

Rosa Salmela

YLÄASTEIKÄISTEN NUORTEN RAVITSEMUSTIEDON  
EDISTÄMINEN ”OMG IT`S A PARTY”-DISKON AVULLA

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2013

Yläasteikäisten nuorten ravitsemustiedon edistäminen ”OMG It’s a Party” -diskon avulla.

Rosa Salmela  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syyskuu 2013  
Ohjaaja: Jokela Kaija  
Sivumäärä: 55  
Liitteitä:4

Asiasanat: Terveysviestintä, Terveiden edistäminen, Nuori, Ravitsemus

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toiminnallinen projekti Jenni Antin kanssa. Toteutimme OMG It’s a Party diskon porilaisille ylä-asteikäisille nuorille yhteistyössä Porin kaupungin Vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikön kanssa. Disko-iltaan kuului ravitsemus- ja liikunta-aiheinen piste, jossa tarkoituksena oli terveystiedon keinoilla jakaa nuorille tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Tavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen ja ohjaaminen terveellisten elämäntapojen pariin.

Projektin menetelmänä käytettiin toiminnallista projektia ja keinona terveystiedon viestintää, koska diskon avulla saatiin nuoria kiinnostavasti jaettua tietoa ravitsemuksesta. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska nuorten ravitsemustottumukset ovat muuttuneet vuosien varrella huolestuttavampaan suuntaan.

Projektin ja opinnäytetyön tärkeimmät käsitteet ovat terveystiedon viestintä, terveyden edistäminen, nuori ja ravitsemus. Projekti alkoi aiheen valinnalla ja sen jälkeen alustavasti suunniteltiin aiheen kirjallisuuden avulla ravitsemus- ja liikuntapisteelle nuorten ravitsemuksesta nuorille sopiva kokonaisuus. Lisäksi tehtiin yhteistyössä Valion kanssa Vauhtia ja voimaa ruokavaliosta -lehtinen, johon osuuteni oli koota tärkeimpiä nuorten ravitsemus-suosituksia.

Projektin tuloksina saatiin tietoa Porilaisten nuorten tämänhetkisistä ajatuksista ja tottumuksista ravitsemusta kohtaan ja terveystiedon viestinnän avulla voitiin vaikuttaa nuorten terveyden edistämiseen. Valion kanssa tehty lehtinen, jonka tavoitteena oli myös edistää kaikkien suomalaisten nuorten terveellistä ravitsemusta, lähti jakoon ympäri Suomea ja tähän mennessä lehtistä on painettu yli 30 000 kappaletta.

Nutrition promotion through the OMG It's a party disco for the students at the age of junior high school.

Rosa Salmela  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
September 2013  
Supervisor: Jokela Kaija  
Number of pages: 55  
Appendices:4

Keywords: Health communication, Health promotion, Adolescent, Nutrition

---

Subject of this thesis was to implement a functional project with Jenni Antti. We organized OMG It's a Party disco for junior high school youngsters in Pori together with city of Pori recreation office's youth unit. Disco evening included nutrition and exercise themed desk which was carried out with Jenni Antti. The purpose was to share information by the means of health communications for young people about exercise and nutrition recommendations. The aim was to improve young people's health and guide them to a healthy way of living.

The project method is a functional project and the means was a health communication because the disco was an interesting way for young people to share nutrition information. The thesis topic is timely since nutrition habits of young people have changed more worrying ways over the years.

Most important concepts of the project and the thesis were health communication, improving health, young and nutrition. The project started by choosing a topic and after that we initially planned suitable nutrition advice for the nutrition and exercise desk through the literature of the topic. In collaboration with Valio we made also "Fast and Strength from nutrition" flyer where my part was to assemble the most important nutrition recommendations for young people.

The outcome data from the project was current thoughts and habits of nutrition from young people in Pori and by the health communication we were able to influence young people's health. The flyer, in collaboration with Valio, was also aimed to encourage all young Finnish people towards healthier nutrition and now more than 30 000 copies have been printed out and distributed all over Finland.

## Sisältö

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	8
2.1	Asiasanat .....	8
2.2	Nuorisotyö.....	9
2.3	Projekti menetelmänä.....	10
2.4	Toiminnallinen projekti ja terveystiedot .....	12
3	NUORTEN RAVITSEMUS .....	13
3.2	Nuorten ravinnon sisältö .....	14
3.3	Kodin vaikutus nuoren ravitsemukseen .....	15
3.4	Nuorten ylipaino ja laihduttaminen .....	16
3.5	Makeiset ja virvoitusjuomat.....	17
3.6	Imagon vaikutus kouluruoan suosioon .....	18
4	NUORTEN TERVEELLINEN RAVINTO .....	18
4.1	Nuoren energiansaanti .....	19
4.2	Ravintoaineet .....	20
4.3	Ateriarytmi.....	21
5	RAVITSEMUSSUOSITUKSET.....	23
6	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	25
7	PROJEKTIN SUUNNITTELU .....	26
7.1	Projektin aikataulu .....	27
7.2	Projektin toteutusympäristö .....	28
7.3	Eettisyys ja salassapitovelvollisuus .....	29
8	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	30
8.1	Diskoillan eteneminen .....	30
8.2	Terveystiedotinnan osuus diskoillalla .....	33
8.3	Yhteistyökumppanit .....	35
10	PROJEKTIN TULOKSET .....	36
10.1	Nuorten mielipide toteutetusta liikunta- ja ravitsemuspisteestä .....	36
10.2	Henkilökohtaiset tavoitteet .....	44
10.3	Projektin kustannukset ja riskit.....	45
11	PROJEKTIN ARVIOINTI .....	46
11.1	Tavoitteiden toteutuminen .....	46
11.2	Projektin tulosten arviointi.....	47
11.3	Valio-lehtisen arviointi .....	50
11.4	Loppupalautekyselylomakkeen arviointi.....	50
12	POHDINTA.....	51



## 1 JOHDANTO

Terveyden edistäminen korostuu kaikilla sosiaali- ja terveysalojen osa-alueilla, ja on iso osa sairaanhoitajan jokapäiväistä työtä. Terveyden edistäminen nivoutuu jokaisen ihmisen elämään eri ikäkausina sekä erilaisissa elämäntilanteissa. Ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä pyritään vähentämään mm. sairauksia, edistämään ihmisten toimintakykyä, terveyttä sekä terveellisiä elämäntapoja.

”Liikalihavuuden kasvu viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana on suoraan verrannollinen ympäristössämme tapahtuneisiin muutoksiin” (Heller 2006, 13). Ennen ei ollut tietokoneita, joilla jutella tai pelailla kavereiden kanssa. Ei myöskään ollut televisioita, joiden äärellä viettää aikaa. Nykypäivänä television ja tietokoneiden äärellä tapahtuva napostelu on huomattavasti yleistynyt. (Heller 2006, 5.)

Aterioista on tullut yhä käsitellympiä, annoksista isompia ja vaihtoehdot ovat lisääntyneet. Ateriat ja ruuat ovat houkuttelevia, halpoja. Kaupoissa myydään paljon epäterveellisiä valmisvälipaloja. Elämäntyylistä on tullut kiireistä ja olemme tottuneet pikaruuan mahdollisuuteen. Perheet eivät syö säännöllisesti aterioita kotona saman pöydän ääressä, vaan syödään pikaisesti ja päivän ruuat paikataan välipaloilla. Nuoret juovat nykypäivänä paljon sokeroituja virvoitus- ja energiajuomia, minkä takia he ovat alttiimpia virvoitusjuoma- ja makeisautomaattien houkutuksille. Näitä löytyy joka paikasta, jopa kouluista. (Heller 2006, 5-16.)

Huonojen ravintotottumuksien takia nuorista voi tulla ylipainoisia, ja ylipainoisuus voi jatkua aikuisikään asti. Jos emme pyri tekemään asialle jotakin, niin tulevaisuudessa nykyajan nuoret saattavat olla niitä, jotka elävät lyhyempään kuin heidän omat vanhempansa. Ravitsemustottumukset opitaan yleensä jo lapsuudessa. Kotona opitut ruokailumallit heijastuvat nuoren ruokavalintoihin tulevaisuudessa. Kaiken, minkä me opimme nuorena, niin se seuraa meidän mukana vanhempana. (Heller 2006, 12; Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetin www-sivut, 2012.)

Nuorten ravintotottumukset ovat muuttuneet huolestuttavampaan suuntaan ja tämän takia opinnäytetyön aihe on ajankohtainen juuri tällä hetkellä. Teemme Jenni Antin kanssa molemmat erilliset kirjalliset opinnäytetyöt. Opinnäytetöissämme painottuu kaksi pääaihetta ravitseminen ja liikunta. Minä vastaan ravitsemuksesta ja Jenni Antti liikunnasta. Toteutimme projektin eli diskopäivän yhdessä, mutta vastasimme molemmat omista aihealueistamme. Tarkoituksenamme oli herätellä nuoria pohtimaan heidän omia tämän hetkisiä terveystottumuksia sekä elämäntapojen seurauksia tulevaisuudessa. Pyrimme motivoimaan nuoria terveellisten elämäntapojen pariin sekä nauttimaan terveellisestä elämästä.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Asiasanat

#### **Terveysviestintä**

Termillä terveysviestintä on useita erilaisia määritelmiä. Terveysviestintä on viestintää, joka liittyy sairauteen, terveyteen, lääketieteeseen tai terveydenhuoltoon. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveysviestintä tarkoittaa myönteistä terveyteen vaikuttamista: ”Terveysviestintä on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveyskysymyksistä. Kaikkia joukkoviestinnän muotoja, sekä uusia että vanhoja voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveystietoa sekä lisättäessä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä kehitykseen.” (Torkkola 2002, 5.)

#### **Terveyden edistäminen**

Terveyden edistämällä tarkoitetaan päivittäisiä asioita, jotka lisäävät hyvinvointia tai auttavat välttymään sairauksilta. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden edistämisen ”toiminnaksi, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia hallita ja parantaa terveyttään”. Tarkoituksena on väestön terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin suojaaminen ja parantaminen. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011,187.)

#### **Nuori, Nuoret**

Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme käsitteellä nuori ylä-asteikäisiä eli noin 12–16-vuotiaita nuoria. Puberteetillä (puberty) tarkoitetaan murrosikää. Adolesenssillä (adolescent) viitataan nuoruusiän henkiseen kypsymiseen. Nuoruus on pitkä ajanjakso, jonka määrittelemiseksi ei ole spesifejä kriteerejä. Nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Tarkkoja



ikämäärittelyjä olennaisempaa on keskittyä tarkastelemaan nuorten kehityksessä tapahtuvia muutoksia eri ikäkausien välillä. (Salmela 2006, 18.)

Tässä elämänvaiheessa nuorella tapahtuu nopeaa ja laaja-alaista kehitystä. Oma keho muuttuu lapsen vartalosta aikuisen vartaloon, seksuaalisuus lisääntyy ja tunne-elämä voimistuu eri tavoin. Ajattelutapa kehittyy ja esimerkiksi suhde vanhempiin muuttuu, mikä aiheuttaa nuorella hämmennystä. Itsenäistyminen tapahtuu nuorella henkisellä tasolla. Nuori kehittyy omaksi persoonakseen, jolla on omat mielipiteet, asenteet ja mieltymykset. Itsenäistyminen on nuorelle iso prosessi ja on välttämätöntä nuoren kehityksen kannalta. Nuoruus on riskialtista aikaa, jolloin nuori saattaa tehdä myös asioita, joita ei oikeasti haluaisi. Väärät valinnat opettavat kantapäähän kautta. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton vanhempainnetin www-sivut, 2012.)

## **Ravitsemus**

Ravitsemus merkitsee tilaa, jossa ihminen saa ravinnosta tarvitsemansa määrän ravintoaineita. Näihin kuuluvat myös vitamiinit ja hivenaineet, jotka ovat osa ravitsemusta. Tärkeitä ovat myös rasva ja suola. Ravitsemuksen kannalta on hyvä ottaa huomioon, että hyvää terveyttä edistävä ja ylläpitävä ravitsemus koostuu erityyppisistä elintarvikkeista (Espoon kaupungin www-sivut 2012; Hänninen, Laaksonen, Mattila & Rauma, 2003, 9.)

Kehityksen ja kasvun turvaamiseksi sekä hyvinvoinnin edistämiseksi on tehty ravitsemussuosituksia, jotka on tarkoitettu väestön ravitsemuksen arviointiin. Ravitsemussuosituksilla tuetaan väestön hyvää ravitsemusta eli hyvää terveyden edistämistä ja suomalaisten ruokavalion parantamista. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 12-13.)

## 2.2 Nuorisotyö

Nuorisolain toisessa pykälässä sanotaan “Nuorisotyöllä tarkoitetaan nuorten oman ajan käyttöön kohdistuvaa aktiivisen kansalaisuuden edistämistä samoin kuin nuorten

sosiaalista vahvistamista, nuoren kasvun ja itsenäistymisen tukemista, sekä sukupolvien välistä vuorovaikutusta” (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö 2012). Nuorisolaissa aktiivisella kansalaisuudella tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa kansalaisyhteiskunnassa. Sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan nuorille suunnattuja toimenpiteitä elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. (Nuorisolaki 72/ 2006, 2§.)

Nuorisotyön tavoitteena on antaa mahdollisuus monipuoliseen harrastustoimintaan ja itsensä kehittämiseen Suomessa asuville nuorille. Porin kaupungin nuorisoyksikkö kuuluu Porin kaupungin vapaa-aikatoimen alaisuuteen. (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö 2012.)

Porin kaupungin Vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikön toimintaa säätelee nuorisolaki. “Nuorisolailla uudistetaan ja tarkennetaan Suomen nuorisotyön ja politiikan arvo pohjaa, keskeisiä käsitteitä, sekä näiden toteuttamiseksi käytettäviä välineitä. Lain tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista, sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja”. (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö 2012; Nuorisolaki 72/2006, 8§.)

### 2.3 Projektin menetelmä

Projektin sana tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Projektin voidaan määrittellä seuraavasti: ”Projektin on johonkin määriteltyyn tavoitteeseen pyrkivä, harkittu ja suunniteltu hanke, jolla on aikataulu, määritellyt resurssit ja oma projektin organisaatio.” Projektin tuottaa asettajalleen lisäarvoa, sekä kohteelleen hyötyä toteuttamalla asetetut tavoitteet. Projektin kuuluu selkeä alku ja loppu. Jokainen projektin on sisällöltään erilainen. (Rissanen 2002, 14.)

Menestyksellisen projektin toteuttaminen vaatii systemaattista työskentelyä, sekä projektin muodon ja menetelmän noudattamista. Projektin alkaa jonkun ongelman tai kehittämiskohteen havaitsemisesta, johon tarvitaan ratkaisu tai käsiteltävän asian

kohentaminen. Projektin eteneminen jaetaan yhdeksään päävaiheeseen, joita ovat ideointi, visiointi, taustaselvitykset, tavoitteiden määrittely, perustaminen, suunnittelu, toteutus, tulosten siirto ja päättäminen. (Rissanen 2002, 15–16.)

Ideointi on tärkeä projektin esityö. Tavoitteeseen päästään, kun esityöt tehdään hyvin. Ideointivaiheen sujumattomuus voi johtaa projektin epäonnistumiseen. Projektin ideointi on vapaamuotoista ja spontaania. Projekti voi olla merkityksetön, jos ongelmaa ei ole huomioitu tavoitteiden asettamisessa riittävästi tai ideointi ja muu perustyö on ollut puutteellista. Hyvän taustaselvityksen avulla voidaan perehtyä jo aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja käyttää niistä saatuja tietoja hyödyksi uudessa projektissa. (Rissanen 2002, 25–27, 40.)

Tavoitteiden määrittely on projektin tärkein vaihe. Jos tavoitteet ovat virheelliset, projekti voi epäonnistua, vaikka itse projekti olisi tehty hyvin. Ennen tavoitteiden asettamista pitää selvittää ja määrittellä ongelma. Projektin tavoitteiden rajaaminen on välttämätöntä, jotta projekti toteutuisi tehokkaasti. Projektisuunnitelma ohjaa toimintaa. Tärkeitä suunnittelussa ovat työsuunnitelmat, budjetit, riskiarvio ja laatudokumentit. Hyvä suunnitelma vaatii perusteellista valmistelua. Suunnitelma vastaa kysymyksiin: kuka tekee, mitä, milloin, miten, millä resursseilla ja miksi? Projektin toteutusvaiheessa edetään projektisuunnitelman mukaisesti. Tässä vaiheessa projektia käydään konkreettisesti toimeen. (Lindholm, Mattila, Niemelä & Rantamäki 2008; Rissanen 2002, 47- 49, 54–60.)

Tuloksia tarkasteltaessa tehdään yhteenveto, jossa arvioidaan projektin tuloksia, toteutusta ja aikaansaannoksia. Tuloksia tarkasteltaessa huomioidaan myös projektin aikana ilmenneet ongelmat. Tuloksissa arvioidaan projektin alussa asetettujen tavoitteiden toteutumista, sekä prosessin toteutumista kokonaisuudessaan. Loppuraportti sisältää selkeän arvioinnin projektille asetetuista ja saavutetuista tavoitteista. (Rissanen 2002, 171–173; Vilka & Airaksinen, 96.)

## 2.4 Toiminnallinen projekti ja terveystiedot

Opinnäytetyön menetelmäksi valittiin toiminnallinen projekti, koska se sopi työn luonteeseen parhaiten. Tarkoituksena oli lähteä toteuttamaan terveystiedot nuorille toiminnan kautta. Toiminnallisella projektilla haluttiin antaa nuorille tietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta mielenkiintoisella tavalla. Projektissa suunniteltiin toiminnallinen diskoi. Toiminnallinen terveystiedot toimii mielestämme paremmin yläasteikäisille nuorille kuin perinteinen luento.

Toiminnallisessa projektissa käytettiin yhtenä merkittävänä menetelmänä terveystiedot. Terveystiedot on positiivista terveyden vaikuttamista. Terveystiedotinnässä korostuvat voimavarakeskeisen terveystiedon vuorovaikutukselliset keinot eli asiakkaan kuuntelu, terveystiedotinnän myönteinen ilmapiiri ja terveystiedon rakentaminen asiakkaan omien tarpeiden ja näkökulmien kautta. Terveystiedotinnässä asiakas on aktiivinen osallistuja. Hän tuo esille omat näkemyksensä, kysymyksensä ja toimintavaihtoehtonsa. Terveystiedotinnässä keskeistä on asiakkaan itsearviointin käynnistäminen. (Torkkola 2002, 5, 29.)

Keskeistä terveystiedon neuvonnassa ovat kysymysten lisäksi neuvot ja ohjeet. Terveystiedon avulla asiakasta on mahdollista tukea päätöksenteossa sekä oman toiminnan arvioimisessa. Olennaista on, miten neuvontaa ja ohjausta toteutetaan. Se vaikuttaa terveystiedon onnistumiseen. Terveystiedon merkitystä on sekä sanallisella että sanattomalla viestinnällä. Myös esitetyillä kysymyksillä on merkitystä terveystiedotinnässä, sillä niillä voidaan avata keskustelua ja saadaan täsmällistä tietoa asiakkaasta ja hänen tottumuksistaan. Kysymyksillä osoitetaan kiinnostusta asiakasta sekä hänen muutostarpeensa kohtaan ja herätellään kiinnostusta käsiteltävää aihetta kohtaan. (Torkkola 2002, 33.)

Terveystiedon tilanne, jossa asiakas arvioi omaa toimintaansa, aloitetaan vuorovaikutussuhteen rakentamisella. Tällaisessa keskustelussa olennaista on leppoisa ilmapiiri, jossa sanaton viestintä tukee vuorovaikutuksen syntymistä. Kysymykset, jotka herättävät asiakkaan itsearviointia, eivät saisi kyseenalaistaa hänen olemassa olevia tietojaan. Keskustelun alussa on tärkeää kertoa asiakkaalle, miksi käsiteltävä aihe ja siihen liittyvä tieto on tärkeää. (Torkkola 2002, 34 -35.)

### 3 NUORTEN RAVITSEMUS

Nuorten ravitsemustottumuksista on tehty monia tutkimuksia, joissa yleisimpinä yhteisinä asioina korostuvat nuorten epäsäännöllinen ateriarytmi, epäterveellisten välipalojen syöminen ja terveellisen ravinnon puute. Monien tutkimuksien lähtökohtana on ollut parantaa nuorten ravitsemustottumuksia. Esimerkiksi nuorten terveystapa-tutkimuksessa on seurattu nuorten itse raportoimaa ylipainoisuuden vallitsevuutta parittomina vuosina 1977–2005 välillä ja tulos on ollut selkeä. Ylipainoisten osuus on koko ajan kasvanut ja on nyt melkein nelinkertainen verrattuna vuoteen 1977. Muutos on tapahtunut niin, että alipainoisia on saman verran kuin ennenkin, mutta ylipainoisia ja lihavia on enemmän. Lisäksi kaikkein lihavimmat nuoret ovat paljon lihavimpia, kuin 20–30 vuotta sitten. Tutkimuksista selviää, että määritelmien mukaan yli 7-vuotiaista suomalaislapsista ja –nuorista lihaviksi luokitellaan yli 40 prosenttia ja ylipainoisiksi 20-40 prosenttia. (Salo & Fogelholm 2010.)

Monissa tutkimuksissa, esimerkiksi osana Sitran ERA-Oy:n elintarvike- ja ravitsemusohjelman ”Järkipala” – hanketta korostui nuorten tietämättömyys ravitsemustiedoissa. ”Järkipalaa” -hanke on yläkouluikäisten ravitsemus ja hyvinvointihanke. Tutkimuksessa korostettiin aikuisten vastuuta nuorten ruokaympäristöstä, jossa nuoret elävät ja tekevät valintojaan. Ruokien valinta lähtee koulusta ja kotoa, missä ruokaympäristö rakennetaan. Terveyttä ja terveellistä ravitsemusta edistävät toimintatavat, säännöt ja aikuisten mallina oleminen ovat perustana nuoren ravitsemukselle. (Keso, Lehtisalo & Garam 2008, 7.)

### 3.2 Nuorten ravinnon sisältö

Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla kouluterveyskysely on tutkinut vuosina 2000–2009 ylä-asteikäisten 8-9- luokkalaisten ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä. Kouluterveyskyselyssä kerättiin tietoa nuorten terveydestä, elinoloista, terveystottumuksista, terveysosaamisesta, opiskelijahuollosta ja kouluoloista. Vastanneita oli peruskoulussa eri vuosina 81 057-83 915. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 7.)

Kouluterveyskyselyn ja sen kautta tehdyn tutkimuksen mukaan tyttöjen ja poikien hyvinvoinnissa on huomattavissa tiettyjä eroja. Näitä eroja ovat poikien epäterveellisemmät terveystottumukset, sillä kyselyn mukaan yläluokkien pojille on tyypillisempää kuin tytöille syödä epäterveellisiä välipaloja koulussa. Huolestuttavinta on poikien ylipainoisuuden yleisyys. Tytöt puolestaan kokevat terveydentilansa heikommaksi kuin pojat. Tyttöillä on huomattavasti enemmän masentuneisuutta ja psykosomaattisia eli ruumiillisia oireita, joihin ei löydy tutkimusten perusteella selitettävää syytä. (Luopa ym. 2010, 71-73.)

WHO-koululaistutkimus on Suomen nimitys Maailman terveysjärjestön kanssa yhteistyössä toteutettavassa kansainvälisessä Health Behaviour in School-aged children -tutkimuksessa. Tämä 30 vuotta jatkunut WHO -tutkimus havainnoi monipuolisesti koululaisten terveyttä, hyvinvointia ja terveystottumuksia. Tutkimuksen aineistot kerätään neljän vuoden välein ja viimeisin kysely on tehty vuonna 2010, jolloin kyselyyn vastasi yli 200 000 koululaista ympäri maailman. Suomessa tutkimukseen osallistui noin 6 600 koululaista. WHO -tutkimuksen aineistot kerätään 11-,13- ja 15-vuotiailta koululaisilta. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2012;Currie, Zanotti, Morgan, Currie, De Loose, Roberts, Samdal, R.F Smith & Barnekow 2012.)

Kansainvälinen WHO -tutkimus on osoittanut, että suomalaisnuorten terveyserot ovat kasvussa. Tutkimus osoitti, että aamiaista säännöllisesti syövien nuorten osuus laski vuosien ja iän myötä. 15-vuotiaista suomalaiskoululaisista 58% tytöistä ja 60% pojista söi säännöllisesti aamiaisen joka aamu. Sekä säännöllisen aamiaisen syöminen että kasvisten syöminen oli selkeästi runsaampaa ja säännöllisempää 11-

vuotiailla, kun taas iän kasvaessa terveelliset syömistavat huononivat selkeästi. Suomessa 13-vuotiaista pojista 20% ja 15-vuotiaista pojista 15% ilmoitti syövänsä päivittäin hedelmiä. Vastaavasti 13-vuotiaista tytöistä 26% ja 15-vuotiaista tytöistä 29% kertoi syövänsä hedelmiä päivittäin. Suomalaisista tytöistä 25-35% ja pojista 14-26% ilmoitti syövänsä vihanneksia joka päivä. Suomalaiset nuoret söivät hedelmiä selvästi vähemmän ja harvemmin, kuin tutkimuksen nuoret keskimäärin, mikä on huolestuttavaa. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2012; Currie ym. 2012.)

### 3.3 Kodin vaikutus nuoren ravitsemukseen.

Osana Sitran ERA-Oy:n elintarvike- ja ravitsemusohjelmaa on toteutettu ”Järkipalaa” -hanke, joka on aloitettu vuonna 2006. Järkipalaa-hanke on yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke joka keskittyi 7.-8.-luokkalaisten ravitsemuksen ja terveyden parantamiseen. ”Järkipalaa” -hankkeesta on tehty raportti vuosien 2007–2008 toteutettujen interventiotutkimuksen tuloksista, joissa kuvataan koululaisjoukon ravitsemuksen tilaa ja sen muutoksia. (Keso, Lehtisalo & Garam 2008)

Järkipalaa-hankkeen tutkimuksissa todettiin, että arki-iltoina perheistä noin 46% valmisti yhteisen lämpimän aterian ja myöskin söi valmistamansa ruuan yhdessä (Keso ym. 2008, 7). Hankkeesta selvisi myös, kuinka iso vaikutus vanhempien kannustamisella on nuorten terveelliseen ravitsemukseen. Nuorista koululaisista noin 80% koki äidin rohkaisevan heitä syömään terveellisesti. Äideillä on tärkeä rooli nuorten terveellisen ruokavalion ohjaajana ja mallina. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 26,32.)

Kodilla on suuri vaikutus nuorten koululaisten ravitsemuksessa: Vanhemmat ovat suurilta osin vastuussa kodin ruokaostoksista ja monesti määräävät sen, mitä kotona syödään. Samalla vanhemmat ovat esimerkkinä nuorille sen suhteen, miten kuuluisi syödä. Jos esimerkiksi isä ei halua syödä kasviksia, niin luultavasti nuori koululainenkaan ei niitä syö. Perheen yhteinen päivällinen kotona voi edistää paljon nuorten koululaisten terveellisiä ravitsemustottumuksia. (Hoppu ym. 2008, 97.)

### 3.4 Nuorten ylipaino ja laihduttaminen

Kouluterveyskyselyn 2000–2009 mukaan huolestuttavia muutoksia nuorten terveydessä on ylipainoisuus, joka on yleistynyt vuosina 2007–2008 ja jäänyt paikoilleen (Luopa ym. 2010, 71-73). Kansainvälinen WHO -tutkimus taas osoittaa, että Suomalaisista nuorista ylipainoisiksi tai lihaviksi luokitui 13-vuotiaista pojista 14%, tyttöistä 19% ja 15-vuotiaista tytöistä 11% ja pojista 17%, joka oli lähellä kansainvälistä tasoa. Ylipainoisten osuus oli suurempi pojilla kuin tytöillä. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2012; Currie ym. 2012.)

Joka toinen 15-vuotias koulutyttö Suomessa pitää itseään lihavana ja liian isona. Joka toinen (49%) 15-vuotiaista tytöistä ja joka viides (21%) 15-vuotiaista pojista Suomessa ilmoitti kansainvälisessä WHO -tutkimuksessa pitävänsä itseään lihavana. Kansainvälisesti suomalaisten tyttöjen osuus oli keskiarvoa korkeampi. Tytöt kokivat itsensä lihaviksi, joka yleistyi tutkimuksen mukaan iän myötä. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2012; Currie ym. 2012.)

Myös laihduttaminen lisääntyi. WHO -tutkimuksen perusteella 15-vuotiaista suomalaistytöistä 16% ja pojista 6% ilmoitti, että pudottaa painoaan parhaillaan tutkimuksen aikana. Laihduttaminen yleistyi iän myötä ja se oli yleisempää 13–15-vuotiailla tytöillä kuin pojilla. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2012; Currie ym. 2012.)

Nuorten koululaisten ajatuksiin ulkonäöstään ja koostaan vaikuttaa moni tekijä, esimerkiksi media. ”Järkipala” -hankkeessa selvisi, että kyselyyn vastanneista koululaisista 26% tytöistä ja 17% pojista oli kokenut joutuneensa koulukiusaamisen kohteeksi oman painonsa vuoksi. Ulkonäköön liittyviä televisio-ohjelmia ja lehtiä seurasi joka kolmannes tytöistä ja noin 3% pojista. Syömiseen ja ruokaan liittyviä asioita mediassa katsoi 16% tytöistä ja pojista 3%. Laihduttamiseen ja painonhallintaan liittyviä asioita seurasi tytöistä 12% ja pojista muutama prosentti. (Hoppu ym. 2008, 33.)



Ravitsemustottumukset ovat myös yhteydessä roskaruokamainosten katsomiseen. Television mainonta vaikuttaa nuorten valintoihin ja mieltymyksiin ravinnon suhteen. Joillekin nuorille media taas antaa paineita omalle ulkonäölle. Noin viidennes 10–17-vuotiaista tytöistä ja noin 12 prosenttia pojista on oman sanomansa mukaan laihduttanut sen takia, että näyttäisi median roolihahmoilta. Nuoren laihduttamisen takia ravitsemus kärsii. Media on yhteydessä myös nuorten syömishäiriöihin. Nuoret elävätkin hyvin ristiriitaisessa mediamaailmassa. Mediassa heille tuputetaan herkkuja, välipaloja ja epäterveellisiä ruokavaihtoehtoja samalla, kun toistetaan kuvaa siitä, että pitäisi olla laiha ja laihduttaa. (Salokoski & Miettinen 2007.)

### 3.5 Makeiset ja virvoitusjuomat

Kansanterveyslaitos julkaisi lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tuloksia yläkoululaisten ravitsemuksen ja hyvinvoinnin lähtötilanteesta. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää sekä parantaa 7-8- luokkalaisten ruokatottumuksia. Tutkimukseen osallistui 12 yläkoulua kolmesta eri kaupungista, yhteensä noin 700 oppilasta. Intervention tavoitteena oli mm. vähentää oppilaiden sokerin käyttöä. (Hoppu ym. 2008, 5.)

Interventiotutkimuksen perusteella nuoret saivat päivän energiasta 40% välipaloista. Suosituimpiin välipaloihin koulun aikana kuuluivat makeiset, suklaa, leipä, välipalapatukat, hedelmät ja sokeroidut virvoitusjuomat (Hoppu ym. 2008, 5). Nämä tulokset kertovat epäterveellisten välipalojen käyttämisestä nuorten ravinnonsaannin lähteenä. Intervention tuloksena oppilaiden sokerin määrän osuus päivittäisestä energiansaannista väheni ja tämän tuloksen saamiseksi vaikutettiin muuttamalla ympäristö terveellisiä valintoja suosiviksi esimerkiksi poistamalla koulusta epäterveelliset välipalamahdollisuudet. (Hoppu ym. 2008, 5.)

### 3.6 Imagon vaikutus kouluruoan suosioon

Laurean Ammattikorkeakoulun Leppävaaran kampus on toteuttanut DeLi-projektia, jossa selvitetään yläasteikäisten oppilaiden kouluruuan imagoa. Imago on siis mielikuva, jonka yhteisö tai yksilö muodostaa. Tästä aiheesta ravitsemusterapeutti ja Laurean koulun yliopettaja Auli Guillard on kirjoittanut puheenvuoron, jossa hän selvittää, miten kavereiden mielipide vaikuttaa nuorten suhtautumiseen kouluruokaan. (Guillard 2009.)

Oppilaat alkavat muodostaa mielikuvia kouluruuasta jo lapsena. Osa omaksuu mielikuvansa toisilta oppilailta, sillä nuoret helposti samaistuvat muiden kavereiden mielipiteisiin. Nuoret voivat samaistua kaverin mielipiteeseen, vaikka olisivatkin itse eri mieltä asiasta. Koulussa kaverukset menevät syömään yleensä yhdessä ja jos joku porukasta haluaisikin mielessään mennä syömään, niin hän jättää syömättä, koska kaveritkin jättävät. DeLi-projektissa ilmeni myös se, että kouluruokailuun liittyvä jonnottaminen ja hälinä vaikuttavat kouluruokalaan menemättä jättämiseen kavereiden lisäksi. Oppilaat haluaisivat DeLi-projektin mukaan myös tietää tarkemmin ruuan ravintoarvot, sillä osa nuorista ajattelee, että juuri kouluruoka on rasvaista. (Guillard 2009.)

## 4 NUORTEN TERVEELLINEN RAVINTO

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, joka koostuu päivittäisistä valinnoista pitkällä aikavälillä. Elimistö tarvitsee riittävästi energiaa toimintakyvyn ylläpitämiseen ja terveenä pysymiseen. Silloin, kun energiankulutuksen saannin tasapaino on kunnossa, paino pysyy vakiona. (Terveystieteiden tutkimuskeskus www-sivut 2012.)

Nuoren murrosikä muuttaa vartaloa. Nuori kasvaa pituutta ja vartaloon syntyy uusia muotoja. Lapsena ja nuorena opitut terveelliset ravitsemustottumukset ohjaavat ter-

veyttä ja hyvää oloa. Tasapainossa oleva ja monipuolinen ravinto tukevat murrosikäisen nuoren fyysistä ja henkistä kasvua ja kehitystä. Monipuolinen ruokavalio myös turvaa terveellisten ravintoaineiden saannin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetin www-sivut, 2012.)

Ravinto vaikuttaa paljon siihen, miten nuori jaksaa arjessa. Ravinto vaikuttaa vireystilaan, jaksamiseen, kunnon kehittymiseen, liikuntasuorituksista palautumiseen, hyvään oloon ja painonhallintaan. Myös arkiravinnolla on suuri merkitys liikuntavammojen riskiin. Arkiruuan täytyisi olla maukasta ja ruokailuhetket mukavia, mutta kuitenkin helposti toteutettavia. Vähemmän liikkuvan ja aktiivisesti liikkuvan nuoren ravinto ja ruokavalio koostetaan samoin terveellisin periaattein. Se, mitä, missä, milloin, kuinka paljon ja kenen kanssa nuori syö, ovat hyviä ja tärkeimpiä muistisääntöjä ja kysymyksiä nuoren ruokailussa. (Arkiravinto tukee fiksua liikuntaa, 2012.)

Nuoren hyvän ruokavalion periaatteisiin kuuluu energiansaannin ja kulutuksen tasapaino, aterioiden rytmitys, lautasmallin hyödyntäminen osana ravitsemusta, ravintoaineiden tarpeellinen ja sopiva saanti, juomisen säännöllisyys ja arjen valinnat. Näiden tasapaino luo pohjan nuoren hyvälle ravitsemukselle. (Arkiravinto tukee fiksua liikuntaa, 2012.)

#### 4.1 Nuoren energiansaanti

Nuori saa sopivasti energiaa, kun hän muistaa syödä säännöllisesti, valitsee järkevästi ja noudattaa ravitsemussuosituksen lautasmallia. Terveiden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen vaatii ravinnon ja liikunnan tasapainoa, sillä sopivasti energiaa saava nuori jaksaa liikkua. Jokainen on hyvin erilainen yksilö sekä perimältään, että elintavoiltaan ja sitä kautta myös ravinnon kulutukseltaan ja ravintokäyttäytymiseltään. Ihmisen energiatarpeet ja ravintoaineiden tarpeet vaihtelevat paljon, joka on huomioitava nuoren energiansaannissa. (Tarkista energiansaannin ja kulutuksen tasapaino, 2012.; Hänninen, Laaksonen, Mattila & Rauma, 2003, 17)

Ihmisen energiantarve on tiiviisti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja on noin 1600–3000 kilokaloria vuorokaudessa. Tästä energiasta perusaineenvaihduntaan me-

nee noin 70%, esim. hengitykseen. Tästä loput noin 30% kuluu taas ruuansulatukseen ja liikkumiseen. 14–18 vuotiailla tytöillä energiankulutus vuorokaudessa on noin 1480–2700 kcal ja 14-18 vuotiailla pojilla energiankulutus vuorokaudessa on noin 2240-3260kcal (Tarkista energiansaannin ja kulutuksen tasapaino, 2012). Energian kulutuksessa on suuria eroja, jotka vaikuttavat yksilöllisesti. Murrosiässä tapahtuva kasvu, esimerkiksi pituuskasvu vaikuttaa energiantarpeeseen. Energiantarpeeseen vaikuttaa myös sukupuoli, koska pojat kuluttavat tyttöjä enemmän energiaa. Liikunnan määrä ja aktiivisuuden taso vaikuttavat murrosikäisen energiantarpeeseen. Se, pelaako nuori yksin kotona tietokoneella vai kavereittensa kanssa ulkona pallopelejä, vaikuttaa kulutukseen suuresti. (Tarkista energiansaannin ja kulutuksen tasapaino, 2012.)

## 4.2 Ravintoaineet

Ravintoaineisiin kuuluvat energia- ja suojaravintoaineet, joita löytyy sopivasti monipuolisesta ruokavaliosta. Energiaravintoaineet ovat elimistön polttoaine eli energiaa, jota saadaan hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Suojaravintoaineita ovat taas vitamiinit ja kivennäisaineet. Ne suojaavat elimistöä ja osallistuvat aineenvaihdunnan säätelyyn. (Ravintoaineet, 2013.)

Energiaravintoaineista hiilihydraatit ovat ensisijainen energianlähde, jota saadaan esimerkiksi perunasta, viljatuotteista, kasviksista, marjoista ja hedelmistä. Hiilihydraattia on myös sokeri, jossa ei ole ravintoaineita. Sokeri on siis puhdasta energiaa. Arjessa on merkittävää huomioida syötävien hiilihydraattien laatu, sillä arjen valinnoilla on merkitystä. (Ravintoaineet, 2013.)

Proteiini on elimistömme rakennusaine, jonka avulla kasvamme ja kehitymme. Proteiinin avulla kehitymme liikunnassa ja pystymme palautumaan siitä. Proteiinia saadaan lihasta, kanasta, kalasta, kananmunasta ja maitotuotteista. Palkokasveista ja viljasta löytyy myös proteiinia. Proteiinia täytyy syödä päivittäin, sillä elimistömme ei varastoi proteiinia. Proteiinin lähteestä on muistettava, että valitsee vähärasvaisia tuotteita. (Ravintoaineet, 2013.)

Rasva taas on energianlähteemme, joka sisältää enemmän energiaa kuin proteiini ja hiilihydraatti. Rasvassa on energiaa yli kaksi kertaa enemmän kuin proteiinissa ja hiilihydraatissa, mutta rasva on kuitenkin osa terveellistä ruokavaliota. Tarkkana kuitenkin pitää olla siitä, millaista rasvan laatu ja määrä on. Pehmeä rasva pitää sisällään välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja, joita tarvitsemme. Pehmeää eli hyvää rasvaa saamme kasviöljyistä, esimerkiksi rypsi- ja oliiviöljystä, tai kalasta, pähkinöistä, kasviöljypohjaisista levitteistä ja margariinista. Rasvan kokonaismäärä on syytä pitää kohtuullisena ja syödä vain harvoin rasvaisia ruokia, kuten pitzzaa, makkaraa, piirakkaa, suklaata, kermajäätelöä, rasvaisia lihakastikkeita, lasagnea ja monia leivonnaisia. Edellä mainituissa herkkuruoissa on piilorasvaa, joka ei näy päällepäin. (Ravintoaineet, 2013.)

Suojaravintoaineita, joita nuori tarvitsee, ovat rauta, kalsium, magnesium, C-, D-, ja E-vitamiinit. Näitä saadaan hyvän ruokavaliota kautta ja tarvittaessa on käytössämme monivitaminivalmisteita. Suojaravintoaineiden puute voi aiheuttaa väsymystä ja elimistön puutostiloja. Rauta on aine, jota tarvitsemme hapen kuljetukseen ja rautaa saamme esimerkiksi punaisesta lihasta ja täysjyväviljatuotteista. C- ja E-vitamiinien tehtävä taas on suojata elimistömme soluja vaurioilta ja auttaa palautumaan elimistön rasituksesta. C-vitamiinia saamme esimerkiksi hedelmistä ja E-vitamiinia kalasta. (Ravintoaineet, 2013.)

Luuston kasvusta huolehtii kalsium ja D-vitamiini. D-vitamiinia saamme maitotuotteista ja maitotuotteista, joista osaan on lisätty D-vitamiinia. Myös kalsiumia saamme maitotuotteista, esimerkiksi maidosta, jugurtista, viilistä ja juustosta. (Ravintoaineet, 2013.)

### 4.3 Ateriarytmi

Koska nuoren murrosikäisen elimistö tarvitsee ravintoa säännöllisesti, siksi ruokaa kuuluu saada tasaisin väliajoin, noin 3-4 tunnin välein. Tasainen ruokailurytmi pitää verensokerin tasapainossa ja edesauttaa jaksamista arjessa. Liian suuret ruokaannokset, isot ruokailuvälit ja iltasyöminen pystytään välttämään säännöllisen ruo-

kailurytmin avulla. Jokapäiväiseen säännölliseen ateriarytmiin kuuluu aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala ja 1-3 pientä välipalaa. (Rytmitä syömisestä, 2013.)

Aamiainen kuuluu tärkeimpiin aterioihin päivän aikana. Aamupalan avulla nuori jaksaa koulussa siihen asti, kunnes kouluruokailu alkaa. Elimistö käyttää energiavaroja yön aikana, kun nukumme, ja tämän takia elimistö vaatii aamulla energiaa eli energiavarojen täyttöä. Yleensä aamupalan syömättömyys näkyy väsymyksenä ja turhana naposteluna. Jos aamiainen ei maistu heti sängystä noustua, niin nuori voi vaihtoehtoisesti pakata eväät mukaan ja syödä pienen ajan kuluttua. (Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetin www-sivut, 2012.)

Lounas on tärkein ateria, jonka avulla saadaan energiavarastot täyteen iltapäivää varten. Ilman lounasta nuori ei jaksaa iltapäivää olla koulussa, eikä jaksaa mennä harrastusten pariin. Sekä aamupalan että lounaan merkitys korostuu oppimisen kannalta, koska väsyneenä ei jaksaa keskittyä. Kouluruokailu on edellytys terveydelle ja jaksamiselle, milloin ongelmaksi muodostuu syömättömyys, jos nuori ei osallistu kouluruokailuun. (Rytmitä syömisestä, 2013.)

Päivällinen on toinen lämmin ateria päivän aikana, joka yleensä syödään kotona. Nuori tarvitsee päivällistä, jotta jaksaa harrastaa liikuntaa sekä palautua urheilusuorituksista. Myös päivällisellä perheen on mahdollisuus kokoontua yhteen juttelemaan päivän tapahtumista, joten päivällinen on myös sosiaalisesti tärkeä tapahtuma. (Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetin www-sivut, 2012.)

Iltapala muistuttaa hieman välipalaa ja sen avulla täytetään energiavarastot, jotka ovat kuluneet päivän aikana. Iltapala antaa yötä varten rakennusaineita. Jos illalla on kova nälkä ja nuori joutuu syömään paljon, kertoo se siitä, että nuori on syönyt päivällä liian vähän. Pieni nälän tunne säännöllisesti syötyjen aterioiden lisäksi voi kuitenkin olla myös iltaisin, jos on ollut harrastusten parissa ja touhunnut koko päivän. (Rytmitä syömisestä, 2013.)

Välipalat puolestaan ovat ravintoa, jotka auttavat siinä, etteivät ateriavälit pitkittyisi liikaa. Monesti nuori tarvitsee jo pienen välipalan koulussa, minkä vuoksi on hyvä ottaa terveellistä välipalaa, esim. hedelmää mukaan kouluun. Monesti myös päivälli-

nen venyy harrastusten vuoksi, minkä takia on huomioitava, että nuori syö välipalaa ennen harrastusta. Välipalan ei pitäisi koostua makeisista tai virvoitusjuomista, joita nuoret käyttävät paljon, vaan esimerkiksi hedelmistä, jogurtista ja leivästä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetin www-sivut, 2012.)

## 5 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Nuorten ravitsemussuosituksset ovat osa yleisiä ravitsemussuosituksia, jotka on laadittu terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Suositukseen kuuluu tarkkaa tutkittua tietoa energian ja ravinnon saannista sekä ruokien valinnasta. Näistä nostan muutamia erityisesti nuorille tärkeiksi kohdistuvia suosituksia. Nämä ravitsemussuosituksset esiintyvät projektissa ja Valion vauhtia ja voimaa ruokavaliosta – lehtisessä. Tavoitteena ravitsemussuosituksilla on terveyttä edistävä suosituskokonaisuus, jonka toteuttaminen onnistuu eri tyyppisillä ruokavaliolla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7.)

Suurempi merkitys on jokapäiväisillä ruokavalinnoilla kuin harvoin syödyillä elintarvikkeilla. Jokapäiväiset valinnat vaikuttavat ruuan terveellisyyteen. Terveellinen ja hyvä ruoka on hyvän makuista, monipuolista ja ruuan vitamiini- ja kivennäistiheys on suuri. Monipuolinen ruokavaliio sisältää täysjyvävalmisteita, kasviksia, perunaa, hedelmiä, marjoja, vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita, kalaa, vähärasvaista lihaa ja kananmunia. Kasviöljyt ovat myös tärkeitä hyvän ravinnon lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Ravitsemussuosituksiin kuuluu lautasmalli, joka havainnollistaa ateriakokonaisuutta. Lautasmallin avulla pystytään kokoamaan terveellisen aterian. Lautasmalli koostuu siten, että puolet lautasesta sisältää kasviksia esimerkiksi raasteita, salaattia ja/tai lämpimiä vihanneksia. Perunan, riisin ja pastan osa lautasesta on noin neljännes. Toinen neljännes kuuluu kala-, liha- tai munaruualle, jonka voi korvata myös palko-

kasveilla, pähkinöillä tai siemenillä. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Hyvän lautasmallin mukaiselle aterialle kuuluu lisäksi leipä, joka on voideltu pehmeällä kasvisrasvavaltteella. Jälkiruokana voi syödä marjoja tai hedelmää. Lautasmallin oletuksena on ruoan monipuolisuus ja puhtaus, esimerkiksi lisääaineettomuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35; Terveyskirjaston www-sivut. 2008)

On tärkeää ottaa täysjyvävalmisteita melkein joka aterialle. Esimerkiksi täysjyväpuuron tai myslin syöminen aamupalaksi on ravitsevaa ja suositeltavaa. Perunan sijasta voi käyttää täysjyväriisiä tai tummaa pastaa. Ruisleipä vaalean leivän sijasta on parempi valinta. Viljavalmisteet ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinin lähteitä. Etenkin ruisleipä ja täysjyväpuurot ovat hyviä kuidun lähteitä, jotka sisältävät runsaasti B-vitamiineja sekä kivennäisaineita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja täytyisi syödä runsaasti, vähintään 400g päivässä eli vähintään viisi annosta päivässä. On mielekästä kokeilla itselleen mieleisiä vihanneksia ja hedelmiä ja syödä niitä välipalaksi. Osa kasviksista olisi hyvä syödä kypsentämättä, jotta niissä säilyisi kaikki hyvät ravintoaineet. Kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on paljon vitamiineja, hiilihydraatteja ja ravintokuituja, mutta vähän energiaa, rasvaa ja proteiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.)

Rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita suositellaan käytettäväksi noin puoli litraa päivässä. Päivittäin olisi hyvä juoda maitoa tai piimää ruokajuomana. Sen lisäksi voi syödä vähärasvaista jogurttia tai viiliä ja käyttää vähärasvaista ja vähäsuolaista juustoa 2-3 viipaletta päivässä. Jogurttien ja viilien sokeripitoisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota ja valita valmiste, joka on vähäsokerisempi. Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, B-vitamiinin, jodin ja muiden kivennäisaineiden lähteitä. Myös maitovalmisteet, joihin on lisätty D-vitamiinia, ovat tarpeellisia riittävän saannin turvaamiseksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)



## 6 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli toteuttaa yhteistyössä Porin kaupungin nuorisotoimen kanssa yläasteikäisille suunnattu OMG- It`s a Party disko. Tapahtumaan tehtiin yksi yhteinen piste liikunnasta ja ravitsemuksesta. Tarkoituksena oli pisteen avulla jakaa nuorille tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Apuna käytimme itse tekemiämme esitteitä lehtistä sekä herätekyseilyä.

Projektin tavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen, liikunnan ja terveellisten ravintotottumusten lisääminen sekä nuorten ohjaaminen ja motivoiminen terveellisten elämäntapojen pariin. Pyrkimyksenä oli saada nuoret pohtimaan omia terveystottumuksiaan ja tarvittaessa muuttamaan niitä omaehtoisesti. Pyrkimyksenä oli ennaltaehkäistä nuorten mahdollisia elämäntapasairauksia sekä ylläpitää ja edistää nuorten tämänhetkistä sekä tulevaa terveyttä. Diskossa tavoiteltiin positiivista ja rentoa ilmapiiiriä, jotta nuorten olisi helpompi lähestyä aihetta ja meitä. Tavoitteena oli edistää Porin nuorisotoimen toimintaa nuorten terveyden edistämiseksi.

Henkilökohtaiset tavoitteet olivat opetus- ja ohjaustaitojen kehittyminen erityisesti nuorille kohdennetussa terveystietoisuudessa. Nuoret ovat haasteellinen terveystietoisuuden kohde. Tietoa terveyden edistämisestä on runsaasti saatavilla, mutta tapa, millä nuoriin pyritään vaikuttamaan, vaatii ammattitaitoa ja halua kohdata nuori aidosti hänen kokemusmaailmaansa ymmärtäen. Tavoitteena oli myös kehittää itseämme ammatillisesti syventymällä terveyden edistämiseen liikunnan ja ravitsemuksen osalta. Projektin toteuttamisen avulla harjaannuimme organisointitaidoissa sekä opimme työskentelemään yhteistyössä eri ammattiryhmien edustajien kanssa.

## 7 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Kiinnostus toiminnallisen projektin tekemisestä heräsi keväällä 2012. Tarkastelimme opinnäytetyöpankin aiheita, mutta sieltä ei löytynyt tarpeeksi kiinnostavaa aihetta, joten päätimme itse selvittää muita mahdollisia yhteistyökumppaneita. Olimme yhteydessä useampaan mahdolliseen tahoon ja lopulta löysimme meitä kiinnostavan toiminnallisen opinnäytetyöaiheen. Aiheeksi valikoitui Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikön kanssa yhteistyössä tehtävä ”OMG It's a Party” –disko, johon osallistuimme liikunta ja ravitsemuspisteellä. Tapahtuma oli suunnattu 13- 16-vuotiaille nuorille.

Aiheen valikoitumisen jälkeen kartoitimme teoretietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta. Tämän jälkeen hahmotelimme karkeasti diskon sisältöä, joka tarkentui jatkuvasti työn edetessä. Ennen diskoa hankimme sopivia yhteistyökumppaneita projektiin. Diskoon liittyviä käytännön asioita sovittiin ja suunniteltiin yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Diskoa varten teimme hankintoja, esimerkiksi paperiseinään paperia, sokeripalanäyttelyä varten tuotteita sekä arvontapalkintoja. Aloimme myös suunnitella Valion kanssa yhteistyössä ravitsemus- ja liikuntalehtistä, jota jakaisimme tapahtumassa. Lehtisen nimeksi tuli ”Vauhtia ja voimaa ruokavaliosta”.

Diskon yhteydessä toteutettiin yksi kvantitatiivinen palautekysely. Palautekyselyn suunnittelu aloitimme myös jo projektin alkupuolella. Diskoon suunnittelimme palautekyselyn, jonka arvioimme yhdessä opinnäytetyömme yhteisen osuuden loppupuolella. Nuoret saivat vapaaehtoisesti ja nimettömästi vastata palautekyselyyn diskon aikana. Palautelomakkeen avulla analysoitiin projektin onnistumista suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Palautekyselyn tarkoituksena oli saada nuorten henkilökohtainen näkemys pisteen onnistumisesta ja hyödyllisyydestä. Kyselyn tavoitteena on saada tulokseksi yleistettäviä päätelmiä, sillä kyselyssä on vain harvoin mahdollista tutkia koko joukkoa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 169). Palauteen saannin tavoitteena oli saada jokseenkin yleistettäviä päätelmiä nuorten tämänhetkisistä liikunta – ja ravitsemustiedoista. Kyselyn tuloksena saatiin suuntaa antavia päätelmiä

nuorten ajatuksista ja tiedoista. Palautteista saatuja tuloksia käsiteltiin tarkemmin luvussa 10, Projektin tulokset.

### 7.1 Projektin aikataulu

Aloitimme projektin suunnittelun toukokuussa 2012. Projektimme eteni suunnitelmiamme mukaisesti kuten taulukosta 1. käy ilmi. Työmme valmistui syyskuussa 2013.

Taulukko 1. Projektin eteneminen. (2013.)

<b>Kuukausi</b>	<b>Työskentely</b>
<b>Toukokuu 2012</b>	Ensimmäinen opinnäytetyöinfo. Opinnäytetyöaiheen valinta ja suunnittelu. Yhteydenotto nuorisotoimeen.
<b>Kesäkuu 2012</b>	Alustava kirjallinen suunnitelma tulevasta opinnäytetyöstä, ideointia. Pohdintaa. Tapaaminen ohjaavan opettajan kanssa.
<b>Heinäkuu 2012</b>	Aiheen työstämistä.
<b>Elokuu 2012</b>	Yhteistyökumppanin sekä opinnäytetyön aiheen varmistuminen. Tutustuminen kirjallisuuteen. Kirjallisen työn rajausta. Työn kokonaisvaltainen hahmottaminen. Alustava ajankohta OMG Diskolle sovittu.
<b>Syyskuu 2012</b>	Aiheseminaarin työstäminen.
<b>Lokakuu 2012</b>	Aiheseminaari 17.10.2012. Kävimme tutustumassa Porin keskustan nuorisotalon tiloihin ja tutustuimme nuorisoyksikköön.
<b>Marraskuu 2012</b>	Tiedustelut eri yhteistyökumppaneilta (ruokakaupat, liikuntapaikat). Opinnäytetyön kirjallisen työn tekemistä sekä projektin suunnittelua. 12.11.2012 Suunnitteluseminaari
<b>Joulukuu 2012</b>	Opinnäytetyön kirjallisen työn tekemistä sekä projektin työstämistä. Valio varmistui yhteistyökumppaniksi. Suostuimme toteuttamaan Valio-lehtisen yhteistyössä Valion kanssa. Työstimme lehtisen sisältöä.
<b>Tammikuu 2013</b>	Opinnäytetyön kirjallisen työn tekemistä sekä projektin työstämistä. Valio lehtisen sisältö valmistui, sen lähettäminen Valiolle.

<b>Helmikuu 2013</b>	Projektin suunnittelua ja valmistelua. OMG-Disko 22.2.2013 Valio-lehtisten palautteiden lähettäminen Valiolle.
<b>Maaliskuu 2013</b>	Teoriaosuuden työstäminen. Palautekyselyiden analysointi.
<b>Huhtikuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen.
<b>Toukokuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen.
<b>Kesäkuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen.
<b>Heinäkuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen.
<b>Elokuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen. Kirjallisen työn viimeistelyn aloittaminen sekä tarkistaminen.
<b>Syyskuu 2013</b>	Raportointiseminaari 13.9.2013. Korjausehdotuksien muuttaminen työhön. Työn lopullinen viimeistely.

## 7.2 Projektin toteutusympäristö

Projekti toteutettiin yhteistyössä Porin kaupungin Vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikön kanssa. Porin vapaa-aikatoimen toiminta-ajatus nuorisotyössä on tukea nuorten omaa elämänhallintaa, sosiaalista vahvistumista, luoda edellytyksiä mielekkääseen elämään sekä vaikuttaa nuorten elinolosuhteisiin nuorisotyön avulla. (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö 2012.)

Projekti oli osana yläasteikäisille neljä kertaa vuodessa järjestettävää nuorisotapahutunmaa, ”OMG It`s a party”- diskkoa. Diskko järjestetään Porin keskustan nuorisotalolla. Diskkojen vastuullisena järjestäjänä toimii Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikkö. Diskkoja tukevat Äänirasia, Kanjon ja Satakunnan Osuuskauppa. (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö 2012.)

Nuoret osallistuvat juhlien järjestämiseen mm. yhdessä vapaa-aikaviraston nuorisohjaajien kanssa. Nuorisohjaajat ja muut nuorten kanssa töitä tekevät valvovat toimintaa ja auttavat nuoria juhlien järjestämisessä. Tarkoituksena on järjestää nuorten toiveiden mukaiset juhlat, jossa nuoret viihtyvät. Tavoitteena on nuorten runsas osallistuminen. Jokaisella diskolla on aina jokin teema ja ajankohtainen valistuksellinen

aihe. Diskoon on 2,5€ sisäänpääsymaksu, ja tapahtuma on päihteetön ja savuton. (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö 2012.)

### 7.3 Eettisyys ja salassapitovelvollisuus

Huomioimme eettisyyden ja salassapitovelvoitteen keskustellessamme nuorten kanssa heidän henkilökohtaisista asioistaan. Kerroimme nuorille meitä velvoittavasta salassapitovelvollisuudesta, mikä loi luottamusta ja rohkeutta keskustella asioista. Jokainen nuori huomioitiin yksilöllisesti ja heidän toiveitaan ja mielipiteitään kunnioitettiin. Myös nuorten itsemääräämisoikeus tultiin huomioimaan. Emme painostaneet nuoria keskustelemaan tai muuttamaan elämäntapojaan. Nuoren kanssa keskustellessa huomioitiin ympäristö ja tietosuojat.

Nuoret saivat halutessaan täyttää herätekyseilyn. Vastauksia ei kerätty takaisin, sillä tällöin olisimme tarvinneet vanhempien luvan, koska nuoret olivat alaikäisiä. Kyseilyn tavoitteena oli herätellä nuoria ajattelemaan heidän omia elämäntapatottumuksiaan. Mikäli nuoret jättivät herätekyseilyn meille, hävitimme lomakkeet asianmukaisesti silppurissa. Samoin hävitimme loppupalautekyseilyt. Loppupalaute kerättiin, jotta saimme tietoa pisteen onnistumisesta, hyödyllisyydestä sekä mielekkyydestä. Palaute annettiin anonyymisti. Kirjallista tuotosta tehdessämme emme plagioineet tekstejä omiin nimiimme. Lähteinä käytimme asianmukaisia ja luotettavia lähteitä.

Diskoprojektia suunnitellessamme ja toteuttaessamme huomioimme aiheen soveltuvuuden 12–16-vuotiaille nuorille. Tarkoituksenamme ei ollut pelotella, ahdistaa tai lannistaa nuoria liikunnan ja ravitsemuksen suosituksilla, vaan päinvastoin motivoida, voimaannuttaa, kannustaa ja tuoda tietoa nuorille tämänhetkisistä suosituksista.

## 8 PROJEKTIN TOTEUTUS

### 8.1 Diskoillan eteneminen

Projekti toteutui keväällä 22.2.2013 klo.18- 22 Porin keskustan nuorisotalolla Porin kaupungin nuorisotoimen järjestämään ”OMG It`s a NEON party” – diskoon. Liikunta- ja ravitsemuspisteen kohderyhmänä olivat Porin ylä-asteikäiset nuoret, joista iltaan osallistui noin 350–400 nuorta. Projektiin sisältyi Valion kanssa yhteistyössä toteutettu ”Vauhtia ja voimaa ruokavaliosta” – lehtinen (LIITE 2), jota jaettiin diskossa. Lehtinen sisälsi ajankohtaiset ravitsemus- ja liikuntasuositukset, joista oli koottu tiivis ja helppolukuinen sisältö nuoria ajatellen. Lehtiseen kuului myös Valion tuote-esittelyitä, vinkkejä terveellisistä ruoka- ja välipalavaihtoehdoista sekä meidän laatimamme herätekyseily, jonka nuori täytti halutessaan.

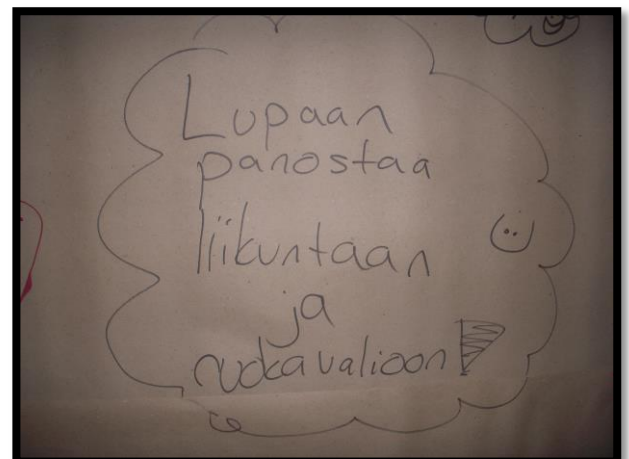
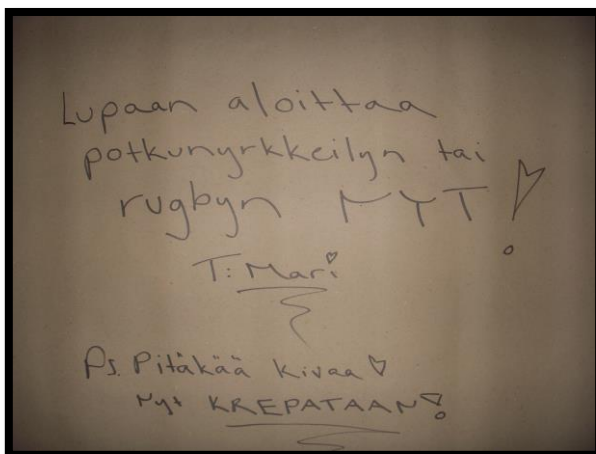
Tapahtumaa mainostettiin julisteilla, jotka olivat esillä Porin peruskouluissa ja nuorisotaloilla. Markkinointia tapahtui myös sosiaalisessa mediassa kuten Facebookissa ja Porin kaupungin nuorten tiäksää.fi -nettisivuilla. Olimme yhteydessä Satakunnan Kansaan, joka teki projektistamme lehtijutun (LIITE 1), joka julkaistiin tapahtumapäivänä 22.2.2013. Lehtijuttu mainosti hyvin tapahtumaa, opinnäytetyöaiihettamme sekä Satakunnan ammattikorkeakoulua.

Yhteisen ravitsemus- ja liikuntapisteen rakentaminen aloitettiin päivää ennen diskoa ja piste viimeisteltiin diskoiltaan. Rakensimme pisteelle sokeripalanäyttely, jonka tarkoituksena oli havainnollistaa eri tuotteiden sisältämiä sokerimääriä. Valmistelimme paperiseinän, lajiesittelijöille ja meille pöydät, jotka päällystettiin valkoisilla kankailla. Toimme paikalle myös videotykin ja valkokankaan videotykin diaesityksiä varten sekä toimitimme paikalle musiikkia. Ajatuksena oli myös esittää UKK-instituutin toteuttama FEET ENERGY–video nuorten liikuntasuosituksista, mutta sille ei löytynyt sopivaa ajankohtaa. Videotykin kautta heijastettiin kuvia ja herätte-

leviä lausahduksia liikunnasta sekä ravitsemuksesta. Nuorisotalolta saimme käyttöön diskovaloja, säkkituoleja ja koristemateriaalia, jotka loivat diskotunnelmaa. Satakunnan ammattikorkeakoulu antoi pahvisen SAMK-pojan, sekä SAMK-ilmapalloja, jotka viestittivät missä koulussa opiskelemme. UKK-instituutti lahjoitti julisteita, joita aseteltiin seinille. Suunnittelimme ja teimme itse opastejulisteita, joiden tarkoituksena oli markkinoida pistettä sekä ohjata nuoret pisteelle.

Tapahtumapäivänä puimme yllemme neon-teemaan sopivat valkoiset vaatteet, sekä selkeät nimikyltit, jotta nuorten olisi helpompi lähestyä meitä. Tapahtumapäivänä apuna olivat Emmi Koivuniemi, Mari Pitkälä ja Kirsi Ruonala. He auttoivat palautteiden vastaanottamisessa sekä jakoivat Valion tarjoamia ProFeel-välipalajuomia, lippuja Ässien jääkiekko-otteluun sekä tutustumislippuja Hyvinvointicenteriin. Mari Pitkälä ohjasi nuoria pisteelle. Apuvoima auttoi meitä myös Valio-lehtisen jakamisessa. Näin meille jäi enemmän aikaa nuorten kanssa olemiseen ja keskustelemiseen.

Tapahtuma alkoi kuudelta illalla ja ensimmäiset nuoret saapuivat pisteelle pian tämän jälkeen. Esittelimme itsemme nuorille ja kerroimme pisteen liittyvän opinnäytetöihimme. Ensimmäisenä nuorille jaettiin Valion ”Vauhtia ja voimaa ruokavaliosta” -lehtinen, jonka jälkeen nuorten kanssa keskusteltiin tämänhetkisistä liikunta- ja ravitsemussuosituksista sekä heidän omista liikunta- ja ravitsemustottumuksistaan. Esillä oli myös nuorisotalolta saatuja ”Nuori Pori” 2012 lasten ja nuorten harrastusmahdollisuudet lehtiä, joita nuoret saivat vapaasti ottaa. Keskustelun tukena käytettiin Valio-lehtistä. Ohjaajina pyrimme olemaan helposti lähestyttäviä, rentoja, asiantuntevia, innostavia sekä luottamusta herättäviä. Keskustelujen jälkeen nuorilla oli mahdollisuus kirjoittaa paperiseinälle heille mieleen tulevia ajatuksia liikunnasta ja ravitsemuksesta (kuva 1 ja 2.).



Kuva 1 ja 2. Nuorten kirjoituksia paperiseinällä. (22.2.2013.)



Kuva 3. Sokeripalanäyttely. (22.2.2013.)

Piste perustui omaehtoisuuteen. Näiden jälkeen nuorille jaettiin pistettä koskeva palautekysely (LIITE 3) sekä Valion lehtistä koskeva palautekysely, jonka he täyttivät ja palauttivat. Palautteenannon jälkeen nuoret saivat ProFeel-välipalajuoman sekä lipun Ässien jääkiekko-otteluun. Halukkaat saivat myös Hyvinvointicenterille kolmen euron arvoisia tutustumislippuja. Nuorilla oli mahdollisuus osallistua meidän ja nuorisotoimen yhteiseen arvontaan, jossa palkintoina oli elokuvalippuja, keilauskuponkeja ja karkkia. Nuoret saivat vapaasti tutustua sokeripalanäyttelyyn, jonka tarkoituksena oli havainnollistaa nuorille eri elintarvikkeiden sisältämiä piilosokerimääriä. (kuva 3.).

Lajiesitykset tapahtuivat diskosalin alakerrassa (kuva 4.). Sovimme diskon musiikista Äänirasian työntekijän kanssa, että hän kuuluttaa musiikin välissä lajiesityksistä sekä meidän pisteestämme. Ensimmäinen lajiesitys oli illalla puoli seitsemältä, jolloin esiintyi Porin naisvoimistelijat tanssiesityksellään. Toinen lajiesitys oli illalla puoli yhdeksältä, jolloin Porin Taekwondo- ja Hapkido seurat esittivät yhteisnäytöksen kamppailulajeista. Lajiesityksien ajaksi piste suljettiin ja nuoret ohjattiin seuraamaan lajiesityksiä.





Kuva 4. Porin Taekwondon lajiesitys. (22.2.2013.)

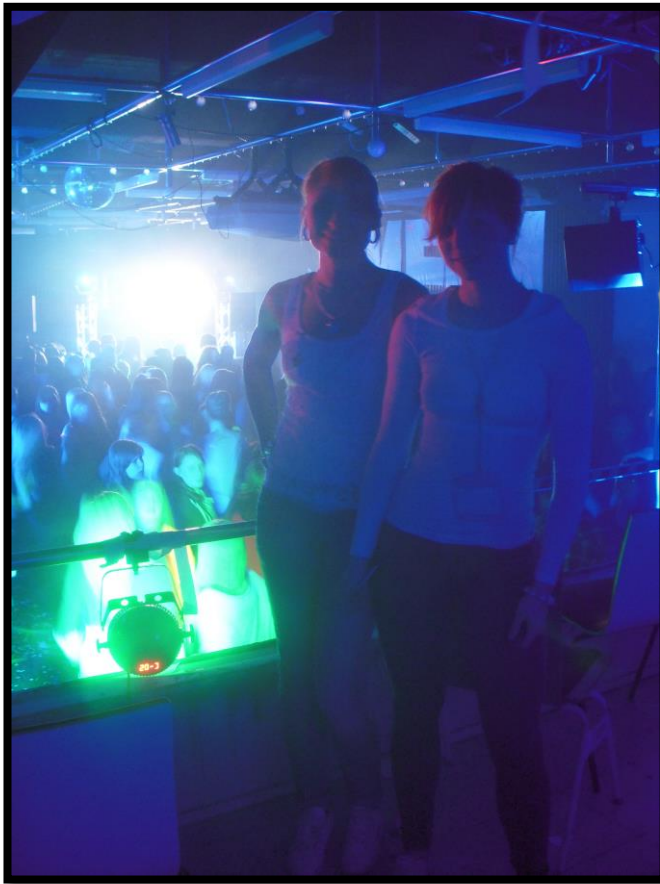
Arvonta tapahtui diskosalissa vähän ennen kymmentä illalla, jolloin palkinnot arvottiin. Pyysimme yleisön joukosta halukkaita nuoria nostamaan arvontalipukkeita. Nostaja sai kertoa mikrofoniiin palkinnon voittajan. Arvonnan jälkeen pisteen purku aloitettiin vähitellen. Piste suljettiin kymmeneltä illalla.

## 8.2 Terveysviestinnän osuus diskoillassa

Terveysviestintä toteutettiin diskossa avoimena keskusteluna nuorten kanssa. Nuorten kanssa keskusteltiin heidän tottumuksistaan liikunnan ja ravitsemuksen suhteen. Terveysviestinnän keinoina käytettiin lisäksi lajinäytöksiä, UKK-instituutin julisteita, UKK-instituutin materiaalista laatimaamme sokeripalanäyttelyä sekä itse tekemäämme paperiseinää, johon nuoret saivat vapaasti kirjoittaa ajatuksiaan teemoista. Pisteessä jaettavat Ässien otteluliput sekä Valion välipalajuomat antoivat konkreettisia esimerkkejä terveellisistä välipala- ja harrastusvaihtoehdoista.

Diskossa Valion ”Vauhtia ja voimaa”-lehtinen ruokavaliosta toimi keskustelun herättelijänä, sekä suullisen ohjauksen lisänä. Diskossa käytettiin suullista ja kirjallista ohjausta. Nuorten ajatuksia liikunnasta ja ravitsemuksesta kuunneltiin ja avoimen keskustelun avulla pyrittiin herättelemään nuoria arvioimaan ja pohtimaan omia terveystottumuksiaan. Pääsääntöisenä tarkoituksena oli herättää nuoren omaa halua ter-

veytensä ylläpitämiseen. Nuoren omasta halusta lähtöisin oleva kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan johtaa pysyviin elämäntapamuutoksiin.



Kuva 5. Yleistä tunnelmaa diskosta. (22.2.2013.)

Kiertelimme diskossa nuorten kanssa samalla ohjaten nuoria keskustelemaan pisteen aiheista (kuva 5.). Havainnoimme nuorten sanallista ja sanatonta viestintää, jotta meille muodostuisi kuva nuorten halusta keskustella aiheesta. Teimme ohjaajina yhteistyötä, jotta jokaisella nuorella olisi mahdollisuus keskustella kanssamme. Ohjasimme ja keskustelimme nuorten kanssa molemmista aihe-alueista, emme keskittyneet ainoastaan omasta aiheestamme keskustelemiseen. Käytimme terveystietämyksessä esimerkkejä myös omasta elämästämme ja omista ravitsemus- ja liikuntatottumuksistamme.

### 8.3 Yhteistyökumppanit

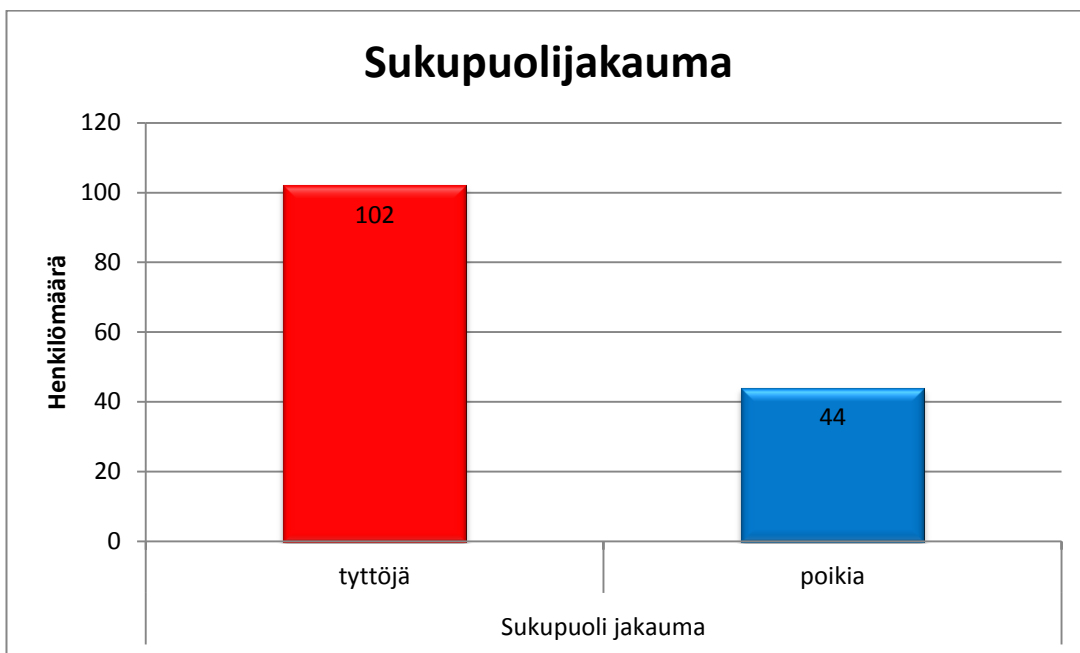
Projektin yhteistyökumppaneita olivat Porin vapaa-aikatoimen nuorisoyksikkö, Antinkadun K-market, Porin keilahalli, Porin Ässät, Valio, Satakunnan Kansa, Porin Taekwondo, Hapkido, Porin naisvoimistelijat, UKK-instituutti, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Soteekki ja Porin Hyvinvointicenter.

Porin vapaa-aikatoimen Nuorisoyksikkö järjesti ”OMG it`s a NEON party” diskon, johon osallistuimme toteuttamalla liikunta- ja ravitsemuspisteen. Nuorisotoimen puolesta yhteyshenkilöinä toimivat Salla Collander, Katja Ylitalo sekä Henna Smedroos. Ennen diskopäivää allekirjoitettiin opinnäytetyösopimus (LIITE 4).

Sokeripalanäyttelyyn saimme osan tuotteista Antinkadun K-marketista. Satakunnan Kansa teki meistä lehtijutun ja antoi tapahtumalle arvokasta julkisuutta. Porin keilahallilta saimme kaksi keilailulippua palkinnoiksi illan arvontaan. Myös Nuorisotoimi hankki palkintoja arvontaa varten. Porin Ässät lahjoitti 500 kappaletta Ässät–Kalpa otteluun vapaalippuja. Porin Taekwondo, Hapkido ja Porin naisvoimistelijat osallistuivat tapahtumaan esittämällä lajinäytöksiä. UKK–instituutti lahjoitti kuusi fyysisen aktiivisuuden suositusjulistetta sekä antoi käyttöömmme lähdemateriaalia opinnäytetöitämme varten. Porin Hyvinvointicenter antoi 100 kappaletta kolmen euron arvoisia vapaalippuja heidän tarjoamiinsa palveluihin. Satakunnan ammattikorkeakoulun Soteekki lainasi tusseja paperiseinää varten. Milla Saarinen kuvitti neljä hienoa kuvaa liikunnasta ja ravitsemuksesta. Kuvia käytettiin Valion kanssa tehdyssä lehtisessä, opastejulisteeissa sekä dia-esityksessä. Valio oli merkittävä yhteistyökumppani projektissamme. Lehtisen painamisen lisäksi Valio lahjoitti 500 kappaletta ProFeel-välipalajuomia jaettavaksi nuorille.

## 10PROJEKTIN TULOKSET

### 10.1 Nuorten mielipide toteutetusta liikunta- ja ravitsemuspisteestä



Kuvio 1. Sukupuolijakauma palautekyselyyn vastanneista nuorista

Diskopisteellämme kävi palautekyselyiden mukaan 102 tyttöä ja 44 poikaa (kuvio 1.). Reilusti yli puolet palautekyselyyn vastanneista oli tyttöjä. Haasteellista on arvioida, miksi sukupuolijakauma jakautui edellä olevalla tavalla. Tulosten sekä oman näkemyksemme perusteella osalla pojista ei ollut mielenkiintoa vastata palautekyselyyn, vaikka uskomme aiheen olleen molempia sukupuolia kiinnostava. Suurin osa tytöistä jaksoi keskittyä palautekyselyyn vastaamiseen. Tapahtumassa kävi todellisuudessa enemmän nuoria kuin mitä palautekyselyyn vastanneita nuoria oli. Yhteensä palautekyselyyn vastasi 146 nuorta.



Kuvio 2. Nuorten aikaisempi tieto liikuntasuositustensisällöstä

Suurimmalle osalle nuorista liikuntasuositukset olivat jo entuudestaan tuttuja (kuvio 2.). 108 nuorta koki liikuntasuositukset tutuiksi. Nuorista 33 oli sitä mieltä, että liikuntasuositukset olivat jonkin verran tuttuja ja nuorista 5 koki, että liikuntasuositukset eivät olleet tuttuja lainkaan. Keskustelujen kautta ilmeni, että nuorilla oli puutteita liikuntasuosituksen sisällössä. Erään nuoren kirjoittama palaute: ”Kaikki oli jo tuttuja asioita, mutta tuli kaikki taas paremmin mieleen” (Palautelomake, kysymys 2 ja 3 2013).

Moni nuori kertoi tietävänsä liikuntasuositukset. Huolestuttavaa oli huomata, että vaikka nuorilla oli tietoa liikuntasuosituksista eivät suositukset täyttyneet isolla osalla nuorista. Useampi nuori luuli fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan äärimmäisen raskastavaa liikuntaa, kuten raskasta kuntosaliharjoittelua. Nuoret eivät mieltäneet tai osanneet yhdistää arki- ja hyötyliikuntaa osaksi fyysistä aktiivisuutta. Pienien liikunnallisten tekojen ja valintojen tärkeyttä ei siis ollut osattu ajatella. Osalle nuorista uutena asiana tuli lihaskunnan osuus liikuntasuosituksissa. Osa nuorista ei ollut osannut yhdistää lihaskuntaa liikuntasuositukseen kuuluvaksi. Avasimme liikuntasuositusta lihaskunnan osalta nuorille tarkemmin, jotta he saisivat totuudenmukaisen käsityksen

riittävästä lihaskunnan harjoittamisen määrästä, sekä miten he voisivat suosituksen saavuttaa.



Kuvio 3. Uusien asioiden oppiminen liikuntasuosituksista

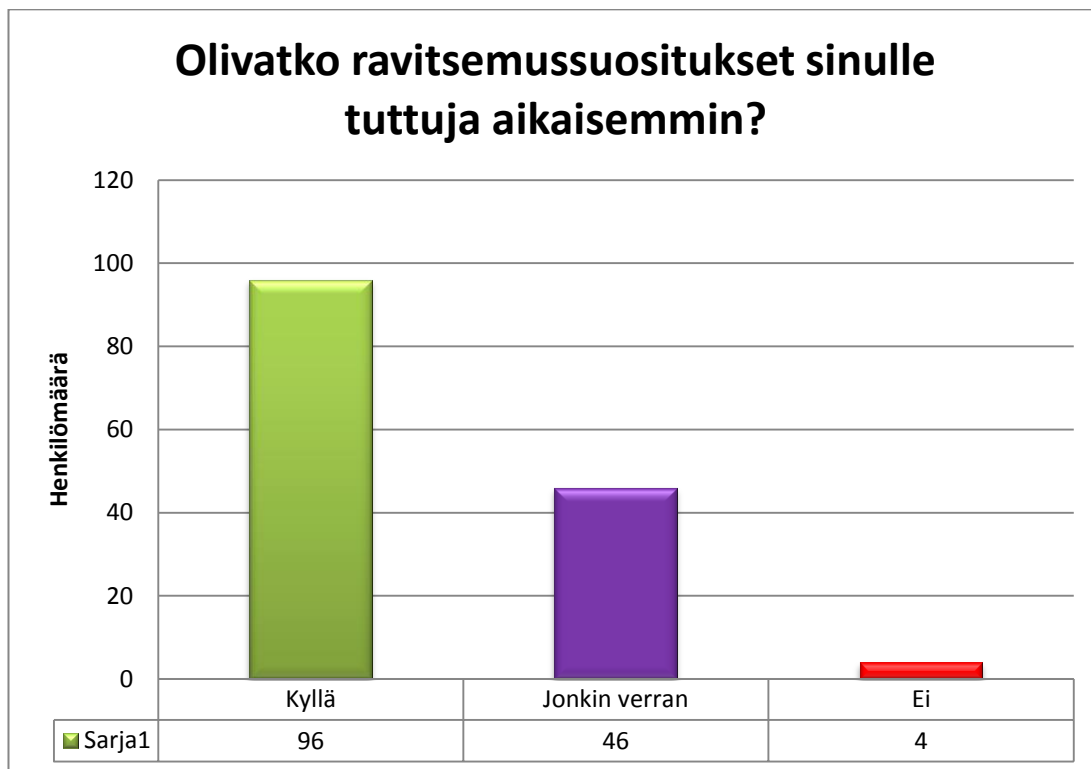
Palautekyselyyn vastanneista nuorista 51 nuorta kertoi oppineensa uusia asioita liikuntasuosituksista ja 91 nuorta ei ollut oppinut uutta liikuntasuosituksista (kuvi 3.). Nuoret kertoivat suositusten tulevan esille useasti koulussa ja tämän vuoksi suositukset olivat jo ennestään tuttuja. Nuorilla oli pääsääntöisesti hyvät pohjatiedot liikuntasuosituksista. Nuoret tiesivät hyvin, kuinka paljon heidän tulisi liikkua päivässä. Suurin haaste lienee edelleen tiedon käytäntöön saattaminen. Eräiden nuorten kirjoittamaa palautetta: ”3 kertaa viikossa kunnon lihastreeni” ja ”että 2 h vähintään liikuntaa päivässä” (Palautelomake kysymys 4 2013). Nuoria kävi pisteellä paljon, mikä vaikeutti mahdollisuuksiamme keskustella erikseen jokaisen nuoren kanssa. Tämä voi osittain näkyä tuloksissa. Kirjallisten palautteiden perusteella useampi nuori oli sitä mieltä, että aiheemme oli tärkeä, minkä vuoksi asioiden kertaaminen oli hyvä asia. Nuoret siis kokivat kertauksen tarpeelliseksi.

Keskusteltaessa nuorten kanssa liikunnan vaikutuksista terveydelle ja koetulle hyvinvoinnille useimmat nuoret ymmärsivät säännöllisen ja monipuolisen liikunnan tärkeyden.



Kuvio 4. Uusien asioiden oppiminen ravitsemussuosituksista

Kuten kuvio 4. voi huomata, palautekyselyyn vastanneista nuorista 41 nuorta kertoi oppineensa uusia asioita ravitsemussuosituksista ja 99 nuorta ei ollut oppinut uusia ravitsemussuosituksista. Suositukset olivat nuorille tuttuja koulun kautta. Vaikka suositukset olivat monelle nuorelle tuttuja, he oppivat uusia asioita noudattaen ja ymmärtämään niitä käytännössä. Nuoret esimerkiksi tiesivät lautasmallin ja mitä siihen kuuluu, mutta oli tärkeämpää näyttää, miten se todellisuudessa voisi olla ruokalautasella heidän mieltymykset huomioon ottaen. Eräiden nuorten antamaa kirjallista palautetta: ”syö hyvin mutta kohtuudella”, ”säännöllinen ateriarytmi” ja ”että lautanen pitää täyttää puoliksi kasviksilla”(Palautelomake kysymys 5 2013). Nuoria kävi pisteellä paljon, joka haastoi mahdollisuutta keskustella jokaisen nuoren kanssa. Tämä voi osittain näkyä tuloksissa.



Kuvio 5. Nuorten aikaisempi tieto ravitsemussuositusten sisällöstä

Kuviosta 5. voi huomata, että palautekyselyyn vastanneista 96 vastasi, että ravitsemussuositukset olivat sisällöltään tuttuja. Nuorista 46 koki, että ravitsemussuositukset olivat jonkun verran tuttuja ja nuorista neljä oli sitä mieltä, etteivät suositukset ravitsemuksesta olleet lainkaan tuttuja.

Keskustelun avulla selvisi, että nuorilla oli joitakin puutteita ravitsemussuosituksista. Näitä puutteita olivat esimerkiksi se, ettei käytännössä tiedetty, mitä suosituksen vaativa määrä on todellisuudessa lautasella. Moni nuori tiesi, että kasviksia tulisi syödä puoli kiloa päivässä, mutta he eivät osanneet hahmottaa kuinka helposti tämä määrä on saavutettavissa päivän aikana.

Hienoa ravitsemussuositusten osalta oli nuorten tietoisuus suosituksista, mutta huolestuttavaa oli huomata, että nuoret eivät noudata näitä suosituksia. Keskustelussa nuorten kanssa korostui epäsäännöllinen ateriarytmi. Suurin osa nuorista kertoi, ettei syö koulupäivinä aamupalaa tai kouluruokaa. Muutamat nuoret kertoivat syövänsä ensimmäisen kerran aterian vasta koulun jälkeen. Nuoret perustelivat toimintaansa



sillä, ettei aamulla ole nälkä, eikä heillä ole aikaa tehdä aamupalaa, koska nukkuvat aamulla pitkään.

Koulussa moni nuori ei syö lounasta, koska kouluruoka on heidän mielestään pahaa. Osa nuorista kertoi kouluruuan olevan mautonta ja usea nuori kertoi hakevansa kouluruuan sijaan lähikaupasta energiajuomia, virkistysjuomia, valmisruokia ja karkkeja. Keskustellessamme nuorten kanssa säännöllisen ateriarhythmin tärkeydestä moni nuori kuitenkin ymmärsi säännöllisen ateriarhythmin tärkeyden.



Kuvio 6. Pisteiden kiinnostavuus sisällöllisesti

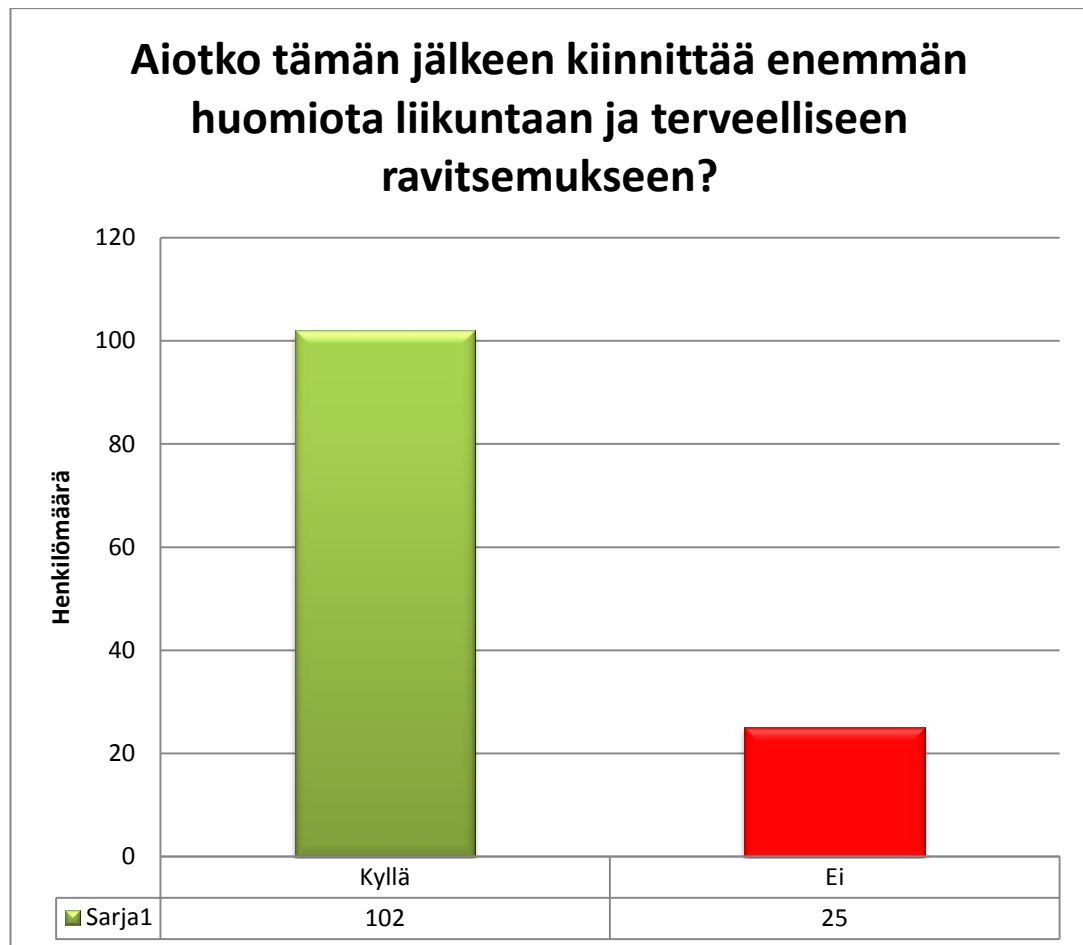
Nuorista 110 oli sitä mieltä, että liikunta- ja ravitsemuspiste oli sisällöllisesti kiinnostava ja 27 nuorta ei pitänyt pistettä sisällöllisesti kiinnostavana, kuten kuviosta 6. voi huomata. Aihe kiinnosti nuoria ja he pitivät aihetta tärkeänä. Erään nuoren antama kirjallinen palaute: ”Se oli hyvin ytimekkäästi ja kiinnostavasti kerrottu ja toisille hyvin tarpeellinen jos ei ole kuullut muualta” (Palautelomake kysymys 6 2013). Nuorille tarjottavat Ässien-otteluliput ja Profeel-välipalajuomat lisäsivät pisteen kiinnostavuutta. Sokeripalanäyttely sekä lajiesitykset toivat pisteeseen lisää sisältöä ja havainnollistivat aihetta. Nuoret kävivät aktiivisesti katsomassa sokeripalanäytte-

lyä. Lajiesitykset keräsivät runsaasti katsojia, sillä ne toteutettiin showmaisesti ja nuorten mielenkiintoa herättävällä tavalla. Kirjallisessa palautteessa tuli esille, että meidän omalla olemuksellamme ja asenteellamme oli merkittävä vaikutus rennon ilmapiirin aikaansaamiseksi. Omalla toiminnallamme teimme pisteestä nuorille helpposti lähestyttävän.



Kuvio 7. Pisteestä kiinnostavuus ulkonäöllisesti

Nuorista 104 oli sitä mieltä, että pisteestä ulkonäkö oli kiinnostava. Puolestaan 20 nuorta ei pitänyt pisteestä ulkonäköä kiinnostavana. Tämä käy ilmi yllä olevasta kuvista 7. Nuorten vastauksista ja puheista kävi ilmi, että julisteet, säkkituolit, kirjoitusseinä, diskovalaistus ja musiikki olivat nuorten mieleen ja houkuttelivat nuoria pisteelle. Erään nuoren antama kirjallinen palaute: ”Kivoja värejä. Hyviä tietoisuuksia. Positiivinen asenne pisteestä pitäjillä” (Palautelomake kysymys 7 2013). Ulkonäöllisesti kokonaisuus ja tunnelma olivat onnistuneet nuorten mielestä.



Kuva 8. Nuorten aikomus kiinnittää huomiota liikuntaan ja ravitsemukseen tulevaisuudessa

Kuviosta 8 ilmenee, että nuorista 102 aikoi terveystiedotuksen jälkeen kiinnittää enemmän huomiota liikuntaan ja terveelliseen ravitsemukseen, kun taas 25 nuorta ei aikonut kiinnittää aiheeseen enempää huomiota. Suurin osa nuorista kertoi, että heillä on kiinnostusta ja halua panostaa enemmän terveellisiin elämäntapoihin ja myönsivät liikunnan vähentyneen ja säännöllisen ruokailun jääneen arjesta. Keskeinen haaste on tottumusten muuttaminen ja niiden saattaminen käytäntöön. Jotkut nuoret kertoivat, että harrastusten korkeat kustannukset estivät heitä aloittamasta mielekästä harrastusta. Terveellisen ravitsemuksen ja riittävän liikunnan toteutumiseksi nuorten haasteeksi nousivat ajan puute ja ruokahaluttomuus. Lisäksi korostui välinpitämätön asenne ruuan ja liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille sekä ajattelemattomuus tämänhetkisten elämäntapojen merkityksestä tulevalle terveydelle ja hyvinvoinnille. Kuitenkin osalle nuorista terveelliset elämäntavat olivat jo osa arkea ja he aikoivat jatkossakin kiinnittää huomiota elämäntapoihinsa. Tästä esimerkkinä eräs

nuori kertoi palautteessaan: ”koska jokaisen tulisi pitää huolta terveydestään”(Palautelomake kysymys 8 2013).

## 10.2 Henkilökohtaiset tavoitteet

Projektin kautta saimme kokemusta nuorten kohtaamisesta, sekä kehityimme nuorille kohdennetussa terveystiedon viestinnässä. Opimme, että nuorten kohtaamisessa on huomioitava nuoren antama sanaton viestintä, joka tarkoittaa mm. eleitä, ilmeitä ja ulkoista käyttäytymistä. Koimme, että suuri merkitys oli myös sillä, miten esitimme asiamme nuorille. Sanavalinnat, oma ulkoinen olemus sekä sanaton viestintä vaikuttivat nuorten asennoitumiseen meitä ja aiheuttamme kohtaan. Meillä ei ollut aiempaa kokemusta opetus- ja ohjaustilanteista isolle ryhmälle nuoria. Huomasimme, että nuorten kanssa keskustelu vaatii aitoa kohtaamista sekä ammattitaitoa perustella asioita, sillä nuoret ovat kovia kyseenalaistamaan. Meidän tuli ohjaajina olla rohkeita ja luottamusta herättäviä, koska isoon nuorisoporukkaan vaikuttaminen oli voi olla haastavaa, koska joillakin nuorisoryhmillä voi olla yhteinen ennakoasenne tiettyjä aiheita kohtaan. Nuorten henkilökohtaisia mielipiteitä oli haasteellista tuoda julki keskusteltaessa ison kaveriporukan kanssa. Uskomme kaverien aiheuttavan painostusta toinen toisilleen, koska heidän tulisi olla samaa mieltä.

Tavoitteenamme oli kehittää itseämme ammatillisesti terveyden edistämisen, liikunta- ja ravitsemustiedon osalta. Projektin avulla olemme perehtyneet liikunnan ja ravitsemuksen merkitykseen terveydelle sekä tämän hetkisiin liikunnan ja ravitsemuksen suosituksiin. Projektin edetessä teimme yhteistyötä monien eri organisaatioiden kanssa. Olemme kehittyneet vuorovaikutustaidoissa ja oppineet suunnitelmallisuutta, organisaatitaitoja sekä työskentelyä eri ammattiryhmien kanssa. Organisoimme projektimme itse alusta loppuun asti. Meidän tuli hahmottaa projekti kokonaisuutena sekä pystyä huomioimaan projektin vaatimat pienet yksityiskohdat, jotta kokonaisuus olisi tarkoituksenmukainen ja mahdollinen toteuttaa käytännössä. Koemme, että saavutimme edellä mainitut henkilökohtaiset tavoitteemme onnistuneesti. Projektin tuomat haasteet ja niiden ratkaiseminen sekä tavoitteiden saavuttaminen ovat antaneet meille hyviä ja opettavaisia kokemuksia, joita saamme hyödyntää tulevassa sairanhoidajan ammatissamme.

### 10.3 Projektin kustannukset ja riskit

Kirjallisuuden mukaan riskit on kartoitettava etukäteen. Näin voidaan ennaltaehkäistä mahdolliset riskit sekä laatia vaihtoehtoinen suunnitelma riskien minimoimiseksi. Osa riskeistä voi olla ennalta arvaamattomia. Projektin edetessä riskit muuttuvat projektivaiheiden mukaan. (Rissanen, 163.)

Projektin kustannukset koostuivat pääasiassa pientavaroista, joita hankimme pisteelle. Projektissa mukana olleiden yhteistyökumppaneiden ansiosta kustannukset jäivät meidän osaltamme hyvin vähäisiksi. Projektia suunnitellessamme arvioimme mahdollisia kustannuksia. Nämä toteutuivat pitkälti suunnitelmien mukaisesti. Olimme varautuneet omalta osaltamme isompiinkin kustannuksiin, mutta projektin edetessä saimme lisää yhteistyökumppaneita, mikä vähensi alkusuunnitelmien kustannuksia entisestään.

Projektia suunnitellessamme arvioimme mahdolliset riskit. Osanottajien puute oli arvioitavista riskeistä merkittävin, mutta onneksi pisteellä kävi palautekyselyiden lukumäärän mukaan monta nuorta. Uskomme kuitenkin, että todellinen kävijämäärä oli mitattua suurempi, koska kaikki nuoret eivät antaneet kirjallista palautetta. Tapah-tumaan osallistui kokonaisuudessaan noin 350–400 nuorta. Kirjallisen palautteen puutteellisuus oli myös yksi mahdollisista riskeistä. Kirjallista palautetta saatiin onnistuneesti, 146 nuorta vastasi palautekyselyyn. Todennäköisesti palautteen määrään vaikutti nostettavasti palautekyselyyn vastanneille nuorille jaetut Ässien jääkiekko-otteluliput sekä ProFeel-välipalajuomat.

Projektiin osallistui runsaasti yhteistyökumppaneita. Projektin alussa pohdimme, että yhteistyökumppaneiden puute olisi merkittävä riski, joka voisi muuttaa pisteen luonnetta. Olimme itse kuitenkin aktiivisia yhteistyökumppaneiden hankinnassa, minkä vuoksi tämäkin riski vältettiin.

Emme osanneet arvioida, että olisimme tarvinneet pisteelle enemmän nuorten kanssa keskustelevia henkilöitä. Tapahtumassa meillä oli apuna kolme muuta henkilöä, jotka huolehtivat palautteiden vastaanottamisesta, osittain Valio-lehtisen jakamisesta sekä jaettavien tuotteiden antamisesta nuorille. Me itse vastasimme nuorten kanssa kes-

kustelusta. Illan aikana huomasimme, että meillä ei ollut riittävästi aikaa keskustella kunnolla jokaisen nuoren kanssa, sillä nuoret tulivat ajoittain pisteelle isoissa ryhmissä. Keskustelimme nuorten kanssa aktiivisesti pienissä ryhmissä, mikä mahdollisti useamman nuoren huomioimisen yhdellä kertaa. Liikunnasta ja ravitsemuksesta keskustelevien henkilöiden puute oli projektille riski, jota emme osanneet arvioida projektia suunniteltaessa. Olemme kuitenkin itse tyytyväisiä toimintaamme projektipisteellämme.

## 11 PROJEKTIN ARVIOINTI

Tarkoituksena oli järjestää ylä-asteikäisille liikunta- ja ravitsemuspiste osana Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisotoimen järjestämää ”OMG- it`s a party” discoa. Tavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen. Toiminnallisen projektin yhteydessä toteutettiin kaksi kyselyä, loppupalautekysely pisteestä sekä Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtisestä. Kyselyiden tarkoituksena oli saada kirjallista palautetta pisteen onnistumisesta sekä yleistettäviä päätelmiä esitetystä kysymyksistä.

Yhteistyössä tehty Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtisen palautetta kerättiin, jotta Valio saisi välitöntä ja arvokasta palautetta nuorilta lehtisen kehittämiseksi. Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtistä jaettiin valtakunnallisesti sen valmistuttua. Projektin menetelmänä käytettiin terveystietoa toiminnallisesti.

### 11.1 Tavoitteiden toteutuminen

Päätavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen. Projektin avulla onnistuttiin herättelemään nuoria pohtimaan heidän omia liikunta- ja ravitsemustottumuksiaan. Nuorten omien pohdintojen sekä keskustelun avulla edistettiin nuorta tunnistamaan omia terveystottumuksiaan. Terveystietoa avulla kannustettiin ja motivoitiin nuoria omaehtoiseen terveyshaasteiden muuttamiseen. Tätä kautta nuori omilla valinnoillaan tulisi edistämään omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Emme voi varmistua siitä,

että nuori keskustelun jälkeen todella ryhtyisi aktiivisesti muuttamaan elintapojaan, mikäli tähän oli tarvetta. Nuorille kuitenkin annettiin hyvät lähtökohdat elämäntapamuutokseen. Terveiden edistämisen keinoin vaikutettiin ennaltaehkäisevästi nuorten elintapasairauksien kehittymiseen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Tavoitteena oli antaa nuorille tietoa liikunnan- ja ravitsemuksen tämän hetkisistä suosituksista. Keskustellessamme nuorten kanssa, sekä kirjallisissa palautteissa kävi ilmi, että suositukset olivat nuorille osittain tuttuja ennestään. Tavoitteeksi nousikin suositusten saattaminen käytäntöön. Suurin osa nuorista koki asian tärkeäksi ja piti kertausta hyödyllisenä. Vaikka nuoret kokivat suositusten olevan ennestään tuttuja, oli nuorilla tiedollisia puutteita esimerkiksi suositelluista liikunnan ja ravinnon määristä.

Tavoitteena oli luoda rento ja positiivinen ilmapiiri tapahtumaan. Huumorin ja iloisen asenteen sekä meidän omien kokemusiemme jakaminen nuorten kanssa madalsi kynnystä keskustella rennosti ja vapautuneesti. Uskomme myös meidän iällämme olevan merkitystä rennomman ilmapiirin luomiseen, sillä emme olleet nuoria paljon vanhempia. Meidän oli helppo samaistua nuorten asemaan ja esittää asiat nuoria kiinnostavalla tavalla. Projektilla edistettiin Porin nuorisotoimen toimintaa nuorten terveyden edistämisessä.

## 11.2 Projektin tulosten arviointi

Kyselylomakkeeseen vastasi nuoria, jotka kävivät pisteellä diskon aikana. Tulokset olivat riippuvaisia nuorten vastanneiden määrästä. Pisteellä kävi paljon nuoria, mutta vain osa vastasi palautekyselyyn. Nuorten vastauksiin vaikutti todennäköisesti ympärillä oleva hälinä ja muu nuorille suunnattu ohjelma. Kavereiden läsnäolo saattoi vaikuttaa vastauksiin siten, että nuoret eivät malttaneet keskittyä perustelevaan tai pohtimaan vastauksiaan, vaikka osalle nuorista aihe olisi voinut olla kiinnostava. Osaan vastauksista vaikutti kavereiden yleinen mielipide asiaan.

Keskustelujen kautta ilmeni, että nuorilla oli puutteita liikuntasuosituksien sisällöissä esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden riittävässä vuorokausimäärässä. Suurin osa nuo-

rista luuli suosituksen olevan kaksi tuntia päivässä. Tätä ei kuitenkaan koettu suurimmaksi puutteeksi, sillä tämän hetkinen fyysisen aktiivisuuden suositus nuorille on 1 ½ tuntia päivässä, mikä on minimisuositus. Oleellista on, että nuori liikkuu ikäänsä sopivalla tavalla ja monipuolisesti. Tärkeää onkin kannustaa ja motivoida nuoria saavuttamaan liikuntasuosituksia juuri omalla valitsemallaan tavalla. Pääasia on, että nuori liikkuu, tavan nuori voi valita itse. On huomioitava, että nuorella on oltava riittävästi aikaa myös levätä, jotta nuori kasvaisi ja kehittyisi tasapainoisesti.

Nuorten kanssa keskusteltiin myös viihdemedian ääressä käytetystä ajasta ja siihen liittyvästä suosituksesta. Keskusteluissa kävi ilmi, että osa nuorista viettää suurimman osan ajastaan koulun jälkeen tietokoneen tai pelikonsolien äärellä. Suositus on kaksi tuntia päivässä ja keskustelujen pohjalta suurimmalla osalla nuorista tämä tuntimäärä täyttyi. Puolestaan nuoret, joilla oli säännöllinen harrastus, kertoivat, etteivät he kerkeä koulun jälkeen viettämään aikaa ruudun äärellä. Keskustelun avulla saatiin nuoret pohtimaan, kuinka viihdemedian ääressä käytetty aika vähentää päivittäistä liikuntamäärää ja vaikeuttaa liikuntasuosituksen saavuttamista.

Palautteesta kävi ilmi, että suurin osa nuorista ei ollut saanut pisteeltä uutta tietoa liikunnasta tai ravitsemuksesta. Keskusteltaessa nuorten kanssa huomattiin, että nuorilla oli eritasoisia puutteita liikunta- ja ravitsemussuositusten suhteen. Asiassa ilmenee ristiriita, jonka luulemme johtuvan osaksi nuorten keskittymiskyvyn ja motivaation puutteellisuudesta palautteen annon osalta. Voi toki olla, että osa nuorista ei huomannut saavansa konkreettisesti uutta tietoa, vaikka heidän tietojaan tarkennettiin liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Nuorten pohjatiedot olivat kuitenkin pääsääntöisesti hyvät. Disko tapahtumana mahdollisesti vaikutti nuorten kykyyn keskittyä kirjalliseen palautekyselyyn. Arvokkaampaa palautetta saatiin keskustelemalla nuorten kanssa. Huolimatta siitä, että moni nuori kertoi, ettei ollut saanut uutta tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista, uskomme kertauksen olleen hyödyllistä.

Ravitsemuksen osalta haasteeksi korostui epäsäännöllinen ateriaritmi, varsinkin aamupalan ja lounaan syömättä jättämisen suhteen. Nuorten kanssa keskustelimme siitä, miten he ehtisivät syömään aamupalaa säännöllisesti. Näitä vaihtoehtoja oli esimerkiksi aamupalan ottaminen kouluun mukaan. Kouluruuan syömättä jättämiseen vaikutti nuorten yhteinen asenne kouluruokaa kohtaan. Nuorille kerroimme, miten



aamupalan ja kouluruuan syömättä jättäminen vaikuttaa vireystasoon sekä keskittymiskykyyn heikentävästi.

Nuoret eivät tienneet tarkkoja ravintoaineiden suositeltuja määriä, mutta tärkeämpää oli painottaa ravitsemuksen monipuolisuutta ja säännöllisyyttä. Tämän avulla ravitsemussuositusten tarkat määrät ravintoaineista toteutuisivat helpommin. Keskustellessamme toimme esille, että monipuolinen ja hyvä ruoka sisältää monia eri värejä lautasella, mikä on hyvä muistisääntö ravitsemussuositusten noudattamisessa.

Pisteen kokonaisuus muodostui sisällöllisesti sekä ulkoisesti useista virikkeellisistä osa-alueista. Yhteistyökumppaneita saatiin runsaasti, mikä auttoi luomaan pisteestä mielenkiintoisen ja sisällöllisesti kattavan. Nuorille jaettava materiaali mahdollisesti vaikutti positiivisesti nuorten arviointiin pisteemme sisällöstä. Piste toimi hyvin, koska pistettä oli suunniteltu etukäteen tarkasti. Hyvän suunnittelun myötä pisteen toiminta sujui joustavasti ja toiminnot etenivät loogisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Nuoret pääsivät järjestelmällisesti tutustumaan pisteeseen. Organisointi tapahtui siten, ettei jonoja ehtinyt syntyä, vaan nuoret pääsivät sujuvasti jatkamaan diskoa niin halutessaan. Tässä meitä auttoivat Mari Pitkälä, Emmi Koivuniemi ja Kirsi Ruonala.

Pisteen ulkonäkö kokonaisuudessaan oli nuorten mielestä huomiota herättävä. Illan aikana huomattiin, että valaistusta olisi pitänyt olla enemmän kirjoituspöytien lähellä, jotta nuoret olisivat nähneet kirjoittaja paremmin. Kirjoitustilaa oli onneksi suunniteltu riittävästi, sillä varsinkin alkuillasta nuoria oli pisteellä paljon samaan aikaan. Pöydät peitettiin valkoisilla lakanoilla, jotta yleisilme olisi siistimpi ja etteivät pöytien alla säilytettävät tavarat olisi näkyneet pöytien alta.

Onneksi olimme osanneet ennakoida, että piste tarvitsi ”sisäänheittäjää”, eli henkilöä, joka ohjasi nuoria diskoillassa. Mari Pitkälä kierteli diskopaikkaa houkuttellen nuoria pisteelle, sekä jakaen Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtistä nuorille. Lattiaan liimattiin pimeässä loistavia nuolia, jotka johtivat pisteelle.

### 11.3 Valio-lehtisen arviointi

Valion kanssa yhteistyössä toteutettu ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtinen oli ulkonäöllisesti sekä sisällöllisesti onnistunut. Nuorten mielestä erityisesti lehtisen kuvat, piirroshahmot, värit ja kansikuva olivat teemaan sopivia sekä mielenkiintoa herättäviä. Lehtisestä saatujen palautteiden perusteella lehtisen sisältö oli esitetty helppolukuisesti. Tekstiä oli havainnollistettu kaavioiden avulla sekä välttämällä pitkiä tekstikappaleita. Nuoret tykkäsivät erityisesti esimerkeistä, joiden avulla heidän oli helpompi saavuttaa suositukset. Joidenkin nuorten mielestä tekstiä oli liikaa. He eivät kuitenkaan perustelleet tätä. Lehtisen sisältämä herätekyseily jäi suurimmaksi osaksi nuorilta huomioimatta, koska itse diskotapahtuma, sekä pisteen muu toiminta veivät nuorten huomion. Lehtinen jaettiin nuorille kotiin vietäväksi, mutta osa nuorista ei halunnut kantaa lehtistä mukanaan diskoillassa ja jätti lehtisen pisteelle.

### 11.4 Loppupalautekyselylomakkeen arviointi

Loppupalautekysely sisälsi avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä, joihin oli laadittu vastausvaihtoehdot. Ajatuksena oli, että loppupalautekysely olisi nopeasti täytettävissä, jotta nuoret jaksaisivat vastata. Kyselylomakkeen laadinnassa oli tärkeää, että lomake oli selkeä, helppolukuinen sekä kysymykset olisivat tiiviitä, jotta ne olisi helppo ymmärtää. Haasteena oli saada kysymyksistä tarkoituksenmukaisia ja että saada oleellisimmat asiat esille. Loppupalautekysely sisälsi kysymyksiä molemmiin puoliin paperia, mutta osa nuorista ei ollut huomannut vastata kääntöpuolella oleviin kysymyksiin. Jokainen kysymys oli tärkeä ja tarkoituksenmukainen palautteen saamiseksi, mutta kaikki nuoret eivät jaksaneet perustella vastauksiaan jatkuvan ympäristön aktiivisen toiminnan vuoksi. Diskon tunnelma ei ehkä soveltunut parhaiten kirjallisen palautteen keräämiseen, koska nuorilla oli paljon muuta ajateltavaa. Monipuolista palautetta saimme kuitenkin riittävästi.

## 12 POHDINTA

Nuoret ovat tietoisia miten kuuluisi terveellisesti syödä. Haasteena on nuorten välinpitämättömyys säännöllisen ateriarytmin sekä epäterveellisten välipalojen merkityksestä terveydelle. Kaveriporukan luomat asenteet sekä mielipiteet vaikuttavat nuoren päätökseen, siitä ruokaileeko hän koulussa vai syökö hän epäterveellisiä ja sokeoituja välipaloja. Huolestuttavaa on, että nuoret eivät ymmärrä tämänhetkisten valintojensa vaikuttavan heidän aikuisiän terveyteensä. Olennaista tässäkin on vanhempien antama esimerkki säännöllisestä ja perheen kesken tapahtuvasta ruokailusta. Tullevaisuudessa tulisi entistä enemmän kiinnittää huomiota nuorten kasvavaan ylipainoisuuteen. Tärkeää on panostaa nuorten tukemiseen ja ohjaukseen oikeiden elämäntapavalintojen osalta.

Huomasimme, että tietyissä liikuntaharrastuksissa aktiiviset nuoret kokevat ajoittain ulkonäköpaineita ja sitä kautta syyllisyyttä syömisestä ja herkuttelusta. Harrastuksen luomat ihanteet hoikasta vartalosta ja menestymisestä voivat saada nuoren ahdistumaan ja tätä kautta lopettamaan harrastamisen, tai päinvastoin saada nuoren laiminlyömään syömistä ja lisäämään liikuntaa. Tästä voi koitua huomattavia terveyshaittoja nuoren kasvulle ja kehitykselle, esimerkiksi syömishäiriöitä, mielenterveyshäiriöitä sekä oman itsensä aliarvioimista.

Eräiden tutkimuksien mukaan liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta sen sijaan nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja ylipaino yleistynyt. Tämä kaikki heijastuu arkiliikunnan vähentymisestä. Olisi ymmärrettävä, että pari kolme kertaa viikossa harrastettu ohjattu liikunta ei riitä paikkaamaan päivittäisen arkiliikunnan välttämätöntä tarvetta. Nykyään suurimman osan nuorten vapaa-ajasta vievät television katselu, tietokoneella oleskelu, videopelien pelaaminen, netin viihdekäyttö ja kännykät. Nuorten käyttämät skootterit ja mopoautot vähentävät jalan ja pyörällä liikuttuja matkoja, mikä entisestään vähentää perusarkeen liittyvää liikunta-aktiivisuutta. Nuoret omaavat hyvät perustiedot liikuntasuosituksista. Suurimmaksi haasteeksi muotoutuu tietojen saattaminen käytäntöön. Kysymys on nuoren motivaatiosta ja omasta halusta liikkua ja saavuttaa suositukset. Tavoiteltavaa olisi, että nuori oppisi arkiliikun-

nan kuuluvan jokapäiväiseen elämään ja siten liikunnallinen elämäntapa siirtyy aikuisikään.

Emme ole Jenni Antin kanssa aikaisemmin toteuttaneet vastaavanlaista isoa projektia nuorille. Tiesimme projektin olevan haastava, mutta koimme aiheen tärkeäksi. Tämä motivoi meitä. Projektia suunnitellessamme emme osanneet huomioida, että olisimme tarvinneet enemmän väkeä nuorten ohjaukseen, erityisesti projekti-illan alussa nuoria oli pisteellämme liian paljon. Tilanteen hallitsemiseksi ohjasimme nuorisoryhmiä, jotta pystyimme keskustelemaan mahdollisimman monen nuoren kanssa.

Hienoa oli, että Valio ryhtyi yhteistyökumppaniksemme ja saimme huomattavasti apua kustannusten ja työmäärän suhteen. Valion kanssa yhteistyössä tehty liikunta- ja ravitsemussuosituslehtinen mahdollisti tiedon jakamisen valtakunnallisesti mahdollisimman monelle nuorelle, koska Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtistä jaettiin ympäri Suomea. Näin pystyimme vaikuttamaan nuorten terveyden edistämiseen omalta osaltamme mahdollisemman paljon, jopa enemmän kuin aluksi oli tavoitteena.

Uskomme, että kannustuksella ja rohkaisulla on merkittävä vaikutus nuorten valinnoissa. Projektin kautta huomasimme monen nuoren olevan kiinnostunut omasta terveydestään. Antamiemme esimerkkien ja motivoinnin avulla moni nuori innostui vaikuttamaan omiin elämäntapavalintoihin.

Jälkeenpäin huomasimme, että olisimme voineet esittää ”FEET Energy”-videon sekä toteuttamamme power point-esityksen alhaalla diskotilassa, sillä nuoret viettivät suurimman osan aikaansa siellä. Näin olisimme saaneet lisää näkyvyyttä aiheellemme.

Ohjaajina koemme, että toteuttamamme toiminnallinen projekti oli hyvä tapa toteuttaa nuorille terveysviestintää liikunnasta ja ravitsemuksesta. Havainnollistimme aiheet onnistuneesti mm. sokeripalanäyttelyllä sekä eri urheiluseurojen toteuttamalla lajiesityksillä. Tuloksia voivat hyödyntää nuorten terveyden edistämisen parissa työskentelevät henkilöt, esimerkiksi sairaanhoitajat tai opettajat.

## LÄHTEET

Arkiravinto tukee fiksua liikuntaa. Terve-koululainen www-sivut. Viitattu 17.12.2012. [www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu](http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu)

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Loose, M., Roberts, C., Samdal, O., R.F Smith, O. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people- Health behavior in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Denmark. World health organization Europe.

Espoon kaupungin www-sivut. 2012. Ravitsemus ja hyvinvointi. viitattu 11.10.2012 [http://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon\\_kaupunki/Organisaatio/Palveluliiketoimi/Espoo\\_Catering/Ravitsemus\\_ja\\_hyvinvointi](http://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon_kaupunki/Organisaatio/Palveluliiketoimi/Espoo_Catering/Ravitsemus_ja_hyvinvointi)

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. uud. p. Duodecim: Helsinki

Guilland, A. 2009. Kouluruuan suosio nousee koko ruokailukokemuksen imagoa kohentamalla. Viitattu 17.12.2012. <http://www.uutiset.ruokatieto.fi>

Hänninen, O., Laaksonen, D., Mattila, M. & Rauma, A-L. 2003. Käytännön kliininen ravitsemustieto. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Heller, T. 2006. Painonhallinta : Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.

Helsingin kaupungin Terveyskeskuksen www.sivut. 2011. Terveellinen ravitsemus. Viitattu 8.10.2012 <http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Terveyspalvelut/Koulu-+ja+opiskeluterveydenhuolto/Terveystottumukset/Ravitsemus>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H & Pietinen, P.(toim.). 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi, Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki. KTL

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Jyväskylän yliopiston www-sivut. 2012. Kansainvälinen WHO-Koululaistutkimus osoittaa: Suomalaisnuorten terveyserot kasvussa. Viitattu 10.4.2013  
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/05/tiedote-2012-05-02-10-24-04-417758>
- Jyväskylän yliopiston www-sivut. 2012. Who-koululaistutkimus. Viitattu 10.4.2013  
[https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vahvuus/lapset\\_nuoret/who1](https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vahvuus/lapset_nuoret/who1)
- Keso, T., Lehtisalo, J., Garam, S. (toim.). 2008. Järkipalaa-käsikirja. Koulun ja kodin aikuiset luovat nuoren ruokailuympäristön. viitattu 11.7.2013  
[www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa1/fi\\_FI/jk1/files/82128919109048796/default/Jarkipalaa\\_manuaali\\_osa1.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa1/fi_FI/jk1/files/82128919109048796/default/Jarkipalaa_manuaali_osa1.pdf)
- Lindholm, S., Mattila, T-M., Niemelä, M. & Rantamäki, A. 2008. Projektikäsikirja.
- Luopa, P. Lommi, A. Kinnunen, T & Jokela, J. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla, kouluterveyskysely 2000-2009. 2010. Helsinki. Yliopistopaino.
- Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetin www-sivut. Ravitseminen ja ruokavalio. Viitattu 14.10.2012.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitseminen/ravitseminen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitseminen/ravitseminen/)
- Nuorisolaki. 2006. 2006/72. Viitattu 10.10.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>
- Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö 2012.
- Ravintoaineet. Terve-koululainen www-sivut. Viitattu 13.1.13.  
[www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ravintoaineet](http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ravintoaineet)
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino
- Rytmitä syömisesi. Terve-koululainen www-sivut. Viitattu 13.1.13.  
[www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi](http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi)
- Salmela, J. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyiden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuotina. 2006 – N:o 1. Jyväskylän yliopisto. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Salo, M. & Fogelholm, M. 2010. Lihavuus: Määritelmä ja yleisyys. Viitattu 13.9.2012.  
[www.terveysportti.fi/lillukka.samk.fi/dtk/oppi/koti?p\\_artikkeli=lta00117&p\\_haku=ravitseminen](http://www.terveysportti.fi/lillukka.samk.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=lta00117&p_haku=ravitseminen)
- Salokoski, T. & Miettinen, A. Median vaikutukset lapseen ja nuoriin: Katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja –sääntelyn käytäntöihin. Viitattu 11.10.2012. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Tarkista energiansaannin ja kulutuksen tasapaino. Terve-koululainen www-sivut. viitattu 17.12.2012. [www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/ruokailu/energiensaanti](http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/ruokailu/energiensaanti)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos www-sivut, Terveellinen ruokavalio, 2012. viitattu 11.12.2012

[www.thl.fi/fi-](http://www.thl.fi/fi-)

[FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/terveellinen\\_ruokavalio](http://www.thl.fi/fi-aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/terveellinen_ruokavalio)

Terveyskirjaston www-sivut. 2008. Lautasmalli. Viitattu 12.10.2012.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00320](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00320)

Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.

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

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

## Uutiset

Touhutus: sk.touhuti@sat.kansan.fi  
 Uutispäilytyks: 010 955 8331, vaihe: 010 945 132

# Kaupungin terveellisimmät

**Valistus:** Sairaanhoidtajat opiskelevat uuttavien nuorten diskoillan lomaan tietoa terveisistä elämästä.

**Kimmo Lehto**

Poti

– Halusimme etsiä uusia ja aiempaa elävämpää keinoja kertoa nuorille liikunnasta ja ravitsemuksesta. Diskoilta on varmistettu mukavampi ja nuorempa ympäristö terveysiltoja, perustelivat opiskelevat Jenni Antti ja Rosa Salmela.

Kaksikko on suunnitellut monenlaisia hauskaa ja vatsaan säällöä perjantaina 20. helmikuuta kello 18 alkaen Porin Järjestetään OMG it's a party -iltaan.

Tempaus on Satakunnan ammattiterveystieteiden opiskelevien Antin ja Salmeen opintamääräprojekti, jolla on tarkoitus tukea nuoria mielen ja keuhkojen terveyden edistämiseksi. Heillä on ollut aiemmin muun muassa ruokailu- ja liikuntatouhuita. Perustidea on, että herättäisi asia, kukaan ei jätä päivä, sanoo Jenni Antti.

**VARSINAISEN** valistuspisteiden lisäksi myös nuorisotalon peilisalista.

– Porilaisnuoret pääsevät myös ikään kuin pöytätyö- ja mielipiteitä Valtion kansainvälisenä osana.

Valistuksen lomassa nuoret voivat löytää herillekseen omista terveysotuksista Salmela kertoo.

**EMME YRITÄ pakottaa nuoria miellekään salaattikuurille.**

Jenni Antti  
 Satakunnan valistuspisteillä



Jenni Antti ja Rosa Salmela tuovat oman valistuspisteesensä perjantain OMG it's a party -bileisiin. Kuvauksen pääteemana on "neoni".

Valistuspisteiden yhteyteen kootti sokertapainantien lisäksi havainnollista, mielenkiintoista ja miellyttävää materiaalia. – Nuori energiatouhu on esillä myös alakerran tunnelitaitteissa. Saman aikaa kun

liikuntaa jaa väliin, nuoret keskittyvät konsolipeliin ja tietokoneella istumiseen. – Nuori energiatouhu on esillä myös alakerran tunnelitaitteissa. Saman aikaa kun

aloittamiseen, sanoo Jenni Antti. Liikuntatouhujen on tarkoitus saada nuoret liikkeeseen ja tunteen mukaan ei tieteellään tarvitse liittyä. Nuori voi liikkua miten haluaa, kukaan liikkuu, komppaa Rosa Salmela. Jo entuudestaan liikuntaa harrastavillekin on tarjolla

Perjantai 22. helmikuuta 2013

# bileet



## Mikä?

### OMG it's a party

Yhteiskäytölle suunnattu yhteinen bileilä. Järjestetään Porin nuorisotalossa muutama kerran vuodessa. Iltaan kuuluu aina jokin tilustusselitys. Nuorisotalon puolesta mukana järjestämässä bileitä. Seuraavaksi tänään perjantaina kello 18 alkaen.

## LIITE 1

hyödyllistä infoa, sairaanhoidtajat opiskelevat loppuun. – Porilaisnuoret pääsevät myös ikään kuin pöytätyö- ja mielipiteitä Valtion kansainvälisenä osana.

Valistuksen lomassa nuoret voivat löytää herillekseen omista terveysotuksista Salmela kertoo.





## Vauhtia ja voimaa ruokavaliosta



## Hyvä ruoka on maukasta ja monipuolista

Monipuolinen ruokavalio tarjoaa riittävästi energiaa ja ravintoaineita kasvuun ja kehittymiseen, liikunnan polttoaineeksi ja terveenä pysymiseen. Jokapäiväisillä ruokavaliinnoilla on suurempi merkitys kuin harvoin syödyillä elintarvikkeilla. Nauti ruoasta hyvällä omalla tunnolla!

**Valitse joka aterialle jotakin pyramidin kahdesta alimmasta kerroksesta, täydenä kolmannelta tasolta ja höystä harkiten huipulta.**

**5.** Suosi pehmeitä rasvoja, joita saad kasviöljyjä sisältävistä levitteistä, salaattinkastikkeista, kalasta ja pähkinöistä. Vältä piilorasvaa, josta kertyy helposti turhaa energiaa.



**6.** Yksi karkki- tai herkkupäivä viikossa helpottaa makeanhimoa.

**4.** Syö kalaa pari kolme kertaa viikossa. Kalasta saat proteiinia ja hyvää rasvaa.



**3.** Juo päivittäin 2-3 lasillista rasvatonta maitoa tai piimää. Lisäksi voit nauttia vähärasvaista jogurttia tai viiliä sekä vähärasvaista ja vähäsuolaista juustoa 2-3 viipaletta päivässä.



**2.** Nauti kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään viisi annosta päivässä. Yksi annos on esimerkiksi 1 porkkana tai 1 banaani. Herkuttele esimerkiksi marjoista ja hedelmistä tehdyillä smoothiella.



**1.** Syö täysjyvävalmisteita joka aterialla. Valitse täysjyväpuuroa tai myslää aamupalalle ja suosi täysjyväleipää vaalean leivän sijasta.

2

## Säännöllisyys ateriarhythmiin

Nauti pieniä aterioiden 5-7 kertaa päivässä, 3-4 tunnin välein. Näin nälkä pysyy kurissa eikä väsymys iske kesken päivän.

Makean syöminen on parempi sijoittaa aterioiden ja välipaljen yhteyteen, koska aterian yhteydessä sokeri ei ole yhtä haitallista hampaille kuin jatkuva makean syönti.

Ota Valio Liikkujat<sup>TM</sup> laskuri avuksi terveellisen ja tavoitteita tukevan ruokavaliion koostamiseen [www.valio.fi/ammattilaiset/ravitus](http://www.valio.fi/ammattilaiset/ravitus)



4

## Lautasmalli

Lautasmalli on loistava apu hyvän aterian koostamiseen. Monipuolinen ja tasapainoinen ruoka sisältää monia eri värejä lautasella.



Hedelmä- tai marja-jälkiruoka

Täysjyväleipää

- Puolet lautasesta pitää sisältään kasviksia kuten raasteita, salaattia ja lämpimiä kasviksia. Valitse erityisesti kasviksia ja lorauta salaatin päälle kasviöljypohjaista salaattinkastiketta.
- Varaa neljäsnes lautasesta perunalle, niille tai pastalle. Suosi tummaa täysjyväisiä tai pastaa.
- Toinen neljäsnes kuuluu kala-, liha- tai munaruuille, jotka voit korvata myös vähärasvaista juustoa, palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla.
- Juo rasvatonta maitoa tai piimää ruokajuomaksi.
- Haukkaa lisäksi täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu kasviöljyä sisältävää levitettä.
- Jälkiruoksi sopivat jogurtti tai rahka sekä marjat ja hedelmät.



3

## Panosta aamu- ja välipaloihin

Hyvä aamu- ja välipala pitää nälän kurissa ja vauhdin päällä koko päivän.



Valitse aamu- ja välipalalle jotakin jokaisesta ryhmästä:

### Proteiinit

- jogurttia, rahkaa, jogurtta
- maitoa tai piimää
- kananmunia, juustoa, leikkeleitä



### Hiihihydraatit

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämuuroja
- myslää



### Kasvikset

- marjoja
- hedelmiä
- tomaattia, kurkkua, salastia leivälle



### Rasvat

- leiville kasviöljyä sisältävää levitettä
- siemeniä ja pähkinöitä



5



## Tuunaa suosikki jogurttivälipala

### Valio A+ jogurteista



Lisää välipalavinkkejä Valio A+™ jogurtista [www.valio.fi/aplus](http://www.valio.fi/aplus)

## Sekoita smoothie

### Kuningatarpimä (1 annos)

Valio Plus™  
maidosta  
tai pimmästä

1 dl Valio Plus™ pimmää  
1/2 dl Valio mustikkakeittoa  
1/2 dl Valio vadelmakeittoa  
ripaus sokeria  
Sekoita ainekset. Nauti  
kylmänä. Tarjoa välipalana.



Lisää välipalavinkkejä Valio Plus™  
maidosta ja pimmästä [www.valio.fi/plus](http://www.valio.fi/plus)

6

## Valitse vähärasvaisia ja vähemmän sokeria sisältäviä välipalatuotteita

Valio PROfeel® proteiinivälipalat

- Runsaasti hyvälaatuista maitoproteiinia ja niukasti lisättyä sokeria.
- Pakattu käteviin annospakkauksiin ja valmiita nautittavaksi sellaisenaan.



Silloin tällöin voit herkatella täyteläisemmällä ja makeammalla välipalalla



Valiojogurtti® kerrosjogurtti

Valio Eila™ Laktositon kreikkalainen jogurtti  
Valio Eila™ Laktositon lohkeava jogurtti

7

## Liiku ainakin 11/2 tuntia päivässä

- puolet siitä reippaasti



### Vinkkejä vauhdikkaaseen elämään:

- Liiku reippaasti yli 10 minuutin jaksossa.
- Kokeile rohkeasti uusia lajeja, vähintään kaksi viikkoa kerrallaan.
- Lihas kuntoa kehittävät erityisesti kahvakuula- ja kuntosaliharjoittelu sekä aerobic eri muodoissaan.
- Pilates ja jooga kehittävät sekä lihas kuntoa että liikkuvuutta.
- Käytä mahdollisimman usein omia lihaksiasi erilaisten asioiden tekemiseen.
- Istu yhtäjaksoisesti enintään 2 tuntia.

8

## Ruutuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä!

Ruutuaikaa ovat television katselu, videopelien pelaaminen sekä tietokoneen käyttö.

Runsaan ruutuaikaa voi olla este päivittäiselle liikunnalle tai riittäväälle yöunelle.

Lisäksi se voi aiheuttaa niskahartiavaivoja, päänsärkyä, väsymistä sekä unihäiriöitä.



9

### Testaa ravitsemustilasi

- Nautitko aamupalaksi jotakin muutakin kuin kahvia tai tuorehuhua?  
a) Kyllä 1 p   
b) En 0
- Syötökö säännöllisesti välipaloja?  
a) Syön päivittäin välipalan aterioiden lomassa 1 p   
b) Syön välipaloja harvoin tai en ollenkaan 0 p   
c) Syön useita välipaloja päivän mittaan ja saatan korvata jopa aterioita niillä 0 p
- Aamu- ja välipalani sisältävät:  
Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot.  
a) Täysjyväviljatuotteita 1 p   
b) Maitovalmisteita 1 p   
c) Hedelmiä, marjoja tai vihanneksia 1 p   
d) Kasviöljyä sisältävää levitettä, siemeniä tai pähkinöitä 1 p
- Syötökö kouluruokaa?  
a) Kyllä 1 p   
b) En 0 p
- Syötökö lautasmallin mukaan?  
a) Kyllä 1 p   
b) En 0 p
- Kuinka monta kertaa viikossa syöt pikaruokaa?  
(pizza, hampurilainen, ranskalaiset, kebab)  
a) Harvemmin tai en koskaan 3 p   
b) Enintään kerran viikossa 2 p   
c) 2–3 kertaa viikossa 1 p   
d) Päivittäin 0 p
- Kuinka usein juot virvoitusjuomia tai energijuomia?  
a) Harvemmin tai en koskaan 3 p   
b) Enintään kerran viikossa 2 p   
c) 2–3 kertaa viikossa 1 p   
d) Päivittäin 0 p
- Kuinka monta annosta hedelmiä ja kasviksia syöt vuorokaudessa?  
(esim. aamulla marjoja puuron kanssa, koulussa ruualla salaattia, kotona ruualla salaattia, välipalaksi omena ja iltapalaksi hedelmää ja vihanneksia)  
a) viisi annosta tai enemmän 3 p   
b) 3–4 annosta 2 p   
c) 1–2 annosta 1 p   
d) en yhtään annosta 0 p

PISTEET YHTEENSÄ \_\_\_\_\_

10

### Liikuko riittävästi?

- Minkälainen on mielestäsi fyysinen kuntosi?  
a) Hyvä 2 p   
b) Keskitasoinen 1 p   
c) Huono 0 p
- Millaista liikuntaa harrastat säännöllisesti viikoittain?  
Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot.  
a) Kestävyysliikuntaa kuten juoksu, pyöräily ja uinti 1 p   
b) Voimaa ja notkeutta vaativia lajeja kuten pallo- ja mailapelit, kuntosalilla ja tanssi 1 p   
c) En harrasta mitään varsinaista liikuntalajia 0 p
- Teetkö viikoittain jotakin seuraavista?  
Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot.  
a) Koulumatkojen kulkeminen pyörällä tai kävellen 1 p   
b) Lemmikin ulkoiluttaminen 1 p   
c) Portaiden valitseminen hissien sijasta 1 p   
d) Liikunnasta edellyttävien pelien pelaaminen 1 p
- Kuinka monta tuntia yleensä päivässä harrastat liikuntaa niin, että hengästyt, hikoilet ja sykkeesi nousee?  
a) 0 tuntia 0 p   
b) tuntia 1 p   
c) 1 tunnin 2 p   
d) 1 tuntia 3 p   
e) 2 tuntia 4 p
- Kuinka paljon vietät vuorokaudessa aikaa ruudun äärellä (tv, tietokone, pelit)?  
a. 0 tuntia 3 p   
b. 1 tunti 2 p   
c. 2 tuntia 1 p   
d. enemmän kuin 2 tuntia 0 p

PISTEET YHTEENSÄ \_\_\_\_\_

Tarkista tulokset seuraavalta sivulta!

11

## Tarkista ravitsemus- ja liikuntatestin tulokset

### Testaa ruokatottumuksesi -osion yhteispisteet

- 13–17 p = Erinomaiset pisteet, jatka samaan malliin!
- 8–12 p = Ihan kivasti menee, vaikka tsempattavaakin löytyy!
- 4–7 p = Keskity parantamaan ruokavaliossasi niitä kohtia, joista et saanut pisteitä!
- 0–3 p = Kannattaisi ehkä tutustua tähän esitteeseen tarkemmin?

### Liikutko riittävästi? -osion yhteispisteet

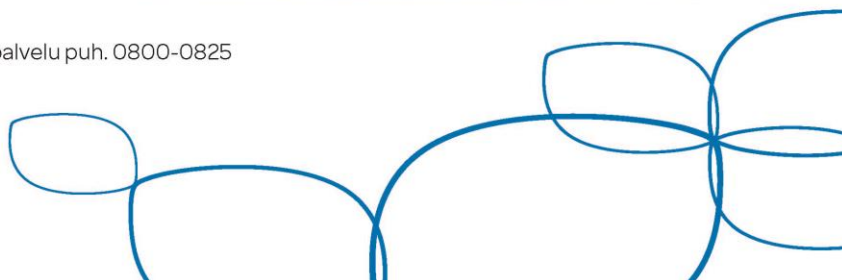
- 12–15 p = Sinulla riittää vauhtia, jatka samaan malliin!
- 8–11 p = Hyvä meininki, vielä vaan lisää liikettä mukaan!
- 4–7 p = Miten saisit lisättyä päivääsi liikuntaa?
- 0–3 p = Hei, liikkeelle siitä!

Tutustu myös välipala-  
sekä uni- ja ateriarytmi-  
testeihin osoitteessa

[www.valio.fi/hyvinvointi](http://www.valio.fi/hyvinvointi)



Valio Kuluttajapalvelu puh. 0800-0825





## Ravitsemus- ja liikuntapisteiden palautelomake

## Ympyröi oikea vaihtoehto.

1. Sukupuoli a) Tyttö b) Poika

2. Olivatko liikuntasuositukset sinulle tuttuja aikaisemmin?

- a) Kyllä  
b) Jonkin verran  
c) Ei

3. Olivatko ravitsemussuositukset sinulle tuttuja aikaisemmin?

- a) Kyllä  
b) Jonkin verran  
c) Ei

4. Oletko oppinut uusia asioita liikuntasuosituksista?

- a) Olen oppinut uusia asioita, **mitä?**

---



---

- b) En ole oppinut uusia asioita

5. Oletko oppinut uusia asioita ravitsemussuosituksista?

- a) Olen oppinut uusia asioita, **mitä?**

---



---

- b) En ole oppinut uusia asioita

6. Oliko liikunta- ja ravitsemuspiste sisällöltään sinua kiinnostava?

- a) Kyllä, **miksi?**

---



---

- b) Ei, **miksi?**

---



---



## Ravitsemus- ja liikuntapisteen palautelomake

7. Oliko liikunta- ja ravitsemuspiste ulkonäöltään sinua kiinnostava?

a) Kyllä, **miksi?**

---

---

c) Ei, **miksi?**

---

---

8. Aiotko tämän jälkeen kiinnittää enemmän huomiota liikuntaan ja terveelliseen ravitsemukseen?

a) Kyllä, **miksi?**

---

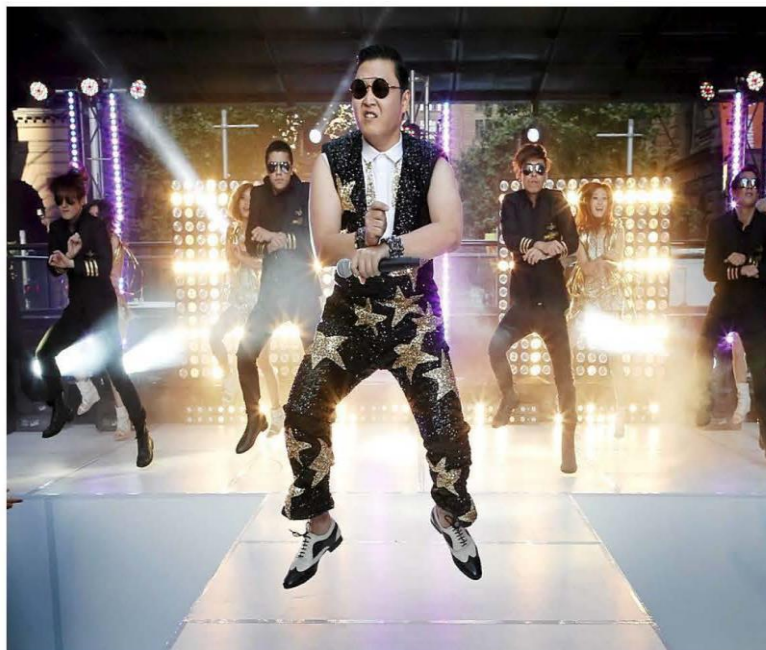
---

b) En, **miksi?**

---

---

Kiitos palautteestasi! 😊





## SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Rosa Salmela	
Opiskelijanumero: 0901475	Aloituserhmä: HT10P2/B2
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma / sairaanhoitaja	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Kaija Jokela, kaija.jokela@samk.fi, +358447103416	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö Anne Leppänen	
Opinnäytetyön nimi:	
Työn etenemisaikataulu:	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
<p><b>Vakuutukset.</b> Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p><b>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.</b> Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p><b>Immateriaalioikeudet.</b> Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p><b>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteisistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä</p>	



näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävasti esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: *Pori 9.11.2012*

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:

*Anne Leppänen  
Anne Leppänen  
Ovareisoyksikön esimies*

Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

*Annikka*

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

*R. M.*