

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Marja-Liisa Mielonen
Marika Pykäläinen

SYÖMÄLLÄ VIRKEÄKSI
- Ravitsemuspäivä Ilomantsin yläkoululaisille

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2017
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Marja-Liisa Mielonen, Marika Pykäläinen

Nimeke
Syömällä virkeäksi – Ravitsemuspäivä Ilomantsin yläkoululaisille

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

Tiivistelmä

Nuorten hyvinvointia edistävät säännöllinen ruokarytmi ja oikeat ruokavalinnat. Kouluterveyskyselystä selviää, että nuorten ravitsemus on mennyt huonompaan suuntaan. Nuoret eivät syö aamupalaa, ja jotkut jättävät kouluruoan syömättä.

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Työn tarkoituksena on lisätä nuorten tietämystä aamupalan ja kouluruoan merkityksestä päivän jaksamiseen. Työn tavoitteena on saada nuoret kokeilemaan terveellisiä aamupaloja ja saada heidät kiinnostuneiksi aiheesta niin, että he toteuttaisivat sitä jatkossa. Tehtävänä oli tehdä Ilomantsin yläkoulun oppilaille ravitsemuksen teemapäivien näyttely. Näyttely havainnollistaa nuorille hyvän ruokarytmin ja terveellisen ruoan merkityksen päivän vireystilaan. Opinnäytetyössä painotetaan aamupalan tärkeyttä ja annetaan ideoita hyviin aamupalavalintoihin aamupalareseptivihkosella, jotta nuoret huomaisivat, että aamupalan teko voi olla helppoa.

Teoriaosuudessa käsitellään kouluruokasuosituksia, aamupalan sisältöä ja tärkeyttä, nuoruutta ja ravitsemuksen vaikutuksia vireystilaan ja koulumenestykseen. Ravitsemusnäyttelyn tuloksena voidaan todeta, että nuoret eivät syö todellisuudessa kunnolla. Vaikka nuoret eivät syö kunnolla, heillä on kiinnostusta ja halua muuttaa omia syömistottumuksiaan.

Jatkotutkimusaiheina on, että ovatko nuoret muuttaneet syömistottumuksiaan näyttelystä saamiensa tietojen perusteella.

Kieli
suomi

Sivuja 39
Liitteet 6
Liitesivumäärä 11

Asiasanat

yläkoululainen, kouluruokailu, vireystila, terveyden edistäminen, jaksaminen, koulumenestys



THESIS
April 2017
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 50 405 4816

Authors

Marja-Liisa Mielonen, Marika Pykäläinen

Title

Energy from Eating Healthy – A Nutrition Day at Ilomantsi Upper Comprehensive School

Commissioned by

North Karelia Centre for Public Health

Abstract

Regular mealtimes and proper food choices promote the well-being of adolescents. A school health survey reveals that the nutrition in adolescents has deteriorated. They do not have breakfast, and some even skip school lunch.

The purpose of this practise-based thesis was to increase the knowledge of adolescents regarding the importance of breakfast and school lunch for proper coping throughout the day. The aim of the thesis was to encourage them to try out healthy breakfasts and raise their interest in the issue so that they continue with healthy habits in the future. The assignment was to create an exhibition around the nutrition theme day for 7th to 9th graders at Ilomantsi Upper Comprehensive School. The exhibition illustrates the importance of regular meals and healthy foods on daily energy levels. The thesis emphasizes the importance of breakfast and provides ideas in the form of recipes so that the adolescents can notice that preparing breakfast can be easy.

The theoretical section discusses the school lunch recommendations, the contents and importance of breakfast, adolescence, and the effects of nutrition on energy levels and study performance. Based on the nutrition exhibition, it can be concluded that, in reality, adolescents do not eat properly. However, although they do not follow the recommendations, they are interested in healthy choices and are willing to change their own eating habits.

A further study could focus on whether or not the adolescents have changed their eating habits based on the information learned from the exhibition.

Language

Finnish

Pages 39

Appendices 6

Pages of Appendices 11

Keywords

7th to 9th graders, school catering, energy level, health promotion, coping, study performance

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Yläkoululainen ja terveys	6
2.1	Yläkoululainen	6
2.2	Yläkoululaisten terveyden edistäminen.....	6
3	Kouluruokailu	8
3.1	Kouluruokaa koskevat suositukset.....	8
3.2	Terveelliset valinnat	12
3.3	Ruoka- ja ravitsemuskasvatus	14
3.4	Kouluruokailun arvostus	15
4	Vireystila	16
4.1	Ravitsemuksen vaikutus vireystilaan	16
4.2	Aamupalan, lounaan ja koulumenestyksen välinen yhteys	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	18
6	Opinnäytetyön toteutus	18
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
6.2	Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus	20
6.3	Pohjois-Karjalan yläkoululaisille suunnatut ravitsemuksen teemapäivät	21
6.4	Toimintapäivän suunnitelma	22
6.5	Toimintapäivän toteutus.....	26
6.6	Toimintapäivän arviointi	28
7	Pohdinta.....	29
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	29
7.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi	32
7.3	Ammatillinen kasvu	36
7.4	Jatkotutkimusaiheet	36
	Lähteet.....	37

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Ravitsemussalkun sisältö
Liite 3	Kuvien käyttö lupa
Liite 4	Aamupalareseptivihkonen
Liite 5	Palautelomake
Liite 6	Kuvia ravitsemuspäivästä

1 Johdanto

Nuoren, vielä kasvuiässä olevan vääränlaiset ruokatottumukset saattavat aiheuttaa ongelmia, jotka vaikuttavat häneen koko elämänsä ajan. Luuston vahvuuteen kasvupyrähdyksen aikana vajaaravitsemus altistaa jopa sairastumaan myöhemmällä iällä osteoporoosiin eli luukatoon. Nuoren on saatava ruokavalioista tasapainoisesti ravintoaineita ja riittävästi energiaa. Jos ruokavaliossa on liian vähän pehmeitä rasvoja, kuituja ja proteiinia, nuoren hormonitoiminta voi häiriintyä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 92.)

Tässä opinnäytetyössä kerrotaan aamupalan ja lounaan vaikutuksesta nuorten koulumenestykseen sekä vireystilaan. Työssä on käytetty lähteinä ulkomaisia tutkimuksia. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Sen järjestämänä Pohjois-Karjalassa ovat alkaneet yläkoululaisille suunnatut ravitsemuksen teemapäivät. Ravitsemuksen teemapäivät -kampanja on saanut alkunsa muun muassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja kouluterveyskyselyn pohjalta tulleen huolenaiheen takia. Huolenaihe on nuorten kouluruokailuun liittyen nuorten pienet annokset ja kouluruoan huono arvostus. Lisäksi monella jää aamiainen väliin, eikä kaikissa perheissä valmisteta päivällistä.

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Työn tarkoituksena on lisätä nuorten tietämystä aamupalan ja kouluruoan merkityksestä päivän jaksamiseen. Työn tavoitteena on saada nuoret kokeilemaan terveellisiä aamupaloja ja saada heidät kiinnostuneiksi aiheesta niin, että he toteuttaisivat sitä jatkossa. Tehtävänä oli tehdä Ilo-mantsin yläkoulun oppilaille ravitsemuksen teemapäivien näyttely. Näyttely havainnollistaa nuorille hyvän ruokarytmin ja terveellisen ruoan merkityksen päivän vireystilaan. Opinnäytetyössä painotetaan aamupalan tärkeyttä ja annetaan ideoita hyviin aamupalavalintoihin aamupalareseptivihkosella, jotta nuoret huomaisivat, että aamupalan teko voi olla helppoa.

2 Yläkoululainen ja terveys

2.1 Yläkoululainen

Yläkouluun siirryttäessä varhaisnuori täyttää 13 vuotta, ja koulun päättyessä nuori täyttää 16 vuotta. Varhaisnuorella on suurien muutosten aika yläkoulun aloittaessaan. Yleensä yläkouluiässä alkaa murrosikä eli puberteetti. Tuolloin nuoren kehonkuva ja mieli kokevat suuren muutoksen. Nuoren pituuskasvu ja painonnousu kiihtyvät. Tätä kutsutaan kasvupyrähdykseksi. Vartalossa muutokset näkyvät karvoituksen lisääntymisenä ja ihon rasvoittumisena. (Helenius, Inkinen & Pajamäki 2014, 5.)

Sukupuolikypsyyden saavuttaminen muuttaa lapsen kehon aikuiseksi. Merkkejä sukupuolikypsyydestä ovat tytöillä kuukautiskierron alkaminen ja rintojen kasvu ja pojilla siemennesteen kehittyminen ja sukupuolielinten kasvu. Nuoren seksuaalisuus herää ja hän kokee tarvitsevansa hyväksyntää, hellyyttä ja välittämistä. Nuori on entistä kiinnostuneempi ulkomuodostaan ja kiinnittää huomiota ulkonäköönsä muuttamalla hiustyyliä ja vaatteita niin, että tuntee kuuluvansa muiden nuorten joukkoon. (Kaisvuo, Storvik-Sydänmaa, Talvensaari & Uotila 2013, 69 - 70.)

Murrosiässä nuoren tunteet voimistuvat ja mieli ailahtelee sekä elämä muuttuu henkilökohtaisemmaksi. Nuorten toiminta murrosiässä on hyvin yksilöllistä. Osa nuorista sulkeutuu ja jää pois sosiaalisista kanssakäymisistä, kun taas osa nuorista villiintyy, haluaa kokea vapauden tunteen ja määrätä omasta elämästä. Jälkimmäinen osa nuorista aiheuttaa lähipiirilleen huolta, mutta nuori itse ei koe muutoksen olevan ongelma. (Turunen 2005, 114 - 115.)

2.2 Yläkoululaisten terveyden edistäminen

Terveyden edistämisestä säädetään terveydenhuoltolaissa, ja sosiaalihuoltolaissa säädetään väestön hyvinvoinnin edistämisestä sekä sen vastuista. Myös

raittiustyölaissa ja -asetuksessa, alkoholilaissa ja tupakkalaissa säädetään terveyden edistämisen toimenpiteitä. Kuntien rooli on tärkeä hyvinvoinnin edistämässä. Kuntalaissa on määritelty, että kuntien on pyrittävä edistämään asukkaiden hyvinvointia ja kestävästä kehitystä. Ympäristöterveydenhuollon laeissa ja niiden toimeenpanovalvonnassa tavoitteena on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä. Sosiaali- ja terveysministeriö pyrkii toiminnallaan vaikuttamaan ihmisten elintapoihin ja elinympäristöön, koska niillä on keskeinen merkitys terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Sosiaali- ja terveydenhuolto on parhaillaan uudistuksen edessä. Sotealueet eli sosiaali- ja terveystoimen maakunnat vastaavat vuodesta 2019 alkaen kaikkien julkisten sosiaali- ja terveystoimien järjestämisestä. Sotealueiden ja kuntien yhteisenä tehtävänä on kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.)

Kouluja säätelevät koulutusta, opetusta ja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja säätelevät lait sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013), joka on tullut voimaan 1.8.2014. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.) Yläkoululaisten terveyttä ja hyvinvointia edistetään opetustoimen puolella luomalla edellytyksiä elinikäiselle ja elämänhallintataitojen oppimiselle, turvalliselle perusoppimiselle sekä opiskeluhuollolle. Opiskeluhuolto muodostuu yksilökohtaisesta sekä koko oppilaitosyhteisöä tukevasta yhteisöllisestä opiskeluhuollosta ennaltaehkäisevästi. Opiskeluhuollon palveluihin kuuluvat koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut sekä kuraattori- ja psykologipalvelut. Jotta näistä palveluista saadaan toimiva kokonaisuus, se edellyttää edellä mainittujen palveluiden hyvää keskinäistä vuorovaikutusta ja yhteistyötä nuorten ja perheiden kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b; 2017c.)

Opiskeluhuollon toteuttamisesta, arvioinnista ja kehittämisestä on laadittava kouluissa oppilaskohtainen opiskeluhuoltosuunnitelma. Opiskeluhuollon toimijat laativat suunnitelman yhdessä opiskelijoiden ja huoltajien kanssa. Opiskeluhuolto on laajaa ja monialaista työtä, jota linjataan kuntien lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmissa sekä koulukohtaisissa opiskeluhuollon ohjausryhmissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.)

3 Kouluruokailu

3.1 Kouluruokaa koskevat suositukset

Kouluruokailua ohjaa lainsäädäntö ja sen lisäksi erilaiset suositukset, joiden tarkoituksena on helpottaa lakien ymmärtämistä. Ruokailua säättävät varhaiskasvatustilaki, perusopetuslaki ja -asetus, kunnallinen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimus, yksityistä opetusalaan koskeva työehtosopimuksen oppilaskohdainen määräys, esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet sekä verohallinnon päätös verotuksessa noudatettavista luontoisetujen laskentaperusteista. Kunnille ja kouluille jää kouluruokailun käytännön toteutus itse päätettäväksi ja järjestettäväksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 17.) Perusopetuslain 31. §:n 2. momentti takaa opetukseen osallistuvalla jokaisena työpäivänä täysipainoisen maksuttoman aterian, joka on tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. (Perusopetuslaki 628/1998, 31.§).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on laadittu kouluruokailun tehtäväksi oppilaiden terveen kehityksen ja kasvun, opiskelukyvyyn sekä ruokaosaamisen tukeminen. Oikea-aikainen ja kiireetön ruokailuhetki takaa koulupäivän jaksamisen sekä ruokailuhetki sekä viihtyvyys lisäävät hyvinvointia. Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kouluruokailun laatua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. (Opetushallitus 2014.)

Ruokailuhetkeen tulisi varata vähintään 30 minuuttia, jotta ruokailu olisi mahdollisimman kiireetön ja oppilaat voisivat nauttia ruoasta. Ruokailutila toimii oppimisympäristönä, tilan viihtyvyys ja rauhallisuus lisäävät ruoan nautittavuutta. Ruokailutilanteessa aikuinen toimii hyvänä esimerkkinä nuorille valikoidessaan täysipainoisia ravitsemuksellisesti oikeita aterian osia. Aikuisen tehtävänä on myös ohjata noudattamaan hyviä ruokailutapoja. (Kouluruokadiplomi 2017.)

Kouluissa tarjottavien aterioiden ja välipalojen suunnittelusta ja tarjonnasta vastaa valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suunnittelun ja tarjonnan perustana on

eri ikäryhmien voimassa olevat ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset. Kouluruokasuositukset 2017 pohjautuvat vuonna 2014 laadittuihin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Suosituksissa on julkaistu ruokakolmio (kuva 1) ja lautasmallit (kuva 2) havainnollistamaan ruokavalion kokonaisuutta terveyttä edistävästi. Ruokakolmiossa toteutuu monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio, joka toimii päivittäisen ruokavalion perustana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 27 - 28.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017)

Lautasmallissa kuvataan täysipainoinen ateriakokonaisuus. Lautasmallin peruseriaatteena on, että puolet lautasesta kasviksia, ensimmäinen neljäsosa perunaa, pastaa tai viljalisäkettä ja toinen neljäsosa kalaa, lihaa, munaa, pähkinöitä/siemeniä tai palkokasveja. Lautasmalliin kuuluu kuvata malliateria kokonaisuudessaan, ja siihen kuuluvat ruokajuoma, leipä, margariini ja salaattinkastike tai öljy. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 29.)



Kuva 2. Lautasmalli yläkoululaiselle (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017)

Koululounas kattaa noin kolmanneksen päivittäisestä energiantarpeesta. Ruois-
sa on eri vaihtoehtoja, joista jokainen täyttää terveydelliset peruseriaatteen.
Suositusten mukaan tarjolla tulisi olla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen
olisi kasvisruoka. Kasvisruokavaihtoehto kannustaa oppilaita kokeilemaan kas-
vispainotteista ruokaa. Suosituksissa mainitaan myös, että on tarjottava sään-
nöllisesti pureskelua vaativia ruokia, kuten juureksia, näkkileipää ja hedelmiä.
Syljen erityis lisääntyy pureskeltavaa ruokaa syödessä, mikä edesauttaa ravin-
non pilkkoutumista. Hedelmät tulisi tarjota lohkoina tai kokonaisina ja vihannek-
set ja juurekset esimerkiksi sellaisenaan, pilkottuina tai raakaraasteena. Oppi-
laille tulisi tarjota ksylitolituotteita aterian jälkeen, koska niiden käyttö ehkäisee
hampaiden reikiintymistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 34 - 35,
53.)

Kouluissa viljavalmisteen ja viljapohjaiset lisäkkeet tarjotaan vähäsuolaisina ja
runsaskuituisina vaihtoehtoina. Viljatuotteet ovat tärkeä proteiinin lähde varsin-
kin kasvisruokavaliossa. Nestemäiset maitovalmisteet tarjoillaan rasvattomina
tai vähärasvaisina, enintään 1 % rasvaa sisältävinä, ja maidon on oltava D-
vitaminoitua. Juustot saavat sisältää enintään 17 % rasvaa ja 1,2 % suolaa.
(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 53 - 54.)

Margariinit ja kasviöljyt ovat hyvä pehmeän rasvan eli tyydyttymättömien rasvojen saantilähde. Leivän päälle käytettävässä margariinissa tulisi olla vähintään 60 % rasvaa ja korkeintaan 30 % tyydyttynyttä rasvaa. Tyydyttymättömien rasvojen saanti on merkittävä tekijä terveyden kannalta. Ne sisältävät välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja, jotka vaikuttavat muun muassa sydämen, aivojen, verisuoniston, hermoston ja hormonitoimintojen sekä hiusten, ihon ja silmien hyvinvointiin. Hyvät pehmeät rasvat ehkäisevät sydän- ja verisuonisairauksia parantamalla veren rasva-arvoja. Kovan rasvan eli tyydyttyneen rasvan osuus päivittäisessä ateriasa tulee olla alle 10 %. Tätä tulisi välttää koska se puolestaan on haitallista aivojen, sydämen ja verisuonten terveydelle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 55, 60.)

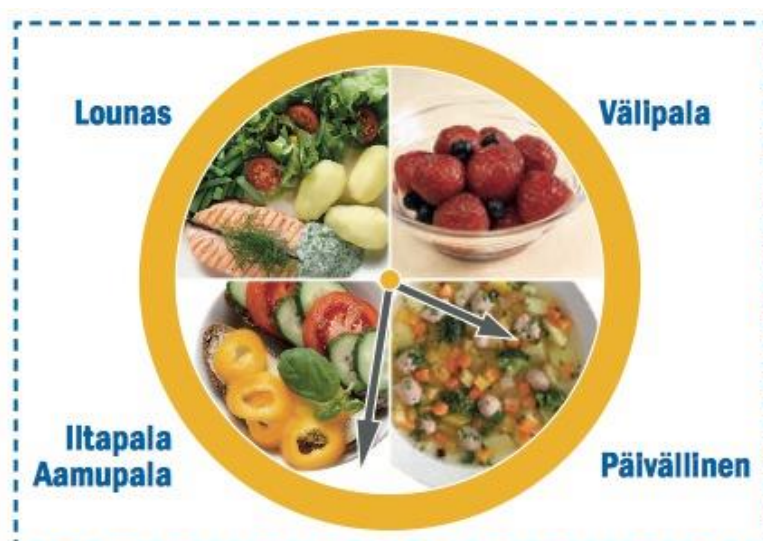
Terveyden ja ympäristön kannalta hyvä proteiinin lähde on kasvisproteiini, jota on palkokasveissa, kuten pavuissa, herneissä ja linsseissä. Koululounaan muut proteiinin lähteet tarjoillaan vaihdellen kalaa, kalkkunaa, broileria, punaista lihaa, riistaa, kananmunaa ja sisäelimiä. Myös maitovalmisteista saadaan proteiinia. Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan, sian ja lampaan lihaa. Nämä sekä makkara ja lihaleikkeet eivät kuulu päivittäiseen terveelliseen ruokavalioon. Yläkoululaisen ja aikuistuneen nuoren suositeltu määrä punaista lihaa on 400-500 grammaa viikossa, johon lasketaan myös kotona nautitut ateriat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 54 - 55, 61.)

Koulujen ruokapalvelulla on vastuu siitä, että ruokalistat ovat ravitsemussuositusten mukaiset, täysipainoiset ja vaihtelevat. Koululounaan viitteellinen energiasisältö 7. - 9.-luokkalaisille oppilaille on 850 kilokaloria. Jotta energia- ja ravintoainesisältösuositukset toteutuvat, oppilaan on syötävä ateria kokonaisuudessaan. Pääasiallinen energianlähde ruokavaliossa on hiilihydraatit. Kouluateriaalla suositetaan niiden lähteiksi runsaskuituisia valintoja, joita ovat muun muassa leivät, puurot, pastat, riisi ja viljaseokset. Nuoret saavat helposti energiaa runsaasti sokeria sisältävistä valinnoista, kuten energijuomista, makeisista ja muista pikku syömisistä. Näissä ei kuitenkaan ole suojaravintoaineita vaan ne ovat hyvin ravintoköyhiä, mikä taas altistaa lihavuuteen, kohonneeseen verenpaineeseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, hammaskariekseen ja joihinkin syöpäsairauksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 58 - 60.)

Ruokavaliossa lisätyn sokerin saanti pitäisi jäädä alle 10 E %:n. Suolan saantiin tulee kiinnittää huomiota, koska sillä on suora yhteys verenpaineeseen. Suolaa eli natriumia saadaan riittävästi luontaisesti elintarvikkeissa ilman, että sitä lisätään ruokaan. Nuorilla ja aikuisilla on sama suolan saantisuositus, joka on vain yksi teelusikallinen (5 grammaa) päivässä. Ihmiselle tärkeä välttämätön kivennäisaine on jodi, jota tutkimusten mukaan suomalaiset saavat riittämättömästi. Lapsen kasvun ja kehityksen häiriintymisen sekä kilpirauhasen suurentumisen riski on olemassa merkittävässä jodin puutostiloissa. Kouluruokailussa turvataan jodin saanti käyttämällä jodioitua suolaa ruuan valmistuksessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 60 - 61.)

3.2 Terveelliset valinnat

Päivittäinen hyvä säännöllinen ateriarhythmi koostuu aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta (kuva 3). Ateriarhythmi vähentää napostelua ja suuria kerralla syötyjä aterioita. Sen avulla myös veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena ja pitää kylläisenä sekä ennaltaehkäisee hampaiden reikiintymistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)



Kuva 3. Ateriarhythmi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017)

Terveysten edistäminen ruokavalinnoilla otetaan huomioon kouluruokailun suunnittelussa. Uudet lasten ja nuorten ruokavalion parantamista koskevat suo-

situkset ”Syödään yhdessä” on laadittu vuonna 2016, ja ne ovat apuna koulujen raaka-ainevalintojen suunnittelussa. Suositusten mukaan ruokavalioon täytyy saada lisää kalaa, palkokasveja, kasviksia, sieniä, marjoja ja hedelmiä sekä öljyä, pähkinöitä, manteleita ja siemeniä. Vähäkuituinen vilja suositellaan vaihtamaan täysjyväviljatuotteisiin. Voi pitäisi vaihtaa kasvismargariiniin tai öljyyn sekä runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin tuotteisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 20.)

Suosituksissa suositellaan vaihtamaan punainen liha osittain siipikarjaan ja eläinproteiini osittain kasviproteiiniin. Jodioimaton suola suositellaan vaihtamaan jodisuolaksi. Näin varmennetaan jodin saantia. Myös runsassuolaiset tuotteet tulee vaihtaa vähäsuolaisiin tuotteisiin. Suosituksissa on lueteltu myös aineet, joita pitäisi vähentää. Näitä ovat sokeri, eläinrasvat, kookos- ja palmuöljy sekä punainen liha, leikkeleet ja makkarat sekä suola. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 20.)

Tilles-Tirkkonen (2016, 34 - 36) on havainnut, että nuori, joka syö täysipainoisen eli suositusten mukaisen kouluruoan, päätyy valitsemaan hyvinvointia edistäviä elintarvikkeita, kuten esimerkiksi runsaammin kasviksia, marjoja ja hedelmiä ja käyttää vähäisesti energiajuomia. Vähäinen laihduttaminen yläkouluikäisillä tytöillä parantaa terveellisiä ruokailutottumuksia.

Koulupäivinä aamupalan jättäminen on nuorilla yleistä (Tilles-Tirkkonen 2016, 40). Hyvä aamu- tai välipala koostuu terveellisistä valinnoista. Näitä ovat marjat, hedelmät ja kasvikset sekä vähäsuolaiset kuitupitoiset täysjyväleivät ja -puurot sekä vähärasvaiset ja rasvattomat maitotuotteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 39.) Nälkä tulee hitaammin, kun syö runsaskuituisen aamiaisen sokerisen aamiaisen sijaan. Runsaskuituinen aamupala lisää tarkkaavaisuutta ja valppautta eli vireystilaa. (Holt, Delargy, Lawton & Blundell 2009.)

Koulujen tulee järjestää ravitsevaa välipalaa oppilaille, joilla koulupäivä kestää yli kolme tuntia koululounaan jälkeen. Koulupäivän pituuteen lasketaan myös oppilaan koulumatkat ja kuljetuksien odotusajat. Kouluympäristöön eivät kuulu epäterveelliset ruokavalinnat, kuten makeiset, mehut, virvoitusjuomat ja muut

runsaasti sokeria, suolaa tai tyydyttynyttä rasvaa sisältävät tuotteet. Nuorten terveyttä edistävät ravitsemusvaihtoehdot ovat aikuisten vastuulla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 39 - 40.)

3.3 Ruoka- ja ravitsemuskasvatus

Ravitsemuskasvatusermillä tarkoitetaan ruoan terveellisyyttä ja laadullista ravitsemusta. Ruokakasvatus tarkoittaa lasten ja nuorten ohjaamista toimintatapoihin, jotka edistävät sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja hyvinvointia. Koulun ruokakasvatuksessa tavoitteena on lasten ja nuorten kokonaisvaltainen itseohjautuvuus myös myöhempään ruokakäyttäytymiseen. (Lintukangas & Palojoki 2012, 48.)

Oppilaan osallisuus kouluruokailun suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa sekä kehittämisessä tuo oppilaille kokemuksia arvostetuksi tulemisesta yhteisön jäsenenä sekä innostaa syömään ja oppimaan yhdessä. Oppilaita osallistetaan myös havainnoimaan taloudellinen näkökulma ruokailuvalinnoissa. Hävikkiä vähentävät ja terveyttä edistävät ruokavalinnat ovat taloudellisia, ja näitä pohditaan kriittisestikin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 43.)

Kouluruokasuosituksissa on annettu toimintamalleja kouluruokailun kehittämiseen oppilaiden osallisuutta edistäen. Näitä ovat muun muassa ruokailutoimikunta, käsikirja, ruokaraati, kouluruoka-agenttitiimi tai jokin muu kouluruokailun kehittämisryhmä. Opettajille ja muille koulun aikuisille kuuluu vastuu kannustaa nuoria osallistumaan kouluruokailuun ja ohjaamaan heitä kokoamaan lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus. Kotien osallisuus yhteistyössä koulujen kanssa tukee nuoria terveelliseen ravitsemukseen. Hyvällä koulun ja kodin yhteistyöllä päästään edistämään nuorten tervettä kasvua ja kehitystä. Myös kodeissa yhteinen iltaruoka on tärkeää nuoren kasvu- ja kehitykselle, mutta ne myös vaikuttavat nuorten myöhempään terveyskäyttäytymiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 44 - 46.)

Itsenäistyvän nuoren ravitsemusvalinnat eivät ole parhaita vaihtoehtoja terveyden kannalta. Nuoren ruoka- ja juomakulttuuriin vaikuttaa paljon kavereiden vaikutus, ja nuori haluaa kuulua joukkoon. Vanhempien on hyvä muistaa, että yläkoululainen tarvitsee vielä vanhempien tukea ruokavalinnoissa. Kotona on hyvä olla valmiina terveellisiä välipaloja, helposti lämmitettäviä ruokia ja hedelmiä, joita nuoren on helppo koulusta palattua syödä. Nuorten kanssa on suositeltavaa sopia rajoista koskien makeisten ja energia- ja alkoholipitoisten juomien käyttöä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 92.)

Tilles-Tirkkonen (2016, 35,38) on tuonut väitöskirjassaan ilmi, että nuoren aterioiden täysipainoisuus on yhteydessä perheen ruokailutottumuksiin. Nuori, jolla on kotona useammin saatavilla hedelmiä, runsaammin kasviksia ja vähemmän virvoitusjuomia, nauttii yleisemmin täysipainoisen koululounaan kuin nuori, jonka perheessä ruokailutottumukset ovat vähemmän terveyttä edistävät. He, jotka syövät täysipainoista kouluruokaa, osallistuvat kotonaan ruoanvalmistukseen useammin kuin ei-täysipainoista kouluruokaa syövät oppilaat.

3.4 Kouluruokailun arvostus

”Yläkoululaiset ovat kaikkein kriittisimpiä kouluruoan suhteen ja valtakunnan tasolla tiedetään, että yläkoululaiset jättävät kouluruoan helpoimmin” (Ojanperä 2016). Vuonna 2015 tehdyssä kouluterveyskyselyssä peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat vastasivat muiden kysymysten lisäksi myös kouluruokailuun liittyviin kysymyksiin. Kyselyssä suureksi ongelmaksi nousi yläkoululaisten koululounaan väliin jättäminen. Kyselyssä selvisi, että pojista 39 % ei syö aamupalaa joka arkiamu, kun taas tytöistä vastaavasti 42 %. Päivittäin koululounasta ei syö tytöistä 33 % ja pojista 32 %. Lisähuolenaiheena on ruokailun yksipuolisuus. Kyselyssä pojista 55 % ja tytöistä 63 % ei syö kaikkia aterianosia kouluruokailussa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b; 2015c.)

Tytöistä ja pojista 16 % ei ole tyytyväisiä kouluruokailun ajankohtaan sekä tytöistä 25 % ja pojista 24 % kokee lounaalle varatun ajan olevan riittämätön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b; 2015c.) Nuoret saattavat jättää koulu-

lounaan väliin, jos lounas tarjoillaan liian ajoissa. Tällöin ongelmaksi muodostuu, että nälkää helpotetaan epäterveellisillä välipaloilla. Lyhyt ruokailuaika saattaa aiheuttaa tarpeen ahmimiseen tai pienempiin annoksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 32.) Syy, minkä takia oppilaat eivät syö koululounasta, on useimmiten se, että ruoka ei ole ollut mieleistä tai ei ole ollut nälkä. Näihin asioihin voi kuitenkin vaikuttaa ruokalistojen muutoksilla ja ruokataukojen oikea-aikaisella ajoituksella. (Tilles-Tirkkonen 2016, 41.)

4 Vireystila

4.1 Ravitsemuksen vaikutus vireystilaan

Koululounas ja ruokasali nostavat tutkitusti nuorten vireystilaa (Golley, Baines, Bassett, Wood, Pearce & Nelson 2010). Arjen voimavaroihin ja jaksamiseen vaikuttavat ravinto ja ravintokäyttäytyminen. Vireystilaa tukee rauhallinen ympäristö, ruoan huolellinen pureskelu, ruoan laadun huomioiminen, ruokailuun varattu aika on tarpeeksi pitkä, vähintään 30 minuuttia, ja ettei syö vatsaa aivan täyteen. Vireystila säilyy hyvänä ja tehokkaana, kun ruokarytmi on säännöllinen. Säännöllinen ruokarytmi pysyy, jos syö 2,5 - 3,5 tunnin välein. Tällöin verensokeri pysyy tasaisena ja aterioiden välissä suolisto saa hetken levätä. (Naulo 2015.)

Tasaisella ja säännöllisellä ruokarytmillä saavutetaan paras vireystila, eikä verensokeri tee aterioiden välissä nopeaa ja jyrkkää nousua, joka aiheuttaisi hyvin voimakkaan verensokerin laskun (Naulo 2015; Sammalisto 2014, 138). Joillekin ihmisille aamupala ei heti herättyä maistu, joten nestemäinen aamupala olisi heille parempi vaihtoehto kuin syömättä jättäminen. Nestemäinen aamupala on esimerkiksi smoothie tai fruitie, joka on koostumukseltaan mehumainen mutta sisältää aamun vitamiinit ja kuidut. Fruitie ei kuitenkaan ole itsessään hyvä aamiainen eikä se tuota kylläisyyttä, mutta se on kuitenkin parempi kuin ei söisi mitään. Smoothie puolestaan on parhaimmillaan monipuolinen ja ravintorikas.

Siihen voi lisätä mitä vain mielikuvitusta käyttäen. (Laatikainen & Rannikko 2015, 69 - 71.)

Ravinnon kuuluu olla laadukasta ja monipuolista, ja siinä on riittävästi hyviä hiilihydraatin lähteitä, kuten esimerkiksi kasviksia, marjoja ja täysjyvätuotteita, jotta verensokeri pysyy tasaisena pidempään. Sokeripitoinen ravinto tai juoma nostaa verensokerin ylös nopeasti, mutta verensokeri laskee yhtä nopeasti alas. Kun verensokeri on alhainen, alkaa väsyttää ja vireystaso alentuu. (Naulo 2015.)

Aterioilla suositetaan hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, joiden avulla on helppo jaksaa kylläisenä ja virkeänä seuraavaan ateriaan. Vireystilan taso vaikuttaa ruokavalintoihin. Kun vireystaso on alhainen, valitsee yleensä huonoja nopeita energianlähteitä hyvien ravintolähteiden sijaan. Kun vireystilan taso vaikuttaa valintoihin, valinnat vaikuttavat vireystilaan. Tarvittaessa vireystilan nostamiseksi voi syödä jotain pientä, kuten esimerkiksi banaanin tai itse tehdyn smoothien, mutta tietoisena siitä, että vireystason ylläpitäminen vaatii myös hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. (Naulo 2015.)

4.2 Aamupalan, lounaan ja koulumenestyksen välinen yhteys

Koulumenestyksen ja ruokavalion välisestä yhteydestä on tehty melko vähän tutkimuksia. Ne vähäiset tutkimukset antavat kaikki saman vastauksen: ruokavaliolla on vaikutusta koulumenestykseen (Hörnell, Lind & Silfverdal 2009; Taras 2005; Hoyland, Dye & Lawton 2009; Golley ym. 2010; Florence, Asbridge & Veugelers 2008). Suurin osa tutkimuksista on tehty aamupalan vaikutuksesta ja loput lounaan vaikutuksesta koulumenestykseen.

Koulumenestykseen vaikuttaa positiivisesti hyvä ja monipuolinen aamiainen, johon kuuluvat hedelmät, vihannekset, kuidut ja vähärasvaisuus (Hörnell ym. 2009). Nuorten kognitiiviset toiminnot paranevat aamupalan jälkeen, erityisesti muisti, keskittymiskyky, kielitaito, aritmeettinen päättelykyky ja kokeissa pärjääminen paranevat aamupalaa syömällä (Taras 2005). Tutkimuksen mukaan

paras vireystila saadaan syömällä runsas aamupala, joka sisältää hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. Tällainen aamupala, joka nostaa verensokeria tasaisesti, parantaa keskittymistä, päättelykykyä, tiedonkäsittelyä ja työmuistia. Aamupala, joka sisältää paljon sokeria eli nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, parantaa hetkellisesti suorituskykyä ja muistia. (Micha, Rogers & Nelson 2010.) Aamupalan syömättä jättäminen vaikuttaa negatiivisesti koulumenestykseen. Nuoret, jotka jättävät tietoisesti aamiaisen väliin, ovat älykkyydeltään ja koulumenestykseltään heikompia kuin aamupalaa syövät nuoret. (Hörnell ym. 2009.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Työn tarkoituksena on lisätä nuorten tietämystä aamupalan ja kouluruoan merkityksestä päivän jaksamiseen. Työn tavoitteena on saada nuoret kokeilemaan terveellisiä aamupaloja ja saada heidät kiinnostuneiksi aiheesta niin, että he toteuttaisivat sitä jatkossa. Tehtävänä oli tehdä Ilo-mantsin yläkoulun oppilaille ravitsemuksen teemapäivien näyttely. Näyttely havainnollistaa nuorille hyvän ruokarytmin ja terveellisen ruoan merkityksen päivän vireystilaan. Opinnäytetyössä painotetaan aamupalan tärkeyttä ja annetaan ideoita hyviin aamupalavalintoihin aamupalareseptivihkosella, jotta nuoret huomaisivat, että aamupalan teko voi olla helppoa.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteina on ammatillinen opastaminen ja ohjeistaminen käytännön toimintaan sekä toiminnan järjestäminen ja järjeistäminen. Työn toteutustapana on muun muassa opas, kansio, tapahtuma tai näyttely riippuen kohderyhmästä. Käytännössä tapahtuva toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin ovat toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet. Opinnäyte-

työ tulisi toteuttaa käytännönläheiseksi ja työelämälähtöiseksi ja tutkimuksellisella asenteella. Työn tulisi olla myös alan tietojen ja taitojen riittävää hallintaa osoittava. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9 - 10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportista selviää, mitä, miksi ja miten työ on tehty, työprosessin kulku ja mihin tuloksiin ja johtopäätöksiin tekijät ovat päätyneet. Raportissa näkee, miten työn tekijöiden prosessia ja produktia eli tuotosta sekä oppimista on arvioitu. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on oltava toimeksiantaja. Opinnäytetyö, johon kuuluu projektityöskentely toimeksiantajan kanssa, opettaa muun muassa vastuuntuntoa, täsmällisyyttä ja tiimityöskentelyä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16 - 17.)

Tämä opinnäytetyö perustuu Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselta saatuun toimeksiantoon, jonka pohjana toimii Pohjois-Karjalan yläkoululaisille suunnatut ravitsemuspäivät ja -viikot -hanke. Opinnäytetyölle on saatu toimeksianto Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselta tammikuussa 2017 opinnäytetyöinfossa. Opinnäytetyön tekijöinä on kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa. He eivät tunteneet entuudestaan toisiaan, mutta molemmat kiinnostuivat aiheesta ja päättivät tehdä opinnäytetyön yhdessä.

Opinnäytetyön aiheeksi suunniteltiin aamupalan ja lounaan vaikutukset yläkoululaisen vireystilaan koulupäivän aikana. Tietoperustaa haettiin Nelli-portaalin kautta käyttämällä Medic- ja Cinahl-tietokantoja. Hakusanoina olivat nuori, yläkoululainen, ravitsemus, kouluruokailu, aamupala, lounas, vireystila, jaksaminen, koulumenestys, kognitiivinen oppiminen ja elämäntapa. Sanoja haettiin sekä suomeksi että englanniksi. Englannin kielisinä hakusanoina käytettiin alertness, school lunch, school meal, breakfast, school performance, health promotion, coping, educational performance. Tietoa etsittiin myös koulun, yliopiston ja Vaara-Karjalan kirjaston hakupalveluista. Theseuksesta tutkittiin mahdollisten aiempien opinnäytetöiden yhtäläisyyksiä, mutta yhdessäkään opinnäytetyössä ei oltu otettu näkökulmaksi ravitsemuksen ja vireystilan yhteisvaikutuksia. Siksi oltiin tyytyväisiä, että löydettiin uusi opinnäytetyön näkökulma nuorten ravitsemuksesta.

Kun oli käytetty useita tunteja tiedonhakuun, huomattiin, että vireystilan ja ravitsemuksen vaikutuksista ei löytynyt lähteitä. Tämä vastoinikäminen hankaloitti opinnäytetyön aloitusta. Ohjaavan opettajan kanssa keskusteltiin tilanteesta ja hänen ohjeistuksellaan otettiin yhteyttä hankkeessa toimivaan ravitsemusterapeuttiin. Tapaaminen sovittiin samalle viikolle. Suurin osa opinnäytetyön tietopohjasta on tehty yhdessä koululla.

Tapaamisessa olivat mukana molemmat ravitsemusterapeutit, jotka ovat hankkeessa mukana. Siellä vahvistui, että aiheesta löytyy tietoa, mutta ainoastaan ulkomaisia tutkimuksia aiheesta. Tutkimuksia etsittiin Google scholar- sekä Pubmed- ja Medic-tietokannasta. Tapaamisen jälkeen alettiin kääntää tutkimuksia suomen kielelle ja jatkettiin tietoperustan kirjoittamista.

Työn teko hidastui sairasteluiden vuoksi. Itseopiskeluviikon jälkeen työn teko vilkastui ja tietoperustaa kirjoitettiin lähes joka päivä yhdessä koululla. Aamupalareseptivihkosen laadintaa tehtiin useasti, jotta saatiin tietoperustan kirjoittamisen väliin välillä jotain muuta tekemistä. Vihkosen takia oltiin aktiivisesti yhteydessä työryhmän ravitsemusterapeutteihin sähköpostitse. Heiltä saatiin korvaamatonta asiantuntijatietoa ja vinkkejä aamupalaresepteihin. Tietoperustan valmistuttua laadittiin toimintapäivän suunnitelma ja aikataulutukset. Toimintapäivän kulkua ja omaa toimintaa päivän aikana pohdittiin ja ideoitiin. Toimintapäivän toteutuksen jälkeen kirjoitettiin päivän toteutus ja arviointi sekä pohdinta. Näiden osioiden kirjoittamisessa oli tiukka aikataulu. Toimintapäivän toteutuksen ja opinnäytetyön seminaaripäivän välissä ei ollut kuin kahdeksan päivää, ja työ pitää olla palautettuna kolme työpäivää ennen seminaaria.

6.2 Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

Kansanterveyden keskuksen suurin tavoite on terveyden ja hyvinvoinnin edellytysten parantaminen yksilöön ja yhteisöihin (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2017a). Kansanterveyden keskuksen tavoitteina on väestön terveyden edistäminen, keskeisten kansantautien ehkäisy ja toiminnan tulosten kansallinen ja kansainvälinen hyödyntäminen. Tavoitteena on myös, että Pohjois-

Karjalasta tulee terveysmaakunta. Tämä tavoite toteutuu, kun päättäjät kunnissa tuntevat hyvän terveystietoisuuden, päätöksenteossa huomioidaan terveysvaikutukset ja strategioissa ja toimintaohjelmissa näkyy terveyden edistäminen.

Kansanterveyden keskuksen toimintaan kuuluu kehittää tautien ehkäisyä ja terveyden edistämisen toimintamuotoja. Se myös pyrkii edistämään terveitä elämäntapoja ja ehkäisemään keskeisiä kansantauteja. Keskus tuottaa ja välittää viestintä-, koulutus- ja konsultaatiopalveluja sekä järjestää luento- ja koulutustilaisuuksia ja terveyden edistämiseen liittyviä tapahtumia. Eri tahojen alueellisen terveysyhteistyön kehittäminen ja tukeminen kuuluvat myös keskuksen toimintaan. Valtakunnalliset ja kansainväliset tahot, joiden toiminta voi edistää kansanterveyttä, tekevät yhteistyötä keskuksen kanssa. (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2017b.)

6.3 Pohjois-Karjalan yläkoululaisille suunnatut ravitsemuksen teemapäivät

Teemapäivät ovat saaneet alkunsa muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja kouluterveyskyselyn pohjalta tulleen huolenaiheen takia. Huolenaihe on nuorten kouluruokailuun liittyen nuorten pienet annokset ja kouluruoan huono arvostus. Lisäksi monella jää aamiainen väliin, eikä kaikissa perheissä valmisteta päivällistä. Päivien tavoitteena on, että pohjoiskarjalaisten yläkoululaisten tietoisuus sokerin, suolan, kuidun ja rasvojen ravitsemuksellisesta merkityksestä lisääntyisi toiminnallisten ravitsemuspäivien ja -viikkojen tuloksena. Kohderyhmänä toimii Pohjois-Karjalan 24 yläkoulua ja noin 4 900 yläkoululaista.

Ravitsemuspäivien näyttelyaineistossa keskitytään koko päivän aterioihin eri näkökulmista, kuten esimerkiksi poika/tyttö/urheilija, energian ja ravintoaineiden tarve vuorokaudessa. Toiminnan ajatuksena on järjestää kouluille toimintapisteitä sisältävä ravitsemusnäyttely, johon oppilaat tutustuvat opettajan johdolla. Sama näyttely jätetään mahdollisuuksien mukaan koululle 1-4 päivän ajaksi, jolloin oppilaat voivat käydä omatoimisesti tutustumassa aineistoon lisää.

6.4 Toimintapäivän suunnitelma

Toimintapäivä alkaa ideasta, johon kuuluvat tavoitteiden määrittely, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. Tavoitteita määriteltäessä on tärkeää pohtia, miksi päivä järjestetään ja mikä on kohdejoukko. Toimintapäivällä pitää olla tarkoitus, tavoite ja tehtävä. Hyvin mietityt tavoitteet toteutuvat todennäköisemmin. Suunnittelussa on otettava huomioon määritetyt tavoitteet, tapahtuman riskit, ajankäyttö ja budjetti. Hyvällä suunnitelmalla saavutetaan laaditut tavoitteet. (liskola-Kesonen 2004, 8 – 10.)

Järjestelyiden aikataulutus ja suunnitelmien mukaan eteneminen on toimintapäivän tekijöiden vastuulla. Kaiken tulee olla valmista, kun osallistujat saapuvat. Tekijöiden kuuluu olla perehtyneitä esittämäänsä asiaan. Toimintapäivän päättämiseen kuuluvat palautteen kerääminen ja analysointi, tapahtumapaikan siivoaminen, yhteistyökumppaneiden ja osallistujien kiittäminen osallistumisesta ja toimintapäivän raportin laatiminen. (liskola-Kesonen 2004, 11 – 12.)

Työn suunnittelu alkoi heti tammikuussa 2017, ja aihe-suunnitelma ja sen esittely olivat samalla viikolla. Helmikuun alussa tavattiin työryhmä. Ensimmäisen kerran otettiin yhteyttä Ilomantsin koulun rehtoriin helmikuun alussa, jolloin selvitettiin oppilaiden määrää ja ravitsemuksen teemapäivän tarkoitusta. Pogostan yläkoululla on kaksi 7.:ttä luokkaa, kolme 8.:tta luokkaa ja viisi 9.:ttä luokkaa ja yhteensä 120 oppilasta.

Toimintapäivässä pidetään näyttely nuorten ravitsemuksesta. Ravitsemuspäivään osallistuu tekijöiden lisäksi toimeksiantajalta kaksi työntekijää ja työryhmästä ravitsemusterapeutti. Näyttelyyn kuuluvat smoothie- ja fruitiemaistelu, pahviset mallinuket, aamupalareseptivihkonen ja ravitsemussalkku. Smoothiet ja fruitiet valmistetaan edellisenä iltana. Suurin osa saa maistella smoothieta, mutta fruitie on tarkoitettu maidottomille ja allergikoille. Niissä on otettu huomioon allergiat ja kasvisruokavaliota noudattavat nuoret.

Pahvisten mallinukkejen kuvaukset järjestettiin Ilomantsin näytelmäkerholaisten kanssa. Mukana oli ammattivalokuvaaja. Kuvauksista tuloksena saatiin pahvi-

siin mallinukkeihin hahmot. Nuorilta otettiin allekirjoitukset kuvien käyttölupaan (liite 3).

Pahvisia mallinukkeja tulee 4: 2 tyttöä ja 2 poikaa. Ensimmäisissä kuvissa tyttö ja poika näyttävät väsyneiltä ja uupuneilta ja vartaloiden yläpuolella näkyy epä-terveellisesti ja epäsäännöllisesti syövän ateriakuvat. Toisissa kuvissa tyttö ja poika näyttävät virkeiltä, ja vartaloiden yläpuolella näkyvät terveellisesti ja säännöllisesti syövän nuoren ateriakuvat. Ateriakuvien yhteydessä on jana, jossa näkyy aterioiden vaikutus päivän vireystilaan ja jaksamiseen. Ateriakuvina ja -janoina käytetään Suomen sydänliitto ry:n tuottamaa TOTA-aineistomateriaalia. Aamupalareseptivihkosta jaetaan paperiversiona. Ravitsemussalkku on Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen itse tekemä, jota käytetään näyttelyssä hyväksi. Salkku sisältää opastuskansioita, esitteitä ja testejä sekä infotauluja ja julisteita. Liitteenä 2 on ravitsemussalkun sisältö.

Toimintapäivän jälkeen suoritetaan arvonta, jossa palkintona on Ilomantsin yrittäjät Ry:n 50 euron lahjakortti, joka käy heidän jäsenyrityksiinsä. Arvontaan voi osallistua vastaamalla palautteeseen. Palaute koskee toimintapäivän sujuvuutta, opettavaisuutta ja tekijöiden toimintaa itse näyttelyssä. Jokaiselle luokalle on varattu aikaa näyttelyn kiertämiseen ja palautteen antamiseen enintään 25 minuuttia. Ryhmä vaihtuu puolen tunnin välein. Ruokatauko on puolen päivän aikaan. Arvonta tapahtuu viimeisen ryhmän jälkeen. Toimintapäivä kestää kokonaisuudessaan kuusi tuntia.

Toimintapäivään laaditaan usein tapahtumakohtainen esite, jonka sisältö vastaa toimintapäivässä käytävää aihetta. Hyvän esitteen kansilehti herättää huomiota ja kertoo esitteen sisällöstä. Esitteen sivumäärät voivat vaihdella yhdestä sivusta useampaan, ja yleisimpiä esitekokoja ovat A4 ja A5. Esitteen tekstit, typografia eli tekstin ulkoasu, värit, kuvat ja kuvatekstit, piirroksot, muodot sekä symbolit yhdessä muodostavat selkeän ja kiinnostavan ulkoasun. Ne myös helpottavat viestin lukemista ja ymmärtämistä sekä tukevat esitteen sisältöä. (Honkala, Kortetjärvi-Nurmi, Rosenström & Siira-Jokinen 2013, 115.)

Esite voidaan julkaista joko paperiversiona tai sähköisenä esitteenä. Työ vaatii toimeksiantajan, määrittää esitteen tarkoituksen ja tavoitteet. Esitteen kuuluu olla kohderyhmälle sopiva ja sisällöltään tavoitteiden mukainen. Työn tiimi jakaa kullekin omat osa-alueet esitteestä ja varmistaa, että esite on valmis määräaikaan mennessä. (Loiri & Juholin 1998, 156.)

Tässä työssä esite tarkoittaa aamupalareseptivihkosta (liite 4). Tämän työn toimintapäivään liittyvä esitteen suunnittelu aloitettiin helmikuussa, ja se saatiin valmiiksi muutama päivä ennen toimintapäivää. Opinnäytetyön esite on aamupalareseptivihkonen. Sen pohjana on käytetty Mac Microsoft Word 2013:n valmista esitepohjaa. Se on valmis pohja, johon voi itse muuttaa värejä ja vaihtaa kuvat sekä lisätä tekstit. Aamupalareseptivihkoseen valittiin värimaailmaksi aamuun sopivat pirteät värit. Tyyli valittiin ikäryhmälle sopivaksi ja huomiota herättäväksi. Vihkosesta haluttiin lyhyt ja ytimekäs, jonka nuoret jaksavat selata. Tämän takia vihkosen koko on A4, joka on taitettu kolmeen osaan. Tämän perusteella valittiin valmispohja, jossa taitoskohdat ovat valmiina. Tekstin fonttina on käytetty Century Gothicia, joka on selkeä ja helppolukuinen.

Aamupalareseptivihkoseen käytettiin kansilehteä lukuun ottamatta tekijävapaita kuvia, jotka kuvasivat hyviä aamupalavalintoja. Kansilehdellä käytettiin huomiota herättävästi mallinuden mallinakin toiminutta poikaa, joka eleillään kuvasi virkeää yläkoululaista. Vihkosen resepteinä ei ole käytetty valmiita reseptejä, vaan ne on suunniteltu työryhmän ravitsemusterapeuttien kanssa yhdessä ravitsemussuositukset huomioon ottaen. Vihkosen tekeminen oli helppoa, kun oli kyseessä valmis pohja, ja myös kuvia oli helppo vaihtaa. Värimaailman muuttaminen mieluisaksi oli haastavaa. Tulostus tapahtui hieman normaalia paksummalle tulostuspaperille.

Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa. Etuna kyselytutkimuksessa on, että sillä voidaan saada laaja tutkimusaineisto. Ongelmallisiksi voivat kuitenkin osoittautua tulosten tulkinta ja kyselytutkimuksen heikkoudet. Heikkouksina voi olla vastaajien suhtautuminen tutkimukseen: miten rehellisesti ja huolellisesti he ovat vastanneet kysymyksiin ja kuinka he ovat perehtyneet asiaan, josta kysytään. Vastauksissa voi olla myös väärinymmärryksiä. Tutkijoilta vaaditaan lomakkeen

teossa monenlaista taitoa ja tietoa sekä hyvän lomakkeen tekemiseen menee paljon aikaa (Hirsjärvi, ym. 2009, 193, 195.)

Kyselylomakkeella voidaan kerätä tietoja asenteista, tiedoista ja tosiasioista sekä käyttäytymisestä, toiminnasta ja mielipiteistä. Lisäksi kyselyssä voidaan pyytää mielipiteitä, arviointeja ja perusteluja toiminnoille. Yleensä kyselyissä on taustatietoina vastaajaa itseään koskevia kysymyksiä, kuten esimerkiksi ikä, sukupuoli ja koulutus. Monivalintakysymykset laaditaan, jos halutaan rajattua tietoa sekä niitä on helpompi analysoida ja käsitellä. Avoimissa kysymyksissä vastaajalla on mahdollisuus ilmaista omin sanoin mielipiteensä sekä avoimet kysymykset avaavat monivalintakysymyksiä ja auttaa niiden vastausten tulkinnaissa (Hirsjärvi ym. 2009, 197, 201.)

Tämän työn kyselylomake on toimintapäivän palautelomake (liite 5). Palautelomakkeen teko aloitettiin maaliskuussa. Lomakkeen tekoon käytettiin Google Formsia, joka oli entuudestaan tuttu ohjelma. Ohjelmaa on helppo käyttää ja sillä saa selkeän ja virallisen näköisen kyselypohjan. Kyselylomakkeella haluttiin saada tietoa näyttelyn toimivuudesta ja vaikuttavuudesta. Vaikka palautelomake on kaksi sivua pitkä, siinä on kuitenkin lyhyitä ja ytimekkäitä kysymyksiä, joihin vastaamiseen ei mene kauan aikaa.

Ensimmäiseksi haluttiin saada tietoa, millä luokalla oppilas on ja ketkä kuuluvat henkilökuntaan. Toisena monivalintakysymyksenä oli arvosanan antaminen ravitsemustuokiolle. Kolmantena haluttiin tietää, herättikö ravitsemusnäyttely ajatuksia omasta syömisestä. Tähän kysymykseen oli jatkokysymyksenä, mitä ajatuksia heräsi, jos vastasit edelliseen kyllä. Tämän jälkeen tahdottiin tietää, mitä vastaajat pitivät aamupalareseptivihkosesta. Tähän kysymykseen pystyi vastaamaan useammalla eri vaihtoehdolla sekä vapaalla sanalla. Avoimena kysymyksenä kysyttiin, oppiko vastaaja mitään uutta toimintapäivästä. Sitten toivottiin vastaajilta arvosanaa tekijöiden toiminnasta näyttelyssä. Lopuksi vastaajat saivat kertoa vapaalla sanalla, mitä kehitettävää näyttelyssä, materiaalissa ja toimijoiden toiminnassa on. Lomakkeen lopussa kiitettiin vastauksista ja laitettiin yhteiskuva loppuun.

Toimintapäivän kustannuksia syntyi pahvisten mallinukkejen painatuksesta ja smoothien ja fruitien valmistuksesta. Lahjakortti saatiin lahjoituksena Ilomantsin Yrittäjät Ry:ltä. He olivat mielellään mukana kustannuksissa, koska tekevät järjestönä yläkoululaisille yrittäjäyyskasvatusta. Toimeksiantaja osallistuu ruoka-ainekustannuksiin ja pahvisten mallinukkejen painatuskuluihin. Aamupalareseptivihkosten tulosteista ei syntynyt kustannuksia, koska niihin saatiin apua Ilomantsin Yrittäjät Ry:ltä. Palautelomakkeiden tulostus kustannettiin itse.

6.5 Toimintapäivän toteutus

Toimintapäivää edeltävänä päivänä valmisteltiin koulun liikuntasaliin näyttelyä ja käytiin kaupassa ja valmistettiin smoothie ja fruitie. Smoothien ja fruitien raaka-aineisiin saatiin marjat lahjoituksena paikalliselta vanhusten hoitokodilta ja kerätyt käyttömukit kustannettiin itse. Muut raaka-aineet tulivat maksamaan 38 €. Askarrettiin myös palaute- ja arvontalaatikko. Aamulla ennen ensimmäisen luokan tuloa valmisteltiin näyttely loppuun. Näyttelyyn osallistuivat tekijöiden lisäksi Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselta terveyden edistämisen suunnittelija Ellinoora Ojala, toimistoassistentti Eija Kakkonen ja Siun sotelta ravitsemusterapeutti Heikki Mattila.

Näyttelyssä käytettiin pahvisia mallinukkeja, joiden päällä oli päivän vireystilajana ruokavalion mukaan. Yhdellä näyttelypöydällä oli esillä sokerinäyttely, johon oli havainnollistettu sokeripalojen avulla tuttujen elintarvikkeiden sokerimäärät. Toisella pöydällä oli rasvaesittely, jossa oli kuvattuna kovien ja pehmeiden rasvojen saantilähteitä ja esite, jossa näkyi rasvaisten elintarvikkeiden kovan rasvan ja suolan määrä. Pöydällä oli myös Testaa syömistottumuksesi -testi, jota sai halutessaan täyttää. Smoothiet ja fruitiet olivat omalla pöydällään, niitä säilytettiin kylmälaukuissa. Smoothiet ja fruitiet kaadettiin mukeihin ja tarjottiin ryhmäkohtaisesti. Viimeisellä näyttelypöydällä oli aamupalareseptivihkoset jaettavaiksi, palautelomakkeet täytettäväksi ja palautettavaksi laatikkoon.

Ravitsemusnäyttely alkoi niin, että yksi luokka kerrallaan tuli pahvisten mallinukkejen eteen ja tervehdittiin ja esiteltiin itsemme sekä kerrottiin, miksi ollaan

siellä. Kysyttiin oppilailta, kuinka moni oli syönyt aamupalan. Noin puolet koko päivän oppilaista nostivat kätensä. Kyseltiin, mitä aamupalaksi oli syöty. Pahvis-ten mallinukkejen avulla havainnollistettiin ruokavalintojen vaikutus päivän vi-reystilaan. Ensin esiteltiin virkeää mallinukkea. Oppilaille kerrottiin, että on tehty tutkimuksia, joiden tulokset kertovat, että kun syö säännöllisesti ja ruokasuosi-tusten mukaan, se parantaa muistia, vireystilaa, koulumenestystä ja kokeissa pärjäämistä. Sitten esiteltiin väsynttä mallinukkea ja käytiin läpi matalan veren-sokerin oireita. Oppilailta kysyttiin, kuinka monella on ollut samanlaisia tunte-muksia silloin, kun ei ole syönyt aamupalaa.

Koululounaan syömisestä ja lautasmallin toteuttamisesta kysyttiin samalla taval-la kuin aamupalasta. Jatkokysymyksenä kysyttiin, tuleeko syötyä myös salaatti ja muut lisukkeet. Samalla oppilaille kerrottiin, että lounas kattaa kolmanneksen päivän energiantarpeesta ja siitä, että koululounas on tehty ruokasuositusten mukaan.

Seuraavaksi luokka siirtyi sokerinäyttelypöydän ääreen. Kahdeksalle ryhmälle sokerinäyttelyä esitteli Ellinoora Halonen ja kahdelle viimeiselle ryhmälle tekijät keskenään. Oppilaat olivat kiinnostuneita aiheesta ja esittivät elintarvikkeiden sokereista kysymyksiä. Suurin puheenaihe oli, miten paljon karkkipussi sisältää palasokereita. Viimeisenä esitettiin visailukysymys, siitä kuinka monta sokeripa-laa saa maksimissaan syödä päivän aikana suosituksien mukaan.

Sokerinäyttelyn jälkeen oppilaat siirtyivät rasvaesittelypöydän ympärille. Oppi-lailta kysyttiin, mitä margariinia tai voita käytetään heidän kotonaan. Yleisin vas-taus oli Oivariini. Oppilaille kerrottiin pehmeiden ja kovien rasvojen eroista, ja osalla nuorista oli tietoa, mistä pehmeitä rasvoja saadaan. Käytiin läpi, millä ta-valla pehmeät rasvat vaikuttavat kehon toimintaan. Tästä aiheesta Heikki Matti-la kertoi, että pehmeät rasvat vaikuttavat hermostoon ja erityisesti aivojen toi-mintaan. Esiteltiin pehmeiden rasvojen saantilähteitä ja niiden saantia koululounaalla.

Nuoret opastettiin smoothie- ja fruitiepöydän ääreen ja kerrottiin, kuinka ihminen voi tottua vähäsokerisempaan opettelemalla. Maistelu oli alku vähäsokerisimpiin

valintoihin. Käytiin läpi, mitä smoothie sisältää. Kerrottiin, että maistelusmoothie sisältää kaikki hyvän aamupalan ravintoaineet. Marjat tuovat vitamiineja, maito ja maitorahka proteiinia, banaanilla saadaan makeutta ja hyviä hiilihydraatteja ja kauraleseestä kuituja. Maistiaisten jälkeen oppilaille jaettiin aamupalareseptivihkonen ja kerrottiin smoothiereseptin olevan siellä. Lopuksi nuoret täyttivät palautelomakkeen ja osallistuivat arvontaan erillisillä nimilapuilla.

Ravitsemusnäyttelyssä kävi yhteensä 97 oppilasta ja 13 henkilökunnan jäsentä. Päivän viimeisen ryhmän jälkeen kaksi oppilasta ja yksi opettaja jäivät suorittamaan arvontaa. Arvonnan teki toinen oppilaista. Opettajalle annettiin palkinto ja voittajan nimi ja häntä pyydettiin antamaan palkinto voittajalle seuraavana päivänä, koska muilla koulu oli jo loppunut. Opettaja julkisti voittajan seuraavan päivän aamunavauksessa. Päivän päätyttyä laitettiin materiaalit ja pöydät oikeille paikoilleen sekä siivottiin liikuntasali samaan kuntoon kuin se oli edellisenä iltana. Illalla luettiin palautekyselyitä ja pidettiin päivästä reflektiota.

6.6 Toimintapäivän arviointi

Palautelomakkeen täyttivät kaikki oppilaat ja osa henkilökunnasta. Näyttelyssä kävi 7.-luokkalaisista 30 oppilasta, 8.-luokkalaisista 33 oppilasta, 9.-luokkalaisista 34 oppilasta ja 13 henkilökunnan jäsentä. Kaiken kaikkiaan ravitsemustuokiolle osallistujat antoivat arvosanaksi kiitettävän. Ravitsemusnäyttelyn materiaali herätti ajatuksia omasta syömisestä 7.- ja 8.-luokkalaisista reilu puolella ja kommentoinnit liittyivät sokerin määrään ja omiin terveellisiin ruokavalintoihin sekä aamupalan tärkeyteen. Kolme neljästä 9.-luokkalaisesta näyttely ei herättänyt ajatuksia omasta syömisestä. Henkilökunnasta melkein kaikilla heräsi ajatuksia aiheesta.

Kysymykseen, aikooko muuttaa syömistottumuksia terveellisempään suuntaan näyttelystä saatujen tietojen perusteella vastasi 7.- ja 8.-luokkalaisista kolme viidestä ja 9.-luokkalaisista vajaa puolet aikovansa muuttaa jollain tavalla. Vastaavasti henkilökunnasta seitsemän kahdeksasta aikoo muuttaa jollain tavalla tottumuksiaan. Aamupalareseptivihkosesta piti 7.-luokkalaisista 21 oppilasta, 8.-

luokkalaisista 21 oppilasta ja 9.-luokkalaisista 18 oppilasta sekä henkilökunnasta kaikki pitivät. Jotkut oppilaista olivat kommentoineet vihkosta todella hyväksi ja aikovansa käyttää ohjeita.

Muutama oppilaista kertoi oppineensa, että aamupala nostaa vireystasoa ja siihen vaikuttaa, se millä tavalla syö. Moni vastanneista kertoi oppineensa uutta pehmeiden rasvojen lähteistä sekä kovien rasvojen ja sokerien määrästä elintarvikkeissa. Moni vastanneista koki tekijöiden toiminnan olleen kiitettävän ja erinomaisen tasolla. Toiminnasta saatiin keskiarvoksi kiitettävä arvosana. Ainoa kehitettävä asia tuli henkilökunnan palautteesta, joka oli, että monilla oppilaista pelkkä kuunteleminen ja paikallaan pysyminen on haastavaa, joten toiminnallista puuhaa voisi olla enemmän. Suurin osa oppilaista ei olisi muuttanut näyttelystä mitään. Kaksi oppilasta olisi muuttanut kaiken näyttelyssä ja yksi oppilas kommentoi kehityskohtaan, että ei tällaista puuta heinää.

Toiminnasta saatiin palautetta myös ravitsemusterapeutilta ja terveyden edistämisen suunnittelijalta, jotka olivat näyttelyssä mukana. Molemmilta saatiin palautetta ennen kuin he lähtivät pois sekä seuraavana päivänä sähköpostitse. Heidän mielestään varattuun aikaan oli sopivasti asiaa ja ateriarytmin esittely ja verensokerin heittäminen mallinukkejen avulla oli ollut hyvä juttu. Heidän mielestään päivästä suoriuduttiin mallikkaasti, näyttelypöydät oli aseteltu siististi ja kauniisti. Heiltä tuli kehitysehdotuksena, että yläkoululaisten kanssa keskustelussa olisi hyvä esittää asia mahdollisimman selkeästi ja käytännönläheisesti. Välillä puheessa oli ollut takertelua ja tutkimusteoriatyypisten sanojen käyttöä.

7 Pohdinta

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvää tieteellistä käytäntöä noudatetaan tutkimuksenteossa, jotta saadaan eettisesti hyvä tutkimus. Suomessa on julkisia tahoja, jotka ohjaavat ja valvovat tutkimushankkeiden eettisyyttä sekä asianmukaisuutta. Tieteellisten menettely-

tapojen noudattamisen ohjeet on laatinut tutkimuseettinen neuvottelukunta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2014a) mukaan hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia tutkimuseetiikan näkökulmasta ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Tarkkuutta vaaditaan myös tulosten arvioinnissa, tallentamisessa ja esittämisessä. Jos tutkijat käyttävät tutkimuksessaan toisten tutkimuksia, heidän tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää työtä ja antaa työn arvon ja merkityksen tulla esille tutkimuksessaan. Tutkimuksessa tulee merkitä lähteet asianmukaisella tavalla. Ennen tutkimuksen aloitusta tulee työn tekijöiden sopia yhteiset roolit, vastuut ja velvollisuudet. Näitä voidaan vielä tarkentaa tutkimuksen edetessä. Tutkijoiden tulee olla avoimia ja esteettömiä, he eivät saa tuoda esille omia ajatuksia tai mielipiteitä työssään.

Tutkimuksessa on kiellettyä käyttää vilppiä ja olla piittaamaton. Ei ole myöskään suotavaa plagioida eli kopioida luvottomalla lainaamisella, vääristää tai valikoida tutkimustuloksia tai anastaa toisen nimissä olevia tutkimustietoja ja käyttää niitä omissa nimissään. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014b.)

Tässä opinnäytetyössä on toimittu hyvien eettisten periaatteiden mukaan. Työn aiheeksi on valittu ajankohtainen ja merkittävä aihe nuorten hyvinvoinnin näkökulmasta. Aamupalavihkosessa käytetyt kuvat on valittu vapaasti käytettävistä kuvista, joita ei ole suojattu tekijänoikeudella. Ravitsemusmateriaalin pahvisten mallinukkejen nuorten kuviin ollaan pyydetty kuvien käyttöluvan allekirjoitukset (liite 3). Ravitsemusmateriaali näyttelyssä perustuu tutkittuun tietoon.

Toimintapäivän palaute laadittiin paperiversiona, koska kaikilla oppilailta ei ole välttämättä mahdollisuutta käyttää puhelinta internetissä vastaamiseen. Näin kaikki vastaajat ovat tasavertaisia. Google Formsia olisi voinut käyttää sähköisesti palautteen keräämiseen, jolloin ohjelma olisi tehnyt vastauksista valmiit kaaviot. Tämä olisi helpottanut tulosten analysointia ajallisesti, mutta nyt tulokset laskettiin manuaalisesti. Myös aamupalareseptivihkonen tulostettiin paperisena. Työssä oltiin lähdekriittisiä ja tekstissä ei ole plagioitu. Toimintapäivänä nuoria kohdeltiin tasavertaisesti ja reilusti.

Tässä työssä käytetään laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä luotettavuuden arvioinnissa. Uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys ovat laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä. Tutkimustoiminnan, tieteellisen tiedon ja sen hyödyntämisen kannalta on välttämätöntä tehdä tutkimuksen luotettavuuden arviointia. (Kylmä & Juvakka 2007, 127 - 129.)

Uskottavuudella tarkoitetaan itse tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen tuomista ilmi tutkimuksessa. Tutkijoilla sekä tutkimukseen osallistuvilla on oltava sama käsitys tutkittavasta kohteesta. Tutkimuksen tekijät voivat itse päättää, millä tavalla uskottavuutta vahvistetaan. He voivat käydä läpi tutkimustuloksia tutkimukseen osallistujien kanssa tai keskustella tuloksista toisten tutkijoiden kanssa, joilla on sama aihe. (Kylmä & Juvakka 2007,128.)

Tämän työn uskottavuutta lisää, että on oltu usein yhteydessä toimeksiantajaan ja työryhmän jäseniin. On tavattu toimijoita ja asiantuntijoita sekä viestitelty sähköpostin välityksellä. On osallistuttu aktiivisesti opinnäytetyön pienryhmäohjauksiin. Työ on käynyt työryhmän jäsenillä sekä toimeksiantajalla ennen toiminnallista päivää. Työn tulosten uskottavuutta vähentävät 9.-luokkalaisten vastaukset, jotka ovat mahdollisesti vääristyneitä. Koettiin, että osa palautteista oli vääristyneitä, koska niissä oli jokainen kohta raksittu huonoksi ja vastauksissa oli käytetty epäasiallisia sanoja sekä kasvoihin oli piirretty viikset. Tässäkin asiassa yllätyttiin, koska kaikki näistä palautteista oli 9.-luokkalaisten täyttämiä. Näihin mahdollisiin epärealistisiin palautteisiin oltiin jo varauduttu tietoperustaa kirjoittaessa, mitä kuvattiin kyselylomakkeen heikkouksissa (Hirsjärvi ym. 2009, 195).

Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija voi seurata prosessia. Työn raporttia kirjoittaessaan tekijä käyttää muistiinpanojaan tutkimusprosessin eri vaiheista. Vahvistettavuutta hankaloittaa se, että toinen tutkija voi päätyä erilaiseen tulkintaan kuin itse tekijä. (Kylmä & Juvakka 2007,129.) Opinnäytetyötä tehdessä pidettiin yhteistä päiväkirjaa tapaamisista, asiantuntijoiden kanssa käydyistä tapaamisista ja keskusteluista sekä työn eri vaiheista.

Reflektiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijät ovat tietoisia lähtökohdistaan tutkimuksen tekijöinä. Tutkijoiden on arvioitava, kuinka he vaikuttavat tutkimusprosessiin ja aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2007,129.) Tämän työn tekijät ylläpitävät omassa elämässä hyviä ravitsemusoppeja, joten heillä on kokemuksellista taustaa aiheesta. Tekijät pyrkivät antamaan positiivisten asioiden kautta nuorille vinkkejä terveellisiin ravitsemusvalintoihin.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan, että työtä voidaan hyödyntää muissa vastaavissa tilanteissa. Tutkimuksessa on annettu tarpeeksi selvä kuvaus tutkimuksen tuloksista, että kuka tahansa voisi tehdä samanlaisen tutkimuksen samoin tuloksin. (Kylmä & Juvakka 2007,129.) Tämän työn ravitsemuspäivän toteutus on siirrettävissä kokonaisuudessaan eri ympäristöön. Ravitsemuspäivän materiaalia ja toteutusta käytetään jokaisella Pohjois-Karjalan yläkoululla, jotka osallistuvat teemapäiviin.

7.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Aiheena nuorten ravitsemus on ajankohtainen, koska se on ollut monessa mediassa suurena puheenaiheena. Huolenaihe on noussut esille nuorille tehdyn kouluterveyskyselyn ravitsemusosiosta (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015b; 2015c.) Tämä aihe valittiin, koska se kosketti molempia ja molemmat pyrkivät toteuttamaan oikeanlaista ruokavaliota omassa elämässään. Toisella opinnäytetyön tekijällä on lapsia, joten aihe on myös henkilökohtainen. Tietoperusta on lisännyt tietämystä hyvästä ravinnosta ja muuttanut tekijöiden omia ruokatottumuksia parempaan suuntaan. Kummallakin tekijällä on kokemusta nuorten kanssa toimimisesta, joten kohderyhmän kanssa toimiminen tuntui luontevalta.

Tietoperustan keruu oli haastavaa, koska aiheesta ei ole tehty aikaisempia opinnäytetöitä. Vireystila aiheena kattaa yleensä unen, mutta siihen kuuluu myös ravitsemus. Vireystilan ja ravitsemuksen yhteyksistä ei ole tehty Suomessa tutkimuksia, joten kaikki tutkimukset tästä aiheesta on ulkomaisia (Golley ym. 2010.) Aiheesta löytyy suomenkielistä materiaalia, mutta ei nuorten osalta (Laatikainen & Rannikko 2015). Nuorten ravitsemus on laaja käsite, joten ruokasuo-

situkset rajattiin vain kouluruokasuositukseen, jotka pohjautuvat suomalaisiin ravitsemussuositukseen.

Tietoperustassa on käytetty muutamia sekundaarilähteitä, koska vireystilan ja ravitsemuksen yhteyksistä löytyi niukasti materiaalia. Käytettäessä blogia lähteenä kirjoittajan katsottiin olevan ammattilainen asiassa, josta kertoo blogissaan. Suurin osa lähteistä on otettu internetistä lähteiden niukkuuden takia. Ulkomaiset tutkimukset on otettu PubMed- ja Cinahl-tietokannoista.

Aamupalareseptivihkoseen oltiin tyytyväisiä. Myös nuorilta, koulun henkilökunnalta, toimeksiantajalta sekä työryhmältä tuli hyvää palautetta vihkosesta. Työryhmä ja opinnäytetyön ohjaajat pitivät palautelomakkeesta. Palautteita lukiessa huomattiin heti, että lomakkeessa olisi pitänyt kysyä oppilaan sukupuolta. Olisi ollut hyödyllistä tietää tyttöjen ja poikien erot vastauksissa.

Toimintapäivän aamun alkukankeudesta huolimatta ravitsemustuokiot onnistuivat. Aamulla nuoret olivat väsyneitä, ja heihin ei saanut kontaktia. Ensimmäiset ryhmät olivat pienryhmiä ja 9.-luokkalaisia, joiden mukana oli useampi koulunkäyntiavustaja opettajan lisäksi. 8. luokkien ensimmäisen ryhmän aloitus oli energinen. Ryhmä oli iso, ja siinä oli aktiivisia oppilaita sekä opettaja. Tämän ryhmän jälkeen innostus nousi entisestään. Ryhmien koko vaihteli suuresti muutamasta oppilaasta pariinkymmeneen. Näyttelyn mallinuket herättivät mielenkiintoa ja hilpeyttä oppilaissa, koska yksi kuvatuista malleista oli saman koulun oppilas.

Suurimmalla osalla oppilaista oli hyviä aamupalavalintoja, mutta osa oli esimerkiksi juonut kahvin ja syönyt pullan. Ne oppilaat, jotka eivät olleet syöneet aamupalaa, kertoivat syyksi kiireen, ruokahaluttomuuden aamulla, ja pari oppilasta kertoi, ettei kotona ollut mitään syötävää. Suurin osa oppilaista myönsi tunteensa matalan verensokerin oireita ja sen vaikuttaneen tunnilla jaksamiseen. Näiden vastausten jälkeen vahvistui konkreettisesti työssä havaittu huolenaihe yläkoululaisten aamupalatottumuksista (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015b; 2015c). Tähän asiaan pitäisi puuttua ja asiasta pitäisi Suomessa tehdä tutkimuksia. Joissakin ammattikouluissa tarjotaan aamupalapuuro ilmaiseksi, mutta

yläkouluissa ei. Tämän pitäisi muuttua, koska nuoret ovat kasvavassa iässä ja tarvitsevat monipuolista ravitsemusta. Nuoret ovat vielä sen ikäisiä, että vanhemmat määrittelevät, mitä elintarvikkeita kotoa löytyy. Ja kuin tutkimuksissakin on löydetty aamupalan ja koulumenestyksen yhteydestä, tämä antaisi enemmän aihetta tarjota yläkoululaisille ilmainen aamupala koululla huolenaiheen perusteella. (Hörnell ym. 2009; Taras 2005; Micha ym. 2010).

Melkein kaikki oppilaat myönsivät syövänsä koululounaan. Melko vähän oppilaista vastasi syövänsä lounaan kaikki aterian osat. Suurin osa kaikkia lounaan osia syövästä oli tyttöjä. Tämä tulos on päinvastainen tietoperustassa olevan tiedon kanssa. Kouluterveyskyselyssä koululounaan oli jättänyt syömättä huomattava määrä oppilaita, mutta Ilomantsin koululla positiiviseksi havaittiin, että lähes kaikki syövät kouluruoan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b; 2015c.) Koululounaalla havaittiin itse, että siellä noudatetaan kouluruokasuosituksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Saatiin kuulla, että Ilomantsin oppilaat eivät olleet pystyneet vastaamaan kouluterveyskyselyyn joidenkin teknisten ongelmien vuoksi. Tämän takia kouluterveyskyselyä ei saatu kohdistettua tälle koululle ja ei pystytty vertaamaan viime vuoden tuloksia nykytilanteeseen.

Sokerinäyttely ja rasvaesittely herättivät keskustelua. Monet järkyttyivät siitä, kuinka paljon eri tuotteet sisältävät sokeria. Melko harva nuorista myönsi syövänsä makeisia viikottain, mutta he kertoivat syövänsä sipsejä. He yllättyivät, kuinka paljon kovia rasvoja on tutuissa tuotteissa ja että pähkinöistä saa hyviä rasvoja.

Smoothie- ja fruitiemaistelu oli menestys. Vaikka niissä ei ollut käytetty lisättyä sokeria, kaikista oppilaista vain kaksi ilmoitti, että ei halua juoda maistiaista loppuun. Monet ottivat aamupalareseptivihkosen mukaansa, koska siinä oli smoothien ja fruitien ohje. Palautelomakkeen täyttivät kaikki oppilaat, koska ”porkkana” oli osallistuminen arvontaan. Oltiin etuoikeutettuja, kun saatiin järjestää smoothie- ja fruitiemaistelu toimeksiantajan pienellä avustuksella. Kaikkiin järjestettäviin ravitsemusteemapäiviin muissa kouluissa ei ole mahdollista pitää kyseistä maistelua, koska määrärahat eivät riitä. Muutenkin tämä toimintapäivä

oli pilotointivaihe kyseisille ravitsemuspäiville. On mukava huomata, että työn toiminta ja materiaali on hyödynnettävissä sellaisenaan muihinkin kouluihin.

Kokonaisuudessaan ollaan tyytyväisiä toimintapäivän kulkuun ja sujuvuuteen. Ollaan ylpeitä omasta toiminnasta verrattuna siihen, että ei oltu ”kuivaharjoiteltu” suullisia osuuksia ollenkaan. Nuorten kanssa oli mukava toimia, vaikka osa nuorista näytti tylsistyneiltä. Yllätykseksi huomattiin, että vanhimmat eli 9.-luokkalaiset olivat haasteellisimpia saada osallistumaan keskusteluun. Tästä voisi päätellä, että 9.-luokkalaiset ovat pahimmassa murrosiässä, kun taas 7.-luokkalaiset ovat vielä lapsia.

Palautteen perusteella edistettiin nuorten terveyttä sillä, että oppilaat sekä henkilökunta alkavat miettimään omia ruokavalintoja terveellisempään suuntaan. Vaikka kaikki nuoret eivät näyttäneet olevan kiinnostuneita, silti jokaista jäi varmasti mietityttämään omat syömistottumukset.

Kun tietoperusta oli laadittu huomattiin, miten paljon työtä on opinnäytetyössä. Lähteiden etsiminen ja kirjoittaminen vie suurimman osan ajasta. Työssä pidettiin kiinni siitä, että lisättiin lähteet välittömästi sekä tekstiin ja lähdeluetteloon. Jos joku asia mietitytti lähdemerkinnöissä, kysyttiin siitä kirjaston henkilökunnalta, kun lähes aina työtä kirjoitettiin kirjastossa. Heiltä saatiin aina hyviä vastauksia ja lähteet oikein merkattua. Heiltä saatiin myös tietoa, että kirjaston Finnatietopalvelun haulla saa aina luotettavan lähdetiedon. Jos kirjassa oli epäselvästi kirjattu julkaisija tai vuosilukua ja paikkakuntaa ei löytynyt, ne niin löydettiin Finnasta.

Kaiken kaikkiaan työn tarkoitus, tavoite ja tehtävä täyttyivät. Tarkoitukseen ja tavoitteeseen päästiin palautteen perusteella, koska suurin osa oppilaista jäi miettimään omia syömistottumuksiaan. Myös oppilaiden tietämystä aamupalan ja kouluruoan merkityksestä päivän jaksamiseen lisättiin.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyötä tehdessä kasvettiin alan harjoittajina projektityöskentelyyn, joka myös voi olla suuri laajuudeltaan. Se vaatii hyvää aikataulutusta ja paneutumista työhön. Myös moniammatillista tiimityöskentelyä harjoitettiin, ja siinä täytyy ottaa huomioon jokainen työryhmän jäsen. Opittiin keräämään luotettavaa tietoa eri tietokannoista sekä löytämään oikeanlaisia hakumenetelmiä. Saatiin lisää tietoa ravitsemuksesta sekä vireystilasta. Vaikka ollaan työskennelty enemmän aikuisten parissa, huomattiin, että työskentely nuorten kanssa onnistuu myös hyvin. Suurimmaksi asiaksi tässä korostuu parityöskentely, joka oli alusta lähtien mutkatonta ja selvää. Yhteistyö toimi erinomaisesti.

Halutaan kiittää toimeksiantajaa, työryhmää sekä ohjaajia hyvästä yhteistyöstä ja avusta opinnäytetyössä. Erityiskiitos ravitsemusterapeuteille, keiden panos työn aiheen asiantuntijoina oli ensiarvoisen tärkeää. Kiitokset myös Ilomantsin Pogostan yläkoululle, että saatiin järjestää näyttelyn.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Ravitsemusteemapäivien tuleviin opinnäytetöihin olisi hyvä tutkia enemmän koulumenestyksen ja aamupalan yhteyksiä. Olisi myös mielenkiintoista saada tietää ovatko nuoret muuttaneet aamupalatottumuksia terveellisempään suuntaan näyttelystä saamiensa tietojen perusteella

Lähteet

- Florence, M.D, Asbridge, M. & Veugelers P.J. 2008. Diet Quality and Academic Performance. *Journal of School Health* 78 (4), 209–215.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1746-1561.2008.00288.x/epdf>. 21.3.2017.
- Golley, R., Baines, E., Bassett, P., Wood, L., Pearce, J. & Nelson, M. 2010. School lunch and learning behaviour in primary schools: an intervention study. *European Journal of Clinical Nutrition* 64 (11), 1280–1288.
<http://www.nature.com/ejcn/journal/v64/n11/pdf/ejcn2010150a.pdf>. 14.3.2017.
- Helenius, J., Inkinen, M. & Pajamäki, T. 2014. Hyvä alku yläkouluun. Mannerheimin lastensuojeluliitto. http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/d4c1a191ec1007d50bca307995939c35/1487930005/application/pdf/21815915/Hyva_alku_ylakouluun2014.pdf. 24.2.2017.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holt, S.H., Delargy, H.J., Lawton, C.L. & Blundell, J.E. 2009. The effects of high-carbohydrate vs high-fat breakfasts on feelings of fullness and alertness, and subsequent food intake. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 50 (1), 13–28.
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/096374899101382>. 21.3.2017.
- Hoyland, A., Dye, L. & Lawton, C.L. 2009. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews* 22 (2), 220–243.
<https://www.cambridge.org/core/journals/nutrition-research-reviews/article/div-classtitlea-systematic-review-of-the-effect-of-breakfast-on-the-cognitive-performance-of-children-and-adolescentsdiv/82FE2D456F27AB7FBB1BC58BB146D1A8/core-reader>. 14.3.2017.
- Hörnell, A., Lind, T. & Silfverdal, S.A. 2009. Maten i skolan – långt mellan kostråden och verkligheten. *Läkartidningen* 106 (5), 278–290.
<http://www.lakartidningen.se/OldWebArticles/112/11251.html>. 13.3.2017.
- Iiskola-Kesonen, H. 2004. Käsikirja tapahtumajärjestäjille. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu ry.
- Kaisvuo, T., Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kouluruokadiplomi. 2017. Ruokailutilanne.
<http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruokadiplomi/tukimateriaali/ruokailutilanne-2/>. 9.2.2017.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Laatikainen, R. & Rannikko, H. 2015. Toimistotyöläisen ruokapäivä. Helsinki: Talentum Pro.
- Lintukangas, S. & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Lahti: Edutaru.
- Loiri, P. & Juholin, E. 1998. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä.

- Micha, R., Rogers, P.J. & Nelson, M. 2010. The glycaemic potency of breakfast and cognitive function in school children. *European Journal of Clinical Nutrition* 64 (9), 948–957.
<http://www.nature.com/ejcn/journal/v64/n9/pdf/ejcn201096a.pdf>. 14.3.2017.
- Naulo, E. 2015. Kiireessä hyvinvoinnin ylläpitäminen Osa 2: Ravintokäyttäytyminen ja vireystila. Eveliina Naulon blogi. 3.12.2015.
<http://www.eveliinanaulo.fi/blogi/kiireessa-hyvinvoinnin-yllapitaminen-osa-2-ravintokayttaytyminen-ja-vireystila/>. 13.3.2017.
- Ojanperä, S. 2016. Hollola haluaa tietää, miksi nuori ei syö kouluruokaa – seuraavaksi kysytään lempireseptejä. YLE. <http://yle.fi/uutiset/3-9310171>. 20.2.2017.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. 9.2.2017.
- Perusopetuslaki 628/1998.
- Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. 2017a. Vaikuttamis- ja verkostotoiminta. <http://www.kansanterveys.info/vaikuttamis-ja-verkostotoiminta/>. 19.2.2017.
- Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. 2017b. Strategia. <http://www.kansanterveys.info/strategia/>. 19.2.2017.
- Sammalisto, S. 2014. Viisas pääsee vähemmällä. Helsinki: Kauppakamari. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Lainsäädäntö. <http://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto>. 15.3.2017
- Taras, H. 2005. Nutrition and Student Performance at School. *Journal of School Health* 75 (6), 199–213.
http://people.uwec.edu/jamelsem/papers/healthy_lunch/taras_nutrition_paper.pdf. 13.3.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Opiskeluhoito. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito>. 24.3.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Kouluterveyskysely. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk_tytot.pdf. 6.2.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Kouluterveyskysely. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk_pojat.pdf. 6.2.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1. 6.2.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017a. Sote ja terveyden edistäminen. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/aluetasontoimijat/sote-ja-terveyden-edistaminen>. 24.3.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b. Terveyden edistäminen eri toimialoilla. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla>. 23.3.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017c. Ehkäisevät ja edistävät sosiaali- ja terveyspalvelut. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri->

toimialoilla/ehkaisevat-ja-edistavat-sosiaali-ja-terveyspalvelut.
24.3.2017.

Turunen, K.E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2014a. Hyvä tieteellinen käytäntö.

www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto. 27.3.2017.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2014b. Hyvän tieteellisen käytännön louk-

kaukuset. www.tenk.fi/fi/htk-ohje/htk-loukkaukset. 27.3.2017.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä – koulu-
ruokailusuositus. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset
2014.

https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf. 6.2.2017.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita toteutetaan ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Toiminjohtaja Kaisa Hiltunen, kaisa.hiltunen@kansanterveys.info	
	Työn aihe Syömällä virkeäksi- Ravitsemuspäivä Ilomantsin yläkoululaisille	
Tekijä	Nimi Marja-Liisa Mielonen ja Marika Pykäläinen	Opiskelijanumero 140018, 140144
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Suoritettava tutkinto sairaanhoitajakoulutus	Ryhmätunnus STHAK14, STHNS14c
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Merja Nuutinen ja Tuulia Sunikka	Tehtävänimike Lehtori, Tuntiopettaja
	Toimipaikka ja osoite Karelia-ammattikorkeakoulu Tikkarinne 9, 80200 Joensuu	
	Puhelin	Sähköpostiosoite merja.nuutinen@karelia.fi, tuulia.sunikka@karelia.fi
Hanke	Opinnäytetyö liittyy seuraavaan Karelia-amk:n ulkopuolisen rahoituksen hankkeeseen (hankkeen nimi, hankenumero, rahoituslähde/-ohjelma): Vaestöterveyden edistämiseen Pohjois-Karjalassa, Sosiaali- ja terveysalan avustuskeskus STEA	
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyö toteutetaan Karelia-amk:n ulkoisella rahoituksella toteutettavan hankkeen yhteydessä. Tekijä ja Ohjaaja luovuttavat Toimeksiantajalle ja Karelia-amk:lle ulkoisella rahoituksella toteutettuihin aikaansaamiinsa tuloksiin sellaiset oikeudet, jotka Karelia-amk on sitoutunut pitämään itsellään tai luovuttamaan edelleen Karelia-amk:n solmimissa rahoitus- ja yhteistyösopimuksissa. Kyseiset tulosten omistus- ja immateriaali-oikeuksia koskevat sopimusehdot on toimitettu Tekijälle ja Ohjaajalle tiedoksi ja allekirjoittamalla tämän sopimuksen he hyväksyvät ne itseään sitoviksi. Ellei toisin sovita, ei kyseisten oikeuksien luovutuksesta makseta korvauksia. Mikäli edellä mainitut sopimusehdot eivät sitä nimenomaisesti estä, opinnäytetyön tekijälle jää kuitenkin aina rinnakkaiset käyttöoikeudet opinnäytetyöhön muunteluoikeuksin.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai sen puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyyssmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan	Toimeksiantaja vastaa ravitsemuspäivän toteutukseen liittyvistä kohtuullista kuluista, edellyttäen että niistä sovitaan toimeksiantajan kanssa etukäteen.	
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin kolmen vuoden ajan toimeksiannon päättymisestä lukien. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita toteutetaan ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Joensuu 3.4.2017	
Tekijä	Joensuu 7.4.2017	<i>Marika Pykäläinen</i>
Karelia-amk	Joensuu 7.4.17	<i>Tuula Hämäläinen</i>

Ravitsemussalkun sisältö



RAVITSEMUSSALKUN SISÄLTÖ

(PÄIVITETTY 8/2015)



Opastuskansiot:

- Neuvokas perhe -kuvakansio
- Vertaile ja valitse
- Katso pakkausmerkinnöistä
- Rasvoilla on eroa

Esitteet:

- Ravinto ja liikunta tasapainoon
- Paino hallintaan (Hyvä terveys)
- Kohti tasapainoa – painonhallinnan säätöjä
- Syö hyvää – Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin
- Metrimiehen ruoka
- Diabeetikon ruokavalinnat
- Tuijota omaan napaasi
- Matalan / korkean verensokerin tuntemukset

Ravitsemussalkun sisältö



- Kasvikset tulevat
- Terveysreseptit (ikäihminen, aikuinen, nuori, lapsi)

Testit:

- Rasva, syömistottumukset, suola, T2D, sokeri ja kuidut

Infotaulut:

- Sydänmerkki ● Säännöllinen ateriarytmi ● Paljonko suolaa?
- Tiedätkö, mistä saat sokeria? ● Elimistö tarvitsee hyviä rasvoja
- Terveyttä kasviksista ● Energiajuomat ● Tiedätkö, miten paljon juot energiaa ● Tiedätkö oman vyötärön ympäryksesi? ● Painoindeksitaulukko; Verenpaineen tavoitearvot ● Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin – Syö Hyvää

Julisteet:

- Terveyttä ruuasta! -ruokakolmio ● Syö hyvää lautasmalli

Lisäksi:

- opaskylttejä
- muovikasviksia
- vyötärön ympärysmittanauhoja
- teippiä, sakset, kyniä, lyijykyniä
- lautasmalli roll-up

Lähde: Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

Kuvien käyttö lupa

KUVIEN KÄYTTÖLUPA

Karelia Ammattikorkeakoulu, sairaanhoitajakoulutus

Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Marja-Liisa Mielonen ja Marika Pykäläinen ja teemme toiminnallista opinnäytetyötä yläkoululaisten ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta päivän vireystilaan. Opinnäytetyö kuuluu osana Kansanterveyden keskuksen hanketta, jonka nimi on Pohjois-Karjalan yläkoululaisille suunnatut ravitsemuspäivät ja viikot.

Pohjois-Karjalan yläkoululaisille suunnatut ravitsemuspäivät ja viikot hanke on Kansanterveyden keskuksen hanke ja se on saanut alkunsa muun muassa THL ja kouluterveyskyselyn pohjalta tulleen huolen aiheen takia. Huolen aihe on nuorten kouluruokailuun liittyen nuorten pienet annokset ja kouluruoan huono arvostus. Lisäksi monella jää aamiaisen väliin, eikä kaikissa perheissä valmisteta päivällistä. Hankkeen tavoitteena on, että pohjoiskarjalaisten yläkoululaisten tietoisuus sokerin, suolan, kuidun ja rasvojen ravitsemuksellisesta merkityksestä lisääntyisi toiminnallisten ravitsemuspäivien ja -viikkojen tuloksena. Kohderyhmänä toimii Pohjois-Karjalan 24 yläkoulua ja n. 4900 yläkoululaista.

Käyttö lupa koskee hankkeeseen otettuja kuvia, joita käytetään isoina pahviukkoina. Kuvia käytetään koko hankkeen aikana jokaisella koululla.

Hyväksyn, että kuviani käytetään hankkeessa

Nimi

Allekirjoitus

ESSI KAUKTO

Essi Kaukto

Petri Kanninen

Petri Kanninen

Elisa Hämmäläinen

Elisa Hämmäläinen

Aamupalareseptivihkonen



**SYÖMÄLLÄ
VIRKEÄKSI**


**Nauti aamulla
marjoja, hedelmiä,
kasviksia ja kuituja!**



**Ja ei kun
syömään ja
virkistymään**

Tekijät:
Karelia-
Ammattikorkeakoulun
sairaanhoidtajaopiskelijat
Marika Pykääinen ja
Marja-Liisa Mielonen



**Hedelmäinen
pikapuuro**

1 dl pikakauraa
+kuittuhiutalesekoitusta
2 dl vettä
1 pieni banaani
2 rkl pähkinöitä tai siemeniä

Mittaa hiutaleet, neste ja pilkottu banaani isolle puurolautaselle. Kypsennä mikroaunin täydellä teholla (n. 800 W) 2-2½ min, muista sekoittaa välillä! sekoita valmis puuro ja anna vetäytyä hetki. Laita pinnalle pähkinät ja nauti sellaisenaan tai rasvattoman maidon kanssa.

Aamupalareseptivihkonen

Hyvä aamupala
Lisää vireyttä, parantaa keskittymistä ja muistia!

Hyvän aamun juoma
3 annosta

Jos aamiais ei maistu, tee itsellesi juotava aamupala
fruitie

Jos syöt aamupalaksi leipää, niin muistathan oikeat vaihto-

Leipä
Valitse mahdollisimman kuitupitoinen leipä, vähintään 6g kuitua 100g kohden.

Leivite
Käytä vähintään 60% rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvaleivettä. Siitä saa hyviä rasvahappoja ja D-vitamiinia.

Päälle
Juustoa joka sisältää enintään 17% rasvaa tai vähärasvaista leikkelettä. Suosi päälle kasviksia ja hedelmiä. Salaatin, kurkun, tomaatin ja paprikan vaihteluksi kokeile leivälle vaikka avokadon, päärynää tai kiiviä.

Mansikka- päärynä fruitie 4:lle
Valmistus alle 5 min

250g pakaste mansikoita
2 päärynää
2 dl kivennäisveittä

Soseuta kohmeiset mansikat ja päärynät sauvasekoittimella. Lisää vesi ja sekoita. Kaada valmis juoma lasseihin.

Valmistele smoothie jo illalla ja säilytä se jääkaapissa. Juoma säilyy hyvänä yön yli, muista vain ravitella sitä aamulla ennen juomista.

2 dl maustamatonta rasvatonta maitorahkaa
4 dl marjoja
2 dl rasvatonta maitoa
½ banaani
1 tl vaniljasokeria
½ dl kauraleseitä

1. Mittaa kaikki aineet, paitsi kauraleseet, korkeareunaiseen kulhoon.
2. Sekoita sauvasekoittimella sekaisin tai tehosekoittimessa
3. Lisää leseet ja anna juoman seistä jääkaapissa 10-15 minuuttia.
4. Sekoita juoma ja kaada lasseihin. Tarjoa kylmänä!

Hyvä aamupala
Lisää vireyttä, parantaa keskittymistä ja muistia!

Hyvän aamun juoma
3 annosta

Jos aamiais ei maistu, tee itsellesi juotava aamupala
fruitie

Jos syöt aamupalaksi leipää, niin muistathan oikeat vaihto-

Leipä
Valitse mahdollisimman kuitupitoinen leipä, vähintään 6g kuitua 100g kohden.

Leivite
Käytä vähintään 60% rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvaleivettä. Siitä saa hyviä rasvahappoja ja D-vitamiinia.

Päälle
Juustoa joka sisältää enintään 17% rasvaa tai vähärasvaista leikkelettä. Suosi päälle kasviksia ja hedelmiä. Salaatin, kurkun, tomaatin ja paprikan vaihteluksi kokeile leivälle vaikka avokadon, päärynää tai kiiviä.

Mansikka- päärynä fruitie 4:lle
Valmistus alle 5 min

250g pakaste mansikoita
2 päärynää
2 dl kivennäisveittä

Soseuta kohmeiset mansikat ja päärynät sauvasekoittimella. Lisää vesi ja sekoita. Kaada valmis juoma lasseihin.

Valmistele smoothie jo illalla ja säilytä se jääkaapissa. Juoma säilyy hyvänä yön yli, muista vain ravitella sitä aamulla ennen juomista.

2 dl maustamatonta rasvatonta maitorahkaa
4 dl marjoja
2 dl rasvatonta maitoa
½ banaani
1 tl vaniljasokeria
½ dl kauraleseitä

1. Mittaa kaikki aineet, paitsi kauraleseet, korkeareunaiseen kulhoon.
2. Sekoita sauvasekoittimella sekaisin tai tehosekoittimessa
3. Lisää leseet ja anna juoman seistä jääkaapissa 10-15 minuuttia.
4. Sekoita juoma ja kaada lasseihin. Tarjoa kylmänä!

Palautelomake

Palautekysely ravitsemuspäivästä

Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Marika Pykäläisen ja Marja-Liisa Mielosen toteuttaman ravitsemuspäivän palautekysely. Palautteesi on tärkeää tekijöiden kehittymisen kannalta. PALAUTTEESEEN VASTAAMALLA OSALLISTUT 50€:N ILOMANTSIN YRITTÄJIEN LAHJAKORTIN ARVONTAAN, EI KOSKE HENKILÖKUNTAA!

1. Millä luokalla olet?

Merkitse vain yksi soikio.

7. luokalla
8. luokalla
9. luokalla
- henkilökunta

2. Anna ravitsemustuokiolle arvosana Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Huono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erinomainen

3. Herättikö ravitsemusnäyttelyn materiaali ajatuksia omasta syömisestä? Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei
- Jos vastasit KYLLÄ, mitä ajatuksia heräsi?

4. Aiotko muuttaa syömistottumuksia terveellisempään suuntaan näyttelystä saamien tietojen perusteella? Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
En erityisemmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aion muuttaa

5. Mitä pidit aamupalareseptivihkosesta? Voit valita useamman vaihtoehdon. Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- En pitänyt
- Ei herättänyt mielenkiintoa
- Huomiota herättävä
- Pidin kovasti Vapaa
- sana:

Palautelomake

6. Opitko mitään uutta?

7. Anna arvosana Marikan ja Marja-Liisan (opiskelijat) toiminnasta näyttelyssä

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Tyydyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kiitettävä

8. Mitä kehitettävää näyttelyssä, materiaalissa ja toimijoissa on?

Kiitos vastauksestasi! :)



Kuvia ravitsemuspäivästä



Kuvia ravitsemuspäivästä

