

VÄLIPALAN AVULLA KOHTI TERVEELLISIÄ VALINTOJA  
Toiminnallinen ravitsemusohjaus 5.–6.-luokkalaisille

Heini Gharieb  
Zica Valendinos  
Opinnäytetyö, syksy 2016  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Hoitotyönkoulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

## Tiivistelmä

Gharieb, Heini & Valendinos, Zica. Välipalan avulla kohti terveellisiä valintoja. Toiminnallinen ravitsemusohjaus 5.-6.-luokkalaisille. Diak, Helsinki 2016, 71s., 20 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitoalan koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyö käsittelee kouluikäisen lapsen ravitsemusta, ravitsemuskasvatusta terveyden edistämisen näkökulmasta ja ravitsemukseen liittyviä ongelmia sekä toiminnallisten menetelmien hyödyntämistä terveysterventioissa.

Opinnäytetyö toteutettiin produktiona ja produktio tavoitteena oli ennaltaehkäistä lasten ja nuorten terveysongelmien syntymistä ravitsemusohjauksen avulla. Ravitsemusohjaustunnit toteutettiin yhteistyössä Kulosaaren ala-asteen ja K-Supermarket Hertan kanssa. Opinnäytetyö prosessi aloitettiin syksyllä 2015 jatkuen syksyllä 2016.

Opinnäytetyön ravitsemusohjaustuntien kohderyhmänä olivat 11–12-vuotiaat lapset. Ravitsemusohjaustuntien sisältö ja rakenne suunniteltiin sopimaan oppilaiden senhetkiseen opetukseen. Ravitsemusohjaustuntien teoria pohjautui valtion ravitsemusneuvottelukunnan viimeisimpiin ravitsemussuosituksiin. Ravitsemusohjaustunneilla oppilaat pääsivät tekemään ravitsemukseen liittyviä yksilö- ja ryhmätehtäviä. Oppilaiden kanssa keskusteltiin monipuolisen ja tasapainoisen ravitsemuksen merkityksestä heidän kasvuun ja kehitykseen. Ravitsemusohjaustunneilla suunniteltiin ja valmistettiin välipaloja oppilaiden kanssa. Ravitsemusohjauksen painopisteenä oli oppilaiden osallistaminen ja heidän voimavarojen vahvistaminen, jotta heillä olisi edellytyksiä toteuttaa terveellisiä ruokatottumuksia tulevaisuudessa.

Ravitsemusohjaustunneilta saadun palautteen mukaan oppilaat hyötyivät ravitsemusohjaustunneista. Oppilaat olivat keskustelleet kotona terveellisestä ravitsemuksesta ja osa oppilaista olivat muuttaneet syömiskäyttäytymistään. Ravitsemusohjaustunneilla käsittelemät aiheet saivat oppilaat miettimään erityisesti eri elintarvikkeiden sokeripitoisuutta.

Asiasanat: lapset, ravitsemus, ravitsemusohjaus, terveyden edistäminen

## ABSTRACT

Gharieb, Heini & Valendinos, Zica. Snacks enabling healthy choices. Nutrition education for fifth and sixth graders. 71p. 20 attachments Language Finnish. Autumn 2016. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Degree: Nurse

The purpose of this thesis was to implement nutrition education for fifth and sixth graders. The purpose of the nutritional education was to promote the health of school-aged children. Main objectives for the nutritional education lessons were to give the students knowledge and skills to implement healthy eating and nutrition habits extending to adulthood. The thesis was carried out as a production, aiming to prevent health related problems amongst children and youth by means of nutritional education.

We started the process of the bachelor's thesis in late autumn of 2015 which continued to autumn 2016. The nutrition education lessons were applied in collaboration with K-Supermarket Hertta and Kulosaari comprehensive primary school. Kulosaari comprehensive school is an international school where teaching is conducted in Finnish and in English.

The nutrition education lessons content and structure were designed to fit the students' current curriculum. The nutrition education lessons theory were based on the Government's Nutrition Advisory Boards latest nutrition recommendations. We had a precise topic for each educational lesson for example we discussed about the importance and impact of a varied and balanced nutrition on their growth as well as development. Students were given nutritional assignments which were carried out either individually or in a group. We designed and prepared after school snacks with them.

Keywords: children, health promotion, nutrition, nutrition guidance

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS.....	9
3 RAVITSEMUSKASVATUS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ.....	10
3.1 Terveyden edistäminen .....	10
3.2 Ravitsemuskasvatus terveyden edistämisessä .....	13
3.3 11–12- vuotiaiden kehitysvaiheet .....	15
3.4 Kouluikäisten ravitsemuskasvatus.....	16
3.5 Ravitsemusopetus kouluissa .....	17
3.6 Sapere-menetelmä .....	19
3.5 Ryhmän ohjaaminen.....	20
3.6 Toiminnalliset ja lapsilähtöiset menetelmät oppimisen apuna .....	22
4 KOULULAISTEN RAVITSEMUS.....	24
4.1 Koululaisten ravitsemussuosituksat.....	24
4.2 Lasten ja nuorten painonhallinnan haasteet .....	26
4.3 Koululaisen ateriat .....	28
4.6 Kouluruokailu .....	33
5 RAVINTOAINEEET JA ENERGIAN TARVE.....	35
5.1 Ravintoaineet.....	36
5.2 Suojaravintoaineet .....	39
6 RAVITSEMUSOHJAUSTUNNIT KULOSAAREN ALA-ASTEELLA .....	41
6.1 Yhteistyökumppanina Kulosaaren ala-aste .....	41
6.2 Ravitsemusohjaustuntien suunnittelu .....	42
6.3 Ensimmäisen tunnin suunnitelma ja toteutus .....	43
6.4 Toisen tunnin suunnitelma ja toteutus .....	46
6.5 Kolmannen tunnin suunnitelma ja toteutus.....	49
7 ARVIOINTI JA PALAUTE .....	53

8 POHDINTA .....	58
8.1 Luotettavuus ja eettisyys .....	58
8.2 Opinnäytetyön pohdinta .....	59
8.3 Ammatillinen kehitys .....	62
LÄHTEET .....	65

## LIITTEET

LIITE: 1 Suositeltavien välipalojen kriteerit ja vinkkejä toteutukseen

LIITE: 2 Vitamiinien keskeiset tehtävät ja lähteet

LIITE: 3 Kivennäis- ja hivenaineet keskeiset tehtävät ja lähteet

LIITE: 4 Mallinnus ravitsemusohjaustunneista

LIITE: 5 Välipalajogurtti

LIITE: 6 Oppilaiden kesälomatehtävä

LIITE: 7 Tiedote vanhemmille opinnäytetyöstä

LIITE: 8 Oppilaiden kesäloman aikana tekemät välipalat

LIITE: 9 Lautasmallin mukaista ruokailua harjoittelemassa

LIITE: 10 Välipala smoothien valmistus

LIITE: 11 Oppilaiden tekemät julisteet

LIITE: 12 Omavalintaisen välipalan valmistus

LIITE: 13 Valmiit välipalat

LIITE: 14 Palautelomake oppilaille

LIITE: 15 Ensimmäisen ravitsemusohjauksen palaute

LIITE:16 Toisen ravitsemusohjauksen palaute

LIITE:17 Kolmannen ravitsemusohjauksen palaute

LIITE:18 Kiitoskirje

LIITE:19 Palautelomake oppilaiden vanhemmille

LIITE:20 Palautelomake opettajalle

## 1 JOHDANTO

Lasten ylipaino ja ravitsemusongelmien aiheuttamat terveyshaitat ovat lisääntyneen viime vuosikymmenellä. Lasten ravitsemusongelmat ovat olleet esillä viime aikoina muun muassa mediassa ja ravitsemuksen aiheuttamiin terveysongelmiin on aloitettu kiinnittämään enemmän huomiota. Lasten ravitsemuksellisia terveysongelmia ja sen syitä tutkitaan tällä hetkellä niin Suomessa kuin maailmalla. Sosioekonomisia tekijöitä voidaan pitää osasyynä lasten terveyserojen muodostumiseen. Mikäli terveyseroja ei saada kavennettua, niiden vaikutus voi näkyä lasten terveyden ja elintapojen vaaratekijöiden säilymisessä tulevaisuudessa. Terveydenedistämisen avulla voidaan ehkäistä lasten ja nuorten terveysriskien kehittymistä. Lapsen normaalia kehitystä ja kasvua tukevat monipuolinen ravitsemus, liikunta sekä riittävä lepo (World Health Organization 2006; Haarala & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 50; Ilander 2010, 21–23).

Koululaisten terveystottumuksiin vaikuttavat perheen sisäiset tottumukset, jotka alkavat muodostumaan alle kouluikäisenä. Koululaiset ovat myös alttiita saamaan sosiaalisia vaikutteita ystäviltään huonoihin ruokailutottumuksiin, vaikka kotiloissa terveystasot olisivat kunnossa. He saattavat sortua ympäristön houkutuksille, sillä epäterveellistä ja ravintoköyhää ruokaa on helposti ja edullisesti saatavilla. Nykyajan hektisyys vaikuttaa osaltaan perheen sisäisiin ruokailutapoihin sekä siihen, ettei vanhemmilla ole resursseja toteuttaa terveelliseksi todettuja ravitsemussuosituksia arjen keskellä. (Nurttila 2003, 99; Absetz, Forsman & Ollila 2013, 7.) Ravitsemuskasvatus alkaa jo kotoa muuttuen lapsen kehitysvaiheiden mukaan aina aikuisiälle asti. Ravitsemuskasvatuksella on erityinen merkitys ihmisen omatoimisuuden kehittymisessä sekä hyvinvoinnin ja terveyden rakentamisessa. (Nupponen 2003, 15–16.)

Opinnäytetyö käsittelee kouluikäisten lasten ravitsemusta terveyden edistämisen näkökulmasta. Opinnäytetyö on toteutettu produktiona, jossa ravitsemusohjauksen tukena on hyödynnetty erilaisia toiminnallisia menetelmiä muun muassa

Ranskasta peräisin olevaa Sapere-menetelmää. Ravitsemusohjaustuntien pääelementtinä olivat oppilaiden oppiminen oivaltamisen, tekemisen ja kokemuksen kautta. Ravitsemusohjaustunneilla oppilaille annettiin tietoa hyvästä ravitsemuksesta ja terveyden ylläpitämisestä. Ravitsemusohjaus toteutettiin lapsilähtöisestä näkökulmasta, jossa oppilaat olivat aktiivisina tekijöinä ja toiminnan keskiössä. Oppilaita kannustettiin itseohjautuvuuteen, joka tuki heidän oppimistaan (Absetz, Forsman & Ollila 2013, 9).

Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina toimi Kulosaaren ala-aste ja K-Supermarket Hertta. Ravitsemusohjaustunnit toteutettiin Kulosaaren ala-asteella 5.-6.-luokkailaisille oppilaille. Ravitsemusohjaustunteja pidettiin kolme kertaa, tunneilla oppilaat tutustuivat ravitsemukseen ja terveyteen muun muassa yksilö- ja ryhmätehtävien kautta. Jokaiseen ravitsemusohjaustuntiin sisältyi välipalojen suunnittelu ja valmistaminen.



## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa ravitsemusohjaustunteja alakouluikäisille lapsille. Ravitsemusohjaustuntien keskeisinä sisältöinä on välipalojen suunnitteleminen ja valmistaminen sekä oppilaiden itseohjautuvuuden tukeminen. Ravitsemusohjaustunneilla pyrimme yhdessä oppimisen avulla saamaan oppilaat kiinnostumaan terveellisestä, ravitsevasta ja monipuolisesta ruoasta, jota oppilaiden on helppo toteuttaa itsenäisesti kotioloissa. Tavoitteena on lisätä oppilaiden tietoutta terveellisen ravinnon merkityksestä sekä antaa heille valmiudet sen soveltamisessa omassa elämässään. Lyytikäisen (2003, 155) mukaan ravitsemustieto tukee lasta saavuttamaan ravitsemuksen lukutaidon, jonka avulla hän kykenee omaksumaan uutta ravitsemustietoa ja tekemään arkisia valintoja ruokailun suhteen myös myöhemmin elämässään. Kohderyhmämme oppilaat ovat kasvuiässä, jolloin oikeanlaisen ravitsemuksen merkitys korostuu (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15; Ilander & Ray 2006, 235–236).

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada oppilaista valveutuneempia sekä tiedostamaan heidän ruokavalintojensa vaikutukset niin kasvuun ja kehitykseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Toivomme, että opinnäytetyö tuo oppilaille uudenlaisia näkökulmia ja suhtautumistapoja ravitsemukseen sekä antaa heille hyvät valmiudet terveellisten elämäntapojen ylläpitämiseen. Lisäksi tarkoituksena on antaa oppilaille tietoa ja taitoja, vahvistaa heidän itsenäistä päätöksentekoaan sekä motivoida terveyden ylläpitämiseen ja itsestä huolehtimiseen. Haluamme myös vahvistaa omia ravitsemusosaamistamme ja ryhmänohjaustaitojamme, joita tulemme tarvitsemaan sairaanhoitajan ammatissamme.

### 3 RAVITSEMUSKASVATUS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

#### 3.1 Terveyden edistäminen

Suomen perustuslain pykälän 19 mukaan (731/1999) jokaiselle on taattava riittävät sosiaali- ja terveystalvet, tuettava perheitä lapsen yksilöllisen kasvun ja hyvinvoinnin turvaamisessa sekä edistää väestön terveyttä. (Haarala & Mellin 2014, 26.) Savolan ja Koskinen-Ollonqvistin (2005,10) mukaan terveys on laaja-alainen, moniulotteinen, yksilöllinen ja yhteiskunnallinen kokonaisuus. Yleismaailmallisesti terveys nähdään positiivisena käsitteenä, jota pidetään elämän voimavarana päämäärän sijaan sekä jokaisen oikeutena. Terveyttä voidaan pitää muuttavana oppimis- tai kehitymisprosessina. Terveyden mieltäminen kehitymisprosessina merkitsee sitä, että terveydentila muutokseen pystytään vaikuttamaan ja etteivät ne ole pysyviä. Yksilötasolla terveyden ymmärtäminen voimavarana antaa ihmiselle mahdollisuuden kehittyä, oppia ja toteuttaa pyrkimyksiään sekä toimia aktiivisena jäsenenä yhteiskunnassa Yhteiskuntatasolla terveyttä tarkastellessa huomioidaan yksilön lisäksi yhteiskunta ja yhteisö, sillä terveystäsitys muodostuu yksilön ja fyysisen sekä rakenteellisen ympäristön vuorovaikutuksesta. (Haarala & Mellin 2015, 38–39; Savola & Koskinen 2005, 10.)

Maailman terveystjärjestön mukaan terveyden edistäminen on prosessi, jossa yksilöillä ja yhteisöillä on mahdollisuus vaikuttaa sekä hallita terveyttään ja siihen vaikuttavia tekijöitä. (WHO 1986). Terveyden edistäminen voidaan määritellä sen tavoitteiden, toiminnan, arvojen, menetelmien tai tulosten kautta. Sen edellytyksenä on ymmärrys terveystäsityksestä, sen moniulotteisuudesta sekä sitä määrittävistä tekijöistä. Terveyden edistämisen päämääränä voidaan pitää ihmisten voimavarojen vahvistamista, joka mahdollistaa aktiivisen roolin ottamista omaan terveyteen sekä tukee ihmisen kehittymistä. Terveyden edistämisen keskeinen tekijä on osallisuus, joka on osallistumisen aikaansaamaa. Osallisuus on tunneperustaiseen ja yhteenkuuluvuudentunteeseen pohjautuva kokemus, jossa ihminen voi aktiivisesti vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin. (Haarala & Mellin 2014, 36.)

Terveyden edistäminen on terveydenhuoltolain pykälässä kolme (2010/1362) kuvattu yksilön, väestön, yhteisön ja elinympäristöön kohdistuvaksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on terveyden ylläpitäminen ja parantaminen. Terveyden edistämällä pyritään ehkäisemään sairauksia, tapaturmia ja muita terveysongelmia, vahvistaa mielenterveyttä sekä kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja (Haarala & Mellin 2014, 37). Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista toimintaa ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden saavuttamiseksi sekä sairauksien ehkäisemiseksi. Ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, itsenäisyyden kunnioittaminen, osallistaminen, asiakaslähtöisyys, voimavaraisuus ja kestävä kehitys toimivat terveyden edistämisen perustana. Sen tuloksena voidaan vahvistaa terveyttä suojaavia tekijöitä, kehittää terveystalvaeluja ja vaikuttaa myönteisesti ihmisen elämänlaatuun elämäntapamuutoksen avulla. ( Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10–12.)

#### Promotiivinen terveyden edistäminen

Promotiivinen terveyden edistäminen perustuu positiiviseen terveystalvaelukseen, jonka tavoitteena on tarjota mahdollisuuksia huolehtia omasta sekä ympäristön terveydestä ennen ongelmien ja sairauksien syntyä. Käytännön työssä tämä näkyy yksilöiden, yhteisöjen ja väestön selviytymisen tukemisena sekä voimavarojen vahvistamisena. (Haarala & Mellin 2014, 39; Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–14.)

Promotiivisessa terveyden edistämässä pyritään vahvistamaan ja ylläpitämään terveyttä suojaavia sisäisiä sekä ulkoisia tekijöitä. Terveelliset elämäntavat, hyvät vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot sekä myönteinen elämänsenne ovat sisäisiä tekijöitä. Ulkoiset tekijät jaetaan yksilöllisten ja sosiaalisten lisäksi ympäristöllisiin tekijöihin. Ulkoisina tekijöinä voidaan pitää perustarpeiden tyydyttämistä, turvallista ympäristöä ja terveellistä yhteiskuntapolitiikkaa. Ympäristöllisillä terveyttä suojaavilla ulkoisilla tekijöillä pyritään parantamaan yksilön ja yhteisöjen elinoloja. Suojaavia tekijöitä yhdistää pyrkimys vahvistamaan yksilöiden ja yhteisöjen voimavaroja. (Haarala & Mellin 2014, 39; Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–14.)

## Preventiivinen terveyden edistäminen

Preventiivinen terveyden edistäminen on sairauksia ehkäisevää terveydenhuoltoa, joka kattaa muun muassa rokotuksia ja perhesuunnittelua. Ehkäisevä terveydenhuolto sisältää lisäksi laaja-alaisia terveydenhoitopalveluita kuten lastensuojelua. Ehkäisevällä terveydenhuollolla pyritään myös vaikuttamaan väestön terveyserojen kaventamiseen. Preventiivinen terveyden edistäminen on ongelmälähtöistä, keskittyen sairauksien ja terveysriskien ehkäisevään toimintaan. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8; Haarala & Mellin, 40.)

Preventiivinen terveyden edistäminen voidaan jakaa kolmeen tasoon: primaari; sekundaari- ja tertiääriprentioon. Primaari-prevention tavoitteena on ehkäistä sairauksien riskitekijöitä ja terveysongelmia ennakoivasti esimerkiksi terveysneuvonnan sekä rokotusten muodossa. Sekundaari-prentiossa pyritään estämään sairauden oireiden ja riskien paheneminen sairauden varhaisessa vaiheessa. Terveystarkastukset, varhaisen tuen ja puuttumisen menetelmät ovat sekundaari-prevention toimintamuotoja. Tertiääri-prevention tavoitteena on ehkäistä sairauden tai vamman aiheuttamia toimintakyvyn rajoituksia, parantaa tai ylläpitää olemassa olevaa terveyttä. Tertiääri-prevention keskeisinä menetelminä ovat voimavarojen vahvistaminen ja kuntoutus. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8; Haarala & Mellin, 40.)

Preventiivisessä toimintamuodossa käyttäytymisen muutokseen pyritään vaikuttamaan kasvatuksen keinoin. Omakohtainen muutos on mahdollista riittävän tiedon avulla. Savola ja Koskinen-Ollonqvist (2005, 15) viittaavat Ingrossoon, jonka mukaan terveyskasvatus on monitasoinen sosiaalinen vuorovaikutusprosessi, jossa terveyttä edistävää ilmapiiriä luodaan mielikuvien, ilmaisujen ja yksilön toiminnan avulla. Ingrosson määritelmää on avattu seuraavasti; asiantuntijalähtöisessä terveyskasvatuksessa tietoa siirretään ja vuorovaikutus on yksipuolista toisin kuin potilaskeskeisessä terveyskasvatuksessa, jossa vuorovaikutus on kaksisuuntaista. Potilaskeskeinen terveyskasvatus on luonteeltaan ratkaisukes-

keistä. Yhdessä oppimisen mallissa terveystasvatusta lähestytään promotiivisesta näkökulmasta, jossa oppiminen tapahtuu yksilön vuorovaikutuksesta sekä ryhmätoiminnan kasvatuksellisista prosesseista. Yhdessä oppimisen tavoitteina ovat itsereflektion, itsetunnon sekä elämännhallinnan vahvistaminen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15.)

### 3.2 Ravitsemuskasvatus terveyden edistämisessä

Ravitsemuskasvatuksen tarkoituksena on turvata ihmisille työkaluja terveellisen ruokavalion saavuttamiseen sekä kykyä hallita tätä elämännaluetta. Ravitsemuskasvatuksen muita tavoitteita ovat vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ja hyvien tapojen sekä ruokakulttuurin oppiminen. Ravitsemuskasvatus koostuu taidosta, tiedosta ja ymmärryksestä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että voidakseen tehdä vastuullisia päätöksiä ravitsemuksen suhteen ihminen tarvitsee hyvän tietopohjan sekä taitoa arvioida siihen liittyviä ratkaisuja ja perusteluja. Ravitsemuskasvatuksen toteuttamisessa voidaan soveltaa lukuisia eri terveystasvatuksen menetelmiä, jotka tavallisesti jaetaan kolmeen päämuotoon: neuvonta, valistus ja opetus. Terveystasvatuksellisesta näkökulmasta niillä kaikilla on omat tehtävänsä ja keinonsa, mutta tietopohja ja päämäärät ovat samoja. (Nupponen 2003, 15–20.)

Ravitsemuskasvatuksen toivotaan usein ratkaisevan suuria elämänn ongelmia, ja se saisi ihmiset elämään terveellisemmin tai omaksumaan terveydelle suotuisia ruokatottumuksia. Ravitsemuskasvatuksen mahdollistaman elämättapamuutoksen odotetaan myös kohentavan kansanterveyttä ja vähentävän kansantauteja. Ravitsemuskasvatuksen toteutustapaan vaikuttavat yhteiskunnalliset rakennemuutokset ja talous. Sen vaikutukset ovat siis sidoksissa vallitsevaan kulttuuriin. Jokaista ruokailua voidaan pitää kulttuuria heijastavana sosiaalisena tilanteena, sillä ihmiset haluavat nauttia hyvästä ruoasta, joka tuottaa mielihyvää. (Nupponen 2003, 28–29.)

Ravitsemuskasvatuksen yhtenä tavoitteena on kehittää ihmisten edellytyksiä huolehtia terveellisestä ja maukkaasta ravitsemuksesta sekä toimia oman terveytensä hyväksi. Tavoitteena on tukea ihmisen omia voimavaroja hyvän ravitsemuksen saavuttamiseen. Ravitsemuskasvatusta toteuttavalta henkilöltä odotetaan ajantasaista tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja taitoa muokata sekä välittää sitä niin, että ihmiset voivat hyödyntää sitä arjessa. Ravitsemuskasvatus perustuu tutkittuun tietoon ravitsemuksen terveysvaikutuksista, sillä tasapainoton ja yksipuolinen ruokavalio voi johtaa sairastumiseen tai häiritä kehitystä ja kasvua. Ihminen tarvitsee oikeanlaista ravintoa elintoimintojen ylläpitämiseen ja energian tuottamiseen. Ravintoa tarvitaan kudosten muodostumiseen, uusiutumiseen ja elintoimintojen säätelyyn tarvittavia ravintoaineita kuten proteiineja ja rasvoja. (Nupponen 2003, 15–18.)

Ravitsemuskasvatuksella on merkittävä rooli omatoimisuuden kehittymisessä ja terveyden sekä hyvinvoinnin muodostumisessa. Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on vahvistaa ihmisen omia voimavaroja oman elämän ja terveyden vaalimisessa; kyse on taidoista, tiedosta ja ymmärryksestä. Hän tarvitsee tietoa ja taitoa tehdäkseen itsenäisiä ja vastuullisia päätöksiä terveyteen liittyen. Ihminen pystyy helpommin ratkaisemaan terveyteen liittyviä ongelmia, mikäli hänellä on käytettävissä hyvä tietopohja sekä monipuoliset taidot. Ihminen pystyy kehittämään taitojaan ja tietoaan luottamalla omaan oppimiskykyyn sekä herättämällä kiinnostusta asiaa kohtaan. Kehittyminen vaatii myös taitoa tarkastella asioita kriittisesti. Kriittistä suhtautumista ja harkintakykyä tarvitaan ravitsemuksellisiin asioihin, sillä olemme vastuussa siitä mitä ja miten syömme. Ravitsemuksesta huolehtiminen vaatii kokonaisuuden hahmottamista, sillä ruoan pitäisi maukkautensa ja nautinnollisuuden lisäksi olla ravitsevaa ja monipuolista. (Nupponen 2003, 15–16.)

Aikuisväestöä tutkittaessa koulutuksen on todettu olevan yksi merkittävimmistä tekijöistä terveellisiin ruokavalintoihin ja sitä kautta myös koko perheen ruokavalintoihin. Perheet, joissa vanhemmat olivat korkeasti koulutettuja, syötiin enemmän kasviksia sekä vihanneksia. Tutkimuksen mukaan korkeasti koulutetut tie-

dostavat kasviksien ja hedelmien terveystuikutukset, jotka heijastuivat koko perheen ravitsemustottumuksiin. Alemman koulutustason perheissä sokeria sekä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita käytettiin enemmän. (Parkkola 2012, 16).

### 3.3 11–12- vuotiaiden kehitysvaiheet

Jokainen lapsi kehittyy omaa tahtia, mikä tulee huomioida ohjaustilanteissa. 11–12- vuotias lapsi on yleensä kiinnostunut monista asioista ja valmis oppimaan uutta. Ominaisia ja keskeisiä kehitysalueita 11–12-vuotiailla on oppimisen, älyllisen ja sosiaalisen kehityksen eteneminen, persoonallisuuden sekä tunne-elämän kehittyminen ja lapsen fyysisen sekä kehon hallinnantaitojen lisääntyminen. Osa lapsista voi olla esimurros- ja murrosiässä, joka valmistaa lasta itsenäisyyteen ja kehittää uudenlaisen asetelman itsensä sekä vanhempien välille. Tytöillä vaihe saattaa alkaa yhdeksännen ikävuoden jälkeen ja pojilla se alkaa yleensä hieman myöhemmin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a.)

Lapsi kaipaa johdonmukaista ja selkeää ohjausta, sillä hänen ikäinen ajattelee vielä hieman konkreettisesti. Looginen ajattelukyky ja syy-seuraussuhteen ymmärtäminen kehittyy, jolloin suunnitellun toiminnan toteuttaminen onnistuu paremmin. Lapsi haluaa enemmän faktatietoa, sillä hän on alkanut hahmottaa, mikä voi olla totta ja mikä kuviteltua. Lapsi haluaa tuntea itsensä tarpeelliseksi ja kokea olevansa arvokas. Ystävät tulevat merkityksellisemmiksi, sillä ystävien mielipiteet vaikuttavat suuresti miten lapsi kokee itsensä. Lapsi alkaa itsenäistyä, mikä näkyy omien näkemyksien ja mielipiteiden lisääntymisellä. Vanhempia ja opettajia saatetaan arvostella enemmän kuin aikaisemmilla luokilla sekä omien oikeuksien tietämys lisääntyy. Lapsi kehittyy tunneälyllisesti, jolloin lapsi kykenee huomioimaan myös toisten lasten ja ihmisten tarpeet. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a.)

län myötä perheen ulkopuolisilla sosiaalisella verkostolla on suuri vaikutus lapsen valintoihin, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti terveyteen. Ystävien merkitys sekä kouluissa tapahtuva ravitsemusohjaus vaikuttavat suurilta osin kehittyvän

lapsen syömistottumuksiin ja valintoihin, joita hän tekee vapaa-ajalla ravitsemukseensa ja muihin terveyteen vaikuttaviin tekijöihin liittyen. Kaveripiiri vaikuttaa muun muassa alkoholin sekä tupakkatuotteiden kokeiluun. Kaveripiirillä on myös vaikutusta nuorten liikuntatottumuksiin ja harrastuksien valintaan. Urheiluharrastus puolestaan tukee oikeanlaista ravitsemusta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a.)

### 3.4 Kouluikäisten ravitsemuskasvatus

Koulun aloittaminen tuo muutoksia ja haasteita lapsen sekä perheen yhteiseen arkeen. Haasteita asettaa vanhempien työelämän sovittaminen lapsen säännölliseen koulutyöhön ilman, että riittävä huolenpito ja aterioiden turvaaminen kärsisi. Koulun aloittaminen muokkaa lapsen elämää ja elintapoja, sillä hänen maailmansa laajenee ja näin ollen perheen ulkopuolisten aikuisten ja ystävien vaikutus voimistuu. (Lyytikäinen 2003, 143.)

Suomessa vastuu ruokailusta siirtyy lapselle jo ensimmäisten kouluvuosien aikana, vaikka lapsi ei välttämättä kehitykseltään kykene selviytymään niin suuresta vastuusta. Lyytikäisen (2003, 143) mukaan viimeaikaiset tulokset osoittavat, että kehityksellisesti arvojen, ihanteiden ja tottumusten kehittymisen kannalta latenssiaika on lyhentynyt. Latenssiajan lyheneminen näkyy muun muassa siinä, että lapset viettävät liian pitkiä aikoja yksin tai kavereiden seurassa. Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisen ihmisen huolehtimaan riittävästä ja monipuolisesta ravitsemuksesta, sillä monesti lapset mieltävät hyvän huolenpidon ruokaan.

Koulun alun aikaansaama muutostilanne voidaan nähdä mahdollisuutena tukea lapsia ja perheitä terveellisten elämäntapojen omaksumiseen. Peruskoulu ja sen tarjoama iltapäivätoiminta on ravitsemuskasvatuksellisesta näkökulmasta otollista aikaa elämäntapamuutoksille. Lapselle voidaan koulussa ja iltapäivätoiminnassa tarjota oman tekemisen ja kokemusten kautta myönteisiä elämyksiä terveellistä ruokaa kohtaan. Ymmärrys terveellisen ruokavalion merkityksestä kehitykseen ja kasvuun muodostuu alakoulun aikana ja sen kehittyminen jatkuu ai-



kuisiälle asti. Ala-asteikäisen lapsen ravitsemuskasvatuksessa tulisi korostaa yhdessä tekemisen iloa, sillä onnistumisen kokemukset ja osallisuus vahvistavat lapsen itsetuntoa. (Nupponen 2003, 143–144.)

### 3.5 Ravitsemusopetus kouluissa

Terveyden edistämiseksi koulussa tarkoitetaan kaikki toimintoja, joilla mahdollistetaan koko kouluyhteisön ihanteellisen terveyden saavuttamista. Peruskoulussa suoritettavan terveystarkastuksen tavoitteena on tukea oppilaan kasvua ja kehitystä sekä edistää terveystietoisuutta. Koulua voidaan pitää keskeisenä lasten ja nuorten ravitsemuskasvatusympäristönä. Koulun antamaan ravitsemuskasvatukseen kuuluvat terveystarkastukset, kouluruokailu, ryhmäohjaukset sekä ravitsemus- ja kotitalousopetus. (Lyytikäinen 2003, 151–152.)

Ravitsemuskasvatuksella on keskeinen rooli kouluterveydenhuollon suorittamisissa terveystarkastuksissa. Kouluterveydenhuollon tarkoituksena on yhteistyössä kodin ja koulun kanssa tukea ja turvata lasten sekä nuorten hyvien ruokattuumuksien kehittymistä ja ehkäistä ravitsemusongelmien syntymistä. Lapsena opitut terveelliset ruokattuumukset ja elämäntavat luovat pohjan terveydelle ja ehkäisevät ravintoperäisten kansantautien syntyä. Tieto terveellisestä ja hyvästä ruoasta sekä ruoanvalmistustaitojen omaaminen tukevat lasten ja nuorten itsenäistymistä. (Lyytikäinen 2003, 147–148.)

Kouluterveydenhuollossa kiinnitetään huomiota lapsiin ja nuoriin, joilla on ravitsemukseen liittyviä ongelmia kuten yli- ja alipainoa, tai jotka syövät huonosti tai epäsäännöllisesti. Lapsuuden ajan ravitsemusongelmat ja puutokset voivat aiheuttaa terveysongelmia, joilla voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia jatkuen aikuisiälle asti. Lasten ravitsemusongelmien taustalla voivat olla perheiden psyykkiset, sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat, sillä saattavat vaikeuttaa riittävästä ja monipuolisesta ravinnosta huolehtimisen. Kouluterveydenhuollon toiminta on perhekeskeistä ja siinä tuetaan perheitä hyvään ravitsemukseen. Perhekeskeisessä toiminnassa yhteistyö on joustavaa ja siinä edetään perheen ehdoilla. Vaikeissa

perhetilanteissa ja ravitsemusongelmissa voidaan tarjota moniammatillista apua. (Lyytikäinen 2003, 147–148.)

Kouluterveydenhuollon suorittamien terveystarkastusten avulla pyritään selvittämään oppilaiden terveydentilaa, terveystottumuksia sekä heidän omaa käsitystä terveydestä ja hyvinvoinnista. Oppilaan ravitsemustilannetta selvitetään ruoanvalintakysymyksillä sekä ateria- ja välipalajakysymyksillä. Oppilaan taustatietojen, kasvunseurantatietojen sekä vanhempien että oppilaan arvion mukaan muodostetaan käsitys hänen ravitsemustilastaan ja ruokatottumuksistaan. Terveystarkastuksen ravitsemuskasvatussisältö on luokka-asteinen ja se on määritelty kouluterveydenhuollon runko-ohjelmassa. Oppilaalle annettava ravitsemusneuvonta suunnitellaan aina yksilöllisesti hänen henkilökohtaisten tarpeidensa mukaan. Ryhmässä annettavassa ravitsemuskasvatuksessa voidaan kuitenkin painottaa ravitsemukseen liittyviä asioita, jotka ovat nousseet esille yksilöllisten terveystarkastusten ja neuvonnan yhteydessä. Ravitsemuskasvatuksen sisältö muokkaantuu ajankohtaisuuden ja koulussa tehtyjen havaintojen mukaan. Ravitsemuskasvatusta suunniteltaessa on siksi tärkeää ottaa huomioon asuinalueen erityispiirteet, oppilaiden perhetausta ja heidän ravitsemukseensa vaikuttavat ilmiöt sekä koko kouluuyhteisö. (Lyytikäinen 2003, 148.)

Koulussa annettavalla ravitsemuskasvatuksella on tärkeä rooli lasten ja nuorten ruokatottumuksien kehittymisessä, siksi varhain aloitetulla, suunnitelmallisella ja tehokkaalla ravitsemuskasvatuksella voidaan saavuttaa merkittäviä tuloksia. Ravitsemuskasvatus alkaa jo esiopetuksessa, jossa pyritään luomaan pohja terveyttä edistäville tottumuksille ja asenteille. Esiopetuksessa saatua pohjaa vahvistetaan alakoulussa. Ylemmillä luokilla oppilaille pyritään antamaan tietoa ja taitoa suunnittelemaan sekä toteuttamaan monipuolista ja heidän energiantarvetta vastaavaa ruokavaliota. Lisäksi opetukseen sisältyy globaalien ravitsemusongelmien käsittely. (Lyytikäinen 2003, 152–153.)

Ravitsemusopetuksen tavoitteena on antaa oppilaille tietoa ja ymmärrystä terveellisen ravinnon merkityksestä ja oppia tunnistamaan heidän oman ruokavaliionsa hyvät ja huonot puolet. Ravitsemusopetuksen tavoitteisiin pääsyä voidaan

edistää aktiivisilla, omia kokemuksia lisäävillä ja osallistumista tukevilla menetelmillä, esimerkiksi Sapere-menetelmän avulla. Sapere-menetelmä on Ranskassa kehitetty ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa lapset oppivat ruoasta aistikokemuksiensa kautta. (Lyytikäinen 2003, 153; Peda.net 2013.)

Valtionravitsemusneuvottelukunnan tekemässä toimintasuunnitelmassa painotettiin koulujen tarvitsevan tietoa ja tukea kouluikäisten lasten ravitsemusneuvonnassa lihavuuden ehkäisemiseksi. Kouluihin tarvittaisiin ammattilaisten toteuttamaa täydennyskoulutusta. (VRN 2003, 29.)

### 3.6 Sapere-menetelmä

Ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Pusaixin on kehittänyt Sapere-menetelmän, joka perustuu humanistiskokemukselliseen oppimiskäsitykseen. Humanistiskokemuksellisessa oppimiskäsityksessä painotetaan kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. Sapere tulee latinankielestä ja tarkoittaa tuntoa, maistella ja olla rohkea. Menetelmä perustuu aistikokemuksiin ja niiden vaikutukseen ruokiin tutustumisessa sekä ruokailutottumusten oppimisessa. (Koistinen ja Ruhanen 2009, 9; Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010.)

Sapere-menetelmä on ravitsemuskasvatuksessa käytettävä toiminnallinen muoto, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan aistiensa avulla. Sapere-menetelmän tavoitteena on laajentaa lasten ruokamaailmaa myönteisten kokemusten kautta, muun muassa tutkimisen, ruoanvalmistuksen ja leikin avulla. Menetelmän avulla lasta tuetaan ja kannustetaan aktiiviseksi toimijaksi ruoanvalmistuksessa, ja siten lapsi oppii suhtautumaan ruokaan innolla ja positiivisesti. Sapere-menetelmän toiminnalliset tuokiot voidaan toteuttaa arjessa, varhaiskasvatuksessa tai kouluympäristössä. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010.)

Itä-Suomen yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa Karppinen (2012, 2) tutki päiväkotien ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien näkemyksiä Sapere-menetelmästä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää heidän näkemyksiään Sa-

pere-menetelmän käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä koulumaailmassa. Tutkimuksessa tuli ilmi, että eri alojen työntekijät pitivät menetelmää hyödyllisenä. Menetelmä monipuolisti ruokavaliota ja lisäsi ruuan nautinnollisuutta. Menetelmä soveltui moneen eri paikkaan kuten sairaalaan, kouluihin sekä päivähoitoon. Eri alojen edustajat pitivät menetelmän heikkoutena sitä, että siinä tarvittiin paljon aikaa. Lisäksi he näkivät tarpeelliseksi kehittää ja monipuolistaa menetelmää. (Karppinen 2012, 2, 26–28.)

Sapere-menetelmää on tutkittu Suomessa suhteellisen vähän, mutta tehdyt tutkimukset osoittavat menetelmän olevan hyödyllinen monelta kannalta. Menetelmä lisäsi lasten kiinnostusta eri ruoka-aineita ja makuja kohtaan sekä paransi ruoka-aineiden tunnistamista hajun perusteella. Lapset kiinnittivät myös ruoan ulkonäköön enemmän huomioita. Suomessa, Ruotsissa ja Ranskassa tehdyissä tutkimuksissa havaittiin sen myös parantavan lasten suullista viestintää, joka yhdistettiin aistien kehittymiseen. (Karppinen 2012, 2, 26–28.)

### 3.5 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmänohjaus sosiaali- ja terveysalalla nähdään monitahoisena toimintatapojen sekä työmenetelmien kehitysmuotona. Ohjauksen lähtökohtina ovat voimassa olevat lait, uusimmat ohjeistukset ja suositukset. Ohjaus sisältää usein erilaisia elementtejä riippuen ohjauksen tarpeista ja tavoitteista. Ohjaus voi esimerkiksi painottua tiedonantamiseen ja ohjeistamiseen. Usein ohjauksen tarpeet muodostuvat ohjattavasta ryhmästä tai yksittäisen henkilön tarpeista. Ryhmänohjauksen tarpeita muokkaavat ohjattava aihealue, ryhmän koko ja lähtökohdat sekä mitä ohjaukselta halutaan. (Kettunen, Laitinen-Väänänen, Mäkelä & Vänskä. 2011, 16–23.)

Ryhmän ohjaajan tulee huomioida ryhmän muokkautuminen ohjauksen eri vaiheissa. Ryhmäläiset ottavat eri rooleja omasta persoonastaan riippuen. Alussa ryhmäläiset saattavat olla huomioonottavaisia toisiaan kohtaan, mutta ryhmätyöskentelyn edetessä yksilöiden välillä saattaa ilmetä riitatilanteita, kun ryhmä-

läiset uskaltavat olla asioista erimieltä. Ala-aste ikäisten lasten ryhmissä voi esiintyä syrjintää ja kiusaamista, johon ohjaajan tulee puuttua. Ongelmallisista tilanteista selviää yleensä yhteisillä pelisäännöillä, yhteisillä tavoitteilla sekä toiminnan suunnitelmallisuudella. (Kettunen ym. 2011, 89–90.) Ohjaajan rooli ei ole hallita ryhmää vaan ohjata ryhmäläisiä oikeaan suuntaan, jolloin voidaan puhua ryhmän autonomian tukemisesta. Ohjaajan vastuulla on huomioida jokaisen yksilön osallistuminen ryhmätyöskentelyyn. Ryhmässä saattaa olla hiljaisia sekä puheli-aampia oppilaita. Taatakseen kaikille puheenvuoron ohjaajan tulee ohjata keskustelua niin, että kaikki saisivat puheenvuoron. (Kettunen ym. 2011, 96.)

Ohjaaminen hoitotyössä nähdään keinona parantaa potilaan taitoja, tietoisuutta ja omaa halua parantaa elämäänsä parempaan suuntaan haluamallaan tavalla. Ohjaaminen on intensiivisempää ja suunnitelmallisempaa kuin tavallinen keskustelu, sillä hoitotyössä ohjaaminen nähdään hoitajan ja ohjattavan väliseksi tavoitteelliseksi sekä aktiiviseksi tapahtumaksi. Ohjaustilanteissa ohjattava on aina itsensä asiantuntija ja keskustelun aiheen synnyttäjä, jolle hoitaja pyrkii antamaan tilannetta edistäviä ratkaisuja. Hoitotyön ohjaaminen pohjautuu erilaisiin lakeihin ja ammattikäytäntöjen ohjeistuksiin. (Hirvonen, Johansson, Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta & Renfors 2007, 13, 25–26.)

Ohjaamiseen ja ohjaamistilanteeseen vaikuttavat aina ohjattavan sekä ohjaajan taustatekijät. Ohjaamisessa otetaan aina huomioon ohjattavan psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset sekä muut ympäristöön vaikuttavat tekijät. Samat asiat vaikuttavat myös ohjaajan toimintaan ja ohjausvalmiuksiin. (Hirvonen, ym. 2007, 29–31.)

Sokraattinen metodi on kyselevä ja keskusteleva opetustyyli, joka lisää oppilaiden osallistuvuutta keskustelun avulla. Keskustelun keskiössä on yhdessä ajatteleminen, ihmetteleminen ja ajatuksien vaihto. Sokrattisessa metodissa opettamisen sijasta pyritään ohjaamaan mielekkäiden kysymyksien kautta aktivoimaan oppilaita kulloiseenkin aiheeseen. Dialogisessa metodissa oppilas luo ja rakentaa sisällön itse, eikä toimi ainoastaan tiedon vastaanottajana. (Paalasmaa 2014, 85.)

### 3.6 Toiminnalliset ja lapsilähtöiset menetelmät oppimisen apuna

Toiminnallista oppimista voidaan pitää vanhimpana oppimismenetelmänä, sillä kautta aikojen ihmiset ovat oppineet tärkeitä tietoja ja taitoja harjoittelun tulokseksi. Edellä mainittu ilmiö näkyy muun muassa pienten lasten kohdalla, jotka katsovat muilta mallia ja tekevät itse perässä. Toiminnallisessa oppimisessä oppiminen tapahtuu toiminnan, kokeilemisen, osallistumisen ja vuorovaikutuksen kautta. Toiminnallista opetusta voidaan ajatella sosiaalisena tapahtumana, jossa käytetään erilaisia lähestymistapoja. Kaikkia lähestymistapoja yhdistää yhteinen ajatus toiminnasta, joka tukee oppimistavoitteita, tuottaen parhaan oppimistuloksen. (Räsänen 2008, 298–299.) Lonkan (2015, 227) oivaltavan oppimisen mallissa oppilaiden yksilölliset oppimistarpeet otetaan huomioon. Oivaltavassa oppimisessä yhdistyy äly, oivaltaminen ja tunteiden käsittely. Siinä on tärkeä tukea oppimisen ja tiedon käsityksiä, jotka edistävät positiivisia oppimiseen liittyviä tunteita.

Toiminta voi olla ryhmämuotoista tai yksilöllistä. Ryhmässä oppiminen saattaa olla tehokkaampaa, sillä ryhmäläiset voivat jakaa kokemuksiaan, mietteitään ja ideoitaan keskenään. Ryhmätyöskentely voi olla hauskeempaa, jolloin asioiden sisäistäminen tapahtuu huomaamatta. Mikäli aihe kiinnostaa ja se koetaan tärkeäksi, oppija kykenee keskittymään opittavaan asiaan ja sisäistämään asian paremmin. Tärkeät aiheet yleensä herättävät myös paljon tunteita, jotka myös auttavat oppijaa. (Hyppönen & Linnansuo 2002, 8,12). Toiminnallisia menetelmiä hyödyntäessä on tärkeä asettaa selkeät tavoitteet oppimiselle, sillä itse toiminta ei ole tavoite vaan sen avulla oppiminen (Räsänen 2008, 299).

Yhtenä lapsilähtöisenä pedagogisena oppimismuotona on projektimuotoinen oppiminen. Aihe projektiin voi syntyä lapsen omista ideoista annettujen mahdollisuuksien puitteissa. Suunnittelussa ja toteutuksessa lapselle annetaan paljon vastuuta, jotta lapsi toteuttaisi mahdollisimman paljon itseään. Hän on aktiivinen toimija ja projektiin syntyneitä ideoita ohjaa muun muassa lapsen aktiivisuus, elämyksellisyys ja toiminnallisuus. (Kinos 2001, 30, 38.) Lapsilähtöisessä toiminnassa on tärkeä huomioida lapsen herkkyysvaiheet. Kohderyhmän ikäisillä lap-

silla päävaihe on emotionaalisen taidon kehittämisessä. Opetuksessa tulisi suosia taidelähtöisiä menetelmiä jossa painopiste on tunne-elämän kehityksessä, sillä lapsi harjoittelee älyllistä itsenäisyyttä. Herkkyykskauteen kuuluu myös sosiaalisuuden, mielikuvituksen ja moraalisen ajattelun kehitys. (Paalasmaa 2014, 72.) Lähtökohta lapsen omaehtoiselle oppimisprosessille on lapsen omissa kiinnostuksen kohteissa, sekä niistä nousevissa ongelmista. Ohjauksen keskeinen asia on se, mitä lapsi on, eikä se mitä hänen pitäisi olla. (Karila & Nummenmaa 2001, 19; Karila & Nummenmaa 2001, 19.)

Taulun (2010, 50) tutkimuksessa tuotiin esille useita eri tutkimuksia, jotka toteutettiin interventiotutkimuksina. Terveystuollossa interventiotutkimuksissa pyritään toiminnalla vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveystuottoamiseen. Toiminta voi olla ohjaamista tai opastusta. (Pölkki, 2014.) Tutkimuksien määräästä voitiin päätellä, ryhmämuotoisen ravitsemuskasvatuksen toimivan hyvin kyseisessä aiheessa (Taulu 2010, 50–55).

## 4 KOULULAISTEN RAVITSEMUS

### 4.1 Koululaisten ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat yli kahdesta ikävuodesta ylöspäin kaikille samat (Absetz, Forsman & Ollila 2013, 7). Ravitsemussuosituksilla tarkoitetaan uusinta tietoa ravitsemuksen ja terveyden keskinäisestä suhteesta, joka perustuu tutkittuun voimassa olevaan tietoon. (Huovinen & Leino 2000, 445). Lasten henkistä ja fyysistä kokonaisvaltaista kehitystä tukee säännöllinen liikunta, terveelliset elämäntavat sekä tasapainoinen ja säännöllinen ravitsemus. Lasten monipuolinen ruokavalio turvaa kaikkien ravintoaineiden saannin, mitä lapsi tarvitsee oman täysipainoiseen kasvuun ja kehitykseen. (Haglund, Huupponen, Lahtinen & Ventola 2006, 134–136.)

Suomalaisten ravitsemussuositukset ohjaavat nuoria terveelliseen syömiseen. Säännöllinen ruokailurytmi ja sopivat annoskoot auttavat kehoa toimimaan tasapainoisesti sekä tukevat painonhallintaa. (VRN 2014b, 17.) Epäterveelliset ruokavalinnat altistavat muun muassa ylipainolle ja kakkostyypin diabetekselle. (Ojala ym, 2006). Tasapainoisessa ruokavaliossa arki- ja juhlaruoka erotetaan toisistaan, arkena syödään terveellisesti ja monipuolisesti, kun taas vastaavasti juhlahetkinä on lupa herkutella. Terveelliset ruokailutottumukset yhdessä liikunnan ja levon kanssa auttavat tukemaan koululaisen fyysistä ja henkistä kehitystä ja kasvua. (VRN 2014b, 17.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kehittämät uudet suositukset lapsiperheille löytyvät nimellä syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Syödään yhdessä - ruokasuositukset julkaistiin vuonna 2015. Ravitsemussuositukset antavat luotettavaa, tieteelliseen näyttöön perustuvaa tietoa sekä ohjausta terveydenhuollon, ruokapalvelujen ja lasten terveyden edistämisen parissa työskentelevien ammattilaisten työn tueksi. (VRN 2015.) Ravitsemussuositukset kehottavat suosimaan laadukkaampia hiilihydraatteja ja rasvoja sekä lisäämään kasvisten, marjojen sekä hedelmien määrää. Laadukkaampien hiilihydraattien avulla saadaan

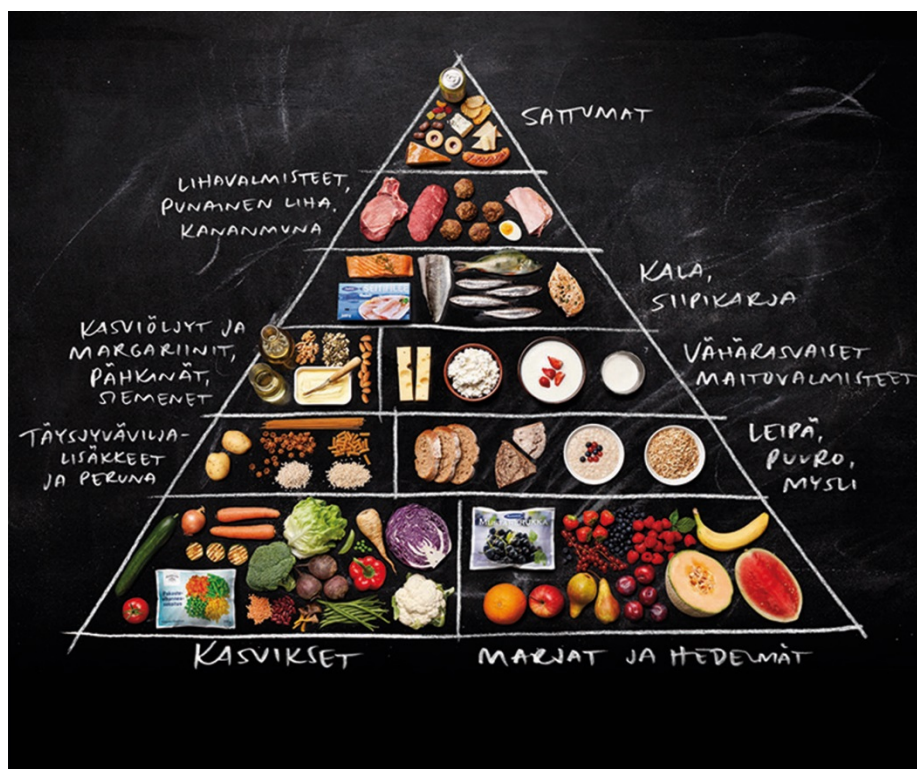


lisättyä ruokavalion ravintoainetiheyttä sekä lisättyä kuidun määrää. Tässä onnistutaan, kun korvataan valkoiset viljatuotteet kokojyvävilja tuotteilla sekä nautitaan kuitupitoisia kasviksia ja hedelmiä. (VRN 2014, 17–18.)

Rasvojen laatuun tulisi kiinnittää huomiota. Etenkin pehmeitä rasvoja tulisi suosia kovien rasvojen sijasta, kovan rasvan määrää tulisi vähentää. Kovan rasvan saanti vähenee huomaamatta, kun vaihtaa rasvaiset maitovalmisteet vähärasvaisiin tuotteisiin. Ruokavalioon suositellaan lisäämään tyydyttymättömiä rasvoja kuten pähkinöitä, siemeniä ja rasvaista kalaa, jotka sisältävät terveellisiä rasvahappoja. Hyvillä rasvahapoilla on muun muassa kolesteroliarvoja parantavia vaikutuksia. (VRN 2014 16–18.) Lihan syömistä etenkin punaisen lihan kohdalla tulisi vähentää, sillä liiallisella lihan nauttimisella on epäedullisia vaikutuksia terveyteen. (VRN 2014, 11).

Sokeria sisältävien elintarvikkeiden runsasta käyttöä tulisi vähentää. (VRN 2014, 17). Lasten sokerin saannin suositukset ovat 60 grammaa päivässä, jonka ihminen saa syödessään kolme desiä jogurttia ja juodessaan pari desiä mehua. (Ilander & Ray 2006, 240). Vuosikymmenien aikana väestön ravitsemustottumukset kokonaisuudessaan ovat kehittyneet hyvään suuntaan, mutta sokerin, alkoholin ja piilorasvan saanti ovat puolestaan olleet nousussa. (Ilander & Pethman 2006, 7).

Ravintokolmion alaosan ruoka-aineita tulisi syödä eniten ja ravintokolmion yläosan tuotteita vähemmän. Kuvio 1. on valtion ravitsemusneuvottelukunnan esittämän esimerkki ravintokolmiosta. (VRN 2014b, 19.)



KUVIO 1. Ravintokolmio (VRN 2014b,19.)

#### 4.2 Lasten ja nuorten painonhallinnan haasteet

Suomalaiset elinolot ovat muuttuneet terveyttä ja hyvinvointia edistävimmiksi viime vuosina, mutta myös negatiivista kehitystä on syntynyt. Lasten ja nuorten terveyserojen suureneminen sosioekonomisten syistä on lisääntynyt. Vanhemmilta opitut terveystottumukset vaikuttavat suuresti lasten ja nuorten terveyskäyttäytymiseen, sillä terveyden ja hyvinvoinnin on havaittu siirtyvän sukupolvelta toiselle. (THL 2014.) Lasten ja nuorten painosta on muodostunut kansanterveydellinen ongelma, jota esiintyy ongelmallisissa määrin ympäri maailmaa. (World Health Organization 2000.)

Suomessa ylipaino on lisääntynyt viimeisen 20 vuoden aikana hälyttävästi. Painonnousu alkaa jo alle kouluikäisillä keskimäärin 3–8 vuoden välillä. Lihavuus voi aiheuttaa lapsuusiän tyypin 2 diabetestä ja myöhemmin muita kroonisia sairauksia.

sia. Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksessa selvitettiin pituuden ja painon keskinäistä suhdetta toisiinsa. Terveysseurantatutkimuksen tulokset osoittavat, että viidesluokkalaisista oppilaista ylipainoisia oli yhteensä 10,5 % ja vaikeasti ylipainoisia 2,7 %. Viime aikoina lasten ja erityisesti nuorten kohonneen verenpaineen merkitys terveysongelmana on lisääntynyt kasvavan lihavuusongelman myötä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 53–54, 57.)

Lasten lihavuutta voidaan määritellä painoindeksin sekä pituuspainon suhteella. (Tarnanen & Komulainen 2012). Ylipainoa kertyy, kun elimistö saa enemmän energiaa mitä tarvitsee peruskulutuksen liikunnan sekä kasvun lisäksi (Taulu 2010, 31). Lasten lihavuuteen tulisi puuttua ennen sen kehittymistä, sillä lihavuutta on helpompi ennalta ehkäistä kuin hoitaa. Ylipaino kehittyy yhteiskunnan, omien ja perheen sisäisten elintapojen sekä perimän vaikutuksesta. (Angle` & Nuutinen 2015, 272–274.)

Ylipainoisen lapsen on osoitettu kärsivän terveysongelmien lisäksi fyysisen aktiivisuuden vaikeutumisesta sekä psykosomaattisista ongelmista. (Illander & Ray 2006, 235). Ylipaino huonontaa lapsen kokonaisvaltaista elämänlaatua ja vaikuttaa normaaliin kehitykseen. Lapsi saattaa tulla kiusatuksi ja kärsiä ylipainon vuoksi sosiaalisesta syrjinnästä. (Salo 2006,1211–1212.) Toinen lasten ja nuorten painonhallinnan ongelmista ovat syömishäiriöt. Syömishäiriöstä kärsivällä on poikkeuksellinen suhde ruokaan, syömiseen ja ruumiiseensa. Syömishäiriöistä kärsivät suurimmalta osin nuoret naiset. Nuorten naisten keskuudessa sairaus on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden sisällä. Länsimaisista nuorista naisista Bulimiaa sairastaa 1-5 prosenttia ja Anorexia nervosaa 0,5 prosenttia. (Risänen 2012, 492.)

Anorexia nervosaa sairastava henkilö kontrolloi syömistään, harrastaa yleensä pakonomaisesti liikuntaa ja tietoisesti pudottaa painoaan. Syömishäiriön toinen yleinen muoto on bulimia nervosa. Bulimia nervosassa henkilö ahmii kohtuuttoman määrän ruokaa, jonka jälkeen oksentaa ruuan pois. Henkilö saattaa ahmimiskohtauksien välissä syödä niukasti ja terveellisesti, mutta lopulta sortua ahmimaan. Sairauteen voi liittyä myös ulostuslääkkeiden väärinkäyttöä lihomisen

pelon vuoksi. Molemmissa sairauksissa henkilöllä on yleensä vääristynyt minäkuva. (Rissanen 2012, 492–495.)

Syömishäiriön varhainen tunnistaminen ja siihen reagoiminen saattavat lyhentää sairastamisaikaa sekä paranemisen ennustetta. Varhaisessa tunnistamisessa tärkeässä asemassa ovat koulujen opettajat, terveydenhuollon ammattilaiset ja urheiluseurojen valmentajat. Reagoimalla pieneenkin poikkeukselliseen käyttäytymiseen, voidaan korjata tilanne helpommin. Muiden mielenterveyshäiriöiden tunnistaminen on usein helpompaa, kuin syömishäiriön tunnistaminen. (Suokas 2015.)

Taulun tekemässä lasten ylipainoon ja lihavuuteen liittyvässä interventio tutkimuksessa Taulu tarkasteli 12 kuukauden ajan yhden terveystieteiden alueen esi-koulu- ja alakouluikäisten painonkehitystä. Tarkoituksena oli selvittää syyt lasten painonnousuun ja pyrkiä vaikuttamaan pienryhmätoiminnalla perheiden elintapoihin. Tutkimukseen osallistuivat lapset ja heidän vanhempansa. Osallistuvien lasten paino oli ollut nousujohteinen ennen tutkimuksen alkua. (Taulu 2010, 7-8.) Tutkimus toteutettiin kvasikokeellisena interventiotutkimuksena eli osallistujat jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään. (Taulu 2010,61). Pienryhmätoimintaa pidettiin kuusi kertaa, osittain ainoastaan vanhempien sekä muutama kerta yhdessä lasten kanssa. Ryhmissä pidettiin terveystieteiden alueen ravitsemuksesta ja liikunnan merkityksestä. (Taulu 2010, 68). Tutkimuksen tuloksena saatiin kohtalainen painonnousun hidastuminen, joten tuloksista oli pääteltävissä, että vanhempien terveystottumuksilla on vaikutusta lasten painonnousuun ja terveystietoisuuteen.

#### 4.3 Koululaisen ateriat

Aterioiden säännöllisyys ja monipuolisuus ovat kasvavan ja kehittyvän lapsen ruokavalion kulmakiviä. Säännöllinen ateriaritmi ehkäisee turhaa napostelua ja siten tukee painonhallintaa, sekä edistää suunterveyden ylläpitoa. Ateriaritmin säännöllisyys on myös suorassa yhteydessä koululaisen jaksamiseen edistämällä oppimista ja keskittymistä myös koulun ulkopuolella muun muassa harrastusten

parissa. (Ilander 2010, 14). Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään veren glukoosipitoisuuden tasaisena pitäen näläntunteen loitolla, joka auttaa koululaista jaksamaan paremmin. (Ilander 2010, 149). Koululaisen riittävä energian ja ravintoaineiden jatkuva saanti turvataan säännöllisellä ateriarytmillä jakautuen tasaisesti koko päivälle, sillä lapsen elimistö ei pysty käyttämään elimistön energiavaroja samalla tavalla kuin aikuisen. (VRN 2014, 24).

Säännöllisellä ateriarytmillä tarkoitetaan syömistä, joka jakautuu tasaisesti päivän aikana. Säännöllisessä ateriarytmisessä aterioiden väli on 3–5 tuntia, tämä tarkoittaa noin 4–6 ateriaa päivässä. Ravitsemussuositusten mukaan koululaisen monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio koostuu aamiaisesta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta. Kouluikäisen lapsen ravinnontarpeessa on yksilöllisiä eroja, jotka tulee huomioida ruokavalion suunnittelussa ja toteutuksessa. Paljon liikkuvan koululaisen ravinnontarve voi olla suurempi, jolloin aterioiden välit voivat olla pienempiä ja ateriat koostuvat useammasta pienemmästä ateriasta päivässä. Ruoan laatuun ja määrään tulisi kiinnittää huomioita koululaisen aterioiden suunnittelussa, sillä liian suuret tai pienet ateriat voivat sekoittaa normaalia ateriarytmiä. Aterioiden heikko ravintoarvo voi päivän mittaan lisätä näläntunnetta ja samalla altistaa ylimääräiselle napostelulle. (Sydänliitto i.a.;TEKO i.a.; Luustoliitto 2012.) Epäsäännölliset ruoka-ajat ja aterioiden väliin jättäminen ovat myös lasten yleisimpiä päänsäryn aiheuttajia (Kannas, Tynjälä, Villberg & Välimaa 2006, 60).

Koululaisen tasapainoista ja monipuolista ateriaa suunnitellessa on hyvä käyttää apuna lautasmallia, jossa puolet lautasesta koostuu kasviksista, neljäsosa viljatuotteita tai perunaa, neljäsosa lihaa, kalaa tai muuta proteiininlähdeä. Lautasmallin. (VRN 2014c) mukaisesti pääaterian lisäksi tulisi nauttia pala täysjyväleipää kasvirasvaveitillä ja jälkiruoaksi hedelmiä tai marjoja, ruokajuomaksi suositellaan vähärasvaista tai rasvatonta maitoa. Ravitsemussuositusten mukainen lautasmalli on esitetty kuvio 2. (VRN 2014;Hoppu, Lehto, Ovaskainen, Pajuniemi & Roos 2012, 105–106.)



KUVIO 2. Ravitsemussuositusten mukainen lautasmalli (VRN 2014c, 20.)

Ruokailuajoissa ja tottumuksissa on paljon eroja, joihin vaikuttavat kulttuuristen tekijöiden lisäksi perheen elämänrytmi. Lapsiperheen kiireisestä elämänrytmistä huolimatta olisi hyvä pitää kiinni tasapainoisesta ja säännöllisestä ruokailurytmistä, sillä epäsäännölliset ruoka-ajat johtavat helposti epäterveellisiin ruokavalintoihin. Aterioiden epäsäännöllisyydestä johtuvat epäterveellisillä ruokavaliannoilla on todettu olevan epäsuotuisia vaikutuksia terveyteen. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 283–284.)

Lapsille on hyvä opettaa säännöllinen ateriarytmi jo pienestä pitäen, sillä jo lapsena opitut ruokailutavat antavat hyvän pohjan tasapainoiseen ravitsemukseen ja terveystäytymiseen aikuisiällä. Säännöllinen syöminen luo myös rutiineja ja turvallisuuden tunnetta lapsen arkeen. Perheen yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä lapsen ruokakäyttäytymisen muokkaantumisen kannalta, sillä lapsi tarvitsee aikuisen esimerkkiä. (Luustoliitto 2012; Nurttila 2003, 115–116). Parkkolan (2012) Pro Gradu – tutkielmassa ilmeni, että lapset napostelivat iltaisin vähemmän epäterveellisiä välipaloja, joiden perheissä syötiin yhteinen päivällinen. (Parkkola 2012, 15).

Tutkimuksessa ”kuka syö koulupäivinä säännöllisesti” selvitettiin, kuinka moni oppilaista söi koulupäivinä viisi ateriaa päivässä. Tutkimuksen mukaan noin 40 prosenttia pojista ja vajaa 30 prosenttia tytöistä söi aamiaisen, lounaan ja ilta-aterian

säännöllisesti koulupäivinä. Nuorten säännölliseen ruokailurytmiin vaikutti vanhempien valvonta ja perheen yhteiset ruokailut. Nämä osoittautui tärkeimmiksi tekijöiksi, kuin perheen sosioekonominen asema. (Kannas ym. 2006, 60; Parkkola 2012, 14–16.)

Säännölliseen ateriaritmiin kuuluu aamiaisen ja pääruokien lisäksi monipuolisia sekä ravitsevia välipaloja. Ravitseva välipala auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan sekä estää jatkuvaa napostelua. Jatkuva napostelu saattaa johtaa painon nousuun sekä aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Välipalaa suunniteltaessa tulisi huomioida, että se olisi hyväksi myös hampaille, sillä lasten hampaiden reikiintyminen on lisääntynyt. Tukevammalla välipalalla voidaan korvata poikkeuksellisesti heikommin syötyä pääateriaa. Hyvään ja terveelliseen välipalaan ei kuulu makeisia, runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä elintarvikkeita. Terveellisiä välipalaehdotuksia (LIITE 1.). (Tervettä voimaa 2010; Korpela-Kosonen 2011; Penttilä 2016; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008a.)

Lasten ja nuorten virvokkeiden ja erilaisten energia- ja urheilujuomien välipalatyypinen käyttö on lisääntynyt. Lapset ja nuoret korvaavat monipuoliset ja ravitsevat välipalat erilaisilla juomilla. Suurina määrinä käytetyt erilaiset energia- ja urheilujuomat saattavat olla haitallisia terveydelle, sillä ne sisältävät runsaasti sokeria ja usein suuria määriä erilaisia vitamiineja sekä piristäviä ainesosia. Näiden juomien käyttö lasten ja nuorten ruokavaliossa on kyseenalaista. (Tervettä voimaa 2010.)

Valtionravitsemusneuvottelukunnan suosituksen mukaan oppilaille on tarjottava välipala, mikäli koululounaasta on kulunut yli kolme tuntia. Lounaan ja päivällisen ravintosisällön tulisi täydentää toisiaan. Aamupalan, lounaan ja päivällisen lisäksi ateriaritmiin olisi hyvä sisällyttää yhdestä kolmeen väli- tai iltapalaa. Vuoden 2010 Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen mukaan 56 % 5. luokkalaiset söivät välipalan arkisin. (Ovaskainen & Virtanen 2010, 95; VRN 2008, 7.; Penttilä 2016.)

#### 4.4 Ruokatottumukset

Aikuisen vastuulla on tarjota lapselle suotuisa oppimisympäristö terveellisten ja monipuolisten ruokatottumusten omaksumiseen. Ruokailuympäristö, ruokaan liittyvät kokemukset ja tunteet sekä fysiologiset tekijät vaikuttavat lapsen ruokatottumusten kehittymiseen. Lapsi oppii ja ottaa paljon vaikutteita ympäristöstään, jonka vuoksi ruokatottumusten kehittymiseen vaikuttavat myös lähiympäristön asenteet ruokaa kohtaan. Aikuisten tulisi siis välttää puhumasta negatiivisesti ruoasta tai syömiseen liittyvistä asioista ollessaan lapsen seurassa. Lapsen kanssa ruokaillessa on tärkeää kiinnittää huomiota omaan suhtautumiseen ruokaa kohtaan, kannustaa lasta maistamaan uusia makuja sekä puhua ennakkoluulottomasti ruoasta. Lapselle on hyvä tarjota riittävän monipuolista ja vaihtelevaa ruokaa, jotta hänen ruokatottumuksensa laajenevat. Lapsi mieltyy herkästi tuttuihin ruokiin, joita on toistuvasti tarjolla ja oppii vierastamaan uusia makuja sekä ruokia. Lasta voidaan kuitenkin opettaa syömään eri ruokia ja uusia makuja tarjoamalla niitä pienissä määrissä tuttujen ruokien kanssa. Lapsi tarvitsee arviolta 10–15 maistelukertaa tottuakseen uuteen makuun. (Nurttila 2003, 111–114; Parkkola 2012, 5–7.)

Ruokailutilanteiden epämiellyttävät kokemukset voivat synnyttää aversioita eli vastenmielisyyttä ruokaa kohtaan. Syöntipakko tai ruokailun aikana tullut pahoinvointi ovat yleisimpiä aversioiden kehittymisen syitä. Aversioista voidaan päästä eroon totuttamalla lapsi syömään aversioruokaa toistuvasti pienissä määrissä. Epämiellyttävien kokemusten lievittämistä herkuilla tulisi välttää, sillä se opettaa lapselle lohtusyömisestä mallia, joka voi pahimmillaan jatkua aikuisikään asti. (Luustoliitto 2012a; Nurttila 2003, 110.)

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos TEMPES- hankkeessa tutkittiin ala- sekä yläkoulukäisten lasten ruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksissa keskityttiin selvittämään muun muassa itsesääätelykyvyn vaikutusta terveyskäyttäytymiseen. Lapsen itsesääätelykyky on yhteydessä lapsen kognitiivisen kehityksen kanssa, esimerkiksi oman toiminnan ajattelussa ja sen suunnittelemisessa. Suomessa hankkeessa tutkittiin sosiaalisten mielikuvien sekä it-



sesäätelyn vaikutuksia epäterveelliseen ravitsemukseen liittyen. Toisessa TEM-PES -hankkeessa tutkittiin keinoja, joilla hallita houkutusia ja millä keinoin näitä tilanteita voisi välttää, jotta ruokailutottumukset kehittyisivät parempaan suuntaan itsesäätelykyvyn kautta. (Absetz, Forsman & Ollila, 2013, 3; Ridder, Stock, Vet & Wit 2013, 4.)

Tutkimus aineistossa kerrottiin lasten ja nuorten pitävän vanhempien tukea tärkeänä terveellisten ravitsemustottumuksen syntyisessä. Hankkeista kävi ilmi kuinka tärkeää on vaikuttaa lasten ajattelutapaan, jotta muutoksista tulisi pysyviä. Muutosten ollessa lähtöisin lapsesta itsestään saavutetaan myös käyttäytymisen tasolla kehitystä lasten terveystottumuksissa. (Absetz, Forsman & Ollila, 2013, 3; Ridder, Stock, Vet & Wit 2013, 4.)

#### 4.6 Kouluruokailu

Suomessa jokainen peruskoulun ja toisen asteen opiskelija on oikeutettu maksuttomaan kouluateriaan. Maksutonta kouluruokailua on tarjottu koululaisille vuodesta 1948 alkaen ja sen toteuttaminen on perusopetuslaissa säädelty seuraavasti; ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ateria” (Opetushallitus i.a.). Nykyiset kouluruokasuositukset hyväksyttiin vuonna 2007, niiden ensisijaisena tarkoituksena on turvata jokaisen oppilaan päivittäinen ravinnonsaanti. (Lyytikäinen 2003, 155). Lautasmallin mukaisesti koottu koululounas kattaa kolmanneksen oppilaan päivittäisestä energian- ja ravinnontarpeesta (VRN 2008). Kouluateria lautasmallin mukaisesti koottuna koostuu lämpimästä ateriasta, salaattista, leivästä ja levitteestä sekä ruokajuomasta. (Opetushallitus i.a.).

Opetushallituksen laatiman kouluruokaoppaan mukaan kouluruokailun tavoitteena on tukea ja edistää oppilaan kehitystä, kasvua sekä hyvinvointia. Kouluruokailun suunnitteluun ja toteuttamiseen panostaminen edistävät terveellisten ruokatottumuksien sisäistämisen ja täten edistävät oppilaiden terveyskäyttäytymistä. Koulussa tapahtuva ruokailu on osa koulun tarjoamaa ravitsemuskasvatusta, sen tarkoituksena on antaa oppilaille malli monipuolisesta, terveellisestä ja

ravitsevasta ruoasta. Kouluruokailun avulla oppilaat voivat tutustua suomalaiseen ja muiden maiden ruokakulttuuriin sekä oppia ruokailutapoja. Koulussa järjestettävässä ruokailussa on tärkeää kiinnittää huomiota ravitsevan aterian merkityksestä ja sen kokoamisesta. Koulun ruokalassa olevat malliannokset on koettu hyödylliseksi monipuolisen ateriaohjauksen tukena. Malliannos kootaan sen hetkisen ruokalistan mukaan ja siitä tulisi ilmetä aterioiden eri osat sekä niiden suhteet. Ruoan esillepano vaikuttaa lapsen mielikuvaan ruoasta ja siihen on siksi kiinnitettävä huomioita. (Lyytikäinen 2003, 156.)

Kouluruokailulla on opetuksellisen ja kasvatuksellisen tehtävän lisäksi myös sosiaalinen merkitys. Oppilaat oppivat kouluruokailutilanteissa vuorovaikutustaitoja sekä ottamaan toiset oppilaat huomioon. Ruokailuympäristön viihtyvyys on tärkeää ja siihen tulisi kiinnittää huomiota, sillä epämiellyttävä ja rauhaton ruokailutila toimii huonona oppimisympäristönä. Oppilaiden on helpompi omaksua terveellisiä ruokatottumuksia, ruokatapoja sekä ymmärtää yhdessäolon merkitys terveyden edistäjänä, kun ruokailuympäristöön kiinnitetään huomioita. Ruokailuun tulisi varata riittävästi aikaa ja se tulisi ajoittaa oppilaan päivärytmiin sopivaksi. Liian aikaisin tarjoiltuna oppilaille ei ole vielä kehittynyt nälkä, minkä vuoksi ruoka ei maistu lounaalla mutta iltapäivää kohti altistaa epäterveellisille ruokavaliinnoille. Pitkät ateriavälit sekoittavat loppupäivän ateriarytmiä ja altistavat ahmimiselle. Kouluruoka tarjotaan valtaosassa kouluja noin klo 11–12 välillä porrastetusti. Porrastamalla kouluruokailun pystytään huomioimaan eri-ikäisten ruokailijoiden tarpeet sekä takaamaan kaikille ruokarauha. Ateriointiin on hyvä varata puolituntia, jonka lisäksi suositellaan vähintään kymmenen minuutin pituista ulkoilutaukoa ennen oppituntien alkua. (Opetushallitus 2014; THL 2015.)

Kouluruokailun suunnittelu ja sen kehittäminen ovat osa oppilashuoltoa. Kouluruokailun suunnittelemisessa ja ratkaistaessa sen ongelmakohtia on tärkeää ottaa mukaan koko kouluyhteisö sekä kuulla vanhempia. Oppilaiden mukaan ottaminen kouluruokailua koskevaan päätöksentekoon voi olla suotuisia vaikutuksia oppilaiden asenteeseen kouluruokailua kohtaan. (Lyytikäinen 2003, 156.)

Irma Tikkanen kehitti hankkeessaan asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin, jossa hän otti huomioon koululaisten, vanhempien, opettajien,

kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä kouluruokailusta. Kyselyyn vastasi 168 koululaista ja heistä 150 ruokaili kouluruokalassa tutkimuspäivänä, kyselyyn vastasi myös 83 vanhempaa. (Tikkanen 2008, 5–7.)

Hankkeen tavoitteena oli kehittää kouluruokailua asiakaslähtöisemmäksi, sillä vain osa oppilaista söi kouluruokalassa säännöllisesti ja monipuolisesti. Hankkeessa selvitettiin millaisia ruokailutottumuksia kouluissa on, miten kouluissa suhtaudutaan kouluruokailuun ja millainen näkemys koululaisten vanhemmilla on kouluruokailuun liittyen. Lisäksi selvitettiin onko kouluruokailusta ollut hyötyä tasapainottamaan myös koulun ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua ja ruokailutottumuksia. Terveystieteiden, opettajan ja keittiöhenkilökunnan mukaan kouluruokailuun tulisi integroida oppitunneille. (Tikkanen 2008, 5–7.) Kouluruokailumallissa keskityttiin asiakaslähtöisyyteen, jossa huomioitiin muun muassa koululaisten tarpeet, ravitsemuksellinen näkökulma, terveydenedistämisen ja terveysongelmien ehkäisy sekä kasvatuksellinen näkökulma. Näin pyrittiin parantamaan koululaisten kouluruokailuolosuhteita.

Koulun- ja ruokalan henkilökunta oli sitä mieltä, että oppitunneilla tulisi käsitellä enemmän terveellistä syömistä ja pyrkiä vaikuttamaan koululaisten suhtautumista kouluruokailuun kohtaan. Heidän mukaan koululaisten tulisi myös syödä määrällisesti enemmän. Koululaiset sekä vanhemmat olivat sitä mieltä, että koulussa tulisi noudattaa säännöllisemmin lautasmallin mukaista ruokailua. Tulokseksi kehitettiin asiakaslähtöinen kokonaisvaltainen kouluruokailumalli. (Tikkanen 2008, 5–7.)

## 5 RAVINTOAINEET JA ENERGIAN TARVE

Ravinto jota päivittäin syömme, kostuu eri ravintoaineista. Ravintoaineilla on kaikilla kehossamme oma merkityksensä. Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit ja rasvat. Proteiinit ovat elimistön rakennusaineita. Energiantarve määrittyy sukupuolen, iän sekä aktiivisuuden mukaan, josta valtion ravitsemusneuvottelukunta on tehnyt suositukset ikäluokittain. Energiantarpeen suositukset kertovat

kuinka paljon tarvitaan keskimäärin energiaa, jotta painon ja pituuden suhde pysy sopusuhtaisena. Liian vähäinen tai liiallinen energian sekä ravintoaineiden saanti voivat olla haitallista terveydelle. (VRN 2014, 10–12.)

Valtion ravitsemussuosituksen mukaan 10–13-vuotiaiden tyttöjen energiantarpeen viitearvot ovat painokiloa kohden 8,6 kJ ja pojilla suositus on 9,3kJ painokiloa kohden (VRN 2014, 46). Vuoden 2005 ravitsemussuositukseen verrattaessa muutosta energiantarpeen suositukseen ei ole tapahtunut (Haglund, Hakala-Lahinen, Huupponen & Ventola 2006, 134). Taulukossa 1. on koottu energiaravintoaineiden energia sisältö sekä saantisuositukset 10–13 v lapsille.

## 5.1 Ravintoaineet

### Hiilihydraatit

Hiilihydraattien tulisi olla pääasiallinen energianlähde, josta tulisi saada energiaa 45–60 % syödyn ruuan määrästä päivässä. Elimistö tarvitsee energiaa elintointojen ylläpitämiseen, jotta keho toimisi normaalisti. Hormonit ja hermosto kuljettavat energian soluihin, joista se vapautuu elimistön käyttöön liikuntasuorituksen sekä ruokailujen välisenä aikana. Näin elimistö turvaa tarvitsemansa energiantarpeensa. Hiilihydraatteja saa, jos nauttii kasviksia, esimerkiksi perunaa, porkkanaa sekä lanttua. Maidosta sekä viljatuotteista saa myös hiilihydraatteja, joista voi valita terveellisemmät vähärasvaiset vaihtoehdot. Hiilihydraatteja saa myös sokereista, joihin voi luokitella kaupasta saatavat sokerit ja hedelmien sekä tärkkelystä sisältävät ruoka-aineet. (Fogelholm, Mutanen & Voutilainen 2015, 90–91.)

Kuituja on kahden tyyppisiä: veteen liukenevia sekä veteen liukenemattomia. Liukenevia ravintokuituja on 70–80 % kuiduista joita syömme. Näitä kuituja saamme muun muassa hedelmistä ja kasviksista. Nämä ohjaavat elimistön rasva- sekä sokeriaineenvaihduntaa hidastamalla ruuansulatusta sekä hiilihydraattien imeytymistä mahalaukusta verenkiertoon. Kuidut auttavat kolesterolia si-

toutumaan suolistosta. Osa ravintokuidusta pilkkoutuu paksusuolella josta vapautuu lyhytketjuisia rasvahappoja elimistömme käyttöön. Liukenemattomat ravintokuidut lisäävät suolensisältöä ja kuljettavat kuona-aineita suolestamme ulosteen mukana pois. Suolensisällön lisääntyminen edes auttaa vatsan toimintaa ja näin ehkäisee ummetusta. (Fogelholm, Mutanen & Voutilainen 2015, 99–100.)

Jalostamattomat tuotteet ovat terveellisempiä kuin jalostetut. Jalostettuihin hiilihydraatteihin voimme lukea valkoiset sokeri ja viljat. (Rose 2005, 8 ). Nopeasti imeytyviä sokereita tulisi saada rajoitetusti, sillä ne ovat suurina määrinä haitallisia terveydelle. Sokeri nostaa elimistön insuliinitasoa, mikä auttaa sokereiden pääsyä solutasolle. Veren korkea insuliinitaso vaikuttaa myös epäedullisesti ihmisen rasva-arvoihin. Mikäli soluissa on liikaa ylimääräistä sokeria, se varastoituu rasvaksi elimistöömme ja tuhoaa hyviä rasvahappoja. Sokeri kuluttaa myös elimistön elintärkeitä b-vitamiinivarastoja, antioksidantteja sekä happea. Osa näistä tekijöistä vaikuttaa kehomme tulehdustilan muodostumiseen sekä aiheuttaa solujen rappeutumista. (Laamanen 2011, 76–77.)

## Proteiinit

Proteiinit muodostuvat aminohapoista, jotka ovat kehomme rakennusaineita. Ihomme, luumme, lihakset, hiukset sekä kynnet rakentuvat erilaisista aminohapoista. Osa aminohapoista muodostuu kehossamme ja osan saamme suoraan proteiinipitoisesta ruuasta. Aminohapot voimme jakaa välttämättömiin ja ei-välttämättömiin aminohappoihin. Ei-välttämättömät aminohapot muodostuvat syödyn ruuan proteiineista yhdessä ruuan energian kanssa. Välttämättömät aminohapot ovat suoraan ruuasta saatuja proteiineja, joita kehomme hyödyntävät sellaisenaan. (Fogelholm, Mutanen & Voutilainen 2015, 15.) Proteiineja voidaan käyttää myös energian lähteenä, mikäli ravinnosta ei saada tarpeeksi hiilihydraatteja tai rasvoja. Proteiinit osallistuvat myös nestetasapainon säätelyyn. Proteiinit varastoituvat osittain maksaan mikäli syömmme kerrallaan enemmän mitä kehomme tarvitsee. Ylimääräiset aminohapot hajotetaan typeksi, joka muuttuu ureaksi ja poistuu virtsaamme. (Ilander 2011, 80–81.)

Proteiineja saamme eläinkunnan sekä kasvikunnan tuotteista. Eläinkunnan tuotteissa proteiini on paremmin imeytyvässä muodossa kuin kasvikunnan tuotteissa sillä eläinkunnan proteiinit ovat rakenteeltaan samanlaisia kuin ihmisen. Yhdistellessä monipuolisesti kasvikunnan tuotteita aterialle voidaan yltää yhtä täydelliseen aminohappo koostumukseen kuin eläinkunnan tuotteita syödessä. Eläinkunnan proteiineja saa lihasta, kalasta, kanamunista ja maitotuotteista. Kasvikunnan tuotteista proteiinia sisältävät pavut, pähkinät sekä viljat. (Fogelholm, Mutanen & Voutilainen 2015, 115–117.)

## Rasvat

Rasvat ovat tärkeä ravintoaineryhmä. Rasvat toimivat energianlähteinä ja energiavarastona. Rasvat tukevat normaalia aivojen kehitystä, sillä 50–60% aivoista on rakentunut rasvahapoista. Rasvat auttavat hapen kuljetuksessa ja osallistuvat uusien solujen muodostukseen sekä ehkäisevät verihyytymiä. (Ilander & Marniemi 2011, 96–99.) Rasvat jaetaan kolmeen ryhmään niiden rakenteen mukaisesti tyydyttyneisiin, monitydyttymättömiin ja kertatyydyttymättömiin. Tyydyttyneet rasvat ovat huoneenlämmössä kiinteässä muodossa ja kerta- sekä monitydyttymättömät juoksevassa muodossa. (Ilander & Marniemi 2011, 93.)

Rasva imeytyy pääasiassa ohutsuolessa sappihappojen sekä haiman tuottaman lipaasi entsyymin avulla. Lipaasi entsyymin aktivointi alkaa jo rasvan ollessa mahalaukussa. Rasvat imeytyvät ohutsuoletta verenkiertoon monoglyserideinä, rasvahappoina ja vapaana kolesterolina jossa se kulkee proteiinien avustamana. Ruuasta saatavasta rasvasta tulisi olla 2/3 osaa pehmeitä rasvoja ja loput 1/3 osaa kovaa tyydyttymätöntä rasvaa. Tyydyttynyttä rasvaa saa siemenistä, kalasta, pähkinästä sekä erilaisista kasvisöljy valmisteista. (Fogelholm, Mutanen & Voutilainen 2015, 104, 108–109.)

TAULUKKO 1. Energiaravintoaineiden energiasisältö sekä saantisuositukset 10–13 vuotiaalle lapsille.

Energiaravintoaineet	kJ / g	kcal / g	10–13 v. Pojat/ tytöt
Rasvat	37	9	20- 30 % E
Proteiinit	17	4	1.1-1.3g/kg tai 10- 20 % E
Hiilihydraatit	17	4	45- 60% päivän syö- dystä energiasta.

(Fogelholm, Mutanen & Voutilainen 2015, 81 sekä mukautettu VRN 2014)

## 5.2 Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineita ovat vitamiinit ja kivennäisaineet joista kivennäisaineet ovat epäorgaanisia aineita ja vitamiinit orgaanisia aineita. Suojaravintoaineista emme saa energiaa, mutta ne osallistuvat energiantuottoon. (Rose 2005, 9.)

Vitamiinit ja kivennäisaineet ylläpitävät tärkeitä elintoimintoja ja niiden puutostiloilla on tutkitusti merkittäviä vaikutuksia ihmisen kansanterveydellisten sairauksien syntymiseen. Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve vaihtelee yksilöllisesti, tämän vuoksi näistä on tehty keskimääräiset saantisuositukset ikäryhmittäin. Saantisuosituksien katsotaan riittäviksi turvataksaan ikäluokkien keskimääräinen saanti. Tärkeimmiksi vitamiineiksi ja kivennäisaineiksi luokitellaan D-vitamiini, foolaatti, seleeni, rauta, natrium ja jodi. (VRN 2014, 26.) Kasvavassa iässä oleville lapsille tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita ovat etenkin D-vitamiini, rauta sekä kalsium. (Iländer & Ray 2011, 241).

Moni vitamiineista tarvitsee toisiaan toimiakseen, sekä niiden keskinäisen suhteen tulee olla balanssissa, jotta vitamiinin säätelemä toiminta ei häiriintyisi. Vitamiinit jaetaan rasvaliukoisiin ja vesiliukoisiin. Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E-, ja K-ryhmän vitamiinit joista K-vitamiinia lukuun ottamatta varastoituvat

elimistöön. Vesiliukoisia vitamiineja ovat C- ja B-ryhmän vitamiinit, jotka varastoituvat ainoastaan viikoiksi tai muutamiksi kuukausiksi entsyymien mukana soluihin. A- sekä C- vitamiini auttaa tärkeää D-vitamiinia imeytymään jolloin niiden saaminen on yhtä tärkeää, kun D- vitamiinin saaminen. (Fogelholm, Mutanen & Voutilainen 2015, 124–127.)

Kivennäisaineisiin luetaan hivenaineet, jotka poikkeavat kivennäisaineista niiden pienemmän saantisuosituksen mukaan. Moni aines sisältää kivennäis- sekä hivenaineita lukuun ottamatta rasvaa, sokeria sekä pudistettua valkoista viljaa. Puhdistetussa valkoisessa viljassa on jäljellä ainoastaan noin 1/3 osa kivennäisaineista verrattuna täysjyväviljatuotteisiin. Kivennäisaineita tarvitsemme yhtäläisillä kuten vitamiineja elimistön eri toimintoihin. Vähäinen kivennäisaineiden saanti aiheuttaa hiljattain kehittyviä elintapasairauksia ja aiheuttaa väsymystä, jota ei saateta yhdistää kivennäis- tai hivenaineiden puutostiloihin. (Fogelholm, Mutanen & Voutilainen 2015, 146–148.)

Taulukoissa 2 ja 3 (ks. LIITE 2. ja 3.) on koottu vitamiinien ja kivennäisaineiden keskeiset tehtävät elimistössä sekä tärkeimmät lähteet suomalaisesta ruoasta. (VRN 2005, 55–56).



## 6 RAVITSEMUSOHJAUSTUNNIT KULOSAAREN ALA-ASTEELLA

### 6.1 Yhteistyökumppanina Kulosaaren ala-aste

Halusimme toteuttaa opinnäytetyön produktiona lasten parissa, mutta ratkaisevana tekijänä sen toteutumiseen oli yhteistyökumppanin saaminen. Listasimme mahdollisia toteutusympäristöjä ja yhteistyökumppaneita. Opinnäytetyömme tavoitteiden kannalta kouluympäristö tuntui kaikkein parhaimmalta toteutusympäristöltä. Lisäksi tarvitsimme toisen yhteistyökumppanin sponsorimaan opinnäytetyömme kustannuksia, sillä produktion tarkoituksena oli mahdollistaa terveellisiin ruokiin tutustuminen sekä niiden valmistaminen.

Päädyimme ottamaan yhteyttä Kulosaaren ala-asteen kouluun, sillä sen toiminta oli meille entuudestaan tuttua. Kulosaaren ala-aste on yksityinen peruskoulu, joka sijaitsee Itä-Helsingissä. Koulu on kaksikielinen, jossa opetusta järjestetään suomen ja englannin kielellä. Kulosaaren ala-aste on aktiivisesti monessa mukana ja ovat aiemminkin toimineet yhteistyökumppaneina opinnäytetöissä. Lähestyimme kustannuksiin liittyen K-Supermarket Hertan kauppiasta. Hertan kauppias lähti mielellään yhteistyöhön kanssamme, sillä kauppialla on ollut tapana tukea vastaavanlaisia projekteja.

Joulukuussa 2015 otimme yhteyttä Kulosaaren ala-asteen rehtoriin, joka pyysi lisätietoja opinnäytetyön tavoitteista ja toteutuksesta. Lähetimme opinnäytetyön suunnitelmamme ja saatekirjeen heti yhteyden oton jälkeen rehtorille. Lopullisen suunnitelman valmistuttua olimme yhteydessä K-Supermarket Herttaan koskien ruokatarviketilausta. K-Supermarket Hertan pyynnöstä teimme ruokatarviketilaukset aina viikkoa ennen toiminnallisia kertoja.

## 6.2 Ravitsemusohjaustuntien suunnittelu

Käytämme oppilaslähtöistä lähestymistapaa opinnäytetyössämme, jossa lapsi on toiminnan keskiössä. Ravitsemusohjauksen jokaisessa ohjauskerrassa pyrimme herättämään keskustelua oppilaiden kesken päivän teemoista haastamalla lapsia ajattelemaan ja synnyttämään ideoita. (Vrt. Paalasmaa.) Perehdymme tuokioiden opetuksellista sisältöä suunnitellessa Paalasmaan aktivoi oppilaasi teokseen. Teoksessa on esitelty seitsemän toimintaperiaatetta, jotka aktivoivat oppilaita; kunnioitus, aloitteellisuus, totuudellisuus, kiinnostus, huumori, luovuus ja positiivisuus. Olemme ravitsemusohjauksissa aidosti kiinnostuneita aiheesta, oppilaista ja heidän ideoistaan, sillä se on lapsilähtöistä toimintaa ja tukee oppilaan omaa toimijuutta. Huumori, luovus ja positiivisuus lisäävät oppimisen iloa, joka parantaa oppimistuloksia ja tekee oppimisesta mielekkäämpää. (Paalasmaa 2014, 118.)

Ravitsemusohjaustunteja pidettiin kolme kertaa kaksi tuntia, yksi keväällä 2016 ja kaksi syksyllä 2016. Ravitsemusohjaustuokioiden välissä olisi hyvä olla riittävän pitkä tauko, jotta oppilaat ehtisivät prosessoimaan kuulemaansa ja hyötyisivät ohjauksesta mahdollisimman paljon. (Tynnäs, ym 2007, 130). Toiminnalliset tuokiot pitävät sisällään osallistavaa ravitsemuskasvatusta, ryhmätyöskentelyä ja välipalojen valmistusta. Perehdymme samalla oppilaiden ravitsemustottumuksiin ja haastaa heitä pohtimaan omia ravitsemukseen liittyviä ongelmakohtia. Tarkoituksena on antaa oppilaille ravitsemukseen liittyviä tehtäviä, jotka tukevat toiminnallistentuokioiden sisältöä. Keräämme oppilailta palautetta jokaisen ravitsemusohjauksen loppuksi.

Lähdimme toteuttamaan ravitsemusohjauskertoja tekemiemme suunnitelmien mukaisesti. Saimme koululta käyttöömme kolme kertaa kaksi tuntia johon räätälöimme toteutussuunnitelmamme. Teimme työnjaon ennen jokaista ravitsemusohjauskertaa, jotta toiminta olisi mahdollisimman sujuvaa. Rajallisen ajan vuoksi työnjako oli erityisen tärkeää onnistumisen kannalta. Ensimmäisen ravitsemusohjauskerran lopussa keräsimme palautetta oppilailta, jotka huomioimme suunnitellessa seuraavia ravitsemusohjaustunteja.

## 6.3 Ensimmäisen tunnin suunnitelma ja toteutus

### Suunnittelu

Ensimmäisellä kerralla tarkoituksena on käydä läpi ravintoaineryhmät, vitamiinit ja kivennäisaineet. Oppilaat jaetaan pienryhmiin, joissa he saavat tehtäväkseen koota tietoa annetusta aiheesta, jonka he myöhemmin esittävät koko ryhmälle. Tavoitteena on tutustuttaa lapset ravintoaineisiin ja tukea heidän itseohjautuvuutta tehtävien avulla sekä vahvistaa itsenäistä tiedonhankintataitoa. Lopuksi tavoitteena on tutustuttaa oppilaat uusiin makuihin ja ruoka-aineisiin Sapere-menetelmää hyödyntäen. Käymme yhdessä läpi lasten ruokailutottumuksia ja karitoitamme heidän ruokailutottumuksia. Oppilaat saavat kesälomatehtävän, mikä on tarkoitus tehdä kesäloman aikana. Tehtävän aiheena on valmistaa terveellisiä välipaloja ja mahdollisesti vaihtamaan yksi herkku terveelliseen vaihtoehtoon.

Mietimme kuukautta ennen toiminnallista toteutusta, millä tavalla toteutamme lyhyen ja ytimekkään ravitsemusohjauksen. Tulimme siihen tulokseen, että käymme läpi tietyt aihealueet ensin kysymällä oppilailta, mitä he tietävät kyseisestä aiheesta ja sen jälkeen tarvittaessa täydennämme tietoa. Teoriaosuuden jälkeen käymme läpi oppilaiden ravitsemustottumuksia ja yleisiä välipaloja. Jaamme oppilaat ryhmiin, joissa he saavat tehtäväksi etsiä tietoa annetusta aiheesta. Aiheet ovat välipala, proteiinit, hiilihydraatit, rasvat ja vitamiinit. Toisella tunnilla näytämme oppilaille havainnollistavin esimerkein elintarvikkeiden sokeripitoisuuksista ja keskustelemme niistä heränneistä ajatuksista. Lopuksi valmistamme välipalan.

Ensimmäisen ravitsemusohjaustunnin tarkoituksena on tutustuttaa oppilaat opin- näytetyömme aihepiiriin. Tavoitteena on saada oppilaat motivoituneiksi terveellisestä ravitsemuksesta sekä kertoa heille ravitsemuksesta ja sen tärkeydestä. Haluamme myös saada oppilaat innostumaan oppinäytetyöhön osallistumisesta, jotta heidän mielenkiintonsa säilyisi ravitsemusohjauskertojen pitkistä tauoista huolimatta. Lisäksi toivomme tutustuvamme oppilaisiin ja he meihin, jotta yhteistyömme voisi sujua jouhevasti.

## Toteutus

Pidimme ensimmäisen ravitsemusohjauskerran keväällä 2016 Kulosaaren ala-asteen 5b- luokassa. Toinen meistä haki ruoka-aineet K- supermarket Hertasta ennen koululle menoa. Saimme kaupasta suunnitelman mukaiset ainekset, lisäksi pyysimme pieniä kertakäyttömukeja, joita saimme. Tapasimme koululla tuntia ennen ravitsemusohjauksen alkua, jotta pystyimme tutustumaan toimintaympäristöön ja kertaamaan päivän toteutussuunnitelman sekä työnjaon.

Oppilaiden mentyä välitunnille tapasimme opettajan, jonka kanssa kävimme läpi koko suunnitelman. Kävimme myös yksityiskohtaisemmin läpi päivän toteutussuunnitelman sekä tarvitsemamme rekvisiitan. Tarvitsimme kulhon, veitsen ja leikkuualustan. Opettajan hakiessa pyytämiämme tavaroita valmistelimme toimintaympäristön valmiiksi. Kirjoitimme taululle päivän ohjelman ja nimemme sekä piilotimme ruoka-aineet luokan perälle. Etsimme valmiiksi kuluttajaliiton (2014) julkaiseman Sokeripommit-videon. Tutustuimme opettajan ohjaamana luokassa oleviin elektroniikkalaitteisiin ennen oppilaiden saapumista. Luokan valmistamiseen ja elektroniikkalaitteiden opetteluun meillä oli aikaa oppilaiden välitunnin ajan, joka oli kestoaltaan 15 minuuttia.

Oppilaiden tultua välitunnilta esittelimme itsemme ja kerroimme opinnäytetyömme aiheesta sekä ravitsemusohjaustuntien sisällöstä. Aloitimme ensimmäisen ravitsemusohjaustunnin kysymällä oppilailta heidän yleistä tietämystään ravitsemuksesta. Oppilaat saivat vuorollaan jakaa omia tietojaan ravitsemukseen liittyen. Oppilaiden teoretieto oli heidän ikätason huomioon ottaen hyvä ja saimme hyvän keskustelun aikaiseksi aiheesta.

Keskustelimme noin 20 minuuttia ravitsemuksesta ja ravintoaineista sekä vitamiineista. Keskustelun jälkeen ohjasimme oppilaat ryhmiin, joissa heille annettiin yllämainittuihin aiheisiin liittyvä tehtävä. Ryhmiä tuli yhteensä viisi ja jokainen ryhmä sai yhden aihepiiriin liittyvän teeman, josta heidän oli tarkoitus tehdä lyhyt esitelmä koko luokalle esitettäväksi. Annetun tehtävän aiheina olivat rasvat, proteiinit, hiilihydraatit, vitamiinit sekä välipala. Ryhmätyöskentelyyn oli varattu 20

minuuttia ennen ruokatauolle siirtymistä. Kiersimme yhdessä ryhmissä ohjaamassa ja auttamassa oppilaita tehtävänteossa, suurin osa oppilaista ei kuitenkaan tarvinnut meidän apua tehtävänteossa. Pidimme oppilaat ajan tasalla siitä kuinka paljon heillä oli vielä aikaa työstää tehtävää ennen ruokatauolle siirtymistä. Osalla ryhmistä tehtävä jäi hieman kesken ennen ruokatauolle siirtymistä, joten lupasimme, että he saavat jatkaa sitä vielä hetken aikaa ruokailun jälkeen.

Oppilaiden siirryttyä ruokailemaan aloimme valmistaa luokan takatilaa välipalan valmistusta varten. Huolehdimme hyvästä käsihygieniasta elintarvikkeita käsitellessä pesemällä kätemme huolellisesti ennen valmistelujen aloittamista. Lisäksi puhdistimme työskentelytasot. Ensimmäiseksi paloittelimme kuivatut hedelmät yhteen kulhoon ja pakastemarjat toiseen. Tämän jälkeen asettelimme lusikat kuppeihin valmiiksi ja keskityimme välipala-aineisten esillepanoon. Laitoimme kupit ja välipala-aineet houkuttelevasti esille.

Ruokailun päätyttyä oppilaat saapuivat takaisin luokkaan. Osa oppilaista huomasi heti luokkaan saapuessaan takatilaan laitetut välipala-aineet ja olisivat mielellään siirtyneet suoraan välipalan valmistukseen. Onnistuimme kuitenkin lopulta saamaan oppilaiden huomion vielä hetkeksi ryhmätehtävän pariin. Annoimme oppilaille 10 minuuttia lisäaikaa tehtävän loppuun tekemiseen. Tehtävien valmistuttua oppilaat saivat ryhmissä tulla luokan eteen esittämään tekemänsä lyhyet presentaatiot. Oppilaat olivat osanneet etsiä ja koota hienosti aihepiiristään tietoa, josta saimme hyvän keskustelun aikaiseksi. Keskustelun aikana kirjoitimme oppilaiden hienoja ajatuksia taululle.

Ennen välipalan valmistukseen siirtymistä katsoimme oppilaiden kanssa sokeripommit-videon, jossa muun muassa kerrottiin lasten viilissä olevan enemmän sokeria kuin hattarassa. Monet oppilaat olivat videota katsellessa yllättyneitä ja järkyttyneitä elintarvikkeiden sokerimääristä. Videon jälkeen keskustelimme lyhyesti videon herättämistä ajatuksista ja meille tuli vahva tunne, että kyseinen video sai oppilaat oikeasti havahtumaan välipalan terveellisuuden merkityksestä. Useat oppilaat sanoivat heti vähentävänsä herkkujen syönnin ja miettivänsä tarkemmin mitä syövät välipalaksi.

Tunnin lopuksi jokainen sai käydä kokoamassa esillä olevista aineksista mieleisensä välipalajogurtin (ks. LIITE 5.). Iloksemme melkein kaikki oppilaat kävivät tekemässä uudet välipalat syötyään ensimmäisen. Monet oppilaista eivät olleet ennen maistaneet viikunoita, mutta olivat kuitenkin uteliaita maistamaan. Rohkaisimme oppilaita kuitenkin maistamaan niitä ilman ennakkoluuloja ja kerroimme niiden ravintosisällöstä. Lähestulkoon kaikki oppilaat maistoivat viikunoita ja ne osoittautuivat suosituimmaksi välipalajogurtin täytteeksi. Kehotimme oppilaita jatkossakin suhtautumaan uusiin makuihin ja ruokiin ennakkoluulottomasti, sillä kerroimme sen avartavan uusille ruoka kokemuksille ja elämyksille.

Välipalan nauttimisen jälkeen ennen välitunnille siirtymistä jokainen oppilas kirjoitti pienelle paperille palautteen ensimmäisestä ravitsemusohjaustunnista ja toivomuksensa seuraavien tuntien sisällöstä. Kerroimme tulevamme seuraavan kerran syksyllä kesäloman jälkeen ja, että toisimme heille ennen kesälomalle siirtymistä kotitehtävän, joka oli tarkoitus tehdä ennen syksyn ensimmäistä tuntia. Oppilaiden siirryttyä välitunnille siivosimme luokan ja sovimme opettajan kanssa alustavasti syksyn tunteista. Toinen meistä toimitti oppilaille viikkoa myöhemmin ensimmäisen tunnin jälkeen kesäloman aikaisen kotitehtävän (ks. LIITE 6.) ja saatekirjeen vanhemmille (ks. LIITE 7.).

#### 6.4 Toisen tunnin suunnitelma ja toteutus

##### Suunnitelma

Toisella ravitsemusohjauskerralla käytössämme on kaksi tuntia, yksi tunti ennen ja jälkeen ruokailua. Ensimmäisellä tunnilla käymme läpi oppilaiden kesällä kehittelemiä välipaloja ja keskustelemme niiden terveellisyydestä sekä ravintosisällöstä. Oppilaat jaetaan ryhmiin, joissa he suunnittelevat seuraavaa tehtävää. Antamassamme tehtävässä jokainen ryhmä saa valita yhden aiheen josta he tekevät julisteen. Valmis juliste on tarkoitus laittaa luokan seinälle. Aihevaihtoehtoina ovat proteiinit, hiilihydraatit, rasvat, lautasmalli sekä väli- ja aamupala. Ennen ruo-

kailua näytämme oppilaille kuvan lautasmallista ja keskustelemme sen merkityksestä. Osallistumme ruokailuun, jossa meidän on tarkoituksena ohjata heitä koamaan päivän pääateria lautasmallin mukaisesti.

Ruokailun jälkeen oppilaat jatkavat hetken aikaa julisteiden tekemistä jonka jälkeen he siirtyvät välipalan valmistukseen. Tilaamme mansikoita, mustikoita, mangoa, banaania, jogurttia ja soijajogurttia. Oppilaiden on tarkoitus valmistaa näistä aineksista smoothiet.

Tavoitteena on pitää oppilaat motivoituneena, kannustaa heitä ylläpitämään kiinnostusta terveellistä ravitsemusta kohtaan sekä ohjaamaan oppilaita etsimään tietoa luotettavista lähteistä. Haluamme välipalan valmistuksella osoittaa oppilaille välipala voi olla helppo ja yksinkertainen, mutta silti ravitseva.

#### Toteutus

Toinen ravitsemusohjauskerta pidettiin syksyllä 2016 kesäloman jälkeen. Tällä ravitsemusohjauskerralla noudimme ruoat kaupasta, jotka olimme pyytäneet. Saavui koululle puoli tuntia ennen ravitsemusohjauskertaa, ravitsemusohjauksen ensimmäinen tunti aloitettiin kello 11. Kirjoitimme nimemme ja päivän ravitsemusohjaustuokion kulun taululle. Oppilaiden saavuttua tunnille esittelimme itsemme sillä opettaja oli kertonut, että luokkaan oli tullut uusi oppilas. Kerroimme uudelle oppilaalle, että olimme jo keväällä käyneet pitämässä yhden ravitsemusohjauskerran. Esittelimme myös lyhyesti opinnäytetyömme aiheen ja tarkoituksen uudelle oppilaalle. Kävimme läpi taululle kirjoitetun päivän suunnitelman oppilaiden kanssa.

Lyhyen esittelyn jälkeen kysyimme kesän kuulumiset ja olivatko he tehneet keväällä annetun kotitehtävän. Lyhyen kuulumisien vaihdon jälkeen aloitimme päivän ensimmäisestä osiosta, joka oli kotitehtävien esitleminen koko luokalle. Kerroimme oppilaille, että omien välipalojen esitleminen koko luokalle on vapaaehtoista, lähestulkoon kaikki oppilaat osallistuivat tähän osuuteen. Oppilaat olivat tehneet kesäloman aikana hienoja välipaloja, joista olivat ottaneet kuvia

(ks. LIITE 8.). Oppilaat näyttivät kuvia Smartboardin kautta koko luokalle. Esitellessä kuvia esitimme lisäkysymyksiä tehtävään liittyen; kokivatko he tehtävän mielekkäänä, tekivätkö he välipaloja muutenkin kesäloman aikana ja tukiko tehtävä heidän oppimistaan? Oppilaiden vastauksen mukaan jotkut heistä olivat tehneet välipaloja säännöllisesti kesän aikana. Osa oli vaihtanut yhden herkun terveellisempään vaihtoehtoon, mikä kuului myös kotitehtävään. Osa oppilaista oli panostanut tehtävään yllättävän paljon, mutta osa ei ollut tehnyt tehtävää ollenkaan.

Kotiläksyn läpikäytyä siirryimme tekemään päivän tehtävää. Annoimme oppilaille tehtäväksi tehdä julisteet aihealueista, jotka olimme ennalta suunnitelleet, oppilaat saivat itse valita näistä heitä kiinnostavimman aiheen. Levitimme tarjolle A3-papereita, joista ryhmä sai valita mieleisensä värin. Yksi oppilaista haki ryhmälle värikynät, joilla he värittivät julisteisiin tekemiä kuvia. Ohjasimme oppilaita tekemään ryhmässä tehtäväjaon. Pari ryhmäläistä etsisi tietoa, yksi kirjoittaisi ja yksi piirtäisi. Tehtäväjako tehtiin, sillä aikaa oli rajallisesti ja halusimme heidän käyttävän tehtäväntekoon annetun ajan tehokkaasti. Kiersimme jokaisessa ryhmässä vuorollaan ohjaamassa ja auttamassa oppilaita tehtävänteossa, sillä ohjaajina meillä on vastuu ryhmän toimivuudesta huolehtiminen. Ohjaaja toimii ryhmän vetäjänä, organisoijana ja palautteen antajana (Kynnäs, ym 2007, 108).

Osa ryhmistä tarvitsi paljon ohjausta ja tukea ryhmätyöskentelyssä, kun taas osa ryhmistä oli hyvin itseohjautuvia. Oppilailla oli käytettävissä julisteiden tekoon noin 20 minuuttia ennen ruokailua ja noin 20 minuuttia sen jälkeen. Ennen oppilaiden ruokailua näytimme kuvan lautasmallista ja kerroimme oppilaille, että toivomme oppilaiden ottavan ruokaa lautasmallin mukaisesti. Selitimme oppilaille, että kouluruoka on heidän arkipäivän pääateria, koska se vaikuttaa suuresti loppupäivän ateriavalintoihin. Tämän vuoksi halusimme korostaa lautasmallin tärkeyttä oppilaille. Osallistuimme oppilaiden kouluruokailuun ja kannustimme heitä täyttämään lautasensa aikaisemmin näyttämämme lautasmallin mukaisesti. Suurin osa oppilaista noudatti neuvojamme ja kokosi ateriansa monipuolisesti valitavissa olevista aineksista, osa taas ei kannustuksista huolimatta halunnut koota ateriansa lautasmallin mukaisesti (ks. LIITE 9). Emme myöskään pakottaneet ketään ottamaan ruokaa mitä ei halunnut syödä, ainoastaan kehotimme heitä



maistamaan ja kokeilemaan uusia makuja ruokalan linjaston valikoimasta. Ennen kuin oppilaat tulivat ruokailusta, valmistelimme luokan perälle pöydän ja kokosimme välipalaksi suunnitellun smoothien ainekset pöydälle. Huolehdimme käsihygieniastamme huolellisesti sekä puhdistimme tasot joilla oppilaat tekisivät smoothiet, kuten edellisellä ravitsemusohjauskerralla. Saimme opettajalta kolme kannua ja yhden ison kulhon välipalan valmistusta varten. Olimme ottaneet tehosekoittimen josta oli unohtunut kansi kotiin. Onneksi toinen meistä oli ottanut varalta sauvasekoittimen, jolla pelastimme tilanteen. Ruokailun jälkeen oppilaat jatkoivat julisteiden tekemistä noin 20 minuuttia. Aikaa oli sen verran vähän, että jouduimme lopettamaan julisteiden tekemisen kesken. Onneksi opettaja lupasi jatkaa julisteiden tekoa sopivan hetken löydyttyä ennen seuraavaa ravitsemusohjaustuntia.

Julisteiden tekemiseen varatun ajan loppumisen jälkeen ohjeistimme oppilaita siivoamaan paikkansa ja pesemään kätensä hyvän käsihygienian mukaisesti. Toinen meistä oli luokan perällä tukemassa smoothien tekemisessä (ks. LIITE 10.) ja aineksien valitsemisessa, toinen valvoi ryhmien siirtymistilannetta levottomuuden ehkäisemiseksi. Tilanne osoittautui sen verran rauhalliselta, että toinen meistä kykeni valmistelevaan palautteen kirjoittamiseen tarkoitettuja lappuja luokan oveen. Tämän jälkeen molemmat siirtyivät auttamaan oppilaita smoothien tekemisessä. Oppilaat tarvitsivat jonkin verran tukemista muiden ryhmäläisten huomioon ottamisessa, jotta kaikki ryhmäläiset saivat mieluisan makuisen välipalan. Osa oppilaista kykeni helpommin tekemään kompromisseja kuin toiset. Oppilaiden saatua smoothiet valmiiksi annoimme heille luvan siirtyä omille paikoilleen nauttimaan välipalastaan muiden ryhmäläistensä kanssa. Lopuksi pyysimme oppilaita kirjoittamaan luokan seinään kiinnittämiimme lappuihin palautetta päivän ravitsemusohjaustunnista.

## 6.5 Kolmannen tunnin suunnitelma ja toteutus

### Suunnitelma

Viimeisellä ravitsemusohjaustunnilla on tarkoitus käydä läpi edellisellä kerralla tehdyt julisteet sekä suunnitella yhteinen välipala valitsemistamme aineksista.

Tarkoituksena on valita monipuolisia perusaineita, joita jokaisen kotoa löytyisi. Tilaamme kaupasta ruisleipää, riisikakkuja, paprikaa, kurkkua, tomaattia, salaattia, leikkeleitä ja juustoa sekä hedelmiä. Valitsemme monipuoliset ainekset, jotta jokainen saisi vapaasti valmistaa ravitsevan ja terveellisen välipalan.

Viimeiseen kertaan on varattu kaksi tuntia, josta ensimmäisellä tunnilla oppilaat esittävät vuorollaan ryhmissä tekemänsä julisteet. Toinen tunti pidetään ruokailun jälkeen, joka on varattu kokonaan välipalan valmistukseen. Ennen ruokailua oppilaat käyvät katsomassa esille laitettut ruoka-aineet, joista heidän on tarkoitus suunnitella ja valmistaa välipala. Keskustelemme oppilaiden kanssa hygieniasta ja miten toimia elintarvikkeita käsiteltäessä. Tuomme esille käsienpesun merkityksen, yleisen- ja henkilökohtaisen hygienian tärkeydestä muun muassa pitkät hiukset pidetään kiinni sekä työpisteen puhtaanapito. Ennen välipalan valmistusta jokainen oppilas ohjataan käsien pesulle sekä siistimään oman työalueensa. Ruokailun jälkeen oppilaat tulevat ryhmissä hakemaan suunnittelemansa välipalan ainekset ja aloittavat valmistamisen. Välipalojen valmistuttua jokainen ryhmä siivoaa jälkensä ja nauttivat rauhassa yhteisen välipalan. Ruokailuympäristö rauhoitetaan ja siistitään, jotta ruokailu olisi kaikille rauhallinen ja miellyttävä tilanne.

Ravitsemusohjauksen viimeisen kerran tavoitteina on kertaamisen avulla vahvistaa aiemmin omaksuttua tietoa, harjoitella luovuuden käyttämistä terveellisten välipalojen valmistamisessa. Oppilaat harjoittelevat ryhmätyöskentelyssä vastuunottamista sekä jakamista. Haluamme oppilaiden ymmärtävän, että syöminen on sosiaalinen ja nautinnollinen kokemus. Tavoitteena on myös selvittää oppilaiden ruokailuun liittyviä haasteita, jotta pystymme viimeisellä toteutuskerralla vielä huomioimaan mahdollisia erityistarpeita.

## Toteutus

Saavuimme viimeiseen ravitsemusohjaukseen tuntia aikaisemmin. Toinen meistä oli hakenut K-supermarketista tuotteet, jotka olimme tilanneet. Saimme kaikki haluamamme tuotteet. Saavuttuamme koululle tapasimme luokan opettajan, jolle annoimme kylmään menevät ruokatuotteet. Kävimme opettajan kanssa

läpi päivän ohjelman ja pyysimme opettajalta työvälineitä, muun muassa veitsiä ja tarjoiluastioita. Tämän jälkeen kirjoitimme päivän ohjelman taululle ja asetimme huoneenlämmössä säilytettävät ruoka-aineet sekä työvälineet esille luokan perällä olevalle tasolle.

Oppilaiden saavuttua välitunnilta esittelimme itsemme kuten aikaisemmillä ohjaustunneilla ja kerroimme heille päivän aikataulusta tarkemmin. Kysyimme oppilaiden kuulumiset sekä olivatko he kohdanneet ravitsemuksellisia haasteita ja keskustelimme niistä. Oppilaiden kokemuksista nousi esille haasteina ajan puute. Jotkut oppilaista kertoivat joutuvansa menemään urheiluharrastukseen suoraan koulusta, jolloin välipala saattoi jäädä välistä. Tällöin he huomasivat kuinka tärkeää monipuolinen ja säännöllinen ruokailu on.

Jokainen ryhmä tuli vuorollaan luokan eteen esittämään tekemänsä julisteen. Oppilaat olivat hienosti piirtäneet sekä koonneet tietoa asianmukaisista lähteistä esimerkiksi VRN ja sydänliiton internet-sivuilta. Työt olivat monipuolisesti tehty ja havainnollistavia (ks. LIITE 11.). Väli- ja aamupalaa esittävä ryhmä oli koonnut julisteeseen reseptejä ja esimerkkejä väli- sekä aamupaloista. Oppilaat jaksoivat hienosti keskittyä muiden esityksiin ja osa oppilaista kysyi aktiivisesti kysymyksiä esittäville ryhmälle. Oli hieno huomata, että oppilaat olivat aidosti kiinnostuneita aiheesta sekä pystyivät esittämään kysymyksiä heitä askarruttavista asioista.

Keskustelun ja julisteiden esittämisen jälkeen oppilaat ohjattiin yksi kerrallaan ryhmissä luokan perälle, jossa he saivat tutustua välipala aineksiin. Tämän jälkeen oppilaat menivät ryhmissä omille paikoilleen suunnittelemaan ruokailun jälkeisellä tunnilla tehtävää välipalaa. Oppilaat hahmottelivat välipaloja paperille ja osa oppilaista ehti piirtämään suunnittelemansa välipalan. Ohjeistimme oppilaita jakamaan jokaiselle ryhmäläiselle oman vastualueen, jotta työnteko olisi mahdollisimman tehokasta ja jouhevaa. Välipalan valmistamiseen ja sen nauttimiseen oli varattu 45 minuuttia. Oppilaat saivat suunnitella seuraavalla tunnilla tehtäviä välipaloja noin 15 minuuttia ennen ruokatauolle siirtymistä. Oppilaiden mentyä syömään menimme hakemaan kertakäyttöisiä lusikoita ja lautasia lähikaupasta, jotka kustansimme itse.

Ruokailun jälkeen oppilaat ohjattiin siivoamaan työpisteet ja pesemään kätensä. Ryhmä kerrallaan he tulivat hakemaan välipalaan tarvitsemansa ainekset ja välineet. Veitsiä oli vain kolme ja ryhmiä viisi, joten ryhmät joutuivat olemaan joustavia ja miettimään työjärjestystä välipalan valmistamisessa. Ensimmäiset kolme ryhmää pääsivät hyvin vauhtiin, mutta kaksi viimeistä ryhmää joutuivat odottamaan työvälineiden vapautumista. Ohjasimme odottavia ryhmiä tekemään asioita, joita he pystyivät tekemään ilman puuttuvia työväline. Kannustimme ja tsemppasimme odottavia ryhmiä, tästä huolimatta he alkoivat turhautumaan tilanteeseen, joka näkyi ajoittaisena tylsistymisenä ja levottomuutena. Tylsistyminen ja levottomuus ilmenivät muun muassa luvattomana työvälineiden ottamisena sekä hetkellisenä kiinnostuksen herpaantumisenä. Tilanteen pelastamiseksi halusimme kiinnittää heidän huomionsa muualle, joten pyysimme heitä siivoamaan jälkiään, näin he pääsisivät nopeammin syömään välipalan valmistuttua. Lisäksi pyysimme kolmea ensimmäistä ryhmää ottamaan työvälineitä odottavat ryhmät huomioon omassa työskentelyssään. Työvälineitä käyttävät ryhmät toimittivat välineet viivyttämättä toisille ryhmille, kun he eivät enää tarvinneet välineitä. Työnjako toimi hyvin ryhmien sisällä, useimmissa ryhmissä oli erikseen voileipien voitelusta, kasviksien sekä hedelmien pilkkomisesta ja välipalan kokoamisesta vastaava oppilas (ks. LIITE 12.).

Suurin osa ryhmistä teki voileipiä johon laittoivat leikkelettä, juustoa, kasviksia ja salaattia. Hedelmät he pilkkoivat sopiviksi palasiksi tai söivät kokonaisina. Yksi ryhmä teki salaattia kasviksista johon murustivat leivänpalasia. Välipalojen valmistuttua oppilaat siivosivat ryhmissä jälkensä ja siirtyivät nauttimaan yhteisestä välipalahetkestä (ks. LIITE 13.). Ruokajuomaksi kehotimme heitä ottamaan vettä. Oppilaiden päästyä syömään tunnelma oli rauhallinen ja mukava. Oppilaiden syötyä kiitimme heitä mukavasta yhteistyöstä ja osallistumisesta opinnäytetyöhömmä. Kerroimme heille kuinka ylpeitä olimme heidän panostuksestaan ja kehittymisestään. Toivotimme heille onnea tuleviin haasteisiin ja kannustimme heitä jatkamaan terveellisiä elämäntapoja. Lopuksi pyysimme heitä kirjoittamaan palautetta taululle, jonka jälkeen he saivat mennä välitunnille.

## 7 ARVIOINTI JA PALAUTE

### 7.1 Oppilaiden palaute

Halusimme monipuolista palautetta oppilailta ravitsemusohjaustunneista, joten päätimme kerätä palautetta jokaisen ravitsemusohjaustunnin jälkeen ja koko toiminnallisen osuuden päätyttyä. Koko toiminnallisen osuuden päätyttyä oppilaat saivat antaa palautetta heille annetun kyselylomakkeen avulla (ks. LIITE 14.).

Ravitsemusohjaustunnin ensimmäisellä kerralla saatu palaute oli monipuolista (ks. LIITE 15.). Palautetta saatiin kaikilta 24 oppilaalta ja se oli valtaosin positiivista, vain yhdessä palautteessa toivottiin vähemmän ”selitystä”. Yli puolessa koettiin tunnilla tehdyt tehtävät mielekkäiksi ja niitä toivottiin lisää. Lisäksi uusien asioiden oppiminen ja opetus koettiin mielenkiintoiseksi sekä hyväksi. Muutama oppilas olisi halunnut vielä syvällisempää ravitsemustietoutta sekä oppia enemmän ravitsemuksen fysiologisista vaikutuksista.

*”Minulla oli tosi kivaa. Olisi kiva jos olisi lisää maisteluita”*

*”Oli hauskaa oppia kaikenlaisista vitamiineista, ynnä muut asiat. Pikku välipala oli makoisa.”*

Kaikissa palautelapuissa välipalan valmistaminen koettiin motivoivaksi ja välipala oli heidän mielestään hyvää. Oppilaat kokivat välipalan hyvän makuiseksi, vaikka välipalassa ei ollut lainkaan lisättyä sokeria. Osa oppilaista oli yllättyneitä siitä, että terveellinen ja sokeriton välipala voi olla yhtä hyvää, ellei parempaa kuin sokeripitoinen välipala. Välipalojen tekeminen ja suunnittelu oli oppilaiden mielestä hauskaa sekä mukavaa yhdessä tekemistä. Palautteista oli myös havaittavissa, että ruokailutilanne ja siihen liittyvä ruokailukokemus oli miellyttävä. Oppilaat toivoivat seuraaville kerroille enemmän havainnollistavia esimerkkejä videoiden ja kuvien muodossa. Lisäksi he toivoivat enemmän tietoa epäterveellisistä välipaloista ja niiden mahdollisista haittavaikutuksista. Oppilaat myös toivoivat meidän tulevan uudestaan.

*”Oli kivaa, mutta ehkä enemmän kuvia tai videoita olisi kivempi”*

*”Esittäminen oli kivaa ja marjojen syöminen”*

Toisella ravitsemusohjaustunnilla palaute kirjoitettiin seinille kiinnitettyihin post- it lappuihin (ks. LIITE 16.). tehtävien teko ja tehtävien esittäminen koettiin kivoiksi. Välipalojen tekeminen sekä suunnittelu olivat mukavia ja sitä toivottiin lisää seuraavalle kerralle.

Viimeisellä kerralla oppilaat kirjoittivat sen kerran palautteen luokan taululle (ks. LIITE 17.). Palautteesta ilmeni samanlaisia asioita kuin aikaisemmissa palautteissa, mutta etenkin viimeisen kerran välipalan suunnittelu koettiin inspiroivaksi. Siitä huolimatta, että oppilaat tiesivät tämän olevan viimeinen ravitsemusohjaustunti, he toivoivat palautteessaan meidän tulevan uudestaan. Oppilaat ihmettelivät ääneen, miksei ravitsemusohjausta ja välipalojentekoa voisi olla perusopetuksessa.

## 7.2 Oppilaiden vanhempien palaute

Viimeisen ravitsemusohjaustunnin jälkeen teimme vanhemmille koosteen (ks. LIITE 18.) pitämistämme tunteista. Kooste lähetettiin vanhemmille sähköisesti. Liitimme koosteeseen ottamiamme kuvia muun muassa oppilaiden tekemistä ruoka-annoksista. Lisäksi lähetimme oppilaiden vanhemmille kirjallisen palautekyselylomakkeen (ks. LIITE 19.). Palautekyselylomakkeita lähetettiin kaikille vanhemmille 24 kappaletta, joista puolet palautti lomakkeen. Palautelomakkeessa oli erilaisia kysymyksiä koskien heidän näkemyksiään toiminnallisen ravitsemuskasvatuksen tärkeydestä ja oliko ravitsemusohjaustunneilla ollut näkyviä vaikutuksia heidän lapsensa terveyskäyttäytymiseen.

Osa vanhemmista oli vastannut hyvin suppeasti ja toiset laajemmin kyselylomakkeeseen. Palautteista ilmeni, että ravitsemusohjaustunnit olivat lisänneet heidän

lastensa kiinnostusta terveellistä ravitsemusta kohtaan. Yhden vanhemman mielestä kiinnostusta ei ollut syntynyt. Osa lapsista on alkanut syömään terveellisemmin. Osa taas on vähentänyt rasvan ja sokerin käyttöä sekä lisänneet vihannesten syömistä. Ravitsemusohjaustunnit koettiin yleisesti ottaen hyödylliseksi, sillä ne vahvistivat kotona opittuja asioita. Vanhemmat kokivat, että ravitsemusohjaus sopisi tämän ikäisten perusopetukseen, sillä he katsoivat kodin ulkopuolisen tuen tärkeäksi. Useimmissa palautteissa kuitenkin toivottiin vanhempien huomioimista ja osallistamista ravitsemusohjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Vanhemmat toivat myös esille, että ravitsemusohjaus pitäisi sisällyttää alakoulun opetussuunnitelmaan yhtenä ehdotuksena tuli myös ”esiköksi”. Lisäksi he toivoivat, että koulussa olisi mahdollista valmistaa välipaloja pitkinä koulupäivinä opetuksellisessa mielessä.

*”Hän on selvästi tietoisempi ruokien terveellisyydestä. Kommentoi, kyselee ja harkitsee valintoja”*

*”Myös vanhemmat on hyvä ottaa osalliseksi, kuten urheiluseuroissa tehdään.”*

### 7.3 Opettajan palaute

Saimme opettajalta suullista palautetta ravitsemusohjaustuntien jälkeen koskien tunnin aihealueita ja kuinka mukavasti oppilaat olivat osallistuneet tunneilla tehtyihin tehtäviin. Ravitsemusohjaustunnin viimeisen kerran jälkeen pyysimme opettajalta kirjallista palautetta tunneista ja opinnäytetyön ideasta. Kirjallista palautetta varten teimme palautekyselylomakkeen, jossa kysyimme strukturoituja kysymyksiä (ks. LIITE 20.). Lomakkeen lopussa oli vapaan tekstin kenttä.

Palautteessaan opettaja kertoi ravitsemusohjauksen olevan tärkeä tämän ikäisille. Hänen mielestään olimme suunnitelleet ja toteuttaneet tunnit hyvin ja monipuolisesti. Käytännön esimerkit ja tehtävät tukivat oppilaille suunnattua ravitsemusohjausta. Hänen mielestään saimme oppilaat hyvin mukaan projektiin, mutta

ajan hallinnan kannalta ravitsemusohjaustunnit olisivat olleet hyvä jakaa useampaan osaan. Hänen mukaan ravitsemusohjaus sopisi hyvin 5. -6. – luokkalaisten opetussuunnitelmaan.

*”Tarpeellinen ja sopii hyvin tämän ikäiselle. Tosi kiva kun oli paljon käytännön tehtäviä. Saitte oppilaat hyvin mukaan”*

*”Tehtävien pilkkominen pienempiin osiin auttaa ajan arvioinnissa.”*

## 7.2 Oma arviointi

Koemme onnistuneemme ravitsemusohjaustuntien sisällöllisessä suunnittelussa sekä toteutuksessa, saamamme palaute vahvistaa näkemystämme ravitsemusohjaustuntien onnistumisesta. Ravitsemusohjaus tuntien toteutus sujui mielestämme hyvin ottaen huomioon ravitsemustunteihin varatun ajan rajallisuuden. Käytössämme oli vähemmän aikaa kuin mitä olimme alun perin suunnitelleet, sillä yhteistyö käynnistyi oletettua myöhemmin. Ravitsemusohjaustuntien suunniteltu sisältö jouduttiin mahduttamaan kolmeen ohjaukseen viiden sijaan.

Olimme tyytyväisiä omaan ohjaukseen, sillä tunnit sujuivat ongelmitta. Saimme oppilaat jo heti ensimmäisellä keralla innostumaan aiheesta ja he osallistuivat mielellään opinnäytetyö projektiimme. Tunnelma oli alusta asti inspiroiva ja kannustava kaikille osapuolille, sillä oppilaat osoittivat aitoa kiinnostusta oppimaan ravitsemuksen terveysvaikutuksista ja olimme kiinnostuneita heistä ja heidän ajatuksistaan.

Koemme, että saavutimme toiminnalliselle osuudelle asettamamme tavoitteet. Lapsilta saadun palautteen mukaan ravitsemusohjaustunnit olivat motivoineet heitä syömään terveellisemmin. Tämän vuoksi uskomme vahvistaneemme heidän omia edellytyksiä huolehtia terveydestään ja oikeanlaisesta ravitsemuksesta. Tunneilla tehdyt välipalat innostivat oppilaita tekemään terveellisiä välipaloja myös kotona.





## 8 POHDINTA

### 8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Käytimme opinnäytetyössämme uusinta tietoa, joka perustui tutkimustuloksiin sekä aiheeseen liittyvään tieteelliseen kirjallisuuteen. Arviomme kriittisesti lähteitä joita käytimme opinnäytetyössämme ja vertasimme tutkimuksien ja teosten vaikuttavuutta toisiinsa ennen kuin päätimme lähteen käytöstä. Toiminnallisten opinnäytetyön lähteiden määrä ei kerro työn laadusta, enemmänkin siihen vaikuttaa millaisia lähteitä on käytetty (Airaksinen & Vilkas 2003, 76). Käytimme tunneilla yleisiä ravitsemussuosituksia ja perustelimme toimintaamme teorialla.

Opinnäytetyössämme nousi esiin eettisiä kysymyksiä muun muassa kulttuurisista syistä, sillä yhteistyötahona on kansainvälinen koulu. Meidän tuli huomioida myös uskonnollisista vakaumuksista johtuvat ruokavalioon liittyvät rajoitukset. Suomessa olevat ravitsemussuositukset eivät ole yhteneväiset muiden ruokakulttuurien kanssa, mikä täytyy huomioida toiminnallisissa tuokioissa ja niiden suunnittelussa (VRN 2015). Toiminnallisissa ohjauksissa kohtasimme lapset kunnioittavasti, tasavertaisina yksilöinä ja otamme heidän yksilölliset ohjaustarpeet huomioon. Suojasimme lasten yksityisyyttä rajaamalla luokassa tapahtuvaa lasten välistä keskustelua perheen ja oppilaan henkilökohtaisista asioista. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina laki velvoitti meitä ottamaan huomioon salassapitovelvollisuuden sekä luottamuksen kunnioittamisen ravitsemisohjaustunneilla. Oppilaille oli oikeus tietää opinnäytetyössä osallistumisen tarkoitus ennen siihen osallistumista. (Laine ym 2009, 190.)

Ohjaajina meidän on tärkeä tiedostaa oman toiminnan lähtökohtia ja tarkastella sitä kriittisesti sekä pyrkiä kehittämään toimintatapojamme. Yksi osa ammatillista vuorovaikutusta on hyvä itsetuntemus, sillä tuntemalla omat toiminta- ja reagoititapansa ohjaaja välttyy tuhoamasta jo rakennettua vuorovaikutussuhdetta. Toimintamme eettinen arvopohja perustuu oppilaiden kasvun ja kehityksen tukemiseen. Ammatillisesta näkökulmasta meille on itsestään selvää kunnioittaa oppilaiden koskemattomuutta ja itsemääräämisoikeutta. Fromin ja Koppisen (2012,

112–113) mukaan ammattieettinen ajattelu on ensisijaisen tärkeää toimiessa lasten ja nuorten kanssa, sillä eettiset valinnat ja ratkaisut saattavat vaikuttaa lapsen ja nuoren elämänkaareen.

Saimme Kulosaaren ala-asteen rehtorilta luvan toteuttaa opinnäytetyömme yhteistyössä 5.- 6.-luokkalaisten kanssa. Tiedotimme lasten vanhempia opinnäytetyömme toiminnallisesta osuudesta ja aiheesta. Lapsilla oli jo ennestään voimassa oleva kuvauslupa, jota hyödynsimme ravitsemusohjaustunteja kuvattaessa. Tunneilla syntynyttä valokuvamateriaalia ei ole tarkoitus julkaista koulun ulkopuoliseen käyttöön. Vanhemmilla ja lapsilla oli oikeus kieltäytyä kuvaamisesta tai kuvien käytöstä opinnäytetyömme materiaalina, mutta tämä ei koskenut kuvattuja ruoka-annoksia tai aineksia. Suunnittelimme toiminnallisten ohjauksien opetuksellisen sisällön yhdessä koulun henkilökunnan ja kouluterveydenhoitajan kanssa, jonka tarkoituksena oli käydä läpi oppitunneille suunnittelemamme aineisto laadullisista ja eettisistä periaatteista.

## 8.2 Opinnäytetyön pohdinta

Ravitsemus ja sen vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin on kiinnostanut meitä jo ennen sairaanhoitajaopintoja. Halusimme tehdä opinnäytetyön, joka aidosti kiinnostaa meitä ja jonka avulla voimme konkreettisesti edistää lasten hyvinvointia.

Opinnäytetyötä suunnitellessa tutustuimme lukuisiin eri tutkimuksiin ja lehtiartikkeleihin, jotka käsittelivät lasten ja nuorten ylipainon sekä epäsuotuisien terveyskäyttäytymisten lisääntymistä. Koimme tämän erittäin huolestuttavana asiana, sillä lapsissa ja nuorissa on tulevaisuus. Mikäli lasten ja nuorten keskuudessa esiintyviin terveysongelmiin ei saada muutosta, tulevaisuus ei näytä kovinkaan valoisalta. Tulevaisuus näyttää synkältä sen vuoksi, että lasten ja nuorten keskuudessa on havaittu ravintoperäisiä kansantauteja, joita normaalisti esiintyy vasta aikuisiällä. Tämä herätti meissä ristiriitaisia ajatuksia, sillä tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä sen merkityksestä terveyteen on saatavilla paljon ja

sitä on tutkittu laajasti. Voisiko terveellisestä ravitsemuksesta huolehtimisen puutteellisuus sekä lasten ja nuorten ravitsemusongelmien lisääntyminen kaikesta saatavilla olevasta tiedosta huolimatta johtua sosioekonomisista tekijöistä, nykyajan hektisyydestä vai vanhempien välinpitämättömyydestä? Lähdimme etsimään vastauksia näihin kysymyksiin tutkimuksien ja kirjallisuuden avulla.

Pohdimme opinnäytetyön prosessin alussa millä tavalla lasten ja nuorten terveyttä ja ravitsemuskäyttäytymistä voisi edistää. Lukemiemme tutkimusten mukaan toiminnallisilla ja aktivoivilla terveysterventioilla on saatu hyviä tuloksia terveystottumuksien parantumiseen. Päädyimme tästä syystä toteuttamaan opinnäytetyön toiminnallisena produktiona perinteisen tutkielman sijaan. Tulimme omien henkilökohtaisten kokemuksiemme pohjalta siihen tulokseen, että muutoksen tarvitaan aina oma motivaatio ja kiinnostus. Emme myöskään halunneet ravitsemusohjaustuntien olevan liian teoreettisia vaan halusimme niiden olevan käytännönläheisiä. Käytännönläheisyys auttaisi oppilaita soveltamaan tunneilta saatuja ideoita omassa elämässään perheen mahdollisuuksien puitteissa. Olimme tietoisia siitä, että jokaisessa perheessä ei syystä tai toisesta ole resursseja tukea lasten tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota. Otimme perheiden ja lasten moninaiset tilanteet huomioon valitsemalla terveellisiä, yksinkertaisia sekä edullisia ruoka-aineita välipala ideoiden suunnitteluun.

Toiminnallisen osuuden suunnittelussa pääsimme käyttämään luovuutta ja meille annettiin yhteistyötahon puolelta vapaat kädet toteutuksen ideointiin. Tämä asetti jossain määrin haasteita ohjaustuntien opetuksellisen sisällön suunnitteluun, sillä meillä ei ollut mitään valmista mallia, jonka pohjalta lähdimme suunnittelemaan toteutusta. Siitä huolimatta, että lähdimme avoimin mielin suunnittelemaan ja toteuttamaan opinnäytetyötä, onnistuimme pääsemään sille asetettuihin tavoitteisiin. Tiedostimme kuitenkin jo alusta lähtien, että oman mallin kehittäminen olisi voinut osoittautua heikkoudeksi, sillä opinnäytetyön onnistumisen kannalta olisi ollut turvallisempaa hyödyntää jo hyväksi todettua valmista mallia.

Uskomme saaneen oppilaat motivoituneeksi terveellisistä välipaloista ja sokeria sisältävien välipalojen vähentämisessä ravitsemusohjaustuntien vaikutuksesta. Olisi mielenkiintoista seurata toteuttivatko he sitä myös jatkossa ja kuinka kauan

tuntien sisällön vaikutus näkyi heidän toiminnassaan. Luulemme, että ravitsemusohjaustuntien vaikuttavuus olisi voinut olla merkittävämpi, mikäli meillä olisi ollut mahdollisuus ottaa vanhemmat mukaan produktion suunnittelussa ja toteutuksessa. Vanhempien mukaan ottaminen opinnäytetyön suunnitteluun ja toteutukseen olisi vaatinut enemmän aikaa ja tiiviimpää yhteistyötä koulun ja kouluterveydenhuollon kanssa.

Ravitsemusohjaustunneilla käyttämämme Sapere-menetelmä auttoi tutustuttamaan oppilaat uusiin makukokemuksiin ja avartamaan käsitystään maukkaasta ja terveellisestä ruoasta. Makumaailman avartaminen näkyi oppilaiden kesäloimatehtävässä. Monet oppilaista olivat vaihtaneet tutut herkut uusiin ja terveellisimpiin vaihtoehtoihin, esimerkiksi tavalliset sipsit olivat vaihtuneet uunissa kuivattuihin lehtikaaleihin.

Panostimme ravitsemusohjaustunneilla oppilaiden mielipiteiden kuuntelemiseen ja yleisen keskustelun herättämiseen. Koimme, että luomamme avoin ilmapiiri oppilaiden ideoille ja keskustelulle tuki oppilaiden osallistuvuutta. Esittämällä oppilaille terveyteen ja ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä pystyimme yhdessä oppilaiden kanssa pohtimaan vastauksia, joka tuki oivaltamisen kautta oppimista. Koemme, että oivalluksen ja tekemisen kautta oppiminen tuki tavoitteisiin pääsyä paremmin kuin perinteinen opetusmetodi, sillä halusimme osallistaa oppilaita mahdollisimman paljon. Emme myöskään halunneet asetelmaa, jossa kerromme heille mikä on oikein ja mikä väärin vaan halusimme heidän itse oivaltavan terveellisen ravitsemuksen tärkeyden. Osallistamalla ja haastamalla oppilaat pohtimaan annettuja aiheita saimme ylläpidettyä heidän kiinnostuksen aihepiiriä kohtaan. Yksilö- ja ryhmätehtävät auttoivat tukemaan oppilaiden itseohjautuvuutta, joka lisäsi heidän kiinnostusta omaa terveyttään kohtaan. Kiinnostus ravitsemukseen ja omaan terveyteen ilmeni muun muassa oppilaiden henkilökohtaisena panostuksena yhteiseen projektiin.

Opinnäytetyön prosessi on ollut pitkä ja monivaiheinen projekti se on vaatinut meiltä paljon joustavuutta sekä aikaa. Aloittaessamme opinnäytetyön prosessia tavoitteemme ja ravitsemusohjaustuntien sisällöt olivat melko laajat. Prosessin

edetessä toimintamme selkiytyi ja pystyimme paremmin rajaamaan toimintaamme ja tavoitteitamme realistisemmiksi. Tavoitteiden rajaaminen helpotti toiminnallisten osuuksien suunnittelemista sekä niille asettamiemme tavoitteiden saavuttamisen.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut motivoivaa sekä opettavaista. Lisäksi se on ollut palkitsevaa ja tuntunut merkitykselliseltä. Opinnäytetyön pitkän prosessin vuoksi työn tekeminen on ajoittain tuntunut raskaalta ja motivaation löytäminen pitkien taukojen ei aina ollut helppoa. Onneksemme meillä on mennyt nämä vaiheet eri sykleissä, joten olemme pystyneet kannustamaan toisiamme tarvittaessa.

Suurimpana haasteena koimme aikataulujen yhteensovittamisen kiireisen arjen keskellä. Jälkikäteen ajateltuna prosessi olisi sujunut vaivattomammin, mikäli olisimme asettaneet konkreettisia tavoitteita prosessin etenemisen suhteen. Olimme ajatelleet prosessin sujuvan tehokkaammin jakamalla vastuualueet. Tehäväjaon sujuvuudesta huolimatta uskomme, että kirjoitusprosessi olisi sujunut vaivattomammin ja nopeammin, mikäli olisimme pyrkineet tekemään enemmän asioita yhdessä. Onneksi käytimme apuna muistiota, johon kirjasimme toiminnallisten kertojen tapahtumat itsellemme ylös. Tämä auttoi meitä muistamaan miten asiat tuokioissa menivät vaikka itse raporttia emme päässeet omien kiireidemme takia kirjoittamaan. Airaksinen ja Vilka (2004, 19) kertovat kirjassaan, että opinnäytetyö on pitkä ja sen vuoksi muistiota on hyvä käyttää oman muistin tukena.

### 8.3 Ammatillinen kehitys

Ammatillinen kasvu sairaanhoitajalla on pitkään kehittyvä moniosainen prosessi, joka kehittyy opintojen alusta työelämän loppuun saakka. Omaa ammatillisuutta muokkaa ihmisen omat henkilökohtaiset valmiudet ja elämäkokemus sekä omat eettiset arvot. Terveystieteiden ammattilainen joutuu kehittämään ammatillisuuttaan koko ammattiuransa aikana muuttuvan yhteiskunnan mukana. (Niemi 2004, 1–4, 10.)

Vuonna 2015 julkaistussa sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuuden hankkeessa on kuvattu sairaanhoitajan ammatillisen osaamisen vaatimuksia, jotka on jaettu yhdeksään osa-alueeseen. Opinnäytetyössämme olemme päässeet kehittämään ammatillisuuttamme asiakaslähtöisyydessä, hoitotyön eettisyydessä, ohjaus- ja opetusosaamisessa sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmasta. (Eriksson, Korhonen, Moisio & Merasto 2005, 8.)

Koemme, että tulevina terveydenhuollon ammattilaisina terveyden edistämisen osaaminen on tärkeää, sen osaamista korostetaan. On ollut mielenkiintoista perehtyä terveyden edistämisen käsitteeseen perusteellisemmin ja se on käsitteenä avautunut meille paremmin opinnäytetyön myötä. Se on konkretisoitunut meille terveyden edistämisen laaja-alaisuuden ja sen lähtökohtia, tavoitteita sekä menetelmiä. Terveyden edistämisen osaamisemme on syventynyt ja olemme saaneet lisää itseluottamusta omiin taitoihimme. Olemme päässeet hyödyntämään terveyden edistämisen menetelmiä käytännössä, joka on tukenut ja vahvistanut osaamisemme kehittymistä. Olisimme halunneet perehtyä tarkemmin terveyden edistämisen vaikuttavuuden arviointimenetelmiin, mutta toiminnallisen osuuden laajuus suhteessa käytettävään aikaan rajoitti sen hyödyntämistä opinnäytetyössämme. Koemme että terveydenedistämistä tulisi painottaa enemmän opinnoissamme, etenkin opintojen loppuvaiheessa. Uskomme, että terveyden edistämisen osaamisen arvostaminen tulee lisääntymään tulevaisuudessa.

Olisimme halunneet saada enemmän kokemusta monialaisesta yhteistyöstä koulumaailmassa, mutta meidän olisi pitänyt huomioida se jo toteutuksen suunnittelussa. Saimme kuitenkin peruskäsityksen kouluterveydenhuollon sekä kodin ja koulun välisestä yhteistyöstä lasten sekä nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Meillä oli ohjauksesta jo entuudestaan hyvät perustaidot harjoittelujen sekä työkokemuksemme pohjalta. Opinnäytetyömme toiminnallisuuden osuuden kautta pääsimme vielä vahvistamaan aikaisemmin hankittuja taitoja sekä opimme ottamaan huomioon lasten ja nuorten parissa tehtävän ohjaustyön erityispiirteitä. Olemme pyrkineet toiminnassamme asiakaslähtöiseen toimintaan, vaikka ravit-

semusohjaustunneilla huomio keskittyi enemmän ryhmän tarpeiden huomioimiseen. Koemme kuitenkin ottaneemme myös oppilaiden yksilölliset tarpeet huomioon. Huomasimme isoa ryhmää ohjattaessa ohjaajan roolin merkittävyyden motivaation ja keskittymisen säilyttämisessä, sillä muuttuvia tekijöitä on paljon. Tämä vaati meiltä selkeyttä ja kurinalaisuutta, mutta myös joustavuutta toiminnassamme etenkin, kun käytössämme oleva aika oli rajallinen. Tämä ei aina ollut helppoa, sillä olisimme halunneet antaa oppilaille enemmän aikaa ja meistä tuntui ikävältä välillä keskeyttää heidän luova toiminta ajan puutteen vuoksi. Tarvitsemme vielä harjaannusta ohjausten ajankäytön suunnitellun hahmottamisessa, jotta toimintamme voisi jatkossa olla johdonmukaisempaa ja näin ollen vaikuttavampaa.

Hoitotyössä eettisyys ohjaa hoitotyössä tehtäviä päätöksiä. Se kehittyy, kun joutuu tekemään itsenäisiä ja omakohtaisia valintoja. (Niemi 2004, 3). Eettisyys on näkynyt valinnoissa, joita olemme tehneet opinnäytetyö prosessin aikana. Eettisyys on vaikuttanut toimiessamme ohjaustilanteissa, teoriapohjan suunnittelussa ja ohjaustuntien sisältöä rakentaessa. Ammattietiikan kehittymiseen opinnäytetyö prosessin aikana vaikuttaa suuresti se, että työskentelimme lasten ja nuorten parissa.

Opinnäytetyö on tukenut meidän henkilökohtaista ammatillista kasvuamme sairaanhoitajina ja antanut meille tietopohjan, jota on helppo lähteä syventämään. Olemme oppineet itsestämme ja toimintatavoistamme paljon sekä olemme oppineet ottamaan kritiikkiä vastaan ja antamaan rakentavaa palautetta yhteisiin tavoitteisiin pääsyä varten. Opinnäytetyötä tehtäessä saimme paljon uutta tietoa ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen, tästä osaamisesta on varmasti hyötyä tulevaisuudessa.



## LÄHTEET

- Abretz, Pilvikki; Forsman, Hanna & Ollila, Hanna. 2013. Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena. Tuloksia Suomen TEMPES-hankkeen koululaistutkimuksesta. Viitattu 10.4.2016. Verkojulkaisu: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN\\_ISBN\\_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN_ISBN_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1)
- Angle`, Susanna & Nuutinen, Outi 2015. Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoito. Teoksessa Patrik Borg; Pertti Mustajoki & Kirsi Pietiläinen (toim.) Lihavuus. Helsinki: Duodecim. 271–3305
- Aromaa, Minna; Tuomasjukka, Saska; Kyllönen, Jukka; Ketola Maarit & Lagström, Hanna 2015. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 8.2.2016. [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_p\\_frompage=haku&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo98851](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo98851)
- Auvinen, Ari.Matti & Liikka, Piia 2016. Osallistamisen käsikirja. Viitattu 28.10.2016. [http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO\\_AVO2\\_Osallistamisen\\_k%C3%A4sikirjaA5\\_48\\_4%20\(1\).pdf?version=1&modificationDate=1424096301379&api=v2](http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO_AVO2_Osallistamisen_k%C3%A4sikirjaA5_48_4%20(1).pdf?version=1&modificationDate=1424096301379&api=v2).
- Borg, Patrik; Ilander, Olli; Laaksonen, Marika; Marniemi, Annika; Mursu, Jaakko; Ray, Caroly & Pethman, Katja 2006. Liikuntaravitsemus.
- Eriksson, Elina; Teija, Korhonen; Merasto, Marja & Moisio, Eva-Liisa 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen. Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus –hanke. Ammattikorkeakoulujen terveysalan verkosto ja suomen sairaanhoidajaliitto ry. Viitattu 2.11.2016
- Eskola, Kari & Kannas, Lasse & Mustajoki, Pertti & Välimaa, Pia. 2010. Virtaa terveyden perusteet. Helsinki: Otava.

- Fogelholm, Mikael; Mutanen, Marja & Voutilainen, Eeva 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro oy.
- Freese, Riitta & Voutilainen, Eeva 2012. Vitamiinit ja kivennäisaineet sekä muut ravinnon yhdisteet. Teoksessa Antti, Aro Marja, Mutanen & Matti, Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: DUODECIM. 90–165.
- Haarala, Päivi, Honkanen, Hilikka, Mellin, Oili-Katriina & Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2015. Terveystoimittaja terveyden edistäjänä. Teoksessa Terveystoimittajan osaaminen. Helsinki: EDITA, 36–50.
- Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Kaikkonen, Risto; Koponen, Laatikainen, Tiina; Päivi; Laatikainen, Tiina; Mäki, Päivi; Ovaskainen, Marja-Leena & Sipilä, Päivi 2/2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvutekijöistä. Terveystoimittajan ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki:THL
- Hirvonen, Eila Johansson; Kirsi Kääriäinen, Marita; Kyngäs, Helvi; Poskiparta, Marita & Renfors, Timo. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo:WSOY
- Hoppu, Ulla; Lehto, Reetta, Ovaskainen, Marja-Leena; Pajunen, Tuula; Roos, Eva & Tapanainen, Heli 49/2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 105–117. Viitattu 2.11.2016. file:///C:/Users/huolto.SLH2/Downloads/7058-16691-1-PB.pdf.
- Huovinen, Maarit & Laine, Ulla 2000. Suomen terveellisin kirja. Helsinki: WSOY. Laadunhallinta varhaiskasvatuksessa. Oulun yliopisto 1999. 186 s.
- Hyppönen, Merja & Linnossuo, Outi 2002. Zip, zap ja boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: Lasten keskus.
- Ilander, Olli & Ray, Carola 2011. Urheilevan lapsen ja nuorten ravitsemus. Teoksessa Patrik, Bork ym. (Toim.) Liikuntaravitsemus. 235–253.
- Ilander, Olli 2011. Proteiinit. Teoksessa Patrik, Bork ym. (Toim.) Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: VK- Kustannus OY. 79–90.
- Ilander, Olli & Marniemi, Annika 2011. Rasvat. Teoksessa Patrik, Bork ym. (Toim.) Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: VK- Kustannus OY. 93–111.
- Kannas, Lasse Ojala, Kristiina Tynjälä, Jorma Vilberg, Jari Välimaa, Raili 43/2006. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti s. 60–71 Nuorten

- ateriarytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti. Viitattu 26.9.2016. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26742/Ojala\\_artikkeliIII.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26742/Ojala_artikkeliIII.pdf?sequence=1)
- Karila, Kirsi. & Nummenmaa, Anna Raija. 2001. Matkalla moniammatillisuuteen. Kuvauskohteena päiväkotit. Helsinki: WSOY.
- Karppinen, Katja 2012. Lastentarhan ja alakoulujen opettajien sekä ravitsemusterapeuttien näkemys sapere-menetelmästä osana työnkuvaa. Pro gradu –tutkielma. Ravitsemustiede, Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 20.10.2016 . [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20121043/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20121043.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20121043/urn_nbn_fi_uef-20121043.pdf)
- Kinos, Jarmo. 2001. Lapsilähtöinen varhaiskasvatus. Teoksessa: Eeva Hujala (toim.) Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta: Varhaiskasvatus 90 Oy. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 30-38.
- Kettunen, Tarja & Laitinen-Väänänen, Sirpa & Mäkelä, Juha & Vänskä, Kirsti 2011. Onnistunut ohjaus. sosiaali- ja terveysalan ohjaustyön kehittyminen. Helsinki: Edita.
- Koistinen, Aila & Ruhanen, Leena 2009. Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Sapere- Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere -menetelmä päivähoidon ravitsemus ja ruokakasvatuksen tukena. Viitattu 20.11.2016. Verkkojulkaisuna: [http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere\\_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf)
- Komulainen, Jorma & Tarnanen, Kirsi 2011. Duodecim. Lihavuus. Lapset ja nuoret. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00051>. Viitattu 24.8.2016
- Korpela-Kosonen, Krista 2011. Rasva tieto. Välipalalla on väliä. Viitattu 30.11.2016. <http://www.rasvatieto.fi/ajankohtaista/v%C3%A4lipalalla-v%C3%A4li%C3%A4>.
- Kuluttajaliitto-Konsumentförbundet ry 2014. Sokeri pommit. Syö hyvää. Viitattu 20.4.2016. <http://syohyvaa.fi/sokeripommit/>
- Kyngäs, Helvi; Kääriäinen, Merja; Poskiparta; Marita, Johansson, Kirsi; Hirvonen, Eila & Renfors, Timo 2012. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Laamanen, Tuula 2011. Ravintoterapian käsikirja. Tampere: Amino-kustannus.
- Lonka, Kirsi 2015. Oivaltava oppiminen. Helsingissä: Otava

- Luustoliitto 2012a. Ruokatottumukset. Viitattu 24.8.2016. <http://luustoliitto.fi/luustoterveys/lapset-ja-nuoret/luustoisen-perhe/ruokatottumukset>
- Luustoliitto 2012b. Ateriarytmi. Viitattu 24.8.2016. <http://luustoliitto.fi/luustoterveys/lapset-ja-nuoret/luustoisen-perhe/ateriarytmi>
- Lyytikäinen, Arja 2003. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Mikael Fogelholm, Arja Nupponen, Liisa Heinonen, Annikka Nurttila, Arja Lyytikäinen, Raija Puumalainen, Merja Suominen, Antti Uutela & Irja Haapa (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus, 143–167.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. Vanhempainnetti, tietokulma. Lapsen kasvu ja kehitys. 9–12-vuotias. Viitattu 25.10.2016. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/9\\_12-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/)
- Nupponen, Ritva 2003. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa Mikael Fogelholm, Arja Nupponen, Liisa Heinonen, Annikka Nurttila, Arja Lyytikäinen, Raija Puumalainen, Merja Suominen, Antti Uutela & Irja Haapa (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus, 15–32.
- Nurttila, Annika 2003. Ravitsemuskasvatus lapsiperheissä. Teoksessa Mikael Fogelholm, Arja Nupponen, Liisa Heinonen, Annikka Nurttila, Arja Lyytikäinen, Raija Puumalainen, Merja Suominen, Antti Uutela & Irja Haapa (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus, 99–142.
- Niemi, Liisa 2004. Ammatillinen kasvu ja sitä edistävät kasvutekijät hoitotyössä. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro-gradu tutkielma.
- Opetushallitus 2014. Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. Viitattu 20.8.2016. [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun\\_ravitsemuksellinen\\_ja\\_sosiaalinen\\_merkitys](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_ravitsemuksellinen_ja_sosiaalinen_merkitys).
- Opetushallitus i.a. Kouluruokailu. Viitattu 20.8.2016 <http://www.oph.fi/kouluruokailu>.

- Paalasmaa, Jarno 2014. Aktivoi oppilaasi. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Parkkola, Petra 2012. Mikä ruoassani on tärkeää? Tutkimus 9-luokkalaisten ruokavalintojen taustalla olevista tekijöistä. Pro-gradu Viitattu 10.10.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38237/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201207182102.pdf?sequence=1>
- Peda.net 2013. Sapere-mikä se on? Sapere – aisti ja ilmaise. Viitattu 11.10.2016. <http://peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/sapere>
- Penttilä, Teija 2016. Hyvä välipala on tärkeä osa arkea. Valio. Viitattu 30.10.2016. <http://www.valio.fi/ravitsemus/artikkelit/hyva-valipala-on-tarkea-osa-arkea/>.
- Pölkki, Tarja 4/2014. Hoitotyön interventiot ja niiden vaikuttavuus. Tutkivahoitotyö. Viitattu 25.10.16. <https://sairaanhoitajat.fi/lehti/jutut/hoitotyon-interventiot-ja-niiden-vaikuttavuus/>
- Ravitsemusneuvottelukunta 2012. Ravitsemuksella hyvinvointia. Opas kuntapäätäjälle. Viitattu 2.11.2016. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemuksella\\_hyvinvointia\\_2.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemuksella_hyvinvointia_2.pdf).
- Ridder, Denise; Stok, Maijn; Vet, Emily & Wit John 2013. Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi. Käsikirja TEMPES-projektista. Viitattu 12.1.2016 Verkkojulkaisuna: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN\\_ISBN\\_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN_ISBN_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1).
- Rissanen, Aila 2012. Syömishäiriöt. Teoksessa Antti, Aro Marja, Mutanen & Matti, Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. 492–496. Porvoo: Duodecim.
- Rose, Sara 2005. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Helsinki: WSOY.
- Räsänen, Antti 2008. Kristillinen kasvatus teoriassa ja käytännössä. Teoksessa Jouko Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: LK-Kirjat/Lasten Keskus, 287–304.
- Salo, Matti 2006. Lasten lihavuus -paljon työtä edessä. Voimavaroja on suunnattava ehkäisyyn. Viitattu 24.8.2016 <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95749.pdf>

- Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005. Terveyden edistäminen esi-merkein Käsitteitä ja selityksiä. Verkkojulkaisuna. Viitattu 17.10.2016. [http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden\\_edistaminen\\_esimerkein\\_2005.pdf](http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf)
- Suokas, Jaana 2015. Syömishäiriöiden varhainen tunnistaminen perusterveydenhuollossa. Katsausartikkeli. Lääkärilehti. (24) 1733–1738 Viitattu 4.9.2016 Verkkojulkaisuna: <http://www.laakari-lehti.fi.anna.diak.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/syomishairioiden-varhainen-tunnistaminen-perusterveydenhuollossa/>.
- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010. Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 8.2.2016. Verkkojulkaisuna: [http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti\\_ja\\_ilmaise/sapere\\_menetelma.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_menetelma.php)
- Suomen Sydänliitto ry i.a. Ateriarytmi lapsiperheessä. Neuvokas perhe. Viitattu 15.8.2016. <http://www.neuvokasperhe.fi/ateriarytmi-lapsiperheessa>
- Taalu, Anne 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipaino ja lihavuuden ehkäisyssä. Tampereen: yliopistopaino oy.
- THL 2014. Koulu-terveydenhuolto. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 1.2.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>.
- TEKO i.a. Aterioilla rytmiä päivään. Terve koululainen –hanke. Liikuntavamman Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma, LiVE. Viitattu 10.5.2016. <http://tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinnostapuhtia/ateriarytmi>
- Tervettä voimaa 2010. Välipalat 10-2v. Beneway Oy. Viitattu 30.10.2016. [http://www.wellou.fi/opettajat/?p=opettajat\\_rr1012\\_valipalat](http://www.wellou.fi/opettajat/?p=opettajat_rr1012_valipalat).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. Viitattu 20.8.2016. Verkkojulkaisu: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN\\_ISBN\\_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1)
- Tikkanen, Irja 2008. Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. Viitattu 26.8.2016.

[http://www.jarkipalaa.fi/files/Asiakaslahtoinen\\_kouluruokailumalli.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/files/Asiakaslahtoinen_kouluruokailumalli.pdf)

- Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.
- VRN 2003. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. Maa- ja metsätalous ministeriö. Viitattu 20.5.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/toimintaohjelma2003.pdf>.
- VRN 2005. Taulukko 2 & 3. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 10.10.2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58133/Ura-vuori\\_Rita.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58133/Ura-vuori_Rita.pdf?sequence=1)
- VRN 2008a. Kouluruokailusuositus. Viitattu 31.10.2016. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf).
- VRN 2008b. Taulukko 1. Kouluruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 1.11.2016. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)
- VRN 2014a. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Terveyttä ruosta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 20.2.2016. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf)
- VRN 2014b. Kuvio 1. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 20.9.2016. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es.pdf)
- VRN 2014c. Kuvio 2. Terveyttä ruoasta Suomalaiset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemussuositukset. Viitattu 30.10.2016. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es.pdf).
- VRN 2015. Syödään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.4.2016. [https://www.thl.fi/documents/834036/1449627/VRN+Sy%C3%B6d%C3%A4n+y](https://www.thl.fi/documents/834036/1449627/VRN+Sy%C3%B6d%C3%A4n+C3%A4n+y)

hdess%C3%A4+Lapsiperheiden+ravitsemussuostisukset+komentoitavaksi+090915.pdf/92976d68-d86d-4fe6-ad11-e4c7179ef9bb

World Health Organization 2006. Obesity and overweight. Viitattu 22.8.2016.  
[www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html)

World Health Organization 1986. Health Promotion. Ottawa Charter for Health Promotion. Viitattu 23.10.2016. [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/129532/Ottawa\\_Charter.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf?ua=1)



Ruokaryhmä	Suositus	Vinkit
Kasvikset, marjat ja hedelmät	Monipuolisesti ja vaihtelevasti. Varmista, että jokainen välipala sisältää kasviksia, marjoja tai hedelmiä.	Suosi tuoreita ja värikkäitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä sellaisinaan, juureslohkoina, leivillä, pirtelöissä, rahkavälipaloissa, dipplautasella ja tuoremarjakiisseissä. Lisää runsaasti kasviksia myös piirakoihin, pannareihin, lämpimiin voileipiin ym. välipaloihin. Muista mausteet ja yrtit myös välipaloissa.
Leipä ja puurot	Leipä mahdollisimman runsaskuituista ( $\geq 4$ g / 100 g, mielellään $> 6$ g / 100 g) ja vähäsuolaista ( $\leq 0,7$ %, näkileivät $\leq 1,2$ %).	Suosi täysjyväviljavalmisteita. Lisää leseitä ja hiutaleita taikinoihin, jogurteihin ja vaikkapa pirtelöihin. Leipien lisäksi myös puurot ovat hyviä vaihtoehtoja.
Makeat ja suolaiset leivonnaiset	Valmistuotteissa tavoitteena rasvaa enintään 10 g / 100 g. Sokeria enintään 20 g / 100 g ja suolaa enintään 0,7 %.	Suosi leivonnaisissa hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinoiden sijaan. Makeissa leivonnaisissa suosi pullaa ja pullapohjaisia marja/hedelmäpiirakoita. Vältä viinereitä ja munkkeja. Unohda pasteijat, lihapiirakat ja croissantit. Suosi niiden sijaan suolaisissa leivonnaisissa karjalanpiirakoita ja vähärasvaisia kasvispitoisia piirakoita.
Leipä- ja ruoanvalmistusrasva	Kasvimargariinit, kasvirasvavevitteet ja kasviöljyt.	Käytä leivillä kasvimargariinia tai kasvirasvavevitettä ja ruuanvalmistuksessa ja leivonnassa kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai margariinia
Leikkeleet ja makkarat	Vähärasvaisina: täyslihavalmisteet $\leq 4$ g / 100 g, leikkelemakkarat $\leq 12$ g / 100 g. suolaa: lihavalmisteet $\leq 1,8$ % ja makkarat $\leq 1,6$ %.	Tarjoa leikkeleitä ja makkaroita vain kohtuullinen määrä esim. yksi viipale / leipä
Juustot	( $\leq 17$ g / 100 g) tai kasvirasvapohjaisina, suolaa $\leq 1,2$ %	Tarjoa juustoa vain kohtuullinen määrä esim. yksi viipale / leipä. Vähennä juuston käyttöä myös suolaisissa leivonnaisissa kuten pizzoissa ja piirakoissa
Jogurtit, viilit ja niiden kaltaiset valmisteet	Rasvattomina, vähärasvaisina, rasvaa enintään 1 %. Hiilihydraatteja enintään 12 g / 100 g, jolloin sokerin määrä pysyy kohtuullisen	Tarjoa maustamattoman jogurtin ja viilin kanssa marjoja ja pilkottuja hedelmiä. Tee jogurtista ja piimästä myös marja- ja hedelmäjuomia. Valmista kaakao rasvattomasta tai 1 % maidosta.
Juomat	Rasvaton tai 1 % maito ja piimä, vesi tai täysmehu.	Täysmehu voidaan tarvittaessa laimentaa.

Vitamiini	Keskeiset tehtävät elimistössä	Tärkeimmät lähteet suomalaisessa ruoassa <sup>1</sup>
A-vitamiini	Osallistuu näköaistimuksen syntyyn hämärässä. Tarvitaan solujen kasvuun ja erilaistumiseen. Pitää yllä epiteelikudoksen aineenvaihduntaa. Puutostauti xeroftalmia.	Liha- ja kananmunaruoat 30 % Kasvikset ja perunaruuat 30 %
D-vitamiini	Tarvitaan luuston normaaliin mineralisaatioon. Puute johtaa lapsilla riisitautiin ja aikuisilla luiden pehmenemiseen.	Kalaruoat 45 % Ravintorasvat 21 % nestemäiset maitovalmisteet vuodesta 2003 lähtien
E-vitamiini	Ehkäisee tyydyttymättömien rasvahappojen sekä A-vitamiinin ja karotenoidien hapettumista ruoassa ja elimistössä.	Leivät ja viljavalmisteet 28 % Kasvirasvalevite 16
Riboflaviini (B2)	Vaikuttaa hermojen ja lihasten toimintaan. Välttämätön hiilihydraattien aineenvaihdunnassa. Puutostauti beri-beri.	Leivät ja viljavalmisteet 33 % Liha- ja kananmunaruoat 24 %
Tiamiini (B1)	Osallistuu entsyymijärjestelmien osana elektrolyyttien kuljetukseen. Vaikuttaa suun ja silmien limakalvojen toimintaan.	Maitovalmisteet 44 % Liha- ja kananmunaruoat 18 %
Niasiini (B3)	Mukana glukoosin, aminohappojen ja rasvan aineenvaihduntaan osallistuvien entsyymien toiminnassa. Vaikuttaa ihon ja limakalvojen toimintaan. Puutostauti pellagra.	Liha- ja kananmunaruoat 31 % Leivät ja viljavalmisteet 29 %
Pyridoksiini (B6)	Vaikuttaa mm. useiden aminohappojen aiheenvaihduntaan osallistuvien entsyymien toimintaan. Aikuisilla puute aiheuttaa psyykkisiä häiriöitä, epänormaaliutta aivosähkökäyrään ja ihomuutoksia. Lapsilla voi ilmetä kouristuksia, laihtumista ja ärtyisyyttä.	Liha- ja kananmunaruoat 27 % Leivät ja viljavalmisteet 19 % Hedelmät ja marjat 14 %
Folaatti	Aminohappojen aiheenvaihdunnassa mm. muuttaa homokysteiniä metioniiniksi yhdessä kobalamiinin ja pyridoksiinin kanssa. Puute aiheuttaa häiriöitä mm. verisolujen jakautumisessa ja sikiön kehityksessä.	Leivät ja viljavalmisteet 40 % Liha- ja kananmunaruoat 15 % Hedelmät ja marjat 13 %
Kobalamiini (B12)	Toimii entsyymijärjestelmän osana mm. nukleiinihappojen synteesissä. Puute aiheuttaa pernisisiosin anemiaa, jolle on ominaista kielen ja mahalaukun limakalvon surkastuminen ja hermosto-oireet.	Liha ja lihavalvaimisteet 38 % <sup>2</sup> Maitovalmisteet 33 % <sup>2</sup> Kala 20 % <sup>2</sup>
C-vitamiini	Vaikuttaa solujen hapetus-pelkistysasteeseen ja monien entsyymien muodostumiseen sekä parantaa raudan imeytymistä. Osallistuu stressihormonien muodostukseen ja vaikuttaa siten elimistön stressipuolustukseen. Puutostauti keripukki.	Hedelmät ja marjat 58 % Kasvikset 12 %

Kivennäisaineiden tehtävät ja tärkeimmät lähteet (VRN 2005, 56.) LIITE 3

Kivennäis- tai hivenaine	Keskeiset tehtävät elimistössä	Tärkeimmät lähteet suomalaisessa ruoassa <sup>1</sup>
Fosfori	Tärkeä luustolle ja hampaille. Osallistuu energia-aineenvaihduntaan ja happo-emästasapainonsäätelyyn.	Maito ja maitovalmisteet 35 % Leivät ja viljavalmisteet 30 % Maito, liha- ja kananmunaruoat 18 %
Jodi	Välttämätöntä kilpirauhasen toiminnalle. Kilpirauhashormonit tyroksiini ja trijodityroniini sisältävät jodia. Puutos aiheuttaa struuman	Ruokasuola 42 % Maito ja maitovalmisteet 34 %
Kalium	Säätelää happo-emästasapainoa ja lihasten ja hermojen ärtyvyyttä.	Peruna ja kasvikset 20 % Maito ja maitovalmisteet 17 % Liha- ja kananmunaruoat 14 %
Kalsium	Pitää luuston ja hampaat lujina edellyttäen, että myös D-vitamiinin saanti on riittävää. Aktivoi monia entsyymejä ja osallistuu solujensisäiseen ja -väliseen viestintään. Vaikuttaa mm. lihasten supistuvuuteen, veren hyytymiseen ja verenpaineen säätelyyn	Maito ja maitovalmisteet 64 %
Kupari	Osallistuu entsyymeihin ja muihin proteiineihin sitoutuneena mm. energia-aineenvaihduntaan, raudanaineenvaihduntaan, antioksidanttipuolustukseen ja keskushermoston toimintaan.	Viljavalmisteet 42 % Liha 18 % Kasvikset 14 % Maito 11 %
Magnesium	Merkityksellinen luustolle ja hampaille. Aktivoi entsyymejä. Tärkeä mm. lihasten ja hermojen ärtyvyydelle.	Leivät ja viljavalmisteet 35 % Juomat 19 % Maito ja maitovalmisteet 16 %
Rauta	Huolehtii hemoglobiinin osana hapen kuljetuksesta elimistön kaikkiin kudoksiin. Niukka saanti aiheuttaa raudanpuutosanemian.	Leivät ja viljavalmisteet 49 % (ruisleivät 24 %) Liha- ja kananmunaruoat 20 %
Seleen	Glutathioniperoksidaasi-entsyymien osana ehkäisee soluja hapettumisvaurioilta.	Viljavalmisteet 31 % Maito ja maitovalmisteet 27 % Liha- ja lihavalmisteet 25 %
Sinkki	Entsyymien tärkeänä osana proteiinien, hiilihydraattien, rasvojen ja nukleiinihappojen aineenvaihdunnassa. Tumassa säätelää geneettisen koodin lukemista. Vakava puutos aiheuttaa mm. kasvuhäiriöitä ja puberteetin myöhästymistä.	Viljavalmisteet 31 % Maito ja maitovalmisteet 27 % Liha- ja lihavalmisteet 25 %

Mallinnus ravitsemusohjaustunneista

LIITE 4

Ravitsemusohjaustunti	Suunnittelu / Muistio -Ruokatarvikkeiden tilaus 1vko ennen tuntia ja tarvikkeiden hakeminen kaupasta ennen ohjaustunnin alkua.	Tavoitteet	Välipala	Palaute
1.	<p><b>Ensimmäinen 45min</b> -Tutustuminen oppilaisiin ja ruokailutottumuksista keskustelua.(n.15min) -Ryhmätehtävän aloitus. (Aiheena: välipala, proteiinit, hiilihydraatit, rasvat ja vitamiinit. 30min.) Töiden esittely ja ravintoaineista keskustelua (15min). <b>Toinen 45min</b> -Sokerivideon katsominen, sokeripitoisuuksista sekä terveyskäyttäytymisestä keskustelua. (15min) -Lopuksi käsien pesu ja välipalan valmistus (25min). -Kesälomatehtävän anto.</p>	<p>Pyrimme ohjauksessa käyttämään keskustelevaa ja kyselevää tyyliä tutustuessamme oppilaisiin. <b>Tavoitteet:</b> Tukea oppilaiden oma-aloitteellisuutta, itsessätelykykyä ja itseohjautuvuutta antamalla raamit, minkä mukaan oppilaiden tuli toimia. Tutustuminen ravintoaineryhmiin. <b>Harjoiteltavia taitoja:</b> Itsenäinen työskentely kesälomatehtävän muodossa, oman välipalan kokoaminen ja ravitsemuksen lukutaito.</p>	<p><b>Ruoka-aineokset</b> Laktoositon Jogurtti, Soija jogurtti. Kuivattuja luumuja ja viikunoita. Erilaisia pakastemarjoja sekä hunajaa.  -Oppilaat saivat rakentaa henkilökohtaiset jogurttikipot ja käyttää makeutuksena halutessaan hunajaa.</p>	<p>Mielipide ensimmäisestä ravitsemusohjauskerrasta ja toiveet seuraaville kerroille.</p>
2.	<p><b>Ensimmäinen 45min</b> -Kesäloma kuulumisten vaihto ja kesälomatehtävän purku (15min). -Uuden ryhmätehtävän aloittaminen julisteiden teko aiheina: proteiini, hiilihydraatit, rasvat, lautasmalli sekä välipala.(20min) -Keskustelua oppilaiden kanssa lautasmallista ja terveyskäyttäytymisestä (10min). <b>Toinen 45min</b> -Julisteiden tekemistä (15min) -Käsienpesu ja Välipalan valmistamista (30min)</p>	<p><b>Tavoitteet:</b> Tukea oppilaiden oma-aloitteellisuutta, itsessätelykykyä ja itseohjautuvuutta antamalla raamit, minkä mukaan oppilaiden tuli toimia. <b>Harjoiteltavia taitoja:</b> Oppilaat saivat lähteä toteuttamaan julisteiden tekoa oman mielikuvituksen avulla ja arvioida internetistä käyttämiä lähteiden laatua. Ryhmässä toimimisen harjoittelua</p>	<p><b>Ruoka-aineokset</b> Laktoositonta jogurttia ja soija jogurttia. Mustikoita, mansikoita, vadelmia ja banaania. -Lapset saivat ryhmässä rakentaa yhteisen smoothien ottaen huomioon kaikkien ryhmäläisten mieltymykset.</p>	<p>Mikä oli hyvää toisella ravitsemusohjauskerralla ja mitä olisivat halunneet lisää.</p>
3.	<p><b>Ensimmäinen 45 min</b> -Julisteiden esittäminen ryhmissä (25min) -Välipalan suunnittelu ryhmissä (15min) -Omien tavaroiden siivoaminen (5min) <b>Toinen 45min</b> -Oman paikan pyyhkiminen ja käsien pesu(5min) -Tarvikkeiden kokoaminen ja välipalan valmistus sekä jälkien siivoaminen (30min) -Välipalan nauttiminen yhtäaikaan ryhmäläisten kanssa (10)</p>	<p><b>Tavoitteet:</b> Tukea oppilaiden oma-aloitteellisuutta, itsessätelykykyä ja itseohjautuvuutta antamalla raamit, minkä mukaan oppilaiden tuli toimia. -Oppilaat saivat vapaat kädet välipalan suunnittelussa ja teossa. Annoimme heille ainoastaan ohjeita ja pieniä neuvoja tarpeen tullen. - <b>Harjoiteltavia taitoja:</b> Ryhmätyöskentelytaidot, monipuolisen välipalan suunnittelu ja valmistus</p>	<p><b>Ruoka-aineokset</b> Ruisleipää ja riisikakkuja. Tomaattia, kurkkua, paprikaa, salaattia kasvisrasvalevitettä, juustoa ja kalkkunaa. Omenaa, banaania ja päärynä.  -Oppilaat saivat valita mitä aineksista tekivät</p>	<p>Mitä mieltä oppilaat olivat viimeisestä ravitsemusohjaustunnista.</p>



## VÄLIPALA JUGURTTI



# OPPILAIDEN KESÄLOMATEHTÄVÄ

Pääsimme jo viime kerralla hienosti alkuun ravitsemusprojektissamme, jota jatkamme tulevana syksynä. Meillä olisi kuitenkin pari tehtävää johon haluamme haastaa teidät osallistumaan kesälomanne aikana.

Tehtävä 1:

Keksi ja luo terveellinen välipala ja ota siitä valokuva(voit myös piirtää).

Tehtävä 2:

Vaihda yksi lempikerkuistasi terveellisempään vaihtoehtoon, jos mahdollista ota siitakin kuva tai piirrä.

Tehtävät esitellään myöhemmin koko ryhmälle, joten pohdithan jo valmiiksi perusteluja valintaasi sekä valitsemiesi välipalojen ravintosisältöä(esim. onko proteiinia, hiilihydraatteja, hyviä rasvoja jne.).

Vinkkejä välipaloihin ja terveellisiin herkkuihin löydät helposti netistä. Olemme kuitenkin koonneet muutamia vinkkejä helpottamaan alkuunpääsyä.

- banaanista tai avokadosta teet helposti herkullista ja terveellistä jäätelöä (<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/nopea-banaanijaatelo-maidoton>)
- marjoista ja hedelmistä voit luoda muun muassa välipalavartaita
- kesähelteillä maistuu erilaiset raikkaat ja ihanat smoothiet, päästä luovuus valloilleen
- paahda mieleisesi pähkinäsekoitus
- piparimuotteja käyttäen saat vaihtelua voileipien ulkonäköön
- omatekemät välipalapatukat kulkevat kätevästi mukana kesän menoissa
- dippivihannekset maistuvat aina

Oikein ihanaa ja luovaa kesää kaikille, syksyllä nähdään uusien kivojen ruokajuttujen muodossa!



Kesäterveisin,  
Zica ja Heini

## TIEDOTE VANHEMMILLE OPINNÄYTETYÖSTÄ

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Diak-ammattikorkeakoulusta ja teemme koululaisten ravitsemusta käsittelevää opinnäytetyötämme yhteistyössä Kulosaaren ala-asteen kanssa.

Opinnäytetyömme sisältö on suunniteltu sopimaan lapsenne opetussuunnitelman mukaiseen opetukseen, joten lapsesi osallistuminen ei vaikuta hänen muuhun kouluohjelmaan.

Otathan rohkeasti yhteyttä mikäli sinulla herää kysymyksiä koskien opinnäytetyötämme!

Kesäterveisin,

Zica Valendinos

Heini Gharieb



OPPILAIKEN  
TEKEMIÄ  
VÄLIPALOJA  
KESÄLOMALLA



# LAUTASMALLIN MUKAISTA RUOKAILUA HARJOITTELEMASSA



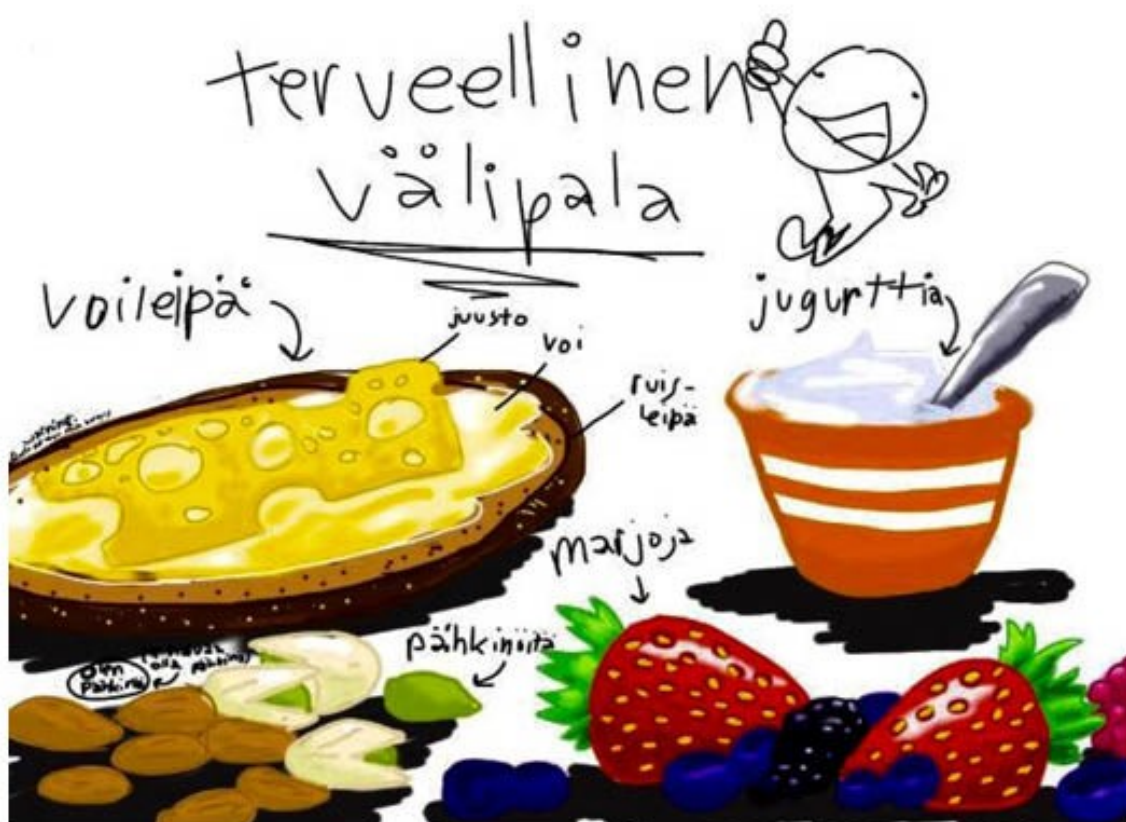


# SMOOTHIEN VALMISTUS





## OPPILAIKEN TEKEMÄT RAVITSEMUSAIHEISET JULISTEET





# OMAVALINTAISEN VÄLIPALAN VALMISTUS







VALMIT  
VÄLIPALAT



## Palautelomake oppilaille

	Hyvin	Kohtalaisesti	Huonosti
Tunnit motivoivat minua syömään terveellisemmin			
Tunnit sisälsivät riittävästi teoretietoaa ravitsemuksesta			
Sain osallistua mielestäni tarpeeksi ruon tekemiseen sekä suunnitteluun			
Valmistetut terveelliset välipalat olivat maistuvia ja tekisin niitä myös kotona jatkossa			

Omia mietteitä ryhmäkerroista:

Kiitos osallistumisesta ja maistuvia hetkiä!

Syysterveisin,

Zica ja Heini

Kiitos,  
 Oli kivaa! ensi kerralla toivon että  
 olisi lisää jostain sokereista ja  
 muuta epäkruellista  
 kiitos jogurtista

Parasta oli kun kävimme  
 läpi terveellisiä välipaloja  
 ja mitä niissä on.

Todella hauska ja opettavainen kerta.  
 Erityisen yllätysin piilosokerin määristä.  
 Se on hyvä puuttua.  
 Oli hauskaa suunnitella omat  
 terveelliset välipalat.

Minulla oli tosi kiva. Olisi kiva  
 jos olisi lisää maisteluja.

Kiitos

## ENSIMMÄISEN RAVITSEMUS- OHJAUKSEN PALUTE

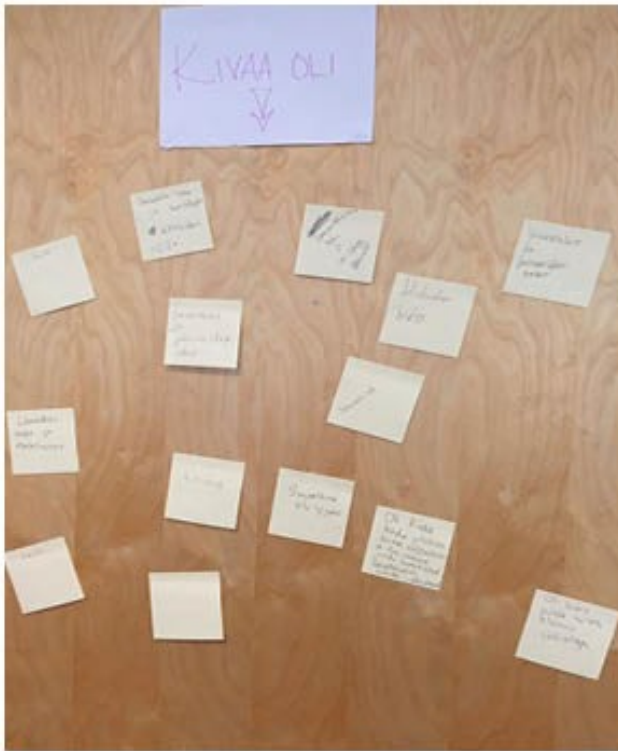
Oli tosi mielenkiintoista.  
 Opin paljon uutta

Kiitos! ♥

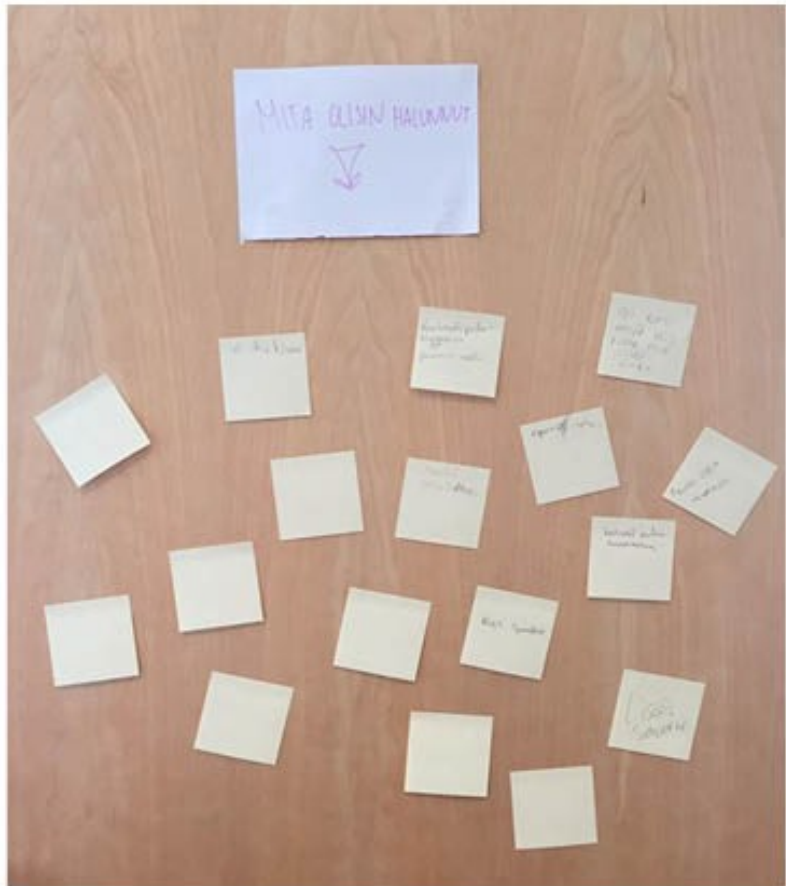
Aloitan syömään terveellisemmin.

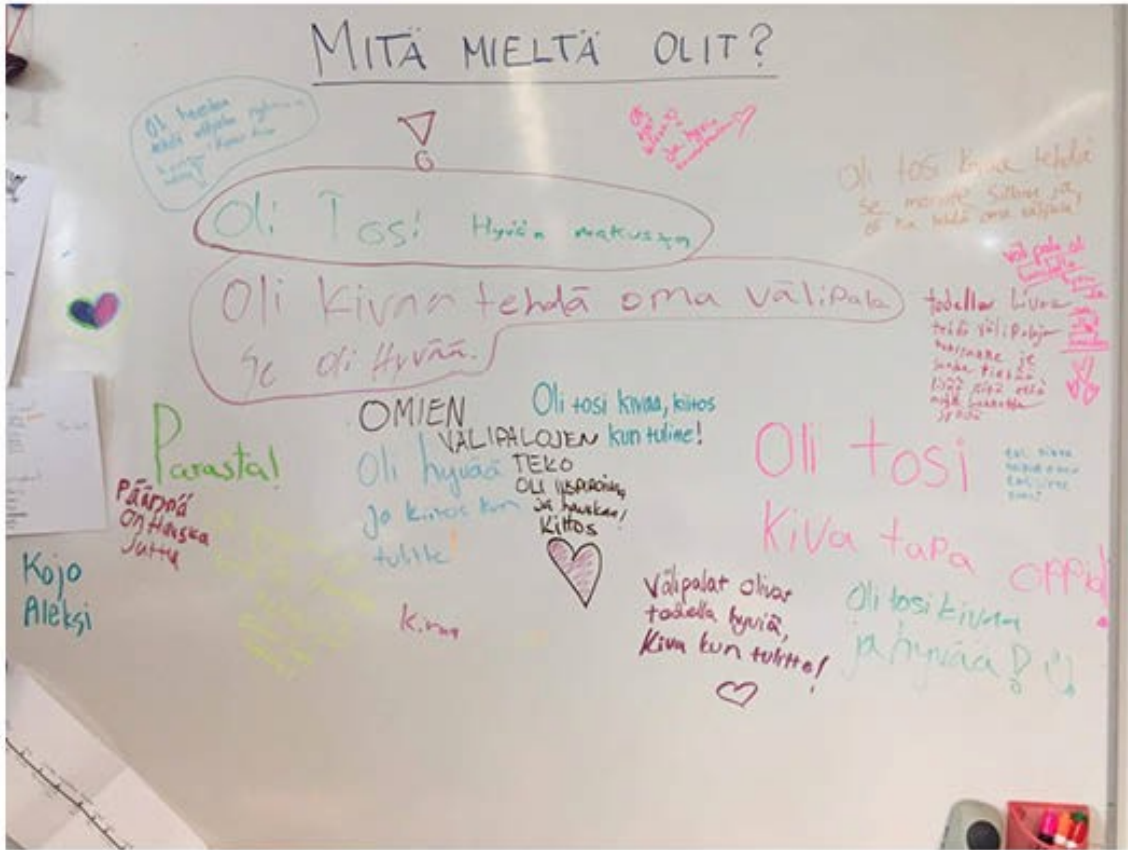
Oli hauskaa oppia kaikenk-  
 isista vitamiineista, ymmärrä muut  
 asiat. Pikku välipala oli makeisena.





# TOISEN RAVITSEMUS-OHJAUKSEN P LAUTE





# KOLMANNEN RAVITSEMUS- OHJAUKSEN PALAUTE

## KIITOSKIRJE

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus on saatu päätökseen, kiitos mahtavien oppilaiden ja Anna-opettajan. Kiitokset myös K-Supermarket Hertalle, joka toimi opinnäytetyömme sponsorina.

Aloitimme ravitsemusohjaustunnit keväällä 2016, joita jatkoimme tänä syksynä. Ravitsemusohjaustunnit olivat sisällöllisesti suunniteltu sopimaan sen hetkiseen opetukseen, ohjaustunteja oli yhteensä 3 x 2h.

Ensimmäisellä ravitsemusohjaustunnilla kartoitimme oppilaiden ravitsemustietoa ja lapset pääsivät ryhmissä tekemään ravintoaineryhmiin liittyvän tehtävän. Keskustelimme myös yleisellä tasolla terveellisen ravitsemuksen merkityksestä fyysiseen sekä psyykkiseen kehitykseen. Tunnin lopuksi lapset saivat koota luonnonjogurtista, marjoista ja hedelmistä itselleen välipalan. Oppilaat saivat kesäksi kotitehtävän ja iloksemme useimmat olivat panostaneet tehtävään kunnolla.

Syksyn ensimmäisellä tunnilla jatkoimme ryhmätyöskentelyä ja kertosimme keväällä käytyjä asioita. Osallistuimme oppilaiden ruokatauolle ja tavoitteena oli, että jokainen ottaisi ruokaa lautasmallin mukaisesti, tytöt onnistuivat tässä hienosti, pojilla on vielä vähän harjoitteleminen. Ruokatauon jälkeen oppilaat saivat pienryhmissä valmistaa välipala-smoothiet itselle.

Viimeisellä kerralla oppilaat esittelivät edellisellä tunnilla tehdyt julisteet, jotka ovat nähtävillä 6b-luokan seinillä. Tunnin lopuksi olimme koonneet erilaisia aineksia, joista oppilaat saivat suunnitella ja toteuttaa omat välipalat pienryhmissä. Kaikissa ryhmissä onnistuttiin hienosti tässä tehtävässä.

Kaiken kaikkiaan on ollut ilo päästä toteuttamaan opinnäytetyötämme näin motivoituneiden oppilaiden kanssa, tunnelma on kaikilla kerroilla ollut huipussaan.

## **Palautekysely vanhemmille**

1. Oletteko huomanneet ravitsemusohjaustuokioiden lisänneen lapsenne kiinnostusta terveellistä ruokaa kohtaan, miten ja millaista?
2. Olivatko ravitsemusohjaustunnit hyödyllisiä lapsellenne, miten?
3. Sopivatko ravitsemusohjaustuokiot mielestänne sisällöllisesti tämänhetkiseen opetukseen, perustelu?
4. Koetteko, että ravitsemusohjausta kannattaisi tarjota enemmän 5-6 luokkalaisille yhtenä osana opetussuunnitelmaa, miksi?
5. Muuta.....?

Palautathan lomakkeen 17.10.16. Kiitos vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin,

Zica & Heini.

## **Palautekysely opettajalle**

1. Koitko ravitsemusohjauksen tarpeelliseksi sekä oliko toteutustapa mielestänne toimiva?

2. Miten koit toiminnalliset ohjaustuokit. Mahdollisia parannus ehdotuksia?

3. Sopsisiko mielestäsi ravitsemusohjaus 5.-6.- luokkalaisten opetussuunnitelmaan

4. Muuta mitä..?

Kiitos!

Ystävällisin terveisin

Heini & Zica