

Pelli Kati & Polvinen Pinja

**10 – 12 -VUOTIAIDEN OHJAUS TERVEELLISIIN VÄLIPALOIHIIN**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitaja, Terveydenhoitaja  
Hoitotyön/ Terveydenhoitotyön koulutusohjelma  
Kevät 2014



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön/ Terveydenhoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Pelli Kati & Polvinen Pinja	
Työn nimi 10 – 12 -VUOTIAIDEN OHJAUS TERVEELLISIIN VÄLIPALOIHIIN	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Mielenterveystyö Terveydenhoitaja	Toimeksiantaja Leivolan Koulu, Sotkamo
Aika Syksy 2013 – Kevät 2014	Sivumäärä ja liitteet 42 + 6 (9)
<p>Opinnäytetyömme oli ala-asteikäisille, 10–12 -vuotiaille lapsille, suunniteltu ohjaustapahtuma terveellisistä välipaloista. Osallistuimme teemapäivään, jonka terveydenhoitajaopiskelijat järjestivät. Teimme toimintapisteen ravitsemuksesta, jossa keskityimme terveellisiin välipaloihin. Työelämäyhteytenä oli Leivolan koulu Sotkamosta. Koulun toiveena oli, että kerromme terveellisistä välipaloista ala-asteikäisille lapsille, jotka ovat 10–12 -vuotiaita.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Kerroimme ja näytimme lapsille terveellisiä välipalavaihtoehtoja ja tavoitteenamme oli saada heidät kiinnostumaan terveellisistä ruokavalinnoista. Peruskoulun opetussuunnitelmaan sisältyy terveyden edistäminen. Ala-asteikäiset ovat kasvavassa iässä olevia lapsia, jotka tarvitsevat tietoa siitä, miten omaa hyvinvointia voi edistää ja ylläpitää. Teemapäivä oli käytännönläheinen opetusmuoto ala-asteikäisille lapsille.</p> <p>Ryhmiä oli kolme ja jokaisessa oli 20 oppilasta 4.–6. luokkalaisia sekaisin. Oppilailta saimme vastauksia palautekyselyyn 57 kpl, vastausprosentti oli 95 %. Opettajilta saimme yhteisen palautteen. Oppilaiden ja opettajien palautteet olivat positiivisia. Toimintapistemme oli toimiva tapa kertoa 10–12 -vuotiaille ravitsemuksesta.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida ravitsemusohjaustapahtuma 10–12 -vuotiaille ala-asteikäisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa teemapäivänä 10–12 -vuotiaille lapsille tietoa terveellisistä välipaloista ja näin edistää kohderyhmän terveyttä.</p> <p>Tilaa ja ammattikorkeakoulu hyötyvät opinnäytetyömme ideasta, jota he voivat käyttää myöhemmin järjestäessään toimintapäiviä ala-asteikäisille lapsille. Lasten ylipainon esille nosto tuo jatkotutkimusaiheita. Jatkotutkimusaiheena voi olla, miten toteuttaa ohjaustapahtuma ylä-asteikäisille terveellisistä välipaloista? Miten ala-asteikäisille onnistuu tutustuminen terveellisiin välipaloihin Separe -menetelmän avulla?</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	10–12 -vuotiaat, terveellinen välipala, ylipaino, ohjaus
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Pelli Kati and Polvinen Pinja	
Title Counselling 10 – 12 –Year-Olds on Healthy Snacks	
Optional Professional Studies Mental Health Care, Public Health Nursing	Commissioned by Leivola School in Sotkamo
Date Autumn 2013 – Spring 2014	Total Number of Pages and Appendices 42 + 6 (9)
<p>The purpose of this functional thesis, which was commissioned by Leivola School in Sotkamo, was to plan, organise and evaluate a nutritional counselling event for 10-12-year-old primary school children. The objective was to give 10-12-year-old children information on healthy snacking and thus promote their health.</p> <p>Public health nurse students at KAMK University of Applied Sciences organised a theme day at Leivola School in Sotkamo, and one of the stands focused on nutrition and health snacking. Children were told about different alternatives for healthy snacks and encouraged to make healthy choices that promote and maintain their health.</p> <p>Three groups with 20 children between the ages of 10 and 12 in each participated in the event. 95% of the children (N=57) gave individual feedback on the event, whereas teachers gave collective feedback. The feedback was positive, and the nutrition stand was considered an appropriate way to tell 10-12-year-old children about nutrition.</p> <p>The commissioner and KAMK University of Applied Sciences can benefit from this thesis when theme days are organised for primary school children. Future research could focus on addressing overweight.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	10 – 12 –years old, health snacks, overweight, counselling
Deposited at	<input type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

”Popsi, popsi porkkanaa, hampaita se vahvistaa.  
Nami nami nami nami porkkanaa, hampaita se vahvistaa.  
Haukkaa, haukkaa hedelmää, omenaa tai päärynää.  
Nami nami nami nami hedelmää, omenaa tai päärynää.  
Maista, maista mansikkaa, sitä ei voi vastustaa.  
Nami nami nami nami mansikkaa, sitä ei voi vastustaa.  
Popsi, popsi porkkanaa, maista, maista mansikkaa.  
Haukkaa, haukkaa hedelmää, vitamiinit sulle jää.”

-Asta Kaukonen & Chrise Johansson (2009, 101).

Kiitokset;

Opinnäytetyön ohjaava opettaja ja koordinoiva opettaja

Leivolan koulun koulunjohtaja, ruokapalveluntyöntekijä ja muu koulun henkilökunta

Ruokapalveluesimies, Sotkamon kunta

Ravitsemusterapeutti, Kajaanin sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

Teemapäivän toteuttaneet terveydenhoitajaopiskelijat

Vertaiset

Kansainvälinen-koordinoiva opettaja

Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston henkilökunta

Esitysseminaariin osallistuneet opiskelija

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LASTEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS	4
2.1 Energiaravintoaineet	5
2.2 Suojaravintoaineet	8
2.3 Terveelliset välipalat	9
2.4 Ylipaino	11
3 RAVITSEMUKSEEN LIITTYVÄ OHJAUS	12
3.1 Ohjausmuodot	12
3.2 10–12 -vuotiaiden ohjaaminen	13
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	16
5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	17
5.1 Toimintapisteen suunnittelu	17
5.2 Toimintapisteen toteutus	20
5.3 Toimintapisteen arviointi	23
6 POHDINTA	26
6.1 Eettisyys	26
6.2 Luotettavuus	29
6.3 Oma pohdinta opinnäytetyön tekemisessä	31
6.4 Oma ammatillinen kehittyminen	36
LÄHTEET	39
LIITTEET	

# 1 Johdanto

Ylipainoon ja lihavuuteen liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet voimakkaasti 1970–1980 lukujen jälkeen maailmanlaajuisesti. Varsinkin lasten lihavuus on ollut nousussa ja kaksinkolminkertaistunut kolmessakymmenessä vuodessa (Mustajoki, Fogerholm, Rissanen & Uusitupa 2006, 288). WHO:n mukaan ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvät tekijät ovat avainasemassa, kun ehkäistään kroonisten tautien syntyä ja edistetään terveyttä. Euroopan yhteisöjen komissio on luonut Euroopalle yhteisen strategian, jonka nimi on valkoinen kirja. Valkoisen kirjan tavoitteena on puuttua epäterveellisen ravinnon, ylipainon ja lihavuuden tuomiin terveysongelmiin. Epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan odotetaan pahenevan Euroopan unionin väestön keskuudessa. Näin lisääntyvät krooniset sairaudet, kuten sydän- ja verisuonitaudit, korkea verenpaine, 2. tyypin diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja mielen-terveysongelmat. Pitkän ajan tähtämellä sairaudet vähentävät elinajan odotuksia ja heikentävät monien elämänlaatua. Euroopan unionin jäsenvaltiot ovat päättäneet vuonna 2007, että lihavuuden esiintyvyys tulee saada käännettyä parempaan suuntaan vuoteen 2015 mennessä. Varsinkin lasten- ja nuorten lihavuuden lisääntymistä tulisi kääntää laskuun. Suomessa toimii terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL), joka on sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalalla toimiva tutkimus- ja kehittämislaitos. Euroopan yhteisöjen Valkoiseen kirjaan liittyen terveyden- ja hyvinvointilaitos on kansallinen lihavuusohjelma, jonka nimi on Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Lihavuus on yleisempää Suomessa kuin muissa pohjoismaissa. (Euroopan yhteisöjen komissio. 2007; Kansallinen lihavuusohjelma. 2012.)

Lasten terveysseurantatutkimukseen (LATE) osallistuneista noin joka viides kouluikäinen on ylipainoinen. Lasten ylipaino on yleisempää, jos molemmat tai toinen vanhemmista on ylipainoinen. Lasten terveysseurantatutkimuksessa on vertailtu kainuulaisia ja turkulaisia lapsia. Tutkimuksen mukaan varsinkin kainuulaisilla pojilla on enemmän ylipainoa kuin turkulaisilla lapsilla. Ylipainon on todettu jatkuvan lapsuudesta aikuisikään saakka. Ylipainon ehkäisyn kulmakivinä todetaan LATE seurannassa (2012) olevan terveelliset elintavat; ruokavalio, liikunta sekä uni. Perheitä tulisi tukea terveellisten elintapojen suuntaan neuvoloissa sekä kouluterveydenhoitajan vastaanotolla. (Mäki, Hakulinen-Viitanen & Kaikkonen 2012.)

Lihavuuteen johtavat syyt ovat moninaiset, johon vaikuttavat perimä ja ulkoiset tekijät. Perheessä geenit, opitut tavat ja ruokailutottumukset vaikuttavat ylipainoon, mutta myös van-

hempien koulutuksella ja perheen koolla on merkitystä lapsuusiän lihavuuteen. Ylipainoisella lapsella on taipumusta olla myös aikuisena ylipainoinen. (Lihavuus (Lapset) 2013; Mustajoki ym. 2006, 288–290.)

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska esimerkiksi sosiaalinen media levittää erilaisia muotivillityksiä ravitsemukseen liittyen. Meitä tämä aihe kiinnostaa, koska ympärillä on tarjolla kaikenlaista ruokaa ja samaan aikaan elämä on fyysisesti kevyempää, kuinka voimme ehkäistä lihomista? Perinteinen ruokakulttuuri on katoamassa ja naposteltavat sekä välipalat ovat suosittuja. Etenkin nuorten kulttuuri suosii napostelua, johon kuuluvat esimerkiksi makeiset, sipsit ja virvoitusjuomat. Kaupoissa on tarjolla monenlaisia virvoitusjuomia ja makeisia ja sipsipussit ovat megakokoisia. Suomalaisten kuluttajien valinnat ovat vaikuttaneet siihen, että elintarviketeollisuus tuottaa suuria pakkauskokoja. Syynä suurentuneisiin pakkauskokoihin on esimerkiksi se, että ne ovat edullisempia kuin pienet pakkaukset ja tämän vuoksi kuluttajat ostavat niitä enemmän. Kuluttajaliiton elintarvikeasiantuntija ihmettelee, miksi juuri epäterveelliset tuotteet ovat pakattu megakokoisiin pakkauksiin. (Kähkönen 2013; Mustajoki ym. 2006, 290–291.)

Osalla lapsista ei ole säännöllisiä ruokailuaikoja ja ruokien annoskoot ovat suurentuneet niin kotona kuin ravintoloissa. Kouluikäisten liikuntatunteja on viikkoa kohden vähennetty sekä omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt. Perinteiset pihaleikit ovat häviämässä ja liikunnan harrastamisen tilalle on tullut osalle lapsista tietokonepelit. Ruutu-aika on lisääntynyt tarjolla olevien monenlaisten tietokoneiden ja pelikonsolien myötä. (Lihavuus (Lapset) 2013.)

Haluamme tämän opinnäytetyön myötä enemmän tietoa, kuinka tätä arkaa aihetta tulisi lähestyä sekä kouluikäisten, että vanhempien näkökulmasta. Meillä molemmilla on omia lapsia ja tulevana sairaanhoitajana sekä terveydenhoitajana haluamme tutustua tähän kasvavaan ongelmaan ja siihen kuinka sitä voisi ehkäistä. Hoitotyöhön kuuluu keskeisenä asiana terveyden edistäminen ja neuvonta. Ylipainon ehkäiseminen on hyvä aloittaa jo pienestä pitäen, koska ylipainolla on taipumusta jatkua aikuisikään ja kehittyä lihavuudeksi. “Lihavuuteen liittyviä sairauksia ja valtimotaudin riskitekijöitä voidaan todeta jo lapsuusiässä, ja niitä voidaan vähentää onnistuneen elintapaohjauksen avulla” (Lihavuus (Lapset) 2013). Kansallinen lihavuus ohjelma 2012–2015 on hyvä ohjelmaopas esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisille. Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta on ohjelma, joka vetoaa esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisiin, mediaan ja teollisuuteen, että he toteuttaisivat ohjel-

massa esitettyjä toimenpiteitä, joilla pyritään ehkäisemään väestön lihomista ja lihomiskehitys kääntyisi laskuun. (Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015 n.d.)

Toteutamme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä, joka on yksi osakokonaisuus terveydenhoitajaopiskelijoiden toteuttamaan hyvinvointipäivään 10–12 -vuotiaille Leivolan koululla Sotkamossa. Meidän opinnäytetyössä keskitymme ravitsemukseen ja työelämän puolelta toivomuksena on, että kerromme terveellisistä välipaloista. Opinnäytetyössä keskitymme siihen, miten ohjataan 10–12 -vuotiaat terveellisiin välipaloihin ja saada heidät kiinnostumaan terveellisten välipalojen merkityksestä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida ravitsemusohjaustapahtuma 10–12 -vuotiaille ala-asteelaisille.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa 10–12 -vuotiaille lapsille tietoa terveellisistä välipaloista ja näin edistää kohderyhmän terveyttä.

Tilaaaja ja ammattikorkeakoulu hyötyvät opinnäytetyömme ideasta, jota he voivat hyödyntää myöhemmin järjestäessään toimintapäiviä ala-asteikäisille lapsille. Lasten ylipainon esille nosto tuo jatkotutkimusaiheita. Jatkotutkimusaiheena voi olla, miten toteuttaa ohjaustapahtuma ylä-asteikäisille terveellisistä välipaloista? Miten ala-asteikäisille onnistuu tutustuminen terveellisiin välipaloihin Sapere -menetelmän avulla?



## 2 Lasten terveellinen ravitseminen

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa terveyspolitiikan suunnittelusta ja ohjauksesta sekä kansainvälisestä yhteistyöstä. Ravitsemuspolitiikka on osa terveyspolitiikkaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta antaa ravitsemusta koskevat suositukset, joiden perustana ovat pohjoismaiset suositukset. Suositukset pohjautuvat tieteellisten tutkimusten tutkimustuloksiin yksityiskohtaisesti perustellen. Ravitsemussuosituksilla edistetään suomalaisten ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Ravitsemuksen lisäksi suosituksissa mainitaan fyysinen aktiivisuus, joka edistää terveellisiä elintapoja hyvän ruokavalion rinnalla. Lapsille ja nuorille suositellaan vähintään 60 minuuttia monipuolista liikuntaa vuorokaudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 1, 42.)

Ruokailutottumukset ja ravintosuositukset muuttuvat ajan kuluessa, koska elintavat, kansanterveystilanteet muuttuvat ja tutkimustieto lisääntyy. Ravitsemuksella on suuri merkitys lihavuuden, 2 tyypin diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. Ravitsemussuositukset ovat suuntaa antavia, koska yksilöiden ravinnontarpeen vaihtelut ovat suuria. Tämän vuoksi ravintosuositukset jaetaan koko väestön lisäksi erillisryhmiin, joita ovat raskaana olevat ja imettävät naiset, lapset, koululaiset, opiskelijat ja ikääntyneet. Lisäksi ovat omat ravintosuositukset erityisruokavaliota noudattaville sekä laitoshoidon ja vankeinhoidon asiakkaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 2.)

Ravintoaineet jaetaan kahteen pääluokkaan, joista ensimmäinen on energiaravintoaineet ja toinen on suojaravintoaineet. Elimistön aineenvaihdunta tuottaa energiaa, johon ihminen tarvitsee energiaravintoaineita. Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Ihminen tarvitsee energiaa joka päivä, mutta energian saannin ja kulutuksen tulee olla tasapainossa. Liiallinen energian saanti johtaa lihavuuteen, jolloin elimistöön kertyy ylimääräistä rasvaa. Lasten pituuden ja painon kehitystä arvioidaan kasvukäyrien avulla. Lasten painon seurannan yhtenä tavoitteena on ehkäistä ylipainoon liittyviä terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Suojaravintoaineiden eli vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen saanti on usein riittävää. (Salo 2011; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8-9, 12, 23.)

Suomalaisten ravitsemustilanne on parantunut viime vuosina, mutta muun muassa kovaa rasvaa käytetään edelleen suositusta enemmän. Erilaisten juomien käyttö on lisääntynyt ja esimerkiksi sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia käytetään entistä enemmän. Sokerin saanti

ylittää suosituksen, etenkin nuorten keskuudessa. Kouluikäisten terveellinen ravitsemus perustuu lautasmalliin, säännölliseen ateriarytmiin sekä terveellisiin välipaloihin (Kouluikäisten ravitsemus 2013.) Säännöllinen syöminen on tie painonhallintaan, tasaiseen verensokeriin ja syömishimon sammumiseen (Saarnia 2009, 59).

Lapset tarvitsevat rutiineja ja säännöllistä ruokailurytmiä. Sopiva ruokailurytmi on 5-6 kertaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Lapsen ruokailusta huolehtivat vanhemmat. Pienestä pitäen lapsille on hyvä tarjota erilaisia makuja useamman kerran, että lapset tottuvat niihin. Pitkä ateriaväli johtaa helposti ylimääräisten välipalojen naposteluun. Napostelu ja epäsäännöllinen ateriarytmi lisäävät kariesriskiä eli hampaiden reikiintymistä. Turha napostelu jää pois ja ruoka-aikaan maistuu arkiruoka paremmin, kun syöminen keskittyy aterioille. Ajanvietteenä oleva syöminen on hyvä korvata jollain tekemisellä esimerkiksi ulkoilulla ja liikunnalla. Perheen on hyvä viettää aikaa yhdessä ulkoillen ja liikkuen, koska yhdessä liikkuminen vähentää tunnetta, että on tylsää lähteä yksin liikkumaan. Ulkoillessa voi vaihtaa päivän kuulumiset, joka synnyttää perheelle yhteisiä muistoja. (Vanhempainnetti n.d.)

## **2.1 Energiaravintoaineet**

### *Rasvat*

Rasvojen laadulla on merkitystä. Tyydyttyneet rasvat eli kovat rasvat lisäävät LDL-kolesterolipitoisuutta, joka on sydän- ja verisuonitautien merkittävä riskitekijöitä. Kovia rasvoja saadaan eniten juustoista, liharuoista sekä jogurteista ja jäätelöistä. Makeiset ja suolaiset leivonnaiset sisältävät yhtä paljon kovaa rasvaa kuin liharuoat. Tyydyttymättömien rasvojen eli pehmeiden rasvojen lähteitä ovat kasviöljyt, rasvaiset kalat, kuten lohi ja sardiini, kasvirasvavälitteet, avokado, pähkinät ja siemenet. Cashewpähkinä sisältää paljon magnesiumia ja on ravintoarvoltaan erinomainen ja lisäksi maku on mielinen. Kourallinen cashewpähkinöitä on kouluikäiselle lapselle helppo ja nopea välipala, vaikka pitkänä koulupäivänä mukaan otettavaksi tai harrastukseen lähtiessä. (Saarnia 2009, 32, 34; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 15.)

Rasvan saannin määrä on ravintosuosituksen mukaan 30 % kokonaisenergian saannista. Normaali-painoisten ruokavalio voi sisältää rasvaa 30–35% kokonaisenergian saannista, mutta kovan rasvan osuus tulee jäädä alle 10 % kokonaisenergian saannista. Ylipainon välttämiseksi

rasvaa tulee käyttää kohtuudella, koska rasva sisältää energiaravintoaineista eniten kaloreita. Yksi gramma rasvaa sisältää yhdeksän kilokaloria, kun sama määrä hiilihydraattia tai proteiinia sisältää neljä kilokaloria. Rasvan määrän laskemisella alle 25 % kokonaisenergian saannista ei ole lisähyötyä terveydelle. Jos rasvoja välttelee ja pehmeiden rasvojen saanti jää liian vähäiseksi se johtaa tilanteeseen, jolloin elimistö saa liian vähän välttämättömiä rasvahappoja eli linoli- ja alfa-linoleenihappoa. Linolihappo on omega-6-sarjan rasvahappo, jota saadaan kasviöljystä. Esimerkiksi auringonkukkaöljy, soijaöljy ja maissiöljy sisältävät runsaasti omega-6-rasvahappoja. Alfa-linoleenihappo on omega-3-sarjan rasvahappo, jota saadaan kalasta, kalaöljystä ja pellavansiemenöljystä. Linoli- ja alfa-linoleenihappoja tarvitaan muun muassa hermoston toimintaan ja silmän verkkokalvon solukalvoille. Omega-3-rasvahappojen suositeltava osuus on 1 % kokonaisenergiasta. (Saarnia 2009, 32, 40–42; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14, 16.)

### *Hiilihydraatit*

Hiilihydraattien suositeltava määrä on 50–60% energiansaannista eli suurin osa koko päivän ruokailusta. Hiilihydraattipitoinen ruoka vaikuttaa eniten verensokeriin. Lasten ruuan ravintokuitupitoisuutta lisätään vähitellen leikki-ikästä alkaen siten, että murrosiässä saavutetaan aikuisille suositeltava saantitaso 25–35 g päivässä. Ravintokuidut ovat ravinnon imeytymättömiä hiilihydraatteja tai niitä muistuttavia aineita. Ravintokuituja tulisi saada monipuolisesti erilaisista lähteistä. Hyviä hiilihydraatti- ja kuitulähteitä ovat ruisleipä, juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat. Runsaasti kuitupitoisia hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio vaikuttaa elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Kuitupitoinen ruokavalio, jossa rasvat ja hiilihydraatit ovat tasapainossa, vähentää ylipainon kehittymistä, lihavuuden ja siihen liittyvien sairauksien vaaraa. Imeytymättömän kuidun riittävä saanti parantaa suoliston toimintaa ja saattaa ehkäistä paksusuolen syöpää. (Saarnia 2009, 59; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17–18.)

Runsas sokerin käyttö huonontaa ruoan ravintotiheyttä. Ravintotiheys on ravintoaineiden määrä tiettyä energiayksikköä kohti. Energiatiheys on yleensä 1000 kilokaloria, johon ravintoaineiden määrää verrataan. Suosituksen mukaan sokeria tulisi olla alle 10 % kokonaisenergian saannista, erityisesti lapsilla, joiden energiantarve on pieni. Tavallinen sokeri koostuu pelkästä sakkaroosista, jota on eniten makeisissa, virvoitusjuomissa ja leivonnaisissa. Sakkaroosin saanti on runsainta nuorissa ikäryhmissä. Ylipainon ja hammashaittojen ehkäisemiseksi tulee rajoittaa sokeroitujen juomien ja makeisten toistuvaa käyttöä. Esimerkiksi täysmehu

sisältää C-vitamiinia, mutta välipalana se ei ole hyvä. Yksi lasillinen täysmehua sisältää hiilihydraattia 20–25 g, joka vastaa kahta pientä voileipää. Tuoremehussa ei ole kuitua, joten verensokeri tekee voimakkaan ylös-alas-liikkeen ja pian tuoremehulasin jälkeen on nälkä. Tuoremehua parempi vaihtoehto on hedelmä, joka sisältää verensokeria tasaavia kuituja. (Saarnia 2009, 58; Sakkaroosi 2011; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 18, 30.)

### *Proteiinit*

Suomessa proteiinien saanti on väestötasolla riittävä. Proteiinin saantisuositus on 10–20% kokonaisenergian saannista. Proteiinin saanti ei tulisi ylittää 20 % kokonaisenergian saannista, että rasvojen ja hiilihydraattien määrä pysyisi suositusten mukaisina. Ainoastaan pitkäikäisillä ja huonosti syöville vanhuksilla saattaa olla proteiinin puutetta, jolloin saantisuositus on 20–25% kokonaisenergian saannista. Ylipainoisille voi olla hyötyä runsaammasta proteiinin saannista, koska proteiini lisää kylläisyyden tunnetta. Suositusta hieman runsaammasta proteiinin saannista ei ole havaittu olevan haittaa, mutta yli 25 % ylittävän proteiinin määrän lisähyötyä terveydelle ei ole näyttöä eikä turvallisuudesta takeita pitkäaikaisesti käytettynä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 20.)

Proteiini ylläpitää elimistön tyypitasapainoa. Ruokavaliosta saatava riittävä proteiinin määrä säilyttää elimistön lihasmassan riittävän suurena. Lihasmassan määrä on yhteydessä perusaineenvaihduntaan, joka on se energia, jota tarvitaan lepotilassa paaston aikana elimistön toimintoihin, sydämen toimintaan, verenkiertoon ja hengitykseen. Energiatarve painokiloa kohden on kasvavilla lapsilla ja nuorilla suurempi kuin aikuisilla. Proteiinien laatuun vaikuttaa aminohapot. Eläinproteiinien laatu on hyvä, koska se sisältää kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja. Proteiinia on eniten eläinperäisissä elintarvikkeissa, kuten lihassa ja maidossa. Kasviproteiineista puuttuu yksi tai useampi välttämätön aminohappo. Monipuolisessa kasvisruokavaliossa, johon kuuluvat myös kananmuna ja maitotuotteet, erilaiset kasviproteiinit täydentävät toistensa aminohappokoostumusta. (Perusaineenvaihdunta n.d.; Saarnia 2009, 83, 188; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 20–21.)

### *Ruokasuola eli natrium*

Suolan saantisuositus on korkeintaan naisilla 6grammaa ja miehillä 7grammaa vuorokaudessa. Suolan saannin alentamisella 5-6grammaan vuorokaudessa voidaan saavuttaa lisähyötyä terveydelle. Suolainen ruoka janottaa ja usein janontunnetta lievitetään sokeroidulla mehulla, tuoremehulla tai virvoitusjuomilla, joista energiaa tulee paljon ja paino nousee. Natrium on

ruokasuolan eli natriumkloridin toinen ainesosa, joka on haitallisempi kuin kloridi. Natriumin saantisuositus on naisilla 2,4grammaa ja miehillä 2,8grammaa. Nykykäsityksen mukaan 2grammaa on riittävä määrä ihmisen hyvinvoinnille. Luonnostaan suolaa on lähes kaikissa ruoka-aineissa, mutta lisäksi natriumia tulee elintarvikkeiden ja ruoanvalmistuksessa lisätystä suolasta teollisuudessa tai kotona, jolloin saadaan piilosuolaa. Piilosuolan saantiin tulee kiinnittää huomiota. Piilosuolaa on muun muassa juustoissa, leikkeleissä, leivissä ja valmisruoissa. Ihmisen elimistö tarvitsee suolaa solujen hyvinvoinnin turvaamiseksi sekä suola- ja nestetasapainon ylläpitoon. Tällä hetkellä WHO:n asettama tavoitetaso on 5grammaa vuorokaudessa. Lapset on hyvä totuttaa vähäsuolaiseen ruokaan pienestä pitäen. (Saarnia 2009, 69, 71; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32–33.)

## ***2.2 Suojaravintoaineet***

### *Vitamiinit*

Proteiinit ovat sekä energia- että suojaravintoaineita, mutta koska proteiineista saadaan myös paljon energiaa, joten siksi ne on käsitelty kohdassa energiaravintoaineet. Vitamiinit ovat kemiallisia yhdisteitä ja välttämättömiä kaikille elintoiminnoille. Elimistö ei pysty itse valmistamaan vitamiineja ja siksi niitä on saatava ravinnosta. Vitamiinit eivät sisällä energiaa. Jokaisella vitamiinilla on tärkeä tehtävä elimistössä. Vitamiineja ovat A-, B-, C-, D-, E- ja K-vitamiinit. Vitamiinit jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin. Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat elimistössä maksaan ja rasvakudokseen. Tämän vuoksi niiden saantisuosituksista ei tule ylittää. Rasvaliukoisia vitamiineja saadaan rasvaisista elintarvikkeista ja rasvoista, mutta vitamiinien esiasteista saadaan joistakin kasviksista. Vesiliukoisia vitamiineja ovat B- ja C-vitamiinit. Vesiliukoiset vitamiinit poistuvat elimistöstä virtsan mukana lukuun ottamatta B12-vitamiinia, jonka varastot vastaavat monen vuoden tarvetta. Vesiliukoisia vitamiineja saadaan täysjyväleivästä, pastasta, maitotuotteista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista. (Aro 2009; Vitamiinien merkitys ja suositeltava saanti 2013.)

Monipuolisesta ruoasta saa riittävästi vitamiineja. D-vitamiinin saanti on lisääntynyt, kun maitovalmisteiden D-vitamiinointi ja margariinien D-vitamiinin määrää on lisätty vuodesta 2003 alkaen. 10 – 12 -vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 7,5 mikrogrammaa päi-

vässä ja lisäksi D-vitamiinoituja maitovalmisteita puoli litraa päivässä ja vitamiinoituja margariineja leivän päällä päivittäin. Folaatin eli foolihapon hyviä lähteitä ovat tuoreet kasvikset, hedelmät ja marjat, pavut, täysjyvävilja sekä maksa. Foolihapon puute aiheuttaa megaloblastisen anemian. (Folaatti n.d.; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8-9, 23.)

### *Kivennäisaineet*

Ravinnosta saatavia suojaravintoaineita vitamiinien lisäksi ovat kivennäisaineet eli mineraalit, jotka jaetaan kahteen ryhmään makrokivennäisaineisiin ja hivenaineisiin. Makrokivennäisaineita ovat mineraalit, joita elimistö tarvitsee suurempia määriä kuin hivenaineita. Elimistön nestetasapainon säilyttävät elektrolyytit ovat natrium ja kalium. Tärkeimmät makrokivennäisaineet ovat kalsium, fosfori ja magnesium. Kalsium ja fosfori ovat tärkeitä luuston rakennusaineita. Hivenaineista tärkeimpiä ovat rauta, sinkki, kupari, mangaani, jodi, kromi, seleeni, rikki ja kloori. (Aro 2009; Kivennäisaineiden merkitys ja suositeltava saanti 2013.)

## **2.3 Terveelliset välipalat**

Välipalojen laatu on huomioitava lasten ja nuorten ruokavaliossa. Suositusten mukaan välipalasta saatava energia tulisi jäädä alle 15 % päivän energiasta. Pääosa energiasta tulee saada pääaterioista, joita ovat aamiainen, lounas ja päivällinen. Välipala auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan. Järkevät välipalat nostavat verensokeria sopivasti, estävät nälkää ja auttavat painonhallinnassa. Hyvä välipala sisältää kasviksia ja kuituja sekä sopivasti energiaa ja pehmeitä rasvoja, mutta vähän suolaa, sokeria ja kovia rasvoja. Täysjyväviljavalmisteita tulee syödä joka aterialla. Vähäsuolainen täysjyväleipä eli ruisleipä ja täysjyväpuuro ovat erinomaisia kuidun lähteitä ja sisältävät runsaasti B-vitamiineja sekä kivennäisaineita. Makeista leivonnaisista arkikäyttöön sopivat esimerkiksi pullat ja hiivataikinaan leivotut piirakat. (Kouluikäisten ravitsemus 2013; Saarnia 2009, 56; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37; Välipalalla on väliä 2012.)

Koululaisen välipala rakentuu kasvien ja viljavalmisteen pohjalle, jota voi täydentää maito- ja lihavalmisteilla. Kasviksia eli vihanneksia, juureksia ja marjoja kuten mustikkaa, mansikkaa, puolukkaa, lakkaa ja muita kotimaisia marjoja sekä hedelmistä omenaa, banaania ja appelsiineja tulee syödä monipuolisesti ja vaihtelevasti. Jokaiseen välipalaan tulee kuulua kasviksia. Suositellaan, että tuoreita ja värikkäitä kasviksia tulee syödä sellaisenaan, juureslohkoi-

na, leivillä, pirtelöissä, rahkavälipaloissa, dippilautasella ja tuoremarjakiisselinä. Leivät tulee olla runsaskuituisia ja vähäsuolaisia. Leseet ja hiutaleet tuovat kuitua jogurtti- tai viilivälipalaan. Makeat ja suolaiset leivonnaiset tulee leipoa hiivataikinapohjalle. Pullapohjaiset marja- ja hedelmäpiirakat ovat parempia vaihtoehtoja kuin voitaikinaan leivotut piirakat. Karjalanpiirakat ja vähärasvaiset kasvispitoiset piirakat ovat hyviä vaihtoehtoja välipalalle. Leivän päällä tulee käyttää kasvimargariinia tai kasvirasvaveitettä. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa tulee käyttää kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai margariinia. Leikkeleitä ja makkaroita tulee syödä kohtuullisesti. Esimerkiksi yksi leikkelewiipale leivälle, jota voi täydentää salaatinlehdillä ja paprikasiivuilla. Myös juuston käyttö tulee olla kohtuullista ja yksi juustoviipale riittää leivälle. Juustovoileipää voi täydentää tomaatti- ja kurkkusiivuilla. (Terveyttä kasviksilla n.d.)

Maustamaton jogurtti sisältää vähemmän sokeria kuin maustettu jogurtti. Maustamattomaan jogurttiin voi lisätä marjoja tai pilkottuja hedelmiä. Viileistä kannattaa valita tuote, joka on vähärasvainen ja sisältää vähän sokeria. Viilikset ovat lasten- ja nuorten suosiossa, mutta ne sisältävät enemmän sokeria kuin viili. Raejuusto on proteiinipitoinen tuote, johon voi lisätä halutessaan marjoja tai sekoittaa puuron joukkoon, jolloin kylläisyyden tunne pysyy pidempään. Kaakao valmistetaan rasvattomaan maitoon, jos haluaa juoda välipalalla maitoon tehtyä kaakaota. Vesi on paras janojuoma. Välipalaa voi täydentää rasvattomalla maidolla, piimällä tai täysmehulla, jota voi laimentaa vedellä. (Raejuusto 2003–2013; Terveyttä kasviksilla n.d.)

Pakkausmerkintöihin tulee kiinnittää huomiota, kun tekee ruokaostoksia. Pakkausmerkinnät kertovat elintarvikkeen ravintosisällöstä. Sydänmerkillä varustettu tuote on rasvan laadun ja määrän sekä suolan, sokerin ja kuidun määrän kannalta parempi vaihtoehto kuin muu vastaava tuote, jossa ei ole sydänmerkkiä. Sydänmerkillä varustettu tuote ei kuitenkaan tarkoita sitä, että sitä voi syödä rajattomasti. Terveiden kannalta on parempi kiinnittää huomiota sekä suolan, että kuidun määrään. Esimerkiksi, jos syö leipää vain pari palaa päivässä, silloin kiinnitetään huomio vain kuidun määrään. Mutta jos leipää kuluu useita paloja päivässä, tulee kuidun sijaan huomioida suolan määrä tuotteessa. (Pakkausmerkki n.d.; Saarnia 2009, 70; Sydänmerkki n.d.)

## 2.4 Ylipaino

Lapsen ylipainon ehkäisyssä on tärkeä kiinnittää huomiota painon nousun ehkäisyyn. Tämä tulee esille Kautiaisen (2008) tekemässä väitöstutkimuksessa, että ylipainon seuranta on tärkeää. Pituuden kasvaessa painon ei tule nousta samaa tahtia. Kautiaisen tutkimuksessa yhtenä tavoitteena oli selvittää, onko 12–18 -vuotiaiden nuorten painon kokeminen muuttunut vuosien 1979–1999 aikana. Tutkimuksesta selviää, että tyttöjen ylipainon kokeminen on vähentynyt, vaikka ylipainoisuus ja lihavuus ovat kasvaneet tutkimuksen aikana. Tämän vuoksi Kautiainen pohtii, vertailevatko nuoret itseään toisiin nuoriin, eikä kulttuurisiin ihanteisiin? (Kautiainen 2008; Vanhempainnetti n.d.)

Ylipainoa voidaan ehkäistä terveellisellä ruokavaliolla, säännöllisellä ateriarytmillä ja kohtuullisilla annoskoolla sekä liikuntatottumuksilla. Koko perheen on hyvä syödä yhdessä täysipainoista ruokaa sekä muistaa liikunnan merkitys. (Painonhallinta n.d.; Vanhempainnetti n.d.)

Ylipainosta puhuttaessa tarkoitetaan, että kehossa on liian suuri määrä rasvaa. Lasten ylipainon arviointi on silmämääräisesti hankalaa. Suomalaisen tutkimuksen mukaan vanhemmista noin puolet arvioi ylipainoisen 11 -vuotiaan normaalipainoiseksi. Tämän vuoksi lasten ja nuorten painoa tulee arvioida kasvukäyrien tai painoindeksin mukaan. Lasten ja nuorten painoindeksiä arvioidaessa käytetään ISO -painoindeksiä eli ISO-BMI, johon vaikuttaa ikä, pituus ja paino. Painoindeksi BMI tulee sanoista Body mass index, joka lasketaan samalla tavalla kuin aikuisten BMI eli paino jaetaan pituudella ja kerrotaan pituudella. Painoindeksin lukema kertoo sen, onko lapsi normaalipainoinen, ylipainoinen vai alipainoin. Pelkän BMI:n tuloksen perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä lapsen painon suhteen vaan lisäksi on otettava huomioon lapsen ruumiinrakenne. Lapsen kasvaessa arvot voivat myös muuttua ja ne ovat erilaiset tyttöjen ja poikien välillä. BMI:n käyttöä lasten painon seurannassa on kansainvälisesti suosittua. Suomessa on tehty suositus BMI:n käyttöönotosta vuonna 2010 siten, että sitä tulee käyttää 2-18 -vuotiaiden lasten seurannassa. (Dunkel, Saarelma & Mustajoki 2014; Nykänen, Kalavainen, Ihanainen & Nuutinen 2009, 5; Saari, Sankilampi & Dunkel 2010.)



### 3 Ravitsemukseen liittyvä ohjaus

Ohjauksessa keskeinen asia on ohjattava. Ohjattavana voi olla erilaiset kohderyhmät, joiden kanssa ohjaus tapahtuu. Kohderyhmänä voi toimia yksittäiset ihmiset tai ryhmät. Ohjauksesta käytetään nimitystä yksilöohjaus tai ryhmäohjaus. Yksilöohjausta voidaan antaa, kun ohjattava tarvitsee enemmän tukea asioissa, joista normaalisti henkilöt selviävät ilman apua. Ohjaajien oma luonne ja olemus vaikuttavat siihen, millaista ohjausta he antavat. Ei ole olemassa tietynlaista mallia, millaista ohjauksen tulisi olla. Ohjaaja käyttää omaa persoonallisuuttaan ohjauksessa ja toimii sen mukaisesti. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 10–11.)

#### 3.1 Ohjausmuodot

Ohjauksesta yksi osa koostuu neuvonnasta ja neuvontaa voidaan antaa esimerkiksi ravitsemuskasvatuksessa. Lasten ja nuorten ravitsemuskasvatuksessa pyritään siihen, että he oppivat ruoanvalmistusta ja kykenevät myöhemmin ohjaamaan omaa itsenäistä elämäänsä. Ravitsemuskasvatuksessa voidaan käyttää erilaisia muotoja, joko neuvontaa, opetusta tai valistusta. Kaikilla näillä on sama päämäärä, mutta jokaisella erikseen on oma tehtävänsä ja menetelmänsä. (Fogelholm 2001, 17, 20.)

Neuvonta on osa Sosiaali- ja terveyshuollon asiakaspalvelua ja sitä voidaan antaa yksilöllisesti tai ryhmässä. Se antaa tukea asiakkaalle, kun hän on huomannut tarvitsevansa apua tai selvitystä johonkin tiettyyn asiaan. Asiakkaan henkilökohtaiset tarpeet ja lähtökohdat kartoitetaan pelkän tiedon annon tai ohjeen sijaan. Neuvonta on vastavuoroista viestintää ja on tärkeää, että ammattilainen osaa kuunnella asiakasta eikä anna valmiita ohjeita ja vastauksia. (Fogelholm 2001, 21.)

Opetusta ravitsemuskasvatuksessa voidaan antaa esimerkiksi opiskelijoille tai valmennusryhmille. Ravitsemuskasvatus antaa kattavaa tietoa asiasta ja hyvän tieto- ja taitopohjan, joka on ravitsemuskasvatuksen perusta. Opettajan tehtävä on motivoida oppilaat kiinnostumaan asiasta sekä antaa opiskelijoiden itse työskennellä. Tällainen opetustilanne jää opiskelijoille

paremmin mieleen, kun he pääsevät mukaan toimintaan. Opetustehtävät ovat kuitenkin laadittava siten, että oppilaat pääsevät tavoitteisiinsa. (Fogelholm 2001, 22–23.)

Valistusta voidaan antaa väestölle monella tavalla. Ihmiset voivat saada valistusta esimerkiksi mainonnan kautta. Mainonnan kautta saatu valistus voi olla sellaista, ettei ihminen tiedä saavansa valistusta. Tai ihmiset voivat itse päättää, haluavatko he saada valistusta esimerkiksi messutapahtumassa, teemapäivän aikana tai lukemalla. Valistus on enemmän yksipuolista viestintää, joka kertaluontoisesti esitettynä ei saa ihmisiä muuttamaan elämäntapaansa. Se saattaa kuitenkin saada ihmiset miettimään tai keskustelemaan keskenään aiheesta. Keskustelijoiden omat tulkinnat valistuksesta vaikuttavat keskusteluun ja ne voivat poiketa jonkin verran alkuperäisestä valistuksesta. (Fogelholm 2001, 24–25.)

Ravitsemusneuvontaa voidaan antaa monelta eri taholta. Periaatteet ravitsemusneuvontaan ovat samat, mutta toteutustavat eroavat toisistaan. Lasten ravitsemusneuvonnassa lähtökohdiana on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. On eri asia, antaako neuvontaa perhepäivähoitaja, terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, liikunnanohjaaja vai ravitsemusterapeutti. Ravitsemusneuvontaa voi antaa perheenjäsen, mutta tällöin tunteet voivat vaikuttaa neuvontaan. Ammatillisilla ei ole samanlaisia tunnesiteitä asiakkaisiin kuin perheenjäsenillä on toisiinsa. Tämän vuoksi ammattilaisen vuorovaikutussuhde pysyy ammatillisena. (Fogelholm 2001, 33; Kalavainen ym. 2008, 8.)

### ***3.2 10–12 -vuotiaiden ohjaaminen***

Lasten ruokailutottumusten ohjaaminen ja liikunnan lisääminen tapahtuvat suurelta osalta vanhempien ja ammattilaisten yhteistyössä. Alle 12-vuotiaiden lasten vanhemmat vaikuttavat lastensa ruoka- ja liikuntatottumuksiin. Epäsäännölliset ruoka-ajat ja napostelun lisääntyminen tuovat ylimääräistä energiaa lapselle. Tietokone ja ruutuaikaa tulee rajoittaa ja arkiliikuntaa tulee lisätä. Kouluikäiset saavat ravitsemusneuvontaan apua kouluterveydenhoitajalta. (Jalanko 2012; Mustajoki ym. 2006, 312; Tarnanen & Komulainen 2012.)

Kouluruokailu on Suomessa ilmaista toisen asteen opintojen loppuun asti. Päivittäinen ruokailu on olennainen osa opetus- ja ravitsemuskasvatusta. Ala-asteikäiset pääsevät osallistumaan ravitsemukseensa valitsemalla ruoka-aineet ja ruuan määrän lautaselleen. Kouluruokai-

lu on monipuolista ja ravitsevaa sekä opettaa oppilaille ruokailu-käyttäytymistä. (Fogelholm 2001, 155–156; Kouluruokailusuositus 2008, 4.)

Varhain aloitettu ravitsemuskasvatus on tärkeä osa lasten ja nuorten ruokatottumusten kehitystä. Esikoulussa ja ensimmäisillä luokilla erilaisia ruokia maistellaan kouluruokailussa ja opitunneilla perehdytään siihen, miksi ihminen syö ja kuinka hän kasvaa. Koulukohtaisilla opetussuunnitelmilla on merkitystä, miten opettajat käsittelevät ja jakavat tietoa ravitsemuskasvatuksesta ala-asteikäisille lapsille. Opettajat antavat ravitsemuskasvatusta oppilaiden ikäkauden ja kehitystason mukaisesti. Ala-asteikä on hyvä ikä kertoa terveellisestä ravinnosta ja saada lapset itse kokeilemaan ja innostumaan terveellisen ravinnon vaikutuksista. Ryhmässä osallistumisen sekä onnistumisten kautta lapsen kiinnostus ja itsetunto paranevat. (Fogelholm 2001, 144, 152–154.)

Sapere on ruokakasvatusmenetelmä, jota toteutetaan lasten ravitsemuksen parantamiseksi useassa Euroopan maassa. Sapere - menetelmän päämääränä on lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen aistien avulla. Sapere - menetelmä on kansainvälinen ohjelma, jossa yhdistyvät ruoka-, kuluttaja- ja hygieniakasvatus sekä oman kansallisen ruokakulttuurin tuntemuksen ja arvostuksen lisääminen sekä muista ruokakulttuureista oppiminen ja suvaitsevaisuuskasvatus. Sapere - menetelmän yhtenä kulmakivenä on leikki, tutkiminen ja uteliaisuus, koska ne ovat lapsen tapoja oppia ruoasta. Turun yliopistossa on meneillään osatutkimus, jossa selvitetään hajuaistimuksen ja ruoanmieltymyksen välistä yhteyttä. Ruoan aistimiseen tarvitaan kaikkia aisteja, joita ovat näkö, kuulo, tunto, maku ja hajuaistilla on keskeinen asema ruoan aistimisessa. Kokemus, jota kutsumme ruoan mauksi, on nenänielun kautta aistittua ruuan tuoksua. (Sapere-menetelmä.2010; Hajuaisti ja ruokamieltymykset -osatutkimus 2014.)

Ala-asteikäisten lasten ravitsemusohjaus annetaan joko vanhemmille tai lapselle ja vanhemmille. Lasta voidaan ohjata joko havainnollistaen esimerkiksi ruokaympyrää apuna käyttäen, tai toiminnallisesti leikin varjolla. 8 -vuotiaat käsittävät, että ruoka vaikuttaa hyvinvointiin. 12 -vuotiaat ymmärtävät, kuinka oma käyttäytyminen vaikuttaa hyvinvointiin. Lapsia ohjatessa ohjaaja antaa tilaa lapsen omille suunnitelmille ja ideoille. Lapsi tekee itse omia valintoja painotavoite suunnitelmaansa. Tarvittaessa ohjaaja huolehtii, että lapsen suunnitelmat ovat riittäviä painotavoitteen saavuttamiseksi. Näin tavoitteiden saavuttaminen on mielekkäämpää ja todellisempaa. (Kalavainen ym. 2008, 8.; Mustajoki ym. 2006, 320.; Nykänen ym. 2009, 18.)

Ylipainoon puututtaessa on tärkeää ottaa huomioon nuoren yksilöllisyys sekä koko perheen terveys ja hyvinvointi. Pysyvät päätökset tehdään yhdessä lapsen ja koko perheen kanssa. Lapsen painosta voidaan käydä kasvatuskeskustelu terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, jossa tarkastellaan lapsen kasvukäyrää. Lapsi tarvitsee aikaa tiedon omaksumiseen painonhallinnasta sekä rohkaisua tavoitteeseen pääsemiseen. Lapsen oma halu ja tahto täytyy löytyä, että saavutetaan hoidon tavoitteet. (Nykänen ym. 2009, 9.)

10–12 -vuotiailla voi näkyä käytöksessä merkkejä esimurrosiästä. Ovet paukkuvat ja lapsi voi olla hyvinkin epävarma itsestään. Oma muuttuva keho voi ajoittain tuntua vieraalta ja kömpelöltä. Itsenäisyydestä huolimatta lapsi voi kokea tärkeäksi viettää aikaa vanhempiensa kanssa. Lapsi samaistuu samaa sukupuolta olevaan vanhempansa ja haluaa usein auttaa ja osallistua kotitöihin. Yhdessä tehtyjä arkisia asioita, joita ovat esimerkiksi ruoanlaitto tai leipominen voi lapsesta tuntua mukavalta ja hän kokee olevansa tärkeä. 9–10 -vuotias oppii uusia asioita helposti ja jaksaa keskittyä niihin, jos ne ovat hänen mielestään kiinnostavia. Tämän ikäinen haluaa usein itse olla tekemässä ja kokemassa asioita. (Vanhempainnetti n.d.)

Vanhemmat päättävät siitä, mitä ruokaa kaupasta ostetaan ja milloin ruokaa syödään, mutta lasten vastuulle jää se, että syövätkö he ja kuinka paljon. Jos lapsi haluaa ruokaa lisää, vanhemmat voivat kysyä, kuinka nälkäinen lapsi vielä on. Fogelholmin (2001) mukaan kouluikäisten ruokailusta vastuu on siirtynyt varhain lapselle. Vaikka lapset viettävät paljon aikaa yksin tai kavereiden kanssa, tarvitsevat he vanhempien huolehtimista ruokailusta. (Fogelholm 2001, 143; Mustajoki 2006, 312.)

## 4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida ravitsemusohjaus-tapahtuma 10–12 -vuotiaille ala-asteelaisille.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa teemapäivänä 10–12 -vuotiaille lapsille tietoa terveellisistä välipaloista ja näin edistää kohderyhmän terveyttä.

Tilaaaja ja ammattikorkeakoulu voivat myöhemmin hyödyntää opinnäytetyömme ideaa järjestäessään toimintapäiviä ala-asteikäisille lapsille. Lisäksi lasten ylipainon esille ottaminen tuo-nee lisää tutkimusaiheita. Itse saamme hyvän kokemuksen ohjaus-tapahtumasta, sen järjestämisestä sekä kuinka ohjata 10–12 -vuotiaita.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät ovat:

1. Millainen ohjaustapahtuma saa 10–12 -vuotiaiden ala-asteikäisten lasten kiinnostuksen heräämään terveellisistä välipaloista?
2. Mikä on kiinnostavan ohjaustapahtuman sisältö?
3. Miten kiinnostava ohjaustapahtuma toteutetaan?

## 5 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on työelämään sisällytetty toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Se voi olla ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisopas tai turvallisuusohjeistus. Se voi olla myös tapahtuman toteuttaminen kuten messuosaston tai kokouksen järjestäminen tai näyttely riippuen koulutusalaista. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, opas, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Tärkeää on, että ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

### 5.1 Toimintapisteen suunnittelu

Toiminnallinen opinnäytetyö suunnitellaan ja toteutetaan aina jollekin määrätylle kohderyhmälle. Kohderyhmä voi määräytyä esimerkiksi toimeksiantajan toiveiden mukaan. Opinnäytetyömme kohderyhmä on ala-asteikäiset, jotka on rajattu ikäjakaumaan 10–12 -vuotiaat. Tarkoin rajattu kohderyhmä helpottaa aineiston rajaamista ja pitää opinnäytetyön sopivassa laajuudessa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–40.)

Toteutamme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä, joka on yksi osakokonaisuus terveydenhoitajaopiskelijoiden suunnittelemaan hyvinvointipäivään 10–12 -vuotiaille oppilaille. Toimintapistemme toteutetaan Leivolan koululla, joka on Sotkamossa. Meidän toimintapiste keskittyy terveelliseen ravitsemukseen. Otamme yhteyttä suunnittelun alkuvaiheessa toimeksiantajaan soittamalla ja sitten sähköpostilla. Leivolan koulun henkilökunnan toiveen mukaisesti rajaamme ravitsemukseen liittyvän toimintapisteen siten, että kerromme oppilaille terveellisistä välipaloista. Keskitymme siihen, miten ohjaamme 10–12 -vuotiaita oppilaita terveellisiin välipaloihin ja miten saamme heidät kiinnostumaan terveellisten välipalojen merkityksestä. Toimintapisteeseen tulee kerrallaan noin 15 oppilasta, jotka ovat 10–12 -vuotiaita tyttöjä ja poikia. Oppilasryhmiä on neljä. Yksi oppilasryhmä on meidän toimintapisteellä noin 25 minuuttia.

Jaamme alussa ryhmän kahteen osaan. Toinen meistä kertoo puolikkaalle ryhmälle terveellisistä välipaloista ja toinen kertoo tuotteista, joista on esillä suolan, sokerin ja rasvan määrä. Sitten siirrämme ryhmän toiselle ja kerromme samat asiat toiselle ryhmän puolikkaalle. Kahden ryhmän jälkeen vaihdamme siten, että se joka kertoi ensin terveellisistä välipaloista, kertoo seuraavalle kahdelle ryhmälle tuotteiden sisältämistä suolasta, sokerista ja rasvasta.

Meidän toimintapiste on luokkahuoneessa. Kokoamme terveelliseen ravitsemukseen sopivan sisustuksen. Seinälle laitetaan aiheeseen sopivia julisteita ja kuvia esimerkiksi terveellisistä välipaloista, ruokaympyrästä, ravintopyramidista, liikuntapiirakasta. Laitamme esille myös kuvia, joissa on herkkuja ja sokerijuomia sekä tietoa siitä, miten paljon herkut sisältävät sokeria. Terveelliseen ravitsemukseen liittyviä esitteitä tilaamme maito ja terveys ry:ltä sekä leipätiedotukselta.

Pöydille kokoamme konkreettisia elintarviketuotteita esimerkiksi siitä, kuinka paljon kyseiset tuotteet sisältävät sokeria. Esimerkkituotteiksi otetaan karkkipussi, limsapullo ja energiajuomatölkki (LIITE 1). Esimerkkituotteiden viereen laitetaan 2dl kirkkaisiin lasihin palasokereita sen mukaan, paljonko tuote sisältää sokeria. Tämä konkretisoi ala-asteikäiselle, kuinka paljon he saavat sokeria syödessään kyseistä tuotetta. Lisäksi kyselemme oppilailta, kuinka usein he syövät kyseisiä herkkuja viikossa. Kokoamme muutaman hyvän ja terveellisen välipala-mallin pöydälle. Tässä pisteessä kyselemme, millaista välipalaa oppilaat ovat tottuneet syömään.

Lapset tarvitsevat konkreettisia näytteitä terveellisistä välipaloista. Elintarvikkeet välipaloihin kysytään Leivolän koulun keittiöltä. Esimerkkipalalaan pyydetään lasillinen maitoa, ruisleipä, tuorekurkku- ja paprikasiivuja sekä porkkanapaloja. Esille laitamme konkreettisen lautasmallin kuvana ja lisäksi laitamme esille esimerkkiaterian, joka koostuu tapahtumapäivän kouluruoasta. Tapahtumapäivänä koulun lounaalla on mantelikala, perunasose, amerikansalaatti-vesimelonisalaatti. Lisäksi jokaisella aterialla on tarjolla tuore leipä, näkkileipä, levite ja maito tai piimä. Kysymme koulun ruokapalveluesimieheltä, voimmeko laittaa päiväksi esimerkkiaterian esille ja voimmeko tarjota oppilaille kasvispaloja?

Kyselemme lähikaupoista terveellisiä elintarvikkeita, joita jaamme ja tarjoamme maistiaisina oppilaille. Tarkoituksena on havainnollistaa oppilaille sitä, kuinka paljon esimerkiksi karamellipussit sisältävät sokeria ja sipsipussit suolaa sekä rasvaa. Sokerit laitamme esille palasokereina. Kahden tai kolmen tuotteen sokerimäärät laitamme sokeripaloina lautaselle. Oppilaat

voivat siirtää sokeripalat lasihin ja näin he joutuvat miettimään, kuinka monta sokeripalaa tuote sisältää. Rasvan määrän havainnollistamme öljyllä, jota laitetaan lasin pohjalle se määrä, minkä verran rasvaa tuote sisältää.

Havainnoinnin avulla saamme arvokasta tietoa, jota käytetään esimerkiksi oppilaiden toimintaa arvioidessa. Oppilaat eivät välttämättä halua kertoa haastatteliijoille suoraan tietoa siitä, mitä mieltä he ovat kyseisestä asiasta tai toiminnasta. Havainnointimenetelmää käytettäessä voi olla, että niin oppilaiden kuin opettajienkin käytös saattaa muuttua. Havaintojen kirjaus ei välttämättä voi tapahtua välittömästi, joten joidenkin asioiden tarkat muistiinpanot voivat jäädä kirjaamatta ja silloin on luotettava vain omaan muistiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213–214.) Havainnointi yksistään aineistonkeruumenetelmänä on haasteellista, mutta yhdistettynä esimerkiksi haastatteluun se voi olla hyvinkin antoisaa. Havainnointia tiedonhankinnassa voidaan käyttää, jos tutkittavasta ilmiöstä ei ole paljon tietoa tai tästä tiedetään hyvin vähän. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 81.)

Teemme muutamia muistiinpanoja päivän aikana, mitä asioita huomioimme tapahtuman aikana meidän toimintapisteessä. Tilaamme jaettavia esitteitä, joiden menekkiä tarkkailemme päivän aikana. Keräämme kirjallista palautetta oppilailta ennen kuin he lähtivät pois meidän toimintapisteeltä.

Lomakehaastattelulla pystytään hakemaan vastaukset tiettyyn asiaan ja useimmiten tätä käytetään kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä. Lomakehaastattelussa ei kysytä mitä tahansa kysymyksiä vaan tutkimukselle tarkoituksenmukaisia kysymyksiä. Kysymyksille löytyy perustelut viitekehystä sekä tutkittavan ilmiön jo tiedetyistä tiedoista. Ennen tutkimuksen tuloksia kirjoittaessa on hyvä tarkistaa, että tutkimuskysymyksiin on saatu vastaus. Tulokset esitetään mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti. Tuloksia voi tarpeen mukaan havainnollistaa taulukoin tai kaavio muodossa, selkeyttämään ja antamaan nopean vastauksen tuloksista. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74–75, 158.)

Teemme palautelomakkeen, jossa on seitsemän kysymystä oppilaille ja viisi kysymystä opettajille. Hankimme pahvilaatikon, josta tehdään palautelaatikko. Pahvilaatikko päällystetään hyllypaperilla. Palautekyselyt tulostamme A5-kokoisena. Lisäksi tarvitsemme lyijykyniä kirjallisia vastauksia varten.



## 5.2 Toimintapisteen toteutus

Aamulla saavuimme Leivolan koululle järjestelemään luokkahuonetta. Olimme sopineet, että saamme koulun keittiöltä sinne tilatut kasvikset, tarjoiluvadit ja ottimet käyttöömmekä kasvien pilkkomiseen sopivat välineet. Ruokapalveluesimies oli toimittanut meille haukkaa välillä -julisteita (LIITE 2). Kokosimme terveelliseen ravitsemukseen sopivan sisustuksen luokkahuoneeseen. Kiinnitimme nastoilla ja teipillä aiheeseen sopivia julisteita seinille, tuoleille ja pulpetteihin. Tulostettuja kuvia laitoimme näkyville paikoille sekä pulpettien päälle esitteitä, joissa oli tietoa terveellisestä ravinnosta ja terveellisistä välipaloista.

Järjestelimme luokkahuoneeseen erilaisia pulpettiryhmiä, joiden päälle kokosimme teemoittain materiaalia. Terveellisen välipalan pulpettiryhmän (Kuva 1) päälle laitoimme keltaisen pöytäliinan ja vinkkejä hyvistä välipala ideoista A4-paperi muodossa (LIITE 3). Samalle pöydälle laitoimme kertakäyttölautasia ja erillisiin kulhoihin kasvissuikaleita; kukkakaalia, porkkana-, kurkku- ja paprika tikkuja, jotka paloittelimme ennen ensimmäisen ryhmän saapumista. Kasvien lisäksi yhdessä kulhossa oli pähkinöitä. Pöytä sijoitettiin vesipisteen viereen, jotta oppilaat pystyivät pesemään kätensä ennen maistiaisten ottamista.



Kuva 1. Terveellisen välipalan pulpettiryhmä

Yhdelle pulpettiryhmälle järjestelimme tuotepaketteja, joiden eteen laitoimme valmiiksi kirkkaisiin lasihin sokeripaloja ja suolaa sekä rasvanappeja havainnollistamaan, kuinka paljon kyseessä olevat tuotteet sisältävät näitä energiaravintoaineita. Yhdelle pulpetti-ryhmälle lai-

toimme palautelaatikon, kyniä ja valmiit palautekyselylomakkeet (LIITE 4). Oppilaat saivat kirjoittaa palautetta joko terveellisen välipala tietoiskun jälkeen tai lopuksi ennen ravitsemuspisteestä siirtymistä seuraavaan pisteeseen. Yhdelle pulpettiryhmälle laitoimme ravitsemukseen liittyviä esitteitä. Tämän pulpettiryhmän luona oppilaat saivat halutessaan katsella ja lukea esitteitä. Esillä olevista esitteistä osan tilasimme netin kautta ja osan niistä saimme Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän ravitsemusterapeutilta. Oppilaat saivat ottaa kotiin viemisiksi Monipuolinen maito- ja Haukkaa välillä- esitteet, joissa oli tietoa välipaloista sekä valmistusohjeita terveellisistä välipaloista.

Ryhmät oli jaettu valmiiksi 20 oppilaan ryhmiin, jotka koostuivat 10–12 -vuotiaista oppilaista sekaisin. Toimintapisteellä oppilaat olivat 30 minuuttia. Aamupäivän aikana ennen ruokailua meillä oli yksi ryhmä toimintapisteessä ja ruokailun jälkeen kaksi ryhmää. Olimme suunnitelleet, että jaamme ryhmän kahteen osaan, koska ryhmät olivat isoja. Sovimme etukäteen, kuinka kumpikin kertoo oman osuuden ja sen jälkeen vaihdettiin ryhmiä. Toinen meistä aloitti kertomalla terveellisistä välipaloista ja toinen aloitti kertomisen tuotteiden sisältämistä sokereista edeten rasvaan ja suolaan.

Kerroimme oppilaille terveellisistä välipaloista ja näytimme kuvia, kuinka eri aineksia yhdistämällä ja mielikuvitusta käyttämällä voi saada helppoja ja hyviä välipaloja. Teoriaosuuden jälkeen oppilaat pesivät kädet ja saivat ottaa maistiaisia, joita olimme laittaneet kulhoihin. Terveellisten välipalojen esittelyn jälkeen oppilaat söivät kasvistikkuja ja kävelivät vapaammin, joten siinä vaiheessa ohjasimme oppilaita antamaan meille palautetta. Samalla kerroimme esillä olevista esitteistä, joita oli pöydän päällä.

Yhden pöytäryhmän päälle laitoimme tuotteiden eteen sokereita ja kerroimme oppilaille ravintosuositusten mukaisen sokerin saantitason päivää kohden. Laitoimme kirkkasiin muovilaseihin sokeripaloja havainnollistamaan sokerin määrää kyseessä olevissa tuotteissa. Kerroimme, kuinka sokeria saa huomaamatta esimerkiksi päivittäisestä ruoasta, leivästä ja hedelmistä. Tämän vuoksi ylimääräistä sokeria ei tarvitse syödä, että päivän sokerin saantitaso täyttyy. Muutaman tuotteen eteen laitoimme valmiiksi mitatut sokerimäärät lautaselle. Esimerkiksi 1,5litran limsapullon ja jumbo karamellipussin luona yksi ryhmän oppilas laittoi kirkkaaseen muovilasiin sokeripaloja sen verran, kuinka paljon hänen mielestään tuote sisältää sokeria. Ryhmän muut oppilaat saivat neuvoa lisääkö hän lautaselta lasiin sokeria vai pitäisikö hänen ottaa lasista sokereita pois.

Suolaisten tuotteiden luona kerroimme, kuinka paljon ihmisen elimistö tarvitsee päivässä suolaa ja rasvaa. Kerroimme sipsien, popcornien ja pizzalaatikon luona sen, kuinka paljon niissä tuotteissa on suolaa ja rasvaa. Rasvan määrää havainnollistimme 6gramman rasvanappeilla, jotka olivat koulun keittiöltä. Rasvanapit olivat oppilaille tuttuja tuotteita, koska ne kuuluvat kouluruokailuun.

Laitoimme tuotteen eteen sen verran rasvanappeja, kuinka paljon tuote sisältää rasvaa grammoina. Esimerkiksi sipsipussit sisältävät rasvaa 107.25grammaa, joten laitoimme sipsipussin eteen 18 rasvanappia. Sipseissä oleva suolamäärän laitoimme lasin pohjalle, joka ei selvästi havainnollistanut oppilaille suolan määrää.

Ison ja pienen hampurilaisen sisältämää rasvan määrää havainnollistimme kuvalla, jonka päälle laitoimme rasvanappeja. (Kuva 2). Oppilaat kertoivat, millaisia hampurilaisia he syövät. Samalla pöydällä oli kuva, jolla havainnollistettiin päivässä tarvittava energiamäärä 1600 kilokaloria. Saman verran energiaa sisältää neljä ruoka-annosta kuin sipsejä 130grammaa, limsaa 1,5litraa ja suklaata 41grammaa. Tämä herätti oppilaiden keskuudessa paljon keskustelua. (LIITE 5)



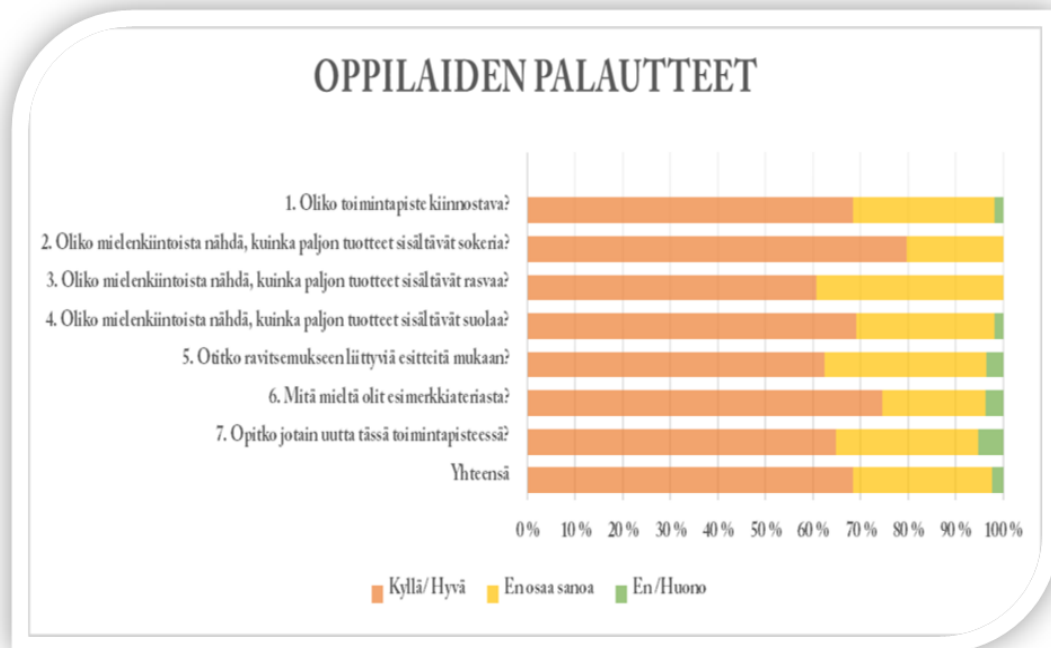
Kuva 2. Hampurilaiset ja rasvan määrä rasvanapain

### ***5.3 Toimintapisteiden arviointi***

Teimme havainnoistamme muistiinpanoja päivän aikana, mitä asioita huomioimme tapahtuman aikana meidän toimintapisteemme. Tilasimme ja saimme jaettavia esitteitä, joiden menekkiä tarkkailimme päivän aikana. Tilasimme 80 kappaletta Maito-esitteitä, joita meni 28 kappaletta. Haukkaa välillä- esitteitä tilasimme Leipätiedotus Ry:ltä 60 kappaletta, mutta saimme samoja esitteitä ruokapalveluesimieheltä. Tämän vuoksi Haukkaa välillä- esitteiden menekkiä emme tiedä tarkasti. Havaintomme perusteella Haukkaa välillä- esitteitä oppilaat ottivat enemmän kuin maitoesitteitä. Keräsimme kirjallista palautetta oppilailta ennen kuin he lähtivät pois meidän toimintapisteeltä. Huomasimme, että julisteista eniten keskustelua herättävä ja oppilaita kiinnostava oli Haukkaa välillä-juliste.

Energiaravintoaineista kerrottaessa oppilaat kuuntelivat tarkkaan, kuinka paljon sokeria, suolaa ja rasvaa elimistömme tarvitsee päivän aikaan. Keskustellessamme energiaravintoaineista tuli esiin, että joillakin oli käsitys, ettei elimistömme tarvitse ollenkaan sokeria. Tuotteet, joiden edessä sokeripalat olivat lautasella ja oppilaat saivat itse laittaa tuotteen sisältämän sokereimäärän kirkkaaseen lasiin. Oppilaat valittiin ryhmästä sattumanvaraisesti ja muut ryhmäläisistä saivat kommentoida milloin sokereita olisi tarpeeksi laseissa. Sokerin määrä jäi hyvin oppilaiden mieleen, kun he eivät laittaneet heti kaikkia sokereita kirkkaaseen lasiin. Ryhmäläiset kysyivät sekä toisiltaan, että meiltä, laitetaanko mukiin vielä sokeria, kun sokereita oli vielä lautasella. Muutama ryhmäläisistä yllättyi, kuinka paljon kyseessä olevat tuotteet sisältävät sokeria.

Havaintomme mukaan suolan määrä oli oppilaista vaikea ymmärtää, koska suolaa oli vähän lasien pohjalla. Kun kerroimme, että yksi sipsipussi sisältää yli kahden päivän suolan tarpeen, se sai oppilaat miettimään suolan määrää tarkemmin. Rasva puhutti enemmän kuin suola. Esimerkiksi sipsipussin sisältämä rasvanappi määrä aiheutti paljon keskustelua. Oppilaat maistelivat kasvissuikaleita ja pähkinöitä hyvin.



Kuva 3. Oppilaiden palautteet 13.3.2014

Oppilaat vastasivat asiallisesti palautekyselyyn (Kuva 3). Palautekyselyyn saimme vastauksia 57 kappaletta. Kolme vastausta jouduimme hylkäämään, koska näissä oli vastattu yhteen kysymykseen kahdella eri raksilla. Yhdessä kyselylomakkeessa oli vastauksena “Seppo Taalasmaa” ja “Ismo Laitela”, mutta rastitettaviin kysymyksiin oppilas oli vastannut asiallisesti. Kysymykseen: Mikä oli hyvää tässä toimintapisteessä? Saimme esimerkiksi seuraavanlaisia vastauksia:

“En osaa sanoa”

“Kaikki”

“Opin että aina ei tarvitse syödä namuja.”

“Oppi uutta”

“Paprika”

“Saada syödä kaikkea esim. paprikaa.”

“Tietää paljon sokeria, suolaa, rasvaa joku sisältää”

“Välipala”

“Välipalaesittely”

Kysymykseen: Mikä oli huonoa tässä toimintapisteessä? Saimme esimerkiksi seuraavanlaisia vastauksia:

“Että tätä ei ois ollu!”

“Ei mikään”

“En osaa sanoa”

“EMT”

“hyvä”

“Kun katsoi herkkuja, kuinka paljon siinä oli sokeria ja rasvaa.”

“en tiedä”

Oppilailta saatu palaute oli suurimmaksi osaksi positiivista ja heidän mielestään tällainen opetustapahtuma oli hyvä. Saadun palautteen mukaan toimintapisteemme oli hyvä tapa näyttää, kuinka paljon tuotteet sisälsivät energiaravintoaineita ja oppilaat oppivat myös jotain uutta terveellisistä välipaloista. Oppilaiden kirjallisista palautteista nousi esiin pelkoa, jota he kokivat nähdessään tuotteiden rasvamääriä. Tästä voi siis päätellä palautteissa olleista vastauksista ”En osaa sanoa”, että kyse ei välttämättä ole siitä, ettei suolan, sokerin ja rasvan määrää ollut kiinnostava nähdä. Kyseisten ainemäärien näkeminen herätti osassa oppilaista pelkoa, jonka vuoksi näistä asioista ei tykätty. Esimerkiksi vastaus kysymykseen, mikä oli huonoa tässä toimintapisteessä?: “Kun katsoi herkkuja, kuinka paljon siinä oli sokeria ja rasvaa.” Tämä vastaus oli kyselylomakkeessa, joka sisälsi vain kyllä ja hyvä vastauksia rastitettuina. Lisäksi hän piti siitä, että toimintapisteessä “hän tajusi, kuinka paljon karkeissa on sokeria ja sipseissä rasvaa.”

Opettajille lähetimme sähköpostilla kysymyksiä viikko toimintapäivän jälkeen. Kysymyksiin toivoimme heidän vastaavan viikon kuluessa (LIITE 6). Opettajat eivät osallistuneet toimintapäivän aikana meidän toimintapisteeseen, mutta halusimme tietää, oliko toimintapisteemme herättänyt jälkepäin keskustelua luokassa ravitsemukseen liittyen. Lisäksi halusimme tietää, mikä oli jäänyt oppilaille parhaiten mieleen ja vastasiko toimintapiste opettajien toiveita. Saimme yhden vastauksen, joka oli positiivista palautetta. Toimintapiste oli vastannut tarkoitusta ja ravitsemuspisteestä oppilaat olivat myöhemmin muistaneet eri tuotteiden kalorimäärät. Lisäksi vastaaja oli tyytyväinen toimintapisteen toimivuuteen ja hänen mielestä ravitsemuspisteen voi tehdä samalla tavalla toisenkin kerran.

## 6 Pohdinta

Pohdimme tässä luvussa opinnäytetyön eettisyyttä, luotettavuutta, omaa opinnäytetyön tekemisen pohdintaa ja omaa ammatillista kehittymistä.

### 6.1 Eettisyys

Tutkimusprosessin alusta alkaen on mietittävä ja otettava huomioon eettisyys. Tutkijan on osattava ottaa huomioon tutkimuseettiset periaatteet, jotka ovat yleisesti hyväksytyjä. Tutkija vastaa tutkimustaan koskevista eettisistä ratkaisuista itse, vaikka lakien ja eettisten normien tuntemus auttaa konkreettisten ratkaisujen tekemisessä. Eettinen ajattelu on kykyä pohtia sekä omien että yhteisön arvojen kautta sitä, mikä jossain tilanteessa on oikein tai väärin. Tutkimusetiikka käsitteenä voi olla rajattu koskemaan vain tieteen sisäisiä asioita, jolloin tutkittavan kohtelu ja tieteen ja yhteiskunnan väliset suhteet määritellään tieteen etiikkaan kuuluvaksi. Tutkimusetiikka voidaan määritellä myös tutkijoiden ammattietikasta, johon kuuluvat eettiset periaatteet, normit, arvot ja hyveet, joita tutkija noudattaa harjoittaessaan omaa ammattiaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 23; Kuula 2006, 21, 23, 26, 28.)

Tutkimuseettistä ohjausta varten on perustettu erillisiä elimiä. Terveystieteiden tutkimusta ohjaa valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunta ETENE ja sen tutkimusjaosto. ETENE -tutkimusjaosto antaa koulutusta, ohjeita ja suosituksia tutkimukseen liittyvissä eettisissä kysymyksissä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan keskeinen tehtävä on tiedottaminen. Tutkimusneuvottelukunnalla ei ole juridisia valtuuksia. (ETENE 2010.)

Tutkimusorganisaatioiden vapaaehtoinen sitoutuminen neuvottelukunnan ohjeisiin antaa perustan tutkimusneuvottelukunnan ohjauksen merkitykselle. Esimerkiksi ammattikorkeakoulu on tutkimusorganisaatio, joka on allekirjoittanut neuvottelukunnan ohjeet. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet pohjautuvat ajatukseen, että tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden takaa parhaiten, kun noudattaa tieteellisiä menettelytapoja. Eettisesti hyvä tutkimus sisältää tieteellistä tietoa, taitoja ja hyviä toimintatapoja niin tutkimuksen teossa

kuin sosiaalisesti tiedeyhteisössä ja suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. (Kuula 2006, 32 - 34.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut seitsemän erilaista ohjetta, jotka kuuluvat hyvään tieteelliseen käytäntöön. Esimerkkejä ohjeista: tutkijan on noudatettava tiedeyhteisön toimintatapoja, joita ovat yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimusprosessin aikana. Tutkijan on noudatettava rehellisyyttä tutkimusta tehdessä ja antaa arvoa muiden tutkijoiden tekemille töille ja antaa työlle kuuluva merkitys omassa työssään. Toisten tutkimusten tai omien teosten plagioiminen on ehdottomasti kiellettyä. Ihmisarvoa tulee kunnioittaa ja antaa ihmisten itse päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Näin toteutuvat tutkimusryhmän jäsenten asema, oikeudet, vastuut ja velvollisuudet. Tutkittavien informointi eli tutkimuksesta tiedottaminen on merkittävä sekä tietosuojalainsäädännön noudattamisen että hyvien tieteellisten käytäntöjen kannalta. Tutkittavalle täytyy kertoa perustiedot tutkimuksesta sekä sen toteuttajista, että kerättävän tiedon tarkoituksesta. Tutkittavalle tulee kertoa, onko kyseessä kertaluonteinen aineiston keruu ja paljonko tutkimukseen osallistuminen vie aikaa. Tutkimustulokset ja aineiston säilyttämistä koskevat kysymykset tulee olla määriteltyjä ja kirjattu ylös siten, että se on kaikkia osapuolia tyydyttävä. Epärehellisyyttä tulee välttää, tuloksia ei saa muuttaa tai itse keksiä. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tulee olla selkeää ja se ei saa johdattaa lukijaa harhaan. Tutkittaville on hyvä tarjota mahdollisuus tutustua tutkimussuunnitelmaan, jotta he saavat tarkempia tietoja tutkimukseen liittyen. Suullinen informointi riittää, kun tutkija ei käytä tallennusvälineitä, eikä tunnistetietoja kerätä. Esimerkiksi havaintomuistiinpanot eivät vaadi tutkittavien nimitietoja ja näin ollen suullinen informointi riittää. Tunnistetietoja ihmisistä ei tarvitse hankkia, jos aineistoa kerätään jonkin toiminnan yhteydessä julkisissa tiloissa, eikä aineiston analyysiin tarvita tunnistetietoja. Nimettömyys on hyvä erityisesti silloin, kun tutkitaan arkaluonteisia asioita kuten päihteiden käyttö. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–26; Kuula 2006, 34, 61–62, 105, 111–112.)

Tutkittavalle ei saa tulla tutkimukseen osallistumiseen painostavaa tekijää siitä, missä kontekstissa tutkimus tapahtuu. Vapaaehtoisuus korostuu erityisesti silloin, kun tutkimus tapahtuu viranomaisen toiminnan yhteydessä. Esimerkiksi terveyskeskuksessa ja koulussa tai muun toimijan luona, jonka luvalla ja avustuksella tutkimusaineistoa kerätään. Tällöin tutkittavalle voi tulla tunne, että ellei hän osallistu tutkimukseen niin siitä seuraa hänelle jotain negatiivisia asioita. Tämän vuoksi on tärkeä informoida asiakasta siitä, että osallistumatta jättäminen ei vaikuta millään tavalla heidän saamaansa hoitoon ja palveluun tai kouluarvosanaan. (Kuula 2006, 108.)



Lasten osallistuminen tutkimuksiin on perusteltua heidän omasta näkökulmasta, mutta myös yhteiskunnan ja kulttuurin näkökulmasta. Lainsäädännöllisesti lapset kuuluvat erityisryhmään, joilla ei ole täysivaltaista itsemääräämisoikeutta päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Suomessa pidetään viitteellisenä ikärajana 12 -vuoden ikää, jolloin lapsi voisi osallistua tutkimushaastatteluun ilman vanhempien lupaa. Ihmisen kypsyyttä päättää asioista ei voida määrittää pelkän biologisen iän mukaan, joten käytännössä ikärajat määritellään tapauskohtaisesti tutkimusaiheesta ja -tilanteesta riippuen. Joskus on perusteltua, että nuorikin lapsi voi osallistua tutkimukseen ilman vanhempien lupaa. Pienetkin lapset voivat keksiä keinoja, kuinka kieltäytyä tutkimuksesta. Koulun henkilökunnan tehtävä on informoida vanhempia ala-asteikäisten lasten tutkimuksesta. Lapsella on oikeus itse päättää, osallistuuko tutkimukseen vai ei. (Kuula 2006, 149–152.)

Tutkijalta vaatii ammattitaitoa ja ammattietiikkaa, että hän tunnistaa eettiset ongelmat. Tutkijalla tulee olla herkkyyttä huomata oman tutkimuksen ongelmakohdat. Tutkimuseettisiä ongelmia on useita ja niistä on tehty erilaisia listoja. Suojasen (1982, 70–72) mukaan tutkimuseettisiä ongelmia on viisi. Tutkimuslupaan liittyvät kysymykset, jolloin täytyy selvittää lupa viranomaisilta ja tutkittavilta. Tutkimusaineiston keruuseen liittyvät ongelmat liittyvät esimerkiksi tallennuslaitteiden käyttöön siten, etteivät tutkittavat tiedä asiasta. Tutkimuskohteen hyväksikäyttö ei saa olla. Osallistumiseen liittyvissä ongelmissa tutkijan suhde tutkittavaan ei saa vaikuttaa tutkimukseen osallistumiseen eikä tutkimusvastauksiin. Tutkimuksesta tiedottaminen, miten tutkimusaineisto raportoidaan tutkimuksessa ja miten tutkittaville raportoidaan tutkimustuloksista. (Eskola & Suoranta 2000, 52, 59.)

Opinnäytetyössämme tutkimuseettisiä ongelmia on ratkaistu seuraavalla tavalla. Tutkimuslupaan liittyvät kysymykset selvisivät, kun tapasimme koulujohtajan ja opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty. Näytimme koulujohtajalle meidän opinnäytetyön suunnitelmaa ja keskustelimme sen sisällöstä. Kysyimme koulujohtajalta, mitä mieltä hän on siitä, että keräämme mielipiteitä kyselylomakkeella tapahtumaan osallistuvilta oppilailta ja opettajilta. Koulujohtajan luvalla saimme kerätä mielipiteitä oppilailta ja opettajilta. Tutkimuksesta tiedotimme tapaamisella ja tämän jälkeen koulu oli velvollinen tiedottamaan oppilaita tapahtumapäivän palautekyselystä. Tutkittavien tutkimuslupaan ei tarvittu kirjallista lomaketta ja suullinen informointi riitti, koska emme käyttäneet tallennusvälineitä ja vastaukset otimme vastaan anonyymeinä eli tutkittavat eivät ole tunnistettavissa. (Eskola & Suoranta 2000, 59.)

Tutkimusaineiston keruussa ja tutkimuskohteen hyväksikäyttöä ei tapahtunut meidän opin-  
näytetyömme seurauksena, koska kyseessä oli tapahtuma, jonka onnistumista arvioimme.  
Kyselylomakkeiden täyttäminen oli vapaaehtoista, vaikka tapahtuma oli järjestetty koulun  
tiloissa. Tutkimukseen osallistumiseen liittyvät ongelmat ratkaisimme siten, että pyrimme  
olemaan neutraaleja oppilaita ja opettajia kohtaan, ettei tapahtumapäivään osallistuville tullut  
pakonomaista tunnetta osallistua meidän palautekyselyyn. Tutkimuksesta tiedottaminen ja  
raportointi tapahtuivat kevään 2014 aikana. Kyselylomakkeiden vastauksia analysoimme ja  
kirjoitimme ne valmiiseen opinnäytetyöhön. Lisäksi kirjoitimme sähköpostia koulunjohtajalle  
siitä, miten he arvioivat meidän toimintapisteen onnistuneen tapahtumapäivän aikana oppi-  
laiden ja opettajien mielestä.

Opinnäytetyömme eettisyyttä ohjaa sairaanhoitajien eettiset ohjeet, jotka ohjaavat sairaanhoi-  
tajan, terveydenhoitajan, kättilön ja ensihoitajan (AMK) tutkinnon suorittaneita työssään. Tä-  
hän opinnäytetyöhön sisältyy eettisistä ohjeista sairaanhoitajan tehtävä sekä sairaanhoitaja ja  
yhteiskunta. Sairaanhoitajan tehtäviin kuuluu terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäise-  
minen. Opinnäytetyömme palvelee tapahtumapäivään osallistuvia oppilaita, heidän perheitä  
ja kouluyhteisöä. Sairaanhoitaja ja yhteiskunta tulevat esille, kun teemme yhteistyötä muiden  
ammattiryhmien edustajien kanssa ja kunnioitamme heidän asiantuntijuuttaan. Tässä opin-  
näytetyössä teemme yhteistyötä terveydenhoitaja opiskelijoiden sekä koulun henkilökuntaan  
kuuluvien työntekijöiden ja ravitsemusterapeutin kanssa. (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet  
1996.)

## **6.2 Luotettavuus**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi käyttää erilaisia tutkimusmenetelmiä. Toteutustapa, jol-  
la materiaalia hankitaan tapahtuman sisällöksi, vaikuttaa siihen, mitä tutkimusmenetelmää  
käytetään. Tuotteistetussa opinnäytetyössä voidaan käyttää laadullisen eli kvalitatiivisen tut-  
kimuksen luotettavuuden arviointia. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei  
ole yksiselitteisiä ohjeita, mutta tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen  
johdonmukaisuus painottuu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on erilaisia lähestymistapoja,  
joilla arvioidaan luotettavuutta. Kriteereitä ovat esimerkiksi tutkimuksen uskottavuus ja siir-  
rettävyys. Uskottavuutta lisää se, että tutkija kuvaa kerätyn aineiston ja tulokset mahdolti-  
simman tarkasti. Taulukoiden ja liitteiden, joissa on alkuperäistekstiä, käyttö lisää luotetta-

vuotta. Siirrettävyys mahdollistaa tulosten siirtämisen toiseen kontekstiin eli tutkimusympäristöön. Tutkijan tulee kuvata tarkasti tutkimuskonteksti, osallistujien valinta sekä aineistojen keruun ja analyysin kuvaus. Näin toisen tutkijan on mahdollista seurata prosessia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198; Tuomi & Sarajärvi 2013, 140; Vilka & Airaksinen 2003, 56.)

Laadullisessa tutkimuksessa teorian osuus on välttämätön. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään haastattelua, kyselyä, havainnointia ja erilaisia dokumentteihin perustuvaa tietoa. Näitä voidaan käyttää eri tavoin yhdistettynä tai rinnakkain tutkimuksen mukaan. Jos tutkimusmenetelmänä on vuorovaikutuskäyttäytyminen, silloin käytetään aineistonkeruumenetelmänä havainnointia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 18, 71.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida erilaisten totuusteorioiden ja objektiivisen tiedon kautta. Myös havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus vaikuttavat lopulliseen luotettavuuteen. Tutkijan omat käsitykset, kuullun ymmärtäminen sekä omat näkemykset voivat vaikuttaa siihen, mitä hän havainnoi ja kuulee. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan puolueettomuus -näkökulma tulee ottaa huomioon luotettavuutta pohtiessa. Tutkija on riippuvainen tutkittavistaan, että tutkimusaineistoa kertyy. Tutkijan tulee pysyä neutraalina eikä hän voi avoimesti ilmaista mielipiteitään ja tunteitaan, etteivät tutkittavat pety tai suutu ja mahdollisesti lopeta osallistumisesta tutkimukseen. (Kuula 2006, 155; Tuomi & Sarajärvi 2013, 135–136.)

Tässä opinnäytetyössä käytämme laadullisen tutkimuksen kriteereitä pohtiessa luotettavuutta. Opinnäytetyömme perustuu vahvaan teoriaan. Teoria koostuu tutkitusta tiedosta ja monipuolisista lähteistä, jotka perustuvat tutkittuun tietoon. Lähdemateriaalin ikä on mahdollisimman tuoretta ja iältään enimmillään 10vuotta vanhaa lukuun ottamatta paria vanhempaa lähdeä. Lähteinä käytimme suomenkielisiä lähteitä, koska niistä löytyi riittävästi tutkittua tietoa tämän opinnäytetyön toteuttamiseen.

Aineistonkeruumenetelmänä käytimme havainnointia ja kyselyä. Olimme luonnollisessa vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa ja näin saimme arvokasta tietoa havainnointimateriaaliimme. Keskusteluyhteydellä loimme luotettavan ilmapiirin ja oppilaat uskalsivat kertoa omia näkemyksiään terveellisiin välipaloihin liittyen.

Pukeuduimme omiin vaatteisiin emmekä tuoneet omaa ammatillisuuttamme esiin pukeutamalla työvaatteisiin. Tämän vuoksi pukeutuminen ei vaikuttanut toimintapisteestä saatuun

palautteeseen. Oppilailta ja opettajilta kerätty palaute vahvistaa meidän havainnointia siitä, että toimintapiste oli onnistunut. Uskottavuutta lisää se, että opinnäytetyössä esitämme tutkimustuloksia taulukolla sekä suorilla lainauksilla. Siirrettävyys on mahdollista, koska olemme kuvanneet tarkasti tutkimusympäristön, osallistujien valinnan sekä aineistonkeruumenetelmät. Moniammatillinen yhteistyö on kuvattu tarkasti, että seuraava tutkija voi hyödyntää yhteistyötä heidän kanssaan.

### ***6.3 Oma pohdinta opinnäytetyön tekemisessä***

Meille kerrottiin Kajaanin ammattikorkeakoulussa kevät talvella 2013, että teemme opinnäytetyön aikaisemmin kuin aiemmat vuosiluokat. Tämän vuoksi opinnäytetyöprosessiin lähteminen kauhistutti meitä ja tuntui suurelta haasteelta. Löysimme opinnäytetyöaiheiden esittelytilaisuudessa yhteisen ja mielenkiintoisen aiheen, joka oli lasten lihavuus. Kevät 2013 meni pitkälle ennen kuin varmistui, että voimme tehdä opinnäytetyön lasten lihavuuteen liittyen, vaikka aiheesta oli tulossa toinen työ. Alkuvaikeuksien jälkeen saimme rajattua aiheen ja löysimme yhteistyökumppanin ennen suunnitelmavaihetta. Työelämän toiveen ansiosta saimme tarkennettua ja rajattua aiheetta suunnitelmavaiheessa. Työelämän toiveet olivat samansuuntaisia kuin olimme ajatelleet, joten rajaaminen onnistui luontevasti. Kirjoitusprosessin teoriaosuuden toteutimme suurimmaksi osaksi kesän ja syksyn aikana 2013. Leivolan koululla kävimme 10.1.2014 yhdessä tapahtumapäivää suunnittelevien terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Sovimme tapahtumapäivän päivämäärän, tutustuimme Leivolan koulun tiloihin ja saimme tietää tapahtumapäivän aikataulun. Tapahtumapäivä, johon osallistuimme, järjestettiin 13.3.2014.

Suunnitelmavaiheessa saimme terveydenhoitajaopiskelijoilta tiedon, että yksi oppilasryhmä on meidän toimintapisteellä noin 25 minuuttia. Heidän suunnitelmaan kuului, että oppilaita on neljä ryhmää, joissa on 15 oppilasta. Yksi toimintapiste ei toteutunut. Tämän vuoksi ryhmiä oli kolme ja yhdessä ryhmässä oli noin 20 oppilasta. Toimintapisteellä oppilaat olivat 30 minuuttia, joka oli sopiva aika meidän toimintapisteellä. Ennätimme käydä pisteemme asiat selkeästi ja kiirehtimättä läpi. Vaikka ryhmäkoot olivat suuret, saimme mielestämme hyvin oppilaat kiinnostumaan ravitsemukseen liittyvästä aiheesta. Emme huomanneet, että oppilaita kukaan olisi tylsistynyt tai halunnut jättää väliin pistettämme. Saimme aikaan todella hyviä keskusteluja ja kysymyksiä oppilailta. Oppilaat selvästi pohtivat ja jäivät miettimään

kertomaamme. Useat oppilaista kuulostivat tietävän ravitsemukseen liittyvistä asioista paljon ja toivat tietonsa esiin. Kirjallisesta palautteesta saimme tietää, että osa oppilaista oli oppinut uusia asioita toimintapisteessämme.

Joulukuussa 2013 tapasimme Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän ravitsemusterapeutin, jolta saimme hyviä vinkkejä siitä, mitä asioita tulee ottaa huomioon, kun ohjataan ala-asteikäisiä lapsia. Ravitsemusterapeutilta saimme esitteitä, joita pidimme esillä toimintapäivän aikana. Terveelliseen ravitsemukseen liittyvistä asioista oli mielenkiintoista keskustella ravitsemusterapeutin kanssa, koska olimme käsitelleet aiheeseen liittyvää teoriaa ennen tapaamista. Olimme huomioineet samoja ongelmia lasten- ja nuorten ravitsemukseen liittyen, mitä ravitsemusterapeutti kertoi havainnoineen työssään. Ravitsemusterapeutti kertoi ongelmista, jotka liittyvät ravitsemukseen ja kuinka lihavuutta suurempi ongelma alkaa olla syömishäiriöt. Perheissä on uusavuttomuutta ja erolasten perheissä esiintyy lohtusyömistä, kun syömisestä haetaan hyvää mieltä.

Paino ei kerro terveellisestä ruokavaliosta, joka meillä on hyvä huomioida tulevina hoitajina. Yhteistyö ravitsemusterapeutin kanssa onnistui hyvin ja molemmin puolin pidimme ammatillista yhteistyötä tärkeänä. Tulevina hoitajina osaamme kertoa ravitsemusterapeutin ohjauksesta ja näin ollen madaltaa kynnystä hoidon arviointiin ja hakeutumiseen, jos asiakkaalla havaitaan ravitsemukseen liittyviä ongelmia.

Soitimme Sotkamon kunnan ruokapalveluesimiehelle 6.2.2014. Ruokapalveluesimies kuulosti puhelimesta innostuneelta meidän ravitsemukseen liittyvästä ohjaustapahtumasta. Hän kertoi meille paljon ravitsemukseen liittyvistä asioista ja puhelu kesti 20 minuuttia, koska juttua riitti puolin ja toisin. Ruokapalveluesimies pyysi korostamaan rasvan ja sokerin määriä sekä huomioimaan täysjyväviljan ja salaatin tärkeyttä. Ruokapalveluesimies lupasi, että saamme esimerkkiaterian luokkahuoneeseen. Muutimme kuitenkin suunnitelmaamme tapahtumapäivän aamuna, koska esimerkkiateria olisi ollut valmis vasta kello 10.00 jälkeen ja meidän ensimmäinen ryhmä saapui kello 10.00. Emme voineet poistua luokkahuoneesta kesken ohjaustuokion ja sovimme, ettemme hae esimerkkiateriaa. Päätöksemme vaikutti myös se, että meidän opinnäytetyö keskittyi välipaloihin, joten tämän vuoksi halusimme keskittyä puhumaan vain välipaloista emmekä ottaneet esimerkki lounasta tapahtumaan. Leivolan koulun ruokapalvelutyöntekijä kertoi, että opettajat muistuttavat toisinaan oppilaita siitä, millainen on terveellinen lautasmalli. Juliste lautasmallista oli ruokalinjan alussa, josta oppilaat sen huomaavat ja josta opettajat asiaa muistuttavat. Vaikka palautelomakkeeseemme olikin jäänyt

kysymys numero kuusi, mitä mieltä olit esimerkkiateriasta? Oppilaat ilmeisesti mielsivät kysymyksen maisteleמינסa kasviksiin sekä pähkinöihin ja vastasivat tämän pohjalta tähän kysymykseen.

Ruokapalveluesimies kertoi, että koululla on maksullinen välipala. Viilikset maistuvat paremmin oppilaille kuin viilit. Viilis sisältää enemmän sokeria, väriainetta ja muita lisäaineita kuin viili. Ruokapalveluesimiehen antaman vinkin ansiosta laitoimme esille viiloksen ja viilin sokerimäärät yhdelle toimintapisteelle. Viili oli sydänmerkin saanut tuote, joten tässä vaiheessa puhuimme sydänmerkin merkityksestä. Osalle oppilaista sydänmerkki kuulosti olevan tuttu pakkausmerkintä. Olimme ajatelleet suunnitelmavaiheessa, että havainnollistamme rasvan määrän öljyllä. Saimme ruokapalveluesimieheltä ehdotuksen, että rasvanappi on oppilaille tutumpi kuin öljy. Rasvanappien käyttö oli hyvä valinta.

Naposteltavat porkkanat, kurkut, paprikat, kukkakaalit saimme koululle lisätilauksena ruokahuollosta. Asiaan täytyi kysyä lupa koulujohtajalta, että saadaanko tilata tuotteita koululle lisätilauksena. Koulujohtaja antoi meille luvan kasvisten tilaukseen, koska kyseessä oli opetustapahtuma. Otimme yhteyttä ruokahuollon esimieheen, kun saimme luvan tilaukseen. Tilaus tuli tehdä viikolla yhdeksän, että saimme tuotteet viikon 11 tapahtumapäivän aamuksi Leivolan koululle. Viikolla 10 ollut hiihtoloma vaikutti tilausaikatauluun. Halusimme ottaa huomioon hygieenisyyden kasvisten kohdalla. Naposteltavien kasvisten hygieenisuus onnistui siten, että naposteltavat olivat kulhoissa, joista oppilaat ottivat ottimilla kasviksia kertakäyttölautaselle. Ennen kasvisten tarjoilua kehoitettiin oppilaat käsien pesulle.

Ruokapalveluesimieheltä saimme materiaalia, josta oli hyötyä oppilaiden kanssa käytyyn keskusteluun. Saimme häneltä julisteita ja haukkaa välillä esitteitä, joita olimme myös itse tilanneet. Materiaalit saimme koulun keittiöltä, jotka laitoimme esille luokkahuoneeseen tapahtumapäivän aamuna. (Kuva 4)



Kuva 4. Terveelliset välipalat luokkahuone

Soitimme Leivolan koulun koulunjohtajalle 18.2.2014, jolloin saimme luvan tilata kasviksia ohjaustapahtumaan. Samalla sovimme, että olemme puolin ja toisin yhteydessä, jos jotain kysyttävää vielä tulee ennen tapahtumapäivää. Emme kyselleet Sotkamon lähikaupoista tuotteita, koska tuotteiden tilaaminen koulunjohtajan luvalla onnistui hyvin ruokapalvelun kautta.

25.2.2014 kirjoitimme sähköpostia ruokapalveluesimiehelle. Pyysimme apua kasviviljelyä varten. Emme osanneet itse määrittää, kuinka paljon mitään tuotetta tulee tilata. Saimme ruokapalveluesimieheltä nopeita ja asiallisia vastauksia. Oli ilo tehdä yhteistyötä hänen kanssaan.

Hei!

Laitan tilaukseen seuraavat määrät. Porkkanaa 2kilogrammaa.

Kukkakaalia 2kilogrammaa. Kurkkua 1kilogramma

Paprikaa punainen ja keltainen molempia 1kilogramma.

Nämä riittää.

Nämä tilatut kasvikset riittivät hyvin noin 60 oppilaalle. Kaikki kasvikset eivät menneet. Ylijääneet kasvikset toimitimme keittiöön. Keittiötyöntekijä aikoi hyödyntää ylijääneet kasvikset välipaloilla.

Toimintapäivän aamuna saavuimme koululle hyvissä ajoin järjestelemään luokkahuonetta. Ajan käytöstä yllätyimme, kuinka paljon meni aikaa luokkahuoneen järjestelyyn. Aamulla kaksi tuntia kului julisteiden laittamiseen, pulpettien järjestelemiseen sekä tuotepakettien järjestelemiseen, sokerien ja suolan mittaamiseen kirkkaisiin mukeihin. Pähkinöiden hankintaidean saimme vasta toimintapäivän aamuna, kun keskustelimme uusista ravintosuosituksista. Uusiin ravintosuoiuksiin ei ole tullut aiempiin suosituksiin verrattuna muuta muutosta kuin että pähkinöitä ja siemeniä tulisi syödä enemmän. Toinen meistä kävi hakemassa kaupasta pähkinöitä ennen toiminnan aloitusta ja toinen järjesteli sillä välin luokkahuonetta julisteilla. Tämä oli hyvä idea, koska oppilaat tykkäsivät pähkinöistä ja kertoivat syöneen niitä aiemminkin. Pähkinöiden osto olisi tullut ottaa huomioon suunnitelmavaiheessa. Kaupassa käynti aikaa aamun järjestelyistä ja aiheutti kiireentuntua.

Aloitimme oppilaiden ohjauksen, kuten olimme suunnitelleet. Ensimmäisen ryhmän aikana vaihdoimme puolikkaita ryhmiä siten, että kumpikin selitti oman asian puolikkaalle ryhmälle. Huomasimme kuitenkin ensimmäisen ryhmän jälkeen, ettei ryhmien vaihtaminen onnistu. Toisella saattoi olla vielä asiat kesken, kun toinen oli saanut jo omansa sanottua. Tässä vaiheessa tuli pieni viive ja oppilaat alkoivat pyöriä levottomina paikoillaan. Päätimme, että seuraavat ryhmät jatkavat alusta loppu asti saman vetäjän kanssa. Molemmat kerromme sekä terveellisistä välipaloista, että energiaravintoaineiden määrästä ja haitoista. Tämä toimi paremmin kuin ensimmäisen ryhmän kanssa. Molemmilla meni aikaa noin 25 minuuttia kierrättää ryhmä koko pisteen läpi. Lopussa oppilaat ennättivät kirjoittaa palautetta ja saivat esitteet mukaansa. Myös avoimille kysymyksille jäi sopivasti aikaa.

Terveellisistä välipaloista teoriaa kuunneltuaan, oppilaat saivat ottaa käsienpesun jälkeen pienille kertakäyttölautasille itse maistiaisia ja olivat innoissaan saadessaan maistaa tuorekurkkua, porkkanaa, paprikaa, kukkakaalia ja pähkinöitä. Kaikkia he maistelivat tosi hyvin ja erityisesti pähkinäsekoitus (manteleita, maa-, hassel-, cashew- ja saksanpähkinää) maistui oppilaille. Kukkakaalia meni vähemmän kuin muita kasviksia ja jotkut oppilaista luulivat kukkakaalia parsakaaliksi. Oppilaat puhuivat myös popcornista kukkakaalin kohdalla, koska kauempaa katsottuna kukkakaali näytti oppilaiden mielestä popcornilta.



Oppilaat kuuntelivat mielenkiinnolla, kun kerroimme terveellisistä välipaloista ja energiara-  
vintoaineista sekä kyselivät, kommentoivat ja olivat mukana koko ajan. Kun kerroimme epä-  
terveellisistä välipaloista ja sokerin määristä niin kyselimme oppilailta samalla, kuinka usein ja  
millaisia määriä he syövät karkkia. Jotkut oppilaista sanoivat, etteivät he syö karkkeja. He  
syövät vain jäätelöä. Samassa ryhmässä olevat oppilaat eivät ehkä uskaltaneet enää myöntää,  
kuinka usein heillä tulee herkuteltua karkeilla. Eräs oppilas kertoi, että viikonloppuna hän syö  
vain vähän karkkeja. Pohdimme jälkeinpäin, mahtoivatko kaikki oppilaat puhua totta, mei-  
dän läsnä ollessa. Suklaiden kohdalla eräs oppilas sanoi syövänsä vain tummaa suklaata ja  
kysyi, ”miksi tummasta suklaasta ei ole esimerkkiä?”. Tämä asia on hyvä ottaa huomioon  
seuraavaa toimintapistettä toteuttaessa. Energiajuomien kohdalla kukaan ei kertonut juovan-  
sa energiajuomaa. Muutama oppilaista tiesi, että energiajuomien ostossa on ikäraja. Hampuri-  
laisten kohdalla oppilaat kertoivat käyneensä syömässä aterian, kun ovat olleet laskettelemas-  
sa. Siitä, millaisia aterioita he yleensä syövät, syntyi hyviä keskusteluja.

#### ***6.4 Oma ammatillinen kehittyminen***

Ammatillinen kehittyminen asiantuntijaksi pohjautuu valtakunnallisiin hoitotyön osaamisalu-  
eiden pohjalle. Tässä opinnäytetyössä korostuvat osaamisalueet, joita ovat hoitotyön eetti-  
nen toiminta, terveyden edistämisen osaaminen, ohjaus- ja opetusosaaminen ja yhteistyö.  
(Opetusministeriö 2006, 63.)

Hoitotyön eettinen toiminta: Opiskelija toimii hoitotyön eettisten arvojen ja periaatteiden  
mukaisesti ja holistinen ihmiskäsitys on ammatillisen toiminnan lähtökohtana. Asiakaslähtöi-  
syys ja vuorovaikutus asiakkaan/potilaan ja perheen kanssa ohjaavat toimintaa. Terveyden  
edistämisen osaaminen: Opiskelija tunnistaa ja tukee asiakkaan/potilaan/ perheen voimava-  
roja terveyden ylläpitämisessä ja hallitsee terveyden edistämisen muuttuvassa ympäristössä.  
Opiskelija tietää perusteet tavallisimpien kansansairauksien etiologiasta, tuntee potilaan hoi-  
toketjut ja palvelujärjestelmän. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida hoitotyötä  
asiakaslähtöisesti. Ohjaus- ja opetusosaaminen: Opiskelija osaa ohjata ja opettaa hoitotyön  
eri toimintaympäristöissä monipuolisilla menetelmillä asiakasta/potilasta/perhettä terveyden  
edistämässä sekä itsehoidossa. Yhteistyö: Hoitaja toimii yhteistyössä kollegoiden ja mo-  
niammatillisten tiimien kanssa. (Opetusministeriö 2006, 63–66.)

Hoitotyön eettinen osaaminen tuli esille opinnäytetyössämme, kun toimimme hoitotyön eettisten arvojen ja periaatteiden mukaisesti sekä meillä on holistinen ihmiskäsitys toiminnan lähtökohdana. Ihmisoikeudet, -arvot ja vuorovaikutus oppilaiden ja opettajien kanssa ohjasi toimintaamme.

Terveyden edistämisen osaaminen tuli esille opinnäytetyössämme, kun tuimme oppilaiden voimavaroja terveyden ylläpitämisessä ja hallitsimme terveyden esittämisen muuttuvassa ympäristössä, joka on tässä opinnäytetyössä hyvinvointipäivään tarkoitettu luokkahuone. Tunnistamme ja tuomme esille opinnäytetyön teoriaosuudessa tavallisimpia kansansairauksia. Osaamme suunnitella, toteuttaa ja arvioida tuotteemme asiakaslähtöisesti. Palautetta keräsimme kyselylomakkeilla, jotka olivat erilaiset opettajille ja oppilaille. Kyselylomakkeilla saatu palaute auttoi meitä arvioimaan tuotteemme. Palautteiden pohjalta saimme mielipiteitä siitä, millä tavalla tätä tuotetta tulisi kehittää tai mitä uusia jatkotutkimuksia voisi tehdä opinnäytetyömme pohjalta.

Tämän opinnäytetyön tekijöiden omia lapsia on osallistunut LATE -tutkimukseen, joka on parhaillaan menossa. Tutkimukseen liittyvät kyselykaavakkeet tulivat postissa tämän opinnäytetyöprosessin aikana. Meidän mielestä oli nyt erilaista vastata kysymyksiin, kun oma terveyteen liittyvä opinnäytetyö oli työn alla ja teoreettista tietoa on enemmän kuin aiempina vuosina kysymyksiin vastatessa. Tutkimuksista saadaan näyttöön perustuvaa tietopohjaa, jota tarvitaan hoitoalalla. Olemme päässeet mukaan tutkimukseen, joka liittyy terveyden- ja hyvinvoinnin kehitykseen. Lisäksi saimme opinnäytetyömme mukana kokemuksen siitä, miten näitä tutkimustuloksia hyödynnetään ja tuodaan kohderyhmälle.

Ohjaus- ja opetusosaaminen tuli esille opinnäytetyössämme, kun osasimme ohjata ja opettaa oppilaita heidän toimintaympäristössä menetelmillä, jotka tukevat oppilaiden terveyden edistämistä. Aiheena lasten lihavuus tuo haasteita ohjaukseen hoitoalan työntekijöille. Toteuttamamme toimintapiste oli meidän mielestä mielenkiintoinen ja mukava toteuttaa. Meillä ei missään vaiheessa ollut tarkoitus tuputtaa tietoa, kuinka pitää syödä terveellisesti ja tiettyjen sääntöjen mukaisesti. Olimme napakoita tiedoissamme, mutta hyväntuulisia ja vitsikkäitä oppilaiden kanssa. Emme unohtaneet hymyä.

Opinnäytetyömme ei olisi toteutunut ilman yhteistyötä. Yhteistyö antoi mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyön suunnitelman ja antoi suunnitelmaan sekä toteutukseen erilaisia näkö-

kulmia. Moniammatillinen yhteistyö on hyödyllistä ja sen saimme kokea tämän opinnäytetyöprosessin aikana, että yhteistyö kannattaa.

Terveellisistä välipaloista oli hyvä aloittaa ja antaa tietoa monipuolisesti oppilaiden tietoon. Ala-asteikäiset ja esimurrosikä toivat toimintapisteeseen haasteita, miten saada oppilaat kiinnostumaan terveellisistä välipaloista ja millä tavalla herätämme heidän mielenkiinnon. Sairaanhoidajista ja terveydenhoitajista tulleet mielikuvat oppilaille toivat meille haastetta. Oppilaat puhuivat esimerkiksi, että ”puhuuvat pelkistä rehuista” tai ”ei sitten saa syödä mitään” ja ”te ootte varmasti ostanu nämä tuotteet S-marketista ja tyhjentäneet ne S-marketin roskikseen”.

Meillä oli otettava huomioon, että liian terveellinen ruokavalio ei ole hyväksi ihmiselle, koska elimistö tarvitsee joka päivä suolaa, sokeria ja rasvaa. Lasten ei tule koko ajan kiinnittää huomiota siihen, mitä he syövät. Lasten ruokailusta huolehtiminen on vanhempien tehtävä. Lapsen kasvaessa on hyvä, että lapsi oppii huomioimaan milloin syödään ja mitä syödään. Lapsen on hyvä pikku hiljaa opetella terveelliseen ruokakulttuuriin. Sapere -menetelmä olisi ollut mielenkiintoista kokeilla ala-asteikäisille oppilaille. Suuret ryhmäkoot ja tiukka aikataulu vaikuttivat siihen, miten toteutimme toimintapisteen. Sapere -menetelmä olisi mielekästä toteuttaa pienissä ryhmissä ja ajan kanssa. Monikulttuurisuus ei tullut esille tapahtumapäivänä, vaikka hoitotyön asiakasryhmissä on yhä enemmän ulkomaalaistaustaisia ihmisiä. Opinnäytetyössä emme ottaneet huomioon sitä, että osa oppilaista olisi voinut olla ulkomaalaistaustaisia ja heidän ruokailutottumukset olisi voinut olla toisenlaiset.

Toimintapäivä oli hyvä tapa kohdata niin oppilaat kuin opettajatkin arkaluonteisen aiheen suhteen. Ala-asteikäisille oli hyvä tapa näyttää konkreettisesti, miten paljon eri tuotteet sisältävät energiaravintoaineita. Kun tarjolla oli terveellistä syötävää, jota kukin oppilas sai itse ottaa ja maistella, meillä oli helppo kertoa syönnin yhteydessä terveellisistä välipaloista.

Toimintapiste kokonaisuudessaan onnistui hyvin alusta loppuun. Sanotaan, että ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”. Meiltä puuttui tarkka suunnitelma, joka antoi vapauden muutoksiin. Kykenimme tuomaan toimintapisteessä esille keskeisimmät asiat ja saimme aikaan onnistuneen toimintapisteen. Tämä osoittaa sen, kuinka opinnäytetyöprosessi on kasvattanut meitä ammatillisesti ja opettanut meille ammatillista osaamista.

## Lähteet

- Aro, A. 2009. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Sairauksien ehkäisy. Duodecim. Viitattu 18.5.2014  
[http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00151#s1](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=seh00151#s1)
- Dunkel, L., Saarelma, O. & Mustajoki, P. 2014. Lasten painoindeksi (ISO-BMI). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 18.5.2014  
[http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01073#s3](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01073#s3)
- Eskola, J., Suoranta, A. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- ETENE. 2010. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteen neuvottelukunta. Viitattu 30.4.2014  
<http://www.etene.fi/fi>
- Euroopan yhteisöjen komissio. 2007. Valkoinen kirja. Viitattu 10.4.2014  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_wp\\_fi.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_fi.pdf)
- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki. Tammer-paino Oy.
- Folaatti, Fineli. 2003–2013 Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 30.8.2013  
<http://www.fineli.fi/component.php?compid=2273&lang=fi>
- Hajuaisti ja ruokamieltymykset -osatutkimus. 2014. Turun yliopisto. Viitattu 18.5.2014  
<http://www.utu.fi/fi/sivustot/cyri/tutkimustoiminta/hyvankasvunavaimet/osatutkimukset/Sivut/hka-ruokamieltymykset-osatutkimus.aspx>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.
- Jalanko, H. 2012. Lihavuus lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.7.2013  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)
- Järkipalaa. 2008. Järkipalahanke. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Viitattu 28.4.2014  
[http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa3/fi\\_FI/jk3/\\_files/82128382277129904/default/Jarkipalaa\\_opetuskuvat.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa3/fi_FI/jk3/_files/82128382277129904/default/Jarkipalaa_opetuskuvat.pdf)
- Kalavainen, M., Päätalo, A., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2008. Mahtavat muksut. Ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.4.2014  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen\\_lihavuusohjelma\\_2012\\_2015](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen_lihavuusohjelma_2012_2015)

- Kari, V. & Huttunen, P. 2009. Kultainen lastenlaulukirja. Hämeenlinna. Karisto Kirjapaino Oy.
- Kautiainen, S. 2008. Overweight and Obesity in Adolescence. Väitöskirja. Tampere University Press. Viitattu 30.8.2013  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67899/978-951-44-7445-3.pdf?sequence=1>
- Kivennäisaineiden merkitys ja suositeltava saanti. 2013. Ruokatieto Yhdistys ry. Viitattu 30.8.2013  
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/kivennaisaineiden-merkitys-ja-suositeltava-saanti>
- Kouluikäisten ravitsemus. 2013. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.8.2013  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaiset/kouluikaiset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaiset/kouluikaiset)
- Kouluruokailusuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Savion Kirjapaino Oy. Viitattu 29.7.2013  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Tampere. Osuuskunta Vastapaino.
- Kähkönen, E. 2013. Syömmekö ruokaa vai ravintoa? Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti. Viitattu 5.4.2014 <http://www.tesso.fi/artikkeli/sy-mmek-ruokaa-vai-ravintoa>
- Leipätiedotus. 2009. Haukkaa välillä –hanke. Viitattu 19.5.2014  
<http://www.leipatiedotus.fi/materiaalit/kalvosarjat>
- Lihavuus (Lapset) 2013. Käypähoitosuositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 26.7.2013 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksit/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034>
- Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus, ongelma ja hoito. Hämeenlinna. Karisto Oy:n kirjapaino.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. THL raportti. Helsinki. Yliopistopaino. Viitattu 16.8.2013  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T. & Kaikkonen, R. 2012. Perheen terveelliset elintavat lasten terveyden edistämisen ja ylipainon ehkäisyn kulmakivinä. THL Teema. Viitattu 16.8.2013  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/ajankohtaista/kuukauden\\_teema/syyskuu\\_2012/ehkaisyn\\_kulmakivina](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/ajankohtaista/kuukauden_teema/syyskuu_2012/ehkaisyn_kulmakivina)
- Nykänen, E., Kalavainen, M., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2009. Suurenmoinen nuori. Ratkaisuja ylipainoisen nuoren painonhallintaan. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

- Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Viitattu 20.8.2013  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>
- Packalen, L. 2013. Ravitsemuskatsaus. Tutkittuun terveystietoon luotetaan. Viitattu 5.4.2014  
<http://maitojaterveys.mobie.fi/zine/9/article-1029>
- Painonhallinta. n.d. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.8.2013  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/terveys/painonhallinta](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/terveys/painonhallinta)
- Pakkausmerkinnät. Suomen sydänliitto ry. Viitattu 20.8.2013  
<http://www.sydanliitto.fi/pakkausmerkinnat>
- Perusaineenvaihdunta. Ravitsemustiede. Helsingin yliopisto avoin yliopisto. Ravitsemustieteen perusteita. Viitattu 19.8.2013  
[http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen\\_perusteet/04\\_energian\\_tarve.shtml](http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/04_energian_tarve.shtml)
- Raejuusto. 2003–2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.8.2013  
<http://www.fineli.fi/food.php?foodid=635&lang=fi>
- Rasvatieto. 2011. Viitattu 18.8.2013  
<http://www.rasvatieto.fi/ajankohtaista/v%C3%A4lipalalla-v%C3%A4li%C3%A4>
- Ravitsemustieto. 2013. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.8.2013  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/ravintoaineet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/ravintoaineet)
- Saarnia, P. 2009. Ruoan terveysvaikutukset. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.
- Saari, A. Sankilampi, U. & Dunkel, L. 2010. On aika uudistaa suomalaisten lasten kasvukäyrät. Lehdessä Duodecim
- Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Sairaanhoitajaliitto. Viitattu 6.10.2013  
[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan\\_tyo\\_ja\\_hoitotyon/sairaanhoitajan\\_tyo/sairaanhoitajan\\_eettiset\\_ohjeet/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_tyo_ja_hoitotyon/sairaanhoitajan_tyo/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/)
- Sakkaroosi. 2011. Finelli. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.8.2013  
<http://www.fineli.fi/component.php?compid=2257&lang=fi>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Hyvinvoinnin edistäminen. Viitattu 15.8.2013  
[http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta\\_ja\\_ravinto/ravinto](http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ja_ravinto/ravinto)
- Suojanen, P. 1982. Kulttuurin kenttätutkimus. Tampere. Tampereen yliopiston kansanperinteen laitos.
- Salo, J. 2011. Suomalaisten lasten kasvukäyrät uudistuvat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.5.2014  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=26849](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=26849)
- Sapere-menetelmä. 2010. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. Viitattu 18.5.2014  
[http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti\\_ja\\_ilmaise/sapere\\_menetelma.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_menetelma.php)

Suomen perustuslaki (731/1999) 6 § 3mom) Viitattu 19.8.2013  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki>

Sydänmerkki. Suomen sydänliitto. Viitattu 30.4.2014  
<http://www.sydanliitto.fi/sydanmerkki#.U2C4qPPyWM8>

Tarnanen. K & Komulainen. J. 2012. Lihavuus (Lapset ja nuoret). Käyvän hoidon potilasversiot 2012. Viitattu 28.7.2013  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00051](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00051)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa. Hansaprint Oy.

Terveyttä kasviksilla. Kotimaiset kasvikset ry. Viitattu 20.8.2013  
[http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Materiaalitulaukset/Suomenkielinen\\_materiaali/Kunnon\\_valipala](http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Materiaalitulaukset/Suomenkielinen_materiaali/Kunnon_valipala)

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

Vilka. H. & Airaksinen. T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vanhempainnetti. 9-12 vuotias. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 18.8.2013  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/9\\_12-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/)

Vitamiinien merkitys ja suositeltava saanti. 2013. Ruokatieto yhdistys ry. Viitattu 30.8.2013  
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/vitamiinien-merkitys-ja-suositeltava-saanti>

Välipalalla on väliä. 2012. Suomen sydänliitto ry. Viitattu 19.8.2013  
<http://www.sydanliitto.fi/valipalalla-on-valia#.U0aNaPPyWM8>

Taulukko 1. Tarvikemäärät

Sokeripaloja	1 pkt
Suolaa	1 pkt
Juomalaseja (a´2,5 dl)	1 pkt/ 20 kpl
Pienet kertakäyttölautaset	1 pkt
Pöytäliina	1 kpl
Kukkakaali	500g
Kurkku	4 kpl/ 1kg
Pähkinät	2 pss/ 600g
Punainen- ja keltainen paprika	2 kpl/ 500g ja 1 kpl/ 250g
Porkkanat	1kg

Taulukko 2. Esillä olevat tuotteet

<b>Karamellipussit</b>	<b>Koko (gramma)</b>	<b>Sokeria (gramma)</b>
* Hyvää makumaasta	120 g / pss	60 g
* Disko Aakkoset, jumbo	280 g/ pss	182 g
* Ässä pelix	350 g/ pss	109.8 g
<b>Energiajuomat</b>	<b>Koko (ml/ tlk)</b>	<b>Sokeria (gramma)</b>
* Red bull (energiajuoma)	250 ml/tlk	27,5 g
* Battery (energiajuoma)	330 ml/tlk	36,4 g
<b>Limsapullot (a´0,5l / 1,5l)</b>	<b>Koko (ml/ pll)</b>	<b>Sokeria (gramma)</b>
* Coca-cola	0,5 litraa	50 g
* Coca-cola	1,5 litraa	150 g
<b>Sipsipussi/ koko (g)</b>	<b>Suolaa (gramma)</b>	<b>Rasvaa (gramma)</b>
* Taffel perinteinen (325g)	4.55 g/ pss	107.25 g/pss
* Juusto snacks (275g)	4.95 g/ pss	90.75 g/ pss
* Mikro PopCorn Light	1,28 g	6 g
* Pähkinä Mix, Taffel	3,9 g + sokeria 60g	108g



<b>Suklaa</b>	<b>Koko (gramma)</b>	<b>Sokeri (gramma)</b>
* Maitosukkaa levy	200 g	96 g
* Maitosuklaa patukka	39 g	18,7 g
* Geisha suklaapatukka	39 g	17,8 g
* Mars-suklaapatukka	47 g	29,2 g
<b>Keksi (paketti)</b>	<b>Koko (gramma)</b>	<b>Sokeri (gramma)</b>
* Domino original	175 g	64,8 g
<b>Jogurttipurkki</b>	<b>Koko (gramma)</b>	<b>Sokeri (gramma)</b>
* Rasvaton vadelma-vanilja -jogurtti	200 g	13 g
* Juomajogurtti Danonino	390 g	12,9 g
* Mango-appelsiinijogurtti	150 g	19,5 g
<b>Viilit</b>	<b>koko (gramma)</b>	<b>Sokeria (gramma)</b>
* Valion Viilis	200 g	26 g
* Valion Ykkösviili	200 g	9,6 g
<b>Mehupurkki 1l</b>	<b>Koko (litra)</b>	<b>Sokeria (gramma)</b>
* Sekajuoma, Rainbow	1 litra	100 g
* Appelsiini, Rainbow	1 litra	100 g
<b>Pizza-paketti/ Hampurilaisateria kuvina</b>	<b>Suolaa (gramma)</b>	<b>Rasva (gramma)</b>
* Special opera n.1347 kcal	6,2 g	56,5 g
* Kerroshampurilainen 1060 kcal		70 g
* Lasten hampurilainen 330 kcal		18 g



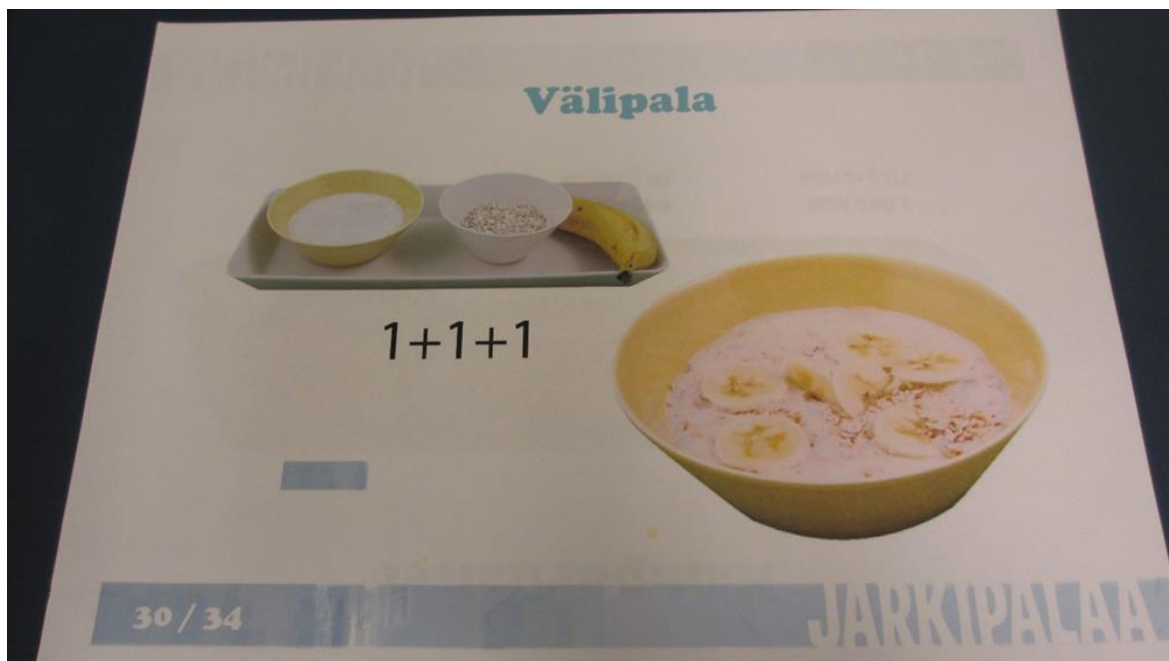
Haukkaa välillä –juliste (Leipätiedotus 2009)



Esillä ollut välipalaidea (Järkipalaa 2008)



Esillä ollut välipalaidea (Järkipalaa 2008)



Esillä ollut välipalaidea (Järkipalaa 2008)



Esillä ollut välipalaidea (Järkipalaa 2008)



Esillä ollut välipalaidea (Järkipalaa 2008)

Vastaa kysymyksiin rastittamalla mieleisesi vaihtoehto:

☺ = Kyllä, Hyvä    ☹ = En osaa sanoa    ☹ = En, Huono

**1. Oliko toimintapiste kiinnostava?**

☺	☹	☹
---	---	---

**2. Oliko mielenkiintoista nähdä, kuinka paljon tuotteet sisältävät sokeria?**

☺	☹	☹
---	---	---

**3. Oliko mielenkiintoista nähdä, kuinka paljon tuotteet sisältävät rasvaa?**

☺	☹	☹
---	---	---

**4. Oliko mielenkiintoista nähdä, kuinka paljon tuotteet sisältävät suolaa?**

☺	☹	☹
---	---	---

**5. Otitko ravitsemukseen liittyviä esitteitä mukaan?**

☺	☹	☹
---	---	---

**6. Mitä mieltä olit esimerkkiateriasta?**

☺	☹	☹
---	---	---

**7. Opitko jotain uutta tässä toimintapisteessä?**

☺	☹	☹
---	---	---

**8. Mikä oli hyvää tässä toimintapisteessä?**

**9. Mikä oli huonoa tässä toimintapisteessä?**

## Kumman valitsisit?

**Kummassakin saman verran energiaa (1 600 kcal)**



limu 1,5 l  
suklaapatukka 45 g  
sipsit 130 g

— TAI —

<b>Aamupala</b> 	<b>Lounas</b> 
<b>Päivällinen</b> 	<b>Iltapala</b> 

Lähde: Duodecim, Lähde pysyvästi -kirja

19 / 34JÄRKIPALAA

Kumman valitset? (Järkipalaa 2008)

Hei!

Toteutimme koulullanne 13.3.2014 Teemapäivään liittyen ravitsemuspisteen terveellisistä välipaloista. Opinnäytetyötämme varten toivomme myös opettajien (4-6 lk.) mielipidettä toimintapisteestämme. Ovatko oppilaat tuoneet esille asioita jotka liittyvät ravitsemukseen tai terveellisiin välipaloihin? Vastaisitteko seuraaviin kysymyksiin;

1. Miten mielestäsi oppilaat kokivat ravitsemuspisteen; Terveelliset välipalat?
2. Vastasiko tämä toimipiste toivomaanne tarkoitusta?
3. Mitä asioita olisimme voineet tehdä toisin ravitsemuspisteessä?
4. Mitkä asiat jäivät oppilaille parhaiten mieleen ravitsemuspisteestä?

Vastaa 31.3.2014 mennessä sähköpostiin

STH11SCXXXX@kamk.fi & STH11SCXXXX@kamk.fi

Ystävällisin terveisin Pinja ja Kati