiden kiille on ainutkertaista, jo-

ten se ei kasva uudelleen suojaamaan hampaan pintaa, mikäli vauriot ovat jo päässeet synty-
mään.

Makeannälkään voi suositella ksylitolin lisäksi keinomakeutettuja tuotteita, joista aspartaami
ja asesulfami-K ovat turvallisia myös lapsille ja raskaana oleville - sekä imettäville äideille.
Sakariinia ja syklimaattia ei suositella em. ryhmille. Keinomakeuttajat eivät aiheuta hammas-
kariesta, mutta esimerkiksi juomien sisältämät hapot kuluttavat hampaan pintaa.

Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011

Tehojuomat

Tehojuomat eivät sovi lapsille korkean kofeiini- ja tauriiniipitoisuutensa vuoksi. Havaittuja
haittoja voivat olla kiihtymys, ärtymys, jännittyneisyys, ahdistus ja univaikeudet. Lisäksi teho-
juomat aiheuttavat riippuvuutta ja siten vieroitusoireita. Myös kofeiiniherkät aikuiset voivat
oireilla pienistäkin määristä. Tehojuomissa on varoitusmerkinnät, mutta niiden ostamiselle ei
ole toistaiseksi ikärajaa.

Lähde: Nuori Suomi 2011



Kofeiinipitoisuustietojen lähde:
Helle Margrete Meltzer & al. Risk assessment of caffeine
among children and adolescents in the Nordic countries.
TemaNord 2008:551. Nordic Council of Ministers, Copenhagen 2008
<http://www.norden.org/da/publikationer/publikationer/2008-551/>

Lähde: Elintarvikevirasto 2011

RAVITSEMUSNÄYTTelyn KOKOAMISOHJE

Hyvä näyttelyn kokoaja!

Tämä ravitsemusnäyttely on tarkoitettu havainnolliseksi työkaluksi ravitsemus- ja terveystieteiden ammattilaisille oppilaitoksissa, kouluissa, terveydenhuollossa, ruokapalvelussa tai muussa yhteydessä. Näyttelyä voidaan käyttää kokonaisuutena tai osina, käyttötarkoituksen mukaan. Näyttelyn sisältö on suunniteltu erityisesti yläkouluikäisille nuorille ja heidän vanhemmilleen.

Näyttelyn tarkoituksena on kertoa nuorten ruokavalintojen vaikutuksista terveyteen. Näyttelyssä keskitytään kouluikäiseen ravitsemukseen, eli koululounaaseen ja välipalaan, ja havainnollistetaan tuotteiden sisältämiä rasva-, suola- ja sokerimääriä. Tuotteiden sisältötiedot on kirjoitettu tuotetietotauluihin, minkä lisäksi sisältö on esitetty tuotteen yhteydessä olevalla rasvanappina, suolana ja/tai sokeripaloina. Yksi rasvanappi vastaa noin 2 grammaa voita. Koeputkeen on mitattu tuotteen sisältämä suolamäärä. Sokeripalat kuvastavat tuotteen sisältämää sokerimäärää. Yksi Pulmu-sokeripala painaa keskimäärin 3 grammaa.

Näyttelyyn kuuluvat tarvikkeet:

- A6-kokoiset tuotesisältötaulut ja A4-kokoiset L- ja T-otsikkotaulut
- vihreät kertakäyttölautaset
- rasvanapit, sokeripalat ja suola koeputkissa
- koeputkitelineet
- esimerkkituotteet ja -pakkaukset

Näyttelyä varten tarvittavat pöytätilat:

- ateriarjymiin 3 pöytää, noin 3,6 metriä
- itämeren ruokakolmioon (pohja 60 cm * 60 cm) 1,2 pöydän tai pyöreän pöydän
- kuitupeliin 1 pöydän, noin 1,2 metriä
- välipalalla on väliä 2 pöytää, noin 2,4 metriä
- maidon rasvat 1 pöydän, noin 1,2 metriä.

Näyttelypöytien liinoittaminen tuo näyttelyyn juhlavuutta ja saa tuotteet paremmin esille. Koristele näyttelytila haluamallasi tavalla.

- Laita tuotteen sisältötietotaulut tuotteiden viereen. Materiaalilaatikoista löytyy kuvia kokoamisen helpottamiseksi.
- Laita tuotteen kohdalle vihreä kertakäyttölautanen ja lautaselle tuotteen sisältöä havainnollistavat rasvanapit, sokeripalat ja suolaputki metallisessa telineessään. Jos tuotteesta on esillä kaksi vaihtoehtoa (esim. välipalojen pakkauskoon vertailussa), laita tuotteen kohdalle kaksi kertakäyttölautasta sisältöineen.
- Sisältötietotaulujen lisäksi näyttelyyn kuuluu A4-kokoisia L- ja T-otsikkotauluja. Voit laittaa taulut näkyville haluamallasi tavalla.

Pidäthän näyttelyesineet järjestyksessä kootessasi ja purkaessasi näyttelyä ja pakkaa ne huolellisesti näyttelyn jälkeen kuljetusta varten omiin laatikoihinsa. Vertaa laatikkojen pakkauslistaa tuotevalikoimaan ja varaudu hankkimaan vastaavat tuotteet rikki menneiden tai kadonneiden tilalle. Näyttelytilan tulisi olla valvottavissa ja mieluiten lukittavissa.

Näyttelyesineet on koottu valmiista elintarvikepakkauksista tai tehty askartelutarvikkeista.

Käytetyt askartelumateriaalit

Fimo Basic 500 g massaa, valkoinen, kuivuu ilmassa (5,00€/pkt), Askarteluliike

– rasvanapit, ateriarhythmin lisäkkeet

Fimo-Soft perusväri 56 g, musta, keltainen, punainen, vihreä, sininen, pinkki, paistetaan uunissa ohjeen mukaan 110 C 30 min (2,50€/pkt), Askarteluliike

– irtokarkit, paprika- ja kurkkuviipaleet, salaatinlehdet, meetwurstisiivut, jne.

Maston COLORmix 100-spraymaali, keltainen 801 (11,80€/purkki), Maxi Makasiini

– rasvanappien värjäykseen

Musta ja keltainen huonekalumaali

– cocacola- ja jaffapullojen värjäykseen sisältä

Maston PROmix sprayliima (8,50€/purkki) Maxi Makasiini

– irtomerkkareihin sokerin kiinnittämiseksi karkin pintaan

Maston GT vannelakka/spraymaali (11,80€/purkki) Maxi Makasiini

– Fimo-massasta tehtyjen vihannesten päälle antamaan kiiltoa ja kestävyyttä

VIEREMÄN KOULURUOKAILUN NYKYTILA-ANALYYSI

SWOT ravitsemusnäyttelyn suunnittelun tueksi

<p>VAHVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruokapalvelun korkea laatu ja ammattitaito - Lähirookaan panostaminen - Ylä-Savon kouluruokaryhmä 2007 - Vahva alueellinen yhteistyö - Kirkonkylän kouluruokaryhmä 2009 - Terveellinen välipalatarjoilu 2007 - Koulun alueelta saa poistua vain luvalla - Yhteistyö ja vaikuttamisen mahdollisuus on parantunut sidosryhmien kesken 	<p>HEIKKOUEDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravitsemustiedon puute tai se ei kiinnosta nuoria - Laumakäyttäytyminen - Valvonta ruokailutapahtumassa - Kouluruoan imago perinteisesti huono - Lähikauppojen houkutukset (energiajuomat ja epäterveelliset välipalat) - Vanhemmat antavat rahaa välipaloihin - Vanhemmat antavat luvan poistua kouluaikana - Ateriarytmin katoaminen
<p>MAHDOLLISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuorten terveellisen ravitsemuksen ja omaehtoisen hyvinvoinnin tukeminen - Nuorten osallistuminen ruokapalvelun kehittämiseen - Yhteistyön kehittäminen sidosryhmien ja kohderyhmän kanssa - ”Anna hyvän kiertää” → näyttelymateriaalista hyötyä myös alueellisesti 	<p>UHAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuorten ruokatottumusten ja hyvinvoinnin heikkeneminen - Elintarviketeollisuuden lapsiin ja nuoriin kohdistama mainonta - Uutuusdieetit sekoittavat kuluttajaa - Palveluja ulkoistetaan, vain raha ratkaisee

RAVITSEMUSNÄYTTELYN RISKIKARTOITUS

UHKA TAPAHTUMAN TOTEUTUMISELLE RISKI (1-16) TORJUMINEN

Esittelyhenkilökunnan sairastuminen	6	Sijaisjärjestelyt (Jaana V.)
Opinnäytetyön tekijän sairastuminen	6	Sijaisjärjestelyt (Jaana V.)
Ravitsemusillan 29.9. esiintyjän peruuntuminen	4	Sijaisjärjestelyt (KestItä – hanke)
Ravitsemusillan 29.9. vanhempien osanotto ei riittävä	3	Markkinointi/tiedotus(JV/koulu)
Budjetin riittämättömyys	2	Talousarviovaraus (Jaana V.)
Materiaalihankintojen myöhästyminen	1	Ennakointi (Jaana V.)

4 Erittäin suuri todennäköisyys (varma)				
3 Suuri todennäköisyys		Esittelyhenkilökunnan vk 41 sairastuminen		
2 Keskinkertainen Todennäköisyys		Ravitsemusillan esiintyjän 29.9. peruuntuminen	Opinnäytetyön tekijän sairastuminen	
1 Pieni todennäköisyys	Materiaalihankintojen myöhästyminen	Budjetin riittämättömyys	Vanhempien osanotto ei ole riittävä 29.9.	
0 = ei todennäköinen / ei vaikutusta	1 Pienet vahingot	2 Keskinkertaiset vahingot	3 Suuret vahingot	4 Sietämättömät vahingot

TOTEUTUNUT MARKKINOINTIViestintä Ravitsemusnäyttelyyn Maalis- Joulukuu 2011

	Maalis 2011	Huhti 2011	Touko 2011	Kesä 2011	Heinä
Kohderyhmälle tiedottaminen (yläkoululaiset) * palaverit, sähköposti, WILMA, luokanvalvojilta suoraan			* Kouluruokaryhmä KK palaveri		
Sisäisille sidosryhmille tiedottaminen * palaverit, sähköposti, WILMA, syystiedote, vanhempainilta	Koulun johto * palaveri		Kouluruokaryhmä KK palaveri		
Ulkoisille sidosryhmille tiedottaminen * palaverit, sähköposti, suora kontakti	Y-S ravitsemusterapeutit ja hammashuolto * palaveri, sähköpostit, konsultaatiot	Y-S Kouluruokaryhmä * palaveri, konsultaatiot			
Ruokapalvelun palaverit, sis. markkinointi	* palaveri		* palaveri		
Pr- ja SP-toiminta (ruokapalvelupäällikkö)	X	X	X	X	X

	Elo 2011	Syys 2011	Loka 2011	Marras 2011	Joulu
Kohderyhmälle tiedottaminen (yläkoululaiset) * palaverit, sähköposti, WILMA, luokanvalvojilta suoraan	* Syystiedote * WILMA	Kouluruokaryhmä Kirkonkylä * palaveri	Kohderyhmän oppilaat * WILMA, sähköposti * tieto luokanvalvojilta	Kiitokset ja palautteen käsittely kohderyhmälle: * Kouluruokaryhmän palaveri * Luokanvalvojat	
Sisäisille sidosryhmille tiedottaminen * palaverit, sähköposti, WILMA, syystiedote, vanhempainilta	Vanhemmat ja opettajat * WILMA/syystiedote/internet * Kunnan internet-sivut	Vanhemmat/sidosryhmät * Luento 29.9. Kouluruokaryhmä Kirkonkylä * palaveri	Kaikki sis. sidosryhmät * WILMA, sähköposti	Kiitokset ja yhteenveto palautteesta sisäisille sidosryhmille * sähköposti	
Ulkoisille sidosryhmille tiedottaminen * palaverit, sähköposti, suora kontakti	Esittelijät viikolle * suora kont., sähköposti, puhelin	Esittelijät viikolle * suora kont., sähköposti, puhelin	Y-S kouluruokaryhmä * Sähköposti (kutsu)	Kiitokset ja yht.veto palautteesta ulkoisille sidosryhmille: * sähköposti	
Ruokapalvelun palaverit, sis. markkinointi	* Palaveri	* Palaveri	* Palaveri	* Palaveri * suullinen palaute	
Mielipidekyselyt, palaute		Vanhemmat 29.9. Sidosryhmät 29.9. * kirjallinen palaute	Kohderyhmä ja yht.työkump * kirjallinen palaute	Kouluruokaryhmä * suullinen palaute	
Pr- ja SP-toiminta (ruokapalvelupäällikkö)	X	X	X	X (jälkimarkkinointi)	
Kunnan Internet-sivut, ennakkomainos ja juttu	X (tiedote)	X (tiedote)	X (kutsu/mainos)	X (juttu, kuvat)	
Iisalmen Sanomat, juttu * levikki Ylä-Savo			X Menovinkit 7.-13.10.		
Miilu, paikallislehti: ennakkomainos ja juttu * levikki Vieremä ja Sonkajärvi		X (juttu, kuvat 29.9.luennosta)	X (juttu, kuvat ravitsemusnäyttelystä)		

RAVITSEMUSNÄYTTelyn MATERIAALIHANKINNAT

Materiaalihankintoihin varattiin yhteensä 1 000 euroa	Toteutuneet kustannukset, veroton
Askartelutarvikkeet * massat, maalit, kertakäyttölautaset, sokeripalat, jne.	57,40 €
Esitteet * repäisylehtiöt, julisteet	58,80 €
Valmiit näyttelyesineet * Lohikarin tuotteet	148,20 €
Esittelijöiden t-paidat *Sydänliitto	122,00 €
Kilpailun palkinnot * Sydänliitto ja Leipätiedotus	79,60 €
Sadonkorjuupöydän tuotteet	52,80 €
Gefilus-juomat (onnenpyörään)	176,00 €
Yhteensä, veroton	694,80 €

RAVITSEMUSNÄYTTelyn ESITTELYAIKATAULU JA TYÖVUOROT VK 41 / 2011

Näyttelyn pystytys: Pe 7.10.2011 Kiinteistönhuolto ja siivous klo 7, ruokapalvelu klo 8

Näyttelyn purkaminen: Pe 14.10.2011 Ruokapalvelu klo 11, siivous ja kiinteistönhuolto jatkaa syyslomalla

	MA 10.10.		TI 11.10.		KE 12.10.		TO 13.10.		PE 14.10.	
	10.loka		11.loka		12.loka		13.loka	Yläkoulun vanhemmat!	14.loka	
	8.30-9.00	Aamukabvit ja päivän ohjelma	8.45-9.00	Aamukabvit ja päivän ohjelma	8.45-9.00	Aamukabvit ja päivän ohjelma	8.45-9.00	Aamukabvit ja päivän ohjelma	8.45-9.00	Aamukabvit ja päivän ohjelma
9.00	9.00-9.30	1.-2. lk, Nalleneuvola	9.00-9.30	7 A KO	9.00-9.30		9.00-9.30	7 B KO	9.00-9.30	
	9.30-10.00	1.-2. lk, Nalleneuvola	9.30-10.00	7 A KO	9.30-10.00		9.30-10.00	7 B KO	9.30-10.00	Lukio II
10.00	10.00-10.30	6 lk	10.00-10.30	Huitulanharju	10.00-10.30	9 A ÄI	10.00-10.30	9 B MA	10.00-10.30	Lukio II
	10.30-11.00	6 lk	10.30-11.00	Huitulanharju	10.30-11.00	9 A ÄI	10.30-11.00	9 B MA	10.30-11.00	Ruokatauko
11.00	11.15-11.30	4 lk	11.00-11.30	8 B TT	11.00-11.30	Lukio III	11.00-11.30	8 C TT	11.00-11.30	Näyttelyn purkaminen
	11.30-12.00	4 lk	11.30-12.00	8 B TT	11.30-12.00	Lukio III	11.30-12.00	8 C TT	11.30-12.00	Näyttelyn purkaminen
12.00	12.00-12.30	Ruokatauko	12.00-12.40	Ruokatauko ja kabvitauko	12.00-12.30	Ruokatauko	12.00-12.30	Ruokatauko	12.00-12.30	Näyttelyn purkaminen
	12.30-13.00	3 lk	12.40-13.00	Ylä-Savon suuhygienistit	12.30-13.00	8 A OP	12.15-13.00	Ylä-Savon kouluruokaryhmiä	12.30-13.00	Näyttelyn purkaminen
13.00	13.00-13.30	3 lk	13.00-13.30	Ylä-Savon suuhygienistit	13.00-13.30	8 A OP	13.00-13.30	Ylä-Savon kouluruokaryhmiä	13.00-13.10	Kabvitauko
	13.30-13.40	Kabvitauko	13.30-14.00	Ylä-Savon suuhygienistit	13.30-13.40	Kabvitauko	13.30-13.40	Kabvitauko	13.15-13.45	
14.00	13.40-14.25	5 lk	14.00-14.30	9 C MA	14.00-14.30	Lukio I	14.00-14.30	7 C KO	13.45-14.15	
			14.30-15.00	9 C MA	14.30-15.00	Lukio I	14.30-15.00	7 C KO	14.15-14.45	
Työvuorot	8.30-15.00	4 hlö	8.45-15.00	5 hlö	8.45-15.00	5 hlö	8.45-15.00	5 hlö	8.45-13.00	2 hlö

7.-9. LUOKAN TYTTÖJEN JA POIKIEN VASTAUKSET LUOKITTAIN n=119

1. RAVITSEMUSNÄYTTELYSTÄ SAATU TIETO

a) Sain ravitsemusnäyttelystä uutta tietoa

	7. tytöt		7. pojat		8. tytöt		8. pojat		9. tytöt		9. pojat	
	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%
täysin eri mieltä	2	11	4	20	2	7	3	23	1	5	2	10
jokseenkin eri mieltä	0	0	2	10	4	15	2	15	5	26	2	10
jokseenkin samaa mieltä	8	42	13	65	15	56	4	31	11	58	16	76
täysin samaa mieltä	9	47	1	5	6	22	4	31	2	11	1	5
Yhteensä	19	100	20	100	27	100	13	100	19	100	21	100

b) Pidän saamaani tietoa hyödyllisenä

	7. tytöt		7. pojat		8. tytöt		8. pojat		9. tytöt		9. pojat	
	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%
täysin eri mieltä	2	11	3	15	1	4	3	23	0	0	0	0
jokseenkin eri mieltä	0	0	2	10	2	7	3	23	0	0	1	5
jokseenkin samaa mieltä	1	5	11	55	16	59	4	31	16	84	17	81
täysin samaa mieltä	16	84	4	20	8	30	3	23	3	16	3	14
Yhteensä	19	100	20	100	27	100	13	100	19	100	21	100

2. RUOKATOTTUMUKSET

a) Pidän omia ruokatottumuksiani hyvinä.

	7. tytöt		7. pojat		8. tytöt		8. pojat		9. tytöt		9. pojat	
	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%
täysin eri mieltä	0	0	3	15	1	4	1	8	0	0	0	0
jokseenkin eri mieltä	2	11	3	15	18	67	1	8	3	16	2	10
jokseenkin samaa mieltä	12	67	12	60	8	30	8	62	15	79	19	90
täysin samaa mieltä	4	22	2	10	0	0	3	23	1	5	0	0
Yhteensä	18	100	20	100	27	100	13	100	19	100	21	100

b) Ravitsemusnäyttely sai minut miettimään omia ruokatottumuksiani.

	7. tytöt		7. pojat		8. tytöt		8. pojat		9. tytöt		9. pojat	
	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%
täysin eri mieltä	2	11	5	25	1	4	4	31	2	11	3	14
jokseenkin eri mieltä	1	5	3	15	2	7	3	23	6	32	3	14
jokseenkin samaa mieltä	6	32	9	45	17	63	5	38	8	42	12	57
täysin samaa mieltä	10	53	3	15	7	26	1	8	3	16	3	14
Yhteensä	19	100	20	100	27	100	13	100	19	100	21	100

c) Ravitsemusnäyttely sai minut muuttamaan omia ruokatottumuksiani.	7. tytöt		7. pojat		8. tytöt		8. pojat		9. tytöt		9. pojat	
	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%	kpl	%
täysin eri mieltä	4	22	7	35	4	15	6	46	5	26	5	24
jokseenkin eri mieltä	2	11	2	10	5	19	3	23	5	26	9	43
jokseenkin samaa mieltä	12	67	9	45	18	67	4	31	9	47	7	33
täysin samaa mieltä	0	0	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0
Yhteensä	18	100	20	100	27	100	13	100	19	100	21	100
MITKÄ NÄYTTelyn AIHEET (3) OLIVAT MIELESTÄSI												
3. KIINNOSTAVIMMAT	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>
Ateriarytmi	9	47	2	10	11	41	4	31	7	37	8	38
Itämeren ruokakolmio	0	0	6	30	0	0	1	8	3	16	1	5
Maidon terveysvaikutukset	2	11	4	20	3	11	4	31	3	16	4	19
Pehmeät ja kovat rasvat	5	26	3	15	4	15	4	31	5	26	2	10
Kuitupeli	6	32	5	25	6	22	4	31	3	16	5	24
Välipalalla on väliä	5	26	3	15	15	56	3	23	9	47	1	5
Juomien sokerimäärät	5	26	10	50	7	26	3	23	8	42	13	62
Hampaiden terveys	13	68	10	50	19	70	5	38	15	79	13	62
Jokin muu, mikä kasvisten tunnistamiskilpailu	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5
Jokin muu, mikä tupakoinnin vaikutukset	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	1	5
Jokin muu, mikä onnenpyörä	2	11	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5
Yhteensä	47	247	43	215	65	241	28	216	54	284	50	240
MITÄ MIELTÄ OLET RAVITSEMUSNÄYTTelySTÄ OPETUS-												
4. MENETELMÄNÄ												
VERRATTUNA PERINTEISEEN LUOKKAOPETUKSEEN?	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>
virikistävää vaihtelua	11	55	6	32	16	59	1	8	9	47	11	55
ihan ok	7	40	11	58	11	41	9	69	8	42	6	30
en tykännyt	0	0	1	5	0	0	3	23	0	0	3	15
opetusmenetelmällä ei ole merkitystä	1	5	1	5	0	0	0	0	2	11	0	0
Yhteensä	19	100	19	100	27	100	13	100	19	100	20	100

YLÄKOULUN TYTTÖJEN, -POIKIEN JA YLÄKOULUN YHDISTETYT VASTAUKSET, n= 119

1. RAVITSEMUSNÄYTTELYSTÄ SAATU TIETO	7.-9. tytöt		7.-9. pojat		7.-9. tytöt ja -pojat	
	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>
a) Sain ravitsemusnäyttelystä uutta tietoa						
täysin eri mieltä		5 8		9 17		14 12
jokseenkin eri mieltä		9 14		6 11		15 13
jokseenkin samaa mieltä		34 52		33 61		67 56
täysin samaa mieltä		17 26		6 11		23 19
Yhteensä		65 100		54 100		119 100
b) Pidin saamaani tietoa hyödyllisenä	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>
täysin eri mieltä		3 5		6 11		9 8
jokseenkin eri mieltä		2 3		6 11		8 7
jokseenkin samaa mieltä		33 51		32 59		65 55
täysin samaa mieltä		27 42		10 19		37 31
Yhteensä		65 100		54 100		119 100
2. RUOKATOTTUMUKSET						
a) Pidän omia ruokatottumuksiani hyvinä.	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>
täysin eri mieltä		1 2		4 7		5 4
jokseenkin eri mieltä		23 36		6 11		29 25
jokseenkin samaa mieltä		35 55		39 72		74 63
täysin samaa mieltä		5 8		5 9		10 8
Yhteensä		64 100		54 100		118 100
b) Ravitsemusnäyttely sai minut miettimään omia ruokatottumuksiani.	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>
täysin eri mieltä		5 8		12 22		17 14
jokseenkin eri mieltä		9 14		9 17		18 15
jokseenkin samaa mieltä		31 48		26 48		57 48
täysin samaa mieltä		20 31		7 13		27 23
Yhteensä		65 100		54 100		119 100

	7.-9. tytöt		7.-9. pojat		7.-9. tytöt ja -pojat	
	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>
c) Ravitsemusnäyttely sai minut muuttamaan omia ruokatottumuksiani.						
täysin eri mieltä		13 20		18 33		31 26
jokseenkin eri mieltä		12 19		14 26		26 22
jokseenkin samaa mieltä		39 61		20 37		59 50
täysin samaa mieltä		0 0		2 4		2 2
Yhteensä		64 100		54 100		118 100
3. MITKÄ NÄYTTelyn AIHEET (3) OLIVAT MIELESTÄSI KIINNOSTAVIM-MAT	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>
Ateriarytmi		27 42		14 26		41 34
Itämeren ruokakolmio		3 5		8 15		11 9
Maidon terveysvaikutukset		8 12		12 22		20 17
Pehmeät ja kovat rasvat		14 22		9 17		23 19
Kuitupeli		15 23		14 26		29 24
Välipalalla on väliä		29 45		7 13		36 30
Juomien sokerimäärät		20 31		26 48		46 39
Hampaiden terveys		47 72		28 52		75 63
Jokin muu, mikä kasvien tunnistamiskilpailu		2 3		1 2		3 3
Jokin muu, mikä tupakoinnin vaikutukset		1 2		1 2		2 2
Jokin muu, mikä onnenpyörä		0 0		1 2		1 1
Yhteensä		166 255		121 224		287 241
4. MITÄ MIELTÄ OLET RAVITSEMUSNÄYTTelystä Opetusmenetel-MÄNÄ VERRATTUNA PERINTEISEEN LUOKKAOPETUKSEEN?	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>	<u>kpl</u>	<u>%</u>
virikistävää vaihtelua		36 55		18 35		54 46
ihan ok		26 40		26 50		52 44
en tykännyt		0 0		7 13		7 6
opetusmenetelmällä ei ole merkitystä		3 5		1 2		4 3
Yhteensä		65 100		52 100		117 100

OPPILAIKEN VAPAAT KOMMENTIT RAVITSEMUSNÄYTTTELYN AIHEIDEN KIINNOSTAVUUDESTA

P= pojan kirjoittama kommentti, muut kommentit ovat tyttöjen kirjoittamia.

Ne antoivat hyvää tietoa.

Niistä sai tietoa.

*Niissä tuli eniten uutta tietoa.*2*

Ne olivat uutta tietoa.

Ne kiinnostivat eniten. 3 (2*P)*

Ne oli mielenkiintoisia.

*Se kiinnosti minua.*4*

Kerrottiin hyvää tietoa.

Ne vaan oli.

Mielenkiintoinen ja mieltäytävä.

*Kiinnostavia juttuja.*2*

*Se oli jännä.*3 (3*P)*

Se oli aika jännää.(P)

Ne vain jotenki olivat hyviä.

Ne oli ainoat, jotka eivät olleet täysin tylsiä.

Vähiten selitystä.

Ei mikään, "EMT" (P)

*"EMT" * 7 (3*P)*

En nähnyt muita, koska "pyörryin"

En tiedä mutta kuitenkin. (P)

Se yllätti vähän. (P)

"LoL"

Hampaat ovat tärkeitä.

Ainakin hampaiden terveys sai miettimään, ettei kannata polttaa eikä syödä joka välissä.

Tietää, mikä vaikuttaa esim. hampaisiin/terveyteen.

Koska maito, kuitu ja hampaiden terveys on tärkeää. (P)

Kerrottiin miten hampaita hoidetaan.

Oli yllättävää nähdä miten paljon eri juomissa on sokeria.

Onneksi en juo paljon energiajuomia tai muuta

Siitä sai mehua (onnenpyörä). (P)

Tuttua juttua, nainen osasi selittää. (P)

Niistä kerrottiin parhaiten.

Niistä kerrottiin hyvin.

Kivat ja iloiset ohjaajat

Se oli karmaisevaa.

Koska se on hyvän rytmin lähde.

Verisuonijuttu oli kuvottava, mutta mielenkiintoinen

Se vaikutti jännältä. En haluaisi sellaisia suonita, kuin sillä viimeisellä (infarkti)

Sai hyviä terveysohjeita ja voisi muuttaa omaakin rytmiä.

Yllätyin kuidun määrästä kussakin ruoassa. Yllätyin myös maidon rasvamäärästä, YÄK!

OPPILAIDEN VAPAAT KOMMENTIT RAVITSEMUSNÄYTTELYSTÄ YLEENSÄ
--

P= pojan kirjoittama kommentti, muut kommentit ovat tyttöjen kirjoittamia.

Näyttely oli mukava ja hyvin koottu.

Näyttelyssä oli kiiva käydä ja se oli erilaista oppimista.

Kiva, että täällä oli sellainen näyttely!

Aivan tosi hyvä juttu! Saa varmaan tehokkaammin miettimään, kuin luokkaopetus.

*Loistava näyttely. * 2 (1*P)*

Se sai minut miettimään ruokatottumuksiani, TYKKÄSIN.

Ihan hyvä tietää, miten elämäntavat vaikuttavat asioihin.

Sain hyvää tietoa maidosta ja hampaiden terveydestä.

Ihan hyvä.(P)

Hyvä. (P)

*Mukava! *2*

*Ihan kiiva.*2 (1*P)*

Pisti ajattelemaan.

Mielenkiintoinen tunti.

Se oli ok. (P)

Tylsä juttu, en tykännyt yhtään. (P)

Turhaa. (P)

Kasvien tunnistus oli aivan liian vaikeaa. (P)

Olisi voinut olla enemmän toimintaa. (P)

Enemmän uutta tietoa, ei vain vanhan kertaamista. (P)

En tiedä.

Ei kiinnostaa. (P)

AIKUISTEN SIDOSRYHMIEN PALAUTTEET

n=26, vastausprosentti kaikkiin kysymyksiin 100 %

VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT

	<u>kpl</u>	<u>%</u>
Ammatti- / yhteistyöryhmä		
sivistystoimi	7	27
ruokapalvelut	7	27
terveydenhuolto/ravitsemusterapia	7	27
oppilaan huoltaja	0	0
muu sidosryhmä	5	19

1. ARVIOI RAVITSEMUSNÄYTTelyn TIETOPUOLISEN SISÄLLÖN SOPIVUUTTA KOHDERYHMÄLLE

	<u>kpl</u>	<u>%</u>
erittäin hyvä	24	92
hyvä	2	8
tydyttävä	0	0
puutteellinen, miksi	0	0

Juuri sopiva määrä esittelypöytiä ja erittäin tärkeästä aiheesta, ei mitään turhaa tai ylimääräistä.

Hammashuollon piste oli loistava. Antaa varmasti ajattelemisen aihetta nuorille!

Hammashuollon tietoisuus erittäin tärkeä! Karkkien sokeripitoisuudet, sipsien rasvat äärettömän tärkeitä!

Käsitellään monia nuoria koskettavia haitallisia ruokatottumuksia (sipsit, karkit, energijuomat) ja tarjotaan sijaan oikeita vaihtoehtoja.

Näyttely avaa lasten ja nuorten silmät ymmärtämään ravitsemuksen arvon.

Havainnollisuus pakottaa ajattelemaan asiaa.

Mahtavaa, että näyttely sisälsi konkreettisia esimerkkejä.

Tietoa tuli monipuolisesti ja paljon.

2. ARVIOI RAVITSEMUSNÄYTTELYÄ TUOTTEENA

a) Visuaalinen ilme (värit, materiaalit, koristelu, yleisilme)

	<u>kpl</u>	<u>%</u>
erittäin hyvä	25	96
hyvä	1	4
tydyttävä	0	0
puutteellinen, miksi	0	0

Vapaat kommentit:

Selkeys, niin pöytien asettelu auditoriossa kuin itse pöytien sisältö!

Jokainen pöytä koottu niin, että siinä on esillä kaikki oleellinen. Tekstit selkeitä: ytimekkyys.

Mukavasti asetettu. Selkeästi näytille laitettu kaikki. Energiämäärien vertailu hyvä esimerkki!

Mukava esillelaitto. Alakoululaiset innostuivat onnenpyörästä.

Selkeä, monipuolinen.

Iso työ teillä ollut, hienoa työtä!

Värikäs ja havainnollinen.

Värikäs, herättää kiinnostuksen kun on niin paljon kaikkea.

Herättää hyvin keskustelua.

b) Käytettävyys ravitsemus- ja terveystieteiden opetuksessa, tempauksissa

	<u>kpl</u>	<u>%</u>
erittäin hyvä	19	73
hyvä	7	27
tydyttävä	0	0
puutteellinen, miksi	0	0

Vapaat kommentit:

Uskon, että nimenomaan havainnollistamalla asiat menee perille.

Tukee erittäin hyvin teoriaopetusta, oppimista käytännön ja kokemuksen kautta.

Konkreettiset kuvat/sokeri, rasvamäärät hyviä. Harvempi osaa ajatella paljonko näitä on tuotteissa.

Hyvin saa asiakasta herätelyä!

Lapset ja nuoret innostuvat enemmän käytännön esimerkeistä, kuin teoriasta.

Oppilailla juuri menossa ihmistä käsittelevä jakso biologiassa ja yksi kappaleen jaksoista juuri ruokatottumukset.

Todella hyvä, kun vielä tuoreet tuotteet olisivat muovista tai muusta vastaavasta niin säilyisivät pitkään.

Ottaako näyttely huomioon tutkimukset, joiden mukaan tyydyttyneet rasvat olisivat sittenkin hyväksi ihmiselle?

3. VOISITKO KÄYTTÄÄ RAVITSEMUSNÄYTTelyn AIHEITA/OSIA TYÖSSÄSI? (Ammattilaiset vastaavat)

	<u>kpl</u>	<u>%</u>
kyllä	21	81
en	3	11
en osaa sanoa	2	8

Vapaat kommentit:

Mielestäni näyttely sisälsi hyvin oleelliset asiat, varsinkin yläasteikäisille.

Hyvin monet osiot hyödynnettävissä itsenäisinäkin eri kohderyhmille.

Näyttelyn avulla voisi havainnollistaa fysiikan käsitettä energia. Lisäksi kemiassa keskustellaan ravintoaineista.

4. MUITA KOMMENTTEJA, JATKOKEHITTÄMISKOHTEITA JA IDEOITA

Olisi ollut yläkoulun oppilailla parempi, jos olisivat voineet täyttää palautelapun heti tilaisuuden jälkeen, kuten oli alun perin tarkoitus, mutta menihän se näinkin.

Aikataulutuksen hieman petti eli palautelomakkeita ei ehtinyt täyttää näyttelyn jälkeen (oppilaat siis). Muuten loistavaa työtä!

Tutustumisaika vähän tiukka.

Hienosti toteutettu näyttely. Antoi hyviä ideoita omien näyttelyiden toteuttamiseen.

Eiköhän jatketa tätä säännöllisesti :)

Hienoa, että meidän koululle järjestettiin tällainen tapahtuma!

Hyvä kokonaisuus, hienoa työtä!

Olisi hyvä saada järjestettyä vastaava myös muihin kuntiin!

Oli mahtavaa olla mukana, ISOT KIITOKSET!