



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Yhdessä enemmän*

# Välipala-aiheinen ravitsemustapahtuma huostaanotetuille lapsille ja heidän sijaisvanhemmilleen

Honkanen, Henna-Riikka  
Kinnunen, Eveliina



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Yhdessä enemmän*

2017 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu



Välipala-aiheinen ravitsemustapahtuma  
huostaanotetuille lapsille ja heidän sijaisvanhemmilleen

**Tiivistelmä**  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

Honkanen Henna-Riikka  
Kinnunen Eveliina  
Hoitotyö  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2017 Laurea-ammattikorkeakoulu

Honkanen Henna-Riikka ja Kinnunen Eveliina

## Välipala-aiheinen ravitsemustapahtuma huostaanotetuille lapsille ja heidän sijaisvanhemmilleen

Vuosi 2017

Sivumäärä 48

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä tietoa aiheista koskien lasten ravitsemusta, ravitsemuksen ohjaukeinoja sekä asiakaskunnan tarpeita ja luoda ravitsemustapahtuma tukemaan lasten ja nuorten ravitsemusta ja kotona tapahtuvaa ravitsemuskasvatusta. Tavoitteena oli tuottaa vaikuttava ravitsemustapahtuma huostaanotetuille lapsille ja heidän sijaisvanhemmilleen. Yhteistyökumppanimme toimi Familiar Oy, joka tuottaa lastensuojelupalveluita. Tarkoituksena oli kartoittaa eri-ikäisten ravitsemusta ja ravitsemusohjausta, sekä pohtia ratkaisuja arjen ongelmiin ja haasteisiin. Tutkitun ja luotettavan tiedon perusteella rakensimme itse tapahtuman. Tapahtumapäivänä pyrimme istuttamaan kiinnostuksen siemenen osallistujien mieliin niin, että kotona he voisivat jatkaa ravitsemuskasvatusta positiivisessa hengessä ja uudella innolla. Sijaisvanhemmille tahdoimme tarjota tukea ja tietoa lasten ravitsemuksesta sekä käytännön vinkkejä arjen tueksi.

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe alkoi syksyllä 2016. Tänä aikana keräsimme yhdessä kattavasti teoriatietoa ja suunnittelimme tapahtuman alusta loppuun. Itse tapahtuma toteutettiin Keravalla 21.4.2017. Tapahtumaan rakensimme erilaisia toimintapisteitä, jossa lapset ja nuoret pääsivät turvallisesti ja hausalla tavalla tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin, pohtimaan ravitsemuskolmion sisältöä, haistelemaan ja tunnustelemaan ruokia, arvailemaan tuotteiden sokereiden sisältöä, leipomaan ja leikkimään. Tapahtuman toteutus pohjautui saperemenetelmään, jossa korostetaan ravitsemuskasvatuksessa kaikkien eri aistien käyttämisen tärkeyttä.

Tapahtuma oli onnistunut itsearviointimme ja saamamme palautteen perusteella. Sekä yhteistyökumppanimme että osallistajat olivat tyytyväisiä tapahtumapäivään. Koko päivän ajan pystyimme ylläpitämään hyvää ja turvallista ilmapiiriä yllä, jossa lasten oli helppo tutustua uutuuksiin ja kokeilla itse tekemistä yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa. Ideana oli istuttaa kiinnostuksen siemen lapsiin, jolloin innostus ja kiinnostus jatkuisi myös tapahtuman jälkeen kodin arjessa.

Asiasanat: välipalat, lasten ravitsemus, ravitsemuskasvatus, ravitsemusohjaus  
**Laurea University of Applied Sciences** **Abstract**  
Degree Programme in Nursing  
Bachelor's Thesis

Honkanen Henna-Riikka & Kinnunen Eveliina

**A snack-based nutrition event for children in foster care and for their foster parents.**

The meaning of this thesis was to gather information concerning the nutrition of children and their needs, different counselling methods, and create an event to support their nutritional needs and the education happening at home. The purpose of this thesis was to produce an effective nutrition event for children in foster care and for their foster parents. The subscriber was Familiar Oy, that produces foster care services. The purpose was to survey the nutrition of different aged children and nutritional counselling, and to come up with different kind of solutions for the problems and challenges they face in their everyday lives. The event was planned and based on information we gathered earlier. On the day of the event our goal was to plant the seed of interest to the minds of the people taking part to the event, so they could continue the nutritional education at home in good spirit and with enthusiastic mindsets. For the foster parents we wanted to offer support and knowledge about the subject and practical tips to use in their everyday lives.

We started the planning of the thesis in the fall 2016, when we collected theory comprehensively together and planned the event day. The event was held at Kerava on 21.4.2017. We had different points in the event, where children could get to know new ingredients, think about the purpose of nutritional triangle, to feel and smell different foods, guess the sugar content of different products and bake and play in a safe, enthusiastic environment. The event was based on sapere method, that highlights the importance of using different senses in nutrition education.

The event was a success in our own opinion and based in the feedback we got. Both the subscriber and the people taking part in the event were satisfied with the day. We were able to keep up good and safe atmosphere the whole day, where it was easy for the kids to get to try new flavors and try doing things themselves with the members of their family. The idea was to plant a seed of interest in the young minds, so that the enthusiasm and interest towards the subject could continue later on at home.

Keywords: snacks, children nutrition, nutritional education, nutritional guidance

Sisällys

1 Johdanto.....	6
2 Tavoite, tarkoitus ja tehtävä .....	6
3 Opinnäytetyön yhteistyökumppani.....	7
4 Tietoa lasten ja nuorten ravitsemuksesta .....	7
4.1 Ravitsemussuositukset Suomessa .....	7
4.1.1 SYÖDÄÄN YHDESSÄ - ruokasuositukset lapsiperheille.....	8
4.1.2 Ruokakolmio ja lautasmalli.....	8

4.1.3 Monikulttuurisuus ja suomalaiset ravitsemussuositukset .....	9
4.2 Erityispiirteet lasten ja nuorten ravitsemuksessa .....	10
4.2.1 Perheen terveyttä edistävä syöminen .....	10
4.2.2 Terveellinen ateriarytmi .....	11
4.2.3 Välipalat osana ravitsemusta .....	11
4.2.4 Nuoret ja ravitsemus .....	11
4.2.5 Eri väestöryhmät ja ravitsemus .....	12
4.3 Ruokailun tavoitteet ja tavalliset haasteet .....	13
4.3.1 Ruokailuun liittyviä tavoitteita lapsuudessa .....	13
4.3.2 Nirsoilu haasteena .....	14
4.3.3 Lapsille tyypillinen neofobisuus .....	14
4.3.4 Lapsen ja nuoren lihavuus .....	14
5 Ohjauksen pääpiirteet .....	15
5.1 Lasten ravitsemuskasvatuksen ja -ohjauksen erityispiirteitä .....	17
5.2 Seikkailukasvatus ohjausmenetelmänä .....	19
5.3 Sapere-menetelmä .....	19
5.4 Rastityöskentely ohjauskeinona .....	20
6 Opinnäytetyön toteuttaminen .....	20
6.1 Ravitsemuspäivän suunnittelu .....	20
6.1.1 Ravitsemuspäivän kohderyhmä .....	20
6.1.2 Ravitsemuspäivän tavoite .....	21
6.1.3 Eri toimintapisteen ja palvelupolku .....	22
6.1.4 Ravitsemuspäivän arvioinnin suunnitelma .....	26
6.2 Ravitsemuspäivän toteutus .....	27
6.2.1 Ravitsemuspäivän kulku .....	27
7 Opinnäytetyön arviointi .....	34
7.1 Opinnäytetyön edistymisen arviointi .....	34
7.2 Opinnäytetyön aikataulu .....	36
7.3 Ravitsemuspäivän arviointi .....	36
7.3.1 Ravitsemuspäivän arviointi kokonaisuutena .....	36
7.3.2 Ravitsemuspäivän toimintapisteiden arviointi .....	39
Lähteet .....	41
Kuvat .....	43
Taulukot .....	43
Liitteet .....	43

## 1 Johdanto

Terveellinen ravitsemus on ihmiselle tärkeää kohdusta alkaen. Ravinto on lapselle kehon rakennusainetta, kun lapsi kasvaa ja kehittyy. Lapsena opitaan makumieltymyksiä, ruokaan liittyviä asenteita ja ateriarytmiä. Säännöllinen ateriarytmi on osa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia ja tuo turvaa lapsen arkeen. Lapset tarvitsevat ruokailuhetkissä aikuisen läsnäoloa ja vuorovaikutusta. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016.)

Jos lapsen terveys ja kehitys ovat vaarassa, eikä tätä ole onnistuttu lastensuojelun muilla keinoin ehkäistä, voidaan ajautua huostaanottoon (Lastensuojelulaki 2007). Vuonna 2016 julkaistu tutkimus huostaanoton syistä kertoo, että elämä perheessä ennen huostaanottoa on ollut epävakaata, perheissä on ollut ristiriitoja, väkivaltaa ja lisäksi monessa perheessä on aitoa köyhyyttä ja huono-osaisuutta. (Heino, Hyry, Ikäheimo, Kuronen & Rajala 2016, 103-104.) Tutkimusraportti vuodelta 2008 puolestaan viestittää, että esimerkiksi vanhempien korkea koulutustaso oli yhteydessä terveellisempään ruokavalioon. (Kyttälä ym. 2008.) Samankaltaiseen tulokseen on päädytty myös vuonna 2012 julkaisussa raportissa, jossa tarkasteltiin lasten terveystietoja vuosilta 2007-2009. (Kaikkonen ym. 2012.)

Opinnäytetyön aihe suunniteltiin yhdessä työelämän edustajan kanssa syksyllä 2016. Työelämän edustajan kokemuksen mukaan perheisiin sijoitetuilla lapsilla on usein erilaisia ongelmia ravitsemuksen ja syömisen kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tarkastella saatavilla olevaa tietoa lasten ravitsemuksesta, ohjauskeinoista sekä asiakaskunnan tarpeista ja pyrkiä valitsemamme keinon avulla tukemaan lasten ja nuorten ravitsemusta ja kotona tapahtuvaa ravitsemuskasvatusta. Järjestimme huostaanotetuille lapsille välipala-aiheisen ravitsemuspäivän kevään 2017 aikana, työelämän edustajan omissa tiloissa Keravalla.

## 2 Tavoite, tarkoitus ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda toimeksiantajan puolesta ravitsemuspäivä huostaanotetuille lapsille ja heidän sijaisvanhemmilleen. Aihe tarkentui koskemaan vain lasten välipaloja. Lisäksi ruokailuun liittyvät ongelmat rajasimme koskemaan tavallisia ikäkauteen liittyviä ongelmia. Oman oppimisemme tavoitteena on syventää omaa ohjaus- ja ravitsemusosaamistamme, sekä soveltaa oppimaamme käytäntöön tämän toiminnallisen

opinnäytetyön kautta. Ravitsemuspäivän lisäksi opinnäytetyöhön kuuluu kirjallinen osuus, jossa kerromme ratkaisuihin pohjautuvasta teoriasta ja avaamme aihetta laajemmin.

Tarkoituksena on tarkastella saatavilla olevaa tietoa lasten ravitsemuksesta, ohjauskeinoista sekä asiakaskunnan tarpeista ja pyrkiä valitsemamme keinon avulla tukemaan lasten ja nuorten ravitsemusta ja kotona tapahtuvaa ravitsemuskasvatusta. Toteutamme ravitsemustapahtuman, jonka avulla tarkoitus voidaan saavuttaa. Ravitsemuspäivän kertaluontoisuuden takia tarkoituksena on ennen kaikkea istuttaa kiinnostuksen siemen, joka mahdollistaa ohjauksen vaikuttavuuden jatkumisen myös ravitsemuspäivän jälkeen. Tarkoitus on yrittää herättää ajatuksia ja kiinnittää huomiota terveellisiin valintoihin niin lasten ja nuorten kuin heidän sijaisvanhempiensakin keskuudessa.

Tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa ravitsemuspäivä sekä arvioida ravitsemuspäivän onnistuminen. Suunnittelemme toteutuksen hyödyntäen keräämäämme teoriatietoa yhdistäen sen käytäntöön. Ravitsemuspäivän arviointia varten teemme arviointisuunnitelman, joka pohjautuu ravitsemuspäivän tavoitteisiin.

### 3 Opinnäytetyön yhteistyökumppani

Yhteistyökumppanina työssä on Familiar Oy, joka tuottaa lastensuojelunpalveluita. Familiar Oy kuuluu Mehiläinen -konserniin. Järjestettävä ravitsemuspäivä on suunniteltu Familiar:in kautta sijoitetuille lapsille, joita kutsutaan 20 sijaisvanhempineen. Lasten ikähaarukka on 2-14 vuotta. Lapset ovat suomalaisia, joista osa on maahanmuuttajataustaisia. Aihe ravitsemustapahtumalle valikoitui meidän omasta mielenkiinnostamme ja yrityksen toiveen perusteella. Yrityksen tarpeisiin perustuen lähdimme kehittämään ideaa toiminnallisesta päivästä sijoitetuille lapsille.

### 4 Tietoa lasten ja nuorten ravitsemuksesta

#### 4.1 Ravitsemussuosituksot Suomessa

Suomessa on toiminut vuodesta 1954 asti valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) ja he laativat suomalaiset ravitsemussuosituksot. Neuvottelukunta seuraa suomalaisten ravitsemuksen tilaa ja antaa suosituksia ravitsemusta parantaakseen, tavoitteenaan riittävä ravintoaineiden saannin turvaaminen. Nykyajan haasteita ovat lihavuuden ja 2-tyyppin diabeteksen lisääntyminen sekä aikuisilla että lapsilla. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2017.)

Ihmisen kasvu ja kehitys alkavat kohdussa ja näin ollen on erityisen tärkeää saada hyviä rakennusaineita, eli hyvää ravintoa jo varhaisista kasvun vaiheista alkaen. Ravitseminen voi vaikuttaa pysyvästi kehon rakenteisiin, toimintaan ja aineenvaihduntaan. Ravitsemuksella on yhteys terveyteen myöhemmällä iällä. Terveellinen ruokavalio varhaislapsuudesta lähtien vähentää lihavuuden riskiä sekä riskiä sairastua esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen ja sydän-verisuonisairauksiin. Lisäksi lapsena opitaan makumieltymykset ja -tottumukset, ruokaan liittyvät arvot ja suhtautuminen ruokaan ja ruokailutilanteisiin. Tärkeää ei ole niinkään yksittäiset ruoka-aineet, vaan olennaista on monipuolisuus, säännöllinen ateriaritmi ja sopiva energiamäärä. Sekä lasten että aikuisten osalta ruokavalion perustana suositellaan olevan kasvikset, hedelmät ja marjat, joita tulisi syödä joka aterialla. Viljatuotteiden suositellaan olevan täysjyvää ja joka aterialla tulisi nauttia kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Maitovalmisteiden tulee olla rasvattomia tai vähärasvaisia, janojuomaksi suositellaan vettä. Kalaa suositellaan syötäväksi vähintään 2-3 kertaa viikossa. Punaista lihaa ja lihavalmisteita ei suositella päivittäin syötäväksi. Rasvojen tulee olla kasviöljypohjaisia. Sokeria ja suolaa tulee käyttää vain vähän.

Kokonaisuus ratkaisee, ei yksittäiset satunnaiset syömiset. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 8-21.)

#### 4.1.1 SYÖDÄÄN YHDESSÄ - ruokasuositukset lapsiperheille

”SYÖDÄÄN YHDESSÄ” -ruokasuositukset lapsiperheille pitää sisällään koko perheelle soveltuvat ruokasuositukset. Suositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön terveellisestä ravitsemuksesta sekä aikaisempiin pohjoismaisiin sekä suomalaisiin suosituksiin. Suositukset toimivat myös tietolähteenä ammattilaisille. Julkaisu on luotu asiantuntijaryhmän toimesta ja työryhmä on konsultoinut alan asiantuntijoita erityiskysymyksissä, kuten raskaana olevan ravitseminen tai urheilevan lapsen ravitseminen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) on käsitellyt työtä sen eri vaiheissa ja hyväksynyt sen julkaistavaksi vuonna 2015. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos sekä sosiaali- ja terveysministeriö ovat rahoittaneet työn. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 5-7.)

#### 4.1.2 Ruokakolmio ja lautasmalli

Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 on tarkoitettu suositukseksi koko väestölle. Julkaisu pitää sisällään ruokakolmion ja lautasmallin, jotka havainnollistavat visuaalisesti ruoka-aineiden suositeltua suhdetta toisiinsa nähden. Ruokakolmion isoimmassa lokerossa on kasvikset, hedelmät ja marjat, mikä kertoo, että suurin osa ravitsemuksesta tulee koostua näistä ruoista.





Kuva 1: Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)

Kolmio on pohjana monipuoliselle ravitsemukselle. Myös herkut ovat sallittuja, kunhan niiden osuus on pienin ruokavaliossa. Lautasmalli puolestaan kuvaa yhtä ateriaa ja kuinka se tulisi koostaa. Myös lautasmallissa näkyy kasvien suuri osuus.



Kuva 2: Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

Käytännössä ruokakolmio ohjaa valintoja isommassa syklissä, lautasmalli ohjaa valintoja yhdellä aterialla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19-20.)

#### 4.1.3 Monikulttuurisuus ja suomalaiset ravitsemussuositukset

Ruoka on kaikissa kulttuureissa tärkeä osa identiteettiä. Ulkomaalaisen voi olla vaikea ymmärtää ja toteuttaa suomalaista lautasmallia ja suomalaisetkin tarvitsevat siinä ohjausta. Terveellinen kokonaisuus voidaan koostaa hyvin eri tavoin, esimerkiksi kasvikset voivat olla

joko kypsennettynä tai raakana. Maahanmuuttajalle suomalaiset ruoka-aineet, ruoan valmistuksen menetelmät ja ruokarytmi ovat aluksi vieraita. On vaikea ymmärtää tuotteiden sisältöjä. Ruoka-aineet voivat myös aiheuttaa hämmennyksen lisäksi erilaisia oireita kuten ummetusta tai ripulia. Ravitsemus voi kaventua tämän vuoksi vain tuttuihin tuotteisiin, kuten mehuihin, kekseihin ja rasvaiset pikaruokiin. Lisäksi tilanne voi johtaa tuttujen, epäterveellisten lohturuokien syömiseen. Haasteena voi olla eri kulttuurien raskauteen, äitiyteen ja pikkulapsiaikaan kuuluvat tavat ja uskomukset. Maahanmuuttajan voi olla vaikeaa tasapainoilla oman kulttuurin ja suomalaisten suositusten välillä. Ulkomaiset ohjeet voivat soveltua kyseiseen maahan. Suomessa on suositukset jotka soveltuvat nimenomaan Suomessa asuville. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 14-15.)

## 4.2 Erityispiirteet lasten ja nuorten ravitsemuksessa

### 4.2.1 Perheen terveyttä edistävä syöminen

Lapsen hyvässä arjessa säännölliset ateriat ovat osa psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Lapsen varhaisin kokemus turvallisuudesta syntyy siitä, että hänen nälkäviesteihin vastataan tarjoamalla ravintoa. Myöhemminkin säännöllinen ruokailu tuo perusturvallisuuden tunnetta lapselle. Pelkästään ruoka-aineiden valinta yksin ei tee ruokailutilanteesta terveyttä edistävää. Ruokailutilanne on kokonaisuus. Lapsi voi muodostaa myönteisen kokemuksen itsestään ruokailijana, kun vuorovaikutus on ruokailijoiden välillä lämmintä ja vastavuoroista. Tämä ehkäisee ruokapulmien syntymistä. Lapsi tarvitsee paljon rohkaisua ja myönteistä palautetta kehittyessään ruokailijana. Varhaiset kokemukset vaikuttavat siihen, millainen ruokaan liittyvä itsetunto lapselle kehittyy. Koko perhe voi syödä samaa ruokaa ja vanhemmat toimivat esimerkkinä ruokailussa, kun lapsi tutustuu uusiin ruokiin. Sama lautasmalli sopii aikuiselle ja lapselle. Annoskoko riippuu kulutuksesta jokaisella perheenjäsenellä. Lapsi osaa itse säädellä sopivan annoskoon, mutta tarvitsee useammin ruokaa kuin aikuinen. Ruoka on pääsääntöisesti Suomessa puhdasta ja turvallista. Turvallisuutta lisää monipuolinen, kohtuullinen ja vaihteleva syöminen. Pienet lapset, raskaana olevat ja imettävät äidit ovat niin kutsuttua herkkää kuluttajaryhmää. Haitalliset aineet voivat kulkeutua lapselle äidin tai imetyksen kautta ja pienet lapset puolestaan saattavat syödä hyvin yksipuolisesti. Lapset ovat myös herkempiä kemiallisten yhdisteiden mahdollisille haittavaikutuksille kuin aikuiset. Lisäaineita lisätään ruokiin esimerkiksi paremman säilyvyyden takaamiseksi. Lisäaineiden turvallisuus ja tarve arvioidaan ennen hyväksymistä käyttöön. Kun syö monipuolisesti, elintarvikeparanteista ei kuitenkaan ole vaaraa tai haittaa terveydelle. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 1222, 39-40.)

#### 4.2.2 Terveellinen ateriarytmi

Koko väestölle suunnatuissa suosituksissa valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee säännöllistä ateriarytmiä päivittäin kaikille ikäryhmille. Ateria-ajat ovat yksilöllisiä, tottumuksesta ja kulttuurista riippuen. Esimerkkinä julkaisussa listataan aamupala, lounas ja päivällinen, kera yhden tai kahden välipalan. Säännöllisesti syöty ateria hillitsee nälkää, pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Säännöllinen ruokailu vähentää napostelun ja ahmimisen tarvetta ja tukee painonhallintaa. Erityisesti lasten ja iäkkäiden tulee saada säännöllisesti energiaa, useita kertoja päivän aikana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Ateriarytmin säännöllisyyttä suositellaan useasta syystä johtuen. Lapset eivät voi syödä kerralla paljon. Jos ruokailun väli venyy, lapsella levottomuus voi lisääntyä, syödään helposti liian paljon ja/tai napostellaan herkkuja. Sekä lapsille että aikuisille suositellaan syömistä 3-4 tunnin välein. Säännöllinen rytmi auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena ja annoskoon sopivana. Aikuisen on hyvä olla läsnä lapsen ruokailussa, vaikkei hän itse syö sillä kertaa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 18.)

#### 4.2.3 Välipalat osana ravitsemusta

Ravitsemussuosituksien mukaan päivään suositellaan sisältyvän 1-2 välipalaa. Ateriarytmi voi olla yksilöllinen, mutta sen suositellaan olevan säännöllinen. Säännöllinen rytmi vähentää napostelun tarvetta, pitää verensokerin tasaisena ja tukee hampaiden terveyttä. Säännöllinen rytmi on hyvä opetella jo lapsena, sillä nuorena opittu rytmi tukee säännöllistä rytmiä myös aikuisiällä. Lapset eivät voi syödä yhtä isoja annoksia kuin aikuiset eivätkä hyödyntää energiavarastoja samalla tavalla kuin aikuiset. Tästä syystä lapsilla aterioiden ja energian saannin eri aterioiden kesken on jakauduttava tasaisemmin kuin aikuisilla. Ruokakolmio on tehty havainnollistamaan ruokien suhdetta toisiinsa terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Kyseessä on kokonaisuus, joka kuvastaa päivittäistä perustaa ruokavaliolle. Jokaisesta lokerosta ei tarvitse olla välttämättä tuotetta jokaisella aterialla, vaan kolmio edustaa ruokien suhdetta toisiinsa päivän aikana. Ruokakolmio toimii pohjana myös välipaloja valitessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014.)

#### 4.2.4 Nuoret ja ravitsemus

Lounas on tärkeä ateria nuoren päivässä. Nuorelle on hyvä myös pakata kouluun mukaan terveellinen välipala, jotta napostelu ja epäterveellisten valintojen kiusaus eivät lisääny. Säännölliset ateriat ovat tärkeitä nuorille, sillä monipuolinen, säännöllinen ruokailu auttaa

jaksamaan koulussa ja harrastuksissa. Toisaalta nuori itsenäistyy, omaa rahaa on käytössä enemmän ja kavereiden kanssa saatetaan käydä yhdessä syömässä. Nuoret ovat enemmän kavereiden kanssa ja aterialavinnat saattavat olla epäterveellisiä ja syöminen epäsäännöllisempää kuin aiemmin. Murrosiässä nuoret kasvavat ja kuluttavat sitä myöten runsaasti. Nopean kasvun aikana on tärkeää kiinnittää monipuolisen ruokailun lisäksi huomiota kalsiumin ja Dvitamiinin saantiin. Luut vahvistuvat noin 20 vuoden ikään asti. Kun nopea kasvu päättyy, energian tarve taas vähenee ja tällöin on painonnousun riski. Kaiken kaikkiaan nuoruus on herkkä vaihe psyykkisesti ja ravitsemuksesta tulee puhua hienotunteisesti. Nuoruudessa on riski sairastua syömishäiriöihin. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009.)

#### 4.2.5 Eri väestöryhmät ja ravitsemus

Vuonna 2008 julkaistiin tutkimus lasten ruokavalioista ennen kouluikää. Tutkimukseen osallistui lapsia Pirkanmaalta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Tutkimustuloksena todettiin, että äidin korkea ikä, vanhempien korkea koulutustaso ja pieni perhekoko olivat yhteydessä terveellisempään ruokavalioon. Suurimmat erot väestöryhmittäin oli kasvisten käytössä, lisäksi eroja oli energian saannissa ja rasvan laadussa. Yhteenvetona tutkimusraportista käy ilmi, että monet lapset saivat liian vähän D-vitamiinia ja kasviksia, lisäksi marjoja ja hedelmiä sekä näkyvää rasvaa (öljyt ja leipälevitteet) tulisi lisätä. Lapset saivat liikaa tyydyttyneitä ja liian vähän monitydyttymättömiä rasvahappoja. Sokeripitoisten tuotteiden käyttö oli runsasta. (Kyttälä ym. 2008.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos keräsi lasten terveystietoja vuosina 2007-2008 10 eri terveyskeskuksen terveystarkastuksissa. Lisäksi vuosina 2007-2009 kerättiin terveystietoja Turusta ja Kainuusta toisen hankkeen yhteydessä. Näiden tietojen avulla tarkasteltiin lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointieroja ja huomattiin että alueiden ja sosioekonomisen aseman välillä on eroja, vaikka yleisesti suomalaislasten terveydentila on hyvä. Kolme- ja viisivuotiaiden sekä ensimmäisen luokan oppilaiden ruokavaliossa oli raportin mukaan eroja maidon laadussa, kasvislisäkkeiden käytössä aterioilla, suolaisten naposteltavien käytössä ja Dvitamiinivalmisteen käytössä. Pidemmälle kouluttautuneiden äitien perheissä rasvattoman maidon käyttö oli yleisempää, kun taas lyhyemmän koulutuksen saaneiden äitien perheissä kevytmaidon käyttö yleisempää. Kasvislisäkkeiden käyttö oli yleisempää pitkään kuin vähemmän opiskelleiden äitien lapsilla. Vähemmän koulutettujen äitien lasten suolaisten naposteltavien käyttö oli yleisempää. Kouluikäisten ryhmässä (1., 5. ja 8. luokan oppilaat) aamupalan nauttiminen oli yleisempää enemmän koulutettujen äitien perheissä. Lapset joiden äideillä oli enemmän koulutusta nauttivat useammin rasvatonta tai vähärasvaista maitoa juomana.

Enemmän koulutettujen äitien lapset suosivat hieman enemmän ruisleipää tai täysjyväleipää. Hedelmien vähäinen käyttö oli yleisempää vähemmän koulutettujen äitien lapsilla. Vähemmän koulutetut vanhemmat olivat raportin mukaan useammin ylipainoisia tai lihavia. (Kaikkonen ym. 2012.)

#### 4.3 Ruokailun tavoitteet ja tavalliset haasteet

Tavallinen arki, säännölliset ruokailuajat ja vanhempien esimerkki ruokailussa ovat tärkeitä turvaamaan terveen ruokailun. Ruokailun tulee olla rauhallinen ja kiireetön, eikä pakottaminen, tuputtaminen tai houkuttelu kuulu ruokailuun. Ruokailuissa on tilannetaju paikallaan, lapsi voi syödä samaa ruokaa kuin aikuiset ja jos lapsi syö toisella aterialla vähemmän, hän syö yleensä seuraavalla vähän enemmän. Jos lapsi kieltäytyy pääaterioista, tuhdit välipalat kannattaa jättää väliin. Ruokailusta ei tehdä peliä, vaan ruokailun tavoitteena on olla yksi myönteinen hetki vanhempien kanssa muiden mukavien hetkien joukossa. (Moilanen ym. 2004, 323-324.) Lasten aterioilla syövä määrä voi vaihdella ja tämä on ihan tavallista. Osa lapsista voi olla herkempiä maistamaan esimerkiksi karvaita makuja ja tämä voi hidastaa uusiin makuihin tottumista. Jos syömisen ongelmat kuitenkin jatkuvat pitkään ja ovat vaikeita, tulee mahdollisimman varhain hakeutua lisätutkimuksiin lääkärin, ravitsemusterapeutin ja psykologin vastaanotolle. Mahdolliset taustalla olevat sairaudet tulee myös selvittää. (Arffman & Hujala 2010, 118-119.)

##### 4.3.1 Ruokailuun liittyviä tavoitteita lapsuudessa

2-3 vuotiailla on tavoitteena omatoiminen ruokailu, ruokailusta nauttiminen, ruokavälineiden käytön harjoittelu, tutustuminen uusiin ruokiin kaikin aistein, monipuolinen syöminen, ruokasanaston kehittyminen sekä sanat ole hyvä ja kiitos. 4-6 vuotiaat jatkavat ruokasanaston kehittämistä, opettelee hyviä pöytätapoja ja siistiä ruokailua. Harjaantuminen sopivan annoksen arvioinnissa ja omatoimisessa annostelussa kuuluvat ikään. 4-6 vuotias voi olla enenevässä määrin mukana ruokailuun liittyvissä tehtävissä ja on yleensä utelias kokeilemaan uusia ruokia. 7 vuotiaasta ylöspäin tavoitteena on itsenäinen ruokailu ja ruokapöydässä seurustelu, sekä esimerkiksi taito voidella leipää ja kuoria perunaa. 7 vuotias voi itsenäisesti toteuttaa pienen ruoanvalmistukseen liittyvän tehtävän ja olla enenevässä määrin osallinen ruokailuun liittyviin toimiin. Omista kehittyvistä taidoista nauttiminen on tavoitteena. Ruokapuhe kehittyy lisää, kuten miksi pidän tai miksi en pidä jostakin ruoasta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 80.)

#### 4.3.2 Nirsoilu haasteena

Lapsuuden ensimmäisten vuosien kokemukset ovat usein pohjana liian vähäiselle tai valikoivalle syömiselle. On todettu, että vanhempien ja lasten ruokailutilanteiden vuorovaikutuksella on yhteys valikoivan syömisestä kanssa. Ristiriitoja ja erimielisyyksiä on enemmän valikoivan lapsen ruokailutilanteissa, toisaalta huono syöminen voi aiheuttaa erimielisyyksiä ruokailutilanteisiin. (Moilanen ym. 2004, 320.) Lapsen ruokahalu voi vaihdella jopa päivittäin ja tähän voi vaikuttaa esimerkiksi kasvu, energian kulutus, päivärhythmi, unen määrä ja terveydentila. Nirsoilu voi olla osa leikki-ikäisen itsenäistymistä ja myös tapa saada huomiota. Lapsella on herkkä ruokahalun säätely, joten epäsäännöllinen ruokarytmi ja aterioiden korvaaminen juomilla voi sekoittaa ruokahalua. Lapsi tasapainottaa energian saantia, syöden jollain aterialla enemmän ja ehkä jollain toisella vähemmän. Ruokaa ei saa tuputtaa tai vaatia syömään lautasta tyhjäksi, sillä se voi sekoittaa lapsen luontaista taitoa tulkita itse sopiva annos. Pakottaminen voi aiheuttaa inhoa ruokaa ja ruokailua kohtaan. Terve lapsi ei kärsi, vaikkei syö joka aterialla paljoa. Aikuisen voi kuitenkin tukea ruokailussa pysymällä pöydässä ja antamalla lapselle aikaa, jotta lapsi malttaa syödä tarpeekseen. Nirsoilevien lasten välipalat tulee olla monipuolisia, sillä yleensä nirsoileva saa välipaloista suuremman osan energiasta muihin lapsiin verrattuna. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 79.)

#### 4.3.3 Lapsille tyypillinen neofobisuus

Neofobisuus tarkoittaa varautuneisuutta uusien ruokien kohtaan. Se on tyypillistä 2-3 vuotiaille. Jos leikki-ikäinen saa valita itse syömiään ruokia, hän valitsee mieluiten tuttuja ruokia. Tärkeää onkin edelleen laittaa ruokia monipuolisesti tarjolle ja toimia roolimallina, sillä jos lapsi näkee, että muut maistavat, niin ruoka on helpompi hyväksyä. Myös tutut ruoat uusien kanssa yhdessä helpottaa hyväksymistä. Aluksi uuteen ruoka-aineeseen voi tutustua eri aistein, katsellen, tutkien, haistaen ja tunnustellen. Maistamista aina kehdataan ja siihen kannustetaan. Ei haittaa, jos aluksi kaikkea ei syödä, ruokavalio monipuolistuu hiljalleen. Lapsi tarvitsee noin 10-15 positiivista maistamiskertaa tottuakseen ruokaan. Neofobisuus juontaa juurensa kaukaa menneisyydestä, jolloin se suojasi lasta maistamasta luonnosta vaarallisia ja syömäkeltottomia asioita. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 78; Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 25.)

#### 4.3.4 Lapsen ja nuoren lihavuus

Suomessa koko väestössä mitattu ylipainoisten osuus on kasvanut vuosi vuodelta. Kouluikäisistä pojista ja tytöistä noin joka viides on ylipainoinen. Lapsen lihavuus on jatkuessaan terveysriski. Sydän- ja verisuonitautien ja diabeteksen riski lisääntyy ja noin kolmannekselle lihavista lapsista ja nuorista kehittyy samoja terveysuhkia kuin aikuisille,

lihavuus nostaa verensokeripitoisuutta, rasva-arvoja sekä kohottaa verenpainetta. Lisäksi lapsuudessa alkaneeseen lihavuuteen on yhdistetty psyykkisiä oireita aikuisuudessa. Lapsuuden ylipaino muodostaa kuusinkertaisen riskin ylipainolle aikuisuudessa. Lihavuuden taustalla on kulutus suhteessa energian saantiin, geenit, aineenvaihdunta ja psykososiaaliset syyt. Perheen lihavuus on riskitekijä ja lihavuuteen vaikuttaa perheen ruokavalio, ruokatottumukset ja liikunta. Lihavien vanhempien perheessä usein lapset ovat lihavia, mutta lisäksi myös lemmikit ovat lihavia. Myös psyykkiset vaikeudet voivat altistaa lihavuudelle. (Moilanen ym. 2004, 320-322; Voutilainen, Fogelholm & Mutanen, 2015, 25.) Paino on herkkä aihe. Kasvuikässä olevan lapsen ei yleensä tarvitse laihduttaa, vaan riittää kun energian saanti ei kasva ja odotetaan pituuskasvun korjaavan painon ja pituuden suhteen. Koko perhe syö samaa ruokaa eikä dieettejä käytetä. Jo alle 7-vuotiaille voidaan puhua terveellisistä ruoista ja alle 12-vuotiaiden kohdalla vanhemmat päättävät mitä syödään, lapsi voi päättää kuinka paljon syö. Aikuinen ottaa vastuun liikunnasta ja ateriaritmistä. Yli 12-vuotiaan kohdalla vastuu ruokailusta ja liikunnasta alkaa siirtyä lapselle, mutta aikuisen tulee tukea terveellisiä valintoja ja puhua terveellisten valintojen puolesta, vaikka nuori kapinoisi ja aihepiiri aiheuttaisi riitoja. Painosta ei kuitenkaan tule puhua koko ajan vaan on parempi puhua ”terveellisistä valinnoista”. Esimerkkinä ”jos syö paljon karkkia, lihoo”. Parempi vaihtoehto on kertoa että ”runsas karkin syönti ei ole terveellistä”. Omasta laihduttamisesta ei kannata myöskään puhua, mutta voi kertoa esimerkiksi syövänsä vähemmän, sillä ei enää kasva. Lapsen epäterveellisestä valinnasta ei kannata tehdä numeroa, vaan aiheesta voi myöhemmin puhua rauhassa ja kertoa mitä terveellisiä valintoja voi tehdä. Lapsi todennäköisesti jossain vaiheessa kuulee esimerkiksi koulussa lihavuudestaan. Siinä tilanteessa voi kysyä lapselta mitä hän itse ajattelee painostaan. On tärkeää, että lapselle kerrotaan, että hän on rakastettua ja arvokas, eikä paino vaikuta siihen asiaan ja terveys on tärkeämpää. Lapselta voi myös kysyä, että miten aikuiset voisivat auttaa häntä pysymään terveenä. Tärkeää on, että lapsen ja nuoren itsetunto säilyy terveenä. (Mustajoki, 2016.)

## 5 Ohjauksen pääpiirteet

Ohjaus on tiedon, taidon ja selviytymisen yhteistä rakentamista ohjaajan ja ohjattavan välillä, jossa he kohtaavat tasavertaisina asiantuntijoina. Ohjaus on suunnitelmallista toimintaa, jolla on aina yksi tai useampia tavoitteita. Ohjaustarve määritellään asiakkaan lähtökohdista käsin, hänen tarpeitaan vastaamaan. Tavoitteiden määrittelyn tärkeys korostuu etenkin niissä ohjauksissa, joissa omahoidolla ja elintapamuutoksella on merkitystä. (Eloranta & Virkki 2011, 20-26). Onnistunut ohjaaminen lisää asiakkaan luottamusta ja sitoutumista oman toimintansa hallintaan, sekä vahvasta asiakkaan toimintakykyä, omatoimisuutta ja itsenäisyyttä (Kääriäinen & Kyngäs 2006). Suunnittelussa tulee huomioida ohjattavan vastaanottokyky, eli asiakkaan tunteet, pelot, toiveet, ongelmat, elämäntilanne ja läheisiltä

mahdollisesti saatava tuki (Eloranta & Virkki 2011, 26). Ohjauksen tavoite ei välttämättä ole aina toiminnassa tapahtuva muutos. Jos asiakas on haluton muutokseen, ei esimerkiksi elintapaohjausta kannata tarjota. Sen sijaan tavoitteena ohjauksella olisi saada asiakas motivoitumaan tarvittaviin muutoksiin ja kohdistaa ajatukset ongelma-alueisiin, joita asiakas mahdollisesti voisi muuttaa. (Eloranta & Virkki 2011, 33.) Opinnäytetyössämme pohdimme paljon sitä, mitä voimme yhdellä ohjauksella saavuttaa. Motivaation kehittyminen ja kiinnostuksen kasvaminen valikoituivat niiksi teemoiksi, joita me tahdoimme ravitsemuspäivällä saavuttaa.

Ohjauksessa hyvä vuorovaikutussuhde syntyy ohjaajan ja asiakkaan välille asiakkaan tarpeiden mukaan. Joskus asiakas tahtoo asiallisempaa ohjausta, mutta usein keskinäinen rupattelu vahvistaa luottamuksen syntymistä. (Eloranta & Virkki, 54-57). Koimme, että ravitsemuspäivässä oli ennen kaikkea rento ohjausmenetelmä eduksi. Ohjaaja ei saa nostaa itseään auktoriteettiasemaan, vaan hänen ja ohjattavan tulee olla tasa-arvoisessa suhteessa keskenään. Tämä on etenkin haastavaa lapsia ohjattaessa, sillä lapselle ei voi asettaa liikaa vastuuta omasta oppimisestaan, vaan on edettävä tämän edellytysten mukaisesti. Tuolloin aikuiselle ikään kuin luonnostaan asettuu auktoriteetin asema, sillä aikuinen on vastuussa lapsen iän- ja kehityksenmukaisen vastuun asettamisesta. Liian jähmeä tai liian asiallinen ohjaustyyli voi heikentää vapaata ilmaisua, jolloin vuorovaikutussuhde ei ole ohjauksen kannalta toimiva (Eloranta & Virkki 2011, 57).

Ihmisen kyky ymmärtää ja tulkita vaihtelee muun muassa elämäkokemusten ja arvojen ja asenteiden takia. Nämä, sekä tiedot ja taidot muodostavat niin sanotun käyttöteorian, eli ajattelun viitekehyksen. Ihminen toimii tämän käyttöteorian tapaan eri tilanteissa. Sen lisäksi, että asiakkaalla on oma käyttöteoriaansa, on myös ohjaajalla omansa. Tämän käyttöteorian tunnistaminen ja käsitteleminen on tärkeää, jotta ohjaaja pystyy takaamaan laadukkaan, asiakkaan tarpeisiin perustuvan ohjauskokemuksen. Aiheen ymmärtäminen on tärkeää myös siksi, että myös asiakas perustaa ohjauskokemuksen omaan käyttöteoriaansa. (Eloranta & Virkki 2011, 46) Ravitsemuspäivää rakentaessamme jouduimme aktiivisesti pohtimaan tätä asiaa yhdessä. Erytisen haastavaa tämä oli sen vuoksi, että oma käyttöteoriaamme poikkesi valtavasti ravitsemuspäivän käyttäjäryhmän kokemuksista ja elämäntarinasta. Lisäksi järjestimme ravitsemuspäivän ikäryhmälle, joka ei ole omamme, jolloin jouduimme pohtimaan paljon sitä, mitä tämän päivän lasten arkeen kuuluu, ja ennen kaikkea mitä kohderyhmämme, huostaanotetut lapset, vaativat ohjaukselta ja sen sisällöltä.

Hyvän ohjauksen perusteena on asiakkaan oppimiskyvyn ymmärtäminen. Auditiviset oppijat oppivat kuulemalla, visuaaliset näkemällä ja kinesteettiset tekemällä. Taktiiset oppijat käyttävät käsiään oppiessaan, ja esimerkiksi kirjoittavat mielellään. Analyttiset oppijat yhdistävät oppiessaan pieniä osia yhteen, kun taas globaalit oppijat tahtovat ymmärtää kokonaisuuden. Ohjaaja harvemmin pystyy tunnistamaan oppimistyyppiä, mutta asian



tiedostaminen ja useiden eri menetelmien hyödyntäminen ohjauksessa takaavat paremmat mahdollisuudet ohjauksen vaikuttavuudelle. Harva on puhtaasti minkään oppimistyylin edustaja, vaan useimmat meistä ovat niin sanottuja sekatyyppejä, joilla jokin osa-alue painottuu muita enemmän. (Eloranta & Virkki, 2011, 53; Ikonen 2000, 34-35)

Ravitsemuspäivänä päätimme panostaa kaikkiin aisteihin. Tahdoimme mahdollistaa maistamisen, haistamisen ja koskettamisen, sekä tehdä näyttelystä visuaalisesti mielenkiintoisen. Erilaiset aistiärsykkeet palvelevat myös eri-ikäisiä näyttelyssä kävijöitä eri tavoin. Etenkin pienemmille kävijöille jo pelkkä uuden ruoan koskettaminen voi olla merkittävä kokemus.

Motivaatio vaikuttaa meidän kaikkien tietoiseen ja tiedostamattomaan käyttäytymiseemme. Se saa ihmisen toimimaan päämäärätietoisesti pyrkien asetettuun tavoitteeseen. Tavoite voi olla mikä tahansa, kunhan se on ihmiselle merkittävä. Tavoite ei ole aina selvillä ohjauksen alussa. Joskus se muodostuu vasta ohjauksen edetessä. (Eloranta & Virkki 2011, 63).

#### 5.1 Lasten ravitsemuskasvatuksen ja -ohjauksen erityispiirteitä

Ravitsemusohjauksen tavoitteena on tukea asiakkaan kykyä ottaa vastuuta omasta terveydestään ja antaa asiakkaalle valmiuksia toteuttaa tämä tavoite (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 39). Sisäisen motivaation löytyminen on erityisen tärkeää, jotta muutos on mahdollinen. Käskeminen ja kehotus nostavat monesti muutosvastarintaa, joka tuhoaa helposti motivaation. (Kaittovuori & Unnbom 2009, 6). Kaikille ravitsemusohjaus ei tarkoita elämää mullistavia tavoitteita ja muutoksia, vaan kyse voi olla myös pienistä, terveyttä edistävästä valinnoista. Lasten kohdalla on hyvä jo varhain kiinnittää huomiota ravitsemuskasvatukseen, sillä se on merkittävä tekijä lasten terveellisen kasvun edistämisessä ja myöhäisempien aikojen ravitsemustottumusten kehittymisessä. Monipuolisten ja terveellisten ruokailutottumusten oppiminen on tärkeää jo pienestä, sillä se edistää terveyttä koko ihmisen elämän ajan. Lapset ovat luontaisesti uteliaita, jota voidaan hyödyntää ravitsemuskasvatuksessa. On hyvä ottaa lapset mukaan jo varhain ja tutustuttaa lapset eri ruoka-aineisiin ja makuihin hyödyntäen kaikkia aisteja. Lapset olisi hyvä ottaa mukaan ruoan valmistukseen, jolloin eri raakaaineet tulevat tutuksi muutenkin, kuin maistamalla. Lapsi voi esimerkiksi kuoria porkkanan tai olla mukana valitsemassa kastikeaineita. Tällainen kokemuksellinen aistioppiminen rohkaisee lasta maistamaan ja tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin leikinomaisesti ja turvallisesti. Sen lisäksi, että lapsi maistaa, haistaa ja tuntee ruoka-aineet, on hyvä kiinnittää myös huomiota, miten ruoasta puhutaan. Sillä on suuri merkitys mielikuvien kehittymisessä. (Suomen Sydänliitto.)

Aikuisen tehtävä on päättää, mitä milloinkin syödään. Aikuisella on näin vastuu lasten ravitsemuksen monipuolisuudesta ja terveellisyydestä. Lapsi sen sijaan päättää itse, kuinka paljon hän syö kerralla. Säännöllinen ateriarvitys tukee luontaista syömisen säätelyä lapsella.

Säännöllisen ateriarhythmin ansiosta myös painonhallinta on helpompaa, eikä nälkä aiheuta väsymystä ja kiukuttelua. Säännöllisyys tukee myös hammasterveyttä. Aikuisen tehtävä on ruokailutilanteessa olla lapselle roolimallina, jonka esimerkistä lapsi ottaa mallia. On hyvä muistaa, että lapsi tahtoo syödä samoja asioita, kuin hänen vanhempansa. Ruoka-aineita ei tulisi koskaan teilata sillä perusteella, että oletetaan, ettei lapsi pidä mausta. Lapsen tulisi antaa kokeilla ruokaa ennakkoluulottomasti itse. Jotkut lapset voivat tottua uusiin makuihin heti, kun taas toiset voivat vaatia jopa parikymmentä maistelukertaa. Tämä on kovin yksilöllistä. Uusien makujen maistelussa sinnikkyys on valttia. Uusia tuotteita kannattaa tuoda maistettavaksi vanhojen tuttujen rinnalle. Jälleen kerran vanhemman antama esimerkki on lapselle merkityksellinen ja helpottaa maistamiseen liittyviä ennakkoluuloja ja pelkoja. Syömisen pakottamista ei kuitenkaan pitäisi koskaan tapahtua, vaan maistamisen tulisi lähteä lapsen omasta tahdosta. Uusiin ruokiin voi totutella aluksi vain haistelemalla tai tuomalla ne näyttille. Aina ei tarvitse maistaa. Ennen pitkään lasten luontainen uteliaisuus kuitenkin usein voittaa ja lapsi maistaa uutta ruoka-ainetta, kun asiaan ei kiinnitetä ylimääräistä huomiota. Ruokailu ei ole vain ravinnon tankkausta, vaan se on tapahtuma ja tärkeä osa kulttuuriamme sekä käsitystä perheestä. Lapsiperheissä ruokailutilanteet tulisi pyrkiä säilyttämään samanlaisina. Leluja ei tule tuoda pöytään ja televisio suljetaan ruokailun ajaksi. Tilanne ikään kuin rauhoitetaan perheen yhteistä ruokailua varten. Ruokailutilanteessa huomio tulisi kiinnittää juuri nimenomaan ruokailuun, joten hauskuutta voi tilanteeseen tuoda esimerkiksi erilaisilla kattauksilla ja ruokalautasilla. (Arffman & Hujala 2010, 61-64).

Ruokailutottumukset, mieltymykset ja ruokavalion monipuolisuus ovat osa ruokakäyttäytymistä. Vaikka kaikkien ruokailukäyttäytyminen on yksilöllistä, perii lapsi usein perheeltään malleja ja omaksuu ne osaksi omaa ruokakäyttäytymistään. Ruokailukäyttäytymisen muodostumiseen vaikuttavat myös lapsen perinnölliset-, psykologiset- ja ympäristötekijät. Perinnölliset tekijät ovat luontainen mieltymys eri makuja kohtaan, sekä toisten makujen karttaminen. Psykologisia tekijöitä ovat muun muassa muiden ihmisten asenne eri ruokia kohtaan. Ympäristötekijöitä ovat esimerkiksi ruokien saatavuus, tarjolla oleva ruoat, ateriarhythmi sekä ruokailuun liittyvät tottumukset, kuten perheen yhteiset ateriat. Ruokakäyttäytyminen alkaa kehittyä jo sikiöaikana, mutta se on erityisen tärkeä huomioida kasvavalla lapsella. Vaikka makumieltymykset ovat osittain perinnöllisiäkin, voidaan niihin vaikuttaa. Maistamiskokeilut tulisi pitää positiivisina, eikä lasta tulisi koskaan pakottaa. Maistaminen on aina lapsesta lähtöisin ja tapahtuu tämän ehdoilla. (Arffman & Hujala 2010, 66-69). Ravitsemusohjausta toteuttaessaan tulisi aina muistaa tuoda tieto niin sanotusti helposti käsiteltävään muotoon sopivaksi vastaanottajalle. Vastaanottaja voi olla lapsi, nuori tai heidän vanhempansa. Ohjeiden tulisi olla sellaisia, että niitä voidaan hyödyntää arkisissa tilanteissa. Pakkaukset, esitteet ja aidon näköiset ruokamallit elävöittävät ohjausta. Ohjauksissa tulisi aina käyttää sellaista kieltä, jota on helppo ymmärtää, eikä esimerkiksi ammattisanastoa. (Arffman & Hujala 2010, 13.)

## 5.2 Seikkailukasvatus ohjausmenetelmänä

Seikkailukasvatus on kokemuksellisen oppimisen prosessi, jossa uusi ajattelu- ja toimintatapa aikaansaadaan toiminnalla ja sen refleктоimisella. Seikkailukasvatuksessa objektiivista pyritään tekemään subjekti osallistuttamalla. Seikkailukasvatus voi olla hyvinkin käyttäjäkuntansa näköistä ja erilaiset menetelmät poiketa toisistaan. Alan kirjallisuuden mukaan kuitenkin ainakin suurin osa reunaehdoista tulisi täyttyä: toiminnan on oltava tavoitteellista, tietoista, kokonaisvaltaista, toiminnallista, kokemuksellista elämyksellistä, vuorovaikutteista, haastavaa, yllätyksellistä, turvallista ja vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Seikkailukasvatuksellisen toiminnan kulmakivi on tarjota toimijalleen kokemuksia ja elämyksiä, joiden kautta tämä voi oppia uutta. Kivelän ja Lempisen mukaan leikkiessään ihminen asettuu oman osaamistasonsa alapuolelle. Leikkiessä ei oteta riskejä, eikä haasteita. Leikki koetaan hauskana ja ajoittain päämäärättömänä, tosin joskus se voidaan haastavuuden puutteessa kokea myös tylsänä toimintana. Seikkaillessaan ihminen käyttää toimiessaan omaa osaamistaan ja hyödyntää omia kokemuksiaan. Se erottuu näin leikistä, sillä seikkailu on leikkiin verrattuna haasteellista ja mielenkiintoista. (Kivelä & Lempinen 2010, 18-21).

Tärkeä osa seikkailukasvatusta on reflektointi. Reflektoinnissa oppija tarkastelee kokemuksiaan ja oppimaansa ja rakentaa jo opitun päälle uutta tietotaitoa sekä laajentaa näkökulmiaan. Kivelä ja Lempinen (2010, 25) kuvaavat reflektiota mieleen palauttamisen ja järjestyksen prosessina. Se on tärkeä osa seikkailukasvatusta, ja jo suunnitteluvaiheessa otettava huomioon osana toimintaa. Mietimme ravitsemuspäivän kohdalla myös sitä, että reflektointi on osa tätä tapahtumaa, sillä toivomme kiinnostuksen ja motivaation heräävän ja ravitsemuskasvatuksen jatkuvan lasten kotona yhdessä sijaisvanhempien kanssa.

## 5.3 Sapere-menetelmä

”Sapere” on latinaa ja tarkoittaa maistella, tuntee ja olla rohkea. Sapere-menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologit Jacques Puisais. Menetelmän taustalla on painotus kokemuksellisesta ja tutkivasta oppimisesta. Sapere-menetelmän tavoitteena on oppia ruoasta, ruoka-aineista ja ruoan valmistuksesta ja menetelmä perustuu aistikokemuksiin ja niiden merkitykseen ruokailutottumuksia opetellessa. Sapere-menetelmä on kuin seikkailumatka, jossa kokeillaan omia rajoja. Lapsi oppii tutkimisen, kokemusten ja elämysten avulla. Menetelmässä hyödynnetään haju-, maku-, kuulo-, näkö- ja tuntoaistia ja oppiminen on toiminnallista. Uteliaisuus ja tutkimishalu johtaa rohkeuteen kohdata omia ennakkoluuloja. Aistikokemukset eivät ole oikeita tai vääriä vaan yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Menetelmässä rohkaistaan kertomaan oma mielipide, eikä pakoteta. Tuloksina on huomattu esimerkiksi päiväkotiruoan menekien kasvu, maistamisrohkeuden tarttuminen lapsista toisiin, hedelmien ja kasvisten syönnin lisääntyminen ja

monipuolistuminen sekä vieraiden ruokien maistamisrohkeuden lisääntyminen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Menetelmää voidaan toteuttaa monella tapaa. Menetelmiin kuuluu osallistuminen, valmistaminen ja leikki. Lapsi osallistuu ruoan valmistamiseen, pääsee tunnustelemaan, maistamaan ja kokoamaan aterioita. Hassut iloista naamaa muistuttavat leivät, melonista tehty peikko ja pullapojat ovat esimerkkejä Sapere-menetelmän toteuttamisesta. Yrttien ja ruokakasvien kasvattaminen sekä marjojen ja sienten poimiminen ovat osa menetelmää. Vain mielikuvitus on rajana, ruoasta voi tehdä taidetta, lapsille voi pitää ruoka-aineisiin liittyviä kilpailuja ja lapset voivat leikkiä ruokakauppaa. (Ojansivu, Sandell, Lagström, Lyytikäinen & Tiilikainen 2014.)

Sapere-menetelmä valikoitui käyttöömme, sillä se on erityisesti kehitetty toiminnalliseksi tavaksi oppia ravitsemuksesta ja soveltuu menetelmäksi lasten kanssa. Sapere-menetelmä on mielestämme myös linjassa suomalaisten lapsiperheille suunnattujen suositusten kanssa, sillä menetelmään ei esimerkiksi kuulu pakottaminen ja sen tavoitteena on edistää monipuolista syömistä.

#### 5.4 Rastityöskentely ohjauskeinona

Rastityöskentely on toiminnallinen opetusmenetelmä. Rastityöskentely pitää sisällään toimintapisteitä, joissa on tehtäviä. Tehtävien kautta voi lisätä tietoa, vaikuttaa asenteisiin ja käsityksiin. Rasteja voi kiertää yksin, parin kanssa tai pienryhmänä. (Pruuki, 139.) Valitsemamme Sapere-menetelmä johdatti meidät suunnittelemaan toimintapisteitä lapsille, jotta voisimme tarjota lapsille eri aistein aistittavia kokemuksia ruoan parissa. Lisäksi halusimme herättää lapsia toimimaan ja ajattelemaan itse, joten toimintapisteet tuntuivat hyvältä idealta.

## 6 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 6.1 Ravitsemuspäivän suunnittelu

#### 6.1.1 Ravitsemuspäivän kohderyhmä

Ravitsemuspäivään oli kutsuttu 20 lasta jotka asuvat sijaisperheissä huostaanoton myötä. Mukaan oli kutsuttu myös sijaisvanhemmat sekä heidän biologiset lapset. Sijaisvanhemmat tuovat turvallisuuden tunnetta lapsille ja pääsivät myös itse näkemään ja osallistumaan toimintaan ja kyselemään mieltä askarruttavia kysymyksiä.

Huostaanoton määrittää Suomen lastensuojelulaki, jonka tarkoitus on taata lapsen turvallinen lapsuus. Jos lapsen terveys tai kehitys vaarantuu kasvuolosuhteiden vuoksi, huolenpidossa on puutteita, tai lapsi itse vahingoittaa itseään esimerkiksi käyttämällä päihteitä, on lastensuojelulain mukaan velvollisuus ottaa lapsi huostaan ja järjestää sijaishuolto. Huostaanotto voidaan toteuttaa, jos muut tukitoimet eivät sovellu tai ovat olleet riittämättömiä. (Lastensuojelulaki 2007.)

Huostaanoton syitä on tutkittu vuonna 2016 kyselyllä sosiaalityöntekijöille. Yhteenvetona tutkimuksesta tulee esille, että ennen huostaanottoa lapsen omassa perheessä on tapahtunut muutoksia esimerkiksi perhesuhteissa ja asuinpaikoissa, elämä ei siis ole ollut stabiilia. Perheen sisällä on ristiriitoja esimerkiksi lasten ja vanhempien välillä sekä uusperheiden välillä, mutta perheissä on esille tullut myös väkivaltaa. Lisäksi perheissä on köyhyyttä, jopa 70% alle kouluikäisten perheistä oli saanut toimeentulotukea, joka viides alle kouluikäisen äiti on työtön ja joka neljäs eläkkeellä tai pitkäaikaissairas. Tutkimuksessa todetaan, että lapset elävät aidossa köyhyydessä ja huono-osaisuus on kasautunut näille perheille. (Heino, Hyry, Ikkäheimo, Kuronen & Rajala 2016, 103-104.) Vuonna 2009 on tutkittu huostaanottoa ja oikeudellista päätöksentekoa. Raportin päätulokset kertovat, että huostaanoton taustalla on 63% tapauksista ollut vanhempien tai lasten päihteiden käyttö, 63% tapauksista väkivalta ja 57% tapauksista mielenterveysongelmat. Esimerkiksi Helsingin hallinto-oikeuden alueella kolmasosa lapsista kuului etniseen vähemmistöön. Kaikista lapsista 45% asui yksinhuoltajaäidin kanssa, 31% ydinperheessä. (Hiitola & Heinonen 2009, 64.)

### 6.1.2 Ravitsemuspäivän tavoite

Keskityimme ravitsemustapahtumassa vain välipaloihin. Välipalat ovat tärkeä osa kasvavan lapsen ja nuoren ruokavaliota, ja ne helposti unohtetaan merkittävänä osana päivittäistä energiansaantia. Monissa välipaloissa on yllättävän paljon sokeria ja rasvaa, eikä kaikkien ravitsemuksellinen arvo riitä täyttämään kasvavan ihmisen tarpeita. Koemme myös, että ravitsemus aiheena olisi ollut liian laaja. Välipala-aiheinen ravitsemuspäivä on tavoitteena rakentaa toimintapisteiksi näyttelymuotoisesti. Pyrimme huomioimaan samaan aikaan monet eri käyttäjät: eri-ikäiset lapset ja nuoret, sekä myös heidän sijaisvanhempansa.

Rakensimme ravitsemuspäivän hyödyntäen keräämäämme teoretietoa ja voimassa olevia ravitsemussuosituksia. Suunnittelussa ideoimme toimintapisteitä myös oman kokemuksemme ja käsitystemme pohjalta. Keskityimme perusravitsemukseen ja niihin jokapäiväisiin ravitsemuskasvatuksen ongelmakohtiin, joita lasten ravitsemuksessa ilmenee kirjallisuuden mukaan.

Ravitsemuspäivästä halusimme tehdä sellaisen, jossa käyttäjät pääsevät hyödyntämään mahdollisimman monia eri aisteja sapere-menetelmän mukaisesti: tuntemaan, näkemään, maistamaan ja haistamaan eri välipaloja. Pyrimme siihen, että ravitsemuspäivä on myös osallistava, ja että käyttäjät pääsevät tekemään mahdollisimman paljon itse omin käsin. Ravitsemuspäivässä on ideana kerrata omaa osaamista, herättää mielikuvia ruoista sekä tutustua turvallisessa ympäristössä uusiin ruoka-aineisiin hausalla tavalla ja omaan tahtiin. Toivottavaa on, että kokemus sytyttäisi ikään kuin kipinän ja kiinnostuksen erilaisia, terveellisiä välipaloja kohtaan, ja oppiminen ja kokeilu jatkuisi kotona. Ravitsemuspäivän osalta tavoittemme oli arvioida kuinka teoritietomme sopii ravitsemuspäivän rakenteeseen, ja miten koimme teoratiedon tukevan päivän onnistumista. Ravitsemuspäivän osalta arvioimme kokonaissujuvuutta, niin käyttäjien, kuin meidän itsemme kannalta. Pyrimme keskittymään pieniinkin yksityiskohtiin ja aistimaan päivän tunnelman, jonka toivoimme olevan ennen kaikkea kannustava, motivoiva ja hauska. Tarkoituksena oli käydä läpi päivän kohdalta niin onnistumiset, kuin ne asiat, joita jatkossa kehittäisimme tai muuttaisimme, jos kyseisen kaltaisia tapahtumia tulisi lisää. Mietimme näiden pohjalta myös jatkokehitysvaihtoehtoja.

Koko ravitsemuspäivää silmällä pitäen tavoittemme oli keskittyä sellaisiin elintarvikkeisiin ja metodeihin, jotka ovat kustannuksiltaan edullisia ja helposti saatavilla. Vaikka ravitsemuspäivän aikana pyrimme tuomaan esille myös uutuuksia, tahdomme ennen kaikkea korostaa tuttujen, terveellisten elintarvikkeiden asemaa ruokalautasella. Näin päivän anti on käytännönläheisempi, ja toisaalta myös luo paremman pohjan kotona jatkuvalla ravitsemuskasvatukselle.

Rakensimme kaikki näyttelyn eri toimintapisteet niin, että sisällöllisesti ne pohjautuivat voimassa oleviin ravitsemussuosituksiin ja muuhun keräämäämme, ajankohtaiseen teoratietoon. Pohdimme etukäteen sitä, onko eettisesti oikein tämän kaltaisessa ravitsemuspäivässä markkinoida osaltaan myös epäterveellisempiä vaihtoehtoja. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että ruokakolmion kärjen sattumat ovat osa jokaisen lapsen elämää, jos niitä nautitaan kohtuudella, joten päätimme, että huomioimme myös sattumat tässä tapahtumassa. Pyrimme kuitenkin valitsemaan sattumat niin, että ne olisivat perinteisiä epäterveellisempiä sattumia terveellisempiä vaihtoehtoja. Pääosin pyrimme kuitenkin vahvistamaan terveellisten vaihtoehtojen asemaa välipalavaihtoehtoina.

### 6.1.3 Eri toimintapisteet ja palvelupolku

Ravitsemuspäivän ensimmäinen palvelupiste oli kirje, jonka lähetimme kaikille sijaisvanhemmille. Lähetimme kutsun sähköpostitse. Kutsussa kerroimme ravitsemuspäivästä ja kehotimme ottamaan meihin yhteyttä, mikäli päivään ei pääse osallistumaan. Lisäksi

kehotimme ottamaan meihin herkästi yhteyttä, jos kysymyksiä ilmenee, ennen tai jälkeen tapahtuman. Myös allergioista pyysimme ilmoittamaan etukäteen sähköpostilla, jotta osasimme varautua. Lähetimme kirjeen mainoksena useamman kerran ennen tapahtumaa, jotta saimme vastauksen osallistumisesta mahdollisimman monelta.

Jokaisella toimintapisteellä oli kortti, jossa neuvottiin, miten pisteellä toimitaan. Kortissa oli myös toimintapisteen tavoitteet etenkin tiedoksi vanhemmille. Vähintäänkin toisen meistä oli tarkoitus olla aina sämpyläpisteellä ottamassa vastaan tulijoita, ja toinen mahdollisuuksien mukaan kiertämässä toimintapisteitä. Sämpyläpistettä lukuun ottamatta kaikki toimintapisteet olivat sellaisia, että niillä pystyi toimimaan ilman meidän antamaamme ohjausta ohjelappusten perusteella.

Sijaisvanhemmille kokosimme infokirjeen, jonka he saivat mukaansa lähtiessään. Lapussa kannustetaan vanhempia huomioimaan ravitsemuskasvatus osana lapsen ja nuoren normaalia kasvua ja kehitystä jo nuoresta lähtien. Lisäksi sijaisvanhempia kehoitettiin keskustelemaan päivän annista kotona, ja vastaamaan mahdollisesti myöhemmin esiin nouseviin kysymyksiin parhaansa mukaan. Pyrimme muistuttamaan, että terveellinen ruoka voi olla myös mielekäs ja hauska osa kokonaisvaltaista ravitsemusta. Infolapussa oli myös meidän yhteystietomme mahdollisten, myöhemmin ilmaantuvien lisäkysymysten sekä palautteen antamisen mahdollistamiseksi.

#### Leipuri Hiivan sämpyläpiste

Sämpylä voi olla terveellinen, monipuolinen välipala, jonka saa helposti mukaan. Erilaisia sämpylöitä on yhtä paljon kuin tekijöitäkin. Toimintapisteellä on perus sämpylätaikina, jossa jokainen lapsi ja nuori saa tehdä itselleen oman sämpylän. Perustaikinaan voi sekoittaa tahtomiaan ainesosia, kuten oreganoa, porkkanaraastetta, auringonkukan- ja kurpitsansiemeniä ja kauralesettä. Jokainen saa pyörittää oman sämpylänsä. Näyttelyn kiertämisen aikana sämpylät paistetaan, ja lähtiessä jokainen saa vielä täyttää oman sämpylänsä tahtomillaan täytteillä. Tarjolla on erilaisia kasviksia, levitettä, kevytjuustoa ja kevyttä leikkelettä. Sämpylän tekemisen idea on osallistuttaa jokainen näyttelyssä kävijä ja antaa mahdollisuus luoda oman maun mukainen, maukas ja tuore sämpylä. Toimintapisteellä toteutuu muiden aistien lisäksi tuntoaistin käyttö, joka on yksi osa ruokiin tutustumista. Sämpyläpisteen yksi tehtävä on orientoida osallistujat ottamaan aktiivisesti osaa toimintapisteisiin. Toisaalta toimintapiste on olettamuksemme mukaan lapsille ja nuorille mielekäs ja tuo esiin itse tekemisen ilon. Tämä toimintapiste on myös ensimmäinen, jonne

kaikki tulevat. Vähintäänkin toinen meistä on aina toimintapisteellä, jolloin saamme itse ottaa kaikki kävijät vastaan ja neuvoa, miten näyttelyä kierretään.

#### Kasvisjuna

Paprikan puolikkaista askarrelluissa junanvaunuissa on tarjolla erilaisia kasviksia (kurkkua, paprikaa, kukkakaalia, lanttua, porkkanaa) katseltavaksi, haisteltavaksi, maisteltavaksi, tunnusteltavaksi ja tunnistettavaksi. Tavoitteena on, että kasvikset kiinnostavat hauskan asettelun ja värikyyden ansiosta. Toimintapiste on erityisesti pienimmille osallistujille, mutta sopii kaikenikäisille.

#### Mehusta se!

Tuomme paikan päälle mehulingon, jolla näyttelyssä kävijät saavat tehdä itselleen porkkanoista ja appelsiineista mehun, jonka voivat nauttia sämpylän kanssa. Tarkoituksena on tarjota terveellinen, mutta samalla myös mielenkiintoinen vaihtoehto, josta myös sijaisvanhemmat saattavat innostua. Monelle lapselle voi tulla yllätyksenä, että myös porkkanasta saa mehua. Toimintapisteellä on myös tietoisuutta mehusta lähinnä sijaisvanhemmille ja vanhemmille lapsille luettavaksi. Tämän lisäksi janojuomaksi on tarjolla vettä, joihin laitamme värikkäitä hedelmiä mausteeksi.

#### Arvaa sokeri!

Arvaa sokeri - toimintapisteellä on tuttuja, nuorten suosimia välipalatuotteita. Toimintapiste on suunnattu ennen kaikkea kouluikäisille lapsille ja nuorille. Tehtävänä on pyrkiä arvaamaan, kuinka monta sokeripalaa tuotteissa on. Arvauskohteita ovat 0,5 litran energiajuomatölkki, 1,5 litran Coca-Cola pullo, ketsuppurkki, berlinimunkki, myslit ja jogurtti. Toimintapisteellä on sokeripaloja, joita voi laittaa lasiin, jolloin sokeri tuntuu ikään kuin konkreettisemmalta, kuin vain luku paperilla. Tarkoitus on herättää ajatuksia tuotteiden sisältämistä sokerimääristä ja piilosokerista. Sokeripalojen laskeminen itse tuo mukaan myös kosketusaistin käytön.

#### Herkutteluhetki

Tämä toimintapiste on suunnattu niin lapsille ja nuorille, kuin heidän vanhemmilleen. Tarkoitus on kerätä hiukan tuntemattomampia, mutta maukkaita naposteluvaihtoehtoja tarjolle. Tarjottavia ovat auringonkukan siemenet, kurpitsan siemenet, juuressipsit, ruissipsit ja juuston makuiset riisikakut. Tuotteita voi maistella ja haistella ja arvata, mistä herkusta on kyse. Tarkoitus on tutustuttaa kävijät uusien herkkuvaihtoehtojen pariin ja rohkaista kokeilemaan uusia tuotteita. Tälle toimintapisteelle on kerätty ennen kaikkea helppoja



mukaan otettavia naposteltavia, jotka tarjoavat vaihtoehdon perinteisille herkuille; karkeille ja sipseille.

Tunnustele ja kuulostele!

Kangaspusseissa on suolaa, näkkileipää, makaronia, riisiä ja vaahtokarkkia. Toimintapiste on suunniteltu kaikille kiinnostuneille, sopii eri ikäisille. Tarkoitus on arvata mitä pussin sisällä on tunnustelemalla pussia ja kuuntelemalla millaista ääntä tulee, kun pussia tunnustelee. Toimintapisteellä on myös kuvat, jotta pienimmät voivat yrittää yhdistää kuvan ja pussin, tai ottaa vinkkiä kuvista. Tavoitteena on, että eri aistit tulevat käyttöön toimintapisteillä. Pusseja voi tunnustella, mutta myös kuulostella.

Mikä tuoksu?

Purkeissa on kanelia, kahvia, kardemummaa, sitruunaa ja minttua. Toimintapisteellä on kuvat joita voi yhdistellä tuoksuihin. Lisäkuvina on esimerkkejä, missä kyseisiä tuoksuja voi tulla vastaan. Esimerkiksi korvapuusti, vaniljajogurtti sekä minttujäätelö. Toimintapiste sopii kaikenikäisille. Tavoitteena on käyttää hajuaistia ja etenkin isommilla lapsilla herättää ajatuksia tuotteiden raaka-aineista.

Hauskat hedelmät!

Sesongin hedelmiä tarjolla hausalla tavalla vesimelonista askarrellusta monsterista. Hedelmiä voi haistaa, maistaa ja tunnustella sekä tunnistaa. Kuten kasvispisteellä, myös tällä toimintapisteellä on tavoitteena, että värikäs ja hauska asettelu herättää mielenkiinnon tutustua ja maistaa. Toimintapiste on suunnattu kaiken ikäisille.

Ruokakolmio -peli

Toimintapisteellä on rajattu ruokakolmio lokeroineen, sekä korissa tuotteita jotka kuuluvat eri lokeroihin. Tavoitteena on laittaa tuotteet oikeisiin lokeroihin. Ruokakolmion rakennamme teipistä ja pahvista isolle matolle. Toimintapisteellä on myös tarkistuskuva. Pelinä toimintapiste on erityisesti isommille lapsille suunnattu, jotka jo ymmärtävät ruokakolmion idean. Pienemmän voivat kuitenkin yhtä hyvin tutustua korin tuotteisiin ja harjoitella tunnistamaan tuotteita käyttäen eri aisteja. Ruokakolmiossa on peruna, voipurkki, ruisleipä, omena, porkkana, kurkku, siemeniä, maitopurkki, kananmuna sekä kuvia karamellista, popcornista, kanasta ja lihasta ja kalasta. Kuviin päädyimme lähinnä käytännöllisistä syistä, sillä kaikki tuotteet eivät kestä säilytystä lämpöisessä, ja osan tuotteista pelkäsimme sotkevan.

## Tietoisku ja esitteitä

Tämä ei sinänsä ole oma toimintapisteensä, mutta tärkeä osa näyttelyä. Asetamme näyttille kuvia esimerkiksi lautasmallista ja ruokakolmiosta. Lisäksi saatavilla on esitteitä ja lisätietoa aiheesta kiinnostuneille sijaisvanhemmille ja nuorille. Toimintapisteellä on myös hauskoina värityskuvina kasviksia, hedelmiä ja ruokia sekä värikynät. Lapset voivat väritellä kuvia paikan päällä ja ottaa värityskuvia mukaan kotiin.

Sijaisvanhemmat saavat lisäksi mukaansa paperin (liite 1), jossa kehoitetaan jatkamaan monipuolista ravitsemuskasvatusta kotona. Paperin avulla yritämme kannustaa sijaisvanhempia kehottamaan lapsia maistelemaan uusia makuja myös kotona. Tämän lisäksi kannustamme terveellisten välipalavalintojen tekemiseen ruokakolmion avulla, sekä pitämään kiinni säännöllisestä ruokarytmistä. Tämän lisäksi annamme muutaman idean ravitsemuskasvatusta ajatellen. Paperin ei ole tarkoitus olla niinkään informatiivinen, vaan muistuttaa sijaisvanhempia ravitsemuskasvatuksen tärkeydestä ja tukea päivän aikana toivottavasti kasvanutta motivaatiota.

### 6.1.4 Ravitsemuspäivän arvioinnin suunnitelma

Arviointi on merkittävä osa ohjausta. Arviointi voidaan suorittaa ohjauksen päätteeksi, tai ohjauksetojen edetessä väliarviointeja apuna käyttäen, jos ohjauksetoja on useampia. Tämän opinnäytetyön tapauksessa arviointi perustui yhteen ohjauksettaan. Arvioimme niin ravitsemuspäivää, kuin omaa toimintaamme. Arviointi perustuu aina selkeisiin tavoitteisiin, jotka on asetettu yhdessä ryhmän tai yksilön kanssa. Arvioinnissa on tärkeää nostaa esiin onnistumisia ja pyrkiä korostamaan näitä kokemuksia. Myös epäonnistumisia pitää kuitenkin käsitellä. Parhaimmillaan epäonnistumiset koetaan oppimiskokemuksina. Jotta hoitaja voisi itse kehittyä ohjaajana, tulee hänen jatkuvasti arvioida myös omaa toimintaansa ja omaa kehittymistään ohjaajana. (Kyngäs ym. 2007, 45.)

Suunnittelimme ravitsemuspäivän arviointia jo etukäteen yhdessä. Opinnäytetyössämme arvioimme niin itse päivää, kuin toiminnallista opinnäytetyötämme kokonaisprosessina, sekä yhteistyötämme. On eroteltava ravitsemuspäivän arviointi koko työn arvioinnista. Arvioinnissa otamme huomioon asettamamme tavoitteet ravitsemuspäivälle sekä prosessin hallinnan.

Ravitsemuspäivän ideana on herättää kiinnostusta ja kasvattaa motivaatiota ravitsemuspäivän kävijöiden keskuudessa. Kävijäryhmä on hyvin heterogeeninen ja ikähaarukka suuri, joten tavoitteetkin muodostuivat hyvin yksilöllisesti. Omana tavoitteenamme koemme, että vaikka kaikki eivät ohjauksen päätteeksi muuttaisikaan välipalatottumuksiaan, onnistuisimme

kuitenkin kasvattamaan edes kiinnostusta ravitsemusta kohtaan. Pienempien lasten kohdalla tahdomme kasvattaa lähinnä rohkeutta kokeilla ja maistaa.

Ravitsemuspäivän onnistumisen arvioinnissa käytämme havainnointia päivän aikana. Pyrimme tarkkailemaan sitä, miten kävijät osallistuvat toimintapisteisiin ja kuinka he reagoivat tällaiseen lähestymistapaan ravitsemuksesta. Arvioimme osallistumista toimintapisteille havainnoimalla. Seuraamme kiinnostuuko lapset toimintapisteistä ja herääkö keskustelua. Keskustelevatko lapset meidän tai sijaisvanhempien kanssa antaa viitteitä kiinnostuksesta ja turvallisesta ympäristöstä. Sen lisäksi kyselemme tunnelmia niin nuorilta ja lapsilta kuin sijaisvanhemmilta. Työelämän edustajalta pyydämme palautetta ravitsemustapahtumassa. Sijaisvanhemmilla on myös myöhemmin mahdollisuus lähettää palautetta ravitsemuspäivästä sähköpostitse.

Tavoitteiden lisäksi pohdimme, kuinka teoritietomme sopii ravitsemuspäivän rakenteeseen, ja miten koemme teoratiedon tukevan päivän onnistumista. Päivän osalta arvioimme kokonaissujuvuutta, niin käyttäjien, kuin meidän itsemme kannalta. Pyrimme keskittymään pieniinkin yksityiskohtiin ja aistimaan päivän tunnelman, jonka toivoimme olevan ennen kaikkea kannustava, motivoiva ja hauska. Tarkoituksena on käydä läpi päivän kohdalta niin onnistumiset, kuin ne asiat, joita jatkossa kehittäisimme tai muuttaisimme, jos kyseisen kaltaisia tapahtumia tulisi lisää. Mietimme näiden pohjalta myös jatkokehitysvaihtoehtoja.

Suunnitelmana on arvioida ravitsemuspäivän toteutusta heti päivän jälkeen kun kaikki on tuoreessa muistissa. Tämän jälkeen palaamme vielä uudelleen arviointiin noin viikon kuluttua.

## 6.2 Ravitsemuspäivän toteutus

### 6.2.1 Ravitsemuspäivän kulku

Aloitimme ravitsemuspäivän käytännön järjestelyt tapahtumaviikolla. Kokosimme osallistujailmoittautumisten mukaan listan tarvittavista tuotteista sekä listasimme niitä asioita, joita meidän piti valmistella ennen varsinaista ravitsemuspäivää.

Ravitsemuspäivän aamuna saavuimme työelämän edustajan tiloihin Keravalle. Valmistelimme toimintapisteet niin, että ne vaatisivat vain siistimistä ja täyttöö kävijöiden välissä. Lisäsimme vielä yhden toimintapisteen sekä palautelaatikon, jotka eivät olleet alkuperäisessä suunnitelmassamme. Ylimääräisellä toimintapisteessä oli kaksi kananmunaa. Tehtävänä oli selvittää munia rikkomatta, kumpi munista oli keitetty ja kumpi raaka. Palautelaatikkoon oli

mahdollista tiputtaa päivän tunnelmaa kuvaava paperinen hymynaama, erilaisia vaihtoehtoja oli tarjolla palautelaatikon vieressä.

Ensimmäiset perheet saapuivat kymmenen jälkeen. Samaan aikaan heidän kanssaan saapui myös yhteyshenkilö tilaajarytyksestä seuraamaan ravitsemuspäivää. Ravitsemuspäivään saapui lopulta 6 lasta ja nuorta sekä heidän sijaisvanhempansa. Yksi perhe perui osallistumisensa aamulla.

Tilaisuus alkoi esittäytymisellä, josta ohjasimme lapset käsienvpesulle. Ensimmäisenä lapset saivat leipoa omat sämpylät. Alun perin suunnittelimme, että tässä vaiheessa olisimme voineet kertoa enemmän päivästä. Sämpyläpiste vaati enemmän ohjausta kuin olimme odottaneet. Sämpyläpisteen jälkeen kiersimme lasten kanssa muut toimintapisteet läpi sellaisessa järjestyksessä, kuin se tuntui luonnolliselta.

Maistamispisteelle valikoituivat lopulta ruisnachot, juureslastut, ruissipsit, siemenet ja juustonmakuinen riisikakku.



Kuva 3: Hauska tutustua!

Toimintapisteellä painotimme, ettei kyseessä olleita ruokia voisi syödä joka päivä, mutta niillä voisi piristää elokuvailtaa sipsien sijaan. Jätimme myös tuotepussit näkyville, jolloin tuotteita olisi helpompi löytää myöhemmin myös kaupasta.

Sokeripisteelle valikoituivat lopulta mansikkajogurttipikari, juotava jogurtti, energiajuoma, ketsuppiurkki, rapea muromysli ja valkosuklaalevy.



Kuva 4: Arvaa sokeri!

Laitoimme sokerimäärät kuppeihin ja päälle paperilautaset, jotta tuotteen sisältämä sokerimäärä ei paljastuisi liian aikaisin. Pöydälle laitoimme sokeripaloja, jotta lapset saivat arvioida konkreettisesti sokeripinoja tekemällä tuotteisiin sisältyvän sokerin määrän.

Ruokakolmion rakensimme lattialle. Teimme kolmion paperista, jonka eri lokerot maalasimme vesivärein. Toimme kotoa joitain tuotteita ja tyhjiä pakkauksia, ja ostimme joitain tuotteita ruokakolmiota varten.

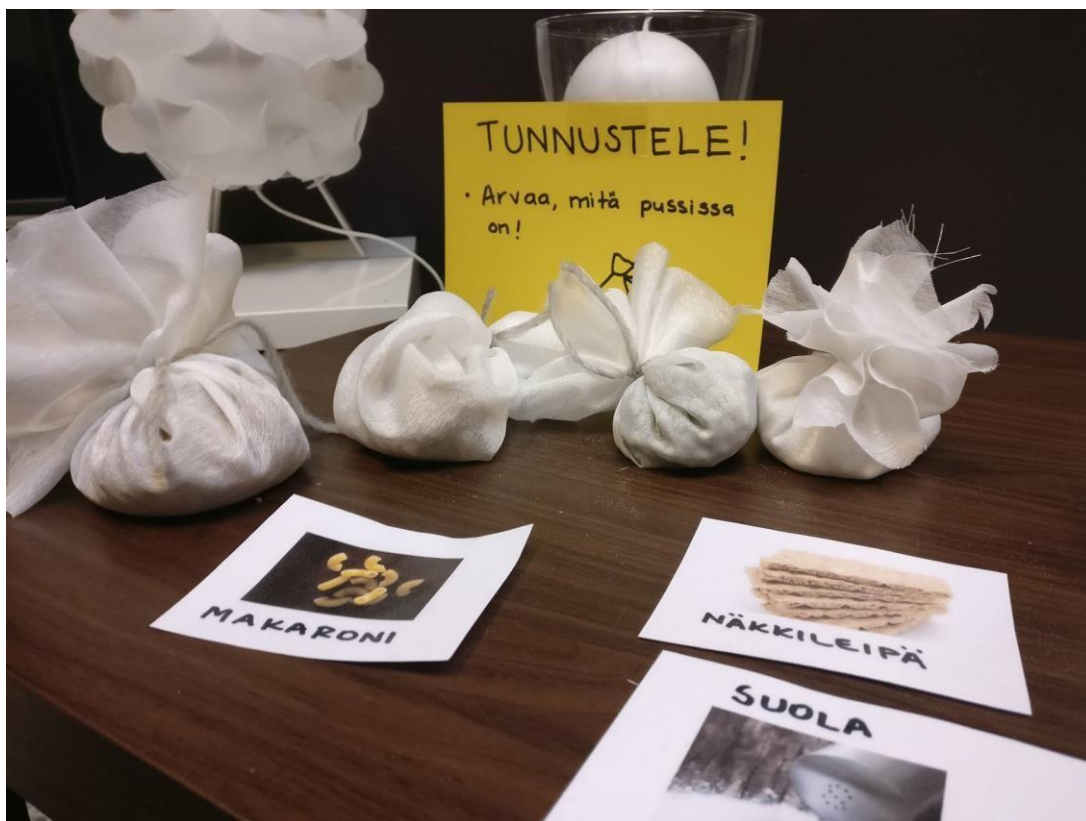




Kuva 6: Tuoksupurkit

Purkkeihin valikoituivat kardemumma, kaneli, minttu, sitruuna ja kahvi.

Tuoksupisteen viereen rakensimme tunnustelupisteen, jossa eri ruoka-aineita piti tunnustella pussin läpi ja arvata, mitä pusseissa oli.



Kuva 7: Tunnustele ja arvaa!

Pusseihin laitoimme suolaa, vaahtokarkkia, näkkäriä ja kuivattuja herneitä. Pienemmille lapsille oli molemmille edellä mainituille toimintapisteille lisätty vielä arvaamista helpottavat kuvakortit.

Mehustuspisteellä lapset saivat tehdä itselleen oman mehun, johon tuli porkkanaa ja appelsiinia. Korostimme, että kyseessä oli juoma herkutteluun, ja että janonuomana vesi on terveellisin vaihtoehto. Olimme laittaneet ruokapöytään vesikannut, joissa oli sekä kurkkua että appelsiiniä. Oman mehun teossa jännää oli nähdä, kuinka myös porkkanasta sai mehua irti. Lapset myös kummastelivat ääneen sitä, kuinka erilaiselle itse tehty mehu maistuu. Sijaisvanhemmissa mehustus herätti kiinnostusta, ja herätti keskustelua esimerkiksi mehun sokereista.

Ruokapöydän ääreen kokosimme hedelmämonsterin vesimelonista, jonka kanssa lautasella oli paljon erilaisia, värikkäitä hedelmiä; kiiviä, appelsiinia, mandariinia, viinirypäleitä, hunajamelonia ja vesimelonia.





Kuva 8: Hedelmämonsteri ja kasviksia

Ruokapöytään laitoimme tarjolle myös erilaisia kasviksia sekä dippikastikkeita. Kasviksista tarjolla oli lanttua, punakaalia, porkkanaa, paprikaa, kurkkua, kukkakaalia ja retiisiä. Kasvikset asettelimme kasvisjunaan ja lautaselle houkuttelevasti tarjolle. Pöytään laitoimme myös vesikannut, joissa oli kurkulla ja appelsiinilla maustettua hanavettä juotavaksi. Itse tehtyjen sämpylöiden väliin oli tarjolla myös keitettyä kananmunaa, kalkkunaleikettä ja juustoa sekä kasvirasvaleyhettä. Ruokapöydän ääressä kaikki toimintapisteet kierrettyämme pystyimme keskustelemaan maistelun ja sämpylänsyönnin ohessa niin lasten kuin vanhempienkin kanssa. Syömisen ja maistelun ohella saimme aikaan hyvää keskustelua ja pystyimme vastaamaan esiin nousseisiin kysymyksiin, niin lasten kuin sijaisvanhempienkin. Vanhemmat toivat esille, mitä haasteita ravitsemuksessa heillä oli ollut. Perheillä ilmeni muun muassa vakavaa alipainoa, sekä ahmimisongelmia. Yhdellä lapsella oli myös esiintynyt ruoan piilottelua ja vakavaa nirsoilua.

## 7 Opinnäytetyön arviointi

### 7.1 Opinnäytetyön edistymisen arviointi

Opinnäytetyömme lähti ajatuksen tasolla käyntiin syksyllä 2016, jolloin aloimme pohtia aihetta ja rakentaa teoriaa aiheen ympärille. Ravitsemuspäivänä pohdimme sitä matkaa, jonka olimme kulkeneet opinnäytetyötä tehdessämme. Olemme keränneet tietoa, kirjoittaneet ja muokanneet työtä useaan otteeseen poistaen tekstejä, tiivistäen ja järjestellen otsikoita ja lukuja. Meille on muodostunut kokonaiskuva terveellisestä ravitsemuksesta ja ohjaamisesta sekä haasteista lasten ja nuorten ravitsemuksessa. Mielestämme aihe on tarpeellinen. Kun pohdimme hoitotyön koulutusohjelman ja opinnäytetyön yhteyttä, koemme että opinnäytetyön aikana olemme hyödyntäneet ja syventäneet opintojen aikana oppimaamme. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan on ollut syventävä jatkumo opinnoille. Olemme lisänneet tietämystämme ravitsemuksesta ja ohjaamisesta teoriassa ja käytännössä. Ravitsemuspäivän järjestämisessä hyödynsimme oppimaamme palvelumuotoilusta. Olemme vieneet osaamistamme asiakkaalle. Matkan varrella olemme myös oppineet itsestämme lisää ja kehittyvä itsetuntemus onkin mielestämme hyvin tärkeää hoitoalan ammatissa.

Omaa toimintaamme parantaisimme aikataulujen tarkemmalla suunnittelulla ja seuraamisella. Opinnäytetyö on kulkenut koko ajan monien muiden opintotehtävien rinnalla, ajoittain vähemmän ja ajoittain enemmän. Opinnäytetyö on aina pitkä ja ajoittain uuvuttava prosessi, jonka takia olimme tyytyväisiä siihen, että pystyimme tukemaan toinen toisiamme niinä aikoina, kun työn loppuun saattaminen tuntui hankalammalta. Olemme myös tyytyväisiä siihen, että myös hiljaisempina aikoina pidimme koko ajan keskusteluyhteyttä auki. Teoriaa rakensimme paljon myös yhdessä keskustellen ja pohtien. Tällä keinoin pystyimme jakamaa tietoa ja mielipiteitä, mutta myös rakentamaan kokonaiskuvaa aiheesta paremmin. Ajallisesti opinnäytetyön tekeminen on ollut riittävän pitkä prosessi, jotta olemme voineet arvioida keräämämme tiedon tärkeyttä, lähteitä, suunnitella ravitsemuspäivää ja kirjoittaa kirjallista työtä niin, että valmis työ tyydyttää meitä ja koemme että kirjalliseen työhön sisällytetty teksti on olennaista. Kirjallinen työ on siisti ja pitää sisällään teoriaa ravitsemuksesta ja ravitsemusohjauksesta sekä ravitsemuspäivän suunnitelman, toteutuksen ja arvioinnin. Opinnäytetyötämme voi hyödyntää vastaavanlaista tapahtumaa suunnitellessa.

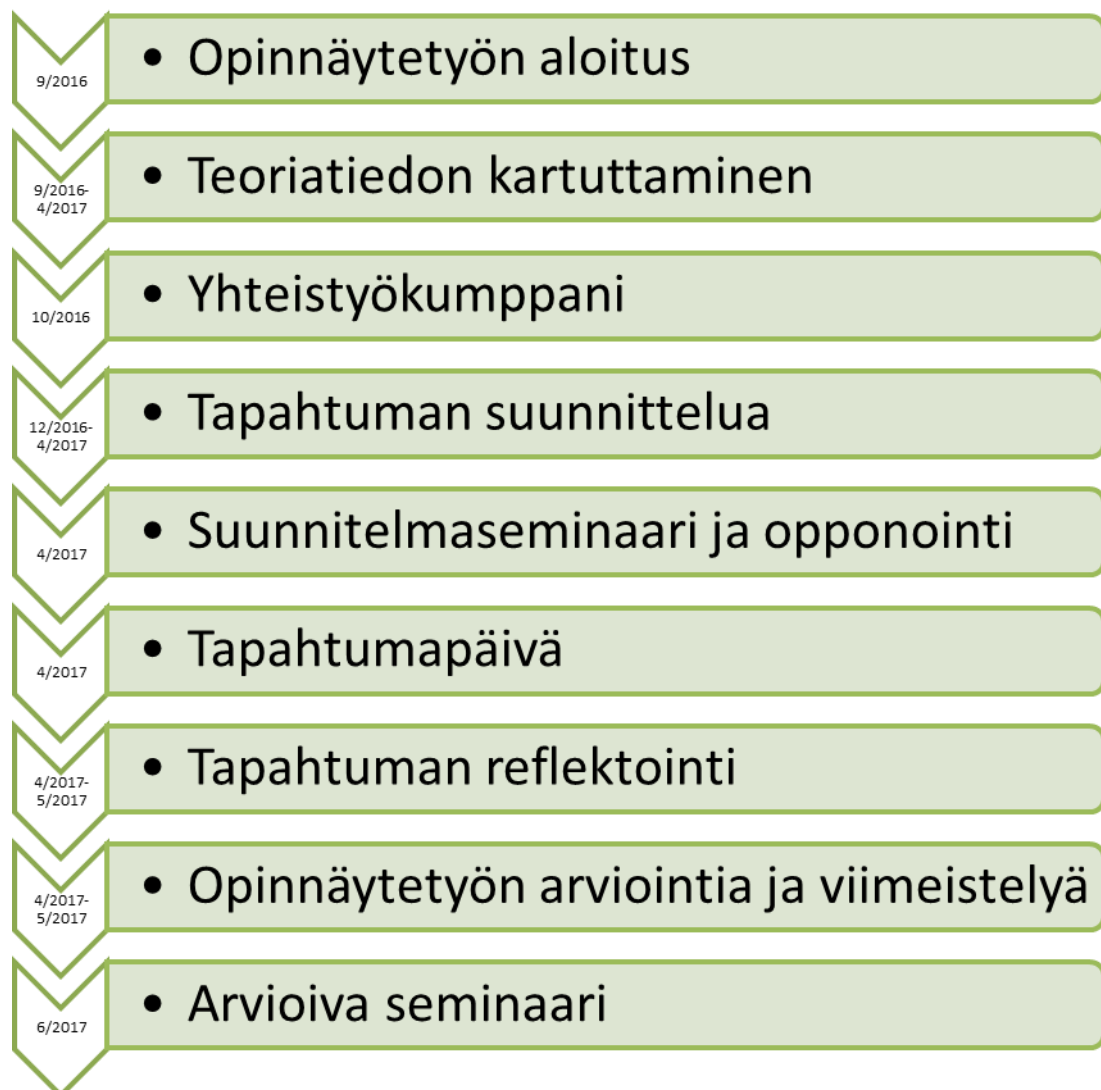
Olemme saaneet opinnäytetyön myötä kokemuksen tapahtuman suunnittelusta, järjestämisestä ja arvioinnista. Onnistuimme luomaan näyttöön perustuvan ja kattavan teorian pohjalta käytännöllisen ravitsemustapahtuman, jolla uskoimme myös olevan vaikuttavuutta. Nyt ravitsemuspäivä toteutettiin pienelle määrälle asiakkaita mutta antoi kuvan, että uskaltaisimme lähteä kokeilemaan mallia isommallekin ryhmälle. Saimme toteutettua päivän itsenäisesti, osasimme suunnitella ja ajoittaa konkreettiset toimenpiteet

oikein, kuten kaupassa käymisen ja toimintapisteillä tarvittavien välineiden keräämisen etukäteen. Meillä oli myös riittävästi materiaalia. Toimintapisteillä näkyy, että sovelsimme teoriaa käytäntöön. Jälkikäteen ajateltuna tapahtuman arviointia olisi pitänyt suunnitella vielä tarkemmin.

Opinnäytetyön aikana olemme oppineet tuntemaan toisiamme ja matkan varrella olemme tukeneet toisiamme. Olemme työstäneet opinnäytetyötä yhdessä ja välillä vuorotellen. Se on kannustanut eteenpäin. Opinnäytetyön tekeminen on ollut voimaannuttava kokemus. Projekti on ollut pitkä ja vaatinut malttia sekä pitkäjännitteisyyttä, mutta olemme pystyneet tähän.

Tämän opinnäytetyön myötä opimme asioita joita emme suunnitelleet tai ajatelleet etukäteen. Emme varsinaisesti suunnitelleet kehittävämme reflektointitaitoja, mutta huomasimme jälkikäteen, että reflektointi käynnistyi hyvin luonnollisesti ravitsemuspäivän jälkeen. Tavallaan myös käsittelimme raskasta urakkaa samalla. Toiminnallisen opinnäytetyön myötä kohtasimme asiakkaan ja kehitimme ohjaamistaitoja sekä sosiaalisia taitoja eri-ikäisten parissa. Opimme pienen tapahtuman järjestämisen koko ketjun, suunnittelusta itse tapahtumaan ja reflektointiin. Lisäksi perehdyimme asiakasryhmäämme, huostaanoton syihin ja sitä kautta yhteiskuntamme toimintaan.

## 7.2 Opinnäytetyön aikataulu



Taulukko 1: Opinnäytetyön aikataulu

## 7.3 Ravitsemuspäivän arviointi

### 7.3.1 Ravitsemuspäivän arviointi kokonaisuutena

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda ravitsemustapahtuma huostaanotetuille lapsille ja heidän sijaisvanhemmilleen. Aihe tarkentui koskemaan vain välipaloja, joista rakentuu suuri osa kasvavan lapsen ravitsemuksesta. Omaksi tavoitteeksi määritimme oman ohjaamisosaamisen kasvun, sekä teoriatiedon rakentumisen etenkin eri-ikäisten lasten ravitsemuksesta. Tarkoituksena oli ravitsemuspäivän avulla herättää kiinnostuksen siemen paikalle saapuneiden lasten ja mahdollisesti heidän sijaisvanhempiansa keskuudessa ravitsemusta koskien. Tarkoitus oli myös jakaa tietoa ja innostaa kokeilemaan uutta.

Pidimme ravitsemuspäivän osalta riskinä sitä, että varsinkin nuorten keskuudessa saattaisi ilmetä passiivisuutta, jos päivä koettaisi turhaksi tai aihe sellaiseksi, jota nuoret eivät kokisi tärkeäksi. Sekä nuoret että lapset kuitenkin innostuivat ravitsemuspäivästä ja uskomme, että he kokivat sen hyödylliseksi. Ensimmäisen arvioinnin ravitsemuspäivän tavoitteiden toteutumisesta teimme heti ravitsemuspäivän päätteeksi. Jatkoimme arviointia myöhemmin Skypeyhteyden avulla. Arviointi perustui havainnointiin, palautelaatikkoon sekä suulliseen palautteeseen osallistujilta ja toimeksiantajalta. Havainnoimme lasten rohkeutta ja innokkuutta osallistua toimintapisteille, millainen ilmapiiri käynnin aikana on, millaiset asiat herättivät keskustelua ja kysymyksiä ja miten meidän suunnittelemat pisteet palvelivat tavoitteita. Palautelaatikkoon tarjosimme mahdollisuuden tiputtaa hymynaaman sen mukaan, millainen mieli ravitsemustapahtumasta jäi ja palautelaatikosta löytyi vain hymynaamoja. Yhteistyökumppanilta saimme hyvää palautetta sekä ravitsemustapahtumassa suullisesti, että jälkikäteen sähköpostitse. Työntekijä kertoi ravitsemustapahtumassa, ettei ole pohtinut ravitsemusta paljontaan ja esimerkiksi sokerin määrä yllätti myös hänet. Hän totesi, että oli myös tyytyväinen siihen, kuinka ahkerasti lapset osallistuivat eri toimintapisteille. Jälkikäteen emme ole saaneet kysymyksiä tai palautetta osallistujilta, mutta yrityksen työntekijä välitti vielä viestin, että ravitsemuspäivästä oli pidetty.

Hankkimamme teoria ja osaaminen tukivat päivän onnistumista. Rakentamamme toimintapisteet olivat innostavia, mutta opettavaisia. Koimme etenkin onnistuneemme siinä, että kykenimme herättämään kiinnostusta ravitsemusta kohtaan ja kokeilemaan uutta. Kaikki lapset osallistuivat, eikä passiivisuutta ilmennyt. Ohjausmenetelmien valinta oli onnistunut. Saperemenetelmä herätti innostuksen, rastityöskentelyllä onnistuimme lisäämään tietoa ja herättämään omaa ajattelua ja kaiken kaikkiaan ravitsemuspäivä oli kokemus, joka on yksi seikkailukasvatuksen kriteeri. Meillä oli tietoa vastata vanhempien kysymyksiin ja keskustelu oli luontevaa, jolloin tuimme heitä ravitsemuskasvatuksessa teoriaosaamisemme avulla.

Vaikka kyseinen ravitsemuspäivä oli suunnattu huostaanotetuille lapsille, pohdimme toimeksiantajan kanssa, että kyseinen päivä ideana toimisi myös muille käyttäjryhmille. Esimerkiksi piilosokerin välttely osoittautui jopa luultua hankalammaksi. Nyky-yhteiskunnan kiireisen ilmapiirin esiin nostama tapa nauttia välipaloja koskee myös aikuisväestöä. Monet ostavat kiireisessä hetkessä sokeripitoisia proteiinipatukoita tai juotavaa jogurttia käsittämättä, miten suuri määrä energiaa pienessä ruoka-annoksessa onkaan. Myös esimerkiksi elokuvanamat voisi helposti vaihtaa terveellisempiin vaihtoehtoihin ja opetella dippaamaan erilaisia kasviksia sipsien sijaan. Tällainen herättely voisi sopia myös aikuisille. Laitoimme tapahtumapäivänä kuvan facebook.fi -palveluun, jossa ketsuppurkin edessä oli 91 sokeripalaa, eli yhtä paljon, kuin ketsuppurkki sisältää. Monet kuvan nähneet totesivat

kommenteissaan, etteivät olleet tajunneetkaan, kuinka paljon sokeria tuo arkimausteemme sisältää.

Olimme tyytyväisiä siihen, että paikan päällä oli vain yksi perhe kerrallaan, vaikka emme osanneet sitä ennen ravitsemuspäivää ajatella tai suunnitella. Näin meille jäi runsaasti aikaa ohjata toimintapisteillä, keskustella ja olla läsnä ohjauksessa. Mietimme, että meidän olisi ehkä pitänyt järjestää ravitsemuspäivä alun perinkin niin, että jokaiselle perheelle olisi varattu tietty määrä aikaa ns. ajanvarauksella yksi perhe kerrallaan. Onneksemme perheet kuitenkin saapuivat eri aikaan. Toiseksi mietimme jälkikäteen, että meidän olisi pitänyt arvioida se aika, joka yhdellä perheellä menee ravitsemuspäivässä, ja kertoa se kutsukirjeessä. Tätä emme olleet ajatelleet etukäteen. Toimintapisteitä meillä oli mielestämme sopiva määrä, lapset jaksoivat suorittaa kaikki toimintapisteet mielenkiinnolla ja samalla ehdimme keskustella lasten ja vanhempien kanssa toimintapisteiden aiheista. Tapahtuma ei kuitenkaan venynyt tylsistymiseen asti kenenkään osalta.

Toivoimme ravitsemuspäivään enemmän osallistujia. Olimme kuitenkin tyytyväisiä omaan toimintaamme. Vaikka paikalle saapunut ihmismäärä oli pieni, olimme itse onnistuneet tekemään sellaisen tapahtuman, joka olisi palvellut myös useampia osallistujia. Toimintapisteiden osalta pohdimme jälkikäteen, että olisimme halunneet rasvoja käsittelevän toimintapisteiden ravitsemuspäivään. Jos jatkaisimme ravitsemuspäivän kehittämistä ja veisimme konseptin eteenpäin, tulisi varmasti eteen rasvaan liittyvän toimintapisteiden perustaminen.

Ravitsemuspäivän koimme yllättävän raskaana. Päivän järjestäminen oli meille iso ja jännittävä haaste. Olimme valmistelleet ravitsemuspäivää jo kauan ja tehneet suurimman työn ennen varsinaista päivää, keräten tietoa, suunnitellen ja valmistellen. Itse ravitsemuspäivä on vain osa opinnäytetyötämme. Silti huomasimme, että päivän järjestäminen, ihmisten kohtaaminen ja ohjaaminen olivat vaativaa ja voimia vievää. Tilanne on niin intensiivinen sillä hetkellä, kun asiakas on paikalla. Lisäksi taustalla on iso valmistelu ja jännitys siitä, miten onnistumme ravitsemuspäivän järjestäjinä. Vielä jälkikäteen pohdimme, että odotukset, valmistautuminen ja itse ravitsemuspäivä olivat tuntuneet pitkään väsymyksenä työtä kohtaan. Ravitsemuspäivän jälkeen pohdimme yhdessä sitä, miten kehittäisimme omaa toimintaamme ja mitä tekisimme toisin, jos järjestäisimme kyseisen kaltaisen tapahtuman uudestaan. Seuraavaksi lähtisimme viemään tapahtumaa ihmisten luo, emmekä kutsuisi ihmisiä meidän luoksemme. Koimme, että lasten kanssa esimerkiksi ennestään tuttu ja turvallinen tila voisi toimia rohkaisevana tekijänä. Mietimme, miten kyseisen konseptin pystyisi toteuttamaan esimerkiksi kouluissa, päiväkodeissa tai kodeissa. Jos hanke jatkuisi, uskomme vakaasti, että tämän niin sanotun pilotin sekä hankkimamme osaamisen pohjalta pystyisimme rakentamaan myös muihin ympäristöihin vaikuttavan ja onnistuneen ravitsemustapahtuman. Jatkossa suunnittelisimme toimintapisteet niin, että

mahdollisimman moni toimintapiste olisi hyödynnettävissä uudelleen. Haluaisimme laskea järjestelyjen hintaa entisestään. Haluaisimme keskittyä ennen kaikkea ala- ja yläkouluikäisiin lapsiin. He ovat vuosi vuodelta kasvavassa määrin vastuussa omista ravitsemusvalinnoistaan ja tekevät koko ajan tärkeitä valintoja arjessaan esimerkiksi koulussa ja vapaa-ajalla. Pienemmille lapsille ravitsemuspäivä voisi olla viihdyttävä ja tärkeäkin, mutta ennen kaikkea koimme, että tuolle käyttäjäryhmälle tapahtuma olisi hyödyllisin.

### 7.3.2 Ravitsemuspäivän toimintapisteiden arviointi

Jokainen kävijä osallistui ravitsemuspäivän aikana kaikille toimintapisteille. Myös lasten sijaisvanhemmat osallistuivat jokaiselle toimintapisteelle, tukien sijaislasten osallistumista. Sijoitimme toimintapisteet selvästi erilleen toisistaan, mikä helpotti keskittymistä vain yhteen toimintapisteeseen kerrallaan.

Sämpyläpiste oli ensimmäinen toimintapiste. Sen avulla pystyimme lievittämään jännitystä, kun lapset ja nuoret pääsivät itse heti tekemään ja keskustelu käynnistyi luonnollisesti. Sämpylöiden pyörittäminen oli hauskaa ja lapset tahtoivatkin tehdä useampia erilaisia sämpylöitä, johon olimme onneksi varautuneet tekemällä taikinaa paljon. Sämpyläpisteellä emme ehtineet kertoa tapahtumasta, kuten olimme suunnitelleet, mutta koemme että sämpyläpiste herätti luontevasti keskustelemaan ravitsemuksesta ja toimimaan.

Kananmunapisteen päätimme toteuttaa ylimääräisenä pisteenä, suunnitelmasta poiketen. Se herätti sekä aikuiset että lapset vertailemaan kananmunia, arvailen kumpi munista on kypsä. Kun kerroimme, että oikea vastaus on kananmunan pyöriminen, innostuivat useat osallistujat pyörittelemään munia uudestaan ja uudestaan. Leikillisuus, uteliaisuus ja tutkimuksellisuus toteutuivat tällä toimintapisteellä.

Maistelupisteellä esittelimme erilaisia vaihtoehtoja herkutteluun. Painotimme, että kyseessä on herkkuja, joita ei voisi syödä päivittäin, mutta joilla voisi korvata esimerkiksi sipsipussin. Olimme positiivisesti yllättyneitä siitä, kuinka rohkeasti kaikki uskalsivat maistaa. Kerroimme, ettei kaikkea tarvitse maistaa, vaan voi myös esimerkiksi vain haistaa uusia tuotteita. Moni maistoi uusia tuotteita, ja osa löysi sieltä jopa sellaisia, joita he toivoivat sijaisvanhempien ostavan kotiinkin. Jälkikäteen mietimme, että maistelupiste jäi ehkä hieman sivuun ja jos joku lapsista olisi epäröinyt tuotteita, niin olisi helposti sivuuttanut maistelupisteen. Nyt tällä kerralla lapset kuitenkin maistelivat kiinnostuneesti ja pitivät naposteltavista. Koska pöytä oli hieman sivussa, niin oli helpompi ohjata huomio seuraavalle toimintapisteelle ja unohtaa herkut.

Ruokakolmio oli suunnattu pienemmille käyttäjille. Se kuitenkin innosti myös vanhempia lapsia osallistumaan. Tuntemattomampia tuotteita ruokakolmiossa olivat esimerkiksi lanttu, punajuuri ja inkivääri. Näistä heräsikin mieliksemme arvauksia ja keskustelua.

Tuoksu- ja tunnustelupisteet olivat nuoremmille lapsille suunnattuja ja herätti heissä kiinnostuksen haistella ja puristella. Vanhemmat lapset kävivät molemmat toimintapisteet nopeammin läpi ja siirtyivät seuraavalle toimintapisteelle.

Sokeripiste oli suunnattu vanhemmille lapsille. Myös sijaisvanhemmat osallistuivat hyvin kiinnostuneina sokeripisteelle. Tuotteiden sisältämä sokerin määrä herätti hämmästyksiä ja keskustelua. Myös pienemmät lapset olivat ihmeissään sokerin määrästä esimerkiksi ketsupissa. He eivät kuitenkaan vielä käsittäneet sitä, miksi sokerin suuri määrä oli pahasta. Sokeripiste oli onnistunut ja herätti kieltämättä myös meidät miettimään sitä, miten paljon sokeria useat tuotteet sisältävät. Sokeripiste oli konkreettinen, palasokeri on kaikille tuttu tuote ja sen avulla oli helppo myös nuorempien lasten hahmottaa sokerin määrää tuotteessa. Pohdimme yhdessä sitä, kuinka helposti sokerin saantisuosituksat ylittyvät pienellä lapsella, kun jo pelkästään välipalamehussa on niin paljon sokeria. Jo hyvin pienille lapsille tarjotaan pillimehua.

Ennen viimeistä toimintapistettä lapset saivat tehdä itse mehua appelsiinista ja porkkanasta. Lapset kiinnostuivat mehun teosta ja myös pitivät mehun mausta. Toimintapisteen tavoitteet, eli oppia miten mehu valmistuu ja aidon hedelmämehun maistaminen, toteutuivat. Aikuisilta tuli kysymys, onko mehu nyt terveellistä, kun kuitenkin kuitu on jäänyt mehulinkoon. Olimme tyytyväisiä, että aikuisilla oli aiheesta tietoa ja kiinnostuneisuutta, emmekä päässeet helpolla kysymysten osalta.

Kierroksen päätteeksi toimimme ruokapöydän ääreen lasten itse leipomat sämpylät. He saivat täyttää sämpylät ja samalla napostella kasvisjunasta ja hedelmämonsterista hedelmiä ja vihanneksia. Samalla maisteltiin mehua. Vihannesten kanssa olimme varanneet kahta eri dippivaihtoehtoa, joita lapset myös maistelivat innoissaan. Tässä vaiheessa saimme hyvin avattua keskusteluyhteyttä sekä lapsiin että heidän sijaisvanhempiinsa. Vanhemmat saivat myös esittää kysymyksiä, joita ilmenikin kiitettävästi. Esille esimerkiksi nousi, että kuinka ison sipsipussin voi ostaa, tai minkä aterian voi syödä hampurilaispaikassa. Yhden lapsen osalta haasteena oli perheessä yksipuolinen syöminen ja liian vähäinen syöminen, kun toisen kohdalla haasteena oli liian isot annokset ja monta lautasellista. Vanhemmat kyselivät mielipiteitä ja tietoa näihin tilanteisiin. Kysymykset ilahduttivat meitä, sillä se osoitti kiinnostuksen aiheeseen, pääsimme juttelemaan aiheesta ja jakamaan tietoaamme. Mietimme myöhemmin, että olisi saattanut olla luontevampaa, jos itse olisimme myös istuneet pöydän ääressä, emmekä seisoneet pöydän vieressä, jolloin olisimme olleet ikään kuin osa kokemusta, emmekä niinkään auktoriteetti. Toisaalta huomasimme jälkikäteen, että



saatoimme sortua myös siihen, että puhuimme lapsista sijaisvanhempien kanssa aivan kuin lapset eivät olisi olleet paikalla. Olisimme voineet rohkeammin kysyä myös lasten omaa mielipidettä ravitsemuksessa esiin nousseisiin haasteisiin. Yleisesti ottaen olimme kuitenkin tyytyväisiä keskusteluhetkeen. Keskustelun lomassa lapset saivat maistella niin tuttuja, mutta myös vähän tuntemattomampia makuja ja kertoa omia kokemuksiaan. Pöydässä oli aina hyvä ilmapiiri, mutta toisaalta koemme, että kyseessä oli myös opettavainen tilaisuus. Lapset myös itse kyselivät kysymyksiä ja kommentoivat omia mieltymyksiään ja tottumuksiaan.

Osa toimintapisteistä oli toteutushinnaltaan kalliimpia ja osa edullisempia. Osa oli hyödynnettävissä uudelleen, kuten esimerkiksi sokeripiste ja tuoksupiste. Kaikki tuoreet, kuten kasvikset ja hedelmät, olivat käytettävissä vain juuri valitussa ravitsemuspäivässä. Olimme varanneet riittävän määrän tuotteita ja pyrimme kaupassa valitsemaan sesongin tuotteita, jotta ostokset olisivat mahdollisimman edulliset. Vesimeloni osoittautui kalleimmaksi yksittäiseksi tuotteeksi, sillä vesimeloni ei ollut huhtikuussa edullisimmillaan, mutta halusimme sen kuitenkin ehdottomasti hedelmämonsteri -asetelmaamme. Vesimelonimonsteri oli tavallaan keulakuva koko päivän teemalle. Kokeile, pidä hauskaa, ole rohkea!

## Lähteet

### Kirjalliset lähteet

Arffman S. & Hujala N. 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima.

Arffman S., Partanen R., Peltonen H. & Sinisalo L. 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

Ikonen, O. 2000. Erilainen oppija. 3. painos. Vantaa: PS-kustannus.

Kaikkonen R., Mäki P., Hakulinen-Viitanen T., Markkula J., Wikström K., Ovaskainen M., Virtanen S. & Laatikainen T. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Tampere: Juvenes Print.

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan, nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. 2. painos. Turenki: KOTA - Lasten ja nuorten hyvinvointi ry

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E., Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo: WSOY.

Kyttälä P., Ovaskainen M., Kronberg-Kippilä C., Erkkola M., Tapanainen H., Tuokkola J., Veijola R., Simell O., Knip M. & Virtanen S. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Yliopistopaino.

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Jyväskylä.

Pruuki L. 2008. Ilo opettaa. Tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Prima.

Voutilainen E., Fogelholm M. & Mutanen M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro.

#### Sähköiset lähteet

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2017. VRN. Valtion ravitsemusneuvottelukunta - väestön ravitsemuksen edistäjä ja seuraaja. Viitattu 31.3.2017.

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/valtioravitsemusneuvottelukunta/>

Heino, T., Hyry, S., Ikäheimo, S., Kuronen, M. & Rajala, R. 2016. Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset. Viitattu 15.3.2017.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN\\_ISBN\\_978-952-302-644-5.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf?sequence=1)

Hiitola, J. & Heinonen, H. 2009. Huostaanotto ja oikeudellinen päätöksenteko. Hallinto-oikeuksien ratkaisut huostaanottoasioissa 2008. Viitattu 15.3.2017.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79959/f84ee235-d74a-4898-af24deb260f3a806.pdf?sequence=1>

Kaittovuori, T. & Unnbom, H 2009. Asiakaslähtöinen ravitsemusohjaus. Kehittämistehtävä.

Helsinki: Diak. Viitattu 30.10.2016. <http://docplayer.fi/5889342-Asiakaslahtoinen-ravitsemusohjaus.html>

Koistinen & Ruhanen. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere -menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Viitattu 25.2.2017.

[http://www.jarkipalaa.fi/files/Aistien\\_avulla\\_ruokamaailmaan.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/files/Aistien_avulla_ruokamaailmaan.pdf)

Kyngäs, H., Kääriäinen, M. 2014. Ohjaus- tuttu mutta epäselvä käsite. Muokattu 27.8.2014.

Viitattu 29.9.2016. <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/ohjaus-tuttu-mutta-epaselva-kasite/>

Finlex. 2016. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Viitattu 13.10.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Mustajoki P. 2016. Lasten ja nuorten lihavuus. Viitattu 14.4.2017.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443#s2](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443#s2)

Neuvokas perhe. Aistit avuksi ruokailon löytämiseksi. Suomen sydänliitto ry. Viitattu 20.3.2017.

<http://www.neuvokasperhe.fi/aistit-avuksi-ruokailon-loytamiseksi>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 1.4.2017.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemushoito. Viitattu 29.9.2016.

[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemushoito\\_nettti\\_2.painos.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemushoito_nettti_2.painos.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset

ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 23.3.2017.

[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf)

Kuvat

Kuva 1: Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.) .....	10
Kuva 2: Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.) .....	10
Kuva 3: Hauska tutustua! .....	29
Kuva 4: Arvaa sokeri! .....	30
Kuva 5: Ruokakolmio .....	31
Kuva 6: Tuoksupurkit .....	32
Kuva 7: Tunnustele ja arvaa! .....	33
Kuva 8: Hedelmämonsteri ja kasviksia .....	34
Taulukot	

Taulukko 1: Opinnäytetyön aikataulu .....	37
---	----

Liite 1

Liitteet

Liite 1: Ravitsemuspäivän mainos




**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

## VÄLIPALAMAISTAJAISET 21.4.2017 klo 9-16

Tuotamme opinnäytetyönä yhteistyössä Familiar.in kanssa toiminnallisen päivän sijaisperheissä asuville lapsille ja sijaisvanhemmille. Päivän aiheena on ravitsemus ja terveelliset välipalat.

Näemme ravitsemuksen hyvin tärkeänä osana kasvua, sillä...

- Makumieltymykset ja tottumukset kehittyvät varhain
- Lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ruokaan suhtautumiseen
- Säännölliset ateriat ovat osa psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia
- Lapsen varhainen turvallisuuden kokemus on se, miten hänen viesteihinsä nälästä vastataan

Tavoitteenamme on, että lapsille jää positiivinen mieli ruoasta, nuoria haluamme herätellä ajattelemaan ja kiinnostumaan terveellisestä ruoasta ja sijaisvanhempia haluamme tukea ravitsemuskasvatuksessa.

Tarjolla on hauskaa syötävää, maisteltavaa, haisteltavaa ja tunnusteltavaa, sekä nuorille ja sijaisvanhemmille tietoa ravitsemuksesta. Tapahtuma on näyttelynomainen ja kierrettävissä läpi omaa tahtia. Voitte valita teille sopivan ajan, jolloin saavutte.

Tapahtumapaikkana on Palmukoti Keravalla:

Os. Lapilantie 16, 04200

Kerava

Ystävällisin terveisin sairaanhoitajaopiskelijat,  
Eveliina Kinnunen ja Henna-Riikka Honkanen

Liite 2

Liite 2: Kirje sijaisvanhemmille ravitsemuspäivän jälkeen

Kiitos osallistumisesta tähän välipala-aiheiseen tapahtumaan. Toivomme, että saitte päivästä mahdollisimman paljon irti. Jos hampaankoloon jäi jotain muutakin kuin auringonkukan siemeniä, niin meille voi antaa palautetta sähköpostitse. Vastaamme myös mielellämme mieleenne myöhemmin nouseviin kysymyksiin.

Eveliina.Kinnunen@student.laurea.fi tai Henna-Riikka.Honkanen@student.laurea.fi

Muistutukseksi vielä, että...

- Säännöllinen ateriaritmi on lapselle tärkeä
- **Välipalat ovat iso osa kasvavien ja kehittyvien lasten hyvää ravitsemusta.** Tarjoamalla terveellisiä vaihtoehtoja opetat lapselle jo alkutaipaleella oikeita valintoja ja tuet hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan pienin teoin.
- **Kokeilkaa rohkeasti uusia juttuja kotona:** vaihtakaa sipsit vihanneksiin ja dippiin, maistelkaa kuivahedelmiä, lisääkää vesikannuun hedelmiä ja heittäkää aamupalapuuroon mustikoita. Kannattaa edetä pienin askelin lisäämällä ruokavalioon uusia juttuja pikkuhiljaa.
- **Ottakaa lapset mukaan ruokaostoksille ja ruoanlaittoon.** Lapset ovat halukkaampia maistamaan ruokia, jos he ovat itse olleet mukana ruoan valmistuksessa. Yhdessä vietetty kokkaushetki on myös tärkeää laatuaikaa aikuisen ja lapsen välillä.
- On arvioitu, että vaaditaan noin **15 maistamiskertaa** ennen kuin makuun tottuu. Uusien makujen opettelu saattaa siis vaatia kärsivällisyyttä.
- **Älä pakota** lasta syömään mitään. Jo katselu ja koskettelu ovat ensiaskel uuden maun hyväksymisessä.
- **Näytä itse esimerkkiä** ja anna lapsen syödä myös niitä ruokia, joita itse syöt. Ei ole olemassa ”aikuisten ruokia”.
- **Lapsi tasaa itse omaa ruokarytmiään.** Jos tällä aterialle ei ruoka maistu, korvaa lapsi luontaisesti sen seuraavalla ruoalla.
- **Ruoka voi olla koko perheen yhteinen harrastus ja hetki, jossa keittiöön kokoonnutaan nauttimaan ja nauramaan. Ravitsemus voi olla hauskaa, ja ruoalla saa myös vähän leikkiä!**

Mieluisia makumatkoja ja tsemppiä arjen kokkailuihin

Eveliina Kinnunen ja Henna-Riikka Honkanen