

Laura Hakosalo ja Liisa Vesa

# Ravitsemusesitteen ideoiminen alakouluikäisten lasten kasvisten ja hedelmien syönnin lisäämiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystenhoitaja AMK ja

Sairaanhoitaja AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

20.11.2017

Tekijä(t) Otsikko  Sivumäärä Aika	Laura Hakosalo ja Liisa Vesa Ravitsemusesitteen ideointi alakouluikäisten lasten kasvis- ten ja hedelmien syönnin lisäämiseksi  30 sivua + 2 liitettä 20.11.2017
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK) ja Sairaanhoitaja (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyö, Sairaanhoitotyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Marita Räsänen Lehtori Terttu Huupponen
<p>Toiminnallinen opinnäytetyömme toteutettiin yhteistyössä Viisi per päivä -kampanjan kanssa. Osallistuimme kolmena päivänä kampanjan toimintapäivien toteutukseen alakoulussa Vihdin alueella. Kartoitimme toimintapäivien aikana lasten hedelmien ja kasvien syönnin liittyvää nykyhetken tilannetta ja ohjeistuksen tarvetta liittyen ravitsemukseen. Kiinnitimme toimintapäivien aikana huomiota kouluterveydenhoitajan puutteelliseen ja vanhentuneeseen jaettavaan materiaaliin. Näistä huomioista saimme ajatuksen ravitsemusesitteeseen.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoitus on ideoida ravitsemusesite kouluikäisten lasten perheille. Esite voi olla myös työväline terveydenhoitajan käyttöön vanhemmille jaettavaksi. Esitteen tavoitteena on lisätä alakouluikäisten lasten perheiden tietoutta ravitsemuksesta ja lisätä lasten päivittäistä hedelmien ja kasvien syönniä. Lasten lihavuus on useissa erilaisissa tutkimuksissa ympäri maailmaa todettu olevan kasvussa oleva ongelma. Perehdyimme aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin tämän aiheen ympäriltä.</p> <p>Tässä opinnäytetyössämme kuvaamme ideoitamme ravitsemusesitteestä alakouluikäisten lasten kasvien ja hedelmien syönnin lisäämiseksi. Esitteen idea on päivittäinen muistutus hedelmien ja kasvien lisäämisestä ateriakokonaisuuksiin ja tätä kautta edistää terveyttä. Ideoimme esitettä, joka olisi ulkonäöltään mieleinen sekä lapsille että vanhemmille</p>	
Avainsanat	kasvikset, hedelmät, alakoulu, ravitsemus, esite

Author(s) Title  Number of Pages Date	Laura Hakosalo and Liisa Vesa Generating an idea of a leaflet on nutrition to increase the consumption of vegetables and fruits in elementary school aged children  30 pages + 2 appendices 20 November 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing, Nursing
Instructor(s)	Marita Räsänen, Lecturer Terttu Huupponen, Lecturer
<p>Our functional thesis was executed in collaboration with the "Viisi per päivä" -campaign. We took part on the campaigns function days for three days in an elementary school in Vihti area. On the function days we mapped out the current situation on how children consume fruits and vegetables and also the need for guidance regarding nutrition. We also payed attention to the School Nurses lack of hand out material on nutrition and that the material that was available was out of date. From these observations we had the idea of a leaflet on nutrition.</p> <p>The purpose of our thesis is to generate an idea of a leaflet on nutrition for the families of the children in elementary schools. The leaflet can also be a tool for the School Nurse to hand out to parents. The aim is to increase the knowledge on nutrition in the families and increase the children's every day consumption of fruits and vegetables. Children's obesity is a growing problem that has been noted in many studies and researches around the world. We orientated ourselves on earlier studies around this subject.</p> <p>In this thesis we describe our ideas on a leaflet on nutrition to increase the consumption of fruits and vegetables in elementary school aged children. The idea of the leaflet is and everyday reminder to add fruits and vegetables to meals and through that improve health. We generated ideas on a leaflet that is visually satisfying to both parents and children.</p>	
Keywords	vegetables, fruits, elementary school, nutrition, leaflet

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tarkoitus ja tavoitteet	2
3	Työtavat ja menetelmät	2
3.1	Aineiston keruu	3
3.2	Tiedonhaku	4
3.3	Materiaali Viisi per päivä- sivustolle	4
3.4	Viisi per päivä sosiaalisessa mediassa	5
4	Kouluikäisen lapsen terveellisen ravitsemuksen merkitys ja hyödyt	6
4.1	Lasten lihavuus	6
4.2	Kasvispainotteisen ruokavalion terveyshyödyt	8
4.3	Kouluikäisen lapsen terveellinen ravitsemus ja oppiminen	8
4.4	Kouluruokailun merkitys	9
4.5	Terveyttä edistävä ruokavalio	11
4.6	Kansainvälinen Koululaistutkimus	14
4.7	Kouluterveydenhuolto	15
5	Terveysviestintä	16
5.1	Terveystiedon luotettavuus	16
5.2	Aikaisempia esitteitä	17
5.3	Millaisia elementtejä hyvä esite sisältää?	17
6	Tuotteen kuvaus	18
7	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	26
8	Työn julkistaminen ja hyödynnettävyys	27
9	Pohdinta	27
	Lähteet	29

## Liitteet

Liite 1. Viisi per päivä -kampanjan töitämme

Liite 2. Esimerkkiaterioiden suunnitelma

## 1 Johdanto

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö osana HeVi-hanketta. Kampanjan nimi on Viisi per päivä. Kampanjan tutkimusinterventiosta vastaa Griffith Universityn tohtorioppilas Ville Lahtinen. Kampanja on toteutettu yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Viisi per päivä -kampanjan on tarkoitus lisätä suomalaisten ala-asteikäisten lasten hedelmien ja kasvien päivittäistä syöntiä. Kampanja toimi Vihdin ja Lohjan alueella syksyllä 2016 ja keväällä 2017. Viisi per päivä -kampanjan tavoitteena on lisätä lasten tietoutta kasviksista ja hedelmistä ja saada heidät innostumaan hedelmien ja kasvien kokkaamisesta. Kampanja kannustaa myös vanhempia ostamaan ja valmistamaan hedelmä- ja kasvisruokia. (Viisi per päivä 2016.)

Olimme mukana kampanjan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Olimme kolmena päivänä mukana toteuttamassa kampanjan toimintapäiviä. Vihdin alueen ala-asteella vieraillessamme kiinnitimme huomiota koulun terveydenhoitajan puutteelliseen ja vanhentuneeseen jaettavaan materiaaliin. Esitteet ja vihkoset ovat usein melko laajoja ja saimme ajatuksen esitteestä, joka muistuttaa päivittäisestä kasvien ja hedelmien syönnistä, on tarpeeksi informatiivinen ja miellyttävän näköinen, mutta kuitenkin tiivis ja ytimekäs paketti.

Lasten lihavuus on useissa erilaisissa tutkimuksissa ympäri maailmaa todettu olevan kasvussa oleva ongelma. Keinot tämän ongelman välttämiseksi yksilötasolla ovat kuitenkin melko yksinkertaisia. Suomessa uskaltaa sanoa, että suurin osa ihmisistä tietää mikä on terveellistä ja mikä epäterveellistä, liittyen ruokaan ja elämäntapoihin muutenkin. Mikä motivoiva tekijä meiltä puuttuu, joka muistuttaisi meitä joka päivä, jokaisen aterian, jokaisen pienen valinnan kohdalla tekemään niitä parempia ja terveellisempiä ratkaisuja?

## 2 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoitus on ideoida ravitsemusesite kouluikäisten lasten perheille. Esite voi olla myös työväline terveydenhoitajien käyttöön vanhemmille jaettavaksi tai se voi olla myös verkossa nähtävillä. Sen tavoitteena on lisätä alakouluikäisten lasten perheiden tietoutta ja lisätä näin lasten päivittäistä hedelmien ja kasvien syöntiä. Ajatuksena on päivittäinen muistutus hedelmien ja kasvien lisäämisestä ateriakokonaisuuksiin. Tavoitteena on myös tukea vanhempia monipuolisen ja terveellisen ruuan valmistuksessa ja sitä kautta myös lapsia tekemään parempia valintoja, kun he ruokailevat muualla kuin kotona. Tarkoituksena olisi kehittää mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä tiedonlähde mikä voisi olla mahdollisesti esilläkin perheiden kodeissa muistuttamassa päivittäin aterioiden monipuolisesta kokonaisuudesta.

Ideamme on jokin yksinkertainen esite, jonka voi kiinnittää kotona esimerkiksi jääkaapin oveen. Esitteen ideana on muistuttaa päivittäisten aterioiden kasaamisen yhteydessä lisäämään ateriakokonaisuuteen hedelmiä, marjoja ja kasviksia.

## 3 Työtavat ja menetelmät

Opinnäytetyömme on monimuotoinen. Työmme etenemisjärjestys oli poikkeuksellinen ja toteutusta teimme jo ennen suunnitelmaa. Työmme monimuotoisuuden takia tämä ei varsinaisesti ollut ongelma, mutta asetti työllemme omat haasteet. Aloitimme opinnäytetyömme keväällä 2016 valitsemalla aiheen. Syksyllä 2016 kokoonnuimme Viisi per päivä -kampanjan työryhmän kanssa, jolloin toteutus alkoi omalta osaltamme tutustumalla Viisi per päivä -kampanjan tarkoitukseen ja tavoitteeseen. Lähetimme kampanjasta vastaavan Ville Lahtisen pyynnöstä ideoita kampanjan toteuttamiselle. Kaikkien kampanjaan osallistuneiden opiskelijoiden ideoista Lahtinen valitsi parhaimmat ideat, joita voisi toteuttaa alakouluikäisten lasten hedelmien ja kasvien syönnin innostamiseksi. Toimintapäivien suunnittelun ja toteutuksen jälkeen lähdimme työstämään opinnäytetyömme ideaa.

### 3.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme aineisto muodostui suurimmaksi osaksi tutkitusta tiedosta ja haimme tätä tietoa perustaen sen Vihdin alueen ala-asteella vieraillessamme saatuun kokemukseen. Olimme Vihdin alueen koulussa kolmena päivänä järjestämässä ala-asteikäisille lapsille terveyskampanjaa nimellä Viisi per päivä. Projektiryhmämme kehitti kampanjan, jossa lapsille järjestetään askartelutuokio ja maisteluhetki hedelmien ja vihannesten parissa. Saimme yhteistyökumppaniltamme ison määrän hedelmiä ja kasviksia, jotka toimitimme kouluille. Askarteluhetken ideana oli rakennella hedelmistä ja vihanneksista erilaisia hahmoja. Samalla meillä oli mahdollisuus keskustella lasten kanssa heidän tavoista, tottumuksista ja mieltymyksistä hedelmiin ja kasviksiin liittyen. Maisteluhetken ideana oli maistaa erilaisia hedelmiä ja vihanneksia ja tunnistaa ne. Samalla meillä oli jälleen mahdollisuus havainnoida lasten ja mieltymyksiä.

Vihdin alueen ala-asteella vieraillessamme meillä oli myös mahdollisuus päästä keskustelemaan koulun terveydenhoitajan kanssa. Häneltä saimme paljon tärkeää tietoa ravitsemukseen liittyvien ohjeiden tämän hetkisestä tilanteesta, tarpeista ja puutteista. Keskustelimme terveydenhoitajan kanssa kirjallisesta materiaalista, mitä hänellä on antaa vanhemmille. Kävi ilmi, että hänellä olemassa oleva materiaali on varsin vanhentunutta. Ravitsemussuositukset ovat juuri uudistuneet, eikä uutta materiaalia sen pohjalta ole ollut saatavilla. Terveydenhoitajalla olevat jaettavat vihkoset olivat myös varsin laajoja, pienellä tekstillä kirjoitettuja ja pitkiä. Meille heräsi idea tehdä yksinkertainen muistutus perheille päivittäiseen ruuanlaittoon, joka lisäisi hedelmien, marjojen ja kasvien käyttöä päivittäin.

Kartoitimme lasten hedelmien ja kasvien syöntiin liittyvää nykyhetken tilannetta ja ohjeistuksien tarvetta keskustelemalla ja havainnoimalla koululla lapsia, käyttämällä hyödyksi ammattihenkilöiden tietoutta. Lopullisen työmme ja tuotteen aihe sekä sisältö rakentuvat koululla nähtyyn ja kuultuun kokemukseen ja perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon.

### 3.2 Tiedonhaku

Varsinaista tutkimuskysymystä ei toiminnallisessa opinnäytetyössämme ole, vaan haimme tutkittua tietoa käytännön ongelmaan esimerkiksi alakouluikäisten lihavuudesta ja aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Haimme myös tietoa alakouluikäisille suunnatuista ravitsemusesitteistä. Etsimme erilaisia tutkimuksia aiheeseemme liittyen sekä perehdyimme ravitsemusta käsitteleviin oppaisiin ja esitteisiin. Käytimme Medic-tietokannassa muun muassa hakusanoja "kasvikset" ja "lapset". CINAHL-tietokannassa haimme tutkimuksia muun muassa hakusanoilla "children", "vegetables" ja "health".

Rajasimme hakutuloksia hakemaan 2010-luvulle asti. Aiempia terveystutkimuksia haimme Google-hakukoneen kautta hakusanoilla "lasten terveystutkimukset". Lisäksi haimme Google-hakukoneesta aikaisempia aiheeseen liittyviä oppaita hakusanoilla "lasten ravitsemusopas". Haimme myös Google-hakukoneella tietoa esitteen tekemisestä ja viestinnästä hakusanalla "viestintä ja esite", sekä terveystietokannasta hakusanoilla "terveysviestintä", "health communication" ja "health promotion". Tiedonhaun avulla löysimme aiheeseen liittyviä sivustoja, joiden kautta syvennyimme opinnäytetöömme

### 3.3 Materiaali Viisi per päivä- sivustolle

Projektin alussa kehitimme ideoita Viisi per päivä -kampanjamme toteutusta varten Vihdin alueen ala-asteella. Ideoimme koululla toteuttavia toimintoja mm. leikkejä ja visailua joiden tavoitteena leikin varjolla saada lapsia innostumaan hedelmistä ja kasviksista sekä lisätä lasten tietoutta niiden syömisen hyödyistä. Liitteessä 1 löytyy lisää tietoa toistamme Viisi per päivä -kampanjaan.

Kirjoitimme Ville Lahtisen pyynnöstä Viisi per päivä -sivustolle tietoa vanhemmille hedelmistä ja vihanneksista otsikoilla "hedelmäsokerit" ja "voiko hedelmien ja kasvien syöminen olla vaarallista". Tarkoituksena oli saada vanhemmille tiivis paketti tietoa hedelmien ja kasvien sisältämien ravinteiden hyödyistä ja rikkoa myyttejä mitä ihmisillä saatetaan olla hedelmistä ja kasviksista. Lisätietoa löytyy liitteessä 1.

Olimme myös mukana tuottamassa sivustolle muistilistaa edullisten ja terveellisten ruokaostosten tekemiseen. Halusimme lyhyen ja ytimekkään muutaman kohdan muistilistan, jonka avulla helpottaa ruokaostosten tekemistä.



### 3.4 Viisi per päivä sosiaalisessa mediassa

Liisa Vesa suunnitteli ja toteutti sisältöä myös Viisi per päivä Instagram -sivustolle. Projektiryhmän kesken jaettiin jokaiselle oma viikontähtä, Liisa Vesalle kaksi, jolloin Instagramiin piti suunnitella ja toteuttaa sisältöä. Sisältöön kuului valokuva sekä tekstiä sekä erilaisia teemoja.

Valokuvat suunniteltiin näyttämään värikkäiltä, ruokahalua herättävilä ja tuomaan konkreettisia ideoita aterioiden ja välipalojen kasaamiseen. Esimerkiksi yhdessä kuvassa oli tarjotin, jossa on useampia hedelmiä ja vihanneksia pilkottuina sekä vieressä lautanen jossa on pähkinöitä. Valokuva on värikäs, herkullinen ja huokuu terveellisyyttä. Kuvatekstissä lukee: Kun hedelmät ja vihannekset asettelee helposti saataville katoavat ne varmasti parempiin suihin. Värikäs tarjoilu houkuttelee napostelemaan terveellisen välipalan. Julkaisun tarkoituksena oli siis olla konkreettinen ja havainnollistava ehdotus, miten päivittäistä kasvisten ja hedelmien kulutusta voisi lisätä.

Liisa Vesa kehitti Instagramiin myös helpon ja terveellisen välipala- reseptin johon hän kuvasi lyhyen opetusvideon välipalan valmistamisesta. Välipala oli yksinkertainen ja helppo resepti lettuihin, jonka taikinaan ei tule lisättyä sokeria vaan banaania tuomaan makua ja makeutta. Videossa on kuvattu vaihe vaiheelta, kuinka eri ainesosat mitataan suoraan tehosekoittimeen. Video on lyhyt ja antaa vaikutelman reseptin toteutuksen helppoudesta ja nopeudesta. Taustalla soi kevyt hauska musiikki ja video päättyy valmiiseen lettuun lautasella kauniisti koristeltuna mustikoilla.

Yhdessä videossa esiintyi Liisa Vesan 4-vuotias tytär hänen suostumuksella. Tyttö syö iloisena sitruunamelissaa ja toteaa sen olevan hyvää. Kuvatekstissä lukee: Erilaisten makujen maistelu kannattaa aloittaa jo pienestä. Lapsi tottuu siihen mitä tarjotaan ja vaikka alkuun voi maku ihmetyttää, tärkeintä on kuitenkin kannustus sekä uusien makujen ja koostumusten jatkuva kokeilu! Vinkki: "yksittäistä makua kannattaa maistaa reilu 10 kertaa, jotta siihen tottuu!" Videon on tarkoitus konkreettisesti näyttää pieni lapsi syömässä jotain hieman epätavallisempaa ja voimakkaan makuista, kuitenkin pitäen siitä. Kuvateksti kannustaa ja rohkaisee vanhempia tarjoamaan lapsille makuelämyksiä laajasti eikä ajattelemaan, että lapsiin on sisäänrakennettu automaattisesti makuja mistä he

pitävät ja sitä kautta jää tarjoamatta monipuolisia makuelämyksiä, koska ajatellaan että "lapset eivät tuosta yleensä pidä."

Muissa kuvissa oli värikkäitä ja kauniisti aseteltuja aterioita joista saa vaikutelman, että terveellinen ja monipuolinen ateriakokonaisuus on helppo kasata. Kuvateksteissä on reseptejä ja vinkkejä valmistukseen sekä yleisesti kannustusta parempiin valintoihin aterioita kasattaessa. Terveellisestä ruuasta, hedelmistä ja kasvisista on helppo saada värikkäitä ja ruokahalua herättäviä kuvia antamaan inspiraatiota ja motivaatiota kokkaamiseen kotona.

## **4 Kouluikäisen lapsen terveellisen ravitsemuksen merkitys ja hyödyt**

### **4.1 Lasten lihavuus**

Lasten lihavuus on lisääntynyt. Näin on osoittanut muun muassa Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen LATE-tutkimus. Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus (LATE) tuotti tietoa suomalaisten lasten terveydestä ja hyvinvoinnista. Terveysseurannan tiedonkeruu kerättiin lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa vuosina 2007-2009 terveystarkastusten yhteydessä. Tutkimus sisälsi myös jatkotutkimuksen vuonna 2013, jonka tarkoituksena oli kerätä tietoa lasten ja nuorten terveydestä ja siinä tapahtuneista muutoksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Tutkimusaineisto on kerätty eri puolilta suomaa terveyskeskuksista. Tutkimuksen mukaan leikki-ikäisistä pojista joka kymmenes ja tytöistä joka seitsemäs oli ylipainoisia. Kouluikäisistä joka viides oli ylipainoisia. (Kaikkonen ym. 2012: 6-7). Joka toinen ylipainoinen lapsi ja neljä viidestä ylipainoisesta nuoresta ovat ylipainoisia myös aikuisena. (Haglund – Huupponen – Ventola – Hakala-Lahinen 2011:137). Tämän vuoksi mielestämme onkin erityisen tärkeää ehkäistä lasten lihavuutta.

Lapsen painon kehitykseen vaikuttavat lapsen omat sekä perheen elintavat, sukuperimä sekä sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutukset. Terveyttä edistävien elintapojen toteuttamiseen voi yhteiskunta tehdä mahdolliseksi esimerkiksi ruuan verotus- ja muiden säästösten avulla. Ruuan hinta, saanti ja makumieltymykset vaikuttavat olennaisesti ruoanvalintoihin. Vanhempien omat elintavat toimivat lapselle tärkeänä esimerkkinä. Vanhem-

mat vaikuttavat kasvatustaidoillaan lapsen kykyyn säännöstellä ruoanmäärä energiakulutusta vastaavaksi. Perintötekijöiden vaikutusta painoon on mahdollista heikentää terveellisellä ruokavaliolla ja liikunnalla. (Pietiläinen – Mustajoki – Borg 2015: 274.)

Vauvojen reaktioita on tutkittu ja sen kautta tultu päätelmään, että ihmisillä on taipumus mieltä makeaan. Makumieltymykset ovat kuitenkin opittuja ja tottumuksen seurausta. Lapsille maistuu tuttu ruoka ja tuttua on se mitä usein tarjotaan. Siksi lapset kannattaa totuttaa jo pienenä syömään hedelmiä ja vihanneksia. Totuttaminen tapahtuu parhaiten tarjoamalla uusia makuja usein ja pitämällä niitä helposti saatavilla. Ruokaa ei kuitenkaan kannata lapselle koskaan tuputtaa tai pakottaa. (Pietiläinen ym. 2015: 277.)

Riittävä, laadukas, säännöllinen ja monipuolisesti syöminen suojaa lasta ja nuorta turhilta mieliteoilta. Jos ruoasta puuttuu monipuolisuus, usein se tarkoittaa niukkuutta kasviksissa. Maistamisrohkeuden kasvattaminen on monipuolisen syömisen oppimiseen tarvittavaa. Tärkeää on myös kuitenkin joustavan ja sallivan syömisen taito, ehdottomuuksien ja tiukkojen sääntöjen sijaan joustavaa ajattelua. Kieltojen tiedetään lisäävän halua syödä. Esimerkiksi suklaan kieltäminen nostaa lapsen mielitekoa sitä kohtaan voimakkaammaksi. Leppoisa ilmapiiri ruokailtaessa edistää joustavuuden omaksumista. Kannattaa välttää tuputtamista, kontrolloimista ja painopuhetta. Lapsi oppii ruuista mallioppimisen avulla. Esimerkiksi parsakaalia hyvällä halulla syövät vanhemmat edistävät tarkkailevaa lasta uskaltamaan maistamaan parsakaalia ja alkaa pitää siitä. Aikuisten kannattaa muistaa aina vanha kunnan esimerkkinä toimimisen voima. Ruokailutilanteiden tunnelma vaikuttaa keskeisesti lasten syömiskäyttäytymiseen. Makumieltymysten syntymistä edesauttaa, jos makuun liittyy jotain muuta mukavaa. Esimerkiksi eväretkelle kannattaa ottaa mukaan hedelmiä ennemmin, kun suklaakeksejä. Eväretken hauskuus yhdistyy lapsen mielessä hedelmiin. Samasta syystä tuputtamista ja pakottamista ei suositella, siitä syntyy herkästi vastenmielisyyksiä ruokia kohtaan. Perheen mukavat yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä. (Pietiläinen ym. 2015: 276-279.)

#### 4.2 Kasvispainotteisen ruokavalion terveyshyödyt

Uusimpien lapsiperheen ravitsemussuositusten mukaan kasvikset, hedelmät ja marjat ovat ruokavalion perusta. Niitä tulisi olla joka aterialla. Kasvispainotteisesti syövät ovat terveempiä. He ovat hoikempia, heillä on paremmat veren rasva-arvot, sekä vähemmän tyypin 2 diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 21.)

Kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on runsaasti ravintoaineita suhteessa energiamäärään. Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät runsaasti suojaravinteita kuten vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja ja ravintokuitua, mitkä ovat hyväksi terveydelle. (Pusa 2017.) Tutkimusten mukaan kuitu voi suojata monilta sairauksilta kuten tyypin 2 diabetekselta ja sydän- ja verisuonisairauksilta. Ravintokuitu pienentää huonon kolesterolin eli LDL-kolesterolin pitoisuutta, tukee suolen toimintaa ja ehkäisee ummetusta. Kuitu myös lisäksi hidastaa vatsalaukun sisällön tyhjenemistä ja hiilihydraattien imeytymistä, mikä helpottaa painonhallintaa, kun verensokeri pysyy tasaisena pidemmän aikaa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 23.)

#### 4.3 Kouluikäisen lapsen terveellinen ravitsemus ja oppiminen

Hyvä ja monipuolinen ravitsemus ovat välttämättömiä lapsen ja nuoren kehitykselle, kasvulle ja jaksamiselle. Kouluikäisen terveellisen ravitsemuksen pohjana ovat lautasmalli, säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset välipalat. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016.) Itä-Suomen yliopiston ja Jyväskylän yliopiston tutkijoiden tekemässä tutkimuksessa havaitsivat terveellisen ruokavalion ja lukutaidon yhteyden. Tutkimukseen osallistui 161 lasta, heitä seurattiin ensimmäiseltä luokalta kolmannelle luokalle asti. Ruokapäiväkirjojen avulla tutkittiin ruokavalion laatua ja lukemisen ymmärtämistä ja lukuosavaruutta tutkijat selvittivät taitotestien avulla. Tutkimus osoitti lukutaidon olevan sitä parempi 1.-3. luokilla mitä terveellisemmin lapsi söi ensimmäisellä luokalla. Tässä tutkimuksessa terveellisellä ruokavaliolla tarkoitetaan Itämeren ruokavaliomalliin sekä Finnish Healthy Eating Indexiin perustuvaa määritelmää. Näiden määritelmien mukaan terveellinen ruokavalio sisältää paljon vihanneksia, hedelmiä, marjoja, kalaa, kokojyvää, vähärasvaista maitoa ja kasviöljyjä. Vain vähän punaista lihaa, runsassokerisia tuotteita ja tyydyttynyttä rasvaa. (Haapala ym. 2016.)

Ruokavalion laadun ja lukutaidon yhteyteen ei vaikuta lapsen perhetausta, fyysinen aktiivisuus ja kunto tai kehonkoostumus. Tutkimuksessa todettiin myös, että terveellisesti syövät kehittivät toisella ja kolmannella luokalla muita paremmin lukutaidossa, riippumatta ensimmäisen luokan lukutaidoista. (Haapala ym. 2016.)

#### 4.4 Kouluruokailun merkitys

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta on julkaissut tammikuussa 2017 uudet ravitsemussuositukset kouluruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamiseksi. Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokasuositukset painottavat kouluruokailun keskeistä merkitystä ruokakasvatuksessa ja terveyden edistämisessä. Kouluruokailu tukee lasten ja nuorten oppimista, jaksamista, kouluviihtyvyyttä, kasvua ja painon normaalia kehitystä. Suositusten mukainen kouluateria sisältää jopa kolmasosan oppilaan koko päivän energiatarpeesta. Kaksi kolmasosaa on aamupalan, välipalojen sekä kotona syötävän päivällisen ja iltapalan osuus. Koulun ja kodin hyvä yhteistyö on yksi edellytys kouluikäisen lapsen ja nuoren hyvän ravitsemuksen turvaamiseksi. (Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus 2017: 9-10.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen 1.3.-31.5.2017 järjestämän Kouluterveyskyselyyn vastanneista 4. ja 5.luokan oppilaista 16 % syövät kaikki kouluruoan aterianosat jokaisena koulupäivänä. Pääruokaa jokaisena koulupäivänä syö tytöistä 79,9 %, pojista 76,1 % ja yhteensä molemmista sukupuolista 78 % kaikista vastanneista 4. ja 5.luokan oppilaista. Salaattia tai raastetta kouluruualla jokaisena koulupäivänä syöviä oli 57,8 %, joista tytöistä 63 % ja pojista 52,6 %. Kyselyn mukaan tytöt syövät myös poika useammin hedelmiä ja marjoja sekä kasviksia. Kyselyn mukaan tytöistä 73,3 % ja pojista 65,2 % olivat vastanneet syövänsä joka päivä kasviksia. Yhteensä 32,2 % molemmista sukupuolista vastasivat, etteivät syö kasviksia joka päivä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.) Kyselyyn vastanneita koko maan 4. ja 5.luokan oppilaiden vastauksia oli yhteensä 95 725 kappaletta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b).

Koulussa aterian valintaan vaikuttavat monet tekijät muun muassa kodista saama toimintamalli, ruokakulttuurista, ympäristön muut vaikutukset, media sekä ystävien vertaispaine. Ruokahaluun vaikuttavat esimerkiksi ruoka-annoksen houkuttelevuus, ulkonäkö, rakenne ja tuoksu. (Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus 2017: 10.) Lapsen ruokahalu voi vaihdella päivittäin. Lapsen energiantarpeeseen ja ruokahaluun

vaikuttavat muun muassa kasvunopeus, liikunta, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. (Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 79.) Suomessa kouluissa kaikille oppilaille tarjotaan ilmainen kouluruoka ja kouluruokailun vaikuttavuudelle onkin tärkeää, että jokainen oppilas syö monipuolisen ja kattavan kouluaterian. Aterioiden vältteleminen, korvaaminen epäterveellisillä vaihtoehdoilla tai riittämätön syöminen voivat johtaa terveysongelmiin, väsymykseen, keskittymiskyvyn heikentymiseen ja oppimisen vaikeuksiin. Terveellinen ravitsemus pohjautuu säännölliseen ateriarytmiin. Lapsena ja nuorena opitut hyvät ruokailutottumukset ehkäisevät monia terveysongelmia, sairauksia, niiden hoitoa ja hoidosta aiheutuvia kustannuksia. (Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus 2017: 11.) Pitkät ruokailuvälit altistavat napostelulle, hallitsemattomalle syömiselle ja näiden kautta ylipainolle. Lasten ja aikuisten suositellaan syövän 3-4 tunnin välein eli päivässä olisi hyvä syödä 4-6 kertaa. (Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 18.) Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään annoskoot kohtuullisina ja verensokerin tasaisena ja siten vireyden yllä (Terve koululainen 2017).

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunnan mukaan ruokailu kotona ja koulussa on osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Hyvinvointioppimisella tarkoitetaan hyvinvoinnin tietoja ja taitoja, joita opitaan syntymästä vanhuuteen, koko elämän ajan. Hyvinvointioppimiseen kuuluvat muun muassa arjen rytmi ja ajankäyttö, lepo ja uni, ruutuaika ja sen hallinta, ulkoilu ja liikunta, vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö, mielen ja elimistön viestien havaitseminen ja niiden tulkinta. Hyvinvointioppimisen kannalta peruskoulu aika on merkittävä ajanjakso lapselle ja nuorelle, koska silloin ajoittuu nopean kasvun aika ja psyykkinen kehittyminen lapsesta nuoreksi aikuiseksi sekä omien valintojen tiedostaminen lisääntyy. Kouluruokailu on toiminnallista ja käytännönläheistä ruokakasvatusta. Koulun opettajat ja muu kasvatushenkilöstö opastavat oppilaita terveellisiin ruokailutottumuksiin muun muassa lautasmallien, ruokalistan, eri oppiaineiden opetussisältöjen ja kouluterveydenhuollossa annettavan elintapaohjauksen avulla sekä näyttämällä itse mallia kouluruokailutilanteessa. (Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus 2017: 11, 13.)

#### 4.5 Terveyttä edistävä ruokavalio

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunnan julkaisemat ruokakolmio ja lautasmalli havainnollistavat terveyttä edistävän ruokavalion ja aterian kokoamisen (Kuvat 1, 2 ja 3).



Kuva 1. Ravitsemussuositusten mukainen ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2014).

Ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet ovat päivittäisen ruokavalion pääruoka-aineet ja siten muodostavat terveyttä edistävän ruokavalion perustan (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014: 19). Kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositellaan syötäväksi vähintään puoli kiloa eli 500 grammaa päivässä, tämä on siis ainakin 5-6 kourallista päivässä. Tästä määrästä noin puolet tulisi syödä hedelmiä ja marjoja ja loput tulisi olla kasviksia. Ruokakolmion toisessa osassa ovat viljatuotteet, niitä suositellaan syötävän päivittäin noin 6 annosta naisille ja 9 annosta miehille, leikkikäisille lapsille suositeltava annos on vähintään 4 annosta. Annoksen määrään vaikuttavat lapsen ikä ja energiantarve. Murrosikäisen energiantarve on suurempi kuin aikuisen, energiantarvetta lisää lapsen kasvu ja kehitys sekä liikunta. Viljatuotteista suositellaan käyttävän vähäsuolaisia täysjyväviljatuotteita. Täysjyväviljatuotteet sisältävät runsaasti kuitua. Kuitua suositellaan päivittäin aikuisille ainakin 25 grammaa



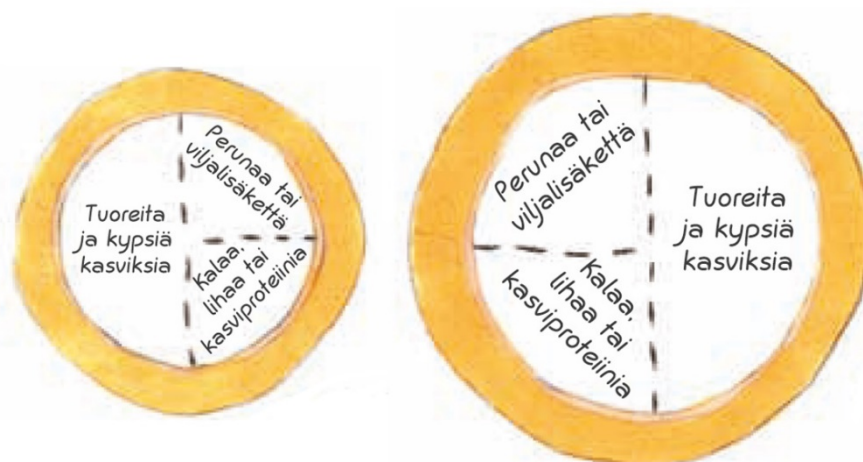
naisille ja miehille 35 grammaa, 6-9 –vuotiaille suositellaan 15-20 grammaa päivässä. Murrosikäisen saantisuositus vastaa aikuisen suositusta. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 21-23.) Leiväksi suositellaan valitsevan sellaiset tuotteet, jotka sisältävät vähintään 6 grammaa kuitua 100 grammassa (Terveyttä ruoasta -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014: 21).

Ruokakolmion kolmannessa osassa ovat vähärasvaiset maitotuotteet, kasviöljyt- ja margariinit, siemenet ja pähkinät. Maitovalmisteita, kuten maito, piimä, hapanmaitotuotteita, suositellaan kouluikästä alkaen kaikille 5-6 desilitraa ja 2-3 viipaletta juustoa päivittäin. Maitotuotteita tulee syödä tämän verran, jotta saa riittävästi kalsiumia ja jodia. Maitotuotteista on hyvä suosia vähärasvaisia tuotteita. Tutkimusten perusteella vähärasvaisten ja rasvattomien maitotuotteiden käyttö vähentää tyyppin 2 diabeteksen riskiä ja verenpainetta ja vaikuttaa edullisesti painonhallintaan. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 24.) Kasviöljyjä- ja margariineja suositellaan ruokavaliossa aikuisille ja kouluikäisille päivittäin 2–3 ruokalusikallista kasviöljyä tai 6–8 teelusikallista kasvimargariinia. Leivän levitteenä tulisi käyttää ainakin 60 % rasvaa sisältäviä kasvimargariineja. Pähkinät ja siemenet sisältävät hyviä pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja ja kuitua. Sopiva annos on noin 30 grammaa päivässä. Määrärajoitus perustuu niiden runsasenergisyyteen. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 27.)

Ruokakolmion neljännessä ja viidennessä osassa ovat kala, kananmuna sekä siipikarja- ja lihavalmisteet. Kalaa suositellaan koko perheen syövän ainakin 2-3 kertaa viikossa. Vaaleaa siipikarjan tuotteita kuten broileria ja kalkkunaa suositellaan syötävän vähintään 2-3 kertaa viikossa. Punaista lihaa suositellaan syötävän harvemmin, sopiva annos aikuisille punaista lihaa, kuten naudan, lampaan ja sianlihaa enintään 500 grammaa viikossa. Tähän lasketaan mukaan makkarat ja lihaleikkeleet. Tuotteista on hyvä valita vähäsuolaiset ja vähärasvaiset tuotteet. Punaista lihaa ei suositella päivittäiseen ruokavalioon. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 25.) Ruokakolmion kärjessä olevat tuotteet kuten esimerkiksi makeiset, keksit, suolaiset ja rasvaiset juustot ja esimerkiksi virvoitusjuomat eivät kuulu päivittäiseen terveyttä edistävään ruokavalioon. Ne sisältävät runsaasti rasvaa, sokeria, suolaa tai valkoista viljaa ja heikentävät ruokavalion kokonaisuutta ja sen tärkeintä perustaa. (Evira 2016a.)



## Lautasmalli lapselle ja aikuiselle



Kuva 2. Lapsen ja aikuisen lautasmallit (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2016).



Kuva 3. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2014).

Lautasmallit auttavat havainnollistamaan, miten ateriat tulisi koota. Puolet lautasesta tulisi olla kasviksia, neljäsosa perunaa, pastaa, riisiä tai muuta viljalisäkettä ja neljäsosa tulisi olla kalaa, lihaa tai kasviproteiinia. Ruokajuomaksi on hyvä valita rasvaton maito, piimä tai vesi. Ateriaan kuuluu lisäksi täysjyväleipä, jossa on kasvirasvavitettä. Aterian täydentävät jälkiruokana marjat tai hedelmät. Marjat ja hedelmät sekä maitovalmisteen voi myös jättää syötäväksi välipalana. Lautasmallin mukaisen aterian voi koostaa monenlaisista ruokavaihtoehdoista. (Evira 2016b.)

#### 4.6 Kansainvälinen Koululaistutkimus

WHO:n kansainvälinen Koululaistutkimus vuodelta 2012 osoittaa Suomalaisten nuorten terveyserojen olevan kasvussa. Tutkimuksessa tutkittiin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden nuorten terveyttä. Tutkimusaineisto on kerätty luokkakyselyinä vuosina 2009 ja 2010 ja siihen vastasi yhteensä kansainvälisesti noin 207 000 oppilasta. Suomesta tutkimukseen osallistui keväällä 2010 noin 6600 oppilasta 376:sta koulusta. Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden edistämisen tutkimuskeskus toimi Suomen tutkijaryhmänä, WHO:n Koululaistutkimuksessa. (Jyväskylän yliopisto 2012.)

Tutkimukseen osallistuneista kaikista 11–15-vuotiaista nuorista 3–46 % arvioi terveytensä huonoksi tai kohtalaiseksi. Suomalaisista 11-vuotiaista 10 %, 13-vuotiaista 13 % ja 15-vuotiaista 14 % koki terveytensä enintään kohtalaiseksi. Kansainvälisesti tämä on keskiarvoa parempi tulos. (Jyväskylän yliopisto 2012.) Myös muissa Pohjoismaissa nuoret arvioivat terveytensä enintään kohtalaiseksi, hieman yleisemmin kuin suomalaiset. Tutkimus osoitti yhteyden huonoksi koetun terveyden ja perheen koetun taloudellisen tilanteen välillä. Mitä parempi oli perheen taloudellinen tilanne, sitä vähemmän lapset ja nuoret kokivat oman terveytensä huonoksi tai kohtalaiseksi. Selkein ero tässä oli Tanskassa, Islannissa, Alankomaissa ja Yhdysvalloissa. Ero oli havaittavissa myös Suomessa. (Jyväskylän yliopisto 2012.)

11-vuotiaista 79 % kertoi syövänsä aamupalan jokaisena kouluaamuna. Säännöllisesti aamiaisen syövien koululaisten osuus laski iän myötä lähes jokaisessa maassa. Suomalaisista 15-vuotiaista tytöistä 58 % ja pojista 60 % söi aamiaisen jokaisena kouluaamuna. Tässäkin tutkimus totesi koetun taloudellisen tilanteen vaikutuksen. Perheissä, joissa koettiin hyvänä taloudellinen tilanne, syötiin todennäköisemmin säännöllisesti aamiainen melkein kaikissa tutkimukseen osallistuneissa maissa, myös Suomessa. Tutkimus osoitti

Suomalaisnuorten syövän harvemmin hedelmiä päivittäin kuin muiden maiden nuoret keskimäärin. Suomalaisista tytöistä 26 - 35 % ja pojista 14 - 26 % kertoi syövänsä vihanneksia päivittäin. (Jyväskylän yliopisto 2012.)

#### 4.7 Kouluterveydenhuolto

Terveydenhoitajalla on tärkeä rooli kouluterveydenhuollossa kouluikäisten terveyden edistämisen asiantuntijana. Kouluterveydenhoitajan työ sisältää mm. oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen, kasvun ja kehityksen seuraaminen, terveystarkastusten tekeminen ja terveysneuvonnasta huolehtiminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017c.) Terveydenhuoltolaki määrittää terveyden edistämisen tarkoittavan yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jonka tarkoituksena on terveyden, työ- ja toimintakyvyn parantaminen ja säilyttäminen sekä sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen. Terveyden edistämistä ovat myös mielenterveyden edistäminen ja väestöryhmien terveyserojen vähentäminen. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010 § 3.)

Tutkimuksen mukaan elintapaohjauksessa yksilöllinen ja perhelähtöinen ohjaus auttavat parantamaan alakouluikäisten ruokavalion laatua ja lisäämään liikuntaa. Itä-Suomen yliopiston Lasten liikunta ja ravitsemus- tutkimuksessa tutkittiin yli 500 kuopiolaista 6-8-vuotiasta ja heille kahden vuoden aikana toistuvasti annetun yksilöllisen ja perhelähtöisen liikunta- ja ravitsemusohjauksen vaikutusta. Tutkimuksessa todettiin, että elintapaohjausta saaneet lapset liikkuvat enemmän vapaa-ajalla ja söivät enemmän kasviksia ja pehmeitä rasvoja sisältäviä levitteitä, kuin ne perheiden lapset, jotka eivät saaneet ohjausta. Positiiviset ruokavaliomuutokset näkyivät myös heidän lisääntyneenä kuidun saannissa sekä tärkeiden ravintoaineiden, kuten C- ja E-vitamiinin lisääntyneenä saantina. (Lasten liikunta ja ravitsemus –tutkimus. 2016.)

## 5 Terveysviestintä

Torkkolan suomentamassa WHO:n määritelmässä terveystiedon välittämällä tarkoitetaan myönteistä terveyteen vaikuttamista. Terveysviestintä on ensisijainen keino välittää kansalle terveystietoa ja pitää yllä avointa keskustelua keskeisistä terveyskysymyksistä. (Torkkola 2002: 5.)

Media on tärkeä keino välittää terveystiedon informaatiota. Medialla voi olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia terveydelle. Terveysviestintä kattaa laajasti ajateltuna kaiken viestinnän, joka liittyy terveyteen, sairauteen, lääketieteeseen ja terveydenhuoltoon. Terveystiedon tavoitteena on terveyden edistäminen, sairauksien ehkäiseminen ja hoitaminen ja kuntoutuminen. (Torkkola 2002: 6-8.)

WHO:n mukaan ihmisten on hankittava tietoja ja taitoja, jotta he osaavat tehdä terveellisiä valintoja esim. ruoka mitä syövät ja terveystietoa mitä tarvitsevat. Ihmisillä on oltava mahdollisuus tehdä terveellisiä valintoja. On varmistettava sellainen ympäristö, missä ihmiset voivat vaatia lisätoimia, joilla heidän terveyttään parannetaan. (WHO 2016.)

### 5.1 Terveystiedon luotettavuus

Nykyäänä terveystiedon välittämistä on jatkuvasti ympärillämme verkossa ja mediassa. Oikean tiedon ja informaation löytäminen ei kuitenkaan ole aina itsestään selvää. Ihmiset voivat etsiä internetistä monenlaista terveystietoa ja niiden laatu sekä luotettavuus vaihtelevat paljon. On erilaisia keskustelupalstoja ja blogeja missä terveystietoa saatetaan löytää, mutta usein ne pohjautuvat omiin kokemuksiin ja mielipiteisiin eikä niinkään tutkittuun tietoon. Myös osa internetin ja terveystiedon mainonnan tiedoista ovat vanhentuneita. Ihmiset voivat esim. etsiä tietoa sairauksista ja niiden hoidosta ja etsiä tietoa lääkkeistä, minkä vuoksi tiedon luotettavuus on tärkeää.

Tiedon luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa julkaisija, tiedon sisältö ja lähteet. Tiedon luotettavuutta tarkastellessa tulee kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin: Onko julkaisija esimerkiksi jokin tunnettu virasto, organisaatio tai asiantuntija? Miksi tieto on julkaistu ja kenelle eli mikä on kohderyhmä? Missä tieto on julkaistu? Onko tieto tutkittua

faktatietoa vai kirjoittajan omaa mielipidettä? Onko käytetty lähdeviitteitä ja onko lähteet löydettävissä? Ja onko tieto ajankohtaista? (Aalto-yliopiston oppimiskeskus 2017.)

## 5.2 Aikaisempia esitteitä

Opetus ja kulttuuriministeriön tukema Halisko-hanke tuotti ravitsemusoppaan liikkuville lapsille. 28-sivuinen opas sisältää kattavasti tietoa vanhemmille lapsen monipuolisesta ravitsemuksesta. (Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry).

Terveyttä kasviksilla ry on tuottanut yhteistyössä Suomen sydänliiton, Syöpäjärjestön, Suomen hammaslääkäriliiton ja Suomen Terveystieteiden liiton kanssa kampanjan yhteydessä julisteen ohjeistuksena välipalan kasaamiseksi. Kampanja on kuitenkin loppunut eikä julisteita enää saa, joten niitä ei kaikille voi jakaa. Saimme esitteen Vihdin alueen ala-asteen Terveystietäjältä.

## 5.3 Millaisia elementtejä hyvä esite sisältää?

Hyvää esitettä on miellyttävä katsoa, se on informatiivinen ja selkeä. Hyvä esite kuitenkin sisältää tiettyjä elementtejä ja lainalaisuuksia mitä esimerkiksi taittotyöskentelyyn tulee. Värimaailman tulee olla yhteensopiva. Erilaisia yhteen sointuvia väriteemoja on määriteltä valmiiksi useissa kuvankäsittelyohjelmissa. Kuvien sommittelussa tulee huomioida alueet, johon halutaan katseen kiinnittävän. Tällaiseen katseen vangitsemiseen on olemassa niin kutsuttu Kolmanneksen sääntö, joka tarkoittaa, että esite jaetaan yhdeksään symmetriseen osaan ja keskimmäisen suorakulmion muotoisen alueen kulmakohtiin sijoitetaan kohde, johon halutaan, että katse kiinnittyy. (Hiiden opiston blogi 2011.)

Symmetrinen ja epäsymmetrinen asettelu toisaalta on myös tärkeää. Värimaailmassa mustan ja vaaleiden värien kontrasti tekee kiintopisteen sekä objektien kokoero kiinnittää huomion eri kohtiin eri tavalla. Otsikoiden ja leipätekstien tulee erottua selkeästi. Hyvässä, selkeässä esitteessä olisi enintään kolmea erilaista fonttityyppiä. (Hiiden opiston blogi 2011.)

## 6 Tuotteen kuvaus

Ideoimme tuotteen, jossa tieto on mahdollisimman yksinkertaista ja selkeää. Tuotteen ideana on muistuttaa perheitä päivittäin hedelmien ja kasvien käytöstä joka ateriaa suunniteltaessa. Ideoimme vaihtoehtoja, jotka ulkonäöltään olisivat mieleisiä sekä lapsille että vanhemmille. Ulkonäkö ei saa olla liian lapsellinen, mutta kuitenkin värikäs ja huomion kiinnittävä koko perheelle.

Vihdin alueen koululla vieraillessamme kiinnitimme huomiota terveydenhoitajan puutteelliseen jaettavaan materiaaliin. Terveydenhoitaja itse ilmaisi materiaalin puutteelliseksi. Tieto oli niissä vanhentunutta, hankkeita oli lopetettu eikä esitteitä saanut enempää, tai ne olivat muutoin terveydenhoitajan mielestä liian laajoja vihkosia. Tieto terveellisesti syömisestä oli kuitenkin jokaisessa esitteessä ja vihkosessa hyvin samanlaista. Suurin osa suomalaisista kuitenkin tietää mikä on terveellistä ja mikä epäterveellistä ruokaa. Sama pätee muihin elintapoihin.

Ideoimme tuotteen, jossa tieto on helppolukuista ja tiivistä, mutta kuitenkin tarpeeksi informatiivista. Haluamme ulkoasun miellyttävän sekä lasten että vanhempien silmää. Vaikka Viisi per päivä –kampanjan tavoitteena on lasten päivittäisen kasvien ja hedelmien kulutuksen lisääntyminen, yritetään myös vaikuttaa vanhempien valintoihin, sillä tutkimukset osoittavat esimerkin voiman. Vanhempien ja muiden läheisten aikuisten asenteet ja tavat hedelmien ja kasvien syönnissä vaikuttavat lapseen.

Ideoimme pientä esitettä tai posteria. Näkyvänä ensimmäisenä on otsikko "Vaihda vihannekseen". Selkeän otsikon alle jakautuu symmetrisesti kolme valokuvaa. Jokaisessa valokuvassa on yksi hyvin tavallinen ja arkinen ateria: Aamupala, lämmin ateria, välipala. Jokaiseen kuvaan tulisi ensin usein arjessa nähtävä vaihtoehto esimerkiksi aamupalalla sokerisia muroja. Kuvasta lähtee nuoli "parempaan vaihtoehtoon", jossa toteutuu otsikkomme kehoitus "vaihda vihannekseen!". Seuraavassa kuvassa on monipuolinen ateriakokonaisuus, jossa hyödynnämme ravitsemussuosituksia, ja joka on konkreettinen esimerkki monipuolisen ateriakokonaisuuden rakentamiseen. Kuvien alla on myös aterioiden ravintosisällöt, joiden lähteenä on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki Fineli (Fineli 2017). Erittelemme kuviin energiamäärän (Kcal), Hiilihydraatit ja sokerit, proteiini, rasvat, suola ja kuitu. Pohdinnan jälkeen päätimme jättää vitamiinit ja kivennäisaineet mainitsematta, sillä ko-

emme, että se on liian yksityiskohtaista tietoa. Tavoitteenamme oli pitää tieto mahdollisimman yksinkertaisena. Pääpaino esitteessä on visuaalinen muistijälki värikkästä kuvasta, jossa on konkreettinen ehdotus, miten lisätä ateriaan hedelmiä ja kasviksia.

Tarkoituksenamme ei ole tehdä "huonommista vaihtoehtoista" mitenkään radikaaleja menemällä liian äärimmäisyyksiin aterioiden valinnassa. Emme halua esitteen viestivän että "sinä syöt todella huonosti ja epäterveellisesti!". Viestimme on kannustus vihannesten ja hedelmien lisäämiseen, ei kokonaisvaltaiseen elämäntaparemonttiin. Valitsimme ateriakuviin mahdollisimman arkisia aterioita, joita on helppo toteuttaa. Tarkoituksena on antaa visuaalisesti muistijälki siitä, miltä monipuolinen ateriakokonaisuus näyttää. Kuvat jossa on enemmän hedelmiä ja kasviksia ovat kauniimpia ja kutsuvampia. Kuvan alla on tukena faktatietoa ravintosisällön muodossa. Niistä on selkeä ja helppo verrata, mistä kokonaisuus rakentuu. Viestimme on yksinkertainen, lisää jokaiselle aterialle hedelmiä ja kasviksia!

Suunnittelimme alun perin neljän kuvan posteria, mutta totesimme, että kolme riittää saamaan viestimme perille. Alkuperäiseen ideaan olisi tullut aamupala, välipala, lounas ja iltapala. Pohdimme kuitenkin, että pääaterioiden kuvaaminen riittää. Aamupala, välipala/iltapala ja lämmin ateria, josta voi toteuttaa lounaan tai päivällisen. Pääidea on jättää muistijälki kuvasta, jossa on enemmän hedelmiä, marjoja ja vihanneksia. Valokuvat ovat vain havainnollistuksia ideastamme. Ravintosisällöt ovat laskettu suurin piirtein arvioitujen annoskokojen mukaan, mutta eivät välttämättä vastaa täsmällisesti kuvien annoskokoja. Alla esimerkkikuvat aterioista.





Kuva 4. Kuvamme huonommasta aamupalasta. Muroja, jogurttia ja mehua. (Liisa Vesa 2017.)

Ravintosisältö

Energia: 395 kcal

Hiilihydraatit: 66 g

Sokerit: 50 g

Proteiini: 8 g

Rasvat: 12 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 7 g

Suola: 459 mg

Kuitu: 1 g





Kuva 5. Kuvamme paremmasta aamupala vaihtoehdosta. Kaurapuuroa, siemeniä, marjoja ja keitetty kananmuna. Juomana vesi. (Liisa Vesa 2017.)

Ravintosisältö

Energia: 244 kcal

Hiilihydraatit: 22 g

Sokerit: 6 g

Proteiini: 13 g

Rasvat: 10 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 2 g

Suola: 1297 mg

Kuitu: 5 g



Kuva 6. Kuvamme huonommasta lämpimästä ruoasta. Valmis makaronilaatikko ja ketsuppia sekä maitoa. (Liisa Vesa 2017.)

Ravintosisältö

Energia: 423 kcal

Hiilihydraatit: 36 g

Sokerit: 20 g

Proteiini: 24 g

Rasvat: 20 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 9 g

Suola: 2371 mg

Kuitu: 1 g



Kuva 7. Kuvamme paremmasta lämpimästä ruoasta. Täysjyväpastaan tehty makaronilaatikko. Lehtikaalia, ruusukaalia, tomaattia, kurkkua ja avokadoa. Juomana maito. (Liisa Vesa 2017.)

#### Ravintosisältö

Energia: 353 kcal

Hiilihydraatit: 36 g

Sokerit: 20 g

Proteiini: 28 g

Rasvat: 9 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 3 g

Suola: 2443 mg

Kuitu: 5 g



Kuva 8. Kuvamme huonommasta välipalasta. Eines kolmieleipä kinkkutäytteellä ja sokerinen mehu. (Liisa Vesa 2017.)

Ravintosisältö

Energia: 501 kcal

Hiilihydraatit: 63 g

Sokerit: 26 g

Proteiini: 11 g

Rasvat: 22 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 4 g

Suola: 1885 mg

Kuitu: 3 g





Kuva 9. Kuvamme paremmasta välipalasta/iltapalasta. Maustamatonta rahkaa, marjoja, porkkanaa, omenaa, pähkinöitä ja vettä. (Liisa Vesa 2017.)

#### Ravintosisältö

Energia: 294 kcal

Hiilihydraatit: 29 g

Sokerit: 28 g \*ei lisättyä sokeria, vain hedelmien, marjojen ja rahkan luontaisesti sisältämiä sokereita.

Proteiini: 15 g

Rasvat: 9 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 1 g

Suola: 351 mg

Kuitu: 8 g

## 7 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Viisi per päivää- kampanjan tutkimuksesta vastaa Griffith Universityn tohtorioppilas Ville Lahtinen. Hän on vastannut lupien järjestämisestä. Tutkimuksessa säilyy anonymiteetti. Lapsien vanhemmilta ja lapsilta on varmistettu allergiat ja tutkimukseen osallistuminen etukäteen. Toimintapäivien askartelutuokiossa osa lapsista käsitteli veitsiä ja muita työvälineitä. Varauduimme pienten haavojen hoitoon ensiaputarvikkeilla.

Pidimme huolen, että opinnäytetyömme tieto ja sisältö perustuvat tieteellisesti tutkittuun tietoon. Emme väärentäneet tai keksineet tietoa itse. Luotettavuuden kannalta lähdekriittisyys on olennaista. Etsimme ja tutkimme uusinta tutkimustietoa luotettavista lähteistä. Käytimme lähdeviittauksia hyödyntämiimme lähteisiin tekstissä viitatessamme. Lähde-merkinnät lisäävät myös luotettavuutta. Lähdemerkinnöissä noudatimme Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjallisen työn –ohjeita. Käytimme lopullisen työmme vielä Turnit-plagiointi ohjelman kautta, jotta mahdolliset yhtäläisyydet lähteisiin saa korjattua.

Opinnäytetyössämme käytimme pääosin itse otettuja kuvia. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemia kuvia saa käyttää vapaasti, kunhan lähde mainitaan. Tekijänoikeudet otimme huomioon ja mainitsimme kuvien yhteydessä kuvaajan nimen ja kuvan otovuoden.

Opinnäytetyössämme hyödynsimme aikaisempaa kokemustamme lapsista ja heidän kanssaan työskentelystä sekä omien lapsien tuomaa kokemusta. Olemme hyödyntäneet tässä opinnäytetyössämme opinnoissamme opittuja asioita kuten esimerkiksi lasten ja nuorten hoitotyön opintojaksolla käsiteltyjä lapsen kehityksen asioita, ravitsemustieteen opintoja ja terveyden edistämisen työmenetelmät opintojaksolla opittuja asioita. Mielestämme nämä kokemukset lisäävät luotettavuutta.

## 8 Työn hyödynnettävyys

Esite kasvien ja hedelmien käytön lisäämistä varten on ideoitu ensisijaisesti kouluikäisille lapsille ja heidän perheille sekä kouluterveydenhoitajan työvälineeksi. Kouluterveydenhoitajat, opettajat ja kouluikäisen lapsen perheet voivat halutessaan hyödyntää tässä opinnäytetyössä suunniteltuja ideoita esitteestä. Ideoistamme voi saada innostusta ja ideoita lasten kasvien ja hedelmien syönnin lisäämiseksi tai muuhun terveyden edistämiseen.

## 9 Pohdinta

Työmme poikkeuksellisen etenemisjärjestyksen takia toteutuksessamme ja suunnittelussamme oli lisähaastetta. Toteutukseen osallistuminen ilman selkeää suunnittelua oli hieman haasteellista. Aikataulukuksessa ja tiedon kulussa oli aluksi hieman hankaluuksia. Nopeasti alkanut toteutusvaihe vei ajan järjestelmälliseltä suunnittelulta.

Haastetta työskentelyllemme asetti myös se, että asuimme eri paikkakunnilla. Yhteistä aikaa oli ajoittain vaikea löytää. Työn tarkoituksen luovuus oli aluksi todella iso este työn etenemiselle. Kun idea esitteestä saatiin suunniteltua, alkoi työ sujua.

Saimme lopuksi työnjaon tehtyä hyvin, molempien vahvuuksia hyödyntäen. Opimme paljon opinnäytetyöskentelystä ja kommunikoinnin tärkeydestä näin isossa projektissa. Työmme on vaikuttanut positiivisesti meihin molempiin. Olemme huomanneet oman kasvien ja hedelmien syönnin lisääntyneen, sillä aihe on ollut mielessä niin paljon. Positiivinen vaikutus on yltänyt myös Liisa Vesan lapsiin, sillä somesisältöä tehtäessä ja ateriakuvia ottaessa lapset ovat olleet läsnä ja auttamassa ja saaneet paljon hyvää esimerkkiä. Olemme tyytyväisiä esitteemme ideaan. Mielestämme tavoitteemme yksinkertaisesta, konkreettisesta ja informatiivisesta esitteestä täyttyi hyvin.

Lasten lisääntyvä lihavuus huolestuttaa meitä. Pohdimme kännyköiden, somen, pelien ja muun fyysistä aktiivisuutta vähentävien tekijöiden vaikutusta lasten lihavuuteen. Onko niin, että lapset vaan tosiaan liikkuvat nykyään vähemmän vai ovatko vanhemmat niin kiireisiä, ettei terveellisesti ja säännöllisesti syömiselle jää tarpeeksi tilaa arjessa? Iso

osa suomalaisista tietää miten syödään terveellisesti. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen motivaation puutteeseen, mikä saa joitakin ihmisiä tekemään valintoja, jotka lihottavat heitä ja jälkikasvua.

Terveellistä ruokaa on kuitenkin hyvin saatavilla. Ruokakaupoissa on isot ja näkyvät mainokset satokausivihanneksista ja hedelmistä. Kun astuu kauppaan, niin hedelmä- ja vihannesosasto on usein ensimmäisenä. Miksi joillakin ostoskärry jää liian vajaaksi tältä osastolta? Onko kyse kuitenkin koulutuksen tai tiedon puutteesta? Kuinka paljon ihmisten tulotaso vaikuttaa valintoihin? Kuinka paljon ihmisten oma näkemys ja asenne omaa elämää ja terveyttään kohtaan vaikuttaa?

Terveellisesti syöminen ja riittävä liikunta ja aktiivisuus kulkevat käsi kädessä. Kummalla puolella on enemmän ongelmaa? Syödäänkö liikaa vai liikutaanko liian vähän? Näkisimme, että sitä on vaikea erotella. Kyse on kokonaisuudesta, jota voi olla vaikea hahmottaa. Kyse on myös kyvystä nähdä päivittäisten pienten valintojen rakentavan sen kokonaisuuden ja tätä meidän ideoima esite on tukemassa.



## Lähteet

Aalto-yliopiston oppimiskeskus 2017. Tiedonhankinnan opas: Tiedon luotettavuus. Verkkodokumentti. <<http://libguides.aalto.fi/c.php?g=410658&p=2798410>>.

Luettu 3.10.2017

Evira. Elintarviketurvallisuusvirasto. 2016a. Sattumat. Verkkodokumentti. <<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/sattumat/>>. Luettu 20.10.2017

Evira. Elintarviketurvallisuusvirasto. 2016b. Lautasmalli. Verkkodokumentti. <<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>>. Luettu 20.10.2017

Fineli 2017. Kansallinen elintarvikkeiden koostumuspankki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://fineli.fi/fineli/fi/index>>. Luettu 16.10.2017

Haglund, Berit - Huupponen, Terttu - Ventola, Anna-Liisa - Hakala-Lahtinen, Pirjo 2011. Ihmisen ravitsemus. 10-11.painos. Helsinki: WSOYpro Oy

Haapala, Eero – Eloranta, Aino-Maija – Venäläinen, Taisa – Jalkanen, Henna – Poikkeus, Anna-Maija – Ahonen, Timo – Lindi, Virpi – Lakka, Timo.A. Diet quality and academic achievement: a prospective study among primary school children. European Journal Nutrition. 2016. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa

<[http://www.readcube.com/articles/10.1007/s00394-016-1270-5?author\\_access\\_token=EUDSKz1mTnMzXAEmsAYVve4RwIQNchNByi7wbcMAY6tjwL-LAnsG3SXWSsFFOREL-lkLgdw34U9PF3GAKFVpszM4rir4raF-LwK7Ni4yDn2o9t16zO7VWJIM456QsO1YtJfpELV\\_kWBecgz5cAEVqw%3D%3D](http://www.readcube.com/articles/10.1007/s00394-016-1270-5?author_access_token=EUDSKz1mTnMzXAEmsAYVve4RwIQNchNByi7wbcMAY6tjwL-LAnsG3SXWSsFFOREL-lkLgdw34U9PF3GAKFVpszM4rir4raF-LwK7Ni4yDn2o9t16zO7VWJIM456QsO1YtJfpELV_kWBecgz5cAEVqw%3D%3D)>.

Hiiden opiston blogi. 2011. Millainen on hyvä esite? Verkkodokumentti. <<http://hiisiopeus.blogspot.fi/2011/03/millainen-on-hyva-esite.html>>.

Jyväskylän yliopisto. 2012. Kansainvälinen WHO-Koululaistutkimus osoittaa: Suomalaisnuorten terveyserot kasvussa. Verkkodokumentti. <<https://www.jyu.fi/ajankoh-taista/arkisto/2012/05/tiedote-2012-05-02-10-24-04-417758>>. Luettu 1.9.2017

Kaikkonen, Risto - Mäki, Päivi - Hakulinen-Viitanen, Tuovi - Markkula, Jaana - Wikström, Katja Ovaskainen, Marja-Leena - Virtanen, Suvi & Laatikainen, Tiina (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) Raportti 16/2012. Helsinki 2012. Saatavilla myös sähköisesti <<https://www.thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2016.pdf>>.

Lasten liikunta ja ravitsemus-tutkimus. 2016. Perhelähtöinen ohjaus sai lapset liikku-maan enemmän ja syömään terveellisemmin. Verkkodokumentti. <<https://www.lastenlii-kuntajaravitsemus.fi/uutiset.html?45536>>. Luettu 4.9.2017

Liikkuvan lapsen ravitsemus. Esite. Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry. Saatavilla myös sähköisesti <<http://ibooklet.fi/ibooklet/tul/ravitsemusopas/index.html>>.

Pietiläinen, Kirsi - Mustajoki, Pertti - Borg, Patrik (toim.) 2015. Lihavuus. Helsinki: Kus-tannus Oy Duodecim

Pusa, Tuija 2017. Kasvikset ovat yksi terveellisen ruokavalion kulmakivistä. Suomen Sydänliitto ry. Verkkodokumentti. Päivitetty 8.3.2017. <<http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivistä>>. Luettu 23.3.2017

Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa  
<[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)>.

Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus 2017. Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa  
<[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syödään\\_ja\\_opitaan\\_yhdessä\\_korjattu\\_5.2017\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syödään_ja_opitaan_yhdessä_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1)>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Kouluikäiset. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikäiset>>. Luettu 30.8.2017

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017a. Kakki kouluterveyskyselyn tulokset. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-kouluterveyskyselyn-tulokset>>. Luettu 19.10.2017

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b. Vastaajat 2017. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-kouluterveyskyselyn-tulokset/vastaajat>>. Luettu 19.10.2017

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017c. Terveidenhoitaja. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>>. Luettu 4.9.2017

Torkkola, Sinikka. 2002. Terveysviestintä. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi  
Valtioneuvoston asetus Terveidenhuoltolaista 1326/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

Terve koululainen 2017. Aterioiden rytmitys päivittäin. UKK-instituutti. Verkkodokumentti. <<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ateriarytmi/>>. Luettu 19.10.2017

Viisi per päivä. 2016. Verkkodokumentti. <<http://viisiperpaiva.com/index.php/mikaihme/>>  
Luettu 14.10.2016

WHO. 2016. What is health promotion? Verkkodokumentti. <<http://www.who.int/features/qa/health-promotion/en/>>. Luettu 7.9.2017

## Viisi per päivä -kampanjan töitämme

Tietoa kasviksista ja hedelmistä Viisi per päivä.fi sivustolle:

<http://viisiperpaiva.com/index.php/vanhemmille/faq/>

Vinkkejä kuinka syödä edullisesti ja terveellisesti:

<http://viisiperpaiva.com/index.php/vanhemmille/terveellistajaedullista/>

Viisi per päivä –kampanjan, Instagramin somesiältöä. Ruokakuvia, vinkkejä, resepti-  
deo ja video lapsesta syömässä sirtuunamelissaa:

<https://www.instagram.com/viisiperpaiva/>

<https://www.instagram.com/p/BL2-6hIJiP/?taken-by=viisiperpaiva>

<https://www.instagram.com/p/BLwPmWHFmO2/?taken-by=viisiperpaiva>

<https://www.instagram.com/p/BLIWomblh1F/?taken-by=viisiperpaiva>

<https://www.instagram.com/p/BLeKdkYINZS/?taken-by=viisiperpaiva>

[https://www.instagram.com/p/BLY96nal\\_Y0/?taken-by=viisiperpaiva](https://www.instagram.com/p/BLY96nal_Y0/?taken-by=viisiperpaiva)

## Esimerkkiaterioiden suunnitelma

### 1. AAMUPALA

#### "Huonompi vaihtoehto"

-sokeriset murot

-mehua (sokeroitu)

-sokerinen jogurtti

#### Ravintosisältö

Energia: 395 kcal

Hiilihydraatit: 66 g

Sokerit: 50 g

Proteiini: 8 g

Rasvat: 12 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 7 g

Suola: 459 mg

Kuitu: 1 g

#### "Parempi vaihtoehto"

-kaurapuuro + tuoreita/pakastemarjoja/ pähkinöitä+siemeniä

-vesi

-keitetty kananmuna

#### Ravintosisältö

Energia: 244 kcal

Hiilihydraatit: 22 g

Sokerit: 6 g

Proteiini: 13 g

Rasvat: 10 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 2 g

Suola: 1297 mg

Kuitu: 5 g

## 2. VÄLIPALA

”Huonompi vaihtoehto”

-vaalea kolmioleipä leikkeletäytteellä

-mehua

### Ravintosisältö

Energia: 501 kcal

Hiilihydraatit: 63 g

Sokerit: 26 g

Proteiini: 11 g

Rasvat: 22 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 4 g

Suola: 1885 mg

Kuitu: 3 g

”Parempi vaihtoehto”

-Omena ja porkkana

-pähkinöitä /

-Luonnon rahka + marjoja

### Ravintosisältö

Energia: 294 kcal

Hiilihydraatit: 29 g

Sokerit: 28 g

Proteiini: 15 g

Rasvat: 9 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 1 g

Suola: 351 mg

Kuitu: 8 g

### 3. LÄMMIN ATERIA

#### "Huonompi vaihtoehto"

-makaronilaatikko vaaleaan makarooniin

-ketsuppi

-täysmaito

#### Ravintosisältö

Energia: 423 kcal

Hiilihydraatit: 36 g

Sokerit: 20 g

Proteiini: 24 g

Rasvat: 20 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 9 g

Suola: 2371 mg

Kuitu: 1 g

#### "Parempi vaihtoehto"

-makaronilaatikko täysjyvämakaroniin

-reilusti kasviksia/salaattia

- rasvaton maito

#### Ravintosisältö

Energia: 353 kcal

Hiilihydraatit: 36 g

Sokerit: 20 g

Proteiini: 28 g

Rasvat: 9 g

Tyydyttyneitä rasvoja: 3 g

Suola: 2443 mg

Kuitu: 5 g