

Opinnäytetyö (AMK)

Terveydenhoitajakoulutus

2025

Netta Eronen, Salla Kangasniemi & Jenni Selenius

Aamupalan tärkeys alakouluikäisillä



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitajakoulutus

2025 | 35 sivua

Netta Eronen, Salla Kangasniemi ja Jenni Selenius

Aamupalan tärkeys alakouluikäisillä

Aamupalan syöminen on tärkeää kaikenikäisille, mutta erityisen tärkeää se on koululaisille. Aamupalan syömisellä on lukuisia terveyshyötyjä, kuten positiivisia vaikutuksia oppimis- ja keskittymiskykyyn. Moni koululainen jättää aamupalan syömättä näistä vaikutuksista huolimatta. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena onkin jakaa tietoa erityisesti aamupalaan liittyvistä terveyshyödyistä ja syömättömyyden haitoista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Pumpkin Tube -tapahtumassa lasten aamupalan tärkeyteen liittyvä toimintapiste.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toimeksiantajana oli Salon Kiekkohait ry ja toiminnallinen osuus toteutettiin Pumpkin Tube-tapahtumassa Salossa. Toimintapiste suunniteltiin alakouluikäisille ja sitä muokattiin tapahtumassa yksilöllisesti ja ikätasoisesti sopivaksi. Toimintapisteellä oli aamupalaan liittyvä lajittelutehtävä, jonka jälkeen sai pyörittää onnenpyörää. Lajittelutehtävässä oli tarkoituksena koota yhdessä terveellinen aamupala ja samalla keskustella aamupalan terveysvaikutuksista.

Opinnäytetyön tuloksista voidaan päätellä, että aamupala määrittää päivän kulun ja auttaa ylläpitämään säännöllistä ateriarytmiä. Ravitsemussuositukset ohjaavat väestöä terveyttä edistävän ravitsemuksen suuntaan. Terveellisellä ruokavaliolla ja aamupalan syömisellä voidaan ennaltaehkäistä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia, sekä parantaa näin kansanterveyttä.

Asiasanat:Aamupala, alakouluikäiset, terveyden edistäminen, terveellinen ravitsemus, ravitsemussuositukset

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in Public Health Nursing

2025 | 35 sivua

Netta Eronen, Salla Kangasniemi & Jenni Selenius

The importance of breakfast for primary school children

Eating breakfast is important for people of all ages, but it is especially crucial for primary school children. Breakfast has numerous health benefits, such as positive effects on learning and concentration. Despite these benefits, many primary school children skip breakfast. One of the goals of this thesis is to share information specifically about the health benefits of breakfast and the drawbacks of skipping it. The purpose of the thesis was to design and implement an activity station at the Pumpkin Tube event focusing on the importance of breakfast for children.

The thesis was carried out as a practical thesis. The commissioner was Salon Kiekkohait ry, and the practical part of the thesis was carried out at the Pumpkin Tube event in Salo. The activity station was designed for elementary school children and was adapted individually and age-appropriately during the event. The station featured a sorting task related to breakfast, followed by a chance to spin a wheel of fortune. The sorting task involved putting together a healthy breakfast and discussing its health benefits.

The results of the thesis suggest that breakfast sets the tone for the day and helps maintain a regular meal rhythm. Nutritional guidelines direct the population toward health-promotion nutrition. A healthy diet and eating breakfast can help prevent cardiovascular diseases, thus improving public health.

Keywords:

Breakfast, primary school children, health promotion, healthy diet, nutritional recommendations

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Terveellinen ravitseminen	7
2.1 Ravitsemussuositukset	7
2.2 Uudet ravitsemussuositukset	8
2.3 Ateriarytmi ja lautasmalli	11
2.4 Ravitsemuksen vaikutukset terveyteen	12
3 Lasten ravitseminen	15
3.1 Lasten ravitsemussuositukset	15
3.2 Lasten ravitsemuskasvatus	16
3.3 Kansallisen kouluterveyskyselyn tulokset	18
4 Aamupala	19
4.1 Aamupalan vaikutukset fysiologisiin toimintoihin	19
4.2 Aamupalan vaikutus kognitiivisiin toimintoihin	20
4.3 Aamupalan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	21
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	22
6 Opinnäytetyön menetelmä	23
7 Pumpkin Tube-tapahtuma	24
7.1 Toiminnallisen osuuden suunnittelu ja tapahtumaan valmistautuminen	24
7.2 Toiminnallisen osuuden toteutus	27
7.3 Toiminnallisen osuuden arviointi	27
8 Eettisyys ja luotettavuus	29
9 Pohdinta	30
Lähteet	32

Kuvat

Kuva 1. Ruokapyramidi, (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2025)	9
Kuva 2. Lautasmalli, aikuinen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2025).....	12
Kuva 3. Lautasmalli, lapsi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2025).....	16
Kuva 4. Lajittelutehtävään kerättyjä elintarvikkeita.....	25
Kuva 5. Onnenpyörä ja palkinnot	26

Taulukot

Taulukko 1. Kustannusarvio	26
----------------------------	----

1 Johdanto

Aamupalan syömisellä on tutkimusten mukaan runsaasti terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Aamupalan syöminen vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi kognitiiviseen toimintakykyyn, oppimiskykyyn, sekä painonhallintaan. Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan muistia, sekä keskittymis- ja reaktiokykyä. (Adolphus ym. 2017, 1; Gibson-Moore ym. 2023, 2 & 12.)

Terveelliseen ravitsemukseen kuuluu säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen ruokavalio. Päivä olisi hyvä aloittaa aamupalalla, jotta ateriarytmin saa pidettyä säännöllisenä. Säännöllisen ateriarytmin avulla verensokeripitoisuus pysyy tasaisena, pitää näläntunteen kauemmin poissa ja siten tukee painonhallintaa. (Ruokavirasto 2024.)

Opinnäytetyö on malliltaan toiminnallinen. Toimeksiantajana toimi Salon kiekkohait ry. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Salossa järjestettävään Pumpkin Tube -tapahtumaan aamupalaan liittyvä toimintapiste. Toimintapisteen tavoitteena oli päästä keskustelemaan aamupalan vaikutuksesta ja tärkeydestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tarkoituksena oli osallistaa lapsia pohtimaan omaa aamupalan syömistä ja sen merkitystä. Tämän tavoitteena oli lisätä tietoisuutta aamupalan syömisestä hyödyistä ja sen vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyö perustuu aiheeseen liittyvään teoretiseen tietoon. Teoriaosuudessa käsitellään kansallisia ravitsemussuosituksia, lasten ravitsemusta ja ravitsemuskasvatusta, sekä aamupalan terveyshyötyjä. Teoreettisen viitekehyksen jälkeen kuvataan toiminnallinen osuus suunnitelmasta toteutukseen ja sen arviointiin. Opinnäytetyön lopussa pohditaan toteutunutta opinnäytetyön prosessia ja oppimiskokemuksia. Opinnäytetyöllä halutaan lisätä tietoisuutta erityisesti alakouluikäisten aamupalan syömisestä terveysvaikutuksista.

2 Terveellinen ravitseminen

Terveellinen ravitseminen koostuu säännöllisestä ateriaritmistä ja monipuolisesta syömisestä. Terveellistä ravitsemusta voidaan tuoda esille lautasmallin ja ruokakolmion avulla. Monipuoliset ja vaihtelevat ruokavalinnat tarjoavat mahdollisuuden luoda terveyttä edistäviä, ympäristölle kestäviä ja maukkaita aterioita. Ruokaviraston internet-sivustolta on nähtävissä valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat kansalliset ravitsemussuositukset, joita on laadittu eri kohderyhmille. Uudet ravitsemussuositukset on julkaistu 27.11.2024. (Ruokavirasto 2024.)

2.1 Ravitsemussuositukset

Ensimmäiset ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 1941 Yhdysvalloissa. Ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset julkaisi valtion ravitsemusneuvottelukunta vuonna 1987, sitä ennen julkaistiin pohjoismaiden yhteisiä ravitsemussuosituksia 1980-luvun alusta. (Ruokavirasto 2025.)

Ravitsemussuositukset on kehitetty ammattilaisten avuksi työhön, sekä väestölle suuntaa antaviksi. Hyvän ravitsemuksen pystyy saavuttamaan monin eri tavoin ja eri ruokavalioiden avulla. Hyvän ravitsemuksen edistämiseen liittyviä suosituksia hyödyntävät pääasiassa viranomaiset, elintarviketeollisuus, ruokapalvelut, terveydenhuollon ammattilaiset sekä kasvatus- ja opetussektori. (THL 2024.)

Ravitsemussuosituksia kehitetään sekä kansainväliselle että kansalliselle tasolle. Ne pohjautuvat tutkimuksiin, jotka selvittävät ravintoaineiden tarpeen eri elämänvaiheissa. Suosituksissa otetaan huomioon myös laaja tutkimustieto siitä, miten ravintoaineet vaikuttavat sairauksien ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. Suositukset eivät pysy samanlaisina, vaan niitä kehitetään sitä mukaan, kun väestön elintavat ja kansansairaudet muuttuvat, sekä uuden tutkimustiedon kartuttua. (Ruokavirasto 2025.)

Ravitsemussuositusten tarkoituksena on tukea kansanterveyden edistämistä. Suomalaiset ovat parantaneet ruokatottumuksiaan viime vuosikymmeninä, mutta edelleen haasteina ravitsemustottumuksissa ovat suolan sekä tyydyttyneen rasvan liian suuri saaminen, sekä liian vähäinen kuidun saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 5.)

Ravitsemuksen seurannassa ja arvioinnissa hyödynnetään erityisesti ravitsemussuosituksia. Mikäli huomataan jonkin ravintoaineen saannin olevan liian pieni tai suuri, voidaan hyödyntää tietoa esimerkiksi elintarvikkeiden suunnittelussa. Ravitsemussuosituksia käytetään ateriapalveluiden apuna, kun suunnitellaan ruokalista ja aterioita kouluihin, ateriapalveluihin, sairaaloihin ja puolustusvoimiin. Suunnittelu perustetaan ravintoaineiden saantisuosituksiin sekä ravitsemussuosituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 13.)

Ravitsemussuositukset muodostavat pohjan ravitsemusohjaukselle, ruokakasvatukselle ja ravitsemusviestinnälle, joiden tavoitteena on vaikuttaa väestön ruokatottumuksiin ja ravintoaineiden saantiin. Ravitsemussuosituksia on laadittu joka ikäryhmälle, jotta ne saadaan koskemaan mahdollisimman isoa joukkoa. Suositusten ryhmiin kuuluu: imeväiset, lapset, nuoret, aikuiset, iäkkäät, raskaana olevat ja imettävät. Suosituksissa käydään läpi myös hetkellisesti ravinnontarpeen lisääntyminen esimerkiksi infektion aikana. Suositukset sopivat myös niille, joilla on pitkäaikainen sairaus, kuten tyypin 2 diabetes, syöpä tai sydän- ja verisuonitauti. Suositukset sopivat myös soveltaen ylipainoisille ihmisille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 14–15.)

2.2 Uudet ravitsemussuositukset

Vuonna 2024 julkaistiin uudet ravitsemussuositukset kestävästä terveydestä ruoasta. Ravitsemussuositusten mukana on julkaistu uusi ruokapyramidi (kuva 1.), jossa alimpana olevia hedelmiä ja kasviksia tulisi suosia eniten ja pyramidin huipulla olevia sattuimia tulisi syödä harvemmin. Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joiden

tieteellinen tutkimus tehdään pohjoismaisista ja Baltian maista koostuvista asiantuntija työryhmistä. (Ruokavirasto 2025.)



Kuva 1. Ruokapyramidi, (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2025)

Keskimäärin suomalaiset aikuiset eivät saavuta ravitsemussuosituksia ennen kaikkea kasvien, hedelmien, marjojen sekä kalan suhteen. Kasvien ja marjojen vähimmäissuositus vuorokaudessa on 500–800 grammaa. Naisilla keskimäärin kulutus on 380 grammaa ja miehillä on 320 grammaa vuorokaudessa. Suositellusta määrästä tulisi puolet koostua marjoista ja hedelmistä, loput kasviksista ja juureksista. Siipikarjan lihan kulutus on noussut viimeisten vuosikymmenten aikana. Etenkin miehillä punaisen ja prosessoidun lihan käyttö on suurempaa kuin suosituksissa kehoitetaan. Enimmäissuositus punaiselle ja prosessoidulle lihalle viikossa on 350 grammaa. Miesten kulutus on keskimäärin 760 grammaa ja naisilla 390 grammaa viikossa. Miehillä siis keskimääräinen vuorokauden saanti ylittää suositukset yli puolella. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 17–19, 47.)

Vähintään 20 prosenttia suomalaisista saa kalsiumia, seleeniä, E-vitamiinia ja sinkkiä alle saantisuosituksen. C-vitamiinin saanti jää naisista neljäsosalta ja miehistä puolelta alle suositusten. D-vitamiinin saanti ruoasta on parantunut aikuisilla maitovalmisteiden ja levitteiden vitamiinien lisäysten sekä ravintolisien käytön seurauksena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 19.)

Viljavalmisteiden tulisi olla suositusten mukaan täysjyväviljaa. Täysjyväviljan saantisuositus vuorokaudessa on vähintään 90 grammaa. Viljavalmisteissa tulisi valita vähäsuolaisia tuotteita. Suosituksissa riisi neuvotaan vaihdettavan muihin täysjyväviljoihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 45.)

Pähkinöiden ja siementen päivittäinen annossuositus on 20–30 grammaa. Pähkinöistä neuvotaan käyttämään maustamattomia pähkinöitä, vaihdellen lajiketta ajoittain. Siemeniä suositellaan sisällyttämään monipuolisesti ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 51.)

Kypsän kalan suositeltu viikkoannos on 300–450 grammaa. Edellä mainitusta määrästä noin 200 grammaa olisi hyvä olla rasvaista kalaa, kuten esimerkiksi luonnonkaloista muikkua ja lahnaa. Kalalajeja olisi suotavaa vaihdella valiten kestävästi kasvatettuja tai pyydystettyjä lajeja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 52.)

Punaisen lihan suositeltu annos viikossa on 350 grammaa kypsennettynä, raakana tämä on 500 grammaa. Edellä mainitusta määrästä prosessoidun lihan määrän tulisi olla pieni. Punainen liha tulisi korvata pääasiassa kasvituotteilla tai kalalla. Punaista lihaa ei tule vaihtaa siipikarjaan, sillä siipikarjalihaa tulisikin vähentää nykyisestä käytöstä ympäristösyistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 54–55.)

Maitovalmisteiden vuorokauden annossuositus on 350–500 grammaa silloin, kun ruokavalioon kuuluu myös palkokasveja, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä. Maitovalmisteissa tulisi suosia rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita. Juustoissa tulisi suosia vähäsuolaista ja enintään 17 prosenttia rasvaa sisältäviä valmisteita. Juustovalmisteista riippuen 10–20 grammaa juustoa on yhtä paljon kuin 100 grammaa maitoa. Kananmunia tulisi käyttää kohtuudella,

kuitenkin suositeltavaa olisi noin yksi kananmuna päivässä, ottaen huomioon leivonnassa ja ruoan valmistuksessa käytettävät kananmunat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 56–57.)

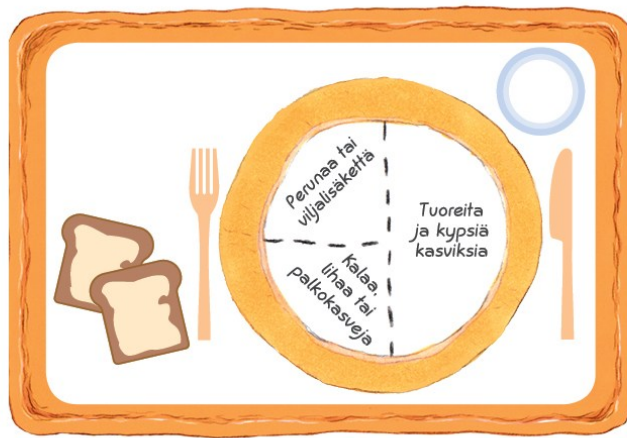
Janojuomana suositellaan vesijohtovettä. Terveellinen ruokavalio voi sisältää kohtuudella suodatettua kahvia ja teetä, noin 1,25–5 desilitraa päivässä, sen sijaan suodattamaton kahvi ja muut kofeiinia sisältävät ja sokerilla makeutetut juomat tulisi pitää vähäisenä. Kofeiinin kokonaismäärä vuorokaudessa tulisi pysyä alle 400 milligramman. Alkoholien käytölle ei ole pystytty laatimaan turvallista käyttörajaa, joten sitä ei ravitsemussuosituksissa kehoiteta käyttämään. Mikäli alkoholia kuitenkin käytetään, neuvotaan ravitsemussuosituksissa käyttämään sitä mahdollisimman vähän. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 62–63.)

2.3 Ateriarytmi ja lautasmalli

Säännöllinen ateriarytmi antaa päivälle jäsenystä ja auttaa jaksamaan paremmin. Ateriarytmillä on paljon terveyteen vaikuttavia tekijöitä, kuten se auttaa pitämään verensokerin tasaisena, vähentää tarvetta napostella, helpottaa syömisen hallintaa, pitää mielen virkeänä ja ehkäisee nälkää. Ateriarytmille ei kuitenkaan ole yhtä oikeaa tapaa, vaan se riippuu jokaisen henkilökohtaisesta vuorokausirytmistä. Useimmille kuitenkin sopii syödä 3–5 tunnin välein. Ateriarytmi on suotavaa pitää tasaisena, jotta nälkä ei ehdi yllättämään ja mieliteot pysyvät aisoissa. (Terveyskylä 2024.)

Lautasmalli antaa tukea monipuolisen aterian koostamiselle. Malli tarjoaa myös selkeän kuvan siitä, mitkä perusainekset muodostavat suositusten mukaisen ruokavalion. Annoskoko on jokaisella yksilöllinen, mutta lautasmalli toimii silti hyvin riippumatta annoksen koosta. Lautasmalleja löytyy erikseen aikuisille, lapsille, ikääntyneille ja vegaaneille. Annokset voi koota itsetehdystä ruoasta tai

valmisruoista. (Ruokavirasto 2024.)



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuva 2. Lautasmalli, aikuinen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2025)

Lautasmallin mukaisesti (kuva 2.) lautasella tulisi olla puolet kasviksia, esimerkiksi salaattia, lämpimiä kasviksia tai raastetta. Hiilihydraattien osuus olisi noin neljännes lautasesta, hiilihydraattien lähteenä voi olla riisi, peruna, pasta tai muu viljatuote. Lautasmallin mukaisesti lautasesta noin neljännes jää proteiinin lähteelle eli liha-, kala- tai valmisruoalle, nämä voidaan korvata myös pähkinöillä, siemenillä tai palkokasveilla. Hyviä rasvanlähteitä ovat pähkinät ja siemenet. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, vettä tai piimää. Aterian kuuluu sisältää myös täysjyväleipää, jossa käytetty voiteluun pehmeää kasvirasvavälvettä. Marjat tai hedelmät ovat hyvä täydennys jälkiruokaan. (Ruokavirasto 2024.)

2.4 Ravitsemuksen vaikutukset terveyteen

Ravitsemuksella on runsaasti terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Hyvällä ja terveellisellä ravitsemuksella voidaan ennaltaehkäistä erilaisia sairauksia ja tukea ihmisen toimintakykyä. Ravitsemuksella voidaan vaikuttaa

myönteisesti painonhallintaan ja useisiin muihin tekijöihin, joissa säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen syöminen ovat tärkeässä osassa. Terveyttä edistäviä ruokailutapoja voi kehittää ja oppia vielä aikuisiälläkin, mutta usein terveystottumukset opitaan jo lapsuudessa. Terveellisen syömisen lisäksi on erityisen tärkeää, että syömiseen suhtauduttaisiin myönteisesti ja syötäisiin monipuolisesti, sillä myös herkut kuuluvat satunnaisesti monipuoliseen ja terveelliseen ruokavalioon. Makumieltymyksiä voi muuttaa onneksi minkä ikäisenä tahansa ja koskaan ei ole liian myöhäistä parantaa ruokailuun liittyviä tapojaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 22, 24.)

Terveyttä edistävä ruokavalio pohjautuu kansallisiin ravitsemussuosituksiin, jossa korostuvat tasapainoisuus, nautittavuus ja monipuolisuus. Kansalliset ravitsemussuositukset ovat laadittu tutkittuun tietoon perustuvasta ruokavaliosta, joka edistää todistetusti ihmisten terveyttä ja tukee toimintakykyä. Terveyttä edistävällä suositusten mukaisella ruokavaliolla voidaan ennaltaehkäistä erilaisia sydän- ja verisuonisairauksia ja perä- ja paksusuolen syöpiä. Runsaalla päivittäisellä marjojen, kasvien ja hedelmien käytöllä voidaan vähentää edellä mainittuja sairauksia ja sillä tavalla vähentää kuolleisuuden riskiä. Päivittäinen marjojen ym. käyttösuositus on 500–800 grammaa, joilla saavutetaan terveys- ja ympäristöhyötyjä. Epäterveelliset ruokailutottumukset aiheuttavat huomattavasti elintapasairauksia Pohjoismaissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 21, 46, 64.)

Suomalaisten isoimmat terveyteen vaikuttavat riskitekijät ovat liian suuret tyydyttyneen rasvan ja suolan saannit, sekä kuidun liian vähäinen käyttö ruokavalinnoissa. Kaikki edellä mainitut asiat ovat haitallisia terveydelle. Jo pienillä muutoksilla arkisiin valintoihin voidaan vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Liian vähäinen täysjyväviljojen käyttö on yhdistetty paksu- ja peräsuolisyöpiin, sekä sepelvaltimotaudin kehittymiselle. Suolan liiallisesta käytöstä aiheutuvia terveyshaittoja, kuten verenpaineautia voidaan ennaltaehkäistä väestötasolla jo gramman suolan vähentämisestä päivittäisessä käytössä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 21.) Lähes kaikki suomalaiset saavat ruokavalinnoissaan liikaa suolaa päivittäisellä tasolla.

(Valsta ym. 2018, 113) Liiallisella suolankäytöllä on todettu olevan verenpainetaudin riskin lisäksi suurentunut riski aivohalvaukseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 21)

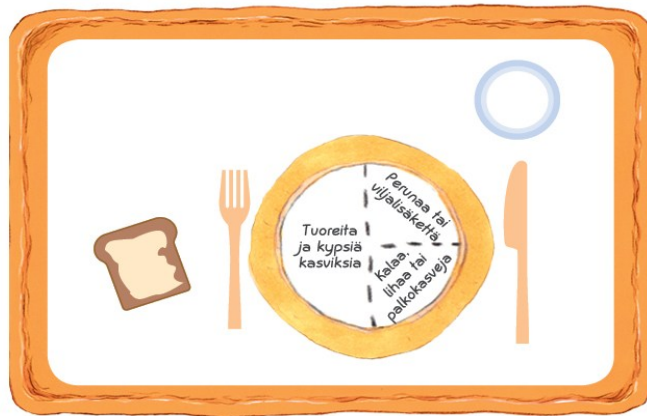
Hyvinvointia tukevat ruokailutottumukset ovat elintärkeitä koko elämän ajan. Jo lapsuudessa opituilla ruokailutottumuksilla on suuri merkitys aikuisikään. Aikuisiällä niiden merkitys korostuu entisestään, sillä ikääntymisen myötä riski sairastua kroonisiin elintapasairauksiin kasvaa. Terveyttä edistävillä ruokailuvalinnoilla tuetaan painonhallintaa ja niillä on mahdollista edistää iästä riippumatta kaiken ikäisten terveyttä ja parantaa elämänlaatua. Ei ole kuitenkaan vain yhtä oikeaa tapaa noudattaa terveyttä edistävää ruokavaliota. Nykypäivänä on saatavilla paljon erilaista tietoa ravitsemuksesta ja erilaisista terveystavallisista. Osa terveystavallisista eivät perustu tutkittuun tietoon ja ne voivat olla hyvinvoinnille ja terveydelle jopa haitallisia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 22–24, 80.)

3 Lasten ravitseminen

Lasten ravitseminen on hyvä pohjautua kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Ruokailutottumukset opitaan kotona jo varhaislapsuudessa. Huoltajien vastuulla on opettaa lapselle säännölliset ruoka-ajat ja monipuolista ruokailua. Lapsen kasvulle ja kehitykselle on erityisen tärkeää monipuolinen ravitseminen, jotta lapsi saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet kasvun turvaamiseksi. (MLL 2021.)

3.1 Lasten ravitsemussuositukset

Lapsille ei ole suunnattu erikseen omia ravitsemussuosituksia sen suhteen mitä tulisi syödä. D-vitamiinilisää suositellaan 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa kaikille 2-17-vuotiaille ympäri vuoden. Energian saannista lapsille on suosituksissa annettu viitearvot, kuinka paljon energiaa kasvava lapsi tarvitsee. 10-13-vuotiaiden tyttöjen energian tarve on noin 2055 kilokaloria ja samanikäisten poikien on 2220 kilokaloria vuorokaudessa. (Ruokavirasto 2023.) Lapsille on asetettu ravitsemussuosituksissa turvallisen kofeiinin rajat vuorokauden, enintään 3 milligrammaa painokiloa kohden. Tähän esimerkkinä, jos lapsi painaa 50 kilogrammaa, hänen turvallisen kofeiinin saannin rajat vuorokaudessa on 150 milligrammaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 62.)



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuva 3. Lautasmalli, lapsi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2025)

Kuvassa kolme on nähtävissä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukainen lasten lautasmalli. Lasten lautasmalli eroaa aikuisten lautasmallista kokonsa puolesta. Lasten ravitsemussuositukset perustuvat pääasiassa ravitsemuskasvatukseen ja ruokaoppiin. Mikäli lapsi tarvitsee erityisruokavaliota päivähoitossa tai koulussa, tarvitsee lapsi siihen lääkärin todistuksen. Todistus tarvitaan, jotta varmistutaan ruokavalion tarpeen olevan diagnosoitu ja lapsen saavan monipuolisesti eri ravintoaineita. Erityisruokavalion toteutuksessa voi tarvittaessa käyttää apuna ravitsemusterapeutin yksilöllisesti laatimaa ohjeistusta. Erityisruokavaliot tulee tarkistaa vuosittain, jottei rajoitukset jäisi turhaan lapselle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 89.)

3.2 Lasten ravitsemuskasvatus

Lasten ruokailutottumukset kehittyvät aikaisessa vaiheessa, jolloin jo sikiöaikana äidin ravitsemustottumuksilla on merkitystä. Lapsuusiän ruokailutottumukset vaikuttavat myös aikuisiän sairauksien riskiin ja terveyteen loppuelämän ajan. Varhaislapsuudessa tapahtuu paljon muutoksia lapsen kehossa, jolloin elimet kehittyvät ripeästi. Ravinnon merkitys on suuressa osassa jo lapsen nuoresta iästä huolimatta. Ne ravintoaineet, mitä on ollut

kehittymistä ja kasvua varten lapsen saatavilla, vaikuttavat iäksi aineenvaihduntaan, sekä elimistön toimintaan ja rakenteisiin. Lapsen makumieltymykset kehittyvät hyvin aikaisessa vaiheessa perheen ruokailutottumusten mukaisesti. Lasta onkin hyvä totuttaa jo varhain monipuolisesti terveellisiin ruokailutottumuksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024, 22.)

Lasten kasvamisen kannalta ravitsemus on hyvin tärkeä osa arkipäivää. Hyvä ravitsemus auttaa jaksamaan kotona ja koulussa, sekä auttaa tukemaan lapsen kasvua, oppimista ja kehitystä. Kaiken kaikkiaan säännöllinen ateriaritmi tukee lapsen kehon ja mielen hyvinvointia ja auttaa luomaan pohjan terveelle elämäntavalle. Ruokailu yhdessä vahvistaa myös ihmisten välisiä suhteita ja luo lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Ruokakasvatus n.d.)

Hyvän ravitsemuksen kannalta on tärkeää, että lapsi pääsee syömään yhdessä muiden kanssa, esimerkiksi perheenjäsenten tai koulukavereiden kanssa. Yhdessä syöminen vaikuttaa positiivisesti kaikkiin terveyden osa-alueihin, kuten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Koulussa ruokailu muiden seurassa antaa hyviä oppeja yhdessä syömiselle ja ruokailusta tulee tämän myötä kiva yhteinen hetki. Monelle lapselle koulussa syötävä ateria on ainut muiden seurassa jaettu ateriahetki. (Ruokakasvatus n.d.) Tärkeää on myös koulujen johtajien, sekä opetussuunnitelmien kannustaa ruokakasvatuksen käytäntöjen ja toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen koko lukuvuoden ajan, jotta ruokakasvatus olisi vaikuttavaa ja oikeaoppista. (Laitinen ym. 2022)

Lapsi ei välttämättä pysty vaikuttamaan kodin ruokaostoksiin tai siihen syödäänkö kotona yhdessä. Kotona onkin tärkeää, että lapsi pääsee osallistumaan kauppareissuihin, ruoan tekoon ja yhdessä syömiseen. Ruokailuhetket ovat tärkeä osa perheen yhdessäoloa, joten ruokailuhetket olisi hyvä rauhoittaa muulta hälinältä. Ruokapöydässä on tärkeää vaihtaa kuulumisia päivästä ja nauttia toisten seurasta. Ruokapöydässä onkin hyvä jättää puhelin, televisio ja lelut pois ruokailuhetkiltä. Säännölliset ja yhteiset ateriat luovat lapselle mukavan ja turvallisen tunteen. Otetaan kuitenkin huomioon, että päivät

ja olosuhteet ovat erilaisia ja aina yhteiset ruokailuhetket eivät onnistu.
(Ruokakasvatus n.d.)

Kannusta, kehu ja kerro, tämä on hyvä muistaa lapsen ravitsemuskasvatuksessa. Lapselle on hyvä antaa omia tehtäviä, esimerkiksi antaa kaupassa valmiiksi tehty kauppalista ja lapsi saa sen mukaan kerätä tarvittavia aineksia, tehdä ruokaa yhdessä ja antaa lapselle omia pieniä tehtäviä. (Sydänliitto 2019.)

3.3 Kansallisen kouluterveyskyselyn tulokset

Kouluterveyskyselyä on ensimmäisen kerran tehty vuonna 1996 ja siitä asti sitä on tehty joka toinen vuosi. Sen avulla saadaan koottua tietoa lasten ja nuorten terveydestä, hyvinvoinnista sekä opiskelusta. Kouluterveyskyselyyn vastaavat perusopetuksesta 4. ja 5. luokkalaiset sekä 8. ja 9. luokkalaiset. Lisäksi kouluterveyskyselyyn vastaavat lukiosta ja ammatillisesta oppilaitoksesta 1. ja 2. vuotta opiskelevat oppilaat. Kysely tehdään internetissä valmiilla lomakkeella, eikä kyselystä voida tunnistaa kuka sen on tehnyt. Alle 15-vuotiaiden huoltajat voivat kieltää alaikäisen osallistuvan kouluterveyskyselyyn. (THL 2024.)

Viimeisin kouluterveyskysely on tehty vuonna 2023, jolloin kouluterveyskyselyyn vastanneita oli yhteensä 92 652 oppilasta. Vastanneet olivat 4. ja 5. luokan oppilaita. Tuloksista tulee ilmi, että 27,7 % pojista ja 31,5 % tytöistä, ei syö aamupalaa joka arkipäivä. (THL 2024.)

Ravitsemusterapeuttien mukaan aamupalan syömisellä on havaittu lapsilla positiivisia vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin. (Laatikainen & Laitinen 2020) Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan kaikkia toimintoja, jotka liittyvät tiedon käsittelyyn. Näihin kuuluu muun muassa kyky oppia ja muistaa, ymmärtää ja käyttää kieltä, päätellä ja ratkaista ongelmia sekä kohdistaa, suunnata ja ylläpitää tarkkaavaisuutta. (Kataja ym. 2021, 5.)

4 Aamupala

Aamupala tukee lasten ja nuorten, sekä aikuisten hyvinvointia. Tutkimusten mukaan lapset, jotka jättävät useammin aamupalan syömättä ovat todennäköisemmin ylipainoisia. Aamupalan syöminen tukee säännöllistä ateriarytmiä ja ehkäisee erilaisia kansantauteja. (Kalavainen 2020; Viljakainen-Diop 2020, 6–7.) Aamupalaa pidetään päivän tärkeimpänä ateriana, jolla kannattaa aloittaa päivä. (Laatikainen & Laitinen 2020)

Aamupalan sisällöllä on merkitystä painonhallintaan ja vireystilaan. Aamupalan on hyvä sisältää riittävästi kuitupitoisia hiilihydraatteja, proteiinia, pehmeää rasvaa ja hedelmiä, marjoja tai kasviksia. Näiden tekijöiden avulla painonhallinta ja vireystila pysyvät todennäköisemmin optimaalisina. (Laatikainen & Laitinen 2020.)

4.1 Aamupalan vaikutukset fysiologisiin toimintoihin

Aamupalan syömisellä ja säännöllisellä ateriarytmillä voidaan vaikuttaa painonhallintaan ja aineenvaihduntaan positiivisella tavalla. Aamupalan syömisellä tai syömättä jättämisellä voi vaikuttaa kehon fysiologisiin toimintoihin. (Laatikainen & Laitinen 2020.) Tutkimuksen mukaan aamupalan väliin jättäminen lisää ylipainon ja keskivartalolihavuuden riskiä iästä, kulttuurillisesta taustasta ja sukupuolesta riippumatta. (Xiumei ym. 2020, 5)

Aamupalan syömisellä on todettu olevan suotuisia vaikutuksia veren sokeriarvoihin, verenpaineeseen ja veren rasva-arvoihin. Näin ollen aamupalan syöminen voi edistää ja tukea sydänterveyttä, sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Suikki 2019.) Aamu- ja päiväpainotteisen syömisessä on todettu, että tyyppin 2. diabeetikoilla verensokeriarvot ja paino pysyvät paremmin tasaisena. Edellä mainitulla tarkoitetaan, että aamupalan syömisellä ehkäistään iltaan painottuvaa raskasta syömistä, jolloin se on fysiologisesti edullisempaa keholle. Aamupalan syömättömyys voi lisätä myös terveillä ihmisillä kehossa matala-asteista tulehdusta ja heikentää kehossa insuliiniherkkyyttä, jotka

vaikuttavat painonhallintaan negatiivisesti. Aamupalan syömättömyys voi johtaa iltapainotteiseen ylensyömiseen ja ruokahalun muutoksiin. Aamupalan syömisellä voidaan edistää ruokahalun säätelyä ja tukea säännöllistä ateriarytmiä, jolloin ateriat pysyvät todennäköisemmin maltillisina ja napostelu jää vähemmälle. (Laatikainen & Laitinen 2020; Xiumei ym. 2020, 5.)

Lapsen painonhallintaa tulisi tukea erityisesti ruokavalion muutoksilla ja ennaltaehkäisevillä tavoilla. Lapsen ylipainoa hoidettaessa keskitytään erityisesti säännölliseen ateriarytmiin, sekä päivittäiseen aamupalan syömiseen. Ensisijaisena tavoitteena lapsen tai nuoren kohdalla ei ole painonpudotus, vaan pysyvämmät muutokset terveellisemmissä elintavoissa. (Tarnanen ym. 2020.)

4.2 Aamupalan vaikutus kognitiivisiin toimintoihin

Aamupalan syömisellä on suotuisia vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin, kuten keskittymis- ja huomiokykyyn, muistiin ja reaktiokykyyn. (Adolphus ym. 2017, 1) Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan myös tarkkaavaisuutta, ongelmanratkaisukykyä, ymmärrystä ja suunnittelukykyä. (Kataja ym. 2021, 5) Kognitiivisia toimintoja tarvitaan jokapäiväisessä arjessa, niin oppilaat kuin työssäkäyvätkin aikuiset iästä riippumatta. (Adolphus ym. 2017,1) Aamupalan avulla saavutetaan paras mahdollinen vireystila yön paaston jälkeen ja tuetaan sen avulla oppimiskykyä. (Raulio 2023)

Koululaisille erityisen tärkeää olisi syödä aamupalan lisäksi myös koululounas ja säännöllisesti sekä monipuolisesti päivän aikana. Jos päivän aloittaa aamupalalla, on todennäköisempää, että säännöllinen ateriarytmi pysyy yllä koko päivän ajan. Oppiminen ja jaksaminen on heikompaa, jos aterioita jättää väliin tai ateriat korvataan naposteltavilla tai energijuomilla. (Raulio 2023.) Erityisesti lapsilla aamupalan syöminen on tärkeää, sillä sen on todettu vaikuttavan erityisen paljon lasten kognitiivisiin toimintoihin, joita tarvitaan uuden oppimisessa esimerkiksi koulussa. (Laatikainen & Laitinen 2020)

4.3 Aamupalan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Aamupala vaikuttaa fysiologisten toimintojen lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin. Säännöllisen syömisen avulla vireystila ja veren sokeripitoisuus pysyy tasaisena, joka edesauttaa jaksamista ja mielen hyvinvointia. Verensokerin pysyessä tasaisena mieliala ei vaihtele niin paljoa, kuin verensokerin heitellessä. (Raulio 2023.)

Koululaiset, jotka syövät aamupalan sekä koulussa tarjotun lounaan, jaksavat keskittyä opetuksen seuraamiseen ja heillä on koulusta aiheutuvaa uupumusta vähemmän kuin ateriat väliin jättävillä oppilailla. Iltapainotteinen syöminen on nuorilla yleistä. Aamupalan ja koululounaan avulla vireystila pysyy optimaalisena. (Raulio 2023.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Pumpkin Tube – tapahtumassa lapsille suunnattu toimintapiste, jossa keskusteltiin tehtävän avulla aamupalan vaikutuksesta ja tärkeydestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkoituksena oli osallistaa lapsia toimintapisteellä pohtimaan, mitä kuuluu terveelliseen aamupalaan ja mitä elintarvikkeita ei suositella päivittäiseen aamupalaan. Lapsia osallistettiin toimintapisteellä lajittelutehtävän avulla ikätasoisesti ja yksilöllisesti. Lajittelutehtävä tehtiin yhdessä lasten kanssa, jonka jälkeen lapset pääsivät pyörittämään onnenpyörää.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lasten tietoisuutta aamupalan merkityksestä jaksamiseen, sekä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tätä opinnäytetyötä voi hyödyntää terveydenhuollon ammattilaiset, opiskelijat ja koulun muut ammattihenkilöt, sekä lasten ja nuorten vanhemmat.

6 Opinnäytetyön menetelmä

Tämän opinnäytetyön menetelmänä oli toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutetaan käytännönläheinen tapahtuma tai projekti, jonka tarkoituksena on soveltaa teorian tietoa käytäntöön. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös palvelu, tapahtuma, konkreettinen tuote tai jokin muu käytännön toteutus, jossa tulee esille ammatillinen osaaminen. (Haaga-Helia 2022, 4.)

Tämä opinnäytetyö on tehty Turun ammattikorkeakoulun ohjeistuksia noudattaen. Turun ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön prosessiin kuuluu aiheen valinta, opinnäytetyösopimuksen tekeminen, suunnitelman tekeminen, toteutus, raportointi ja viimeiseksi kypsyysnäytteen tekeminen. Prosessiin kuuluu myös opinnäytetyön esitleminen seminaarissa, arvioiminen ja julkaiseminen. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa. (Salonen 2013, 15–16; Turun ammattikorkeakoulu 2024.)

Tiedonhaun opinnäytetyössämme suoritimme eri tietokantoja käyttäen, kuten Medic, Google Scholar ja PubMed. Käytimme erilaisia muita luotettavia lähteitä, kuten Terveyskirjasto, Käypä-hoito suosituksia, sekä erilaisia tutkimuksia. Suosimme opinnäytetyössämme tuoreita ja ajankohtaisia lähteitä. Rajasimme tiedonhaun alle kymmenen vuotta vanhoihin julkaisuihin.

Päätimme yhteisymmärryksessä toimeksiantajamme kanssa opinnäytetyön aiheen. Toiminnallisen osuuden ja opinnäytetyön onnistumiseksi tarvitsimme hyvän teoriapohjan, yhteistyötaitoja, kriittisyyttä ja eettisyyttä.

7 Pumpkin Tube-tapahtuma

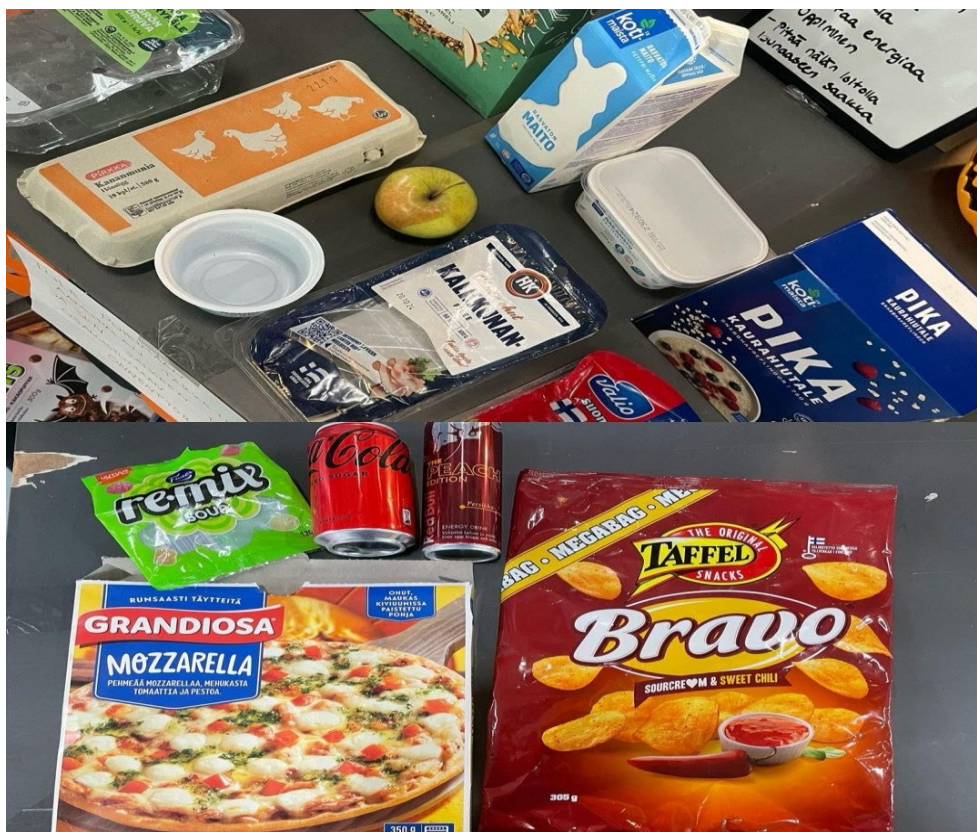
Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja oli Salon Kiekkohait ry, jotka järjestävät Pumpkin Tube -tapahtumaa. Pumpkin Tube on Salon kurpitsaviikkojen aikana pidettävä lapsille ja nuorille suunnattu hyvän mielen tapahtuma. Tapahtumassa tutustutaan erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin yhdessä tubettajien kanssa. Tapahtumassa useat erilaiset järjestöt ja yhteistyökumppanit pitivät messuosastoa, jossa lapset ja nuoret pääsivät tutustumaan erilaisiin terveyttä ja hyvinvointia edistäviin toimintapisteisiin. Pumpkin Tube -tapahtuma järjestettiin toista kertaa vuonna 2024. (PumpkinTube 2024.)

7.1 Toiminnallisen osuuden suunnittelu ja tapahtumaan valmistautuminen

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa suunniteltiin Pumpkin Tube-tapahtumaan lapsille ja nuorille suunnattu toimintapiste. Toimintapisteen aiheena oli aamupalan tärkeys lapsilla. Toimintapisteen tavoitteena oli lisätä lasten tietoisuutta aamupalan merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli määritellyt toiminnallisen osuuden toteutukselle ajankohdan valmiiksi. Aloimme suunnittelemaan tapahtuman toimintapistettä syyskuussa 2024. Haimme luotettavaa teoriatietoa toimintapisteen pidon tueksi.

Keräsimme lajittelutehtävää varten tyhjiä elintarvikepakkauksia (kuva 4.) toimintapistettä varten. Terveellisiä aamupala vaihtoehtoja olivat omena, kananmunakenno, viinirypälerasia, juusto- ja kalkkunapaketit, kaurahiutalepaketti, täysjyväruisleipä, raejuusto, maustamaton maitorahka, rasvaton maito, jogurtti ja granola. Epäterveellisempiä aamupala vaihtoehtoja olivat sipsipussi, pitsapaketti, karkkipussi, limsa- ja energiajuomatölkki ja suklaamuropaketti. Lajittelutehtävässä lapset ja nuoret pääsivät pohtimaan aamupalan tärkeyttä ja vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.



Kuva 4. Lajittelutehtävään kerättyjä elintarvikkeita

Otimme yhteyttä erilaisiin elintarvikealan toimijoihin yhteistyöpyyntöjen kautta. Saimme Marlin yhteistyökumppaniksemme, joilta saimme 150 kappaletta hedelmä- ja marjasmoothieita. Lisäksi saimme Marlilta sukkaa, popsocketteja, pehmoleluja ja jumppakasseja, kaikkia noin 5–10 kappaletta. Otimme myös yhteyttä Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta TUO:hon, joilta saimme lainaksi onnenpyörän tapahtumaa varten. Marlin antamien tuotteiden lisäksi kävimme ostamassa onnenpyörää varten omakustanteisesti erimakuisia Elovena- välipalakeksejä noin 100 kappaletta. Kuvassa viisi on nähtävillä toimintapisteen pöytä, jossa osa palkinnoista ja onnenpyörä. Toimeksiantajalta saimme tapahtumaan käyttöön pöydän, johon halusimme omakustanteisesti hankkia koristeita. Toimintapisteellämme oli kaksi erilaista taulua, johon olimme keränneet luotettavaa tietoa aamupalan sisällöstä ja hyödyistä. Opinnäytetyötä suunniteltaessa ja kirjoitettaessa toimimme hyvien tieteellisten käytänteiden mukaisesti.



Kuva 5. Onnenpyörä ja palkinnot

Pumpkin Tube – tapahtumaan valmistauduttiin hakemalla luotettavaa teoriatietoa toimintapisteellä annettavan terveystieteiden tueksi. Teoriatietoa haettaessa huomioitiin lasten- ja nuorten ikätaso, eli terveystieteiden pidettiin tapahtumassa yksinkertaisena. Opinnäytetyön suunnitelmaa varten käytimme Pubmed- ja Medic-tietokantoja tiedonhaun tukena. Teoriatietoa haettiin ennen tapahtumantoteutusta mm. Terve-koululainen-, Neuvokas-perhe-, THL:n- ja Ruokaviraston sivustoilta.

Taulukko 1. Kustannusarvio

Polttoainekulut	25 euroa
Koristelut	7 euroa
Välipalakeksit	30 euroa

Yhteensä:	62 euroa
-----------	----------

Taulukko 1 on laskettu opinnäytetyöstä aiheutuneet kulut. Jaoimme kulut ryhmän kesken. Polttoainekulut olivat ainoat pakolliset kulut. Vapaaehtoisina ja omavalintaisina kuluina olivat koristeluun ja välipalakekseihin liittyvät kulut.

7.2 Toiminnallisen osuuden toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin suunnitellusti Pumpkin Tube – tapahtumassa Salohallissa 12.10.2024 klo: 12–17. Pääsimme paikan päälle kello 11 valmistelemaan toimintapistettämme. Tässä ajassa koristelimme pöydän ja laitoimme esille toimintapisteellä tarvittavat materiaalit. Materiaaleihin kuului onnenpyörä, Elovena-keksit, Marliilta saadut tuotteet, koristeet, tyhjät elintarvikepakkaukset sekä fläppitaulut.

Toimintapisteen toteutuksessa oli tarkoituksena, että lapset tekivät ensin lajittelutehtävän ja sen jälkeen pääsivät pyörittämään onnenpyörää. Onnenpyörästä voitti jokaisella pyöräytyksellä jonkunlaisen palkinnon, kuten Marliilta saatuja tuotteita tai Elovena-keksejä. Lajittelutehtävässä oli tarkoituksena lasten ikätason mukaisesti pohtia, millaisia ruokia kuuluu terveelliseen aamupalaan ja miksi joitain asioita ei suositella päivittäiseen aamupalaan. Teimme lajittelutehtävän yhdessä lasten kanssa. Toimintapisteellämme oli lähes koko tapahtuman ajan kävijöitä. Arviolta koko tapahtumassa oli yli tuhat kävijää. Toimintapisteellä käyneet lapset pitivät tehtävästä ja tehtävät sujuivat lapsilta erinomaisesti.

7.3 Toiminnallisen osuuden arviointi

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli onnistunut. Jaoimme ryhmän kesken tehtävät toimintapisteellä ja ryhmäntyönjako onnistui hyvin. Olimme suunnitelleet toimintapisteen asiat hyvin etukäteen, joka näkyi toimintapisteellämme. Toimintapisteellämme oli lähes koko ajan lapsia ja

nuoria, sekä heidän vanhempiaan. Saimme tapahtuman järjestäjiltä, lapsilta ja lasten vanhemmilta kehuja ja positiivista palautetta toimintapisteemme toteutuksesta. Negatiivista palautetta ei tullut lainkaan. Olimme tyytyväisiä toimintapisteen toteutukseen.

Toimintapistettä varten toimeksiantajalta saatiin iso pöytä, jonka koristelimme kurpitsa-aiheisesti eli tapahtumaa varten sopivaksi. Pöydällä oli teoretietoa aiheesta esillä kahden fläppitaulun ja kuvien avulla. Toimintapiste oli houkutteleva ja sopiva lapsille ja nuorille. Toimintapisteen esteettisyys oli onnistunut. Kokonaisuudessaan toimintapiste ja sen toteutus olivat menestyksekkäitä.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö toteutettiin hyvien eettisten ja tieteellisten käytänteiden ja ohjeiden mukaisesti. Toimimme opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa vastuullisesti, kunnioittavasti ja rehellisesti, sekä arvioimme toimintaamme opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024.)

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toimimme jokaista kohtaan kunnioittavasti riippumatta esimerkiksi kulttuurillisista, terveydellisistä tai muista syistä. Toiminnallisen osuuden ohjaus perustui luotettavaan ja tutkittuun teorian tietoon. Toimintapisteellämme oli kaksi erilaista taulua, johon olimme keränneet luotettavaa tietoa aamupalan sisällöstä ja hyödyistä. Opinnäytetyötä suunniteltaessa ja kirjoitettaessa toimimme hyvien tieteellisten käytänteiden mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024).

Opinnäytetyötä tehdessä ohjasivat peruseriaatteet, jotka ohjasivat hyville tieteellisille menettelytavoille. Merkitsimme asianmukaiset lähteet oikein, jolla osoitimme luottamusta ja arvostusta muiden tekemille töille. Jokainen tätä opinnäytetyötä tehnyt, on ottanut vastuuta opinnäytetyöstä koko prosessin ajan. (Allea 2017, 4; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 9–14.)

Jokainen opinnäytetyötä tekevä osoitti arvostusta muita kanssatekijöitä, sekä toimintapisteelle osallistuneita kohtaan. Toimintapisteelle osallistuminen oli vapaaehtoista. Kunnioitettiin myös ympäristöä, yhteiskuntaa ja ekosysteemiä. Noudatimme myös voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä, sekä myös luottamuksellisuuteen, salassapitoon ja vaitioloon liittyvissä velvoitteissa. (Allea 2017, 4; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 9–14.)

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Pumpkin Tube - tapahtumassa lasten aamupalan tärkeyteen liittyvä toimintapiste.

Toimintapisteen tavoitteena oli keskustella aamupalan tärkeydestä ja vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tarkoituksena oli osallistaa lapsia pohtimaan omaa aamupalan syömistä ja sen merkitystä. Alakouluikäisten aamupalan syöminen on erittäin tärkeää kognitiivisten taitojen ja toimintojen kehittämiseksi, sekä ylläpitämiseksi. (Adolphus ym. 2017, 1) Teoreettisen viitekehyksen perusteella voidaan todeta, että aamupalan syömisellä on myös monia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyöprosessi alkoi ripeällä aikataululla syksyllä 2024 toiminnallisen osuuden suunnittelulla. Toimeksiantaja oli määritellyt toimintapisteelle aiheita, joista sai valita mieluisan aiheen. Toimeksiantaja ilmoitti tapahtuman päivämäärän ja aikataulun lokakuulle 2024. Toimintapisteen suunnittelulle oli aikaa vain yksi kuukausi, mutta tästä huolimatta toimintapiste ja käytännön toteutus olivat onnistuneet. Toimintapisteellä kävi paljon lapsia ja nuoria koko tapahtuman ajan. Toimintapiste oli suosittu ja onnistunut. Saimme toimeksiantajalta positiivista palautetta toimintapisteen toteutuksesta. Lapset ja nuoret tekivät ensin lajittelutehtävän, jonka jälkeen pääsivät osallistumaan onnenpyörään. Lajittelutehtävässä lapset ja nuoret pääsivät pohtimaan aamupalan tärkeyttä ja vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lapset noudattivat toimintapisteen ohjeistuksia ja onnistuivat tehtävässä erinomaisesti. Tapahtumassa kävi ilmi, että monet lapset ja nuoret eivät syö aamupalaa arkipäivisin. Osa osallistujista oli huomannut aamupalan syömättömyydellä olevan vaikutusta koulussa jaksamiseen ja keskittymiseen.

Kouluterveyskyselyistä käy ilmi, että jo alakouluikäisistä monet jättävät aamupalan syömättä. (THL 2024) Aiemmin opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset ja lähteet osoittavat, että aamupalan syömättömyydellä on paljon negatiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Peruskoulussa opetukseen olisi tärkeä sisältyä korostetusti aamupalan merkitys ja säännöllisen

ateriarytmin tärkeys. Lasten ravitsemuskasvatuksessa vanhempien rooli on suuressa merkityksessä. Lasten vanhemmille tulisi mahdollistaa riittävä ohjaus ja tuki ravitsemuskasvatuksessa. Terveystieteiden työssä olisi tärkeää puuttua ajoissa lasten ruokailutottumuksiin. Tulevaisuudessa olisi tärkeää jatkaa kouluterveyskyselyiden tekemistä, sillä niistä saadaan arvokasta tietoa lasten hyvinvoinnista ja terveystottumuksista.

Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia, sekä ajankohtaisia tutkimuksia.

Tutkimukset ja lähteet olivat enintään kymmenen vuotta vanhoja.

Opinnäytetyöprosessissa opittiin käyttämään erilaisia tietokantoja luotettavan tiedon löytämiseksi. Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyö sujui ryhmän kesken hyvin, vaikka opinnäytetyön tekijöitä oli kolme. Työn jakaminen tasapuolisesti sujui onnistuneesti.

Opinnäytetyötä tehdessä teoretieto ja yhteistyötaidot kehittyivät.

Opinnäytetyötä suunnitteluvaiheessa kehittyivät luova ajattelu, sekä lapsille ikätasoisien tehtävien suunnittelu ja toteutus. Toiminnallisessa osuudessa kehittyivät työelämässä tarvittavat vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot eri-ikäisten lasten ja nuorten kanssa sekä toimeksiantajan ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa toimiessa. Koko opinnäytetyöprosessin ajan eettinen osaaminen ja kriittinen ajattelu olivat vahvasti läsnä.

Tätä opinnäytetyötä voi jatkossa hyödyntää terveydenhuollon ammattilaiset, sekä lasten ja nuorten vanhemmat. Lasten ja nuorten vanhemmat voivat käyttää tätä opinnäytetyötä tukena ravitsemuskasvatuksessa. Terveystieteiden ammattilaiset voivat hyödyntää tätä opinnäytetyötä kouluterveydenhuollossa ja neuvolatyössä ravitsemusohjauksen tukena. Jatkossa tarvitaan lisää tutkimustietoa lasten ja nuorten ruokailutottumuksista, sekä niiden vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Lähteet

Adolphus, K.; Belissimo, N.; Lawton, C.; Ford, N.; Rains, T.; Totosy de Zepetnek, J. & Dye, L. 2017. Methodological challenges in studies examining the effects of breakfast on cognitive performance and appetite in children and adolescents. *Advances in Nutrition*. Viitattu 10.2.2025. <https://pdf.sciencedirectassets.com/>

Gibson-Moore, H.; Spiro, A. & Stanner, S. 2023. No food for thought-How important is breakfast to the health, educational attainment and wellbeing of school-aged children and young people? *Nutrition Bulletin*. Viitattu 10.2.2025. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/nbu.12652>

Haaga-Helia. 2022. Ohje toiminnalliselle opinnäytetyölle. Viitattu 10.2.2025. <https://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/file/2024-01/toiminnallinen-ont-ohje.pdf>

Kalavainen, M. 2020. Aamupalan syömisen yhteys ylipainoon ja lihavuuteen lapsilla ja nuorilla. *Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim*. Viitattu 10.3.2025. <https://www.kaypahoito.fi/nak09355>

Kataja, P-R.; Teinikivi, M. & Hämäläinen, P. 2021. Kognitiiviset oireet työelämässä. Neuroliitto ry, Parkinsonliitto ry & Aivovammaliitto ry. Viitattu 17.2.2025. https://neuroliitto.fi/wp-content/uploads/Kognitiiviset-oireet-tyoelamassa_Opas_web.pdf

Laatikainen, R & Laitinen K. 2020. Syödäkö vai eikö syödä aamiaista?. *Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim*. Viitattu 6.2.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15487>

MLL. 2021. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. Viitattu 10.2.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/#suosi-kuitupitoisia-taysjyvaviljavalmisteita>

Pumpkin Tube. 2024. Viitattu 12.3.2025. <https://www.pumpkintube.fi/>

Raulio, S. 2023. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 10.2.2025. [Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus - Terveyskirjasto](#)

Ruokakasvatus. N.d. Ruokakasvatus kotona. Viitattu 10.3.2025. [Ruokakasvatus kotona - Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry](#)

Ruokavirasto. 2023. Koululaiset. Viitattu 12.2.2025. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>

Ruokavirasto. 2024. Aikuiset. Viitattu 24.2.2025. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>

Ruokavirasto. 2024. Lautasmallit. Viitattu 6.2.2025. [Lautasmallit - Ruokavirasto](#)

Ruokavirasto. 2025. Julkaisut. Viitattu 6.2.2025. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/>

Ruokavirasto. 2025. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 6.2.2025. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Sydänliitto. 2019. Aamupalalla päivä käyntiin. Viitattu 6.2.2025. <https://sydan.fi/artikkeli/aamupalalla-paiva-kayntiin/>

Tarnanen, K.; Komulainen, J. & Kukkonen-Harjula, K. 2020. Lihavuus lapsilla ja nuorilla. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 10.3.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00051/lihavuus-lapsilla-ja-nuorilla?q=aamupala>

Terveyskylä. 2024. Säännöllinen ateriaritmi. Viitattu 6.2.2025. [Säännöllinen ateriaritmi](#)

THL. 2024. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017-2023. Perusopetus 4. ja 5. lk. oppilaat. Viitattu 17.2.2025.

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. 2024. Lapsille ja nuorille. Viitattu 12.2.2025. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-toteuttaminen/lapsille-ja-nuorille#mika>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 11.2.2025. [Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa](#)

Valsta, L.; Kaartinen, N.; Tapanainen, H.; Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017- tutkimus. Nutrition in Finland – The National FinDiet 2017 Survey. THL. Viitattu 12.3.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_nettti%20uusi%202.4.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2019. Syödään yhdessä - Ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 11.2.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2024. Kestävää terveyttä ruoasta – Kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Viitattu 10.2.2025. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kesta%CC%88va%CC%88a%CC%88%20terveytta%CC%88%20ruoasta%20-%20kansalliset%20ravitsemussuositukset%202024.pdf>

Viljakainen-Diop, J. 2020. 6-7. Eating habits, body mass and saliva microbiota in finnish adolescents. Viitattu 24.2.2025. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7fb71680-6f26-45ef-821a-c6a7aa009ca6/content>

Xiumei, M.; Qing, C.; Yueli, P.; Man, G.; Zongze, J.; Wei, H.; Yang, L. & Young, X. 2020. Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Nutrition*. Viitattu 17.2.2025. [Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis](#)

Kuvat:

Lautasmalli, aikuinen. 2025. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 5.3.2025. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>

Lautasmalli, lapsi. 2025. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 5.3.2025. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>

Ruokapyramidi. 2025. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 5.3.2025. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>