



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

TERVEELLINEN RUOKA - TEEMAPÄIVÄN JÄRJESTÄMINEN

Ravitsemustietoa nuorille

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden
Suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Syksy 2012
Eveliina Hiltunen
Noora Isaksson
Asta Kiskola
Suvimari Pyykkö

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

HILTUNEN EVELIINA
ISAKSSON NOORA
KISKOLA ASTA
PYYKKÖ SUVIMARI:

Terveellinen ruoka -teemapäivä
Ravitsemustietoa nuorille

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 33 sivua, 3 liitesivua

Syksy 2012

TIIVISTELMÄ

Nuorten ravitsemustottumuksissa on nykypäivänä parannettavaa. Toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten terveys ja ravitsemustottumukset ovat keskimäärin heikompia kuin samanikäisten lukiolaisten. Tutkimusten mukaan nuorten makeisten ja virvoitusjuomien kulutus on kasvanut. Lisäksi ruokailuajat ovat epäsäännölliset.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ravitsemusaiheinen teemapäivä Koulutuskeskus Salpauksessa. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Päijät-Hämeen Hyvä -hanke.

Teemapäivä toteutettiin tammikuussa 2012. Opiskelijat osallistuivat pienryhmissä luennolle ja toiminnalliseen osuuteen. Luennolla käsiteltiin nuorille suunnattuja ravitsemusteemoja. Toiminnallisessa osuudessa puolestaan tutustuttiin elintarvikenäyttelyyn ja valmistettiin välipalana smoothie. Kävijöitä teemapäivänä oli yhteensä 99 opiskelijaa.

Opiskelijoilta kerätyn kirjallisen palautteen perusteella teemapäivä koettiin hyödylliseksi. Yli puolet opiskelijoista aikoo mahdollisesti jatkossa kiinnittää enemmän huomiota ruokatottumuksiinsa. Kuitenkin vain vajaa puolet opiskelijoista ilmoitti luennon herättäneen ajatuksia omaan ruokavalioonsa liittyen. Toiminnallisen osuuden smoothie puolestaan osoittautui mieluisaksi välipalavaihtoehdoksi. Positiivista palautetta saatiin myös toimeksiantajalta ja samankaltaisia teemapäiviä toivottiin järjestettävän jatkossakin.

Asiasanat: nuoret, ravitsemus, teemapäivä

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing

HILTUNEN EVELIINA
ISAKSSON NOORA
KISKOLA ASTA
PYYKKÖ SUVIMARI:

A theme day on healthy food
Nutrition education for adolescents

Bachelor's Thesis in Public Health Nursing, 33 pages, 3 pages of appendices

Autumn 2012

ABSTRACT

Nowadays, there is a need to improve adolescents' nutrition habits. Students studying at vocational schools have lower state of health and nutrition habits than high school students at the same age. According to different researches, adolescents consume more candies and fizzy drinks than before. Mealtimes are also irregular.

The purpose of this functional bachelor's thesis was to arrange a theme day on healthy food at the Salpaus further education. The commissioner of the bachelor's thesis was Päijät-Hämeen Hyvä -project.

The theme day was arranged in January 2012. Students took part in the lecture and the functional part of the theme day in small groups. The lecture included nutrition themes selected for adolescents. As for the functional part students explored grocery exhibition and made a snack. There were 99 visitors on the theme day altogether.

The feedback given by the students showed that the theme day was seen as beneficial. More than a half of the students are possibly going to pay attention to their eating habits in the future. However, only less than a half of the students announced that the lecture aroused thoughts about their own eating habits. The smoothie of the functional part was in turn a pleasing snack. The commissioner of the thesis also gave positive feedback and it was hoped that similar kind of theme days could be arranged also in the future.

Key words: adolescents, nutrition, theme day

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	RAVITSEMUS NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	2
2.1	Terveellinen ruokavalio	2
2.2	Nuorten terveys- ja ravitsemustottumukset	6
2.3	Nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen	7
3	RYHMÄOHJAUS TERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ	10
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	12
5	TERVEELLINEN RUOKA -TEEMAPÄIVÄ	14
5.1	Teemapäivän käytännön järjestelyt	14
5.2	Luento	15
5.3	Toiminnallinen osuus	18
6	ARVIOINTI	21
6.1	Teemapäivä	22
6.1.1	Luento	23
6.1.2	Toiminnallinen osuus	23
6.2	Tavoitteiden saavuttaminen	24
6.3	Hyödynnettävyys ja kehittämis ehdotukset	28
	LÄHTEET	29
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Terveellinen ruoka -teemapäivä Koulutuskeskus Salpauksessa yhteensä 150:lle ensimmäisen vuoden merkonomi- ja datanomiopiskelijalle. Oman kiinnostuksen lisäksi aihevalintaan vaikuttivat viime vuosina valmistuneet tutkimukset, joiden mukaan nuorten ammattikoululaisten ruokailutottumuksissa on paljon parantamisen varaa. Esimerkiksi vuonna 2008/2009 toteutetussa kouluterveyskyselyssä kävi ilmi, että ammattikoulussa opiskelevista nuorista naisista 17 % oli ylipainoisia ja nuorista miehistä 26 %. Lisäksi heidän terveystottumuksensa olivat huonommat verrattuna lukiolaisiin. Samassa tutkimuksessa todettiin myös epäterveellisten välipalojen syömisen olevan tyypillisempää nuorille miehille verrattuna nuoriin naisiin. Niiden syöminen oli yleisintä Etelä-Suomessa, jossa ammattikoululaisista 36 % söi epäterveellisiä välipaloja vähintään kahdesti kouluviikon aikana. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 31 - 50, 72.)

Terveellinen ruoka -teemapäivä toteutettiin osana Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanketta, joka käynnistyi tammikuun alussa vuonna 2011. Hankkeen tavoitteena on edistää päijäthämäläisten nuorten miesten hyvinvointia sekä tulevien sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten taitoja vaikuttaa nuorten miesten hyvinvointiin. (Lahden ammattikorkeakoulu 2011.) Opinnäytetyön tavoitteet pohjasivat Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeeseen: tavoitteena oli jakaa ravitsemustietoa Koulutuskeskus Salpauksen ensimmäisen vuoden merkonomi- ja datanomiopiskelijoille sekä antaa opinnäytetyön tekijöille valmiuksia edistää ravitsemustietoutta. Hanke antoi Salpauksen opiskelijoista valmiin kohderyhmän teemapäivälle.

Hankkeen yhteistyökumppanina toimiva Salpaus tarjosi teemapäivän tilat. Yhteyttä otettiin myös Suomen Sydänliitto ry:n tuotepäällikköön, jolta saatiin tietoa ja materiaalia opinnäytetyön tueksi sekä idea elintarvikenäyttelyn kokoamiseen. Toimeksiantajana toiminut Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke oli myös opinnäytetyön rahoittaja; hanke tarjosi teemapäivänä tarvittavat tulosteet ja välipalasmoothien valmistuksessa tarvittavat raaka-aineet.

2 RAVITSEMUS NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat terveellinen ruokavalio, nuorten terveyst- ja ravitsemustottumukset, nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Käsitteiden valintaan vaikuttivat terveyden edistämisen näkökulma sekä hankkeen ja opinnäytetyön tavoitteet.

2.1 Terveellinen ruokavalio

Ruokavalion terveellisyyteen vaikuttavat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä. Harvoin käytettävillä elintarvikkeilla ei ole juurikaan merkitystä. Terveelliseen ravitsemukseen kuuluu oikeassa suhteessa proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvaa sekä riittävästi suojaravintoaineita (vitamiineja ja kivennäisaineita) ja sopivasti energiaa elimistölle. Se sisältää täysjyvävalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja ja perunaa. Lisäksi siihen kuuluu mieluiten rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, kalaa, vähärasvaista lihaa, kananmunia ja kasviöljyjä sekä niitä sisältäviä levitteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005) on laatinut suomalaiset ravitsemussuosituksset, joiden tavoitteena on edistää ja tukea ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä Suomessa. Suositukset perustuvat pääasiassa pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin ja ne on laadittu terveille, kohtuullisen aktiivisille ihmisille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4, 6 - 7.) Suomalaisissa suosituksissa on haluttu korostaa erityisesti ruokavalion kokonaisuutta, ei niinkään yksittäisiä elintarvikkeita tai ravintotekijöitä (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 55). Suositukset toimivat perustana elintarvike- ja ravitsemuspolitiikalle ja ne on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistona sekä ohjeellisina suosituksina arvioitaessa eri ihmisryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4, 6 - 7.)

Tasapainoinen ravitsemus on tärkeää lasten ja nuorten fyysiselle ja henkiselle kasvulle ja kehitykselle. Erityisesti murrosikäinen nuori tarvitsee runsaasti energiaa; esimerkiksi 16-vuotiaan tytön arvioitu energiantarve on 9,9 MJ (2370

kcal) ja saman ikäisen pojan 12,0 MJ (2870 kcal). (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 134.) Energiaa tarvitaan perusaineenvaihduntaan, liikkumiseen ja ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon. Energiantarve vaihtelee yksilöllisesti ja siihen vaikuttavat muun muassa kasvun ja kehityksen nopeus ja fyysisen aktiivisuuden määrä. Nuorten energiaravintoaineiden suositukset ovat samat kuin aikuisilla: hiilihydraatteja 50 - 60 %, proteiineja 10 - 20 % ja rasvaa 25 - 35 % päivän energiasta. (Haglund ym. 2010, 134; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10.) Päivittäinen nesteentarve puolestaan on aikuisilla noin yksi litra ruoasta tulevan veden lisäksi. Aikuisten ohjearvoa voidaan käyttää myös yli 3-vuotiailla lapsilla. Suositeltavin janojuoma on vesi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 40.)

Sanallisia suosituksia täydentämään on kehitelty erilaisia ruokavaliomalleja, kuten lautasmalli. Lautasmallilla pyritään havainnollistamaan suositeltava ateriakokonaisuus. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, yksi neljäsosa perunalla, pastalla tai riisillä ja loppu neljännes on varattu liha-, kala- tai munaruoaalle. Se voidaan korvata myös palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu ruokajuomaksi rasvaton tai vähärasvainen maitovalmiste tai vesi. Energiantarpeen mukaan ateriaan voi lisätä yhden tai kaksi palaa leipää, jonka päällä on pehmeää rasvaa. Jälkiruokana voi olla marjoja tai hedelmiä ateriaa täydentämään, mutta ne voi jättää myös välipalalle. (Aro ym. 2005, 58 - 59; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35 - 36.)

Ruokavalion oikeanlaisen koostamisen lisäksi erityisen tärkeää on myös säännöllinen ateriaritmi, sillä se ehkäisee napostelua ja hampaiden reikiintymistä sekä auttaa myös painon hallinnassa. Lisäksi aterioinnin säännöllisyys on yhteydessä suotuisiin veren rasva-arvoihin. Säännöllisellä ateriaritmillä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. Nuorena opitut tavat luovat pohjaa tulevaisuuden elintavoille ja -tottumuksille, joten säännölliseen ateriaritmiin on tärkeää totutella jo lapsena. Päivän ateriat olisi tärkeää rytmittää selkeästi säännöllisiin pääaterioihin ja välipaloihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Suosittelujen mukaan hiilihydraattien osuus päivän kokonaisenergiasta tulisi olla 50 - 60 % (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17). Hiilihydraateissa tärkeää on kiinnittää huomiota niiden laatuun. Esimerkiksi runsas sokerin käyttö heikentää ruokavalion ravintotiheyttä, sillä sokeri sisältää paljon energiaa, muttei lainkaan energiaravintoaineita. Sokeri on myös usein nautittuna haitallista suun terveydelle ja hampaille. (Haglund ym. 2010, 28; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 18.) Sokeri imeytyy nopeasti ja nostaa verensokeripitoisuutta lyhytaikaisesti, joten näläntunne poistuu vain hetkellisesti (Haglund ym. 2010, 28).

Proteiinien osuus kokonaisenergiasta tulisi olla 10 - 20 %. Proteiineja saadaan eniten eläinperäisistä elintarvikkeista, kuten lihasta ja maidosta, mutta myös kasvipärisistä lähteistä, kuten palkokasveista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 20 - 21).

Rasvat sisältävät energiaa yli kaksinkertaisen määrän hiilihydraatteihin ja proteiineihin verrattuna. Rasvan saantisuositus kokonaisenergiasta on 25 - 35 %, josta kovan rasvan osuus on noin 10 %. Rasvan kokonaissaanti on vähentynyt ja rasvan laatu on parantunut Suomessa viime vuosikymmenten aikana. Hyvä kehitys näyttää kuitenkin pysähtyneen, sillä kovaa rasvaa saadaan edelleen liian paljon. (Haglund ym. 2010, 33.)

Rasvoista puhuttaessa onkin tärkeää kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Ravinnon ja elimistön rasvoista yli 95 % on triglyseridejä, joiden tärkein rakenneosat ovat rasvahapot. Ravinnon sisältämät rasvahapot voidaan jakaa kahteen ryhmään: tyydyttyneisiin (kova rasva) ja tyydyttymättömiin rasvahappoihin (pehmeä rasva). Lisäksi tyydyttymättömät rasvahapot jaetaan vielä kertatyydyttymättömiin ja monityydyttymättömiin. Pääasiassa tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävät eli kovat rasvat ovat huoneen lämmössä kiinteitä ja niitä ovat esimerkiksi maitovalmisteiden ja lihan rasva. Tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävät eli pehmeät rasvat puolestaan ovat öljymäisiä myös jääkaappilämpötilassa. Tällaisia rasvahappoja on erityisesti kasviöljyissä ja myös rasvaisissa kaloissa. (Haglund ym. 2010, 33 - 37.)

Rasvojen terveysvaikutus perustuu niiden rasvahappokoostumukseen. Runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävät rasvat auttavat pienentämään veren

kolesterolipitoisuutta kun taas pääasiassa tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävät rasvat suurentavat kolesterolipitoisuutta. (Haglund ym. 2010, 37 - 38.) Kovan rasvan runsas saanti lisää tyypin kaksi diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien ja joidenkin syöpien ja sappikivien vaaraa sekä altistaa lihomiselle (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14).

Päivittäisillä elintarvikevalinnoilla voidaan vähentää huomattavasti kovan rasvan ja kolesterolin saantia. Finravinto 2007 -tutkimuksessa selvisi, että suomalaisten kovan rasvan lähteet vaihtelevat iän ja sukupuolen mukaan. Esimerkiksi nuorilla miehillä korostuvat pizza ja nuorilla naisilla suklaa. (Kansanterveyslaitos 2008, 36 - 37, 106 - 107.) Kovan rasvan saantia voi vähentää valitsemalla muun muassa rasvattomia maitotuotteita, vähärasvaisia juustoja, kiinnittämällä huomiota levitteiden laatuun, välttämällä rasvassa keittämistä ja suosimalla rasvaista kalaa (Haglund ym. 2010, 42).

Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio takaa parhaiten vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin. Niitä saadaan Suomessa useimmiten riittävästi lukuun ottamatta D-vitamiinia, folaattia ja rautaa. Kasvuiässä korostuu raudan, kalsiumin ja D-vitamiinin tarve. D-vitamiinia ja kalsiumia tarvitaan kasvuun ja luuston kehitykseen. D-vitamiinia muodostuu ihossa auringon ultraviolettilon vaikutuksesta. Ruoasta D-vitamiinia saadaan kalasta, nestemäisistä maitovalmisteista, vitamiinoiduista ravintorasvoista ja kananmunasta. Suomalaisten D-vitamiinin saanti jää usein niukaksi. (Haglund ym. 2010, 134; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 22.) D-vitamiinivalmisteita suositellaankin käytettäväksi alle 18-vuotiaille ympäri vuoden 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012).

Ravitsemuksesta puhuttaessa nousee esille usein myös ruokasuolan eli natriumin käyttö. Suolan saanniksi suositellaan naisilla 6 grammaa ja miehillä 7 grammaa vuorokaudessa. Suomalaiset saavat suolaa edelleenkin liikaa, vaikka sen saanti on vähentynyt viime vuosikymmenten aikana. Runsas suolan saanti nostaa verenpainetta ja on näin sydän- ja verisuonitautien merkittävä vaaratekijä. Suurin osa suolasta saadaan yleensä kotiruoasta. Lisäksi sitä saadaan runsaasti muun muassa leivästä, lihavalmisteista ja juustoista. (Haglund ym. 2010, 78; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32 - 33.)

2.2 Nuorten terveys- ja ravitsemustottumukset

Kouluterveyskyselyjen aineistojen perusteella monet terveystottumukset ovat ammattikoululaisilla huonommat kuin lukiolaisilla; ammattikoululaisten keskuudessa esimerkiksi ylipainoisuus on yleisempää. Lisäksi miehillä on epäterveellisemmät terveystottumukset kuin naisilla. Erityisen huolestuttavaa on ylipainoisten miesten suuri määrä naisiin verrattuna. (Luopa ym. 2010, 7.)

Mila Haapalahden (2005) tieteellisestä tutkimuksesta kävi ilmi, että 10 - 11-vuotiailla suomalaisilla lapsilla oli säännölliset ruoka-ajat arkena. Lähes kaikki söivät sekä aamupalan että koululounaan. Päivällinen valmistettiin päivittäin neljässä perheessä viidestä ja noin puolet perheistä söi päivällisen yhdessä. Kuitenkin neljäsosa lapsista herkutteli myös karkilla päivittäin tai melkein päivittäin. (Haapalahti 2005, 32.)

Suomalaisten nuorten ravitsemustottumukset ovat parantuneet viime aikoina. Vihannesten ja hedelmien syöminen on lisääntynyt, kun puolestaan eläinrasvojen käyttö on vähentynyt. (Terho 2003, 775.) Haapalahden tutkimustulosten mukaan neljäsosa lapsista söi vihanneksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin kotona (Haapalahti 2005, 32). Huolestuttava asia kuitenkin on se, että vain 70 % koululaisista syö kouluruoan kokonaan. Lisäksi perheiden ravitsemustottumusten katsotaan olevan puutteellisia. Päivällinen jätetään valmistamatta joka neljännen nuoren perheessä. (Terho 2003, 775.)

Helsingin yliopistossa tehtyyn pro gradu -tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat omat ruokatottumuksensa hyväksi. Kaikista tutkimukseen vastanneista nuorista kuitenkin 77 % (N= 1180) arvioi, että omat ruokatottumukset voisivat olla paremmat. Norjalaiset ja ruotsalaiset nuoret ilmoittivat suomalaisia ja tanskalaisia nuoria useammin syövänsä aamupalaa. Terveellisen koululounaan syöminen taas oli yleisempää Ruotsissa ja Suomessa verrattuna Tanskaan ja Norjaan. Kaikissa näissä maissa aamupalan syöminen oli yhteydessä koululounaan syömiseen. (Kainulainen 2009, 55, 86, 89.)

Kainulaisen tutkimus käsitteli myös nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavia tahoja. Terveystieteiden henkilöstö, esimerkiksi lääkäri tai kouluterveydenhoitaja, vaikutti nuorten mielestä melko paljon tai paljon omien terveellisten

ruokatottumusten tekemiseen. Tutkimuksen suomalaiset nuoret olivat muita maita voimakkaammin sitä mieltä, että he itse vaikuttavat merkittävästi omiin ruokatottumuksiinsa. (Kainulainen 2009, 59, 87.)

Brisbanessa tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret näkivät terveyden kykynä suoriutua päivittäisistä fyysisistä työtehtävistä. Terveellisten elämäntapojen noudattamisella, kuten hyvällä ruokavaliolla, fyysisellä aktiivisuudella ja riittäväillä yöunilla, katsottiin myös olevan suora vaikutus terveyteen. Nuoret olivat sitä mieltä, että terveys on jokaisen omalla vastuulla. Terveelliseen ruokavalioon kuuluu nuorten mukaan runsaasti hedelmiä ja vihanneksia, vähärasvaisuus ja tasapainoisuus. (Giskes, Patterson, Turrell & Newman 2005, 69.)

Kuopion yliopiston pro gradu -tutkimuksen tulosten mukaan nuoret, joilla oli hyvä terveydentila, kokivat, että elämällä on selvä päämäärä ja elämä tuntuu mielekkäältä. Terveet nuoret suhtautuivat muita useammin positiivisesti tulevaisuuteen. Klen toteaa, että hyvä terveydentila lisää opiskelijan voimavaroja suoriutua opiskelun haasteista. (Klen 2005, 33, 50, 61.)

2.3 Nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ovat väestön terveydentilan seuranta ja arviointi, terveydenhoitopalvelut, terveyskasvatus, terveyden edistämisen asiantuntijuus sekä sen puolesta puhuminen, terveysvaikutusten ennakoarviointi sekä monialainen yhteistyö terveyden edistämisen tavoitteiden toteuttamiseksi. (Terveyden edistämisen politiikkaohjelma, Sitra ja Terveyden edistämisen keskus ry. 2011.)

Terveyteen voidaan vaikuttaa terveyttä määrittävien tekijöiden kautta. Terveyden määrittävät tekijät ovat yksilöllisiä, sosiaalisia, rakenteellisia tai kulttuurisia tekijöitä, jotka voivat vahvistaa tai heikentää ihmisten terveyttä. Tekijöiden vaikuttavuutta lisäävät muun muassa terveyttä tukevat voimavarat, asenteet, arjen sujuminen, terveyskäyttäytyminen, kyky omaksua ja tulkita terveystietoa sekä mahdollisuudet saada tai käyttää palveluja. (Terveyden edistämisen politiikkaohjelma, Sitra ja Terveyden edistämisen keskus ry. 2011.)

Terveyden edistämisen perustana on tieto terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Terveyden edistäminen on usein ohjaamista, neuvontaa tai opettamista. Nuorten terveyden edistäminen edellyttää tietoa ja ymmärrystä nuorten (sekä heidän perheidensä) tarpeista, voimavaroista, elämäntilanteista, toimintatavoista ja ympäristöstä. Terveyden edistäminen edellyttää lisäksi tietoa menetelmistä, joilla terveysneuvontaa voidaan toteuttaa. (Terveyden edistämisen politiikkaohjelma, Sitra ja Terveyden edistämisen keskus ry. 2011.)

Terveys 2015 -kansanterveysohjelma korostaa sitä, että koulujen sekä muiden oppilaitosten, sosiaali- ja terveydenhuollon, kuntien liikunta- ja nuorisotoimen, järjestöjen ja tiedotusvälineiden yhteistoimintaa tulisi lisätä. Koulutuksellisen syrjäytymisen ja huonon terveyden vähentämiseksi tulisi muun muassa kehittää tukitoimia, lisätä elämäntilanteiden hallintaa ja terveystietoutta sekä vaikuttaa liikuntatottumuksiin. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2001, 24.)

Nuorten terveyttä ja hyvinvointia pyritään edistämään esimerkiksi terveystieto-oppiaineen ja kouluterveydenhuollon avulla. Terveyden edistämisen tulokset vaikuttavat heidän elämäänsä tulevaisuudessa, sillä nuoruudessa opitut terveyteen liittyvät asenteet ja käyttäytymismallit luovat pohjaa myöhemmälle terveydelle ja sairaudelle. (Grek 2008, 23 - 24.)

Opiskelijoiden hyvinvointi koostuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueista. Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen koostuu elämäntapaohjeista, terveydestä ja sairauksista, kasvusta ja kehityksestä, sosiaali- ja terveyspalveluista, itsehoidosta sekä itsetunnosta. Sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen koostuu ihmissuhdetaidoista ja perhekasvatuksesta. (Viitala 2002, 36.)

Terveellinen elämäntapa on nuoren itsensä opittavissa olevaa taitoa ja osaamista. Elämäntilanteiden hallinta edistää nuoren terveyttä ja elämän mukavuutta. Nuoren aikuistuessa mahdollisuudet tehdä terveyteen liittyviä, itsenäisiä päätöksiä kasvavat. Valinnan mahdollisuuden lisäksi nuoren on kannettava vastuu valinnoistaan. Haastetta nuorten terveyden edistämiseen tuo se, että nuoren saattaa olla vaikeaa ymmärtää valintojensa seurauksia tulevaisuudessa. Lisäksi nuorelle

on usein ratkaisevampaa senhetkinen hyvä olo kuin tulevaisuuden terveydentilan pohdinta. (Storvik-Sydänmaa 2002, 15, 44 - 49.)

Nuorten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa viranomaisten toiminta. Viranomaisia ovat esimerkiksi koulu, terveydenhoitaja ja sosiaalityöntekijä. Viranomaiset voivat edistää nuorten terveyttä ja tehdä ennaltaehkäisevää työtä. Erityisen tärkeitä nuorelle ovat koulu ja siihen liittyvät asiat. (Storvik-Sydänmaa 2002, 61.)

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa nuorten terveyden edistämistä voidaan tehdä yksilövastaanottojen lisäksi esimerkiksi erilaisina ryhmätoimintoina, terveydenhoitajan tai lääkärin pitäminä oppitunteina sekä koulun terveystieteiden kampanjoina ja teemapäivinä (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola 2002, 100 - 103). Viitalan tutkimustuloksissa terveydenhoitajille oli tyypillistä pitää terveystiedon tunteja. Terveydenhoitajien näkemykset korostivat yksilöllisyyteen perustuvaa terveystieteiden opetusta. Terveydenhoitajien mielestä terveystiedon oppitunneilla voidaan käsitellä asioita yleisesti ja henkilökohtaisessa terveystarkastuksessa asiat kohdentuvat yksilötasolle. (Viitala 2002, 47 - 53.)

Terveydenhoitajien mielestä terveystiedossa pitäisi käsitellä vuosittain tietyt perusasiat, joita ovat esimerkiksi elämäntapaohjeet, terveys, sairaudet, kasvu ja kehitys (Viitala 2002, 47 - 53). Ravitsemuskasvatus on yksi kouluikäisten terveyden edistämisen keskeisistä teemoista. Ravitsemuskasvatuksella pyritään muun muassa lihavuuden ja syömishäiriöiden ehkäisyyn. (Pietilä ym. 2002, 100 - 103.)

3 RYHMÄOHJAUS TERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ

Työmenetelmänä ryhmäohjaus on yleistymässä terveydenhoitajan työssä (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 258). Tämän takia myös opinnäytetyössä hyödynnettiin kyseistä työmenetelmää. Terveellinen ruoka - teemapäivä sisälsi paljon ryhmäohjausta. Sekä luento että toiminnallinen osuus suunnattiin ryhmille, joissa oli 15 - 20 osallistujaa. Ryhmäohjausta varten on olemassa erikokoisia ja eri tarkoitusta varten muodostettuja ryhmiä (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 104).

Ryhmäohjauksessa on monia etuja. Yksilön näkökulmasta se voi olla jopa yksilöohjausta tehokkaampi tapa edistää terveyttä. Pelkästään ryhmässä oleminen voi olla osallistujille positiivinen ja tärkeä kokemus. (Kyngäs ym. 2007, 104.) Lisäksi ryhmän jäsenet tarjoavat vertaistukea toisilleen (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 87). Ryhmäohjaukseen osallistujilla on mahdollisuus vuorovaikutukselliseen oppimiseen, sosiaaliseen tukeen ja kontaktien luomiseen. Sosiaaliset taidot lisääntyvät ryhmätoiminnan lomassa. Lisäksi se vahvistaa osallistujan tietoa siitä, millaisena toiset hänet näkevät. Eräs olennainen ryhmäohjauksen etu on taloudellisuus, sillä ohjaus voidaan antaa samaan aikaan monelle osallistujalle (Haarala ym. 2008, 259; Kyngäs ym. 2007, 104; Vänskä ym. 2011, 92.)

Etujen lisäksi ryhmäohjauksessa on myös haasteita. Joskus on esimerkiksi haastavaa luoda ryhmään positiivinen ja avoin ilmapiiri. Ryhmässä oleminen ei lisää osallistujien hyvinvointia, jos ryhmässä on huono ilmapiiri. On normaalia, että ryhmän jäsenille kehittyy erilaisia rooleja. Haastavaksi tämä tilanne kuitenkin muodostuu, mikäli jonkun rooli estää toista toimimasta ryhmässä. On myös mahdollista, että tietty rooli häiritsee ryhmän tavoitteiden toteutumista. (Vänskä ym. 2011, 92 - 93.) Toisaalta on hyvä, että ryhmäohjauksessa on haasteita. Haasteiden avulla ohjaustyön laatuvaatimukset asetetaan korkealle (Haarala ym. 2008, 261). Teemapäivänä haasteena oli ryhmäläisten mielenkiinnon säilyttäminen aiheessa. Välillä ohjaajien oli huomautettava opiskelijoiden välisestä kuiskuttelusta ja pyydettyä heitä keskittymään aiheeseen, sillä keskustelu saattoi häiritä muita opiskelijoita.

Teemapäivän molemmissa osuuksissa toimi kaksi ohjaajaa. Kyngäksen ym. (2007) mukaan ryhmässä on aina vähintään yksi ohjaaja. Ryhmäohjaajalla tulee olla tietoa ryhmädynamiikasta ja -ohjauksesta. Lisäksi ohjaajalta vaaditaan käytännön järjeä ja vuorovaikutustaitoja. (Kyngäs ym. 2007, 107 - 108.) Ohjaaja on vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa silloinkin, kun hän ei ole suorassa kontaktissa ryhmän jäseniin. Tällainen tilanne on esimerkiksi ohjauksen suunnitteluvaihe. Ohjausprosessi koostuu aina kolmesta eri vaiheesta: ohjauksen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. (Marttila, Pokki & Talvitie-Kella 2008, 76.) Nämä kolme vaihetta näyttäytyivät selvästi myös teemapäivän ohjausprosessissa.

Ohjaajalla on mahdollisuus vaikuttaa ryhmässä viihtymiseen. Ohjaajan vastuulla on, että kaikilla ryhmän jäsenillä on hyvä ja turvallinen olo ryhmässä. Aluksi on tärkeää osoittaa ryhmän osallistujille, että he ovat tervetulleita ryhmään. (Vänskä ym. 2011, 98.) Teemapäivänä oletettiin, että osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan, koska he olivat samassa opiskelijaryhmässä. Ohjaajat eivät kuitenkaan tunteneet teemapäivään osallistujia, joten teemapäivän osuudet aloitettiin ohjaajien esittäytymisellä. Tämä vahvisti kenties ryhmien jäsenten turvallisuuden tunnetta. Luotettavan ilmapiirin luomisen lisäksi ryhmäohjauksessa on tärkeää muistaa myönteinen puhetapa, leikkisyys ja hymy, joilla on vaikutusta ryhmän positiiviseen ilmapiiriin (Vänskä ym. 2011, 100).

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Laadullisen ja määrällisen opinnäytetyön lisäksi ammattikorkeakouluissa on mahdollista tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Käytännössä toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai järjestäminen. Terveystieteiden työhön kuuluu ryhmien ohjaamista ja asiakkaiden neuvomista, minkä vuoksi haluttiin tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Ala ja kohderyhmä vaikuttavat toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaan, joka voi olla esimerkiksi tapahtuma, perehdyttämisorja, kotisivut, näyttely tai teemaviikko. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tässä tapauksessa toteutusmuotona oli teemapäivä.

Kuten muiltakin opinnäytetöiltä, niin myös toiminnalliselta opinnäytetyöltä vaaditaan työelämälähtöisyyttä, käytännönläheisyyttä ja tutkimuksellisuutta. On suositeltavaa, että toiminnallisella opinnäytetyöllä on toimeksiantaja, koska siinä tapauksessa opinnäytetyö mahdollistaa oman osaamisen esille tuomisen hyvin myös työelämässä. Opinnäytetyön työelämälähtöisyyden mahdollisti toimeksiantajana ollut Päijät-Hämeen Hyvä -hanke. Opiskelijan vastuullisuus omassa opinnäytetyöprosessissaan lisääntyy, kun opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. Lisäksi opiskelijan projektinhallintataidot, kuten suunnitelman tekeminen ja tiimityöskentely, kehittyvät. Aina toimeksiantaja ei ole varsinainen työnantaja. Vaihtoehtoisesti toimeksiantaja voi tulla opinnäytetyöprosessiin mukaan esimerkiksi opiskelijan harrastustoiminnan kautta. (Vilka & Airaksinen 2003, 10, 16 - 17, 19.)

Toiminnalliset opinnäytetyöt muistuttavat usein projekteja. Niissä on kuitenkin se ero, että opinnäytetyössä näkyy tutkimuksellisuus. Ratkaisut tulee tehdä perustellusti ja omaa toimintaa pitää arvioida. Teemapäivän arviointi toteutui opiskelijoilta kerätyn palautteen, itsearviointin ja opettajilta saadun palautteen avulla. Sen sijaan projekteille tutkimuksellinen ote on harvoin ominaista. On kuitenkin hyvä, jos opiskelijalla on kokemusta projektityöskentelystä ennen ryhtymistä toiminnallisen opinnäytetyön tekoon. Tässä tapauksessa on mahdollista saada uutta tietoa ja taitoa jo olemassa olevan lisäksi. Samalla tavalla opinnäytetyön aihepiirin muodostumisen taustalla ovat aikaisemmista opinnoista ja työharjoittelusta saadut tiedot ja taidot. (Vilka & Airaksinen 2004, 16, 33.)

Kun toiminnallista opinnäytetyötä aletaan suunnitella, on aiheen ideointi tärkeää. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat sen kiinnostavuus ja ajankohtaisuus. Ravitsemusaiheiselle ohjaukselle oli tarvetta nuorten keskuudessa. Kannattaakin valita sellainen aihe, joka ennen kaikkea motivoi tekemään opinnäytetyötä. On myös erityisen hienoa, jos opinnäytetyön aihe on ajankohtainen. Lisäksi aihetta valitessaan opiskelijan on syytä kiinnittää huomiota siihen, missä koulutusohjelmassa hän opiskelee ja mitä hänen opintoihinsa kuuluu. Kun aihe on valittu, on aika tehdä toimintasuunnitelma. Tässä vaiheessa etsitään aiheeseen liittyvää lähdemateriaalia ja pohditaan, mikä olisi kohderyhmä. Ennen teemapäivää ja raportin kirjoittamista laadittiin opinnäytetyön ja teemapäivän suunnitelma. Lisäksi muodostetaan opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet. Kriteerinä on, että toiminnallisen opinnäytetyön avulla alalle luodaan jotakin uutta. (Vilka & Airaksinen 2003, 23 - 24, 27.)

5 TERVEELLINEN RUOKA -TEEMAPÄIVÄ

Terveellinen ruoka -teemapäivä järjestettiin 19.1.2012. Teemapäivään osallistuivat Koulutuskeskus Salpauksen ensimmäisen vuoden datanomi- ja merkonomiopiskelijat. Osallistujia arvioitiin olevan yhteensä noin 150 henkilöä; kuusi ryhmää, joista jokaisessa olisi 25 henkilöä. Jokaiselle opiskelijaryhmälle varattiin lukujärjestykseen kaksi tuntia aikaa teemapäivään osallistumiseen. Opiskelijat osallistuivat ensin luennolle, jossa käsiteltiin opiskelijalähtöisesti ravitsemukseen liittyviä teemoja. Sitten oli 15 minuutin tauko, jonka jälkeen opiskelijat siirtyivät toiminnalliseen osuuteen. Molempiin osioihin varattiin 45 minuuttia aikaa.

5.1 Teemapäivän käytännön järjestelyt

Teemapäivä järjestettiin Ståhlberginkatu 4A:ssa Koulutuskeskus Salpauksen tiloissa. Toteutusta varten oli varattu kaksi erillistä tilaa. Teemapäivän aikataulua laadittaessa huomioitiin opiskelijoiden ja järjestäjien ruokailu sekä tauot. Teemapäivän järjestäjille varattiin aikaa ryhmien välillä, jotta he ehtisivät valmistautua seuraavaa luentoa tai toiminnallista osuutta varten.

Tehtäväjaosta sovittiin etukäteen. Luennon pitäjinä toimivat Hiltunen ja Kiskola. Toiminnallisesta osuudesta puolestaan vastasivat Isaksson ja Pyykkö. Teemapäivän suunnittelun ja sujumisen kannalta oli helppointa, että samat henkilöt pitivät luentoa tai toiminnallista osuutta koko päivän ajan. Tällöin luennon/toiminnallisen osuuden järjestäjät pystyivät perehtymään osa-alueisiinsa tarkemmin ja kehittämään osaamistaan päivän mittaan. Päivän eteneminen luennon sekä toiminnallisen osuuden osalta suunniteltiin yhdessä.

Ennen ensimmäisen luennon alkua pöydät siirrettiin seinustoille ja tuolit luokan keskelle riveihin. Näin luokka sai uuden ilmeen. Normaalista poikkeavan näköinen ja viihtyisä luokka sopi teemapäivään. Kun pöydät siirrettiin luokan seinustoille, opiskelijat pystyivät konkreettisesti istumaan lähempänä valkokangasta. Luokan seinille ripustettiin julisteita, jotka oli saatu Sydänliitolta. Toiminnallisen osuuden luokassa (KUVA 1) pulpetit oli jaettu neljään pöytäryhmään, ja luokan sivulle oli asetettu pöytä elintarvikenäyttelyä varten.

Seinille oli asetettu värikkäitä hedelmien kuvia, jotta luokka näyttäisi viihtyisämmältä. Molempien luokkien oviin laitettiin kyltit, joissa luki Terveellinen ruoka -teemapäivä. Näin opiskelijat osasivat tulla oikeisiin luokkiin.



Kuva 1: Toiminnallisen osuuden luokka

5.2 Luento

Luennon teemoiksi valittiin ravitsemussuositukset, terveellinen ja edullinen opiskelijaruoka, mehu-, energia- ja virvoitusjuomat, grilli- ja pikaruoka sekä välipalat. Teemat muotoutuivat tutustuttaessa tutkittuun tietoon nuorten ravitsemustottumuksista.

Ravitsemussuosituksista puhuttaessa opiskelijoille kerrottiin viitteellisestä energiankulutuksesta, säännöllisestä ruokarytmistä ja lautasmallista. Ravitsemussuositukset valittiin luentoan, koska opinnäytetyön tietoperustaan perehdyttäessä huomattiin, että monet nuorten ravitsemustottumukset kaipaavat parannusta.

Terveellinen ja edullinen opiskelijaruoka -teema puolestaan sisälsi esimerkkejä tuotteista, jotka ovat edullisia ja terveellisiä. Lisäksi ohjaajien kokemusten perusteella koottiin vinkkejä, miten voi syödä terveellisesti ja edullisesti. Teema valittiin luentoan, koska Salpauksen liiketalouden alan koulutuspäällikkö toivoi

tätä aihetta. Opiskelijan ravitsemuksen ongelmia voivat olla taloudellisen niukkuuden ja ruoanlaittotaidon tai -mahdollisuuksien puutteesta johtuva ruokailun yksipuolistuminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 125). Viitalankin tutkimuksen tulokset osoittavat, että taloudellisuuskasvatus, rahan käyttö ja kulutus ovat osa elämäntapaohjeistusta. Tutkimuksen mukaan elämäntapaohjeistus taas kuuluu koululaisten terveyden edistämiseen. (Viitala 2002, 37.)

Mehu-, energia- ja virvoitusjuomat -teemaa käsiteltäessä kerrottiin kyseisten tuotteiden käyttösuosituksista ja sokeripitoisuudesta. Lisäksi vertailtiin energia- ja urheilujuomia. Vertailussa nostettiin esille esimerkiksi pitkäketjuiset hiilihydraatit sekä energia- ja urheilujuomien vaikutus hampaisiin. Mehu-, energia- ja virvoitusjuomat liitettiin luentoan, koska opiskelijoiden virvoitusjuomien kulutus on suurta. Erityisesti poikien virvoitusjuomien käyttö on Peltolan, Tahvosen ja Luomalan (2008) tutkimuksen mukaan huolestuttavaa. Vaasan yliopistossa tehty tutkimus osoitti, että 9-luokkalaisista pojista 63 % joi limonadia vähintään kahtena päivänä viikossa, tytöistä vain kolmasosa. Pojat joivat välipaloillaan virvoitusjuomia, etenkin sokeroituja limonadeja, energia- ja urheilujuomia sekä kahvia ja teetä tyttöjä useammin. (Peltola, Tahvonen & Luomala 2008, 38 - 39.)

Grilli- ja pikaruokaosiossa vertailtiin kuvien avulla eri grilli- ja pikaruokien energiapitoisuuksia. Opiskelijoita haluttiin myös muistuttaa mahdollisuudesta valmistaa kotipikaruokaa. Grilli- ja pikaruoka -teema valittiin luentoan, koska Peltolan ym. (2008) tutkimuksen mukaan pojat söivät välipaloillaan tyttöjä enemmän leikkeleitä, makkaraa, perunalastuja, grilli- ja pikaruokaa sekä eineksiä (Peltola ym. 2008, 38 - 39).

Välipalateemassa näytettiin kuvan avulla, miten terveellinen välipala koostetaan. Terveellistä ja epäterveellistä välipalaa vertailtiin kuvien avulla ja hyvistä välipaloista annettiin esimerkkejä. Välipalateema valittiin osaksi luentoan, koska tutkimuksien mukaan nuorten välipalojen syömisessä on parantamisen varaa. Esimerkiksi Luovan ym. (2010) raportin mukaan lukuvuonna 2004/2005 epäterveellisten välipalojen syöminen kouluissa vähentyi, mutta sen jälkeen muutosta ei ole tapahtunut kumpaankaan suuntaan. Vuosina 2008/2009 opiskelijoista 31 % söi epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikon

aikana. (Luopa ym. 2010, 31.) Peltolan ym. (2008) tutkimuksessa selvisi myös, että pojat nauttivat epäterveellisiä välipaloja tyttöjä useammin. Tutkimukseen osallistuneet koululaiset valitsivat kuitenkin välipalaksi pääasiassa terveellisiä ja ravitsevia ruokia, kuten leipää, hedelmiä, vihanneksia ja jogurttia. Tytöt söivät poikiin verrattuna useammin hedelmiä ja vihanneksia. (Peltola ym. 2008, 38 - 39.)

Luennon alussa opiskelijoita kehoitettiin esittämään kysymyksiä, jotta tunnin aikana saataisiin keskustelua aikaiseksi. Luennosta tehtiin mahdollisimman osallistava, koska tutkimustulosten mukaan osallistavat ja toiminnalliset oppimismenetelmät ovat vaikuttavia. Hyvänä esimerkkinä toimii Viitalan (2002) tutkimus, jonka mukaan nuoret arvostavat vaihtelevia terveystieteiden toteutustapoja sekä nuorten omien kokemusten ja mielipiteiden kysymistä. (Viitala 2002, 24 - 26.)

Luennon runkona oli Power Point -esitys, joka sisälsi paljon Sydänliitolta saatuja havainnollistavia kuvia. Luennon aikana opiskelijoille esitettiin paljon teemoihin liittyviä kysymyksiä. Tällä tavalla pyrittiin osallistamaan opiskelijoita. Power Point -esityksessä näytettiin valokuvat terveellisestä ja epäterveellisestä ruokakorista sekä niiden maksutositteista.

Luennon aikana opiskelijoille jaettiin kasvustesti, joka oli saatu opinnäytetyön tekijöiden omaan koulutukseen liittyvältä oppitunnilta ja Sydänliiton syömistottumustesti. Molempien testien käyttöön oli saatu lupa. Syömistottumustestissä kartoitettiin syömistapoja ja kasvustestissä testattiin, kuinka monta annosta kasviksia opiskelijat syövät päivässä. Kumpaakaan testeistä ei kerätty takaisin. Tarkoitus oli, että opiskelijat tekevät testit itseään varten, heräävät ajattelemaan omia syömistottumuksiaan ja huomaavat, onko omassa ruokavaliossa parantamisen varaa.

Terveellinen ja edullinen opiskelijaruoka -osion aikana opiskelijoille jaettiin Sydänliiton Lue pakkausmerkinnöistä -kortit. Kortit sisälsivät suosituksia eri elintarvikkeiden ravintoainesisällöistä. Luennon päätyttyä opiskelijoille tarjottiin miniporkkanoita. Lisäksi luentoluokassa oli tarjolla Sydänliiton materiaalia, jota opiskelijat saivat halutessaan ottaa itselleen. Materiaali sisälsi erilaisia testejä ja esitteitä, esimerkiksi tietoa Sydänmerkistä.

5.3 Toiminnallinen osuus

Toiminnallinen osuus koostui elintarvikenäyttelyyn tutustumisesta, 2. tyypin diabetes -riskin arvioimisesta vyötärönympäryksen perusteella, välipalasmoothien valmistuksesta, ravitsemusaiheisten väittämien pohtimisesta ja palautekyselyyn vastaamisesta. Terho kirjoittaa teoksessa *Terveysneuvonta* (2003), että kyselytutkimukset osoittavat nuorten haluavan terveyteen liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Nuoret pitävät koulujen terveystasvatusta liian vähäisenä ja vanhanaikaisena, heidän mielestä terveystasvatusta on oltava hauskaa. Terveyden edistämisen vaikuttavuus riippuu paljon tavasta, jolla se toteutetaan. Terveystasvatusta tulee suhtautua nuoriin kunnioittavasti ja otettava heidät huomioon. Viitalan tutkimuksessa ilmenee, että myös terveydenhoitajat kokevat erilaisten teemapäivien, ryhmätöiden, pelien ja draamojen olevan toimivia menetelmiä. Luentoja parempana koettiin visuaaliset menetelmät, esimerkiksi videot ja tietokone. (Terho 2003, 777; Viitala 2002, 47 - 54.) Toiminnallisen osuuden tarkoituksena oli poiketa luentomaisesta terveystasvatuksesta. Osuus suunniteltiin osallistavaksi; terveystasvatusta käsiteltiin pohtimalla (ravitsemusaiheiset väittämät), tekemällä (smoothien valmistus) ja visuaalisesti hahmottamalla (elintarvikenäyttely).

Aluksi ohjaajat esittäytyivät ja kertoivat tunnin sisällön pääpiirteittäin. Kaksi pöytäryhmää tutustui elintarvikenäyttelyyn (KUVA 2) ja toiset kaksi ryhmää arvioi tyypin kaksi diabetes -riskiä mittaamalla vyötärönympäryksensä. Tämän jälkeen ryhmät vaihtoivat paikkoja. Elintarvikenäyttelyssä vertailtiin suolan, sokerin ja rasvan määriä eri tuotteissa. Vertailussa oli esimerkiksi sipsi- ja karkkipussi, tuoremehutölkki, limonadipullo ja valmisruokia. Näyttelyn yhteydessä oli esillä päivittäiset suositukset suolan, sokerin ja rasvan saantimääristä.



Kuva 2: Elintarvikenäyttely

Seuraavana vuorossa oli smoothiereseptiin (LIITE 1) tutustuminen ja sen valmistaminen. Osa raaka-aineista oli valmiiksi jaettu pöytiin ja osan (mustikat, jogurtti) ryhmät hakivat ohjaajilta (KUVA 3 ja 4). Jokainen ryhmä valmisti oman välipalasmoothien ohjaajien avustuksella, minkä jälkeen opiskelijat pääsivät syömään tekemänsä smoothiet. Lisäksi jokainen opiskelijoista sai smoothiereseptin itselleen, jotta he voisivat valmistaa kyseistä välipalaa myös kotona.



Kuva 3: Smoothien valmistamiseen tarvittavat välineet

Smoothien syömisen lomassa jokainen pöytäryhmä sai oman terveystaitamisen, jota he saivat hetken aikaa pohtia ryhmässä. Tämän jälkeen aihetta käsiteltiin yhteisesti. Terveystaitamii olivat: suklaa parantaa sydänsurut, karppaaminen kannattaa, pikaruoka pulskistaa ja valmisruuat ovat pahasta. Ohjaajat kertoivat, että vaittamii ei ole yksiselkoisia vastauksia. Tarkoituksena oli saada opiskelijat miettimään ja keskustelemaan ajankohtaisista asioista ravitsemukseen liittyen.

Lopuksi opiskelijat täyttivät palautekyselyn (LIITE 2), jossa he arvioivat teemapäivän toteutumista ja hyödyllisyyttä. Ohjaajat antoivat suullisen ohjeistuksen palautekyselyyn vastaamisesta ja kertoivat esimerkiksi kyselyn käyttötarkoituksesta ja vastaamistavasta. Opiskelijat palauttivat kyselyt palautelaatikoon nimettöminä.



Kuva 4: Smoothien valmistus

6 ARVIOINTI

Opinnäytetyö lähti hitaasti liikkeelle keväällä 2011 tietoperustaan tutustumalla. Toimeksianto oli epäselvä; aluksi tarkoituksena oli pitää pelkästään kahden tunnin luento isolle ryhmälle ja kohderyhmän oli tarkoitus olla nuoret miehet. Suunnitteluvaihe saatiin kunnolla käyntiin vasta syksyllä 2011, koska osallistujamäärästä ja tiloista ei ollut tietoa, kuten ei teemapäivän ajankohdastakaan. Opinnäytetyön tarkoitukseksi muotoutui lopulta pitää teemapäivä, joka oli tarkoitettu sekä nuorille naisille että miehille ja käsitti luennon lisäksi myös toiminnallisen osuuden. Koko kevään ja syksyn kestäneen epätietoisuuden vuoksi teemapäivän sisällön suunnitteluun ei jäänyt paljoa aikaa. Raportin kirjoittaminen aloitettiin heti teemapäivän jälkeen keväällä 2012. Suunniteltu julkaisuseminaariaika oli elokuussa, mutta raportin kirjoittaminen osoittautui ajateltua työläämmäksi. Alkusyksyn aikana julkaisuseminaarin ajankohdaksi päätettiin marraskuu 2012.

Ryhmänä toimittiin tehokkaasti koko opinnäytetyöprosessin aikana, mutta myös vastoinkäymisiä kohdattiin. Aikataulujen yhteen sovittaminen oli haastavaa ryhmän suuruuden vuoksi, minkä takia ajoittain oli kiirettä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Työnjaosta sopiminen antoi mahdollisuuden työskennellä myös itsenäisesti tai pareittain. Tämä helpotti tapaamisaikojen sopimista ja kirjoitustyötä. Erimielisyyksiäkin esiintyi, mutta ne saatiin ryhmän kesken keskustelemalla sovittua. Suurin syy erimielisyyksille oli alkuvaiheen epätietoisuus opinnäytetyön toteutuksesta.

Tietoperusta oli alusta lähtien koottu vastaamaan teemapäivän aiheita ja perustelemaan sen tarpeellisuutta ammattikouluikäisille nuorille. Tietoperustaa jouduttiin kuitenkin muokkaamaan kohderyhmän muuttuessa nuorista miehistä käsittämään miesten lisäksi myös naisia. Kohderyhmän muuttuminen helpotti hieman lähteiden löytämistä. Luennon teemat ja aiheet oli valittu vastaamaan kohderyhmän tarpeita, jotka nousivat esiin tutustuttaessa teoriatietoon. Suomalaisten ammattikouluikäisten nuorten ravitsemustottumuksista löytyi tietoa lähinnä kouluterveyskyselyistä. Terveellisen ruokavalion teoriatietona käytettiin lähinnä suomalaisia ravitsemussuosituksia. Lisäksi opinnäytetyön lähteinä käytettiin muun muassa tutkimuksia sekä kotimaasta että ulkomailta, pro graduja,

ammattikirjallisuutta ja yhtä väitöskirjaa, ja niitä löytyi yhteensä 26 kappaletta. Lähteinä käytettiin myös yhtä toissijaista lähdettä, sillä Terveys 2015 -ohjelmaa ei löydetty kokonaisuudessaan painettuna versiona eikä internetistä. Lähteiden etsinnässä käytettiin suurimmaksi osaksi NELLI-portaalia ja MASTO-hakua. Hakusanoina käytettiin esimerkiksi sanoja: terveellinen ruokavalio, nuorten ravitsemus ja nuorten terveystietäytyminen. Lähteiden valinnassa huomioitiin luotettavuus ja julkaisuvuosi.

6.1 Teemapäivä

Teemapäivänä kävijöitä oli tarkoitus olla 150 henkilöä, mutta paikalle saapui 99 opiskelijaa ja viisi opettajaa. Syitä opiskelijoiden poissaoloille ei tiedetä. Kävijämäärä ei kuitenkaan vaikuttanut opinnäytetyön onnistumiseen.

Kokonaisuudessaan teemapäivä sujui hyvin. Teemapäivän pitäjille jäi sellainen olo, että viimeiset osuudet sujuivat paremmin verrattuna päivän ensimmäisiin tunteihin. Tämän koettiin johtuvan siitä, että kokemus lisääntyi samojen asioiden toistamisen myötä.

Opettajien oli tarkoitus olla ryhmien mukana pitämässä järjestystä. Näin ei kuitenkaan tapahtunut jokaisen ryhmän kohdalla, mikä aiheutti ongelmia luennon ja toiminnallisen osuuden pitämisessä. Niiden ryhmien kohdalla, joissa opettajaa ei ollut, keskittyminen oli opiskelijoille huomattavasti hankalampaa ja ilmapiiri levottomampi. Luennon aikana jouduttiin muutaman kerran puuttumaan järjestyksenpitoon kehottamalla opiskelijoita keskittymään aiheeseen. Osuudet saatiin kuitenkin vedettyä onnistuneesti loppuun asti myös levottomien ryhmien kohdalla.

Teemapäivästä saatiin palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti hankkeen projektipäälliköltä ja Koulutuskeskus Salpauksen opinto-ohjaajalta. Palautteissa käsiteltiin pitkälti samoja asioita kuin opinnäytetyön tekijöiden kesken pohdittiin, kuten ajankäyttöä ja teemojen valintaa. Palautteet olivat pääasiassa positiivisia. Parannusehdotukseksi saatiin toiminnallisuuden lisääminen teemapäivän osioihin.

6.1.1 Luento

Luennon pitämiseen valmistauduttiin harjoittelemalla sitä ennen teemapäivää. Tämä osoittautui hyödylliseksi, koska harjoittelun ansiosta oli helpompi mennä luennoimaan opiskelijoille. Teemapäivän aikataulu (LIITE 3) oli tiukka ja harjoittelusta huolimatta luennon pitämiseen meni teemapäivänä enemmän aikaa kuin oli etukäteen ajateltu. Tästä opittiin, että käytännössä asiat eivät välttämättä toteudu suunnitelman mukaisesti. Osallistujia kehoitettiin esittämään halutessaan kysymyksiä luennon aikana ja muutamia kysymyksiä nousikin esille. Kävi ilmi, että kysymyksille ja niistä heränneelle keskustelulle oli varattu liian vähän aikaa. Kysymyksiin vastattiin, mutta tiukan aikataulun vuoksi pyrittiin siirtymään melko nopeasti luennon seuraaviin teemoihin, sillä kaikki teemat haluttiin saada käsitellyksi. Luennon pitäjille jäi tunne, että kysymysten ansiosta olisi saattanut syntyä lisää keskustelua. Tämän takia olisi ollut järkevää varata riittävästi aikaa myös vuorovaikutteiselle keskustelulle.

Luennon yhteydessä oli tarjolla Sydänliiton materiaalia, jota opiskelijat saivat halutessaan ottaa mukaansa. Harva otti materiaalia, minkä vuoksi jäätin pohtimaan, olisiko jotain voitu tehdä toisin. Materiaalin olisi voinut kenties jakaa opiskelijoille luennon aikana. Lisäksi pohdittiin, oliko materiaali nuorille suunnattua ja heitä kiinnostavaa. Tarjolla oli myös miniporkkanoita, jotka sen sijaan olivat opiskelijoiden suosiossa. Miniporkkanoiden tarjoaminen osoittautui siis käyttökelpoiseksi ideaksi.

Opiskelijoilta saadusta palautteesta kävi ilmi, että osalle opiskelijoista luento ei herättänyt ajatuksia omaan ruokavalioon liittyen. Perusteluna tälle oli muun muassa se, että luennolla käsitellyistä asioista oli puhuttu paljon jo ennen teemapäivää. Tämän vuoksi pohdittiinkin, oliko luennon avulla tarpeellista käsitellä ravitsemukseen liittyviä perusasioita. Palautteesta selvisi myös, että tietoa ajankohtaisista aiheista, kuten lisäaineista, toivottiin parannusehdotuksena.

6.1.2 Toiminnallinen osuus

Toiminnallinen osuus oli suurimmalta osin onnistunut. Osuudessa oli kuitenkin epävarmuustekijöitä, kuten elintarvikenäyttelyn kiinnostavuus, opiskelijoiden

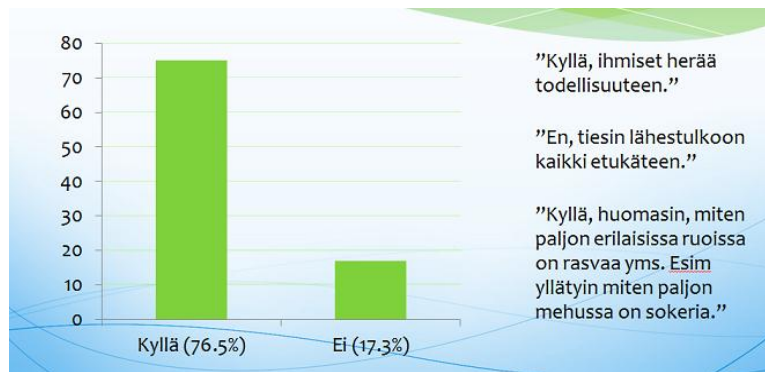
aktiivisuus, heidän kiinnostuksensa teemapäivän aiheisiin ja ajankäyttö. Myös raaka-aineiden määrä arvelutti. Niitä kuitenkin riitti hyvin joka ryhmälle, sillä arvioidusta kävijämäärästä vain noin kaksi kolmasosaa saapui paikalle. Ensimmäisen ryhmän kohdalla todettiin, ettei toiminta mennyt suunnitelman mukaisesti. Opiskelijat eivät innostuneet tutkimaan elintarvikenäyttelyä, koska siihen tutustuminen oli vapaaehtoista. Ennen seuraavan ryhmän alkua toiminnallisen osion kulku suunniteltiin uudelleen, esimerkiksi aiheiden käsittelyjärjestystä muutettiin ja elintarvikenäyttelyyn tutustumisesta tehtiin pakollista. Uusi järjestys osoittautui toimivaksi. Opiskelijoiden aktiivisuus vaihteli ryhmittäin ja aihe selvästi kiinnosti osaa opiskelijoista.

Toiminnallinen osuus oli liian lyhyt verrattuna käytettävissä olevaan aikaan; esimerkiksi smoothien tekoon oli varattu liikaa aikaa. Osuus perustui suurimmaksi osaksi opiskelijoiden kiinnostuksen kohteisiin ja ajankäyttöön eri osioissa, minkä vuoksi osuutta ei voitu harjoitella etukäteen. Näin ollen etukäteen ei voitu tietää, kauanko opiskelijat käyttävät aikaa esimerkiksi elintarvikenäyttelyyn tutustumiseen. Jälkeenpäin ajateltuna osan luennosta olisi voinut siirtää toiminnalliseen osuuteen, jotta aikataulullisesti osuudet olisivat olleet tasavertaiset.

6.2 Tavoitteiden saavuttaminen

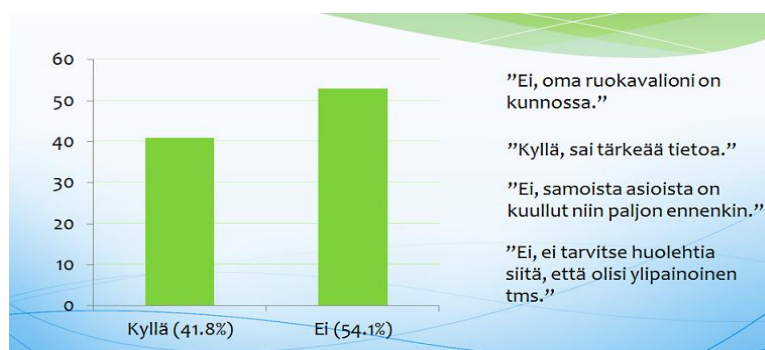
Opinnäytetyöllä oli kaksi tavoitetta, joista molemmat olivat mahdollisia toteuttaa. Ensimmäisenä tavoitteena oli jakaa ravitsemustietoa Koulutuskeskus Salpauksen ensimmäisen vuoden merkonomi- ja datanomiopiskelijoille. Tavoitteeseen pyrittiin pitämällä ravitsemusaiheinen luento ja rakentamalla elintarvikenäyttely. Arviointimenetelmänä käytettiin kirjallisen ja suullisen palautteen keräämistä.

Tulosten perusteella suurin osa opiskelijoista koki teemapäivän hyödylliseksi (KUVIO 1). Näin ollen voisi ajatella, että teemapäivän järjestäminen kannatti ja samankaltaista toimintaa voisi järjestää jatkossakin. Vastauksien pohjalta pääteltiin myös, että teemapäivä oli suunniteltu kohderyhmälle sopivaksi. Etukäteen oletuksena oli, että kaikki eivät koe hyötyvänsä teemapäivästä, sillä se sisälsi paljon perustietoa ravitsemuksesta. Teemapäivään haluttiin kuitenkin tuoda perusteita terveellisestä ruokavaliosta kertauksen vuoksi.



Kuvio 1: Koitko teemapäivän hyödylliseksi?

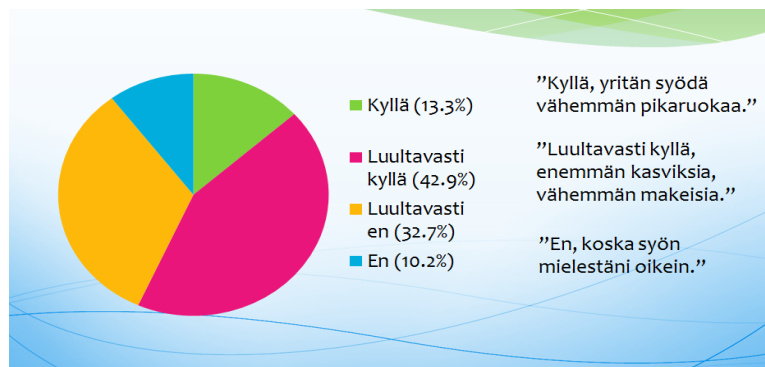
Opiskelijoista vajaa puolet ilmoitti luennon herättäneen ajatuksia omaan ruokavalioon liittyen (KUVIO 2). Luennon sisältöä olisi voinut miettiä tarkemmin nuorille sopivaksi, esimerkiksi ajankohtaisia ravitsemuskysymyksiä olisi voinut pohtia enemmän. Tuloksien perusteella voisi kuitenkin ajatella, että luento oli hyödyllinen, sillä osa koki saaneensa tärkeää tietoa. Kohderyhmän laajuuden vuoksi haluttiin käsitellä aiheita, jotka koskettaisivat kaikkia. Mikäli perustietoa ravitsemuksesta ei olisi käsitelty luennossa, nuorten ravitsemustietous olisi saattanut jäädä puutteelliseksi.



Kuvio 2: Herättikö luento ajatuksia omaan ruokavalioosi liittyen?

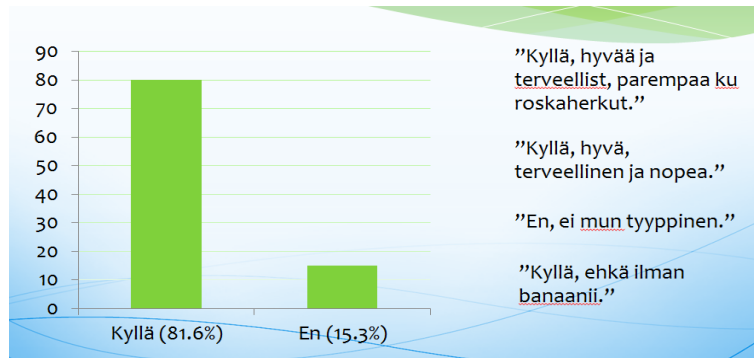
Kysymykseen ”Aiotko tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota ruokatottumuksiisi?” noin 13 % opiskelijoista vastasi ”kyllä” ja vajaa puolet

”luultavasti kyllä” (KUVIO 3). Tuloksesta voi päätellä, että teemapäivän avulla onnistuttiin saamaan nuoret pohtimaan omia ruokatottumuksiaan ja sitä kautta vaikuttamaan hyvinvointiinsa. Sen sijaan opiskelijoista noin kolmasosa vastasi kysymykseen ”luultavasti en” ja noin 10 % puolestaan ei aio kiinnittää enempää huomiota ruokatottumuksiinsa. Tuloksen pohdittiin johtuvan siitä, että osa nuorista syö jo terveellisesti.



Kuvio 3: Aiotko tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota ruokatottumuksiisi?

Smoothie osoittautui mieluisaksi välipalavaihtoehdoksi, sillä suurin osa voisi kuvitella tekevänsä smoothien myös vapaa-ajallaan (KUVIO 4). Osa koki smoothien helpoksi ja nopeaksi valmistaa, myös sen terveellisyydestä saatiin positiivista palautetta. Näin ollen välipalavalinta oli onnistunut. Vain noin 15 % ei ajatellut tekevänsä smoothieta vapaa-ajallaan. Tämän ajateltiin johtuvan siitä, että ruoka-aineet eivät miellyttäneet osaa nuorista.



Kuvio 4: Voisitko kuvitella tekeväsi vapaa-ajallasi smoothien?

Toisena tavoitteena oli, että opinnäytetyön tekijät saisivat valmiuksia edistää ravitsemustietoutta. Tämäkin tavoite koettiin saavutetuksi, koska opinnäytetyön tekijöiden oma tietoperusta ravitsemuksesta kasvoi ja teemapäivän aikana saatiin kokemusta ravitsemustietouden jakamisesta.

6.3 Hyödynnettävyys ja kehittämis ehdotukset

Teemapäivästä saadun palautteen pohjalta olisi toivottavaa, että samantapaisia teemapäiviä järjestettäisiin jatkossakin. Opiskelijat toivoivat lisää tietoa ajankohtaisista aiheista, kuten lisäaineista ja erilaisista ruokavalioista. Päivän aikana myös karppaus nousi monesti puheenaiheeksi. Tällaisia ajankohtaisia aiheita kannattaisi nostaa esille, mikäli ravitsemusaiheisia teemapäiviä järjestetään jatkossa. Lisäksi opiskelijoilta saadussa palautteessa toivottiin myös lisää teemapäiviä eri aiheista. Tällaisia aiheita voisivat olla esimerkiksi liikunta, uni ja lepo, seksuaalikasvatus, mielen hyvinvointi, mediakasvatus sekä päihteet ja nautintoaineet. Teemapäivissä voitaisiin hyödyntää samaa runkoa kuin tässä opinnäytetyössä, eli teoriaosuus ja siihen pohjaava toiminnallinen osuus.

Opinnäytetyön pohjalta yksi ryhmäläisistä lähti työstämään välipalaopasta terveydenhoitotyön kehittämistehtävänä. Idea välipalaoppaaseen nousi smoothien suosiosta ja halusta kehittää lisää terveellisiä välipaloja.

Elintarvikenäyttely kiinnosti monia opiskelijoita teemapäivän aikana, jonka jälkeen se siirtyi Koulutuskeskus Salpauksen terveydenhoitajan vastaanottoaulaan nähtäväksi. Myöhemmin näyttely jaettiin osiin ja toimitettiin eri terveydenhoitajien käyttöön Lahden alueella. Elintarvikenäyttelyn ideaa hyödynnettiin myöhemmin myös Päijät-Hämeen Hyvä -hankkeen Elämän eväät -projektissa. Elintarvikenäyttelyn suosion vuoksi niitä olisi hyvä koota esille jatkossakin esimerkiksi koulujen auloihin.

LÄHTEET

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim). 2005. Ravitsemustiede. Jyväskylä: Duodecim.

Giskes, K., Patterson, C., Turrell, G. & Newman, B. 2005. Health and nutrition beliefs and perceptions of Brisbane adolescents. *Nutrition and Dietetics* 62/2005, 69 - 75.

Grekk, K. 2008. Terveystieteen edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma. Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta [viitattu 16.5.2012]. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18939/URN_NBN_fi_jyu-200809225754.pdf?sequence=1

Haapalahti, M. 2005. Nutrition, Gastrointestinal Food Hypersensitivity and Functional Gastrointestinal Disorders in Schoolchildren and Adolescents. Kuopion yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 366 [viitattu 18.5.2012]. Väitöskirja. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-27-0463-3/urn_isbn_951-27-0463-3.pdf

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystieteen osaaminen. Helsinki: Edita.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Laitinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.

Kainulainen, K. 2009. Ravintoa keholle, ruokaa mielelle – vertailututkimus pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksista kotona ja koulussa. Helsingin yliopisto, Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Klen, I. 2005. Ammattioppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäntilannetta. Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Lahden ammattikorkeakoulu. 2011. Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät [viitattu 28.9.2011]. Saatavissa:

<http://www.lamk.fi/sosiaalijaterveys/tutkimus/hankkeet/nuoretmiehet.html>

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000 - 2009. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Marttila, N., Pokki, K. & Talvitie-Kella, T. 2008. Ammattina ryhmän ohjaaminen – ohjausprosessi ryhmänohjaajien kokemana ja kertomana. Tampereen yliopisto, Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Finravinto 2007 -tutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008 [viitattu 17.6.2012]. Saatavissa:

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b23.pdf

Peltola, A., Tahvonen, R. & Luomala, H. 2008. Tehostetun ravitsemuskasvatuksen vaikuttavuus lasten ja nuorten ruokatottumuksiin ja ruisleivän käyttöön. Vaasan yliopiston julkaisuja. Selvityksiä ja raportteja 147.

Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. 2002. Terveiden edistäminen / Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Helsinki: EDITA.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Storvik-Sydänmaa, S. 2002. Terveyskasvatusvideoiden kuva nuorten terveydestä. Tampereen yliopisto, Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Terho, P. 2003. Terveysneuvonta. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Helsinki: Duodecim.

Terveyden edistämisen politiikkaohjelma, Sitra ja Terveyden edistämisen keskus ry. 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 29.9.2011]. Saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/terveyden_ja_hyvinvoinnin_edistaminen

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Prima Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2012. D-vitamiinivalmisteet [viitattu 7.8.2012]. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erityisohjeet_ja_rajotukset/

Viitala, A. 2002. Terveystieto ja koululaisen terveyden edistäminen kouluterveydenhoitajan näkökulmasta. Tampereen yliopisto, Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

Mustikkasmoothie kahdelle

2 dl luonnonjogurttia

banaani

1 dl pakastemustikoita

1 rkl hunajaa

(leseitä)

Sekoita ainekset keskenään sauvasekoittimella. Halutessasi voit lisätä smoothien sekaan esimerkiksi leseitä, joista saat tärkeitä kuituja.

Ravintoarvot koko annoksessa:	
Energiaa (kcal)	250
Hiilihydraatit	40g
Proteiini	10g
Rasva	6g

+kuituja leseistä

Ravintoarvojen lähde: Fineli

Palautekysely (Ympyröi mieleinen vaihtoehto)

1. Kuinka onnistunut Terveellinen ruoka -teemapäivä oli mielestäsi?
 - a. hyvin onnistunut
 - b. melko hyvin onnistunut
 - c. en osaa sanoa
 - d. melko huonosti onnistunut
 - e. huonosti onnistunut

2. Kuinka paljon sait luennolta uutta tietoa terveellisestä ravinnosta?
 - a. paljon
 - b. melko paljon
 - c. jonkin verran
 - d. melko vähän
 - e. vähän

3. Voisitko kuvitella tekeväsi vapaa-ajallasi smoothien?
 - a. kyllä
 - b. en

Perustelut vastauksellesi:

4. Aiotko tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota ruokatottumuksiisi?
 - a. kyllä
 - b. luultavasti kyllä
 - c. en osaa sanoa
 - d. luultavasti en
 - e. en

5. Ruusut/risut: Mitä muuta olisit toivonut teemapäivältä? Olitko tyytyväinen päivän sisältöön? Olisiko sinulla parantamishdotuksia päivän suhteen?

Kiitos antamastasi palautteesta!

Teemapäivän aikataulu

- Ryhmä 1 klo 08.15 - 09.00 luento
klo 09.15 - 10.00 toiminnallinen osuus
- Ryhmä 2 klo 09.15 - 10.00 luento
klo 10.15 - 11.00 toiminnallinen osuus
- Ryhmä 3 klo 10.15 - 11.00 luento
klo 11.30 - 12.15 toiminnallinen osuus
- Ryhmä 4 klo 11.30 - 12.15 luento
klo 12.30 - 13.15 toiminnallinen osuus
- Ryhmä 5 klo 12.30 - 13.15 luento
klo 13.30 - 14.15 toiminnallinen osuus
- Ryhmä 6 klo 13.30 - 14.15 luento
klo 14.30 - 15.15 toiminnallinen osuus