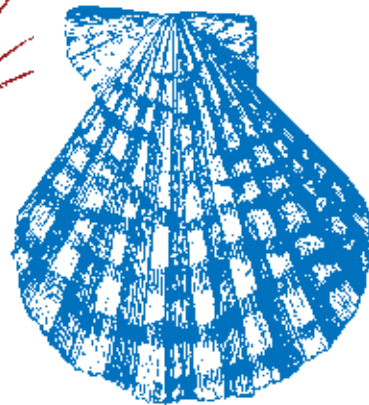
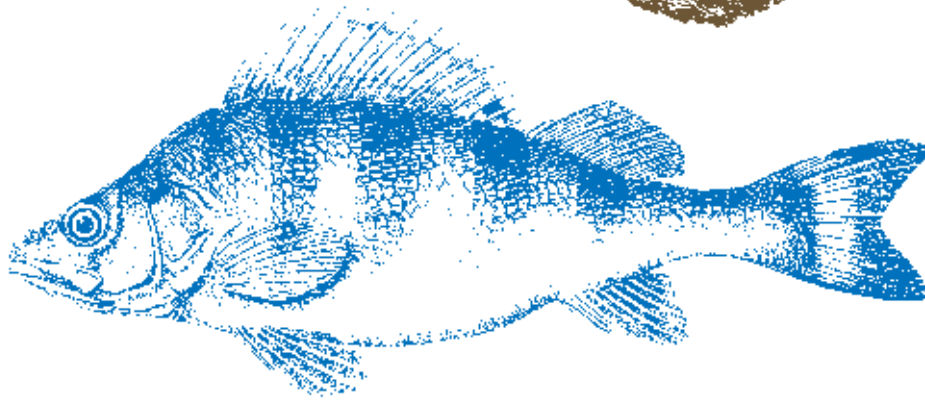
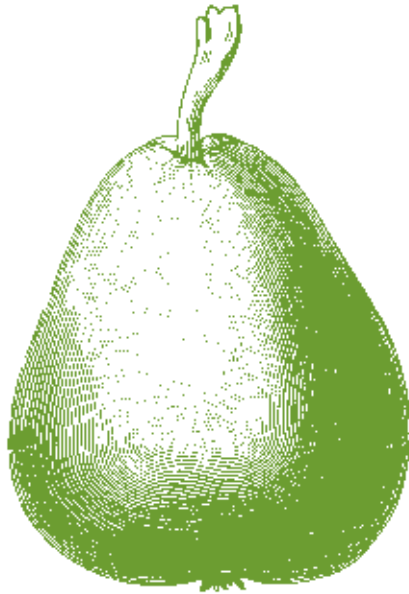


Elina Kihlman

# VITAMIINI- JA KIVENNÄISAINEOPAS



Lahden ammattikorkeakoulu/ Muotoiluinstituutti  
Graafisen suunnittelun opinnäytetyön kirjallinen raportti



VITAMIINI- JA KIVENNÄISAINOPAS  
Opinnäytetyön kirjallinen raportti

Kihlman, Anna Elina Katariina  
Lahden ammattikorkeakoulu  
Muotoiluinstituutti  
Graafisen suunnittelun suuntautumisvaihtoehto  
Opinnäytetyö  
Syksy 2006

Kihlman, Anna Elina Katariinina

Lahden ammattikorkeakoulu  
Muotoiluinstituutti  
Viestinnän koulutusohjelma

Vitamiini- ja kivennäisaineopas  
Opinnäytetyön kirjallinen raportti

Syky 2006

Työn ohjaaja: Eero Aulio

## 1 TIIVISTELMÄ

Olen tehnyt opinnäytetyökseni oppaan vitamiineista ja kivennäisaineista. Kirjanen antaa vitamiineista ja kivennäisaineista yleistä tietoa ja kertoo niiden tehtävistä elimistössä, puutosoireista, liikasaannin oireista, tarpeesta, suositeltavasta päivittäisestä saannista ja lähteistä. Lisänä on esimerkkejä siitä kuinka paljon vitamiinia tai kivennäisainetta mistäkin lähteestä saa. Esimerkkejä havainnollistavat diagrammit.

Kirjalle ei ole toimeksiantajaa, vaan olen ideoinut, kirjoittanut ja taittanut teokseni itse. Diagrammit olen tehnyt itse, mutta muuten olen käyttänyt kirjan kuvituksena The Pepin Pressin Menu Designs-kirjan tekijänoikeusvapaita kuvituksia.

Opinnäytetyöni vaiheista olen tehnyt kirjallisen raportin. Kirjallinen osioni ei sisällä paljonkaan teoreettista pohdintaa, vitamiini- ja kivennäisaine- tai terveysaiheisista kirjoista kun ei ole teorioita juuri kirjoitettu. Tutkittava aihe on jäänyt valitettavan vähäiseksi. Olen kuitenkin kirjoittanut tekemistäni havainnoista, sen verran kuin aiheesta vain saattoi kirjoittaa.

Tarkoitukseni on ollut tehdä hyvä ja kiinnostusta herättävä opaskirjanen vitamiineista ja kivennäisaineista ja tavoitteenani on ollut kehittyä taittajana. Olennaista tässä oppimisprosessissa on ollut se, että olen katsellut erilaisia kirjoja ja taittoja ja miettinyt, mitkä seikat tekevät niistä sellaisia kuin ne ovat.

Kihlman, Anna Elina Katariina

Lahti Polytechnic  
Design Institute  
Faculty of Visual Communication

Vitamin and mineral guidebook  
Literary report of final work

Autumn 2006

Guidance counsel: Eero Aulio

## **1 ABSTRACT**

As my final work I have made a guidebook about vitamins and minerals. A guidebook gives general knowledge of vitamins and minerals and tells about their functions in body, deficiency symptoms, overdose symptoms, need, recommended daily dose and sources. As an addition there are examples of much vitamin or mineral you will get from which sources. There are diagrams that make clear examples.

There is no client for this booklet, but I have developed, written and made up into pages my work on my own. The diagrams I have made myself, but otherwise as an illustration in the book I have used the copyright free illustrations of the Pepin Press book called Menu Designs.

The phases of my final work I have made a literary report. My literary part does not contain much theoretical discussion because there are not many theories written about vitamin, mineral or health books. Unfortunately, the researching material has remained small. However, I have written about the perceptions I have made, as much as I ever could written about this subject.

My aim has been to create a good guidebook about vitamins and minerals that arouses interest and my aim also has been to develop as a lay-out designer. Essential in this learning process has been that I have looked different books and lay-outs and considered what are the things that make them as they are.

## **SISÄLLYS**

<b>1 Tiivistelmä</b>	<b>03</b>
<b>1 Abstract</b>	<b>05</b>
<b>2 Johdanto</b>	<b>07</b>
<b>3 Prosessi</b>	<b>10</b>
Lähdeaineiston keruu	10
Aikataulutus	16
Virikkeiden etsintää	16
Kuvituskokeiluja	17
Tekstin tekoa	19
Kuvituksilla vai ilman?	22
Formaatti	24
Typografia	24
Diagrammit vai ruokalistat?	25
Kuvien valinta	26
Värien valinta	27
<b>4 Päätelmät</b>	<b>28</b>
<b>5 Lähteet</b>	<b>30</b>
<b>6 Liitteet</b>	<b>32</b>



## 2 JOHDANTO

Vielä syksyllä 2005, kun aloitin neljännen vuosikurssin opinnot, minulla ei ollut aavistustakaan siitä mitä tulisin tekemään opinnäytetyökseni. Graafisessa suunnittelussa minua kiinnostavat eniten kirjagrafiikka, taitto ja informaatiografiikka, joten toivoin tietysti että nämä liittyisivät jotenkin opinnäytetyöhöni. Kesän 2005 olin työharjoittelussa Helsingin Sanomien uutisgrafiikkatoimistuksessa, jossa tein päivittäin karttoja ja taulukoita tai näiden yhdistelmiä eli pienimuotoisia taittoja. Työ oli minulle mielekästä ja toivon että voin joskus jatkossakin vielä tehdä samaa tai samankaltaista työtä.

Koska en ole ehtinyt vielä olla paljon töissä eikä kontakteja Helsingin Sanomia lukuunottamatta ole muodostunut, olin jo alussa aika varma että tulisin tekemään opinnäytetyöni harjoitustyönä. Toisaalta se riittää minulle, mutta toisaalta olisi tietysti mukavaa jos työni hyödyttäisi muitakin kuin vain itseäni.

Syksyllä 2005 kävimme vuosikurssimme kanssa pakkaussuunnittelukurssin. Yhtenä kurssin tehtävänä oli suunnitella kananmunalle paketti. Paketti postitettiin opettajalle ja sen sisällön eli keittämättömän kananmunan oli tarkoitus saapua ehjänä perille. En muista missä järjestyksessä asiat etenivät, mutta lähdin kuitenkin jostain syystä etsimään Internetistä tietoa kananmunan ravintoainesisällöstä. Tiesin ennestään, että kananmunassa on rasvaa ja proteiineja, mutta minulle oli yllätys kun selvisi, että se sisältääkin C-vitamiinia lukuunottamatta kaikkia vitamiineja ja kivennäisaineita. Siis todellinen monivitaminikivennäisainekapseli. Laitoin kananmunan pakettiin ja paketti sai vitamiinipilleripakettia muistuttavan ulkoasun. Paketissa luki ”Multivitamin, trace and mineral, one capsule, 63 g” ja siitä myös kävi ilmi kananmunan ravintoainesisältö kokonaisuudessaan.

Huomasin miten vähän oikeastaan tiesin ravintoaineista. Olen aikoinaan laihduttanut ja silloin ruuan energiasisällöt ovat kyllä tulleet hyvin tutuiksi. Terveellinen ravinto on myös kiinnostanut minua jo kauan, mutta nyt kun olen tutustunut vitamiinien ja kivennäisaineiden maailmaan, huomaan, että tietoni olivat aikaisemmin varsin puutteelliset.

Jossain vaiheessa kananmunapakettia askarrellessani sain idean opinnäytetyöhöni. Keksinkin että voisin tehdä kirjan tai kirjasen vitamiineista ja kivennäisaineista. Työssä yhdistyisi useampi kiinnostuksen kohteeni. Siinä yhdistyisi kiinnostukseni kirjagrafiikkaa, taittoa ja terveellistä ravintoa kohtaan ja

mahdollisesti työni sisältäisi myös informaatiografikkaa. Arvelin, että tekstin voisinkin koota itse. Siitäkin syystä, että pidän kirjoittamisesta.

Toivon että olisin vuosia sitten itse saanut vastaavan kirjasen, jollaista olen nyt tekemässä opinnäytetyökseni. Olisin suunnitellut ruokavalioni aivan toisin ja pitänyt huolta siitä että saan riittävästi kaikkia ravintoaineita. Jos vain olisin tiennyt miten tärkeitä ne ovat terveyden kannalta. Itse olen kärsinyt vitamiinien ja kivennäisaineiden riittämättömästä saannista ainakin pariin otteeseen. Ensinnäkin silloin kun laihdutin aikoinaan. Joskus saatoinkin syödä vain omenan ja keiton päivässä. On selvää, että lisäksi olisi pitänyt nauttia ainakin monivitaminivalmisteita.

Olen myös noudattanut usean vuoden sellaista ruokavaliota, joka sisältää mahdollisimman vähän hiilihydraatteja eli viljatuotteita ja samalla B-vitamiinien saantini on ollut varmasti riittämätöntä. Olen syönyt monipuolisesti kasviksia ja salaatteja sekä liha- ja maitotuotteita mutta lisäksi esimerkiksi vain yhden leivän päivässä. Jos olisin tiennyt miten paljon merkitystä B-vitamiineilla on niin henkiselle kuin fyysiselle terveydelle, olisin ehdottomasti lisännyt ruokavaliiooni viljaa tai sitten vaikka syönyt lisäksi B-vitamiinivalmisteita. Nyt kun olen tietoinen niiden terveysvaikutuksista, olenkin suunnitellut ruokavalioni ihan uudelleen.

Tavallista monipuolista ruokavaliota noudattavilla ei pitäisi olla ongelmia vitamiinien riittävän saannin kanssa. Tosin jotkut asiantuntijat ovat esittäneet, että suurin osa meistä kärsii jatkuvasti joidenkin vitamiinien ja kivennäisaineiden riittämättömästä saannista ja että joitain taas saadaan kaksinkertaisesti suosituksiin nähden. Kirjassessani olen selvittänyt, mitä yleisesti ottaen saadaan ehkä liikaa ja mitä taas liian vähän. Myös vitamiinivalmisteisiin on olemassa erilaisia näkökulmia. Toiset suosittelevat niitä kaikille, toiset eivät lainkaan kellekään vaan esittävät, että kaikki ravintoaineet tulisi saada ruuasta. Varmaankin asia on kuitenkin niin, että vitamiinivalmisteista voi olla sekä hyötyä että haittaa. Niillä voidaan turvata joidenkin vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävä saanti mutta samalla jotakin ravintainetta voidaan taas saada liikaa. Monivitaminivalmisteet sisältävät yleensä kaikkia vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta joitakin vitamiineja ja kivennäisaineita voi kyllä hankkia myös erikseen. Näitä ovat esimerkiksi B-vitamiinit, C-vitamiini, kalsium ja rauta.

Toivon että suunnittelemastani kirjasesta olisi hyötyä mahdollisimman monelle terveydestä kiinnostuneelle ihmiselle. Erityisesti toivon, että syömishäiriöistä kärsivät ja erityisruokavaliota noudattavat tutustuisivat tähän kirjaseen.

Tarkoitukseni on suunnitella kirjanen, joka herättää kiinnostusta ravintoaineita kohtaan, on nopeasti luettava, selkeä ja asiallinen tietopaketti. Voisin myös kuvitella, että kirjani olisi ilmaiseksi jaettava pehmytkantinen kirjanen, jonka voisi ottaa mukaan vaikkapa terveyskeskuksesta. Sellaista kun en ole vielä nähnyt missään. Vitamiineista ja kivennäisaineista on tietoa saatavilla Internetissä ja tämän hetken ehkä kattavin kirja, Sara Rosen Vitamiinit ja kivennäisaineet maksaa kirjakaupoissa noin 30 euroa. Apteekeista saa Vitamiini- ja hivenaineoppaan ilmaiseksi, mutta opas on suppea ja vain muutaman sivun mittainen. Sitäkin suppeampia A7-kokoisia vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita valmistavien lääkeyritysten vihkosia ja esitteitä saa myös apteekista ilmaiseksi. En ole toistaiseksi tarjonnut ideaani kellekään, mutta ehkä teen niin työn loppuvaiheessa.

### 3 PROSESSI

#### Lähdeaineiston keruu

Samalla kun olen kerännyt lähdeaineistoa kirjani tekstiä varten, olen saanut hieman visuaalista materiaalia pohdittavakseni. Aineistoa ei ole kovinkaan paljon siitä syystä että sitä ei ole olemassa tai saatavilla. Vitamiineista ja kivennäisaineista kertovat kirjat, esitteet ja vihkoset ovat todella harvassa. Luulenpa myös, ettei vitamiinikirjoista ole juurikaan kirjoitettu historioita tai teorioita. Saatan olla ensimmäinen, joka kirjoittaa muutamista vitamiinikirjoista ja -esitteistä tekemistään havainnoista.

Olisi tietysti kiinnostavaa nähdä, minkälaisia vitamiinikirjoja ja vihkosia edellisvuosikymmeninä on tehty, mutta en oikein tiedä mistä sellaisia voisi saada. No kirjoja tietysti kirjastosta mutta entä esitteitä? Jonkun ullakolta kenties? Olisi myös kiinnostavaa nähdä minkälaisia esitteitä vitamiineista ja kivennäisaineista tehdään ja on tehty ulkomailla.

Aineisto mitä minulla tällä hetkellä on käytettävissäni on seuraavanlainen: aptekeissa ilmaiseksi jaettavat Vitamiini- ja hivenaineopas ja 9 kappaletta lääkevalmistajien mainoslehtisiä vitamiini- ja kivennäisainevalmisteista sekä yksi kirja aiheesta.

Lisäksi olen katsellut Akateemisessa kirjakaupassa erilaisia itsehoito-oppaita ja terveydestä kertovia kirjoja. Suurimmassa osassa kirjoista ei ollut käytetty kuvituksia kantta lukuun ottamatta lainkaan. Kannessa oli yleensä valokuva tai piirrosgrafiikkaa, mutta sisäsivut olivat usein vain mustavalkoiset, tai sitten oli käytetty jotakin väriä otsikoissa, väliotsikoissa ja esimerkiksi pylväsiagrammeissa.

Hyvä puoli tutkimusretkessäni on ollut sekin, että olen oppinut arvostamaan hyvin erilaisia kirjojen taittoja ja muutakin kädenjälkeä ja että itsekritiikkini ja kritiikkini muiden tekemiä töitä kohtaan on huomattavasti vähentynyt, vaikka kaikesta huolimatta olen kyllä edelleen kunnianhimoinen ja halukas uudistamaan asioita.

#### **Sara Rose: Vitamiinit ja kivennäisaineet (WSOY 2005)**

Pidän kovasti Sara Rosen kirjasta Vitamiinit ja kivennäisaineet. Paitsi että se on ollut yksi tärkeimmistä lähteistä tekstiä tehdessäni, pidän myös sen ulkoasusta. Kirjassa ei kerrota kuka on toiminut graafisena suunnittelijana, mutta taitossa on hyvä ja yksinkertainen juju. Kirjassa ei kantta lukuunottamatta

ole lainkaan kuvituksia ja tekstikin on mustaa, mutta jokainen aukeama on jonkin värinen. Vihreä, vaaleanpunainen, oranssi, keltainen, sininen ja violetti vuorottelevat. Idea on mielestäni hurjan hyvä enkä ole vastaavaa nähnyt missään muualla. Kannessa on raikkaita valokuvia: parsaa, tomaatteja, kalaa ja aprikooseja. Myös kannen tekstit ovat raikkaan väriset.

### **Vitamiini- ja hivenaineopas (Ferrosan)**

Opasvihko on 12-sivuinen ja sellaisen saa apteekista ilmaiseksi. Vihkosessa kerrotaan pääasiassa vitamiinien ja kivennäisaineiden vaikutuksista. Lisäksi yhdellä aukeamalla on taulukko, josta ilmenee tarvetta lisäävät tai tehoa heikentävät tekijät, puutostilojen oireita ja seurauksia sekä virheellisesti ilmaistuna ravintoaineita ja valmisteita joista saa. (Ravintoaineita ovat energiaravintoaineet, vitamiinit ja kivennäisaineet.) Kuvituksena on käytetty valokuvaa. Kannessa on valokuva, jossa on hedelmiä. Luulen, että ensimmäinen asia joka useimmille tulee mieleen sanasta vitamiinit, on juuri hedelmät, vaikka vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan kaikenlaisesta ravinnosta, joitain pitkälle puhdistettuja elintarvikkeita kuten makeisia lukuun ottamatta ehkä.

Vihkosen värimaailmaa hallitsevat keltainen ja punainen. Punainen, keltainen ja oranssi tuntuvat muutenkin olevan suosittuja värejä niissä esitteissä joissa kerrotaan vitamiineista. Sen sijaan ne esitteet, joissa kerrotaan kalsiumista ja kalsiumvalmisteista ovat sinisiä. Näitä olen löytänyt kolme kappaletta. Vitamiini- ja hivenaineoppaassa on käytetty keltaisia taustavärialueita ja jokaisen uuden vitamiinista tai kivennäisaineesta kertovan uuden kappaleen alussa on reilun otsikon kokoinen punainen alkukirjain. Sanan loppuosa on leipätekstiä hieman suuremmilla groteskeilla versaaleilla. Vihkosen loppuosassa mainostetaan Ferrosanin vitamiini- ja hivenainevalmisteita.

### **Tietoa raudasta (Verman)**

Vihkosessa mainostetaan suomalaisen lääkevalmistajan Vermanin rautavalmistetta ja annetaan monipuolista tietoa raudasta. Rauta ja veri kuuluvat yhteen, joten vihkosessa on käytetty punaista väriä. Väliotsikot ovat punaiset, samoin väliotsikon alapuolella olevat ohuet linjat. Kannessa on valokuva punaisesta omenasta johon on upotettu rautanauvoja. Sama kuva toistuu kannen sisäisivulla, mutta se on rajattu puoliksi sivun ulkopuolelle. Lisänä on valokuva kahvikuppia pitelevästä naisesta, piirrosgrafiikkakuva Obsidan-kapselin sisältämän raudan vapautumisesta ohutsuolen alkuosassa sekä valokuva obsidanrautavalmisteen pakkauksesta. Vihkonen on kokoa A7 ja sisältää 12 sivua.

**Berocca**

*Elämä kuluttaa.  
Berocca auttaa palautumaan.*

Beckmann  
Terveystuotteet

**Vitamiini- ja hivenaineopas**

Kumpikaan ei sisällä:  
- sokeroita  
- laktoosia  
- gluteenia  
- hiivaa

**Multivita**  
Moderni monivitamiini

**Multivita Plus**  
Monivitamiini keski-ikäiselle

**ORION PHARMA** Valitse omasi!

**Pitkävaikutteinen B-vitamiinivalmiste**

**Bevi-tabs**

Riittääkö puhti?  
B-vitamiineja elimistön tarpeisiin pitkän päivää.

Positiivista energiaa pitkään!

**D-VITAMIINI**

**MINISUN®**

**AURINKOJA APTEEKISTA**

**VERMAN**

Lujita luustoa oikein



Multi-Kalkista saat kaikki tärkeimmät lujan luuston rakennusaineet

- kalsium
- magnesium
- D-vitamiini
- C-vitamiini

**MULTI-KALKKI®**

Testaa elätkö kalsiumin puutteessa!

**Calcichew®**

Ota kalsium vakavasti.

LEIFAS

Tietoa raudasta



**obsidan®**

VERMAN Kasvava suomalainen lääkeyritys

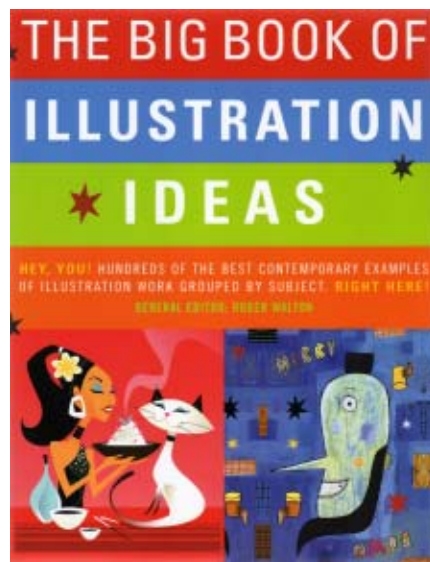
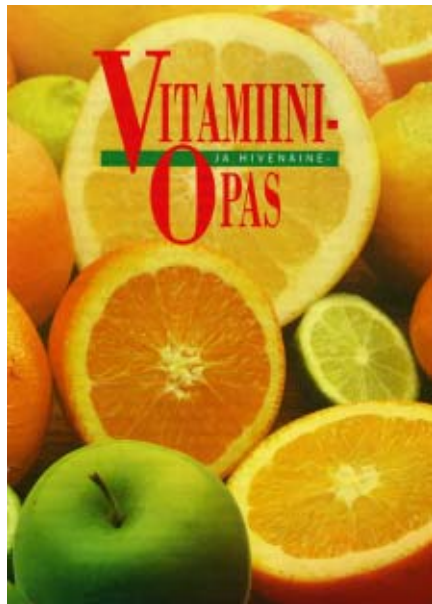
HYVIN SIEDETYN RAUTALÄÄKKEEN LÖYTÄMINEN EI OLE ENÄÄ **ONNENKAUPPAA**



**OBSIDAN® Fe<sup>++</sup>**

HYVIN SIEDETTY JA TEHOKAS RAUTALÄÄKE







### **Pitkävaikutteinen B-vitamiinivalmiste Bevi-tabs (Ferrosan)**

Sinipunakeltainen taiteltu A7-kokoinen B-vitamiinivalmiste Bevi-tabsia mainostava esite. Esitteessä on lyhyesti kerrottu B-vitamiinien vaikutuksista, vajuksen oireista sekä tarvetta lisäävistä tilanteista, mutta pääasiallinen sanoma on, että Bevi-tabs auttaa jaksamiseen. Kuvituksena on käytetty humoristista valokuvaa köydenvetokisasta, jossa yksi Bevi-tabsia nauttinut henkilö jaksaa kevyesti pidellä köyttä, jonka toista päätä vetävät kaikin voimin 9 jo kohta kisan luovuttavaa henkilöä. Kaikki vaikuttavat urahjuksilta tummine pukuihin, kauluspaitoineen ja jakkupukuineen.

Esitteessä käytetty fontti on Officina Sans. Pohjaväri on keltainen ja lisäväriä antavat siniset ja punaiset otsikot.

### **Vitamiini- ja hivenaineopas (Orion pharma)**

Orion pharman Multivita ja multivita plus-monivitaminivalmisteita mainostava vitamiini- ja hivenaineopas on ilmaiseksi jaettavista oppaista ehkä modernein ja raikkain. Väririnnastukset on hyvin hallittu. Tavanomaisen keltaisen, oranssin ja punaisen yhdistelmän sijaan väreinä on käytetty keltaista, vaaleanvihreää, tummanvihreää ja oranssia. Reippaassa oppaassa on esitelty vitamiinien ja kivennäisaineiden vaikutuksia ja tehtäviä, puutosoireita, lähteitä ja suomalaiset ravitsemussuositukset taulukoiden muodossa. Esite on monivitaminivalmistemainos, mutta siinä kerrotaan myös, mistä muista lähteistä ravintoaineita saa.

### **Berocca (Roche)**

Berocca on Rochen valmistama veteen liukeneva monivitaminii ja kivennäis-poretabletti. Taiteltavan esitteen värit ovat vihreä ja oranssi. Kansi on jaettu kahtia harmaan ja värikkään kuvan kesken. Harmaa ihminen kurottautuu ottamaan värikkään Berocca-porejuoman. Kannessa sanotaan, että Elämä kuluttaa, Berocca auttaa palautumaan. Ravintoaineiden tehtävistä on kerrottu esitteessä hyvin lyhyesti. Vihreät otsikot ja vihreä palkki yläreunassa sekä oranssi palkki alareunassa tuovat esitteeseen väriä.

### **Minisun (Verman)**

Punainen, keltainen ja oranssi ovat tämänkin esitteen värit. Minisun on Vermanin D-vitamiinivalmiste. Kannessa on aurinko ja tekstit D-vitamiini, Minisun, Aurinkoa apteekista ja Verman. Otsikot ja kansitekstit ovat punaiset, muuten teksti on mustaa. Jokaisella sivulla on kuva Minisun-pakkauksesta.

### **Calcichew (Leiras)**

Calcichew on Leiraksen valmistama kalsium-purutabletti. Taiteltava esite on sinivalkoinen. Lisäksi on valokuvat Calcichew-pakkauksista. Calcichew-esityksen toisella puolella on lomake, jolla voi rasti ruutuun-menetelmällä testata, elääkö kalsiumin puutteessa vai ei. Jos vastaus kuuluu yhteenkään kysymykseen kyllä, on vaarana kuulua osteoporoosin riskiryhmään. Lopuksi muistutetaan, että 1-2 calcichew-purutablettia päivässä riittää tyydyttämään kalsiumin tarpeen.

### **Aikataulutus**

Alun perin tarkoitukseni oli, että tekisin opinnäytetyöni syyslukukauden 2005 ja kevätlukukauden 2006 aikana. Koska syksyllä lukujärjestys oli vielä täynnä kursseja, en ehtinyt muuta kuin esitellä aiheeni aiheaseminaarissa. Keväälläkään työ ei oikein käynnistynyt. Aika kului muun muassa rästissä olevien kurssien suorittamiseen ja kilpailutöiden tekemiseen. Vasta heinäkuussa pääsin taas jatkamaan opinnäytetyöni tekemistä.

Kun alussa ideoin opinnäytetyötäni, kuvittaminen tuntui siltä alueelta, jossa en ollut aivan vahvimmillani. Niinpä ajattelin, että tekisin Vitamiinit ja kivennäisaineet-kirjastani aivan kuvattoman mutta hyvin taitetun kirjan. Typografia ja värien käyttö olisi ollut erityisen tarkastelun kohteena, kun olisin tutkinut ja selvittänyt, miten syntyy kaunis ja kiinnostusta herättävä kirja ilman kuvituksia. Aiheeni kun on sellainen, että kirjan voisi toki toteuttaa ilman kuvituksiakin.

Kuitenkin kesällä 2006, kun jatkoin taas opinnäytetyöni tekemistä, olin vuoden aikana jossain vaiheessa innostunut ajatuksesta kuvittaa kirja sittenkin. Perustelin valintaani sillä, että ne kirjat joita olen vitamiineista ja kivennäisaineista lukenut ovat joko olleet täysin kuvattomia tai sitten niissä on vain käytetty jonkin verran valokuvaa. Kuvituksilla olisin siis voinut tuoda jotain uutta alan kirjallisuuteen ja mahdollisesti voinut sitä kautta vaikuttaa aiheen kiinnostavuuteen ja lukukokemuksen mielekkyyteen.

### **Virikkeiden etsintää**

Halusin siis tehdä kirjastani nykyaikaisen, rennon kuvitetun oppaan ja lähdin ensi töikseni etsimään virikkeitä. Löysin Akateemissa kirjakaupassa ennestään tutun hyllyn jonka kohdalla luki ”graafinen suunnittelu”. Selailin paljon erilaisia alan kirjoja ja ostin itselleni Roger Watsonin ”The big book of illustration ideas”-kirjan. Kirjaan on koottu kirjan kansitekstin mukaan satoja tämän hetken parhaita kuvitusesimerkkejä ja niin asia varmasti onkin. Selailin

kirjaa edes takaisin ja kirja toden totta oli täynnä hienoja ja hyvin erityyppisiä kuvituksia. Suosittelen kirjaa virikkeeksi graafisen suunnittelun opiskelijoille. Myös erällä graafikko-ystävälläni on tämä kirja.

”The big book of illustration ideas” -kirja innosti kokeilemaan montaakin erilaista kuvitustekniikkaa, mutta yksi kuva tuntui erityisen kiinnostavalta. Se oli Jenny Kosteckin ”chai house” sivulla 140. Kuva on toteutettu kollaasitekniikalla ja siinä on kuvattu erilaisia teepannuja. Kuvan elementtejä on leikeltä todennäköisesti ainakin aikakauslehdistä ja ehkä lautasliinoista tai kuviollisista nenäliinoista. Palaset on todennäköisesti kiinnitetty alustaan liimalla. Lisäksi kuvassa on käytetty käsin piirrettyä viivaa. Eri osasten välillä on mielenkiintoista kontrastia eli jännitettä.

### **Kuvituskokeiluja**

Chai house-kuvan ideaa päätin soveltaa omaan työskentelyyni. Kollaasi on minulle sitä paitsi ehkä tutuin ja luontevin kuvitustekniikka. Mielessäni kypsyi jo hurja visio hurjan hienosta valmiista vitamiinikirjasta. Hankin kaikkea erilaista työhöni tarvittavaa materiaalia. Sain kotoani ison pinon tämän vuoden ja edellisvuosien aikakauslehtiä. Otin mukaani varsinkin naistenlehtiä, koska ne ovat värikkäimpiä. Ostin myös joitakin kuvioituja lahjapapereita ja nenäliinoja lahjatavarakaupoista. Lisäksi minulla on iso kokoelma etikettejä ja karkkipapereita, joita ajattelin työssäni hyödyntää.

Olin varma, että ainakin osa kuvista epäonnistuisi, jos alkaisin leikkaamaan ja liimamaan niitä. Silloin materiaalit voisivat mennä hukkaan ja loppua kesken. En myöskään missään vaiheessa ollut aikeissa leikellä kokoelmistani löytyviä karkkipapereita ja etikettejä. Keksinkin toisen tavan työskennellä kollaasitekniikalla. Voisin skannata kuvat ja tehdä Photoshopissa haluamani muotoisen maskin kuvalle niin että pala näyttäisi siltä kuin se olisi leikattu saksilla. Ylimääräiset alueet jäisivät näkymättömiin kuva ulkopuolelle ja etikettini säilyisivät ehjinä.

Tässä vaiheessa minulla ei ollut vielä tekstejä. Arvioin tulevan tekstin määrän suunnilleen lähdekirjallisuuden perusteella ja laskin, että kirjalle sopiva formaatti olisi B5. Tältä pohjalta lähdin tekemään kuvia oikeaan kokoon. Suunnittelin siten, että tekstin osiot Yleistä, Tehtävät, Tarve, Puutosoireet, Liikasaannin oireet, Suositeltava päivittäinen saanti ja Lähteet olisivat kirjan vasemmalla sivulla ja oikealla sivulla olisi kahdeksan esimerkkiä kuvineen siitä mitkä ruoka-aineet kyseistä vitamiinia tai kivennäisainetta sisältävät ja kuinka monta mikro- tai milligrammaa ne sitä sisältävät, yhden tai kahden



Kuvituskokeiluja: Porkkananippu

desimaalin tarkkudella. Esimerkiksi olisi teksti maksamakkara 1480,2 µg/100 g ja sen yläpuolella maksamakkaran kuva. Kaikki kuvat olisivat suunnilleen saman kokoisia.

Aloin skannata erilaisia lehtikuvia ja muuta painettua materiaalia. Maalasin akryyliväreillä yksivärisiä pintoja ja skannasin niitäkin. Avasin kuvat Photoshoppiin, tein kuville maskeja ja yhdistelin palasia samassa ohjelmassa. Olin innoissani, koska kuvat näyttivät mielestäni hyvältä ja olen yleensä suhtautunut aika kriittisesti omiin töihini. Mutta nyt en ollut lainkaan pettynyt. Kuvissa oli mielestäni hyvin mielenkiintoisia kontrasteja ja ne näyttivät aivan lehdistä leikatulta, mikä oli tarkoituskin. Tein kymmenkunta kuvaa ja lopulta kokeilin niitä taittoon In Design-ohjelmassa. Petyin kovasti kun kuvat eivät näyttäneetkään hyvältä yhdessä. Yksi syy saattoi olla se, että kuvat olivat kaikki saman kokoisia, joten yksi tapa jolla kuvan kiinnostavuutta voidaan lisätä eli käyttämällä kokoeroja, jäi tässä hyödyntämättä. Mutta se ei ehkä ollut ainoa syy, jos syy ollenkaan, mutta totuus oli, että kuvat eivät taitossa vain toimineet yhdessä. Voi myös olla, että ankara itsekritiikkini puuttui tässä vaiheessa peliin.

Jatkoin kuitenkin kuvien tekoa. Päätin kokeilla toista ja kolmatta aukeamaa, jos ne vaikka onnistuisivat paremmin. Mutta taas sama juttu. Yksittäin kuvat olivat hienoja, mutta yhdessä ne eivät toimineet. Aloin hiljalleen myös epäillä sitä, oliko käyttämäni kollaasitekniikka kirjaani sitenkään sopiva.

Kun olin tehnyt noin 20 kuvaa, työntekoni alkoi vertauskuvallisesti ilmaistuna tuntua siltä kuin olisin rämpinyt suossa. Työskentelymenetelmäni oli aika hidasta. Aikaa vei varsinkin se, kun jouduin selailemaan kymmeniä lehtiä ja irtosivuja ja usein etsimään jotain tiettyä kuvaa tai väripintaa. Lehtiä ja leikkeitä oli mahdotonta panna järjestykseenkään, koska niitä oli niin paljon ja ne kaikki olivat yhtä tärkeitä. Kun tajusin, että olin suurella vaivalla saanut aikaan vain noin 20 kuvaa, jotka eivät edes toimineet yhdessä ja että minun pitäisi vielä tehdä noin 220 kuvaa, koska halusin ehdottomasti tehdä kirjani kokonaan, aloin todella ahdistua. Päätin lopettaa hetkeksi kuvien tekemisen ja ryhtyä kirjoittamaan tekstejä.

### **Tekstin tekoa**

Tekstin teko sujui ongelmitta ja pidin kirjoittamisesta. Keräsin kokoon kaiken aineiston mitä löysin vitamiineista ja kivennäisaineista. Näitä olivat Finfoodin Internetissä julkaisema oppimateriaali ”Vitamiinien merkitys ja suositeltava saanti”, Ravitsemustieteen perusteita osoitteessa [www.avoin.helsinki.fi/opetus/materiaalit/ravitsemustiede](http://www.avoin.helsinki.fi/opetus/materiaalit/ravitsemustiede), [www.fitness.fi/ravinto/ravintotieto](http://www.fitness.fi/ravinto/ravintotieto),

www.tohtori.fi, apteekeissa ilmaiseksi jaettava Vitamiini- ja hivenaineopas, Sara Rosen ”Vitamiinit ja kivennäisaineet”, Ian Marberin ja Vicki Edgsonin ”Ruokatohtori, terveyttä edistävä ruokavalio, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ”Suomalaiset ravitsemussuositukset, ravinto ja liikunta tasapainossa sekä Sirkku Kylläisen ja Marketta Lintusen Ravitsemus ja terveys. Ravintoarvoesimerkit poimin Kansanterveyslaitoksen julkaisusta ”Elintarviketaulukko, Tiedot ravintokoostumuksesta sekä Kansanterveyslaitoksen Internetsivuilta Fineli-tietopankista.

Kirjoitin vitamiineista ja kivennäisaineista määrätietoisesti ja aakkosjärjestyksessä, eli samassa järjestyksessä kuin olin ajatellut esittää ne kirjassakin. Kävin ensin läpi lähdeaineiston kunkin vitamiinin ja kivennäisaineen kohdalla, kokosin kaikki tiedonjyvät ja muokkasin tekstin referoiden lähdeaineistoa. Kirjoitin järjestyksessä osiot Yleistä, Tehtävät, Tarve, Puutosoireet, Liikasaannin oireet, Suositeltava päivittäinen saanti ja Lähteet. Lopuksi kirjoitin jutun puhtaaksi Word-tekstinkäsittelyohjelmalla.

Tekstistä pyrin tekemään mahdollisimman selkeää ja helposti ja nopeasti luettavaa. Kaiken turhan vaikeasti ymmärrettävän jätin pois tai muokkasin helpommin ymmärrettävään muotoon, tietysti niin, ettei asiasisältö muuttunut. Mielestäni turhan tarkkaa ja tieteellistä tietoa on esimerkiksi seuraavassa kappaleessa:

”Kupari esiintyy ruuassa ja elimistössä hapetusasteilla +2 ja +1, joista  $\text{Cu}^{2+}$  imeytyy tehokkaammin. Pelkistetyt yhdisteet, kuten askorbiinihappo voivat heikentää kuparin imeytymistä muuttamalla kaksiarvoisen kuparin ( $\text{Cu}^{2+}$ ) yksiarvoiseksi ( $\text{Cu}^{+}$ :ksi).” (www.avoin.helsinki.fi/opetus/materiaalit/ravitsemustiede)

Suoria lainauksia en käyttänyt, mutta esimerkiksi kerran sattui niin, että kun olin mielestäni muokannut hyvän lauseen, ja kesken tekstintekovaiheen lainasin vielä kirjastosta pari lähdeostoa, satuin lukemaan saman lauseen sanasta sanaan toisessa näistä kirjoista. Annoin lauseen olla tekstissäni, sillä olinhan sen itse kirjoittanut.

En löytänyt vitamiineista ja kivennäisaineista paljonkaan sellaista tietoa, joka olisi jotenkin herättänyt epäilyjäni lähteen luotettavuuden tai tiedon paikkaansapitävyyden suhteen. Lähteissä oli paljolti kerrottu samoja asioita, usein vain eri lauseenjärjestyksessä tai muuten hieman eri muodossa. Uskon, että käyttämäni materiaali on ollut luotettavaa ja että tekstini sisältö on siten ainakin lähes virheetöntä. Voihan tietysti olla niinkin, että joku käyttämästäni

lähteistä on toiminut joidenkin muiden lähteideni lähteenä, ja että sama virhe toistuu siten useassa paikassa. Mutta näitä tuskin on ainakaan kovin montaa.

Vaikka virheitä ei varmaankaan ole ainakaan paljon, ovat ne kuitenkin mahdollisia. Esimerkiksi Sara Rosen kirjassa sanotaan, että

”Tämä kirja ei korvaa lääketieteellistä hoitoa. Kaikissa terveyteen liittyvissä ongelmissa on syytä kääntyä lääkärin puoleen. Annettuja tietoja ja ohjeita on kirjan painoon mennessä pidetty asiallisina ja luotettavina. Tekijän tai julkaisija ei katsota olevan vastuussa mahdollisista virheistä tai puutteista.”

Samoin ilmoitetaan Kansanterveyslaitoksen Internetsivuilla ravitsemusyksikön ylläpitämällä elintarvikkeiden koostumustietopankin, Finelin, etusivulla:

”Kansanterveyslaitos ei vastaa tiedoissa mahdollisesti esiintyvistä virheistä. Tietojen tulkinta ja niistä tehtävät johtopäätökset ovat käyttäjän omalla vastuulla. Jos noudatat erityisruokavaliota, neuvottele mahdollisista ruokavaliomuutoksista hoitavan lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa.”

Samankaltaisia huomioita aion itsekin mainita kirjassani alkutekstien yhteydessä.

Erään ongelman havaitsin lähes jokaisessa lähdeaineistossa. Suositeltava saanti ja lähteet oli kyllä ilmoitettu, mutta ilman minkäänlaisia ravintoarvoesimerkkejä. Onko paljonkaan hyötyä siitä, että tietää, että magnesiumia tarvitaan 300 milligrammaa päivässä, jos tietää lisäksi vain, että magnesiumia saadaan esimerkiksi pähkinöistä ja täysjyväviljasta. Mielestäni on olennaista tietää myös, kuinka paljon esimerkiksi 100 grammaa täysjyväleipää sisältää magnesiumia.

Lisäksi useimmissa lähteissä saantisuosituksen kohdalla on ilmoitettu vain yksi luku, vaikka tarve riippuu iästä ja sukupuolesta ja siitä onko raskaana tai imettäkö. Ajattelin itsekin alussa käyttää vain yhtä merkintää, koska niin oli tehty muuallakin, kunnes löysin Finelistä iän ja sukupuolen mukaan räätälöidyt tarkat saantisuositukset. Miksi en siis näkisi vain hieman enemmän vaivaa tämän asian eteen? Päätinkin, että teen saantisuosituksille ihan omat taulukot.

Sara Rosen kirjassa Vitamiinit ja kivennäisaineet on käytetty lähteiden edessä mustia palloja ilmaisemaan sitä, kuinka paljon kyseinen ruoka-aine sisältää ravintoainetta. Esimerkiksi kolme palloa merkitsee sitä, että pähkinöissä on eniten magnesiumia, samoin täysjyväleivässä, vehnänalkioissa ja auringonkukansiemenissä. Riisi, ohra, vehnä, juusto ja soijajauho ansaitsevat kaksi palloa

ja melassissa on magnesiumia yhden pallon verran. Mielestäni esitystapa on ihan kekseliäs ja hauska, joskaan ei ehkä ihan riittävä. Tarkat ravintoarvotiedot sen sijaan löytyvät Kansanterveyslaitoksen Internetsivuilta Fineli-tietopankista sekä Kansanterveyslaitoksen julkaisusta Elintarviketaulukko, Tiedot ravinto-koostumuksesta.

### **Kuvituksilla vai ilman?**

Seuraavaksi minun oli ratkaistava se ongelma, että tekisinkö kirjastani kuvitetun vai kuvattoman, tai käyttäisinkö kenties jonkinlaista informaatiografiikkaa kuten pylväsdiagrammeja. Koska kuvitusten teko oli alkanut tuntua ongelmalliselta, aloin jälleen miettiä miten kirjasta voisi saada kiinnostavan ilman kuvituksia. Halusin kuitenkin tuoda esille kirjassani esimerkkejä siitä, kuinka paljon tietyt ruoka-aineet sisältävät jotakin tiettyä vitamiinia tai kivennäisainetta. Tätä kuvaamaan sopisivat ehkä parhaiten pylväsdiagrammit, joita olin tottunut Helsingin Sanomissa tekemään.

Pylväsdiagrammeista asian varmaankin hahmottaisi parhaiten. Niistä näkisi välittömästi, mikä ruoka-aine sisältää mitäkin ravintoainetta eniten tai vain jonkin verran. Sen lisäksi niistä näkisi myös tarkat ravintoarvot. Piirasdiagrammilla voisi periaatteessa esimerkiksi kuvata, kuinka suuren osan esimerkiksi 100 grammaa ruoka-ainetta täyttää päivittäisestä tarpeesta. Mutta koska tarpeet vaihtelevat iän ja sukupuolen mukaan, pitäisi piiraita tehdä valtava määrä. Pystysuorat pylväsdiagrammitkaan eivät kävisi, koska 10-15 sanaa ei mahdu vierekkäin yhdelle A5- tai B5-kokoiselle arkille pylväiden alle, minne ne pitäisi sijoittaa.

Tein kokeeksi vaakasuoria pylväsdiagrammeja ja taitoin niitä tekstini kanssa, mutta kuten arvata saattaa, jotakin kuvitusta tai lisäväriä kirjani sivut kaipaavat aivan ehdottomasti. Mietin jälleen, miten kirjani pärjäisi ilman kuvia tai kuivan näköisiä diagrammeja. Sainkin uusia ideoita ja kehittelin niitä, mutta koska hylkäsin kuitenkin ideat ja tarvitsen niitä mahdollisesti joskus tulevaisuudessa, en aio kertoa niistä tässä tämän enempää.

Koska kuvien tuottaminen edelleen tuntui ongelmalta, ohjaajani Eero Aulio ehdotti, että voisin käyttää kirjassani tekijänoikeusvapaita kuvia, koska kaikkien graafikoiden ei suinkaan aina tarvitse tuottaa kaikkia kuvia itse. Ajatus kuulosti hyvältä.

Muistaakseni olin nähnyt Akateemisessa kirjakaupassa tekijänoikeusvapaiden kuvitusten kirjoja. Suunnistin siis jälleen Akateemiseen kirjakauppaan ja löy-



sinkin sieltä yhden sopivan, jonka ostin omakseni. Kirja on The Pepin Pressin Menu Designs, joka on täynnä ruoka-aiheisia kuvituksia.

Menu Designs-kirjasta ja sanasta menu sain idean, että voisin tehdä kirjaani esimerkkiteksteistä ja kuvista ruokalistoja muistuttavia kuvituksia. Varsinainen leipäteksti olisi toisella sivulla, ruokalistaa muistuttava kuvituskuva toisella. Käyttäisin ruokalistoiissa mustia kuvia ja taustalla jonkinlaista pohjaväriä. Kirjalle sopiva koko olisi ehkä B5. Koska tekstit ovat hieman eri pituisia, voisin käyttää taitossa kahta palstaa. Silloin voisin sommitella tekstin joukkoon myös pienempiä kuvia.

Kehittelin kuitenkin lisäksi vielä yhden idean. Taitossa ei olisi mitään erityistä jujua, rakentaisin sen vain tarvittavista ja olemassa olevista elementeistä. Käyttäisin Menu Designs-kirjan tekijänoikeusvapaita kuvituksia sekä vaakasuoria pylväsdiagrammeja. Kuvat ovat kätevästi kirjan mukana tulleeella CD-levyllä bitmap-muodossa. Aikaa säästyy, kun ei tarvitse skannata, sen kun vaan laittaa CD-levyn tietokoneeseen ja valitsee sopivat kuvat. Avasin ensin kuvia photshopiin ja kokeilin värittää niitä siellä. Muutin bitmap-kuvat greyscale-muotoon, sitten monotone-muotoon ja lopuksi määrittelin tarkat CMYK-arvot. Tämä osoittautui kuitenkin työläämmäksi kuin tarpeellista. Eero Aulio näytti minulle, että kuvat voi värittää myös InDesign-ohjelmassa. Tämä helpotti kovasti työtäni.

Pylväsdiagrammit tein Illustrator-ohjelmalla. Valitsin ensin diagrammeihin 10-15 ruoka-aine-esimerkkiä, mutta huomasin pian, että yhtenäisyyden säilyttämiseksi ja tilankin takia kaikissa oli oltava sama määrä ja että diagrammien oli oltava saman kokoisia. Diagrammien teko ei ollut aivan niin ongelmantonta kuin olin kuvitellut. Suureen osaan diagrammeista tuli vain yksi pitkä pylväs ja liian monta lyhyttä. Asialle ei kuitenkaan oikein mahtanut mitään, ravintoarvot kun olivat sellaisia kuin olivat. Kuvassa saivat siten liian suuren osan valkoinen tyhjä tila ja mustat ohuet linjat. Väriin osuus jäi vähäiseksi. Tämä harmitti, koska kirjaan ei muutenkaan tulisi paljon värikkäitä elementtejä. Eero Aulio ehdotti, että kokeilisin mustien linjojen sijaan vaaleanharmaita tausta-alueita. Kokeilin sitä, mutta nämä diagrammit eivät oikein sopineet yhteen saantisuosituustaulukoiden tai kuvienkaan kanssa. Tuntui siltä, että yhdellä aukeamalla oli liikaa eri tyylisiä elementtejä.

Jodi-diagrammia tehdessäni jouduin tekemään kompromissin. Minun oli jätettävä jodia eniten sisältävät merilevä spirulina ja jodioitu ruokasuola diagrammista pois, koska nämä ruoka-aineet sisältävät niin paljon enemmän

jodia kuin muut esimerkit. Merilevä spirulinassa on jodia 36000 mikrogrammaa ja jodioidussa ruokasuolassa 2200 mikrogrammaa. Kun merilevä spirulina oli diagrammissa, muista pylväistä ei näkynyt juuri mitään. Samoin kävi, kun jätin levän pois, mutta jodioitu ruokasuola oli mukana diagrammissa. Vasta kun jätin sekä merilevä spirulinan että jodioidun ruokasuolan pois, tuli diagrammista järkevä näköinen.

Kaikkiin vitamiineihin ja kivennäisaineisiin ei ole tarkkoja saantisuosituksia tai suosituksia ollenkaan. Näihin en siis voinut tehdä taulukoita. Samojen ravintoaineiden kohdalla kävi niin, K-vitamiinia ja natriumia lukuunottamatta, ettei niihin ollut myöskään ravintoarvoesimerkkejä enkä siten voinut tehdä niihin diagrammejakaan. Tämäkin seikka minun oli otettava huomioon, kun suunnittelin kirjani formaattia.

### **Formaatti**

Koska halusin kirjalleni standardikoon, kokeilin kumpi sopisi paremmin, B5 vai A5. B5-formaatissa jäisi enemmän tilaa kuville, mutta niille aukeamille joille ei ollut tulossa saantisuosituksia taulukoita tai diagrammeja, tilaa tulisi liikaakin. Kokeilin siis A5-kokoa. Marginaaleiksi laitoin 1 cm joka puolelle ja tekstit tuntuivat sopivan siihen hyvin, samoin kolme saantisuosituksia taulukkoa, naisten, miesten ja lasten taulukot sopivat juuri hyvin vierekkäin A5-sivulle ja diagrammit taulukoiden alapuolelle. Ainoa ongelma oli, että kuville ei jäänyt tilaa, paitsi niillä sivuilla, joilla ei ollut diagrammeja ja taulukoita. Keksin, että voisin käyttää kuvia suuremmassa koossa tekstin taustalla riittävän vaalealla värillä niin, ettei kuva häiritse lukemista. Tämä myös toisi kirjaani kaivattua lisäväriä. Vaihtelua taas kirjaan toisi se, ettei kaikille aukeamille tulisikaan taulukoita ja diagrammeja vaan niissä olisi tekstin lisäksi pelkästään kuva. A5 tuntui siitäkin syystä sopivalta formaatilta, että monet ilmaiseksi jaettavista oppaista, ohjelmistoista ja esitteistä ovat kokoa A5. Ehkä B5 olisi muutenkin turhan iso formaatti pehmytkantiselle kirjaselleni.

### **Typografia**

Fontiksi mietin ainakin persoonallista ja kaunista ITC Mendoza Romania tai vaihtoehtoisesti Eric Gillin suunnittelemaa Joannaa. ITC Mendoza Romanin olen bongannut Taideteollisen korkeakoulun graafisen suunnittelun osaston maisteriopiskelijoiden kirjoittamasta, kuvittamasta tai taittamasta teoksesta Kerningistä kaakkoon, Graafisen suunnittelun jäljillä. Fontti näytti kirjassa todella hyvältä. En halunnut valita ihan perinteistä, persoonatonta antiikvaa enkä ainakaan pelkästään groteskiakaan. Huomasin, että Menu Designs-kirjassahan onkin kiinnostava fontti. Kirjan kansi näytti mielestäni trendikkäältä,

ja olennaisesti ulkoasuun vaikutti tietysti typografia. Ryhdyin jäljittämään fonttia ja selvisi, että se on Eric Gillin Joanna.

Joanna on päätteellinen fontti, mutta päätteiden ja kirjainpylvään väliset kulmat ovat suorat. Samoin päätteet ovat suorat. Joanna on mielestäni vahvapäätteinen antiikva, ja nehen ovat tällä hetkellä muodissa. Joanna on siksikin hyvä vaihtoehto, että jos haluaisin vielä antiikvan kaveriksi groteskin eli päätteettömän fontin, olisi valinta hyvin helppo. Valitsisin Gill Sansin, koska myös se on Eric Gillin suunnittelema. Joannassa ja Gill Sansissa on samaa muotokieltä ja ne sopivat mielestäni hyvin yhteen.

Valitsin leipätekstin pistekooksi 10,5 ja otsikkoon kokeilin pistekokoja 24 ja 30. Päädyin pistekokoon 30, koska se näytti enemmän otsikolta. Väliotsikoksi kokeilin leipätekstiä suurempaa regular-leikkausta sekä samaa pistekokoa olevaa lihavaa leikkausta. Valitsin jälkimmäisen vaihtoehdon, koska se tuntui paremmalta.

### **Diagrammit vai ruokalistat?**

Taitoin A5-formaattiin kaiken muun paitsi Menu Designs-kirjan kuvat eli tein taiton jo lähes valmiiksi, kun mielessäni kävi vielä aikaisemmin mainitsemani ruokalistaidea. Mietin, olinko nyt varmasti tekemässä oikeaa juttua vai pitäisikö minun sittenkin vielä kerran kokeilla ruokalistaidea. Koska aikaa tuntui olevan, päätin kokeilla.

Jotain muutoksia oli tehtävä, jos halusin mahdollistaa kaiken A5-formaattiin. Saantisuositustaulukoille ei tuntunut jäävän tilaa, joten päätin, että ne voisi sijoittaa kirjan loppuun omaksi osiokseen. Leipäteksti oli nyt vasemmalla sivulla, ruokalista oikealla. Käytin kuvia mustana ja taustalle laitoin pohjavärin niin, että koko ruokalistasivu oli jonkin värinen. Mutta kaikki ei ollut aivan kohdallaan. Vaikutelma oli sellainen, kuin värilliselle paperille olisi tulostettu ruokalista mustavalkokopiokoneella ja sellainen olisi skannattu kirjaani kuvitukseksi. Ideani oli kenties tuore, mutta ilme oli kyllä mielestäni hieman liian vanhahtava ja edullinen.

Kysyin kolmen graafikko-opiskelijan mielipidettä siitä, kumpi ideoista minun kannattaisi toteuttaa. Vertailimme tulosteita ja kaikki olivat sitä mieltä, että kyllä ruokalistaidea oli parempi. Itse olin kuitenkin jo tässä vaiheessa asiasta hieman eri mieltä. Ehkä se mitä olin jo taitannut pitkälle oli sittenkin parempi.

Näytin vielä vertailukohteita elokuva-alaa opiskelevalle kämppäkaverilleni

Vappu Tuomistolle ja sain ideoistani sellaista palautetta, joka vaikutti ratkaisevasti päätöksentekooni. Vappukin piti ruokalistaideasta, mutta idean huono puoli oli, että esimerkkitekstit ja ravintoarvot olivat pelkinä lukuina alekkain ja sellaista oli kuulemma paljon vaikeampi hahmottaa kuin diagrammeja. Tämä yhdistettynä kuvitusten vanhahtavaan ilmeeseen ei juurikaan puhunut ruokalistaideani puolesta.

Toisesta ideastani sain hyvää palautetta Vappu Tuomistolta. Se kuulemma oli selkeä ja näytti siltä miltä pitääkin ja todettiin myös, että koska kuviin eli myös diagrammeihin kiinnittää helpommin huomiota kuin pelkkään tekstimassaan ja että koska kuvat tuovat lisää kiinnostavuutta, olisi diagrammi-ideani siitäkin syystä parempi. Diagrammista myös esimerkiksi näkisi heti, että vaikkapa silakassa ja sillissä on paljon enemmän D-vitamiinia kuin tonnikalassa, eikä ravintoarvoja välttämättä tarvitsisi laskea päässä tai ajatella luvuin. Koska olin jo tehnyt päätökseni, en enää kysynyt kenenkään mielipidettä. Ohjaajani Eero Auliokin oli jo hyväksynyt diagrammi-ideani ja todennut, että kyllä se näyttää ihan kirjalta, kun kysyin leikilläni asiaa erikseen.

### **Kuvien valinta**

Seuraavaksi minun oli päätettävä, mitkä kuvat valitsisin kirjaani. Tarvitsin kuvien käytössä nyt hieman rennomman otteen kuin alussa, jolloin yritin tuottaa kuvia kollaasitekniikalla ja kuvittaa jokaisen esimerkit-osion sanan. Hyväksyin sen tosiseikan, ettei joka sanaa suinkaan tarvitsisi kuvittaa, vaan että yksikin kuva riittäisi yhdelle aukeamalle.

Kuvien käyttö riippui tietysti siitä mitä tarjottavaa Menu Designs-kirjalla minulle oli. Alussa vähän pelkäsin, että mahtaisiko joka aukeamalle löytyä sopivaa kuvaa ja että pitäisikö minun kenties vielä hankkia kuvia jostain, mutta yllättävän hyvin kuvia kuitenkin löytyi.

Valitsin kuvat suurimmaksi osaksi sen perusteella, mistä lähteistä vitamiinia tai kivennäisainetta saa. Koska esimerkiksi A-vitamiinia saa persikasta, tosin vähän vähemmän kuin monista muista lähteistä, valitsin A-vitamiinista kertovalle aukeamalle persikan kuvan, koska sellainen löytyi kirjasta. B1-vitamiinista kertovalle aukeamalle laitoin viljantähkän kuvan, koska B1-vitamiinia saa muun muassa täysjyväviljasta, ja niin edelleen.

Sitten oli niitä aukeamia, joihin ei löytynyt suoraan tekstiin viittaavaa kuvaa. Esimerkiksi kuparia saa maksasta, kanasta, lampaasta ja porosta, eikä sellaisia

tahtonut löytyä kirjasta. Valitsin siis esimerkiksi kuparista kertovalle aukeamalle kuvan, jossa kokki pitelee käsissään pataa.

### **Värien valinta**

Värien valitseminen tuntui alussa hieman vaikealta. Diagrammien ja kuvituskuvien värit oli jotenkin sovitettava yhteen. En oikein keksinyt mitään logiikkaa, minkä perusteella olisin valinnut värit. Kämpäkaverini ja graafikko-opiskelija Marja Tikka ehdotti, että käyttäisin sellaista logiikkaa, että mikä näyttää hyvältä. En myöskään osannut päättää, kuinka monta väriä minun pitäisi valita. Kysyinkin neuvoa Eero Auliolta. Hän ehdotti, että valitsisin värejä kuusi sekä lisäksi näiden värien vaaleammat sävyt eli yhteensä värejä tulisi 12. Valitsin värit, mutta koska en halunnut jättää yhtä purppuraa pois kuvioista, tuli värien lukumääräksi lopulta 14.

Sitten minun oli päätettävä, mitä väriä käyttäisin missäkin kuvassa. Sekään ei tuntunut helpolta, mutta en halunnut tehdä asiasta ongelmaa tai suhtautua värien käyttöön liian vakavasti tai kriittisesti. Hyvältä logiikalta tuntui esimerkiksi se, että koska A-vitamiinia saa muun muassa oranssin värisistä ruoka-aineista, valitsin A-vitamiinista kertovalle aukeamalle vaalean oranssin kuvan ja diagrammiin tummemman oranssin värin paletistani. Joillakin aukeamilla kokeilin myös erikoisempia yhdistelmiä, kuten violetin ja oranssin yhdistelmää.

#### 4 PÄÄTELMÄT

Opinnäytetyöni parissa työskenteleminen on ollut minulle mielenkiintoinen ja antoisa kokemus. Olen saanut tehdä asioita joista erityisesti pidän: tutkia, pohtia, kirjoittaa ja taittaa.

Idean tai aiheen rajaamisen kanssa minulla ei ollut minkäänlaisia ongelmia. Aihe pulpahti mieleeni valmiina ja selkeänä. Tekstin kirjoittaminenkin sujui muitta mutkitta. Ongelmat tulivat vastaan kun ryhdyin kuvittamaan tekstiäni. Kuvittamisen kanssa on ollut vähän ongelmia ennenkin, siitä huolimatta että alue kiinnostaa minua ja luulen, että tulen vielä jatkossa voittamaan esteeni, tekemään kuvituksia sekä kehittymään kuvittajana. Minulla oli kunnianhimoa visioideni suhteen, jotka halusin toteuttaa, mutta jouduin valitettavasti luopumaan osasta niistä. Se tuntui tietysti raskaalta. Harmittaa myös, kun nämä harhapolut veivät niin suuren osan siitä ajasta, jonka lopulta käytin opinnäytetyöni tekemiseen.

Toisaalta sain kyllä uusia ideoita kuvittamiseen, joita voin hyödyntää joskus tulevaisuudessa. Uskon, etteivät ponnisteluni ole menneet täysin hukkaan.

Aihettani pidettiin alussa mielenkiintoisena ja hyvänä ja minulle ehdotettiin, että etsisin opinnäytetyölleni yhteistyökumppanin. Arveltiin, että joku saattaisi hyvinkin kiinnostua ja että näin projektista tulisi hedelmällinen.

Missään vaiheessa ei kuitenkaan tullut vastaan tilannetta, jossa olisi tuntunut luontevalta lähteä esittelemään aihetta ja tulosteita kellekään. Alussa harhapolut veivät paljon aikaani, enkä tahtonut saada aikaan sellaisia kuvia ja taittomalleja, joita olisi voinut kellekään esittää. Kun harhateillä oli tullut vaelleltua riittävästi, tuli mittani täyteen ja halusin alkaa saada jo jotakin konkreettista aikaiseksi. Otinkin aivan toisen otteen opinnäytetyöni tekemiseen. Kävin läpi eri vaihtoehtoja, tein valintani ja ratkaisuni ja ryhdyin toteuttamaan niitä. En olisi kaivannut enää mitään ylimääräisiä hidasteita opinnäytetyöni etenemiselle.

Siitä huolimatta että opinnäytetyölläni ei ole ollut yhteistyökumppania, en koe, etteikö prosessi olisi ollut oppimisen paikka. Sellaista projektia ei vielä ole tullut vastaan, josta ei olisi oppinut paljonkaan uutta, olipa kyse sitten oikeista töistä tai vaikka vain harjoitustöistä. Ja onhan vielä mahdollista, että käyn näyttämässä työtäni jollekulle. Ihanteellisinta tietysti olisi, jos joku siitä kiinnostuisi ja työni voisi hyödyttää muitakin kuin vain itseäni.

Prosessin aikana olen oppinut uudella tavalla tekemään ratkaisuja ja työstämään ne loppuun, mikä on ollut minulle erittäin hyödyllistä. Kova itsekritiikini on vähentynyt, mikä on helpottanut työskentelyäni. Tuloksia on syntynyt paljon nopeammin kuin joskus aiemmin, mikä lienee varsin tarkoituksenmukaista. Tutkimusretket Akateemiseen kirjakauppaan ovat osoittautuneet hyödyllisiksi. Olen oppinut näkemään ja arvostamaan hyvin erilaisia kirjojen ulkoasuja ja taittoja. Jotkut aiemmat piintyneet käsitykseni ovat saaneet väistyä uusien ideoiden tieltä.

Toivon, että saan jatkossakin työskennellä kirjojen tai lehtien taittojen ja kuvitusten parissa ja kehittää taitojani edelleen.

## 5 LÄHTEET

Elintarviketaulukko, Tiedot ravintokoostumuksesta (Kansanterveyslaitos).  
Otava 2005.

Helsingin yliopiston avoin yliopisto, Ravitsemustieteen perusteita.  
[www.avoin.helsinki.fi/materiaalit/ravitsemustiede](http://www.avoin.helsinki.fi/materiaalit/ravitsemustiede)

Kylliäinen, Sirkku ja Lintunen, Marketta: Ravitsemus ja Terveys. WSOY 2002.

Marber, Ian & Edgson, Vicki: Ruokatohtori, Terveyttä edistävä ruokavalio.  
WSOY 2005.

Rose, Sara: Vitamiinit ja kivennäisaineet, Mistä saat tarvitsemasi ravintoaineet.  
WSOY 2005.

Suomalaiset ravitsemussuositukset – Ravinto ja liikunta tasapainossa  
(Valtion ravitsemusneuvottelukunta). 2005.

Vitamiini- ja hivenaineopas (Ferrosan)

[www.finel.fi](http://www.finel.fi)



## **6 LIITTEET**

Liite 1: Vitamiini- ja kivennäisaineopas

Kiitos

Eero Aulio, kotiväki, Marja, Heidi, Vappu, Suvi ja Marika