



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

MONIPUOLISEN RAVINNON MERKITYS NUOREN HYVINVOINNILLE

Toiminnalliset teemapäivät Koulutuskeskus Salpauksen
opiskelijoille

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Elomaa-Antila Siru
Lehtinen Senni
Mäntymäki Tanja

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön Koulutusohjelma

ELOMAA-ANTILA SIRU, LEHTINEN SENNI, MÄNTYMÄKI TANJA
Monipuolisen ravinnon merkitys nuoren hyvinvoinnille – Toiminnalliset
teemapäivät Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoille

Sairaanhoitaja AMK opinnäytetyö 42 sivua, 10 liitesivua

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

Ammattikouluikäisten ravitsemustottumukset ovat paranemaan päin, mutta edelleen löytyy korjattavaa. Tutkimusten mukaan toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten terveystietäytyminen ja ravitsemustottumukset ovat keskimäärin heikompia kuin lukiossa opiskelevilla samanikäisillä nuorilla. Erityisesti runsas virvoitusjuomien kulutus on nuorten keskuudessa ollut kasvussa jo jonkin aikaa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toiminnalliset teemapäivät, joiden pääaiheena oli ammattikouluikäisten ravitsemus. Keskeisiä muita aiheita olivat välipala, suun terveys ja lisäaineet.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Koulutuskeskus Salpaus Lahdessa. Teemapäivät toteutettiin kahtena eri päivänä puolitoista tuntia kerrallaan kuudelle eri opiskelijaryhmälle. Kävijöitä teemapäivillä oli yhteensä 94 opiskelijaa ja kuusi opettajaa. Päivät pidettiin toukokuussa 2013. Opiskelijat osallistuivat oman ryhmänsä kanssa yhteen toteutukseen, joka sisälsi teoria- ja toiminnallisen osuuden. Molemmat olivat kestoltaan 45 minuuttia. Luennoilla käsiteltiin nuorille kohdistettuja teemoja liittyen ravinnon merkitykseen nuoren terveydessä. Toiminnallisessa osuudessa pohdittiin ravintoaineiden sisältämiä lisäaineita pelin avulla, mitattiin verenpainetta, tutustuttiin terveellisen ravinnon hintoihin ja pelattiin suun terveyteen liittyvää peliä.

Opiskelijoilta kerätyn kirjallisen palautteen perusteella teemapäivät otettiin vastaan positiivisesti. Palautteen antaneista opiskelijoista suurin osa antoi numeerisella yhdestä kolmeen asteikolla sekä teoriaosuuden että rastien arvosanaksi kolme. Palautteiden perusteella superfood ja suun huolto-osuus nousivat mielenkiintoisimmiksi aiheiksi.

Asiasanat: nuoret, terveys, ravitsemus, teemapäivä

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme In Nursing

ELOMAA-ANTILA SIRU, LEHTINEN SENNI, MÄNTYMÄKI TANJA
The importance of healthy nutrition to the well-being of young people –
Functional theme days for the students of Koulutuskeskus Salpaus

Bachelor's Thesis in Nursing

42 pages, 10 pages of appendices

Spring 2014

ABSTRACT

Although young people studying in vocational schools are nowadays more health conscious than ever, there is still a lot to be improved in their nutrition habits. According to a research, vocational school students are less health conscious and have worse eating habits compared to their fellow students in upper secondary schools. Young people have started to consume soft drinks even more than before.

The purpose of this functional thesis was to organize a theme day event focusing on the significance of young people's healthy nutrition. The thesis was commissioned by Salpaus Further Education.

The theme day event was carried out in two different days an hour and a half at a time for six separate student groups. It was held in May 2013. Each student group arranged one implementation consisting of both theory and functional part. Each section lasted 45 minutes. Health issues concerning young people were dealt with in the lectures. The functional section focused on additives and oral health by means of a game. In addition, blood pressure was measured and prices of healthy nutrition discussed. Altogether 94 students and six teachers attended the theme day event.

Based on the written feedback from the students, the theme day event was a great success. As a result, especially superfood and oral health were considered the most interesting topics.

Key words: young people, health, nutrition, theme day

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	PROJEKTIN TAUSTA	2
3	TIEDONHANKINNAN KUVAUS	4
4	TERVEELLINEN RAVINTO	7
4.1	Pohjoismaiset ravitsemussuositukset	7
4.2	Välipalan merkitys ravitsemuksessa	9
4.3	Ravinnon merkitys suun terveydelle	11
4.4	Ruokatrendit – karppaus, luomuruoka ja superfood	12
4.4.1	Terveellinen karppaaminen	13
4.4.2	Superfood – Superruoka	14
4.4.3	Terveellisemmin luomuna	14
4.5	Tavallisimmin käytetyt lisäaineet ja ihmisten käsitykset niistä	15
5	RYHMÄNOHJAUS	17
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	18
7	TEEMAPÄIVIEN SUUNNITTELU	19
8	TEEMAPÄIVIEN TOTEUTUS	22
8.1	Teemapäivien teoria osuuden toteutuminen	23
8.2	Teemapäivien toiminnallisten rastien sisältö	24
9	TEEMAPÄIVIEN ARVIOINTI	27
9.1	Opiskelijoiden antama keskeinen palaute	27
9.2	Opettajien antama keskeinen palaute	29
9.3	Itsearviointi teoriaosuudesta ja toiminnallisista rasteista	30
10	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	33
10.1	Pohdinta teemapäivistä	33
10.2	Opinnäytetyön eettisyys	35
10.3	Jatkokehittämissideat	36
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Suomalaisen aikuisväestön kasvisten päivittäissyöinti ja rasvattoman maidon kulutus ovat lisääntyneet. Kolmannes miehistä ja puolet naisista kertoi syövänsä päivittäin kasviksia. Ylipainoisuus on kuitenkin lisääntynyt huolestuttavasti. 15 - 64-vuotiaista miehistä 60 prosenttia on ylipainoisia ja vastaava luku samanikäisillä naisilla on 44 prosenttia. Ihminen luokitellaan ylipainoiseksi kun painoindeksi (BMI) on 25 kg/m² tai yli. (Helakorpi, Holstila, Virtanen & Uutela 2011.) Lasten ja nuorten ylipainoisuus on merkittävä kansanterveydellinen ongelma myös Suomessa. Suomalaisten nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt vuodesta 1977 vuoteen 2003 noin kaksin-kolminkertaiseksi. (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Koskinen, Laatikainen, Leinonen, Sippola, Vartiainen & Virtanen 2010, 53.)

Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla -tutkimuksen mukaan kuusi nuorta kymmenestä ammattiin opiskelevasta ei syö koululounaalla kaikkia aterian osia. Lisäksi noin joka kolmas nuori söi epäterveellisiä välipaloja koulussa vähintään kahdesti viikossa. Ammattikouluikäisistä pojista 78 prosenttia ja tytöistä 51 prosenttia harjasivat hampaansa harvemmin kuin suosituksen mukaan kahdesti päivässä. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 42.) Peruskoulun 7–9-luokkalaisille tehdyn kyselyn perusteella nuori, joka aikoo peruskoulun jälkeen ammattikouluun tai työelämään omaa epäsäännöllisemmän ateriarytmin, kuin lukioon suuntautuva nuori. Tutkimuksen mukaan säännöllistä ateriarytmiä noudattavalla nuorella on enemmän terveyttä edistäviä tapoja, kuten alkoholin vähäisempää käyttöä tai tupakoimattomuutta. (Ojala, Välimaa, Villberg, Kannas & Tynjälä 2006, 67–69.)

Opinnäytetyömme aiheena oli opastaa ja tukea Koulutuskeskus Salpauksen ammattikouluikäisiä nuoria syömään terveellisemmin ja ohjata heitä tekemään parempia ravitsemukseen liittyviä valintoja esimerkiksi välipalojen suhteen. Järjestimme kahtena päivänä toteutuneet ravitsemuksen teemapäivät Koulutuskeskus Salpauksen ensimmäisen vuoden merkonomi- ja datanomiopiskelijoille toukokuussa 2013. Päivien keskeisiä teemoja olivat terveellinen ruoka, välipala, ruokatrendit, suun terveys ja lisäaineet.

2 PROJEKTIN TAUSTA

Löysimme opinnäytetyön aiheen Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opinnäytetöiden hankemarkkinat-sivulta tammikuussa 2013. Aihe herätti mielenkiintomme ja otimme yhteyttä toimeksiantajaan Koulutuskeskus Salpauksen opinto-ohjaajaan Jukka-Pekka Litjaan. Pyysimme toimeksiantajalta lisää tietoa aiheesta ja suunnittelimme yhdessä kevään aikataulutusta.

Yhteistyömme sujui heti alusta saakka oikein hyvin ja päätimme ilmoittautua opinnäytetyöprosessiin. Tapasimme toimeksiantajan kanssa ensimmäisen kerran tiistaina 5.3.2013, jolloin teimme toimeksiantosopimuksen. Lisäksi sovimme tällöin suullisesti, että voimme opinnäytetyön valmistuttua tulostaa työmme Koulutuskeskus Salpauksen tiloissa. Tapaamisen lisäksi olimme jo heti helmikuun alusta lähtien sähköpostitse yhteydessä, jolloin suunnittelimme ja hahmotimme yhdessä teemapäivien sisältöä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä tuote, opastus tai ohjeistus jonkun käytettäväksi tai jotakin varten. Opinnäytetyömme painottuu opastamiseen ja ohjeiden antamiseen ammattikouluikäisille nuorille kertomalla heille millainen on hyvä, terveellinen ja monipuolinen ravitsemus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38).

Vuonna 2012 koulumme opiskelijat toteuttivat toiminnallisen opinnäytetyön, (Hiltunen, Isaksson, Kiskola & Pyykkö 2012), jonka yhteydessä he järjestivät Terveellinen ruoka -teemapäivän Koulutuskeskus Salpauksen ensimmäisen vuoden datanomi- ja merkonomiopiskelijoille. Edellisen opinnäytetyön tuloksista ja kehitysideoista ilmeni, että nuoret kaipasivat yleisen ravitsemustiedon lisäksi tietoa ajankohtaisista ravitsemukseen liittyvistä asioista, kuten lisäaineiden vaikutuksista ja julkisestikin pinnalla olleesta karppaamisesta. Otimme muun muassa nämä nuorten kaipaamat aiheet mukaan omaan työhömmeh.

Opinnäytetyömme toteutuksessa keskiössä on terveellinen ravinto. Halusimme kertoa nuorille miten vääränlainen ruokavalio vaikuttaa terveyteemme. Tässä yhteydessä toimme esille ravinnon vaikutuksen esimerkiksi suun terveyteen. Toivoimme myös selventävämmeh nuorille erilaisten pinnalla olevien trendien taustat ja terveysvaikutukset oikein käytettynä. Toimeksiantajamme on

Koulutuskeskus Salpaus ja kohderyhmänä on ensimmäisen vuoden merkonomi- ja datanomiopiskelijat.

3 TIEDONHANKINNAN KUVAUS

Aloitimme tiedonhaun keväällä 2013. Pääasiallisesti käytimme alussa hakukoneena googlea. Alussa rajasimme hakukriteereitä melko paljon. Asiasanoja hyväksi käyttäen löysimme lisää tietoa hakemalla sitä erilaisista tietokannoista, kuten Melindasta, Medic:stä, Ebscosta ja Cinahlista. Osa käytettävästä tiedosta, kuten Pohjoismaiset ravitsemussuositukset, oli tiettyyn lähteeseen nojaavaa ja jouduimme odottelemaan pitkän aikaa uudistettujen tietojen valmistumista.

Pyrimme hakemaan väitöksiä tai tieteellisiä artikkeleita, jotta kirjoittamamme tieto olisi mahdollisimman tutkittua. Mukaanottokriteerinä voimme pitää ymmärrettävää tekstiä, joka tukee aikaisempaa tietoa tai tuo uutta näkökulmaa siihen. Pyrimme olemaan avoimia uudelle pitäen mielessä lähteiden luotettavuuden.

Taulukossa 1 olemme kuvanneet tiedonhakua erilaisista tietokannoista. Rajasimme hakumme joko vuosiin 2003–2013 tai 2005–2014 riippuen tiedonhakijasta. Emme halunneet käyttää kymmentä vuotta vanhempaa tietoa. Haimme tietoa kaikista työhön valikoituneista aiheista – välipalasta, karppaamisesta, luomuruuasta, lisäaineista, superfoodista, energijuomista, suunhuollosta, terveellisestä ravinnosta, nuorista, terveydestä, yleisistä ruokatrendeistä ja teemapäiviimme liittyen myös ryhmänohjauksesta.

Haun ajan-kohta	Tietokanta	Hakutermit	Hakutulos / valittu määrä	Valitut tiedonlähteet
12.4.2013	Medic	nuoret and ravitsemus	8/1	Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateriarytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti vol. 43, nro 1: s.

				60 – 71.
12.4.2013	Medic	hyvinvointi and nuoret	41/2	<p>Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T., Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000 - luvulla. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti 20/2010.</p> <p>Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti.</p>
4.2.2014	EBSCO	energy drink	320/1	Rath, M. 2010. Energy drinks: What is all the hype? The dangers of energy drink consumption. Journal of the American Academy of Nurse practitioners. 2012, vol 24, Iss.2, p. 70 -76.
4.2.2014	EBSCO	snack food and youth	12/1	Epstein, L., Handley, E., Dearing, K., Cho, D., Roemmich, J., Paluch, R., Raja,

				S., Pak, Y. & Spring, B. 2006. Purchases of food in youth. Psychological Science. 2006, vol. 17, Iss. 1: p. 82 – 89.
12.5.2013	Aleksi BTJ	välipala	156/1	Luova, T. Kouluterveyskyselyn tulokset kertovat myös ruokailusta. 2011. Ravitsemuskatsaus 2011:2, 6.
4.2.2014	Cinahl	snack food	82/1	Clark, E., Dewey, A. & Temple, J. 2010. Effects of daily snack food intake on food reinforcement depend on body mass index and energy density. American Journal of Clinical Nutrition. 2010, vol 91, Iss. 2: p. 300-308.

TAULUKKO 1. Tiedonhankinnan kuvaus

4 TERVEELLINEN RAVINTO

4.1 Pohjoismaiset ravitsemussuositukset

Pohjoismaisen Ministerineuvoston alainen työryhmä on laatinut uudet tuoreet pohjoismaiset ravitsemussuositukset Pohjoismaille (Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2013.) Ravitsemussuositukset on julkaistu joka kahdeksas vuosi vuodesta 1980 alkaen. Suositukset luovat pohjan kaikille pohjoismaiden kansalaisten ravitsemussuosituksille ja tietoa hyödynnetään ravitsemustieteen opetuksessa. Pohjoismaisten ravitsemussuosituksien taustalla on vahva yhteistyö yli sadan asiantuntijan voimin. Uusien pohjoismaisten ravitsemussuosituksien keskeiset kohdat julkistettiin 3.10.2013 Kööpenhaminassa. Uusituissa ohjeissa pääpaino kiinnittyy aiempiin suunnitelmiin verrattuna yksittäisistä ruoka-aineista ruokavalion kokonaisuuteen. Suomalaisen omat suositukset, jotka siis perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin, julkaistiin 23.1.2014. (Becker 2013; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Suomalaiset suositukset on laatinut Suomen maa- ja metsätalousministeriön asettama valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaisen omat ravitsemussuositukset eivät juuri poikkea pohjoismaisista suosituksista. Poikkeuksena on suolan saantirajoitus, joka on Suomessa rajoitettu 5g/päivä, kun pohjoismaisissa suosituksissa kyseinen sallittava määrä on 6g/päivä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Uudet pohjoismaiset suositukset eivät mullistavia muutoksia edellisiin suosituksiin nähden tuo esille. D-vitamiinin ja seleenin saantisuosituksia korotettiin hieman, kun taas rasvan ja hiilihydraattien laatuun tulisi nyt kiinnittää enemmän huomiota. D-vitamiinia on aiemmin suositeltu yli kaksivuotiaille ja aikuisille 7,5 mikrogrammaa, nyt annosta on nostettu kymmeneen mikrogrammaan. Seleeniä suositellaan syötäväksi myös aiempaa enemmän, miesten suositus on 60 mikrog/pv (aiemmin 50 mikrog), naisille suositus on nykyisin 50 mikrog/pv (aiemmin 40 mikrog). (Becker 2013; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Rasvojen laatuun on uusissa suosituksissa kiinnitetty huomiota. Rasvojen saannin vaihteluväliksi on suositeltu päivän energiansaannista 25-40 prosenttia (aiemmin luku oli 25-35 prosenttia). Rasvan laatu kuitenkin on se oleellinen seikka, joka myös suoraan heijastuu terveyteemme. Kertynyttä rasvahappojen osuus koko ruokavaliosta saisi olla 10-20 prosenttia päivän energiansaannista, kun aiemmin se oli 10-15 prosenttia. Tyydyttyneiden rasvahappojen määrää on laskettu, niiden osuus kokonaisvaltaisesta ruokavaliosta ei saisi ylittää 10 prosenttia. Aiemmin suositus oli vielä, että määrä sopisi olla noin 10 prosenttia. Transrasvahapot on aiemmin yhdistetty tyydyttyneisiin rasvoihin, mutta nykyisin ne ovat oma ryhmänsä. Niiden saantisuositus määrää ei kuitenkaan ole määritelty, niiden saannin tulee kuitenkin olla mahdollisimman vähäistä. Monityydyttömättömien rasvahappojen määrä olisi hyvä olla 5-10 prosenttia kokonaisenergiamäärästä, jonka määrään tulisi sisällyttää omega 3 rasvahappoja vähintään 1 prosenttia (aiemmin 0,5 prosenttia). (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Hiilihydraattien saannin suositusta madallettiin hieman aiempiin suosituksiin nähden. Nyt suositus on 45 – 60 prosenttia koko päivän energiansaannista, kun aiemmin se oli 50 – 60 prosenttia. Hiilihydraattien laatuun tulee kuitenkin kiinnittää huomiota, eikä lisätyn sokerin saanti saa ylittää yli 10 prosenttia. Ravintokuidun määrä tulisi olla vähintään 25 - 35 g/päivä. Hyviä kuidun lähteitä ovat muun muassa täysjyvävilja, marjat, hedelmät ja kasvikset sekä palkokasvit. Proteiinin saantisuositus pysyi samana, eli proteiinin saannin vaihteluväli on 10 – 20 prosenttia. Proteiinin saantisuositus voidaan myös määritellä painokiloja kohtaan eli g/painokilo/päivä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Ammattikoululaiset, joille teemapäivät järjestimme, olivat keski-ikältään noin 18-vuotiaita. Nuorille aikuisille valtion ravitsemusneuvottelukunta ei ole laatinut omia ravitsemussuosituksia, vaan yleiset ohjeet sopivat myös tälle väestöryhmälle. Omat ohjeet on laadittu kouluikäisille, joihin vielä kuuluvat toisen asteen opiskelijat, mutta heidän kohdallaan ei erityissuosituksia aikuisväen suosituksiin nähden ole. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Ammattikouluissa opiskeleville nuorille kouluruoka Suomessa on ollut maksuton jo vuodesta 1948 lähtien. Kouluruokailun järjestämisestä säädetään kolmessa eri

opetuslaissa, jotka ovat perusopetuslaki, lukiolaki ja laki ammatillisesta koulutuksesta. Lainsäädäntö takaa maksuttoman ruokailun koulupäivän aikana aina esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. Kouluruoan nauttiminen ja sen syöminen ohjeiden mukaisesti on opiskelijan hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta merkittävää. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut terveelliset syömistavat heijastuvat tulevaisuuteen vähentäen monia terveysongelmia ja kuntien terveystenonja. Tutkimusten mukaan moni opiskelijoista syö koulun tarjoaman pääruoan, mutta jättää lisukkeet ottamatta. Ruokailun jättäminen kokonaan väliin on myös lisääntynyt ja nuoret korvaavat usein koululounaan epäterveellisillä välipaloilla. (Opetushallitus 2014; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

4.2 Välipalan merkitys ravitsemuksessa

Viime vuosikymmeninä napostelu on yleistynyt ja makeisten, virvoitusjuomien sekä jäätelön myynti on kasvanut. Ammattioppilaitoksissa virvoitusjuoma-automaatit ovat nykypäivänä hyvin yleisiä. Ylimääräiset välipalat ja liikunnan vähäisyys näkyvät ylipainon yleistymisenä, mikä on merkittävä kansanterveydellinen ongelma. Ammattikouluikäisistä 20 prosenttia on ylipainoisia, lukiolaisilla vastaava luku on 13 prosenttia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Runsasenergisten välipalojen nauttiminen ei muuta pidemmän päälle ruokahalua muun ruokailun osalta normaalipainoisella ihmisellä, mutta voi ylipainoisella jopa lisätä sitä. Matalaenergisten terveellisten välipalojen taas on todettu pitävän ruokahalua kurissa niin normaalipainoisilla kuin ylipainoisillakin. (Clark, Dewey & Temple 2010, 300-308.)

Vuonna 2011 toteutettiin kouluterveyskysely perusopetuksen 8. ja 9.-luokkalaisille nuorille sekä lukion ja ammattikoulun 1. ja 2. vuosikurssilla oleville opiskelijoille. Kouluterveyskyselyyn osallistui 88 969, joista noin puolet oli yläluokkalaisia, neljännes lukiolaisia ja neljännes ammattikoululaisia. Kouluterveyskyselyn mukaan lähes puolet opiskelijoista täydentää kouluruokaa syömällä välipalaa koulupäivän aikana. Tavallisimpana välipalana on leipää, makeisia ja virvoitusjuomia. Ammattiin opiskelevista nuorista 29 prosenttia nauttii makeisia ja virvoitusjuomia koulupäivän aikana joka viikko. Eniten

makeisia syövä ryhmä olivat ammattikouluikäiset tytöt, joista joka kolmas söi koulussa makeisia vähintään kerran viikossa. Lukiolaistytöistä makeisia kerran viikossa söi noin joka viides. (Luova 2011.)

Terveellinen välipala voi sisältää kasviksia, vilja- ja maitotuotteita sekä täydennyksenä lihaa tai kalaa. Välipalan olisi hyvä olla vaihteleva, mutta sen pitäisi sisältää kuitenkin erilaisia ravintoaineita. Suomessa on ympäri vuoden saatavilla tuoreita ja pakastettuja marjoja, hedelmiä ja kasviksia, pähkinöitä, täysjyväviljatuotteita ja erilaisia maitotuotteita, joista on mahdollista koostaa terveellinen välipala.

Välipalan yhteyteen liittyy myös terveellinen juominen. Viime vuosina suomalaisten juomatavat ovat muuttuneet ja on tullut yleiseksi kulkea juomapullo mukana siemaillen siitä pitkin päivää. Tarjolla oleva juomavalikoima on myös muuttunut ja kaupoissa on tarjolla juomia laidasta laitaan. Terveystieteiden kannalta juomissa kriittisintä on niiden sisältämä energia, sokeri, rasva, happamuus, alkoholi ja kofeiini. Ihmisen päivittäinen nestetarve on ruoan lisäksi 1-1,5 litraa. Suositeltavaa olisi tyydyttää koko päivän nestetarve vedellä. (Valsta, Borg, Heiskanen, Keskinen, Männistö, Rautio, Sarlio-Lähteenkorva & Kara 2008.)

Mediassa ja koulumaailmassa ovat paljon puhuttaneet energiajuomat.

Energiajuomat ovat kofeiinipitoisia virvoitusjuomia, joita markkinoidaan esimerkiksi suorituskyvyn ja kestävyuden parantamiseen. Ne eivät sisällä enemmän energiaa eli sokeria kuin virvoitusjuomat, vaan nimi perustuu juoman piristävien aineiden, kuten kofeiinin ja tauriinin, vaikutuksiin. Niiden kulutus on ollut kasvussa viime vuosina erityisesti teini-ikäisten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Energiajuomien käytön lisääntyminen on tuonut esiin lisääntyvässä määrin tietoa myös juomien aiheuttamista vaaroista. (Rath 2010, 70-76.)

Virvoitus- ja energiajuomista on tullut riski nuorten terveydelle niiden käytön yleistyttyä, sillä ne aiheuttavat hampaiden reikiintymistä ja niillä korvataan välipaloja sekä aterioita. Energiajuomien runsaan käytön pitkäaikaisvaikutuksista on niukasti tutkimustietoa. Kofeiini aiheuttaa kuitenkin riippuvuutta, sydämentykytystä, rytmihäiriöitä, stressinsietokyvyn laskua, levottomuutta, hermostuneisuutta ja ärtyneisyyttä. Nämä haittavaikutukset voivat johtaa myös oppimisvaikeuksiin. Usein energiajuomiin on lisätty muitakin aineita, kuten

vitamiineja. Yleisimpiä lisättyjä vitamiineja ovat B-ryhmän vitamiinit. Energiajuomatölkissä on usein B-vitamiinia enemmän kuin päivän tarve on. B-vitamiinin yliannostuksen pitkäaikaisvaikutuksista ei ole vielä saatavissa tutkimustietoa, sillä liikkäytön haittavaikutukset saattavat ilmetä vasta vuosien kuluttua. Joihinkin energiajuomiin on lisätty myös E-vitamiinia. Energiajuomiin lisättyä E-vitamiinin saantisuositus tulee täyteen nautittaessa 2,5 desilitraa juomaa päivittäin. E-vitamiini voi suurina annoksina estää A-, D- ja K-ryhmän vitamiinien imeytymistä. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2013a.)

EFSA (European Food Safety Association) julkaisi 6.3.2013 raportin energiajuomien kulutuksesta EU:ssa. Tutkimus toteutettiin helmi-maaliskuussa 2012. Tutkimukseen osallistui 16 eri EU-maasta 52000 ihmistä, myös Suomesta. Tutkimuksessa ilmeni, että energiajuomia käyttivät eniten 10 – 18 -vuotiaat nuoret. Heistä 68 prosenttia oli käyttänyt energiajuomia edeltävän vuoden aikana. Keskimäärin juomien kulutus heidän ikäryhmässään oli 2,1 litraa kuukaudessa. Yleisintä energiajuomien kulutus oli 15 – 18 -vuotiailla. Kaikista energiajuomien kuluttajista 12 prosenttia käytti niitä säännöllisesti vähintään 4-5 kertaa viikossa. Heidän energiajuomien kulutuksensa oli noin seitsemän litraa kuukaudessa. Tutkimuksessa selvisi, että Suomessa energiajuomien kulutus on keskimääräistä muihin EU-maihin nähden. (Zuconni, Volpato, Adinolfi, Gandini, Gentile, Loi & Fioriti 2013.)

4.3 Ravinnon merkitys suun terveydelle

Suun terveys on usein uhattuna, kun makeisten, sokeripitoisten juomien ja muiden naposteltavien tuotteiden käyttö on lisääntynyt. Kouluruuan nauttiminen kokonaisena ateriana on vähentynyt ja sitä on paikattu epäterveellisillä välipaloilla. Epäsäännölliset ateriaritmit ja kaupasta tai automaateilta ostetut virvoitusjuomat sekä sokeri-, rasva- ja suolapitoiset tuotteet ovat haitallisia suun terveyden lisäksi koko yleisterveydelle. Säännöllinen ateriaritmi ja terveellinen ruokavalio estävät ylimääräiset happohyökkäykset suussa. (Keskinen 2009.) Happohyökkäyksen aikana suun bakteerit muodostavat ruoan tärkkelyksestä hampaiden kiillettä liuottavia happoja. Happohyökkäys kestää jokaisen ruokailun jälkeen noin 20 minuuttia, joten jatkuva napostelu aiheuttaa sen, että hampaiden

kiille voi jatkuvasti liueta sylkeen ja aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Tästä johtuen makeisten ja virvoitusjuomien käyttö tulisi ajoittaa muiden aterioiden yhteyteen. Suomen hammaslääkäriliitto on tehnyt happohyökkäyksiä esittelevän niin sanotun sokerikellon, joka osoittaa happohyökkäyksen kestoja kellonaikoihin nähden. (Suomen hammaslääkäriliitto 2005.)

Hampaiden terveyden ylläpidossa apuna on ksylitolin käyttö. Ksylitoli on paras makeinen suun terveydelle. Ksylitoli ehkäisee bakteerien kasvua hampaiden pinnoilla ja sitä tulisi käyttää päivittäin purukumin tai pastillien muodossa ruokailujen jälkeen. Ksylitoli myös katkaisee ruokailun aiheuttaman happohyökkäyksen ja vähentää plakin määrää. Ksylitoli heikentää plakin tarttuvuutta hampaiden pintaan, jolloin hampaat ovat helpommin puhdistettavissa. Ksylitoli lisää suussa syljen eritystä, joka on tärkeä osa suun hyvinvointia. Runsas syljeneritys lisää elimistön kykyä kuljettaa ravintoaineita ja niistä tulevia orgaanisia happoja pois, jolloin myös reikiintymisen riski pienenee. Ksylitolia suositellaan käytettäväksi päivittäin vähintään viisi grammaa, joka tarkoittaa käytännössä noin kuutta täysksylitolipurukumia tai kahdeksaa ksylitolipastillia. Ksylitolin päivittäinen vähäinenkin käyttö suojaa hampaita. Ksylitolin säännöllinen käyttö voi korjata jo syntyneitä vaurioita hampaissa. (Sirviö 2009.) Myös maito, pähkinät sekä juusto ovat tuotteita, jotka tasapainottavat suun happamuutta, jolloin reikiintyminen vähenee (Aro 2013).

4.4 Ruokatrendit – karppaus, luomuruoka ja superfood

On tutkittu, että lähellä tuotetun ruuan suosiminen ja mahdollisimman vähän prosessoitujen tuotteiden käyttäminen on kääntänyt kovan rasvan käytön uudelleen nousuun. Tämän pelätään lisäävän uudelleen myös sydän- ja verisuonitautien ja diabeteksen sairastavuutta pidemmällä aikavälillä. (Voutilainen, Nurmi, Virtanen, Mursu & Tuomainen 2013, 2351 - 2352.)

Paunun (2012, 42 – 45.) mukaan media, vanhemmat ja kaverit ovat nuorten ruokavalintoihin voimakkaimmin vaikuttavia tahoja. Nuorille on syntynyt median kautta erilaisia mielikuvia ja käsityksiä siitä minkälaista ruokaa yhteiskunnassamme syödään tällä hetkellä. Tutkimuksessa nuoret olivat kuitenkin kuulleet ruokatrendeistä kotona vanhemmiltaan ja lähipiiristä muilta aikuisilta.

Suurin osa nuorista suhtautuu ruokatrendeihin välinpitämättömästi. Ruokatrendit hyväksytään vain, mikäli niissä pysytään kohtuudessa. Nuoria mietityttää äärimmäisyyksiin viedyt ruokatrendit. Nuoret mieltävät ruokatrendit samoiksi erilaisten “ihmediettien” kanssa, eikä niiden uskota tuovan pysyvää ratkaisua esimerkiksi painonhallintaan.

4.4.1 Terveellinen karppaaminen

Karppaus käsitteenä on hyvin laaja. Suomalaisen median tuomissa keskusteluissa on korostunut etenkin leivän ja pastan välttäminen ja kovien rasvojen suosiminen. Hyvällä karppaamisella tarkoitetaan puhtaiden hiilihydraattien välttämistä sekä pehmeiden rasvojen suosimista. Terveysten kannalta on kuitenkin tärkeää suosia täysjyväviljavalmisteita eikä hiilihydraattien saantia tule korvata kovilla eläinperäisillä rasvoilla. Puhtaita hiilihydraatteja ovat mm. valkoiset viljatuotteet ja pehmeitä rasvoja erilaiset öljyt. (Strandberg 2012; Aro 2012.)

Vääränlaisen karppaamisen haittoja ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet, jotka ovat tutkitusti kovan rasvan käytön vaaroja. Tutkimuksen mukaan runsaasti voita käyttävillä miehillä on 65 prosenttia suurempi riski saada sydäninfarkti kuin niillä, jotka käyttävät voita niukasti tai eivät ollenkaan. Karppaamisen ja vähän prosessoidun ruuan suosimisen myötä voion kulutus on kaksinkertaistunut vuoteen 2007 verrattuna. Tutkimuksesta selvisi myös, ettei voion käytöstä tarvitse luopua kokonaan, vaan ylilyöntien välttäminen ja pehmeiden rasvojen käytön muistaminen tulee pitää mielessä. (Voutilainen ym. 2013, 2357.)

Paunun (2012) tutkielmassa selvisi että nuoret suhtautuivat karppaamiseen myönteisesti, kun joku läheisistä oli pudottanut painoaan karppauksen avulla. Toisaalta nuoret kaipaavat enemmän mediakriittisyyttä ravitsemuskasvatukseen ja kokevat ristiriitaa siitä, että heille opetetaan heidän vanhemmistaan eriäviä ruokailutottumuksia. Kokonaisuutena nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat eniten kotona opitut ruokailutavat.

4.4.2 Superfood – Superruoka

Superfoodilla eli superruudalla tarkoitetaan luonnonmukaisia ruokia, joilla on hyvä, monipuolinen ja poikkeuksellisen rikas- ja korkea ravintosisältö. Superfoodit sisältävät erittäin suuria määriä vitamiineja, kivennäisaineita, mineraaleja, rasvahappoja ja aminohappoja, jotka vaikuttavat positiivisesti elimistön hyvinvointiin ja kestävyYTEEN. Superfoodit imeytyvät hyvin ja palamisjätteiden määrä kehossamme on suuri. Superfoodit eivät siis rasita elimistöämme. Tunnetuimmat superfoodit ovat peräisin Amazonin viidakoista ja Tiibetistä. Käytetyimmät, suosituimmat ja myydyimmät superfoodit Suomessa ovat gojimarjat, pakurikäpää, neitsytkookosöljy ja spirulina eli merileväjauhe. Paikalliset asukkaat maissa, joissa tuotetaan superfoodeja, ovat pitäneet niitä suurella arvolla osana omaa kulttuurihistoriaa. Superfood on viime aikoina ollut trendi, mutta täytyy muistaa että se ei ole uusi villitys maailmalla, vaan superfoodia on käytetty osana ruokavaliota jo tuhansien vuosien ajan. Superfoodeja syödään yleensä siksi että omaa ruokavaliota halutaan täydentää ja siihen halutaan monipuolisuutta “luonnon omilla lisäravinteilla” pilleripurkkien sijasta. Keskeisimmät superfoodien vaikutukset liittyvät energisyyden lisääntymiseen, mielialan kohenemiseen ja vastustuskyvyn lisääntymiseen. Suomen omaa mustikkaa voidaan pitää myös superfoodina sen ravintorikkaan ravintosisällön vuoksi. (Halmetoja 2009, 2.)

4.4.3 Terveellisemmin luomuna

Nuutilan (2011) mukaan luomu on aitoa ruokaa, jonka maku ja väri tulevat suoraan luonnon omista raaka-aineista. Luomutuotannon periaattena on valmistaa tuote, jonka valmistusmenetelmät eivät ole haitallisia ympäristölle, ihmisille, kasveille tai eläimille. Luomuelintarvikkeiksi luetaan luonnonmukaisesti tuotetuista maataloustuotteista jalostetut ja luonnonmukaisina markkinoitavat tuotteet. Sallittujen lisäaineiden ja valmistuksen apuaineiden määrää on rajattu vain välttämättömiin. Keinotekoisien väriaineiden ja makeutusaineiden käyttö on kokonaan kielletty. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2013b.)

Jokiahon (2012) tutkielman tuloksista käy ilmi, että nuoret pitävät luomuruokaa nykyaikaisena ja trendikkäänä ilmiönä. Nuorten mielikuvat luomusta olivat

pääsääntöisesti positiivisia, ainoana negatiivisena seikkana pinnalle nousi sen kalleus. Tytöt suosivat luomua hieman enemmän kuin pojat ja olivat kiinnostuneita myös ruoan alkuperästä ja sen tuottamisesta.

4.5 Tavallisimmin käytetyt lisäaineet ja ihmisten käsitykset niistä

Lisäaineet ovat aineita, joiden avulla pyritään parantamaan tuotteen säilyvyyttä, makua, rakennetta ja ulkonäköä. Lisäaineet lisätään elintarvikkeisiin aina tarkoituksella. Niiden avulla estetään bakteerien ja mikrobien kasvua, jolloin tuotteiden turvallisuus lisääntyy. Jokaisen lisäaineen turvallisuus on tarkastettu ennen käyttöönottoa. Lisäaine tulee ilmoittaa elintarvikkeen pakkausselosteessa nimellä sekä sen numerotunnuksella eli E-koodilla. E-kirjain tarkoittaa että lisäaine on hyväksytty Euroopan Unionin alueella. (Kuluttajaliitto 2013.)

Riskirajat ylittyvät aikuisilla hyvin harvoin, mutta yksipuolista ravintoa noudattavilla lisäainepitoisuuksien määrä elimistössä voi kasvaa. Riskeille alttiita voivat olla nuoret, jotka käyttävät paljon lisäaineita sisältäviä tuotteita. Korkea lisäainepitoisuus voi aiheuttaa yliherkkyysoireita. Eniten lisäaineita sisältäviä elintarvikkeita ovat makeutusaineilla makeutetut virvoitusjuomat, makeiset, napostelutuotteet ja pitkälle prosessoidut tuotteet. (Kuluttajaliitto 2013.)

Lisäaineet voidaan jakaa erilaisiin ryhmiin niiden käyttötarkoituksen mukaisesti. Lähteestä riippuen lisäaineryhmiä on kuudesta jopa esimerkiksi Eviran 22:een. Suomessa on käytössä Eviran (2013b) jaottelu 22:een eri lisäaineryhmään. Näitä ryhmiä ovat mm. jauhonparanteet, hyytelöimisaineet ja pakkauskaasut. Jokin lisäaine saattaa kuulua useampaan ryhmään, riippuen sen tehtävästä tuotteessa. E-koodisto on Euroopan Unionin luoma järjestelmä, jossa ovat elintarvikekäyttöön hyväksytyt lisäaineet. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2013b.)

Lisäaineiden turvallisuutta Suomessa valvoo Evira ja EU:n lainsäädännöstä vastaa EFSA (European Food Safety Authority). Kansainvälisellä tasolla valvontaa suorittavat FAO (Food and Agriculture Organisation), WHO (World Health Organisation), sekä niiden yhteinen asiantuntijakomitea JECFA (Joint FAO /WHO Expert Committee on Food Additives). Käytännössä Suomen lisäainelainsäädäntö määräytyy siis EU:n tasolla ja sitä sovelletaan ja valvotaan

Suomessa. Ennen hyväksyntää lisäaineet testataan erilaisilla kokeilla, joilla selvitetään aineiden myrkyllisyyttä ja syöpävaarallisuutta. Jos jollakin lisäaineella esiintyy suurina määrinä haittavaikutuksia, voidaan sille asettaa ADI-arvo (Acceptable Daily Intake). ADI-arvo ilmaisee, kuinka paljon kyseistä lisäainetta voi päivä aikana käyttää ilman haittaa. ADI-arvo ilmoitetaan milligrammoina henkilön painokiloa kohden. (Evira 2013a.)

Lisäaineiden tuomia etuja ei yleensä pidetä arvossa eikä etuja välttämättä edes ymmärretä oikein. Huolimatta siitä, että osa lisäaineista on peräisin luonnosta, kuluttajat eivät pidä niitä luonnollisena osana ruokaa. Kuluttajat toivovat elintarvikeketjun kehittyvän luonnollisempaan suuntaan. Ruuan terveellisuuden merkitys on kasvanut ja lisäaineeton ruoka mielletään usein terveellisemmäksi kuin paljon lisäaineita sisältävä ruoka. Suomalaisten kuluttajien on todettu olevan huolestuneita lisäaineiden vaaroista. Erityisesti natriumglutamaatti ja jotkin makeutusaineet saavat suomalaiset varuilleen. Noin 70 prosenttia suomalaisista uskoo lisäaineilla olevan haittavaikutuksia. (Hellman 2012, 15-16.)

5 RYHMÄNOHJAUS

Ryhmä elää ja kehittyy koko elinkaarensa ajan. Mitä heikompi ryhmän motivaatio on, sitä hankalammaksi ohjaaminen käy ryhmän vetäjille. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 88 - 89.) Ryhmä kehittyy, kunnes sen sisällä olevia erimielisyyksiä on kasaantunut liian paljon. Eri mieltä olevat ihmiset alkavat vältellä toisiaan, eikä ryhmä pääse kehittymään. Usein kasaantuneet erimielisyydet aiheuttavat roolien ja valtasuhteiden epävakautta. Ryhmänvetäjän tehtävä on auttaa ryhmäläiset välittömään ja suoraan vuorovaikutukseen. (Kopakkala 2011, 191-193.)

Olimme suunnitelleet teemapäivien sisällön niin, että opiskelijat otettaisiin aktiivisesti mukaan esimerkiksi power point -esityksen yhteydessä ja näin ollen saisimme luotua hyvän vuorovaikutussuhteen ryhmän jäseniin. Ryhmät, joille kerroimme terveellisestä ravinnosta, olivat jo entuudestaan tuttuja toisilleen.

Jokaisessa ryhmässä ryhmäläisillä on erilaisia rooleja ja jokaisessa ryhmässä on sekä hiljaisia, että kovaäänisiä johtajajäseniä. Ryhmä toimii yleensä parhaiten, kun ryhmäläisiä on noin 12. Tällöin käsiteltäviin asioihin saadaan erilaisia näkökulmia, mutta jokaisella on tilaa ilmaista oma mielipiteensä. Tilan antaminen kaikille on tärkeää, jotta kaikki tuntuivat kuuluvansa ryhmään. Ohjaajan rooli on erityisen keskeinen hiljaisten rohkaisemisessa. (Vänskä ym. 2011, 94.)

Teemapäiviemme ryhmien koot vaihtelivat jonkin verran, mutta keskimäärin niissä oli 17 jäsentä. Otimme huomioon myös esityksen aikana hiljaa olleet ryhmäläiset ja annoimme heillekin tilaisuuden kysyä heidän mieltään askarruttavia kysymyksiä.

Tavoitteellisen toiminnan ryhmässä ohjaajalla on suuri rooli muutosprosessin käynnistymisessä ja etenemisen tukemisessa. Omat motivaatiot ryhmän vetämiselle vaikuttavat lopputulokseen. Hyvän motivaation omaava ohjaaja saa myös ryhmän motivoitumaan paremmin. Ryhmäohjauksen aikana on hyvä panostaa myös omaan kehittymiseen ryhmäohjaajana ja siihen auttaa palautteen kerääminen ryhmältä. (Vänskä ym. 2011, 108.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tarkoituksemme oli järjestää onnistuneet terveellisen ravinnon teemapäivät nuorille. Onnistuneilla teemapäivillä tarkoitamme tässä myönteistä ilmapiiriä, mahdollisimman monen nuoren paikalle saapumista sekä terveellisten elintapojen omaksumista. Tarkoituksemme oli antaa heille uutta tietoa jo aiemmin opitun lisäksi sekä saada opiskelijat kyseenalaistamaan omia ruokailutottumuksiaan jo paikan päällä ja mahdollisesti miettimään niiden korjaamista.

Lyhyen ajan tavoitteenamme oli saada mahdollisimman moni nuorista paikalle ja tuottaa päivän sisältö niin että nuoret kokevat sen mielisaksi. Opiskelijoiden motivoiminen ja heidät toimintaan mukaan saaminen oli yksi haaste meille. Pitkän ajan tavoitteena pidämme sitä, että opiskelijat hyötyisivät päivästä siten, että he ymmärtäisivät mahdollisia epäkohtia omissa ruokailutottumuksissaan ja mahdollisesti korjaisivat niitä tulevaisuudessa.

7 TEEMAPÄIVIEN SUUNNITTELU

Löysimme opinnäytetyön aiheen tammikuussa 2013 Lahden ammattikorkeakoulun sivustolta opinnäytteiden hanketorilta ja päätimme yhdessä ilmoittautua opinnäytetyöprosessiin. Kevään 2013 varasimme kokonaan opinnäytetyön suunnitteluun sekä toukokuussa 2013 järjestettäville teemapäiville. Keväällä 2013 kirjoitimme myös opinnäytetyömme tietoperustaa ja täydensimme sitä syksyllä ja keväällä 2014.

Aloitimme teemapäivien suunnittelun välittömästi ensimmäisen tapaamisen jälkeen. Meillä oli kuitenkin samanlainen näkemys siitä, millainen teemapäivien sisältö olisi. Vaihtoehtoja teemapäivien toteutuksesta oli paljon, ja suunnitelma ehti muuttua useaan eri otteeseen. Aluksi ajattelimme että teemapäivät kestäisivät koko viikon niin, että jokaiselle luokalle varaisimme yhden kokonaisen teemapäivän. Suunnitelma kuitenkin kuihtui kasaan, kun aikataulun esteet tulivat esille niin meidän kuin yhteistyökumppanin taholta. Päädyimme lopulta yhdessä yhteyshenkilömme kanssa pitämään teemapäivät kaksipäiväisinä.

Seuraavaksi mietimme tarkkaan kuinka käyttäisimme ajan eri luokille ja että osallistuisivatko kaikki ensimmäisen vuoden merkonomi- ja datanomiopiskelijat samaan aikaan teemapäiville. Pidimme kuitenkin yli 100 hengen ryhmää samanaikaisesti liian isona ryhmänä, joten päädyimme toteuttamaan teemapäivät jokaiselle kuudelle luokalle erikseen kahtena eri arkipäivänä, jotta teemapäivät olisivat nuorille mahdollisimman mieluisat. Varasimme jokaiselle luokalle yhteensä kaksi oppituntia, jotka olivat kestoltaan puolitoista tuntia. Jaoin oppitunnin vielä kahtia niin, että käytimme ensimmäiset 45 minuuttia teoriaosuuteen ja toiset 45 minuuttia toiminnalliseen rastiosuuteen.

Teoriaosaa suunniteltaessa mietimme yhdessä sopivaa esitystapaa. Ensin tarkoituksenamme oli pitää luento, mutta arvelimme sen olevan kuitenkin liian tylsä. Päädyimme PowerPoint-esitykseen, joka olikin mukava esittää ja sen visuaalinen ulkoasu sai myös opiskelijoilta kiitosta. PowerPoint-esityksen kokosimme yhdessä ja pituutta esitykselle tuli 29 diaa (LIITE 1). Harjoittelimme muutaman kerran ennen teemapäiviä keskenämme esityksen sisältöä ja ajankäytön hallintaa sekä jaoin vastuualueet. Pyrimme tekemään dioista mahdollisimman

selkeitä ja lyhyitä. Rakensimme PowerPoint-esityksemme tietoperustaamme pohjautuen. Tietoperustasta nostimme esityksessä käsiteltäviksi aiheiksi ravitsemussuositukset, välipalan merkityksen, ravinnon merkityksen suun terveyteen, ruokatrendit ja lisäaineet. Ravitsemussuositukset ovat pohjana ravitsemustiedon opetuksessa ja ne on luotu asiantuntijoiden toimesta. Välipalan merkitys sekä ravinnon merkitys suun terveyteen ovat ajankohtaisia aiheita viime vuosikymmeninä tapahtuneen napostelun yleistymisen vuoksi. Tästä johtuen myös suun terveys on uhattuna ja ylipainoisuus yleistyy. Ylipainoisuuteen käytettyjen dieettien myötä ruokatrendit ovat yleistyneet ja niiden myötä lisäaineiden haitat ovat herättäneet kiinnostusta.

Suunnitelmaseminaarimme oli 2.5.2013 ja teemapäivät toteutimme 3.5 ja 6.5.2013 Koulutuskeskus Salpauksen tiloissa Ståhlberginkadulla. Yhdessä opinto-ohjaaja Jukka-Pekka Litjan kanssa kävimme jo etukäteen hyvissä ajoin valitsemassa sopivan tilan teemapäiviä varten ja valitsimmekin luokan, joka oli jo itsessään ilman mitään muokkauksia sopivan rento ja uusi (KUVA 1). Luokassa oli muun muassa kosketusnäyttöinen taulu-tv, jota päätimme hyödyntää. Kävimme jo ennen teemapäiviä 2.5.2013 laittamassa luokkatilan valmiiksi seuraavaa päivää varten. Luokkatilan valkoisille seinille laitoimme Valion esitteitä ja julisteita, joilla saimme aikaan viihtyvyyttä. Järjestimme lisäksi penkit ja säkkituolit sopivasti niin, että kaikilla oli hyvä näköyhteys televisioruutuun, josta esitimme PowerPoint-esityksemme.

Halusimme saada ajankohtaisia ravitsemukseen liittyviä esitteitä sekä tuotenäytteitä jotka liittyivät teemapäivän aiheeseen. Saimme lopulta teemapäivän toteutukseen yhteistyökumppaneiksi muutaman suomalaisen yrityksen, vaikka olisimme toivoneet enemmän yhteistyökumppaneita mukaan. Usealla mukaan kysymällämme yrityksellä oli kuitenkin meneillään "säästölinja" joten moni yritys joutui kieltäytymään yhteistyökumppanuudesta.

Mukaan opinnäytetyöhömmme saimme Valion, Leafin ja Lahden keskustassa sijaitsevan ravintola Santa Fe`n. Saimme kyseisiltä yrityksiltä tuote-esitteitä ja näytteitä sekä Santa Fe`ltä 20 euron arvoisen ravintolalahjakortin, jonka arvoimme kyselylomakkeiden palauttaneiden kesken. Valio lahjoitti tuote-esitteitä ja julisteita joilla saimme mukavasti eloa ja väriä luokkahuoneeseen jossa

teemapäivät vedimme. Leafilta saimme ksylitolinäytteitä teemapäivän osallistujille ja ne olivatkin suosittuja opiskelijoiden keskuudessa. Koulutuskeskus Salpaus kustansi kaikki välipalapöydässä olevat tuotteet, jotka kävimme itse ostamassa. Ostimme välipalapöytään edullisia välipalatarvikkeita, kuten hedelmiä, säilykkeitä, raejuustoa, kananmunia, täysjyväleipää, proteiinipatukoita ja pähkinöitä.

Rastien suunnittelu oli haastavaa. Sponsoreiden lahjoittamien tuotteiden ja esitteiden lisäksi askartelimme itse kartongista rasteille sopivaa materiaalia. Teimme verenpainetaulukon (KUVA 3), johon kokosimme selkeästi verenpaineasteikon. Taulukosta opiskelijat näkivät verenpainearvonsa ja millainen heidän sen hetkinen verenpaineensa oli. Lisäksi teimme lisäaine-rastille kartongeista pienen pelin (KUVA 1), jossa opiskelijoiden tuli osata yhdistää oikea E-koodi oikeaan lisäaineeseen.

Suunnittelimme yhdessä myös pienen palautearviolomakkeen, jonka avulla keräsimme palautteen teemapäivän sisällöstä. Teimme sekä opiskelijoille (LIITE 2) että opiskelijaryhmän mukana olleille opettajille oman palautelomakkeen (LIITE 3). Palautelomakkeen tarkoituksena oli tuoda esille mistä nuoret erityisesti pitivät ja mistä he olisivat halunneet kuulla lisää. Opettajilta kysyimme heidän näkökulmaansa ja pyysimme myös heiltä kehitysideoita. Kirjallisen palautteen lisäksi suunnittelimme jo etukäteen muutamia kysymyksiä jotka kysyimme opiskelijoilta PowerPoint -esityksen yhteydessä.

8 TEEMAPÄIVIEN TOTEUTUS

Teemapäivät toteutettiin toukokuussa 2013 Koulutuskeskus Salpauksen ensimmäisen vuoden datanomi- ja merkonomiopiskelijoille. Ensimmäinen teemapäivä pidettiin perjantaina 3.5.2013 ja toinen päivä maanantaina 6.5.2013. Ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli yhteensä kuusi ryhmää ja jokaiselle ryhmälle olimme varanneet kaksi oppituntia, eli yhteensä 90 minuuttia. Yksi ryhmistä oli aikuisopiskelijaryhmä, muut nuorten koulutuslinjojen ryhmiä. Kussakin ryhmässä oli noin 20 opiskelijaa, joten odotimme yhteensä kävijöitä reilusti yli sadan. Aikuisopiskelijaryhmässä opiskelijoita oli vain 12. Kävijöitä teemapäivien aikana oli yhteensä 94 opiskelijaa. Saimme edellisenä päivänä yhteyshenkilöltä päivän aikataulun, johon oli jo valmiiksi tehty aikataulu siitä mihin aikaan kukin luokka paikalle tulee. Esitimme yhdessä PowerPoint -esityksen jonka olimme jo aiemmin jakaneet eri vastuualueisiin ja sopineet kuka esittää minkäkin dian. Rasteja pyöritimme niin että jokainen meistä kiersi rastilta rastille aina jokaisen luokan käytyä (KUVIO 1).



KUVIO 1. Teemapäivien sisällön kuvaus

8.1 Teemapäivien teoria osuuden toteutuminen

Aloitimme teemapäivän PowerPoint -esityksellä (LIITE 1), jossa kerroimme ensin yleisistä ravitsemussuosituksista ja havainnollitimme kertomaamme kuvien avulla. Toinen aiheemme oli välipala ja välipalan merkitys koulupäivän aikana. Kerroimme opiskelijoille, että välipalan tulisi olla riittävä, jolloin sen avulla jaksaa seuraavaan ruokailuun. Annoimme nuorille vinkkejä terveellisen välipalan toteuttamiseen ja vaihtoehtoja sen monipuolistamiseksi. Energiajuomien nousua esiin nuorille ajankohtaisena aiheena etsimme viikonlopun aikana lisää tietoa aiheesta ja kerroimme siitä vielä monipuolisemmin toisena teemapäivänä osallistuneille opiskelijoille.

Kolmas aiheemme käsitteli ravinnon merkitystä suun terveyteen. Kerroimme opiskelijoille suun terveyden ylläpitämisestä aluksi yleisesti, jonka jälkeen siirryimme puhumaan ravinnon vaikutuksista suun terveyteen. Kerroimme, että terveellinen ravitsemussuosituksen mukainen ravinto on apuna ennaltaehkäisemässä suun terveyteen liittyviä ongelmia. Painotimme säännöllisen ateriarytmin tärkeyttä ja käytimme apuna niin sanottua sokerikelloa, jonka avulla rytmitys ja happohyökkäysten kesto on helpompi hahmottaa. Ehdotimme nuorille myös, että halutessaan syödä herkkuja tai juoda virvoitusjuomia, heidän kannattaisi ajoittaa niiden käyttö heti ruokailun jälkeen aterian yhteyteen. Suun terveys -osiossa toimme esiin myös ksylitolin terveelliset vaikutukset.

Neljäntenä aiheenamme PowerPoint-esityksessä olivat ruokatrendit.

Ruokatrendeistä puhuttaessa otimme esille karppauksen, luomuruoan ja superfoodin. Karppauksesta kerroimme nuorille mikä on hyvää ja mikä huonoa karppausta. Avasimme nuorille superfood -termin ja kerroimme mitä sillä tarkoitetaan.

Viimeisenä aiheenamme kerroimme lisäaineista. Nostimme esiin yleisimmin käytetyt lisäaineet ja kerroimme niiden aiheuttamista haittavaikutuksista. Lisäksi selvensimme, että lisäaineet eivät aina ole pahasta vaan päinvastoin.

8.2 Teemapäivien toiminnallisten rastien sisältö

Teoriaosuuden jälkeen ohjasimme opiskelijat tutustumaan tekemiimme rasteihin. Rasteista kolme oli sellaisia, joissa jonkun meistä tuli olla koko ajan läsnä.

Ensimmäinen rasteista käsitteli lisäaineita. Lisäainerastilla (KUVA 1) opiskelijat pääsivät miettimään, mitkä elintarvikkeet sisältävät paljon lisäaineita ja mitkä taas vähemmän. Lisäksi opiskelijat saivat yhdistellä elintarvikkeita ja E-koodeja kartongeilla, jotka olimmet askarrelleet.

Välipalarastilla (KUVA 2) tarjosimme opiskelijoille kevyitä välipalاهدelmiä, kuten banaaneja, appelsiineja ja omenoita, sekä esittelimme hyviä ja edullisia välipalavaihtoehtoja hintoineen. Rastilla ei ollut juuri mitään fyysistä tekemistä vaan sen tarkoituksena oli tuoda opiskelijoille uusia hyviä ja edullisia vinkkejä mitä syödä välipalaksi esimerkiksi suklaapatukan sijasta. Olimme merkinneet välipalatuotteiden oheen niiden sen hetkiset ostohinnat.



KUVA 1. Teemaluokka ja lisäainerasti

pisteelle myös lappuja ja kyniä ja osa opiskelijoista kirjoitti oman verenpainearvonsa talteen.

Lopuksi opiskelijat pääsivät palaute-rastilla täyttämään pienehkön kyselylomakkeen (LIITE 2) jolla he osallistuivat ravintolalahjakortin arvontaan. Muistutimme opiskelijoista myöhemmin arvottavasta ravintolalahjakortista, jolla uskoimmekin olevan vaikutusta aktiivisesti vastattuihin ja palautettuihin palautelomakkeisiin.



KUVA 3: Verenpainerasti

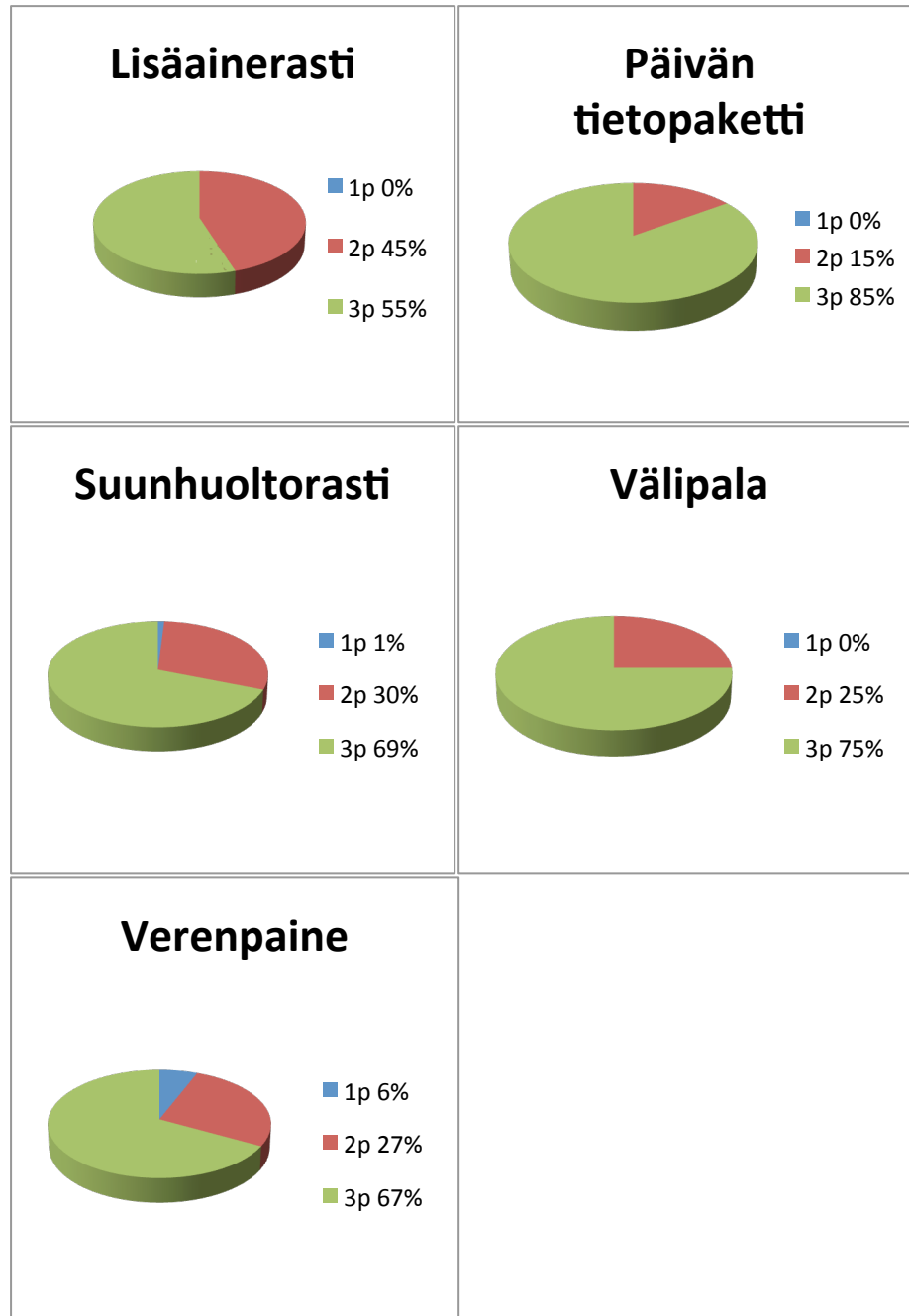
9 TEEMAPÄIVIEN ARVIOINTI

Kokonaisuudessaan olimme oikein tyytyväisiä teemapäivien sisältöön ja kulkuun. Kävijämäärä oli hyvä, vaikka teemapäivät osuivat viikonloppua edeltävästi ja heti viikonlopun jälkeen. Teemapäivät olivat opiskelijoille pakolliset, sillä teemapäivät kuuluivat heidän meneillään olevaan Hyvinvointi-temaan. Opettajilta saimme myös pääosin hyvää palautetta, myös muutamia kehitysideoita. Opinnäytetyömme toimeksiantajalta saimme heti paikan päällä päivien jälkeen positiivista palautetta ja myöhemmin vielä saimme häneltä sähköpostitse kiitokset. Yksi aikuisryhmän opiskelijoista teki teemapäivistä Koulutuskeskus Salpauksen internet -sivuille pienen artikkelin (LIITE 4) teemapäivistä (Varpujärvi 2013).

9.1 Opiskelijoiden antama keskeinen palaute

Laadimme opiskelijoille palautelomakkeen (LIITE 2), jossa pyysimme heitä vastaamaan numeraalisesti asteikolla 1-3 mitä mieltä olivat kustakin rastista. Rastien teemat olivat päivän tietopaketti, lisäaine-, suunhuolto-, välipala- ja verenpaine-rasti. Lisäksi kysyimme kaksi avointa kysymystä;

1. Mikä aihe oli erityisen mielenkiintoinen?
2. Mistä olisit halunnut tietää enemmän?



KUVIO 2. Opiskelijoiden palaute teemapäivistä

Kyselylomakkeiden perusteella mielenkiintoisimmiksi aiheiksi opiskelijoiden keskuudessa nousivat superfood ja suun sekä hampaiden terveys. Myös välipalan rooli, verenpaineen mittaus ja sen tulkitseminen sekä lisäaineet herättivät paljon mielenkiintoa. Asteikolla 1-3 suurin osa opiskelijoista antoi jokaisesta rastista täydet kolme pistettä (KUVIO 2).

Opiskelijat jäivät kaipaamaan tietoa selkeästi eniten lisäaineista. Muutama opiskelija oli vastannut palautelomakkeeseen myös että olisi halunnut tietää enemmän vitamiineista ja verenpaineesta.

9.2 Opettajien antama keskeinen palaute

Kysyimme opettajilta kirjallisesti kolme avointa kysymystä jotka olivat:

1. Olivatko opiskelijat mielestäsi kiinnostuneita teematuntien sisällöstä?
2. Miten itse koit teematuntien sisällön?
3. Kehittämideoita?

Kaikki kuusi opettajaa, jotka olivat opiskelijaryhmien valvojina, vastasivat ja täyttivät kyselyn. Opettajien mielestä opiskelijat olivat teematuntien sisällöstä aidosti kiinnostuneita ja aihe olikin hyvin tärkeä. Yksi opettajista oli vastannut että ajankohta oli huono (perjantai-iltapäivä). Lisäksi yksi opettaja oli kirjoittanut, että teoriaosuus oli hieman luentomainen, ja että enemmän olisi saanut olla eläviä esimerkkejä.

Opettajien mielestä teematunnit olivat asialliset ja hyvin rakennetut.

Toimintaosuus oli monen mielestä toimiva, mutta pintapuolinen, konkreettista toimintaa olisi saanut olla enemmän. Tuotenäytteet ja Jenkki Pepsodent -peli saivat erityistä kiitosta myös opettajilta. Myös välipalapöytä hintoineen oli hyvä. Powerpoint -esitys oli opettajien mielestä hyvä ja tiivis paketti, sekä hyvin esitetty. Muutama olisi kuitenkin toivonut esitykseen lisää kuvia ja esimerkkiannoksia tai ohjeita kuinka rakentaa esimerkiksi terveellinen välipalasmoothie.

Kaksi opettajaa oli sitä mieltä että kehitysideoita ei olisi tai olivat jättäneet kyseisen kohdan vastaamatta. Jatkossa toivottiin kuitenkin enemmän laajempaa toimintaa, sillä nyt osa opiskelijoista vain oleili. Lisää asiaa toivottiin myös energiajuomista, sillä myös opettajat ovat huomanneet niiden suuren suosion koulussa opiskelijoiden keskuudessa.

9.3 Itsearviointi teoriaosuudesta ja toiminnallisista rasteista

Teoriaosuuden ensimmäinen osio, joka käsitteli Suomen sen hetkisiä ravitsemussuosituksia, tuntui olevan opiskelijoille jo entuudestaan tuttu. Tutun ravitsemuskolmion avulla teorian havainnollistaminen tuntui selkeämmältä.

Oma tavoitteemme saada opiskelijat miettimään omia ruokavalintojaan kehittyi teematuntien edetessä. Molempina päivinä aamun ensimmäiset ryhmät olivat hyvin hiljaisia ja yritimme esityksen aikana itse aktiivisesti kysellä osallistujien mielipiteitä saadaksemme heidät paremmin mukaan toteutukseen. Aluksi olimme itse hieman epävarmoja, mutta muutaman ryhmän jälkeen saimme itsekin ryhmänohjaajina lisää itseluottamusta ja kokemusta. Sitä kautta saimme opiskelijatkin helpommin mukaan vuorovaikutteiseen keskusteluun. Ryhmädynamiikat olivat kuitenkin muodostuneet erilaisiksi jokaisen ryhmän välillä, jolloin se lisäsi myös ryhmänvetäjille haasteita. Oman ryhmänohjaajavarmuuden saavuttamisen huomasi myös siitä, että ryhmien edetessä osasimme tarkkailla ryhmää ja kehittyä ryhmän mukana antamaan heille oikeanlaista ohjausta.

Ensimmäisenä teemapäivänä välipalan teorian yhteydessä nousi vahvasti esiin opettajien huoli opiskelijoiden säännöllisestä syömisestä ja virvoitusjuomien käytöstä. Useilla teemapäiviimme osallistuneilla nuorilla oli mukanaan energiajuomia. Tiedustelimme syitä energiajuomien käytölle ja saimme tietää, että he eivät itsekään ole varmoja, miksi he juovat niitä. Nuoret kertoivat, että juomat eivät ole välttämättä hyvän makuisia, mutta että he eivät käytä niitä kuitenkaan piristymistarkoituksessa. Luultavasti useat opiskelijat joivat niitä tavan vuoksi. Välipalarastilla jokainen opiskelija sai ottaa mukaan hedelmän, jonka kehoitimme syömään iltapäivästä välipalana. Hedelmät kelpasivat hyvin ja moni söisi niitä luultavasti enemmän, jos niitä olisi saatavilla yhtä helposti kuin suklaapatukoita.

Opiskelijoiden keskuudesta nousi esiin olettaus, että ksylitolilla voisi korvata hampaiden pesun. Kerroimme, että vaikka ksylitolin terveysvaikutukset ovat huomattavia suun kannalta, se ei kuitenkaan korvaa normaalia hampaiden pesua ja että hampaat tulisi muistaa pestä kahdesti päivässä hammaslangan käyttöä unohtamatta. Suunhuoltorasti oli selkeästi rasteista suosituin. Pelin pelaaminen

laajan televisioruudun välityksellä sai opiskelijat osallistumaan aktiivisesti ja pienryhmien jälkeen pelattu yhteispeli koko ryhmän kesken nostatti ryhmähenkeä.

Neljäs aiheemme, joka sisälsi teoriaa ruokatrendeistä, tuntui kiinnostavan eniten opiskelijoita. Karppaus oli monelle nuorelle jo entuudestaan tuttu termi, kun taas superfoodista ei ollut kuullut kuin muutama opiskelija. Suurin osa oli kuullut luomuruoasta, mutta ei kuitenkaan käyttänyt luomutuotteita niiden kalleuden vuoksi. 94:sta seitsemän opiskelijaa kertoi joskus käyttäneensä ja ostaneensa luomutuotteita.

Lisäaineiden teoria kiinnosti myös paljon opiskelijoita. Lisäaineet olivat olleet nuorten mielenkiinnon kohteena myös aiemmassa toteutuksessa, ja nyt aihe oli jälleen suosittu. Moni opiskelijoista oli hämmästynyt siitä, että lisäaineita lisätään tuotteisiin tarkoituksella, eivätkä ne aina ole pahasta. Lisäainerastilla huomasimme, että joidenkin tuotteiden kohdalla oli opiskelijoiden melko vaikea päätellä, sisältävätkö ne paljon vai vähän lisäaineita. Monelle taisi tulla yllätyksenä esimerkiksi, että suklaassa on vähän lisäaineita tai että mehuissa on paljon lisäaineita.

Verenpainerastilla opiskelijoista vieraili noin puolet kävijämäärästä. Innokkaimpia ja kiinnostuneimpia mielestämme olivat aikuisryhmän opiskelijat ja opettajat. Osa opiskelijoista tuntui hieman jopa pelkäävän mittauksilannetta- ja tulosta, joten kaikki eivät verenpainettaan edes halunneet mittauttaa. Suurimmalla osalla verenpaine arvot olivat normaalit.

Toiminnalliseen osuuteen olisimme voineet panostaa mielestämme enemmän. PowerPoint-esitys sen sijaan meni mielestämme oikein hyvin. Jälkikäteen mietittynä olisimme kaivanneet enemmän konkreettista tekemistä rasteille, ja myös pieni välipalaohjekirjanen olisi ollut hyödyllinen opiskelijoille. Ajallisesti onnistuimme teoriaosuuden kanssa, jonka saimme tiivistettyä 45 minuuttiin, kun taas rastikierroksella aikaa meni vain noin 30 minuuttia lähes jokaisen ryhmän kohdalla. Oli kuitenkin hyvä että meillä kävi yhteensä kuusi eri ryhmää, jolloin jo heti ensimmäisen ryhmän käytyä puutuimme epäkohtiin ja kehitimme niitä seuraavan ryhmän tullessa.

Palautelomakkeen täyttäminen oli nopeaa, ja olimme tyytyväisiä, kun 67 opiskelijaa 94:stä antoi palautteen. Myös kaikki opettajat palauttivat kyselylomakkeen.

10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöprosessi oli mielestämme haastava ja työläs, mutta kuitenkin antoisa. Saimme prosessista itsellemme lisää tietoa ja tiedonhakutaitomme vahvistui.

Opinnäytetyön tuotoksen toteutus onnistui mielestämme hyvin. Saimme opiskelijat aktiivisesti osallistumaan teemapäivien ohjelmaan. Olimme tyytyväisiä teemapäiville osallistuvien opiskelijoiden lukumäärään.

10.1 Pohdinta teemapäivistä

Opinnäytetyöprosessia aloittaessamme huomasimme suomalaisten ruokailutottumusten parantuneen viime vuosina. Ylipainoisuuden huolestuttava lisääntyminen etenkin lasten ja nuorten keskuudessa Suomessa antoi kuitenkin ryhmällemme motivaation työstää Koulutuskeskus Salpauksen nuorille kattavan tietopaketin terveellisen ruoan vaikutuksista. (Helakorpi ym. 2011.) Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla - tutkimuksen mukaan kuusi nuorta kymmenestä ammattiin opiskelevasta ei syö koululounaalla kaikkia aterian osia ja napostelevat lounaan sijasta epäterveellisiä välipaloja. (Luopa ym. 2010, 42.) Koulutuskeskus Salpauksen liiketalouden opettajat nostivat esiin teemapäivien aikana huolensa heidän opiskelijoistaan, jotka käyttävät energiajuomia korvaamaan päivittäisen koululounaan. Oman tuotoksemme tarkoitus oli saada Koulutuskeskus Salpauksen merkonomi- ja datanomiopiskelijat pohtimaan omia ruokailutottumuksiaan ja sen merkitystä terveyteen. Koimme, että saavutimme tavoitteet saamamme palautteen perusteella.

Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla -tutkimuksen mukaan ammattikouluikäisistä pojista 78 prosenttia ja tytöistä 51 prosenttia harjasi hampaansa harvemmin kuin suosituksen mukaan kahdesti päivässä. (Luopa ym. 2010, 42). Tämän tutkimuksen pohjalta päädyimme ottamaan mukaan teemapäivien yhdeksi sisällön aiheeksi ravinnon vaikutuksen suun terveyteen. Nuoret kokivat suunterveyteen liittyvän rastin mielenkiintoiseksi ja tarpeelliseksi. Rastien toteutuksessa mukana oli internetistä löytyvä verkkopeli, jonka avulla saimme nuoret pohtimaan oman ravintonsa vaikutuksia suun terveyteen (Project Jenkkikoulu 2013.) Välipalaa hankittaessa nuorten tekemät valinnat ovat

yhteydessä myös käytettävissä olevaan rahamäärään. Kun rahaa on käytettävissä enemmän, nuoret valitsevat herkemmin terveellisemmän vaihtoehdon kuin silloin kun käytettävissä oleva rahasumma on pienempi. Vastaavasti terveellisen ruoan hintojen laskeminen ja epäterveellisen ruoan hintojen korottaminen voisi vaikuttaa terveellisempien valintojen lisääntymiseen (Epstein, Handley, Dearing, Cho, Roemmich, Paluch, Raja, Pak & Spring 2006). Teoriaosuudessa annoimme vinkkejä terveellisiin edullisiin valintoihin ja esittelimme hyviä vaihtoehtoja myös välipalarastilla (KUVA 2). Yhdellä rastipisteellämme nuoret saivat halutessaan mitata verenpaineensa (KUVA 3). Lapsilla ja nuorilla kohonnut verenpaine on harvinainen, kuitenkin viime aikoina erityisesti nuorten kohonneen verenpaineen merkitys terveysongelmana on lisääntynyt kasvavan lihavuusongelman myötä (Mäki ym. 2010, 57).

Oma käsityksemme ravinnosta ja sen merkityksestä terveydelle selkiintyi myös meille opinnäytetyöntekijöille. Aihe oli hyvin mielenkiintoinen, ja se kannusti työn tekoon ja tietoperustaan perehtymiseen. Osa aiheesta oli tuttua ja kertausta, mutta opimme myös paljon uutta tutkittua tietoa.

Teemapäivät oli ratkaisu, jonka pohjalta sisältö jaettiin kahdelle eri päivälle. Esimerkiksi energiajuomien haittavaikutusten herättämä kiinnostus sai meidät etsimään lisätietoa aiheesta toisen teemapäivän toteutusta varten ensimmäisen päivän palautteen perusteella. Esiintymisvarmuutemme ja ryhmänohjaustaitomme kohentuivat, kun pääsimme jakamaan omaa tietoaamme teemapäivien osallistujille. Aikaa meille oli varattu runsaasti ja ehdimme hyvin toteuttaa suunnittelemamme teoriaosuuden ja rasteilla kiertämisen. Toteutusten edetessä taitojen ja varmuuden kasvaessa pystyimme antamaan teoriaosuuden aikana kirjallisen materiaalin ohessa aiheesta lisätietoa ja uskalsimme esityksen aikana lisäillä myös toistemme vastuualueisiin omaa tietoaamme. Toisaalta huomasimme materiaalin käyvän nopeasti itselle tutuksi ja teoriaosuuden esittäminen tuntui lisätiedosta huolimatta nopeutuvan esitysten edetessä.

Esityksiin olimme saaneet yhteistyökumppaneiltamme Valiolta ja Leafilta esitemateriaalia ja pieniä maistiaisia jaettavaksi. Osallistajat hyödynsivät näitä tuotteita hyvin, erityisesti Xylitol-purukumit ja -pastillit olivat suosittuja. Olimme

hankkineet Koulutuskeskus Salpauksen sponsoroimana myös välipalahedelmiä tarjottavaksi opiskelijoille. Opiskelijat tarttuivat hyvin tilaisuuteen ja useimmat ottivat välipalat mukaansa. Olimme tyytyväisiä, kun saimme esittelypöydän ja välipalan tarjoamisen avulla konkreettisesti tuotua osallistujille esiin millainen terveellinen välipala voi olla.

10.2 Opinnäytetyön eettisyys

Hoitotyön etiikka antaa hyviä ja oikeita tapoja elää ja toimia maailmassa. Etiikan tehtävä on auttaa tekemään valintoja, ohjaamaan ja arvioimaan omaa toimintaansa. Etiikka ei anna valmiita vastauksia, vaan suuntaa antavia ohjeita, joiden perusteella jokainen voi tehdä oikeat päätökset itse. (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE 2001.)

Toteutimme opinnäytetyön teemapäivät Koulutuskeskus Salpauksen tiloissa. Paikka oli hyvä, sillä kohderyhmämme oli siellä jo valmiina. Projektin alussa toimeksiantajamme opinto-ohjaaja Jukka-Pekka Litja toivoi, että emme käsitteisi teemapäivien toteutuksessa esimerkiksi lihavuutta aiheen arkaluontoisuuden vuoksi. Keskityimme toteutuksessa ravinnon terveysvaikutuksiin, joihin kuitenkin myös painonhallinta sisältyy, mutta pidimme esitystyylimme hillittynä ja asiallisena. Teemapäivien aikana aihe nousi esiin lähinnä huonon ravitsemuksen seurauksena ja sen aiheen käsittelemme teoriaosuudessa.

Opiskelijat osallistuivat teemapäiviin osana omia opintojaan. Teemapäiviin osallistuminen oli siis opiskelijoille pakollista. Toisaalta voisi pohtia, onko oikein jakaa nuorille pakollisissa opinnoissa tietoa ravitsemuksesta, mutta oman kokemuksemme mukaan opiskelijat ottivat teemapäivät vastaan hyvillä mielin. Ennaltaehkäisevä terveysneuvonta antaa kuitenkin nuorille mahdollisuuden ja vapauden pohtia omia valintojaan tutkitun tiedon pohjalta.

Opinnäytetyötä tehdessä tulisi valita mahdollisimman tuoreita lähteitä, sillä monella alalla tutkimustieto on nopeasti uusiutuvaa. Lähteet tulisi valita harkiten ja huomioiden niiden ikä ja lähteen uskottavuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72.)

Kaikki nuorille kertomamme tieto oli tutkittua ja näyttöön perustuvaa. Käytimme lähteinä luotettavia ja ajankohtaisia väitöskirjoja ja tutkimuksia.

Teimme teemapäivien sisällöstä kirjallisen kyselylomakkeen opiskelijoille (LIITE 2) ja opettajille (LIITE 3). Kyselylomakkeisiin opiskelijat saivat halutessaan täyttää oman nimensä ja sähköpostiosoitteensa, sillä suoritimme ravintolalahjakortin arvonnin niiden perusteella. Lomakkeiden nimitietoja emme kuitenkaan käyttäneet opinnäytetyössämme ja hävitimme lomakkeet asianmukaisesti niiden vastausten tilastoimisen jälkeen.

10.3 Jatkokehittämissideat

Opinnäytetyömme oli toinen Koulutuskeskus Salpaukseen toteutettu ravitsemukseen liittyvä teemapäivä-toteutus. Kyselylomakkeemme perusteella nuoret kokivat teemapäivät hyvänä kokonaisuutena. Myös toimeksiantajamme oli tyytyväinen teemapäiviimme. Koulutuskeskus Salpaus on jälleen hakenut keväälle 2014 teemapäivän järjestäjää. Itse olimme kokonaisuuteen myös tyytyväisiä, mutta koimme, että olisimme voineet varata rasteille mahdollisesti vielä enemmän aktiivista toimintaa, koska aluksi oli haastavaa saada osallistujat innostumaan rastien kiertämisestä. Lisäksi rastien suunnitteluun ja niiden sisältöön olisimme voineet käyttää enemmän aikaa, mutta teemapäivien toteutusajankohta tuli vastaan niin nopeasti. Jos aikaa olisi ollut enemmän käytössä, olisimme laatineet opiskelijoille etukäteen kyselyn jossa he olisivat voineet vaikuttaa teemapäivien aiheiden sisältöön.

Mahdollisena jatkokehitysideana voisi olla teemapäivät, joissa keskityttäisiin vielä syvällisemmin hammashuoltoon tai liikunnan ja ravinnon yhteyteen. Vastaavia toteutuksia voisi toteuttaa eri ikäisille kohderyhmille. Yhteistyöllä eri koulutusalojen kanssa toteutukseen voisi saada monipuolisuutta ja syvyyttä. Välipalaoppaan kehittäminen pienellä budjetilla eläville opiskelijoille voisi myös saada hyvän vastaanoton teemapäivien yhteydessä.

Mielestämme nuorten mielipiteiden kuuntelu ennen teemapäiviä olisi järkevää ja se toimisi hyvänä tukena teemapäivien järjestämisessä. Nuorten toivomien

aiheiden toteuttaminen voi olla kuitenkin haastavaa, sillä tuoreita tutkimuksia nuorten ravitsemuksesta Suomessa on saatavilla rajallisesti.

LÄHTEET

Aro, A. 2012. Tietoa potilaalle: Vähähiilihydraattinen ruokavalio ("karppaus") [viitattu 19.3.2013]. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo10687&p_haku=karppaus

Aro, A. 2013. Ksylitoli, sorbitoli ja aspartaami [viitattu 26.9.2013]. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00068&p_haku=hammas

Becker, W. 2013. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset uudistettiin: Huomio yksittäisistä ravintoaineista ruokavalion kokonaisuuteen [viitattu 14.10.2013]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavissa:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista?bid=3680>

Clark, E., Dewey, A. & Temple, J. 2010. Effects of daily snack food intake on food reinforcement depend on body mass index and energy density. American Journal of Clinical Nutrition. 2010, vol 91, Iss. 2: p. 300 -308 [viitattu 4.2.2014].

Saatavissa: <http://ajcn.nutrition.org/content/91/2/300.full.pdf+html>

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2013a). Energiajuomat [viitattu 26.9.2013]. Saatavissa:

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/>

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2013b) Luomu [viitattu 19.3.2013].

Saatavissa: <http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokonaisuudet/luomu/>

Epstein, L., Handley, E., Dearing, K., Cho, D., Roemmich, J., Paluch, R., Raja, S., Pak, Y. & Spring, B. 2006. Purchases of food in youth. Psychological Science. 2006, vol. 17, Iss. 1, p. 82 -89 [viitattu 4.2.2014]. Saatavissa:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=4a78685e-42c3-419e-a833-be6cf0e05444%40sessionmgr4002&vid=6&hid=4207>

Halmetoja, J. 2009. Superfoodit suoraan ytimeen [viitattu 28.3.2013]. Saatavissa:
<http://www.superfoodit.com/Superfoodit%20-%20Suoraan%20ytimeen.pdf>

Helakorpi, S., Holstila, A.-L., Virtanen, S. & Uutela, A. 2011. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys [viitattu 15.4.2013]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 45/2012. Saatavissa:
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90839/URN_ISBN_978-952-245-566-6.pdf?sequence=1

Hellman, M. 2012. Epäilyttävät E-koodit - kuluttajien käsityksiä ja mielikuvia ruoan lisäaineista [viitattu 3.10.2013]. Helsingin yliopisto. Pro-gradu-tutkielma. Saatavissa:
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34978/Gradu%20Mia%20Hellman.pdf?sequence=1>

Hiltunen, E., Isaksson, N., Kiskola, A. & Pyykkö, S. 2012. Terveellinen ruoka-teemapäivän järjestäminen. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu [viitattu 28.3.2013]. Saatavissa:
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49236/hiltunen_eveliina_kiskola_asta_isaksson_noora_pyykko_suvimari.pdf?sequence=1

Jokiaho, M. 2012. Nuorten mielikuvat ja asenteet luomusta. Helsinki: Helsingin yliopisto, Maataloustieteiden laitos [viitattu 12.4.2013]. Maisterintutkielma. Saatavissa:
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34542/nuortenm.pdf?sequence=1>

Keskinen, H. 2009. Ravinto ja koululaisten suun terveys [viitattu 18.3.2013]. Duodecim. Saatavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00053

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi - ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Kuluttajaliitto. 2013. Lisäaineet [viitattu 19.3.2013]. Kuluttajaliitto. Saatavissa:
http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/elintarvikkeet_ja_ravitsemus/lisaaineet

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos [viitattu 12.4.2013]. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti 20/2010. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3>

Luova, T. 2011. Kouluterveyskyselyn tulokset kertovat myös ruokailusta. Ravitsemuskatsaus 2011: 2, 6 [viitattu 12.5.2013]. Saatavissa: <http://maitojaterveys.mobie.fi/zine/5/article-133>

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys: LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä [viitattu 12.4.2013]. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Nuutila, J. 2011. Vältä lisäaineita, valitse luomu [viitattu 19.3.2013]. Luomuliitto. Saatavissa: <http://www.luomuliitto.fi/valta-lisaaineita-valitse-luomu/>

Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateriarytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti vol. 43, nro 1: s. 60 – 71.

Opetushallitus. 2014. Kouluruokailun merkitys [viitattu 20.1.2014]. Saatavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/kouluruokailun_merkitys

Paunu, S. 2012. Karpataan vai skarpataan? Helsinki: Helsingin yliopisto, Opettajankoulutuslaitos [viitattu 12.4.2013]. Pro gradu –tutkielma. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/36887/karpataa.pdf?sequence=1>

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset. 2013. Norden.Org [viitattu 14.10.2013]. Saatavissa: <http://www.norden.org/fi/teema/nordic-nutrition-recommendation>

Project Jenkkikoulu. 2013. Xylitol [viitattu 3.5.2013]. Saatavissa: <http://www.projectjenkkikoulu.fi/>

Rath, M. 2010. Energy drinks: What is all the hype? The dangers of energy drink consumption. Journal of the American Academy of Nurse practitioners. 2012, Vol 24, Iss.2, p. 70 -76 [viitattu 4.2.2014]. Saatavissa:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=237d7c8e-ea4f-40e9-bbf6-744299bee87b%40sessionmgr4002&vid=4&hid=4207>

Sirviö, K. 2009. Terve suu: Ksylitoli [viitattu 26.9.2013]. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00019&p_haku=ksylitoli

Suomen hammaslääkäriliitto. 2005. Sokerikello [viitattu 26.9.2013]. Saatavissa:

<http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/sokerikello/>

Strandbeg, T. 2012. Onko karppausta kahdenlaista – hyvää ja huonoa? [viitattu 19.3.2013]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo10687&p_haku=karppaus

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Puhtia opiskeluun terveellisen ruokavalion ja säännöllisen ruokailurytmin avulla [viitattu 18.3.2013]. Saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta_ravinto_lepo/puhtia_opisk

Valsta, L., Borg, P., Heiskanen, S., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Kara, R. 2008. Juomat ravitsemuksessa [viitattu 26.9.2013].

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemuksessa.pdf

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2001.

Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet [viitattu 22.3.2014]. Saatavissa:

http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17185&name=DLFE-543.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus [viitattu 20.1.2014]. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_ke_vyt_nettiin.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Uusissa ravitsemussuosituksissa korostuu hyvän ruokavalion kokonaisuus [viitattu 6.2.2014]. Saatavissa:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista?bid=3770>

Varpujärvi, P. 2013. Terveellinen ruoka –teemapäivä [viitattu 5.3.2014].

Saatavissa: <http://www.salpaus.fi/ajankohtaista/Sivut/terveellinen-ruoka.aspx>

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

Voutilainen, S., Nurmi, A., Virtanen, J., Mursu, J. & Tuomainen, T. 2013. Voi ja sydäninfarktirisiki. Suomen lääkirilehti nro.38.[viitattu 26.9.2013]. Itä-Suomen Yliopisto. Saatavissa:

<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/8439/sll382013-2351.pdf>

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Helsinki: Edita Prima. Saatavissa:

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1201-5/urn_isbn_978-952-61-1201-5.pdf

Zucconi, S., Volpato, C., Adinolfi, F., Gandini, E., Gentile, E., Loi, A. & Fioriti, L. 2013. External scientific report: Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks [viitattu 26.9.2013]. European Food Safety Authority. Saatavissa: <http://www.efsa.europa.eu/en/supporting/doc/394e.pdf>

LIITTEET

LIITE 1. Teoriaosuuden powerpoint-esitys

LIITE 2. Kyselylomake teemapäivistä opiskelijoille

LIITE 3. Kyselylomake teemapäivistä opettajille

LIITE 4. Opiskelijan kirjoittama artikkeli teemapäivistä

LIITE 1

5.3.2014

Hyvinvointia ravinnosta

Teemapäivä Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoille 3.5 & 6.5

Ravitsemussuositukset

- Vältä rasvaisia ja etenkin kovaa rasvaa sisältäviä tuotteita (juustot, makkarat yms.)
- Vältä myös valkoista sokeria sisältäviä tuotteita (karkit, keksit yms.)
- Muista että kokonaisuus ja jokapäiväiset valinnat ratkaisevat terveellisuuden, väliillä saa herkutellakin ☺

Ravitsemussuositukset



Hiilihydraatit

- Suositeltava määrä 50-60% päivän energiansaannista
- Valkoisen sokerin määrän ei tulisi olla yli 10%
- Merkittävimmät lähteet: viijatuotteet, hedelmät ja maitovalmisteet
- Suosi täysjyväviljavalmisteita, marjoja ja hedelmiä
- Vältä runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita ja vaaleita viivoja

Ravitsemussuositukset

- Runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä -> ainakin viisi annosta/pv
- Täysjyväviljavalmisteita monipuolisesti
- Nestemäiset maitotuotteet vähärasvaisina tai rasvattomina
- Pehmeän rasvan suosiminen
- Kalaa 2-3krt/vk + lihaa ja kanaa pääruoille
- Muista perinteinen lautasmalli

Proteiinit

- Suositeltava määrä 10-20% päivän energiansaannista
- Proteiinin määrä ei tulisi ylittää yli 20% (karppaaminen / fyysinen aktiivisuus)
- Merkittävimmät lähteet; eläinperäiset elintarvikkeet, lähinnä liha ja maito
- Proteiini pitää kylläisenä pidempään
- 1g proteiinia painokiloa kohtaan (65kg painava nainen -> väh.65g proteiinia)

5.3.2014

Rasvat

- Suositeltava määrä 25-35% päivän energiasaannista
- Suosi pehmeitä ja juoksevia rasvoja (rasiamargariniit, öljyt yms.)
- Vältä kovia rasvoja (juustot, valmisleivonnaiset yms.)



Ruokasuola

- Suositeltava määrä naisilla korkeintaan 6g/vrk ja miehillä 7g/vrk
- Runsas natriumin saanti nostaa verenpainetta -> sydän- ja verisuonisairaudet
- Tarkkaile mm. leipäpaketista tai juustosta suolan osuutta
- Vältä lisäämstä näkyvää suolaa joka aterialle

Vitamiinit

- Vitamiinien keskeinen tehtävä on osallistua aineenvaihdunnan säätelyyn
- Vesiliukoiset vitamiinit (B-ryhmän vitamiinit + C-vitamiini) -> eivät varastoidu elimistöön -> takaa säännöllinen saanti
- Rasvaliukoiset vitamiinit (A-D-E -Ja K-vitamiinit) -> varastoituvat yleensä maksaan tai rasvakudoksiin
- D-vitamiinin saantisuositus 2-60-vuotiaille: 7,5 mikrogrammaa/vrk

Välipala

- Välipalan tulisi olla riittävä, jotta sen avulla jaksaa seuraavaan ruokailuun
- Välipala voi sisältää kasviksia, vilja- ja maitotuotteita sekä täydennykseksi lihaa tai kalaa



Kivennäisaineet

- Myös kivennäisaineet osallistuvat aineenvaihdunnan säätelyyn
- Makrokivennäisaineet (mm. kalsium, magnesium ja fosfori) -> luuston ja solujen rakennusaineita -> tarvitaan enemmän kuin hivenaineita
- Hivenaineet (mm. rauta, sinkki ja jodi) -> verenkierro- ja hermojärjestelmän tueksi -> tarvitaan vähemmän kuin makrokivennäisaineita

Välipala esimerkkejä

- Täysjyväleipä kasvismargarinilla ja päälle kurkkua ja tomaattia
- Viili tai maustamaton jogurtti, marjoja ja myslä
- Karjalanpiirakka, raejuusto, porkkana ja omena
- Hedelmäsaatt, kokoyvässämpyä kasvismargarinilla ja leikkilellä
- Lasten sokerittomat hedelmäsoseet
- Pähkinät ja siemenet
- Pirteöt: Maito, marjat, hedelmät, leseet, siemenet, maustamaton jogurtti
- Maitorahka

Juomat

- Elimestön nestetasapainon vuoksi on tärkeää juoda päivittäin riittävästi!
- Vesi on paras juonjuoma
- Suosittavia ruokajuomia ovat maito ja paimä
- Maitotuotteista saadaan proteiinia, D-vitamiinia, mineraaleja, B-ryhmän vitamiineja sekä kalsiumia ja ne auttavat tasapainottamaan suun happamuutta
- Aamu- tai väli-päian yhteydessä voi juoda lasillisen tuoremehua C-vitamiinin lähteesi
- Kahvia ja teetä voi juoda kohtuudella
- Vinoilla, mehu- tai energiajuomat eivät kuulu päivittäiseen ruokavaliioon ja niitä käytettäessä tulisi ne juoda aina aterian yhteydessä

Hampaista huolehtiminen

- Syömistä 4-6 kertaa päivässä
- Ei napostelua välillä
- Aamiainen - Lounas - Väli-päian - Päivällinen - Iltapäian
- Syödessä suun bakteerit muodostavat ruoan aineista hampaiden kiillettä luottavia happoja
- Ruokailun määrä, theys ja laatu ratkaisevat, pystyvätkö hapot aiheuttamaan hampaiden reikiintymistä
- Happohyökkäys kestää noin 20 minuuttia ruokailun jälkeen, jolloin kille voi luuta syikeen
- Jos happohyökkäyksiä on theään, ne eivät ehdi loppua välillä, ja vähitellen hampaaseen syöjyy reikä

Ravinnon vaikutus suun terveyteen

- Makeisten, makeiden juomien ja muiden naposteluotteiden käyttö on lisääntynyt
- Ravinto vaikuttaa hampaisiin joko vahvistamalla niitä tai aiheuttamalla niiden nopeaa reikiintymistä
- Suun terveydelle on eduksi syödä ravitsemussuosittelusten mukaisia monipuolista ruokaa
- Esimerkiksi kokojyvätuotteissa ja porkkanoissa on ainesosia, jotka estävät bakteerien toimintaa suussa

Sokerikello

Sokerikello kuvaa sokerin vaikutusta suun terveyteen ja hampaiden reikiintymiseen. Kello näyttää, miten sokeri muuttuu hapon ja aiheuttaa hampaiden reikiintymistä.

Säästä hampaitasi.

Paras makeinen suun terveydelle
Kätkäisee ruokailun aiheuttaman happohyökkäyksen suusta
Estää hampaiden reikiintymistä estämällä bakteerien kasvua
Säännöllisesti käytettynä korjaa myös jo aikaneita killevarioita
Vähentää plakin määrää ja sen tarttuvuutta hampaan pintaan
Ritävä päiväannos on vähintään 5 grammaa eli noin 6 täyskyltö purukumia tai 8 kyltöpastillia
Suosituksena on käyttää kyltöitä aina aterian ja väli-päian jälkeen syöjänä 5-10 minuuttia
Pienen määrän päivässä ritävä käynnistämään hampaiden reikiintymistä estävät vaikutukset
Myös päikinnät tai pala juustoa toimivat kyltöinä tpeaan katkaisten happohyökkäyksen aterian jälkeen

Hampaista huolehtiminen

- Hampaiden kunnossapitoon ei ole oikeiteitä
- Perusasioiden ollessa kunnossa, myös hampaat pysyvät kunnossa:
- Hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä
- Hammassvälien puhdistus muutaman kerran viikossa
- Monipuolinen terveellinen ravinto
- Säännölliset ruokailuajat
- Ksylitolin säännöllinen käyttö

Ksylitoli

- Paras makeinen suun terveydelle
- Kätkäisee ruokailun aiheuttaman happohyökkäyksen suusta
- Estää hampaiden reikiintymistä estämällä bakteerien kasvua
- Säännöllisesti käytettynä korjaa myös jo aikaneita killevarioita
- Vähentää plakin määrää ja sen tarttuvuutta hampaan pintaan
- Ritävä päiväannos on vähintään 5 grammaa eli noin 6 täyskyltö purukumia tai 8 kyltöpastillia
- Suosituksena on käyttää kyltöitä aina aterian ja väli-päian jälkeen syöjänä 5-10 minuuttia
- Pienen määrän päivässä ritävä käynnistämään hampaiden reikiintymistä estävät vaikutukset
- Myös päikinnät tai pala juustoa toimivat kyltöinä tpeaan katkaisten happohyökkäyksen aterian jälkeen

5.3.2014

Terveellinen karppaaminen

- Jos haluaa karsia turhia hiilihydraatteja, kannattaa vähentää pullamössön, makeisten, limppareiden ja sipsien kulutusta
- Karppauksen haittoja:
 - Yksipuolinen ruokavalio
 - Vitamiinien puutostiloja, rytmihäiriötä ja sydäninfarkteja todettu

Luomuruoka

- Virallisesti luomulla tarkoitetaan valvottua ja sovituihin tuotantomenetelmiin sitoutunutta kasvinviljelyä, kotieläintuotantoa sekä elintarvikkeiden jalostusta ja markkinointia
- EU:n luomusäätöjen mukaan luomuna saa myydä vain tuotteita, joiden maatalousperäisistä raaka-aineista vähintään 95% on luonnonmukaisesti tuotettu

Superfood


- Tarkoittaa erittäin terveellistä ruoka-ainetta, jolla on erityisen hyvä ravitsemusarvo ja suuri ravintetiheys pienessä määrässä ruoka-ainetta
- Superruoka on aina yksi raaka-aine, johon ei ole lisätty MITÄÄN ylimääräistä -> on siis luomua ja lisäaineetonta eikä sisällä E-koodeja
- Superruokaa on maailman kaikilla mantereilla - > käytetty vuosituhsien ajan
- Sana Superfood ei ole virallinen termi vaan markkinointisana

Luomutuotannon periaatteita

- Luonnon säilyttäminen puhtaana ja elinvoimaisena
- Keinotekoisten lannoitteiden ja torjunta-aineiden välttäminen
- Kotieläinten mahdollisuus lajimaiseen käyttäytymiseen
- Energian säästäminen ja uusiutuvan energian suosiminen

Superfood

- Suomen metsien marjoja voi pitää superfoodina
- Mitä tummempi superfood, sen enemmän terveysvaikuttavia ravintoaineita (mm. spirulina)
- Superruoka käsitteenä hyvin laaja (vrt. luomutomaatti vs. tehotuotettu tomaatti)



Lisäaineista...

- Elintarvikelisiä aineita ovat aineita, joita ei yleensä kuluteta varsinaisina elintarvikkeina vaan ne lisätään tarkoituksellisesti elintarvikkeisiin jotta teknologisia tarkoituksia varten, esimerkiksi elintarvikkeiden säilyvyyden takaamiseksi
- Lisäaineryhmiä ovat mm: makeutusaineet, väriaineet, säilöntäaineet, pakkauskaasut ja hyytelöimisaineet (yhteensä 26 lisäaineryhmää)

5.3.2014

Lisäaineista...

- Lisäaineiden käyttöä elintarvikkeiden valmistuksessa on tarkat määräykset elintarvikelainsäädännössä
- Turvallisuus- ja saantitutkimusten perusteella komiteat asettavat jollekin lisäaineille ADI-arvon (Acceptable Daily Intake), joka tarkoittaa hyväksyttävää päivittäistä saantia, jolle ihminen voi altistua periaatteessa koko ikänsä ilman terveydellisiä haittavaikutuksia.

- <http://www.projectienkikoulu.fi/>

Epäterveellisen ruokavalion seurauksia

- Epäterveellisen ruokavalion haitat syntyvät hitaasti
- Ylipaino
- Sydän- ja verisuonisairaudet: mm. korkea verenpaine
- Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet: luiden haurastuminen ja nivelten kuluminen
- Tyypin 2 diabetes
- Syöpä

Edullisia ja terveellisiä valintoja ostoskoriin

- täysjyväruisleipää ja täysjyväisiä
- kaurahiuteita
- porikkanoita
- kaalia
- paimää
- rypsi- tai oliivijyä
- kurkkua
- tomaattimurskaa tai paseerattua tomaattia
- runsaasti proteiinia sisältäviä tonnikalaa, muikkuja, silakoita, papuja, herneitä

Hei, kiitos kun kävit. Pyytäisimme vielä palautetta päivästä.

Yhteystietonsa antaneiden kesken arvomme päivien loppuksi 20 euron lahjakortin ravintola Santa Fé: hen.

Ympyröi mielipiteesi:

- päivän tietopaketista ☹ 1 2 3 ☺

- lisäaine -rastista ☹ 1 2 3 ☺

- suunhuolto –rastista ☹ 1 2 3 ☺

- välipala -rastista ☹ 1 2 3 ☺

- verenpaine –rastista ☹ 1 2 3 ☺

Mikä aihe oli erityisen mielenkiintoinen?

Mistä olisit halunnut tietää enemmän?

Nimi: _____

S-postiosoite: _____

Kiitos palautteestasi! Ilmoitamme voittajalle heti arvonnin päätyttyä.

PALAUTEKYSELY

Koulutuskeskus Salpauksen opettajille 3. ja 6.5.2013
järjestetyistä teemapäivistä

Olivatko opiskelijat mielestäsi kiinnostuneita teematuntien
sisällöstä?

Miten itse koit teematuntien sisällön (ruusuja ja risuja)?

Kehittämideoita?

Opiskelijatarina



16.5.2013 10:25

Terveellinen ruoka -teemapäivä

Sairaanhoitajaopiskelijat Tanja, Siru ja Jenni luennoivat merkonomien ja datanomien syksyllä 2012 aloittaneille ryhmille terveellisestä ruoasta perjantaina 3.5, sekä maanantaina 6.5. Päivät kuuluivat ensimmäisen vuoden merkonomi- ja datanomiryhmien hyvinvointiteemaan, jonka myötä ryhmät ovat päässeet tänä lukuvuonna osallistumaan jo useisiin teemanmukaisiin tapahtumapäiviin. Teema on juurtumassa jo perinteeksi, sillä tämä oli jo toinen järjestämisvuosi ja lisää on luvassa ensi syksynä.

Luennointi sisälsi kattavan tietopaketin terveellisestä ruoasta hampaiden hoitoon, luomutuotteitakaan unohtamatta. Esitelmä sisälsi tietoa mm. superfoodeista, joita voimme kaikki syksyisin keräillä supisuomalaisesta luonnosta esim. marjoina. Marjat ovatkin oivallinen välipala, vaikka viilin kanssa täyttäen vitamiinitarpeitamme.

Ihminen tarvitseekin erilaisia ruoasta saatavia ainesosia pysyäkseen elinvoimaisena ja ajatustoiminta työskentelee virkeänä opinnoissa, kuten myös vapaa-aikana. Näitä ainesosia ovat oikeat määrät rasvaa, proteiinia, hiilihydraatteja, vitamiineja, kivennäisaineita ja jopa ruokasuolan sisältämä natrium.

Myös epäterveellisistä ruokavalioista kerrottiin, jotta voimme välttää näitä ja tietäisimme miten ne voivat vaikuttaa terveyteemme pitemmän päälle. Riskinä on mm. ylipaino, sydän ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, luiden haurastuminen, toisen asteen diabetes ja syöpä.

Mitpä tämä esitelmä olisi ollutkaan ilman toiminnallisia rasteja. Aiheena rasteilla olivat www.projectjenkkikoulu.fi, verenpaineen mittaaminen, lisäaineet ja hyvät vinkit ostoskoriin. Opiskelijat saivat myös aiheeseen liittyvää materiaalia, sekä hedelmiä välipalaksi.

LIITE 4

Eikä tarvitse ottaa suurta huolta kuinka ison loven terveellinen ruokavalio tekee tilille. Monia hyviä tuotteita löytyy pienellä rahalla kaupasta esim. porkkana, kaali, piimä, täysjyväruisleipä ja opiskelijaelämästä tuttu tonnikala.

Rakasta kehoasi syömällä terveellisesti ja monipuolisesti.

Teksti Pasi Varpujärvi (tikan12dst)