

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Johanna Myller  
Laura Roivainen

TERVEYTTÄ KASVIKSILLA  
Opaslehtinen Utran koulun 1. - 3.-luokkalaisille

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2016



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Lokakuu 2016**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijät**  
Johanna Myller, Laura Roivainen

**Nimeke**  
Terveyttä kasviksilla – Opaslehtinen Utran koulun 1. - 3.-luokkalaisille

**Toimeksiantaja**  
Joensuun kaupunki, Sosiaali- ja terveystalvet, Kouluterveydenhuolto (Utran koulu)

**Tiivistelmä**

Suosittelusten mukaan ihmisen tulisi syödä päivässä puoli kiloa kasviksia. Kasvikunnan tuotteista kasvikset eli vihannekset, marjat, hedelmät, juurekset ja palkokasvit ovat osa terveyttä edistävää ravintoa. Terveyttä edistävä ruoka sisältää riittävästi kivennäisaineita ja vitamiineja ja on ennen kaikkea herkullista ja värikästä. Viimeisen vuosikymmenen aikana suomalaisten ruokailutottumukset ovat yksilöityneet ja muuttuneet terveyttä edistävään suuntaan. Kouluterveydenhoitajan työ on ennaltaehkäisevää eli terveyttä uhkaavien riskitekijöiden muuttamista jo varhaisessa vaiheessa.

Toimeksianto saatiin Joensuun kaupungilta, jonka edustajana opinnäytetyössä toimi Utran koulun terveydenhoitaja. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on edistää lasten terveyttä. Terveyden edistämisen edellytyksenä on lasten kasvistietämyksen lisääminen. Opinnäytetyön tavoite on tukea lasten riittävästä kasvien syönnistä. Tavoitteena oli saada lapset innostumaan kasvien monipuolisesta kulutuksesta. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa Utran koululle opaslehtinen ”Pirkko Porkkanan puuhatehtävät”, joka on suunnattu 1. - 3.-luokkalaisille. Utran koululla oli havaittu olevan tarvetta tällaiselle opaslehtiselle, ja mahdollisuuksien mukaan lehtistä voi levittää muidenkin koulujen käyttöön.

Mielenkiintoinen jatkokehitysidea työlle voisi olla toiminnallinen tapahtuma tai päiväleiri lapsille, jolloin aiheena olisivat kasvikset. Mahdollisena kehitysideoina voisi toimia myös opaslehtisen laajentaminen.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 50  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 5

**Asiasanat**  
kasvikset, terveyden edistäminen, ravitsemus, kouluterveydenhuolto



**THESIS**  
**October 2016**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 50 405 4816

**Authors**

Johanna Myller, Laura Roivainen

**Title**

Health from Vegetables – An Information Leaflet for 1<sup>st</sup> to 3<sup>rd</sup> Graders at Utra School

**Commissioned by**

City of Joensuu, Social and Health Services, School Health Care (Utra School)

**Abstract**

According to the recommendations, a human being should eat half a kilo of vegetables per day. Vegetables, berries, fruits, root vegetables and pulses are one part of health promoting nutrition. Health promoting food includes enough minerals and vitamins. Most of all, food should be delicious and colourful. During the past decade, the eating habits of Finns became more individual and changed to follow health promoting behaviour. The work of school nurses is preventive, that is, intervening with health threatening risk factors at an early stage of life.

This thesis was commissioned by the city of Joensuu and the school nurse at Utra School acted as a mentor. The purpose of this thesis is to promote health among children. The prerequisite for promoting health is to increase knowledge of vegetables among children. The aim of the thesis is to support the adequate consumption of vegetables among children. Another aim is to get children excited about the diverse consumption of vegetables. The objective was to produce an information leaflet called "Pirkko Porkkana's worksheet" for Utra School. The leaflet is designed for 1<sup>st</sup> to 3<sup>rd</sup> graders. It had been noticed at Utra School that there is a need for this kind of information leaflet. If possible, the information leaflet can be distributed to other schools, too.

An interesting development idea for this thesis could be an activity event or day camp for children around the theme of vegetables. Another possibility for further development is to extend the information leaflet.

**Language**  
Finnish

Pages 50  
Appendices 2  
Pages of Appendices 5

**Keywords**

vegetables, health promotion, nutrition, school health care

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Kasvikset ravinnossa .....	6
	2.1 Ravitsemussuositukset.....	6
	2.2 Ravintoaineiden ryhmittely .....	7
3	Lapset kasvisten syöjinä .....	11
	3.1 6 - 8-vuotiaat lapset.....	11
	3.2 Lasten ruokailutottumukset .....	13
	3.3 Lasten ravinnontarve.....	15
4	Terveyttä kasviksista.....	16
	4.1 Kasvikset sairauksien ehkäisyssä .....	16
	4.2 Kasvisruokavaliot .....	17
5	Terveellisen ravitsemuksen tukeminen .....	18
	5.1 Kouluterveydenhoitajan rooli terveyden edistäjänä .....	18
	5.2 Perheen merkitys lapsen ravitsemuksessa .....	21
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	23
7	Opinnäytetyön toteutus .....	24
	7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	25
	7.2 Opinnäytetyön vaiheet ja prosessin kuvaus .....	26
	7.3 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus .....	32
	7.4 Palaute opaslehtisestä .....	35
8	Pohdinta.....	37
	8.1 Opaslehtisen tarkastelua.....	37
	8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	40
	8.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys .....	44
	8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat .....	46
	Lähteet.....	48

Liitteet

Liite 1

Opaslehtinen

Liite 2

Toimeksiantosopimus

## 1 Johdanto

Suosituksen mukaan ihmisen tulisi syödä päivässä puoli kiloa kasviksia (Erlanson-Albertsson 2011, 63). Kasvikunnan tuotteista kasvikset, eli vihannekset, marjat, hedelmät, juurekset ja palkokasvit ovat osa terveyttä edistävää ravintoa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 19). Terveyttä edistävä ruoka sisältää riittävästi kivennäisaineita ja vitamiineja, ja on ennen kaikkea herkullista ja värikästä (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 9). Perheiden ravitsemuskasvatuksen päämääränä on lapsen terveen kasvun ja kehityksen turvaaminen (Nurttila 2001, 99). Kouluterveydenhoitaja toimii kouluissa hyvinvoinnin edistäjänä, jonka työhön kuuluvat kaikkien koululaisten terveydentilojen parantaminen, terveydellisistä näkökulmista puhuminen sekä vaikuttaminen terveiden elintapojen valintaan (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 111).

Viimeisen vuosikymmenen aikana suomalaisten ruokailutottumukset ovat yksilöityneet ja muuttuneet terveyttä edistävään suuntaan. Kaikki ikäryhmät ovat havahduneet siihen, kuinka suuri merkitys liikunnalla ja terveellisellä ravitsemuksella on sairauksien, kuten diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn. Suomalaisten terveyden edistämiseksi ja tukemiseksi on laadittu Valtion ravitsemussuosituksia sekä lautasmalli. (Haglund ym. 2010, 9 - 10.)

Toimeksianto saatiin Joensuun kaupungilta, jonka edustajana opinnäytetyössä toimi Utran koulun terveydenhoitaja. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on edistää lasten terveyttä. Terveyden edistämisen edellytyksenä on lasten kasvutietämyksen lisääminen. Opinnäytetyön tavoite on tukea lasten riittävää kasvien syöntiä. Tavoitteena oli saada lapset innostumaan kasvien monipuolisesta kulutuksesta.

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa Utran koululle opaslehtinen ”Pirkko Porkkanan puuhatehtävät”, joka on suunnattu 1. - 3.-luokkalaisten oppilaille. Utran koululla oli havaittu olevan tarvetta tällaiselle opaslehtiselle, ja mahdollisuuksien mukaan lehtistä voi levittää muidenkin koulujen käyttöön.

## 2 Kasvikset ravinnossa

Kasvikset luokitellaan vihanneksiin, juureksiin, palkokasveihin, marjoihin ja hedelmiin. Tunnetuimpia suomalaisia vihanneksia ovat muun muassa salaattit, tomaatit, paprikat ja kurkut. Suomalaisen perinneruoan käytetympiä kasviksia ovat puolestaan juurekset, kuten lanttu, porkkana, nauris ja punajuuri. Palkokasveja ovat herneet, linssit ja pavut. (Aro 2015.) Useita pohjoismaisia marjoja voidaan kutsua todellisiksi terveysruoiksi. Esimerkkejä tällaisista marjoista ovat muun muassa mustikka, mansikka, vadelma, karpalo sekä karhunvatukka. (Erlanson-Albertsson 2011, 66.)

### 2.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset ovat maailmanlaajuisesti ja kansainvälisesti laadittuja suosituksia, jotka kuvaavat väestön ja ihmisryhmien ravintoaineiden ja energian saantia sekä tarvetta. Ne perustuvat vankkaan tietoon, jossa on otettu huomioon laaja tutkimusnäyttö ravintoaineiden vaikutuksista terveyden edistämässä sekä sairauksien ehkäisyssä. Ravitsemussuosituksia uusitaan uuden tutkimustiedon karttuessa sekä sitä mukaa, kun ihmisten kansanterveyden tilanteessa ja elintavoissa tapahtuu muutoksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016.)

Suomalaisten kasvien syönti on nelinkertaistunut vuoteen 1950 verrattuna. Vaikka nykyään osa suomalaisista syö liian vähän kasviksia päivittäin, on kasvien syönti lisääntynyt 2000-luvulla. Yleisten ravitsemussuositusten mukaan kasviksia tulisi syödä päivässä 5 - 6 annosta, eli noin 500 grammaa. Yhtenä annoksena voidaan pitää muun muassa yhtä desilitraa marjoja tai yhtä keskikokoista hedelmää. Marjojen ja hedelmien osuus päivittäisestä kasvien syönnistä tulisi olla puolet ja loppuosa juureksia sekä vihanneksia. Kasviksia tulisi nauttia niin kypsentämättömänä kuin kypsennettynäkin. Palkokasvien sisältämän runsaan proteiinin vuoksi niitä voi käyttää ruokavaliossa pelkkänä proteiinin lähteenä tai eläinperäisen proteiinin lisänä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13, 21.)

Hyvän aterian koostamisen apuna käytetään usein lautasmallia, joka antaa kuvan siitä, mistä aineksista suositusten mukainen ruokavalio muodostuu. Lautasmallin voi koota monista eri vaihtoehdoista esimerkiksi kotiruoasta tai valmisruoasta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016, 15 - 17) määrittämissä lautasmallin mukainen ateria voidaan jakaa kolmeen osaan, joista yhden kolmasosan tulisi olla liha-, kala- tai kasvisproteiinia, toisen osan kasviksia ja viimeisen osan maissia, riisiä tai muuta viljalisäkettä. Hedelmät, pähkinät ja mantelit ovat hyviä välipaloja tai aterian täydentäjiä, ja ruoka- sekä janojuomaksi sopii muun muassa vesi. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 20) määrittämä lautasmalli puolestaan neuvoo täyttämään puolet lautasesta kasviksilla kuten esimerkiksi salaattilla, raasteilla tai kasvislisäkkeillä ja neljänneksen perunalla, täysjyväpastalla tai muilla täysjyväviljavalmisosilla. Jäljelle jäävä neljännes täytetään proteiinilla, kuten lihalla, kananmunalla tai kalalla. Neljänneksen voi täyttää myös pähkinöitä, palkokasveja tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Aterian yhteydessä voi syödä myös täysjyväleipää, jonka päällä on kasvirasvapohjaista levitettä ja jälkiruoksi nauttia marjoja tai hedelmän. Ruokajuomana suositellaan käyttämään rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomana vettä.

## 2.2 Ravintoaineiden ryhmittely

Ruoan tärkeimpiä tehtäviä on antaa ravintoa sekä energiaa elimistön toimintaan. Energiaravintoaineet, toiselta nimeltään makroravintoaineet, ovat keholle välttämättömiä ravintoaineita. Niistä ihminen saa energiaa elintoimintojen ylläpitoon, kudosten rakentamiseen sekä fyysisiin toimintoihin. Energiaravintoaineita ovat muun muassa hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Toinen ravintoainetyyppi on suojaravintoaine eli mikroravintoaine. Suojaravintoaineita ovat vitamiinit, hivenaineet sekä antioksidantit. Myös kyseiset mikroravintoaineet ovat elimistölle välttämättömiä. (Skyttä 2013, 208.)

Kasviksista saatavia ihmisen elimistölle tärkeitä ravintoaineita ovat ravintokuidut, hiilihydraatit, kivennäisaineet ja vitamiinit. Palkokasvit, joihin kuuluvat pavut, linsit ja herneet, ovat ainoita kasviksia, jotka sisältävät paljon proteiinia. Kasvikset

sisältävät merkittävän määrän kivennäisaineita, kuitua sekä vitamiineja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.) Kasviksissa on runsaasti ravintoaineita suhteessa niiden energian määrään, joten kasvien ravintotiheys on verrattain suuri. Ravintoaineista muodostuvien luontaisten yhdistelmien yhteisvaikutukset ovat ratkaisevia tekijöitä ihmisen terveydelle. (Aro 2015.)

Kasviksista hyviä **kuidun lähteitä** ovat marjat, vihannekset ja hedelmät. Kasviksista saatava kuitu auttaa pitämään olon kylläisenä pidempään, ja ne toimivat yhtenä tekijänä tasoittamassa verensokerin nousua aterian jälkeen. On suositeltu, että ihmisen tulisi saada päivässä 25 grammaa kuitua nautitun ruoan mukana. Kasviksia tulisikin tämän vuoksi syödä suuri määrä, ellei ruokavaliossa ole muita ravintokuitujen lähteitä. (Aro 2015.)

**Hiilihydraatit** toimivat kasvisruokavalion perustana. Ihmisen elimistö käyttää hiilihydraatteja apuna ylläpitämään aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Elimistölle suositeltavimpia hiilihydraattien lähteitä ovat kasvikset eli vihannekset, hedelmät ja marjat, koska ne sisältävät suojaravintoaineita, kuituja ja hitaasti imeytyviä sokereita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

**Kivennäisaineilla ja hivenaineilla** tarkoitetaan ravinnon palamatonta ja haihtumatonta osaa, joka muodostuu epäorgaanisista alkuaineista. Ihmisestä löydettyjä luonnollisia, sekä ihmiselle välttämättömiä kivennäisaineita on yli 20. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 155.) Erilaisia ihmiselle tärkeitä kivennäisaineita ovat muun muassa kalsium, fosfori, magnesium, rauta, sinkki ja jodi (Aro 2009). Lindholmin (2010, 78) mukaan aineita, joita ihminen tarvitsee vain hyvin vähän, muutamista mikrogrammoista muutamiin kymmeneen milligrammoin, kutsutaan hivenaineiksi. Esimerkkejä tällaisista hivenaineista ovat fluori, kupari, rauta sekä sinkki. Kulta, hopea ja litium ovat hivenaineita, jotka eivät kuulu normaalin ravitsemukseen, sillä niitä käytetään ainoastaan lääkkeellisesti. Kivennäis- ja hivenaineet aiheuttavat haittavaikutuksia, mikäli ihminen saa niitä normaalin ravintonsa yhteydessä liikaa. Normaalisessa terveellisessä ruokavaliossa niitä on kuitenkin lähes mahdotonta saada liian suuria määriä.



**Vitamiinit** ovat erilaisia kemiallisia yhdisteitä ja välttämättömiä ihmisen elimistölle. Vitamiineja on saatava ruoasta, koska ihmisen elimistö itsessään ei valmista niitä riittävän paljon. Yleisesti tunnettuja vitamiinyhdisteitä on yhteensä 13 kappaletta, joista suurin osa on B-ryhmän vitamiineja. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 174.) Vitamiinien päivittäisestä saannista on laadittu suositukset, joita voi soveltaa väestötason ruokailussa. Ihmiset ovat kuitenkin hyvin erilaisia, minkä vuoksi suositukset eivät anna tarkkaa kuvaa yksilöiden tarpeista. On ihmisiä, jotka tulevat hyvin toimeen vähemmällä vitamiinien määrällä kuin suosituksissa suositellaan. (Lindholm 2010, 13.) Riittämättömän vitamiinien saannin vuoksi ihmisen elimistön erilaiset perustoiminnot, entsyymien toiminta sekä aineenvaihdunnalliset prosessit voivat häiriintyä. Myös hyvän hormonitasaamisen edellytys on riittävä vitamiinien saanti. (Skyttä 2013, 220.)

**Antioksidantit** ovat yhdisteitä, jotka estävät toisten aineiden hapettumista. Antioksidanteista esimerkkejä ovat muun muassa C-vitamiini, flavonoidi ja beetakaroteeni, joista tunnetuin lienee C-vitamiini eli askorbiinihappo. C-vitamiinilla on useita tärkeitä tehtäviä elimistössä, kuten puolustuskyvyn parantaminen ja tulehdusten ehkäiseminen. Lisäksi C-vitamiini edistää hampaiden ja luuston terveyttä, parantaa raudan imeytymistä elimistöön, ja sen uskotaan vähentävän myös väsymystä. (Saarnia 2009, 107 - 109, 205.) Lievä C-vitamiinin puute aiheuttaa alikuntoisuutta, väsymystä, ientulehduksia, stressin sietokyvyn heikkenemistä ja infektioherkkyyden lisääntymistä (Haglund ym. 2010, 66).

**C-vitamiinia** saa erityisen paljon kotimaisista marjoista, sillä Suomen sijainti on maantieteellisesti otollinen korkeille marjojen C-vitamiinipitoisuuksille. C-vitamiinipitoisuus on korkeimmillaan, kun marja syödään kokonaisuutena ja mahdollisimman tuoreena. Suomalaisten suosimat marjat mustaherukka, mansikka, lakka ja tyrnimarja sisältävät runsaasti enemmän C-vitamiinia kuin esimerkiksi appelsiini. (Saarnia 2009, 107 - 109, 205.) Marjojen kuoret sisältävät suurimman osan terveellisistä aineista, minkä vuoksi marjoja ei koskaan kuorita (Erlanson-Albertsson 2011, 66).

C-vitamiinin lisäksi lakka, mustaherukka, tyrni ja ruusunmarja sisältävät runsaasti elimistölle tärkeää E-vitamiinia. Parhaiten E-vitamiinin antioksidanttivaikutukset

toimivat yhdessä C-vitamiinin kanssa. E-vitamiinin tehtävänä on muun muassa suojata elimistöä haitallisilta hapettumisreaktioilta. On siis tärkeää muistaa, että marjat sisältävät paljon muitakin elimistölle tärkeitä aineita kun vain C-vitamiinia. Tutkimukset osoittavat, että kotimaiset marjamme ovat aarteita terveydelle, minkä vuoksi niitä tulisi syödä runsaasti nykyistä enemmän. (Saarnia 2009, 107 - 109.)

**Karotenoidit** eli karoteenit toimivat rasvaliukoisen A-vitamiinin esiasteena. Karotenoidit antavat kasveille niiden oranssit, keltaiset ja punaiset värit, joista tunnetuin A-vitamiinin lähde lienee kauniin oranssi porkkana, jossa A-vitamiini on karoteenina. Kasvisten lisäksi A-vitamiinia saadaan eläinkunnan tuotteista, kuten maksasta. Elimistö tarvitsee A-vitamiinia muun muassa limakalvojen ja ihon hyvinvointiin. A-vitamiinin puutoksen on todettu aiheuttavan ihon ja limakalvojen kuivumista sekä hämäräsokeutta. Tällä hetkellä suomalaiset saavat A-vitamiinia riittävästi, toisinaan jopa liikaakin, mikäli maksan syönti on runsasta. (Saarnia 2009, 103.)

**Fenolihydristeistä** tärkeimpiä ovat flavonoidit, fenolihapot, tanniinit, lignaanit ja stilbeenit. Puolukka, mustikka, karpalo, juolukka, variksenmarja, mansikka, vadelma ja herukat sisältävät runsaasti terveydelle hyödyllisiä flavonoideja ja fenolihydristeitä. Tutkimusten mukaan fenolihydristeet parantavat elimistön antioksidanttipuolustusta, vähentävät LDL-kolesterolin hapettumista ja vähentävät verihiutaleiden sakkautumista. Väestötutkimusten mukaan runsas flavonoidien saanti näyttäisi suojelevan ainakin sydän- ja verisuonisairauksilta sekä keuhkosyövältä ja muilta keuhkosairauksilta. (Saarnia 2009, 111 - 112.) Flavonoidit antavat kasviksille väriä ja makua sekä vaikuttavat niiden säilyvyyteen ja rakentamiseen. Erityisen paljon niitä saadaan omenoista, sipuleista, sitrushedelmistä, puolukoista, karpaloista ja tomaatista. (Haglund ym. 2010, 107.)

### 3 Lapset kasvisten syöjinä

Kasvava koululainen saa kaikki tarvittavat ravintoaineet monipuolisesta ruoasta. Tämän vuoksi koululaisen tulisi syödä ravintotiheydeltään hyvää ja maistuvaa ruokaa omaan energiatarpeeseensa nähden. Koululaisten olisi hyvä lisätä etenkin kasvisten käyttöä. Suositusannos päivässä on noin viisi kourallista. (Haglund ym. 2010, 135.)

#### 3.1 6 - 8-vuotiaat lapset

Kouluikäisiksi kutsutaan 7 - 12-vuotiaita lapsia. Kouluikäisen ulkoinen olemus muuttuu ja fyysinen kasvu on pääosin tasaista. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2013, 62.) Lapsen on opittava toimimaan itsenäisesti, jotta fyysinen kehitys on mahdollista. Ympäristö vaatii lapselta kestävyyttä ja voimaa selviytymiseen. Vuosittain lapset kasvavat pituutta 5 - 6 senttimetriä, ja paino nousee keskimäärin 2,5 kilogrammaa. Lapsen terveydentilalla, ravitsemuksella ja genetiikalla on merkitystä lapsen fyysiseen kasvuun. Terveellinen ravitsemus ja hyvä terveydenhoito ovat keskeisessä asemassa hyvän fyysisen kasvun turvaamiseksi. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 72.)

Eri liikuntalajeja harjoittelemalla kouluikäinen lapsi oppii käyttämään kehoaan paremmin ja erilaisten liikesuoritusten tarkkuus paranee (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 62). Lapsen motoriikka, ja erityisesti hienomotoriset taidot, kehittyvät paljon koulun aloitettuaan. Koulussa on useita tilanteita, joissa lasta haastetaan erilaisin hienomotorisin keinoin, esimerkiksi kynällä piirrettäessä ja kirjoitettaessa sekä kengännauhoja solmittaessa. Myös tasapainoa ja koordinaatiokykyä harjoitellaan muun muassa liikuntatunneilla. Lapsen itsenäinen ulkoilu ja liikkuminen lisääntyvät, sekä vastuu kasvaa esimerkiksi koulumatkojen ja harrastusten vuoksi. Lapset joutuvat käyttämään harkinta- ja arviointikykyä sekä havainnoimaan paljon asioita liikkeussaan itsenäisesti. (Nurmi ym. 2009, 75 - 76.)

Kouluikäisen kehitykseen kuuluu muun muassa itsetunnon kehittyminen sekä oman sukupuoliroolin, ahkeruuden ja ikätovereiden kanssa toimimisen oppiminen. Aivoissa tapahtuu rakenteellista sekä toiminnallista kehittymistä. Keuhkot ja lihakset vahvistuvat, ja hermostossa tapahtuu kypsymistä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 62.) Nurmen ym. (2009, 73) mukaan kouluikäisen lapsen aivojen toiminnassa ja rakenteessa tapahtuvat suurimmat muutokset. Lasten kognitiivisten kykyjen, kuten ajattelun, uskotaan olevan yhteydessä aivotoiminnan muutoksiin 6 - 8-ikävuoden aikana.

Ala-asteikäisten koululaisten ajattelu kehittyy, jolloin siitä tulee loogista ja johdonmukaista. Tämän ikäiset koululaiset ovat hyvin uteliaita ja tiedonhaluisia, ja heille kehittyy taito ymmärtää kolmiulotteista maailmaa sekä erilaisia symboleja. Ala-asteikäiset lapset oppivat lukemaan, laskemaan ja ymmärtämään kellonajat. Lapsi oppii myös viikonpäivät sekä kuukaudet ja on tietoinen siitä, mikä päivä kulloinkin on. Perhe sekä ystävät ovat kouluikäiselle lapselle hyvin tärkeitä, vaikka kouluikäinen lapsi itsenäistyy ja kehittyy paljon sosiaalisesti. Ikätoverihinsa samaistuminen ja kuuluminen johonkin ryhmään ovat kouluikäiselle tärkeitä. Näiden avulla hän voi oppia uusia rakentavia käyttäytymismalleja sekä erilaisia tapoja ilmaista itseään sekä positiivisesti että negatiivisesti. Lapsen kehittyvä persoonallisuus on vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 63 - 65.)

Kehittyäkseen ja kasvaakseen kouluikäisen on saatava monipuolista ruokaa, josta saa kaikki tarvittavat ravintoaineet. Suositusten mukaan päivän ruokailut tulisi jakaa aamiaiseen, lounaaseen, välipalaan, päivälliseen sekä iltapalaan. Säännöllinen ruokailu on lapselle hyväksi. Pääaterioita kannattaa täydentää terveellisillä välipaloilla. Kouluikäisen lapsen ruokavalion runko muodostuu täysjyvävalmisteista, perunasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista, lihasta, kalasta, kananasta, munasta, maidosta sekä maitovalmisteista. Mikäli makeisten ja erilaisten epäterveellisten ruokien määrä on liian suuri, ruokavalion sisältämä ravintotiheys pienenee, ja tarvittavien vitamiinien sekä hivenaineiden saanti jää liian vähäiseksi. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 66.)

### 3.2 Lasten ruokailutottumukset

Lasten ruokailutottumuksia selvittäneen suomalaisen tutkimuksen mukaan lasten vihannesten, marjojen ja hedelmien syönti on liian vähäistä. Sen vuoksi päivähoitossa, kouluissa ja perheissä kasvisten käytön lisäämiseen tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota. Tutkimuksen mukaan vain pieni osa kouluikäisistä lapsista söi kasviksia päivittäin useammalla aterialla. Kotona iltaruokalla lapset söivät vähemmän kasviksia kuin koulussa. Väli- ja iltapalaksi lapset söivät runsaasti sokeoituja elintarvikkeita. (Laatikainen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Markkula, Ovaskainen, Råback & Virtanen 2010, 148.) Ensimmäisen luokan oppilaiden todettiin syövän lounaalla vähemmän kasviksia kuin heitä vuotta nuoremmat lapset. Tosin tutkimustulosta voi väärentää kouluaterian sisältämien kasvisten mittaamisen vaikeus. Ensimmäisen luokan oppilaista kouluateriaalla kasviksia söi 88 % lapsista. Ruokajuomana lapsista 90 % joi maitoa tai piimää ja leivän päällä levitteenä käytettiin yleensä kasvirasvavevitettä. (Ovaskainen & Virtanen 2010, 93.)

Samassa tutkimuksessa tutkittiin myös lasten lihavuutta ja ylipainoa. Tutkimuksen mukaan kolmivuotiaista tytöistä ylipainoisia tai lihavia oli 15 % ja pojista 7 %. Vastaava tyttöjen osuus viiden vuoden iässä oli 22 % ja poikien 13 %. Tutkimuksessa mukana olleista ensimmäisen luokan oppilaista 16 % oli ylipainoisia tai lihavia. Viidennellä luokalla tilanne oli toisinpäin, sillä tytöistä 12 % ja pojista 14 % oli ylipainoisia tai lihavia, ja mentäessä kahdeksannelle luokalle pojista lihavia tai ylipainoisia oli 28 % ja tytöistä 25 %. (Mäki & Laatikainen 2010, 54 - 56.)

Nykyisin kiinnitetään enemmän huomiota kouluruoan ravintosisältöihin kuin ennen. Siitä huolimatta 4 - 11-vuotiaat lapset eivät saavuta suositeltua vihannesten ja hedelmien päivittäistä saantisuositusta. Isossa-Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin ala-asteikäisten lasten hedelmien ja kasvisten syöntiä lounasaikana. Tutkimus suoritettiin yhteensä 15 peruskoulussa West Midlandsin alueella Isossa-Britanniassa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 1296 oppilasta iältään 4 - 11 vuotta, ja heidän ruokailuaan tarkkailtiin yhteensä viisi peräkkäistä päivää. (Upton, Upton & Taylor 2012, 557 - 561.)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että noin kaksi kolmasosaa ala-asteikäisistä oppilaista ei syönyt lounasaikaan lainkaan hedelmiä tai kasviksia ja vain 3 % lapsista söi hedelmiä vähintään yhden annoksen osana kouluateriaa. Lapset söivät lounaalla yli kaksinkertaisesti enemmän vihanneksia kuin hedelmiä. Tutkimuksen johtopäätöksenä oppilaiden todettiin syövän liian vähän kasviksia lounasaikaan, vaikka niitä oli säädösten mukaan tarjolla. Ratkaisuna keittiöhenkilökunta voisi mainostaa oppilaille vihannesten ja hedelmien syömisen tärkeyttä ja rohkaista heitä maistamaan niitä. (Upton ym. 2012, 557 - 561.)

Kasvisten syöminen on vähäistä ala-asteella erityisesti niiden lasten keskuudessa, jotka ovat nirsoja ruoalle jo esikouluvuosinaan. Jatkuvan altistumisen tiedetään lisäävän uusien kasvisten syöntiä jo lapsen varhaisessa vaiheessa, mutta yksilöllisiä eroja löytyy. (Caton, Blundell, Ahern, Nekitsing, Olsen, Møller, Hausner, Remy, Nicklaus, Chabanet, Issanchou & Hetherington 2014, 1 - 9.) Lontoossa Boumemouthin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan noin 8 -vuotiaiden lasten keskuudessa hedelmät olivat suosittumia kuin vihannekset, ja lapset tunnistivat hedelmiä paremmin kuin muita kasviksia. Erilaisten kasvisten tunnistaminen karttuu lapsilla iän myötä. Suurin osa lapsista, noin 75 % tiesi, mikä on terveellinen ruokavalio. Näin ollen lapset osoittavat tietämystä sekä ymmärrystä koskien nykyisiä ruokavaliosuosituksia. (Edwards & Hartwell 2002, 365 - 374.)

Tanskan Kööpenhaminassa kansallinen terveystieteiden ja Etelä-Saksan yliopisto tekivät tutkimuksen, jossa kävi ilmi, että suurin osa 6 - 12-vuotiaista lapsista ei täytä Maailman terveystieteiden suositusta, joiden mukaan tulisi syödä vähintään 400 grammaa hedelmiä ja vihanneksia päivässä. Jotta lasten hedelmien ja vihannesten saantia voitaisiin edistää, tulee tunnistaa tekijöitä, jotka vaikuttavat hedelmien ja vihannesten kulutukseen. (Krølner, Rasmussen, Brug, Klepp, Wind & Due 2011, 431 - 443.)

Tutkimusten mukaan kouluikäisten lasten hedelmien sekä vihannesten saanti on alle suositellun tason. Noin 80 % lapsista syö päivässä vain 2,5 annosta kasviksia, vaikka niitä tulisi syödä keskimäärin 5 annosta. Kouluruokailut tarjoavat merkittävän osan päivittäisestä kasvisten saannista etenkin alhaisessa sosioekonomisessa

misessa asemassa olevien lasten keskuudessa. Lapset syövät keskimäärin puolet päivittäisestä kasvisten tarpeestaan kouluruokailuissa. Kouluruokailun mainostaminen kouluympäristössä voisi olla yksi keino, jolla rohkaistaisiin lapsia lisäämään kasvisten kulutusta. (Robinson-O'Brien, Burgess-Champoux, Haines, Hannan & Neumark-Sztainer 2010.)

### 3.3 Lasten ravinnontarve

Riittävä liikunta, uni ja tasapainoinen ravitseminen tukevat lasten ja nuorten henkistä sekä fyysistä kehitystä ja kasvua. Lapsuuden terveelliset elintavat luovat perustaa myös myöhemmän iän terveydelle. Ravinnontarve vaihtelee yksilöllisesti iän, fyysisen aktiivisuuden sekä fyysisen kasvun ja kehityksen nopeuden mukaan. Tämän vuoksi esimerkiksi murrosikäinen nuori tarvitsee paljon energiaa voimakkaan kasvun ja kehityksen takia. Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kokonaisenergiasta ovat aikuisilla, yli 2-vuotiailla lapsilla ja nuorilla samat. Proteiinien suositeltava osuus päivän energiasta on 10 - 20 %, rasvan 25 - 35 % ja hiilihydraattien 50 - 60 %. Kasvuiässä on erityisen tärkeää saada riittävästi kalsiumia, rautaa ja proteiineja. Tytöillä kuukautisten alkaminen lisää entistään raudan tarvetta. Kalsiumia tarvitaan luuston rakennusaineeksi ja proteiineja kudosten uusiutumiseen ja uusien kudosten muodostamiseen. Murrosiässä luusto kasvaa ja vahvistuu kasvupyrähdysaikana ja saavuttaa maksimivahvuutensa noin 20-vuotiaana. (Haglund ym. 2010, 134 - 135.)

Kouluikäisen lapsen D-vitamiinin saantisuositus on 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa. Iältään 4 - 6-vuotiaat lapset ja 14 - 17-vuotiaat nuoret kuuluvat D-vitamiinin puutteen riskiryhmään. D-vitamiinin saanti jää kyseisellä riskiryhmällä liian vähäiseksi, sillä lapset ja nuoret käyttävät vähän D-vitamiinin lähteitä ravinnossaan. (Haglund ym. 2010, 135.)

## 4 Terveyttä kasviksista

Kasvikset ovat merkittävä osa ihmisen ravitsemusta, koska niistä saa tärkeitä ravintoaineita sekä kuitua. Tutkimuksilla ei ole todistettu, voiko tiettyjen kroonisten sairauksien riskiä pienentää lisäämällä kasvisten kulutusta. On kuitenkin todennäköistä näyttöä siitä, että vihannesten ja hedelmien kulutusta lisäämällä voidaan vähentää riskiä sairastua verenpainetautiin, sepelvaltimotautiin, silmäsairauksiin tai osteoporoosiin eli luukatoon. (Boeing, Bechthold, Bub, Ellinger, Halles, Kroke, Leschik-Bonnet, Müller, Oberritter, Schulze, Stehle & Watzl 2012.)

### 4.1 Kasvikset sairauksien ehkäisyssä

Viime vuosikymmenten aikana on löydetty ryhmä ravintoaineita, joilla on suojaava mekanismi solujen hapettumista vastaan. Nämä luonnossa esiintyvät ravintoaineet antavat kasviksille niiden ominaiset kirkkaat värit, ja toimivat antioksidanteina ihmisen kehossa. Tutkimukset ovat osoittaneet kasviksilla olevan positiivinen vaikutus sairauksien ehkäisyyn. Hedelmille ja vihanneksille on tämän vuoksi annettu nimike "terveysvaikutteiset elintarvikkeet", koska ne ovat osana terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä. (Kaur & Kapoor 2001, 703 - 725.)

Lapsena opitut terveelliset elintavat ja ruokailutottumukset ehkäisevät muun muassa sydän- ja verisuonitauteja, lihavuutta sekä hammassairauksien, osteoporoosin ja tiettyjen syöpätautien syntyä (Lyytikäinen 2001, 147). Kasvisten runsaan kulutuksen on todettu vaikuttavan merkittävästi ihmisten terveyteen. Kasvikset ja hedelmät sisältävät runsaasti bioaktiivisia yhdistelmiä, jotka voivat olla myös vastuussa vaikutuksista mielenterveyteen. (Richard, Rohrmann, Vandeleur, Mohler-Kuo & Eichholzer 2015, 1 - 7.) Vaikkei kasvisten energiapitoisuus ole hyvin suuri, ne sisältävät monipuolisesti terveydelle tärkeitä ravintoaineita (Aro 2015). Vihannekset ja hedelmät sisältävät runsaasti vettä, kuituja sekä ravinteita ja ne ovat vähäkalorisia. Energiatiheytensä vuoksi kasvikset ovat tärkeä



osa terveellistä ruokavaliota. Pidemmällä aikavälillä kasvien syönteä voi vähentää riskiä lihavuuteen sekä epäterveelliseen painonnousuun. (Lowry, Lee, McKenna, Galuska & Kann 2008, 417 - 423.)

## 4.2 Kasvisruokavaliot

Ravinnon laadulla on merkitystä siihen, miten elimistö ottaa erilaiset ainesosat talteen. Voikin sanoa, että ravinnon laadulla on yhtä tärkeä merkitys, kuin sen sisällöllä. Mikäli ravinto sisältää elimistölle tärkeitä aineita, mutta on laadullisesti heikkoa, ei elimistö tällöin välitä tärkeitä aineita eteenpäin, eikä keho tule ravinnosta ravituksi. (Nisted & Mebus 2015, 30 - 31.) Huolellisesti suunniteltu kasvisruokavalio, joka sisältää riittävän määrän ravintolisiä, voi olla tehokas keino sydänsairauksien ehkäisyssä. Kasvissyöjän ruokavalio on kustannustehokas, turvallinen ja suhteellisen helppo toteuttaa. (Sticher, Smith & Davidson 2008.)

Erilaisten kasvisruokavalioiden noudattaminen on yleistynyt Suomessa huomattavasti viime vuosien aikana. Kasvisruokavaliot jaetaan eri tyypeihin niiden sisältämien ruoka-aineiden mukaan. Vegaani syö ainoastaan kasvikunnasta peräisin olevia tuotteita, kun taas laktovegetaarista ruokavaliota noudattava henkilö syö kasvikunnan tuotteiden lisäksi myös maitotuotteita. Lakto-ovovegetaristi syö maitotuotteiden lisäksi myös munia. Pescovegetaristi syö edellä mainittujen lisäksi kalaa ja semivegetaristi edellä mainittujen lisäksi broilerin ja muiden lintujen lihaa sekä kalaa. Näiden lisäksi on olemassa kasvisruokavaliota, joissa rajataan ruokavaliota vieläkin voimakkaammin esimerkiksi ruoan kuumentamisen suhteen. Mitä rajatumpaa kasvisruokavaliota lapsi noudattaa, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hänen ravintoaineiden saanti jää liian vähäiseksi. (Arffman & Hujala 2010, 119 - 120.)

## 5 Terveellisen ravitsemuksen tukeminen

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut ravitsemussuositukset auttaakseen rakentamaan lasten tasapainoisia ruokatottumuksia. Suositusten mukaan vanhemmillä on vastuu tarjota lapsilleen säännöllisin väliajoin monipuolista ruokaa. On hyvä, että perhe syö sovittuina ruoka-aikoina ruokapöydän ääressä ja lapselle annetaan mahdollisuus säädellä ruokamääräänsä. Perheessä vallitsevat asenteet, ruokavalinnat, ruokapuheet sekä ruokailutilanne ohjaavat lapsen kehittymistä hyviin ruokatottumuksiin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 55.) Edellytyksiä lapsen hyvinvoinnille ovat monipuolinen sekä määrältään sopiva ja ravitseva ruoka, sekä ateriaritmien säännöllisyys. Lasten ruokavaliosta löytyy samoja ravitsemuksellisia haasteita kuin aikuisväestöltäkin. Ruokavaliossa rasvan määrä pyritään pitämään kohtuullisena ja suositaan pehmeää rasvaa. Vihannesten, marjojen, hedelmien ja kuitupitoisten täysjyvävalmisteiden käyttöä lisätään, kun sokerin ja suolan käyttöä puolestaan vähennetään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 181.)

### 5.1 Kouluterveydenhoitajan rooli terveyden edistäjänä

Kouluterveydenhuolto on maksutonta lakisääteistä perusterveydenhuollon palvelua peruskoululaisille ja heidän perheilleen. Kouluterveydenhuoltoa on saatavilla pääsääntöisesti kouluista arkipäivisin. Kouluterveydenhuoltoon kuuluu muun muassa oppilaan terveyden-, hyvinvoinnin-, kasvun- ja kehityksen edistämistä, sekä oppilaan mahdollisten erityisvaikeuksien ja -tukien varhaista havainnointia. Lisäksi kouluterveydenhuollon tehtävänä on huolehtia oppilaiden suun terveydenhuollosta, kouluyhteisön turvallisuuden-, terveellisyyden- ja hyvinvoinnin edistämisestä ja seurannasta, sekä lapsen vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukemisesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Kouluterveydenhuolto ja kouluterveydenhoitaja tukevat oppilaiden kasvua, sekä kehitystä luomalla vankkaa perustaa terveelle aikuisuudelle edistämällä kouluyh-

teisössä vallitsevaa terveyttä (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 87 - 88). Kouluterveydenhoitajan rooli kouluissa on moninainen, sillä terveydenhoitaja toimii myös yhteyshenkilönä erilaisten sidosryhmien välillä, jotka työskentelevät yhdessä lasten tulevaisuuden turvaamiseksi (Mulaudzi & Peu 2014, 1 - 7).

Kouluterveydenhoitajan työ on ennaltaehkäisevää eli terveyttä uhkaavien riskitekijöiden muuttamista jo varhaisessa vaiheessa. Koko kouluikä on koululaisen terveyden kannalta todella tärkeä. Kouluterveydenhoitaja pyrkii takaamaan koululaisille riittävän paljon tietoa ja taitoa, joiden pohjalta ylläpitää terveyttä. (Koistinen ym. 2004, 111.) Vanhempia ja vanhemmuutta ajatellen, terveydenhoitajan tehtävänä on vahvistaa vanhempien kokemusta siitä, että he kykenevät huolehtimaan lapsesta ja hänen ravitsemuksestaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 12).

Koulun aloittaminen on lapselle suuri elämänmuutos, jolloin hän joutuu omaksumaan paljon uusia sääntöjä ja käytäntöjä. Tällöin on oiva hetki tukea lasta ja perhettä terveellisten ruoka- ja liikuntatottumusten saavuttamisessa, sillä lapsella on tällöin hyvät resurssit omaksua uudet käytänteet. Ala-asteikässä lapsi alkaa ymmärtää terveellisen ravinnon merkityksen omalle kehitykselleen ja kasvulleen. Lapsi pystyy oman kokemisen ja tekemisen avulla tuottamaan itselleen myönteisiä elämyksiä liittyen terveelliseen ruokailuun esimerkiksi koulun työpajojen avulla. Lapsi nauttii yhdessä tehdyistä pienistä askareista ikätovereiden kanssa. Myönteiset kokemukset ja onnistumiset kasvattavat lapsen itsetuntoa. (Lyytikäinen 2001, 144.)

Kouluterveydenhuollossa terveydenhoitaja tapaa oppilaita heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaan avoimilla vastaanotoilla, joissa he voivat keskustella muun muassa oppilaan terveyttä askarruttavista asioista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Oppilaan kanssa keskusteltaessa ja häntä ohjattaessa on tärkeää havainnoida oppilaan tietotasoa ja hänen mielenkiinnonkohteitaan. Oppilasta voi pyytää kertomaan esimerkiksi hänen terveysongelmansa syistä ja seurauksista. Hoitajan on pystyttävä luomaan vuorovaikutustilanteen ilmapiiristä luottamuksellinen ja turvallinen, sekä osoittaa oppilaalle kiinnostusta ja arvostusta hänen asioitaan kohtaan. Hoitajan on myös esitettävä kysymyksiä, rohkaista oppilasta ja

ilmaista ajatuksensa selkeästi. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 47 - 48.)

Keskeisenä osana kouluterveydenhuoltoa on koko ikäluokan kattavat terveystarkastukset. Terveystarkastuksissa terveydenhoitaja tapaa jokaisen oppilaan ja heidän perheensä. Terveystarkastuksissa arvioidaan oppilaan fyysistä ja psykososiaalista kehitystä, sekä kasvua suhteessa hänen ikäänsä ja kehitysvaiheeseensa. Näin pystytään havainnoimaan ja puuttumaan mahdollisiin terveyttä uhkaaviin tekijöihin ja sairauksiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Myös ravitsemuskasvatus on merkittävä osa terveystarkastuksia. Kouluterveydenhuollon, koulun ja kodin tehtävänä on tukea hyvien ruokailutottumusten muodostumista, ehkäistä mahdollisia ravitsemuksellisia pulmia sekä auttaa lasta ja perhettä ravitsemuksessa mikäli lapsella on jokin sairaus, joka vaikuttaa hänen ravitsemukseensa. Lihavat, alipainoiset, erityisruokavaliota noudattavat sekä epä säännöllisesti ja yksipuolisesti syövät lapset ovat kouluterveydenhoitajan erityistarkkailun alla. Mahdollisilla ravitsemuksellisilla ongelmilla lapsen kasvuvaiheessa voi olla hyvinkin kauaskantoiset vaikutukset myös myöhempään ikään. Ongelmat tulee havaita jo varhaisessa vaiheessa ja puuttua niihin perhekeskeisesti lasta ja koko perhettä tukien. (Lyytikäinen 2001, 147 - 148.)

Vuosittaiset terveystarkastukset ovat laajoja 1.-, 5.- ja 8.-luokkalaisilla, joissa on mukana oppilas perheineen, terveydenhoitaja ja lääkäri. Tarkastuksessa käydään läpi opettajan arvio oppilaan selviytymisestä koulussa ja vanhempia haastatellaan. Laajoissa terveystarkastuksissa terveydenhoitaja ja lääkäri arvioivat yhdessä sekä oppilaan, että koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Perheen mahdollisen erityistuen tarve tulee havaita mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta perheelle voidaan tarjota apua sekä seurata tilanteen etenemistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

## 5.2 Perheen merkitys lapsen ravitsemuksessa

Perhe on lapsen tärkein kehitysympäristö, minkä vuoksi perheen voimavarat vaikuttavat jokaisen perheenjäsenen hyvinvointiin ja terveyteen merkittävästi. Ensimmäinen tehtävä perheen aikuisilla on pitää huolta lapsen ruokarytmistä sekä siitä, että tarjolla on terveellistä ruokaa. Säännölliset ateriat ovat osa lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Säännölliset ruokailuajat aikuisten kanssa luovat turvallisuutta ja rutiineja päivärytmiin. Kun lapsi oppii syömään terveellisesti ja monipuolisesti pienestä pitäen, nämä makutottumukset pysyvät usein myös myöhemmällä iällä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 11 - 12, 78.) Säännöllisten aterioiden avulla lapsi saa energiaa tasaisesti päivän mittaan, ja näin ollen jaksaa hyvän aamiaisen jälkeen opiskella aamutunneilla koulussa koulu-ruokailuun saakka (Haglund ym. 2010, 135).

Varhaisin turvallisuuden kokemus lapselle syntyy, kun hänelle tarjotaan ruokaa tämän viestiessä nälästään. Turvallisuuden tunne vahvistuu, kun lapsen nälkään vastataan myös vanhemmalla iällä. Ruokailutilanteiden lämmin, vuorovaikutuksellinen suhde rakentaa lapselle positiivisen kokemuksen itsestään ruokailijana, sekä ehkäisee syömisongelmien ilmenemistä. Lapsen pienetkin edistysaskeleet ruokailussa tulisi huomata ja antaa hänelle niistä myönteistä palautetta ja rohkaisua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 12 - 13.)

Suomalaisissa perheissä lapset ottavat vastuun ruokailuistaan hyvin varhain, usein jo ensimmäisinä kouluvuosinaan. Toisinaan vanhemmat saattavat yliarvioida lapsen kykyä selviytyä itsenäisesti tämän ollessa omatoiminen. Tutkimusten mukaan lapsen kehityksen, arvojen ja tottumusten kannalta olisi tärkeää, ettei lapsi jää liikaa yksin tai ainoastaan ystäviensä varaan. Vaikka lapset toimivat usein hyvinkin itsenäisesti, on silti vanhempien tehtävänä huolehtia lapsen riittävästä ja tasapainoisesta ruokailusta. Monet kouluikäiset lapset pitävät perheessä äidin roolia tärkeänä, koska hän tarjoaa heille ruokaa. (Lyytikäinen 2001, 143.)

Lapsen ruokailu muuttuu pienin askelin iän ja taitojen kehittyessä omatoimiseksi syömiseksi. Vanhempien tehtävänä on tukea lasta ruokailutilanteissa luomalla otolliset olosuhteet uusien taitojen harjoitteluun ja oppimiseen. Vanhemman ja

lapsen välinen sujuva vuorovaikutus ruokailutilanteissa on todella tärkeää hyvän ruokailuilmapiirin saavuttamiseksi. Kannustava ja positiivinen ruokailuilmapiiri muodostavat lapselle usein myönteisen kuvan ruoasta, mitä hän syö kyseisellä hetkellä. Useat 5 - 6-vuotiaat lapset syövät jo haarukkaa ja veistä käyttäen, harjoittelevat hedelmän ja perunan kuorimista, ottavat ruokansa itse ja osaavat käyttäytyä pääosin siististi ruokailutilanteissa. Iän karttuessa vanhempien vastuu vähenee, sillä lapsi pystyy tekemään ruokailutilanteissa paljon itse. (Nurttila 2001, 100, 105, 112.)

Usein lapset suhtautuvat uusiin ruokiin varoen ja hieman epäröiden, jonka vuoksi he maistelevat ruokaa hitaasti ja harkiten. Tyypillistä on kieltäytyä edes maistamasta ruokaa, sillä he olettavat, etteivät pidä siitä, koska eivät ole koskaan ennen maistaneet kyseistä ruokaa. Tuttujen ruokien syöminen on mielekästä ja usein he valitsevat tutun ruoan mieluummin kuin uuden. Vanhempien on tärkeää muistaa, että uusien ruokien oppiminen on prosessi, joka vie aikaa. Lapset ottavat usein mallia ruokailutilanteissa niin aikuisilta, kuin muilta lapsilta. Mikäli lapsi syö tyytyväisenä kasviksia, voi innostus kasvien syöntiin tarttua myös vieruskaveriin. Ruokailutilanteissa on järkevää pyytää ja kannustaa lasta maistamaan ruokaa. Lasta tulisi kehua sekä luvata, että ruoan voi jättää kesken jos ei pidäkään siitä. Kielteisen kannan ottaminen on usein epäsuotuisaa ruokailutilanteissa ja vähentää entisestään lapsen halua maistaa ruokaa. (Nurttila 2001, 108 - 110, 112 - 114.)

Vanhemmuuden oleellisena osana voidaan pitää vanhemman kokemusta hänen omista kyvyistään lapsensa ruokkijana. Perheen ruokailutilanteissa lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että lapsen kehitystarpeet ymmärretään. Olisi tärkeää, että vanhemmat olisivat tietoisia lapsen ruokailuun liittyvistä ikäkohtaisista tavoitteista. Lisäksi vanhempien tulisi huomioida lapsen kehitystaso ja asettaa lapsen toiminnalle sopivat rajat kehitystason puitteissa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 12 - 13.) Vanhemmilla on usein tapana käyttää ruokaa palkkiona ja näin ollen lapsen kiintymys ja mieltymys palkintona olevaan ruokaan kasvaa. Sen vuoksi on tärkeää pohtia, käyttäkö palkintona esimerkiksi makeisten sijaan hedelmiä tai marjoja. (Nurttila 2001, 112.)

Perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja pystytään tasoittamaan lasten ruokailulla varhaiskasvatuksessa sekä kouluissa. Varhaiskasvatuksen ja kouluruokailujen avulla pystytään myös kaventamaan terveydellisiä epätasa-arvoja. Tutkimusten mukaan viikonloppuisin perheissä syödään epäterveellisemmin, kuin arkipäivisin. Tämän vuoksi viikonloppuisin olisi tärkeää kiinnittää huomiota täysipainoisiin aterioihin ja säännölliseen ateriarytmiin, jotta lapsille turvattaisiin nykyistä parempi ravitsemus. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 11.)

Perheet voivat lisätä kasvisten syöntiä laittamalla kasviksia kastikkeisiin ja keittoihin, sekä tekemällä runsaita määriä esimerkiksi salaattia jääkaappiin, jolloin sitä on aina tarjolla vaikkapa välipalaksi. Sokeroitujen jogurttien sijaan vanhemmat voivat ostaa esimerkiksi viiliä, maustamatonta jogurttia tai rahkaa, ja tarjoilla ne tuoreiden tai pakastettujen marjojen ja hedelmien kera. Lisäksi lapsia voi kehottaa laittamaan leivän päälle runsaasti kasviksia, sekä ottamaan välipalaksi muun muassa hedelmiä. Marjoja ja hedelmiä voi lisäksi myös nautiskella smoottien tai pirtelön muodossa, tai silloin tällöin vaikkapa jäätelön kera. (Saarnia 2009, 86 - 87.) Vanhempien esimerkki kasvisten syönnissä vaikuttaa positiivisesti siihen, kuinka lapsi oppii käyttämään kasviksia osana ravintoaan (Vanhala, Laitinen, Kaikkonen, Keinänen-Kiukaanniemi & R. Korpelainen 2010).

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Toimeksianto saatiin Joensuun kaupungilta, jonka edustajana opinnäytetyössä toimi Utran koulun terveydenhoitaja. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on edistää lasten terveyttä. Terveiden edistämisen edellytyksenä on lasten kasvistietämyksen lisääminen. Opinnäytetyön tavoite on tukea lasten riittävää kasvisten syöntiä. Tavoitteena oli saada lapset innostumaan kasvisten monipuolisesta kulutuksesta.

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa Utran koululle opaslehtinen ”Pirkko Porkkanan puuhatehtävät”, joka on suunnattu 1. - 3.-luokkalaisille. Utran koululla oli havaittu olevan tarvetta tällaiselle opaslehtiselle, ja mahdollisuuksien mukaan lehtistä voi levittää muidenkin koulujen käyttöön.

## 7 Opinnäytetyön toteutus

Roivaksen ja Karjalaisen (2013, 78 - 79) mukaan opinnäytetyössä näytetään opinnoista karttunutta osaamista, mutta myös opinnäytetyötä tehdessä osaaminen karttuu entisestään. Opinnäytetyön vaatimukset, tavoitteet ja periaatteet riippuvat koulutusalaista. Opinnäytetyön tekeminen kehittää sekä oman alan ammatillista osaamista, että yleisiä työelämäntaitoja, kuten innovatiivisuutta, kriittisyyttä, projektimaisen työskentelyn taitoja, kykyä soveltaa tietoja ja taitoja muuttuvissa tilanteissa sekä oman ja muiden osaamisen arviointia. Opinnäytetyön teko on pitkä prosessi, joten se kehittää myös keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä. Lisäksi tiedonhankinta- ja ongelmanratkaisutaidot, yhteistyö- ja organisoititaidot, jäsentämiseen liittyvät taidot sekä reflektointi ovat keskeisiä taitoja opinnäytetyötä tehdessä.

Opinnäytetyössä tulisi osoittaa riittävällä tasolla alalla opittuja tietoja ja taitoja, sekä sen tulisi olla käytännönläheisiä, työelämälähtöisiä ja toteutettu tutkimuksellisella asenteella. Työelämälähtöinen opinnäytetyönaihe tukee myös opinnäytetyöntekijän ammatillista kasvua ja kehitystä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10, 17.) Opinnäytetyössä tartutaan keskeisiin työelämän kehittämiskohteisiin, etsitään vastauksia ja ratkaisuja, sekä opetellaan kysymään alan kannalta keskeisiä ja tärkeitä kysymyksiä. Usein opinnäytetöiden toivotaan tuottavan hyödyllistä tietoa ja tuloksia työelämän aitoihin haasteisiin, tarpeisiin ja kysymyksiin. Opinnäytetyötä tehdessä on usein neuvoteltava toimeksiantajan kanssa aikatauluista ja toimintatavoista, hankittava erilaisia lupia sekä perehdyttävä erilaisiin eettisiin kysymyksiin ja periaatteisiin. Voi ajatella niin, että opinnäytetyö on käyntikortti työelämään. (Roivas & Karjalainen 2013, 79.)



## 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Vilkan ja Airaksisen (2003, 9) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö voidaan määrittellä ammattikorkeakoulussa vaihtoehdoksi tutkimukselliselle opinnäytetyölle, jossa yhdistyvät tutkimuksellinen raportointi sekä käytännön toteutus. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on ammatillisen kentän näkökulmasta tavoitteena ohjeistaa, opastaa tai järjeistää jotakin toimintaa. Esimerkkejä toiminnan järjeistämistä, koulutusalaista riippuen, ovat muun muassa erilaiset ohjeet suunnattuna ammatilliseen käyttöön sekä perehdyttämisosuudet tai ohjeistukset. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös tapahtuman järjestäminen, kuten näyttely. Salonen (2013, 5 - 6) pitää toiminnallisen- ja tutkimuksellisen opinnäytetyön yhtenä suurena erona sitä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy jokin tuotos opiskelijan sekä eri vaiheissa mukana olleiden toimijoiden toimesta. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä puolestaan tuloksena on tutkimusraportti, joka sisältää uutta tietoa ja toimijana toimii opiskelija itse. Vilkan ja Airaksisen (2003, 16 - 17, 53) mukaan toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on suositeltavaa, että opinnäytetyö toteutetaan toimeksiantona. Toimeksianton avulla opinnäytetyön tekijä pystyy luomaan suhteita ja mahdollisesti jopa työllistymään. Lisäksi toimeksiantettu opinnäytetyöaihe opettaa projektinhallintaan, johon kuuluu muun muassa tiimityö, tavoitteet ja aikatauluttaminen.

Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään usein yhdessä parin kanssa sen monitasoisuuden sekä laajuuden vuoksi. Useissa eri ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöohjeissa kerrotaan, että opinnäytetyöprosessin työnjako täytyy pystyä osoittamaan jollakin keinoin. Kyseisen seikan avulla opiskelijat voivat tarkastella itsenäisesti omaa ammatillista kasvuaan prosessin aikana ja sen jälkeen. (Vilka & Airaksinen 2003, 55 - 56.)

Salosen (2013, 25) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena on tuotos, joka sisältää sekä uutta tietoa, että mallin, oppaan, tuotteen, toimintatavan tai jonkin innovaation, joka on parannettu versio aikaisemmasta tai kokonaisuudessaan uusi. Lopullisessa opinnäytetyössä tuotos voi olla raportin lopussa tai se voidaan liittää raporttiin erillisenä liitteenä. Opinnäytetyöraportti on kirjallinen

lopputulos hankkeesta, joka on auttanut muodostamaan itsenäisen, erityisen tuotoksen. Raportti ei siis voi olla pelkkä tuotos, vaan sen on oltava enemmän. Opin­näytetyöraportti on kokonaisuus, jossa tulee ilmi kehittämistoiminnan ymmärtäminen, alakohtainen ammatillisuus, ammattikorkeakoulun innovatiivisuus, sekä opinnäytetyön tekijöiden oma oppineisuus.

Lopputuloksena toiminnallisessa opinnäytetyössä on tuotos eli jokin konkreettinen tuote, joka voi olla esimerkiksi tietopaketti, ohjeistus tai portfolio. Jokaisella toiminnallisella opinnäytetyöllä on yksi yhteinen piirre. Yhteisellä piirteellä tarkoi­tetaan sitä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä on pyritty luomaan kokonai­silme sekä viestinnällisin, että visuaalisin keinoin. Tästä kokonaisilmeestä voi tunnistaa päämäärät joita on tavoiteltu. Mikäli opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisältää tekstejä, on tekstit suunniteltava kohderyhmää palveleviksi ja ilmaisu on mukautettava tekstin sisältöä, tavoitetta, sekä vastaanottajaa palveleviksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.)

## 7.2 Opinnäytetyön vaiheet ja prosessin kuvaus

Konstruktiiivisen mallin mukaan toiminnallisen opinnäytetyön vaiheisiin kuuluvat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe ja viimeiste­lyvaiheen jälkeen valmis tuotos. Tiivistettynä konstruktiiivinen malli sisältää riittä­vän hallinnan ja metodologisen ymmärryksen koko kehittämistoimintaan liittyen. Mallissa korostuu pedagogisen työotteen lisäksi osallistuva sekä yhteisöllinen nä­kökulma. (Salonen 2013, 16.)

**Aloitusvaihe** on koko kehittämishankkeen alku, jolloin toiminnallisen opinnäyte­työn idea syntyy. Aloitusvaiheessa ilmaistaan hankkeen kehittämistarve sekä alustava kehittämistehtävä. Kyseisessä vaiheessa tulee ilmi myös kehittämis­hankkeen toimintaympäristö, sekä ajatus hankkeessa työskentelevistä toimijoista ja heidän sitoutumisestaan. On tärkeää keskustella yhdessä asioista, joilla varmistetaan onnistunut työskentely. Tämän lisäksi kannattaa keskustella tuesta ja sitoutumisesta, sekä aiheen tarkemmasta rajaamisesta ja sen kirkastumisesta. (Salonen 2013, 17.) Aihetta rajattaessa on pohdittava mitä haluaa tietää, ja mitä

haluaa osoittaa keräämällään aineistolla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 81).

Opinnäytetyön tekoa aloittaessa on syytä pohtia täyttääkö valittu aihe hyvän aiheen kriteerit. Aluksi on pohdittava kiinnostaako aihe todella tekijäänsä niin paljon, että sen parissa jaksaa työskennellä opinnäytetyön valmistumiseen saakka. (Hirsjärvi ym. 2009, 77.) Erityisen tärkeää on, että aihe on itseään motivoiva (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23). Päätettyään aiheen on pohdittava sopiiko aihe omalle tieteenalalle, eli vastaako se oman tieteenalan näkökohtiin ja kysymyksiin. Opinnäytetyön tulisi olla hyödyllinen omalle tieteenalalle, joten on turhaa tehdä opinnäytetyötä aiheesta jonka tuotoksena on itsestänselvyyksiä. On tärkeää, että itse opinnäytetyöntekijä oppii opinnäytetyötä tehdessä jotain uutta aiheeltaan ja pääsee tuomaan esille omia tietoja ja taitojaan. Jotta opinnäytetyötä voi lähteä työstämään, on aiheesta oltava etukäteen riittävästi tietoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 77 - 79.)

Tekijän täytyy myös huomioida taloudelliset resurssit, eli aiheutuuko opinnäytetyön teosta esimerkiksi matka- tai postituskuluja, sekä tarvitseeko opinnäytetyön tekoon joitakin erikoislaitteita tai muuta kallista materiaalia (Hirsjärvi ym. 2009, 79). Opinnäytetyön tuotoksen maksaa opiskelija tai toimeksiantaja itse. Sen vuoksi on tärkeää miettiä esimerkiksi materiaalikulujen suhteen millaisen paperin tuotokseen valitsee, minkälaisia kuvia siihen tulee ja onko tulostus värillinen vai mustavalkoinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Mikäli opinnäytetyötä varten tarvitsee kohderyhmän, on pohdittava miten saa kohdehenkilöiden suostumuksen tutkimukseen. Lopuksi on mietittävä aikataulut, eli onko aihe toteutettavissa oikeassa ajassa. Opinnäytetyön ohjaavan opettajan tietotaidolla, asiantuntemuksella ja kokemuksella on myös merkitystä tekijän saamaan ohjaukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 78 - 79.)

Yhteinen opinnäytetyöprosessimme alkoi toukokuussa 2015, kun valitsimme mieluisen aiheen opinnäytetyötä varten. Kummallakaan meistä ei ollut selkeää ideaa tai toivetta liittyen opinnäytetyön aiheeseen. Selasimme ryhmänohjaajalta saamaa paperinippua, josta löytyi lukuisia toimeksiantoja, sekä useita erilaisia aiheita liittyen hoitotyöhön. Päädyimme melko nopeasti yhteisten mielenkiinnon

kohteiden myötä kasvisten kulutukseen sekä kasvisten terveysvaikutuksiin liittyvään aiheeseen ja saimme varattua aiheen itsellemme. Toimeksiannon nimi oli ”Terveyttä kasviksilla” ja tuotos tulisi olemaan opaslehtinen (liite 1), joka sisältää kasvisaiheisia tehtäviä. Keskustelimme omista henkilökohtaisista tavoitteista liittyen opinnäytetyöstä saatavaan numerolliseen arvioon, ja olimme kummatkin yksimielisiä. Nopeasti opinnäytetyömme aiheen varmistuttua alkoi kesäloma, jonka myötä olimme kesätöissä eri paikkakunnilla. Opinnäytetyön teko oli koko kesän ajan tauolla, mutta syksyllä kouluun palattuamme aloimme ottaa selvää opinnäytetyöprosessin kulusta ja etsiä lähteitä opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Syksyn aikana koulussa perustettiin opinnäytetyöpienryhmä yhdessä opinnäytetyön ohjaajan ja muiden opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden kanssa. Tapasimme ryhmän kanssa useaan otteeseen syksyn, sekä alkutalven aikana. Pienryhmässä pohdimme aluksi aiheen rajaamista, aikataulutusta ja opinnäytetyön rungon suunnittelua. Keskustelimme aiheemme rajaamisesta niin, että se kytkeytyy hoitotyöhön ravitsemustieteiden sijaan. Tämä ryhmä ja sen kannustava ilmapiiri antoivat hyvän sysäyksen opinnäytetyön työstämisen aloittamiselle. Tämän lisäksi teimme Google Docs-palveluun kirjoituspohjan, jonne aloimme kirjoittaa opinnäytetyön raporttia.

Otimme syksyn aikana sähköpostilla yhteyttä toimeksiantajamme edustajaan, eli Utran koulun terveydenhoitajaan. Pohdimme yhdessä hänen kanssaan opinnäytetyön aiheen rajausta ja pääsimme nopeasti yksimielisyyteen siitä, että tuotos suuntautuisi vain 1. - 3.-luokkalaisille. Tämä helpotti tuotoksen toteuttamista, koska liian laajalle joukolle tarkoitettu tuotos olisi vaatinut kattavamman opasleh-tisen lisäksi perehtymistä laajemmin lasten eri ikäluokkiin sekä kehitysvaiheisiin.

Salosen (2013, 17) mukaan **suunnitteluvaiheessa** kirkastetaan hankeideaa entisestään ja hankkeesta tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma, eli opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelman tulisi sisältää tavoitteet, hankkeen vaiheet ja toteutusympäristö, vaiheet, toimijat eli ydinhenkilöt, TKI-menetelmät, aineistot sekä materiaalit, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittelytavat. Suunnitteluvaiheessa on hyvä ottaa selville kaikkien toimijoiden omat vastuut sekä tehtävät. Täytyy ottaa huomioon, että aloitus- tai suunnitelmavaiheessa kaikkia työskentelyyn liittyviä asioita ei voida suunnitella

tarkasti, eikä tiedetä vielä mikä opinnäytetyössä toimii ja mikä ei. On kuitenkin tärkeää, että työskentely suunnitellaan mahdollisimman tarkasti jo tässä vaiheessa.

Suunnitteluvaiheen alkaessa teimme yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa tavoitteen opinnäytetyömme valmistumisesta ja aikataulusta. Otimme huomioon omat resurssimme ja pohdimme tarkkaan mikä olisi realistinen opinnäytetyön valmistumisaika. Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyö ajoissa valmiiksi ilman ylimääräistä stressiä. Suunnitteluvaiheessa teimme ensimmäiseksi aihesuunnitelman ja sen jälkeen aloitimme opinnäytetyön suunnitelman työstämisen. Suunnitteluvaiheessa kokosimme raakaversion opinnäytetyön sisällysluettelosta, jonka pohjalta jaoin molemmille omat vastuualueet opinnäytetyön eri osioista. Sisällysluettelon myötä opinnäytetyön kirjoittaminen lähti käyntiin hitaasti, mutta varmasti. Sisällysluettelo muuttui matkan varrella lukuisia kertoja, mutta raakaversio antoi opinnäytetyön kirjoittamiselle hyvän suunnan. Keräsimme tietoa erilaisista lähteistä useiden kuukausien ajan, kunnes saimme raportin siihen vaiheeseen, että ohjaava opettajamme oli siihen tyytyväinen, ja opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty.

Salosen (2013, 18) mukaan **työstövaihe** opinnäytetyötä tehdessä on erittäin tärkeä vaihe, sillä kyseisessä vaiheessa toimijat tekevät töitä lähes päivittäin, jotta päästäisiin lähemmäksi tavoitetta, sekä tuotosta. Työstövaihe on vaihteista kenties pisin ja vaativin. Tässä kohtaa opinnäytetyön osatekijät alkavat realisoitua. Vilkan ja Airaksisen (2003, 70) mukaan opinnäytetyön tietoperustaa ja viitekehystä tehdessä on tärkeää muistaa käyttää oikeaa muistiinpanotekniikkaa. Opinnäytetyötä tehdessä tietoa tulee etsittyä monista erilaisista lähteistä kuten kirjallisuudesta, Internetistä tai suullisia lähteitä kuten haastatteluja hyödyntäen. Tietoa etsiessä on tärkeää kirjoittaa selkeitä, täsmällisiä ja yksiselitteisiä muistiinpanoja, sillä alkuperäistä tietoa ei saa muunnella eikä vääristää. Opinnäytetyön tekijän omat mielipiteet, päätelmät ja kommentit on oltava selkeästi erilaisia verraten alkuperäisen lähteen teksteihin. Muistiinpanoissa täytyy olla selkeästi merkitty, onko tekstissä kirjoittajan omia mielipiteitä, ovatko ne suoria lainauksia lähteestä, vai onko tekstissä käytetty referointia eli tiivistämistä tai tekstin ilmaisua omin sanoin.

Huomasimme työstövaiheen haastavuuden ja vaativuuden heti sen alettua tammikuussa 2016. Työstövaiheeseemme kuului vielä pääosin opinnäytetyön tietopohjan kirjoittamista, mutta samalla aloitimme pohtimaan ja suunnittelemaan opinnäytetyön tuotosta. Teimme tuotoksesta raakaversion, joka kuitenkin muuttui matkan varrella useaan otteeseen. Ensimmäisessä tuotoksen raakaversiossa saimme selkeän idean siitä, millainen opaslehtisen kansikuva ja sisältö pääosin tulevat olemaan. Samalla päätettiin, että otamme opaslehtiseen tulevat kuvat itse järjestelmäkameralla. Teimme suunnitelman siitä, mitä tietokoneohjelmia tuotoksen toteuttamiseen tarvitaan. Melko pian tuotoksen suunnittelun jälkeen varasimme kalenterista päivän, jolloin molemmilla oli aikaa paneutua koululla kuvien ottamiseen. Saimme ideoitua ja suunniteltua opaslehtisen kasvisaiheiset kuvat hyvinkin nopeasti, joten itse kuvien ottaminen ei vaatinut paljoakaan aikaa. Molemmilla oli omat roolinsa kuvaustilanteissa. Kasvikset aseteltiin pöydälle, toinen otti kaikki kuvat ja toinen toimi kuvissa avustajana. Yhteistyö tuntui tässäkin vaiheessa saumattomalta. Kuvausten jälkeen lähdimme työstämään opaslehtistä konkreettisesti tietokoneella Word- ja Paint-ohjelmia hyödyntäen.

Meille tuli yllätyksenä se, kuinka haastavaa melko yksinkertaisenkin opaslehtisen toteuttaminen ilman asiaan tarkoitettua ohjelmaa oikeastaan on. Meillä ei ollut käytössämme ammattilaista, joka olisi huolehtinut puolestamme lehtisen ulkoasusta, painamisesta ja taittamisesta. Näin ollen päädyimme helpompaan opaslehtisen muotoon, eli yhteen taitettuun A4-paperiin, jonka jokaiselta sivulta löytyy tekstiä sekä kuvia liittyen kasviksiin ja niiden terveysvaikutuksiin. Työstimme opaslehtistä useita viikkoja, kunnes raakaversio saatiin sellaiseksi, että sen pystyin lähettämään toimeksiantajalle luettavaksi ja kommentoitavaksi. Ennen kommenttien saamista jatkoimme raportin tietoperustan työstämistä. Raportti alkoi viimein olla siinä vaiheessa, että siihen tuli lisätä enää omia pohdintoja ja -tekstejä. Omien pohdintojen kirjoittaminen tuntui molempien opiskelijoiden mielestä helpommalta ja vähemmän stressaavalta, kuin tietoperustan etsiminen ja kirjoittaminen.

**Viimeistelyvaiheeseen** kuuluu opinnäytetyön hiominen ja turhien asioiden karsiminen, ja tämä vaihe voi kestää opinnäytetyön vaiheista kauimmin. Viimeistelyyn on varattava aikaa, koska vaihe työllistää opiskelijoita yllättävänkin paljon.

Opiskelijoiden on viimeisteltävä opinnäytetyön raportin lisäksi myös opinnäytetyön tuotos. Pääasiallinen vastuu viimeistelyvaiheessa säilyy opiskelijoilla, mutta kyseisessä vaiheessa voi olla mukana muitakin henkilöitä, jotka ovat jollain tapaa sitoutuneet opinnäytetyöhön. Viimeistelyvaiheeseen voi siis kuulua tuotoksen esittely kohderyhmälle, jolle se on suunnattu. (Salonen 2013, 19.)

Teoriassa sanotaan, että viimeistelyvaihe voi olla opinnäytetyön vaiheista pitkäkestoisin. Opinnäytetyömme kohdalla kävi kuitenkin niin, että **työstövaiheeseen** meni eniten aikaa. Tästä huolimatta olimme yllättyneitä siitä, kuinka paljon aikaa kului myös opinnäytetyöraportin sekä -tuotoksen viimeistelyyn. Viimeistelyvaiheessa kirjoitimme lapsilta saaman palautteen osaksi raporttia, korjasimme raportin oikeinkirjoitusta, tarkastimme lähdemerkinnät sekä lähdeluettelon, ja viimeistelimme raportin selkeäksi kokonaisuudeksi. Pyysimme myös muutamaa opinnäytetyön kannalta ulkopuolista henkilöä perehtymään raporttiin, ja antamaan meille palautetta. Henkilöt eivät olleet lukeneet opinnäytetyön raporttia aikaisemmin. Lähetimme opinnäytetyöraportin ohjaavalle opettajalle viimeistä tarkistusta varten. Samalla varmistettiin, että voimme esittää työn hoitotyön opinnäytetyöseminaarissa toukokuussa 2016. Viimeistelyvaiheeseemme ei kuulunut opinnäytetyön lähettäminen äidinkielenopettajalle väliluentaan ennen seminaaripäivää. Näin ollen emme saaneet opinnäytetyöraportista äidinkielellistä palautetta ennen seminaariesitystä. Tämä asia oli kuitenkin suunniteltu, koska emme jättäneet opinnäytetyötä arvioitavaksi vielä toukokuussa 2016, vaikka esitimme työn seminaaripäivässä toukokuussa. Päätimme yhdessä, että jätämme raportin hautumaan kesän ajaksi, ja arvioitavaksi vasta syksyllä 2016. Tulimme yhteistuumiin siihen tulokseen, että opinnäytetyön kannalta on parempi, jos sen annetaan levätä kesän ajan. Kyseisen päätöksen ansiosta meillä olisi mahdollisuus tehdä siihen vielä tarpeen tullen pieniä tai suurempiakin muutoksia ennen arvioitavaksi jättämistä.

### 7.3 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Ohjeiden ja oppaiden tulisi olla selkeitä, tiiviitä, virheetömiä, luotettavia, helppo-lukuisia ja niissä tulisi huomioida soveltuvuus kohderyhmälleen. Mikäli kohderyh-mänä ovat esimerkiksi henkilöt, joilla on lukemis- tai kirjoittamisvaikeuksia, lap-set, muistisairaat, vanhukset, eräät vammaisryhmät tai maahanmuuttajat, on kannattavaa käyttää oppaassa selkokieltä. Selkokieli on yleiskieltä helpompaa ja ymmärrettävämpää lukea. (Roivas & Karjalainen 2013, 115, 119.)

Oppaan laatimisen lähtökohtana voidaan pitää muun muassa tekstin muotoa, tyyliä ja sisältöä. Oppaan sisältöä suunniteltaessa tulee huomioida tekstin luotet-tavuus. Täytyy pohtia, perustuuko teksti johonkin tutkimukseen tai muihin luotet-taviin lähteisiin. Luotettavuutta lisää oppaan päivittäminen ajan mittaan, minkä vuoksi on tärkeää huolehtia, kuka on vastuussa oppaan jakelusta ja päivittämi-sestä. Lisäksi sisältöä pohtiessa tulee huomioida mahdollinen kuvitus, jotta asia olisi lukijalle havainnollinen. Kuvia käytettäessä on tärkeää muistaa kuvien teki-jänoikeudet. (Roivas & Karjalainen 2013, 119.)

Kirjoittajan tavoite on kertoa lukijoille jotain niin, että kirjoittajan sanoma tulee ym-märretyksi. Tekstin sisältö tulee olla sellainen, että ensi kertaa asiaan perehtyvä lukija voi ymmärtää sen. Kirjoittajan tulee huomioida lukijan kiinnostuksen kohteet ja ennakkotiedot aiheesta. (Mertanen 2007, 31.) Vilkan ja Airaksisen (2003, 129) mukaan opaslehtistä suunniteltaessa tulee myös huomioida kohderyhmän ikä, asema sekä opaslehtisen käyttötarkoitus ja erityisluonne.

Tyylillä tarkoitetaan kirjoittajan tapaa puhua. Täsmällinen, selkeä, vaivaton ja ha-vainnollistava tyyli ovat hyvän tekstin piirteitä. Toisinaan tekstiä voidaan joutua rajaamaan, pelkistämään, yksinkertaistamaan ja virkkeitä voidaan joutua lyhen-tämään. Pitkä ja vaikealukuinen teksti voi pitkästytää ja vähentää lukijan moti-vaatiota sekä ohjeen lukemiseen että noudattamiseen. (Mertanen 2007, 31, 34.) Opaslehtisessä käytetystä tekstin sävystä on hyvä keskustella ohjaajan sekä toi-meksiantajan kanssa. Kun he ovat perehtyneet tuotokseen, on suositeltavaa pyy-tää heiltä palautetta tuotoksesta läpi prosessin. (Vilka & Airaksinen 2003, 129.)



Lopuksi ohjetta tulisi testata ja arvioida ennen varsinaista käyttöönottoa ja julkaisemista, sillä ohjeesta voi jäädä pois jotain olennaista, mitä kirjoittaja ei itse huomaa (Roivas & Karjalainen 2013, 119 - 120). Tuotosta voi testata suoraan sen kohderyhmällä, sillä heiltä voi saada arvokkaita kommentteja ja parannusehdotuksia. Myös vertaisarvioinnin mahdollisuutta kannattaa hyödyntää palautteen ja parannusehdotusten saamisessa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 129.)

Opinnäytetyön tuotoksena teimme kasviksista kertovan opaslehtisen Joensuun Utran koulun 1. - 3.-luokkalaisille. Halusimme opaslehtisen sisältävän keskeisimpiä ja tärkeimpiä asioita kasviksista, kuten niiden terveysvaikutukset ja päivittäisen kasvien syönnin määrän. Kasvien syönnin määrän määrittäminen oli haastavaa, sillä lapsille ei ole laadittu omia ravitsemussuosituksia. Siksi jouduimme käyttämään Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2014 ilmestyneitä ravitsemussuosituksia. Löysimme ravitsemussuositusten lisäksi useista lähteistä tiedon siitä, että lasten tulisi syödä kasviksia päivässä viiden kourallisen verran.

Opaslehtinen sisältää kokonaisuudessaan erilaisia kasvisaiheisia tehtäviä, kuten ristikon, piirustus- ja väriyhteistyötehtäviä, kasviksista ja kasvien terveysvaikutuksista kertovia tietoiskuja sekä kasvien päivittäistä syöntiä koskevan rastitustehtävän. Valokuvatut ja piirretyt kuvat tuovat opaslehtiseen selkeyttä, värikkyyttä ja lapsenomaisuutta. Lähtökohtana oli saada selkeä, värikäs ja mukaansatempaava opaslehtinen, jonka avulla lapset innostuisivat kasvien syönnistä ja olisivat tietoisia niiden terveysvaikutuksista. Opaslehtisen tiedot perustuvat tieteelliseen ja tutkittuun näyttöön, ja kaikki tiedot on koottu opinnäytetyöraportistamme. Opaslehtinen on siis yksi osa opinnäytetyötämme ”Terveyttä kasviksilla”.

Opaslehtisen suunnittelu lähti käyntiin elokuussa 2015, kun otimme yhteyttä sähköpostitse toimeksiantajamme edustajaan eli Utran koulun terveydenhoitajaan. Keskustelimme hänen kanssaan opaslehtisen laajuudesta, sisällöstä ja kohdejoukosta. Toimeksiantajan mukaan Utran koululla ei ole tällä hetkellä saatavilla kasvien syöntiin kannustavia esitteitä tai lehtisiä, minkä vuoksi opaslehtinen todettiin tarpeelliseksi. Sovimme sähköpostitse myös opaslehtisen jakelusta, päivittäisestä ja kopiointikuluista. Saimme kaiken kaikkiaan päättää hyvin paljon

opaslehtisen toteutuksesta, sillä toimeksiantajalla ei ollut erityisiä toiveita lehtiin liittyen. Päätimme itsenäisesti opaslehtisen ulkoasusta, sisällöstä ja kuvituksesta ja huolehdimme siitä, että se on kohderyhmäänsä palveleva. Keskustelimme myös ohjaavan opettajan kanssa pitkin prosessia opaslehtisestä, täydentäen ja hioen sitä paremmaksi ja selkeämmäksi.

Opaslehtisen tietoteknisissä asetteluissa saimme apua koulumme tietotekniikan opettajalta. Opaslehtinen tehtiin Microsoft Word-vihkoasetteluilla niin, että saimme tulosteena yhden värillisen A4-kokoisen paperin kaksipuolisena, ja se taitettiin keskeltä kahtia. Asettelujen ansiosta opaslehtinen on helposti tulostettavissa ja kopioitavissa käyttöä varten.

Opaslehtisen valokuvat otettiin Karelia-ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampuksella maaliskuussa 2016. Valitsimme valokuvauspaikaksi Tikkarinteen kampuksen, sillä kampus oli meille entuudestaan erittäin tuttu. Tiesimme valmiiksi mitä pystyisimme hyödyntämään ja käyttämään. Valitsimme koulun valoimman ja rauhallisen tilan, jotta valokuvista tulisi mahdollisimman selkeitä ja tarkkoja. Suunnittelimme valmiiksi, millaisia kuvien tulisi olla ja mitä välineitä valokuvaamiseen tarvitaan. Valokuvaus onnistui hyvin, ja otimme kerralla kaikki tarvittavat kuvat. Piirsimme opaslehtiseen myös Paint-ohjelmalla kuvia, jotka siirsimme Word-pohjaan. Paint-ohjelmalla piirrettyjen kasviskuvien liittäminen Word-pohjaan loi omat haasteensa koko opaslehtisen asettelulle.

Saatuamme opaslehtisen valmiiksi se lähetettiin sähköpostitse toimeksiantajalle kommentoitavaksi. Teimme opaslehtiseen pieniä muutoksia toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan ehdotusten perusteella. Toimeksiantaja ehdotti muuttamaan muutamia lauseita eri muotoihin, jotta lauseiden sanoma olisi selkeämpi. Muokattuamme opaslehtisen lopullisesti valmiiksi kävimme kopioimassa niitä muutaman värillisen kappaleen Joensuun kaupungin pääkirjastolla, sillä koululla tai tekijöiden kotona värillinen tulostus ei ollut mahdollista. Lopuksi sovimme yhteisen ajankohdan, jolloin vierailimme paikan päällä Utran koululla, ja pyysimme palautetta toimeksiantajalta sekä 2.-luokkalaisilta, joille opaslehtinen jaettiin. Vierailulla esittelimme lopullisen version opaslehtisestä toimeksiantajalle ja kopioimme opaslehtisiä 2.-luokkalaisille jaettaviksi. Menimme jakamaan opaslehtisiä

2. luokan oppitunnin alussa ja seurasimme lapsia heidän täyttäessään opaslehtisiä. Kiersimme luokassa ja pyysimme oppilailta tunnin lopuksi suullisesti palautetta. Lopuksi kävimme vielä toimeksiantajan luona kertomassa lasten antamat palautteet opaslehtisestä ja siirsimme opaslehtisen sähköisessä muodossa toimeksiantajan tietokoneelle.

#### **7.4 Palaute opaslehtisestä**

Sovimme toimeksiantajan kanssa tapaamisen Utran koululle heti toukokuun alkuun, kun olimme saaneet opaslehtisen kokonaisuudessaan valmiiksi. Toimeksiantaja oli sopinut 2.-luokan opettajan kanssa, että saamme mennä heidän oppitunnilleen jakamaan opaslehtisiä ja seuraamaan lasten reaktioita sekä kuulemaan heidän kommenttejaan. Koululla tapasimme ensimmäisenä toimeksiantajan, jolle esittelimme valmiin opaslehtisen. Hän otti lehtisen vastaan iloitien ja oli tyytyväinen opaslehtisen värikkyteen. Hänen avustuksellaan kopioimme opaslehtisiä sellaisen määrän, että jokainen luokan lapsi saa oman täytettäväkseen. Toimeksiantajan kanssa sovittiin, että tapaamme hänet vielä sen jälkeen, kun olemme käyneet jakamassa opaslehtiset lapsille ja kuulleet heidän palautteensa.

Saimme lämpimän vastaanoton saapuessamme lasten oppitunnille. Kerroimme lapsille, mistä olemme, keitä olemme ja minkä vuoksi olemme tulleet koululle. Esittelyjen jälkeen opaslehtiset jaettiin yhteensä kahdeksalletoista lapselle, jotka olivat sinä päivänä koulussa paikalla. Lapset tutkivat opaslehtistä ja tekivät lehtisen muutamaa tehtävää omassa tahdissaan. Huomasimme heti, kuinka iloisia onnistumisen kokemuksista lapset saivat heidän löytäessään erilaisia marja- ja hedelmäsanoja opaslehtisen sisältämästä sanaristikosta. Heidän keskuudessaan oli paljon keskustelua, ja lapset auttoivat toinen toisiaan etsimään sanoja ristikosta. Kiinnitimme huomiota siihen, kuinka nopeasti lapset ymmärsivät, missä mikäkin sana sijaitsee, vaikka pohdimme valmiiksi sitä, onko sanaristikko lapsille liian haastava. Suurin osa lapsista löysi ristikosta kaikki sanat, mistä olimme erittäin tyytyväisiä.

Ristikosta tuli lasten ansiosta ilmi virhe, joka oli jäänyt meiltä huomaamatta useista opaslehtisen tarkistuskerroista huolimatta. Sanaristikosta oli tarkoitus löytyä sana ”banaani”, mutta kirjoitusvirheen vuoksi ristikosta löytyikin sana ”baanaani”. Olimme hyvin iloisia, että lapset olivat tässä tapauksessa tarkkaavaisempia kuin me. Tulimme siihen lopputulokseen, että jossakin vaiheessa omalle opinäytetyölleen sekä tuotokselleen ”sokaistuu”. Olimme tarkistaneet opaslehtisen niin moneen kertaan, että tämä pieni, mutta merkittävä virhe jäi huomaamatta. Korjasimme kyseisen virheen heti päivän päätteeksi ja jätimme korjatun version opaslehtisestä toimeksiantajalle.

Opaslehtisessä oli ristikon lisäksi kaksi muuta tehtävää sekä kaksi osiota, joista löytyi kasviksista kertovia tietoiskuja lapsille. Opaslehtisen takakannesta löytyi edellä mainittujen lisäksi pieni väritystehtävä. Toisena tehtävänantona oli piirtää lapsen kaksi omaa lempihedelmää ja keksiä niille nimet. Lapset olivat innokkaita piirtämään hedelmiä, ja kyseistä tehtävää tehdessään he joutuivat pohtimaan, millaisia hedelmiä mieluiten syövät. Suosituimpia lempihedelmiä olivat banaani, mandariini sekä viinirypäleet. He saivat myös käyttää mielikuvitustaan keksiesseen lempihedelmilleen nimiä. Kolmas tehtävä sisälsi kahdeksan kuvaa, joissa jokaisessa oli erilainen kourallinen kasviksia. Lasten tehtävänä oli valita viisi kuvaa ja koota niistä itselleen mieluisin päivittäinen kasviksia sisältävä annos. Kuvista löytyivät päärynä, mandariini, omena, viinirypäleitä, banaani, mustikoita, miniluumutomaatteja sekä porkkana. Lasten keskuudessa suosituimpia kourallisia olivat viinirypäleet, mustikat, banaani, omena ja porkkana. Vähemmän suosittuja olivat päärynä, mandariini sekä miniluumutomaatit. Lapset olivat mielissään opaslehtisen viimeisestä tehtävästä, jossa he saivat käyttää luovuuttaan ja värittää kasviksia valitsemillaan väreillä.

Lopuksi keräsimme lapsilta yleisiä kommentteja sekä ”risut ja ruusut” opaslehtisestä. Lasten mukaan he eivät saaneet opaslehtisestä uutta tietoa, mutta vanhat jo ennalta opitut tiedot kertaantuivat. Lehtisessä olleet kasviksiin liittyvät tietoiskut jäivät hyvin lasten mieleen niiden selkeyden ja napakkuuden ansiosta. Opaslehtisen ulkoasu oli värikäs ja lapsenmielinen, ja se oli myös lasten mielestä houkutteleva. Tämän ansiosta he halusivat tutustua opaslehtisen sisältöönkin tarkemmin. Lehtisen ensimmäisellä sivulla olevassa kuvassa on suuri määrä erilaisia

kasviksia aseteltuna sydämen muotoon. Tunnin loppuun kyselimme lapsilta, kuinka monta kasvista he kuvasta tunnistavat. Kävi ilmi, että lapset tunnistivat kaikki kasvikset, mikä oli meille suuri iloinen yllätys. Ainoa negatiivinen asia opaslehtisessä erään oppilaan mielestä oli etukannessa olevan Pirkko Porkkanan puhekupla, koska hän oli sitä mieltä, että porkkanat eivät puhu. Kokonaisuudessaan palaute opaslehtisestä oli erittäin positiivista, ja lapset kokivat tehtävien tekemisen mukavaksi puuhaksi.

Päivän päätteeksi kävimme kertomassa toimeksiantajalle lasten palautteet opaslehtisestä. Toimeksiantaja vaikutti tyytyväiseltä lapsilta saatuun palautteeseen. Hän oli samaa mieltä opaslehtisen napakkuudesta ja lasten näkökulmasta houkuttelevasta ulkonäöstä, sekä sisällöstä. Toimeksiantaja oli tyytyväinen opaslehtisen kokonaisuuteen ja tulostaa opaslehtistä jatkossa lapsille jaettavaksi mahdollisuuksien mukaan.

## **8 Pohdinta**

Vilka ja Airaksinen (2003, 154 - 157) toteavat, että oman opinnäytetyön arviointi on kokonaisuudessaan osa opiskelijan oppimisprosessia. Kyseisen arvioinnin voi toteuttaa tutkivalla, kriittisellä asenteella. Arvioinnin kohteita opinnäytetyössä ovat työn idea, asetetut tavoitteet, tietoperusta sekä kohderyhmä. On hyvä pohtia mitkä tavoitteet jäivät saavuttamatta, minkä vuoksi näin kävi ja mitkä tavoitteet muuttuivat prosessin aikana. Usein on myös hyvä pyytää palautetta kohderyhmältä oman arvioinnin tueksi. Näin ollen arvio ei jää liian subjektiiviseksi. On tärkeää muistaa, että opinnäytetyön tulisi olla kohderyhmälle merkittävä ja kiinnostava ammatillisesti.

### **8.1 Opaslehtisen tarkastelua**

Opaslehtistä suunniteltaessa tuli pohtia, kuinka saamme suunniteltua lehtisen sisällön sellaiseksi, että se soveltuu niin 1.- kuin 3.-luokkalaisille lapsille. Tehtäviä

suunniteltaessa tuli huomioida niiden vaikeustaso sellaiseksi, että lapsilla oli mahdollisuus suorittaa niitä ikätasonsa mukaan. Lapset, jotka ovat 6 - 8-vuotiaita, voivat olla hyvinkin erilaisissa kehitysvaiheissa ja osata täysin eritasoisia tehtäviä. Tietynlaiset tehtävät voivat olla haastavia 1.-luokkalaisille ja jotkut puolestaan liian helppoja 3.-luokkalaisille. Tämän vuoksi valitsimmekin opaslehtiseen ristikkotehtävän, joka sisältää sekä helpommin että vaikeammin löydettävissä olevia hedelmä- ja marjasanoja. Näin ollen lapset voivat iästään huolimatta kokea onnistumisen ja löytämisen iloa tehtävää tehdessään. Opaslehtistä tehdessä jouduimme usean kerran pohtimaan, ymmärtävätkö 6 - 8-vuotiaat lapset sanamuotoja mitä käytetään, ja miten saamme tehtävänannot sekä muut tekstit mahdollisimman selkeiksi, ymmärrettäviksi ja helppolukuisiksi. Muutimme lopulta myös opaslehtisen otsikon lapsenomaisemmaksi. Muokkasimme tekstejä moneen kertaan, kunnes olimme niihin lopulta tyytyväisiä.

Valitsimme opaslehtiseen piirustus- sekä väritystehtävät, sillä uskoimme niiden olevan mieleisiä kohderyhmää ajatellen. Päädyimme laittamaan kasvisten terveysvaikutuksista kertovan tehtävän ainoastaan tekstin muotoon, sillä näin se oli mielestämme ytimekkäin. Ajattelimme, että kasvisten päivittäistä syöntiä koskevan rastitustehtävän avulla lapset hahmottaisivat päivittäisen kasvisannoksen paremmin kuin lukemalla pelkkää tekstiä. Harmiksemme rastitustehtävässä olevat kasviskuvat ovat tulostuksen vuoksi hieman epätarkkoja. Opaslehtistä tehdessä meillä ei ollut mahdollisuutta käyttää budjetin vuoksi tavallista tulostinta tai tavalista kuvanmuokkausohjelmaa parempia tai laadukkaampia välineitä, minkä vuoksi kuvien laatu hieman kärsi. Mielestämme pääasia on kuitenkin se, että kuvista saa selvää ja ne ovat ymmärrettävissä.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui mielestämme koko prosessin ajan hyvin. Yhteydenpito opinnäytetyön eri vaiheissa toimi ongelmitta sähköpostin välityksellä. Opinnäytetyön alkuvaiheessa olisimme omalta osaltamme voineet olla aktiivisemmin yhteydessä toimeksiantajaan. Hitaasta liikkeellelähdestä huolimatta yhteydenpito sujui hyvin, ja saimme toimeksiantajalta nopeasti selkeitä vastauksia kaikkiin kysymyksiin. Nopeat vastaukset helpottivat opaslehtisen työstämistä huomattavasti, ja näin ollen opaslehtisen toteuttaminen ei pitkittänyt. Saatuamme opaslehtisen valmiiksi vierailimme Utran koululla tapaamassa toimeksiantajaa

ensimmäistä kertaa kasvotusten. Emme tiedeet, millaista palautetta tulisimme toimeksiantajalta saamaan, vaikka yhteydenpito oli ollut aktiivista ja hyväntuulista sähköpostin välityksellä. Yhteistyö koululla oli kuitenkin hyvin luontevaa, ja ajatukset toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijöiden kesken olivat yhteneviä sekä toisiaan täydentäviä. Luottamus toimeksiantajan ja opiskelijoiden välillä oli molemminpuolista. Yhteistyötä voi siis kutsua kaikin puolin onnistuneeksi.

Kokonaisuudessaan pääsimme hyvin opinnäytetyömme tavoitteisiin ja olimme tyytyväisiä tuotokseemme eli opaslehtiseen. Saamamme hyvä palaute vahvisti ajatusta siitä, että valmis tuotos vastasi asettamiamme tavoitteita. Tutustuimme opinnäytetyötä sekä tuotosta toteutettaessa erilaisista lähteistä löydettyihin samankaltaisiin töihin sekä tuotoksiin. Erilaisten opaslehtisten sisällöistä saimme ideoita myös omaan tuotokseemme, joka oli yksi syy siihen, että tuotoksesta tuli onnistunut ja kohdejoukkoansa palveleva. Luotimme paljon myös omaan arviointikykyymme tehdessämme opaslehtisestä ja opinnäytetyön raportista mahdollisimman selkeät omat kokonaisuutensa monipuolisia lähteitä käyttäen. Työskentelimme etenkin opinnäytetyön raporttia tehdessä pääosin itsenäisesti, koska olimme jo alussa todenneet sen toimivaksi tavaksi omalla kohdallamme. Suuresta itsenäisestä työskentelymäärästä huolimatta pidimme jatkuvasti yhteyttä niin puhelimen kuin Facebookinkin välityksellä, ja pääsimme hyvin laatimiimme tavoitteisiin. Saimme viimeistelyä opinnäytetyön täysin aikataulun mukaisesti, joten raportin loogisuus ja selkeys eivät kärsineet kiireen vuoksi. Viimeistely vaati kuitenkin molemmilta äärimmäistä tarkkuutta ja kärsivällisyyttä, mikä oli omalla tavallaan raskasta. Muokkasimme opinnäytetyöraportin kokonaisuutta ja johdonmukaisuutta lopuksi yhdessä, mikä helpotti huomattavasti raskaalta tuntuvaa viimeistelyä. Koko prosessin aikana molemmilla oli joissakin vaiheissa havaittavissa motivaatiopulaa, mutta siitäkin huolimatta osasimme pitää kiinni siitä, että molemmat tekevät yhtä paljon töitä raportin eteen ja saavat levätä välillä.

Opinnäytetyötä tehdessä useissa tutkimuksissa tuli ilmi, että lapset syövät nykyisin liian vähän kasviksia päivittäin suosituksiin verratessa. On myös huolestuttavaa, että lasten ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet huomattavasti. Jo hyvinkin pienet lapset ovat ylipainoisia tai pahimmassa tapauksessa liikalihavia. Tämän opaslehtisen avulla pyritään lisäämään lasten kasvustietämystä lapsenomaisten

tehtävien kautta ja kannustamaan lapsia syömään kasviksia päivittäin. Tämän lisäksi opaslehtisen avulla pystytään mahdollisesti ehkäisemään lasten ylipainoa ja lihavuutta sekä sairauksia. Mielestämme on tärkeää, että lapsille kerrotaan terveellisestä ruokavaliosta ja sen vaikutuksista terveyteen sekä hyvinvointiin jo hyvinkin varhaisessa vaiheessa.

## 8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tavoitteena tieteellisissä tutkimuksissa on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Luotettavuutta tutkittaessa halutaan tietää, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimus sisältää. Luotettavuuden arviointi on välttämätöntä tutkimusten teon, tieteellisen tiedon ja sen hyödynnettävyyden kannalta. Luotettavuuskriteerit on luotu laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Kvalitatiivisen tutkimuksen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197).

Kylmän ja Juvakan (2007, 128 - 129) mukaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuus ja niiden osoittaminen tutkimuksessa vahvistavat tutkimuksen uskottavuutta. Myös tutkimuksen osallistujien kanssa keskusteleminen tutkimuksen tuloksista eri tutkimusvaiheissa ja tutkijan riittävän pitkä läsnäolo tutkittavan ilmiön kanssa vahvistavat tutkimuksen uskottavuutta. Siirrettävyys tarkoittaa puolestaan sitä, että tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Riippuvuuden eli refleksiivisyyden edellytyksenä on, että tutkijan on oltava tietoinen omista lähtökohdistaan tehdessään tutkimusta. Tutkijan on kyettävä arvioimaan omaa vaikutustaan aineistonsa ja tutkimusprosessiinsa. Vahvistettavuuden edellytyksenä on tutkimusprosessin kirjaaminen niin, että toinen tutkija voi ymmärtää ja seurata prosessin kulkua. Vaikka kummallakin tutkimuksen tekijällä olisi samat aineistot, he eivät silti välttämättä tee asiasta samanlaista tulkintaa. Tämä vuoksi vahvistettavuus on osin ongelmallinen kriteeri laadullista tutkimusta tehdessä. Erilaiset tulkinnat eivät silti välttämättä luo luotettavuusongelmaa, vaan lisäävät ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä.



Opinnäytetyön lähteitä valittaessa ja tulkittaessa tulee olla lähdekriittinen eli harkita, ovatko lähteet luotettavia käytettäväksi. Lähteen luotettavuutta arvioitaessa on hyvä kiinnittää huomioita muun muassa lähteen ikään ja alkuperään, todellisuuteen ja puolueettomuuteen, lähteen uskottavuuteen, kustantajan vastuuseen sekä kirjoittajan tunnettavuuteen. Mikäli kirjoittajan nimi toistuu useiden eri tutkimusten lähdeviitteissä ja julkaisujen tekijänä, on kirjoittaja todennäköisesti arvostettu ja kokenut henkilö omalla alallaan. Arvostetut kustantajat asiataarkastavat kaikki tekstit refereesimenettelyllä ennen niiden painamista. Varmistaakseen tutkimuksen laadun on hyvä tutkia mahdollisia tutkimuksesta tehtyjä arvosteluja. Mikäli tutkimuksen kielenkäyttö tai painotukset kuulostavat paikoittain kyseenalaisilta, on syytä suhtautua tekstin luotettavuuteen, puolueettomuuteen ja tarkoituksellisuuteen varautuen. (Hirsjärvi ym. 2009, 113 - 114.) Vilkan ja Airaksisen (2013, 72 - 73) mukaan tarvitaan taitoa, jotta osataan valita käytetyt lähteet harkiten ja lähteisiin tulee aina suhtautua kriittisesti. Opinnäytetyötä tehdessä tulisi suosia ensisijaisia lähteitä eli alkuperäisiä julkaisuja, sillä toissijaisissa lähteissä tieto on voinut muuttua tulkinnan vuoksi alkuperäiseen lähteeseen verrattuna. Suositeltavaa on myös välttää oppikirjojen, opinnäytetyöohjeiden ja käsikirjojen käyttämistä lähteinä, sillä niissä on usein puutteelliset lähdeviitteet ja usean kerran tulkittua ja suodatettua tietoa.

Opinnäytetyömme käsittelee laajasti, mutta napakasti, kasvisten vaikutusta terveyteen etenkin lasten keskuudessa. Tietoperustan kirjoittaminen on koko prosessin ajan perustunut mahdollisimman luotettavien sekä tuoreiden lähteiden käyttöön. Opinnäytetyöraportissa olemme käyttäneet tasapuolisesti sekä suomalaisia että kansainvälisiä lähteitä. Lähteet ovat olleet pääasiassa Internetistä löytyneitä sähköisiä tutkimuksia tai kirjastosta löytyneitä kirjoja. Sähköisiä lähteitä etsiessä olemme käyttäneet luotettavaksi todettuja sekä koulussamme suositeltuja tietokantoja, kuten CINAHLia, Ebscoa, PubMedia, Terveysporttia ja Duodecimia. Terveysportista ja Duodecimista olemme löytäneet suomenkielisiä lähteitä, muista vain englanninkielisiä. Käytössämme on ollut ajoittain myös Google sekä Google Scholar. Vastoin Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeita olemme käyttäneet joitakin oppikirjoja lähteinä. Päädyimme käyttämään muutamia oppikirjoja lähteinä niiden hyödyllisen ja opinnäytetyön kannalta merkittävän sisällön vuoksi. Emme kuitenkaan koe, että kyseiset oppikirjat olisivat laskeneet

opinnäytetyön luotettavuutta, sillä oppikirjoissa mainitut asiat löytyvät myös muista käyttämistämme lähteistä.

Plagioinnilla tarkoitetaan tieteellistä varkautta, eli toisen kirjoittaman tekstin, ideoiden tai tutkimustulosten esittämistä ikään kuin omana. Mikäli tietoa lainaa ilman lupaa esimerkiksi jättämällä lähdeviitteet puutteellisiksi tai jättämällä lähdeviitteet kokonaan pois, se tulkitaan plagioinniksi. Plagiointi on aina tuomittavaa tavasta riippumatta. Plagiointia voidaan välttää huolellisella ja tarkalla lähdeviitteiden merkitsemisellä. (Hirsjärvi ym. 2009, 122.) Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt lähetetään Urkundiin eli plagiaatintunnistusjärjestelmään mahdollisten plagiointien tunnistamiseksi. Vilka ja Airaksinen (2003, 78) muistuttavat, että tekaistut esimerkit, väitteet ja tutkimustulokset ovat myös plagiointia, sillä ne johtavat harhaan muita tutkijoita ja heikentävät tutkimuksen luotettavuutta. Torkkolan, Heikkisen ja Tiaisen (2002, 41 - 42) mukaan myös kuvien käyttöön vaikuttavat tekijänoikeudet, sillä kuvat ja piirroksot on suojattu tekijänoikeuslailla. Lain mukaan taiteellisen tai kirjallisen teoksen tekijänoikeudet kuuluvat teoksen luojalle, joten kuvia ei voi kopioida tai käyttää ilman tekijän lupaa. Mikäli haluaa käyttää toisen luomaa kuvaa, tekijältä on kysyttävä siihen suostumus.

Etiikka on oikeaa ja väärää tutkiva oppi, jolla yritetään ymmärtää ja saada vastauksia kysymyksiin mikä on oikein ja mikä väärin. Eettisiksi ongelmiksi kutsutaan tilanteita ja pulmia, joissa herää ajatuksia oikeasta ja väärästä. (Juujärvi, Myyry & Pessa 2007, 13.) Tutkimusta tehdessä vastaan tulevat eettiset kysymykset on otettava aina huomioon. Jokaisen tutkijan vastuulla on noudattaa ja tunnistaa tiedon hankintaan ja julkaisemiseen liittyviä tutkimuseettisiä periaatteita. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen tutkimuksen teossa on edellytys eettisesti hyvälle tutkimukselle. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.) Tutkimusaineistoa kerätessä etiikkaan kiinnitetään usein erityisen paljon huomiota, vaikka onkin muistettava, että eettisyys kattaa koko tutkimusprosessin aina tulosten raportointiin saakka. Myös julkaisutoiminnassa ja tulosten soveltamisessa käytäntöön eettisyys on aina huomioitava. (Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindström, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen & Åstedt-Kurki 2012, 26.)

Toimeksiantosopimus (liite 2) toimeksiantajan kanssa tehtiin ohjaavan opettajan neuvojen pohjalta heti prosessin alettua, mutta allekirjoitimme sopimuksen yhdessä toimeksiantajan kanssa vasta opinnäytetyöprosessin loppupuolella. Suullinen sopimus oli kuitenkin koko ajan olemassa ja molempia osapuolia sitova. Toimeksiantosopimuksessa huomioimme opaslehtisen käyttö- sekä tekijänoikeudet. Toimimme koko prosessin ajan noudattaen toimeksiantosopimusta ja sitouduimme kehittämään omaa ammattitaitoamme. Noudatimme opinnäytetyötä kirjoittaessa ja tuotostamme toteuttaessa tutkimuseettisiä periaatteita.

Erikssonin ym. (2012, 20 - 27) mukaan tieteellinen tieto on luotettavaa ja perusteltua, sillä se on tuotettu tieteellisin menetelmin. Jotta tieto on tieteellistä, sen tulee täyttää sille asetetut kriteerit, joita ovat eettisyys, julkisuus, kommunikoi- vuus, perustelevuus ja objektiivisuus. Tieteellinen tieto on eettistä silloin, kun tutkija toimii hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ja tieteen ulkopuoliset tahot, kuten poliittiset puolueet, eivät ole vaikuttaneet tutkimustuloksiin mielipiteillään. Tieto ei ole tieteellistä, mikäli se ei ole julkisesti löydettävissä esimerkiksi sähköi- sestä, kirjallisesti tai kuvallisesti. Kommunikoivuudella tarkoitetaan sitä, että tieto on käsitteellisesti selkeää, käsitteiden käyttö on johdonmukaista ja käsitteet on määriteltä sekä analysoitu. Kommunikoivuus vaatii myös kansainvälistä kieltä, jotta tutkimustulokset voidaan ymmärtää myös muissa maissa. Tieteelliselle tie- dolla olennaista on myös, että tutkimustuloksille esitetään pätevät perusteet, läh- teet merkitään huolellisesti ja tuodaan esille ratkaisut totuudenmukaisesti. Objek- tiivisuuden edellytys on, että tutkija on ollut tutkimusta tehdessä sekä tutkimustu- loksia arvioitaessa puolueeton jättämällä tutkimuksesta pois omat henkilökohtai- set mielipiteensä.

Opinnäytetyön raportissa on oltava perustelut opinnäytetyöstä saatuihin tutki- mustuloksiin ja sille, miksi opinnäytetyön tekijää voidaan pitää luotettavana. Pe- rusteluilla pyritään vakuuttamaan lukija sekä tekijän luotettavuudesta, että opin- näytetyöstä ja sen tulosten hyväksyttävyydestä. Lukijalle on pyrittävä osoitta- maan oma asiantuntijuus ja vakuuttaa hänet siitä, että tutkimuksen tekijät ovat vilpittömiä ja totuudenmukaisia eivätkä eettisesti arveluttavia. (Vilka & Airaksi- nen 2003, 80 - 81.)

Pyrimme aina mahdollisuuksien mukaan rajaamaan lähteiden ilmestymisvuoden niin, että emme perehtyneet ennen 2000-lukua ilmestyneisiin lähteisiin. Samalta kirjoittajalta ilmestyneistä samoista teoksista valitsimme aina uusimman. Lähteitä löytyi melko hyvin, ja niistä suurin osa oli iloksemme kansainvälisiä. Kansainvälisiä lähteitä käytettäessä tarkistimme aina, että artikkelista tai tutkimuksesta löytyy abstrakti eli tiivistelmä ja laaja lähdeluettelo. Pyrimme jokaisen lähteen kohdalla arvioimaan sitä, kuinka ajantasainen ja paikkaansa pitävä lähteen sisältö on. Opinnäytetyössä on käytetty ainoastaan alkuperäislähteitä, koska pyrimme välttämään sekundaarilähteiden käyttöä luotettavuuden varmistamiseksi. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa, jossa ovat koko Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt. Näin ollen opinnäytetyömme on julkisesti kaikkien saatavilla.

### **8.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys**

Opinnäytetyöprosessin ansiosta tietoutemme kasvien terveysvaikutuksista, ravintosisällöistä, lasten kasvien syönnistä sekä terveellisen ravitsemuksen tukemisesta kehittyi paljon. Ammatillinen osaamisemme terveellisen ruokavalion sekä ravitsemuksen tukijana koki suuren ammatillisen kasvun. Opimme paljon siitä, kuinka tärkeää erilaisten kasvien kulutus on ja kuinka tärkeää kasvien syönti olisi aloittaa jo lapsuusaikana.

Kolmen opiskeluvuoden aikana olemme ehtineet tehdä yhdessä lukuisia pari- sekä ryhmätöitä, joten tiesimme jo valmiiksi, että työskentely yhdessä tulee olemaan sujuvaa ja luontevaa. Kouluvuosien aikana oli tullut ilmi, ettei aikataulujen yhteensovittaminen ole kuitenkaan aina helppoa, mutta selvisimme kyseisestä haasteesta mallikkaasti ja sovitimme opinnäytetyöhön liittyvät tapaamiset joustavasti molempien aikatauluun sopiviksi. Välillä henkilökohtaisten kiireiden vuoksi tapaamiset eivät kuitenkaan onnistuneet, jolloin ratkaisimme kyseiset tilanteet sopimalla puhelimen tai Facebookin välityksellä, mitä asioita raportista tulisi löytyä ennen seuraavaa pienryhmätapaamista.

Prosessin aikana emme kohdanneet juurikaan vaikeuksia parityöskentelyssä. Keskinäinen vuorovaikutuksemme oli sujuvaa ja jatkuvaa. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa olisimme voineet pitää aktiivisemmin yhteyttä toimeksiantajaan sekä toisiimme, mutta yhteydenpito oli heikkoa prosessin hitaan alun vuoksi. Vuorovaikutus ja yhteydenpito puolestaan ohjaavaan opettajaan oli koko prosessin ajan aktiivista, mikä on erittäin positiivinen asia. Ohjaavan opettajan rooli prosessissa oli merkittävän suuri, ja saimme häneltä korvaamattoman tärkeitä neuvoja ja ohjeita läpi koko haastavan prosessin.

Suurin haaste ja onnistumisen kokemus opinnäytetyön kirjoittamisprosessin aikana oli kenties alkuvaihe ja tietoperustan kirjoittaminen. Oikeanlaisen ja luotettavan tiedon etsiminen tuotti aluksi suuria vaikeuksia, koska emme osanneet etsiä tietoa oikeista paikoista oikeilla ja monipuolisilla hakusanoilla. Kävimme usean kerran läpi epätoivoisia hetkiä, kun opinnäytetyö ei edistynyt osaamattomuutemme vuoksi. Pyysimme kuitenkin apua ohjaavalta opettajalta, kirjaston henkilökunnalta, ystäviltämme ja muilta opettajilta, minkä jälkeen tietoperustan kirjoittaminen alkoi edetä hitaasti. Sisäistimme opinnäytetyön tarkoituksen sekä tehtävän, minkä ansiosta tiedonhaku helpottui ja hakusanat selkeytyivät. Tiedonhaun helpottuessa lähdekriittisyys tuli hyvin tutuksi prosessin aikana.

Opinnäytetyöprosessi on ottanut, mutta myös antanut paljon ammatillisen kehityksen ja henkilökohtaisen kasvumme kannalta. Prosessin aikana on täytynyt opetella kärsivällisyyttä ja elämän aikatauluttamista aivan uudella tavalla. Raportin kirjoittaminen ja tuotoksen toteuttaminen veivät yllättävän paljon aikaa ja voimavaroja, jolloin henkilökohtainen elämä oli suunniteltava hetkellisesti opinnäytetyön aikataulun pohjalta. Henkilökohtaisessa elämässä tapahtuvat asiat ja ajoittain eri paikkakunnilla vietetty aika hidastivat ja hankaloittivat prosessin kulkua. Erilaisten pienten vaikeuksien vuoksi syntyi myös stressiä ja epävarmuutta siitä, valmistuuko opinnäytetyö kokonaisuudessaan ajoissa. Toinen kirjoittajista on luonteeltaan herkästi stressaava, kun toinen taas ei stressaa turhia. Näin ollen olimme toisillemme mitä parhaimmat parit, koska täydensimme toistemme työskentelyä positiivisella tavalla läpi haasteiden. Prosessin ansiosta olemme oppineet entistä enemmän hallitsemaan stressiä ja luottamaan siihen, että asiat sujuvat hyvin omalla painollaan. Väliaikaisen epävarmuuden kanssa eläminen on

puolestaan antanut uudenlaista voimaa jatkaa eteenpäin ja saattaa prosessi kunnialla loppuun saakka. Vilkka ja Airaksinen (2003, 10) toteavatkin, että opinnäytetyön tavoite on ohjata opiskelijaa ammatillisuuden ja ammatillisten teorioiden yhdistämiseen sekä pitkäjänteiseen järjestelmällisen prosessin läpiviemiseen.

#### **8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita**

Olemme käsitelleet opinnäytetyössä yleisesti kasviksia, niiden ravintosisältöä, terveysvaikutuksia ja kasvien merkitystä sairauksien ehkäisyssä. Lisäksi taustatietona käsittelemme muun muassa lasten ruokailutottumuksia, yleisesti 6 - 8-vuotiaita lapsia, ravitsemussuosituksia, kasvisruokavalioita ja terveellisen ravitsemuksen tukemista. Opinnäytetyöstä voivat hyötyä kaikki, jotka haluavat saada tietoa kasviksista ja niiden terveysvaikutuksista, 6 - 8-vuotiaiden lasten kasvien syönnistä ja ruokailutottumuksista, sekä terveellisen ravitsemuksen tukemisesta. Opinnäytetyön aihe koskettaa erityisesti terveydenhoitajia ja terveydenhoitaja-opiskelijoita, sillä he ovat keskeisessä asemassa perheiden sekä lasten terveellisen ravitsemuksen tukemisessa.

Opinnäytetyön tuotos eli opaslehtinen ”Pirkko Porkkanan puuhatehtävät” tehtiin toimeksiantajamme edustajalle eli Joensuun Utran koulun terveydenhoitajalle. Opaslehtinen antaa yleistä tietoa kasviksista ja kasvien terveysvaikutuksista Utran koulun 1. - 3.-luokkalaisille. Opaslehtinen on suunniteltu jaettavaksi lapsille kasvistietämyksen lisäämiseksi sekä kannustamiseksi kasvien syönniin. Lapset voivat oppia opaslehtisestä uutta ja kerrata jo entuudestaan tuttuja asioita. Myös lasten vanhemmat, sisarukset ja ystävät voivat tutustua opaslehtiseen lapsen viessä opaslehtisen koulusta kotiin.

Opinnäytetyön tekijöille syntyy aina tekijänoikeus, joten opiskelijat ovat aina tekijänoikeuksien alkuperäiset haltijat. Oppilaitoksella ei ole suoraan oikeuksia saada opinnäytetyön tekijänoikeuksia, eikä oppilaitoksen laitteiden ja materiaalien käyttö rajoita tekijänoikeuksia. Halutessaan tekijänoikeudet voi luovuttaa oppilaitokselle siihen tarkoitettulla sopimuksella. Oppilaitos ei saa myöskään hyötyä opinnäytetyöstä taloudellisesti ilman kirjallista lupaa. Ohjaavalla opettajalla ei ole

työhön tekijänoikeuksia pelkän ohjauksen ja neuvonnan vuoksi. Opiskelijoiden jätettyä opinnäytetyön arvioitavaksi siitä tulee julkinen. Opinnäytetyön tekijöillä on oikeus päättää teoksen monistamisesta ja jakelusta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 162.) Tämän opinnäytetyön ja sen tuotoksen tekijänoikeudet kuuluvat näin ollen opinnäytetyön tehneille kahdelle terveydenhoitajaopiskelijalle. Toimeksiantosopimuksen mukaan toimeksiantajalla on oikeus käyttää ja päivittää opaslehtistä tarpeiden mukaan, mutta tekijänoikeudet säilyvät opaslehtisen tekijöillä. Opinnäytetyö ei sisällä salaista tietoa, eikä siitä näin ollen jouduta poistamaan tietoja ennen opinnäytetyön julkaisemista.

Koemme mielenkiintoiseksi jatkokehitysideaksi ala-asteikäisille lapsille tarkoitettuna toiminnallisen tapahtuman tai päiväleirin, jossa testattaisiin ja lisättäisiin heidän kasvistietämystään erilaisten toimintarastien avulla. Rasteilla olisi mahdollista testata esimerkiksi heidän mielenkiintoaan kasviksiin sekä terveelliseen ravitsemukseen liittyen muun muassa keskustelun, askartelun, piirtämisen, laulujen, lorujen tai leikkien avulla. Mahdollisena kehitysideana voisi toimia myös opaslehtisen laajentaminen, jolloin lehtiseen tulisi enemmän hyödyllistä tietoa lasten näkökulmasta esimerkiksi ruokailutottumusten merkityksestä.

## Lähteet

- Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitseemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Aro, A. 2015. Kasvikset, marjat ja hedelmät – miksi ne ovat terveellisiä? [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00474&p\\_haku=kasvis\\*%20tervey\\*](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00474&p_haku=kasvis*%20tervey*). 20.1.2016.
- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Halles, D., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Müller, M. J., Oberritter, H., Schulze, M., Stehle, P. & Watzl, B. 2012. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. <http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=4&hid=125>. 24.1.2016.
- Caton, S. J., Blundell, P., Ahern, S. M., Nekitsing, C., Olsen, A., Møller, P., Hausner, H., Remy, E., Nicklaus, S., Chabanet, C., Issanchou, S. & Hetherington, M. M. 2014. Learning to eat vegetables in early life: The role of timing, age and Individual eating traits. 1.2.2016.
- Edwards, J. S. A. & Hartwell, H. H. 2002. Fruit and vegetables – attitudes and knowledge of primary school children. <http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=7&hid=125>. 1.2.2016.
- Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U., Paavilainen, E., Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K. & Åstedt-Kurki, P. 2012. Hoitotiede. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Erlanson-Albertsson, C. 2011. Ruoka joka vahvistaa terveyttäsi. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseemus. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.
- Juujärvi, S., Myyry, L. & Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaur, C. & Kapoor, H. 2001. Antioxidants in fruits and vegetables - the millennium's health. 30.1.2016.
- Krølner, R., Rasmussen, M. Brug., J. Klepp., K-I. Wind, M. & Due, P. 2011. Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12-year-old children and effective interventions to increase consumption. <http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=16&hid=125>. 21.1.2016.
- Koistinen, P. Ruuskanen. & S. Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. Laadullinen terveystutkimus. 2007. Helsinki: Edita.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.



- Laatikainen, T., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen R., Koponen, P., Markkula, J., Ovaskainen, M-L., Råback, M. & Virtanen, S. 2010. Tu-  
lostien tarkastelua ja johtopäätökset. Teoksessa Mäki, P., Hakulinen-  
Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola,  
R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.). Lasten terveys. LATE- tutki-  
muksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä,  
terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos, 144 - 154.
- Lowry, R., Lee, S. M., McKenna, M. L., Galuska, D. A. & Kann, L. K. 2008.  
Weight management and fruit and vegetable intake among US high  
school students. [http://web.b.ebsco-  
host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-  
918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=19&hid=125](http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=19&hid=125). 28.1.2016.
- Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogel-  
holm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja  
elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus, 143 - 167.
- Mertanen, V. 2007. Tietokirjoittajan käsikirja. Tampere: Vastapaino.
- Mulaudzi, F. M. & Peu, M. D. 2014. Communal child-rearing: The role of nurses  
in school health. [http://web.b.ebsco-  
host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-  
918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=22&hid=125](http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=22&hid=125). 1.2.2016.
- Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. Teoksessa Mäki, P., Hakuli-  
nen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sip-  
pola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.). Lasten terveys. LATE-  
tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, tervey-  
destä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Tervey-  
den ja hyvinvoinnin laitos, 53 - 87.
- Nisted, K. & Mebus, U. 2015. Kasvisruokaa lapsille – varhaislapsuuden ravitse-  
mus. Helsinki: Biodynaaminen yhdistys.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I.  
2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm,  
M. (toim.). Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elä-  
mänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus, 99 - 142.
- Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2010. Lasten ateriointi ja ruokavalinnat. Teok-  
sessa Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P.,  
Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.)  
Lasten terveys. LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta,  
kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäris-  
töstä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 88 - 100.
- Peltosaari, L. Raukola. & H. Partanen. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otava.
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C., Mohler-Kuo, M. & Eichholzer, M.  
2015. Associations between fruit and vegetable consumption and  
psychological distress: results from a population-based study.  
30.1.2016.
- Robinson-O'Brien, R., Burgess-Champoux, T., Haines, J., Hannan, P. J. & Neu-  
mark-Sztainer, D. 2010. Associations between school meals offered  
through the national school lunch program and the school breakfast  
program and fruit and vegetable intake among ethnically diverse,

- low-income children. <http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=36&hid=125>. 30.1.2016.
- Roivas, M. & Karjalainen, A. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.
- Saarnia, P. 2009. Ruoan terveystvaikutukset. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 9.2.2016.
- Skyttä, H. 2013. Fuel Food. Syö kroppasi kiinteäksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>. 2.5.2016.
- Sticher, M. A., Smith, C. B. & Davidson, S. 2008. Reducing heart disease through the vegetarian diet using primary prevention. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=39&hid=125>. 18.4.2016.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Kouluterveydenhuolto. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>. 12.5.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1). 9.2.2016.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Helsinki: Tammi.
- Upton, D., Upton, P. & Taylor, C. 2012. Fruit and vegetable intake of primary school children: a study of school meals. *Journal of Human Nutrition on Dietetics*. <http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=42&hid=125>. 20.1.2016.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf). 17.3.2016.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Ravitsemussuositukset. Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoainesten tarvetta tai suositeltavaa saantia. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>. 31.1.2016.
- Vanhala, M. L., Laitinen, J., Kaikkonen, K., Keinänen-Kiukaanniemi, S. & Korpelainen, R. 2010. Parental predictors of fruit and vegetable consumption in treatment-seeking overweight children. <http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5bb5e24a-8c94-4fdd-8954-918c15c0eadd%40sessionmgr106&vid=45&hid=125>. 9.2.2016.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Opaslehtinen



PIRKKO PORKKANAN PUUHATEHTÄVÄT

HEI! MINÄ OLEN PIRKKO  
PORKKANANA.  
TERVETULOA MUKAAN!



## KASVISTEHTÄVÄT



Tee tehtävät yhdessä Pirkko Porkkanan kanssa ja kerää matkalta hänen kasviskaverinsa.

**Tehtävä 1.** Etsi ristikosta marja- ja hedelmäsanoja. Sanat voivat olla pysty-, vaaka- tai poikittaissuunnassa. Sanoja löytyy yhteensä 9.

Q	R	U	U	S	S	J	F	D	F	H	J	I
E	H	T	V	I	V	R	J	B	O	O	K	I
M	M	P	A	P	I	O	D	A	T	M	L	E
A	U	I	A	U	I	O	N	A	C	N	P	V
N	A	S	I	T	R	U	U	N	A	O	Ä	A
D	K	P	T	M	O	G	S	A	A	P	Ä	D
A	K	L	U	I	A	I	S	A	Ä	R	R	E
R	U	I	I	N	K	N	E	N	Ö	S	Y	L
I	L	X	L	D	A	K	S	I	I	T	N	M
I	O	S	O	L	R	H	A	I	A	S	Ä	A
N	U	O	M	O	R	R	E	I	K	H	P	S
I	P	T	E	H	E	O	S	R	S	K	A	I
H	H	Y	N	I	I	I	E	A	R	T	A	T
X	L	L	A	N	I	O	I	U	K	K	I	U
L	A	P	P	E	L	S	I	I	N	I	K	N
I	T	M	P	I	O	J	R	E	A	A	F	A



Kasvikset luokitellaan marjoihin, hedelmiin, vihanneksiin, juureksiin ja palkokasveihin.

**Tehtävä 2.** Piirrä alle kaksi lempi hedelmääsi ja keksi niille nimet.

**Tiesitkö**, että kasvikset tekevät mielellesi ja vartalollesi paljon hyvää. Kasvikset esimerkiksi:

- ☺ Pitävät sinut terveenä
  - ☺ Pitävät sinut virkeänä
  - ☺ Pitävät nälkäsi kurissa
  - ☺ Sisältävät sinulle tärkeitä vitamiineja ja kuituja
- ... Siksi sinun kannattaa syödä niitä **joka päivä!** 🍏

**Tehtävä 3.** Päivässä kasviksia tulee syödä noin 5 kourallista. Kokoa itsellesi mieluisin päivittäinen annos rastittamalla 5 kuvaa.



**ONNEKSI OLKOON!** Löysit Pirkko Porkkanan kadoksissa olleet kasviskaverit. Ristikosta löytyvät sanat voit tarkistaa takakannesta.

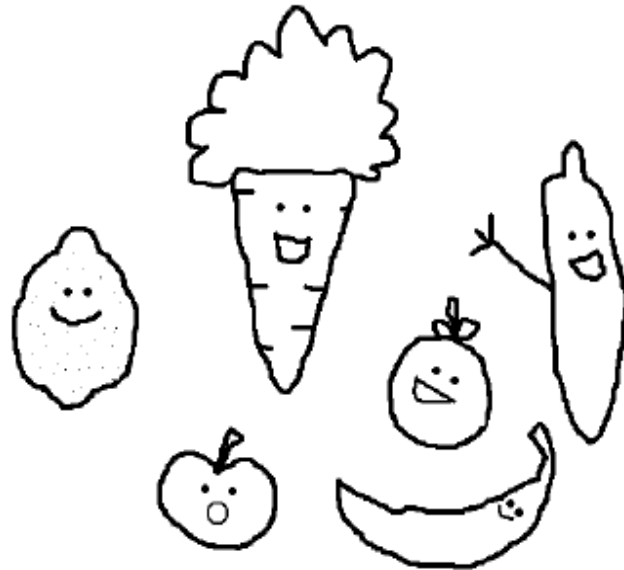


**Ristikosta löytyvät sanat:**

Sitruuna, mandariini, mansikka, puolukka, mustikka, appelsiini, päärynä, omena ja vadelma.



**HUPS!** Kasviskavereiden värit ovat hävinneet. Väritä kasvikset haluamillasi väreillä.



**Opaslehtisen toteutus ja kuvat:** Terveystieteiden opettajat Johanna Myller ja Laura Roivainen. Opaslehtinen on osa opinnäytetyötä ”Terveyttä kasviksilla” 2016.

## Toimeksiantosopimus



Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuun kaupunki, Sosiaali- ja terveyspalvelut, Kouluterveydenhuolto (Utran koulu)
Toimeksiantajan edustaja:	
Osoite:	Miilunpolttajantie 13, 80170 Joensuu
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma, Terveystieteiden koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Johanna Myller Laura Roivainen
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	johanna.myller@edu.karelia.fi laura.roivainen@edu.karelia.fi

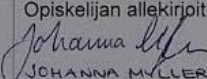
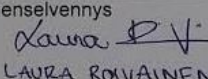
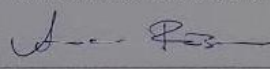
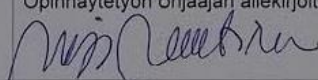
Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Terveyttä kasviksilla opaslehtinen 1.-3- luokkalaistille
Toteutusmuoto	Toiminnallinen
Aikataulu	Valmis elokuuhun 2016 mennessä
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Opaslehtinen lähetetään sähköisessä muodossa, jolloin opaslehtisestä ei synny kustannuksia. Tulostus/kopiointikustannukset jatkossa toimeksiantajan vastuulla.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja saa käyttää ja päivittää opaslehtistä, mutta tekijänoikeudet säilyvät opaslehtisen tekijöillä.	

Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelijat sitoutuvat tekemään opinnäytetyön sovitussa aikataulussa ja toimittavat sähköisen version toimeksiantajalle.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Merja Nuutinen

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 03.05.2016	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvitys  JOHANNA MYLLER  LAURA ROIVAINEN
Päiväys 3.5.2016	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvitys 
Päiväys 02.03.2016	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvitys  Merja Nuutinen