



# Lasten ja nuorten motivointi terveyttä edistävään ravitsemukseen sijaishuollossa

Krista Jurvanen & Sanna Laaksonen

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## **Lasten ja nuorten motivointi terveyttä edistävään ravitsemukseen sijaishuollossa**

Krista Jurvanen & Sanna Laaksonen  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö  
Toukokuu 2024

Krista Jurvanen, Sanna Laaksonen

### Lasten ja nuorten motivointi terveyttä edistävään ravitsemukseen sijaishuollossa

Vuosi

2024

Sivumäärä

64

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Terva Care Oy:n kanssa, joka on sijaishuoltoa tarjoava perheyryitys. Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa henkilökunnalle ohjeistus terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen. Tavoitteena oli kehittää Terva Caren toimintaa tuomalla henkilökunnalle keinoja siihen, miten motivoida lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen heidän erityistarpeensa huomioon ottaen. Tutkimuksellinen kehittämistyö koostui tutkimuksesta sekä Terva Caren lapsille ja nuorille järjestetyistä toiminnallisista ohjauksista.

Tutkimusosuuden tarkoituksena oli selvittää ravitsemukseen liittyviä toimintatapoja Terva Carella. Tavoitteena oli kerätä tietoa siitä, miten henkilökunta motivoi lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen ja mitä mahdollisia haasteita siihen liittyy. Tutkimuskysymys: Miten lasten ja nuorten motivointi terveyttä edistävään ravitsemukseen toteutuu Terva Carella? Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista tutkimusta ja aineistonkeruumenetelmänä sähköistä kyselyä. Tutkimustulosten mukaan motivointikeinoina hyödynnettiin esimerkiksi tiedon lisäämistä terveyttä edistävästä ravitsemuksesta, panostamista terveellisen ruoan esillepanoon ja yhdessä tekemistä. Motivointia haastaviksi tekijöiksi koettiin muun muassa lasten ja nuorten aiemmat ruokatottumukset ja ruokaan liittyvät ennakkoluulot sekä sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteet.

Toiminnallisten ohjausten tarkoituksena oli tuoda lapsille ja nuorille tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja motivoida heitä siihen heidän erityistarpeensa huomioiden. Tutkimusmenetelmänä käytettiin havainnointia toiminnanohjauksen yhteydessä. Tavoitteena oli koota ohjeistukseen tietoa toimivista motivointikeinoista. Havaintojen perusteella toimintaan motivoivia tekijöitä olivat erityisesti tiedon lisääminen ja aikuisen esimerkki, osallisuus ja kannustaminen.

Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään lastensuojelua, sijoitusten taustatekijöitä sekä sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteitä. Tietoperustassa käsitellään myös suomalaisia ravitsemussuosituksia, ravitsemuksen merkitystä hyvinvointiin, lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytymistä sekä erilaisia motivaatiotekijöitä.

Henkilökunnalle tuotettu ohjeistus on A3-juliste, joka sisältää työkaluja terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen sijaishuollossa. Ohjeistuksesta tuli tiivis ja informatiivinen kokonaisuus. Ohjeistusta ja toimintatapoja tulisi käydä säännöllisesti läpi henkilökunnan kanssa, sillä uusien toimintatapojen vakiinnuttaminen käytäntöön saattaa vaatia totuttelua. Lisäksi henkilökunnan tiedon lisääminen terveyttä edistävästä ravitsemuksesta on tärkeää. Ohjeistusta voisi jatkojalostaa työkirjaksi tai oppaaksi.

Asiasanat: lastensuojelu, sijaishuolto, lapset ja nuoret, ravitsemus, motivointi

The thesis was carried out in cooperation with Terva Care Oy, which is a family business offering foster care. The objective of the research development work was to produce guidelines for motivating the staff to promote health-promoting nutrition. The purpose was to develop Terva Care's operations by providing the staff with ways to motivate children and young people for health-promoting nutrition, considering their special needs. The research development work consisted of research and functional guidance organized for Terva Care's children and young people.

The objective of the research part was to find out the operating methods related to nutrition at Terva Care. The purpose was to gather information about how the staff motivates children and young people to promote health-promoting nutrition and what possible challenges are associated with it. Research question: How is the motivation of children and young people for health-promoting nutrition realized at Terva Care? Qualitative research was used as the research method and an electronic survey was used as the data collection method. According to the research results, for example, increasing information about health-promoting nutrition, investing in the presentation of healthy food, and doing things together were used as motivational means. Among other things, children's and young people's previous eating habits and food-related prejudices, as well as the special characteristics of placed children and young people, were perceived as challenging factors for motivation.

The objective of the functional guidance was to bring information about health-promoting nutrition to children and young people and motivate them to use it, considering their special needs. The research method used was observation in connection with operational management. The purpose was to gather information about effective motivational methods in the guidelines. Based on the observations, the motivating factors for action were especially increasing knowledge and the adult's example, participation and encouragement.

The theoretical framework contains child protection, the background factors of placements, and the special characteristics of placed children and young people. The theoretical framework also discusses Finnish nutritional recommendations, the importance of nutrition for well-being, the nutritional behavior of children and young people, and various motivational factors.

The guidance produced for the staff is an A3 poster, which contains tools for motivating health-promoting nutrition in foster care. The instructions became a compact and informative whole. Guidelines and operating methods should be reviewed regularly with the staff, as establishing new operating methods in practice may require getting used to. In addition, increasing the staff's knowledge about health-promoting nutrition is important. The instructions could be further refined into a workbook or guide.

Keywords: child protection, foster care, children and young people, nutrition, motivation

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani .....	8
3	Lastensuojelun tehtävä.....	9
3.1	Lastensuojelun sijaishuolto .....	9
3.2	Lastensuojelun sijoituspäätökset .....	10
4	Kodin ulkopuolelle sijoittamisen taustatekijät.....	10
4.1	Sosiaaliset ongelmat perheissä.....	11
4.2	Sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteet .....	11
4.2.1	Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat.....	12
4.2.2	Lasten ja nuorten neuropsykiatriset piirteet .....	12
5	Suomalaiset ravitsemussuositukset .....	13
5.1	Ruokasuositukset .....	14
5.2	Energian ja ravintoaineiden saantisuositukset .....	14
5.3	Ateriarytmi ja lautasmalli.....	16
6	Ravitsemus osana mielenterveyttä .....	16
7	Lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytyminen.....	18
7.1	Ruokaympäristöt .....	18
7.2	Ruokakasvatus .....	19
7.3	Neuropsykiatriset piirteet ja ravitsemus.....	20
8	Lasten ja nuorten motivointi .....	21
8.1	Erlaiset motivaatiotekijät.....	21
8.2	Toimintaan motivoiminen.....	22
9	Tutkimuksellinen kehittämistyö.....	23
9.1	Tarkoitus ja tavoite.....	23
9.2	Prosessin kuvaus.....	23
10	Henkilökunnan kysely .....	25
10.1	Aineistonkeruumenetelmä .....	25
10.2	Aineiston analyysi .....	26
10.3	Kyselyn tulokset .....	28
10.4	Johtopäätökset .....	30
11	Toiminnalliset ohjaukset .....	31
11.1	Ohjausten suunnittelu .....	32
11.2	Ensimmäinen ohjaus: suomalaiset ravitsemussuositukset .....	34
11.3	Ensimmäisen ohjauksen havainnointi.....	37
11.4	Toinen ohjaus: välipalat ja sokeri .....	39
11.5	Toisen ohjauksen havainnointi .....	42

11.6	Johtopäätökset .....	44
12	Ohjeistus henkilökunnalle .....	46
13	Arviointi ja pohdinta .....	47
13.1	Itsearviointi .....	47
13.2	Työelämäkumppanin palaute .....	49
13.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	49
	Kuviot .....	59
	Kuvat .....	59
	Taulukot .....	59
	Liitteet .....	60

## 1 Johdanto

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat sekä heidän kokema tarve erityispalveluille on kasvanut jo pitkään yhteiskunnassamme. Tavallisimmat mielen hyvinvointiin liittyvät haasteet lapsilla ja nuorilla ovat ahdistuneisuus, masentuneisuus, itsetuhoisuus sekä käyttäytymisen, itsehillinnän ja keskittymisen vaikeudet. Erityisesti lasten ja nuorten tarvittaessa kodin ulkopuolista sijoituspaikkaa taustalla on usein käytöshäiriöitä ja vakavia mielenterveydellisiä haasteita. (Sospro 2023.) Lasten ja nuorten pahaan oloon ja oireiluun voidaan osin vaikuttaa kasvatuksellisin keinoin. On syytä kiinnittää huomiota lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseen sen sijaan, että pahoinvointiin reagoitaisiin sanktiollisin toimenpitein. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisäämisessä yksi tärkeistä keinoista on huomion kiinnittäminen terveyttä edistävään ravitsemukseen. Ravitsemustieteellisten tutkimusten mukaan ravinnolla on suora ja merkittävä psyykkisiä oireita lievittävä ja terveyttä edistävä vaikutus. (Sospro 2022.)

Terveyttä edistävä ja tarpeenmukainen ravitsemus on perusta hyvinvoinnille ja sitä kautta lapsen oikeuksien toteutumiselle (Rantala, Pöyhönen, Mäki, Niinistö & Raulio 2023, 118). YK:n sijaishuollon ohjeiden mukaan pykälässä 83 määritetään, että lapsia hoitavien henkilöiden tulee varmistaa lasten terveellinen ja ravitseva ruokavalio paikallisten ravitsemussuositusten, ruokavalionormien ja uskonnollisten vakaumusten mukaisesti (United Nations 2010).

Lasten ja nuorten ruokakasvatukseen kuuluu syömiseen ja ruokaan liittyvä neuvonta ja ohjaus. Kouluikäiset lapset ja nuoret tarvitsevat aikuista huolehtimaan heidän säännöllisestä ja monipuolisesta ruokailustaan. Aikuisten on tärkeää havaita ja puuttua kasvuikäisen epäterveellisiin ruokailutottumuksiin, sillä ne voivat altistaa sairauksille ja aiheuttaa ongelmia myöhemmin elämässä. (VRN 2019, 92.) Ravitsemuksen lisäksi on syytä kiinnittää huomiota myös ruokahuoltoon liittyvään sosiaaliseen kontekstiin (Sospro 2023). Erityisesti sijaishuollossa ruokahuoltoon liittyvä oleellisesti ruokailujen sosiaalinen ja kasvatuksellinen näkökulma, jolla voidaan nähdä olevan yhtä merkittävä rooli lapsen hyvinvoinnissa kuin itse ravitsemuksen laadulla (Sospro 2022).

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Terva Care Oy:n kanssa, joka on lastensuojelun sijaishuoltoa tarjoava perheyritys. Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa henkilökunnalle ohjeistus terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen. Tavoitteena oli kehittää Terva Caren toimintaa tuomalla henkilökunnalle keinoja siihen, miten motivoida lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen heidän erityistarpeensa huomioon ottaen. Tutkimuksellinen kehittämistyö koostui tutkimuksesta sekä Terva Caren lapsille ja nuorille järjestetyistä toiminnallisista ohjauksista.

Tutkimusosuuden tarkoituksena oli selvittää ravitsemukseen liittyviä toimintatapoja Terva Carella. Tavoitteena oli kerätä tietoa siitä, miten henkilökunta motivoi lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen ja mitä mahdollisia haasteita siihen liittyy. Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista tutkimusta ja aineistonkeruumenetelmänä henkilökunnalle suunnattua sähköistä kyselyä. Tutkimuskysymys: Miten lasten ja nuorten motivointi terveyttä edistävään ravitsemukseen toteutuu Terva Carella? Kyselyn tulokset otettiin huomioon ohjausten suunnittelussa.

Toiminnallisten ohjausten tarkoituksena oli tuoda lapsille ja nuorille tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja motivoida heitä siihen heidän erityistarpeensa huomioiden. Tutkimusmenetelmänä käytettiin havainnointia toiminnanohjauksen yhteydessä. Ohjauksissa havainnoitiin lasten ja nuorten toimintaan osallistumista sekä valittujen motivointikeinojen toimivuutta. Tavoitteena oli koota ohjeistukseen tietoa toimivista motivointikeinoista.

## 2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppani on Terva Care Oy. Se on kasvava perheyrittäjä, joka on perustettu vuonna 2019. Terva Carella on kolme 7-paikkaista lastensuojelun sijaishuollon perustason pienryhmäkotiä: Tervapääsky Tuusulassa, Pihkalintu Mäntsälässä ja syksyllä 2023 avattu Tuusulassa sijaitseva yksikkö, Mahlatikka. 7-17-vuotiaat lapset ja nuoret voidaan sijoittaa yksiköihin avohuollon sijoituspäätöksellä, kiireellisesti sijoitettuna, huostaanotettuina tai sijaishuoltopaikan muutosta koskevalla päätöksellä. (Terva Care 2024.)

Terva Carella työskentely perustuu jokaisen lapsen, nuoren ja perheen yksilölliseen sekä kunnioittavaan kohtaamiseen. Aikuisjohtoisessa hoito- ja kasvatustyössä näkyy suhdeperusteisuus, turvallisuus ja dialogisuus. Empaattisuus, iloisuus ja leikkisyys ovat myös merkittävä osa työskentelyä. Kuntouttavalla lastensuojelulla pyritään siihen, että lapsen tai nuoren olisi mahdollista palata kotiin tai antaa hänelle valmiudet itsenäistymiseen. (Terva Care 2024.)

Terva Carella työntekijöillä on osaamista erityistarpeisten (mm. neuropsykiatriset haasteet ja käytöshäiriöt), syrjäytyneiden, kouluikäikäymättömien sekä maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kuntouttamisesta. Terva Carella osaamiseen kuuluu myös traumatietoisuus. Työmenetelmiin Terva Carella kuuluu dialogisen ohjauksen lisäksi eläin- ja luontoavusteinen kuntoutustyö. (Terva Care 2024.)

### 3 Lastensuojelun tehtävä

Lastensuojelulaissa (417/2007, 6§) lapsi määritellään alle 18-vuotiaaksi ja nuori 18-22-vuotiaaksi. Lastensuojelun tarkoituksena on turvata lapsen oikeus tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen, turvalliseen kasvuympäristöön sekä erityiseen suojeluun. Sosiaalitoimessa lastensuojeluasiala tulee vireille hakemuksella tai lastensuojeluilmoituksen vastaanottamisesta. Lastensuojelun asiakkuus alkaa, kun lastensuojelun tarpeen selvittämisestä on tehty päätös tai tilanteessa, jossa kiireelliset lastensuojelutoimenpiteet on aloitettu. Vastuu lastensuojelupalveluiden järjestämisestä on hyvinvointialueilla. (STM 2024.)

Lastensuojelu koostuu ehkäisevästä lastensuojelusta sekä avo-, sijais- ja jälkihuollosta. Ehkäisevää lastensuojelua toteutetaan kuntien peruspalveluissa kuten äitiys- ja lastenneuvolassa. Ehkäisevää lastensuojelua tehdään osana lapsille, nuorille ja perheille suunnattuja palveluita eikä se vaadi lastensuojelun asiakkuutta. (STM 2024.) Avohuollon tukitoimien tarkoituksena on vahvistaa ja tukea vanhempien sekä lapsen kasvatuksesta ja hoidosta vastaavien henkilöiden kykyjä lapsen kasvatuksessa (THL 2024a). Sijaishuollossa lapsen hoito ja kasvatusta järjestetään kodin ulkopuolella (Lastensuojelulaki 417/2007, 49§). Jälkihuollolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista lapselle ja nuorelle annettavaa sijaishuollon tai pitkän avohuollon sijoituksen päättymisen jälkeistä tukea. Jälkihuollon tarkoituksena on turvata ja tukea lapsen tai nuoren itsenäistymistä ja kotoutumista sijaishuollosta. (THL 2024b.)

#### 3.1 Lastensuojelun sijaishuolto

Sijaishuollolla tarkoitetaan kiireellisesti sijoitetun tai huostaanotetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Lapsen sijaishuolto voidaan järjestää laitoshuoltona, perhehoitona tai muuten lapsen tarpeiden vaatimalla tavalla. (Lastensuojelulaki 417/2007, 49§.) Lapsen tuen tarpeen arvioimisen vuoksi ja kuntouttamisen tukemiseksi sijaishuoltoa voidaan väliaikaisesti järjestää myös avohuollon tukitoimena (Lastensuojelulaki 417/2007, 37 §).

Sijaishuollossa hoitoon ja kasvatukseen kuuluvat lapsen ja nuoren arjesta huolehtiminen ja perushoito. Lapsen ja nuoren oikeuksien toteutumisesta on huolehdittava sijoituksen aikana. Lapsella ja nuorella on oikeus tavata läheisiä ja sosiaalityöntekijää. Oikeuksiin kuuluu myös tarvittavien käyttötavaroiden saannista huolehtiminen, lapsen tai nuoren tarvitsemat palvelut ja oikeus saada tietoa omasta tilanteestaan. Lapsilähtöinen työskentely yksilölliset tarpeet huomioon ottaen sekä lapsen edun mukainen kasvuympäristö kuuluvat hyvään hoitoon ja kasvatukseen. (THL 2024c.)

Lapsen perushoitoon kuuluvat vaatetuksen, riittävän levon, hygienian ja siisteyden lisäksi myös terveys, liikunta ja ruokailu sekä erityisruokavalion huomiointi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019, 65; THL 2024d). Lastensuojelulaitoksissa tulee olla asianmukaiset ja riittävät tilat. Yhdessä asuinyksikössä saa olla enintään seitsemän lasta. Laitoksissa tulee olla tilaa

yhdessäololle sekä rauhallinen ja riittävä yksityinen tila lapselle ja nuorelle. Tavoitteena on, että laitos olisi mahdollisimman viihtyisä ja kodinomainen paikka, jossa lapsen ja nuoren on turvallista olla. (THL 2024e.)

### 3.2 Lastensuojelun sijoituspäätökset

Lastensuojelulain mukaan lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle avohuollon tukitoimena (417/2007 37§), kiireellisesti (417/2007, 38 §) tai huostaanotettuna (417/2007 40§). Lapsen sijoitus yksin kodin ulkopuolelle avohuollon tukitoimena on oleellista silloin, kun ei ole hänen etunsa mukaista sijoittaa lasta yhdessä hänen huoltajansa kanssa esimerkiksi kuntouttavaan perhehoitoon. Tällöin on tarpeellista arvioida lapsen tuen tarvetta, kuntouttamista ja järjestää lapselle huolenpitoa avohuollon tukitoimin. (Lastensuojelulaki 417/2007, 37 §.) Avohuollon sijoituksen jatkoa on arvioitava viimeistään kolmen kuukauden kuluttua sijoituksen aloituspäivästä (Lastensuojelulaki 417/2007, 37 a §).

Kiireellisellä sijoituksella tarkoitetaan lapsen väliaikaista sijoittamista kodin ulkopuolelle, jos lapsi tai nuori on välittömässä vaarassa. Lapsen turvaamiseksi kiireellinen sijoitus voidaan tehdä, vaikka lapsi tai vanhemmat vastustaisivat sitä. Kiireellinen sijoitus voi kestää korkeintaan 30 päivää ja sitä voidaan jatkaa seuraavat 30 päivää jos ensimmäinen 30 päivää ei ole ollut riittävä jakso tukitoimien kartoittamiseksi tai huostaanoton tarpeen selvittämiseksi. (Lastensuojelulaki 417/2007, 38 §.)

Jos lapsen hoidossa, huolenpidossa tai muissa kasvuolosuhteissa on vakavia terveyttä tai kehitystä uhkaavia tekijöitä tai lapsi vaarantaa itse omaa terveyttä ja kehitystään on lapsi otettava hyvinvointialueen huostaan ja hänelle on järjestettävä sijaishuoltopaikka (Lastensuojelulaki 417/2007, 40 §). Huostaanotto on toistaiseksi voimassa ja se voidaan lakkauttaa jos 40 §:n huostaanoton ja sijaishuollon tarvetta ei enää ole (Lastensuojelulaki 417/2007, 47 §).

## 4 Kodin ulkopuolelle sijoittamisen taustatekijät

Sijoitettujen lasten elämäkokemukset ja hyvinvointi poikkeavat merkittävästi samanikäisen väestön tilanteesta. Perheiden haastava elämäntilanne ja kasautuneet ongelmat sekä ylisukupolvinen huono-osaisuus liittyvät selkeästi lapsen sijoittamiseen kodin ulkopuolelle. (Heino, Hyry, Ikäheimo, Kuronen & Rajala 2016, 3.) Lapsen ja nuoren terveyttä ja kehitystä vaarantavien kotiolosuhteiden ja vanhempien voimattomuuden lisäksi sijoitusten taustalla voi olla lapsen tai nuoren omat käytöshäiriöt, itsetuhoisuus, mielenterveys- tai päihdeongelmat (THL 2023).

Lastensuojelun sosiaalityössä koottujen huostaanottoasiakirjojen avulla on selvitetty arjen ja elämäntilanteen ongelmia lapsuudenperheessä lastensuojelun näkökulmasta. Aineistot on

kerätty vuonna 2013 kahdesta Suomessa sijaitsevasta kaupungista. Huostaanottoasiakirjoissa ilmeni, että sijoitettujen lasten ja nuorten traumakokemukset olivat yleisiä. Aineiston mukaan osa sijoitetuista oli kärsinyt myös mielenterveysongelmista. On yleistä, että sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla on itsellään psyykkisiä ongelmia. Huostaanottoasiakirjoista selvisi, että masennus- ja ahdistusoireista kärsivät erityisesti tytöt, kun taas pojilla korostuivat neuropsykiatriset oireet. (Pekkarinen 2015, 169-70.)

#### 4.1 Sosiaaliset ongelmat perheissä

Lasten ja nuorten sijoitusten taustalla on usein perheensisäisiä vuorovaikutusongelmia ja uupuneita vanhempia. Vanhemmilla ei välttämättä ole voimavaroja tai osaamista vastata lapsen tarpeisiin. Lisäksi vanhemmilla voi olla ongelmallista päihteiden käyttöä tai mielenterveysongelmia. Sijoituksen taustalla voi olla myös vanhempien toimesta pahoinpitelyä tai sen epäilyä. (Heino, Hyry, Ikaheimo, Kuronen & Rajala 2016, 69-70.)

Nuorisobarometrin kyselyssä 2015 (n=1894) käsiteltiin arjenhallintaa (Myllyniemi 2015, 5). Kyselyyn vastanneista 4 % oli ollut lastensuojelun asiakkaana ja 2 % oli ollut sijoitettuna kodin ulkopuolelle. Aineiston mukaan perheen ristiriidat, pitkäaikaiset taloudelliset vaikeudet, vanhempien vakava sairaus, mielenterveys- ja alkoholiongelmat olivat huomattavasti tavallisempia niissä perheissä, jotka olivat olleet tekemisissä lastensuojelun kanssa kuin muissa perheissä. (Myllyniemi 2015, 19.)

#### 4.2 Sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteet

Erityislapsella tarkoitetaan erityisen tuen tarpeessa olevia lapsia, joilla on diagnosoitu jokin oireyhtymä, vamma tai sairaus, minkä vuoksi hän tarvitsee arjessa tavanomaista enemmän tukea. Erityislapsiperheen vanhemmuus tuo mukanaan lisäkuormitusta ja samalla lisää uupumisen riskiä. (Sorkkila, Fågel, Kukkonen & Aunola 2021, 47.) Erityislapsilla tarve kodin ulkopuoliselle sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämälle tuelle on suurempi kuin niillä lapsilla, joilla erityisen tuen tarvetta ei ole (Araneva 2021). Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa (2018) Voimavara- ja kuormitustekijät haastateltiin 1725 vanhempaa, joista 407 vanhemmista oli erityislapsen vanhempi. Tutkimuksessa havaittiin, että erityislapsen vanhemmat ovat uupuneempia kuin muiden lasten vanhemmat. Uupumus ilmeni erityisesti uupumusasteisena väsymyksenä. Erityislapsen vanhemmat toivoivat muun muassa ymmärrystä ja tukea arkeen. (Sorkkila, Fågel, Kukkonen & Aunola 2021, 47.)

Vuonna 2021 julkaistiin tutkimus, jossa käytettiin vuoden 1997 syntymäkohorttitutkimuksen tietoja (n=57174). Tutkimuksen mukaan suurimmalla osalla kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista diagnosoitiin jokin psykiatrinen tai neurokehityksellinen häiriö. Yleisimmät diagnoosit olivat masennus- ja ahdistuneisuushäiriö sekä hermoston kehityshäiriöt ja käytöshäiriöt. (Kääriälä ym. 2021, 1789-1791.)

#### 4.2.1 Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat

Lapsista noin 15 % ja nuorista noin 20-30 % kärsii mielenterveysongelmista. Vakavien mielenterveysongelmien esiintyvyys on pysynyt tasaisena, mutta ahdistus- ja mielialaoireet vaikuttavat lisääntyneen. Mielenterveyspalveluiden kysyntä on kasvanut jo pitkään. (HUS 2022.) Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 21,4 % 8. ja 9. luokan oppilaista kokevat kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta (Sotkanet 2024). Sijoitetut 4. ja 5. luokan oppilaat sekä 8. ja 9. luokan oppilaat kokivat enemmän kohtalaista tai keskivahvaa ahdistuneisuutta kuin vanhempien kanssa asuvat ikätoverit (Niemi & Eriksson 2023).

Lapsuudessa ahdistuneisuus ilmenee tavallisesti voimakkaana pelkona, johonkin tiettyyn asiaan kohdistuvana pelkona tai eroahdistushäiriönä. Nuoruusiässä ahdistuneisuus voi ilmetä esimerkiksi paniikkihäiriönä sekä sosiaalisten- tai julkisten tilojen pelkona. Ahdistuneisuuden taustalla vaikuttavat yksilön perinnöllisten tekijöiden ja oman temperamentin lisäksi traumaattiset kokemukset, erilaiset elämäntapahtumat ja perheen ilmapiiri. (Luoma 2022a.)

Masentuneisuudesta puhutaan, kun esimerkiksi surumielisyyttä, ärtyisyyttä ja ilottomuutta jatkuvat pitkään. Ajoittainen alakuloisuus on tavallista. Lapsilla ja nuorilla masennuksen piirteet ovat samanlaisia kuin aikuisilla, mutta niiden ilmenemismuotoon vaikuttaa lapsen kehitysvaihe. Masennuksen puhkeamiseen voi olla perinnöllinen alttius, lapsi on voinut kokea menetyksiä tai hänellä on ollut kuormittavia kokemuksia. Masentuneisuuden tavallisimpia oireita ovat mielihyvän kokemisen menettäminen, väsymys tai uupumus. Nuorten masennukseen liittyy vahvasti kohonnut itsemurhariski, joka on korkeampi, jos masennukseen liittyy myös päihdeongelma. Masentuneisuus voi liittyä myös esimerkiksi tarkkaavaisuuden- ja oppimisen haasteisiin sekä ahdistuneisuuteen. (Luoma 2022b.)

Masennukseen sairastumisen riskiä lisäävät lapsella ja nuorella muun muassa ADHD, samanlainen ahdistus- tai käytöshäiriö, kiusatuksi tuleminen sekä tunteiden säätelyn- ja sosiaalisten taitojen haasteet. Lisäksi masennukseen voivat vaikuttaa perheenjäsenten väliset ristiriidat ja vanhemmuuteen liittyvät ongelmat. (Käypä hoito -suositus 2016.) Turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet, huolenpidon, hoivan ja onnistumisen kokemukset sekä riittävä uni, liikunta ja terveellinen ravinto ovat tärkeitä elementtejä masentuneisuuden sekä ahdistuneisuuden ehkäisemisessä (Luoma 2022a; Luoma 2022b).

#### 4.2.2 Lasten ja nuorten neuropsykiatriset piirteet

ADHD, autismikirjo, Touretten oireyhtymä, kehityksellinen kielihäiriö ja erilaiset oppimisvaikeudet ovat neurokehityksellisiä häiriöitä. Uusimpien meta-analyyysien mukaan ADHD:n yleisyys 6-18-vuotiailla on 3,6-7,2 % (Käypä hoito -suositus 2019). Autismikirjon esiintyvyys on kasvanut sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti (Käypä hoito -suositus 2023). Neurokirjon piirteitä omaavilla lapsilla ja nuorilla on tyypillisesti erilaisia toimintakyvyn haasteita, jotka

ilmenevät esimerkiksi oppimisessa, motoriikassa, kielenkehityksessä ja aistisäätelystä. Autisminkirjoon liittyy monesti erilaisia liitännäisdiagnooseja, joista yleisimpiä ovat ADHD:n lisäksi unihäiriöt, masennus ja syömishäiriöt. (Autismiliitto 2023a.)

ADHD on yksi neurokehityksellisiin häiriöihin kuuluva aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö. Oireita ovat mm. ylivilkkaus, impulsiivisuus ja tarkkaamattomuus. (Käypä hoito -suositus 2019.) ADHD-oireiden taustalla olevat tekijät liittyvät vireystilan säätelyyn, impulssikontrollin ja toiminnanohjauksen heikkouksiin. Nuoruusiän normaalien kehitykseen liittyvien tekijöiden lisäksi oppimisvaikeudet ja neuropsykiatriset häiriöt voivat aiheuttaa lisähaasteita uusien asioiden oppimisessa. (Ruoho-Pettersson & Serenius-Sirve 2022, 37-38.) ADHD:n hoidossa lääkkeellisen hoidon ja erilaisten psykososiaalisten hoitomuotojen lisäksi aerobinen liikunta saattaa vähentää ADHD:n oireita lapsilla ja nuorilla (Käypä hoito -suositus 2019).

## 5 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Terveyttä edistävällä ravitsemuksella tarkoitetaan ravitsemussuositusten mukaista monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota. Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jossa yksittäiset ruoka-aineet eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä. (Duodecim terveystieteiden tutkimuskeskus 2023.) Ravitsemussuosituksilla pyritään tukemaan kansanterveyttä. Ravitsemussuosituksia annetaan ruoasta ja ravintoaineista. Ruokasuosituksilla tarkoitetaan erilaisten ruokaryhmien, kuten lihaan sekä täysjyvä- ja maitovalmisteisiin liittyviä kannanottoja ja ohjeita. Ravintoainesuosituksilla tarkoitetaan vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä energian ja energia-aineiden saantisuosituksia. (VRN 2014, 8-9.) Ravitsemussuositukset antavat ohjeita myös säännölliseen ateriaritmiin ja yksittäisten aterioiden kokoamiseen lautasmallin avulla (VRN 2014, 20-24).

Suosituksen mukaisen ruokavaliota terveyttä edistävä vaikutuksista on vankkaa tutkimusnäyttöä. Ravitsemuksella on merkittävä vaikutus esimerkiksi verenpainetaudin, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, sepelvaltimotaudin, osteoporoosin ja hammaskarieksen synnyssä. Ravinto vaikuttaa lihavuuden kautta myös tuki- ja liikuntaelinsairauksien muodostumiseen. Eri-tyinen merkitys ravinnolla on raskauden aikana, imeväisiässä ja lapsuudessa, jolloin kudokset kasvavat ja kehittyvät. (VRN 2014, 11.)

Suomalaiset ravitsemussuositukset asettaa valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viimeisin suomalainen ravitsemussuositus on esitetty vuonna 2014, joka perustuu vuoden 2013 pohjoismaisiin suosituksiin. (VRN 2014, 5.) Uusin pohjoismaiden ravitsemussuositus on julkaistu vuonna 2023. Tuoreissa pohjoismaiden ravitsemussuosituksissa on enemmän tieteellisiä suosituksia kuin aikaisemmissa suosituksissa. Suosituksissa kehoitetaan erityisesti suosimaan kasvikuuntapainotteista ruokavaliota, vähentämään lihan kulutusta ja syömään enemmän kalaa.

(Ruokavirasto 2023a.) Suomessa kansallisten ravitsemussuositusten uudistaminen on parhailaan käynnissä ja uudet suositukset julkaistaan loka-marraskuussa 2024 (Ruokavirasto 2024).

### 5.1 Ruokasuositukset

Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio on rakenteeltaan vaihteleva ja monipuolinen. Kasviksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja tulisi suositusten mukaan syödä vähintään 500 g päivässä, joka tarkoittaa noin 5-6 annosta päivässä. Annoksella tarkoitetaan esimerkiksi 1,5 dl salaattia, keskikokoista hedelmää tai 1 dl marjoja. Viljavalmisteiden päivittäinen suositus on kuusi annosta naisille ja yhdeksän annosta miehille. Yksi annos on esimerkiksi viipale leipää tai 1 dl täysjyväriisiä tai -pastaa. Viljatuotteista vähintään puolet käytetystä määrästä tulisi olla täysjyväviljaa. Maitotuotteissa tulisi suosia vähärasvaisia tuotteita, sillä rasvaiset maitotuotteet sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa. Maitovalmisteet ovat hyviä kalsiumin, proteiinin, jodin ja vitamiinien, kuten D-vitamiinin lähteitä. Päivittäisen kalsiumin tarpeen saa täyteen 5-6 dl nestemäisillä maitovalmisteilla ja 2-3 viipaleella juustoa. (VRN 2014, 21-22.)

Kalaa suositellaan syötävän 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Punaista lihaa ja muita lihavalmisteita ei suositella käytettävän yli 500 g viikossa. Määrällä tarkoitetaan kypsää lihaa, jonka raakapaino on 700-750 g. Lihavalmisteissa tulisi suosia mahdollisimman vähärasvaisia ja vähäsuolaisia tuotteita. Siipikarjan liha on vähärasvaisuutensa ja rasvan laadultaan parempi vaihtoehto kuin esimerkiksi naudan liha. Kananmuna on monipuolinen ja hyvä proteiinin lähde, mutta valtimotauteihin sairastuneilla ja kolesterolia alentavissa ruokavalioissa kananmunan keltuaisen käyttöä olisi hyvä rajoittaa 3-4 kappaleeseen viikossa. Rasvoissa tulisi suosia tyydyttymättömiä rasvoja. Siemenet ja pähkinät kuuluvat tyydyttymättömän rasvan lähteisiin ja niitä suositellaan syötävän noin 30 g päivässä. (VRN 2014, 22-23.)

### 5.2 Energian ja ravintoaineiden saantisuositukset

Varsinaisia suosituksia päivittäisestä energiansaannista ei ole laadittu. Suositusten sijaan on laadittu viitearvot, joissa on huomioitu iän ja sukupuolen mukaiset energiansaantitasot, jotka ylläpitävät normaalipainoa. Viitearvojen lähtökohdanta on perusaineenvaihdunta, joka vaihtelee iän, sukupuolen ja painon mukaan. Energiansaannin viitearvot lasketaan fyysisen aktiivisuuden kertoimen ja perusaineenvaihdunnan mukaan. (VRN 2014, 25.) Lasten ja nuorten osalta 10-13-vuotiaiden tyttöjen viitteellinen energiantarve päivässä on 2055 kcal ja samikäisten poikien 2220 kcal. 14-17-vuotiaiden tyttöjen viitteellinen energiantarve on 2340 kcal ja samikäisten poikien 2820 kcal. (VRN 2019, 121.)

Ihminen tarvitsee erilaisia ravintoaineita elimistön toimintaan, kasvuun ja kehitykseen. Elimistölle tärkeät ravintoaineet jakautuvat energia- ja suojaravintoaineisiin. Energiaravintoaineet koostuvat hiilihydraateista, proteiinista ja rasvoista. Näistä ravintoaineista saatua energiaa ihminen käyttää lämmöntuotantoon, liikkumiseen ja perusaineenvaihduntaan.

Suojaravintoaineet puolestaan koostuvat vitamiineista ja kivennäisaineista, jotka suojaavat elimistöä erilaisilta sairauksilta ja osallistuvat esimerkiksi aineenvaihdunnan säätelyyn. Elimistö ei pysty itse tuottamaan suojaravintoaineisiin sisältyviä vitamiineja, joten ne tulee saada ravinnosta. (TEKO 2024.)

Energiaravintoaineiden saantisuositukset ilmaistaan ravitsemussuosituksissa vaihteluväleinä ja ne koskevat koko väestöä. Hiilihydraattien saantisuositus koko päivän energiansaannista (E%) on 45-60 %. (VRN 2014, 25.) Hiilihydraatit ovat pääasiallinen energianlähde arjen toiminnoissa ja liikunnassa. Ne voidaan jakaa nopeasti ja hitaasti imeytyviin hiilihydraatteihin. Nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja ovat esimerkiksi sokeri ja vaaleat viljavalmisteet, kuten vaalea leipä. Hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja ovat kasvikset, täysjyväviljatuotteet, marjat ja hedelmät, jotka sisältävät ravintokuitua. Hitaat hiilihydraatit imeytyvät vereen hitaasti, jonka vuoksi verensokeripitoisuus pysyy tasaisena, joka ylläpitää vireystilaa ja tukee painonhallintaa. (TEKO 2024.) Suosituksissa painotetaan täysjyväviljavalmisteiden, marjojen, kasvisten ja hedelmien käyttöä. Kuitua tulisi saada vähintään 25-35 g päivässä. Lisättyä sokeria ei tulisi olla enempää kuin 10 E%. (VRN 2014, 25.)

Proteiinin saantisuositus on 10-20 E% (VRN 2014, 25). Proteiinit eli valkuaisaineet ovat välttämättömiä elimistön rakennusaineita lihasten ja luiden kehitykseen ja kasvuun sekä kudosten uusiutumiseen. Proteiinit ovat tärkeitä myös kehittymiseen liikunnassa ja liikunnasta palautumiseen. Eläinkunnan proteiininlähteitä ovat esimerkiksi kala, siipikarja, liha, kananmuna ja maito. Kasviperäisiä proteiinin lähteitä ovat muun muassa pähkinät, herneet, pavut ja siemenet. (TEKO 2024.)

Rasvojen saantisuositus on 25-40 E%. Rasvoissa painotetaan tyydyttymättömiä rasvoja, joiden osuus rasvoista tulisi olla vähintään 2/3 (VRN 2014, 25). Rasvaa ihminen tarvitsee energiantuotantoon, elimistön toiminnan säätelyyn sekä solujen rakennusaineeksi. Terveystta edistävssä ruokavaliossa on tärkeää painottaa pehmeän rasvan saantia, koska ne sisältävät välttämättömiä rasvaliukoisia vitamiineja ja rasvahappoja. Pehmeitä rasvoja saa rasvaisesta kalasta, pähkinöistä, siemenistä ja avokadosta. (TEKO 2024.) Lisäksi lähes kaikki kasviöljyt ja niistä valmistetut kasviöljypohjaiset rasvavitteet ja margariinit sisältävät reilusti tyydyttymättöntä rasvaa. (VRN 2014, 22.)

Suojaravintoaineiden puute aiheuttaa elimistölle haitallisia puutostiloja ja väsymystä. Erityisesti kasvuiässä olevalle nuorelle tärkeitä suojaravintoaineita ovat kalsium, rauta, magnesium ja fosfori sekä C-, D- ja E-vitamiinit. (TEKO 2024.) C-vitamiinia saa esimerkiksi tuoreista vihanneksista, marjoista ja sitrushedelmistä. D-vitamiinia saa erityisesti kalasta, margariinista, maidosta ja auringonvalosta. E-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa margariini, kasviöljyt ja kala. Rautaa sisältäviä ruoka-aineita ovat täysjyväviljat, kasvikset, maksa ja punainen liha. Kalsiumin lähteitä ovat kala, maitotuotteet ja lehtivihannekset. Magnesiumia saa lihasta,

kasviksista ja täysjyväviljoista. (TEKO 2024.) Ravintolisiä ei pääsääntöisesti tarvita, sillä suositusten mukainen monipuolinen ruokavalio kattaa ravintoaineiden tarpeen (VRN 2014, 12). Poikkeuksena kuitenkin D-vitamiinilisä, jota suositellaan kaikille 2-17-vuotiaille lapsille ja nuorille (TEKO 2024). Ravitsemussuosituksiin on listattu tarkemmat ikäkohtaiset saantisuositukset kaikkien vitamiinien ja kivennäisaineiden kohdalta (VRN 2014, 26-30).

### 5.3 Ateriarytmi ja lautasmalli

Terveyttä edistävää ruokavaliota noudatettaessa säännöllinen ateriarytmi sekä kohtuulliset annokset ovat tärkeitä elementtejä vireystilan ja painonhallinnan kannalta (Duodecim terveyskirjasto 2023). Säännöllinen ateriarytmi koostuu aamupalasta, lounaasta, päivällisestä ja iltapalasta sekä järkevästi koostetuista välipaloista. Järkevästi koottu ja hyvä välipala sisältää vähärasvaisia maitovalmisteita, viljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. (Ruokavirasto 2023b.)

Säännöllinen ateriarytmi hillitsee nälän tunnetta, auttaa pitämään veren sokeripitoisuuden tasaisena ja ennaltaehkäisee hampaiden reikiintymistä. Erityisesti lasten ja nuorten säännölliseen syömiseen tulee kiinnittää huomiota. (VRN 2014, 24.) Säännöllinen ja monipuolinen syöminen tukee lapsen ja nuoren painon kehitystä sekä normaalia kasvua. Urheilevan lapsen ja nuoren kohdalla on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota riittävään ravintoaineiden ja energian saantiin, sillä he tarvitsevat energiaa normaalin kasvun ja kehityksen lisäksi urheiluun ja siitä palautumiseen. (VRN 2019, 91-92.) Lasten ja nuorten päivittäisen energiansaannin tulisi jakautua aikuisiin verrattuna tasaisemmin aterioiden kesken, sillä he eivät pysty hyödyntämään energiavarastoja yhtä tehokkaasti kuin aikuiset, eivätkä pysty syömään yhtä suuria annoksia. (VRN 2014, 24.)

Lautasmalli toimii monipuolisen yksittäisen aterian kokoamisen tukena. Lautasmallista neljänneksen tulisi sisältää hiilihydraatin lähdeä, kuten perunaa, riisiä tai pastaa. Toinen neljännes tulisi olla jotakin proteiinin lähdeä kuten kalaa, kanaa tai lihaa. Proteiinin lähteen voi korvata myös kasvisvaihtoehdolla. Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla. Lautasmallin mukaiseen ateriaan sisältyy myös täysjyväviljaleipää, jonka levitteenä tulisi suosia kasvirasva-levitettä. Ruokajuomaksi tulisi suosia vettä, maitoa tai piimää. Hedelmät ja marjat jälkiruokana toimivat ateriaa täydentävinä osina. (VRN 2014, 20.) Pääsääntönä voidaan pitää, että aikuisten ja lasten lautasmallit koostetaan samalla ruoalla ja samoin osuuksin, mutta annuskoot muodostuvat syöjän mukaisesti (VRN 2017, 29).

## 6 Ravitsemus osana mielenterveyttä

Oma ruokasuhte ja ruokavalion laatu vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Terveeseen ruokasuhteeseen kuuluu päivittäisten terveyttä edistävien valintojen lisäksi ruoasta nauttiminen ja

sallivuus eikä syömiseen liity syyllisyyttä. Mielen hyvinvoinnin kannalta omat ruokailuun liittyvät tunteet ja merkitykset on tärkeä tunnistaa. Myös ruoan laadulla on väliä. (Mieli Ry 2022.) Ravitseminen vaikuttaa useisiin ihmisen biologisiin prosesseihin, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ravitseminen aktivoi aivojen toimintaan vaikuttavia hermoston välittäjäaineita, hormonaalisia systeemejä ja suoliston signaalinvälitysreittejä. Näiden biologisten systeemien kautta ravitseminen vaikuttaa energian ottoon, uneen, kognitioon, ruokahaluun, hermosolujen muodostumiseen ja mielialaan. (Jyväkorpi 2017, 70.)

Ravitsemuksella on suora vaikutus suoliston mikrobikantaan ja sen myötä välittäjäaineiden kautta aivoihin ja tunteisiin (Jyväkorpi 2017, 95). Aivot saavat tiedon suolistomikrobien aiheuttamista paikallisista tulehduksista. Suolisto kommunikoi aivojen kanssa vagushermon eli kiertäjähormon välityksellä. Häiriön aistiessa suolisto viestittää tilanteesta vagushermon kautta aivoille, johon aivot reagoivat. Tulehduksellisen suolistossa voi aiheuttaa stressi tai tiettyjen bakteerien runsas määrä suolistossa. Tyypillistä masentuneilla ihmisillä on, että tulehdusmekanismit suolistossa ovat käynnissä. (Jyväkorpi 2017, 89.)

Mielen hyvinvointiin vaikuttaa myös veren sokeritasapaino. Tutkimuksissa todetaan, että runsas sokerin saanti suurentaa riskiä sairastua masennukseen. Huono sokeritasapaino ja korkea verensokeri vaikuttavat aivojen hippokampuksen koon pienemiseen. (Jyväkorpi 2017, 77.) Aivojen hippokampuksella on tärkeä tehtävä oppimisessa ja muistin kannalta, mutta se säätelee myös mielialaa. Terveyttä edistävät ruokavalinnat on voitu yhdistää hippokampuksen suurempaan kokoon. (Sydänliitto 2022.)

Itä-Suomen yliopistossa valmistuneen väitöstutkimuksen mukaan epäterveellinen ruokavalio kuten valmisruokien, sokeripitoisten juomien ja jälkiruokien, lihavalmisteiden, makkaroiden ja vaalean leivän käyttö lisäävät riskiä sairastua masennukseen. Mielen hyvinvoinnin kannalta suotuisia ravintoaineita ovat erityisesti tummanvihreät kasvikset, täysjyvätuotteet, rasvaiset kalat, kaalit, paprika, pähkinät, linsit ja pavut sekä kahvi. (Ruusunen 2013, 7.)

Terveelliset ruokailutottumukset ja erityisesti runsas folaatin eli foolihapon saanti vähentävät riskiä sairastua masennukseen (Ruusunen 2013, 7). Folaatti on tärkeä aivojen ja hermoston toiminnassa. Elimistö tarvitsee sitä lukuisiin aineenvaihduntaan liittyviin tehtäviin. Folaatti osallistuu serotoniinin ja muiden hermoston välittäjäaineiden valmistukseen elimistössä. Useissa tutkimuksissa todetaan, että yleisimpiä folaatin puutosoireita ovat masennusoireet. Suomalaisen tutkimuksen mukaan tutkittavista vähiten folaattia saaneilla riski sairastua masennukseen oli nelinkertainen verrokkiryhmään verrattuna, joka sai enemmän folaattia. Masentuneille foolihappolisää suositellaan käytettäväksi masennuslääkkeiden rinnalle. Mikäli foolihapon puutetta ei korjata, masennuksen lääkehoito voi olla tehotonta. Folaattia saa erityisesti täysjyväviljatuotteista, tummanvihreistä kasviksista, hedelmistä, marjoista, paprikasta, maksasta, kananmunasta, pavuista ja linsseistä. (Jyväkorpi 2017, 78-80.)

## 7 Lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytyminen

Lapsen syntymän jälkeen lapsen suhde ruokaan, ruokatottumukset ja ruokavalio muodostuvat kodin, varhaiskasvatuksen, koulun ja muiden kasvuympäristöjen malleista (Rantala ym. 2020, 11). Ruokaympäristöt joko haastavat tai mahdollistavat hyvien valintojen tekemistä (Rantala ym. 2020, 16). Lisäksi neuropsykiatriset piirteet lapsilla ja nuorilla voivat vaikuttaa ravitsemuskäyttäytymiseen ja siihen, miten lapsi ruokaan suhtautuu (Autismiliitto 2023b). Itsenäistyvä nuori saattaa myös etsiä identiteettiään juoma- ja ruokakulttuurin kautta. Epäsuotuisat valinnat ravitsemuksen kannalta voivat viestiä hyväksynnän hakemisesta ikätovereiltaan. (VRN 2019, 92.) Aikuisten onkin tärkeää puuttua kasvuikäisen epäterveellisiin ruokailutottumuksiin ja kasvatuskäytännöistä sekä terveyttä edistävästä tavoista on tärkeää sopia perheessä (VRN 2019, 92).

Tutkimusten mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista suurin osa ei syö ravitsemussuosittelujen mukaisesti. Viimeisimpien kouluterveyskyselyjen mukaan perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaista noin kolmannes ei syö aamupalaa joka arkiamu. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista määrä oli noin 42 %, lukiolaisista 37 % ja ammattioppilaitoksen oppilaista 53 %. 4. ja 5. luokan oppilaista noin 70 % syö koulussa pääruokaa kaikkina koulupäivinä. 8. ja 9. luokan oppilaista 38 % ei syö koululounasta päivittäin. Lukiolaisilla määrä oli noin 37 % ja ammattioppilaitoksen oppilaista 39 %. Harvemmin kuin kuutena päivänä viikossa kasviksia, marjoja ja hedelmiä syövät 8. ja 9. luokan oppilaista noin 89 %, lukiolaisista 86 % ja ammattioppilaitoksen oppilaista 95 %. 8. ja 9. luokkalaisista noin 7 % juovat energiajuomia lähes päivittäin. Lukiolaisilla määrä oli noin 6 % ja ammattioppilaitoksen oppilailla 11 %. 8. ja 9. luokan oppilaista ja ammattioppilaitoksen oppilaista 10 % kuluttaa lähes päivittäin karkkia, suklaata ja sokeroituja juomia. Lukiolaisilla määrä oli noin 9 %. (THL 2024f; THL 2024g.)

### 7.1 Ruokaympäristöt

Ruokaympäristöihin voidaan ajatella lukeutuvan kaikki fyysiset, sosiokulttuuriset, poliittiset ja taloudelliset olosuhteet sekä mahdollisuudet, joilla on vaikutuksensa ihmisen ravitsemustilaan ja ruokavalintoihin (Rantala ym. 2020, 16). Lasten ja nuorten elinympäristössä voi olla useita eri ruokaympäristöjä, jotka johtuvat heidän iästään, ystäväpiiristä, kotioloista, huoltajista ja koulusta. Kaikilla edellä mainituilla on vaikutuksensa siihen, millaisille ruokaympäristöille lapsi tai nuori altistuu sekä millaiset ruokatottumukset ja ruokasuhteet hänelle muodostuu. (Rantala ym. 2020, 40.)

Aikuisilla on vastuu lasten ja nuorten ruokaympäristöjen rakentamisesta. Perheillä nähdäänkin olevan luonnollisesti merkittävä vaikutus lasten ja nuorten ruokaympäristöön. Vanhemmat määrittelevät, mitä kotona syödään ja millaisia ruokailutottumuksia lapsille syntyy. (Rantala ym. 2020, 40.) Lapsen saadessa pienestä pitäen monipuolista ja laadukasta ruokaa sekä rohkaisua kokeilla ennakkoluulottomasti uusia ruokia takaavat lapselle enemmän valmiuksia

huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista myös jatkossa. Lisäksi myönteinen keskustelu ruoasta ja yhdessä ruokailu ovat tärkeitä elementtejä optimaalisten ruokailutottumusten muodostumisen kannalta. (Rantala ym. 2020, 11.)

Terveyttä tukevan ruokaympäristön mahdollistamisessa huoltajia tyypillisesti haastaa kiireinen perhearki sekä puutteet ruoanlaittotoimissa ja ravitsemustietouksissa (Rantala ym. 2020, 65). Lisäksi eriarvoisuus haastaa perheitä. Tutkimuksissa sosioekonomisesti matalammassa asemassa olevien perheiden ja laadullisesti huonomman ravitsemuksen ja epäsäännöllisen ateriarvoinnin välillä on todettu yhteys. (Rantala ym. 2023, 14.) Terveyttä heikentävät ja heikkopiosaisuutta synnyttävät taloudelliset ja psykososiaaliset ongelmat sekä tietojen, taitojen ja voimavarojen puute kasautuvat usein samoille perheille (Rantala ym. 2020, 40). Tutkimuksissa on havaittu, että sosioekonomisesti huono-osaisilla asuinalueilla pienten lasten vanhempien ruokavalion laatu oli selkeästi huonompi. Näissä tapauksissa vanhempien ruokavaliolla nähtiin yhteys lasten ruokavalion huonoon laatuun. (Lämsä 2022.) Lisäksi kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset ja nuoret ovat saattaneet nähdä nälkää tai he ovat kärsineet muista ravitsemukseen liittyvistä laiminlyönneistä. Ruokailuun liittyvien haasteiden taustalla voi olla syömiseen liittyvää väkivaltaa tai vallankäyttöä kuten syömiseen pakottamista. (Järvinen 2019.)

## 7.2 Ruokakasvatus

Ruoka- ja juomakulttuurin kautta itsenäistyvä nuori etsii omaa identiteettiään. Nuorilla kaveri-iltaan saama hyväksyntä on erityisen tärkeää, mikä saattaa ajaa nuorta valitsemaan terveyden kannalta epäsuotuisia vaihtoehtoja. Nämä voivat näyttäytyä esimerkiksi kouluruokailujen laiminlyömisinä. (VRN 2019, 92.) Koululaisten ruokailuista on myös todettu, että koko päivän energiansaannista lähes puolet koostuu välipaloista (Raulio 2023). Lisäksi lapset ja nuoret kulluttavat merkittävän paljon sokeripitoisia ruokia ja juomia (Kestilä, Karvonen, Jauhainen & Mikkola 2023, 13). Tällaiset syömiseen liittyvät kokeilut ovat nuorilla usein tilapäisiä ja liittyvät normaaliin itsenäistymiskehitykseen. Tärkeää on kuitenkin tunnistaa ne nuoret, jotka reagoivat syömisellä kohtaamiinsa vaikeuksiin, joka voi ilmetä syömättömyydellä ja viestiä kehitysvästä syömishäiriöstä. (VRN 2019, 92.)

Lasten ja nuorten ruokakasvatukseen kuuluu syömiseen ja ruokaan liittyvä neuvonta ja ohjaus. Kouluikäiset lapset ja nuoret tarvitsevat aikuista, joka huolehtii heidän ruokailujensa säännöllisyydestä ja monipuolisuudesta. Aikuisten on tärkeää havaita ja puuttua kasvuikäisen epäterveellisiin ruokailutottumuksiin, sillä ne voivat altistaa sairauksille ja aiheuttaa ongelmia myöhemmin elämässä. (VRN 2019, 92.) Aamiaisen ja koululounaan syömättä jättävillä yläkoululaisilla on todettu enemmän keskittymisvaikeuksia ja koulu-uupumusta verrattuna niihin nuoriin, jotka syövät nämä molemmat ateriat (Raulio 2023). Lisäksi kasvuikäisen vajaalla ravitsemuksella on yhteys osteoporoosiriskiin myöhemmällä iällä. Vähäenerginen sekä vähän

kuituja ja proteiinia sisältävä ruokavalio yhdistettynä runsaaseen urheiluun altistavat myös hormonihäiriöille. (VRN 2019, 92.)

Lapsia ja nuoria tukeessa terveyttä edistävään ravitsemukseen on tärkeää huomioida, että pelkkä valistustyyppinen ruoan terveellisten vaikutusten ja sairauksilla pelottelu ei ole oleellista. Sen sijaan aikuisen oma esimerkki hyvästä syömisestä on tärkeää. Lisäksi aikuisten on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten itse ruokaan suhtautuu ja miten siitä puhuu, sillä lapset peilaavat omaa ravitsemuskäyttötymistään aikuisten puheeseen. (VRN 2019, 92.)

Lapsen ruokatottumuksiin ja ruokamieltymyksiin voidaan vaikuttaa parhaiten varhaislapsuuden aikana (VRN 2014, 11). Ympäristön muokkaaminen suotuisaksi monipuolisen ravitsemuksen kannalta on osa ruokakasvatusta. Lapsi syö sitä, mitä on usein ja runsaasti tarjolla. (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry 2024.) Koulusta kotiin palaavan lapsen ja nuoren on helpompi tehdä terveydelle suotuisia valintoja ruoan suhteen, kun kotona on tarjolla valmiita välipaloja ja helposti lämmitettäviä aterioita (VRN 2019, 92).

Ruokailua ei tule nähdä ainoastaan ravintoaineiden tankkaamisena vaan siihen oleellisena osana liittyy myös sosiaalinen konteksti. Yhteinen ateria ja yhdessä ruokailu luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistavat ihmisten välisiä suhteita. Säännölliset ateriat ja tutut keskustelut ruokailun yhteydessä luovat lapselle turvallisuuden tunnetta. Rauhoittuminen yhteiselle aterialle vahvistaa lapsen oman arvon kokemusta ja tukee lapsen hyvinvointia. Yhdessä ruokailu ja ruokapöydän myönteinen ilmapiiri kasvattavat myös lapsen ruokarohkeutta. Lapsi voi innostua ruoan rakenteesta, mausta tai ruoan valmistuksesta. Lisäksi kannustamisella ja kehumisella on merkitys uusien makujen hyväksymisessä ja uusien ruoka-aineiden maistelussa. (Sydänliitto 2024.)

### 7.3 Neuropsykiatriset piirteet ja ravitsemus

Rutiinit ovat tärkeä osa jokaisen lapsen ja nuoren arkea. Erityisesti neurokirjon piirteitä omaavilla lapsilla ja nuorilla arjen toiminnan jäsentäminen tuo selkeyttä arkeen. Rutiinit tuovat lapselle ja nuorelle turvaa. Erityisesti ruokailutilanteet saattavat olla haastavia neurokirjon piirteitä omaaville lapsille ja nuorille. Ruokailutilanteisiin onkin oleellista varata tarpeeksi aikaa ja ruokailutilanteiden säännöllisyyteen on tärkeää kiinnittää huomiota. Neurokirjon piirteitä omaavilla lapsilla ja nuorilla uusiin ruokiin totuttelemisen voi kestää kauan. (Nepsyarki 2024.)

Ravitsemuksen vaikutusta ADHD:seen on tutkittu vähän. Tiettyjen ravintoaineiden kuten rasvahappojen, mineraalien ja vitamiinien lisäämisellä ruokavalioon on ajateltu olevan vaikutusta ADHD-oireisiin, sillä niillä saattaa olla vaikutus kognitiivisiin toimintoihin liittyvässä keskushermoston aineenvaihdunnassa. Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus on tärkeää ADHD:n hoidossa. (Käypä hoito -suositus 2017.) Organisoitu päiväjärjestys ja säännölliset

ruokailut ovat tärkeitä ADHD lapsille ja nuorille. Tämä ehkäisee ylimääräistä herkkujen syömistä ja parantaa painonhallintaa. Erityisen tärkeää säännöllinen ruokarytmi on niille, joille ADHD lääkkeet aiheuttavat ruokahaluttomuutta. (Puustjärvi 2013.)

Autismikirjoon voi liittyä yli- tai aliherkkyttä erilaisille aisteille, kuten näön, kuulon ja tunnon lisäksi eri hajuille tai mauille. Makuyliherkkyys voi ilmetä esimerkiksi mausteisten, happamien tai vieraiden makujen välttelyä. Ruoan rakenne, haju ja väri saattavat myös vaikuttaa siihen, miten lapsi tai nuori suhtautuu ruokaan. Makuyliherkkyys näkyy taas voimakkaiden hajujen ja makujen, kuten esimerkiksi chilin suosimisena. (Autismiliitto 2023b.)

## 8 Lasten ja nuorten motivointi

Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriaa pidetään suosituimpana motivaatioteorianana. Sen keskeisin viesti on, että ihmiset motivoituvat, kun he voivat itse päättää tekemisistään. Yksilöä siis motivoi hänen itsensä sisältä kumpuavat asiat. Ulkopuolelta tulevat vaikutukset eivät taas innosta samalla tavalla. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 14.) Ympäristöllä ja jokaisen yksilöllisillä ominaisuuksilla on vaikutuksensa motivaation syntyyn (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 93). Itsemääräämisteorian mukaan yksilön myönteistä motivaatiota ja hyvinvoinnin kehitystä tukevat yksilön itsenäisyys ja autonomia. Oleellista on siis, että motivaatio kumpuaa yksilöstä itseltään. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 249.)

Aikuisen palautteella on suuri vaikutus lapsen motivaatioon. Aikuisen palaute voi joko vahvistaa tai rikkoa lasta. Aikuisen onkin tärkeä viedä lapsen motivaatiota eteenpäin antamalla kehuja pienistäkin onnistumisista. Palautetta on myös oleellista antaa lopputuloksen lisäksi yrittämisestä. Erityisesti ne lapset, joilla on keskittymiseen tai oppimiseen liittyviä haasteita kampaavat moninkertaisesti onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta. (Sandberg 2022.)

### 8.1 Erilaiset motivaatiotekijät

Motivaatio voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin motivaatiotekijöihin. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että tyydytys toiminnasta saavutetaan itse tekemällä ja kokeilemalla. (Martela & Jarenko 2014, 14.) Yksilö on motivoitunut tekemään jotain tiettyä asiaa, koska pitää sitä mielenkiintoisena, mielihyvää tuottavana ja omiin arvoihinsa sopivana (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 55). Ihminen hakeutuu tekemään häntä itseään kiinnostavia asioita, eikä joudu pakottaamaan itseään siihen vaan toiminta sujuu luonnollisesti. Ulkoinen motivaatio tulee ulkoapäin ja siihen voidaan tarvita palkitsemista tai ulkoapäin tulevaa haastetta, johon ihminen joutuu vastaamaan selviytyäkseen. (Martela & Jarenko 2014, 14.) Toimiminen ainoastaan ulkoisen motivaation pohjalta voi olla ongelmallista, koska se voi helposti johtaa tavoitteista luopumiseen haastavissa tilanteissa (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 55).

Motivointitapoja on erilaisia ja ne määrittyvät tavoitteiden sekä yksilön tilanteiden ja tarpeiden mukaan (Oksanen 2018, 10). Esimerkiksi oppimistilanteissa motivaation syntyyn vaikuttavat yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi monet eri tekijät, kuten ilmapiiri ja ympäristö, vireystila sekä sen hetkiset tunteet (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 93). Lisäksi yksilön sosiaalinen ympäristö vaikuttaa suoraan tai välillisesti hänen toimintaansa. Lähellä olevaan sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat muun muassa perhe ja ystävät, mitkä vaikuttavat yksilön motivaatioon, suoriin ja hyvinvointiin. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 59.)

Tärkeimpiä motivaatiota vahvistavia tekijöitä ovat itsenäisyys ja kokemus omasta kyvykkyydestä (Jaakkola 2021). Yksilön autonomia vaikuttaa myönteisen motivaation ja hyvinvoinnin kehitykseen. Myönteinen käsitys itsestä muodostuu monesti aiempien onnistumisten ja siitä saadun myönteisen palautteen myötä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 249.) Yksilön uskoessa omiin onnistumisen mahdollisuuksiinsa ja omaan pystyvyyteensä hän on myös halukkaampi yrittämään (Ruoho-Pettersson & Serenius-Sirve 2022, 38). Toiminnan pohjautuessa yksilöstä itsestään kumpuavaan motivaatioon toiminta on hyvinvointia edistävää sekä tuloksellista. Ulkoa tulevat kontrolloidut vaatimukset eivät motivoi yksilöä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 249.)

## 8.2 Toimintaan motivoiminen

Motivoituminen ilmenee monella eri tavalla. Motivoitunut oppija on itseohjautuva ja oma-aloitteinen kun taas yksilö, joka ei ole motivoitunut, tarvitsee tukea onnistumisen ja pystyvyyden tunteen tavoittamiseksi. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 92-93.) Pystyvyyden tunteella tarkoitetaan osaamisen ja pätevyyden tunnetta (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 59). Toisen ihmisen motivointi vaatii hänen puolelleen asettumista ja ymmärrystä hänen elämästään sekä tämänhetkisestä tilanteestaan (Oksanen 2018,9).

Onnistumisen kokemukset vievät yksilöä eteenpäin. Onnistuminen motivoi ja innostaa. Aikuisen palaute niin sanallinen kuin kehonkieli, erilaiset ilmeet ja eleet antavat lapselle ja nuorelle kokemuksen onnistumisesta. Aikuisen palautteella on suuri vaikutus lapsen ja nuoren onnistumisen kokemuksiin. Lasten ja nuorten toimintaan motivoimisessa tärkeää on pitkäjänteisyys erityisesti uusien taitojen oppimisessa. Myönteinen palaute ja onnistumisenkokemukset antavat motivaatiota uusien taitojen harjoitteluun ja uudelleen yrittämiseen hankalan asian äärellä. (Sandberg 2022.) Lisäksi tavoitteiden pilkkominen osiin mahdollistaa onnistumisen kokemusten syntymisen (Jaakkola 2021). Lapsen ja nuoren oma motivaatio ja innostus tekemiseen auttavat jatkamaan osallistumista ja tukemaan vireystilan ylläpitämistä. Motivaation merkitys korostuu erityisesti oppimisvaikeuksien ja haastavan käyttäytymisen kohdalla. (Ruoho-Pettersson & Serenius-Sirve 2022, 38.)

## 9 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Tutkimuksellinen kehittämistyö koostui tutkimuksesta ja Terva Caren lapsille ja nuorille järjestetyistä toiminnallisista ohjauksista. Tutkimusosuuden tutkimusmenetelmänä käytimme henkilökunnalle suunnattua sähköistä kyselyä. Tutkimuskysymys: Miten lasten ja nuorten motivointi terveyttä edistävään ravitsemukseen toteutuu Terva Carella? Kyselyn tuloksia hyödynsimme toiminnallisten ohjausten suunnittelussa ja toteutuksessa. Toiminnallisissa ohjauksissa tutkimusmenetelmänä käytimme havainnointia toiminnanohjauksen yhteydessä. Järjestimme kaksi toiminnallista ohjausta Terva Caren Mahlatikka yksikön lapsille ja nuorille. Ohjausten teemat liittyivät terveyttä edistävään ravitsemukseen. Laadimme Terva Caren henkilökunnalle ohjeistuksen kyselyn tulosten ja toiminnallisista ohjauksista tehtyjen havaintojen pohjalta.

Opinnäytetyön aihe sai alkunsa yhteisestä kiinnostuksestamme liikuntaa, ravitsemusta, mielen terveyttä ja hyvinvointia kohtaan sekä lasten ja nuorten parissa työskentelystä lastensuojelussa. Aiheidemme myötä Terva Carelta nousi tarve selvittää heidän yksiköidensä toimintatapoja liittyen terveyttä edistävään ravitsemukseen ja siihen motivoimiseen. Lisäksi Terva Care toivoi työkaluja henkilökunnalle terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen.

### 9.1 Tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa henkilökunnalle ohjeistus terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen. Tavoitteena oli kehittää Terva Caren toimintaa tuomalla henkilökunnalle keinoja siihen, miten motivoida lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen heidän erityistarpeensa huomioon ottaen.

Tutkimusosuuden tarkoituksena oli selvittää ravitsemukseen liittyviä toimintatapoja Terva Carella. Tavoitteena oli kerätä tietoa siitä, miten henkilökunta motivoi lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen ja mitä mahdollisia haasteita siihen liittyy.

Toiminnallisten ohjausten tarkoituksena oli tuoda lapsille ja nuorille tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja motivoida heitä siihen heidän erityistarpeensa huomioiden. Ohjauksissa havainnoitiin lasten ja nuorten toimintaan osallistumista ja valittujen motivointikeinojen toimivuutta. Tavoitteena oli koota ohjeistukseen tietoa toimivista motivointikeinoista.

### 9.2 Prosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessimme alkoi joulukuun 2023 puolessa välissä, kun pidimme ensimmäisen palaverin Mahlatikan yksikön johtajan kanssa. Toimme esiin kiinnostuksenkohteemme opinnäytetyön mahdollisista aiheista. Aiheet vietiin eteenpäin yksiköiden johtajien ja Terva Caren omistajien pohdittaviksi. Joulukuun lopulla pidimme Terva Caren kasvatusjohtajan kanssa puhelinpalaverin. Yhteisen ideoinnin, Terva Caren tarpeiden ja omien

mielenkiinnonkohteidemme myötä aiheeksi muodostui lasten ja nuorten motivointi terveyttä edistävään ravitsemukseen sijaishuollossa. Tammikuun 2024 lopulla allekirjoitimme Terva Caren kasvatusjohtajan kanssa sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä.

Lähdimme pohtimaan, millä keinoin voisimme lähteä selvittämään nykyisiä toimintatapoja ja kuinka löytäisimme keinoja terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen. Pohdimme aihetta lasten ja nuorten osallistamisen sekä osallistumisen kautta. Tarkoituksena oli järjestää kolme ohjausta Mahlatikan lapsille ja nuorille. Ajatuksena oli havainnoida erilaisia motiivointikeinoja. Lisäksi halusimme laatia henkilökunnalle suunnatun kyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää Terva Caren yksiköiden nykyisiä toimintatapoja liittyen terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen.

Helmikuun puolessa välissä osallistuimme opinnäytetyön ohjaajamme ohjattavien yhteiseen ohjaustapaamiseen. Tapaamisella kävimme läpi alustavaa suunnitelmaamme. Helmikuussa järjestimme vielä toisen tapaamisen opinnäytetyön ohjaajamme kanssa, missä pohdimme opinnäytetyömme kokonaisuutta. Opinnäytetyömme koostui tässä vaiheessa kolmesta Mahlatikan lapsille ja nuorille suunnatusta ohjauksesta sekä henkilökunnalle suunnatusta kyselystä, joka sisälsi viisi kysymystä. Tässä vaiheessa tarkoituksena oli, että kysely lähetetään samalla viikolla, kun ohjaukset alkavat. Opinnäytetyön ohjaajan mukaan kokonaisuus oli hyvä ja perusteltu. Tutkimusluvan saimme helmikuun puolessa välissä.

Helmikuussa laadimme esitteen, joka sisälsi meidän kuvamme sekä tietoa opinnäytetyöstä ja ohjauksistamme (Liite 2). Tarkoituksena oli, että lapset ja nuoret sekä työntekijät ovat tietoisia ohjauksistamme ja niiden tarkoituksesta. Helmikuun puolen välin jälkeen lähetimme lasten ja nuorten vanhemmille tiedotteen ohjauksistamme sekä laitoimme esitteen Mahlatikan yleisiin tiloihin.

Lähetimme opinnäytetyösuunnitelmamme arvioitavaksi helmikuun lopussa. Opinnäytetyön ohjaajamme kehotti meitä miettimään, voisiko kokonaisuutta tiivistää, sillä ohjaukselliset toteutukset olivat sellaisenaan jo iso kokonaisuus. Palautteen myötä pidimme Terva Caren kasvatusjohtajan kanssa puhelinpalaverin. Tulimme yhdessä siihen tulokseen, että ohjaukset sekä henkilökunnalle suunnattu kysely ovat molemmat olennainen osa opinnäytetyötämme. Kolmen ohjauksen sijasta päätimme kuitenkin toteuttaa kaksi ohjausta. Emme nähneet tarvetta kolmannelle ohjaukselle, koska ohjaukset saatiin yhdistettyä. Ohjauksia tuli olla kuitenkin vähintään kaksi, jotta pystyimme havainnoimaan toimintaan motivoitumista ja motivointi-keinojen toimivuutta. Lisäksi supistimme kyselyä ja laadimme viiden kysymyksen sijaan kaksi avointa kysymystä.

Esitimme uuden suunnitelmamme suunnitelmaseminaarissa maaliskuun alussa ja tämän jälkeen suunnitelmamme hyväksyttiin. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen testasimme kyselyä.

Tämän jälkeen lähetimme kyselyn Terva Caren vakitukselle henkilökunnalle. Aineiston analyysin teimme maaliskuun puolessa välissä.

Aineiston analyysin jälkeen tiivistimme ohjaukset siten, että niistä muodostui kaksi hyvää kokonaisuutta, missä otimme huomioon kyselystä saadut tulokset. Suunnittelimme ohjausten sisällöt tarkasti ja teimme molempia ohjauksia varten muistiinpanot. Suunnittelimme osallistumispalkinnoksi tulevat lahjakassit, laadimme hankintalistan ja ostimme raaka-aineet sekä muut tarvittavat asiat ohjauksia varten. Perehdyimme terveellisiin välipaloihin ja tutkimme erilaisia reseptejä. Laadimme kaksi terveellistä reseptiä (Liite 3), jotka laitoimme lahjakasseihin. Tietovisan voittajaa varten kävimme ostamassa mukin palkinnoksi. Terva Care tuki opinnäytetyötämme kustantamalla ohjauksiin liittyvät hankinnat. Harjoittelimme ohjausten kulkua etukäteen. Ohjaukset toteutimme torstaina 21.3. ja torstaina 28.3.

Raportointivaihe kesti huhti-toukokuun ajan. Kävimme läpi molempien ohjausten toteutukset ja niihin liittyvät havainnot käyttämistämme motivointikeinoista. Lähetimme väliversioita opinnäytetyön ohjaajallemme työstämme ja pyysimme aktiivisesti palautetta. Viimeistelimme opinnäytetyömme rakennetta ja sisältöä loppukevään ajan. Lopuksi pyysimme toimeksiantajalta palautetta.

## 10 Henkilökunnan kysely

Tutkimusmenetelmänä käytimme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Laadullinen tutkimus auttaa ymmärtämään valittua tutkimuskohdetta, kuten yritystä tai yksittäistä asiakasta. Se auttaa myös selittämään tutkimuskohteen käyttäytymistä ja päätösten syitä. Laadulliseen tutkimukseen valitaan usein vain pieni määrä tutkittavia, mutta tapausten analysointi tehdään tarkasti. Laadullinen tutkimus sopii oivallisesti toiminnan kehittämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa ei kerätä yhtä strukturoidusti kuin kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa. Aineisto on yleensä tekstimuodossa ja vastaa kysymyksiin miksi, miten ja millainen. (Heikkilä 2014, 15.)

Laadullisen tutkimuksen avulla pyrimme selvittämään Terva Caren henkilökunnan nykyisiä toimintatapoja liittyen lasten ja nuorten terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen. Selvittämällä Terva Caren henkilökunnan motivointikeinoja ja mahdollisia haasteita motivoimiseen liittyen saimme oleellista tietoa kehittämistyöhömme.

### 10.1 Aineistonkeruumenetelmä

Valitsimme tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi sähköisen kyselyn (Liite 1). Sähköinen kyselylomake mahdollistaa sujuvan ja nopean tiedonkeruun. Lisäksi sähköisen lomakkeen laatiminen on taloudellista. Linkin takana oleva kysely on helppo avata tietokoneella tai millä

tahansa älylaitteella. (Valli & Perkkilä 2018, 100.) Sähköinen kysely takaa sen, että vastaaja vastaa jokaiseen kysymykseen. Vastaaja ei pääse eteenpäin ennen, kun on vastannut kysymykseen. (Valli 2018, 88.)

Kysymyksiä suunniteltaessa tulee selvittää, miten tarkkoja vastauksia haetaan ja kuinka tarkkoja vastauksia on mahdollista saada. Kyselyssä kysymykset tulee suunnitella huolella. Erityisesti kysymysten muotoon kannattaa kiinnittää huomiota. Sanamuotojen tulee olla selkeitä ja yksiselitteisiä. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia. (Valli 2018, 81.) Kysymykset tulee muotoilla niin, että tutkittava asia saadaan varmasti selvitettyä kyselylomakkeen kysymysten avulla. Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajalle vapauden kertoa omista kokemuksistaan avoimesti johdattelematta tai muuten rajaamatta vastausvaihtoehtoja. (Heikkilä 2014, 46-47.)

Avoimet kysymykset ovat tyypillisiä laadulliselle tutkimukselle (Heikkilä 2014, 15). Avointen kysymysten myötä pyrimme saamaan mahdollisimman tarkan käsityksen nykyisistä toimintavoista sekä aiheeseemme liittyvistä kehittämiskohdista. Pyrimme saamaan vastauksia siihen, miten lapsia ja nuoria tällä hetkellä motivoidaan terveyttä edistävään ravitsemukseen ja mitkä tekijät sitä mahdollisesti haastavat. Koemme, että suljettujen kysymysten kautta meidän olisi ollut vaikea saada vastausta kysymyksiimme.

Kyselylomaketta on hyvä testata ennen virallisen kyselyn julkaisemista (Heikkilä 2014, 58). Testasimme kyselyn seitsemällä toimeksiantajan ulkopuolisilla lastensuojelun sijaishuollossa työskentelevillä sosionomeilla. Kaikki vastaajat kokivat kyselyyn vastaamisen helpoksi.

Virallinen kysely lähetettiin jokaiselle Terva Caren vakituiselle työntekijälle (19) sekä vakituisille keikkatyöntekijöille (27). Sähköinen kyselylomake osoitettiin vakituisille työntekijöille, sillä tutkimuksen tulosten kannalta oleellista oli, että työntekijällä on jonkinlainen käsitys oman työpaikkansa ravitsemukseen ja ruokaan liittyvistä asioista. Kyselyyn vastaajat olivat työntekijöitä, jotka työskentelevät ohjaajana joko pienryhmäkoti Mahlatikassa, Pihkalinnussa tai Tervapääskyssä. Ohjaajien oli mahdollista vastata kyselyyn myös työajalla. Kyselyyn vastasi kahdeksan Terva Caren työntekijää. Kyselylomake lähetettiin Terva Caren WhatsApp-ryhmään ja siihen oli viikko aikaa vastata. Henkilökuntaa muistutettiin kyselyyn vastaamisesta kaksi päivää ennen kyselyn päättymistä. Kyselyssä ei kerätty tunnistetietoja.

## 10.2 Aineiston analyysi

Aineistolähtöinen laadullinen eli induktiivinen aineiston analyysi voidaan kuvata kolmivaiheisena prosessina. Ensimmäiseksi aineisto redusoidaan eli pelkistetään, seuraavaksi aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja tämän jälkeen suoritetaan aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston pelkistysvaiheessa aineistosta karsitaan tutkimukselle epäoleelliset asiat pois. Tämä tarkoittaa aineiston tiivistämistä tai pilkkomista osiin. (Miles &

Huberman 1994, Tuomen & Sarajärven 2018, 122-123 mukaan.) Aineistolähtöisessä analyysissä ei ole tiettyä oikeanlaista mallia eikä voida etukäteen määrittää minkälaisia luokkia aineistosta voidaan muodostaa. Analyysin edetessä selviää, onko tarvetta väliluokille tai jääkö jokin luokka esimerkiksi kokonaan pois. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.)

Aineiston analyysissä käytimme aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysimenetelmää. Aluksi pelkistimme alkuperäisilmaisut ja tämän jälkeen ryhmittelimme pelkistetyt samansisällöiset ilmaisut alaluokkiin. Pienen aineiston vuoksi yläluokkien muodostamiselle ei ollut tarvetta, sillä alaluokat vastasivat tutkimuskysymykseemme. Taulukossa 1. otos aineiston analyysistä, jossa analysoidaan kyselyn ensimmäisen kysymyksen vastauksia eli henkilökunnan tämänhetkisiä motivointikeinoja terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimisessa. Alaluokaksi muodostui panostaminen terveellisen ruoan helppoon saatavuuteen ja esillepanoon. Alaluokka koostuu pelkistetyistä ilmaisuista, jotka olivat panostaminen kasvisten esillepanoon ja niiden helppoon saatavuuteen, terveellisten välipalojen helppo saatavuus, erilaisten ruokien valmistaminen ja panostaminen esillepanoon. Pelkistettyjen ilmaisujen vasemmalla puolella alkuperäisilmaisut.

Taulukko 1: Alkuperäisilmaisujen redusointi ja klusterointi

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka
<i>Lapset eivät yleensä syö salaattia ollenkaan, mutta jos samat raaka-aineet pilkotaan sormin syötäviksi tikuiksi; porkkana, paprika, kurkku ym, niin ne menee yleensä ennen ruokaa ja nopeasti! Tähän sopisi myös kukkakaali.</i>	Panostaminen kasvisten esillepanoon ja niiden helppoon saatavuuteen	Panostaminen terveellisen ruoan helppoon saatavuuteen ja esillepanoon
<i>Tarjolla on aina tuoreita kasviksia ja hedelmiä, usein myös pilkottuna valmiiksi, jolloin nuoren on helppo napata terveellinen välipala.</i>	Terveellisten välipalojen helppo saatavuus	
<i>Tekee erilaisia ruokia. Hyvä esillepano ja ruokaan panostaminen.</i>	Erilaisten ruokien valmistaminen ja panostaminen esillepanoon	

### 10.3 Kyselyn tulokset

Henkilökunnan kyselyn tarkoituksena oli selvittää ravitsemukseen liittyviä toimintatapoja Terva Carella. Tavoitteena oli kerätä tietoa siitä, miten henkilökunta motivoi lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen ja mitä mahdollisia haasteita siihen liittyy. Kyselyyn vastasi kahdeksan Terva Caren työntekijää. Kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä (Liite 1). Jokainen kyselyyn vastanneista vastasi molempiin kysymyksiin. Tässä kappaleessa käydään läpi alaluokkia ja alkuperäisilmaisuja eli henkilökunnan autenttisia vastauksia.

Yhtenä motivointikeinona nousi esiin tiedon lisääminen terveyttä edistävän ravitsemuksen vaikutuksista hyvinvointiin.

Monipuolinen ruokavalio edistää jaksamista arjessa. Kerron miten mikäkin ruoka-aine vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen, ruuansulatukseen sekä mikä parantaa vastustuskykyä.

Kerron miten moneen asiaan säännöllinen ja monipuolinen terveellinen arki-ruoka vaikuttaa, kuten jaksamiseen, mielialaan, minäkuvaan.

Motivointikeinoksi mainittiin panostaminen terveellisen ruoan helppoon saatavuuteen ja esiläpään. Vastauksissa painotettiin erityisesti terveellisten välipalojen tekemistä helposti saataviksi sekä kasvien ja hedelmien pilkkomista houkuttelevan näköisiksi.

Tarjolla on aina tuoreita kasviksia ja hedelmiä, usein myös pilkottuna valmiiksi, jolloin nuoren on helppo napata terveellinen välipala.

Lapset eivät yleensä syö salaattia ollenkaan, mutta jos samat raaka-aineet pilkotaan sormin syötäväksi tikuiksi; porkkana, paprika, kurkku ym, niin ne menee yleensä ennen ruokaa ja nopeasti! Tähän sopisi myös kukkakaali.

Motivointikeinona hyödynnetään yhdessä tekemistä, lasten ja nuorten osallistamista ruoan valmistukseen sekä terveellisen ruoan tekemistä maistuvaksi. Valmisruokien sijasta laadukkaiden raaka-aineiden käyttöä korostettiin.

Lapset ja nuoret saavat myös aina halutessaan itse valmistaa ruokaa.

Terveellinen ruoka voi ja pitää olla myös hyvää. Itse käsitän terveellisuuden puhtaina raaka-aineina ja vältän pitkälle prosessoitua ruokaa. Kun ruoka maistuu, sitä ei tarvitse paljoa motivoida.

Motivointikeinona nähtiin työntekijän oma ravitsemuskäyttäytyminen ja esimerkki terveyttä edistävästä ravitsemuksesta. Motivoimisessa tärkeänä pidettiin, että työntekijät valmistavat terveellisiä ruokia ja syövät niitä myös itse.

Yhdessä tekemällä ja esimerkkiä näyttäen lapsi oppii terveellisen ravitsemustavan.

Kyselyn tulosten mukaan työntekijät hyödyntävät motivointikeinoina myös kannustamista ja palkitsemista. Kannustamista kerrottiin hyödynnettävän uusiin makuihin tutustumisessa. Vastauksissa mainittiin myös käytettävissä olevien arjen resurssien merkityksestä terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimisessa.

Riittävästi aikaa ja resursseja toteuttaa ja suunnitella terveyttä edistävää ravitsemusta. Kun on riittävästi resursseja kerkeää miettiä miten motivoida lapsia ja nuoria ja kerkeää keksiä erilaisia keinoja siihen.

Motivointia haastaviksi tekijöiksi mainittiin lasten ja nuorten aiemmat ruokatottumukset, mieltymykset ja ruokaa liittyvät ennakkoluulot. Vanhempien antama malli ruoan monipuolisuudesta ennen sijoitusta haastaa terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoinnissa. Lapset ja nuoret eivät välttämättä myöskään uskalla kokeilla uusia ruokia.

Lapsen ja nuoren aiempi suhde ruokaan tai sen saamiseen ylipäättään.

Monilla tottumuksia ja mieltymyksiä joista pidetään kiinni. Ennakko asenteet.

Motivointia haastaa myös sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteet. Erityisesti neuropsykiatrisiin haasteisiin kytkeytyvä aistiyliherkkyys nousi kyselyssä esille.

Nepsy- haasteet (aistiyliherkyydet), käytöshäiriöt esim. uhmakkuus, lasten opitut epäterveelliset ruokailutottumukset, mielenterveysongelmat ja ADHD-lääkitys (ruokahaluttomuus).

Haasteeksi nousi myös terveellisen ruoan korvaaminen herkuilla. Pitkien ateriavälien myötä verensokeri laskee, mikä altistaa korvaamaan terveellistä ruokaa herkuilla erityisesti, jos herkut ovat helposti saatavilla.

Liian pitkät ruokavälit, jolloin verensokeri laskee liian alas ja nälkä taltutetaan herkuilla ja välipaloilla eikä terveellisellä ruualla.

Jos tarjolla on herkkuja, ruoka ei kelpaa. Herkutkin voisivat olla terveellisiä, hedelmiä, marjoja, pähkinöitä ym. Vähemmän sokeria sisältävät marjakeitot ja jogurtit on hyviä ja niihin oppii nopeasti kun muuta ei ole saatavilla.

Motivointia haastaviksi tekijöiksi mainittiin minäkuvaan liittyvät ongelmat ja syömistilanteeseen liittyvät sosiaaliset haasteet. Minäkuvaan liittyvät ongelmat saattavat aiheuttaa liian vähäistä, valikoivaa ja yksipuolista syömiskäyttäytymistä. Syömistilanteeseen liittyvät sosiaaliset haasteet saattavat vaikeuttaa syömistä ja aiheuttaa syömättömyyttä.

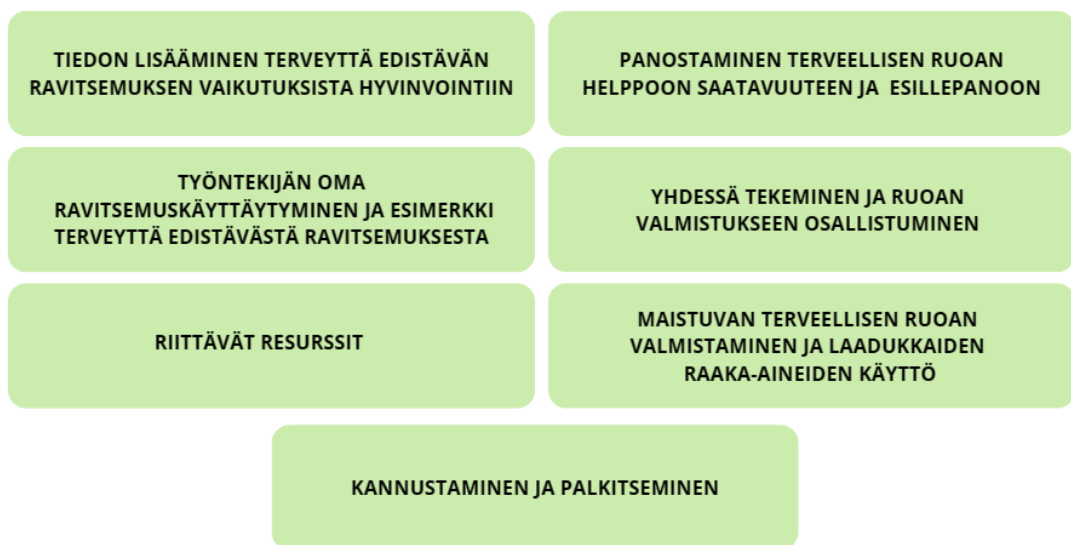
Joskus myös syömiseen ja syömistilanteeseen liittyvät sosiaaliset ongelmat vaikeuttavat syömistä. Silloin ruoka jätetään helposti syömättä.

Motivointia haastavaksi tekijäksi nousi myös henkilökunnan kiireellinen arki ja ajanpuute, mikä vaikuttaa siihen, ettei työntekijöillä ole aikaa miettiä muita kuin pakollisia hoidettavia asioita.

Kiire ja ajanpuute. Jos kaikki aika menee haastavien tilanteiden hoitoon ei kerkeä miettimään mitään muuta. Silloin mennään vähän "selviytymis"moodilla ja tehdään pakolliset.

#### 10.4 Johtopäätökset

Kyselyn tuloksista saimme vastauksia tutkimuskysymykseemme. Saimme tietoa siitä, miten Terva Carella motivoidaan lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen tällä hetkellä ja mitkä tekijät sitä haastavat. Kuviossa 1 kootaan yhteen ensimmäisen kysymyksen alle muodostuneet alaluokat. Kuvio 2 puolestaan havainnollistaa toisen kysymyksen alle muodostuneet alaluokat.



Kuvio 1: Henkilökunnan motivointikeinot

Tulosten mukaan henkilökunta hyödyntää motivointikeinoina tiedon lisäämistä terveyttä edistävään ravitsemuksen vaikutuksista hyvinvointiin, panostamista terveellisen ruoan helppoon saatavuuteen ja esillepanoon, yhdessä tekemistä, maistuvan terveellisen ruoan valmistamista ja laadukkaiden raaka-aineiden käyttöä, työntekijän omaa esimerkkiä tervettä edistävää ravitsemuksesta sekä kannustamista ja palkitsemista. Henkilökunnan käytettävissä olevat riittävät resurssit mainittiin edellytyksenä sille, että terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen ehditään kiinnittää huomioita.



Kuvio 2: Motivointia haastavat tekijät

Kyselyn tuloksissa terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimista haastaviksi tekijöiksi mainittiin lasten ja nuorten aiemmat ruokatottumukset, mieltymykset ja ruokaan liittyvät ennakoluulot, sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteet, terveellisen ruoan korvaaminen herkuilla, minäkuvaan liittyvät haasteet, syömistilanteisiin liittyvät sosiaaliset haasteet sekä henkilökunnan kiireellinen arki ja ajanpuute.

## 11 Toiminnalliset ohjaukset

Suunnittelimme Terva Caren Mahlatikka yksikön 9-16-vuotiaille lapsille ja nuorille kaksi ryhmänohjausta. Ohjaukset toteutettiin kahtena peräkkäisenä viikkona torstai-iltapäivisin. Odotettu osallistujamäärä oli seitsemän. Hyödynsimme ohjauksissa toiminnallisia menetelmiä, jotka sopivat menetelmäksi hyvin erityisesti sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteet huomioiden.

Toiminnallisuus nähdään lapsen ja nuoren minää tukevana asiana. Toiminnallisuuden tarkoituksena on vahvistaa lasten ja nuorten itsemotivoitumiskykyä, kehittää taitoja ryhmässä toimimiseen, herätellä lasten ja nuorten kiinnostusta aiheisiin sekä lisäämään heidän kokemuksians yhteisöllisyydestä. (Heino 2020, 96.) Toiminnallisten menetelmien kautta voidaan havainnollistaa osallistujille opeteltavia asioita, herättää keskustelua ryhmässä sekä luoda rentoa ja välitöntä ilmapiiriä. Toiminnallisten menetelmien kautta voidaan tukea osallistujien omaa aktiivista roolia uusien asioiden opettelemisessa. (MLL 2024.)

Toiminnallisuus näkyi ohjauksissamme yhdessä tekemisenä kuten ruoanlaittona sekä arvausleikin ja tietovisan muodossa. Ohjauksissa pyrimme jatkuvasti eri keinoin aktivoimaan lapsia ja nuoria osallistumaan. Osallistumisella tarkoitamme esimerkiksi osallistumista ohjausten tehtäviin. Erilaiset toiminnalliset ja dialogiset menetelmät ovat yleistyneet lapsilähtöisen työtöiden vahvistamisessa sekä lasten osallisuutta vahvistavissa lastensuojelun kehittämistöissä

(Känkänen 2013, 72). Ohjauksissa osallisuudella tarkoitamme, että lapsilla ja nuorilla oli mahdollisuus vaikuttaa ohjausten toteutuksiin.

Ohjausten teemoiksi valitsimme suomalaiset ravitsemussuositukset, terveelliset välipalat sekä liiallisen sokerin kulutuksen haittavaikutukset. Tarve näiden teemojen käsittelylle nousi esiin, kun tutkimme aihetta koskevaa kirjallisuutta ja tutkimuksia (mm. Raulio 2023; Ruusunen 2013; THL 2024f; THL 2024g). Tarkoituksena oli tuoda sijoitetuille lapsille ja nuorille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja motivoida heitä siihen heidän erityistarpeensa huomioon ottaen. Ohjauksissa havainnoitiin lasten ja nuorten toimintaan osallistumista. Tavoitteena oli koota ohjeistukseen tietoa toimivista motivointikeinoista. Alustavat ohjaukset perustuivat ke-räämäämme teoria- ja tutkimustietoon terveyttä edistävästä ravitsemuksesta, motivoimisesta, lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä sekä sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteistä. Ohjausten lopullinen rakenne muodostui henkilökunnan kyselyn tulosten perusteella.

### 11.1 Ohjausten suunnittelu

Ohjausten tavoitteena oli koota ohjeistukseen tietoa toimivista motivointikeinoista. Motivointikeinoina ohjauksissa hyödynsimme lasten ja nuorten osallisuutta ja osallistumista, pelillisyyttä, innostamista, kannustamista, myönteisen palautteen antamista, aikuisen esimerkkiä sekä tiedon lisäämistä terveyttä edistävästä ravitsemuksesta. Henkilökunnan kyselystä nousseet motivointikeinot vahvistivat jo alustavasti tehtyä suunnitelmaamme ohjauksissa käytettävistä motivointikeinoista. Yhteneväisyydet valitsemissamme motivointikeinoissa ja henkilökunnan kyselyn tuloksissa oli yhdessä tekeminen, kannustaminen, työntekijän esimerkki terveellisestä ravitsemuksesta sekä tiedon lisääminen terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja sen vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.

Toiminnallisten ohjausten tulee olla jäsenneltyjä ja ympäristöltään häiriöttömiä. Lisäksi johdonmukaisen palautteen antaminen on tärkeää. Nämä tekijät ovat erityisesti hyödyksi tilanteissa, joissa lapsen ja nuoren on vaikea säädellä omaa käyttäytymistään, tarkkaavaisuuttaan tai ehkäistä omia impulssejaan. (Ruoho-Pettersson & Serenius-Sirve 2022, 37-38.) Ohjaustilanteessa vireystilan ja keskittymiskyvyn ylläpitämistä voidaan tukea antamalla selkeitä toimintaohjeita vaihe vaiheelta. On tärkeää, että nuori pysyy toiminnassa mukana. Toiminnalliset ja aktivoivat tehtävät pitävät vireystilaa yllä. Ohjauksen aikana toimintaan käytettävä aika on suositeltavaa maksimoida ja odotusajat puolestaan minimoida. Välittömän palautteen antaminen ja kannustus ohjauksen aikana on tärkeää. (Ruoho-Pettersson & Serenius-Sirve 2022, 39.) Suunnittelimme ohjausten kestoksi 45-60 minuuttia, mitkä sisälsivät vain vähän luentotyypistä opetusta. Huomioimme suunnittelussa sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteet. Eri-tyispiirteet, kuten keskittymisvaikeudet, aistiyliherkkyydet, käytöshäiriöt, opitut epäterveelliset ruokailutottumukset ja mielenterveysongelmat sekä ADHD-lääkitykseen liittyvä

ruokahaluttomuus nousivat henkilökunnan kyselyssä haasteeksi terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimisessa.

Ensimmäiseen ohjaukseen suunnittelimme ja valmistimme ravitsemussuositusten mukaiset päivittäiset ateriat havainnollistaaksemme päivittäisen ruokamäärän. Pohdimme, miten saamme ylläpidettyä lasten ja nuorten mielenkiinnon aiheessa koko teoriaosuuden ajan. Päätimme piilottaa annokset kupujen alle ja käydä annokset läpi yksitellen. Tämän toimintamallin taustalla oli lasten ja nuorten erityispiirteiden, kuten keskittymisen haasteiden ja neuropsykiatristen piirteiden huomioiminen.

Ohjauksessa oli tarkoituksena myös valmistaa ruokaa lasten ja nuorten valitsemista raaka-aineista. Suunnitellessamme otimme huomioon henkilökunnan kyselyssä esiin nousseet motiivointikeinot, kuten maistuva ruoka ja laadukkaat raaka-aineet sekä monipuolisen ruoan valmistaminen ja terveellisten välipalojen saatavuus. Suunnittelimme ensimmäisen ohjauksen niin, että esimerkki ruoka-annokset olivat mahdollisimman houkuttelevan näköisiä. Tarkoituksena oli käyttää laadukkaita raaka-aineita sekä tuoreita kasviksia.

Tavoitteenamme oli luoda mahdollisimman kiireetön ilmapiiri. Teimme tarvittavat valmistelut ohjauksia varten etukäteen. Lisäksi henkilökunnan kyselyssä mainittiin haasteena syömistilanteeseen liittyvät sosiaaliset ongelmat, jotka pidimme mielessä ohjauksia suunnitellessamme. Tiedostimme, että ruokaan ja syömiseen liittyvät sosiaaliset tilanteet saattavat olla ahdistavia. Olimme valmistautuneet olemaan joustavia ruokailutilanteen suhteen.

Terveellisten välipalojen merkitystä sekä liiallisen sokerin kulutuksen haittavaikutuksia päätimme käsitellä toisessa ohjauksessa tarkemmin. Ruokaviraston ravitsemus- ja ruokasuositusten mukaan sokeroitujen juomien käyttö on yleistä nuorten keskuudessa. Tämä on haitaksi niin suun terveydelle kuin perusterveydelle. (Ruokavirasto 2023b.) Nuorten koululaisten ruokailuista on todettu, että koko päivän energiansaannista lähes puolet koostuu välipaloista. Tästä syystä välipalojen laatuun onkin erityisen tärkeää kiinnittää huomiota. Erityisesti merkitystä on välipalojen suola-, sokeri- ja rasvapitoisuuksilla. (Raulio 2023.)

Ruokaviraston kouluikäisille suunnatun ravitsemus- ja ruokasuositusten mukaan hyvin koottu välipala sisältää marjoja, hedelmiä tai kasviksia sekä vähärasvaisia maitotuotteita ja viljavalmisteita (Ruokavirasto 2023b). Ohjauksessa päätimme keskittyä erityisesti siihen, miten hyvä välipala koostetaan, mikä on välipalan merkitys ja mitä haittavaikutuksia liiallisella sokerin kulutuksella on hyvinvointiin. Suunnittelimme ohjaukseen arvausleikin, jonka tarkoituksena oli havainnollistaa sokerimääriä eri tuotteissa. Henkilökunnan kyselystä motiivointikeinona nousi esiin kannustaminen ja palkitseminen. Tästä saimme ideaksi luoda Kahoot-tietovisan ja hankimme voittajalle palkinnon. Palkinto toimi myös ulkoisena motiivointikeinona tietovisaan osallistumisessa. Henkilökunnan kyselyssä haasteena nousi lasten ja nuorten ruokaan liittyvät ennakkoluulot ja tottumukset. Tällä tarkoitettiin sitä, että uusia ruokia ei uskalleta maistaa.

Tämän haasteen myötä halusimme tässä ohjauksessa tuoda esille sen, että terveellinen välipala voi olla maistuvaa. Tarkoituksena oli valmistaa terveellinen smoothie lasten ja nuorten valitsemista raaka-aineista ja antaa jokaiselle osallistujalle lahjakassin mukana terveellisiä välipalareseptejä.

Tutkimusaineistoa voi kerätä havainnoimalla. Se voi tapahtua esimerkiksi tarkkailemalla ihmisten toimintaa tietyssä tilanteessa. Osallistuva havainnointi on hyvä tapa saada tietoa tutkittavasta kohteesta. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, osallistuu tutkimuskohteen arkeen ja tekee samalla havaintoja. (Vilka 2021, 114.) Tutkimuksessa havainto voi tarkoittaa esimerkiksi sanaa, lausetta, toimintaa, ajatusta, tekoa tai jotakin ominaisuutta. Havaintoja voi kerätä esimerkiksi puheesta, tilanteista ja toiminnasta. Laadullisessa tutkimuksessa havaintoon liittyy oleellisesti myös sen merkitys. Tutkimuskohde voi olla esimerkiksi ihminen, ihmisryhmä, keskustelu, tilanne tai asioiden välinen suhde. On ymmärrettävä mitä tutkii ja mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet. Tutkimuskohteen, teorian ja käsitteiden tunteminen auttavat tunnistamaan oikeat havainnot tutkittavasta kohteesta. Toiminnan tutkiminen vaatii monesti tutkimuskohteen toimintaan osallistumista sekä ihmisen aktivoimista tiettyyn toimintaan. (Vilka 2018, 132-138.)

Ohjausten aikana havainnoimme lasten ja nuorten toimintaan osallistumista ja motivointikeinojen toimivuutta. Järjestimme aikaa havaintojen kirjoittamiseen heti ohjausten jälkeen, jolloin ohjausten tapahtumat olivat tuoreessa muistissa. Kirjasimme havainnot ylös. Havainnointia lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä tehtiin myös ohjausten välisenä aikana. Ohjausten jälkeen pyysimme suullista palautetta ohjaukseen osallistuvilta lapsilta ja nuorilta.

## 11.2 Ensimmäinen ohjaus: suomalaiset ravitsemussuositukset

Ensimmäinen ohjaus toteutettiin Mahlatikassa suunnitellusti 21.3.2024 iltapäivällä, kun lapset ja nuoret olivat palanneet koulusta. Saavuimme paikalle tuntia ennen ohjauksen aloittamista tekemään tarvittavat valmistelut ohjausta varten. Tarkoituksena oli käsitellä suomalaisia ravitsemussuosituksia, joten valmistimme ravitsemussuositusten mukaiset päivän ateriat valmiiksi. Halusimme fyysisten ruoka-annosten avulla havainnollistaa ravitsemussuositusten mukaiset ruokamäärät ja mistä annokset koostuvat. Valmistimme aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Aamupala koostui lautasellisesta puuroa, jossa oli marjoja ja pähkinöitä. Lisäksi aamupalaan sisältyi maustamaton maitorahka, mandariini sekä porkkanasta ja paprikasta tehtyjä kasvistikkuja. Lounas oli annos, jossa lautasesta puolet oli salaattia, neljäsosa täysjyväriisiä ja neljäsosa tofuvokkia. Lisäksi annoksen yhteydessä oli yksi täysjyväviljaleipä kasvirasvavevitteellä ja lasi maitoa. Välipala oli maustamaton maitorahka marjoilla, banaani sekä ruisleipä kasvirasvavevitteellä, avokadolla ja tomaatilla. Päivällinen oli annos, jossa lautasesta puolet oli salaattia, neljäsosa perunoita ja neljäsosa jauhelihapihvejä. Lisäksi annoksen yhteydessä oli yksi täysjyväviljaleipä kasvirasvavevitteellä ja lasi maitoa. Iltapala

koostui kahdesta ruisleivästä kasvirasvavaltitteella, kalkkunalla, vähärasvaisella juustolla, kurkulla ja paprikalla. Leipien lisäksi iltapalaan kuului kananmuna ja omena.

Ohjauksen oli tarkoitus alkaa kello 15.30, mutta aloitimme jo kello 15, koska kaikki lapset ja nuoret olivat jo saapuneet yksikköön. Pyysimme lapsia ja nuoria kokoontumaan keittiön pöydän ääreen. Heistä neljä saapui paikalle. Odotimme yhden lapsen saapumista muutaman minuutin ajan. Odottamisen aikana jo paikalle saapuneet lapset ja nuoret poistuivat keittiöstä. Hetken päästä paikalta poistuneet lapset ja nuoret sekä viimeinenkin osallistuja saapuivat paikalle. Ohjaukseen osallistui yhteensä viisi yksikön lasta ja nuorta.

Pyrimme tekemään ohjausympäristöstä mahdollisimman häiriöttömän. Sammutimme radion sekä pyysimme lapsia ja nuoria rauhoittumaan ja istumaan keittiön pöydän ääreen. Ohjauksen alussa esittäydyimme ja kerroimme opinnäytetyöstämme. Lisäksi kävimme lyhyesti läpi ohjauksen kulun sekä kerroimme, että ohjaus kestää maksimissaan tunnin. Kehotimme lapsia ja nuoria pitämään puhelimet taskussa ohjauksen aikana. Puhelinta oli sallittua käyttää vain tehtävien niin vaatiessa.

Aloitimme kevyellä aiheeseen orientoivalla tehtävällä. Pyysimme lapsia ja nuoria kuvailemaan muutamilla sanoilla, mitä heille tulee mieleen terveellisestä ruokavaliosta. Orientaatiotehtävässä hyödynsimme AnswerGarden -alustaa, jotta lapsilla ja nuorilla oli mahdollisuus vastata anonyymisti. Tarkoituksenamme oli käydä vastaukset läpi yhteisesti, mutta vastausten sisällön asiattomuuden vuoksi jätimme suurimman osan vastauksista käsittelemättä. Yhdeksi vastaukseksi saimme sanan luova, josta keskustelimme yhteisesti. Keskustelimme siitä, että ruokailuissa ja ruokavaliossa voi käyttää luovuutta ja mielikuvitusta, vaikka tietyt suositukset terveyttä edistävään ravitsemukseen ovat ravitsemussuositusten myötä olemassa.

Orientaation jälkeen tiedustelimme, mikä ohjauksiin osallistuvien lasten ja nuorten tämänhetkinen tietämys terveyttä edistävästä ravitsemuksesta on. Esitimme lapsille ja nuorille kysymyksiä aiheeseen liittyen. Kysyimme esimerkiksi, kuinka monta kertaa päivässä olisi hyvä syödä ja mikä on lautasmalli. Lasten ja nuorten vastaukset päivän ateriaritmistä osuivat kahden ja viiden kerran väliin. Lautasmallista emme saaneet selkeää oikeaa vastausta.

Seuraavaksi havainnollistimme ravitsemussuositusten mukaisia päivittäisiä ruoka-annoksia fyysisillä aterioilla. Etukäteen valmistetut annokset olivat pöydällä kupujen alla, jotka kävimme yksi kerrallaan läpi. (Kuva 1.) Yhtä annosta läpikäydessä muut annokset olivat piilotettuina. Annoksia läpikäydessä keskityimme oikeaoppisen lautasmallin rakentamiseen sekä monipuoliseen, säännölliseen ja riittävään ravintoon. Lisäksi pohdimme yhdessä vaihtoehtoisia hiilihydraatin, proteiinin ja rasvan lähteitä sekä kerroimme, mihin ihminen tarvitsee näitä ravintoaineita. Kävimme lasten ja nuorten kanssa läpi yleisesti, miten terveellinen ravitsemus vaikuttaa hyvinvointiin. Käsitelimme myös vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä ja miksi ne

ovat tärkeitä. Kun annokset oli käyty läpi, paljastimme kupujen alta kaikki ateriat havainnollistaaksemme koko päivän suositusten mukaiset ateriat.



Kuva 1: Ravitsemussuositusten mukaiset päivittäiset ruoka-annokset

Ravitsemussuositusten ja annosten läpikäymisen jälkeen asettelimme pöydälle erilaisia terveellisiä raaka-aineita. Tutkimme raaka-aineita yhdessä ja pohdimme, mitä niistä voisi valmistaa päivälliseksi. Halusimme tukea lasten ja nuorten osallisuutta raaka-aineiden valinnassa, jotta pystyimme havainnoimaan osallisuuden yhteyttä toimintaan motivoitumisessa. Proteiininlähteeksi vaihtoehtona oli lohta, kanaa sekä härkäpapua. Hiilihydraatin lähteeksi tarjolla oli perunaa, riisiä, kvinoa ja pastaa. Hyvän rasvan lähteenä tarjolla oli pähkinöitä, avokadoa ja oliiviöljyä. Lisäksi esillä oli salaattia varten kurkkua, tomaattia, paprikaa ja salaatinlehtiä. Lapset ja nuoret valitsivat proteiinin lähteeksi lohen ja hiilihydraatin lähteeksi pastan. Yhden nuoren toiveesta valitsimme toiseksi proteiinin lähteeksi kanan. Lohi toimi hyvän rasvan lähteenä, mutta lasten ja nuorten toiveesta otimme lisäksi myös pähkinöitä.

Raaka-aineiden valitsemisen jälkeen jakauduimme kahteen ryhmään, joista toinen osallistui pääruoan ja toinen salaatin valmistamiseen. Lapset ja nuoret saivat vaikuttaa siihen, kumpaan ryhmään halusivat osallistua. Ryhmät muodostuivat nopeasti. Lasten ja nuorten osallistamisella ruoanlaittoon pyrimme vahvistamaan heidän omia tietojaan ja taitojaan ruoanlaitossa. Ruoanlaittoa aloittaessamme yksi ohjaukseen osallistuva lapsi alkoi olla levoton, jonka vuoksi hän poistui ohjauksesta. Toinen meistä siirtyi kyseisen lapsen kanssa rauhallisempaan paikkaan ja toinen jatkoi muun ryhmän kanssa ruoanlaittoa. Muu ryhmä toimi ruoanlaitto

tilanteessa itseohjautuvasti ja innokkaasti. Erityisesti ruoan maustaminen sekä vihannesten pilkkominen osoittautuivat suosituiksi tehtäviksi. Toinen ohjaaja palasi takaisin ohjaukseen ruoanvalmistuksen aikana.

Ruoan valmistuksen jälkeen ruokailimme lasten ja nuorten kanssa yhdessä. Tarkoituksenamme oli luoda turvallinen ruokaympäristö sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä lasten ja nuorten keskuudessa. Tässä vaiheessa ohjauksesta poistunut lapsi palasi ohjaukseen ja söi kanssamme päivällistä. Ruokailun yhteydessä pyysimme suullista palautetta ohjaukseen osallistuvilta lapsilta ja nuorilta. Kysyimme heiltä, mitä he oppivat ja mitä ajatuksia ohjaus oli herättänyt. Esitimme kysymyksiä läpikäydyistä aiheista, kuten proteiinin sekä hyvien hiilihydraattien ja rasvojen läheistä, joihin saimme oikeita vastauksia.

### 11.3 Ensimmäisen ohjauksen havainnointi

Ohjauksen alussa tunnelma oli hyvin levoton. Huomasimme, että yhden osallistujan odottaminen lisäsi levottomuutta entisestään. Viimeisen osallistujan paikalle saapuminen kesti odotettua kauemmin ja tästä syystä emme osanneet antaa tarkkaa arviota ohjauksen aloitusajasta muille lapsille ja nuorille. Odottamisen aikana osa poistui paikalta. Ohjaajina toimimme tilanteessa rauhallisesti ja herättelimme lasten ja nuorten mielenkiintoa piilotetuilla ruoka-annoksilla sekä kertomalla innostavasti tulevasta ohjauksesta. Kerroimme myös, että lapset ja nuoret saavat päättää, mitä teemme päivälliseksi. Lisäksi olimme itse innostuneita tulevasta ohjauksesta ja kannustimme lapsia ja nuoria osallistumaan ohjaukseen. Lopulta lapset ja nuoret palasivat takaisin ohjaukseen.

Havainnoimme, että lapset ja nuoret osallistuivat ohjaukseen aluksi hieman vastahakoisesti. He toivat sanallisesti esiin ennakkoluulonsa ohjauksen aihetta kohtaan. He sanoittivat, että he eivät halua osallistua ”terveysaarnaan”. He osallistuivat orientaatiotehtävään vitsillä ja kirjoittivat asiattomuuksia, mikä lisäsi levottomuutta. Emme huomioineet asiattomia vastauksia vaan kiinnitimme huomiota ainoastaan yhteen aiheeseen liittyvään vastaukseen. Levottomuudesta huolimatta lapset ja nuoret seurasivat ohjausta. Erityisesti pöydälle asetetut piilotetut annokset herättivät kiinnostusta heidän keskuudessaan. Lapset ja nuoret halusivat heti tietää, mitä kupujen alla on. He yrittivät katsoa kupujen alle ennen kuin oli aika käydä annoksia läpi.

Ohjaustilanteessa ja ohjauksen aiheita läpikäydessä tuimme lasten ja nuorten omaa aktiivista roolia. Esitimme lapsille ja nuorille aiheisiin liittyviä kysymyksiä sekä konkretisoimme esimerkein läpikäytäviä aiheita, joihin heidän oli helppo samaistua. Otimme esimerkkejä lasten ja nuorten arkipäivän kulusta ja kouluruoasta sekä Mahlatikassa ruokailemisesta. Ohjauksessa hyödynsimme vain vähäisesti luentotyyppistä tiedon lisäämistä. Käsitelimme ohjauksessa lasten ja nuorten tämänhetkistä tietämystä terveyttä edistävästä ravitsemuksesta. Vastausten perusteella tietämys aiheesta vaihteli ja oli osin heikkoa.

Lasten ja nuorten tietämättömyys siitä, mitä kupujen alla oli lisäksi malttamattomuutta, joten siirryimme tästä syystä nopeasti käymään annoksia läpi. Annoksia läpikäydessä lapset ja nuoret olisivat halunneet mielellään syödä annoksia. Jouduimme ohjaajina ajoittain rajaamaan heidän innokkuuttansa ruoka-annoksia kohtaan. Saimme lapsilta ja nuorilta positiivista palautetta erityisesti annosten esillepanosta, joka houkutteli maistelemaan ruokia. Ohjauksen aikana lapset ja nuoret halusivat syödä herkullisen näköisiä leipiä sekä porkkanoista ja paprikoista tehtyjä kasvistikkuja. Lisäksi marjoilla ja pähkinöillä koristeltu puuro oli heidän mielestään houkuttelevan näköinen.

Havainnollistaessamme koko päivän aterioita eniten keskustelua herätti ravitsemussuosittelun mukainen päivittäinen ruokamäärä. Lasten ja nuorten mielestä ruokamäärä vaikutti runsaalta. Osa kertoi, että he syövät arviolta yhden tai kahden annoksen verran ruokaa päivässä. Heidän mukaansa he syövät aamu- ja välipalaa vain harvoin. Lisäksi osa lapsista ja nuorista kertoivat, että eivät syö koululounasta. He totesivat nälän aiheuttavan usein ärtyneisyyttä erityisesti iltapäivisin ennen päivällistä.

Ohjauksen aikana pyrimme jatkuvasti antamaan myönteistä palautetta pienimmistäkin asioista ja onnistumisista, kuten paikalle saapumisesta, oikeista vastauksista, ideoista, omatoimisuudesta, aktiivisuudesta sekä lasten ja nuorten valmistaman ruoan mausta, koostumuksesta ja esillepanosta. Havainnoimme, että jatkuvan myönteisen palautteen antamisella oli merkitys toimintaan motivoitumisessa ja osallistumisessa. Kehut rohkaisivat vastaamaan reippaammin uusiin kysymyksiin.

Ennen ruoan valmistusta lapset ja nuoret olivat omatoimisia sekä jakautuivat nopeasti ryhmiin. Lapset ja nuoret osallistuivat ruoanvalmistuksen eri vaiheisiin ilman erillisiä kehotuksia. Ohjaajan ollessa läsnä toisen ryhmän kanssa, toinen ryhmä toimi omatoimisesti. Lapset ja nuoret pitivät siitä, että ohjaaja oli mukana ruoanlaitossa, kuten pilkkomassa salaattiaineksia heidän kanssaan. He osasivat pyytää tarvittaessa apua ja puolestaan kuuntelivat tarkkaavaisesti ohjeita. Ruoanvalmistuksessa tavoitteena oli, että lapset ja nuoret saavat tehdä mahdollisimman paljon itse. Ohjaajan kannustaessa lapset ja nuoret kokeilivat mielellään uusia asioita, kuten lohien maustamista ja kanan paistamista. Havainnoimme, että osallistuminen sekä aktiivisesti itse tekeminen olivat motivoivia tekijöitä ohjauksessamme.

Jokainen lapsista ja nuorista osallistui yhteiseen ruokailuhetkeen. Jokaisen lautasella oli lautasmallin mukaisesti hiilihydraattia ja proteiinia. Läheskään kaikki eivät kuitenkaan ottaneet salaattia. Lapset ja nuoret kehuivat itse tekemäänsä ruokaa ja sanoittivat onnistumisiaan erityisesti ruoan maustamisessa. Ruokailun yhteydessä kerratessamme läpikäytyjä aiheita huomasimme, että he osasivat vastata kysymyksiimme oikein. Tämä osoitti meille, että he olivat kuunnelleet.

Yleisesti tunnelma oli koko ohjauksen ja ruokailutilanteen aikana levottomuudesta huolimatta rento. Ohjauksen aikana kuului naurua. Ohjaajina pysyimme innostavina ja kannustavina koko ohjauksen ajan. Teimme myös havainnon, että lapset ja nuoret pitivät puhelimet poissa koko ohjauksen ajan. Tämä osaltaan viestitti meille, että ohjaus oli ollut heille mielenkiintoinen.

#### 11.4 Toinen ohjaus: välipalat ja sokeri

Toinen ohjaus toteutettiin suunnitellusti Mahlatikassa 28.3.2024 iltapäivällä lasten ja nuorten palatessa koulusta. Saavuimme paikalle tunti ennen ohjausta tekemään tarvittavat valmistelut ohjausta varten. Kokosimme yllätyslajakassit valmiiksi, mittasimme oikeat sokerimäärät arvausleikkiä varten sekä asettelimme sokerikulhon, kupujen alle piilotetut oikeat sokerimäärät, tyhjät lasit, lusikat ja arvausleikin tuotteet pöydälle valmiiksi.

Valmisteluja tehdessämme suurin osa lapsista ja nuorista totesi, että he eivät halua osallistua päivän ohjaukseen. Samanaikaisesti he osoittivat kuitenkin kiinnostusta siitä, mihin aikaan ohjaus alkaa ja mitä tulemme ohjauksessa tekemään. Yksi lapsista ilmoitti jo ennen ohjausta, että ei voi osallistua, sillä hänen vanhempansa on tulossa hakemaan häntä. Aikaistimme tämän vuoksi ohjauksen aloitusaikaa, jotta hän pystyisi osallistumaan ohjaukseen ainakin osittain.

Aloitimme ohjauksen kello 15. Pyysimme lapsia ja nuoria kokoontumaan keittiön pöydän ääreen. Ohjaukseen osallistui yhteensä viisi lasta ja nuorta. He saapuivat verkkaisesti keittiöön. Tässä vaiheessa kaksi heistä sanoi, etteivät he aio osallistua ohjaukseen. Kehuimme jokaista paikalle saapunutta ohjaukseen osallistumisesta ja kerroimme, että ohjaus tulee varmasti olemaan hyödyllinen heille. Kaikki viisi paikalle saapunutta jäivät seuraamaan ohjausta.

Ohjauksen alussa pöydällä olevat kuvat kiinnostivat lapsia ja nuoria. Ohjaajina jouduimme sanallisesti rajaamaan heitä, etteivät he vielä tässä vaiheessa katsoisi, mitä kupujen alla on. Aloitimme kertaamalla edellisen kerran asioita suullisesti ja kysyimme, mitä lapsilla ja nuorilla jäi edellisestä kerrasta mieleen ja vaikuttiko ensimmäinen ohjaus heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä.

Kertauksen jälkeen kerroimme lapsille ja nuorille päivän ohjauksen teeman, joka oli välipalat ja sokeri. Pohdimme yhdessä, mistä hyvä välipala koostuu sekä keskustelimme välipalan tärkeydestä. Lapset ja nuoret osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Useampi heistä kertoi jättävänsä aamupalan syömättä ja koulussakin saatettiin syödä liian vähän. Tämän takia iltapäivisin nälkä oli saattanut kasvaa jo suureksi. Näissä tilanteissa esimerkiksi suklaapatukat tai muut runsaasti sokeria sisältävät välipalat olivat heidän mukaansa yleisiä valintoja.

Pohdimme yhdessä lasten ja nuorten kanssa sokerin vaikutuksia omaan jaksamiseen, mieleen ja hyvinvointiin. Tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta siitä, miten kokonaisvaltaisesti

epäterveelliset välipalat ja epäsäännöllinen ateriarytmi vaikuttavat hyvinvointiin. Ohjausten aikana tiedustelimme lasten ja nuorten sen hetkistä tietoisuutta aiheesta. Heiltä kysyttäessä sokerin haittavaikutuksista hyvinvointiin yksi nuorista osasi kertoa verensokerin nousevan nopeasti, mutta myös laskevan yhtä nopeasti. Keskustelimme myös muista sokerin haitoista. Kertoessamme haittavaikutuksista lapset ja nuoret tunnistivat sokerin aiheuttavan väsymystä, mielialan laskua ja ruokahaluttomuutta. Keskustellessamme sokerin haitoista painotimme, että herkut eivät ole kiellettyjä ja herkkupäiviä on sallittua pitää. Haittavaikutukset, joista keskustelimme, liittyivät liialliseen sekä päivittäiseen sokerin kulutukseen.

Seuraavaksi siirryimme arvausleikin kautta havainnollistamaan, kuinka paljon tietyt tuotteet sisältävät sokeria. Lapset ja nuoret osallistuivat arvausleikkiin siten, että he saivat joko yhdessä tai itsenäisesti pohtia sokerin määrää eri tuotteissa. Tuotteet olivat energiajuoma, limu, sokerillinen jogurtti sekä kivennäisvesi (Kuva 2). Olimme asettaneet pöydälle kulhollisen sokeria ja jokaiselle jaettiin lasi. Jokainen sai laittaa sokeria omiin laseihinsa sen verran, kun arveli kysytyn tuotteen sisältävän sokeria. Oikeat vastaukset havainnollistimme lasilla, joissa oli oikeat sokerimäärät. Lasit oli piilotettu kupujen alle, jotka olivat aseteltuina tuotteiden viereen. Tarkastelimme lasten ja nuorten arvauksia yhdessä silmämääräisesti verraten oikeisiin vastauksiin.



Kuva 2: Arvausleikissä mukana olleet tuotteet

Kävimme tuotteet läpi yksi kerrallaan. Aloitimme jogurtista. Valitsemassamme 150 g jogurtissa oikea vastaus oli 18 g sokeria. Lasten ja nuorten antamat arviot sokerimäärästä osuivat lähelle oikeaa vastausta. Seuraavaksi vuorossa oli arvioida, kuinka paljon 0,5 l energiajuoma sisältää sokeria. Oikea vastaus oli 55 g sokeria. Lapset ja nuoret tiedostivat energiajuoman sisältävän runsaasti sokeria ja heidän arvioimat sokerimäärät menivät hieman yli oikeasta sokerimäärästä. Seuraava arvioitava tuote oli 1,5 l Coca-Cola pullo. Tämä oli tuote, jossa lasten ja nuorten arvioimat sokerimäärät osuivat kauimmaksi oikeasta sokerimäärästä. Oikea vastaus oli 159 g sokeria. Viimeisenä arvioitavana tuotteena oli vuorossa kivennäisvesi. Oikea vastaus oli 0 g sokeria. Jokainen lapsista ja nuorista arvioi kivennäisveden sisältävän muutaman ruokalusikallisen verran sokeria.

Lapset ja nuoret osallistuivat mielenkiinnolla ja innolla arvausleikkiin. Arvausleikin päätyttyä tunnelma oli kuitenkin jälleen levoton. Suunnitelmissamme oli valmistaa seuraavaksi smoothie

lasten ja nuorten valitsemista raaka-aineista. Arvausleikki kuitenkin kesti odotettua kauemmin, sillä sokerimäärät herättivät paljon keskustelua. Kysyimme lasten ja nuorten mielipidettä siitä, haluavatko he tehdä smoothieta vai siirtyäkö ohjauksen viimeiseen vaiheeseen. Päätimme yhdessä siirtyä viimeiseen vaiheeseen eli tietovisan pariin.

Olimme laatineet Kahoot-tietovisan, johon oli laadittu kuusi kysymystä terveyttä edistävään ravitsemukseen liittyen. Kysymykset liittyivät aiheisiin, joita olimme käyneet ohjauksissa läpi. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, kuinka monta kertaa päivässä tulisi suositusten mukaan syödä. Vastausvaihtoehtoina oli kaksi, neljä, viisi ja kahdeksan. Puolet vastaajista saivat vastauksen oikein. Oikea vastaus oli viisi. Toinen kysymys oli, mikä seuraavista on proteiininlähde ja vaihtoehdot olivat ketsuppi, kananmuna, leipä ja riisi. Kaikki vastasivat oikein. Oikea vastaus oli kananmuna. Kolmas kysymys oli, mikä seuraavista on hiilihydraatin lähde ja vaihtoehdot olivat kana, pasta, lihapullat ja lehtipihvi. Kaikki vastasivat oikein. Oikea vastaus oli pasta. Neljäs kysymys oli, mikä seuraavista on hyvän rasvan lähde ja vaihtoehdot olivat voi, kerma, pähkinät ja berliininmunkki. 75 % vastaajista vastasivat oikein. Oikea vastaus oli pähkinät. Viidennessä kysymyksessä kysyttiin, kuinka paljon sokeria on 1,5 l Coca-Cola pullossa. Vastausvaihtoehdot olivat 59 g, 109 g, 129 g ja 159 g. 75 % vastaajista vastasivat oikein. Oikea vastaus oli 159 g. Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, millaisia vaikutuksia liiallisella sokerin kulutuksella voi olla. Vastausvaihtoehdot olivat väsymys, mielialan lasku, hampaiden reikiintyminen ja ruokahaluttomuus. Viimeisen kysymyksen kaikki vastausvaihtoehdot olivat oikein. Tietovisan jälkeen kävimme oikeat vastaukset läpi ja voittaja palkittiin pienellä palkinnolla.

Ohjauksen lopuksi jaoimme kaikille osallistuneille yllätyslajakassit kiitokseksi. Lahjakassit sisälsivät terveellisiä välipalareseptejä (liite 3), hedelmiä, kivennäisvettä, terveellisiä välipalapatukoita, popcornia sekä suklaamunat. Lopuksi pyysimme suullista palautetta lapsilta ja nuorilta. Kysyimme, mitä he oppivat ja mitä ajatuksia ohjaus oli herättänyt. Palautteen yhteydessä keräsimme heiltä tietoa siitä, mitä he jatkossa toivovat ohjaajilta terveyttä edistävän ruokavalion edistämisessä. Lapset ja nuoret toivoivat, että ruokaa tehtäisiin enemmän yhdessä. Lisäksi osa toivoi, että he saisivat osallistua viikon ruokalistan tekemiseen.

### 11.5 Toisen ohjauksen havainnointi

Ennen ohjausta osalla lapsista ja nuorista oli haluttomuutta osallistua ohjaukseen. He kysyivät, onko ohjaukseen pakko osallistua. Totesimme ohjaukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista. Kerroimme aiheen kuitenkin olevan heille tärkeä ja hyödyllinen. Alkutilanteessa lapset ja nuoret eivät osoittaneet olevansa innostuneita ohjauksesta. Erityisesti yksi nuorista halusi ohjauksen jo päättyvän ennen kuin se oli ehtinyt alkaa. Lisäksi yksi lapsista oli suunnitellut poistuvansa kesken ohjauksen, sillä hänen vanhempansa oli tulossa hakemaan häntä noin puolen tunnin päästä ohjauksen aloituksesta. Kehuimme jokaista lasta ja nuorta osallistumisesta ohjaukseen. Samalla annoimme oman innostuksemme näkyä puhumalla innostavasti

ohjauksesta ja sanoittamalla ääneen, että lapset ja nuoret tulevat varmasti hyötymään ohjauksesta. Jokainen saapui paikalle ohjauksen alkaessa.

Ohjauksen alkuvaiheessa tunnelma ei ollut yhtä levoton kuin ensimmäisessä ohjauksessa. Huomasimme, että pöydälle asetellut kuvat herättivät jälleen mielenkiintoa. Kertasimme alkuun edellisessä ohjauksessa käytyjä asioita. Keskustelun aikana havainnoimme, että lapset ja nuoret muistivat ensimmäisessä ohjauksessa läpikäytyjä asioita. He muistivat kiitettävästi, kuinka monta kertaa päivässä tulisi suositusten mukaan syödä ja miten lautasmalli rakentuu. He osasivat kertoa, että jokainen ateria tulisi sisältää jotakin proteiinin sekä hyvän hiilihydraatin ja rasvan lähdettä. He osasivat kertoa myös hyviä hiilihydraatin, proteiinin ja rasvan lähteitä. Autoimme heitä muistelemaan, miksi kyseiset ravintoaineet ovat tärkeitä.

Keräsimme lapsilta ja nuorilta suullista palautetta siitä, motivoiko ensimmäinen ohjaus heitä terveyttä edistävään ravitsemukseen. Saimme vastaukseksi, että he olivat kiinnittäneet huomiota ruokavalioonsa edellisen ohjauksen jälkeen muutaman päivän. Tämän jälkeen suurin osa oli palannut aiempiin tapoihinsa. Lapset ja nuoret kertoivat, että he olivat valmistaneet aiemmassa ohjauksessa esillä olleita tomaattivokado ruisleipiä omatoimisesti myös ohjauksen jälkeen.

Välipalan tärkeydestä ja sokerin haittavaikutuksista keskustellessamme havainnoimme, että konkreettiset esimerkit aktivoivat lapsia ja nuoria keskusteluun. He vastasivat aktiivisesti kysymyksiin ja samaistuivat annettuihin esimerkkeihin sokerin haittavaikutuksista. Sokerimäärien arvailu eri tuotteissa osoittautui lapsia ja nuoria kiinnostavaksi toiminnaksi. Kertoessamme arvausleikin kulusta yksi nuorista kuitenkin ilmoitti, ettei halua osallistua tehtävään. Jo ensimmäisen tuotteen kohdalla kyseinen nuori oli kuitenkin aktiivisesti mukana arvausleikissä neuvomalla muita osallistujia sekä arvailemalla sokerimääriä ääneen. Tehtävään osallistui aktiivisesti myös nuori, joka oli toivonut ohjauksen päättyvän jo ennen kuin se alkoi. Arvausleikin aikana yhden nuoren vanhempi saapui Mahlatikkaan hakeakseen häntä kotiin ja jäi myös hetkeksi seuraamaan ohjausta. Kyseinen nuori oli toivonut vanhempaansa tulemaan aikaisemmin hakemaan ja ilmoittanut, että hän poistuu heti kun hänen vanhempansa saapuu. Hän oli kuitenkin innostunut ja motivoitunut jäämään ohjaukseen, mikä näkyi osallistumisena ohjauksen loppuun saakka vanhemman odottaessa vielä lähes puolen tunnin ajan. Arvausleikin aikana lapset ja nuoret odottivat kiinnostuneina kupujen alla olevia oikeita vastauksia sokerimääristä. Tuotteissa olevat sokerimäärät herättivät paljon keskustelua ohjauksen aikana. Erityisesti 1,5 l Coca-Cola pullon sokerimäärä yllätti heidät. Lapset ja nuoret sanoittivat yllätyksensä, mutta se oli myös mahdollista havainnoida heidän ilmeistään. Valtaosa puolestaan oli yllättyneitä siitä, että kivennäisvesi ei sisältänyt lainkaan sokeria.

Havainnoimme, että lapset ja nuoret nauttivat, kun heitä keuhuttiin pienimmistäkin onnistumisista ohjauksen aikana. Tämä näkyi aktiivisempänä ohjaukseen osallistumisena. Aktiivisuus

lisääntyi ohjauksen aikana, joka näkyi kasvavana oma-aloitteisuutena, kysymyksiin vastaamisena sekä tekemiseen tarttumisenä ilman ylimääräisiä kehotuksia.

Lapset ja nuoret olivat olleet keskittyneitä sokerimäärien arvausleikkiin noin 20 minuutin ajan. Arvausleikin päättyessä levottomuus lisääntyi ja äänentaso kasvoi eivätkä osallistujat malttaneet enää istua. Lisäksi yksi nuorista poistui toiseen huoneeseen tekemään muuta. Olimme arvioineet arvausleikin keston lyhyemmäksi. Seuraavaksi vuorossa olisi ollut smoothien valmistaminen lasten ja nuorten valitsemista raaka-aineista, mutta päätimme tässä vaiheessa kuunnella osallistujien toiveita siitä, haluavatko he tehdä smoothien vai siirryttäisiinkö suoraan ohjauksen viimeiseen osioon. Vain yksi lapsista olisi halunnut valmistaa smoothien. Sovimme smoothieta toivovan lapsen kanssa, että voisimme valmistaa smoothien ohjauksen jälkeen.

Ohjauksen viimeinen vaihe oli Kahoot-tietovisa, jossa oli kysymyksiä terveyttä edistävään ravitsemukseen ja läpikäytyihin aiheisiin liittyen. Lapset ja nuoret innostuivat tiedosta, että tietovisa oli nimenomaan Kahoot, joka oli osallistujille jo ennestään tuttu ja mieluinen alusta. Tässä vaiheessa myös paikalta poistunut nuori palasi takaisin ohjaukseen ja aikoi osallistua tietovisaan. Tietovisaan osallistui kaikki muut paitsi yksi nuori, joka istui tietovisan alkaessa kauempana. Muut vastailivat aktiivisesti tietovisan kysymyksiin. Hetken päästä huomasimme, että etäämpänä istunut nuori alkoi pelaamaan tietovisaa yhdessä toisen nuoren kanssa. Tietovisan aikana annoimme lapsille ja nuorille jatkuvasti kehuja osallistumisesta sekä aplodeja oikeista vastauksista. Kehut hymyilyttivät heitä. Palkitsimme voittajan pienellä palkinnolla ja ohjauksen päätteeksi jaoimme kaikille yllätyslajakassit, joista he olivat mielissään. Lapset ja nuoret kiittivät meitä lahjakassien lisäksi myös ohjauksista.

## 11.6 Johtopäätökset

Toiminnallisuus ja osallistuminen ohjauksissa olivat merkittäviä tekijöitä toimintaan motivoitumisessa. Suunnitteluvaiheessa meillä oli teoriataustaan tutustumisen myötä käsitys siitä, että erityisesti lapset ja nuoret, joilla on neuropsykiatrisia piirteitä, eivät välttämättä jaksakaan keskittyä luentotyypiseen ohjaukseen. Esimerkiksi ADHD on yksi neurokehityksellisiin häiriöihin kuuluva aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, joka ilmenee ylivilkkautena, impulsiivisuutena ja tarkkaamattomuutena (Käypä hoito -suositus 2019).

Ensimmäistä ohjausta toteuttaessamme huomasimme nopeasti, että terveyttä edistävä ravitsemus ei lähtökohtaisesti ollut lapsia ja nuoria kiinnostava aihe. Aiheemme sekä lasten ja nuorten erityispiirteet huomioiden teimme nopeasti havainnon, että luentotyypinen tiedon lisääminen terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ei auttanut pitämään motivaatiota yllä. Ohjauksessa oli yhteensä teoriaopetusta noin viiden minuutin ajan, jolloin lasten ja nuorten huomion ylläpitäminen vaati vahvasti käytännön läheisten esimerkkien kertomista sekä heidän jatkuvaa aktivoimista kysymysten ja esimerkkien avulla. Aterioiden havainnollistamisen,

ruoan valmistamisen, arvausleikin ja Kahoot-tietovisan tarkoituksena oli tiedon lisäämisen lisäksi yhdessä tekeminen sekä lasten ja nuorten toimintaan osallistuminen. Mitä enemmän lapset ja nuoret pääsivät itse osallistumaan, sitä motivoituneempia toimintaan he myös olivat.

Lapset ja nuoret tarvitsevat johdonmukaiset ja selkeät ohjeet erityisesti tilanteissa, joissa heidän on vaikea säädellä omaa käyttäytymistään, tarkkaavaisuuttaan tai ehkäistä omia impulssejaan (Ruoho-Pettersson & Serenius-Sirve 2022, 37-38). Ensimmäisen ohjauksen alussa tilanne oli levoton ja levottomuus jatkui, sillä lapset ja nuoret joutuivat odottamaan viimeistä osallistujaa. Emme pystyneet antamaan lapsille ja nuorille tarkkaa odotusaikaa, mikä selkeästi turhautti heitä.

Kaksi ohjaukset mahdollisti havaintojen tekemisen siitä, miten tiedon lisääminen terveyttä edistävästä ravitsemuksesta oli onnistunut. Jälkimmäisen ohjauksen alussa kysimme ensimmäisen ohjauksen aiheisiin liittyviä kysymyksiä, joihin suurin osa osasi vastata oikein. He selkeästi muistivat, mitä ensimmäisessä ohjauksessa olimme käyneet läpi. Tämä osoitti meille, että he olivat kuunnelleet ohjauksessa käsiteltyjä asioita. Tämä näkyi myös tietovisassa, jossa saimme useita oikeita vastauksia.

Tiedon lisäämisellä ja aikuisen esimerkillä oli vaikutus terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoitumisessa. Kysimme lapsilta ja nuorilta, vaikuttiko ensimmäinen ohjaus heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä. Osa vastasi, että he kiinnittivät huomiota ravitsemukseensa 1-2 päivän ajan, mitä pidimme jo merkittävänä muutoksena. Lasten ja nuorten mukaan tämän jälkeen terveelliseen ravitsemukseen ei enää jaksettu tai muistettu kiinnittää huomiota. Havaintojen perusteella tiedonsaannin jatkuvuus ja muistuttelu terveyttä edistävästä ravitsemuksesta voisi vaikuttaa pidempiaikaiseen motivoitumiseen. Aikuisen palautteella on suuri merkitys lapsen motivoitumiseen ja palautetta on oleellista antaa myös yrittämisestä (Sandberg 2022). Motivoituminen ei tapahdu hetkessä, joten on tärkeää, että aikuinen näyttää jatkuvasti omalla toiminnallaan esimerkkiä lapsille ja nuorille terveyttä edistävästä ravitsemuksesta. Teimme havaintoja lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä myös ohjausten välisenä aikana. Aikuisen rooli oli merkittävä esimerkiksi siinä, syökö nuori aamupalan vai ei. Nuori kertoi syövänsä aamupalan silloin, kun aikuinen tukee häntä antamalla aamupalan mukaan koulumatkalle.

Merkittäviä motivaatiota vahvistavia tekijöitä ovat itsenäisyys ja kokemus omasta kyvykkyydestä (Jaakkola 2021). Lasten ja nuorten osallistamisella ohjausten toteutukseen oli merkittävää toimintaan motivoitumisessa. Lapset ja nuoret osallistuivat aktiivisesti ja innokkaasti ruoanlaittoon, kun he saivat itse päättää, mitä valmistetaan. He saivat myös päättää ohjauksen kulusta, mikä vähensi levottomuutta. Lisäksi pelillisyydellä ja palkitsemisella oli merkittävää toimintaan motivoitumisessa. Lapset ja nuoret olivat poistumassa ennen tietovisan

alkua. He kuitenkin innostuivat siitä, kun kuulivat tietovisan järjestettävän heille jo ennalta tutulla Kahoot-alustalla. Lisäksi tieto siitä, että voittaja palkitaan, sai kaikki osallistumaan.

Onnistumisen kokemukset, innostaminen, kannustaminen ja positiivinen palaute vaikuttivat lasten ja nuorten toimintaan motivoitumiseen. Aikuisen palaute niin sanallinen kuin kehonkieli antavat lapselle ja nuorelle kokemuksen onnistumisesta (Sandberg 2022). Erityisesti toisen ohjauksen alussa oli havaittavissa levottomuutta ja haluttomuutta ohjaukseen osallistumisessa. Innostavuudella ja kannustavuudella oli merkitystä, sillä lapset ja nuoret jäivät ohjaukseen. Annoimme myönteistä palautetta molempien ohjausten aikana. Kehuimme lapsia ja nuoria pienistäkin asioista, kuten paikalle saapumisesta. Ohjauksen aikana lapset ja nuoret saivat kehuja vastauksistaan, vaikka ne eivät olleet täysin oikein. Tämä motivoi vastaamaan uudestaan kysymyksiimme. Tietovisan aikana kehuimme yhteisesti kaikkia vastaajia. Lisäksi tietovisan voittaja sai aplodit kaikilta osallistuneilta. Lapset ja nuoret hymyilivät kehuja saadessaan. Erityisesti ne lapset, joilla on keskittymiseen tai oppimiseen liittyviä haasteita kaipaavat moninkertaisesti onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta (Sandberg 2022).

## 12 Ohjeistus henkilökunnalle

Ohjeistuksen (Liite 4) sisältö muodostui teoreettisen viitekehyksen, kyselyn tulosten ja toiminnallisista ohjauksista saatujen havaintojen pohjalta. Tavoitteena oli kehittää Terva Caren toimintaa tuomalla henkilökunnalle keinoja siihen, miten motivoida lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen heidän erityistarpeensa huomioon ottaen.

Ohjeistus on tiivis, informatiivinen ja visuaalinen A3-juliste, jota työntekijät voivat hyödyntää työskentelyn tukena yksiköiden arjessa. Valitsimme ohjeistuksen muodoksi julisteen, sillä se on helppo kiinnittää yksiköiden seinille henkilökunnan nähtäville. Tämän taustalla on ajatus, että toimintatavat on helpompi vakiinnuttaa, kun ohjeistus on esillä.

Ohjeistus sisältää viisi toimivaksi todettua keinoa terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen sijaishuollossa. Ohjeistukseen kootut motivointikeinot ovat tiedon lisääminen terveyttä edistävästä ravitsemuksesta, aikuisen esimerkki, terveellisen ruoan esillepano ja saavuus, kannustaminen ja kehuminen sekä lasten osallisuus ja yhdessä tekeminen. Jokaisen motivointikeinon alle on annettu konkreettinen ohje siitä, miten henkilökunta voi kutakin motivointikeinoa arjessa hyödyntää.

Motivointikeinojen lisäksi ohjeistuksessa on tietoa sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteistä suhteessa ravitsemukseen, sillä ne vaikuttavat heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä ja terveyttä edistävään ravitsemukseen motivoimiseen (ks. luku 4; 7.3). Lisäksi ohjeistukseen on koottu tiivis tietopaketti suomalaisista ravitsemussuosituksista, kuten ruokasuosituksista,

ateriarytmistä sekä lautasmallin mukaisesta aterian koostamisesta, joilla pyritään lisäämään henkilökunnan tietoisuutta terveyttä edistävästä ravitsemuksesta (ks. luku 5).

### 13 Arviointi ja pohdinta

Opinnäytetyön arviointia on tehty koko opinnäytetyöprosessin ajan erityisesti lapsilta ja nuorilta saadun palautteen ja jatkuvan oman toiminnan arvioinnin kautta. Opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden lisäksi asetimme tavoitteeksi oman ammatillisen kehittymisen. Opinnäytetyöprosessi toteutui ajalla joulukuu 2023-toukokuu 2024. Prosessi oli monivaiheinen, joka edellytti suunnitelmaan panostamista ja tarkkaa työskentelyn aikatauluttamista.

Opinnäytetyömme aihe oli tuore ja ajankohtainen. Aiheesta on tehty tutkimuksia ja opinnäytetöitä verrattain vähän sen tärkeyttä ajatellen. Huoli lasten ja nuorten kasvavista mielenterveyden haasteista, sosiaalisen median liiallisesta käytöstä ja liikkumattomuudesta johdatti meidät aiheeseemme. Halusimme tutkia näiden ongelmien juurisyitä mahdollisimman ruohonjuuritasolta, jolloin päädyimme pohtimaan ravitsemuksen merkitystä hyvinvointiin. Ravitsemus vaikuttaa jaksamiseen. Jos ruokavalio on heikkolaatuista, emme jaksakaan liikkua. Jos emme jaksakaan liikkua, emme nuku hyvin. Jos emme nuku hyvin, emme jaksakaan keskittyä. Lasten ja nuorten kohdalla toimetttömyys ja liikkumattomuus arjessa yhdistettynä liialliseen sosiaalisen median käyttöön eivät ainakaan lisää heidän hyvinvointiaan. Erityisesti sijaishuollossa lasten ja nuorten ravitsemukseen huomion kiinnittäminen korostuu. Kiinnostuksemme kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä lasten ja nuorten parissa työskentelyä kohtaan toimivat kannattelevina voimavaroina koko opinnäytetyöprosessin ajan.

#### 13.1 Itsearviointi

Opinnäytetyön tekeminen lisäsi erityisesti meidän tietoisuuttamme tutkimusprosessiin liittyvistä vaiheista. Koemme myös, että ammatillinen itsevarmuutemme kasvoi, kun saimme kokemusta ryhmän ohjausten suunnittelusta ja toteutuksesta ryhmälle, jossa on useita erityispiirteisiä lapsia ja nuoria. Teimme myös havainnon, että aiheen tutkimisella on ollut vaikutus myös omaan ravitsemuskäyttäytymiseemme. Olemme kiinnittäneet enemmän huomioita esimerkiksi riittävään kasvisten syömiseen.

Hyvästä suunnitelmasta huolimatta jouduimme matkan varrella tekemään suunnitelmaan aikataulullisia muutoksia sekä supistamaan opinnäytetyön kokonaisuutta. Supistimme henkilökunnan kyselyä ja tiivistimme ohjaukset kolmesta ohjauksesta kahteen ohjaukseen. Olemme tyytyväisiä siihen, ettemme karsineet henkilökunnan kyselyä tai toiminnallisia ohjauksia kokonaan pois, vaikka se tuntui aluksi työläältä prosessilta. Kysely ja ohjaukset yhdessä mahdollistivat kokonaisvaltaisemman lopputuloksen ja sen, että saimme sekä henkilökunnan että lasten ja nuorten äänet kuuluviin.

Tutkimusosuuden tavoitteena oli kerätä tietoa siitä, miten henkilökunta motivoi lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen ja mitä mahdollisia haasteita siihen liittyy. Tutkimuksen tavoite täyttyi, sillä henkilökunnan kyselystä saimme vastauksia tutkimuskysymykseemme. Kyselyn vastausprosentti oli 17,4 %. Vastaukset tämänhetkisistä toimintatavoista ja henkilökunnan kohtaamista haasteista olivat samansuuntaisia, joka lisäsi vastausten luotettavuutta. Jäimme pohtimaan pienekköä vastausprosenttia, joka voi kertoa henkilökunnan kohtaamasta kiireestä. Toisaalta kyselyyn saattoi vastata vain henkilöt, jotka ovat itse kiinnostuneita aiheesta ja pitävät sitä tärkeänä.

Toiminnallisten ohjausten tavoitteena oli koota ohjeistukseen tietoa siitä, mitkä motivointikeinot terveyttä edistävään ravitsemukseen toimivat. Ohjauksissa havainnointiin lasten ja nuorten toimintaan osallistumista. Pääsimme tavoitteeseen, sillä tehdyistä havainnoista pystyimme kokoamaan rakentavat johtopäätökset motivointikeinojen toimivuudesta. Toiminnallisuus menetelmävalintana soveltui ohjauksiin erinomaisesti. Lasten ja nuorten erityispiirteet huomioiden toiminnallisuus ohjauksissa oli oleellista ylipäättään ohjausten onnistumisen kannalta, jonka osasimme arvioida jo ohjausten suunnitteluvaiheessa.

Ryhmän ohjaamisen vaativuus yllätti meidät, vaikka olimme asennoituneet siihen, ettei kaikki välttämättä mene suunnitelmien mukaisesti. Ohjaamistilanteet vaativat meiltä joustavuutta ja nopeaa reagointikykyä muuttuviin tilanteisiin. Oma ammattitaitomme näkyi erityisesti lasten ja nuorten kohtaamisessa. Haastavampi ryhmä vaati jatkuvan itsereflektion tekemistä omasta toiminnastamme ja siitä, miten motivoimme lapset ja nuoret osallistumaan.

Terveyttä edistävä ravitsemus ei ollut lähtökohtaisesti lapsia ja nuoria kiinnostava aihe. Suurin osa heistä kuitenkin osallistui ohjauksiin, joka oli itsessään jo suuri saavutus. Ohjausten alkutilanteet olivat takkuisia, mutta levottomuudesta huolimatta onnistuimme saamaan lasten ja nuorten huomion. He kuuntelivat läpikäytäviä aiheita, jonka pystyimme toteamaan aiheita kerratessamme sekä tietovisan vastauksista. Lisäksi osa kertoi, että he olivat ohjausten myötä kiinnittäneet huomiota ruokavalioonsa 1-2 päivän ajan. Tämä on mielestämme jo merkittävä muutos, kun otetaan huomioon lasten ja nuorten erityispiirteet, aiemmat ruokatottumukset sekä sen, että muutos vaatii yleensä aikaa.

Henkilökunnalle suunnatusta ohjeistuksesta tuli tiivis, informatiivinen ja visuaalisesti miellyttävä kokonaisuus, jota työntekijöiden on helppo hyödyntää työskentelyn tukena yksiköiden arjessa. Ohjeistus sisältää toimivaksi todettuja motivointikeinoja, jotka auttavat terveyttä edistävään ravitsemukseen tukemisessa sijaishuollossa. Lisäksi ohjeistuksessa on oleellista ja ajantasaista tietoa suomalaisista ravitsemussuosituksista sekä tietoa sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteistä suhteessa ravitsemukseen.

### 13.2 Työelämäkumppanin palaute

Pyysimme palautetta työstämme Terva Caren kasvatusjohtajalta ja Mahlatikan yksikön johtajalta. Palautteissa korostettiin aiheen tärkeyttä ja sitä, että keskustelua aiheesta tulisi ylläpitää. Henkilökunnalle laadittu ohjeistus nähtiin hyödyllisenä, sillä se muistuttaa työntekijöitä päivittäin aiheen tärkeydestä. Molempien palautteiden mukaan opinnäytetyön tuloksia tullaan hyödyntämään yksiköiden arjessa. Henkilökunnan ohjeistuksesta teetetään kaikkiin Terva Caren yksiköihin julisteet.

Henkilöstön ohjeistukset A3- julisteet laitetaan esille myös yksiköihin. Opinnäytetyön tuloksia käydään läpi yksiköiden tiimeissä ja keskustelua terveellisen ruoan merkityksestä hyvinvoinnille ja jaksamiselle jatketaan lasten ja nuorten kanssa. Opinnäytetyö toi hyvää lisätietoa erityispiirteisten lasten ja nuorten ravintomieltymyksiin ja ruokahaasteisiin ja siihen, miten henkilöstö voisi vielä paremmin huomioida nämä. Olemme tyytyväisiä lopputulokseen ja esim. A3- juliste on oikein hieno!

Terva Care kuvailee yhteistyötämme erittäin hyväksi ja toimivaksi. Heidän mukaansa olemme toteuttaneet opinnäytetyön yrityksen toiveita ja tarpeita kunnioittaen. Palautteissa mainittiin, että työskentelymme oli oma-aloitteista ja innokasta. Lisäksi aktiivisuus, tarkkuus ja suunnitelmallisuus on heidän mukaansa näkynyt koko opinnäytetyöprosessimme ajan.

### 13.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan etiikalla tarkoitetaan kaikkia tutkimukseen ja tieteeseen liittyviä eettisiä näkökulmia ja arviointeja. Eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tieteellinen tutkimus edellyttää sitä, että tutkimus on toteutettu hyvien tieteellisten käytäntöjen edellyttämällä tavalla. HTK-ohje eli ohje hyvistä tieteellisistä käytännöistä määrittää, että tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä arvioinnissa noudatetaan huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Tutkimuksessa tulee soveltaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä niiden tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Tutkimuksen tuloksia julkaistaessa tulee noudattaa avointa ja vastuullista tiedeviestintää. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida tieteellisten tietojen vaatimusten mukaisesti. Opinnäytetyötä tehdessä havaintojen ja tulosten tulee olla totuudenmukaisia. Toisen tekstin luvaton lainaaminen eli plagiointi ei ole sallittua. Opinnäytetyötä tekevän tulee kunnioittaa sekä arvostaa muiden tutkijoiden tekemää työtä käyttämällä asianmukaisesti lähdeviitteitä. (TENK 2012, 6.) Tutustuimme huolellisesti HTK-ohjeisiin ennen opinnäytetyön aloittamista. Noudatimme tutkimus- ja kehittämistoimintaan liittyviä HTK-ohjeen mukaisia etiikkaan ja luotettavuuteen liittyviä hyviä tieteellisiä käytäntöjä koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Tutkimuskohteen ollessa organisaatio, sen edustajat tai organisaation toiminta, hyviin tutkimustapoihin kuuluu pyytää tutkimuslupa (Arene Ry 2019, 21). Haimme Terva Carelta

kirjallisen tutkimusluvan ennen opinnäyteprosessin käynnistämistä. Lisäksi opinnäytetyön alussa kävimme läpi TENKin ohjeiden mukaiset kriteerit eettiselle ennakoarvioinnille. Eettinen ennakoarviointi toimii tutkijan tukena mahdollisesti tutkittavalle koituvien vahinkojen ja haittojen välttämiseksi (Arene Ry 2019, 20). Eettisen ennakoarvioinnin pyytämiseksi ei ollut perusteita, kun otimme huomioon opinnäytetyömme aiheen ja toteutustavan.

Tutkimuksen käynnistysvaiheessa tulee laatia sopimukset kaikkien tutkimukseen osallistuvien osapuolten kesken. Ammattikorkeakoulutasoisessa tutkimuksessa tämä tarkoittaa sopimusta opiskelijan, ammattikorkeakoulun edustajan tai mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Sopimus koskee osallistujien oikeuksia, vastuita ja velvollisuuksia sekä käyttöoikeuksia koskevia kysymyksiä ja aineistojen säilyttämistä. (TENK 2012, 6-7; Arene Ry 2019, 14.) Ennen opinnäytetyön aloittamista laadimme Terva Care Oy:n kanssa opinnäytetyön tekemisestä kirjallisen sopimuksen. Sopimukseen kirjattiin sopijapuolten yhteystiedot, toimeksiannon kuvaus ja aikataulu. Allekirjoitimme sopimuksen ja sitouduimme noudattamaan sitä. Opinnäytetyöprosessin aikana tulleista muutoksista aikatauluun ja toteutukseen olimme välittömästi yhteydessä toimeksiantajaan ja teimme muutokset yhteisymmärryksessä.

Opinnäytetyöprosessin aikana emme keränneet tai käyttäneet henkilötietoja ohjauksissa tai henkilökunnalle suunnatussa kyselyssä. Henkilötiedoilla tarkoitetaan kaikkia sellaisia tietoja, joista henkilö voidaan tunnistaa suoraan, välillisesti tai epäsuorasti (Arene Ry 2019, 18). Henkilökunnan kysely oli täysin anonyymi. Kysely lähetettiin kolmelle Terva Caren yksikölle eikä yksittäisen työntekijän vastauksia pystynyt jäljittämään. Ohjauksissa käytetyt AnswerGarden-alusta ja Kahoot-tietovisa mahdollistivat lapsille ja nuorille anonyymien osallistumisen ohjausten tehtäviin.

Joidenkin alojen omat toimielimet ja eettiset normistot antavat yksityiskohtaisempia ammatiteettisiä ohjeita esimerkiksi tutkimuksen kohteen ja tutkijan välisestä suhteesta. Sosiaali- ja terveysalalle eettisiä ohjeistuksia antaa ETENE eli valtakunnallinen eettinen neuvottelukunta. (TENK 2012, 5.) Sosiaalialan toiminnan perustana on ihmisarvo ja ihmisarvon kunnioittaminen. Vuorovaikutus asiakkaiden ja ammattilaisten välillä on oltava inhimillistä ja arvostavaa. Hyvä vuorovaikutus rakentuu keskinäisestä luottamuksesta, rehellisyydestä ja siitä, että molemmat osapuolet sitoutuvat sovittuun toimintaan ja tavoitteeseen. (ETENE 2011, 5-6.) Vuorovaikutuksemme lasten ja nuorten kanssa oli suositusten mukaista. Lisäksi suunnittelimme ja toteutimme ohjaukset sijoitettujen lasten ja nuorten erityispiirteet huomioon ottaen. Tiedostimme jo etukäteen, ettei ohjausten toteutus välttämättä mene suunnitelmien mukaisesti, joten olimme joustavia muuttuvissa tilanteissa. Tiedostimme myös jo ohjauksia suunniteltaessa lasten ja nuorten mahdolliset epäterveet ruokasuhteet ja sosiaaliset haasteet ruokailuun liittyen. Pyrimme luomaan ohjaustilanteissa mahdollisimman turvallisen ja rennon ilmapiirin. Rennon ilmapiirin luominen ohjauksiin oli helpompaa, kun lapset ja nuoret tunsivat toisen meistä jo entuudestaan.

Tärkeimpiin tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu, että tutkittavat saavat itse päättää haluaivatko he olla osa tutkimusta. Tutkittavalle on annettava riittävästi tietoa tutkimuksen tarkoituksesta, seurauksista ja siitä, miten tutkimusaineistoa hyödynnetään. TENKin ohjeiden mukaan myös suullinen lupautuminen on riittävä. (Pekkarinen 2018.) Teimme tutkimusprosessin läpinäkyväksi tutkimuksen kohteille heti opinnäytetyöprosessin alussa. Kerroimme opinnäytetyömme tarkoituksen ja sen, että saamiamme tietoja tulemme hyödyntämään ainoastaan opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyössämme tutkittavamme olivat sijaishuollossa olevia alaikäisiä. Tiedotimme ohjauksista lasten ja nuorten lisäksi heidän huoltajiaan. Heillä oli mahdollisuus evätä lapsen osallistuminen ohjauksiin. Tutkimustiedotteissa on käytettävä sellaista kieltä, jota lastenkin on helppo ymmärtää. Etiikan näkökulmasta lasten ja nuorten kanssa tehtävässä tutkimuksessa tutkittavien suostumus saattaa kuitenkin edellyttää muutakin kuin nimen laittamista paperiin. Suostumus voi edellyttää luottamuksen rakentamista, tutustumista toisiin ja ajanvietämistä lasten ja nuorten kanssa. (Pekkarinen 2018.) Toinen meistä työskentelee Mahlatikassa, jonka myötä pyrimme varmistamaan suostumukseen liittyviä eettisiä näkökulmia. Pyysimme jokaiselta ohjauksiin osallistuvalla lapsella ja nuorella suullisen suostumuksen. Lapsilla ja nuorilla oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta ohjauksiin ja ohjauksista oli myös sallittua poistua kesken ohjauksen. Jotkut lapset ja nuoret myös esittivät ajoittain kysymyksiä siitä, onko ohjaukseen osallistuminen pakollista, johon vastasimme kieltävästi. Vaikka kysymyksiä pakollisuudesta esitettiin, lapset ja nuoret lähes poikkeuksetta osallistuivat ohjauksiimme.

Laadullisessa tutkimuksessa ei päädytä yleistettävään tietoon vaan sen tarkoituksena on tuottaa hyödyllistä ja ymmärrystä lisäävää tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Oleellista luotettavuuden arvioinnissa on tutkimusprosessin läpinäkyvyys ja tehtyjen tulkintojen jäljitettävyyden. Tehtyjen päättelyketjujen tekeminen läpinäkyväksi lisää uskottavuutta ja edistää luotettavuutta. (Aaltio & Puusa 2020, 179.) Pidimme koko opinnäytetyöprosessin ajan päiväkirjaa, joka mahdollisesti prosessin tuomisen luotettavasti läpinäkyväksi ja arvioitavaksi. Raportoimme kehittämistyön prosessin tarkasti päiväkirjamerkintöjen pohjalta.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa henkilökunnalle ohjeistus, jonka tavoitteena on tuoda henkilökunnalle keinoja motivoida sijaishuollossa olevia lapsia ja nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen heidän erityistarpeensa huomioon ottaen. Käytimme teoriataustana ajankohtaisia sekä tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä. Henkilökunnan kyselyssä käytimme avoimia kysymyksiä, koska halusimme tuoda henkilökunnan omat näkemykset vahvemmin esiin. Suljetut kysymykset olisivat rajanneet tätä liikaa. Ohjauksissa tekemämme havainnot kirjassimme ylös heti ohjausten jälkeen, jolloin ne olivat tuoreessa muistissa. Tuloksemme perustuvat teoriatietoon, henkilökunnan kyselyn tuloksiin sekä ohjauksista saatuihin havaintoihin. Toisiaan tukevat tulokset perustuvat useaan eri lähteeseen, mikä vahvistaa tulosten uskottavuutta ja luotettavuutta.

## Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Araneva, M. 2021. Kuinka väsyneiksi vanhemmat pitää ajaa, että apua saa? Viitattu 29.4.2024. <https://www.sos-lapsikyyla.fi/blog/2021/03/09/kuinka-vasyneiksi-vanhemmat-pitaa-ajaa-etta-apua-saa/>
- Arene Ry 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 5.3.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Autismiliitto 2023a. Neurokehitykselliset häiriöt. Viitattu 2.2.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>
- Autismiliitto 2023b. Aistit. Viitattu 2.2.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/aistit/>
- Duodecim terveyskirjasto 2023. Terveyttä edistävä ruokavalio. Viitattu 31.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>
- ETENE 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Viitattu 5.3.2024. <https://etene.fi/documents/66861912/66865169/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf?t=1439805553000>
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. E-kirja. 9. painos. Helsinki: Edita Publishing.
- Heino, T., Hyry, S., Ikäheimo, S., Kuronen, M. & Rajala, R. 2016. Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset. THL. Viitattu 2.2.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN\\_ISBN\\_978-952-302-644-5.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf)
- Heino, T. 2020. Mikä auttaa? Tutkimusperustaiset ja käytännössä toimivat työmenetelmät teininä sijoitettujen lasten hoidossa. Viitattu 20.2.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140861/RAP2020\\_012\\_Mik%C3%A4%20auttaa\\_22022021.pdf?sequence=9&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140861/RAP2020_012_Mik%C3%A4%20auttaa_22022021.pdf?sequence=9&isAllowed=y)

HUS 2022. Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut - tarvetta on erityisesti matalan kynnyksen palveluille. Viitattu 29.4.2024. <https://www.hus.fi/ajankoh-taista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>

Jaakkola, M. 2021. Lapsen motivointi. Viitattu 2.2.2024. <https://vaestoliitonblogi.com/2021/12/16/lapsen-motivointi/>

Jyväkorpi, S. 2017. Hyvää aivoille: Ravinto, muisti, mieliala. Helsinki: Kirjapaja.

Järvinen, H. 2019. Turvaa rakkausnuudeleista. Viitattu 2.2.2023. <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/turvaa-rakkausnuudeleista/>

Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S. & Mikkola, H. 2023. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Viitattu 8.2.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146429/TY%C3%962023\\_014\\_12042023e.pdf?sequence=19&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146429/TY%C3%962023_014_12042023e.pdf?sequence=19&isAllowed=y)

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Viitattu 20.2.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN\\_ISBN\\_978-952-245-911-4.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf)

Käypä hoito -suositus 2019. ADHD (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 2.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061#K1>

Käypä hoito -suositus 2023. Autismikirjon häiriö. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 4.3.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131#s18>

Käypä hoito -suositus 2016. Masennusoireet ja niiden hoito ADHD:ssa lapsilla ja nuorilla. Suomalainen Lääkäriseura Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 23.4.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Käypä hoito -suositus 2017. Ravitsemushoidot ja ADHD. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 2.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02455#R2>

Kääriälä, A., Gyllenberg, D., Sund, R., Pekkarinen, E., Keski-Säntti, M., Ristikari, T., Heino, T. & Sourander, A. 2021. The association between treated psychiatric and neurodevelopmental disorders and out-of-home care among Finnish children born in 1997. *European Child & Adolescent Psychiatry* vol. 31. 1789-1798. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7316c7bf-1646-447b-9df0-340a0392524e/content>

Lastensuojelulaki 417/2007.

Luoma, I. 2022a. Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. Viitattu 23.4.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Luoma, I. 2022b. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Viitattu 23.4.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383>

Lämsä, R. 2022. Eriarvoisuus lautasella. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2/2022, 117-120. Viitattu 17.1.2024. <https://journal.fi/sla/article/view/115866/71038>

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. Viitattu 4.3.2024. [https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf)

Mieli Ry 2022. Millainen ruoka on hyväksi? Viitattu 18.4.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>

MLL 2024. Menetelmien valitseminen. Viitattu 20.2.2024. <https://www.mll.fi/kouluttajan-opas/menetelmien-valitseminen/>

Myllyniemi, S. (toim.) 2015. Arjen jäljillä - nuorisobarometri 2015. Viitattu 16.4.2024. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf)

Nepsyarki 2024. Rutiinit ja ennakointi. Viitattu 2.2.2024. <https://www.nepsyarki.com/rutiinit-ja-ennakointi/>

Niemi, M. & Eriksson, P. 2023. Sijoitettuna asuvien peruskouluikäisten kokemuksia terveydestä, päihteistä, väkivallasta ja palveluista. Viitattu 23.4.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147428/URN\\_ISBN\\_978-952-408-189-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147428/URN_ISBN_978-952-408-189-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Oksanen, J. 2018. Motivointi työväliseenä. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pekkarinen, E. 2015. Arjen- ja elämänhallinnan ongelmat lapsuudenperheessä - Lastensuojelun näkökulma. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.). Arjen jäljillä - nuorisobarometri 2015. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 174. 163-179.

Pekkarinen, E. 2018. Kuka suostuu lasten ja nuorten tutkimuksessa? Viitattu 1.11.2023.

<https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/kuka-suostuu-lasten-ja-nuorten-tutkimuksessa>

Puustjärvi A. 2013. Onko ruokavalion muuttamisesta apua ADHD-oireisiin? Viitattu 2.2.2024.

<https://adhd-tutuksi.fi/onko-ruokavalion-muuttamisesta-apua-adhd-oireisiin/>

Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leväsluoto, J., Hassinen, M., Eloranta, A., Sigfrids, A. & Harjumaa, M. 2020. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Viitattu 28.1.2024. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN\\_TEAS\\_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN_TEAS_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rantala, E., Pöyhönen, N., Mäki, P., Niinistö, S. & Raulio, S. 2023. Terveys ja lapsen oikeudet. Terveyttä ja maapallon kantokykyä edistävä ravitsemus: lapsen oikeus, aikuisen velvollisuus. Viitattu 17.1.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7c999589-cfb1-4988-917e-3c4249c800ab/content>

Raulio, S. 2023. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 8.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>

Ruoho-Petterson, T. & Serenius-Sirve, S. 2022. Arki toimimaan nuoren kanssa. Vinkkejä nuoren myönteiseen tukemiseen. Helsinki: Barnavårdsföreningen.

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. 2024. Ruokakasvatus - mitä se on? Viitattu 2.2.2024.

<https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/>

Ruokavirasto 2023a. NRR 2023 Pohjoismaiset ravitsemussuosituksiset. Viitattu 5.3.2024.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemussuosituksia-maailmalta/pohjoismaiset-ravitsemussuosituksiset-2023/>

Ruokavirasto 2023b. Koululaiset. Viitattu 5.3.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>

Ruokavirasto 2024. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 11.4.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Ruusunen, A. 2013. Diet and depression - An epidemiological study. Väitöskirja. University of Eastern Finland. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 2.2.2024. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12882/urn\\_isbn\\_978-952-61-1201-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12882/urn_isbn_978-952-61-1201-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sandberg, E. 2022. Innostavan ja motivoivan palautteen antaminen. Viitattu 1.3.2023. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/koulun-kerhotoiminta/innostavan-ja-motivoivan-palautteen-antaminen/>

Sorkkila, M., Fågel, P., Kukkonen, S. & Aunola, K. 2021. Erityislasten vanhempien kokema uupumus ja tuen tarve. Viitattu 23.4.2024. <https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2023/12/Bul-4-21-47-62.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Lastensuojelun laatusuositus. Viitattu 8.2.2024. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161862/STM\\_2019\\_8\\_J\\_Lastensuojelun\\_laatusuositus.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161862/STM_2019_8_J_Lastensuojelun_laatusuositus.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Sospro 2022. Kehitämme Sospron sijaishuollon yksiköiden ruokahuoltoa - selvitys valmistunut. Viitattu 17.1.2024. <https://sospro.fi/2022/kehitamme-sospron-sijaishuollon-yksikoiden-ruokahuoltoa-selvitys-valmistunut/>

Sospro 2023. Ravinnon ja ruokahuollon laatuun huomiota kiinnittämällä voidaan vaikuttaa sijaishuollossa asuvien lasten ja nuorten hyvinvointiin. Viitattu 17.1.2024. <https://sospro.fi/2023/ravinnon-ja-ruokahuollon-laatuun-huomiota-kiinnittamalla-voidaan-vaikuttaa-sijaishuollossa-asuvien-lasten-ja-nuorten-hyvinvointiin/>

Sotkanet 2024. Tulostaulukko. Viitattu 23.4.2024. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZ-MMrXWNbY20jO01k2PsjYKt9YNCbPWdY83sQ61tdZNs9Z1crX2T7fWNbPWNTTnsjYONQcxLK-wNzS2tdVNdAA==&region=s07MBAA=&year=sy5zsTbW0zUCAAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>

STM 2024. Lastensuojelu. Viitattu 22.2.2024. <https://stm.fi/lastensuojelu>

Sydänliitto 2022. Ruoka huoltaa mieltä. Viitattu 18.4.2024. <https://sydan.fi/artikkeli/ruokahuoltaa-mielta/>

Sydänliitto 2024. Syödään yhdessä - miksi se on tärkeää lapsiperheissä? Viitattu 2.2.2024. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/syodaan-yhdessa/>

TEKO 2024. Ravintoaineet haltuun. Viitattu 8.2.2024. <https://tervekoululainen.fi/yla-koulu/ravinto/ravintoaineet/>

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Viitattu 5.3.2024. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Terva Care 2024. Terva Caren tarina. Viitattu 19.1.2023. [https://tervacare.fi/wp-content/uploads/2021/05/Terva-Care\\_pienryhmakodit\\_esittely\\_04\\_2021.pdf](https://tervacare.fi/wp-content/uploads/2021/05/Terva-Care_pienryhmakodit_esittely_04_2021.pdf)

THL 2024a. Lastensuojelun avohuolto. Viitattu 22.2.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto>

THL 2024b. Jälkihuolto. Viitattu 22.2.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>

THL 2024c. Hoito ja kasvatus sijaishuollossa. Viitattu 8.2.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/hoito-ja-kasvatus-sijaishuollossa>

THL 2024d. Lapsen arki ja perushoito sijaishuollossa. Viitattu 8.2.2023. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/hoito-ja-kasvatus-sijaishuollossa/lapsen-arki-ja-perushoito-sijaishuollossa>

THL 2024e. Lastensuojelulaitokset. Viitattu 8.2.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

THL 2024f. Kouluterveyskyselyn tulokset 2023. Perusopetus 4. ja 5.lk. oppilaat. Viitattu 16.4.2024. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact\\_ktk2\\_lapset?row=measure-878980&row=952647L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=measure-878980&row=952647L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#)

THL 2024g. Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol, 2023. Viitattu 16.4.2024. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#)

THL 2023. Kiireellinen sijoitus. Viitattu 4.3.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/kiireellinen-sijoitus>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

United Nations 2010. United Nations Guidelines for the Alternative Care of Children. Viitattu 8.2.2024. <https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/5416.pdf/>

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. E-kirja. 5. painos. Santalahti-kustannus, 1-233.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 2018 E-kirja. 5. Painos. Santalahti-kustannus, 1-233.

Vilka, H. 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. E-kirja. 5. Painos. Santalahti-kustannus, 1-233.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. E-kirja. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

VRN 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 5.3.2024. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

VRN 2017. Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus. Viitattu 11.4.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan\\_ ja\\_opitaan\\_yhdessa%c2%a6%c3%aa\\_korjattu\\_5.2017\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

VRN 2019. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 2.2.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## Kuviot

Kuvio 1: Henkilökunnan motivointikeinot .....	30
Kuvio 2: Motivointia haastavat tekijät.....	31

## Kuvat

Kuva 1: Ravitsemussuositusten mukaiset päivittäiset ruoka-annokset .....	36
Kuva 2: Arvausleikissä mukana olleet tuotteet .....	41

## Taulukot

Taulukko 1: Alkuperäisilmaisujen redusointi ja klusterointi.....	27
--	----

## Liitteet

Liite 1: Henkilökunnan kyselyn kysymykset .....	61
Liite 2: Tiedote ohjauksista .....	62
Liite 3: Reseptit lapsille ja nuorille .....	63
Liite 4: Henkilökunnan ohjeistus .....	64

Liite 1: Henkilökunnan kyselyn kysymykset

1. Miten lapsia ja nuoria motivoidaan terveyttä edistävään ruokavalioon yksikössänne?
2. Mikä haastaa lasten ja nuorten motivoimista terveyttä edistävään ravitsemukseen yksikössänne?

Liite 2: Tiedote ohjauksista



## Toimintatorstai


21.3.

28.3.





### Krista & Sanna

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on lasten ja nuorten motivointi terveyttä edistävään ruokavalioon sijaishuollossa.



### Ohjaukset

Tulemme tekemään Mahlatikkaan kaksi ohjausta liittyen terveyttä edistävään ruokavalioon. Tarkoituksena on järjestää mukavia yhteisiä hetkiä kokkaillen ja erilaisia ruokia maistellen.



## Liite 3: Reseptit lapsille ja nuorille

## KIITOS OSALLISTUMISESTA OHJAUKSIIMME!

### VÄLIPALARESEPTJÄ:



#### MUSTIKKA-RAHKASMOOTHIE

- 200 g (n. 4 dl) pakastemustikoita
- 1 banaani
- 1 prk maitorahkaa
- 2 dl maitoa
- kourallinen pähkinöitä

Laita jäiset mustikat, kuorittu ja paloiteltu banaani, rahka, maito ja pähkinät tehosekoittimeen. Soseuta ja nauti!

Psst! Smoothieen voi valita ainesosia vapaasti oman mielesi mukaan.

Peruskaava smoothien valmistamiseen:

- jokin kiinteä ainesosa, kuten rahka tai jogurtti
- valitsemiasi marjoja
- jotakin nestettä, jotta smoothiestä tulee juoksevampaa, esim. maito tai mehu
- jos haluat lisää koostumusta smoothieen, voit laittaa sekaan vaikka kourallisen kaurahiutaleita



#### MANGOTUOREPUURO

- 1dl Kaurahiutaleita
- 1 prk jogurttia tai rahkaa
- 1,5dl kaurajuomaa
- 1 rkl hunajaa
- 1dl mangososetta

Sekoita kaikki ainesosat keskenään. Anna levätä jääkaapissa muutaman tunnin ajan tai yön yli.

Voit halutessasi koristella tuorepuuron esimerkiksi pähkinöillä.

Voit tehdä tuorepuuron valmiiksi jo illalla, jolloin se on heti aamulla valmis nautittavaksi!

## Liite 4: Henkilökunnan ohjeistus

**SIIJOITETTUIJEN LASTEN ERITYISPIIRTEET VAIKUTTAVAT RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMISEEN**

Rutiinit, johdonmukaiset ja selkeät ohjeet sekä ruokailutilanteiden säännöllisyys tuovat turvaa erityisesti lapsille, joilla on nepsyipiirteitä.

Ruokailutilanteisiin on oleellista varata tarpeeksi aikaa ja ruokailutilanteiden säännöllisyyteen on tärkeä kiinnittää huomiota, sillä nepsyhäiriöt saattavat aiheuttaa lisähaasteita uusien asioiden oppimisessa.

Nepsyipiirteisiin saattaa liittyä aistien yli- ja aliherkkyyksiä, jotka voivat näkyä tiettyjen ruokien tai mausteiden välttelynä tai suosimisena.

Ravinnolla on suora ja merkittävä vaikutus mieleen. Terveelliset ruokailutottumukset vähentävät esimerkiksi riskiä sairastua masennukseen.

**LASTEN JA NUORTEN MOTIVOINTI TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN RAVITSEMUKSEEN SIJAISHUOLLOSSA**

**AIKUISEN ESIMERKKI**  
Lapset pelaavat ravitsemuskäyttäytymistään aikuisen puheeseen ja toimintaan

On tärkeää kiinnittää huomiota miten itse suhtautuu ruokaan ja miten siitä puhuu

**KANNUSTAMINEN JA KEHUMINEN**  
Onnistumisen kokemukset, innostaminen ja aikuisen positiivinen palaute

Muistathan kehua lasta pienestäkin asiasta, kuten uusien ruokien maistamisesta

**TERVEELLISEN RUOAN SAATAVUUS JA ESILLEPANO**  
Lapsi syö sitä mitä on usein ja runsaasti tarjolla

Vinkki: pilko kasvikset valmiiksi tikkuiksi tai tee terveelliset väli/aamupalat yövuorossa valmiiksi

**Tiesitkö?**

YK:n sijaishuollon ohjeiden mukaan pykälässä 83 määritetään, että lapsia hoitavien henkilöiden tulee varmistaa lasten terveellinen ja ravitseva ruokavalio paikallisten ravitsemussuositusten, ruokavaliionormien ja uskonnollisten vakaumusten mukaisesti.

**TIEDON LISÄÄMINEN**  
Aikuisen vastuulla on kertoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä

Motivoituminen ei tapahdu hetkessä, joten oleellista on tiedon saannin jatkuvuus ja arjessa muistuttelu

**LASTEN OSALLISUUS JA YHDESSÄ TEKEMINEN**  
Itse ja yhdessä tekeminen on innostavaa ja opettavaista

Muistathan osallistaa lasta myös ruoanlaiton lisäksi ruokien suunnitteluun

**SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET**

Säännöllinen ateriaritmi koostuu aamupalasta, lounaasta, päivällisestä ja iltapalasta sekä järkevästi koostetuista välipaloista.

**Suosi:**

- täysjyväviljatuotteita
- maitotuotteissa vähärasvaisia maitotuotteita
- lihavalmisteissa vähärasvaisia ja vähäsuolaisia tuotteita
- rasvoissa tyydyttymättömiä rasvoja

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä vähintään 500g päivässä ja kalaa 2-3 kertaa viikossa