

Mikkonen Maria & Uurtio Salla

**Porukassa kuntoon -hanke: Terveellinen ravitseminen**

Kehittämistehtävä  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kevät 2012



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Mikkonen Maria & Uurtio Salla	
Työn nimi Porukassa kuntoon -hanke: Terveellinen ravitseminen	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitaja	Ohjaaja(t) Oikarinen Arja Toimeksiantaja KAMK/Myötätuuli, Sanna Pakkala-Juntunen
Aika Kevät 2012	Sivumäärä ja liitteet 15+3
<p>Kehittämistehtävämme liittyy Porukassa kuntoon -hankkeeseen ja sen tilaajana on Kajaanin ammattikorkeakoulussa toimiva Myötätuuli. Tehtävän tarkoituksena oli järjestää tietoiskutyypin tapahtuma terveellisestä ravitsemuksesta armeijaikäisille nuorille miehille. Tavoitteena tässä kehittämistehtävässä oli herättää nuorten miesten kiinnostus valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja ravitsemustottumuksissa. Kehittämistehtäväämme ohjasi kysymys:</p> <p>- Miten järjestää lyhyessä ajassa tapahtuva tietoisku nuorille miehille niin, että he sisäistäisivät terveellisen ravitsemuksen periaatteet?</p> <p>Varu-tutkimuksen mukaan palveluksensa aloittaneet nuoret miehet, jotka ovat ikävuosiltaan lähinnä 18–20-vuotiaita, ovat nykyvuosina olleet reilusti aikaisempaa painavampia, vaikkakin pituus on pysynyt samoissa luvuissa. On myös huomattu että varusmiesten aerobinen ja lihaskunto ovat selkeästi heikentyneet 2000-luvulla.</p> <p>Keskeisenä teemana kehittämistehtävässämme oli terveellinen ravitseminen, jonka eri osa-alueita toimme konkreettisesti esille tietoiskutapahtumassa 3.4.2012 Kajaanin ammattikorkeakoululla liikuntasalissa. Materiaalin saimme osittain Myötätuulesta, osan toimme kotoamme ja maistiaiset hankittiin Myötätuulen kustantamana. Paikalla oli viisi tammikuussa 2013 armeijaan menevää nuorta miestä. Ravitsemuspisteen lisäksi esillä oli päihde- ja seksuaalipisteet.</p> <p>Kehittämistehtävämme perustuu luotettavaan ja ajanmukaiseen kirjallisuuteen, jonka pohjalta teimme osallistujille myös jaettavaksi pienen kaloritaulukon sekä Ravitseminen ja Liikunta tasapainoon oppaita, jotka hankimme Eviralta. Saamamme palautteen mukaan osa kertomistamme asioista oli jo peruskoulussa opittua, mutta myös uusia asioita tuli ilmi.</p> <p>Kehittämistehtävä kehitti ohjaus- ja opetustaitoamme tulevina terveydenhoitajina. Suunnittelimme ja kohdensimme tietoiskutapahtuman juuri armeijaikäisille nuorille miehille ja tapahtuma itsessään eteni suunnitelmiamme mukaisesti. Itse olimme tyytyväisiä onnistuneeseen tapahtumaan.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Armeija, nuoret miehet, terveellinen ravitseminen.
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Mikkonen Maria and Uurtio Salla	
Title The Getting Fit Together project: Health nutrition	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Oikarinen Arja
	Commissioned by KAMK/Myötätuuli, Sanna Pakkala-Juntunen
Date Spring 2012	Total Number of Pages and Appendices 15+3
<p>This development assignment is part of the Getting Fit Together project commissioned by Myötätuuli, a learning environment at Kajaani University of Applied Sciences. The purpose of this assignment was to organize a workshop on healthy nutrition for young men at call-up age. The objective of this assignment was to intrigue interest in healthier nutrition and evoke a change of routines. The research question in this development assignment was:</p> <p>- How should a workshop be organized at short notice that it would intrigue interest in healthier nutrition and evoke a change of routines?</p> <p>The DefenceNutri Intervention study shows that in recent years the average weight of 18-20-year-old young men has increased significantly. Yet their average height has remained the same. Conscripts' aerobic and muscular fitness have decreased significantly in the 2000<sup>th</sup> century.</p> <p>A central theme in this development assignment was healthy nutrition the different aspects of which were introduced in the workshop organised on April 3, 2012 at Kajaani University of Applied Sciences. The material for the workshop was provided by Myötätuuli and the authors. Myötätuuli sponsored all the snacks. Five young men who were to join the army in January 2013 participated in the workshop. In addition to healthy nutrition, information on intoxicants and sexuality was available at the workshop.</p> <p>This development assignment is based on reliable and up-to-date literature on the basis of which a calorie table was made for the participants. Nutrition and exercise guidebooks were provided by the Finnish Food Safety Authority Evira. The feedback showed that some of the information given at the workshop had been discussed in comprehensive school but that new information was also given.</p> <p>This development assignment improved our counseling and teaching skills as future public health nurses. The workshop was designed for and targeted at young men at call-up age, and it went as planned. We were very satisfied with the successful workshop.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Military, young men, health nutrition
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## ALKUSANAT

Haluamme aluksi kiittää kehittämistehtävämme ohjaavaa opettajaa, joka auttoi ja ohjeisti meitä kehittämistehtäväprosessin aikana. Kiitämme myös Myöätuulen henkilökuntaa, joiden avulla ja opastuksella saimme hankittua tarvittavan materiaalin kehittämistehtävän tietoisuustapahtuman toteuttamiseen.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 PORUKASSA KUNTOON- HANKE	2
2 TERVEYS JA RAVITSEMUS	3
2.1 Ravitseminen ja suomalaiset ravitsemussuositukset	3
2.2 Painonhallinta ja terveyden edistäminen	5
3 KUTSUNTAIKÄISTEN MIESTEN RAVITSEMUS	6
3.1 Varu-tutkimus	6
3.2 Varusmiesten ravitseminen	6
4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ	9
4.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	9
4.2 Ryhmäohjaus ja suunnitelma	9
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TIETOISKUTAPAHTUMA	11
5.1 Toteutus	11
5.2 Arviointi	12
6 POHDINTA	14
LÄHTEET	16
LIITTEET	
LIITE 1 OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA	
LIITE 2 PIENI KALORITAUUKKO	
LIITE 3 RAVINTO JA LIIKUNTA TASAPAINOON OPAS	

## 1 JOHDANTO

Tavoitteenamme tässä kehittämistehtävässä on herättää nuorten miesten kiinnostus valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja ravitsemustottumuksissa. Terveellinen ravitsemus auttaa jaksamaan armeijassa tulevissa haasteissa. Teemme tietoisuustyypisen tapahtuman konkreettisine esimerkkeineen terveellisestä ravitsemuksesta armeijaan meneville nuorille miehille. Kehittämistehtävämme liittyy terveyden edistämiseen ja sairauksien ennalta ehkäisyyn, kuten Suomen Terveydenhoitajaliitto ry (2006, 5) toteaa: ”*Valtakunnallisessa terveyspolitiikassa painotetaan terveyden edistämistä, ennalta ehkäiseviä palveluja ja avoitoa.*” Tilajana toimii Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteydessä toimiva Myötätuuli, jonka tiloissa toteutetaan erilaisia terveyttä edistäviä palveluita.

Tulevina terveydenhoitajina olemme kiinnostuneita terveellisestä ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Kehitämme kehittämistehtävän avulla omaa ammattitaitoamme, että jatkossa osaamme ohjata tulevia asiakkaita yksilöllisesti, heidän tarpeensa huomioon ottaen, kohti terveellisempää ravitsemusta. Terveydenhoitaja on hoitotyön, perusterveydenhuollon ja kansanterveystyön asiantuntija, jonka ammatillisen työn perusrunkona ovat ohjaus-, opetus- ja neuvontataito (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2005a, 6; Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2005b, 7).

Ravitsemus puhuttaa meitä niin mediassa, kuin arkielämässä. Yleisesti ajatellen kasvisten käyttö on lisääntynyt ja leivän käyttö vähentynyt. Positiivista kuitenkin on, että ihmiset ovat muuttaneet ruuassa käyttämänsä rasvan laatua. Vaikkakin kasvisten ja hedelmien käyttö on lisääntynyt, parantamisen varaa löytyy edelleen. Pikaruokalassa nautittua pizzaa tai hampurilaisateriaa ei välttämättä kevennetä kasviksilla. Ruokavalion laatua heikentää myös runsas alkoholijuomien käyttö, varsinkin jos se liittyy yksipuolisiin ruokavalintoihin. Kaikki ruoka ja alkoholijuomat tuottavat energiaa, joka varastoituu rasvana ja liikkiloina ja näin ollen paino nousee. (Ovaskainen 2005, 6-8.) Varusmiesten ravitsemus-tutkimuksen eli Varu-tutkimus (Jallinoja 2008, 9) mukaan 18–20 -vuotiaat palveluksensa aloittaneet varusmiehet ovat aikaisempaa painavampia pituuteen nähden ja heidän ruokailutottumusten terveellisyydessä on parantamisen varaa.

## 2 PORUKASSA KUNTOON- HANKE

Syksyllä 2009 alkoi Kajaanissa Porukassa kuntoon – hanke. Tavoitteena hankkeella on saada nuorten kajaanilaisten miesten palveluskelpoisuus paremmaksi tulevaan varusmiespalvelukseen. (Oikarinen 2009.) Varusmiesten keskipainon lisääntyttyä, huonossa kuntoluokassa olevien määrä on kasvanut (Kupulisoja 2010, 3). On olemassa myös Aikalisä-hankkeita, joiden tavoitteena on parantaa armeijan palvelukseen astuvien kuntoa (Penttinen 2011, 3).

Kainuun Prikaati oli hankeidean liikkeellepanijana, jossa koettiin kutsuntaikäisten nuorten fyysisten valmiuksien olevan parantamisen tarpeessa, ennen palvelukseen astumista. Hankkeen kohderyhmänä ovat A ja B luokitellut huonokuntoiset miehet osallistuivat vapaaehtoisesti liikunta- ja ravitsemusneuvontaryhmiin. A luokkaan kuuluvat henkilöt kykenevät toimimaan kenttäolosuhteissa ja B luokan henkilöillä on terveydellisiä ongelmia, jonka vuoksi heidät koulutetaan muihin tehtäviin taistelukoulutuksen sijasta (Puolustusvoimat 2012, 43). Hankkeen ajaksi oli suunnittelu kahta vuotta. Kainuun Prikaatin liikunta-ala, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Kainuun liikunta sekä Kainuun aluetoimisto päättivät tehdä tästä yhteistyöprojektin. Kajaanin ammattikorkeakoulun TtT lehtori Aja Oikarinen, teki post doc – tutkimuksen, jonka tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten säännöllinen liikunta- ja ravitsemusneuvontaryhmiin osallistuminen voi vaikuttaa armeijaiikäisten miesten koettuun terveyteen ja fyysiseen kuntoon. (Oikarinen 2009.)

Edellä mainitun pohjalta järjestämme tietoisuustyypisen tapahtuman terveellisestä ravitsemuksesta Kajaanin ammattikorkeakoulun tiloihin 3.4.2012. Tapahtumassa on esillä tietoa hyvistä ja huonoista ravitsemusvaihtoehdoista sekä jaettavaa materiaalia.

## 2 TERVEYS JA RAVITSEMUS

### 2.1 Ravitsemus ja suomalaiset ravitsemussuositukset

Terveyden peruskivenä ovat ravitsemus ja liikunta (Ravitsemus on tärkeä osa terveyttä 2010). Terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää pelkästään ruoan laadun ja määrän muuttamisella itsessään sekä vaikuttamalla painonhallintaan. Ruoan monipuolisuus ja terveys on tärkeää. Kasviksien, hedelmien tai marjojen käyttöä olisi hyvä lisätä. Ihmisellä on taipumus syödä päivittäin sama määrä ruokaa, joten jos aiempaa suurempi osuus tästä on nyt kasviksia ja hedelmiä, syötävä ravinto ei ole enää niin energiapitoista. (Painonhallinta – ravinnon kaloreiden vähentäminen 2009.) Yhdessä terveellistä ruokavaliota noudattamalla ja riittävällä päivittäisellä liikunnalla edistetään terveyttä ja vähennetään lihavuuteen liittyvien sairauksien riskiä (Ravitsemus on tärkeä osa terveyttä 2010; Illander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 13).

Energian liiallinen saanti ja vähäinen kulutus ovat suomalaisten ravitsemuksen suurimpia ongelmia. Tämän vuoksi lihavuus näkyy jatkuvana ilmiönä, jonka syynä ovat rasvaisten ja makeiden välipalojen ja juomien lisääntyminen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005.) Juuri ruokailutottumuksiin sekä siihen mitä syö, olisi tärkeä kiinnittää huomiota. Ylipainon nousun syynä tärkeimmässä roolissa on energian saannin ja sen kulutuksen epätasapaino, sekä työ- ja arkiliikunnan puuttuminen tai vähentyminen. (Jallinoja & Sahi & Uutela 2008, 9.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat suomalaiset ravitsemussuositukset ovat Suomessa näkyvimpiä tutkimuksia ravitsemuksesta. Niillä halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä. Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005) mukaan tyydyttyneiden rasvojen eli kovan rasvan määrää on syytä vähentää ja kerta- ja monitydyttymättömien rasvojen eli pehmeiden rasvojen määrää lisättävä. Kovaa rasvaa kannattaa välttää, koska sillä on kohottava vaikutus veren kolesteroliin. Vähentämällä ruoan rasvaa voidaan vaikuttaa suuresti energian saantiin, koska rasva on energiapitoisin ravintoaine. (Painonhallinta – ravinnon kaloreiden vähentäminen 2009.) Työikäisillä, etenkin nuorilla miehillä piilorasvan saanti on lisääntynyt vuosikymmenen aikana, vaikka ruokavaliossa olisi hyviä valintoja, energian saanti nuorilla miehillä ylittää kulutuksen. Tätä voidaan tarkastella väestön painoindeksin tasaisena nousuna. Nuorilla miehillä on taipumusta hoitaa ateria esimerkiksi



pizzalla, jonka täytteissä on merkittävästi rasvaa. (Ovaskainen 2005, 6-8.) Vähempirasvaisten ja terveellisempien vaihtoehtojen sekä kasviöljyjen ja rasiamargariinien käyttö olisi tärkeää (Painonhallinta – ravinnon kaloreiden vähentäminen 2009; Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005). Kokonaissaantia tulee kuitenkin tarkkailla ja pitää kohtuuden rajoissa, koska rasva sisältää paljon energiaa ja ravinnon suuri rasvamäärä altistaa lihomiselle (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005). Välttämättömiä rasvahappoja eli n-3-monityydyttymättömiä rasvahappoja ja niiden johdannaisia kuitenkin tarvitaan elimistön toimintaan ja terveyden edistämiseen. Liian vähäinen rasvan käyttö vaikeuttaa rasvaliukoisten vitamiinien, kuten A-, D-, E-, ja K-vitamiinien saantia. (Illander ym. 2006, 97.)

Natriumkloridista (NaCl) eli ruokasuolan saannista on paljon puhetta. Suolaa käytetään liikaa ja se on ongelmana. Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005) mukaan suolan saanniksi suositellaan korkeintaan 6 g/vrk naisilla ja 7 g/vrk miehillä. Natrium nostattaa verenpainetta ja se on sydän- ja verisuonitautien merkittävä vaaratekijä. Suolan ja runsassuolaisten elintarvikkeiden käyttöä olisi hyvä välttää. Vähäsuolaisia vaihtoehtoja on olemassa ja ruoan maustamiseen voi käyttää erilaisia yrtejä ja suolattomia mausteita. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005.)

Yleisesti tiedossa oleva lautasmalli on hyvä havainnollistamisväline ohjeistettaessa hyvään ateriakokonaisuuteen ja se on helppo tapa lisätä kasvisten käyttöä sekä samalla pienentää lautasen energiamäärää (Painonhallinta – ravinnon kaloreiden vähentäminen 2009). Puolet lautasesta pitäisi täyttää erilaisilla kasviksilla, juureksilla tai salaatilla. Neljännes täytetään perunalla, riisillä tai pastalla. Loppuneljännes täytetään kala-, liha- tai munaruoaalla. Se voi sisältää myös kasvisruokaa, kuten palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Monipuoliseen ateriaan kuuluu myös leipää, jonka päälle sipaisu kasvisrasvaveitettä. (Packalén 2010, 30 ja Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005.) Varu-tutkimuksen mukaan ruis- ja näkkileipä olivat suosituimpia varusmiesten keskuudessa, verrattuna vaalean leivän syöntiin (Jallinoja ym. 2008, 22).

## 2.2 Painonhallinta ja terveyden edistäminen

Painonhallintaan kuuluu omien elintapojen tarkastelua ja muuttamista. Kun energian saanti ja sen kulutus ovat tasapainossa, paino pysyy hallinnassa. (Aro 2008.) Tavoitteiden realisti- suus on painonhallinnassa tärkeää. Mahdollisuus tavoitteiden saavuttamiseen tulisi saada so- vitettua arkielämän rytmiin. Uhkaavan painonnousun estäminen tarkoittaa painonhallintaa. Painonhallintaan tarvitaan liikuntaan, ravitsemukseen ja syömistapoihin liittyviä muutoksia, joilla päivittäinen energiamäärä ja kulutus saadaan parempaan tasapainoon. (Painonhallinta – ravinnon kaloreiden vähentäminen 2009.)

Ylipainoa seuraavat hyvin usein tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien lisäksi hengityselinten, vatsan ja sydämen sekä verisuonten sairaudet (Painonhallinta 2010). Varu-tutkimuksen mu- kaan kahdeksan prosenttia miehistä on lihavia ja neljännes heistä on ylipainoisia. Vyötä- rönympäryksen mittaus viittasi 26 prosentilla lievään riskiin sairastua lihavuuden aiheuttamiin sairauksiin. (Jallinoja ym. 2008, 43.)

Ihminen voi syödä huomaamattaan isosta annoksesta enemmän kuin pienemmästä. Myös suuret astiat voivat vaikuttaa psykologisesti niin, että ruokaa otetaan tavallista enemmän, jo- ten myös astioiden kokoon ruokailuissa on hyvä kiinnittää huomiota. (Painonhallinta – ra- vinnon kaloreiden vähentäminen 2009.)

### 3 KUTSUNTAIKÄISTEN MIESTEN RAVITSEMUS

#### 3.1 Varu-tutkimus

Suomen Akatemian Elvira-tutkimusohjelma rahoitti vuonna 2006 hankkeen, jossa Kansanterveyslaitos ja puolustusvoimat toteuttivat varusmiesten ruokavalintojen terveellisyysohjelman. Panssariprikaatissa tutkittiin varusmiesten ravinnonsaantia, ruoankäyttöä ja ruokailutapoja. Ruokailuinterventiotutkimuksen kenttävaihe käynnistyi 2006 vuoden lopulla Kainuun Prikaatissa ja Panssariprikaatissa. Kainuun Prikaatin varusmiehet tulevat Lapista, Kainuusta, Pohjois-Savosta, Pohjois-Karjalasta ja Pohjois-Pohjanmaalta ja Panssariprikaatin Hämeestä, Pirkanmaalta ja Uudeltamaalta. Tutkimuksessa tarkasteltiin alueellisten erojen lisäksi elinkeino-, koulutus- ja kulttuurieroja. (Jallinoja ym. 2008, 11.)

Tutkimukseen osallistui vuonna 2007 varusmiehiä useista Kainuun Prikaatin ja Panssariprikaatin perusyksiköistä. Palveluksen alusta sen päättymiseen asti seurattiin heidän elintapojaan, valittuja terveyden riskitekijöitä sekä terveyteen liittyviä käsityksiä. Tarkoituksena oli kartoittaa heidän tottumuksiaan ja käsityksiään palveluksen alkamisen jälkeenkin vielä kaksi vuotta. Tämän tutkimuksen tulokset perustuvat varusmiesten siviiliaikaiseen tilanteeseen, koska lomakekyselyt ja mittaukset tehtiin sekä ennen palvelukseenastumista, että viimeistään palveluksen toisella viikolla. (Jallinoja ym. 2008, 11.)

#### 3.2 Varusmiesten ravitseminen

Varusmiesten ravitseminen -tutkimuksessa tutkittiin uusien alokkaiden terveystajua osana laajaa kyselyä. Voidaan ajatella, että yleisesti ottaen varusmiespalvelun aloittavat nuoret miehet ovat terveitä henkilöitä. Varusmiesten enemmistö oli tutkimuksen mukaan sitä mieltä, että vastuu terveydestä on yksilöllä. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut velvollisuutta elää terveellisesti. Palveluksensa aloittaneet, jotka ovat lähinnä ikävuosiltaan 18–20-vuotiaita, ovat nykyvuosina olleet reilusti aikaisempaa painavampia, vaikkakin pituus on pysynyt samoissa luvuissa. On myös huomattu että varusmiesten aerobinen ja lihaskunto ovat selkeästi heikentyneet 2000-luvulla. (Jallinoja ym. 2008, 9-10.)

Ylipainon nousun syynä tärkeimmässä roolissa on energian saannin ja sen kulutuksen epätasapaino, sekä työ- ja arkiliikunnan puuttuminen tai vähentyminen. Liikunnan merkitystä painonhallinnassa täytyisikin korostaa. (Jallinoja ym. 2008, 9.) Painonhallinnalla ehkäistään lihavuuteen liittyvien sairauksien puhkeamista ja hidastetaan jo puhjenneiden sairauksien etenemistä (Painonhallinta 2010). Puolustusvoimat ovat huomanneet oikeanlaisen ravinnon tärkeäksi toimintakykyä ylläpitäväksi asiaksi koko palveluskauden aikana. Ruuan laatuun ja määrään on viime vuosina kiinnitetty enemmän huomiota. Säännöllisen ateriarhythmin mukana tulee myös tarkkailla annoskokoja. Varusmiehillä on hyvät mahdollisuudet nauttia muuta, kuin puolustusvoimien tarjoamaa ruokaa. Heillä oli vuonna 2003 arvion mukaan keskimäärin käytettävissään 210 euron kuukausitulot, joten tutkimustulosten mukaan varusmiehet käyttivät osittain tulonsa epäterveellisiin tuotteisiin. (Jallinoja ym. 2008, 10–11.)

Packalén (2010) mukaan, muutettaessa omia ruokailutottumuksia ja siirryttäessä terveellisempään ruokavalioon ja ateriarhythmiin, ei tarkoita sitä, että voi kasvattaa annoskokoa. Annoskoon kasvattaminen voi aiheuttaa sen, että energian saanti pysyy samana ja tulosta ei synny. Näin ruuan määrää puolustusvoimissa on pyritty pitämään sopivana eli ruokaa tarjotaan riittävästi, mutta ei liikaa. Haasteelliseksi ruuan määrän säännöllistelyn tekevät esimerkiksi sotaharjoitukset, jolloin energiankulutus ylittää saadun energian määrän. Useamman päivän kestävien raskaiden suoritusten seurauksena lihassmassa putoaa herkemmin, mikäli ravintoa ei saada tarpeeksi. (Jallinoja ym. 2008, 10; Penttinen 2011, 3.)

Ruuan kanssa nautittavaksi juomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, püimää tai vettä. Janojuomaksi suositellaan vettä. (Packalén 2010, 30; Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005.) Varusmiehistä 60 % joi maitoa tai püimää jokainen päivä. Puolet vastaajista ilmoitti juovansa kevytmaitoa ja kolmas osa joi rasvatonta maitoa. Varusmiehistä yhdeksän prosenttia ilmoitti, ettei ollut juonut maitoa tai püimää lainkaan. Liharuokia syötiin 3,5 kertaa ja kanaruokia 1,4 kertaa viikon aikana. Kalaruokia varusmiehet söivät kerran viikossa. Näin ollen voidaan ajatella, että lihapitoisia ruokia varusmiehet syövät sopivasti, mutta kalaruokien terveellisyyttä täytyisi korostaa. (Jallinoja ym. 2008, 22–24.)

Tutkimustuloksista käy ilmi, että varusmiesten ruokailutottumuksissa on jo ennen palvelusikää parannettavaa. Hedelmät ja vihannekset puuttuvat nuorten miesten ruokavaliosta lähes kokonaan. Haasteena onkin saada nuoret miehet syömään enemmän hedelmiä sekä vihanneksia. Tuloksista selviää myös se, että päivän kolmesta ateriasta jää usein yksi syömättä. Viisi prosenttia söi päivittäin hedelmiä ja marjoja, kahdeksan prosenttia vihanneksia ja vain yksi

prosentti keitettyjä vihanneksia. Rasvaista pikaruokaa syötiin monta kertaa viikossa ja sokeri-  
pitoisia virvoitusjuomia käytettiin useammin kuin vähäkalorisia juomia. Hyvänä asiana kui-  
tenkin on kuitupitoisen ruisleivän käyttö. Kuitupitoinen ruisleipä ei kuitenkaan yksin täytä  
miesten kuidunsaannin tarvetta. (Jallinoja ym. 2008, 43, 44, 46.)

## 4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

### 4.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Tarkoituksenamme on tehdä tietoisuustyypinen tapahtuma konkreettisine esimerkkeineen terveellisestä ravitsemuksesta armeijaan meneville nuorille miehille. Tavoitteenamme on herättää nuorten miesten kiinnostus valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja ravitsemustottumuksissa sekä saada heille tietoa siitä, miten jatkuva epäterveellisten välipalojen nauttiminen voi vaikuttaa fyysiseen terveyteen. Kehittämistehtäväämme ohjasi kysymys:

- Miten järjestää lyhyessä ajassa tapahtuva tietoisuus nuorille miehille niin, että he sisäistäisivät terveellisen ravitsemuksen periaatteet?

### 4.2 Ryhmäohjaus ja suunnitelma

Ohjaus on yksi tärkeimpiä työmenetelmiä terveydenhoitajan työssä. Asiakkaan tulee saada ohjausta, opetusta ja neuvontaa riittävästi ja selkeästi, että asiakas pystyy käsittelemään tiedon ja saa mahdollisuuden itsenäiseen päätöksentekoon. (Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus ry 2005a, 14.) Ohjaaminen on vuorovaikutuksellinen tapahtuma, johon liittyy tiettyjä totuttuja toimintatapoja. Ohjaustapahtuman kulku riippuu ensivaikutelmasta, miten ohjaaja tervehtii ohjausryhmää ja millä asenteella kertoo asiastaan. Ohjaajan on tärkeää huomioida ohjattavien sukupuoli, ikä, yhteiskuntaluokka ja kulttuuri, että ohjaustapahtuma on suunnattu oikealle kohderyhmälle. (Amundson 2005, 17; Kyngäs, Häiriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 28.)

Tarkoituksenamme on tehdä tietoisuus terveellisestä ravitsemuksesta armeijaan meneville nuorille miehille. Tapahtuma päivänä 3.4.2012 järjestämme esittelypöydän, jolle laitamme esille materiaalia terveellisemmistä ravitsemusvaihtoehdoista. Esillepano koostuu mm. energiajuomien, perunalastujen, makeisten, alkoholin ja ”roskaruokien” energiapitoisuuksista ja suolamääristä. Otamme esille myös lautasmalli julisteen, jonka pohjalta toivomme saavamme keskustelua aikaan kohderyhmän kanssa. Koska ajankäyttömme on rajallinen, noin 15 minuuttia, pyrimme vaikuttamaan heidän aistimuistiinsa luomalla tilanteen, joka herättää ajatuksen terveellisestä ravitsemuksesta, laittamalla esille kyseisiä mielikuvia nostattavia julisteita

sekä tarjoamalla makukokemuksen. Aiomme hankkia maistiaisiksi terveellisempiä vaihtoehtoja ”huonoille” välipaloille, esimerkiksi energiajuoman sijasta maustettu kivennäisvesi juoma ja suklaapatukan sijalle kuitupitoinen välipalakeksi. Aistimuistiin kuuluu näkö-, haju-, maku- ja kuulomuisti. Vaikka aistimukset ovat mielessä vain hetken, tärkeät asiat siirtyvät työmuistiin, jossa tietoinen ajattelu tapahtuu ja toimintatapa muuttuu. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2005, 104.) Otamme omassa esittelypisteessämme huomioon ympäristön ja koko tilanteen, sillä tietoiskutapahtumassa ovat myös esittelypisteet päihteistä ja seksuaalisuudesta, jolloin informaatiotulva voi olla suuri. Ympäristö muokkaa ihmisen mielikuvia ja kokonaiskuvan luominen helpottaa oppimansa asian muistamista (Kupias 2000, 37)..

Perustelemme asiamme osallistujille esimerkiksi kovien rasvojen liiallisen syönnin vaaratekijöistä havainnollistamalla sydämen mallikappaleen avulla, missä sepelvaltimot ovat ja miten ne vaikuttavat sydämen toimintaan. Sisäelimiin kertynyt rasva on vaarallista (Penttilä 2011, 3). Kerromme, miten ahtautunut verisuoni voi vaikuttaa elimistön toimintaan haitallisesti. Kerromme myös ylipainoon liittyvistä liitännäissairauksista eli diabeteksesta, sydän- ja verisuonitaudeista sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Kyseiset ongelmat johtuvat liian vähäisestä liikunnasta ja liiallisesta ravinnosta (Penttinen 2011, 3). Annamme osallistujille lisäksi pienen kaloritaulukon (LIITE 2) sekä Ravinto ja Liikunta tasapainoon oppaan (LIITE 3). Kaloritaulukon teimme itse Microsoft Word pohjalle ja aineiston otimme Terveyskirjaston ja Finelinin www -sivustoilta. Taulukon pohjaväreinä olivat punainen/oranssi ja vihreä. Punainen mielletään usein negatiiviseksi ja vihreä positiiviseksi väriksi (Hintsanen 2008). Laitoimme runsaskaloriset tuotteet punainen/oranssille pohjalle, koska ne ovat epäterveellisempiä ja ”huonompia” tuotteita kuin vihreällä pohjalla olevat vähäkaloriset ”hyvät” tuotteet. Kuva taulukon etukannessa on otettu Microsoft Word ClipArt – kuvavalikosta, joten tekijänoikeuksia ei ole loukattu. Ravinto ja Liikunta tasapainoon oppaan tilasimme ilmaiseksi ravitsemusneuvottelukunnan nettisivustolta.

## 5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TIETOISKUTAPAHTUMA

### 5.1 Toteutus

Toteutimme kehittämistehtävämme tapahtumaosuuden 3.4.2012 klo. 16.30–18.00. Lähdimme toteuttamaan tapahtumaa laatimamme Engeströmin opetustapahtumasuunnitelma mallin mukaisesti (LIITE 1). Tapahtuma pidettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntasalissa. Kävimme edellisenä päivänä koululla etsimässä tarvittavat materiaalit valmiiksi. Saavuimme tapahtuma päivänä paikalle hyvissä ajoin järjestelemään esittelypisteemme kuntoon. Tueksi ohjaustapahtumaan olimme keränneet materiaalia, jolla havainnollistimme elintarvikkeiden rasva- ja kalorimääriä. Esillepano koostui tyhjästä erilaisista elintarvikepakkauksista, joissa oli esimerkkejä terveellisistä ja epäterveellisistä vaihtoehdoista. Pöydällä oli esillä niin sanottuja einesruokien, kuten pizzojen sekä hampurilaisten pakkauksia ja rasvoista esillä oli erilaisia levitteitä sekä ruuanlaitossa käytettäviä vaihtoehtoja. Maitotuotteista valikoimaan kuului vähärasvaisen vaihtoehdon lisäksi niin sanottua ”punaista ja sinistä” maitoa. Virvoitusjuomista esillä oli muun muassa energiajuomia sekä kivennäisvesiä, joiden kalori- ja sokeripitoisuudesta sekä kerroimme, että näytimme esillä olevista julisteista. Myötätuulesta saimme käyttöömmä ”suolamittarit”, joilla havainnollistimme, kuinka paljon eri elintarvikkeissa on suolaa.

Tulostimme ja laminoimme Suomen Sydänliitto ry:n (2010) ylläpitämältä nettisivustolta julisteita kertomaan eri ruokien kalori- ja sokerimääristä. Julisteisiin valitsimme ne elintarvikkeet, joita Varu-tutkimuksen mukaan tämän ikäiset nuoret miehet käyttävät. Kirjallisena materiaalina jaoimme osallistujille pienen kaloritaulukon sekä Ravinto ja Liikunta tasapainoon oppaan. Hankimme kaupasta maistiaisiksi terveellisempiä vaihtoehtoja ”huonoille” välipaloille. Energiajuoman korvasimme maustetulla kivennäisvedellä ja suklaapatukan tilalle annoimme kuitupitoisen välipalakeksin.

Tapahtumaan osallistui viisi nuorta miestä, joskin he olivat noin 15 minuuttia myöhässä. Pidimme kuitenkin aikatulusta kiinni. Tapahtuma eteni suunnitelmamme mukaan. Osallistujat pelasivat salibandyä ja tauoilla he tutustuivat järjestämiimme pisteisiin. Meidän erittelypisteemme lisäksi oli päihde- ja seksuaalisuuspiste. Alussa esittelimme itsemme sekä aiheemme. Lähdimme viemään omaa ohjaustilannettamme eteenpäin kyselemällä osallistujien omia ruokailutottumuksia ja kertomalla heille ”vääränlaisten” elintarvikkeiden aiheuttamista sairauk-



sista, kuten sydän- ja verisuonitaudeista. Tukena käytimme sydämen mallikappaletta, josta näytimme sepelvaltimot ja kerroimme miten vaurioituneet verisuonet haittaavat sydämen toimintaa. Kysyimme osallistujilta myös, millä keinoilla he itse voisivat parantaa huonoja ravitsemustottumuksiaan. Kerroimme kuinka terveellinen ravitsemus edesauttaa päivittäistä jaksamista, sekä yleistä hyvinvointia. Tämän jälkeen esittelimme ryhmälle ”suolamittarit” sekä sokeritaulukot. Herättelimme keskustelua suolan sekä sokerin määrästä elintarvikkeissa. Kyselimme mitä tapahtumaan osallistuneet nuoret miehet valitsevat välipalaksi ja kuinka usein he herkuttelevat. Suunnitelmamme mukaan havainnollistimme terveellisiä vaihtoehtoja kerronnan yhteydessä. Lopussa esittelimme julisteet, joissa oli esillä eri ruokien kalorimäärät.

Olimme varanneet aikaa keskusteluun ja kysymyksiin, mutta sitä syntyi odotettua vähemmän. Jaoin ohjaustilanteen päätyttyä kirjallisen materiaalin sekä maistiaiset. Nuorten miesten käytyä kaikilla pisteillä, kyselimme heidän mielipiteitään ja ajatuksiaan järjestetystä toiminnasta. Osa nuorista miehistä oli sitä mieltä, että aikaa olisi voinut olla enemmän yhdellä pisteellä. Tiedon he kokivat hyödylliseksi, vaikka suurin osa tiedosta heidän mukaan oli tuttua ja peruskoulussa opittua.

## 5.2 Arviointi

Toteutimme ravitsemuspisteen teorialähtöisesti. Perehdyimme laajasti ennen tapahtumaa niin ravitsemuksen, kuin ohjaamisen teoriaan. Tapahtumapisteen luomisen koimme tästä syystä helpoksi ja tapahtuma eteni melkein suunnitelmamme mukaan. Keskusteluun ja kysymyksiin olimme varanneet aikaa tapahtuman lopussa, jota kuitenkin syntyi odotettua vähemmän. Olimme alusta asti toivoneet enemmän aikaa omalle pisteellemme, että olisimme voineet perehtyä osallistujien kanssa asioihin laajemmin. Tapahtuman lopussa kysyimme nuorilta miehiltä suullista palautetta, jonka mukaan tapahtuman aikataulu oli lyhyehkö. Tiedon osallistujat kokivat hyödylliseksi, vaikka palautteen mukaan suurin osa asioista oli tuttua ja peruskoulussa opittua. Oma vuoropuhelumme sujui hyvin ja luontevasti, vaikka emme etukäteen suunnitelleet mitään repliikkejä. Sovimme ainoastaan, kumpi meistä aloittaa ohjauksen ja hyvän suunnittelun pohjalta saimme mielestämme aikaan onnistuneen tapahtuman.

Tapahtuma paikkaan, ajankohtaan sekä osallistujamäärään olimme tyytyväisiä. Mielestämme ravitsemuspisteemme oli selkeä ja monipuolinen kokonaisuus, vaikka käytettävissä oli rajallinen aika tuoda olennaiset asiat esille. Tavoitteenamme oli saada lisää kokemusta ryhmäohjauksesta ja nopean tietoisuuden suunnittelusta sekä toteutuksesta lyhyessä ajassa. Tähän tavoitteeseen pääsimme mielestämme hyvin, koska pysyimme aikataulussa ja tietoisuus oli selkeä sekä johdonmukainen. Tavoitteenamme oli myös, että nuorten miesten kiinnostus heräisi valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja ja saisi aikaan ravitsemustottumuksen muutoksen parempaan suuntaan. Tutkimuskysymyksemme ytimeen eli sisäistivätkö osallistujat terveellisen ravitsemuksen periaatteet, jäimme vaille vastausta, sillä emme suunnitelleet jatkoseurantaasiasta.

## 6 POHDINTA

Idean tämän kehittämistehtävän toteuttamiseen saimme Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtorilta Arja Oikariselta. Teimme tietoiskutyypin tapahtuman konkreettisine esimerkkeineen terveellisestä ravitsemuksesta armeijaan meneville nuorille miehille. Terveystieteiden opintoihin kuuluvat muun muassa seuraavat kompetenssit: terveyden edistäminen, asiakkuusosaaminen, päätöksentekosaaminen, ohjaus- ja opetusosaaminen sekä viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen (Harjoittelu sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla 2011). Kehittämistehtävämme muodostuivat kaikista näistä kompetensseista, mutta pääpaino oli kuitenkin terveyden edistämällä. Työmme viitekehys muodostui ravitsemussuosituksista sekä varusmiesten ravitsemuksesta. Viitekehysten rajaamisen tunsimme haastavaksi, koska kyseessä oli kehittämistehtävä, eikä esimerkiksi opinnäytetyö, jonka tekeminen on paljon laajaa-alaisempaa. Teorian piti olla lyhyt ja ytimekäs. Ravitsemuspisteemme rakensimme ajatellen asiakkuusosaamisessa yksilö- sekä ryhmätasoa.

Tieteellisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa se, kuinka totuudenmukaista tietoa sillä pystytään tuottamaan (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Kehittämistehtävämme luotettavuudesta kertoo se, että tietoiskutapahtuman teoria on kerätty luotettavista ja ajankohtaisista lähteistä. Käyttämämme suomalaiset ravitsemussuositukset ovat vielä vuodelta 2005, koska ravitsemusneuvottelukunta julkaisee uusimmat suositukset vuonna 2013 (Kauppinen 2012, 21). Onnismaan (2003, 82) mukaan ohjaajan asiantuntijuus vaikuttaa ihmisen elämää koskeviin päätöksiin. Tämän seikan vuoksi pohdimme tarkasti, mitkä ovat ne tärkeimmät ja tarpeellimmat asiat, jotka tuomme esille tietoiskutapahtumassa ja miten kertomamme vaikuttaa osallistujien päätöksentekoon. Pohdimme myös kehittämistehtäväämme eettisestä näkökulmasta, sillä emme etukäteen tiedäneet millaisia osallistujat ovat; onko heillä mahdollisesti esimerkiksi ylipainoa? Mietimme, voisiko ylipainoinen nuori mies kokea ”luentoamme” terveellisestä ravitsemuksesta haastavaksi eli voisiko mahdollinen kyseinen osallistuja tuntea ohjauksemme henkilökohtaisena painostuksena laihduttamiseen? Kyngäs ym. (2007, 30–31) mukaan asiakkaan ohjauksen vastaanottamiseen vaikuttavat fyysiset ja psyykkiset taustatekijät. Ihmistieteellinen tutkimus aiheuttaa harvoin fyysisiä vahinkoja, mutta voi aiheuttaa psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja (Kuula 2006, 62). Edellä mainittujen seikkojen vuoksi pyrimme olemaan ohjaustilanteessa hyvin ammatillisia ja asianmukaisia, emmekä käyttäneet sanoja ”pitää” tai ”täytyy”, vaan käytimme sanoja ”suositusten mukaan..” tai ”on suositeltavaa..”, ettei osallistujille olisi tullut painostamisen tunnetta. Kehittämistehtävämme täyttää näin myös

eettisiä arvoja, kuten ihmisarvon kunnioittaminen, itsemääräämisoikeus ja yksityisyys (Kuula 2006, 60).

Kuten jo aiemmin mainitsimme, keskustelua ja kysymyksiä aiheestamme osallistujien kanssa ei juuri syntynyt. Vuorovaikutuksen yksipuolisuuden pohdimme johtuvan siitä, että keskittymistä varmaankin häiritsi salibandyn pelaaminen välillä, sekä se, ettei heillä ollut mitään ennakkotietoa koko tapahtumasta. Mietimme, että jos nuoret miehet olisivat tienneet etukäteen tulevasta tietoiskusta, olisivatko he mahdollisesti orientoituneet tulevaan tapahtumaan paremmin ja olisiko kysymyksiä voinut herätä enemmän. Pohdimme myös, että osallistujat mahdollisesti myös tunsivat olevansa ”silmätikkuina” kaikkien meidän seitsemän opiskelijan edessä, jotka kertovat ”kaiken kivan” epäterveellisistä vaikutuksista. Ohjattavalla saattaa olla omia mieltymyksiä ja uskomuksia, joista hän ei halua luopua, eikä tällöin halua kuulla mitään negatiivista kyseisistä asioista (Kyngäs ym. 2007, 33).

Kehittämistehtävän myötä olemme saaneet lisää ammatillista asiantuntijuutta terveyden edistämisestä, sekä kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Kehittämistehtävän työstämisen aikana saimme lisätietoa ravitsemuksesta sekä liikunnan merkityksestä. Ohjaustapahtuman aikana veimme teoretietoa konkreettisesti käytäntöön esimerkkien avulla. Kehittämistehtävämme on antanut uutta näkökulmaa siitä, kuinka tärkeää terveellinen ja monipuolinen ravitsemus sekä säännöllinen liikunta on armeijaan meneville nuorille miehille.

Kehittämistehtävä aikana olemme kehittyneet ohjaus-, opetus- ja erityisesti yhteistyöosaamista ajatellen. Yhteistyössä toimiminen korostuu terveydenhoitajan työkentällä niin asiakkaiden, kuin työtovereiden kanssa. Yhteistyömme sujui mutkattomasti koko kehittämistehtävän teon ajan. Yhteisen ajan löytäminen osoittautui haasteelliseksi, koska olimme harjoittelussa eri paikkakunnilla. Olimme kuitenkin yhteydessä paljon puhelimitse sekä sähköpostilla. Rajasimme ja jaoinme jo alussa molemmille omat tehtäväalueet, jotta yhteistyö sujuisi mutkattomasti, eikä päällekkäisyyksiä tulisi. Haastavana kehittämistehtävän tekemisessä koimme myös, että kehittämistehtävän rinnalla olivat kesken muut koulutehtävät ja harjoittelu. Tulimme siihen tulokseen, että opinnäyteyön tekemisestä oli meille hyötyä kehittämistehtävän teossa, koska sen toteuttaminen oli vielä tuoreessa muistissa. Kehittämistehtävän kautta pysyimme kehittämään omaa ammattitaitoamme tulevana terveydenhoitajana, sekä tehtävän suunnittelemisesta ja toteuttamisesta saatu kokemus auttaa meitä tulevaisuudessa terveydenhoitajan ammatissa.

## LÄHTEET

- Amundson, N. 2005. Aktiivinen ohjaus. Opas uraohjauksen ammattilaisille. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Aro, A. Laihduttaminen ja painonhallinta. 2008. Verkkodokumentti. Terveyskirjaston sivusto. Viitattu 1.2.2012  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00055](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00055)
- Harjoittelu sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla. 2011. Kajaanin Ammattikorkeakoulun sivusto. Harjoittelun työkirja STH8S ja STH9K.doc, 17-18. Päivitetty 2.9.2011. Viitattu 10.4.2012.  
[http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Harjoittelu/Sairaanhoitajat\\_ ja\\_ terveydenhoitajat.iw3](http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Harjoittelu/Sairaanhoitajat_ ja_ terveydenhoitajat.iw3)
- Hintsanen, P. Coloria. 2008. Verkkodokumentti. Viitattu 4.4.2012  
<http://www.coloria.net/kulttuurit/terapia.htm>
- Illander O., Borg P., Laaksonen M., Mursu J., Ray C., Pethman K., Marniemi A., 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä. VK-Kustannus OY.
- Jallinoja, P., Sahi, T. & Uutela A. 2007. Varusmiesten ravitsemus, terveyden riskitekijät ja terveystaju. VARU-interventiotutkimuksen palvelukseenastumisvaiheen tulokset Panssari-prikaatissa ja Kainuun Prikaatissa vuonna 2007. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B16/2008, 9-11, 22–24, 43–44, 46.
- Kauppinen, M. 2012. Terveellistä ruokaa. Terveystutkimus 3/2012, 21.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kupias, P. 2000. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Oy Medita Ab.
- Kupulisoja, E. & Kangasniemi, L. 2010. Kunto puhuttaa, johtajakoulutus kiinnostaa. Ruotu-väki 14/2010, 3.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kyngäs, H., Häiriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2005. Mielen maailma 3. Ihminen ja tieto. Porvoo: Werner Söderström Oy.

Oikarinen, A. 2009. Nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän hankkeen arviointitutkimus. Kaajanin ammattikorkeakoulu.

Onnismaa, J. 2003. Epävarmuuden paluu. Ohjauksen ja asiantuntijuuden muutos. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Ovaskainen, M-L. 2005. Miehet ja ravitseminen, Suomalaismiesten ruokatottumukset. Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen lehti. BOLUS Yhdestoista vuosikerta. Kesäkuu. 2/2005, 6-8.

Packalén, L. 2010. Painonhallinta on elämäntapa, ei ihmedieetti. Terveystieteiden lehti 8/2010, 30.

Painonhallinta. 2010. Verkkodokumentti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivusto. Viitattu 18.2.2012. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/painonhallinta](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/painonhallinta)

Painonhallinta – ravinnon kaloreiden vähentäminen. 2009. Verkkodokumentti. Terveyskirjaston sivusto. Viitattu 20.2.2012.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00055](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00055)

Penttinen, I. 2011. Nyt sotaan läskiä vastaan. Ruotu-väki 10/2011, 3.

Puolustusvoimat. 2012. Terveystarkastusohje. Verkkodokumentti. Viitattu 12.4.2012.  
<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/a5f4c0804ff1ef5ca8c3afc5307e1861/TTO2008.pdf?MOD=AJPERES>

Ravitseminen on tärkeä osa terveyttä. 2010. Verkkodokumentti. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivusto. Viitattu 14.3.2010. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Verkkodokumentti. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivusto. Viitattu 19.2. 2012.  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005\\_fin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005_fin.pdf)

Suomen Sydänliitto ry. 2010. Järkipalaa. Verkkodokumentti. Viitattu 2.4.2012.  
[http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa3/fi\\_FI/jk3/\\_files/82128382277129904/default/Jarkipalaa\\_opetus kuvat.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa3/fi_FI/jk3/_files/82128382277129904/default/Jarkipalaa_opetus kuvat.pdf)

Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2005a. Terveydenhoitajatyön laatu, laatuvaatimukset ja –kriteerit.

Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2005b. Terveydenhoitajan ammattikuva.

Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2006. Terveydenhoitajatyön määrälliset suositukset.

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

**OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA**

Opiskelija	Mikkonen Maria ja Uurtio Salla	Ryhmä	STH8SA
Aihe	Porukassa Kuntoon –hanke; Terveellinen ravitsemus		
Aika	3.4.2012	Paikka	Kajaanin AMK, Liikuntasali

**KUVAUS RYHMÄSTÄ/YKSILÖSTÄ**

Millainen ryhmä/yksilö on? (Kuvaile esim. ryhmän koko, elämäntilanteen vaihe, sukupuoli, koulutustasoa, terveydentila.) Mitkä tekijät edistävät/ vaikeuttavat ryhmän/yksilön oppimista?

**Porukassa kuntoon - hankkeeseen osallistuvat armeijaan menevät nuoret miehet. Asiamme sisäistämiseen vaikuttaa varmasti ympäristö ja tilanne, sekä mahdollisesti heidän asenteensa. Nuoren miehen ”huoleton” ajatusmaailma voi olla sitä, että ”en koskaan sairastu, voin syödä mitä haluan enkä liho..”, eikä näin asiamme kiinnosta ollenkaan. Taas toisaalta nykyajan informaatiotulvan vaikutuksesta he saattavat olla hyvinkin valveutuneita terveellisen ravitsemuksen suhteen.**

**OPETUSTAPAHTUMAN TAVOITTEET**

Mitkä ovat opetustapahtuman tavoitteet (tieto, taito, asenne)?

**Tavoitteena on, että nuorten miesten kiinnostus heräisi valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja ravitsemustottumuksissa. Pyrimme vaikuttamaan tähän tuomalla esille omaa positiivisen asenteemme sekä materiaalin esillepanon avulla. Tiedon avulla pyrimme tuomaan heille esille mahdollisesti uusia näkökulmia ravitsemusasioissa. Asenteen muutos aiemmin opitusta vie aikaa, mutta tavoitteena onkin saada edes jonkinlainen esiharkinta ja ajatus muuttaa asennetaan terveellisempään suuntaan.**

**OPETUSYMPÄRISTÖ**

Millainen on opetustapahtuman ympäristö? Mitä apuvälineitä käytät opetustapahtuman aikana? Miksi valitsit tämän opetusympäristön ja nämä apuvälineet osallistujien ja aiheesi näkökulmasta?

**Tapahtuma sijaitsee Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntasalissa. Tapahtuma päivänä järjestämme esittelypöydän, jolle laitamme esille materiaalia terveellisemmistä ravitsemusvaihtoehtoista. Esillepano koostuu tyhjästä elintarvikepakkauksista, joista tulee esille mm. energiajuomien, perunalastujen, makeisten, alkoholin ja ”roskaruokien” energiapitoisuuksista ja**



suolamääristä. Kerromme myös sydän- ja verisuonitaudeista, havainnollistamalla sydämen toimintaan vaikuttavia asioita mallikappaleen avulla.

Aiomme hankkia kaupasta maistiaiseksi terveellisempiä vaihtoehtoja ”huonoille” välipaloille energiajuoman tilalle maustetun kivennäisvesi juoman ja suklaapatukan tilalle kuitupitoisen välipalakeksin. Jaamme heille lisäksi pienen kalorioppaan ja Ravinto ja Liikunta tasapainoon oppaan.

## OMAT TAVOITTEET

Mitkä ovat omat kehittymistavoitteesi opetustapahtumassa? Miten näiden tavoitteiden saavuttaminen edistää ammatillista kasvuasi?

Tavoitteenamme on saada lisää kokemusta heidän ikäisten ryhmäohjauksesta ja nopean tietoisuuden suunnittelusta sekä toteutuksesta lyhyessä ajassa (n. 10–15 min). Tavoitteenamme on tuoda esille tärkeää tietoa niin, että osallistujat sisäistäisivät sen. Ammatillinen kasvumme kehittyy ja lisääntyy tämänkaltaisen terveydenedistämistyön menetelmien suunnittelussa ja toteutuksessa.

## ARVIOINTI

Miten arvioit oppijan/oppijoiden oppimista?

Arvioimme ohjattavien eleiden ja ilmeiden sekä keskustelun perusteella heidän kiinnostusta tai sen puutetta. Pyydämme suullista palautetta tapahtuman aikana ja loppuajalla tapahtumaan osallistuneilta nuorilta miehiltä.

## ITSEARVIOINTI

Tapahtumaan osallistui viisi nuorta miestä. Tapahtuma paikkaan, ajankohtaan sekä osallistujamäärään olimme tyytyväisiä. Mielestämme ravitsemuspisteemme oli selkeä ja monipuolinen kokonaisuus, vaikka käytettävissä oli rajallinen aika tuoda olennaiset asiat esille. Tavoitteisiimme pääsimme hyvin ja saimme kokemusta tapahtuman järjestämisestä sekä ryhmäohjauksesta.

## OPETUSTAPAHTUMASSA KÄYTETYT LÄHTEET

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut\\_\\_opetusmateriaali/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut__opetusmateriaali/)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dia00604#T3](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00604#T3)

[http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa3/fi\\_FI/jk3/\\_files/82128382277129904/default/Jarkipalaa\\_opetus kuvat.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa3/fi_FI/jk3/_files/82128382277129904/default/Jarkipalaa_opetus kuvat.pdf)

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

**OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA**

<b>OPETUKSEN TEHTÄVÄ</b>  (kts. Engeströmin malli)	<b>SISÄLTÖ</b>  Mitä opetan?	<b>AJANKÄYTTÖ</b>  Paljonko käytetään aikaa kussakin sisällyksessä?	<b>TYÖTAVAT</b>  Miten opetan? Havainnollistaminen	<b>OPPIJAN ASE-ASEMA/ROOLI</b>  Miten oppija osallistuu?
<b>ORIENTOINTI, MOTIVOINTI</b>	<p>Kysymme osallistujilta aluksi heidän ruokailutottumuksiaan. Motivoimme heitä miettimään terveellisempää ruokavaliota kertomalla heille väärälaisten ruokien aiheuttamista sairauksista esim. sydän- ja verisuonitaudeista. Kerromme myös, että terveellinen ravitsemus edesauttaa päivittäistä jaksamista, sekä yleistä hyvinvointia.</p>	<p>Aloitus ja esittely 5 min</p>	<p>Havainnointi välineinä käytämme tyhjiä elintarvikepaketteita hyvistä ja huonoista vaihtoehdoista sekä sydän- ja verisuonitaudeista käyttämällä apuna sydämen mallikappaletta.</p>	<p>Nuoret miehet osallistuvat kertomalla omista ruokailutottumuksistaan sekä kuuntelemalla ja kyselemällä terveellisestä ravitsemuksesta ja ylipainon aiheuttamista sairauksista.</p>
<b>SISÄISTÄMINEN</b>	<p>Osallistujat saavat tietoa terveellisemmästä ruokavaliosta sekä ylipainon aiheuttamista sairauksista ja myös eri roskaruo- kien suola ja rasvamääristä. Esillä on myös terveellisempiä vaihtoehtoja.</p>	<p>Mahdollisuus kysymyksiin ja keskustelun, maistaisiet. 7 min</p>	<p>Osallistujat saavat suullista informaatiota ja mahdollisuuden lukea itse pakkausten tuoteselostuksia. He saavat myös itselleen myös pienen kalorioppaan ja Ravinto ja Liikunta tasepainoon oppaan</p>	<p>Osallistujat saavat maistella terveellisempiä välipalavaihtoehtoja ja siitä ajatuksen muuttaa tapojaan.</p>

ULKOISTA-MINEN	Käytännössä osallistujat saavat ajatuksen muuttaa ruokailutottumuksiaan terveellisemmäksi. He saavat itselleen myös pienen kalorioppaan ja Ravinto ja Liikunta tasapainoon oppaan sekä välipalakeksin ja maustetun kivennäisvesijuoman.	Loppu kysymykset/ajatukset, suullisen palautteen antaminen. 3 min	Osallistujat tutustuvat saamaansa materiaaliin ja alkavat harkitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja ruokavaliossaan.	Osallistujat oppivat lukemaan kaupassa elintarvikepaketeiden tuoteselosteita tarkemmin ja valitsevat terveellisempiä vaihtoehtoja.
----------------	---	---	--	--

**PIENI KALORITAUUKKO**

Hyviä, mutta vieläkin parempia vaihtoehtoja Sinulle!! ☺



Vähäkaloriset elintarvikkeet
Runsaskaloriset elintarvikkeet

Energiajuoma, Energiavesi, teho, olvi, vitamiinoitu	100 g
energia, laskennallinen	18 kcal
hiilihydraatti imeytyvä	4.4 g
sokerit	4.4 g
sakkarosi	4.4 g
natrium	1.0 mg
suola	2.4 mg
kalsium	2.9 mg
jodidi (jodi)	0.2 µg
foliaatti (HPLC)	30.0 µg
niasiiniekvivalentti NE	2.4 mg
niasiini (nikotiinihappo + nikotiiniamidi)	2.4 mg

### LUE LISÄÄ..... ☺

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dia00604#T3](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00604#T3)

<http://www.fineli.fi/food.php?foodid=32746&lang=fi>

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut\\_\\_opetusmateriaali/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut__opetusmateriaali/)

Esimerkki: lounas	Ruoan määrä	Hiilihydraatteja g	Rasvaa g	Energiaa kcal
Hampurilainen, kerros-Lihapiirakka	1 kpl (110 g)	45	11	320
Pizza, iso/ravintola-Pizza, pieni (eines)	1 kpl (300 g)	90	20	750
Broileri, rintaleike, nahaton	200 g	—	4	270
Uunikala, kirjolohi	100 g	—	17	230
Herne-, kala-, makkara- ja sosekeitot	3 dl = 300 g (lautasellinen)	20	2–10	150–250

Esimerkki: leivät ja makkarat	Ruoan määrä	Hiilihydraatteja g	Rasvaa g	Energiaa kcal
Voisarvi	1 kpl (70 g)	25	14	250
Karjalanpiirakka (eines)	90 g (iso)	30	9	180
Näkkileipä, tavall./grahamkorppu	1 pala (15 g)	10	0	50
Reissumies	1 pala (30 g)	15	0	75
Metwursti	1 siiv. 15 g	—	5	60
Saunapalvikinkku	1 siiv. 50 g	—	3	60
Suolaliha	1 siiv. 50 g	—	1	50
Lenkkimakkara	100 g	10	15	215
Nakki	1 kpl 35 g	—	6	80

Esimerkki: herkut	Ruoan määrä	Hiilihydraatteja g	Rasvaa g	Energiaa kcal
Perunalastut	½ pss 100 g	50	33	500
Maapähkinät	1 dl	5	21	270
Pop corn	½ litraa	15	7	130
Suklaa	3 palaa n. 20 g	10	7	100
Irtokarkit	20 g	15	0	60
Banaani	1 kpl n. 100 g	20	—	80
Omena, keskikok.	1 kpl n. 100 g	10	—	40

Esimerkki: juomat	Ruoan määrä	Hiilihydraatteja g	Rasvaa g	Energiaa kcal
Väkevät alkoholit	4 cl	—	—	100
Siideri, kuiva	1/3 l plo	10	0	130
Siideri, makea	1/3 l plo	20–30	0	165–200
Olut	1/3 l plo	10	0	130–150
Virv. juoma	2 dl	20	0	80
Täysmehu	2 dl	20	0	80
Piimä, rasvaton	2 dl	10	0	70
Maito, rasvaton	2 dl	10	0	70

### Jee viisaita valintoja!

- Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
- Syö täysjyväleipää ja -puuroa
- Käytä levälle kasvirasvalevitettä ja suosi kasviöljyjä
- Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
- Nauti rasvaton maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
- Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
- Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia

Leikkaja: Sallanin lähtök: www.vrn.fi, www.tre.fi, www.pohjoiskarjala.fi, www.sastamaki.fi, www.ukkonhuuti.fi

Tämä ateriavaihtelu ei ole tarkoitettu yksilölliseen käyttöön.

**VRN**  
www.ravitieteellinenkeskus.fi

### Ravinto ja liikunta tasapainoon!

**VRN**

### Keittoateria

Kettoissa on useimmiten perunaa, lihavalmiita sekä kasviksia. Kalkkisekoitetut keitot ovat yleensä kermanlisä kevyempiä. Voit lisätä kasvien määrää alkusalaattia tai lisäämällä niitä leiville. Vesi käy juomaksi, jos ateriaan sisältyy maitopohjainen jälkiruoka.

**VRN**

### Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat

Terveellinen ruoka on maukasta, monipuolista, värikästä ja se sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita. Kun kokonaisuus on kunnossa, ei yksittäisiin ravintoaineisiin tarvitse kiinnittää huomiota. Pidä huoli oikeista päivittäisistä ruokavalinnoista ja liiku riittävästi, niin voit hyvin läpi elämän ja vähyt monita vaurioita.

*Vyötäröympärystä on hyvä mittailla silloin tällöin. Pidä huoli, ettei vyötäröympäryksesi olekaan yhtä 100 cm, jos olet mies ja 90 cm, jos olet nainen. Pysy mieluiten nauttii näiden mittojen alapuolella!*

### Jee viisaita valintoja!

- 1) Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
- 2) Syö täysjyväleipää ja -puuroa
- 3) Käytä levälle kasvirasvalevitettä ja suosi kasviöljyjä
- 4) Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
- 5) Nauti rasvaton maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
- 6) Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
- 7) Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia

### Lautasmallin avulla syöt oikein

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaateilla ja lämpimillä kasvisdyskeillä. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voit syödä risiä, pastaa tai muita viljälajimista. Lautasta noin neljännes jää kala-, liha- tai muna-ruoalle. Sen voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävillä kasviruoilla. Valitse ruokajuo-maksi rasvaton maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi aterian kasutus täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvalevitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteen ja jälkiruuan voit jättää syötäväksi myös välipalana.

Lautasmalli toimii hyvin riippumatta annoksen koosta. Mallin mukaiset ateriat voit koostaa monipuolisista ruokavaihtoehdoista, joko kisa tehtävistä tai valmiista. Esittelen kuvat kertovat, miten saat valittuina ruokavalloosi ja säilytät samalla lautasmallin mukaisen tasapainon ruoka-aineden välillä.

### Jyväpaikka-ateria

Musta lautasmalli, vaikka salaattile oisikin oma lautanen. Käytä perunaa ja lihalla/kalalla vain neljänneksi lautasesta.

**VRN**

### Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä

Mitä värikkäämpää ruokasi on, sen parempi! Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä ainakin viisi kertaista päivässä. Perunaa ei lasketa tähän määrään. Osa kasviksista on hyvä syödä kypsennettävänä. Olyyppöillä kasviksilla saat salaattien ja raasteiden mehevyttä ja makua. Nauti marjat ja hedelmät mieluummin sellaisenaan kuin mehuna.

**Perunaa monipuolisesti**  
Syö perunaa mieluiten keitettynä, soseena tai launissa kypsennettynä ilman rasvoitusta. Perunan sijaan voit käyttää täysjyväisiä, tummaa pastaa ja muita kypsennettävää viljälajimista. Keitety peruna sisältää vähemmän energiaa kuin vastaava määrä keitettyä risiä ja pastaa. Syö vain harvoin ravissa paistettuja perunoita, eliisiä, kermaperunoita, ranskaperunoita sekä perunalastuja tai muita vastaavia tuotteita.

**Kasviksista, perunoista, marjoista ja hedelmistä saadaan paljon vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita terveitä edustavia aineita. Niissä on jokin verran hiilihydraattia, mm. ravintokuitua, mutta vain vähän energiaa, rasvaa ja proteiinia.**

### Syö täysjyväleipää ja -puuroa

Täysjyväviljalajimieet kuuluvat joka päivään lähes joka aterialle. Sisältävät ruokavalloosi vähäsuolaisia täysjyväleipää, erityisesti ruskeapää tai muita viljälajimista, kuten puuroa tai myslä.

Jos haluat syödä makeaa, valitse arkkäyt-töön pillia sekä erilaisia hiivataiknapph-jaisia piirakoita. Runsaasti kovaa piiloras-vaa sisältäviä leivonnaisia, kuten kekoja, vilttejä, murotaiknleivonnaisia ja lehtitaikeinoista valmistettuja pasteloita sekä uuppaistettuja piirakoita ei ole suositeltavaa syödä päivittäin.

*Viljälajimieet ovat tärkeitä ener-gian lähteläisten ja proteiinin lähteitä. Täysjyväviljalajimieet, etenkin ruskeapää ja täysjyväpuurot, ovat erinomaisia kuitun lähteitä ja sisältävät runsaasti B-vitamiineja sekä kivennäisaineita.*

**MAITOVALMISTEET**  
**RAVINTO**  
**KALAA**  
**SUOLA JA SOKERI**  
**KASVIKSET, HEDELMÄT JA MARJAT, PERUNAT**  
**RASVI**  
**RAVINTO**  
**RAVINTO**

### Hampurilais-ateria

Hampurilaisateria on lautasmallin mukainen, kun valitset täysjyväleivän ja vähärasvaisen jauhelihapullin ja täydennät ateriasalaatilla, oliivikastikkeella, rasvattomalla maidolla ja hedelmällä.



**Salaattiateria**

Ruokaisa salaatti on sinällään jo lautasmallin mukaisesti koostettu. Nämä oliivikastike, täysjyväleipä ja rasvaton maito.

### Käytä leivälle kasvirasvavaihtettua ja suosi kasviöljyjä

Ruuan rasvojen tulla on koostumukseltaan pöyösiin pehmeitä ja kovaa rasvan osuudella tulla on mahdollisimman pieni. Pehmeistä rasvoista saat parhaiten kasviöljystä ja niitä runsaasti sisältävistä rasiamargarineista, leivitetistä ja juoksevista kasvirasvavalmisteista tai "pullomargarineista". Näiden näkövoin rasvojen laatu ja määrä voit hallita helposti. Siksi on tärkeää, että et jätä niitä pois ruokavaliosiasta.

Sipaise leivälle kasviöljysohjasta rasiamargariniin tai leivitetistä. Lisää salaattieläin pieni annos oliivijohjasta kastikkeita. Ruokavaliotuksessa ja leivonnassa kannattaa käyttää kasviöljyä, rasiamargariniä, kasvirasvavaihtettua tai "pullomargariniä". Ryppäily on erittäin suositeltavaa monipuolisen rasvahappokoostumukseltaan. Voi ja maitorasvaa sisältävät rasvaseokset sekä kovat leivontamargarinit sisältävät runsaasti kovaa rasvaa samoin kuin kovettunut kasvirasva, kookosrasva, kookosmaito ja palmuöljy. Käytä niitä vain harvoin.

**Vältä pilitorasvaa**

Suuriin övö kuluutusta rasvasta saadaan elintarvikkeiden pilatorasvaa, joka on paljon kovaa rasvaa. Erityisen kovaa pilatorasvaa saadaan makeista ja suolaista leivonnasta, liharuostista sekä maito- ja lihavalmisteista. Pilatorasvaa voit välttää valitsemalla vähärasvaisia elintarvikkeita. Valmistaa liha ja kala ilman kermaa ja leivettyä. Poista myös lihan näkövä rasva sekä broilerin nahka ennen syöntiä.

**Kätkä ravintolatuotteista sisältävät runsaasti energiaa sekä rasvaa** (kookosrasvavaihtettua, kutsun A-, D- ja E-vitamiineja). Kasviöljyjä ja niitä valmisteita (rasiamargarini, leivitetistä ja "pullomargariniin") sisältävien jättiläisissä terveydelle etuhilusta pehmoitua rasvaa. Runsaan energiamäärän vuoksi niiden tulee käyttää vain koostumukselta.

### Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa

Kalaa tulisi syödä ainakin kaksi kertaa viikossa. Syö vaihtelevasti eri kalalajeja. Kalan oma rasva on pehmeää ja siksi suositeltavaa. Runsaassuolaista kalavalmisteita kannattaa syödä vain harvoin.

**Kalasta kuten myös lihasta ja kananmunasta saat runsaasti D-vitamiinia** (proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja). Kala on erittäin tärkeä D-vitamiinin lähde ja sen rasva on pehmeää. Lihaa ja siinä eläimet sekä kala sisältävät hyvin imeytyvää rasvaa.

### Nauti rasvatonta maitoa tai pimeää päivittäin, mutta janojuomaksi vettä

Paras janojuoma on vesi. Rasvaton maito tai pimeä ovat hyviä ruokajuomia. Käytä niitä ja rusia rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita, kuten jogurttia ja viiliä noin puoli litraa päivässä. Kiinnitä huomiota maustettujen jogurttien ja viilien sokereita sisältävään ja valitse vähemmän sokeria sisältäviä valmisteita. Valitse juustosta vähärasvaiset vaihtoehdot. Suosi ruokavalmisteissa vähärasvaisia maitovalmisteita. Käytä vain harvoin runsaassuolaista kermaa ja juustoja. Jättele myös kasvirasvavaihtelot, sekä vanukoita ja vaahdotettavia kasvirasvavalmisteita, sillä ne sisältävät runsaasti kovaa rasvaa.

**Maitovalmisteet ovat tärkeää proteiinia, kalsiumia ja eräiden rasvojen lähteitä. Lisäksi D-vitamiinin lähteenä. Käytä D-vitamiinidodat maitovalmisteet ovat välttämättömiä rikkaita D-vitamiinin saannin turvaamiseksi.**

### Pasta-ateria

Pasta-annoksessa on yleensä enemmän pastaa kuin neljännes lautasesta ja niin sen energiasisältö on helposti suuri. Pastakastikkeen rasvapitoisuus voi vaihdella paljon. Kermaiset kastikkeet ovat usein runsaassuolaista. Täydennä annos salaatilla ja oliivikastikkeella, rasvattomalla maidolla sekä marjilla tai hedelmällä, mutta jätä täysjyväleipä koskelta aterialta syötäväksi.



### Valitse vähäsuolaista elintarvikkeita

Vältä suolan ja runsaassuolaisten elintarvikkeiden käyttöä. Vähäsuolaisten ruoan makuun totut. Kun siirryt vähäsuolaisten ruokien makuun, hylkää suolaisen ruokien käyttöä. Mausta suolan sijasta erilaisilla yrtteillä ja suolattomilla mausteilla sekä hedelmillä. Mineraalisuola on myös hyvä vaihtoehto, kunhan varot käyttämästä sitä tavallista ruokasuolaa runsaammoin. Jos käytät suolaista suolaista sisältäviä aineksia, kuten makkaraa, juustoa tai marinointia liha-, broileri- tai kalavalmisteita, suola ei yleensä tarvitse enää lisää. Voit vähentää ruokalajien suolaista lisäamalla niihin runsaasti kasviksia. Syö runsaassuolaista elintarvikkeita vain harvoin.

**Syö sokeria säästeleästi**

Vältä sokereita ja paljon sokeria sisältävien elintarvikkeiden jatkuva runsasta käyttöä. Erityisesti makeiset, suola, maustetut jogurtit, vanukkaat, hilit ja makeiset leivonnat sisältävät runsaasti sokereita. Juoista runsaassuolaista ovat useimmat mehut, viivokujuumat sekä makeat alkoholijuomat, kuten liköörit, makeat viinit ja tonisiidit.

Ajota makean syöminen aterioiden ja välipöytä välillä. Yhteensä Aterian yhteydessä sokereita ei ole yhtä paljon hampaiden terveydelle kuin jatkuva makean syöminen ja juominen aterioiden välillä. Suosi arkiarhoista makeita sokereita ja rasvaa sisältäviä jälkiruokia ja välipöytä.

### Kasviswokkiateria

Kasviswokkiateria on lautasmallin mukaisesti runsaasti kasviksia sekä kananmunaa. Neljännes annoksesta on täysjyväleipää.



### Lue pakkausmerkintöjä

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät auttavat tekemään suositeltavia valintoja. Ainesosaluettelosta löytyvät tiedot elintarvikkeiden valmistus- ja lisäaineista. Lisäksi useiden elintarvikkeiden pakkausista löytyy yksityiskohtaisista tiedoista elintarvikkeiden ravintoainesisällöstä.

Sydänmerkki auttaa valinnoissa. Tuotteet, joissa on Sydänmerkki, ovat omasta tuotteenimisestänsä rasvan laadun ja määrän, suolan määrän ja viljatuotteissa myös kuidun määrän kannalta parempia valintoja.

**Tutki elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä, vertaile ja valitse sellaisia elintarvikkeita, joissa on mutta vähemmän:**

- energiaa
- rasvaa
- tyydyttymättä rasvoja/rasvahappoja
- kovaa rasvaa
- sokereita

### Einesateria

Einespöytäkokonaisuudesta saat monipuolisen aterian, kun täydennät sitä kasviksilla, kasvirasvavaihtelulla sipaisella täysjyväleivällä, rasvattomalla maidolla sekä marjilla tai hedelmällä.

### Mitä tarkoittaa vähärasvainen ja/tai vähäsuolaisten elintarvikke?

Tässä esimerkkejä:	rasvaa enintään	suolaan enintään
maito, paima, jogurtti, viili	1%	
juusto	20%	0,7%
kerma	15%	
liha, jauheliha	7%	
täyslihavalmiste	4%	1,6%
ruoka- ja leikkelemakkara	12%	1,2%
pehmeä leipä		0,7%
näkkileipä, korppu		1,4%
liha-, kala- ja kasvisvalmisteet (esim. lihapullat, kasvispiirit)	10%	1%
ateriakastikkeet	4%	0,8%

Syö säännöllisesti, 4-6 kertaa päivässä, älä nappoile välipöytä!

### Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia

Säännöllinen liikunta antaa hyvää oloa, elämän iloa ja jaksamista arkeen. Liikunta edistää terveyttä ja parantaa kuntoa. Sydän, keuhkot, lihaksat, luusto sekä nivelet vahvistuvat. Peruskunnon ja koko organismin toimintaa liikunta vaikuttaa edullisesti seurapaineeseen, veren sokeriainepitoisuuteen ja veren kolesterolitasoon. Liikunta vaikuttaa myös painonhallintaan ja jaksamiseen. Säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto yhdessä vaikuttavat terveyteen merkittävästi. Aikusten kannattaa liikkua ainakin puoli tuntia päivässä. Tätä runsaammasta liikunnasta saat lisää terveyshyötyä. Lasten tulisi liikkua monipuolisesti ainakin tunti päivässä, mielellään useampi.