

Jenni Levänsuo

RAVITSEMUKSEN MERKITYS NUORTEN JAKSAMISEEN JA
MIELIALAAN – TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Hoitotyön koulutusohjelma
2018

RAVITSEMUKSEN MERKITYS NUORTEN JAKSAMISEEN JA MIELIALAAN – TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Levänsuo, Jenni
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Sivumäärä: 26
Liitteitä: 4

Asiasanat: nuoret, ravitseminen, terveyden edistäminen

Tässä opinnäytetyössä laadittiin toiminnallinen ravitsemusohjaus lastensuojelulaitoksessa asuville 10-17 -vuotiaille nuorille. Projektin tarkoituksena oli järjestää toiminnallinen opetustuokio, joka lisää tietoisuutta ravitsemuksen merkityksestä nuorten omaan hyvinvointiin.

Projekti toteutettiin toiminnallisena kolmeosaisena kokonaisuutena. Ravitsemuksen merkitystä käsiteltiin ensin teoriatasolla, jonka jälkeen asioihin keskityttiin toiminnallisten menetelmien avulla. Lopuksi kohderyhmältä kerättiin kirjallinen palaute toteutuksesta.

Toteutuksella pyrittiin lisäämään nuorten tietoisuutta ravitsemukseen liittyen sekä motivoimaan heitä tekemään terveellisiä valintoja arjessaan. Saatujen palautteiden perusteella kohderyhmä onnistuttiin motivoimaan ohjaukseen ja innostumaan aiheesta. Laajempia saavutettuja hyötyjä ei tämän toimeksiannon aikana ollut mahdollista analysoida.

THE IMPORTANCE OF NUTRITION FOR THE WELLBEING AND MOOD OF YOUNG PEOPLE – FUNCTIONAL THESIS WORK

Levänsuo, Jenni

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

May 2018

Number of pages: 26

Appendices: 4

Keywords: young people, nutrition, health promotion

In this thesis, a functional nutritional guidance was established for young people aged 10 to 17 living in a child welfare institution. The purpose of the project was to organize a functional teaching activity that increases awareness of the nutritional significance of young people's own well-being.

The project was implemented as a functional three-part overall. The importance of nutrition was first discussed at the theoretical level, after which the focus was on using functional methods. Finally, written feedback from the target group was collected.

The project was supposed to increase the awareness of the young people about nutrition and accelerate them to make healthy choices in everyday life. Based on the feedback received, the target group was motivated about the guidance and excited about the topic. Wider benefits of this guidance weren't possible to value during this assignment.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	RAVITSEMUS JA SEN MERKITYS NUOREN KEHITYKSELLE.....	6
2.1	Nuoren kehitys.....	6
2.2	Ravitsemuksen merkitys nuorten kehitykselle.....	6
2.3	Nuorten ravitseminen.....	7
2.4	Ravitsemussuositukset.....	8
2.5	Kasvuympäristön merkitys kehitykselle.....	9
2.6	Lapsuudessa opittujen mallien merkitys.....	10
2.7	Terveyden edistäminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	10
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA PROJEKTIN MENETELMÄLLISET RATKAISUT.....	13
3.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	13
3.2	Erilaiset oppimistyylit ja niiden hyödyntäminen.....	14
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	15
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus.....	15
4.2	Opinnäytetyön tavoitteet.....	15
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	16
5.1	Projektin suunnitelma.....	16
5.2	Projektin resurssit ja riskit.....	16
6	PROJEKTIN TOTEUTUMINEN.....	17
6.1	Projektin valmistelu ja suunnittelu.....	17
6.2	Projektin toiminnallinen päivä.....	18
6.2.1	Teoreettinen opetusosuus.....	19
6.2.2	Toiminnallinen osuus.....	19
6.3	Projektin työstäminen toimintapäivän jälkeen.....	20
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	21
7.1	Osallistujien arviointi.....	21
7.2	Toimeksiantajan arviointi.....	22
7.3	Oma arviointi.....	22
8	POHDINTA.....	23
	LÄHTEET.....	25
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni perehdyin lasten ja nuorten ravitsemussuosituksiin sekä ravitsemuksen vaikutuksiin lasten ja nuorten vireyteen ja mielialaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan ruokailu vaikuttaa niin vireystasoon, mielialaan kuin hyvänolon tunteeseenkin. On myös todettu nuoruudessa opittujen terveystottumusten siirtyvän aikuisuuteen. Lähtökohtana aihevalinnalleni oli oma kiinnostukseni ravitsemuksen merkitystä kohtaan. Kohderyhmäksi halusin valita lapset ja nuoret siitä syystä, että siinä ikävaiheessa terveellisiin valintoihin ohjaaminen vaikuttaa suotuisasti myös aikuisiällä. Tässä vaiheessa vaikuttamalla voidaan myös mahdollisia ravitsemuksen aiheuttamia terveysongelmia kohderyhmän osalta kyetä ennaltaehkäisemään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

Projektini tarkoituksena oli hyödyntää erilaisia oppimistyylejä, joiden avulla tuttujen ruokien ravitsemuksellista sisältöä voi oppia. Tietoisuuden lisääntyessä nuorilla on mahdollisuus oppia tekemään terveyden kannalta suotuisia valintoja. Projektin tavoitteena minulla oli oppia lisää ravitsemuksen merkityksestä etenkin nuorten hyvinvointiin ja perehtyä seikkaperäisemmin ravitsemussuosituksiin ja tutkittuun tietoon ravitsemuksen merkityksistä. Lisäksi tavoitteeni oli harjaantua haasteellisen kohderyhmän ohjaamisessa ja motivoinnissa. Työni tavoitteena oli myös edistää lastensuojelulaitoksessa asuvien nuorten tietämystä ravitsemuksen vaikutuksista sekä kannustaa terveyttä edistävien valintojen tekemiseen ravitsemuksen suhteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

Opinnäytetyöni toteutin toiminnallisena projektina yhteistyössä lastensuojelulaitos ja sijaiskoti Mesikämmenen kanssa. Mesikämmen on vuonna 2000 toimintansa aloittanut yksityinen lastensuojelulaitos Ulvilassa. Mesikämmenessä on yhteensä 12 paikkaa, ja siellä hoidetaan, ohjataan ja kasvatetaan n. 10-18- vuotiaita lapsia ja nuoria. Opinnäytetyöni yhteyshenkilönä toimi kasvatus- ja hoitotyön johtaja Suvi Lamminen. (Lastensuojelulaitos Mesikämmenen www-sivut 2017.)

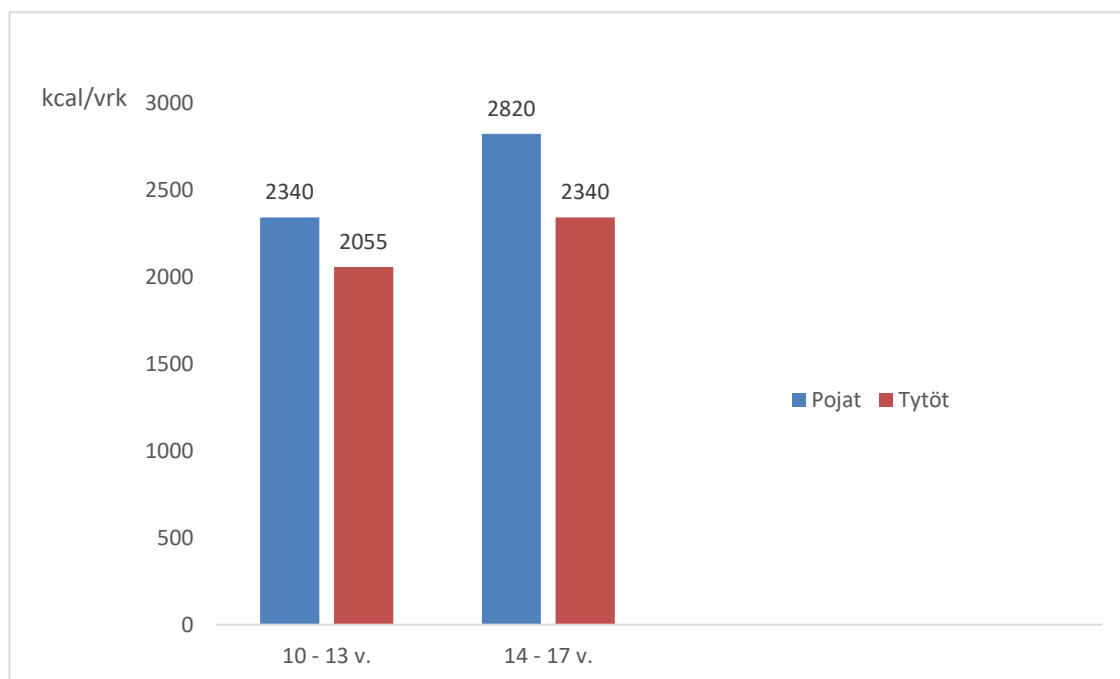
2 RAVITSEMUS JA SEN MERKITYS NUOREN KEHITYKSELLE

2.1 Nuoren kehitys

Nuoren kehitys lapsesta aikuiseksi on kokonaisuus, jossa yhdistyy psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen kasvu ja kehitys. Fyysinen muutos sekä tytöillä että pojilla vaatii psyykkisen tasapainon uudelleenlöytämistä ja itseensä tutustumista ja hyväksymistä sekä oman sosiaalisen roolin muotoutumista ja yksilöitymistä. (Aalberg & Siimes 1999, 15.)

2.2 Ravitsemuksen merkitys nuorten kehitykselle

Elintarvikevirasto Eviran mukaan nuorten tyttöjen energiantarve vaihtelee iästä riippuen 2055 kcal – 2340 kcal välillä, kun taas poikien energiantarve vaihtelee 2340 kcal – 2820 kcal vuorokaudessa (Kuvio 1. Kaavio nuorten energiantarpeesta). Tämän energiantarpeen kattamiseksi ateriarytmi ja ravitsemussuositusten mukaan koostetut ateriat ovat ensiarvoisen tärkeitä.



Kuvio 1. Kaavio nuorten energian tarpeesta.

Erityisesti ravitsemussuosituksista poikkeavat, runsaasti tyydyttyntä rasvaa ja soke-ria sisältävät ruokailutottumukset nuorilla johtavat luiden haurastumiseen sekä raudanpuutteeseen. Erityisesti murrosikä on luuston kehityksen kannalta kriittistä aikaa, sillä silloin muutaman vuoden sisällä muodostuu jopa kolmannes luiden lopullisesta vahvuudesta. Raudanpuuteanemia puolestaan uhkaa nuoria tyttöjä erityisesti kuukautisten alettua, jolloin raudan tarve ravinnosta jopa kaksinkertaistuu. Pojilla vastaavasti raudan tarve ravinnosta kasvaa merkittävästi murrosiän loppupuolella painonnousun, lihasmassan lisääntymisen sekä veren määrän lisääntymisen vuoksi. (Aalberg & Siimes 1999,128-130.)

2.3 Nuorten ravitsemus

Nuorten ravitsemukselliset tarpeet eroavat jonkin verran aikuisten ravitsemuksesta. Kasvavan lapsen ja nuoren energiantarve vaihtelee yksilöllisesti kasvun ja kehitysvaiheen mukaan. Lisäksi lapsen ja nuoren fyysinen aktiivisuus vaikuttaa energiantarpeeseen. Ravinnosta saatavan kokonaisenergiamäärän lisäksi on olennaista etenkin kasvavien lasten ja nuorten kohdalla energiaravintoaineiden osuudet kokonaisuudesta. Erityisen tärkeää nuorille on riittävä proteiinin, kalsiumin sekä raudan saanti. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 134.)

Proteiinin tärkein tehtävä on kudosten uusiutuminen sekä uusien kudosten muodostus (Haglund, ym. 2010, 134). Rautaa tarvitaan veren hemoglobiinin muodostamiseen. Hemoglobiini on monen aineenvaihduntareaktioon osallistuvan entsyymin osa ja lisäksi se osallistuu hapenkuljetukseen. Hyviä raudan lähteitä ovat punainen liha, sisäelimet sekä täysjyvävilja. Raudan imeytymistä voidaan tehostaa samanaikaisesti nautitulla c-vitamiinipitoisella ravinnolla. (Fineli 2018.) Raudanpuuteanemia ei ole tavanomaista ravintoa nauttivilla kovinkaan yleinen mutta voi kehittyä esimerkiksi syömishäiriön seurauksena tai murrosikäiselle tytölle runsaiden kuukautisten aiheuttamana. (Jalanko 2017.)

Kalsiumia puolestaan tarvitaan luuston kehittymiseen ja vahvistumiseen. Luusto kehittyy aina 20-30 ikävuoteen saakka mutta voimakkain vahvistuminen tapahtuu murrosiän kasvupyrähdysen yhteydessä (Haglund, ym. 2010, 135). Lapsuus- ja

nuoruusiässä saavutetaan perusta luuston lopulliselle tiheydelle ja elinikäiselle luustoterveydelle. Luuston voimakkain kehittyminen- ja kasvuperiodi varhaislapsuuden (0-2v) lisäksi osuu murrosikään ja sukukypsyyden saavuttamiseen, jolloin luuston kasvu etenkin lonkan ja selkärangan alueella noin viisinkertaistuu. Perimän vaikutus luuston lopulliseen huipputiheyteen on n. 60-80% mutta tutkimusten mukaan elintavoilla voidaan vaikuttaa siihen, kuinka merkittävässä määrin perimän potentiaalia lopulta hyödynnetään. (Luustoliiton www-sivut 2018.)

2.4 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia suosituksia suomalaisille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut ravitsemussuosituksia jo vuosikymmenten ajan ja suositukset ovat muuttuneet elintapojen ja elintason muutoksen mukaan vastaamaan väestön tarpeita. Ravitsemussuositusten taustalla on vankkaa tutkittua näyttöä ja niillä halutaan edistää väestön terveyttä ja torjua kansansairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, ylipainoa ja niiden liitännäisongelmia. (Haglund, ym. 2010, 10.)

Ravitsemussuositukset laaditaan erikseen väestöryhmittäin. Kussakin suosituksessa on huomioitu kyseisen ihmisryhmän erityiset ravitsemukselliset tarpeet. Väestöryhmiä, joille ravitsemussuosituksia on laadittu ovat: aikuiset, imeväisikäiset ja lapset, koululaiset, nuoret aikuiset, raskaana olevat ja imettävät, ikääntyneet, vegaanista ruokavaliota noudattavat sekä muita erityisruokavaliota noudattavat. (Elintarvikevirasto Eviran www-sivut 2018.)

Kouluikäisten ravitsemussuositukset ovat projektini kohderyhmälle suunnattuja. Elintarvikevirasto Eviran mukaan kouluikäisten lasten hyvinvointia voidaan tukea säännöllisellä ateriarhythmillä sekä viisaasti valituilla välipaloilla. Kouluruokailu puolestaan on parhaimmillaan kasvatuksellinen mahdollisuus, jossa lapsi ja nuori voidaan tutustuttaa uusiin ruoka-aineisiin sekä syömisen perustaitoihin ja yhdessä oloon. (Elintarvikevirasto Eviran www-sivut 2018.) Kaikkien näiden taitojen opetteluun tärkeys korostuu erityisesti lastensuojelun piirissä asuvilla lapsilla, joilla jo perusturvallisuus

sekä suhde ruokaan ja luottamus toisiin ihmisiin saattavat olla puutteelliset (Lamminen, S. 2018).

Sulakshana Chand, Jyoti Sarin ja Poonam Sheoran ovat tehneet 2014 Intiassa 100 yhdeksäsluokkalaista käsittävän kyselytutkimuksen ruokailutottumuksista ja elintavoista. Tämän tutkimuksen valossa he totesivat, että on olennaista muodostaa jo lapsuudessa säännölliset ja terveelliset ruokailutottumukset ja ylläpitää niitä nuoruusiässä. Tällä tavoin voidaan ehkäistä ylipainoa ja mm. sydän- ja verisuonisairauksia myöhemmällä iällä. He myös totesivat tutkimuksessaan nuorten olevan tulevaisuuden vaikuttajia ja tekijöitä, joten heidän hyvinvoinnillaan on myös yhteiskunnallinen merkitys. (Sulakshana, Jyoti & Poonam 2014.)

2.5 Kasvuympäristön merkitys kehitykselle

Lapsen ja nuoren kehityksen kannalta merkityksellisiä synnynnäisiä tekijöitä ovat geeniperimä, fyysiset ominaisuudet, temperamentti ja älykkyys. Oleellisia kehitykseen vaikuttavia tekijöitä kasvuympäristössä ovat erityisesti lapsen perhesuhteet ja vuorovaikutussuhde huoltajan ja lapsen välillä. Muita olennaisia kehitykseen vaikuttavia kasvuympäristön tekijöitä ovat mm. ikätoverit, perheen kulttuuri, arvot, sosiaalinen verkosto, sekä asuinympäristö. (Mielenterveystalon www-sivut 2018.)

Ruoka mahdollistaa lapselle myös oraalisten tarpeiden tyydytyksen, missä monella lastensuojelulaitoksessa asuvalla lapsella on puutteita. Lisäksi ruoka edustaa monelle lapselle turvallisuutta ja mahdollisuutta hukuttaa niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. Ruokailun merkitys on siis sekä fyysinen että psyykinen. Ruokailut tarjoavat myös erinomaisen tilaisuuden kohteliaiden pöytätapojen opetteluun ja soveliaisiin ruokailupuheisiin. (Lastensuojelulaitos Mesikämmenen laatukäsikirja.)

Lastensuojelu on toimintaa, jota ohjaa lastensuojelulaki. Lain tarkoituksena on mahdollistaa lapselle turvallinen kasvuympäristö, tasapainoinen kehitys sekä erityinen suojeleminen. (Lastensuojelulaki 417/2007, 1§.) Lastensuojelulain lisäksi lasten oikeuksista on säädetty muun muassa Suomen perustuslaissa, Suomea sitovissa Euroopan ihmisoikeussopimuksissa sekä YK:n lapsen oikeuksia koskevassa yleissopimuksessa.

Lastensuojelutyölle on asetettu kolme toisiaan tukevaa perustehtävää. Lastensuojelun tehtävänä on vaikuttaa suotuisasti lapsen kasvuoloihin, tukea lapsen omia vanhempia kasvatustyössään sekä varsinainen lapsen suojelutyö. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2018.)

2.6 Lapsuudessa opittujen mallien merkitys

Perheiden yhteisen ruokailun tiedetään olevan osa kokonaisvalaista hyvinvointioppimista. Tähän kokonaisuuteen kuuluvat arjen rutiinit ja ajankäyttö, riittävä uni ja liikunta sekä maltillinen ruutuaika. Turvallisen ja tasapainoisen kehittymisen mahdollistava arki rakentuu lapsen tarpeista huolehtimisesta sekä säännöllisestä ateriaritmistä. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluvat myös perheessä opitut vuorovaikutustaidot, sosiaaliset taidot ja viestintä. Tutkitusti lapsen ja vanhemman lämminhenkinen vuorovaikutussuhde ruokailutilanteessa vahvistaa lapsen myönteistä kokemusta itsestään ruokailijana ja ehkäisee myöhempien syömiseen liittyvien ongelmien syntymistä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

2.7 Terveyden edistäminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi

Terveyden edistäminen on olennainen osa kansanterveystyötä ja siitä on säädetty muun muassa terveydenhuoltolaissa. Terveyden edistäminen kuuluu sosiaali- ja terveysministeriön vastuualueeseen. Ministeriön terveyttä edistävällä toiminnalla pyritään vaikuttamaan väestön elintapoihin, elinympäristön puhtauteen sekä turvallisuuteen. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa terveyden edistämiseen osoitettujen määrärahojen käytöstä ja pyrkii ensisijaisesti kaventamaan suurissa kaupungeissa asuvien ja haja-asutusalueen väestön välisiä sekä eri sosiaaliluokkien välisiä terveyseroja. Paikallisella tasolla terveyden edistäminen on kuntien vastuulla ja kuntien onkin huomioitava terveyden edistämisen näkökulma toiminnassaan ja päätöksenteossaan. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2018.)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on käsitteenä hyvin laava ja subjektiivinen, sen spesifi määrittely yksiselitteisesti lienee mahdotonta. Kuitenkin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määrittelyssä voidaan käyttää apuna WHO:n määritelmää terveydestä. Maa-

ilman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys ymmärretään täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Täydellistä hyvinvointia tuskin on mahdollista saavuttaa, mutta tämä määritelmä auttaa ymmärtämään termillä tarkoitettua kokonaisvaltaisuuden. (Huttunen 2015.)

Juonala ym. totesivat vuoden 2012 Lääkäri-lehden katsausartikkelissaan, että keski-ikässä varsin tavallisesti puhkeavan sepelvaltimotaudin tautiprosessi on havaittavissa jo lapsuudessa ja sen riskiin on mahdollista vaikuttaa ennaltaehkäisyn keinoin. Pohjalle toteamukselle löytyy useista laajoista seurantatutkimuksista, joissa seuranta on jatkettu lapsuudesta aikuisuuteen saakka. Kyseisiä tutkimuksia on tehty mm. Yhdysvalloissa ja Australiassa. Seurantatutkimuksissa on todettu geneettisen riskin lisäksi lapsuuden riskitekijöiden ennustavan varhaisia valtimomuutoksia ja lisäävän valtimotautien riskiä aikuisiällä.

Ennaltaehkäisevällä lapsuuteen ajoittuvalla ohjauksella pystytään tutkimustiedon valossa vaikuttamaan valtimotaudin riskien pienemiseen. Kansallisesti hyödyllisintä on keskittyä terveellisten elintapojen korostamiseen, tupakoinnin ja lihavuuden ennaltaehkäisyyn sekä ravitsemussuositusten mukaisen ruokavalion opettamiseen. Tutkimusten mukaan suurimat hyödyt myös saavutetaan vaikuttamalla lasten elintapoihin, sillä lapsuudessa omaksuttujen elintapojen säilyttäminen on huomattavasti aikuisten elintapojen muuttamista helpompaa. (Juonala, Viikari, Simell, Niinikoski & Raitakari 2012.)

Ruokavalion merkitystä mielialaan ja jopa masennuksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon on tutkittu paljon. Masennuksen elintapahoitoon kaivattaisiin kuitenkin lisää tarkempia tutkimuksia mutta on osoitettu, että terveellisellä ruokavaliolla voi olla mielialaa kohentavia ja psyykkistä hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. On todettu terveellisen ruokavalion ja elintapojen mahdollisesti olevan yhteydessä jopa masennuksen ennaltaehkäisyssä. Erityisesti riittävä B-12 vitamiinin, D-vitamiinin, folaatin ja kalaöljyn saanti näyttäisivät olevan avainasemassa. (Seppälä, Kauppinen, Kautiainen, Vanhala & Koponen. 2014.)

Ruotsin elintarvike- ja lääkevirasto Livsmedelsverket toimii Ruotsin elintarvikealan asiantuntijana ja keskusvastaavana. Kyseisen viraston mukaan nykyään huolestuttavan

suuri osa väestön ravitsemuksesta on runsaasti sokeria sisältävää. Runsaasokerin osuus ravinnosta vaikuttaa kehon insuliinintuotantoon ja altistaa muun muassa tyypin 2 diabetekselle sekä hammaskariekselle. (Ruotsin elintarvike- ja lääkevirasto Livsmedelsverket:n www-sivut 2018.)

Runsaan sokerin kulutuksen ongelma on moniulotteinen. Jatkuva verensokeritason heittäly kiihdyttää näläntunnetta ja tästä seuraa helposti napostelun kierre; verensokerin äkillinen nousu korkealle johtaa väistämättä myös sen nopeaan laskuun. Matala verensokeri puolestaan aiheuttaa heikkoa oloa, jonka korjaaminen vaatii välipalaa. Runsaasti sokeria, erityisesti fruktoosia sisältävä ruokavalio aiheuttaa maksan rasvoitumista, joka puolestaan on kytköksissä sydän- ja verisuonisairauksiin sekä metaboliiseen oireyhtymään. (Fernholm. 2015, 252-254.)

Päivän kokonaisenergiämäärä olisi hyvä jakaa tasaisesti useampaan ateriaan. (Kuvio 2. Ateriarytmi.) Säännöllisesti syömällä elimistön verensokeripitoisuus pysyy tasaisempana, mikä ylläpitää myös vireystasoa. Suositeltu ateriarytmi sisältää aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen sekä iltapalan. Kukin näistä olisi suositeltavaa koostaa lautasmallin mukaan. (Terve koululainen. 2018.)



Yllä kuvattu ateriarytmi on kuitenkin vain yksi tapa toteuttaa suositusten mukaista ruokavaliota. Aterioiden luonnollisessa rytmityksessä voi olla yksilöllisiä vaihteluita, mutta useimmat ihmiset syövät vähintään 3-4 ateriaa johtuen nälän tunteesta, joka herää ateriavälin kasvaessa riittävän pitkäksi. Terveellisestä syömisestä ei kuitenkaan kannata tehdä tarpeettoman hankalaa, vaan olennaisinta on tasapainoinen kokonaisuus. Terveen ihmisen olisi syytä syödä silloin kun näläntunne on todellinen, ja muistaa että lautasmaalia mukailevan aterian koostaminen onnistuu yhtä hyvin lämpimän pääruuan kuin välipalan tai evässalaatinkin muodossa. (Aro 2015.)

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA PROJEKTIN MENETELMÄLLISET RATKAISUT

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Projekti määritellään kokonaisuutena, joka koostuu toisiaan seuraavista elementeistä. Projektin määrittelyssä olennaista on myös sen rajallisuus, projektille on aina määriteltävä alku ja loppu. Projektin päämääränä on täyttää tilaajan tai asiakkaan tarpeet spesifien resurssien puitteissa. Projekti on onnistuakseen suunniteltava huolellisesti ja huomioitava riskienhallinta. Toiminnallinen opinnäytetyö on itsenäinen projekti, jolla on toimeksiantaja, selkeä päämäärä ja se on myös kokonaisuus, joka alkaa toimeksiantosta ja päättyy projektin valmistumiseen. (Projekti-instituutin www-sivut 2018.)

Toiminnallisen opinnäytetyön päämääränä on yhdistää tutkimusviestinnän keinot ammatilliseen käytäntöön. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla toteutukseltaan hyvin monenlainen. Se voi olla esimerkiksi oppaan laatimista tai tapahtuman järjestämistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

3.2 Erilaiset oppimistyyliä ja niiden hyödyntäminen

Jokaisella yksilöllä on oma tapansa oppia uutta, ja useimmilla tehokkain mahdollinen oppiminen on yhdistelmä useampaa oppimistyyliä. Perinteisesti oppimistyyliä jaetaan kolmeen kategoriaan: auditiiviseen, visuaaliseen sekä kinesteettiseen oppimiseen. (Erilaisten oppijoiden liiton www-sivut 2018.)

Auditiivinen oppija oppii parhaiten kuuloaistiaan hyödyntämällä ja kuuntelemalla esimerkiksi luento-opetusta. Visuaalinen oppija puolestaan hyötyy eniten näköaististaan ja oppii näkömuistinsa avulla. Kinesteettinen oppija taas oppii parhaiten liikkeen ja tekemisen kautta. (Erilaisten oppijoiden liiton www-sivut 2018.)

Erilaisia oppimistyyliä on useita kuten myös tapoja jaotella oppimistyyliä. Olen tässä opinnäytetyössäni valinnut jaottelun visuaaliseen, auditiiviseen sekä kinesteettiseen oppimiseen ja pyrkinyt työssäni tarjoamaan elementtejä kaikille näille oppimistyylien edustajille. Oppimistyyliä voidaan myös testata, mutta todellisuudessa näissä yleensä saadaan selville vain hallitsevin ominaisuus. Kuitenkin useimmiten kaikkein hyödyllisintä oppiminen on, kun yhdistellään useampaa eri tapaa ja ominaisuutta ja samalla hyödynnetään omaa vahvinta tapaa oppia. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2018.)

Visuaalisen oppijan oppiminen tehostuu esimerkiksi kuvien ja kaavioiden avulla (Jyväskylän yliopisto. 2018). Omassa toteutuksessa tämälä kaltaiset oppijat huomioitiin laatimalla kuvakortteja oppimisen tueksi sekä havainnollistamalla asiaa konkreettisesti sokeripalojen avulla. Auditiivinen oppija puolestaan hyötyy eniten suullisesta opetuksesta ja he ovat parhaimmillaan keskustelelevassa oppimistilanteessa (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2018). Auditiivisia oppijoita toteutuksessa palveli suullinen opetus osuus sekä keskusteleva ilmapiiri. Kinesteettiselle oppijalle havaintoesitykset sekä tekemällä oppiminen tarjoavat parhaat edellytykset omaksua uutta tietoa. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2018). Kinesteettisesti oppivia osallistujia toteutuksessa palveli konkreettinen havainnollistaminen sekä itse tekeminen ja toiminnallinen opetus.

Anna Vierula toteaa digitaalisen median pro gradu- tutkielmassaan ”Tablet-sovellusten käytettävyys alakoulujen opetuksessa, Tarkastelussa eri oppimistyyliä”, että erilaisia oppijoita palveleva monipuolinen opetusmateriaali sisältää joitain ominaisuuksia jokaisen eri oppimistyylin näkökulmasta. Tutkielmassa nousi myös vahvasti esille ajatus siitä, että lapset on tärkeä saada oppijoina sitoutumaan ja innostumaan opetettavista asioista. Tätä pyrittiin toteuttamaan osallistamalla lapset opetukseen ja tällä saatiin hyviä tuloksia motivaation ja sitoutumisen lisääntymisessä. (Vierula 2016.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Projektin tarkoituksena oli järjestää Lastensuojelulaitos Mesikämmeneen sijoitetuille lapsille ja nuorille toiminnallinen opetustuokio, joka lisää tietoisuutta ravitsemuksen merkityksestä heidän omaan hyvinvointiinsa.

Projekti oli tarkoitus toteuttaa toiminnallisena kolmeosaisena kokonaisuutena. Ensimmäisessä vaiheessa tarkoitus oli opettaa kohderyhmälle ravitsemuksen vaikutuksia teoriassa. Toisessa vaiheessa opittuja asioita oli tarkoitus käsitellä toiminnallisesti ja havainnollistamalla ja tällä tavoin syventää opittua. Viimeisessä vaiheessa projektin vaikutuksia arvioitiin keräämällä palautetta kohderyhmältä palautelomakkeella sekä keskustelemalla toteutuksesta yleisesti.

4.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Projektin tavoitteena oli motivoida kohderyhmää ajattelemaan ravitsemusvalintojaan ja niiden vaikutuksia hyvinvointiinsa. Lisäksi tavoitteena oli kannustaa heitä jatkossa tekemään tervehdelleen suotuisia valintoja ravitsemuksen suhteen ja lisätä heidän tietoisuuttaan omista vaikutusmahdollisuuksistaan hyvinvointinsa kannalta

Henkilökohtaisena tavoitteenani oli syventää omaa osaamistani ja tietopohjaani ravitsemuksen merkityksistä jaksamiseen, hyvinvointiin ja mielialaan. Tavoitteenani oli perehtyä laajemmin aihetta käsittelevään tutkimustietoon ja saatuihin tuloksiin.

Toisena henkilökohtaisena tavoitteenani projektissa oli kehittää osaamistani ohjaamisessa. Pyrin ymmärrettävään ja selkeään ohjaamiseen. Tavoitteenani oli onnistua myös luomaan tilanne mielekkääksi kohderyhmälle sekä säilyttämään heidän mielenkiintonsa ja motivoimaan heitä aiheen tiimoilta.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

5.1 Projektin suunnitelma

Projektin opetusosuus sekä toiminnallinen peliosuus suunniteltiin pidettäväksi huhtikuussa 2018. Palautteet ajateltiin kerättävän toteutuksen lopuksi valmiilla palautelomakkeella, niiden analysoinnin oli määrä olla valmiina huhtikuussa 2018. Projektin lopullisen raportin valmistumistavoite oli toukokuun aikana 2018. Palautelomakkeilla ja niistä saatavilla vastauksilla oli suunnitelmana arvioida projektin tavoitteiden toteutumista sekä projektista saatuja hyötyjä niin toimeksiantajalle, kohderyhmälle kuin tekijällekkin.

5.2 Projektin resurssit ja riskit

Termiä resurssi käytetään yleisnimityksenä kaikille niille voimavaroille, joita tavoitteellisessa toiminnassa tarvitaan. Henkilöiden ja heidän aikansa lisäksi resurssilla tarkoitetaan projektissa tarvittavia materiaaleja, tiloja ja mahdollista rahoitusta. Projektin riskit puolestaan ovat niitä seikkoja, jotka voivat kriittisesti vaikuttaa projektin onnistumiseen. Riskit saattavat toteutuessaan esimerkiksi pidentää projektin toteutumisaikaa merkittävästi tai lisätä kokonaiskustannuksia. (Projekti-instituutin [www-sivut](http://www.sivut) 2017.)

Projektin toiminnallinen osuus oli melko pienimuotoinen ja helposti toteutettavissa. Käytettävät resurssit olivat lähinnä osallisten aikaa, sekä tarvittavat toimintatilat. Projektin resursoitiin kohderyhmän aikaa opetukseen sekä toiminnalliseen osuuteen ja tähän sisällytettiin arviointilomakkeiden täyttöön käytettävä aika. Toimintaan tarvittavat tilat saatiin käyttöön toimeksiantajalta.

Opinnäytetyön laatijan aikaa puolestaan oli resursoitava edellä mainittujen lisäksi aiheen teorian tietoon perehtymistä varten sekä käytettävien materiaalien ideointia, suunnittelua sekä toteutusta varten. Lisäksi aikaa oli varattava kerätyn palautteen analysointiin. Varsinaisia rahallisia resursseja ei tähän projektiin tarvittu vähäisiä tarvikkeita ja polttoainekuluja lukuun ottamatta.

Riskeinä tässä toteutuksessa olivat kohderyhmän pieni koko, mahdolliset sairastumiset tai muut poissaolot vaikuttaisivat voimakkaasti toteutukseen ja etenkin saatavan palautteen määrään. Lisäksi riskinä oli kohderyhmän mahdollinen motivaation puute aiheita kohtaan, jolloin onnistunut ohjaaminen olisi erittäin haasteellista.

6 PROJEKTIN TOTEUTUMINEN

6.1 Projektin valmistelu ja suunnittelu

Projektin suunnittelu alkoi aiheen valinnalla ja teorian kartoittamisella vuoden 2017 loppupuolella. Teorian kartoittamisessa ja työn visualisoinnissa päästiin jo hyvään alkuun, kun äkillisesti alkuperäinen toimeksiantaja vetäytyi prosessista tekijästä riippumattomista syistä. Tämä johti alkuun hämmennykseen ja työn prosessoinnin hetkelliseen pysähtymiseen. Melko nopeasti kuitenkin ohjaavan opettajan avustuksella työlle löytyi uusi toimeksiantaja, Lastensuojelulaitos Mesikämmen Oy. Työn aihe säilyi pääpiirteissään samana, joskin näkökulmaan tuli muutoksia.

Työn toimeksiantajan ja aiheen selkeytymisen jälkeen opinnäytetyön teoreettinen pohja lähti rakentumaan pala palalta tutkimusten ja kirjallisuuden läpikäymisen myötä. Vuodenvaihteen tienoolla 2017-2018 järjestettiin tapaaminen toimeksiantajan

edustajan kanssa, tuolloin laadittiin myös opinnäytetyön sopimus. (Liite 1.) Siihen saakka yhteydenpito oli tapahtunut sähköisten viestimien välityksellä. Tapaamisessa käytiin läpi opinnäytetyön suunnitelma sekä toimeksiantajan odotukset työlle. Tapaamisen myötä myös näkökulma työhön hioutui lopulliseen muotoonsa ja toimeksiantajan edustajan kokemusasiantuntijuutta hyödyntäen työhön saatiin laajalti tietoa kohderyhmästä työn kannalta olennaisilta osin.

Tapaamisen jälkeen teoriapohjan laajentaminen jatkui koko prosessin ajan ja varsinaisen toimintapäivän suunnittelu alkoi. Laadin ensin itselleni sisällön suhteen karkean rungon, jonka ympärille aloin suunnitella yksityiskohtia ja tarkempaa sisältöä teoriapohjaani peilaten. Laadin luento-osuuden rungoksi itselleni yksinkertaisen power point -esityksen (Liite 4.), joka toimi puheeni tukipilarina. Aihepiirit siihen valikoituivat teoriasisältöni perusteella sekä toimeksiantajan edustajan tapaamisessa tärkeinä esiin nousseista teemoista. Myös palautelomake (Liite 2.) laadittiin sen perusteella, mitä keskustelimme toimeksiantajan edustajan kanssa. Olennaisina seikkoina lomakkeen laadintaan nousivat muun muassa lomakkeen yksinkertaisuus sekä helppo lähestyttävyyys. Sisällöllisesti oli kuitenkin tärkeää saada siihen mukaan asioita, jotka mahdollistavat toteutuksen arvioinnin. Lomakkeen laadinnassa oli myös huomioitava kohderyhmän kognitiiviset rajoitteet.

6.2 Projektin toiminnallinen päivä

Toiminnallinen osuus pidettiin sovitusti lastensuojelulaitos Mesikämmenen yhteydessä toimivan koulun tiloissa 17.4.2018. Tilaisuuteen osallistui 10 nuorta. Kohderyhmän opettajat olivat keskenään pohtineen tilaisuuden toteuttamista ja sen onnistumiseen mahdollisesti vaikuttavia riskejä. He tuntevat kohderyhmän jäsenet sekä vallitsevan ryhmädynamiikan ja ehdottivat tietojensa valossa, että he olisivat poissa toteutuksen ajan. Heidän kokemukseen pohjautuva olettamuksensa oli, että ryhmä toimisi paremmin ja kohderyhmän jäsenet pystyisivät keskittyneemmin osallistumaan ollessaan ohjaustilanteessa vieraan aikuisen kanssa ilman tuttuja opettajia. Toteutus oli sovittu jaksotettavaksi niin, että ensin olisi teoreettinen osuus ja lounastauon jälkeen toiminnalliset osiot. Tällä pyrittiin jakamaan ohjaus riittävän pieniin kokonaisuuksiin, jotta kohderyhmän mielenkiinto säilyisi loppuun asti.

6.2.1 Teoreettinen opetusosuus

Teoreettinen osuus oli kestoltaan noin tunnin. Osio aloitettiin opinnäytetyön tekijän sekä aiheen lyhyellä esittelyllä. Pyrkimyksenä alkuesittelyssä oli saada kuulijat kiinnostumaan aiheesta ja luomaan kohderyhmän kanssa rento ja miellyttävä ilmapiiri. Teoreettisen osuuden taustatukena puhujalle toimi power point -esitys (Liite 4.), jonka sisältöinä olivat seuraavat asiat:

- ateriarytmi
- nuoren päivittäinen energiantarve
- päivän esimerkkiateriat ja niistä saatava energiamäärä
- pääaterioiden lisäksi myös välipalojen koostaminen lautasmallin ja ravitsemussuosittelun mukaan
- mihin kaikkeen ravitsemuksella voidaan vaikuttaa
- kahvi ja kofeiinin suositellut määrät sekä liiallisen kofeiininsaannin haittavaikutukset
- milloin voi pitää herkkupäivää ja mitä silloin kannattaa valita
- piilosokeri

Power point – esitys (Liite 4.) toimi itselleni vain muistilistana, mutta itse ohjaus tapahtui vapaamuotoisesti asiasta puhumalla ja kohderyhmää osallistamalla. Kohderyhmää pyrin osallistamaan muun muassa esittämällä heille kysymyksiä ja houkuttelemalla heitä kommentoimaan ja ilmaisemaan mielipiteitään ja tarkentavia kysymyksiä aiheesta.

6.2.2 Toiminnallinen osuus

Lounastauon jälkeen vuorossa oli toiminnallisempi osuus toteutuksesta. Aloitin jakamalla kullekin osallistujalle viisi (5) tekemääni kuvakorttia (Liite 3.), jotka osallistujien oli määrä asettaa oikeaan järjestykseen niiden sisältämän sokerimäärän mukaan. Kun kaikki osallistajat olivat saaneet kortit järjestykseen, kävimme yhdessä läpi oikean järjestyksen suullisesti. Tällä tavalla jokainen sai miettiä omaa ratkaisuaan itsenäisesti ja pohtia, missä kohdissa oli osunut oikeaan tai missä oli erehtynyt.

Toimintatapa ei millään tavoin tuonut kenenkään onnistumisia tai erehtymisiä muiden tietoon eikä näin ollen asettanut mitään paineita kohderyhmäläisille. Kuvakorttien järjestämisen jälkeen pohdittiin yhdessä ryhmänä paljonko kyseiset tuotteet sisältävät sokeria, ja havainnollistettiin tätä laittamalla esillä olevalle lautaselle kunkin tuotteen sisältämän määrän sokeripaloja. Keskustelimme myös siitä, mitä eroa on tuotteeseen lisätyllä sokerilla ja esimerkiksi hedelmän luontaisesti sisältämällä sokerilla.

Kohderyhmäläisten ollessa lounaalla, olin tehnyt ennalta suunnittelemani aineista smoothiet, joita toteutuksen lopuksi kohderyhmäläiset saivat maistaa ja arvuutella niiden sisältämiä ainesosia. Smoothien tekoa varten olin ennalta toimeksiantajan edustajalta selvittänyt kohderyhmäläisten ruoka-aineallergiat. Ainesosien arvuuttelua varten kerroin osallistujille kummankin smoothien sisältävän viisi eri ainesosaa. Toinen smoothie sisälsi maitorahkaa, vettä, banaania, avocadota sekä mansikkaa. Toisessa käytettiin maitorahkaa, vettä, banaania, avocadota sekä mangoa.

Smoothie maistiaisten tavoitteena oli osoittaa kohderyhmälle, ettei makea välipala välttämättä sisällä lisättyä sokeria. Lisäksi tavoitteena oli onnistua konkretisoimaan opetettua asiaa hausalla ja mieleenpainuvalla tavalla. Viimeisenä jaoin osallistujille palautekaavakkeen (Liite 2.), jonka jokainen täytti ja palautti toteutuksen lopuksi. Lisäksi käytiin avointa keskustelua osallistujien kanssa siitä, mitä mieltä he olivat olleet toteutuksesta.

6.3 Projektin työstäminen toimintapäivän jälkeen

Toimintapäivän jälkeen työstin raporttia lopulliseen muotoonsa ja kävin läpi kohderyhmältä saatuja palautteita. Toimeksiantajan edustajalta sain palautetta lähinnä sekundaarisessa muodossa, sillä he eivät olleet itse toteutuksessa läsnä. Heidän arvionsa ja palautteensa perustui nuorten olemuksesta ja käytöksestä jälkikäteen välittyneistä havainnoista sekä nuorten kertomuksista ja kokemuksista toteutuspäivästä. Lopullinen raportti haki muotoaan ja sisältöönkin tarvittiin tarkennuksia ja täydennyksiä sekä opettajan ohjausta oikeaan suuntaan. Kaiken tämän työstämisen myötä oma prosessi- ja ajatteluni sekä laajojen kokonaisuuksien ja syy-yhteyksien ymmärtäminen lisääntyivät.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin onnistumisen arvioinnin tueksi ja objektiivisuuden varmistamiseksi on yleensä hyödyllistä kerätä palautetta kohderyhmältä. Arvioinnissa on hyvä kiinnittää huomiota muun muassa käytännön järjestelyjen onnistumiseen silloin, kun toteutetaan tapahtumaa tai toiminnallista kokonaisuutta. Lisäksi Vilka ja Airaksinen toteavat oppinnäytetyön tähtäävän ammatilliseen kasvuun myös ajanhallinnan ja suurten kokonaisuuksien hallinnan näkökulmasta (Vilka & Airaksinen 2003, 157-160.)

7.1 Osallistujien arviointi

Omassa projektissani päädyin keräämään kohderyhmältä palautetta yksinkertaisella palautelomakkeella. (Liite 2.) Lomakkeen sisältö ja ulkoasu suunniteltiin etukäteen toimeksiantajan edustajan kanssa huomioiden kohderyhmän jäsenten valmiudet ja rajoitteet sisäistää lomakkeen kysymyksiä. Lomakkeen laadinnassa pyrittiin helppolukuisuuteen ja selkeyteen kuitenkin niin, että saatu palaute mahdollistaa toteutuksen arvioinnin luotettavasti.

Osallistujilta kerätyssä palautteessa 70% vastaajista piti ohjausta erittäin kiinnostavana, 30% vähän kiinnostavana. Yksikään vastaajista ei valinnut vaihtoehtoa ”ei yhtään kiinnostava”. Vastaajista niin ikään 70% koki oppineensa paljon uutta, 30% vähän uutta. Kukaan vastaajista ei valinnut vaihtoehtoa ”en oppinut mitään uutta”. Tämän palautteen perusteella voitaneen todeta ohjaustuokion onnistuneen siinä mielessä, että se oli kohderyhmän kokemuksen mukaan pääosin mielekästä sekä he kokivat hyötynensä siitä ja saaneensa uutta tietoa. Kohderyhmän käyttäytyminen ohjauksen aikana sekä tuokion jälkeen käyty vapaamuotoinen keskustelu tukevat tätä tulosta.

Sanallisissa palautteissa yllättävimpänä elementtinä mainittiin useimmiten smoothiet sekä piilosokerin määrä. Mieleenpainuvimpina asioina pidettiin mm. smoothieita, opeustapaa sekä terveellisen ravinnon merkitystä ja sokerin esiintymistä yllättävissä paikoissa yllättävän paljon. Tämän palautteen perusteella ohjaustuokioon valikoituneet menetelmät onnistuivat motivoimaan kohderyhmää sekä herättämään mielenkiintoa

aihetta kohtaan ja lisäämään tietoisuutta omista vaikutusmahdollisuuksista valintojen kautta.

7.2 Toimeksiantajan arviointi

Toimeksiantajan edustajat olivat ryhmädynaamisista syistä poissa itse ohjaustuokion aikana, mutta antoivat palautetta jälkikäteen sen perusteella, mitä olivat kohderyhmän jäsenten kanssa tapahtumasta keskustelleet. Myös heidän palautteensa perusteella tapahtuma oli onnistunut ja herätti kohderyhmän sisällä paljon positiivissävyytteistä keskustelua.

7.3 Oma arviointi

Tapahtuma sekä sen suunnittelu onnistuivat tavoitteideni mukaisesti, vaikka alkuvaiheessa tapahtunut toimeksiantajan vaihtuminen loikin hetkellisen epäuskon koko työn toteutumiselle. Onnistuin kuitenkin kääntämään tilanteen voitoksi itselleni ja työlleni ja hyödyntämään jo siinä vaiheessa tehtyä taustatyötä lopullisen projektin toteutumisessa. Lopulta nyt kun mietin koko työtä ja prosessia taaksepäin, toimeksiantajan vaihtuminen lienee ollut onnenpotku. Koen kehittyneeni ammattini edellyttämällä tavalla laajemmin kuin alkuperäisen toimeksiantajan kanssa tehdyssä yhteistyössä varmasti-kaan olisin voinut kehittyä. Tämä johtuu pitkälti siitä, että yhteistyö lastensuojelulaitoksen kanssa oli itselleni vieraille maaperälle astumista ja kohderyhmä monipuolisine taustoineen ja rajoitteineen huomattavasti haasteellisempi kuin alun perin suunniteltu urheiluseuran juniorijoukkue. Lisäksi työn näkökulma muodostui syvällisemmäksi, jolloin itsekkin opin enemmän, myös itsestäni ohjaajana.

Projektin valmisteluvaiheessa tutustuin laajalti ravitsemusaiheiseen tutkimustietoon ja onnistuin syventämään omaa tietopohjaani aiheen tiimoilta. Ohjaaminen ja tapahtumaan valikoituneet menetelmät toimivat kohderyhmää motivoivina yli odotusten. Pidin nimittäin etukäteen yhtenä suurimmista riskeistä kohderyhmän motivoinnin vaikeutta sekä mahdollista passiivisuutta vieraan aikuisen tullessa ryhmään. Ajatukseni osoittautui kuitenkin virheelliseksi ja kohderyhmä oli vastaanottavainen ja innostunut

aiheesta koko toteutuksen ajan. Vuorovaikutus ohjaustilanteessa oli lisäksi odotettua vastavuoroisempaa ja ryhmän jäsenet lähtivät aktiivisesti mukaan keskusteluun.

Osaamiseni ravitsemuksen saralla laajeni projektin myötä ja prosessi myös vahvisti omaa kiinnostustani aiheeseen. Projektin toteutuksessa oivalsin kohderyhmän erityisten tarpeiden huomioinnin tärkeyden sekä sen, että ohjauksessa olennaista on kohderyhmän motivoinnin onnistuminen. Konkreettiset esimerkit, erilaisten kekseliäiden menetelmien hyödyntäminen sekä se, että opetuksessa ja ohjauksessa on jokin erityinen yllättävä käänne, selkeästi lisäsi kohderyhmän innostusta aiheesta ja toteutusta kohtaan. Lisäksi arvelin etukäteen luento-osuuden olevan kaikkein hankalin pitää riittävän mielenkiintoisena, mutta onnistuin välttämään tylsistymisen ja keskittymisen herpaantumisen sisällyttämällä puheeseen huumoria. Tämän ansiosta huomasin kohderyhmän ottavan minut avoimesti vastaan ja tunnelma selkeästi vapautui. Tästä oivalsin motiivoinnin keinona oppimisen hauskuuden olevan erittäin tehokas. Huomasin myös nuorten innostuvan, kun oma tapani esittää asiaa oli helposti lähestyttävä ja ilmapiiri pysyi hyväksyvänä ja positiivisena. Nuoret uskalsivat vastata esittämiini kysymyksiin ja esittää omia mielipiteitään ilman, että kukaan pilkkasi toistaan. Näitä seikkoja aion jatkossakin hyödyntää ohjatessani ja motivoidessani ihmisiä muutokseen tai sitoutumaan hoitoonsa.

8 POHDINTA

Projektin valmistelut sujuivat odotetulla tavalla, ja teorian tietoa oli saatavilla laajalti. Lisäksi toimeksiantajan edustaja oli henkilökohtaisesti innostunut aiheesta ja tarjosi uusia näkökulmia aiheeseen sekä laajaa asiantuntemustaan kohderyhmän jäsenten taustoista ja niiden vaikutuksista ravitsemuksellisiin valintoihin. Onnistuin laatimaan aikataulun omaan tilanteeseeni nähden riittävän realistiseksi ja väljäksi, joten onnistuin siinä kutakuinkin pysymään matkalla ilmaantuneista muutoksista huolimatta. Aikataulun väljyys antoi myös hyvät edellytykset saada oma aikataulu sopimaan toimeksiantajan aikatauluun.

Tässä projektissa hyödynnettiin tutkimustietoa nuorten ravitsemuksesta, sekä siitä kuinka lapsuuteen ja nuoruuteen kohdentuvalla ohjauksella voidaan saada kauaskantoisia hyötyjä elintapojen muuttuessa terveellisempään suuntaan. (Juonala, ym. 2012. & Sulakshana, ym. 2014.) Kohdentamalla ohjaus nuoriin ja pyrkimällä motivoimaan heitä kohti terveellisiä valintoja, pyrittiin vaikuttamaan heidän elintapojensa muuttamiseen hiljalleen terveellisempään suuntaan nuorten itsenäistyessä ja tehdessä ravitsemustaan koskevia valintoja yksilöllisesti. Tällä tavoin voidaan saada juurrutettua pysyviä käytäntöjä, joita nuoret noudattavat vielä aikuisiälläänkin.

Erityisesti sokerin määrää nykypäivän ruokavaliassa käsiteltiin, koska piilosokeri lisää helposti päivittäisen sokerimäärän haitalliselle tasolle ja tällä tiedetään olevan vaikutuksia etenkin mielialaan ja vireyteen. (Fernholm 2015.) Nuorille pyrittiin luomaan käsitystä siitä, kuinka yllättävistä lähteistä sokeria saadaan ja kuinka huomaamatta määrä päivittäisessä ravitsemuksessa kasvaa. Heidän tietoisuuttaan lisäämällä pyrittiin kannustamaan terveellisiin valintoihin ja innostamalla heitä siihen, että he itse voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa hyvinvointiinsa helposti.

Menetelmien valinnassa toiminnallisessa osuudessa pyrittiin huomioimaan erilaiset oppimistyyliä ja tarjoamalla näin jokaiselle edellytykset hyötyä sisällöstä. Kuten Vierulan pro gradu -tutkielmasta käy ilmi, mukaan innostaminen ja osallistaminen sekä erilaisia oppimistapoja palveleva ohjaus tuo hyviä tuloksia. (Vierula 2016.) Omassa projektissani hyödynsin erilaisten oppijoiden vahvuuksia ja tapaa havainnoida ja pyrkin osallistamaan kohderyhmän aktiivisesti. Vierulan tulosten tavoin havaitsin ohjauksen onnistuneen ja kohderyhmän suhtautuvan avoimen innokkaasti.

Projektin toteutus onnistui yli odotusten ja sille asetetut tavoitteet täyttyivät siltä osin kuin sen tämän toimeksiannon tiimoilta oli arvioitavissa. Jatkotutkimusehdotukseni olisikin myöhemmin selvittää kohderyhmän jäsenten suhtautumista ravitsemukseen ja heidän arjessa tekemiään valintoja. Tällä voitaisiin tutkia, oliko ohjauksella todellista vaikutusta toimintatapoihin ja minkä verran ohjauksen myötä saatua uutta tietoa hyödynnetään myöhemmin käytännössä. Lisäksi voisi olla hyödyllistä pohtia, olisiko ohjaus tehokkaampaa, mikäli sitä toistettaisiin säännöllisesti tietyin väliajoin. Kertaluontoinen ohjaus saattaa jäädä hetkelliseen innostukseen, joka kuitenkin laantuu ennen kuin vakiintuu arjen rutiineiksi.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Aro, A. 2015. Aterialukumäärä. Terveyskirjasto. 15.10.2015. Viitattu 10.6.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00073

Diabetesliiton www-sivut. Viitattu 25.4.2018. <https://www.diabetesliitto.fi>

Elintarvikevirasto Evira:n www-sivut. Viitattu 2.4.2018. <https://www.evira.fi/elin-tarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksset/>

Elintarvikevirasto Evira:n www-sivut. Viitattu 2.4.2018. <https://www.evira.fi/elin-tarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksset/koululaiset-ja-nuoret/>

Erilaisten oppijoiden liitto Ry:n www-sivut. Viitattu 2.4.2018. http://www.erilais-tenoppijoidenliitto.fi/?page_id=158

Fernholm, A. 2015. Sokerimyrkytys – totuus sokerin vaikutuksesta kasvuun ja terveyteen. Helsinki: Minerva kustannus Oy.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uud.p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim 10.11.2015. Viitattu 8.12.2017. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Jalanko, H. 2017. Lääkärikirja Duodecim. Tietoa potilaalle: Anemia lapsella. Viitattu 7.3.2018. <http://www.terveysportti.fi.lillukka.samk.fi/dtk/ltk/koti>

Juonala, M., Viikari, J., Simell, O., Niinikoski, H & Raitakari, O. 2012. Lapsuuden elintavat vaikuttavat valtimotaudin kehittymiseen: Katsausartikkeli. Lääkärilehti 11.5.2012. Viitattu 5.6. 2018. <http://www.laakarilehti.fi.lillukka.samk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/lapsuuden-elintavat-vaikuttavat-valtimotaudin-kehittymiseen/>

Jyväskylän yliopiston www-sivut. Viitattu 24.4.2018. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-perusteet/oppiminen/oppimistyyli-ja-strategiat>

Lastensuojelulaitos Mesikämmenen laatukäsikirja. Viitattu 25.4.2018.

Lastensuojelulaitos Mesikämmenen www-sivut. Viitattu 3.12.2017. <https://www.mesikammen.kotisivukone.com>

Lastensuojelulaki. 2007. L 13.4.2007/417 muutoksineen.

Lastensuojelun käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>

Lamminen, S. 2018. Henkilökohtainen tiedonanto. Lastensuojelulaitos Mesikämmen.

Luustoliiton www-sivut. Viitattu 7.3.2018. <https://luustoliitto.fi/luustoterveys/kasvava-luusto/>

Mielenterveystalon www-sivut. Viitattu 25.4.2018. <https://mielenterveystalo.fi>

Projekti-instituutin www-sivut. Viitattu 2.4.2018. <https://www.projekti-instituutti.fi>

Ruotsin elintarvike- ja lääkevirasto Livsmedelsverket:n www-sivut. Viitattu 2.4.2018. <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/godis-och-snacks>

Seppälä, J., Kauppinen, A., Kautiainen, H., Vanhala M. & Koponen, H. 2014. Maennus ja ruokavalio: Katsausartikkeli. Duodecim. Viitattu 5.6. 2018. <http://www.terveysportti.fi.lillukka.samk.fi/xmedia/duo/duo11636.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 2.4.2018. <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Sulakshana, C., Jyoti, S. & Poonam, S. 2014. Exploratory Study to assess the Knowledge, Expressed Practices and Attitude of Adolescents Regarding Healthy Eating Habits. International Journal of Nursing Education. July-December 2014, Vol. 6, No.2.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/syodaan-yhdessa-ruokasuositukset-lapsiperheille>

Terve koululainen. <https://www.tervekoululainen.fi> Viitattu 24.4.2018.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 3.12.2017 ja 8.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 7.3. 2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämän elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki Finelin www-sivut. Viitattu 7.3.2018. <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2160>

Vierula, A. 2016. Tablet-sovellusten käytettävyyden alakoulujen opetuksessa, Tarkastelussa eri oppimistyyliä. Pro gradu -tutkielma. Vaasan yliopisto. Viitattu 10.6.2018. <https://www.tritonia.fi/fi/e-opinnaytteet/tiivistelma/7212/Tablet-sovellusten+k%C3%A4ytett%C3%A4vyys+alakoulujen+opetuksessa.+Tarkastelussa+eri+oppimistyyliä>

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

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUS



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

1/2

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä	
Opinnäytetyön tekijä: Jenni Levänsuo	
Opiskelijanumero: 1601155	Aloitusryhmä: AHT16SR
Koulutusohjelma: HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: KIRSTI SANTAMAKI kirsti.santamaki@samk.fi 044-7103565	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero, osoite ja y-tunnus: 1629125-2 Lastensuojelulaitos ja sijaiskoti Merikammen Oy / Suvi Lamminen suvilamminen@merikammen.com 045-6790250	
Opinnäytetyön nimi: LAMANTIE 314, 20340 KULLAA RAVITSEMUKSEN MERKITYS NUORTEN JAKSAMISEEN JA MIELIALAAN -TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	
Työn etenemisajankaus: Projektin toiminnallinen osuus 17.4.2018 Lopullisen raportin valmistuminen 31.5.2018 mennessä	
Sopimus perustuu hyväksytyyn tutkimus-/projektsuunnitelmaan.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan kärjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.	
Päiväys: 16.3.2018 Suvi Lamminen Suvi Lamminen	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys: SUVI LAHMINEN	
Ossamiesluen johtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: Pirkka Sironen	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: Kari Anttonen	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Jenni Levänsuo JENNI LEVÄNSUO	

LIITE 2.

PALAUTELOMAKE

1. Oliko ravitsemusohjaus kiinnostavaa?

- erittäin kiinnostavaa
- vähän kiinnostavaa
- ei yhtään kiinnostavaa

2. Opitko jotain uutta?

- opin paljon uutta
- opin vähän uutta
- en oppinut mitään uutta

3. Mikä yllätti eniten?

4. Mikä jäi parhaiten mieleen?

Liite 3.



Kuvakorteissa esiintyvien tuotteiden sisältämät sokerimäärät/ 100g

Coca-cola	10,6 g
Ingman mansikkajogurtti	10 g
Pulla	10,9 g
Banaani	9,0 g
Omena	8,1 g

Lähde: Fineli, THL:n ylläpitämä ravintotietokanta.

Tuotteiden sisältämä sokerimäärä / pakkaus/annos:

Coca-cola (5dl)5*10,6g = 53g → 20 palaa sokeria

Mansikkajogurtti (200g) = 20g → 7 palaa sokeria

Omena (keskikokoinen, 150g) = 12g → 4,5 palaa sokeria

Banaani (keskikokoinen, 120g) = 10,8g → 4 palaa sokeria

Pulla (keskikokoinen, 55g) = 6g → 2 palaa sokeria

(yksi sokeripala 2,6g)

POWER POINT-ESITYS

10.6.2018

RAVITSEMUKSEN MERKITYS

ATERIARYTMI

- Säännöllinen syöminen pitää verenkeräytteen tasaisena ja vireyttä yllä. Kun nauttii säännöllisesti aterioita, on helppo välttää huonoja yöunia, liikaa painonvientiä ja stressiä.
- Pöytä on hyvä syödä noin 4-6 kertaa:
 - aamiaisella
 - lunassa
 - pöytäillalla
 - 1-2 pienellä välillä
 - illalla
 - Jaquonoma paras on veijaritella
 - 1-1,5 l päivän juomaverteen linn 500 ml:n tarve
- NOHVI PUHUI LUHIN NUIJIN LITTIMÄ, SHU YOHANEN LIN ON JI SÄVIJON TUNN. NEHEKUKUN ON PÖDÄN SYÖMÄÄ. LIND NEHEKUKUN TOIN LUNEN VÄHYKUNN, KÄÄTYMÄKUNN HAKUNNENNÄ JI PÖDÄNÄIN.
- LAUAKAMALI

Päivän ateriat

- Aamiaisella on 400-500 kcalia ja sen syöminen kannattaa oppia.
- Yli 2000 kyllätyneet energiavainat tule työntö, jolla päivä kylläty.
- Lounas on päivän ainoa ateria, jolla on korkea energiasisältö (kylmät, jolla on ateriakuten koulun, ole vai alla vähyt kyllätyneet koulun ja huonekuten.
- Pöytäillalla on hyvä (jollais)puite-aiheita jollain ateriassa. Tällä on koulun kyllätyneet ovat innokka koulun kylläty. He ovat hyviä jollain jollain koulun ja huone. jollain ateriassa.
- Välillä (jollais)aiheita on kyllätyneet. Tällä on vähyt ja kyllätyneet.
- Hyvä illalla on vähyt kyllätyneet. Tällä on kyllätyneet jollain ateriassa kyllätyneet energiavainat ja kyllätyneet kyllätyneet jollain ateriassa. He ovat hyviä jollain jollain kyllätyneet jollain ateriassa.
- 10-15 vointikuten jollain vähyt kyllätyneet on 2000 kcal ja jollain 2000 kcal.
- 10-17 vointikuten jollain vähyt kyllätyneet on 2000 kcal ja jollain 2000 kcal.



VÄLIPALAT

- terveellinen, vesi- ja loppolan kyllätyneet
- LAUAKAMALI TÄSÄRIN
- Yli kyllätyneet jollain kyllätyneet ja kyllätyneet.
- Linnä kyllätyneet jollain kyllätyneet, esim. jollain, kyllätyneet, jollain, kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.
- Linnä kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.
- Linnä kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.
- Linnä kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.
- Linnä kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.

Mihin ravitsemus vaikuttaa

- Ravinto vaikuttaa:
 - vaihteluun ja jollain
 - lunassa kyllätyneet
 - lunassa kyllätyneet jollain
 - hyvä kyllätyneet
 - jollain kyllätyneet
 - lunassa kyllätyneet jollain
- Hyvä kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.
- Linnä kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.
- Linnä kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.
- Linnä kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.
- Linnä kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet jollain kyllätyneet.

