



Lapsen monipuolinen ravitseminen

Ohjausvideo maahanmuuttajaperheille

Veera Sorsa

Sanna Turunen

OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2025

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

SORSA, VEERA & TURUNEN, SANNA:
Lapsen monipuolinen ravitseminen
Ohjausvideo maahanmuuttajaperheille

Opinnäytetyö 42 sivua, joista liitteitä 0 sivua
Huhtikuu 2025

Opinnäytetyössä tarkasteltiin lapsen monipuolista ravitsemusta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Tampereen ammattikorkeakoulun Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hankeen kanssa. Työn tavoitteena oli lisätä maahanmuuttajaperheiden tietämystä suomalaisista ravitsemussuosituksista ja tukea heidän ohjaustyötään kulttuuriset ja uskonnolliset taustat huomioiden. Tehtävänä oli selvittää, millainen on lapsen monipuolinen ravitseminen.

Toiminnallisena tuotoksena tehtiin maahanmuuttajaperheille suunnattu selkokielen ohjausvideo, joka perustuu teoreettisiin lähtökohtiin. Teoreettisen osuuden pohjalta tärkeiksi teemoiksi nousivat monipuolinen ravitseminen, säännöllinen ateriaritmi, kulttuurisensitiivisyys ja vakaumuksellinen näkökulma. Tietoa kerättiin ajankohtaisista julkaisuista, suomalaisista ja kansainvälisistä tutkimuksista sekä painetusta kirjallisuudesta.

Ohjausvideo rakennettiin selkokielen, havainnollistavaksi ja helposti ymmärrettäväksi. Ohjausvideon sisältö pidettiin tiiviinä, jotta se säilyttäisi katsojan mielenkiinnon alusta loppuun asti. Ohjausvideota voivat hyödyntää maahanmuuttajaperheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset, maahanmuuttajaperheet ja myös kaikki lapsiperheet. Ohjausvideo testattiin kohderyhmällä, jolta se sai myönteisen vastaanoton. Niitty 2 -hanke julkaisee ohjausvideon verkkosivuillaan ja YouTubessa.

Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme tekoälykaluja ja niiden käyttötarkoitus on kuvailtu alla:

Työkalun nimi ja versio: ChatGPT 4o, Adobe Firefly, Adobe Express.

Käyttötarkoitus: Opetusvideon kuvituskuvien luominen ja videon editoiminen.

Olemme vastuussa opinnäytteemme sisällöstä, mukaan lukein tekoälyllä tuotetut osat.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

SORSA, VEERA & TURUNEN, SANNA:
Balanced Nutrition for Children
Instructional Video for Immigrant Families

Bachelor's thesis 42 pages, appendices 0 pages
April 2025

Balanced nutrition is essential for a child's growth and development. For immigrant families, adopting Finnish dietary recommendations may be challenging due to cultural differences, eating habits, and language barriers. The purpose of this thesis was to create an instructional video for immigrant parents about balanced nutrition for children. The aim was to provide clear and practical information and to support parents in making informed food choices. The thesis was carried out in collaboration with the *Niitty 2 – Together for the Well-being of Immigrant Families* project at Tampere University of Applied Sciences.

The thesis was implemented as a practice-based project, with the final product being an instructional video. The content was built on a theoretical framework covering key topics such as balanced meals, regular eating patterns, and the impact of cultural and religious perspectives on food. Information was gathered from up-to-date publications, Finnish dietary guidelines, and both national and international research. The final product is a culturally sensitive, illustrative, and easy-to-understand instructional video designed for both professionals working with immigrant families and the families themselves.

Keywords: child nutrition, immigrant, cultural sensitivity

SISÄLLYS

| | | |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | KÄSITTEELLINEN VIITEKEHYS | 8 |
| | 2.1 Keskeiset käsitteet | 8 |
| | 2.2 Ravitsemussuositukset | 9 |
| | 2.3 Lasten ravitsemussuositukset | 10 |
| | 2.4 Lapsen aliravitseminen | 13 |
| | 2.5 Maahanmuuttajat | 14 |
| | 2.5.1 Kulttuurisensitiivisyys | 15 |
| | 2.5.2 Maahanmuuttajaperheiden ravitsemusohjaus | 17 |
| | 2.5.3 Maahanmuuttajaperheiden ravitsemuksen haasteet | 20 |
| | 2.5.4 Islamin vaikutus ruokavalioon | 23 |
| 3 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE | 25 |
| 4 | MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT | 26 |
| | 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö | 26 |
| | 4.2 Selkokielen käyttö videossa | 27 |
| | 4.3 Tuotoksen kuvaus | 29 |
| 5 | POHDINTA | 33 |
| | 5.1 Eettisyys ja luotettavuus | 33 |
| | 5.2 Tuotoksen pohdinta | 34 |
| | 5.3 Jatko- ja kehittämissuositukset | 35 |
| | LÄHTEET | 37 |

1 JOHDANTO

Monipuolinen ravitsemus on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Siitä lapsi ammentaa energiaa ja rakennusaineita arkeen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a.) Kun lapsi tulee toisesta kulttuurista, ravitsevaan ruokavalioon voidaan yhdistää oman maan ruokakulttuuria ja uusia makuja. Ruokatarjonta, erilaiset vatsaongelmat, kielitaidon puute, vakaumukselliset ruokarajoitteet sekä entisen kotimaan tai sukulaisten neuvot, jotka eivät aina sovi uuteen asuinmaahan, voivat vaikuttaa maahanmuuttajien ruokavalintoihin. Tavoite on, että jokainen Suomessa asuva noudattaisi suomalaisia ruokasuosituksia. Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi maahanmuuttajat tarvitsevat ohjausta ruokasuosituksistamme. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 14–15.)

Maahanmuuttaja on henkilö, joka on muuttanut Suomeen tai jolla on oleskelulupakortti tai rekisteröity oleskeluoikeus (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010 1:3 § 3). Turvapaikanhakija tarkoittaa henkilöä, joka hakee kansainvälistä suojelua tai oleskelulupaa vieraasta maasta. Pakolaisstatuksen voi saada oleskeluluvan saanut turvapaikanhakija tai kiintiöpakolainen, joka otetaan Suomeen pakolaiskiintiössä. (Maahanmuuttovirasto 2024; Sisäministeriö n.d.)

Maahanmuuttajaperheiden ravitsemuksen ohjaus on aiheena ajankohtainen, koska uudet, päivitettyt suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistiin marraskuussa 2024 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c). Aiheen tarpeellisuus nousi esiin myös työelämäyhteistyökumppanimme Tampereen ammattikorkeakoulun Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hankkeen taholta. Niitty 2 -hanke on jatkoa Niitty 1 -hankkeelle, jossa kehitettiin ohjattua perhevalmennusta maahanmuuttajille. Niitty 2-hankkeen tarkoituksena on edistää taapero ja leikki-ikäisten lasten maahanmuuttajaperheiden kotoutumista ja hyvinvointia. (Tampereen ammattikorkeakoulu n.d.)

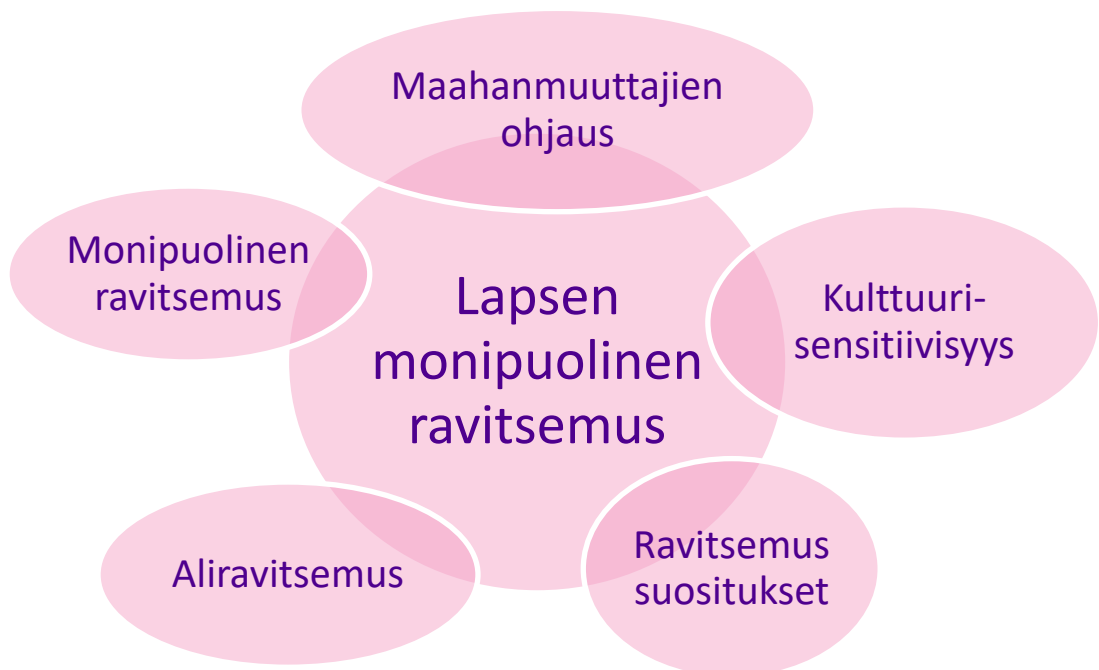
Tämän opinnäytetyön työelämäyhteytenä toimii Niitty 2 -hanke. Työn tehtävä on selvittää lapsen ravitsemussuosituksia. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa

ohjausvideo lapsen monipuolisesta ravitsemuksesta. Ohjausvideo suunnitellaan maahanmuuttajien kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön maahanmuuttajaperheiden ohjauksen tueksi. Työn tavoite on, että ohjausvideo tarjoaisi selkeää ja havainnollistavaa tietoa sekä lisäisi tietoutta lapsen monipuolisesta ravitsemuksesta kulttuuriset ja vakaumukselliset näkökulmat huomioiden. Tavoitteena on, että siitä tulisi helpottava työkalu maahanmuuttajaperheiden ohjauksessa.

2 KÄSITTEELLINEN VIITEKEHYS

2.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön käsitteellinen viitekehys (kuvio 1) muodostuu maahanmuuttajaperheille lapsen ravitsemukseen liittyvästä ohjauksesta, jossa painottuu kulttuurisensitiivinen näkökulma. Työssä kerrotaan monipuolisen ravitsemuksen merkityksestä lapsen terveydelle ravitsemussuosituksia hyödyntäen ja tarkastellaan, kuinka ravitsemuksen puutteet voivat johtaa aliravitsemukseen. Käsitteet muodostavat viitekehksen, joka tukee lapsen monipuolista ravitsemusta uudessa asuinmaassa yhdistämällä suomalaiset ravitsemussuositukset ja huomioiden kulttuuriset näkökulmat. Tässä opinnäytetyössä lapsella tarkoitetaan alle kouluikäistä lasta.

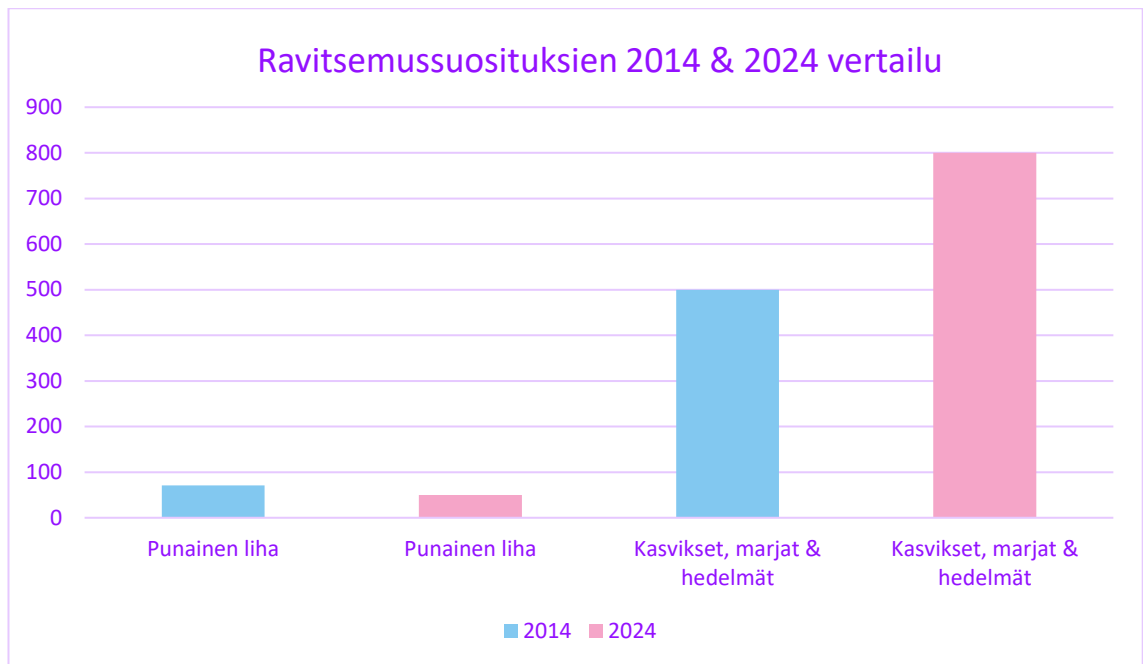


KUVIO 1. Käsitteellinen viitekehys kuviona

2.2 Ravitsemussuositukset

Ravitsemus- ja ruokasuositusten olennainen tavoite on kehittää ja ylläpitää väestön terveyttä monipuolisen ravitsemuksen avulla. Suomalaisen ravitsemussuositusten (2014) mukaan on laadittu suosituksia eri kohderyhmille muun muassa raskaana oleville ja imettäville naisille, koululaisille, lapsille ja lapsiperheille, ikääntyneille sekä sairaalapotilaille. Suositukset muuttuvat elintapojen muuttuessa sekä uuden tiedon määrän lisääntyessä. (Ruokavirasto 2024.)

Uudet suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistiin marraskuussa 2024. Uusissa suosituksissa on otettu huomioon ravitsemuksen terveysvaikutuksia sekä ravitsemuksen aiheuttamia ympäristövaikutuksia. Suosituksissa kehoitetaan noudattamaan kasvispainotteista ruokavaliota. Kasvisten, marjojen ja hedelmien päivittäinen saantisuositusannos on kasvanut 300 grammalla vuoden 2014 suosituksiin verrattuna. Kun taas punaisen lihan päivittäinen saantisuositus on laskenut. Uusien suositusten mukaan punaisen lihan käyttöä tulisi rajoittaa enintään 350 grammaan viikossa, mikä vastaa noin 50 grammaa päivässä (kuvio 2). Punaisella lihalla tarkoitetaan esimerkiksi naudun, lampaan, peuran, vuohen, poron ja hirven lihaa ja elimiä. Punaista lihaa sekä prosessoitua lihaa tulisi olla ruokavaliossa mahdollisimman vähän, sillä ne lisäävät riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2024c).



KUVIO 2. Ravitsemussuosituksien vuosien 2014 ja 2024 punaisen lihan sekä kasvien, marjojen ja hedelmien saantisuositus grammoina vuorokaudessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c).

2.3 Lasten ravitsemussuositukset

Suomalaisten ravitsemushaasteita ovat kuidun vähäinen käyttö ruokavaliossa sekä liiallinen suolan sekä tyydyttyneen rasvan saanti. Kuitu pienentää veren kolesterolipitoisuutta, edistää vatsan toimintaa, pitää kylläisenä pitkään sekä ennaltaehkäisee riskiä sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitautiin. Hyviä kuidun lähteitä ovat esimerkiksi erilaiset täysjyvävalmisteet, vihannekset, marjat ja hedelmät sekä palkokasvit. Viljavalmisteita suositetaan syömään päivittäin, sillä niissä on paljon kuituja. 2–5-vuotiaille lapsille kuidun saantisuositus on 10–15 grammaa vuorokaudessa. Hedelmistä, marjoista ja vihanneksista saa kuidun lisäksi vitamiineja sekä kivennäisaineita, lasten suositeltu annos päivässä on viisi oman kämmenen kokoista kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta. Yksi annos voi olla esimerkiksi hedelmän puolikas. Peruna toimii hyvänä hiilihydraattien lähteenä sekä sisältää myös kivennäisaineita ja C-vitamiinia, keitetty peruna sopii hyvin lapsiperheiden ruokavalioon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 21, 23.)

Maito sisältää kovia rasvoja, joten on hyvä suosia vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita. Hyviä proteiinin lähteitä ovat myös kala, liha, kananmuna ja erilaiset palkokasvit. Punaista lihaa, leikkeleitä ja makkaraa ei suositella käytettäväksi päivittäin. Leikki-ikäisen lapsen suositeltu annos kypsennettyä punaista lihaa on enintään 250 grammaa viikossa. Lapsille ei suositella päivittäiseen käyttöön runsasproteiinisia valmisteita, sillä runsas proteiinin saanti kuormittaa munuaisia. Maitovalmisteista saa tarvittavan proteiinin lisäksi muita hyviä ravintoaineita esimerkiksi kalsiumia, jodia sekä D- ja B-vitamiinia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 24-25.)

Jodi on ihmiselle välttämätön ravintoaine, se edistää esimerkiksi normaalia kilpirauhasen sekä hermoston ja kognitiivisten toimintojen toimintaa. Puutteellinen sekä liiallinen jodin saanti voi lisätä riskiä kilpirauhasen toiminnan häiriöihin ja sairauksiin. Jodin lähteitä ovat esimerkiksi kananmuna, kala, maitovalmisteet, jodoidut kasvijuomat sekä suola. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a.) Sekaruokavaliossa maitotuotteista saa hyvin jodia. Jodia lisätään esimerkiksi karjan rehuun ja sitä kulkeutuu siten maitoon. Sekaruokaa syöville lapsille olisi terveyden kannalta hyötyä lihan ja rasvaisten maitotuotteiden osittaisesta korvaamisesta kasvisperäisillä tuotteilla. (Korkalo ym. 2023). Kasviproteiinipainotteinen ruokavalio sisältää hyviä rasvoja, runsaasti kuituja sekä antioksidantteja mitkä antavat terveyshyötyjä, kuten vähentävät riskiä sairastua muun muassa suolistosairauksiin sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Ruokavalion sisältäessä kasvisproteiinia eläinproteiinin sijaan, on huomioitava, että saa tarpeeksi aminohappoja, kalsiumia, jodia sekä B12-, ja D-vitamiinia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024).

D-vitamiinilla on monta tärkeää tehtävää lapsen kasvulle ja kehitykselle. Se ylläpitää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, edistää aineenvaihduntaa ja vahvistaa luustoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.) Lisäksi D-vitamiinin riittävä saanti voi tukea lapsen mielenterveyttä, ehkäistä tai lievittää mielenterveysongelmia sekä edistää yleistä hyvinvointia (Głabska ym. 2021). D-vitamiinin lähteitä ovat esimerkiksi kala, maitovalmisteet ja rasvaveitit, joihin on lisätty D-vitamiinia sekä auringosta tuleva valo. D-vitamiinivalmistetta suositellaan sekä lapsille että aikuisille. Kahden viikon iästä lähtien suositeltava annostus on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitamiinin puute voi lisätä

akuuttien hengitystieinfektioiden riskiä ja johtaa lapsilla riisitautiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.) Riisitauti on luuston kehityshäiriö, joka aiheuttaa kasvavien luiden pehmenemistä. Tämä johtaa usein luukipuun, viivästyneeseen motoriseen kehitykseen, lihasheikkouteen ja luiden taipumiseen, joka näkyy pihtipolvina tai länkisäärinä. Riisitaudin seuraukset voivat olla vakavia, kuten kehitysviiveet, kasvun hidastuminen, elinikäiset luuston epämuodostumat, sydänlihassairaus ja pahimmillaan se voi johtaa kuolemaan. (Thacher ym. 2016, 2.)

Pehmeät rasvat sisältävät tyydyttämättömiä rasvahappoja, joita suositetaan ruokavaliossa. Kalasta ja kasvikunnan tuotteista saatavaa tyydyttämätöntä rasvaa sisältävä ravinto ennaltaehkäisee riskiä sairastua esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen ja kohonneeseen verenpaineeseen. Hyviä tyydyttämättömän rasvan lähteitä ovat esimerkiksi kala, avokado sekä kuorruttamattomat pähkinät, siemenet ja mantelit. Leikki-ikäisille lapsille pehmeän rasvan saantisuositus on 20–30 grammaa vuorokaudessa, eli noin 1,5–2 ruokalusikallista rasvaa päivässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 27.)

Runsassokeriset elintarvikkeet pitävät sisällään paljon energiaa ja tyydyttyntä rasvaa. Sokeripitoisia lähteitä ovat muun muassa makeiset, suklaat, keksit ja sokerilla makeutetut juomat sekä maitovalmisteet. Sokeripitoisten elintarvikkeiden runsas kulutus voi johtaa tarpeettoman suureen energiansaantiin ja voi näin olla riski saada liian vähän tärkeitä ravintoaineita. Runsas makeisten ja sokeripitoisten tuotteiden kulutus voi lisätä hammaskiilteen liukenemistä ja hampaiden reikiintymistä sekä kasvattaa lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen riskiä. Suuri vapaan sokerin määrä ruokavaliossa on myös yhteydessä heikompaan ruokavalion laatuun ja näin myös alhaisempaan ravintoainetiheyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c.) Päivittäisestä kokonaisenergiansaannista tulisi olla vain 10 % sokeria, esimerkiksi 5-vuotiaan lapsen 1500 kcal:n energiantarpeesta tulisi olla sokeria 38 grammaa eli noin 2,5 ruokalusikallista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 30.)

Lasten ravitsemukseen liittyviä haasteita ovat esimerkiksi kasvien niukkuus ruokavaliossa sekä suosituksia suurempi suolan, tyydyttyneiden rasvahappojen ja sokerin saanti. Kasvikuntapainotteisempi ruokavalio voisi edesauttaa lasten

ravinnon laatua, eläinperäiset ruoat ovat iso osa tyydyttyneiden rasvahappojen lähteistä. Lihan ja rasvaa sisältävien maitotuotteiden osittainen vaihtaminen kasvipäisiin vaihtoehtoihin parantaisi ruokavalion rasvan laatua. Kasvikuntapainotteisemman ruoan tarjoaminen kouluissa ja päiväkodeissa on tehokas tapa lisätä kasvipäisten ravintoaineiden osuutta lasten ja nuorten ruokavaliosta. Ruokaan ja syömiseen liittyvällä kasvatuksella lasten ja nuorten ymmärrystä terveellisestä ja ympäristöystävällisestä ruokavaliosta voidaan vahvistaa ja näin omaksua hyviä ruokailutottumuksia, mitkä jatkuvat aikuisuuteen asti. (Vepsäläinen ym. 2023).

2.4 Lapsen aliravitsemus

Aliravitsemus tarkoittaa tilaa, joka johtuu ihmisen ravintoaineiden ja energian puutteesta sekä niiden heikentyneestä imeytymisestä. Tila voi johtua ruoan tai ravintoaineiden puutteellisuudesta tai sairaudesta. Lasten aliravitsemuksen syitä ovat heikko taloudellinen tilanne, huono hygienia ja taudit. Aliravitut pienikasvuiset lapset sairastuvat helpommin ja näin ollen tulevaisuudessa myös heidän lapsensa syntyvät pienempinä ja kokevat erilaisia ongelmia terveyteen liittyen. Lasten aliravitsemusta esiintyy useimmiten matala- ja keskituloisissa maissa. (WHO 2024.)

Aliravitsemusta ilmenee neljässä eri muodossa: vitamiinien ja kivennäisaineiden puutos, laihtuminen, alipaino sekä stunting. Stuntingilla tarkoitetaan kasvun hidastumista, mikä on merkittävä seuraus pitkäaikaisesta aliravitsemuksesta. Laihtuminen on aliravitsemuksen muoto, missä lapsi on menettänyt painoaan nopeasti suhteessa hänen pituuteensa. Lapsen laihtumisen syy voi olla ravinnonpuute, heikko ruoan laatu tai jokin sairaus, esimerkiksi malaria. Vitamiinit tuottavat hormoneja ja entsyymejä, jotka ovat välttämättömiä kasvun sekä kehityksen kannalta. Aliravitsemus voi aiheuttaa pysyviä vaikutuksia lapsen kasvuun liittyen sekä estää lapsen kognitiivista kehitystä, mikä voi johtaa oppimisvaikeuksiin. (WHO 2024.)

Aliravitsemus voi ilmetä myös ylipainona, puutteellisesta ravinnosta ei saa tarpeeksi hyödyllisiä ravintoaineita. Pikaruoan ja virvoitusjuomien helppo

saatavuus ja mainonta lisää niiden kulutusta. Ylipainoisuus jatkuu mahdollisesti aikuisuuteen ja näin lisää riskiä sairastua esimerkiksi kakkostyyppin diabetekseen. (UNICEF 2019.) Lihavuus on terveydelle suuri haittatekijä. Lihavuus altistaa erilaisiin terveysriskeihin, kuten tuki- ja liikuntaelinten ongelmiin sekä korkeaan verenpaineeseen. Se myös lisää riskiä sairastua rasvamaksatautiin sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Perheen epäterveelliset ruokailutottumukset ovat yksi riskitekijä altistumaan lihavuudelle, mutta usein taustalla on monia syitä. Kehnot liikuntatottumukset, mielenterveydelliset ongelmat sekä vähäinen unen määrä ovat yhteydessä lihavuuteen. (Saari ym. 2023.) Ruokamarkkinoinnilla on negatiivisia vaikutuksia lasten ruokailutottumuksiin. Ruokamarkkinointi lisää lasten altistumista liialliselle energiansaannille, sillä se suurentaa lasten mieltymyksiä HFSS-(high in fat, sugar, and salt) ruokia kohtaan, joita ovat esimerkiksi sokeroidut limsat ja rasvainen pikaruoka. Toistuvasti ruokamainonnalle altistuminen voi siis johtaa lasten painonnousuun, sillä lapset kokevat vaikeaksi vastustaa ruokamarkkinoinnin vaikutusta. (Folkvord ym. 2022.)

2.5 Maahanmuuttajat

Maahanmuutto Suomeen on kasvanut vähitellen 1990-luvulta ja 2000-luvulla kasvu on edelleen kiihtynyt. Siitä huolimatta maahanmuuttajien osuus koko väestöstä on vielä hyvin pieni verrattuna muihin Länsi-Euroopan maihin. Valtaosa Suomessa syntyneistä maahanmuuttajataustaisista on lapsia ja nuoria. (Santamäki-Vuori 2020, 4.) Maahanmuuttajat ovat heterogeeninen joukko ihmisiä. Eri maahanmuuttajaryhmät eroavat toisistaan mm. maahantulon syyn, kansalaisuuden ja maassaoloajan perusteella. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2019.) Maahanmuuttaja määritellään henkilöksi, joka on muuttanut Suomeen ja on maassa jollain muulla perusteella kuin matkailun tai vastaavan lyhytaikaisen oleskelun perusteella myönnetyllä luvalla tai henkilöä, jolla on rekisteröity oleskeluoikeus tai jolle on myönnetty oleskelulupakortti (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010 1:3 § 3). Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee kansainvälistä suojelua ja oleskelulupaa vieraasta maasta. Turvapaikanhakijat jättävät kotimaansa sodan, turvattomuuden tai vainon vuoksi. Kun turvapaikanhakijalle myönnetään oleskelulupa, hän saa pakolaisstatuksen. Pakolaisaseman saa myös henkilö, jonka pakolaisjärjestö UNCHR on määritellyt

pakolaiseksi ja otetaan Suomeen pakolaiskiintiössä. Kiintiöpakolaiset muuttavat suoraan kuntaan ja omaan asuntoon. Turvapaikanhakijoiden määrä vaihtelee vuosittain 1 500–6 000 välillä. Poikkeuksena on vuosi 2015, jolloin turvapaikanhakijoita tuli yli 30 000. Myös kiintiöpakolaisten määrä vaihtelee - vuonna 2022 Suomi hyväksyi 1500 kiintiöpakolaista, kun taas tänä vuonna määrä on 500. (Maahanmuuttovirasto 2024; Sisäministeriö.) Maahanmuuttajilla tarkoitetaan tässä työssä turvapaikanhakijoita, pakolaisaseman saaneita turvapaikanhakijoita ja kiintiöpakolaisia, jotka tulevat nk. kolmansista maista.

Maahanmuuttajien tilanteet vaihtelevat esimerkiksi työllisyyden ja osallisuuden toteutumisessa. (Fasani ym. 2021, 355.) Uuteen maahan integroitumiseen vaikuttaa olennaisesti maahanmuuton syy. Maahanmuutto itsessään näyttää kuitenkin lisäävän eriarvoisuutta. Maahanmuuttajien työllisyysaste on alhaisempi kantaväestöön verrattuna. EU-maista ja EU:n ulkopuolelta tulleilla maahanmuuttajilla on parempi tilanne kuin pakolaisilla. Pakolaiset ovat paenneet usein sotaa ja väkivaltaa ja sen vuoksi heillä saattaa olla enemmän terveysongelmia. He ovat usein joutuneet jättämään kotimaansa lyhyellä varoitusajalla, eikä tietoisuus uudesta maasta ole yhtä hyvä kuin muilla maahanmuuttajilla. Näitä tekijöitä pidetään yhtenä alkuvaiheen heikomman sopeutumisen syistä. (Fasani ym. 2021, 359.) Sopeutumiseen vaikuttaa myös uuden asuinmaan yleinen ilmapiiri ja asenne, erot lähtö- ja kohdemaan välillä (Santamäki-Vuori 2020, 4) sekä hallitusten turvapaikkapolitiikat, jotka voivat hidastaa ja vaikeuttaa pakolaisten sopeutumista (Fasani ym. 2021, 381–382; Santamäki-Vuori 2020, 4).

2.5.1 Kulttuurisensitiivisyys

Yleinen suomalainen asiasanasto, Finto määrittää kulttuurisensitiivisyyden seuraavasti: ominaisuus, jonka avulla voi havainnoida, aistia ja kokea kulttuuria sekä siinä tapahtuvia muutoksia. Kulttuurisensitiivisyys sisältää myös henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuvan tunnesiteen kulttuuriin ja empatian eri kulttuuritaustoista tulevia ihmisiä kohtaan. (Finto, n.d.) Kaihlanen ym. 2019 käyttävät katsausartikkelissaan termiä kulttuurinen kompetenssi. Se on monitasoinen käsite, joka sisältää usein seuraavat osa-alueet: yksilön

kulttuurisensitiivisyys ja asenteet, tietoisuus kulttuurieroista sekä kulttuurien ymmärtämiseen liittyvät tiedot ja taidot. Kulttuurisella kompetenssilla viitataan myös yksilön kykyyn kommunikoida tarkoituksenmukaisesti sekä huomioida ja kunnioittaa toisten kulttuurisia tapoja ja näkökulmia. Kulttuurisen kompetenssin kehitys voidaan nähdä dynaamisena prosessina: se vahvistuu mitä enemmän ihminen altistuu eri kulttuureille tai on vuorovaikutuksessa eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa. (Kaihlanen ym. 2019, 369–370.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos määrittää kulttuurisensitiivisyyden ja kulttuurisen kompetenssin sisarkäsitteiksi. Kulttuurisensitiivisyydellä tarkoitetaan kunnioittavaa ja arvostavaa suhtautumista eri kulttuureja kohtaan. Se on myös verbaalista ja non-verbaalista viestintää niin, että jokaisella on mahdollisuus oman kulttuurin ilmaisemiseen. Tärkeää on tuntee itsensä hyväksytyiksi ja kuulluksi omasta kulttuuritaustasta käsin. Kulttuurisensitiivisyys on tahtoa, osaamista ja empatiaa ymmärtää erilaisista kulttuuritaustoista tulevia ihmisiä. Kulttuurisensitiiviset palvelut ovat joustavia ja yksilölliset tarpeet huomioon ottavia. Maahanmuuttajat voivat tarvita palveluissa tavanomaista enemmän ohjausta ja pidempiaikaista tukea. Kulttuurisensitiivisessä kohtaamisessa merkittävää on muistaa yksilöllinen kohtaaminen. Kulttuuritaustan lisäksi huomioitavia asioita ovat henkilökohtaiset, yksilölliset tarpeet. Ihmistä ei tulisi kohdella ennakkokäsitysten perusteella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Kulttuurisensitiiviseen työskentelyyn kehottavat myös sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Niiden mukaan sairaanhoitajan tulee kunnioittaa ihmisarvoa ja kohdata jokainen arvokkaana yksilönä. Eettiset ohjeet neuvovat sairaanhoitajia kohtelemaan ihmisiä oikeudenmukaisesti ja yhdenvertaisesti sekä hoitamaan kaikkia ihmisiä samanarvoisesti ottaen huomioon jokaisen henkilökohtaisen elämäntilanteen. (Sairaanhoitajien eettiset ohjeet 2021.)

Kulttuurisensitiivinen työote on keskeistä ravitsemusohjauksessa. Oikeanlainen, kulttuurisensitiivinen ravitsemusohjaus voi tukea terveellisten ruokintakäytäntöjen omaksumista maahanmuuttajaperheissä, huomioiden

kulttuuriset taustat ja ruokailutavat. Kulttuurisensitiivinen ravitsemusohjaus huomioi perheiden erityistarpeet. (Dawson- Hahn ym. 2020, 278–279.)

2.5.2 Maahanmuuttajaperheiden ravitsemusohjaus

Kotoutumislaissa määritellään maahanmuuttajien ohjaus- ja neuvontavelvollisuutta. Laki edellyttää kunnat, työvoimaviranomaiset ja muut viranomaiset tarjoamaan maahanmuuttajille ohjausta ja neuvontaa kotoutumiseen, palveluihin ja työelämään liittyvissä asioissa. (Laki kotoutumisen edistämisestä 2010/1386, §8 392 2023.) Maahanmuuttajille suunnattu, monikulttuurinen ohjaus ja neuvonta, on palvelua, jonka perustana on kulttuurinen erilaisuus. Tavoitteena on huomioida koko ohjaus- ja neuvontatoiminnan ajan kulttuurieroista nousevat pulmat, kun etsitään ratkaisuja ohjattavan tarpeisiin. Ohjaus- ja neuvontatilanteessa ohjaaja oppii tunnistamaan oman kulttuuritaustan sekä sen vaikutuksen ajattelutapaansa ja toimintaansa. Tämä auttaa toimimaan kulttuurisensitiivisesti ja huomioimaan sekä eri kulttuuritaustat että yksilölliset tarpeet. Monikulttuurinen ohjaus ja neuvonta ovat auttamisen muotoja, jotka tukevat maahanmuuttajien edellytyksiä täysipainoiseen elämään. (Korhonen & Puukari 2013, 16–17.)

Ohjaustilanteessa on olennaista suhtautua avoimesti ja empaattisesti ohjattavan perinteisiin, kulttuuriin ja arvoihin (Korhonen & Puukari 2013, 66). Kulttuurin ja sen vaikutuksen tietämys on tärkeää, kun työskennellään maahan muuttaneiden perheiden kanssa. Ohjaustyössä tulee huomioida individualististen (länsimaat) ja kollektivististen (itämaat) kulttuurien eroja. Identiteetti saatetaan nähdä eri tavoin: länsimaissa se on yksilöllisempi, kun taas yhteisöllisissä kulttuureissa identiteetti muodostuu osaksi yhteisön määrittelyä. Perhe tai suku voi olla yksilöä tärkeämpi. Ohjauksen kannalta on myös tärkeää ymmärtää, että yksilöllisissä kulttuureissa ihmiset hakeutuvat helpommin ammattiavun piiriin, kun taas kollektivistisissä kulttuureissa henkilökohtaisia ongelmia käsitellään usein vain lähipiirin kanssa. (Puukari & Korhonen 2013, 37; Korhonen & Puukari 2013, 59.) Yhteisöllinen kulttuuritausta voidaan huomioida ymmärtämällä sen rooli ohjauksessa, ja tarvittaessa kutsumalla ohjattavan suostumuksella perheen tai suvun jäseniä mukaan keskusteluun. On kuitenkin syytä välttää liiallisia yleistyksiä, koska

jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen suhde kulttuuritaustaansa. Kulttuurit kehittyvät myös ajan myötä. Niiden sisällä on eroja sekä eri ryhmien että yksilöiden välillä, erityisesti siinä, mitkä arvot ja käsitykset ovat merkityksellisiä. (Puukari & Korhonen 2013, 37.) Vaikka kulttuuriset tekijät vaikuttavat maahanmuuttajan ohjauksessa, tulee heidät kohdata ensisijaisesti yksilönä (Korhonen & Puukari 2013, 66).

Ruoka ja hyvä ravitseminen ovat keskeisessä roolissa maahanmuuttajaperheiden kotoutumisen tukemisessa. Oman ruokakulttuurin ja perinteiden sopeuttaminen uuteen elämäntilanteeseen, uusien raaka-aineiden hyödyntäminen sekä monipuolisen ja terveellisen ruokavalion omaksuminen uudessa ympäristössä edistävät hyvinvointia ja luovat turvallisuuden tunnetta. Lisäksi ruokakulttuuri toimii yhdistävänä tekijänä eri kulttuurien välillä. (Kuusipalo, Skogberg & Koponen 2019, 225.)

Lapsen ruokailutottumukset syntyvät jo varhaisessa vaiheessa, lapsi sisäistää ruokailutottumukset omalta perheeltään sekä muilta läheisiltä. Tottumuksiin vaikuttaa myös lähiympäristö, esimerkiksi päiväkotia. Vanhempien tulee siis huomioida, että lapsi oppii terveelliset tottumukset ruokailuun. (Niinikoski 2021, 343.) Terveyttä edistävän ruokavalion toimintaperiaatteet ovat pääsääntöisesti samat koko perheelle, niin aikuisille kuin lapsille. Miellyttävät ruokailutilanteet, lapsen osallisuus ja yhdessä tekeminen kehittävät lapsen ruokailutottumuksia positiivisesti. Monipuoliseen ravitsemukseen kuuluu tasainen ateriaritmi, noin 4–6 ateriaa päivässä. Pienet lapset tarvitsevat useasti ruokaa, sillä he eivät pysty syömään suuria määriä yhdellä kertaa. Monipuolinen ruokavalio edistää lapsen kasvua ja kehitystä sekä terveyttä. Ravitsemusneuvonnan työkalut, ruokapyramidi ja lautasmalli on luotu helpottamaan terveellisen ruokavalion koostamista. Ne tarjoavat käytännön ohjeita siitä, miten syödä tasapainoisesti ja monipuolisesti. Monipuolinen ruokavalio tarkoittaa, että ruokavalio sisältää riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita eli proteiinia, hiilihydraatteja, rasvoja, kuituja sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. Lautasmalli havainnollistaa, miten eri ruoka-aineet tulisi jakaa aterialla. Suomalaisessa lautasmallissa ruoka jaetaan kolmeen osaan: 2/4 lautasesta kasviksia tai hedelmiä, 1/4 lautasesta proteiinia sekä 1/4 lautasesta viljaa. Ruokapyramidi järjestää ruoka-aineet sen mukaan, kuinka usein ja paljon niitä suositellaan syötäväksi. Pyramidin pohjalla olevia ruokia, kasviksia, hedelmiä sekä täysjyväviljaa tulisi syödä runsaasti, päivittäin.

Ruokapyramidin keskellä olevia ruokia, maitotuotteita ja proteiineja tulisi syödä kohtuudella. Pyramidin huipulla olevia herkkuja, kuten makeisia ja sokeripitoisia juomia vain harvoin ja kohtuullisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a.) On tärkeää muistaa, että suomalaisille tutut ruokapyramidi ja lautasmalli eivät ole helposti ymmärrettäviä muista kulttuureista tuleville ilman selkeää ohjausta. Terveellisen ja monipuolisen ruokavalion voi kuitenkin rakentaa monin eri tavoin huomioiden erilaiset kulttuurit. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 14.)

Maahanmuuttajaperheiden ravitsemusneuvonta tulisi keskittyä aluksi akuuttien terveysongelmien hoitoon, johon voidaan tarvita lääkitystä ja ravintolisiä. Asettuessaan uuteen kotimaahan maahanmuuttajien arki ja elämäntavat alkavat vähitellen muuttua. Tämä heijastuu myös ruokavalioon, kun tuttujen ruokien rinnalle tulee uusia paikallisia makuja. Kun terveyden- ja ravitsemustila kohentuu ja maahanmuuttaja sopeutuu uuteen kotimaahan, hänellä on paremmat valmiudet vastaanottaa laajempaa ravitsemusneuvontaa ja puuttua ruokavalion mahdollisiin epäkohtiin. (Partanen 2007, 73.)

Terveelliseen ruokavalioon tukeminen tulisi tehdä kulttuurisensitiivisesti tarjoten maahanmuuttajaperheille käytännön keinoja sisällyttää ravitsemussuosituksen mukaisia ravintoaineita päivittäiseen ruokavalioon (Somersalo ym. 2020, 141). Ravitsemusneuvonnassa on tärkeää tehdä yhteistyötä kotouttamisesta vastaavien tahojen, kuten terveydenhuollon, päivähoiton, kasvatuksen ja ruokapalvelujen ammattilaisten kanssa. Ravitsemussuosituksen ymmärtäminen ja niiden toteuttaminen käytännössä vaativat ruokien ravintosisällön tuntemusta. Niiden oppimista voidaan helpottaa esimerkiksi opastetuilla havainnollistavilla kuvilla, ruoanlaittovinkeillä ja ravitsemusohjauksella sekä omankielisillä keskusteluryhmillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 14–15.)

Ravitsemusohjauksessa on tärkeää kartoittaa perheen ruokavalioon liittyvät rajoitukset. Jos ruokavaliosta jätetään pois useita ruoka-aineita, on erityisen tärkeää varmistaa, että ne korvataan ravitsemuksellisesti sopivilla vaihtoehdoilla. Tämä korostuu erityisesti lasten kohdalla, jotta monipuolinen ravitsemus mahdollistaa maahanmuuttajalasten kasvun ja kehityksen. Ohjauksessa olisi hyvä keskustella myös ruoka-aineiden välttämisen perusteista, sillä joskus rajoitukset voivat perustua virheellisiin käsityksiin. Lapsiperheen ravitsemusohjauksessa keskeisiä teemoja ovat: D-vitamiinin ja raudan saanti,

vesi janojuomana sokerillisten juomien sijaan, terveelliset välipalat sekä säännöllisen ateriarhythmin ja monipuolisen ravitsemuksen yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. (Kuusipalo ym. 2019, 232.) Tavoitteena on, että kaikki Suomessa asuvat noudattaisivat suomalaisia ruokasuosituksia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 14).

2.5.3 Maahanmuuttajaperheiden ravitsemuksen haasteet

Muutto uuteen maahan voi aluksi hämmentää maahanmuuttajien ruokailutottumuksia. Kieliongelmat ja vaikeudet ymmärtää pakkausmerkintöjä voivat tehdä ruoan hankkimisesta ja valmistamisesta haastavaa. Vieras ruokatarjonta, erilainen päivärhythmi ja uudenlaiset ruoanvalmistustavat voivat johtaa siihen, että ruokavalio kapenee yksipuoliseksi. Tuttuihin, mutta usein epäterveellisiin vaihtoehtoihin, kuten rasvaisiin pikaruokiin, sokeripitoisiin välipaloihin ja virvoitusjuomiin, turvaudutaan helposti. Kehno ruokavalio voi puolestaan olla yhteydessä erilaisiin vatsavaivoihin, kuten ummetukseen, ripuliin ja ruokahaluttomuuteen sekä on keskeinen tekijä erilaisten sairauksien synnyssä. Ruokavalintoihin vaikuttavat myös kotimaassa olevien sukulaisten neuvot, jotka eivät aina sovi uuteen asuinmaahan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 14.) Lisäksi monet maahanmuuttajat kokevat elintarvikkeiden saatavuuden ja laadun erilaisena kuin kotimaassaan sekä tuoretuotteiden saatavuuden heikentyneen. Tuoreet raaka-aineet eivät maistu yhtä maukkailta kuin kotimaassa tai niiltä puuttuu tuttu, kotoinen tuoksu. Vaikka pakattu ja hygieeninen ruoka koetaan puhtaaksi, se tuntuu silti vieraalta. (Dawson- Hahn ym. 2020, 276.)

Näiden tekijöiden lisäksi maahanmuuttajilla esiintyy terveyshaasteita, jotka heijastuvat myös perheen ravitsemukseen. Monet kokevat terveytensä heikoksi ja kärsivät pitkäaikaissairauksista. (Skokberg 2024.) Mielenterveysongelmat, kuten masennus ja psyykinen kuormittuneisuus ovat yleisiä (Castandena 2024; Castandena ym. 2019, 187–197). Lasten psyykinen oireilu, käytöshäiriöt ja uniongelmat saattavat vaikeuttaa säännöllisten ja monipuolisten ruokailutottumusten ylläpitämistä (Castandena ym. 2019, 164 ja 196). Erityisesti ravitsemukseen vaikuttaa maahanmuuttajaperheiden toimeentulovaikeudet ja huoli ruuan riittävydestä. Tämä voi pakottaa perheet säästämään ruoasta ja johtaa yksipuoliseen sekä ravintoköyhään ruokavalioon. (Parikka & Kestilä 2024.)

Lasten hampaiden kunto on usein heikko. Heillä esiintyy suun ja hampaiden alueen kipua, joka liittyy yleensä kariekseen. Tämä voi olla seurausta suun terveyden kannalta epäterveellisistä ruokailutottumuksista, kuten napostelusta ja makeista välipaloista sekä riittämättömästä suuhygieniasta. Lasten suun terveyden ylläpidon merkityksestä tarvitaan lisää tietoa, erityisesti makeiden juomien ja ruokien haitoista. Lasten hyvä suun terveys edistää terveyttä ja hyvinvointia tulevaisuudessa. (Raittio, AlRamadhani, Metsäniitty & Suominen 2019, 241.)

Maahanmuuttajien ruokavalio on usein yksipuolinen ja siitä puuttuu tärkeitä ravintoaineita myös uudessa asuinmaassa (Khuri ym. 2022, 1846 ja 1859). He saavat liian vähän tärkeitä mikroravintoaineita, kuten B-12- ja D-vitamiinia, magnesiumia, kalsiumia ja rautaa (Khuri ym. 2022, 1854). Erityisen niukkaa on D-vitamiinin ja raudan saanti, kun taas natriumia saadaan yli tarpeen. (Khuri ym. 2022, 1859.) Riisitaudin esiintyvyys kasvaa länsimaissa maahanmuuton myötä. Tekijät, kuten tumma ihonväri, ihon peittäminen vaatteilla, auringonvalon välttäminen ja maitotuotteiden puute ruokavaliossa voivat lisätä riisitaudin riskiä. Suurimmassa riskissä ovat lapset, joilla on matala D-vitamiinitaso ja riittämätön kalsiumin saanti. Tämän vuoksi lapsille tulisi taata D-vitamiinin saanti heti heidän saavuttuaan maahan. (Thacher ym. 2016, 2–6.)

Makroravintoaineiden, kuten proteiinin, hiilihydraattien ja tyydyttyneen rasvan saannissa on usein myös puutteita (Khuri ym. 2022, 1854). Aliravitsemuksen kaksoistaakka näkyy lapsilla kasvuhäiriöinä, kuten kasvun hidastumisena, alipainona ja anemiana. (Khuri ym. 2022, 1859.) Lisäksi lapsilla esiintyy hyvin matalia hemoglobiiniarvoja (Khuri ym. 2022, 1863). Samanaikaisesti sekä lapsilla että aikuisilla esiintyy ylipainoa, kohonneita kolesteroliarvoja ja liiallisen suolan saannin vuoksi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, kuten hypertensioon (Khuri ym. 2022, 1859).

Maahanmuuttajien kasvisten hedelmien ja marjojen kulutus jää usein alle suositusten (Kaartinen, Raulio, Tapanainen & Männistö 2024; Somersalo, Raulio, Kaartinen & Kuusio 2020, 139–140). Tämä voi selittyä sillä, että Suomessa vihannesten ja hedelmien valikoima on suppeampi ja hinnat korkeammat kuin heidän kotimaassaan. Ulkomailta tuodut vihannekset ja hedelmät eivät

myöskään aina muistuta lähtömaan tuotteita, mikä voi vaikuttaa niiden houkuttelevuuteen. Osalla maahanmuuttajista saattaa olla myös puutteellista tietoa terveellisen ravitsemuksen koostumuksesta ja sen terveysvaikutuksista. (Somersalo ym. 2020, 140–141.)

Yksi maahanmuuttajien ravitsemuksellinen haaste on ylipaino. Kulttuuriset käsitykset terveellisestä painosta saattavat vaikuttaa painonhallintaan ja suhtautumiseen ravitsemussuosituksiin. Joissain kulttuureissa ylipainoa pidetään vaurauden ja hyvinvoinnin merkinä, ja se nähdään tavoiteltavana sekä terveyttä ilmentävänä ominaisuutena. Lasten ylipaino lisääntyy sitä mukaa, mitä pidempään he ovat asuneet uudessa asuinmaassa. (Dawson- Hahn ym. 2020, 278.) Lisäksi paino nousee huomattavasti iän karttuessa, mikä korostaa varhaisen puuttumisen tärkeyttä painonhallinnassa. (Skogberg, Laatikainen & Lundqvist 2019, 103 ja 108.)

Painonnousu on yleisempää maahanmuuttajilla, joiden liikunta- ja ruokailutottumukset muuttuvat merkittävästi maahantulon myötä. Elinympäristön muutos vaikuttaa keskeisesti fyysiseen aktiivisuuteen ja ruokavalioon (Skogberg ym. 2019, 108.) Maahanmuuttajien liikkuminen on vähäistä, mikä näkyy niin kestävyysliikunnan puutteena kuin viikoittaisen liikunnan määrässä (Lahti 2024). Lasten fyysinen aktiivisuus vähenee usein maahanmuuton jälkeen. Vanhempien mukaan tähän on syynä elämäntavan muutos: autolla liikutaan enemmän ja kävellään vähemmän kuin kotimaassa. Osa vanhemmista rajoittaa myös lastensa ulkoilua ja liikkumista turvallisuussyiden vuoksi. (Dawson-Hahn ym. 2020, 278.)

Painonhallintaan liittyvät haasteet kytkeytyvät laajemmin lasten syömiskäyttäytymiseen maahanmuuton jälkeen. Maahanmuuttajavanhempien mukaan heidän lapsensa syövät huonosti uudessa asuinmaassa. Huoli lapsen hyvinvoinnista saa vanhemmat toisinaan pakottamaan lapsensa syömään. Tämä korostuu erityisesti perheissä, jotka ovat kokeneet aliravitsemusta ja ruokapulaa kotimaassaan. Traumaattiset kokemukset, kuten lapsen aliravitsemus tai kuolema, saattaa lisätä vanhempien painetta varmistaa lapsen riittävä ruokailu. Syömään pakottaminen on kuitenkin haitallista, sillä se voi häiritä lapsen luontaista kylläisyyden tunnetta ja altistaa myöhemmin sekä ylipainolle että syömishäiriöille. Maahanmuuttajavanhemmille onkin noussut tarve saada tietoa

ravitsemuksesta ja uusista ruoista, jotta he voisivat tukea lastensa syömistä uudessa kotimaassa ilman painostamista. (Dawson- Hahn ym. 2020, 278–279.)

2.5.4 Islamin vaikutus ruokavalioon

Islam kasvaa voimakkaasti maailmanlaajuisesti muslimien nuoren ikärakenteen ja korkean syntyvyyden vuoksi. Muslimien osuus Euroopassa ennustetaan lähes kaksinkertaistuvan vuoteen 2050 mennessä (Pew Research Center 2015, 70–71.) Lähi-Idän, Pohjois-Afrikan ja Somalian valtauskonto on islam (Pew Research Center 2015, 75 ja 154). Suomessa merkittävimmät muslimimaahanmuuttajien lähtömaat ovat Irak ja Somalia sekä Afganistan, Iran ja Syyria (Pauha & Martikainen 2022, 15). Muslimien määrä kasvaa myös Suomessa jatkuvasti, mutta kristinusko on edelleen maahanmuuttajien yleisin uskonto. Vuonna 2019 joka neljäs maahanmuuttotustainen oli muslimi ja heitä on nykyään enemmän kuin uskonnottomia. (Pauha & Martikainen 2022, 15, 18–19.)

Uskonto heijastuu selkeästi ravitsemukseen. Uskonnolliset ja eettiset syyt vaikuttavat merkittävästi maahanmuuttajien ruokavalintoihin. Terveydelliset syyt eivät juurikaan ohjaa heidän ravitsemustottumuksiaan. (Kuusipalo, Skogberg & Koponen 2019, 225 ja 227.) Monet vanhemmat rajoittavat lastensa ruokavaliota uskonnollisista syistä, mutta vain pieni osa rajoittaa sitä terveydellisistä syistä tai lasten mieltymysten perusteella. (Kuusipalo ym. 2019, 229–230.)

Muslimien ruokavalion rajoitukset perustuvat Koraaniin, joka sisältää selkeitä sääntöjä sallituista (halal) ja kielletyistä (haram) ruoista. Koraani kehottaa syömään vain sallittuja ja puhtaita ruokia sekä ruokia, jotka eivät ole vahingollisia keholle ja mielelle (Haleem 2004, 19; Ibn Kathir 2016, 2:168, 465.). Sallittuja halal-lihatuotteita mainitaan esimerkiksi nauta, lammas ja kameli, jotka on teurastettu islamin sääntöjen mukaisesti eli Allahin (Jumalan) nimeen (Haleem 2004, 67; Ibn Kathir 2016, 5:1, 72–75). Kalat ja merenelävät, ovat sallittuja, kunhan ne on pyydystetty elävänä (Haleem 2004, 77; Ibn Kathir 2016 5:96, 272). Kasvikset ja hedelmät on mainittu Koraanissa. Koraani kehottaa syömään tuoreita hedelmiä, kuten taateleita, oliiveja ja granaattimenoita. (Haleem 2004, 91; Ibn Kathir 2016 6:141, 487–488). Hunajaa ja maitoa pidetään terveellisinä ja sallittuina elintarvikkeina. Maitotuotteet tulee olla peräisin halal-eläimestä.

(Haleem 2004, 170; Ibn Kathir 2016, 16:66 ja 16:69, 486–489). Koraani korostaa kohtuullisuutta ja kiitollisuutta ruokailussa eikä ylensyönti ja ruoan pois heittäminen ei ole suotavaa (Haleem 2004, 96; Ibn Kathir 2016, 7:31, 49–51).

Kiellettyihin ruokiin kuuluvat verta sisältävät ruoat, sianliha sekä sikaa sisältävät tuotteet, kuten liivate. Sianlihaa pidetään islamissa epäpuhtaana ja terveydelle haitallisena. Haaskat eli sairauden tai onnettomuuden seurauksena kuolleet eläimet on kielletty mahdollisen pilaantumisen ja tautien leviämisen vuoksi. Kuolleiden eläinten sisältä peräisin olevia tuotteita, kuten kananmunia, ei ole sallittua syödä. Poikkeustilanteissa, kuten nälänhädässä, näistä säännöistä voidaan kuitenkin joustaa. (Haleem 2004, 19; Ibn Kathir 2016, 2:173, 469–474.) Koraani kieltää alkoholin ja päihteiden käytön (Haleem 2004, 76; Ibn Kathir 2016, 5:90–91, 254–257).

Koraanissa puhutaan Ramadan kuukaudesta, joka on aika, jolloin muslimit paastoavat (Haleem 2004, 20; Ibn Kathir 2016, 2:185, 498–499). Paastoaminen on islamissa uskonnollinen velvollisuus ja sille on määritelty tietyt päivämäärät (Haleem 2004, 20; Ibn Kathir 2016, 2:183–184, 494–495). Paasto kestää aamunkajosta auringonlaskuun. Paastoamisen aikana tulee pidättäytyä syömisestä, juomisesta ja seksuaalisesta kanssakäymisestä puolison kanssa. Nämä asiat ovat kuitenkin sallittuja öisin Ramadanin aikana. (Haleem 2004, 21; Ibn Kathir 2016, 2:187, 508–516.) Sairailta, matkustavilla ja henkilöillä, joille paastoaminen on kohtuuttoman vaikeaa, ei ole paastoamisvelvollisuutta. Heidän tulee jatkaa paastoa, kun se on mahdollista. Myös raskaana olevat ja imettävät äidit sekä huonokuntoiset ikäihmiset on vapautettu paastoamisen velvollisuudesta. (Haleem 2004, 20; Ibn Kathir 2016, 2:184, 494–501.) Paastoamisvelvollisuus ei koske lapsia (Koivukoski, Kotilainen, Nilsonen & Töllinen, 2018).

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ohjausvideo lapsen monipuolisesta ravitsemuksesta. Ohjausvideo suunnitellaan maahanmuuttajien kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön maahanmuuttajaperheiden ohjauksen tueksi.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymykseen:

Millainen on lapsen monipuolinen ravitsemus?

Työn tavoite on, että ohjausvideo tarjoaisi selkeää ja havainnollistavaa tietoa sekä lisäisi tietoutta lapsen monipuolisesta ravitsemuksesta kulttuuriset ja vakaumukselliset näkökulmat huomioiden. Tavoitteena on, että siitä tulisi helpottava työkalu maahanmuuttajaperheiden ohjauksessa.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii ohjeistamaan, opastamaan ja järjestämään käytännön toimintaa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallinen opinnäytetyötyyppi on käytössä ammattikorkeakouluissa. Sitä ei luokitella varsinaiseksi tutkimukseksi, vaan se on yksi tutkimuksellisen kehittämisen tapa. Ammatillinen asiantuntijuus osoitetaan kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella laaditulla tuoksella ja kirjallisella raportilla. Tietoperustaan on tärkeää löytää laadukkaita ja keskeisiä lähteitä, kuten tieteelliset julkaisut, perusteokset, arvostetut tutkijat ja keskeiset teoriat. On hyvä käyttää myös lähteitä, jotka antavat aiheeseen eri perspektiiviä. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.) Kohderyhmän määrittäminen on tärkeä osa työtä. Kohderyhmä voidaan määrittellä mm. iän, koulutuksen tai toimeksiantajan toiveiden perusteella. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään yleensä ulkopuoliselle taholle. (Vilkkä & Airaksinen 38–39, 2003.)

Tämän opinnäytetyön menetelmä on toiminnallinen opinnäytetyö. Työn tuoksena on ohjausvideo, jonka tarkoitus on tukea maahanmuuttajaperheiden ohjaustilanteita, tarjoten selkeää ja kohdennettua tietoa juuri heidän tarpeisiin. Tämän työn kohderyhmä ovat maahanmuuttajaperheet, joissa on alle kouluikäisiä lapsia. Työn toimeksiantaja on Niitty 2 -hanke.

Video on todettu hyväksi keinoksi edistää digitaalista saavutettavuutta (Traficom 2024a) Saavutettavuudella tarkoitetaan digitaalista esteettömyyttä: kaikkien on helppo käyttää monipuolisesti digitaalisia palveluja, kuten mobiilisovelluksia ja verkkosivuja. Saavutettavuudella edistetään yhdenvertaisuutta tietoyhteiskunnassa. (Traficom 2024b.) Videoista voivat hyötyä esimerkiksi ne, joilla on puutteellinen suomen kielen taito. Tekstitys on heidän kannaltaan tärkeää. (Traficom 2024a.)

Verkossa käytetään yhä enemmän videoita oppimisen välineenä (Navarrete ym. 2023, 1). Hyvän ja laadukkaan videon tuottaminen vaatii huolellista suunnittelua

ja aikaa. Videon vahvuutena ja haasteena on erilaisten tunnereaktioiden herättäminen, koska tunnekokemukset auttavat katsojaa sisällön mieleen painamisessa. (Ailio 2015, 4.) Videon tuotantoon kuuluu neljä eri työvaihetta: käsikirjoitus, kuvaus, editointi ja julkaiseminen (Ailio 2015, 6).

Puheen tuottamiseen liittyvät ominaisuudet, kuten puhenopeus ja sanaston monimuotoisuus vaikuttavat videon omaksumiseen ja ymmärtämiseen. Hyvässä videossa puhenopeus tulisi olla sopivan hidas, lauserakenteet yksinkertaisia ja lauseet lyhyitä sekä tulisi välttää liiallista sanaston vaihtelevuutta. Nämä tekijät auttavat oppijaa ymmärtämään ja sisäistämään videon sisältöä paremmin. Visuaaliset ominaisuudet ja äänielementit ovat myös keskeisessä roolissa omaksumisen näkökulmasta. Hyvä kuvan- ja äänenlaatu vaikuttavat positiivisesti oppimistuloksiin. Taustamusiikin on havaittu auttavan keskittymisessä. Oppijat pitävät eniten videoista, jonka esittää luonnollinen henkilö. Animaatiovideot puolestaan parantavat oppimistuloksia verrattuna videoihin, jotka sisältävät pelkästään tekstiä ilman kuvia tai kuvituksia. Lisäksi animaatiot tarjoavat parempia oppimistuloksia perinteiseen luokassa tapahtuvaan opetukseen ja oppikirjoihin verrattuna. Videon pituuden osalta yleisesti suositaan lyhyitä, noin 5–15 minuutin pituisia videoita. Tämä ei kuitenkaan päde kaikentyypisiin oppimisvideoihin ja –konteksteihin. Joissain tapauksissa pidemmät videot voivat olla suositumpia. (Navarrete ym. 2023, 20–23.)

4.2 Selkokielen käyttö videossa

Suomen kieli on jaettu yleiskieleen, erikoiskieleen sekä selkokieleen. Yleiskieli tarkoittaa tavallista Suomessa käytettävää kieltä, jota esiintyy esimerkiksi uutisissa, sanomalehdissä ja oppikirjoissa. Erikoiskieltä käytetään jonkin tietyn ryhmän tai ammattikunnan parissa. Selkokieli tarkoittaa yhtä suomen kielen muotoa, mikä on sovitettu sanastoltaan, sisällöltään sekä rakenteeltaan ymmärrettävämmäksi. Selkokieli on helpompaa kuin suomen yleiskieli tai selkeä yleiskieli. (Selkokeskus 2024a.)

Selkokielestä on apua ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä. Suomessa noin 650 000–750 000 ihmistä tarvitsee selkokieltä

Selkokeskuksen arvion (2019) mukaan. Selkokieliisyyden tarve voi olla muun muassa pysyvä kielellisen tuen tarve esimerkiksi kehitysvamman tai kehityksellisen kielihäiriön takia, elinaikana kehittynyt kielellisten kykyjen aleneminen esimerkiksi jonkin vamman tai sairauden vuoksi sekä suomen kielen oppimiseen liittyvä tarve. Selkokielen tarve voi olla lyhytaikaista tai jopa elinikäistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Selkokieliisessä puheessa kiinnitetään huomiota siihen, kuinka puhetilanteissa voidaan käyttää mahdollisimman helposti ymmärrettävää kieltä ja edistää sujuvaa vuorovaikutusta. Selkokieltä puhuttaessa käytetään tuttua puhekielen sanastoa ja lyhyitä lauseita, puhutaan rauhallisesti sekä huomioidaan helppoja kielen rakenteita. Parhaassa tapauksessa puhuttu selkokieli rohkaisee keskustelijoita osallistumaan vuorovaikutukseen, mahdollistaa ratkaisemaan ymmärrysvaikeuksia sekä lisää heidän myönteistä kokemustaan vuorovaikutustilanteita kohtaan. (Selkokeskus 2021.)

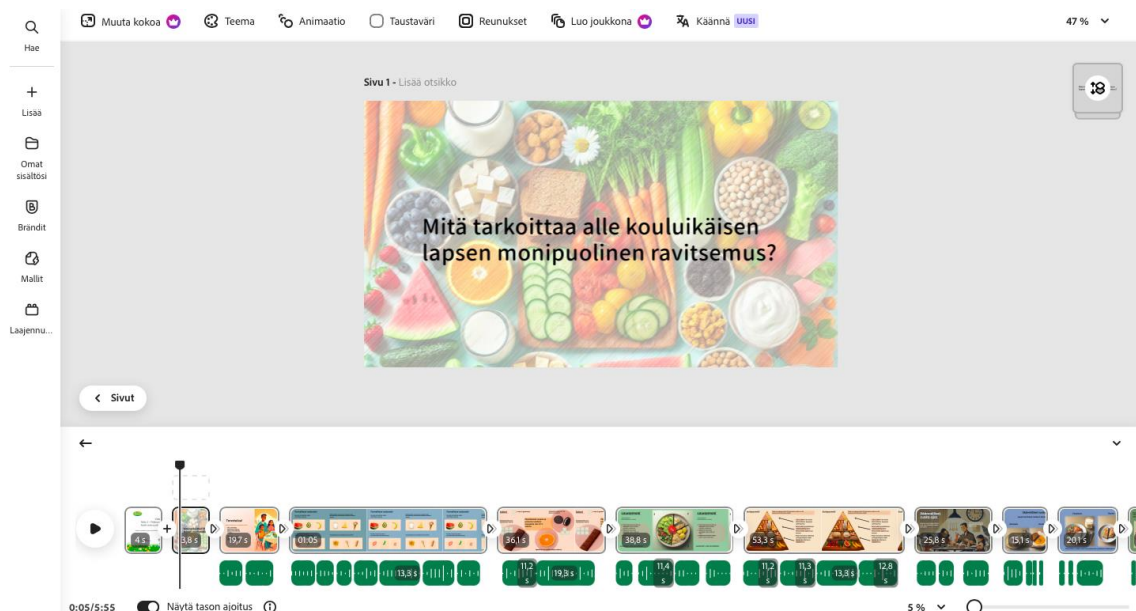
Tekstin selkokieliisyyttä ja sen ulkoasua voidaan arvioida selkokeskuksen kehittämän selkokielen mittarin avulla. Mittarissa on erilaisia kriteerejä, joiden avulla teksti pisteytetään. Mittari on tehty selkokielen asiantuntijoiden ja tutkijoiden käyttöön. (Selkokeskus 2022.) Kirjoitetun selkokielisten tekstin vaikeustasot ovat jaettu Suomessa kolmeen eri tasoon: helppo selkokieli, perusselkokieli sekä vaativa selkokieli. Helppossa selkokielessä sanasto on rajoittunutta, lauseet ovat lyhyitä sekä tekstin sisältö on hyvin yksinkertaista. Perusselkokieli on hieman vaikeampaa kuin helppo selkokieli, mutta kuitenkin merkittävästi helpompaa mitä yleiskieli. Vaativassa selkokielisten tekstin vaikeustasossa tekstin kirjoitusasua muokataan vain hieman, itse sisältöä ei välttämättä juurikaan. Vaativa selkokieli on yleiskieltä helpompaa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023.) Selkokeskus voi myöntää selkotunnuksen aineistoille, jotka vastaavat selkokielen periaatteita. (Uotila 2019, 317).

Selkokieliisessä videossa sisällön tulee olla tavallista videota pelkistetympää, kuvakerronnan, videossa näkyvän toiminnan, puheen sekä kameran liikkeiden tempo hillittyä. Videota suunniteltaessa on tärkeää pohtia, kenelle video on suunnattu ja se tulee huomioida videon tyyllissä sekä kerrontatavassa. Aihe on selkeä ja rajautuu kompaktiin muotoon. Videon kesto määräytyy aiheen ja sen

sisällön mukaan, enimmäiskestoksi selkokeskus suosittelee viittä minuuttia. Selkokielisessä videossa äänenlaatu on tärkeää, jotta kuulija ymmärtäisi mahdollisimman hyvin puhutun asian. Videossa on myös tärkeää huomioida kuvan ja äänen olevan yhdenmukaista ja selkeää, ymmärrettävyyttä voi lisätä valokuvilla ja tekstityksellä. (Selkokeskus 2024.) Tässä opinnäytetyön ohjausvideossa on hyödynnetty selkokeskuksen selkokielen ohjeita, kuten pidetty kuvakerronnan ja puheen rytmi rauhallisena. Ohjausvideo on kestoaltaan selkokeskuksen suosittelman mukainen. Selkokielen käyttö on perusteltua, sillä kohderyhmänä ovat maahanmuuttajat tai suomea toisena kielenä puhuvat. Selkokieli tekee sisällöstä saavutettavamman ja helpottaa aiheen ymmärtämistä.

4.3 Tuotoksen kuvaus

Tämän opinnäytetyön tuotos on 5 minuuttia ja 55 sekuntia pitkä selkokielinen ohjausvideo, joka antaa tietoa lapsen monipuolisesta ravitsemuksesta. Tuotoksessa näkyy kulttuurisensitiivinen näkökulma muun muassa erilaisten kuvien muodossa. Tuotos on toteutettu Powerpointissa sekä videon luomiseen on käytetty Adobe Express ohjelmaa (kuva 1).

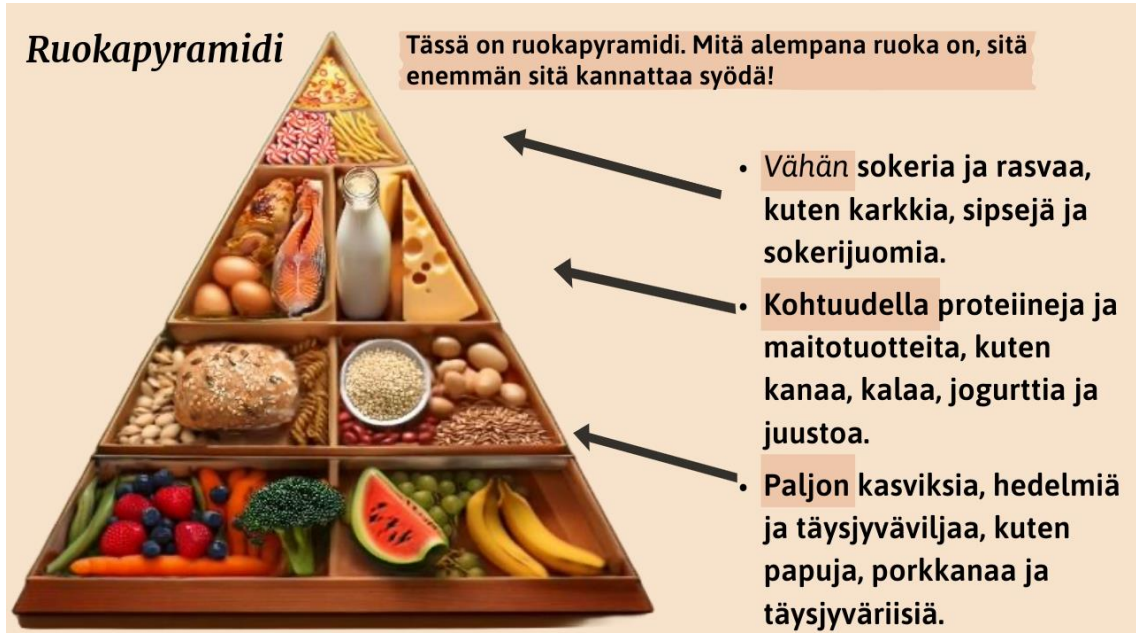


KUVA 1. Videon luonti Adobe Express ohjelmaa käyttäen. (Kuva: Sanna Turunen & Veera Sorsa 2025)

Työelämätahon toiveena oli, että ohjausvideo olisi selkeä ja informatiivinen, mikä sisältäisi konkreettista tietoa lapsen monipuolisesta ravitsemuksesta.

Työelämäpalaverin pohjalta aloimme tehdä opinnäytetyön suunnitelmaa ja useita eri tiedonhakuja. Tiedonhaussa hyödynnettiin erilaisia hoitotyössä käytettäviä tietokantoja. Opinnäytetyön suunnitelma valmistui tammikuussa 2025. Alkukevään aikana huolehdittiin opinnäytetyöhön liittyvät lupa-asiat kuntoon ja jatkoimme työn teoriaosuutta sekä ohjausvideon suunnittelua. Valmis ohjausvideo esitettiin työelämäkumppanille maaliskuussa 2025. Valmis opinnäytetyö esitettiin huhtikuussa 2025.

Tuotoksen käsikirjoitus on laadittu ennen visuaalisten elementtien luomista, jolloin varmistettiin, että video noudattaa loogista ja selkeää rakennetta. Ohjausvideossa käytetyt sanavalinnat ja lauseet ovat selkokieltä, eli rakenteeltaan yksinkertaisia ja lyhyitä. Kertojan puhetyyli on rauhallinen ja selkeä. Videossa olevat tekstit on kirjoitettu selkokielellä ja sanavalinnat on tehty erityisesti henkilöille, joiden äidinkieli ei ole suomi. Videoon on valittu suurikokoinen ja selkeälukuinen fontti, mikä takaa hyvän luettavuuden kaikille katsojille. Tuotoksen kuvissa näkyvät nuolet ja korostetut sanat selkeyttävät viestiä ja tukevat selkokielistä esitystä (kuva 2).



KUVA 2. Esimerkki tuotoksen selkokielisyydestä. (Kuva: Sanna Turunen & Veera Sorsa 2025)

Tuotoksessa on vain yksi kertoja, jotta viesti pysyy selkeänä ja helposti seurattavana. Yksittäinen kertoja varmistaa, että videon sanoma ei hajoa useampien äänten ja näkökulmien vuoksi, vaan kuulija voi keskittyä kokonaiskuvaan ilman häiriöitä. Monen kertojan käyttö saattaisi tehdä videosta

hankalamman seurattavan. Kertojan puhe ja ohjausvideossa näkyvät tekstit ovat yhtenäisiä, jotta tuotoksen sanoma pysyisi mahdollisimman helposti ymmärrettävänä. Tuotoksen äänitys on tehty rauhallisessa tilassa, käyttäen puhelimen mikrofonia.

Ohjausvideossa olevat kuvituskuvat ovat tehty ChatGPT 4o,- sekä Adobe firefly generatiivista tekoälyä käyttäen. Tekoälylle annettiin erilaisia pyyntöjä animaatiokuvien luomiseksi, kuten esimerkiksi kuva maahanmuuttajaperheestä syömässä ruokapöydän ääressä (kuva 3).



KUVA 3. ChatGPT 4o:n luoma kuva maahanmuuttajaperheestä syömässä ruokapöydän ääressä. (Kuva: Sanna Turunen & Veera Sorsa 2025)

Videon kuvat on tarkistettu, jotta niihin ei ole päätyntä mitään ylimääräistä ja että ne antavat oikeanlaista ja selkeää informaatiota. Väriteemana on valittu kirkkaat, mutta rauhalliset värit, jotka luovat miellyttävän ja rauhoittavan katselukokemuksen (kuva 4).



KUVA 4. Tuotoksen väriteemana kirkkaat, rauhalliset värit. (Kuva: Sanna Turunen & Veera Sorsa 2025)

Kuvien harmoninen väriteema tukee kertojan selkeää ja rauhallista puhetta. Kuvien värit ovat riittävän vaihtelevia, mikä pitää katsojan mielenkiinnon yllä koko videon ajan (kuva 5).



KUVA 5. Tuotoksen vaihtelevat värit luovat mielenkiintoa. (Kuva: Sanna Turunen & Veera Sorsa 2025)

5 POHDINTA

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on toteutettu noudattaen hyvän tieteellisen käytännön (HTK) periaatteita, joihin kuuluu eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan arvostus, rehellisyys, vastuunkanto ja luotettavuus. Huomioimme työtä tehdessä muiden tutkijoiden ja kollegoiden saavutukset ja kunnioitimme heidän työtään ja julkaisujaan asianmukaisilla viittauksilla. Noudatamme opinnäytetyönprosessissa rehellistä, avointa, vastuullista ja oikeudenmukaista tieteellistä toimintaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–12). Jotta opinnäytetyö on eettisesti hyväksyttävä, luotettava sekä tulosten pohjalta uskottava täytyy sen pohjautuvan hyvän tieteellisen käytännön edellyttämään tapaan. Opinnäytetyö on tehty Tampereen ammattikorkeakoulun virallisten ohjeiden mukaisesti. (Tampereen ammattikorkeakoulu, 2024). Aiheen eettisyyttä tukee tutkimusongelmien perustelu sekä aihealueen rajaus. Tekijänoikeus kuuluu opinnäytetyön tekijöille, mutta voi siirtyä työelämäyhteydelle, jolloin työelämäyhteys voi käyttää sitä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 162–163). Tämän opinnäytetyön aihevalinta on työelämälähtöinen.

Opinnäytetyön luotettavuutta vahvistaa sen pohjautuminen ajantasaisiin, päivitettyihin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen laatimiin ravitsemussuosituksiin. Maahanmuuttajaperheitä koskevassa osiossa on kiinnitetty erityistä huomiota kulttuurisensitiivisyyteen. Videon luotettavuutta vahvistaa kohderyhmän erityistarpeiden huomioiminen suunnittelussa ja toteutuksessa, kuten selkokieliisyys, eri ruokakulttuurien huomioiminen ja uskonnollisen näkökulman kunnioittaminen. Videon visuaaliset elementit tukevat asian ymmärtämistä.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisättiin perehtymällä aiheeseen laajasti ja käyttämällä monipuolisesti eri lähteitä, kuten vertaisarvioituja tutkimuksia ja alkuperäisiä julkaisuja. Lähteet on valittu huolella ja niiden valintaa ohjasi ajantasaisuus sekä luotettavuus. Käytetyt lähteet ovat pääosin julkaistu kymmenen vuoden sisällä. Opinnäytetyö sisältää kotimaisia sekä kansainvälisiä

lähteitä. Käytetyimmät tietokannat ovat Medline, Cinhal ja Medic. Englanninkielisiä lähteitä käytettäessä olemme hyödyntäneet Mot-sanakirjaa varmistaaksemme lähteiden ymmärrettävyyttä ja luotettavuutta.

5.2 Tuotoksen pohdinta

Opinnäytetyön aihe valikoitui tekijöiden mielenkiinnon ja aiemman kokemuksen pohjalta. Toisella opinnäytetyön tekijällä on pitkä työkokemus maahanmuuttajien parissa, mikä vahvisti kiinnostusta valita aiheeksi maahanmuuttajateema. Yhteydenotto Niitty 2 -hankkeen koordinaattoriin johti nopeasti aiheen löytymiseen, koska hankkeella oli tarve selkeälle ja informatiiviselle ravitsemusmateriaalille lapsen monipuoliseen ruokavalioon liittyen.

Toiveena oli luoda ohjausmateriaali, joka on rakennettu selkeästi, konkreettisesti ja ymmärrettävästi. Videon perustana on kirjallinen raportti ja siihen liittyvät ajankohtaiset ja luotettavat lähteet. Videon suunnittelussa korostettiin selkokieliisyyttä, visuaalista ja selkeää havainnollistamista, eri kulttuurien ja uskonnon huomioimista sekä tiivistä, mutta kattavaa tietosisältöä. Video esittelee lapsen monipuolisen ravitsemuksen perusteet, keskeiset ravintoaineet, lautasmallin ja ruokapyramidin.

Opinnäytetyöhön onnistuttiin kokoamaan ja jäsentämään tietoa lapsen monipuolisesta ravitsemuksesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa video lapsen monipuolisesta ravitsemuksesta. Lopputulos vastasi tarkoitustaan ja tarjoaa hyödyllistä tietoa maahanmuuttajaperheille sekä heidän parissaan työskenteleville ammattilaisille. Tavoitteena oli luoda selkeä ja havainnollistava ohjausvideo, joka tarjoaa maahanmuuttajaperheille helposti omaksuttavaa tietoa lapsen ravitsemuksesta kulttuurinen ja vakaumuksellinen näkökulma huomioiden. Tavoite oli myös, että tuotos olisi hyödyllinen työkalu ohjaustilanteissa. Tuotos toimii selkeänä ja helposti lähestyttävänä tietopakettina, jota maahanmuuttajavanhemmat voivat hyödyntää lapsen ravitsemuksen tukena.

Tuotos testattiin kohderyhmällä lähettämällä ohjausvideo maahanmuuttajataustaisille vanhemmille sähköisesti. Osallistujina oli kahden vanhemman perheitä ja yksinhuoltajia, jotka olivat asuneet Suomessa 4–9 vuotta. Palautetta kerättiin sähköpostitse ja WhatsApp-viestein. Ohjausvideo sai erinomaisen vastaanoton. Maahanmuuttajataustaisten perheiden mukaan ohjausvideo oli selkeä ja informatiivinen sekä tarjosi hyviä neuvoja lapsen ravitsemukseen. Lautasmalli ja ruokapyramidi auttoivat heitä ymmärtämään oikeiden ruokien valinnassa. Säännölliset ruokailuajat ja perheen yhteiset ateriat tukivat heidän mielestään lapsen hyvinvointia. Kieliasu koettiin selkeänä ja helppona, maahanmuuttajille ymmärrettävänä. Erityisesti kohderyhmää ihastutti kuva, jossa tavallinen, rauhallinen muslimiperhe syö yhdessä.

5.3 Jatko- ja kehittämisehdotukset

Tutkimusten ja omakohtaisten kokemusten valossa aihe on erittäin tärkeä. Maahanmuuttajataustaisilla ihmisillä on ravitsemukseen liittyviä ongelmia, joihin he tarvitsevat vahvaa ohjausta. Useimmat tutkimukset keskittyivät maahanmuuton kielteisiin vaikutuksiin ja erilaisiin haasteisiin. Oli vaikea löytää lähteitä, jotka käsittelivät maahanmuuttajien ruokailukulttuurien myönteisiä puolia. Kaikki myönteiset asiat, jotka löytyivät lähteistä, on kuitenkin pyritty sisällyttämään tähän työhön. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista keskittyä maahanmuuttajien ruokailukulttuurien arvokkaisiin piirteisiin, kuten yhteisölliseen ruokailuun, jakamisen kulttuuriin ja käsillä syömiseen. Eri kulttuureissa on paljon hyviä käytäntöjä, joista mekin voimme oppia –erityisesti yhdessä syömiseen tärkeys sekä perheiden ja suvun rooli ruokailussa. Tämä näkökulma voisi edistää myös eri kulttuurien ymmärrystä. Kun maahanmuuttajien ruokailutavat ja kulttuuriset erityispiirteet otetaan huomioon, ravitsemusohjeiden omaksuminen voisi olla heille helpompaa. Tällä tavoin ruokakulttuurien välinen ero ei tunnu niin suurelta.

Jatkossa voisi olla hyödyllistä kehittää digitaalinen ravitsemuksen seurantalomake, jota täytetään kotona. Lomakkeelle merkitään kaikki viikon aikana syödyt ruuat. Tämän avulla voidaan suunnitella tarvittavaa ohjausta ja myös ihmiset itse näkevät omat ravitsemustottumuksensa.

Jatkokehitysideana voisi olla myös videosarjan tuottaminen, jossa ruokailuun liittyvät aiheet on pilkottu erillisiin lyhyihin videoihin, esimerkiksi ruokapyramidi, lautasmalli, kulttuurin ja uskonnon huomioiminen. Ruokaan liittyvä videosarja voisi edelleen jatkua muilla elintapoihin liittyvillä teemoilla, kuten liikunta, uni ja mielenterveys.

LÄHTEET

- Ailio, J. 2015. Vähän parempi video: opas laadukkaan videon suunnitteluun ja toteutukseen. E-kirja. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.03.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817822/isbn9789522165831.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Castaneda, A., Snellman O., Garoff, F., Klemettilä, A., Lehti, V., Qvarnström-Obrey, A-C., Kankaanpää, S., Oroza, V. & Halla, T. 2019. Psykkiset oireet. Teoksessa Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Omar, A., Snellman, O.. Castaneda, AE. (toim.) Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Raportti 12. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 184–199. Viitattu 27.02.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN ISBN 978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Dawson-Hahn, E., Koceja, L., Stein, E., Farmer, B., Grow, H. M., Saelens, B. E., Mendoza, J., & Pak-Gorstein, S. (2020). Perspectives of Caregivers on the Effects of Migration on the Nutrition, Health and Physical Activity of their Young Children: A Qualitative Study with Immigrant and Refugee Families. *Journal of immigrant and minority health*, 22(2), 274–281. <https://doi.org/10.1007/s10903-019-00905-6>
- Fasani, F., Frattini, T. & Minale, L. 2022. (The Struggle for) Refugee integration into the labour market: evidence from Europe. *Journal of Economic geography* 22 (2), 351–393. Viitattu 11.12.2024. <https://doi.org/10.1093/jeg/lbab011>
- Finto. n.d. Kulttuurisensitiivisyys. Suomalainen asiansanasto- ja ontologia palvelu. Verkkosivu. Viitattu 14.03.2025. <https://finto.fi/keko/fi/page/uri=http%3A%2F%2Fwww.yso.fi%2Fonto%2Fkeko%2Fp190>
- Folkvord, F., Naderer, B., Coates, A., & Boyland, E. 2022. Promoting fruit and vegetable consumption for childhood obesity prevention. *Nutrients* 14(1), 157. Viitattu 14.03.2025. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/1/157>
- Głabska, D., Kołota, A., Lachowicz, K., Skolmowska, D., Stachon, M. & Guzek, D. 2021. The Influence of Vitamin D Intake and Status on Mental Health in Children: A Systematic Review. *Nutrients* 13 (3), 2–24. Viitattu 12.03.2025. <https://doi.org/10.3390/nu13030952>
- Haleem, A., (käänt.) 2004. The Qur'an. E-kirja. Oxford: Oxford University Press. Viitattu 25.02.2025. [file:///C:/Users/essim/Downloads/the_QURAN-abdel-haleem-ebook-english%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/essim/Downloads/the_QURAN-abdel-haleem-ebook-english%20(1).pdf)
- Ibn Kathir, I. A. 2016. Tafsir Ibn Kathir (English). E-kirja. 2. uud. painos, 2003. Riyadh: Darussalam Publishers. Viitattu 27.02.2025. https://archive.org/details/tafsir_ibn_kathir/page/n1/mode/2up

Kaihlanen, A-M., Hietapakka, L., Aalto, A-M., Lehtoaro, S. & Heponiemi, T. 2019. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kulttuurinen kompetenssi ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Yhteiskuntapolitiikka-lehti (84) 4, 369–379. Viitattu 25.11.2024.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138588/YP1904_Kaihlanenym.pdf

Koivukoski, T., Kotilainen, L., Nilsonen, R. & Töllinen, M. 2018. Aarre 5. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Korkalo, L., Hovinen, T., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Lehto, R., Nissinen, K., Freese, R. & Erkkola, M. 2023. Lasten sekaruokavaliossa maitotuotteet ovat merkittävä energian ja ravintoaineiden lähde. Lääkärilehti 78. Viitattu 13.01.2025.

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/lasten-sekaruokavaliossa-maitotuotteet-ovat-merkittava-energian-ja-ravintoaineiden-lahde/>

Korhonen, V. & Puukari, S. (toim.) 2013. Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House Oy. Viitattu 20.11.2024. Vaatii käyttöoikeuden.

<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789518849110>

Kuusio, Hm., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L., Lilja, E. (toim.) 2020. Tiivistelmä. Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa – FinMonik-tutkimus 2018–2019. Raportti 1. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 4–5. Viitattu 28.02.2025.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuusipalo, H., Skogberg, N. & Koponen, P. 2019. Ruokatottumukset. Teoksessa Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Omar, A., Snellman, O., Castaneda, AE. (toim.) Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Raportti 12. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 225–232. Viitattu 27.02.2025.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lahti, J. 2024. Liikunta. Teoksessa: MoniSuomi työryhmä. MoniSuomi-tutkimuksen 2022-2023 perustulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkosivu. Viitattu 27.02.2025. thl.fi/monisuomi/tulokset

Laki kotoutumisen edistämisestä. 30.12.2010/1386. Viitattu 25.11.2024.

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>

Maahanmuuttovirasto 2024. Kiintiöpakolaiset. Verkkosivu. Viitattu 25.11.2024.

<https://migri.fi/kiintiopakolaiset>

[Navarrete, E.](#), [Nehring, A.](#), [Schanze, S.](#), [Ewerth, R.](#) & [Hoppe, A.](#) 2023. A Closer Look into Recent Video-based Learning Research: A Comprehensive Review of Video Characteristics, Tools, Technologies, and Learning Effectiveness. ArXiv, 1–43. Viitattu 12.03.2025. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2301.13617>

Parikka, S. & Kestilä, L., 2024. Toimeentulon vaikeudet. Teoksessa: MoniSuomi työryhmä. MoniSuomi-tutkimuksen 2022-2023 perustulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkosivu. Viitattu 27.02.2025. [Thl.fi/monisuomi/tulokset](http://thl.fi/monisuomi/tulokset)

Partanen, R. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. 3. painos. Vammala: Dieettimedia Oy

Pauha, T. & Martikainen, T. 2022. Arvio maahanmuuttotilanteen väestön uskonnollisesta jakaumasta Suomessa vuosina 1990–2019. Teologinen aikakauskirja 127 (1), 3–23. Viitattu 25.02.2025. <https://journal.fi/tatt/article/view/138184/86115>

Pew Research Center 2015. The Future of World Religions: Population Growth Projections, 2010-2050 Why Muslims Are Rising Fastest and the Unaffiliated Are Shrinking as a Share of the World's Population. 2–245. Viitattu 25.02.2025. https://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/11/2015/03/PF_15.04.02_ProjectionsFullReport.pdf

Puukari, S. & Korhonen, V. 2013. Monikulttuurinen ohjaus kotoutumista tukevassa työssä. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S., & Säävälä, M. Olemme muuttaneet - ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto ry. 32–46. Viitattu 25.02.2025. https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/e38fea1b-olemme-muuttaneet-ja-kotoudumme_ilmankanta.pdf

Raittio, E., AlRamadhani, R., Metsäniitty, M. & Suominen, L. Suunterveys. 2019. Teoksessa Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Omar, A., Snellman, O., Castaneda, AE. (toim.) Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Raportti 12. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 233–241. Viitattu 27.02.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruokavirasto. 2024. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Verkkosivu. Viitattu 22.11.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Saari, A., Aitokari, L. & Kurppa, K. Duodecim: 2023. Lasten ja nuorten lihavuuden epidemiologia, taustatekijät ja hoito. Duodecim-lehti. Viitattu 25.02.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo18381.pdf>

Sairaanhoitajat. n.d. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Verkkosivu. Viitattu 25.11.2024. [https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/08/Eettiset-ohjeet .pdf](https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/08/Eettiset-ohjeet.pdf)

Santamäki-Vuori, T. 2020. Esipuhe. Teoksessa Kuusio, Hm., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L., Lilja, E. (toim.) Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa – FinMonik-tutkimus 2018–2019. Raportti 1. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 3. Viitattu 28.02.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Selkokeskus. 2021a. Pikaopas selkokielen puhumiseen. Verkkosivu. Viitattu 21.11.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-puhut-selkokielta/pikaopas-selkokielen-puhumiseen/>

Selkokeskus. 2021b. Selkokielen määritelmä. Verkkosivu. Viitattu 20.11.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-maaritelma/>

Selkokeskus. 2022. Selkokielen mittari. Verkkosivu. Viitattu 20.11.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-mittari/>

Selkokeskus. 2024a. Selkokieli. Verkkosivu. Viitattu 20.11.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/>

Selkokeskus. 2024b. Selkokieli videoissa. Verkkosivu. Viitattu 21.11.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokieli-videoissa/>

Sisäministeriö. n.d. Pakolainen pakenee vainoa kotimaassaan. Verkkosivu. Viitattu 25.11.2024. <https://intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset#:~:text=Turvapaikanhakijalla%20tarkoitetaan%20ulkomaalaista%2C%20joka%20hakee,Suomeen%20UNHCR%3An%20esityksest%C3%A4%20pakolaiskiinti%C3%B6ss%C3%A4.>

Skogberg, N. 2024. Lihavuus. Teoksessa: MoniSuomi työryhmä. MoniSuomi-tutkimuksen 2022-2023 perustulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkosivu. Viitattu 27.02.2025. [Thl.fi/monisuomi/tulokset](http://thl.fi/monisuomi/tulokset)

Skogberg, N., Laatikainen, T. & Lundqvist, Am. 2019. Alipaino, ylipaino ja lihavuus. Teoksessa Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Omar, A., Snellman, O., Castaneda, AE. (toim.) Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Raportti 12. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 102–109. Viitattu 27.02.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja E., Omar, A., Snellman, O., Castaneda, A. (toim). 2019. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Raportti 12. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 4–6. Viitattu 27.02.2025.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sokeria kohtuudella. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fakta/sokeria-kohtuudella/>

Somersalo, L., Raulio, S., Kaartinen, N., & Kuusio, Hm. 2020. Ravitseminen. Teoksessa Kuusio, Hm., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L., Lilja, E. (toim.) Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa – FinMonik-tutkimus 2018–2019. Raportti 1. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. 138–141. Viitattu 27.02.2025.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tampereen ammattikorkeakoulu. n.d. Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta. Verkkosivu. Viitattu 21.11.2024. <https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (ohje opiskelijalle, TAMK). Verkkosivu. Viitattu 12.11.2024 <https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/tamk/opiskelu-0/opinnaytetyot/opinnaytetyo-ohje-opiskelijalle-tamk#ont>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 22.11.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2023. Selkokieli. Verkkosivu. Viitattu 20.11.2024 . <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/asiakasprosessi/neuvonta-ja-ohjaus/selkokieli>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2024a. Elintavat ja ravitseminen. Leikki-ikäiset. Verkkosivu. Viitattu 22.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2024b. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Kulttuurisensitiivinen työote. Verkkosivu. Viitattu 21.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytantoja/kulttuurisensitiivinen-tyoote>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2024c. Kestävää terveyttä ruoasta-kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Verkkosivu. Viitattu 1.12.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen-ja-ruokasuositukset/>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2025. Fineli. <https://fineli.fi/fineli/fi/index>

Thacher, TD., Pludowski, P., Shaw, NJ., Mughal, MZ., Munns, CF. & Högler, W. 2016. Nutritional rickets in immigrant and refugee children. *Public Health reviews* 37 (3), 2–10. Viitattu 24.02.2025. doi: [10.1186/s40985-016-0018-3](https://doi.org/10.1186/s40985-016-0018-3)

Tilastokeskus. n.d. Väestörakenne. Uskonnolliseen yhdyskuntaan kuulumisen iän ja sukupuolen mukaan, 1990–2023.

https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vaerak/statfin_vaerak_pxt_11rx.px/table/tableViewLayout1/

Traficom 2024a. Tietoa saavutettavuudesta. Verkkosivu. Viitattu 12.03.2025.

<https://saavutettavuusvaatimukset.fi/fi/yleista-saavutettavuudesta/tietoa-saavutettavuudesta>

Traficom 2024b. Videoiden ja äänilähetysten saavutettavuus. Verkkosivu.

Viitattu 12.03.2025. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/fi/digipalvelulain-vaatimukset/videoiden-ja-aanilahetysten-saavutettavuus#:~:text=Mobiilisovelluksissa%20julkaistujen%20videoiden%20ja%20%C3%A4%C3%A4nil%C3%A4hetysten%20pit%C3%A4%C3%A4%20olla%20vaatimusten,ei%20puhuta%20videoista%20vaan%20k%C3%A4ytet%C3%A4%C3%A4n%20termi%C3%A4%20aikasidonnainen%20media.>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Pdf-tiedosto. Helsinki. Viitattu 12.11.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö 2019. Kasvua ja hyvinvointia maahanmuutto- ja kotouttamispolitiikalla. Yleiskuva ja kehittäminen. Verkkosivu. Viitattu 25.11.2024.

<https://valtioneuvosto.fi/documents/1410877/11992263/Faktatietoa+maahanmuutosta+ja+kotouttamisesta+25012019/faa5862e-9f95-d674-199e-f8cf9b4ba2c4/Faktatietoa+maahanmuutosta+ja+kotouttamisesta+25012019.pdf#:~:text=Kun%20puhutaan%20maahanmuutosta%20on%20hyv%C3%A4%20muistaa%20ett%C3%A4%20maahanmuuttajat,maahanmuuttajan%20maassaololle%20tulee%20uusialuokkia%20perusteita%20kun%20ei%C3%A4m%C3%A4ntilanne%20muuttuu.>

Unicef. Aliravitsemuksen uudet kasvot. 2019. Verkkosivu. Viitattu 24.11.2024.

<https://www.unicef.fi/tyomme/ajankohtaista/uutiset-ja-nakokulmat/2019/aliravitsemuksen-uudet-kasvot/>

Uotila, E. 2019. Selko suomessa. Selkokielen kehitys ja sovelluksia. Helsingin yliopisto. 317. Viitattu 11.12.2024.

<https://journal.fi/pk/article/view/74581/49886?acceptCookies=1>

Uusitupa M, Schwab U, Lehtonen M, Salminen S, toim. Ravitsemustiede. 8. Uudistettu painos (s. 343) Helsinki: Duodecim: 2021. Viitattu 26.11.2024.

<https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/rvt00001>

Vepsäläinen, H., Meinilä, J., Freese, R., Korkalo, L., Virtanen, S., Erkkola, M. 2023. Kasvikuntapainotteisuuden lisääminen lasten ja nuorten ruokavaliossa tuo terveys- ja ympäristöhyötyjä. *Duodecim-lehti*. Viitattu 14.01.2025.

<https://www-duodecimlehti-fi.libproxy.tuni.fi/xmedia/duo/duo17851.pdf>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. Viitattu 23.11.2024.

WHO, World Health Organization. 2024. Malnutrition. Verkkosivu. Viitattu 23.11.2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition/>

