



# Aamupala osana lukiolaisten hyvinvointia - Toiminnallinen terveystasvatustapahtuma

Aiomies Ira, Kukkonen Vilma

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Aamupala osana lukiolaisten hyvinvointia - Toiminnallinen  
terveyskasvatustapahtuma**

Aiomies Ira, Kukkonen Vilma  
Terveystenhoitaja AMK  
Opinnäytetyö  
Helmikuu 2022

Airomies Ira, Kukkonen Vilma

**Aamupala osana lukiolaisten hyvinvointia - Toiminnallinen terveystapahtuma**

Vuosi

2022

Sivumäärä

42

---

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Tapiolan lukion kanssa, osana koululla järjestettävää vuosittaista hyvinvointiviikkoa, jonka tavoitteena oli kerätä yhteen eri toimijoita terveyden ja hyvinvoinnin alalta.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen terveystapahtuma ravitsemuksesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lukioikäisten tietoutta aamupalan merkityksestä hyvinvointiin ja oppimiseen, sekä kannustaa terveyttä edistävän aamupalan syömiseen. Toiminnallinen osuus toteutettiin Tapiolan lukion hyvinvointiviikon yhteydessä tietovisan ja keskustelun avulla, sekä Instagramissa jaetun terveelliseen aamupalaan liittyvän sisällön ja oppilaille järjestetyn kuvakilpailun avulla.

Teoreettisen viitekehyksen lähteinä opinnäytetyössä on käytetty kansallisia suosituksia, ohjeistuksia ja tutkimuksia ravitsemuksesta ja aamupalan terveysvaikutuksista. Kaikki toiminnalliseen osuuteen käytetyt materiaalit ja sisällöt pohjautuvat näihin lähteisiin ja ovat opinnäytetyön tekijöiden itse tuottamia.

Opinnäytetyön toteutuksen onnistumista arvioitiin oppilaille jaetun palautelomakkeen vastausten, tietovisan vastausten sekä Instagramin tilin analyysin perusteella. Palautelomakkeelle vastasi 10 oppilasta, ja saatu palaute oli pääosin positiivista. Saatujen palautteiden sekä hyvinvointipäivän aikana tehtyjen havaintojen perusteella nuoret ovat kiinnostuneita terveyden edistämiseen liittyvästä sisällöstä sosiaalisen median ja pelien kautta. Kuitenkin nuorista vain kolme oli kiinnostuneita osallistumaan myös itse sisällön jakamiseen ja tuottamiseen projektin Instagram tilillä.

Jatkotutkimusaiheena ehdotetaan tutkimusta nuorten aamupalatottumuksista ja syistä, jotka johtavat aamiaisen väliin jättämiseen.

Asiasanat: Aamupala, Terveyden edistäminen, Sosiaalinen media

Airomies Ira, Kukkonen Vilma

**Breakfast as part of the well-being of high school students - An interactive health education event**

Year	2022	Pages	42
------	------	-------	----

---

This thesis has been carried out in collaboration with Tapiola High School as part of the school's annual well-being week, which aims to bring together various individuals in the field of health and well-being.

The aim of the thesis was to increase the awareness amongst high school students on the importance of breakfast for well-being and learning, and to encourage them to eat a healthy breakfast every day. The thesis project was implemented by organizing a quiz and discussions during the well-being week, as well as by providing examples of healthy breakfasts as content on social media and organizing a photography competition for the students.

The main sources for theoretical part, on which the interactive event was based, include studies on nutrition and the health effects of breakfast, as well as Finnish nutrition recommendations and guidelines. All the materials and contents used in the project were based on these sources and produced by the authors.

The evaluation was based on the feedback form that was distributed to the students, as well as the answers to the quiz and the analysis of the Instagram account. Feedback received was mainly positive. Based on the feedback that was received from 10 students and the observations made during the well-being day, students were interested in health-promoting content through social media and games. However, only three of the students were also interested in participating in sharing and producing content themselves on the project's Instagram account.

As follow-up research the authors suggest studying the breakfast habits of high school students and the reasons that lead to skipping breakfast.

Keywords: Breakfast, Health promotion, Social media

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Nuoruus .....	7
2.1	Nuoret ja sosiaalisen median käyttö terveystiedon lähteenä.....	8
3	Säännöllinen ateriarytmi .....	9
4	Aamupala .....	9
4.1	Aamupalan vaikutus terveyteen ja oppimiseen .....	11
5	Opiskelijoiden ravitsemussuositukset .....	11
5.1	Ruoka-aineiden saantisuositukset.....	13
5.2	Rasvat.....	14
5.3	Vitamiinit.....	14
5.4	Nuorten ravitsemustottumukset .....	15
6	Terveyden edistäminen.....	17
7	Opinnäytetyöprosessi .....	19
7.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	19
7.2	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	19
7.3	Työelämäkumppani .....	20
7.4	Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus .....	20
8	Opinnäytetyön arviointi ja analyysi.....	22
8.1	Instagram & palautelomake .....	22
8.2	Kahoot! - tietovisan vastauksia.....	24
8.3	Nuorten aamupalatottumukset.....	25
9	Pohdinta ja johtopäätökset.....	26
9.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	27
9.2	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuositukset .....	28
	Lähteet.....	29
	Liitteet .....	33

## 1 Johdanto

Terveyttä tukevien ravitsemustottumusten omaksuminen jo nuorena on tärkeää, sillä ne luovat perustaa hyvälle terveydelle ja ehkäisevät ravinnosta aiheutuvien kansantautien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden ja joidenkin syöpätautien kehittymistä (Terho, Ala-Laurila & Laakso 2002, 376). Tiedetään, että nuorten ruokailutottumuksia tarkastellessa terveellisen ruoan saatavuudella on merkitystä (Story, Neumark-Sztajner & French 2002). On siis todennäköisempää, että nuori syö terveellistä ruokaa, mikäli sitä on saatavilla.

Lukion aloittavista nuorista valtaosa on 15-16-vuotiaita, eli moni on vielä alaikäisiä siirtyessään perusopetuksesta jatko-opintopaikkaan. Osalle nuorista voi tulla myös uuden koulun lisäksi muitakin elämän muutoksia, kuten muutto toiselle paikkakunnalle opintojen perässä ja muutto voi tuoda mukanaan suurempaa vastuuta omasta arjesta. Nuori alkaa itsenäistyä ja hän voi tehdä omia päätöksiä ruokavalinnoissaan sekä hankkia ja valmistaa itse ruokansa. Jotta nuori jaksaisi opiskella, harrastaa liikuntaa ja pitää yllä sosiaalisia kontakteja olisi tärkeää paitsi nukkua ja levätä riittävästi, myös syödä terveellisesti ja monipuolisesti. Ruokailusuositukset toimivat laatusuosituksena opiskelijaruokailun järjestämisessä ja ohjaavat miten koulu voi järjestää viihtyisän ja terveellistä syömistä edistävän ruokailutilan. Ruokailusuositukset ohjaavat myös, miten rytmitetään ruokailu tarkoituksenmukaisesti sekä miten varataan riittävästi ruokailuaikaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019, 10-12.)

Aamupalan syömisellä on merkitystä nuorten jaksamiseen ja keskittymiseen koulupäivän aikana (Raulio, Mäki & Ikonen 2020; Adolphus, Lawton, Champ & Dye 2016). Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tuloksista ilmeni, että Suomessa lukion 1. ja 2. vuoden oppilaista 34,7 % ei syö aamupalaa joka aamu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).

Osana säännöllistä ateriaritmiä päivän ensimmäisen aterian tulisi olla aamupala, jonka merkitykseen tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä keskitytään. Aihetta käsitellään terveyden edistämisen näkökulmasta. Kohderyhmänä ovat lukioikäiset nuoret. Opinnäytetyössä teoriaosuutena käsitellään nuoruutta, aamupalan merkitystä terveydelle sekä terveydenhoitajan keinoja hyödyntää sosiaalista mediaa terveyden edistämisen välineenä. Myöskin vuoden 2021 kouluterveyskysely käydään läpi keskittyen lukiolaisten ruokailuun koululounaalla ja aamupalalla.

## 2 Nuoruus

Nuoruus jaetaan varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen, näiden määrittelyssä esiintyy myös jonkin verran vaihtelua eri lähteissä. Usein nähdään käytettävän myöhäisnuoruustermistä myös termiä nuori aikuisuus ja tämä ikävaihe ulottuu aina 30 ikävuoteen asti. Näillä kaikilla nuoruuden vaiheilla on omat kehitystehtävänsä sekä biologiset, psykologiset ja sosiaaliset piirteensä. (Kunttu, Komulainen, Kosola, Seilo & Väyrynen 2021, 14.)

Aivorakenteiden kypsymisellä on merkitystä nuoruusiässä. Kun kehitystä ja yhteyksien muodostumista aivorakenteissa tapahtuu, aivojen toiminta ei ole samanlaista kuin aikuisella, joten tällöin kehitykseen voi vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti. Ihmisen aivoissa viimeisenä kypsyy aivokuoren etuotsalohko, jota tarvitaan nopeiden päätösten tekemiseen, syvälliseen syy- seuraussuhteiden ymmärtämiseen, houkutusten hillitsemiseen, tunnereaktioiden säätelyyn ja itsearviointiin. Etuotsalohkon kehitys jatkuu lähelle 30 ikävuoteen asti. Tämä aivojen kehittyminen vielä myöhäisnuoruuteen asti selittää suurilta osin sen, miksi nuoret ottavat suuria riskejä elämässään toisin kuin aikuiset. (Kunttu ym. 2021, 17.)

Varhaisnuoruus käsittää 10-13 ikävuodet ja tässä vaiheessa on tyypillistä nopeasti tapahtuvat fyysiset muutokset. Murrosikä alkaa tässä vaiheessa ja tapahtuu tyypillisesti tytöillä 1-2 vuotta aiemmin kuin pojilla, sekä psykososiaalisesti että emotionaalisesti. Tässä kehityksen vaiheessa kehittyy erityisesti päättelytaidot ja tyypillistä on konkreettinen ajattelu, itsekkyys, epävarmuus sekä yksityisyyden kaipuu. (Kunttu ym. 2021, 14.)

Keskinuoruudella tarkoitetaan noin 14-17- vuotiaita. Tässä nuoruuden vaiheessa tapahtuu oman fyysisyyden kehityksen kypsyminen sekä käsitys omasta seksuaalisesta identiteetistä on muodostumassa. Kielitaito ja sanavarasto laajentuvat, päätöksenteot parantuvat, ongelmanratkaisutaidot ja suunnittelutaidot kehittyvät. Usein on kuitenkin vielä hankalaa tuoda teoreettisia taitoja elämään, sillä keskinuoruudessa on valtava tarve kuulua kaveriporukkaan. Tässä vaiheessa kehitystä nuori voi irtautua vanhemmistaan ja lapsuuden kodistaan, kaverit voivat joko tukea tai houkutella nuorta terveellisten valintojen suhteen. Jokainen nuori on yksilö ja kehittyminen tapahtuu eri tahtiin. (Kunttu ym. 2021, 14-15.)

Myöhäisnuoruudessa identiteetti muodostuu pysyvämmäksi ja itsesäätelytaidot vakiintuvat. Henkilökohtaisen identiteetin kehittyminen tapahtuu merkityksellisten valintojen ja roolien etsimisellä sekä valittuihin vaihtoehtoihin sitoutumisella. Myöhäisnuoruuteen liittyy epävarmuutta koulutuksellisten sekä työelämän mahdollisuuksien takia ja näiden monipuolisuus voi tuoda uusia koulutus- ja työelämän vaihteluja, mutta voivat tuoda myös mukanaan toivotonmuutta ja hallitsemattomuuden tunnetta. (Kunttu ym. 2021, 15-16.)

## 2.1 Nuoret ja sosiaalisen median käyttö terveystiedon lähteenä

Nuorten terveyteen keskeisesti vaikuttavia tekijöitä ovat perhe ja nuoruusiän kehitys. Perheessä, jossa nuori kasvaa, luodaan terveystottumusten, asenteiden ja mallien kautta pohja nuoren hyvinvoinnille. Nuoruusiässä tyypillistä on riskikäyttäytyminen ja se, ettei vielä ymmärretä tehtyjen valintojen seurauksia. Kuitenkin nuorena omaksutut elämäntavat vahvasti vaikuttavat yksilön terveyteen tulevaisuudessa. (Terho ym. 2002, 406.)

Sosiaalinen media tarjoaa terveydenhoitajille terveystieteen ammattilaisina uudenlaisia työkaluja terveyden edistämiseen. Sosiaalisessa mediassa kohdeyleisön eli muiden käyttäjien kanssa on mahdollista olla vuorovaikutuksessa. (Matikainen & Huovila 2017.) Terveystieteen liittyvää tietoa on mahdollista myös esittää hyödyntämällä viestinnässä tarinankerrontaa, jolla voidaan herättää kohderyhmän mielenkiintoa (Dahlstrom 2014). Sosiaalisen median kanavien kautta tavoittaa hyvin etenkin nuoria, sillä valtaosa heistä käyttää jotakin sosiaalisen median palveluita. Erityisesti nuorten 18-24-vuotiaiden aikuisten suosiossa ovat visuaaliseen sisällön jakamiseen tarkoitettut palvelut, kuten Instagram, Snapchat ja TikTok. (Auxier & Anderson 2021.)

Sosiaalisen median palveluista Instagram on ensisijaisesti älypuhelimille tarkoitettu yhteisöpalvelu, jossa voi jakaa kuvia ja videoita (Pönkä 2014, 121). Instagram on yksi suosituimmista sosiaalisen median kanavista, ja sillä on päivittäin 500 miljoonaa aktiivista käyttäjää ympäri maailman (Dean 2021). Instagramin käyttö on yleisintä nuorten aikuisten keskuudessa. USA:ssa tehdyn tutkimuksen mukaan, suurin osa (76 %) 18-24-vuotiaista käytti Instagramia vuonna 2021. (Auxier & Anderson 2021.)

Internetin käyttö terveystiedon lähteenä on yleistä (Fox & Duggan 2013) ja etenkin nuoret aikuiset turvautuvat älypuhelmiinsa etsiessään terveystietoa (Pew Research Center 2015). Netistä etsitään myös vertaistukea terveyteen liittyvissä ongelmissa (Fox & Duggan 2013).

Viime vuosien aikana sosiaalista mediaa on käytetty enenevässä määrin terveystieteen ja terveystiedon jakamiseen (Yonker, Zan, Scirica, Jethwani & Kinane 2015). Sosiaalista mediaa hyödyntävillä interventioilla on voitu mm. lisätä terveellisiä ruokailutottumuksia nuorten aikuisten keskuudessa (Chau, Burgermaster & Mamykina 2018). Instagram formaattia hyödyntäneellä sosiaalisen median kampanjalla, on esimerkiksi onnistuttu lisäämään nuorten tietoutta sähköpostin terveystietoon. Kampanja toteutettiin kuvien, tekstin ja tietovisojen muodossa. (Lazard 2020.)

### 3 Säännöllinen ateriarytmi

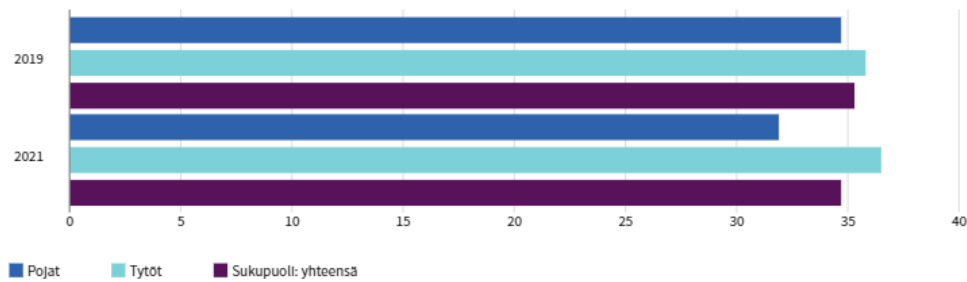
Opiskelijoiden ateriarytmin muodostavat aamupala, koululounas ja päivällinen, jota voi tarvittaessa täydentää 1-2 välipalalla. Säännöllistä ateriarytmiä noudatettaessa verensokeripitoisuus pysyy tasaisena koko päivän. Säännöllisen ateriarytmin avulla voidaan vähentää mielitekoja ja napostelua, sekä pitää energian määrä yksittäisillä aterioilla kohtuullisena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 24.) FinRavinto- tutkimuksissa on todettu, että välipalavaltainen ruokailu on yhdistetty runsaaseen sokerin käyttöön ja pienempään vitamiinien sekä kiennäisaineiden saantiin, verrattaessa pääruokailupainotteiseen ruokailuun (Valsta, Kaartiainen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2018, 47.; Ovaskainen 2010). Ruokailukertojen välttely sekä aterioiden korvaaminen epäterveellisillä vaihtoehdoilla voi johtaa terveydellisiin ongelmiin, aiheuttaa väsymystä ja huonoa keskittymiskykyä, joka vaikuttaa suoraan oppimiseen koulussa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017, 11).

Säännöllisellä ateriarytmillä on merkitystä erilaisten sairauksien, kuten hammassairauksien ja syömishäiriöiden ehkäisyssä. Nuorten opiskelurytmi ja arjen päiväohjelma voi aiheuttaa kiireisiä ja pitkiä päiviä, jolloin nuorten on itse yleensä huolehdittava välipaloista. (Terho ym. 2002, 381.) Suomen lukiolaki (1998/629) oikeuttaa, että opiskelijalla on oikeus maksuttomaan kouluruokailuun niinä työpäivinä, joina edellytetään opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Kouluruokailun tarkoituksena on turvata jokaiselle nuorelle perusravinnon saanti sekä tarjota malli hyvästä ja ravitsevasta ruoasta. Tarkoituksena on myöskin se, että nuorilla olisi mahdollisuus hetkeen, jolloin he voivat seurustella, oppia sosiaalisia taitoja ja käyttäytymistapoja. (Terho ym. 2002, 381.) Miellyttävää ruokailukokemusta lisäävät koulun ruokailujärjestelyt, ruokailujen ajoitus, sujuva ruoan tarjoilu, myönteinen ja viihtyisä ruokailuilmapiiri sekä ruokailurauha (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ym. 2017, 11).

### 4 Aamupala

Aamupalaa usein sanotaan päivän tärkeimmäksi ateriaksi, sillä aamupala katkaisee yön jälkeisen paaston. Aamupala voi kuitenkin jäädä helposti syömättä, jolloin riippuen siitä, milloin on viimeksi syönyt ja kuinka pitkään on nukkunut, paaston pituudeksi voi tulla jopa 10 tuntia. (Department of Health State Government of Victoria 2020.)

Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan, lukion 1. ja 2. vuoden oppilaista tytöistä 36,5 % ja pojista 31,9 % ei syö aamupalaa joka arkiamu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).



Taukukko 1. Ei syö aamupalaa joka arkiamu, %. Koko maa, lukio 1. ja 2. vuosi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).

Kehon energianlähteenä toimii glukoosi, joka hajoaa ja imeytyy hiilihydraateista. Ihmisen keho säilyttää suurimman osan energiastaan rasvaan, mutta jonkin verran glukoosia varastoituu myös glykokeeninä maksaan ja lihaksiin. Paaston aikana maksa hajottaa glykokeenia ja vapauttaa sen verenkiertoon glukoosina, jotta verensokeritaso pysyisi vakaana. Aamulla elimistö on ollut ravinnotta pitkään yön paaston vuoksi, glykokeenivarastot ovat vähissä ja silloin elimistö alkaa hajottamaan rasvaa tarvittavan energian tuottamiseksi. Kun aamupalan jättää syömättä, olo tuntuu hieman hitaalta ja keskittymiskyky on heikompi. Tämä johtuu siitä, että aivot eivät ole saaneet energiaa, jota ne tarvitsevat. (Department of Health State Government of Victoria 2020.)

Säännöllinen ateriarytmi on osa arjen hallintaa, joka on hyvä oppia jo nuorena. Jos aamupala jää kiireen tai liian pitkään nukkumisen vuoksi syömättä, sen voi tehdä jo edellisenä iltana jääkaappiin valmiiksi. (Lyytikäinen & Raulio 2020.) Ruoka ei välttämättä maistu kaikille heti aamusta, joten aamupalaa ei tarvitse syödä heti herättyä, vaan sen voi syödä esimerkiksi tunnin päästä heräämisestä tai pakata mukaan kouluun (Kautiainen 2017).

Ravitseva aamupala koostuu kasviksista, hedelmistä tai marjoista ja täysjyväpuurosta tai -leivästä sekä rasvattomista tai vähärasvaisista maitotuotteista (Lyytikäinen & Raulio 2020). Täyttävään ja monipuoliseen aamupalaan olisi siis hyvä sisältyä vähintään yksi kuitupitoinen hiilihydraatinlähde kuten puuro, täysjyväleipä, sokeroimaton myslä, kaurahiutaleita tai leseitä. Sopivan kokoinen annos sydänmerkin mukaan on esimerkiksi kaksi palaa täysjyväleipää, 3 dl puuroa tai 0,5-1 dl myslä tai kaurahiutaleita. Ravitsevaan aamupalaan kuuluu myös proteiininlähde, joka voisi puolestaan olla esimerkiksi purkki rahkaa, 2 dl maitoa tai 1 kananmuna. Näiden lisäksi voisi käyttää pähkinöitä ja siemeniä puuron tai jogurtin seassa. Osana aamupalaa olisi hyvä olla myös yksi päivän annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Yksi annos tarkoittaa yhtä kokonaista hedelmää tai 1-2 dl marjoja. (Sydänmerkki 2021.)

#### 4.1 Aamupalan vaikutus terveyteen ja oppimiseen

Aamupalan syömisen tärkeyttä on tutkittu väestötutkimuksissa ja on todettu, että aamupalan väliin jättävät lapset ja aikuiset ovat lihavampia kuin aamiaisen syövät (Horikawa ym. 2011; Monzani ym. 2019). Aamupalan proteiinin ja liukenevan kuidun pitoisuudella tiedetään olevan positiivisia vaikutuksia sekä kylläisyyteen että lipidi- ja glukoosiaineenvaihduntaan (Maki, Phillips-Eakley & Smith 2016). Aamupalan väliin jättävät sairastuvat useammin tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin (Ballon, Neuenschwander & Schlesinger, 2019; Ofori-Asenso, Owen & Liew 2019).

Aamupala täydentää ihmisen glukoosivarastoa parantaen energia- ja vireystasoa. Monet tutkimukset osoittavat aamiaisen terveyshyötyjä. Aamiainen parantaa energiatasoa ja keskittymiskykyä. (Better health Channel 2020.) Glukoosi parantaa keskittymiskykyä rauhoittamalla aivoja ja kohottaa mielialaa kiihdyttämällä serotoniinin kulkeutumista aivojen synapseissa. Tasaaisella ruokailurytmillä tavoitellaan tasaista verensokeria kehossa. Hyvänlaatuisia rasvoja tarvitaan rakennusaineiksi aivoille ja tärkeiden hormonien valmistamiseen. (Sundqvist, 2012.)

On todettu, että aamupalalla on lyhytaikainen suotuisa vaikutus nuorten kognitiivisiin toimintoihin. Tarkkaavaisuutta, päätöksentekoa ja muistia vaativat tehtävät sujuvat paremmin niillä, jotka syövät aamupalan. (Adolphus ym. 2016.) Myöskin fyysistä suorituskkyä ja luovuutta vaativista tehtävistä suoriutuvat heikommin ne nuoret, jotka jättävät aamupalan väliin (Kautiainen 2017).

Kognitiota, eli ajattelua ja tiedonkäsittelyä, parantavia ravintoaineita ovat kasvikset, hedelmät, kala, kasviöljyt ja täysvilja. Mustikat ja mustaviinimarjat sisältävät paljon flavonoideihin kuuluvaa antosyasiinia, jonka pitoisuuden aivoissa on eläinkokein todettu olevan yhteydessä muistiin sekä tiedolliseen ja älylliseen suorituskkyyn. (Aivoliitto 2018.)

## 5 Opiskelijoiden ravitsemussuositukset

Opiskelijoiden ravitsemussuositusten pohjana toimii Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ym. 2019, 16). Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio on kasvispainotteinen. Kasvikunnan tuotteisiin painottuva ruokavalio, joka sisältää pääasiassa tyydyttymätöntä rasvaa, vähentää riskiä moniin kansantauteihin, kuten tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin ja joihinkin syöpiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 11.)

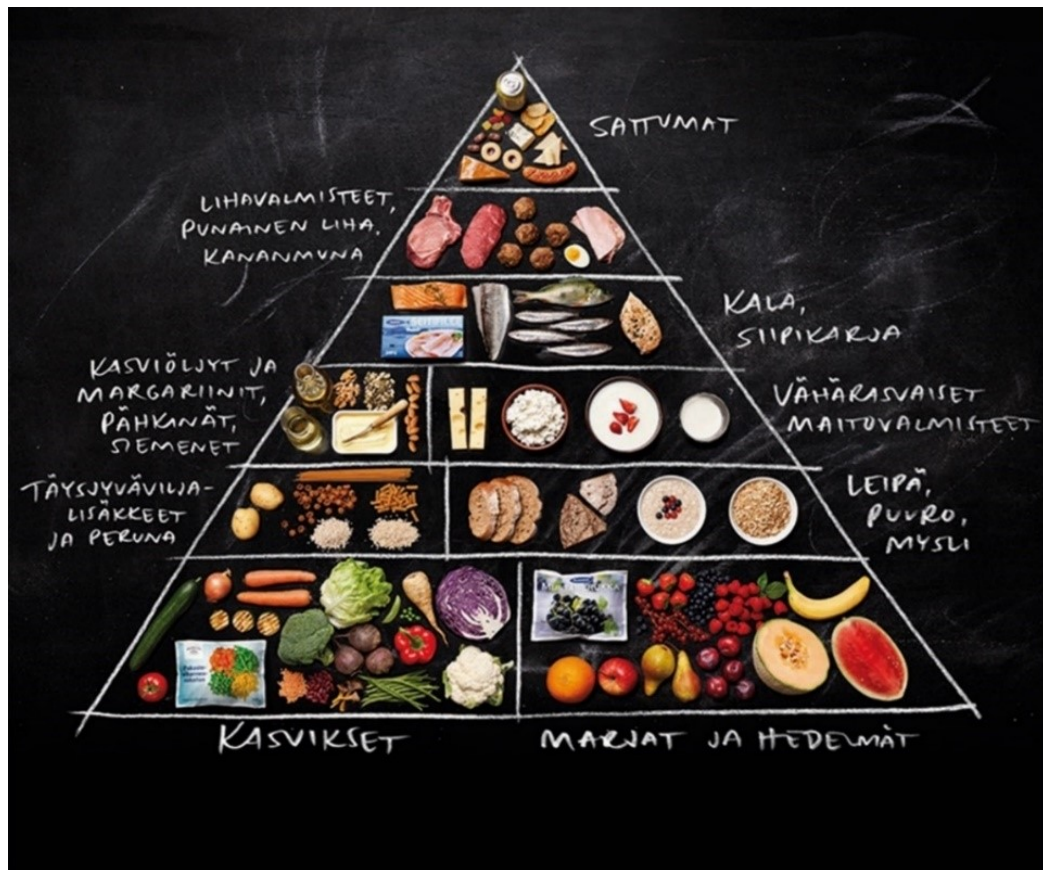
Ruokakolmion ja lautasmallin avulla voidaan havainnollistaa terveellistä ruokavaliota. Yksittäisillä ruoka-aineilla ei ole terveyttä edistävää tai heikentävää merkitystä, vaan tärkeämpää on kokonaisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 12). Lautasmalli havainnollistaa,

mikä on suositeltava ruokakokonaisuus yksittäisellä aterialla. Lautasmallin mukaisesti täysipainoisella aterialla puolet lautasesta on täytetty kasviksilla, yksi neljäsosa hiilihydraateilla, kuten perunalla tai täysjyväviljalisäkkeellä ja toinen neljäsosa proteiinin lähteellä kuten pallokasveilla, kasviproteiinilla, kalalla, siipikarjan lihalla tai punaisella lihalla. Lisäksi lautasmalliin kuuluu ruokajuoma, täysjyväleipä, kasvirasvavete ja öljypohjainen kastike salaatile. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 20.)



Kuva 1. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 20).

Ruokakolmio auttaa visuaalisesti hahmottamaan terveellisen ruokavalion kokonaisuutta ja ruoka-aineiden suhteita. Päivittäinen ruokavalio tulisi suositusten mukaan perustua kolmion alaosassa oleviin ruoka-aineisiin. Huipulla olevia ruoka-aineita ei tulisi käyttää päivittäin osana terveyttä edistävää ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 19.)



Kuva 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 19).

### 5.1 Ruoka-aineiden saantisuositukset

Kasviksia tulisi syödä 5-6 annosta päivässä, joka vastaa noin puolta kiloa. Puolet tästä määrästä tulisi koostua marjoista ja hedelmistä ja loput vihanneksista ja juureksista. Yksi annos voi olla esimerkiksi yksi keskikokoinen hedelmä, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia. Vihanneksista, juureksista, marjoista ja hedelmistä saadaan runsaasti terveydelle hyödyllistä kuitua, vitamiineja sekä kivennäisaineita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 21.)

Palkokasveja ovat erilaiset pavut, linssit ja herneet. Ne sisältävät melko runsaasti proteiinia. Palkokasveja voidaan käyttää proteiinin lähteenä kasvipohjaisessa ruokavaliassa tai eläinperäisen proteiinin lisänä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 21.)

Suosittu määrä viljavalmisteita päivässä naisille on 6 annosta ja miehille 9 annosta. Ainakin puolet tästä tulisi olla täysjyväviljaa. Yksi annos on yksi viipale leipää tai yhden desilitran verran täysjyväpastaa, -ohraa tai -riisiä. Leivässä tulisi olla kuitua vähintään 6 g/ 100 g. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 21.)

Maitovalmisteissa on runsaasti kalsiumia, proteiinia, jodia ja D-vitamiinia. Riittävä päivittäinen määrä kalsiumia saadaan 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaleesta juustoa.

Maidon rasvasta kaksi kolmasosaa on tyydyttyynyttä, jonka vuoksi tulisi suosia rasvattomia ja vähärasvaisia valmisteita. Nestemäisten maitovalmisteiden sijaan voidaan käyttää kasvipärisiä kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennettyjä juomia ja jogurtteja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 22.)

Kala, liha ja kananmuna sisältävät runsaasti proteiinia. Kala sisältää lisäksi monitydyttymätöntä rasvaa, sekä D-vitamiinia, jonka vuoksi kalaa suositellaan syötävän 2-3 kertaa viikossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 22.) Eri kalalajeja tulisi käyttää vaihdellen mahdollisten ympäristösaasteptoisuuksien vuoksi. Kalan terveyshyödyt ruokavaliossa arvioidaan kuitenkin suuremmiksi kuin sen mahdolliset haitat. (Ruokavirasto 2019, 1.) Lihavalmisteita ja punaista lihaa tulisi syödä korkeintaan 500 g viikossa, sillä niitä runsaasti käyttävillä on todettu enemmän paksu- ja peräsuolen syöpää, tyypin 2 diabetesta, lihavuutta ja sepelvaltimotautia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 11). Siipikarjan lihassa on vähemmän ja laadultaan parempaa rasvaa kuin punaisessa lihassa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 22).

## 5.2 Rasvat

Rasvahapot vaikuttavat hyvin merkittävästi mm. rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan sekä lihaksistoon. Ruokavaliossa on joko kovaa eli tyydyttyynyttä rasvaa tai pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa, joka sisältää tärkeitä omega-rasvahappoja. Pehmeä rasva on hyväksi sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä, kohonneen verenpaineen hoidossa ja suurentuneiden rasva-arvojen pienentämisessä. (Schwab 2020.) Rasvoista suositellaan saatavan 25-40 % päivän energiansaannista ja kovien rasvojen osuus tulisi olla enintään 10 %. Runsasrasvaisesta ruoasta voi turhaan kertyä helpostikin ylimääräistä rasvaa, sen runsaan energiapitoisuuden vuoksi. Hyviä pehmeiden rasvojen lähteitä ovat rasvainen kala, kasviöljyt, pähkinät, avokado. (Ruokatieto 2021a.) Päivittäinen hyvien rasvahappojen saantisuositus tulee täyteen, kun käyttää pehmeää leipärasvaa, jossa on vähintään 60 % rasvaa, päivittäin leivällä n. 5 g ja lisäksi öljypohjaista salaattinkastiketta tai kasviöljyä n. 1 rkl salaattiansiasta kohti. Kovaa rasvaa voidaan vähentää valitsemalla vähärasvaisia lihavalmisteita. Jauhelihasassa rasvapitoisuus tulisi olla enintään 10 % ja leikkeleissä enintään 4 %. (Schwab 2020.) Huolehtimalla pehmeiden rasvojen saannista, lisätään elimistössä HDL-kolesterolin, eli niin kutsutun hyvän kolesterolin määrää, joka kuljettaa verisuonten seinämistä pois LDL-kolesterolia. Käyttämällä mahdollisimman vähäisesti kovaa rasvoja, vähennetään LDL-kolesterolin, eli niin kutsutun huonon kolesterolin, määrää. (Mustajoki 2021.)

## 5.3 Vitamiinit

Vitamiinit jaetaan niiden liukoisuuden mukaan rasvaliukoisiin vitamiineihin, joita ovat K-, A-, D- ja E-vitamiinit ja vesiliukoisiin vitamiineihin, joita ovat B- ja C-vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat elimistöön pääasiassa rasvakudokseen. Vesiliukoiset puolestaan eivät

varastoidu elimistöön, vaan poistuvat esimerkiksi virtsaamisen ja hikoilun seurauksena. (Vitamiineista voimaa arkeen 2021.)

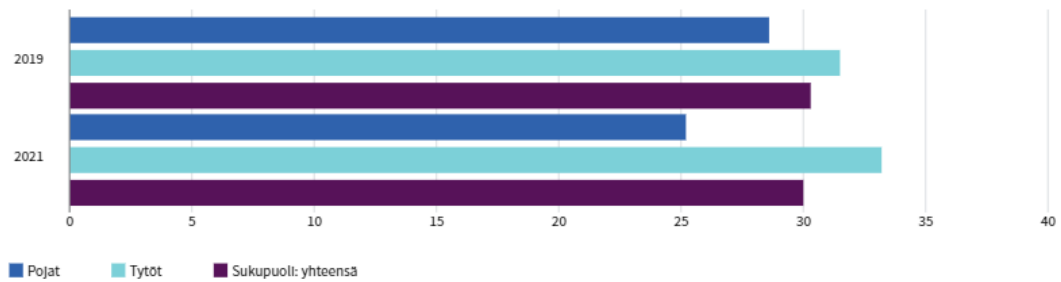
Pääsääntöisesti monipuolisesta ja sekaruokavalioista saadaan riittävästi eri vitamiineja ja ensisijaisesti vitamiinit tulisivat saada ravinnosta, sillä vitamiinilisät eivät korvaa monipuolista ravitsemusta. D-vitamiini on kuitenkin poikkeus, sillä sitä harvoin saadaan riittävästi ruoka-aineista. Suomalaisille ei myöskään muodostu riittävästi D-vitamiinia iholta auringon säteilyn vaikutuksesta. Erityisesti kasvisruokavaliossa, jossa käytetään hyvin vähän eläinperäisiä ruokia, tulisi kiinnittää huomiota myös B12-vitamiinin saantiin. (Ruokatieto 2021b.)

D-vitamiini on tärkeä osa aivojen kehityksessä (Seppälä, Kauppinen, Kautiainen, Vanhala & Koponen 2014). D-vitamiinin kokonaissaannin suositus, eli ruoasta ja vitamiinilisistä saatava D-vitamiinimäärä, suomalaisille 1-74-vuotiaille on 10 µg vuorokaudessa. 2-17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan 7,5 µg/vrk D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Yli 18-vuotiaille 10 µg/vrk D-vitamiinilisä on tarpeen, mikäli henkilö ei käytä päivittäin D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä tai kalaa vuoden pimeimpään aikaan. Lisäksi suositellaan 20 µg/vrk D-vitamiinilisää ympäri vuoden niille aikuisille, jotka ulkoilevat hyvin vähän, pukeutuvat peittävästi tai ovat tummaihoisia. (Ruokavirasto 2021.)

#### 5.4 Nuorten ravitsemustottumukset

Nuorten tekemiin ravitsemusvalintoihin vaikuttavat monet eri tekijät, joita ovat mm. lapsuudenkodissa omaksutut taidot ja ruokatottumukset, asenteet, makumieltymykset, terveystietoisuus ja sosiaalinen ympäristö (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ym. 2019, 12). Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, joka olisi toteutettavissa ravitsemussuosituksia noudattamalla, mahdollistaisi yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja jokapäiväisen jaksamisen (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 190).

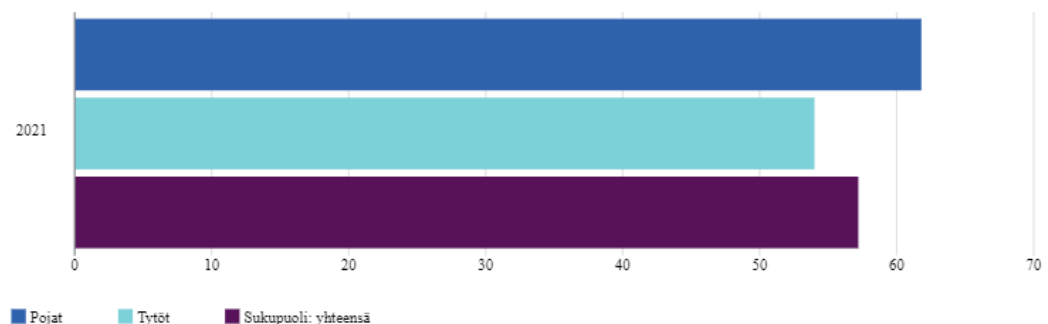
Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan lukion 1. ja 2. vuoden oppilaista 30 % ei syö koululounasta päivittäin. Kun tarkastellaan tuloksia eri sukupuolten välillä, voidaan huomata eroavaisuutta tyttöjen ja poikien välillä kouluruoan nauttimisen suhteen. Lukion 1. ja 2. vuoden tytöistä jopa 33,2 % vastaa, että ei syö koululounasta päivittäin. Pojilla vastaava luku on 25,2 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)



Taulukko 2. Ei syö koululounasta päivittäin, %. Koko maa, Lukio 1. ja 2. vuosi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Vanhempien terveystottumuksilla on paljon vaikutuksia lasten omaksumiin terveystottumuksiin, sillä aikuisten ruokailu- ja liikuntatottumukset peilautuvat lapsille. Tiedetään, että liikumattomien vanhempien lapset liikkuvat keskimäärin vähemmän ja kiireisten vanhempien lapset syövät usein valmis- tai noutoruokaa ja aterioita korvataan välipaloilla. Vanhempien omia terveystottumuksia ja valintoja tukemalla voidaan vaikuttaa heidän lastensa hyvinvointiin ja ehkäistä epäterveellisten elämäntapojen siirtymistä jälkeläisille. Kotona ruokailutilanteen tulisi olla rauhallinen ja miellyttävä, jotta syöminen voisi tapahtua hotkimatta. Olisi myös tärkeää, että perhe söisi mahdollisimman paljon yhdessä, jotta nuori saisi esimerkkiä vanhemmilta. (Ilander 2010, 26-27.) Vanhempien antamalla esimerkillä voidaan tässä tarkoittaa pöytätapoja ja hyviä ruokavalintoja lautaselle.

Kouluterveyskyselyn mukaan koko maan lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista vain 57,2 % vastaa syövänsä yhdessä perheen kanssa yhteisen ilta-aterian vähintään kolmena arkipäivänä viikossa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).



Taulukko 3. Perheen yhteinen ateria

Perhe syö yhteisen ilta-aterian vähintään kolmena arkipäivänä viikossa %. Koko maa lukio 1. ja 2. vuosi. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Suomalaisten aikuisten terveystottumukset ovat kehittyneet parempaan suuntaan FinRavinto 2017- tutkimuksen mukaan. Nuorten aikuisten ruokakulttuurissa on kuitenkin huolestuttavana piirteenä välipalojen ja sokeripitoisten juomien suosiminen. (Valsta ym. 2018, 46, 53.) Nuorten tämänhetkiset elintavat ovat yhteydessä tulevaisuudessa terveysongelmiin (Kunttu ym. 2011, 190). Finravinto- tutkimusten aineiston analysoinnin avulla voidaan antaa uutta tutkittua tietoa ravinnon ja tärkeimpien kansansairauksien riskitekijöiden välisistä yhteyksistä (Valsta ym. 2018, 4). FinRavinto 2017- tutkimukseen osallistujista 97 % miehistä ja 96 % naisista söivät aamupalan ainakin toisena haastattelupäivänä. 18-24- vuotiaista naisista noin 10 % oli jättänyt aamupalan tutkimuspäivänä väliin. Samaan tutkimukseen osallistuneista miehistä 17 % ja naisista 9 % ei syönyt lounasta lainkaan. (Valsta ym. 2018, 40-42.)

## 6 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen käsitteenä kattaa kaiken terveyteen liittyvän toiminnan, mutta alun perin terveyden edistämisen käsitettä käytettiin kuvaamaan elintapoihin ja terveyteen liittyvän käyttäytymisen muutostarvetta ja WHO on kehittänyt käsitettä laajentamalla sen sisältöä. Ottawan julistuksessa kohdennetaan tarvetta suunnata terveystalv palveluja enemmän terveyttä edistäviksi. (Sihto, Palosuo, Topo, Vuorenkoski & Leppo 2013, 24.) Terveyden edistämisen tarkoituksena on ylläpitää sekä edistää suojaavia tekijöitä yksilössä sekä hänen olosuhteissaan, samalla pyrkien vähentämään altistavia ja laukaisevia riskitekijöitä. Tavoitteena on lisätä henkilökohtaista tietoa ja ymmärrystä terveysasioista. (Kunttu ym. 2011, 102.) Terveyden edistämisen tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan sekä terveystalv palveluiden kehittyminen (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8).

Preventio eli ennaltaehkäisy jaetaan kolmeen tasoon, joita ovat primaari-, sekundaari- ja tertiäripreventio. Primaari-prevention tarkoituksena on vähentää yksilön ja yhteisön altistumista sairastua vaikuttamalla riskitekijöihin. Primaari-prevention keinoja ovat esimerkiksi rokotukset, terveystarkastukset ja neuvonta. Sekundaari-preventiolla pyritään ehkäisemään sairauden paheneminen poistamalla riskitekijät tai pienentämällä niiden vaikutusta. Sekundaari-preventiota ovat esimerkiksi seulonnat. Tertiäri-preventiolla pyritään parantamaan työ- ja toimintakykyä tai estämään niiden heikkeneminen, tätä voi olla sairauksien estäminen mm. hoidon ja kuntoutuksen avulla. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8.)

Terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä ja sosiaali- ja terveystalv ministeriöllä on yleinen ohjaus- ja valvontavastuu terveyden edistämisestä. Keskeisenä tavoitteena on terveyserojen kaventaminen ja terveyden edistämisestä säädetään useissa eri laeissa. Terveyseroilla tarkoitetaan alueellisia, sukupuolten ja sosiaaliryhmien välisiä eroja (Sosiaali- ja terveystalv ministeriö, terveyden edistäminen 2019).

Terveyserojen kaventamisella tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on, että terveydentään huonommassa asemassa olevien terveydentila lähentyä paremman terveyden saavuttaneiden ryhmien terveyden tasoa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Kunnilla on vastuu väestön hyvinvoinnista, terveydestä ja väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamisesta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kerää tutkimus- ja seurantatietoa sekä tukee kuntia terveyserojen kaventamisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Ensisijainen vastuu omasta ja lähiympäristön terveydestä sekä hyvinvoinnista on yksilöllä itsellään. Yksilön elämäntapaan ja valintoihin vaikuttavat kuitenkin hänen tiedolliset voimavaransa, elinolosuhteet, ympäristön ja kulttuurin antamat virikkeet sekä mahdollisuudet. Kunnan tehtävänä on tukea mahdollisuuksia terveellisiin elintapoihin sekä vahvistaa terveyden taustatekijöitä kuten koulutusmahdollisuuksia, työoloja, elinoloja ja palvelujen toimivuutta, jotta yksilöllä on mahdollisuuksia edistää omaa ja lähiympäristönsä terveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006, 13-17.)

Terveyskasvatus on keskeisessä osassa kansanterveyden edistämistä, sillä lasten ja nuorten terveys luo kansanterveydellemme perustan. Terveyskasvatus on kouluissa tapahtuvaa ennaltaehkäisevää toimintaa ja se käsittää kaikki ne toimet, joilla pyritään lisäämään yksilöiden mahdollisuuksia terveellisiin valintoihin sekä oman ja ympäristönsä terveyden parantamiseen. Terveyskasvatuksen tavoitteena on vaikuttaa nuorten tietoihin, asenteisiin ja käytäntöihin ja saada heidät ymmärtämään terveyttä edistävät sekä terveydelle haitalliset tekijät. Terveyskasvatuksen keinoin pyritään lisäämään nuorten motivaatiota ja muuttamaan heidän asenteitaan terveellisiä elämäntapoja kohtaan myönteisemmäksi. Lisäksi nuorille annetaan tietoa ja taitoja terveellisten elämäntapojen toteuttamiseen. (Terho ym. 2002, 404-406.)

Terveysneuvonta on terveydenhuollon ammattihenkilön suunnitelmallista ja vuorovaikutuksellista viestintää, jolla edistetään hyvinvointia ja vahvistetaan tiedon soveltamista käytäntöön (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Walin & Pelkonen 2012, 13).

Erilaisten käsitysten ja teorioiden tunteminen laajentavat terveysneuvontaa antavan näkökulmaa ja auttavat toiminaan joustavammin, ohjattavien ongelmien ja tilanteiden erilaisuudet sekä ohjattavien persoonalliset taipumukset huomioiden. Jokainen neuvontaa antava toimii omaksumiensa neuvontaa ohjaavien mallien varassa joko tietoisesti tai tiedostamattaan. Neuvontaa antavan omaksuttuun ohjaus malliin vaikuttavat hänen omat näkemyksensä oppimisesta sekä terveys- ja ihmiskäsityksensä. Ruokavalion tietoinen muuttaminen edellyttää, että ohjattava on motivoitunut muutokseen ja ymmärtää muutoksen vaikutukset hänen terveyteensä ja elämänlaatuunsa. Lisäksi ruokavaliota muuttaessa tulisi olla riittävät taidot toteuttaa ruokavalion muutoksia. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 358.)

Terveysneuvontaa antaessa kielellinen vuorovaikutus on tärkeässä asemassa, sillä hoito-ohjeiden noudattamatta jättäminen ei välttämättä ole tahallista vaan seurausta väärinymmärryksestä tai tietämättömyydestä. Ohjaamisessa on otettava huomioon myös ohjattavan tarpeet, toiveet sekä mahdollisuudet toimia arkipäivän tilanteissa. Ruokavalion muuttaminen on hyvin paljon kiinni ihmisen elämäntilanteesta ja siksi neuvontaa antavalla on oltava käsitys, että jos neuvonta keskittyy vain kaavamaiseen suositusten antamiseen, niin neuvonnan mahdollisuudet onnistua voivat olla melko rajalliset. (Aro ym. 2005, 359.) Terveysten edistämässä on syytä huomioida myös nuoren taidot ymmärtää, mitä tarkoitetaan puhuttaessa pitkällä viiveellä tulevista seurauksista. Nuorille olisi erityisen tärkeää ennemmin nostaa esiin erilaisten valintojen ja käytöksen välittömiä seurauksia, kuin puhua pitkän aikavälin seurauksista. Esimerkiksi syömistä rajoittavalle nuorelle voi olla motivoivampaa tietää, että hänen aivonsa tarvitsevat rasvahappoja toimiakseen parhaalla mahdollisella tavalla, kuin että syömishäiriön aiheuttama luiden haurastuminen voi aiheuttaa murtumia vuosikymmenten kuluttua. (Kunttu ym. 2021, 17.)

## 7 Opinnäytetyöprosessi

### 7.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen terveystasvatustapah-tuma ravitsemuksesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lukioikäisten tietoutta aamupalan merkityksestä hyvinvointiin ja oppimiseen, sekä kannustaa nuoria terveyttä edistävän aamu-palan syömiseen.

### 7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan ammattikorkeakoulussa toteutettavaa opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on työelämän käytännön toiminnan kehittäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö rakentuu jonkin projektin, esimerkiksi tapahtuman, tuotteen tai ohjeistuksen, käytännön toteutuksesta sekä toteutuksen raportoinnista. Tiedonhankinta on tärkeä osa myös toiminnallista opinnäytetyöprosessia. Käytännön toteutuksen sisällön tulisi nojata vahvasti alan tietoperustaan. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä on yksi yhteinen piirre, riippumatta opinnäytetyön lopullisesta tuotoksesta; pyritään visuaalisin ja viestinnällisin keinoin luomaan kokonaisilme, josta on tunnistettavissa tavoitellut päämäärät. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaa valitessa on hyvä miettiä, millä tavoin voisi palvella kohderyhmää parhaiten. Ensisijaisina kriteereinä opinnäytetyössä ovat tuotteen uusi muoto, kohderyhmää palveleva käytettävyys, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10, 41-42, 51, 53.)

Tämän opinnäytetyön toteuttamistavaksi valittiin toiminnallinen opinnäytetyö, sillä tekijät halusivat tuoda lukioikäisille lisää tietoutta aamupalan merkityksestä sekä kannustaa aamupalan syömiseen helposti lähestyttävällä tavalla. Toiminnallinen opinnäytetyö oli tekijöille myös hyvä tapa osoittaa käytännön osaamista terveydenedistäjinä sekä tietämystä terveyden ja hyvinvoinnin alaan liittyvistä suosituksista ja niiden hyödyntämisestä terveysneuvontaa annettaessa.

### 7.3 Työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppanina oli Tapiolan lukio. Tapiolan lukio on Espoon Tapiolassa sijaitseva lukio, jonka yhteydessä toimii myös yläkoulu. Tapiolan lukiossa ja koulussa on oppilaita yhteensä lähes 1000, joista lukiolaisia on noin 500. Lukiossa on yleislinjan lisäksi musiikilukio. (Espoon kaupunki 2021.)

Toimeksianto työlle tuli lukion terveydenhoitajalta, joka etsi toimijoita koululla vuosittain järjestettävää hyvinvointiviikon tapahtumaa varten. Yhteistyökumppaniksi tekijät pyysivät lisäksi Tapiolan K-supermarkettia, joka antoi lahjoituksena aamupalatuotteita hyvinvointiviikon yhteydessä järjestettyä kilpailua varten.

### 7.4 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön suunnitelmaa alettiin työstämään elokuussa 2021. Ensimmäisessä tapaamisessa Tapiolan lukion terveydenhoitajan ja rehtorin kanssa kartoitettiin heidän toiveensa projektin toteutuksesta. Toiveena oli, että hyvinvointitorille järjestettäisiin terveyden edistämiseen liittyvä toiminnallinen piste. Tämän pohjalta tapahtuman sisältöä alettiin ideoimaan. Opinnäytetyön sisällössä oli otettava huomioon kohderyhmän ikä, tietotaso sekä kiinnostuksen kohteet. Huomioitavaa oli myös tapahtumapäivän aikataulu sekä tilajärjestelyt. Aiheeksi valittiin ensin terveellinen ravitsemus ja myöhemmin aihetta tarkennettiin vielä erityisesti koskemaan aamupalan merkitystä nuorten hyvinvointiin ja oppimiseen. Opinnäytetyön suunnitelmaa työstettiin samalla teoriaosuuden kokoamisen yhteydessä ja suunnitelma oli valmis loka-kuun alussa. Suunnitelma toiminnallisesta pisteestä ja sosiaalisen median kampanjasta esiteltiin lokakuussa projektin yhteyshenkilönä toimineelle Tapiolan lukion terveydenhoitajalle, joka hyväksyi sen.

Terveellisestä ravitsemuksesta ja erityisesti aamupalan merkityksestä nuorten hyvinvoinnille etsittiin tutkittua tietoa, jota käytettiin lähteenä opinnäytetyön suunnittelussa. Opinnäytetyössä hyödynnettiin kouluterveyskysely 2021 tuloksia, rajaten kyselyn tuloksia lukioikäisiin. Opinnäytetyön teoriaosuudessa hyödynnettiin myös FinRavinto 2017- tuloksia käsiteltäessä aikuisten terveystottumusten vaikutuksia nuorten terveystottumusten kehittymiseen. Teoriatietoa ravitsemuksen merkityksestä löydettiin valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimista ravitsemussuosituksista ja Duodecimin kirjoista, kuten opiskeluterveyden oppikirjasta.

Toisessa tapaamisessa lukion terveydenhoitajan ja rehtorin kanssa tutustuttiin lukion tiloihin, joissa tapahtuma järjestettiin. Tarkoituksena oli järjestää toiminnallinen piste hyvinvointitorille. Tapahtuman kesto oli vain kaksi tuntia, jonka vuoksi sen ohelle ideoitiin myös sosiaaliseen mediaan sijoittuva aamupalakampanja, jonka toteutuksen alustaksi valittiin Instagram. Tilin nimeksi tuli breakfast\_space. Sosiaalisen median kampanjan tarkoituksena oli kannustaa oppilaita terveellisen aamupalan syömiseen kuvien, videoiden ja lyhyiden tietoisuuksien kautta. Sosiaalisen median yhteisöllisyyden periaatteen mukaisesti haluttiin kohderyhmää myös osallistaa. Tätä varten lanseerattiin kuvakilpailu.

Hyvinvointitorin pisteelle suunniteltiin aamupala-aiheinen Kahoot! -visailu (liite 1), jonka ajatuksena oli, että vastaamalla ja leikkimielisesti kisaamalla toisiaan vastaan, oppilaat voivat testata tietämystään aamupalaan liittyvistä faktoista sekä oppia uutta tietoa aamupalan hyödyistä.

Toteutus aloitettiin marraskuussa viikkoa ennen tapahtumapäivää jakamalla julisteita koulun käytäville sekä julkaisemalla Tapiolan lukion Instagram -tilillä projektin mainos (liite 2). Tapiolan lukion Instagram -tilillä on 1 975 seuraajaa. Mainosjulkaisu sai 60 tykkäystä. Projektin Instagram -tilille lisättiin sisältöä päivittäin kahden viikon ajan. Sisältö koostui yhteensä kahdeksasta julkaisusta; kolme aamupalaan liittyvää tietoisuutta, kolme kelaa, yksi kuvajulkaisu ja yksi video, sekä yhdeksästä tarinasta. Instagram tili toteutettiin, jotta tavoitettaisiin mahdollisimman monta nuorta Tapiolan lukiosta. Jotta nuoret saataisiin kiinnostumaan aamupalan tekemisestä, Instagramiin jaettiin tekijöiden mielestä helppoja ja nopeita aamupalaohjeita. Aamupalat olivat sekä terveellisiä että monipuolisia ja suunniteltu niin, että ne voidaan valmistaa joko edeltävänä päivänä jääkaappiin valmiiksi tai ottaa aamulla kouluun mukaan. Osa opinnäytetyön toteutuksesta oli myös Instagram sisällön suunnittelu ja videoiden editointi. Instagram päivitysten yhteyteen lisättiin reseptit, jotta nuoret voisivat itse valmistaa aamupaloja kotona.

Kuvakilpailun säännöt ja osallistumisohjeet julkaistiin 3. marraskuuta. Kilpailuun osallistuakseen tuli valmistaa terveellinen aamupala ja lähettää siitä kuva Instagramissa julkaistavaksi. Yhteensä kolme nuorta osallistui kilpailuun lähettämällä kuvalla, jotka julkaistiin tarinoissa. Kilpailun palkintona oli kassallinen aamupalatuotteita, jonka sponsoroi Tapiolan K-Supermarket. Palkintokassi arvottiin hyvinvointiviikon päätteeksi kilpailun osallistujien kesken. Hyvinvointipäivänä palkintokassi toimi pisteellä houkuttimena ja moni kävijä oli siitä kiinnostunut. Kaikkia nuoria rohkaistiin tutustumaan Instagram tilin sisältöön ja osallistumaan siellä järjestettävään kilpailuun, josta kyseisen palkintokassin pystyi voittamaan.

Hyvinvointiviikon toritapahtuma pidettiin 8.11.2021 Tapiolan lukion aulatilissa. Tapahtumaan osallistui kyseisenä vuonna vain muutamia eri toimijoita. Hyvinvointipiste sijaitsi koulun

käytävällä, ruokasalin ja pääsisäänkäynnin lähetyksillä. Pisteellä järjestettiin Kahoot! -tietovisailu (liite 1), johon nuoret osallistuivat omalla puhelimellaan. Tietokilpailun kysymykset näkyivät pöydällä olevalla tabletilla. Tietokilpailun aikana nuoret testasivat tietämystään aamupalaan liittyvistä faktoista sekä oppivat uutta tietoa sen hyödyistä. Samalla nuorten kanssa oli mahdollista keskustella heidän aamupalatottumuksistaan.

Nuorten vieraillessa pisteellä heiltä tiedusteltiin arki-aamujen aamupalatottumuksista. Paljon hyvää keskustelua heräsi nuorten pohtiessa omaa sekä kavereidensa aamupalakäyttäytymistä. Nuoria kannustettiin myös pohtimaan, ovatko he huomanneet aamupalan syömisellä tai väliin jättämisellä vaikutuksia koulupäivän aikaiseen jaksamiseen. Käydyt keskustelut pyrittiin pitämään rentoina ja kannustavina.

Hyvinvointipisteelle kävijät tulivat useamman hengen porukoissa, jonka vuoksi jokaisen kävijän kanssa ei pystytty yksilöllisesti keskustelemaan. Käytävällä oli tapahtuman aikaan tunnelmaa ja melua, kun nuoret kulkivat hyvinvointipisteeltä toiselle. Kävijöitä oli Kahoot! tietovisailuun osallistujien määrän perusteella 55 kappaletta. Osa kävijöistä kuitenkin vastasi visailuun samalla puhelimella yhdessä kaverinsa kanssa, joten tarkkaa arviota kävijöistä ei ole. Ajoittain tietovisailussa oli pelaajina yli kymmenen nuorta kerrallaan. Kahoot! tietovisan tarkoituksena ei ollut kilpailla ja nuorille kerrottiin heti alussa, ettei tästä voinut voittaa palkintoa.

## 8 Opinnäytetyön arviointi ja analyysi

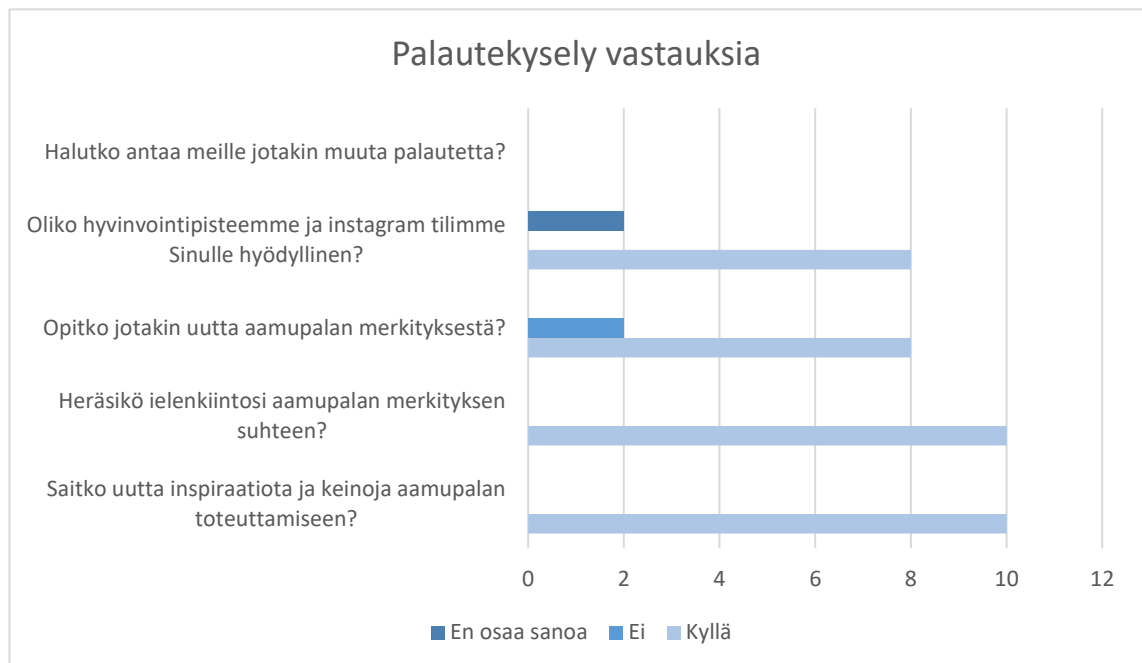
Opinnäytetyön toteutuksen arviointia varten luotiin palautekysely. Palautekyselyn kysymykset oli luotu opinnäytetyön tavoitteiden pohjalta. Palautekyselyn avulla saatiin tietoa, kuinka nuoret hyötyivät hyvinvointipisteestä (liite 8), jossa käsitellään aamupalan merkitystä. Koska Kahoot! -tietovisa ja Instagram tili sisältöineen olivat isona osana opinnäytetyötä, toteutuksen arvioinnissa hyödynnetään myös Kahoot! -tietovisan vastausten sekä Instagramin tilin analyysiä.

### 8.1 Instagram & palautelomake

Instagramin (liitteet 3-5) kautta tavoitettiin yhteensä 3 867 tiliä niiden kahden viikon aikana, kun sisältöä jaettiin. Näyttökertoja, eli niiden kertojen lukumääriä, kun julkaisu, tarina, kela tai video oli näytöllä, sisällöllä oli yhteensä tänä aikana 4 203. Suosituimmalla kelalla näyttökertoja oli 3 369. Seuraajia tilillä oli tämän ajanjakson aikana kuitenkin vain 13. Tili sai siis paljon näkyvyyttä, mutta varsinaista kohderyhmää se tavoitti vähän. Myöskin toivottu vuorovaikutus jäi vähäiseksi. Sitoutuneita tilejä, eli niitä tilejä, jotka olivat vuorovaikutuksessa sisällön kanssa, oli 24 ja sisällön vuorovaikutusta oli yhteensä 33 kertaa. Nämä luvut sisältävät

tykkäykset, tallennukset, kommentit, jaot sekä vastaukset. Kilpailuun osallistui kolme käyttäjää.

Palautetta kerättiin tapahtumaan osallistuneilta ja Instagram -tiliä seuranneilta sähköisen palautekyselyn (liite 6-7) avulla. Linkki palautekyselyyn oli tapahtuman aikana pisteellä QR-koodina (Liite 8). Palautekyselyt lähetettiin oppilaille myös sähköpostiin tapahtuman jälkeen.



Taulukko 4. Palautekyselyn vastaukset

Palautekyselyyn vastasi kymmenen henkilöä. Palautekyselyn kysymykseen ”Saitko uutta inspiraatiota ja keinoja aamupalan toteuttamiseen?” kaikki kymmenen vastaajaa vastasivat kyllä. ”Heräsikö mielenkiintosi aamupalan merkityksen suhteen?”, kaikki kymmenen vastaajaa vastasivat kyllä. ”Opitko jotakin uutta aamupalan merkityksestä?”, kahdeksan vastaajaa vastasi kyllä, kaksi vastasi en. ”Oliko hyvinvointipisteemme ja Instagram tilimme sinulle hyödyllinen?”, kahdeksan vastaajaa vastasi kyllä, kaksi vastasi en osaa sanoa. Avointa palautetta Kohdassa ”*haluatko antaa meille jotakin muuta palautetta?*” emme saaneet palautekyselyn kautta, mutta jonkin verran välitöntä suullista palautetta tuli oppilailta tapahtumapäivänä. Välitön suullinen palaute projektin toteutuksesta nuorilta oli positiivista. Poiminto nuorilta saadusta avoimesta palautteesta hyvinvointitapahtuman aikana:

”Kivasti toteutettu projekti.”

## 8.2 Kahoot! - tietovisan vastauksia

Tietovisaan osallistui yhteensä 55 oppilasta. Tietovisan vastausten perusteella, nuorilla on jo ennestään paljon aamupalaan liittyvää tietoa. Kuitenkin vastausten perusteella voidaan todeta, että jokaisesta kysymyksestä tuli jotakin uutta tietoa nuorille. Kahdeksasta väittämästä kuuteen tuli enemmän oikeita kuin vääriä vastauksia, kahteen väittämään vääriä vastauksia tuli enemmän. Jokaisen kysymyksen kohdalla oikeat vastaukset näkyivät pöydällä olevalla tabletin ruudulla. Oikeat vastaukset myös käytiin suullisesti saman tien läpi ja perusteltiin. Vastausten läpikäymisen avulla ne oppilaat, jotka vastasivat väärin, saivat tietää, mikä oli oikea vastaus ja minkä takia.

Väittämät	Oikein vastanneet	Väärin vastanneet
1. Puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä tarkoittaa (valitse yksi oikea vaihtoehto)	39	16
2. Ravitseva aamupala koostuu (valitse yksi oikea vaihtoehto)	47	8
3. Suositeltava määrä kuitua leivässä on vähintään 6 g/100 g. Totta vai tarua?	27	28
4. Ihminen tarvitsee päivittäin suolaa 5 g, eli noin teelusikallisen verran. Totta vai tarua?	24	31
5. Mustikka sisältää vain C- vitamiinia. Totta vai tarua?	39	16
6. Aivoille hyvä energian lähde on (valitse yksi oikea vaihtoehto)	29	26
7. Rasvainen kala on terveellistä aivoille. Totta vai tarua?	40	15
8. Syöty aamupala parantaa keskittymiskykyä. Totta vai tarua?	43	12

Taulukko 5. Kahoot! vastauksia (N=55)

Eniten oikeita vastauksia tuli väittämään 2. ”Ravitseva aamupala koostuu (valitse oikea vaihtoehto)”. Osallistujista 86 % osasi vastata tähän kysymykseen oikein. Tämän väittämän pohjalta oli helppo rakentaa keskustelua tietovisailun aikana. Tämän tuloksen perusteella lukiolaisista moni tietää, mistä ravitseva aamupala koostuu. Paljon oikeita vastauksia tuli myös kohdassa 8. väittämään ”Syöty aamupala parantaa keskittymiskykyä. Totta vai tarua?”. Vastaaajista 78 % tiesi, että väittäjä oli totta. Monet nuoret olivat siis hyvin tietoisia aamupalan vaikutuksista keskittymiseen.

Eniten vääriä vastauksia tuli kohdassa väittämään 4. *”Ihminen tarvitsee suolaa päivittäin 5 g, eli noin teelusikallisen verran. Totta vai tarua?”* nuorista 56 % vastasi tähän väärin. Nuorille haastavaa oli pelitilanteessa grammamäärien ja tilavuuksien hahmottaminen. Myös väittämään 3. *”Suositeltava määrä kuitua leivässä on vähintään 6 g/100 g, totta vai tarua?”* enemmistö eli 51 % vastasi väärin. Väittämän 1. *”Puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä tarkoittaa? Valitse yksi oikea vaihtoehto.”* kohdalla moni pohti ääneen, kuinka paljon 1 desilitra kasviksia oikein on. Vastaamista helpotti, kun oppilaille kerrottiin yhden desilitran vastaavan noin yhtä kourallista. Vastaajista 71 % osasi vastata tähän oikein. Valtaosa, eli noin 70 %, nuorista tiesi vastauksen myös väittämiin 5. *”Mustikka sisältää vain c- vitamiinia. Totta vai tarua?”* ja 7. *”Rasvainen kala on terveellistä aivoille? Totta vai tarua?”*. Väittämään 6. *”Aivoille hyvä energianlähde on (valitse yksi oikea vaihtoehto)”* nuorista 53 % tiesi oikean vastauksen.

### 8.3 Nuorten aamupalatottumukset

Nuorilta kysyttiin Kahoot! - tietovisan yhteydessä heidän aamupalatottumuksistaan, 36 % vastaajista kertoi, ettei syö aamupalaa joka arkiamu. Vastaajia oli yhteensä 25, joista 16 kertoi syövänsä aamupalaa joka arkiamu ja 9 vastasi, ettei syö lainkaan aamupalaa. Tapahtuman aikana tekijät havainnoivat, että kysymysten avulla nuoret saatiin pohtimaan miten heidän olisi syytä lisätä aamupalan syömistä sekä panostaa enemmän aamupalan terveyttä tukevaan laatuun ja sisältöön. Nuoret esittivät vastakysymyksiä ja pohdintaa, kuten *”Minulle ei maistu aamupala heti aamusta.”*, joihin yhdessä mietittiin ratkaisua.

#### SYÖTKÖ AAMUPALAA JOKA ARKIAAMU?

■ Kyllä 16 kpl ■ Ei 9 kpl



Taulukko 6. Syö aamupalan joka arkiamu (N=25)

Nämä keskusteluissa ilmi tulleet tulokset nuorista, jotka jättävät aamupalan syömättä, vastaavat vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Keskusteltaessa nuorten kanssa moni oli sitä mieltä, että aamupalan syömisellä oli kuitenkin myönteisiä vaikutuksia oppitunnilla keskittymiseen. Keskusteluissa kävi ilmi, että yleisin syy aamupalan väliin jättämiseen oli liian pitkään nukkuminen tai kiire. Tyypillisin aamupala lukiolaisilla oli leipä erilaisilla leikkeleillä. Kasvien, marjojen ja hedelmien syönti aamupalalla oli vähäisempää. Ne nuoret, jotka kertoivat syövänsä aamupalan, pääsääntöisesti kertoivat

myös näkevänsä vaivaa valmistakseen terveellisen aamupalan. Aamupalan väliin jättäminen tai aamupalan liian pieni energiamäärä johtivat siihen, että nuoret kokivat olevansa ennen lounasta väsyneitä ja nälkäisiä sekä olivat huomanneet keskittymiskyvyn herpaantuvan helpommin.

Palautekyselyn kautta saatujen vastausten sekä hyvinvointipäivän aikana käytyjen keskusteluiden ja tietovisan osallistujamäärien perusteella nuoret ovat kiinnostuneita terveyden edistämiseen liittyvästä sisällöstä sosiaalisen median ja pelien kautta.

## 9 Pohdinta ja johtopäätökset

Saadun palautteen ja tietovisan vastausanalyysien perusteella hyvinvointitapahtuma oli onnistunut ja nuoret kokivat aamupalan syömisen merkitykselliseksi hyvinvoinnille. Voidaan todeta, että opinnäytetyön tavoitteissa onnistuttiin; nuorten mielenkiinto aamupalan hyötyjä kohtaan heräsi, ja he saivat uutta tietoa aamupalan merkityksestä sekä keinoja aamupalan toteuttamiseen. Sekä hyvinvointipisteen että Instagram sisältö koettiin hyödyllisinä.

Kun tarkastellaan opinnäytetyötä kokonaisuutena, antaa se hyvän teoreettisen kuvauksen aamupalan merkityksestä hyvinvoinnille sekä tietoa nuorten ravitsemustottumuksista.

Aikataulu opinnäytetyön toteuttamiselle oli hyvin tiukka, jonka vuoksi sen eri vaiheita jouduttiin työstämään samanaikaisesti. Mikäli suunnitelman työstäminen olisi aloitettu jo kevään 2021 aikana, syksyllä aikaa olisi jäänyt paremmin itse tapahtuman sisällön suunnitteluun ja toteutukseen. Vallitseva koronapandemia toi myöskin omat epävarmuutensa toiminnallisen opinnäytetyön toteutukselle, sillä juuri syksyllä koronatilanteen pahentuessa, opinnäytetyön tekijät olivat myös varautuneita siihen, että hyvinvointiviikkoa Tapiolan lukiossa ei välttämättä voida järjestää. Oli varauduttava siihen, että mahdollisesti hyvinvointiviikko olisi kuitenkin järjestettävissä etänä ja voitaisiin toteuttaa PowerPoint esityksen ja Kahoot! - tietovisailun avulla Zoomissa. Etänä järjestetty tapahtuma olisi ollut hyvinkin erilainen, sillä osallistujat ja järjestäjät eivät olisi nähneet toisiaan kasvojen ja keskustelut nuorten kanssa olisivat varmasti jääneet vähäisemmäksi.

Haastetta tapahtumapäivälle toi varsinkin tilajärjestely ja aikataulu, sillä nuoret kävelivät käytävällä eri toimijoiden hyvinvointipisteiltä toiselle oman aikataulunsa mukaan välitunnin sekä ruokavälitunnin aikana. Kahoot! - tietovisassa oli vain kahdeksan kysymystä ja keskimääräinen vastausaika oli noin yksi minuutti, joten aiheen läpikäyminen tapahtui hyvin nopeasti ja keskellä koulun käytävää muiden hyvinvointipisteiden sekä oppilaiden ympäröimänä.

Hyvinvointitapahtuman jälkeen aamupalan merkitystä nuorten hyvinvoinnille pohdittiin, etenkin sillä ajatuksella, että miten aikuiset voisivat vaikuttaa vielä paremmin nuorten ravitsemustottumuksiin sekä etenkin aamupalan syömiseen. Voisiko aamupalan syöminen kotona olla esimerkillistä vanhempien osalta, jos vanhemmat syövät aamupalan aamuisin, söisivätkö nuoret enemmän terveellistä aamupalaa. Aamupalan syöminen yhdessä saman pöydän ääressä aamuisin voisi myös lähentää vanhempien ja nuorten välistä suhdetta, aamupalaa tehdessä ja syödessä voisi keskustella päivän tulevista tapahtumista.

Instagramissa järjestettyyn kilpailuun osallistuminen oli vähäisempää kuin oli etukäteen toivottu. Syynä vähäiseen osallistumismäärään voi olla tilin markkinoinnin riittämättömyys. Mikäli Instagram julkaisuja yhteistyötilillä olisi jaettu useampana päivänä, olisi voitu tavoittaa suurempi osa kohderyhmästä, sillä kaikki julkaisut eivät sovelluksen algoritmien vuoksi aina saavuta kaikkia seuraajia. Tietoa siitä, kuinka moni Tapiolan lukion tilin seuraajista kuului projektin kohderyhmään, eli aktiivisiin opiskelijoihin, ei myöskään ole. Todennäköisesti tilillä on seuraajana myös lukion opettajia, alumneja sekä muita ulkopuolisia, jotka eivät voineet osallistua kilpailuun.

Palautekyselyyn olisi voinut toteuttaa paperiversiona hyvinvointipäivän yhteydessä, jotta se olisi tavoittanut mahdollisimman monen pisteellä käyneen oppilaan. Tapiolan lukion terveydenhoitajan toive kuitenkin oli, että se jaettaisiin sähköisesti. Tekijät eivät ole varmoja, tavoittiko palautekysely varmasti kaikkia osallistujia. Osa nuorista ei välttämättä tarkista sähköpostiaan säännöllisesti ja vastausaika oli rajallinen. Palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, mutta palautetta olisi silti toivottu enemmän. Palautekysely oli toteutettu suljetuin kysymyksin. Saadakseen tarkempaa tietoa nuorten ajatuksista hyvinvointipisteen ja Instagramin toteutuksesta olisi lomakkeelle tullut sisällyttää myös avoimia kysymyksiä, kuten ”Mitä uutta opit aamupalan merkityksestä?”.

## 9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettisen taustan laatimiseen on käytetty lähteenä ajankoh- taista ja luotettavaa tutkimustietoa, sekä tutkittuun tietoon perustuvia kansallisia ja kansain- välisiä ohjeistuksia. Toiminnallisen opinnäytetyön tiedonhankinnassa ja toteutuksessa on käy- tetty eettisesti kestäviä menetelmiä.

Tapahtumaan osallistuneille kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta ja että osallistuminen hy- vinvointitorin pisteelle oli täysin vapaaehtoista. Kuvakilpailuun osallistuneet olivat tietoisia siitä, että heidän lähettämiään kuviaan tullaan jakamaan julkisella Instagram -tilillä. Kuvakil- pailu toteutettiin täysin nimettömänä ja opiskelijoiden käyttäjätietoja ei jaettu. Kuvakil- pailun voittaja arvottiin käyttäen menetelmää, jossa osallistujien nimimerkit laitettiin pape- rille ja sekoitettiin keskenään, arvonnalla suoritettiin toinen opinnäytetyön tekijöistä ja ilmoitti Instagramin kautta voittajalle, jotta palkinto (liite 9) saatiin toimitettua voittajalle.

Opinnäytetyötä varten kerätty palaute kerättiin nimettömästi sähköisen lomakkeen avulla. Opiskelijoille kerrottiin, että palautetta kerätään opinnäytetyön toteutusta ja arviointia varten ja palautekyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Annetut palautteet käsiteltiin luottamuksellisesti ja tämän jälkeen hävitettiin asianmukaisesti.

## 9.2 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet

Opinnäytetyönprojektin yhteydessä tuotettu sisältö on julkista ja saatavilla Instagramissa `breakfast_space` tilillä. Sisältöä voivat hyödyntää sekä opinnäytetyön kohderyhmään kuuluneet lukiolaiset, että muutkin kyseisen palvelun käyttäjät etsiessään keinoja arjen hyvinvoinnin ylläpitoon.

Jatkossa terveellisen aamupalan tarjoaminen kouluissa on yksi vaihtoehto, jolla voitaisiin lisätä lukioikäisten nuorten aamupalan nauttimista. Monissa ammattioppilaitoksissa tarjotaankin jo ilmainen aamupuuro oppilaille ja sen vastaanotto on ollut positiivista (Ronkainen 2020; Talvitie 2018). Aamupalan tarjoamista oppilaitoksissa suositellaan myös ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden ruokailusuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ym. 2019, 32-33).

Opinnäytetyön tekijät havaitsivat, että lisää tietoa tarvittaisiin niistä syistä, jotka ovat nuorilla johtaneet aamiaisen väliin jättämiseen. Jatkotutkimusaiheena ehdotetaan tutkimusta, joka keskittyy tarkemmin näihin syihin. Pohjana voidaan hyödyntää opinnäytetyön toteutuksen raportoinnissa tehtyjä havaintoja nuorten aamupalatottumuksista.

## Lähteet

## Painetut

Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L. & Dye, L. 2016. The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Advances in Nutrition*. Vol. 7 (3), 590S-612S

Aro, A., Mutanen, M & Uusitupa, M; Shemeikka, S. 2005. Ravitsemustiede, Duodecim. Helsinki: Gummerus.

Ballon, A., Neuenschwander, M. & Schlesinger, S. 2019. Breakfast skipping is associated with increased risk of type 2 diabetes among adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *The Journal of Nutrition*. Vol. 149 (1), 106-113

Chau, M. M., Burgermaster, M. & Mamykina, L. 2018. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review. *International Journal of Medical Informatics*. Vol. 120, 77-91

Dahlstrom, M. F. 2014. Using narratives and storytelling to communicate science with nonexpert audiences. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 111 (Supplement 4), 13614-13620

Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Tampere: Juvenes Print

Horikawa, C., Kodama, S., Yachi, Y., Heianza, Y. Hirasawa, R., Ibe, Y., Saito, K., Shimano, H., Yamada, N. & Sone, H. 2011. Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: a meta-analysis. *Preventive Medicine*. Vol. 53 (4-5), 260-267

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus - eväät energiseen elämään. Helsinki: Otava.

Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. 2021. Opiskeluterveys. 2. Painos. Helsinki: Duodecim

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys, Duodecim. Porvoo: Bookwell.

Lazard, A. J. 2020. Social Media Message Designs to Educate Adolescents About E-Cigarettes. *Society for Adolescent Health and Medicine. Journal of Adolescent Health*. Vol. 68 (1), 130-137

Maki K. C., Phillips-Eakley A. K. & Smith K. N. 2016. The effects of breakfast consumption and composition on metabolic wellness with a focus on carbohydrate metabolism. *Advances in Nutrition*. Vol. 7 (3), 613S-621S

Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämisessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja*. Helsinki: Duodecim. 10/2017.

- Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S. & Prodam, F. 2019. A systematic review of the association of skipping breakfast with weight and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. What should we better investigate in the future? *Nutrients*. Vol. 11 (2), 387
- Ofori-Asenso, R., Owen, A. J. & Liew, D. 2019. Skipping breakfast and the risk of cardiovascular disease and death: a systematic review of prospective cohort studies in primary prevention settings. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*. Vol. 6 (3), 30
- Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo.
- Savola, E. & Koskinen - Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein, käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita.
- Sihto, M., Palosuo, H., Topo, P., Vuorenkoski, L & Leppo, K. 2013. Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Tampere: Juvenes Print.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. 2002. Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*. Vol. 102 (3 Supplement), 40-51
- Terho, P., Ala-Laurila, E-L & Laakso, J. 2002. Kouluterveydenhuolto, Duodecim. Helsinki: Gummerus.
- Valsta, L. Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitseminen Suomessa - FinRavinto 2017 -tutkimus. Helsinki: PunaMusta.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. painos. Helsinki: Punamusta.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Tampere: Juvenes Print.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta - Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Helsinki: PunaMusta.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerus.
- Yonker, L. M., Zan, S., Scirica, C.V., Jethwani, K. & Kinane, T.B. 2015. "Friending" teens: systematic review of social media in adolescent and young adult health care. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 17 (1), e4

## Sähköiset

Aivoliitto. 2018. Aivoterveys, mieli- aivot rakastavat värikästä ruokaa. Turku. Viitattu 20.9.2021 <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/aivot-rakastavat-varikasta-ruokaa#1f8db619>

Auxier, B. & Anderson, M. 2021. Social media use in 2021. Viitattu 25.9.2021 <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>

Dean, B. 2021. Instagram Demographic Statistics: How Many People Use Instagram in 2021? Backlinko. Viitattu 27.10.2021 <https://backlinko.com/instagram-users>

Department of Health State Government of Victoria. 2020. Breakfast. Better health Channel. Viitattu 25.10.2021. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/breakfast>

Espoon kaupunki. 2021. Tapiolan lukion esittely. Viitattu 13.12.2021 <https://www.espool.fi/fi/tapiolan-lukio/tapiolan-lukion-esittely>

Fox, S. & Duggan, M. 2013. Health Online 2013. Pew research center. <https://www.pewresearch.org/internet/2013/01/15/health-online-2013/>

Kautiainen, H. 2017. Koululaisen ateriarytmi ja ruokailu. Valio. Viitattu 5.10.2021 <https://www.valio.fi/hyvinvointi/koululaisen-ateriarytmi-ja-arkiruokailu/>

Lukiolaki. 629/1998. Annettu Helsingissä 21.8.1998. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1998/19980629>

Lyytikäinen, A. & Raulio, S. 2020. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Duodecim. Viitattu 12.10.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274/koululaisten-ja-opiskelijoiden-ravitsemus?q=koululaisten%20ja%20opiskelijoiden%20ravitsemus>

Raulio, S., Mäki, P. & Ikonen, R. 2020. Aamupala ja koululounas antavat puhtia koulutyöhön - tutuista asioista on hyvä muistuttaa. THL. Viitattu 11.10.2021 <https://blogi.thl.fi/aamupala-ja-koululounas-antavat-puhtia-koulutyohon-tutuista-asioista-on-hyva-muistuttaa/>

Ronkainen, A. 2020. Opiskelijoiden keskittymiskykyä on saatu parannettua yllättävällä keinolla - nuorille tarjotaan ilmainen aamupuuro. Yle. Viitattu 24.11.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-11172386>

Ruokatieto. 2021a. Rasvat. Ruokatietoyhdistys ry. Viitattu 25.10.2021 <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/rasvat>

Ruokatieto. 2021b. Vitamiinit. Ruokatietoyhdistys ry. Viitattu 25.10.2021 <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/vitamiinit>

Ruokavirasto. 2019. Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita. Viitattu 25.10.2021 [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/turvallisen-kayton-ohjeet/ruokavirasto\\_turvallisenkaytonohjeet.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/turvallisen-kayton-ohjeet/ruokavirasto_turvallisenkaytonohjeet.pdf)

Ruokavirasto. 2021. Erityisohjeet ja rajoitukset. Viitattu 7.12.2021 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisohjeet-ja-rajoitukset/>

Seppälä, J., Kauppinen, A., Kautiainen, H., Vanhala, M & Koponen, H. 2014. Masennus ja ruokavalio, lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 18.9.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo11636>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Terveyden edistäminen. Viitattu 16.9.2021 <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveyden edistämisen laatusuositus. Helsinki. Viitattu 10.10.2021 [https://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus\\_1.pdf/adcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466](https://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466)

Sundqvist, C. 2012. Aivot ja ravinto- luento Heinolassa. Viitattu 25.10.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=FLm4kTzJqTk>

Sydänmerkki. 2021. Aamupalasta hyvä pohja päivälle. Viitattu 27.10.2021 <https://www.sydänmerkki.fi/aamupalasta-hyva-pohja-paivalle/>

Talvitie, M. 2018. Yli puolet opiskelijoista istui aamupäivän tunnit tyhjin vatsoin - oppilaitos päätti kokeilla ilmaisen aamiaisen jakamista. Yle. Viitattu 24.11.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-10168931>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 16.9.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Kouluterveyskysely. Saatavilla sähköisesti osoitteessa [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=600836&mittarit\\_0=200010&mittarit\\_1=200129&mittarit\\_2=199268&vuosi\\_0=v2019&kouluaste\\_0=161123#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=200010&mittarit_1=200129&mittarit_2=199268&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161123#)

## Liitteet

Liite 1: Kahoot tietovisa .....	34
Liite 2: Instagram mainos.....	35
Liite 3: breakfast_space käyttäjätilin syöte Instagramissa .....	36
Liite 4: Instagramissa tavoitetut tilit .....	37
Liite 5: Instagramin suosituimpien kelojen ja videoiden näyttökerrat.....	38
Liite 6: Saatekirje palautekyselyyn .....	39
Liite 7: Palautekysely Tapiolan lukiolaisille .....	40
Liite 8: Kuva hyvinvointipisteeltä .....	41
Liite 9: Instagram -kuvakilpailun palkinto .....	42

## Liite 1: Kahoot tietovisa

1. Valitse oikea vaihtoehto. Puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä tarkoittaa:
  - 3 dl
  - **5-6 dl**
  - 8 dl
  - 2,5 dl
  
2. Ravitseva aamupala koostuu (valitse yksi oikea vaihtoehto):
  - Energia juomasta
  - **Puurosta ja marjoista/hedelmistä/kasviksista**
  - Paahtoleivästä
  - Suklaamuroista
  
3. Suositeltava määrä kuitua leivässä on vähintään 6 g/100 g. **Totta** vai tarua?
  
4. Ihminen tarvitsee päivittäin suolaa 5g, eli noin teelusikallisen verran. **Totta** vai tarua?
  
5. Mustikka sisältää vain C- vitamiinia. Totta vai **tarua**?
  
6. Valitse yksi oikea vaihtoehto. Aivoille hyvä energian lähde on...
  - **saksanpähkinät**
  - valkoinen sokeri
  - maito
  - kofeiini
  
7. Rasvainen kala on terveellistä aivoille. **Totta** vai tarua?
  
8. Syöty aamupala parantaa keskittymiskykyä. **Totta** vai tarua?

## Liite 2: Instagram mainos



**LAU  
REA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
University of Applied Sciences

ihana  
aamu

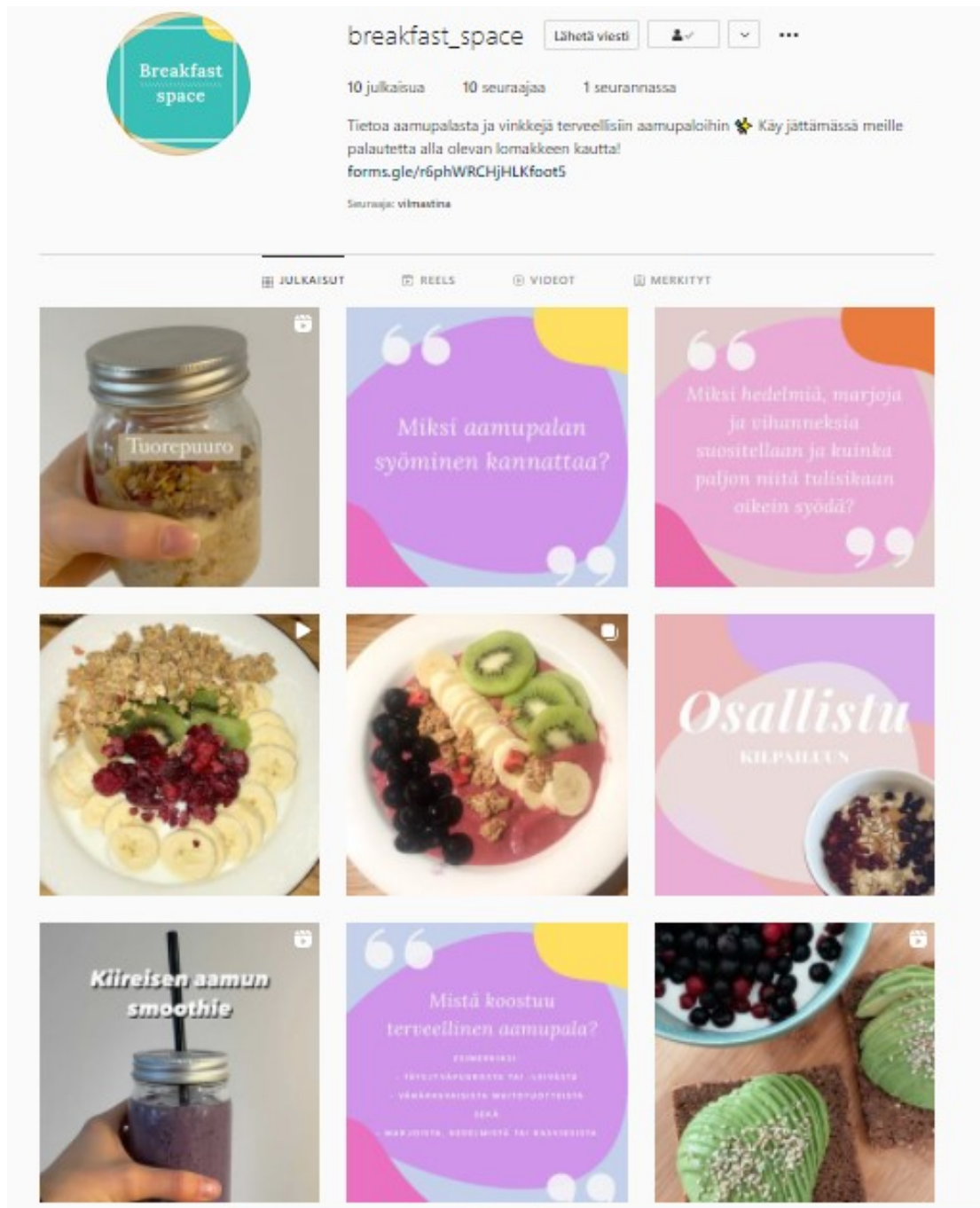
INSTAGRAM  
**@breakfast\_space**

HALUATKO TIETÄÄ ENEMMÄN  
AAMUPALASTA?  
&  
VINKKEJÄ TERVEELLISIIN JA  
HELPPOIHIN AAMUPALARATKAISUIHIN?

OSALLISTU MYÖS KILPAILUUN  
LÄHETTÄMÄLLÄ KUVA OMASTA  
AAMUPALASTASI JA VOIT VOITTA  
PALKINNON!

TARKEMMAT OSALLISTUMISOHJEET  
JULKAISTAAN MYÖHEMMIN.

Liite 3: breakfast\_space käyttäjätilin syöte Instagramissa



Liite 4: Instagramissa tavoitetut tilit



## Kattavuus

Mukautettu ▾

27. lokak. - 13. marrask.

**3 867**  
Tavoitetut tilit

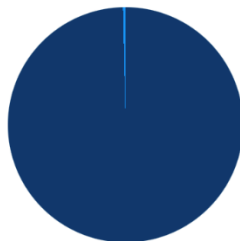
### Tavoitettu kohderyhmä ⓘ



Kohderyhmän demografiatietoja ei ole saatavilla mukautetuille ajanjaksoille.

### Seuraajat ja muut kuin seuraajat

Kattavuuteen perustuva



**13**  
• Seuraajat

**3 854**  
• Ei-seuraajaa

Liite 5: Instagramin suosituimpien kelojen ja videoiden näyttökerrat


[←](#) **Kattavuus**

---


**Mukautettu** ▾ **27. lokak. - 13. marrask.**

---


**Suosituimmat kelat** [>](#)  
Kattavuuteen perustuva



**3 421**



**904**




*Kiireisen aamun smoothie*

**83**

31. lokak.      10. marrask.      3. marrask.

**Parhaat videot** [>](#)  
Kattavuuteen perustuva



**21**

5. marrask.

---

**Näyttökerrat** **4 203**

## Liite 6: Saatekirje palautekyselyyn

Kiitos osallistumisestasi hyvinvointiviikolle ja terveystori tapahtumaan 8.11.21

Hienoa, että olet kiinnostunut aamupalan merkityksestä hyvinvoinnillesi. Me terveydenhoitajaopiskelijat pidimme Teille osana terveystori tapahtumaa 8.11. paikan päällä pienen tietovisailun sekä Instagram tilillämme kuvakilpailun. Jaoimme Teille Instagram tilillämme tietoa aamupalan merkityksestä hyvinvoinnille sekä annoimme arkea helpottavia vinkkejä aamupalan toteutukseen. Tavoitteenamme oli tuoda tietoa aamupalan merkityksestä Sinun hyvinvoinnillesi. Osana opinnäytetyötämme keräämme palautetta valmiista työstä. Toivoisimme siis saavamme vielä palautettanne. Vastaaminen on kuitenkin vapaaehtoista, nimeä tai muita henkilötietoja emme kerää. Annetut tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja tietoja ei käytetä muuhun, kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen.

Saadut vastaukset hyödynnetään osana opinnäytetyön arviointia. Kun palautetta ei enää tarvita, hävitämme saadun aineiston asianmukaisesti.

Ystävällisin terveisin,

Ira Airomies ira.airomies@student.laurea.fi

Vilma Kukkonen vilma.kukkonen@student.laurea.fi

Laurea - ammattikorkeakoulu

Liite 7: Palautekysely Tapiolan lukiolaisille

Ympyröi itsellesi sopivin vastausvaihtoehto.

Saitko uutta inspiraatiota ja keinoja aamupalan toteuttamiseen?

- a. Kyllä
- b. En
- c. En osaa sanoa

Heräsikö mielenkiintosi aamupalan merkityksen suhteen?

- a. Kyllä
- b. Ei
- c. En osaa sanoa

Opitko jotakin uutta aamupalan merkityksestä?

- a. Kyllä
- b. En
- c. En osaa sanoa

Oliko hyvinvointipisteemme ja Instagram tilimme Sinulle hyödyllinen?

- a. Kyllä
- b. Ei
- c. En osaa sanoa

Haluatko antaa meille jotakin muuta palautetta?

---

---

---

Liite 8: Kuva hyvinvointipisteeltä



Liite 9: Instagram -kuvakilpailun palkinto

