

PAULIINA VALTONEN

PAINONHALLINNAN TUKEMINEN RAVITSEMUKSEN KEINAIN:
VERKKO-OPPIMATERIAALI MOODLE-OPPIMISYMPÄRISTÖÖN

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2013

PAINONHALLINNAN TUKEMINEN RAVITSEMUKSEN KEINAIN: VERKKO-OPPIMATERIAALI MOODLE-OPPIMISYMPÄRISTÖÖN

Valtonen, Pauliina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2013
Ohjaaja: Jokela, Kaija
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 2

Asiasanat: ravitsemussuositukset, painonhallinta, terveysviestintä verkossa, terveyden edistäminen

Tämä opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisenä projektina, jonka aiheena oli nuorten painonhallinnan tukeminen terveellisen ravitsemuksen keinoin. Projekti on osa suurempaa Satakunnan Sydänpiiri ry:n hanketta, jonka lopputuloksena syntyy toisen asteen opiskelijoille suunnattu verkkomuotoinen painonhallintakurssi. Projektin tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoisuutta tärkeiden ravintoaineiden merkityksestä ja vaikutuksesta hyvinvointiin. Tavoitteena oli muokata näyttöön perustuvaa tietoa ravintoaineista verkko-oppimateriaaliksi sopivaan muotoon ja saada aikaan kohderyhmälle soveltuva tuotos.

Projektin perustana ovat ajantasaiset ja näyttöön perustuvat lähteet. Raportin teoriaosa sisältää näyttöön perustuvaa tietoa ravintoaineista, ravintosuosituksista ja painonhallinnasta. Teoriaosaan on koottu myös tietoa verkkomuotoisen terveysviestinnän ja terveyden edistämisen menetelmistä, joita sovellettiin projektin tarpeisiin. Projekti raportoitiin työprosessin kulun mukaisesti.

Tuotoksena syntyi värillinen ihmisen halkileikkauskuva, jonka avulla havainnollistetaan ravintoaineiden vaikutuksia elimistössä. Myös ravintoaineiden lähteitä esitetään tuoksessa sekä tekstinä että kuvien muodossa. Tuotos käsittää ravintoaineista hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, A-,C ,D- ja E-vitamiinit sekä kalsiumin ja raudan. Kaikki ravintoaineet esitellään omalla sivullaan. Tuotos on sisällöltään ja visuaaliselta ilmeeltään selkeä ja helposti ymmärrettävä. Tuotoksen visuaalisesta toteutuksesta vastasi kuva-artsaani.

SUPPORTING WEIGHT CONTROL THROUGH NUTRITION IN AN ONLINE LEARNING ENVIRONMENT

Valtonen, Pauliina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

November 2013

Supervisor: Jokela, Kaija

Number of pages: 33

Appendices: 2

Keywords: nutrition recommendations, weight control, health information online; health promotion

This bachelor's thesis was carried out as a project and its purpose was to support young people's weight control by means of healthy nutrition. This project was part of a wider project of the local society of the Finnish Heart Association. The outcome of this project will be an online weight control course for students in secondary level education. The aim of this project was to improve the awareness of important nutrients and their significance and impact on well-being among adolescents. In addition, the goal was to modify evidence-based information on nutrients into online form and develop online learning material appropriate for the target group.

The project is based on sources which are both current and evidence-based. The theoretical part of the report includes evidence-based information concerning nutrients, nutritional recommendations and weight control. Health information online and methods of health promotion were also collected for the theoretical part and applied to the project as required. The project report is produced along with the work process explaining all the various stages of the project.

The outcome of this project was a coloured crosscut of a human, which is used to illustrate the effects of nutrients on the human organism. Nutrient sources were represented in both text and image form. The presented nutrients include carbohydrates, proteins, fats, vitamins A, C, D and E and calcium and iron. Each nutrient is introduced separately on their own page. The content and visual appearance of the material are both clear and easy to understand. The visual part of the material was designed by an image artisan.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	6
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
4	PROJEKTIN RAJAUS JA RISKIT	8
5	LIHAVUUS.....	9
6	PAINONHALLINTA.....	10
7	RAVITSEMUSSUOSITUKSET.....	12
7.1	Finravinto 2012-tutkimuksen tuloksista	12
7.2	Kouluikäisten ravitseminen.....	13
8	ENERGIARAVINTOAINEET	15
8.1	Hiilihydraatit	15
8.2	Rasvat.....	16
8.3	Proteiinit.....	17
9	SUOJARAVINTOAINEET	18
9.1	Vitamiinit	18
9.2	Hivenaineet ja kivennäisaineet	20
10	TERVEYDEN EDISTÄMINEN VERKKOVIESTINNÄN AVULLA	21
10.1	Terveyden edistäminen	21
10.2	Terveysviestintä verkossa	21
11	VERKKO-OPPIMATERIAALIN SUUNNITTELU.....	22
11.1	Terveysaineiston laatiminen	22
11.2	Hyvä verkko-oppimateriaali	23
11.3	Nuoret kohderyhmänä.....	24
12	PROJEKTIN SUUNNITTELU	25
13	PROJEKTIN TOTEUTUS	26
14	PROJEKTIN TUOTOS	27
15	PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomalaisten nuorten keskuudessa yleistynyt lihavuus puhuttaa tänä päivänä eikä suotta; lihavuuden lisääntymisellä on lukuisia haittoja niin terveydellisestä kuin kansantaloudellisestakin näkökulmasta katsottuna. Lihavuus heijastuu jo nuorena sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Lihavat nuoret ovat todennäköisesti lihavia myös aikuisina, mikä kuormittaa kansantaloutta. Lihavuus on useimmiten syynä muun muassa 2-tyypin diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän kehittymiseen. Lihavuutta voidaan pitää osasyynä myös viime vuosina yleistyneisiin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Lisäksi lihavuus altistaa nuoria mielenterveysongelmille aiheuttaen masennusta ja häpeää omasta ulkoisesta olemuksesta. Lihavuusongelmaan on tärkeää tarttua ajoissa, sillä elintavat siirtyvät sukupolvelta toiselle.

Nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt muuttuneiden elintapojen myötä. Jo pienet lapset viettävät paljon aikaa näyttöpöydän ääressä liikuntaharrastusten jäädessä vähemmälle. Liikunnan harrastamisen lisäksi ravitsemustottumuksissa on parantamisen varaa. Nuorten suosimat pikaruuat ja sokeripitoiset juomat sisältävät runsaasti energiaa ja ovat ravintoainepitoisuuksiltaan yksipuolisia. Nuorten on syötävä monipuolisesti saadakseen kaikkia tarpeellisia ravintoaineita riittävästi.

Tämän projektimaisen opinnäytetyön tarkoitus on lisätä nuorten tietoutta hyvien energialähteiden nauttimisen hyödyistä ja tätä motivoida terveellisempiin valintoihin. Projektin tuotos on osa suurempaa Satakunnan Sydänpiiri ry:n hanketta, jonka lopputuloksena syntyy verkkomuotoinen painonhallintakurssi toisen asteen opiskelijoille. Hankkeeseen osallistuu lisäksi useita muitakin opiskelijoita opinnäytetöitä tehden. Painonhallintakurssi tulee sisältämään teoretietoaa muun muassa ravitsemuksesta, liikunnasta ja muutosprosessista, sekä kyselyitä, testejä, tehtäviä, keskustelualueita ja liikuntavinkkejä. Nuoret tulevat saamaan kurssilla henkilökohtaista palautetta, ohjausta ja vertaistukea.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Sain idean tähän projektiin, kun Satakunnan Sydämpiiri ry:n työntekijöitä kävi esittelemässä tarjoamiaan opinnäytetyöaiheitaan opiskeluryhmällemme. Sydämpiirillä oli käynnissä OmaNapa –niminen aikuisille suunnattu verkkomuotoinen painonhallintakurssi ja sellainen oli suunnitteilla myös nuorille.

Verkkopainonhallintakurssien tavoitteena on luoda pysyvä ja kustannustehokas sekä ekologinen tapa ohjata ja toteuttaa painonhallintaryhmiä. OmaNapa-kurssien tavoitteena on aikaansaada pysyviä elämäntapamuutoksia positiivisella otteella. (Satakunnan Sydämpiiri ry:n www-sivut 2013.)

Aikuisille suunnatun OmaNapa-kurssin osallistujien kokemuksista on tehty opinnäytetyönä toteutettu tutkimus. Tutkimuksen mukaan ryhmäläiset laihtuivat 12 viikon aikana keskimäärin 3,7 kilogrammaa. Pudotettujen kilojen määrä vaihteli 0,3 kilogrammasta 8 kilogrammaan. Tosin kurssilaisten lähtöpainokin vaihteli kevyimmästä 71,5 kilogrammasta painavimpaan 108,5 kilogrammaan. Kurssilaisten systolinen verenpaine laski keskimäärin 8 mmHg ja diastolinen verenpaine 4 mmHg. Myös verensokeriarvot laskivat. Ryhmän suunnittelijoiden ja ohjaajien kokemuksen mukaan verkossa tapahtuva painonhallintaohjaus on yhtä tehokasta kuin kasvokkain ryhmässä tapahtuva ohjaus. Ohjaajat korostivat verkkokurssin etuna nähtäviä ajasta ja paikasta riippumattomuutta sekä ekologisuutta ja ohjaajan työmäärän helpottumista. Myös vertaistuella koettiin olevan merkitystä. Tutkimukseen osallistui 12 henkilöä. (Koski 2011, 23.)

Sydämpiirillä on tarkoituksenaan muokata palkitusta OmaNapa-kurssista 15-18-vuotiaille nuorille paremmin soveltuva versio. Kurssia muutetaan nuorille sopivammaksi muun muassa eri aiheisten opinnäytetöiden avulla. Kiinnostuin aiheesta heti, sillä painonhallinta ja ravitsemus kiinnostavat minua. Verkkomuotoinen painonhallintakurssi on hyvinkin käyttökelpoinen painonhallintamenetelmä tämän projektin kohderyhmälle, sillä nuoret ovat tottuneita toimimaan verkossa. Uskon myös, että nuorilla on paljon matalampi kynnys osallistua verkkopainonhallintakurssille kuin perinteiselle painonhallintakurssille.

Projektin aihe on ajankohtainen, sillä Suomessa on lihavia 12-18-vuotiaita kolme kertaa enemmän kuin kolmekymmentä vuotta sitten. Lisäksi lihavat nuoret ovat entistä lihavampia ja lihavuutta pidetään normaalimpana kuin ennen. Ylipainoiset nuoret eivät useinkaan itse ajattele olevansa lihavia. (Lasten lihavuus: Käypä hoito suositus, 2012.)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän projektin tavoite on tukea nuoria painonhallinnassa ja painon alentamisessa. Tavoitteena on muokata näyttöön perustuvaa tietoa ravintoaineista verkkoppimateriaaliksi sopivaan muotoon ja saada aikaan kohderyhmälle soveltuva tuotos tärkeistä ravintoaineista. Tuotos tulee olemaan osa Satakunnan Sydänpiiri ry:n verkkopainonhallintakurssia. Projekti on työelämälähtöinen.

Projektin tarkoituksena on lisätä nuorten tietoisuutta tärkeiden ravintoaineiden merkityksestä ja vaikutuksesta hyvinvointiin. Uskon, että tietoa lisäämällä voidaan kasvattaa motivaatiota terveellisiin valintoihin. Toivon tämän projektin auttavan nuoria ymmärtämään terveellisten ravitsemusvaihtoehtojen merkityksen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

4 PROJEKTIN RAJAUS JA RISKIT

Tämän projektin sisältö on rajattu käsittelemään 15-18-vuotiaille tärkeitä ja heitä kiinnostavia ravintoaineita. Projektin rajauksesta päätettiin yhdessä työelämän yhteyshenkilöiden kanssa. Tuotoksessa esitellään hiilihydraatit, rasvat, proteiinit, A-, C-, D- ja E-vitamiini sekä rauta ja kalsium. Tämän projektin tuotos on osa laajempaa verkkomuotoista painonhallintakurssia, jonka vuoksi sisältö oli mahdollista rajata käsittelemään vain ravintoaineita. Verkkokurssi sisältää monia muitakin painonhallintaa tukevia ravitsemuksen ja liikunnan osioita.

Nuoret on kohderyhmänä haastava, sillä he eivät vielä ajattele ylipainon aiheuttamia terveydellisiä riskejä tulevaisuudessa. Toisaalta, nuorten elintapoihin on helppoa vaikuttaa heidän vasta etsiessä arvoja, joihin haluavat elämässään sitoutua. Pidän kuitenkin riskinä nuorten piittaamattomuutta aiheesta.

Sisällön kiinnostavuus on tärkeä haaste projektin onnistumiseksi. On tärkeää aikaansaada tuotokselle nuorten kiinnostusta herättävä ulkoasu, sillä tylsä ulkoasu ja liika teksti saattavat karkottaa kohderyhmän mielenkiinnon. Uskon, että kohderyhmä on kuitenkin kiinnostuneempi verkkomuotoisesta tuotoksesta kuin perinteisestä paperiversiosta.

Aikataulussa myöhästyminen on riski koko verkkopainonhallintakurssin täydellisen toteutumisen kannalta; työ tulisi saada ajoissa valmiiksi, jotta kurssi voidaan pilotoida mahdollisimman nopeasti. Aikataulussa pysymiseen vaikuttaa myös yhteistyökumppaneiden osuudet hankkeeseen.

5 LIHAVUUS

Lihavuudella tarkoitetaan kehon rasvakudoksen liian suurta määrää. Ihminen lihoo, kun energian saannin ja kulutuksen välillä on epätasapaino. Monet muutokset yhteiskunnassa ja nuorten ympäristössä vaikuttavat lihavuuden yleistymiseen. (Lasten lihavuus: Käypä hoito suositus, 2012.)

Usein nuoren ylipaino on seurausta monista tekijöistä, jotka vaikuttavat nuoren ja perheen toimintaan arjessa. Tavallisimmin liikunta- ja ruokailutottumukset ovat nuoren lihavuuden taustalla. Yhä useampi nuori kuluttaa vapaa-aikaansa virtuaalimaailmassa näyttöpäätteen ääressä liikuntaharrastusten sijaan. Myös ruuan merkitys ajanvietteenä on kasvanut, mikä osaltaan lisää napostelua. Pikaruokaravintoloissa tavataan ystäviä ja vietetään aikaa. Nuoret saavat runsaasti energiaa välipaloista, juomista ja muista naposteltavista. Ongelmakohtia nuorten ruokailutottumuksissa ovat suuret ruokamäärät, epäsäännöllinen ruokailu, aamupalan syömättä jättäminen, runsasenergiset välipalat, napostelu ja energiapitoiset juomat. (Nykänen, Kalavainen, Ihanainen & Nuutinen 2009, 5-7.)

Lihavuus moninkertaistaa riskiä sairastua lukemattomiin sairauksiin nuoruusiällä ja myöhemmin aikuisuudessa. Kolmasosalla nuorista on todettavissa useita valtimotautien riskitekijöitä, kuten HDL-kolesterolipitoisuuden alenemista, triglyseridipitoisuuksien nousua ja systolisen verenpaineen kohoamista. Lihavuus on insuliiniresistenssin ja tyypin 2 diabeteksen tärkein yksittäinen riskitekijä nuorilla sukupuolesta, iästä ja etnisestä tausta riippumatta. Rasvamaksakin on tavallinen ylipainoisilla nuorilla. Myös astman ja uniapnean kehittyminen liittyy ylipainoon. (Lasten lihavuus: Käypä hoito-suositus, 2012.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n esittämällä maailmanlaajuisella kuolinsyiden listalla lihavuus ja ylipainoisuus olivat viidennellä sijalla vuonna 2004. Listan ensimmäisellä sijalla oli korkea verenpaine, kolmannella sijalla veren korkea glukoosipitoisuus ja kuudennella sijalla korkea kolesteroli. Nuoruusiällä ylipainosta kärsineiden ihmisten yleisimpiä kuolinsyitä ovat sydäntaudit ja aivohalvaukset.

Lisäksi heillä on normaalipainoisia suurempi todennäköisyys sairastua syöpään tai tehdä itsemurha kuin nuoruutensa normaalipainoisena viettäneillä. (Ojala 2011, 17.)

Usein lihavat nuoret kokevat yleisen elämänlaatunsa normaalipainoisia ikätovereitaan heikommaksi. Ylipaino laskee mielialaa aiheuttaen ahdistuksen ja masennuksen tunteita. Lihavuus aiheuttaa myös häpeää omasta ulkonäöstä ja heikosta fyysisestä suorituskyvystä. Lihavat nuoret kokevatkin usein kiusaamista ja syrjintää ulkonäkönsä vuoksi. (Lasten lihavuus: Käypä hoito-suositus, 2012.)

6 PAINONHALLINTA

Nuorten painonhallinnan toteutus perustuu elintapamuutoksen tekoon. Nuorten lihavuuden ehkäisy on ensiarvoisen tärkeää, sillä varhainen lihomiseen puuttuminen on helpompaa kuin lihavuuden hoito. Lisäksi ylipainoisilla nuorilla on nelinkertainen riski tulla ylipainoisiksi aikuisiksi normaalipainoisiin nuoriin verrattuna. (Lasten lihavuus: Käypä hoito suositus, 2012.)

Painonhallinnalla voidaan lisätä nuoren hyvinvointia ja hoikistumisella saavuttaa sekä fyysisiä, psykososiaalisia että terveydellisiä hyötyjä. Yhteiskunnan näkökulmasta on tärkeää vähentää lihavuudesta aiheutuvia sairauksia ja pidentää nuorten elinajanodotetta. (Nykänen ym. 2009, 7-8.)

Säännöllinen ateriarytmi on tärkein osa painonhallintaa. Yleistynyt napostelukulttuuri vaarantaakin oikeanlaisen painokehityksen, sillä se vaikeuttaa nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistamista, lisää energiansaantia ja heikentää ruokavalion ravitsemuksellista laatua. Nuorten ruokailussa korostuu sosiaalisuus, jolloin siihen liittyy yhdessäoloa ystävien kanssa, iloa, nautintoa ja itsenäisyyttä. (Mustajoki, Fogelholm, Rissanen & Uusitupa 2006, 315.)

Ravitsemustottumusten muuttaminen on oleellinen osa elintapamuutosta, jonka tavoitteena on painonhallinta tai hoikistuminen. Ravitsemustottumuksilla tarkoitetaan

ihmisen tapoja valita ja kuluttaa erilaisia ruoka-aineita. Ravitsemustottumukset jaotellaan osa-alueisiin, joita ovat muun muassa päivittäisen ruokavalion koostumus ja monipuolisuus, ruokailuajat ja niiden säännöllisyys, ruokaan ja ruokailuun liittyvät tottumukset, käytössä olevat ruokavaliot, ruoka-aineallergiat, painonhallintatavat ja ravintoaineiden saanti. Ruokavalion terveellisyyteen vaikuttavat päivittäiset valinnat, satunnaisilla herkuilla ei ole merkitystä jos perusta on kunnossa. Suositusten mukainen ruokavalio sisältää täysjyvävalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja, perunaa, rasvattomia maitovalmisteita, kalaa, vähärasvaista lihaa, kananmunia, kasviöljyä ja kasviöljyä sisältäviä levitteitä. (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen, 2012, 57.)

Ravitsemustottumuksiin voidaan vaikuttaa ravitsemusohjauksen avulla. Ravitsemusohjauksen avulla ihminen tunnistaa ruokavalionsa liittyviä ongelmia ja siten voidaan edesauttaa positiivisia muutoksia ruokavalioon. Ravitsemusohjauksen tarkoituksena on ohjata ihmistä muuttamaan ruokailutottumuksiaan paremmiksi, ehkäisemään sairastumistaan ja hoitamaan sairauksiaan. Ravitsemusohjauksessa on tärkeää perustella ruokavalion muuttamista selkeästi, ohjattavan on tiedettävä miksi ruokavalion muuttaminen on tarpeellista. Ohjattavaa tulee motivoida muuttamaan ruokailutottumuksiaan pysyvästi. (Rautava-Nurmi ym. 2012, 248-249.)

Tärkein nuoren painonhallinnan aloittamiseen vaikuttava tekijä on tutkitusti nuoren oma halu laihtua. Painonhallinnan aloittavat nuoret ovat tietoisia ylipainostaan ja haluavat aikaansaada elämänmuutoksen. Päätökseen painonhallinnan aloittamisesta vaikuttavat yleisimmin ulkonäköön liittyvät seikat ja pelko sairastumisesta ylipainon aiheuttamiin sairauksiin. (Virtanen 2007, 24.)

Nuoret pitävät vertaistukea tärkeänä painonhallinnan toteuttamisessa. On hyvä tuntee, ettei ole yksin ongelmansa kanssa. Lisäksi toisten positiiviset kertomukset antavat motivaatiota itsellekin. (Virtanen 2007, 42-43.)

7 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

7.1 Finravinto 2012-tutkimuksen tuloksista

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuoreen Finravinto2012–tutkimuksen mukaan suomalaisen väestön ruokavalio sisältää enemmän rasvaa ja vähemmän hiilihydraatteja kuin viisi vuotta sitten. Tutkimuksen mukaan kasvien ja kasviöljyjen käyttö on lisääntynyt ja D-vitamiinin saanti parantunut. Rasvan osuuden nousun todettiin johtuvan pääosin kovan rasvan käytön lisääntymisestä, mutta myös pehmeää rasvaa käytetään aiempaa enemmän. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puskan mukaan tuoreiden tutkimustulosten perusteella olisi tärkeää vahvistaa terveellisiä vaihtoehtoja sekä ihmisten omilla valinnoilla että elintarviketeollisuudessa ja julkisessa päätöksenteossa. Puska painottaa rasvan laadun parantamista, suolan käytön vähentämistä ja kasvien monipuolisen käytön lisäämistä. Ruokavaliolla on keskeinen merkitys kansantautien synnyssä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013.)

Ylijohtaja Vartiainen mukaan tutkimustulokset vahvistavat arviota siitä, että suomalaisen väestön verenpaineen ja kolesteroliarvojen nousut ovat yhteydessä kovan rasvan ja suolan saannin lisääntymiseen. Myös hiilihydraattien saannin väheneminen näytti kohdistuneen runsaasti kuitua sisältäviin ruokiin kuten ruisleipään eikä sokeriin. Tutkimuksen mukaan lähes kaikkia vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan tarpeeksi. Vain folaatin saanti ja naisilla raudan saanti on liian vähäistä suosituksiin nähden. Tutkimusprofessori Virtasen mukaan D-vitamiinin saanti on riittävää, jos sitä täydennetään D-vitamiinivalmisteilla silloin, kun säännölliseen ruokavalioon ei kuulu kala, D-vitaminoitu maito tai ravintorasva. Kalan, kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö on lisääntynyt viiden vuoden kuluessa. Tutkimuksen mukaan naiset käyttävät niitä miehiä enemmän. Naiset saavat ravinnostaan enemmän myös kuitua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013.)

7.2 Kouluikäisten ravitseminen

Kouluikäiset nuoret tarvitsevat monipuolista ravintoa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen. Terveellisen ravitsemuksen perusta ovat lautasmalli, säännöllinen ateriarytmi sekä terveelliset välipalat. Kouluterveyskyselyyn vastanneista 8.-9. luokkaluokkalaisista vain noin 60 % ilmoitti syövänsä päivittäin aamupalan. Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi –tutkimuksen mukaan taas 7-luokkalaisista vain noin kolmannes kertoi syövänsä tuoreita kasviksia ja hedelmiä päivittäin. Saman tutkimuksen mukaan sokerin osuus energiansaannista oli suositeltua runsaampaa ja kuidunsaanti suositeltua vähäisempää. Myös D-vitamiinin ja folaatin saanti on suositeltua alhaisempaa. Merkittävimpiä sokerin lähteitä nuorten ruokavaliossa ovat sokeroidut juomat. Janojuomaksi tulisikin valita aina vesi. 2-18-vuotiaille suositellaan 10 mikrogramman D-vitamiinilisää ympäri vuoden. D-vitamiinivalmisteen lisäksi suositellaan nautittavan kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa, D-vitamiinoituja maitovalmisteita noin puoli litraa päivässä ja vitamiinoituja margariineja leivälle päivittäin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](http://www.sivut) 2013.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan koululaisen kokonaisenergiansaannista 30 prosenttia tulee olla rasvaa, josta korkeintaan kymmenen prosenttia on tyydyttynyttä rasvaa. Proteiinien osuudeksi suositellaan 15 prosenttia ja hiilihydraattien osuudeksi 55 prosenttia kokonaisenergiansaannista. Suosituksen mukaan koulussa tarjottavan aterian energiamäärän tulee olla noin 860 kilokaloria toisen asteen opiskelijoilla. On kuitenkin muistettava, että energiantarve vaihtelee nuoren koon ja energiankulutuksen mukaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7-8.)

Suosituksien mukaan leivässä tulee olla kuitua vähintään neljä, mutta mielellään kuusi grammaa 100 grammaa kohden. Suolaa saa olla 0,7 prosenttia pehmeän leivän ja 1,2 prosenttia näkkileivän kokonaispainosta. Leipärasvaksi suositellaan käytettävän kasvirasvapohjaisia margariineja ja levitteitä. Salaattien kanssa on hyvä käyttää kasviöljypohjaisia kastikkeita. Suositelluin salaattinkastikeöljy on rypsiöljy. Rypsiöljyn ja juoksevien kasviöljyvalmisteiden käyttöä suositellaan myös ruuanvalmistuksessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9.)

Suosituksen mukaan keitetyn perunan voi korvata vaihtoehtoisesti täysjyväriisillä tai tummalla pastalla. Niiden valmistuksessa ei tule käyttää suola- eikä rasvalisiä. Erilaiset yrtit ovat sopivia maustamiseen. Kalaa suositellaan syötäväksi kahdesti viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Kala tulee kypsentää vähärasvaisilla menetelmillä ja leivitystä käyttää vain harvoin. Ruokajuomaksi koululaisille suositellaan rasvattomia tai vähärasvaisia maitoja ja piimiä. Maitotuotteet saavat sisältää rasvaa enintään yhden prosentin. Käytettävien lihavalmisteiden ja juustojen suositellaan olevan vähärasvaisia ja mahdollisimman vähäsuolaisia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9.)

Lihavalmisteiden ja juustojen suositellut enimmäisrasvapitoisuudet:

- kokoliha 7%
- jauheliha 10%
- täyslihavalmiste 4%
- leikkelemakkara 12%
- juusto 17%

Lihavalmisteiden ja juustojen suositellut enimmäissuolapitoisuudet:

- täyslihavalmiste 1,8%
- leikkelemakkara 1,6%
- juustot 1,2%

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9.)

8 ENERGIARAVINTOAINEET

Energiaravintoaineilla tarkoitetaan ravintoaineita, joita elimistön aineenvaihdunta käyttää energian tuottamiseen. Niitä ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Myös alkoholia voidaan käyttää energian tuottamiseen. Ihminen tarvitsee energiaa kaikkiin elintoimintoihinsa. Jotta ihminen pysyy normaalipainoisena, tulee energian saannin ja kulutuksen olla tasapainossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut 2013.](#))

8.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatteja on erilaisia. On hyviä, runsaasti ravintokuitua sisältäviä kuin myös huonoja, runsaasti sokeria sisältäviä hiilihydraatteja. Niiden terveysvaikutuksetkin ovat luonnollisesti aivan erilaisia. Juuri terveellisiä, runsaasti ravintokuitua sisältäviä hiilihydraatteja suomalaiset nauttivat suositeltua vähemmän. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut 2013.](#))

Ruuan sisältämät hiilihydraatit ovat ravintokuitujen, tärkkelyksen ja yksinkertaisten sokereiden sekoituksia. Ravintokuiduksi kutsutaan sitä osaa hiilihydraateista, joka ei imeydy elimistössä. Ravintokuidut jaetaan veteen liukenevaan ja veteen liukenemattomaan kuituun. Ravintokuitu ei juurikaan tuota energiaa, mutta sillä on monia muita positiivisia vaikutuksia. (Leipätiedotuksen [www-sivut 2013.](#))

Hiilihydraattien merkittävin tehtävä on toimia solujen energianlähteenä ja pitää elimistön verensokeritaso vakaana. Verensokeritason vakaana pitäminen on tärkeää veren punasolujen ja aivojen energiansaannin turvaamiseksi ja toiminnan ylläpitämiseksi, sillä normaalisti ne käyttävät vain glukoosia eli hiilihydraattia energiakseen. Hiilihydraatit ovat tärkeitä liikunnan harrastajalle, sillä lihaksiin varastoitunut hiilihydraatti on urheilusuorituksen aikana elimistön tärkein polttoaine. Hiilihydraatit myös nopeuttavat liikunnasta palautumista. (Leipätiedotuksen [www-sivut 2013.](#)) Ravintokuidut vaikuttavat positiivisesti aineenvaihduntaan ja lisäävät kylläisyyden tunnetta helpottaen painonhallintaa. Kuitu myös puhdistaa suolistoa ja

ehkäisee monia sairauksia kuten sydäntauteja ja syöpää. (Marjanen & Soini 2007, 40.)

Parhaita hiilihydraattien- ja kuidunlähteitä ovat täysjyväviljavalmisteen, kuten leivät, puurot, tummat pastatuotteet, täysjyväriisi ja hiutaleet. Kaura ja ohra sisältävät veteen liukenevaa ja muut viljat runsaasti veteen liukenematonta kuitua. Hiilihydraatteja ja kuitua on myös kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä. Kasvikset, marjat ja hedelmät ja sisältävät veteen liukenevaa kuitua. (Leipätiedotuksen www-sivut 2013.) Myös maitotuotteista saa hyviä hiilihydraatteja, mutta niistä kannattaa valita vähärasvaiset ja –sokeriset vaihtoehdot. Kuitupitoiset viljavalmisteen sisältävät runsaasti myös vitamiineja ja kivennäisaineita ja ovat hyviä proteiinin lähteitä. Kuidun lisäksi kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät lukuisia muita terveydelle edullisia ravintoaineita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013.)

Yksinkertaisista sokereista glukoosin ja fruktoosin tärkeimpiä lähteitä ovat hedelmät, marjat, mehut, hunaja ja jotkut vihannekset. Galaktoosista ja glukoosista muodostuvaa laktoosia on maidossa ja maitotuotteissa. Sakkaroosi koostuu yhdestä glukoosiyksiköstä ja yhdestä fruktoosiyksiköstä. Tavallinen taloussokeri on sakkaroosia. Taloussokeri, valkoisista vehnä jauhoista valmistetut elintarvikkeet ja valkoinen riisi eivät sisällä juurikaan muita ravintoaineita kuin energiaa. Sakkaroosi eli taloussokeri ei sisällä mitään hyödyllisiä suojaravintoaineita, vaan pelkkää energiaa. Lisäksi runsas sakkaroosin käyttö aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Eniten sakkaroosia saadaan sokeroiduista elintarvikkeista kuten makeisista, virvoitusjuomista, jogurteista ja leivonnaisista. (Leipätiedotuksen www-sivut 2013.)

8.2 Rasvat

Rasvat jaetaan laatunsa mukaan pehmeisiin eli tyydyttymättömiin ja koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin. Koviin rasvoihin luetaan myös transrasvat, jotka vaikuttavat elimistössä kovien rasvojen tavoin. Pehmeät rasvat koostuvat kertatyydyttymättömistä ja monitydyttymättömistä rasvahapoista. Ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja ovat monitydyttymättömät linolihappo (omega-6-sarjan rasvahappo) ja alfa-linoleenihappo (omega-3-sarjan rasvahappo). Suositusten

mukaan ruuan rasvojen tulisi olla koostumukseltaan pääosin pehmeitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013.)

Pehmeiden rasvojen suosiminen ja kovien rasvojen välttäminen pitää veren kolesteroliarvot hyvällä tasolla ja ehkäisee tehokkaasti sydän- ja verisuonitauteja. Rasvat vaikuttavat elimistöön monella muullakin positiivisella tavalla, sillä se on esimerkiksi aivojen merkittävin rakennusaine. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013.)

Parhaita pehmeän rasvan lähteitä ovat kasviöljyt ja niitä runsaasti sisältävät rasiamargariinit, levitteet ja juoksevat kasvirasvavalmisteet eli ”pullomargariinit” sekä kala, pähkinät ja siemenet. Erityisesti rypsiöljyn käyttö on suositeltavaa sen monipuolisen rasvahappokoostumuksen vuoksi. Voi ja maitorasvaa sisältävät rasvaseokset sekä kovat leivonta-margariinit sisältävät runsaasti kovaa rasvaa, joten niitä tulee käyttää vain harvoin. Eniten kovaa piilorasvaa saadaan makeista ja suolaisista leivonnaisista, liharuoista sekä rasvaisista maitovalmisteista. Näiden näkyvien rasvojen laatua ja määrää voi helposti hallita omilla valinnoillaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2005.)

8.3 Proteiinit

Proteiinit koostuvat aminohapoista, joista osa on ihmisille välttämättömiä. Ihmisen keho ei pysty tuottamaan kaikkia välttämättömiä aminohappoja, joten ne on saatava ravinnosta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013.)

Proteiinit osallistuvat hormonitoimintaan sekä muun muassa entsyymien, lihasten, sidekudosten ja hiusten ylläpitoon ja kasvuun. Proteiineilla on kylläisyyttä lisäävä vaikutus ja ne hillitsevät verensokerin nousua hiilihydraattipitoisten aterioiden yhteydessä ja lisäävät glukagonin, rasvanpolttoa edistävän hormonin, erittymistä. Painonpudottajan on tärkeää huolehtia proteiinin saannista, jotta lihakset säilyisivät. Lihasmassa on tärkeää tehokkaassa energianpoltossa, sillä se lisää perusaineenvaihdunnan energiankulutusta. (Hexeberg 2010, 26.)

Hyviä proteiinin lähteitä ovat kala, kana, liha, kananmuna ja rasvattomat maitotuotteet, kuten maitorahka ja raejuusto sekä linssit, pavut ja soiija. Myös pähkinät sisältävät proteiineja. Niitä käytettäessä on muistettava, että ne sisältävät runsaasti myös energiaa. (Hexeberg 2010, 26.)

9 SUOJARAVINTOAINEEET

Suojaravintoaineita ovat vitamiinit ja kivennäisaineet. Ne nimensä mukaan suojaavat elimistöä ja osallistuvat muun muassa aineenvaihdunnan säätelyyn. Riittävä vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on Suomessa helppoa; hyvää ruokavaliota noudattamalla niitä saa tarpeeksi eikä monivitamiinilisiä tarvita. Puuttellinen suojaravintoaineiden saanti aiheuttaa väsymystä ja erilaisia puutostiloja. Nuorille erityisen tärkeitä suojaravintoaineita ovat rauta, kalsium, C-, D-, ja E-vitamiinit. (Terve koululainen –hankkeen [www-sivut](#) 2013.)

9.1 Vitamiinit

Vitamiinien keskeinen tehtävä on osallistua ihmisen aineenvaihdunnan säätelyyn. Vitamiinit eivät muodosta elimistössä energiaa, mutta monet niistä ovat välttämättömiä energian tuottamisprosessissa. Vitamiinit osallistuvat myös solujen muodostumiseen ja ylläpitävät niiden rakennetta. Jokaisella vitamiinilla on elimistössä oma tehtävänsä. Vitamiineja on saatava ravinnosta sellaisenaan. (Kotimaisten kasvien [www-sivut](#) 2013.)

Vitamiinit jaetaan kahteen ryhmään: vesiliukoisiin ja rasvaliukoisiin. Vesiliukoiset vitamiinit liukenevat helposti elimistön ja ruuan nesteisiin. Vesiliukoisiin vitamiineihin kuuluvat kaikki B-ryhmän vitamiinit sekä C-vitamiini. Näiden vitamiinien saantiin on kiinnitettävä erityisesti huomioita, koska ne eivät varastoidu elimistöön. Rasvaliukoiset vitamiinit taas liukenevat ainoastaan rasvaan. Rasvaliukoiset vitamiinit imeytyvät elimistöön rasvan tavoin ja tarpeen ylittävät

määrät varastoituvat maksaan tai rasvakudokseen. A-, D-, E- ja K-vitamiinit ovat rasvaliukoisia. (Kotimaisten kasvien www-sivut 2013.)

A-vitamiinilla on monia tärkeitä tehtäviä. Se osallistuu mm. näköaistimuksen syntyyn, epiteelikudoksen aineenvaihduntaan ja immuunijärjestelmän toimintaan. Tarvitsemme sitä myös kasvuun, kehitykseen ja lisääntymiseen. A-vitamiinin lähteitä ovat kasvikset, hedelmät ja viljavalmisteet sekä maksa, liha ja kananmuna. Sitä saa myös ravintorasvoista ja maitovalmisteista. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 25.) A-vitamiinin saantisuositus 15-18-vuotiaille tytöille on 700 ja pojille 900 mikrogrammaa vuorokaudessa (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 28).

C-vitamiini ylläpitää normaalia kasvua ja parantaa raudan imeytymistä. Se on myös tehokas antioksidantti ja lisää vastustuskykyä infektiosairauksissa. C-vitamiini auttaa hyvän yleiskunnon ylläpitämisessä ja sen puute ilmeneekin muun muassa yleiskunnon heikentymisenä, väsymyksenä ja ärtyneisyytenä. Hyviä C-vitamiinin lähteitä ovat marjat, hedelmät, vihannekset ja juurekset tuoreina ja mahdollisimman vähän käsiteltyinä. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 58-59.) C-vitamiinin saantisuositus on 75 milligrammaa vuorokaudessa sekä 15-18-vuotiaille tytöille että pojille (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 28).

D-vitamiini on välttämätöntä kalsiumin ja fosforin imeytymiselle sekä luuston kasvuun ja uudistumiselle. D-vitamiinin puutos heikentää kalsiumin imeytymistä. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat rasvaiset kalat, kananmuna, maito ja leipärasvat. D-vitamiinia syntyy myös iholla auringonvalon vaikutuksesta aurinkoisena vuodenaikana. (Kotimaisten kasvien www-sivut 2013.) D-vitamiinia suositellaan sekä tytöille että pojille 10 mikrogrammaa vuorokaudessa (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 28).

E-vitamiinin tärkein tehtävä on toimia antioksidanttina (Kotimaisten kasvien www-sivut 2013). Antioksidantilla tarkoitetaan joko elimistön itsensä valmistamaa tai ruuasta saatavaa ainetta, joka estää soluissa tapahtuvia hapettumisreaktioita. Näitä vapaiksi radikaaleiksi kutsuttuja hapettumisen aiheuttajia on tärkeää torjua, sillä nykykäsityksen mukaan ne edesauttavat elimistön vanhenemista ja vaikuttavat monien sairauksien syntyyn, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, syöpätauteihin ja

ikäntymiseen liittyviin muutoksiin. Toimiva antioksidatiivinen puolustusjärjestelmä on välttämäröntä elimistön toiminnalle, hyvinvoinnille ja terveydelle. (Tohtori.fi:n www-sivut 2008.)

Parhaita E-vitamiinin lähteitä ovat kasviöljy, margariini, täysjyväviljavalmisteet, kala, kananmuna, kasvikset ja pähkinät. (Kotimaisten kasvien www-sivut 2013.) E-vitamiinin saantisuositus 15-18-vuotiaille tytöille on 8 milligrammaa vuorokaudessa ja pojille 10 milligrammaa vuorokaudessa (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 28).

9.2 Hivenaineet ja kivennäisaineet

Raudan tärkein tehtävä elimistössä on hapenkuljetus kudoksiin. Raudanpuute aiheuttaa anemiaa, joka ilmenee kalpeutena, huimauksena ja vetämättömyytenä. Raudanpuuttella saattaa olla osuutensa myös alakuloisuudessa, sillä rauta osallistuu aivojen dopamiiniaineenvaihduntaan, joka taas vaikuttaa mielialaan. Raudansaanti on tärkeää erityisesti tytöille, jotka kärsivät runsaista kuukautisista. Hyviä raudan lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet, esimerkiksi ruisleipä, ja vähärasvaiset lihat. (Eskola 2011.) Rautaa suositellaan 15-18-vuotialille tytöille 15 milligrammaa ja pojille 11 milligrammaa vuorokaudessa (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 29).

Kalsiumista suurin osa sijaitsee luustossa ja hampaissa. Kalsiumin tehtävä on vahvistaa luita ja siten ehkäistä osteoporoosia aikuis- ja vanhuusiällä. Luuston mineraalitiheys on huipussaan noin 20-vuotiaana, joten kalsiumin saanti ja luustoa kuormittava liikunta ovat tärkeitä nuoruudessa. D-vitamiini säätelee kalsiumin imeytymistä. Suomalaisessa ruokavaliassa maitotuotteet ovat tärkein kalsiumin lähde. (Luukkainen 2010.) Tuoreiden pohjoismaisten ravitsemussuosituksen mukaan 15-18-vuotiaiden tyttöjen ja poikien päivittäinen kalsiumin tarve on 900 milligrammaa (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 29).

10 TERVEYDEN EDISTÄMINEN VERKKOVIESTINNÄN AVULLA

10.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämällä tarkoitetaan sairauksien ehkäisyä, terveyden parantamista ja hyvinvoinnin lisäämistä. Terveyden edistämisen tavoitteena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ja ympäristönsä terveyteen. (Koistinen, Ruuskanen, & Surakka 2004, 14.) Terveyttä on tärkeä pyrkiä edistämään lähellä ihmistä ja heidän arkiympäristöään. Tarkoituksenmukaista on edistää terveyttä ihmisten omassa ympäristössä heidän omista lähtökohdistaan ja tarpeistaan käsin. Terveyden edistämistäminen jaotellaan eri tasoille, joita ovat yksilö, perhe, ryhmä, yhteisö ja väestö sekä yhteiskunnan eri osa-alueet. Terveyden edistämisyssä painotetaan voimavaroilähtöisiä menetelmiä, jolloin ihminen nähdään kokonaisuutena ja etsitään keinoja, jotka auttavat yksilöä ylläpitämään terveyttään. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 55, 59.)

10.2 Terveystiedon verkossa

Terveyteen liittyvä tieto on yksi etsityimpiä teemoja verkossa ja internet onkin tullut jätäkseen terveystiedon lähteenä. Esimerkiksi verkkomuotoista Lääkärikirja Duodecimia avataan lähes miljoona kertaa kuukaudessa. Suuret kustantajat lopettavatkin hakuteosten ja lääkärikirjojen toimituksia. Terveystiedon verkossa kohdistaa paineita asiantuntijoille ja viranomaisille, sillä internet-viestinnän edellytys on tuoreus. Kuluttajat odottavat asiantuntijoiden päivittävän tietoa jatkuvasti. (Huovinen 2008, 3.)

Internetin synnyttämä ja sosiaalisen median vauhdittama tiedonvälittämisen muutos heijastuu koko yhteiskuntaan vaikuttaen käsityksiin elintapasairauksien ehkäisystä ja hoidosta. Sosiaalinen media on alettu nähdä ratkaisuna terveyden edistämisyssä. Nuorille internet on paitsi väline myös toimintaympäristö. Nuorille itseilmaisuus julkisessa tilassa on itsestäänselvää ja helppoa. Sosiaalinen media on yhä yleisempi tapa löytää vertaistukea muutoksiin. Terveydestä keskusteltaessa nimettömyys rohkaisee kirjoittamaan kipeistä ja intiimeistä asioista. Sosiaalisen median käyttö

mahdollistaa myös yksilöllisen palautteen annon. Palautetta voivat antaa niin vertaiset, asiantuntijat kuin teknologiset sovelluksetkin, kuten ruokapäiväkirjat. (Huovila 2011, 16.)

Uusi tiedonvälittämisen menetelmä on suuri haaste terveydenhuollolle. Ylhäältä alaspäivän tapahtuva terveystiedon välittäminen on yhä vaikeampaa asiakkaiden ollessa tänä päivänä hyvin itsetietoisia. Erilaiset organisaatiot synnyttävät myös paljon keskustelua sosiaalisessa mediassa. Onkin esitetty, että olemme siirtyneet auktoriteettiuskosta auktoriteettivihaan. Muutoksen voi nähdä myös demokratian voittona; sosiaalinen media lisää kansakunnan muistia ja tekee yhteiskunnasta avoimemman. (Huovila 2011, 16-17.)

Koulutetut terveysasiantuntijat ovat edelleen harvinaisia sosiaalisessa mediassa. Ongelmana on resurssien ja tietotaidon puute. Parhaiten näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa ovat saaneet madiatalojen tuottamien painonhallintapalveluiden asiantuntijat. Myös asiantuntijoiden ylläpitämät blogit ovat yleistyneet. Suosituimpien suomalaisten ravitsemusblogien lukukerrat ovat jopa kymmeniä tuhansia viikossa. Sosiaaliseen mediaan siirtymisessä ei ole kyse vain uudesta viestintäkanavasta vaan myös uudesta toimintakulttuurista ja tavasta ajatella. (Huovila 2011, 17.)

11 VERKKO-OPPIMATERIAALIN SUUNNITTELU

11.1 Terveysaineiston laatiminen

Hyvän terveysaineiston kriteerinä voidaan pitää sitä, että aineisto vastaa tavoitellun kohderyhmän sen hetkisiä tarpeita. Terveystta edistävän aineiston tarkoitus on tukea yksilöitä ja ryhmiä oman ja yhteisön terveyden kannalta myönteiseen käyttäytymiseen. Terveysaineisto tarjoaa joko voimavaroja tukevia elementtejä tai kohdentuu yksittäiseen ongelmaan liittyviin tarpeisiin. Voimavaralähtöistä lähestymistapaa sisältävät aineistot lisäävät ymmärrystä terveyttä tukevien tekijöiden vaalimisen tärkeydestä. Voimavaralähtöisellä lähestymistavalla pyritään

tarkastelemaan terveyttä sitä suojaavien tekijöiden vahvistamisen näkökulmasta. Sairauksien ehkäisyyn tarkoitettu aineisto taas kohdentuu tarkemmin yksittäiseen terveysongelmaan tai riskiin. Niissä laajempi konteksti jää vähemmälle huomiolle. (Rouvinen-Wilenius 2008, 3.)

Kaikessa terveyteen tähtäävässä aineistossa tulisi taustalla olla käsitys terveyden edistämisestä ja tavoitteen kannalta merkityksellisten teorioiden soveltuvuudesta. Keskeistä terveyttä edistävässä aineistossa on voimavaralähtöisyys. Terveyttä edistävä aineisto voi pyrkiä muutoksen tai muutoshalukkuuden synnyttämiseen, mahdollisuuksien luomiseen tai niistä kertomiseen tai terveyttä ylläpitävien elementtien tukemiseen. (Rouvinen-Wilenius 2008, 5-7.)

Yleiset terveysaineiston kriteerit:

- Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveystavoite
- Aineisto välittää tietoa terveyteen vaikuttavista taustatekijöistä
- Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla voi saada aikaan muutoksia elinoloissa ja käyttäytymisessä
- Aineisto on voimaannuttava ja motivoiva
- Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita
- Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta
- Aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, aineistomuodon sekä sisällön edellyttämät vaatimukset.

(Rouvinen-Wilenius 2008, 9.)

11.2 Hyvä verkko-oppimateriaali

Hyvän verkko-oppimateriaalin teksti on käyttäjälähtöistä hyvää kieltä. Tekstissä ei ole kirjoitus- eikä kielioppivirheitä eikä käyttäjille vieraita termejä. Mahdollisesti käytettävien lyhenteiden ja termien selitykset ovat selkeästi näkyvillä. Otsikoiden tulee olla informatiivisia ja lyhyitä. Myös kappaleet ovat informatiivisia ja lyhyitä ja teksti on luettavaa. Käytettävä kieli on niin yksinkertaista ja ymmärrettävää kuin esitettävän asian sisältö sallii. Visuaaliselta ilmeeltään verkkoympäristö on graafisesti

selkeä, kohderyhmälleen luonteva ja innostava. Materiaalin selkeyttämiseksi taustan ja tekstin välillä on riittävästi kontrastia. Verkko-oppimateriaali on jaettu sopivan kokoiisiin osiin, yhdellä sivulla ei tule olla liikaa omaksuttavaa tietoa. (Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit 2006, 20-24.)

Oppijan lähtötaso, tausta ja taidot otetaan huomioon verkko-oppimateriaalia suunniteltaessa. Opittavaa asiaa ei kuitenkaan tule yksinkertaistaa niin, että siitä karsiutuu olennaisia tekijöitä tai merkityksiä. Käytettävä tieto on perusteltua. (Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit 2006, 17.) Verkko-oppimateriaalissa käytettävä tieto on luotettavaa ja tieto etenee johdonmukaisesti, pala palalta. Käytettävät tiedot ovat mahdollisimman ajankohtaisia ja tuoreita. Sisältö on laajempaan kokonaisuuteen liittyvää. Materiaali on oppijakes-keistä, jolloin tehtävät on tuotettu oppijan näkökulmasta. (VOPLA-laaturaportin www-sivut 2008.)

11.3 Nuoret kohderyhmänä

15-18-vuotiaat elävät keskinuoruutta. Nuoret totuttelevat muuttuneeseen olemukseensa ja etsivät omaa identiteettiään. Tällä ajanjaksolla nuoren ajattelu jäsentyy entisestään ja nuori alkaa pohtia erilaisia arvoja ja ideologioita voimakkaasti ja kriittisesti. Nuori alkaa tarkastella asioita monipuolisemmin ja eri näkökulmista. Nuori on etsijä, joka ei halua ottaa valmista pakettia vanhempensa elämäntavoista ja arvoista, vaan haluaa löytää oman tiensä ja maailmankatsomuksensa. Nuori haluaa löytää kohteen, jonka arvoihin voi sitoutua. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2013.)

Tämän projektin kohderyhmä elää otollista aikaa terveiden elämäntapojen omaksumisen kannalta heidän vasta etsiessään omaa identiteettiään ja arvojaan, joiden mukaan haluavat elää. Toisaalta, nuoren kiinnostuksen kohteet vaihtuvat tiuhaan. 15-18-vuotiaat ymmärtävät normaalia selkeää tekstiä, joten tekstin ymmärrettävyyden suhteen ei ole erityistä haastetta. Sen sijaan haasteena on luoda sisällöstä nuoria kiinnostava ja motivoiva.

12 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektin suunnittelu alkoi keväällä 2012, jolloin tapasin työelämän yhteyshenkilöt, joita olivat Satakunnan Sydänpiiri ry:n terveydenhoitaja Kaisa Kärkkäinen, projektikoordinaattori Sari Ketola ja toiminnanjohtaja Susanna Lehtimäki. Tällä tapaamisella tarkensimme työni aiheen ja sovimme päälinjoista. Päätimme, että tuotokseni tulee olemaan halkileikkauskuva ihmisestä, johon liitetään tietoa eri ravintoaineiden vaikutuksista elimistöön. Käsiteltävät ravintoaineet ovat nuorille tärkeitä ja ravintoaineiden vaikutukset nuoria kiinnostavia. Sovimme, että toimitan valmiin tuotoksen sähköisessä muodossa, jolloin se saadaan liitettyä OmaNapa-verkkopainonhallintakurssille Moodle-oppimisympäristöön. Verkko-oppimateriaali suunnitellaan helppolukuiseksi ja houkuttelevan näköiseksi. Tuotos tehdään myös visuaaliselta ilmeeltään nuoria kiinnostavaksi ja teksti selkeäksi.

Kustannuksia työlle aiheuttaa matkustus, tietoliikenteen käyttö, monistus, tiivistelmän käännöstyö sekä mahdollisesti tuotoksen visuaalinen toteutus projektin ulkopuolisella ammattilaisella. Työn tilaaja osallistuu kustannuksiin. Projekti toteutetaan eettisesti hyväksytyillä menetelmillä; projektissa käytettävä teoretinen tieto on näyttöön perustuvaa ja tuotoksessa nähtävät kuvat ovat vain tätä projektia varten tehdyt.

Aloitin työni suunnittelun perehtymällä kirjallisuuteen ja etsimällä aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä aiheesta. Tämän jälkeen esittelin työni aiheen aiheseminaarissa, joka pidettiin lokakuussa 2012. Aiheseminaaria seurasi projektisuunnitelman teko. Projektisuunnitelmaa tehdessäni mietin projektin tavoitteet ja tarkoituksen ja hain tietoa työni teoreettisista lähtökohdista; lähinnä nuorten lihavuudesta ja sen ehkäisystä sekä kohderyhmälleni sopivasta verkko-oppimateriaalin teosta. Suunnittelin valmiiksi myös projektin rajauksen ja arvioin mahdolliset riskit. Esitin valmiin projektisuunnitelman tammikuussa 2013. Suunnitteluvaiheessa avoimeksi jäi itse tuotoksen toteutus. Jäin miettimään, pystyisinkö tekemään myös tuotoksen kuvituksen itse. Tuotoksen sisältö oli melko selvä; se tulisi käsittelemään ravintoaineita, jotka ovat nuorille tärkeitä ja joiden vaikutukset ovat nuorille mieleisiä ja heidän kiinnostuksensa herättäviä. Tuotoksessa

esitellän energiaravintoaineista hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit, vitamiineista A- , C-, D- ja E-vitamiinit sekä hiven- ja kivennäisaineista rauta ja kalsium.

Projektimaisen opinnäytetyön raportti muistuttaa tekstilajina kertomusta, jonka juoni etenee työprosessin kulun mukaan. Raportista selviää työn eri vaiheet aina työn aiheen valinnasta tuotoksen valmistumiseen. Toiminnallisissa opinnäytetöissä raportointi ja siitä ilmenevä tutkimuksellisuus on vain osa työprosessin dokumentointia, sillä itse projektin tuotos on olennainen osa toiminnallista työtä. Tällaisissa töissä tärkeää on kokonaisuus – se, että raportti ja tuotos sopivat yhteen. Hyvän raportin teksti on täsmällistä, yksiselitteistä ja perustelevaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 82-84.)

13 PROJEKTIN TOTEUTUS

Aluksi projekti eteni kausittain aina työ- ja opiskelukiireiden helpottaessa. Syksyllä 2013 projektin osapuolet allekirjoittivat opinnäytetyösopimuksen (LIITE 1) ja samalla aloin työstää projektia intensiivisesti ilman pidempiä taukoja. Tuolloin työni teoriaosuus oli jo lähes valmis ravintoaineita lukuun ottamatta. Pyrin käyttämään mahdollisimman tuoreita ja luotettavia lähteitä raporttia kirjoittaessani. Hain tietoa ensisijaisesti tieteellisistä artikkeleista ja luotettavien tahojen www-sivuilta. Pidin internetiä hyvänä tietolähteenä sen ajantasaisuuden vuoksi, sillä ravitsemukseen liittyvät suositukset muuttuvat tiheään. Myös projektissa käytetyt kirjallähteet ovat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta alle kuusi vuotta vanhoja. Muokkasin näyttöön perustuvaa tietoa verkko-oppimateriaaliksi sopivaan muotoon verkko-oppimateriaalin ja terveystieteiden kriteereiden mukaan.

Tuotoksen visuaalinen toteutus oli itselleni liian haastavaa ja verkosta oli hankalaa löytää juuri sellainen kuva ihmiselimestä, jonka halusin. Myös kuvien käyttöoikeudet olisivat vaikeuttaneet kuvan ottamista verkosta. Kuvitusongelman ratkaisi kuva-artsaani Nurmi. Kerroin Nurmelle aiheestani ja toiveistani kuvituksen suhteen sekä näytin muutamia verkosta löytämiäni esimerkkikuvia. Suunnittelin

tuotokseen tulevia tekstejä raportin kirjoittamisen ohella. Luovutin valmiit tekstit Nurmelle, jonka kanssa yhdessä viimeistelimme tuotoksen.

Projektin toteutuksen aikana olin yhteydessä työelämän yhteyshenkilöihin pääasiassa sähköpostitse. Pidin heitä ajan tasalla projektin etenemisestä ja kysyin heidän mielipiteitään suunnitelmilleni. Lopuksi kävin esittelemässä heille valmista tuotosta, johon oli mahdollisuus tehdä vielä pieniä korjauksia. Tuotokseen tehtiin muutama korjaus, jonka jälkeen työn tiljaaja oli tyytyväinen lopputulokseen. Yhteistyö Sydänpiirin kanssa sujui hyvin ja sain heiltä hyviä ideoita tuotokseen.

14 PROJEKTIN TUOTOS

Projektin tuotos (LIITE 2) on 14 sivuinen tiedosto, joka sisältää näyttöön perustuvaa tietoa ravintoaineista ja niiden tehtävistä elimistössä. Tuotos sisältää värillisiä kuvia ihmiselimistöstä ja ravintoaineiden lähteistä. Elimistö on tuotoksessa niin sanotusti halkileikkauskuvana, josta näkyy eri elimiä. Elimistön ympärillä on ravintoaineiden lähteitä kuvina. Tuotoksen otsikko on ytimekäs: Energiaravintoaineet – mitkä ne ovat ja mistä niitä saa? Tuotos alkaa energiaravintoaineiden esittelyllä, jonka jälkeen tulevat suojaravintoaineet.

Tuotoksessa käsitellään alkoholia lukuun ottamatta kaikki energiaravintoaineet; hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Tuotoksessa korostetaan hiilihydraattien positiivista vaikutusta suoliston toimintaan ja terveyteen sekä painonhallintaan. Hyvinä hiilihydraattien lähteinä mainitaan täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, marjat, hedelmät ja siemenet. Myös muutamia huonoja hiilihydraattien lähteitä mainitaan tekstissä, mutta niistä ei ole kuvia. Halusin korostaa kuvilla vain hyviä ravintoaineiden lähteitä.

Tuotoksessa on lyhyt esittely rasvojen laadusta, jonka jälkeen kerrotaan, millaisia vaikutuksia hyvien rasvojen nauttimisella on. Pehmeiden rasvojen vaikutuksia sydän- ja verisuonitauteihin sekä aivojen toimintaan on korostettu. Pehmeiden rasvojen

lähteiksi on mainittu kasviöljyvalmisteet, kalat, pähkinät ja siemenet. Kovan rasvan esimerkkilähteiksi on nimetty nuorten suosimia pikaruokia ja makeisia.

Proteiinien tehtäviksi kerrotaan elimistön hormonitoimintaan osallistuminen, sekä lihasten, sidekudosten ja hiusten kasvu ja ylläpito. Proteiinien kerrotaan lisäävän kylläisyyden tunnetta ja siten helpottavan painonhallintaa. Myös lihasmassan merkitystä painonhallinnassa korostetaan vetoamalla siihen, että lihasmassa lisää perusaineenvaihdunnan energiankulutusta. Lukijaa kehoitetaan nauttimaan kalaa, kanaa, lihaa, kananmunia, linssejä, papuja, soijaa sekä rasvattomia maitotuotteita, kuten raejuustoa ja rasvaa.

Suojaravintoaineista on lyhyt esittely yleisesti, jossa kerrotaan, mitä termillä tarkoitetaan ja millaisia oireita suojaravintoaineiden puutokset yleisimmin aiheuttaa. A-vitamiinien tehtäviksi mainitaan näköaistimuksen synty, epiteelikudoksen aineenvaihdunta ja immuunijärjestelmän toiminta. Sen kerrotaan vaikuttavan myös kasvuun, kehitykseen ja lisääntymiseen. A-vitamiinin tärkeimpinä lähteinä esitellään kasvikset, hedelmät ja viljavalmisteet sekä maksa, liha ja kananmuna.

C-vitamiinin kerrotaan ylläpitävän normaalia kasvua ja parantavan raudan imeytymistä. Sen vaikutuksiin lisätään myös antioksidanttina toimiminen ja vastustuskyvyn lisääminen infektiosairauksissa. C-vitamiinin kerrotaan auttavan hyvän yleiskunnon ylläpitämisessä. Puutoksen huomaakin yleiskunnon heikentymisenä, väsymyksenä ja ärtyneisyytenä. Lukijaa kehoitetaan syömään marjoja, hedelmiä, vihanneksia ja juureksia saadakseen C-vitamiinia.

D-vitamiinin tärkeimmäksi tehtäväksi mainitaan luuston kasvuun ja uudistumiseen osallistuminen. Lukijaa muistutetaan, että se on edellytys myös kalsiumin ja fosforin imeytymiselle. Hyvinä D-vitamiinien lähteinä mainitaan rasvaiset kalat, kananmuna, maito ja leipärasvat.

E-vitamiinin kerrotaan toimivan pääasiassa antioksidanttina. Tuotoksessa määritellään, mikä on antioksidantti. Toimivan antioksidatiivisen puolustusjärjestelmän kirjoitetaan olevan välttämätöntä elimistön toiminnalle,

hyvinvoinnille ja terveydelle. E-vitamiinien lähteistä mainitaan kasviöljyt, margariinit, täysjyväviljavalmistet, kala, kananmuna, kasvikset ja pähkinät.

Raudan tehtäväksi nimetään hapenkuljetus kudoksiin. Raudanpuutteen kerrotaan aiheuttavan anemiaa. Lukijalle kuvaillaan, miten anemia ilmenee. Raudansaannin muistutetaan olevan tärkeää erityisesti tytöille, jotka kärsivät runsaista kuukautisista. Raudan lähteiksi mainitaan täysjyväviljavalmistet.

Viimeinen tuotoksessa käsiteltävä ravintoaine on kalsium. Kalsiumin kerrotaan vahvistavan luita. Lukijaa muistutetaan D-vitamiinin tärkeydestä kalsiumin imetykselle. Lukijaa kehoitetaan nauttimaan vähärasvaisia ja –sokerisia maitotuotteita kalsiumin lähteinä.

15 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Projektin tavoitteena oli muokata näyttöön perustuvaa tietoa ravintoaineista verkko-oppimateriaaliksi sopivaan muotoon ja saada aikaan kohderyhmälle soveltuva tuotos tärkeistä ravintoaineista. Tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoisuutta tärkeiden ravintoaineiden merkityksestä ja vaikutuksesta hyvinvointiin. Projektin lopputuloksena syntyi verkko-oppimateriaaliksi soveltuva ja näyttöön perustuva tuotos tärkeistä ravintoaineista.

Tuotos on yleisilmeeltään positiivinen ja motivoiva. Tarkoitus ei ole saada lukijoita potemaan syyllisyydentuntoa vaan voimaannuttaa heitä. Tuotoksessa esitellään jokainen siinä käsiteltävä ravintoaine omalla sivullaan, joten tietoa ei ole laitettu liikaa yhteen näkymään. Tuotoksessa käytetty teksti on selkeää eikä siinä ole ammattisanastoa. Tuotoksesta tuli visuaaliselta ilmeeltään yksinkertainen, mutta ei kuitenkaan tylsä. Kuvissa on riittävästi kontrastia. Oli mielestäni hieno idea vahvistaa kuvasta kullakin sivulla käsiteltävät elimet ja ruuat ja himmentää muut kuvat haaleiksi. Se auttaa havainnollistamaan ja toisaalta luo vaihtelevuutta muuten joka sivulla toistuvaan samaan kuvaan.

Projektia suunnitellessani pidin tuotoksen tylsää ulkoasua riskinä projektin onnistumiselle. Mielestäni ulkoasu onnistui todella hyvin ja uskon sen herättävän nuorten mielenkiinnon. Pidin myös sisällön kiinnostamattomuutta riskinä. Tuotoksen aihealue valittiin jo opinnäytetyön aiheen valinnan yhteydessä enkä voi kuin toivoa, että ravintoaineet kiinnostavat kurssilaisia. Pidän todennäköisenä, että tuotokseni sisältö herättää nuorten kiinnostuksen. Tuotoksella on selkeä ja konkreettinen terveystavoite; motivoida ylipainoisia nuoria valitsemaan terveellisiä ruokia. Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita, sillä terveellisten ravintoaineiden positiivisten vaikutusten tiedostaminen innostaa varmasti syömään terveellisemmin.

Projektin tavoitteet saavutettiin hyvin, sillä tuotos on verkkomuotoon sopiva ja nuorille soveltuva. Tuotoksessa käytettiin tavoitteiden mukaisesti vain näyttöön perustuvaa tietoa. Yhteistyökumppanin kanssa käydyn keskustelun perusteella voin todeta, että tuotos on sellainen, jollaiseksi se alun alkaen suunniteltiin. Olen tyytyväinen projektin onnistumiseen myös eettisestä näkökulmasta, sillä siinä käytettiin ainoastaan näyttöön perustuvaa tietoa ja vain sitä varten tehtyjä kuvia.

Uskon, että verkkomuotoinen painonhallintakurssi on menestys nuorten keskuudessa. Painonhallintakurssille osallistuminen voi olla monelle nuorelle arka asia, josta ei haluta puhua edes lähimmille ystäville. Verkossa kurssille on helppo osallistua muiden tietämättä, vaikka läheisten ihmisten tuki olisi toki tärkeää painoalan pudottavalle. OmaNapa -kurssilla on kuitenkin keskustelualue, jossa kurssilaiset voivat jakaa ajatuksiaan ja saada vertaistukea.

Projektin tuotos on hyvin käyttökelpoinen apuväline painonhallinnan ja –pudotuksen ohjauksessa. Tuotosta voisi hyödyntää jatkossa myös aikuisten verkkokurssilla ja mahdollisesti paperiversionakin. Jatkossa Oma Napa-kurssin sisällön kiinnostavuudesta ja hyödyllisyydestä voisi tehdä tutkimuksen, jonka avulla kurssia olisi mahdollista kehittää edelleen.

LÄHTEET

- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Eskola, R. 2011. Rauta estää anemian. Viitattu 5.10.2013. <http://www.hyvaterveys.fi>
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hexeberg, S. 2010. Ruoalla terveeksi – uusi elämä vähähiilihydraattisella ruokavaliolla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huovila, J. 2011. Terveystiedotus ja ravitsemuskasvatus sosiaalisessa mediassa. Ravitsemuskatsaus 1/2011, 16-17. Viitattu 13.10.2013. <http://www.maitojaterveys.fi>
- Huovinen, P. 2008. Terveystiedotus on yhteispeliä. Kansanterveys 5-6/2008, 3. Viitattu 13.10.2013. <http://www.ktl.fi>
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Koski, S-K. 2011. Verkossa on voimaa – Satakunnan sydänpiirin verkkokurssille osallistuneiden kokemuksia verkkopohjaisesta painonhallintakurssista. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.10.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011090712916>
- Kotimaisten kasvien www-sivut. 2013. Viitattu 29.9.2013. <http://www.kasvikset.fi>
- Lasten lihavuus: Käypä hoito – suositus 2012. Duodecim. Viitattu 3.1.2013. <http://www.kaypahoito.fi>
- Leipätiedotuksen www-sivut. 2013. Viitattu 15.10.2013. <http://www.leipätiedotus.fi>
- Luukkainen, P. 2010. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Viitattu 5.10.2013. <http://www.terveysportti.fi>
- Marjanen, H. & Soini, S. 2007. Kivennäisaineiden ja vitamiinien merkityksestä. Turku: Suomen Terveyskirjat Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2013. Viitattu 13.5.2013.
<http://www.mll.fi/>

Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus -
ongelma ja hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nordic Nutrition Recommendations. 2012. Copenhagen: Nordic Council of Minis-
ters. Viitattu 14.10.2013. <http://dx.doi.org/10.6027/Nord2013-009>

Nykänen, E., Kalavainen, M., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2009. Suurenmoinen
nuori, ratkaisuja ylipainoisen nuoren painonhallintaan. Helsinki: Dieettimedia Oy.

Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Väitöskirja. Jyväsky-
län yliopisto. Studies in sport, physical education and health 167. Viitattu
13.10.2013. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4281-6>

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2012.
Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto.
Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.

Satakunnan Sydänpiiri ry:n www-sivut. 2013. Viitattu 16.10.2013.
<http://www.satakunnansydanpiiri.fi>

Terve koululainen –hankkeen www-sivut. 2013. Viitattu 5.10.2013.
<http://tervekoululainen.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2013. Viitattu 29.9.2013.
<http://www.thl.fi>

Tohtori.fi:n www-sivut. 2008. Viitattu 6.10.2013. <http://www.tohtori.fi>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Viitattu
13.10.2013. www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. 2005. Viitattu 14.5.2013.
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

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

Virtanen, H. 2007. Ylipainoisten nuorten kokemus painonhallinnasta sekä saamastaan ja tarvitsemaan tuesta painonhallintaan. Pro-gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Viitattu 13.10.2013. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-17479>

Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit. Työryhmän raportti 16.12.2005. 2006. Opetushallitus: Helsinki. Viitattu 13.5.2013. <http://www.oph.fi/>

VOPPLA-laatupalvelun www-sivut. 2008. Viitattu 13.5.2013. <http://www.vopla.fi/>

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Pauliina Valtonen

Opiskelijanumero: 1001101

Aloitusryhmä: HT10P3

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Kaija Jokela kaija.jokela@samk.fi

Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Satakunnan Sydänpiiri ry



Satakunnan Sydänpiiri ry

Antinkatu 9 B 26

28100 Pori

puh: (02) 641 1406

www.satakunnansydanpiiri.fi

Opinnäytetyön nimi:

Nuorten painonhallinnan tukeminen: Verkko-oppimateriaali Moodle-oppimisolustalle

Työn etenemisaikataulu:

Aiheseminaari 20.9.2012
Suunnitteluseminaari 17.1.2013
Raportointiseminaari 7.11.2013

Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.

Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuhteesta. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteesta tehtävän opinnäytetyön tekijää.

Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. 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.

Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatuasteesta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, 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 yhteistyödellistyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. 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.

Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.


Tätä sopimusta on laadittu **3** kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyöstä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä

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

Päiväys: 20.2.2013

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:


Susanna Lehtimäki, tj

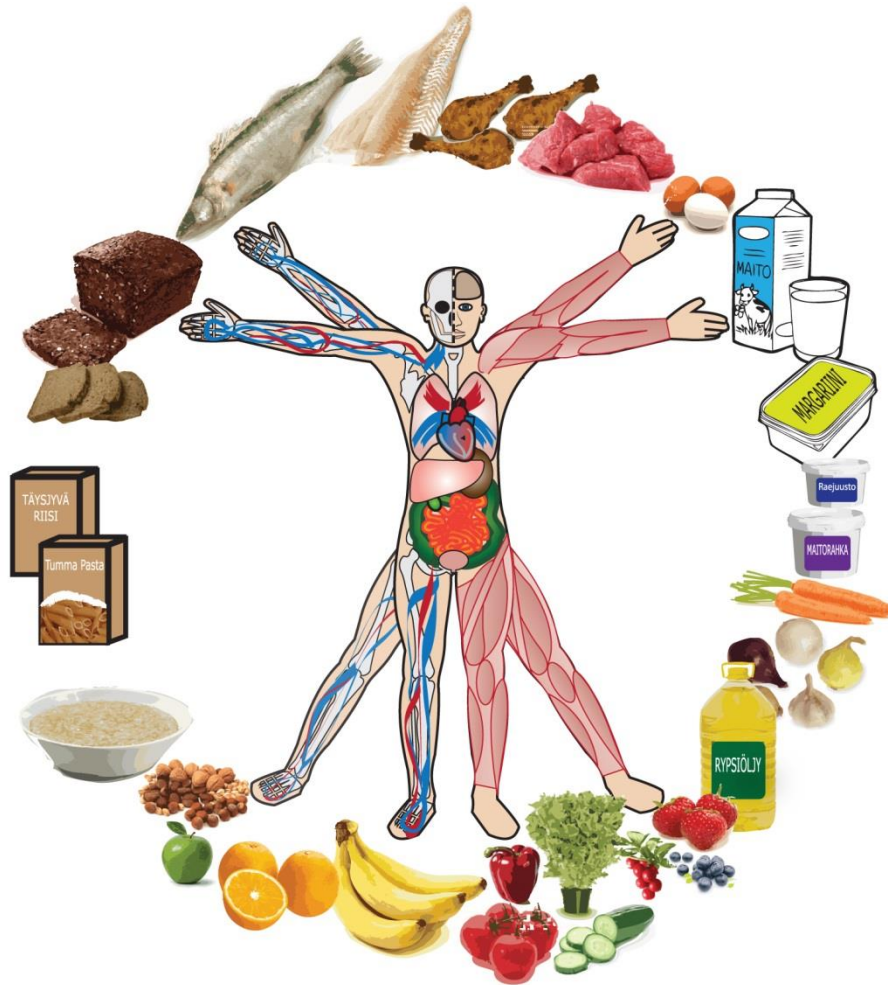
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:



Eeva-Leena Forma
Terveystieteiden
johtaja

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

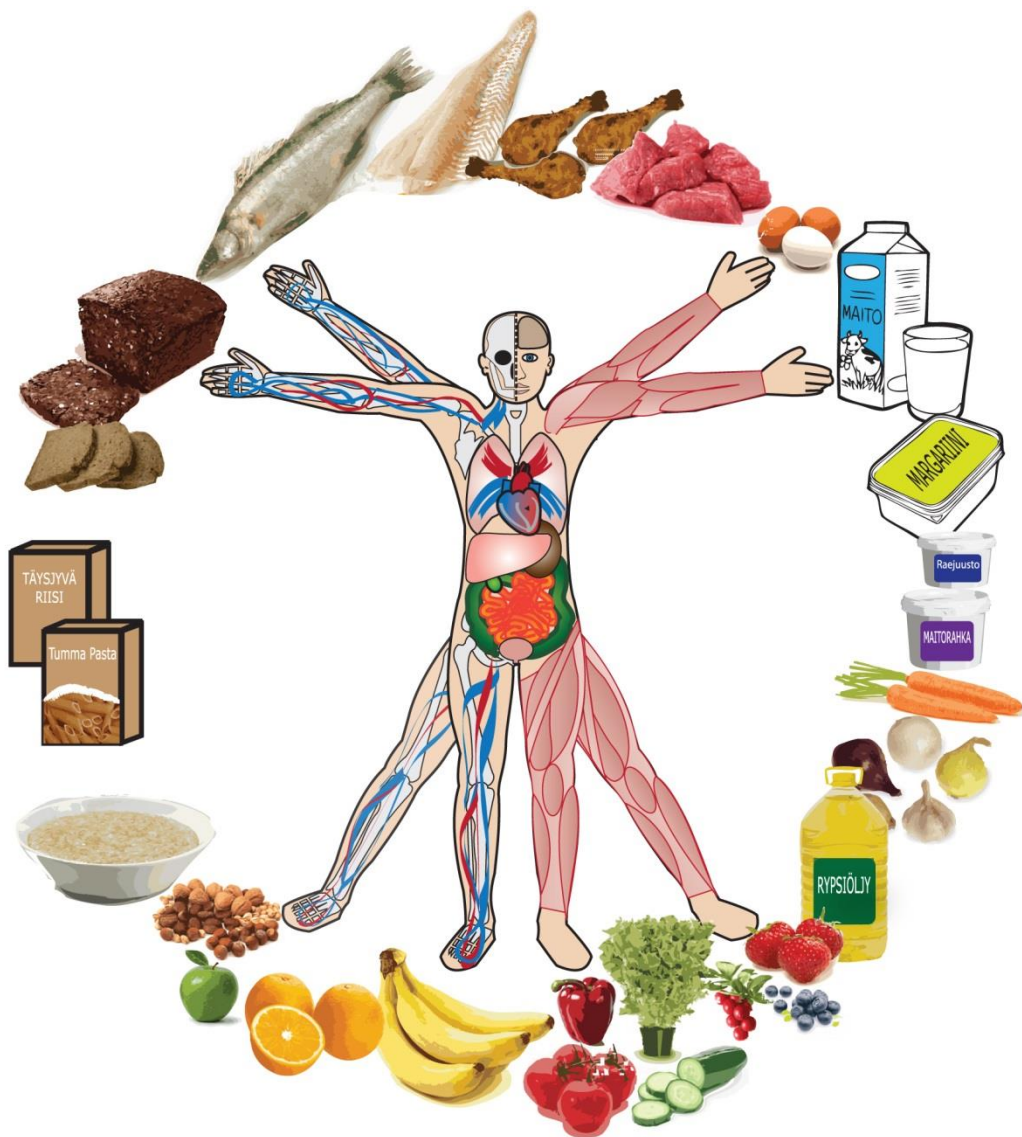




Tärkeät ravintoaineet -
mitkä ne ovat ja
mistä niitä saa?

ENERGIARAVINTOAINEET

SUOJARAVINTOAINEET



Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineilla tarkoitetaan niitä ravintoaineita, joita elimistö käyttää energian tuottamiseen. Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit.

Painosi pysyy samana, kun saat ravinnosta yhtä paljon energiaa kuin mitä sitä kulutat. Jos haluat pudottaa painoasi, tulee sinun kuluttaa energiaa enemmän kuin mitä sitä saat.

ENERGIARAVINTOAINHEET



Hiilihydraatit

Hiilihydraatteja on erilaisia. On hyviä, runsaasti ravintokuitua sisältäviä ja huonoja, runsaasti sokeria sisältäviä hiilihydraatteja.

Kuitu pienentää veren kolesterolipitoisuutta ja edistää sydänterveyttä. Ravintokuidulla voi olla myös syöpää ehkäiseviä vaikutuksia. Painonhallinnan kannalta ravintokuidun saanti on tärkeää, sillä se lisää kylläisyyden tunnetta, edistää vatsan toimintaa ja hidastaa verensokerin nousua. Hiilihydraatit ovat tärkeitä liikkujalle, sillä ne edistävät liikuntasuorituksesta palautumista.

Saat hyviä hiilihydraatteja syömällä täysjyväviljavalmisteita, kuten tummaa leipää, puuroja, täysjyväriisiä ja tummaata pastaa. Myös kasvikset, marjat, hedelmät, siemenet ja pähkinät sisältävät hyviä hiilihydraatteja.

Runsaasti sokeria sisältäviä huonoja hiilihydraattilähteitä ovat muun muassa sokeroidut juomat, makeiset ja leivonnaiset. Huomaa, että myös jogurtit sisältävät usein paljon sokeria.

ENERGIARAVINTOAINEET



Rasvat

Rasvat jaetaan laatunsa mukaan pehmeisiin ja koviin rasvoihin. Pehmeitä rasvoja kutsutaan tyydyttymättömiksi ja kovia rasvoja tyydyttyneiksi rasvoiksi. Koviin rasvoihin luetaan myös transrasvat, jotka vaikuttavat elimistössä kovien rasvojen tavoin.

Pehmeät rasvat ovat terveellisiä ja kovat rasvat epäterveellisiä vaihtoehtoja. Pehmeät rasvat vaikuttavat positiivisesti veren kolesterolipitoisuuteen (rasva-arvo) ja siten ehkäisee erilaisia sydän- ja verisuonitauteja. Rasvat vaikuttavat elimistöön monella muullakin positiivisella tavalla, se on esimerkiksi aivojen merkittävin rakennusaine.

Parhaita pehmeän rasvan lähteitä ovat kasviöljyt ja niitä runsaasti sisältävät rasi-margariinit, levitteet ja juoksevat kasvirasvavalmisteet eli "pullomargariinit" sekä kalat, pähkinät ja siemenet. Muista, että pähkinät sisältävät runsaasti energiaa. Nauti niitä vain kourallinen päivässä.

Tyydyttyneen eli kovan rasvan lähteitä ovat makeiset ja leivonnaiset, rasvaiset maitotuotteet ja teolliset valmisruuat kuten ranskanperunat. Nauti niitä vain harvoin.

ENERGIARAVINTOAINEET



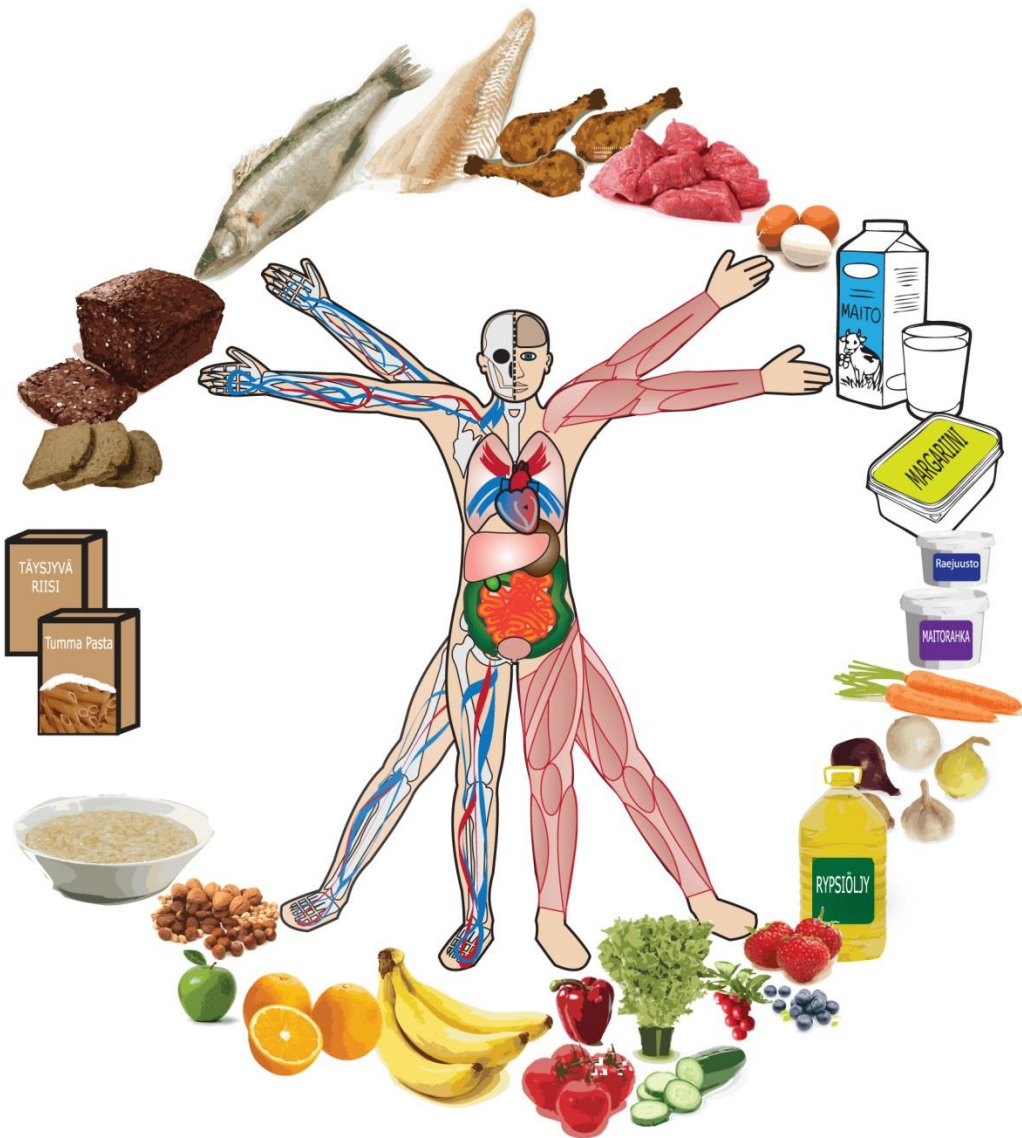
Proteiinit

Proteiinit koostuvat aminohapoista, joista osa on elimistön toiminnalle välttämättömiä. Elimistö ei pysty tuottamaan kaikkia tarvittavia aminohappoja, joten ne on saatava ravinnosta.

Proteiinit osallistuvat elimistön hormonitoimintaan sekä muun muassa entsyymien, lihasten, sidekudosten ja hiusten ylläpitoon ja kasvuun. Lihasmassa on eduksi energianpoltossa, sillä lihasmassa lisää perusaineenvaihdunnan energiankulutusta. Proteiinit lisäävät myös kylläisyyden tunnetta ja siten helpottavat painonhallintaa.

Proteiineja saat syömällä kalaa, kanaa, lihaa, kananmunaa, linssejä, papuja, soijaa sekä rasvattomia maitotuotteita, kuten maitorahkaa ja raejuustoa. Myös pähkinät sisältävät proteiineja. Niitä käytettäessä on kuitenkin muistettava, että ne sisältävät runsaasti energiaa.

ENERGIARAVINTOAINHEET



Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineiksi kutsutaan vitamiineja ja kivennäisaineita. Ne nimensä mukaan suojaavat elimistöä ja osallistuvat muun muassa aineenvaihdunnan säätelyyn. Puuttellinen suojaravintoaineiden saanti aiheuttaa väsymystä ja erilaisia puutostiloja. Nuorille erityisen tärkeitä suojaravintoaineita ovat rauta, kalsium, C-, D-, ja E-vitamiinit.

SUOJARAVINTOAINHEET



A-vitamiini

A-vitamiinilla on monia tärkeitä tehtäviä elimistössä. Se osallistuu mm. näköaistimuksen syntyyn, epiteelikudoksen aineenvaihduntaan ja immuunijärjestelmän toimintaan. Sitä myös kasvuun, kehitykseen ja lisääntymiseen.

Saat A-vitamiinia kasviksista, hedelmistä ja viljavalmisteista sekä maksasta, lihasta ja kananmunasta. Sitä saa myös ravintorasvoista ja maitovalmisteista.

SUOJARAVINTOAINHEET



C-vitamiini

C-vitamiinin tehtävä on ylläpitää normaalia kasvua ja parantaa raudan imeytymistä. Se on myös tehokas antioksidantti ja lisää elimistön vastustuskykyä infektiosairauksissa. C-vitamiini auttaa hyvän yleiskunnon ylläpitämisessä ja sen puutteen huomaakin muun muassa yleiskunnon heikentymisenä, väsymyksenä ja ärtyneisyytenä.

Hyviä C-vitamiinin lähteitä ovat marjat, hedelmät, vihannekset ja juurekset. Muista, että edellä mainitut ovat parhaita tuoreina ja mahdollisimman vähän käsiteltyinä!

SUOJARAVINTOAINHEET



D-vitamiini

D-vitamiini on välttämätöntä luuston kasvulle ja uudistumiselle. Se on edellytys myös kalsiumin ja fosforin imeytymiselle. D-vitamiinin puutos heikentää kalsiumin imeytymistä.

Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat rasvaiset kalat, kananmuna, maito ja leipärasvat. D-vitamiinia syntyy myös iholla auringonvalon vaikutuksesta aurinkoisena vuodenaikana.

SUOJARAVINTOAINHEET



E-vitamiini

E-vitamiinin tärkein tehtävä elimistössä on toimia antioksidanttina. Antioksidantilla tarkoitetaan joko elimistön itsensä valmistamaa tai ruuasta saatavaa ainetta, joka estää soluissa tapahtuvia hapettumisreaktioita. Näitä vapaiksi radikaaleiksi kutsuttuja hapettumisen aiheuttajia on tärkeää torjua, sillä ne vaikuttavat elimistöön vanhentavasti ja ovat osallisina monien sairauksien kehittymisessä, kuten sydän- ja verisuonitautien ja erilaisten syöpien.

Toimiva antioksidatiivinen puolustusjärjestelmä on välttämäröntä elimistön toiminnalle, hyvinvoinnille ja terveydelle. Parhaita E-vitamiinin lähteitä ovat kasviöljyt, margariinit, täysjyväviljavalmisteet, kala, kananmuna, kasvikset ja pähkinät.

SUOJARAVINTOAINHEET



Rauta

Raudan tärkein tehtävä elimistössä on hapenkuljetus kudoksiin. Raudanpuute aiheuttaa anemiaa, joka ilmenee kalpeutena, huimauksena ja vetämättömyytenä. Raudanpuutella saattaa olla osuutensa myös alakuloisuudessa. Raudansaanti on tärkeää erityisesti tytöille, joilla on runsaat kuukautiset.

Saat rautaa nauttimalla täysjyväviljavalmisteita, esimerkiksi ruisleipää ja lihaa. Huomioi, että raudan imeytymiseen tarvitaan C-vitamiinia.

SUOJARAVINTOAINHEET



Kalsium

Kalsiumin tehtävä on vahvistaa luita ja siten ehkäistä osteoporoosia eli luukatoa. Kalsiumista suurin osa sijaitsee luustossa ja hampaissa. Luuston mineraalitiheys on huipussaan noin 20-vuotiaana, joten kalsiumin saanti ja luustoa kuormittava liikunta ovat tärkeitä juuri sinun iässäsi. D-vitamiini vaikuttaa kalsiumin imeytymiseen, joten on tärkeää nauttia myös D-vitamiinin lähteitä.

Parhaita kalsiumin lähteitä ravinnossa ovat maitotuotteet. Muista valita vähärasvaisia ja –sokerisia vaihtoehtoja.

Tekijät

Sisällön toteutus: Pauliina Valtonen, SAMK-opinnäytetyö 2013

Visuaalinen toteutus: Aki Nurmi, kuva-artesaani

Lähteet

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Marjanen, H. & Soini, S. 2007. Kivennäisaineiden ja vitamiinien merkityksestä. Turku: Suomen Terveyskirjat Oy.

<http://www.hyvaterveys.fi>

<http://www.kasvikset.fi>

<http://www.leipätiedotus.fi>

<http://www.tervekoululainen.fi>

<http://www.terveysportti.fi>

<http://www.thl.fi>

<http://www.tohtori.fi>

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

<http://www.sydanliitto.fi>