

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin

Toiminnallisten menetelmien kautta kohti terveellistä ruokavaliota

Anu-Maarit Ikola

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(4/2019)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Anu-Maarit Ikola
Opinnäytetyön nimi: Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin – toiminnallisten menetelmien kautta kohti terveellistä ruokavaliota
Sivumäärä: 40 ja 48 liitesivua
Työn ohjaaja(t): Minna Rajalin
Työn tilaaja(t): Music Against Drugs ry

Tutkimusten mukaan nuorten aikuisten terveys on usealta osin parempi kuin heitä vanhempien ikäryhmien. Siitä huolimatta nuorten aikuisten elintavoissa on parantamisen varaa. Ainoastaan puolella nuorista aikuisista keskeisimmät elintavat ovat terveyden kannalta suotuisia. Ravitsemussuositusten avulla pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen. Kuitenkin ravitsemussuositukset ensisijaisesti kohdistuvat lapsiin, koululaisiin, opiskelijoihin, aikuisiin tai ikääntyneihin. Nuorten aikuisten hyvinvoinnista on käytävissä selkeästi vähemmän tuoretta ja säännöllisesti kerättyä tutkimustietoa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tilaajana toimi Music Against Drugs ry. Yhdistyksen yksi toimintamuodoista on Ink-tiimitoiminta, jonka kohderyhmänä ovat 18–29 vuotiaat työelämän tai opiskeluiden ulkopuolella olevat nuoret, vastavalmistuneet sekä oppilaitosharjoittelijat. Noin 3,5 kuukautta kestävään tiimiharjoittelujaksoon sisältyy teemaryhmävalmennuksia, joiden kautta nuoret pääsevät kehittämään työelämä- ja opiskeluosallisuuden kannalta tärkeissä taidoissa.

Yksi Ink-tiimitoiminnan tavoitteista on vahvistaa osallistujien terveyttä edistäviä elämäntapoja. Tämän vuoksi työtilaaja esitti toiveen, että terveyttä edistävästä ruokavaliosta tehtäisiin oma teemaryhmävalmennuksensa. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää: millaiset ovat Ink-tiimitoimintaan osallistuvien nuorten nykyiset ruokailutottumukset, mitkä asiat nuoret kokevat haasteeksi, kenties jopa esteeksi, terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa ja mitkä asiat auttaisivat nuoria syömään terveellisemmin.

Opinnäytetyössä tehdyssä kyselyssä selvisi muun muassa, että nuoret eivät syö terveellisesti, koska se on heidän mielestään kallista, heillä ei ole aikaa siihen ja he kokevat terveyttä edistävän ruokavalion noudattamisen haasteelliseksi. Terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa nuoria esimerkiksi auttaisivat päivittäin saatavat reseptit, puhelimeen ladattavat sovellukset sekä yleinen tiedonlisäys aiheesta.

Kyselyn vastauksia hyödyntäen työn tilaajalle on tuotettu teemaryhmävalmennus malli terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Valmennus malli koostuu kolmesta, kahden tunnin mittaisesta valmennuksesta sekä niihin sisältyvistä materiaaleista ja ohjeistuksista. Ohjeistukset on pyritty tekemään selkeäksi ja helppolukuisiksi, jotta kuka tahansa Ink-tiimitoiminnan työntekijöistä voi valmennuksen pitää.

Valmennus mallia ja siinä käytettyjä materiaalia voivat muut nuoriso- ja sosiaalalan järjestöt hyödyntää omassa toiminnassaan. Valmennus malli on helposti muokattavissa eri pituiseksi ja eri kohderyhmille soveltuvaksi.

Asiasanat: nuoret, ravitsemus, valmennus, inklusio, yhdistys

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work, Bachelor's Degree, 210 ECTS

Author: Anu-Maarit Ikola

Title: There is a way for everyone to eat healthy – functional ways as a method to learn of healthy diet

Number of Pages: 40 and 48 attachment pages

Supervisor(s): Minna Rajalin

Subscriber(s): Music Against Drugs ry

Studies have shown that the health of young adults is in many respects better than of older age groups. Nevertheless, there is a room for improvements in the living habits and life style of young adults. Only half of the young adults have core life styles that are beneficial for their health. There are aims to improve public health through nutritional recommendations. However, nutritional recommendations are primarily directed at children, youngsters, students, adults or the elderly. There is a clearly less recent and regularly collected research data and studies on the well-being of young adults.

This functional thesis was commissioned by Music Against Drugs ry, an NGO in Jyväskylä Finland aimed at improving the health, social participation, and social well-being of young people. A major focus of the organisation is Ink Team Activities which targets young people aged 18–29 who are outside of work or studies, recent graduates or interns. Ink includes theme group training that enabled young people to develop important skills for working life and study over a period of 3,5 months.

One of the goals of the Ink Team Activities is to strengthen the lifestyle of the participants. For this reason, Music Against Drugs ry requested the creation of a theme group training activity focussed on dietary and eating habits that promote good health. The aim of the thesis is to research the current eating habits of the young people involved in the Ink Team Activities. What do young people see as a challenge, perhaps even an obstacle, in implementing a health-promoting diet? What kind of things would help young people eat healthier?

The survey done as a part of this thesis found, amongst other things, that young people do not eat healthily because they find it expensive, they do not have time for it, and they find it difficult to follow a health-promoting diet. For example, to implement a health-promoting diet, young people would benefit from getting daily recipes, downloadable mobile applications, and improved availability of information on healthy eating in general.

Using the survey responses, a theme group coaching model on health promoting diet has been created for Music Against Drugs ry. The coaching model consist of three, two-hour training sessions and supporting material and instructions. Efforts have been made to make the guidelines clear and easy to follow, so that anyone of the Ink team staff can run the training sessions.

Other youth and social organisations can make use of the training mode and the material created for in in their own activities. The coaching model is easily customizable to suit different lengths and target groups.

Keywords: young people, nutrition, coaching, inclusion, organisation

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	MUSIC AGAINST DRUGS RY:N ESITTELY	6
2.1	Innostava Nuorisajohtoinen Kehittäminen eli INK.....	7
3	TEEMARYHMÄVALMENNUS.....	9
3.1	Pienryhmä(yksilö)valmennus.....	10
3.2	Toimintaympäristö	11
3.3	Ohjaajan rooli	12
3.4	Nuoren myönteisen kehityksen teoria	14
4	TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO	15
4.1	Suomalaisten ravitsemussuosituksset	17
4.2	Muutokset ja haasteet suomalaisten ruokavaliossa	18
4.3	Nuorten aikuisten terveys ja kyselyn tulokset.....	19
4.4	Terveyttä edistävä ruokavalio.....	21
4.5	Ruokakolmio.....	22
4.6	Lautasmalli	24
4.7	Ateriarytmi.....	24
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	26
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	26
5.2	Toimintatutkimus.....	28
5.3	Opinnäytetyön suunnittelu.....	31
5.4	Ensimmäisen valmennuksen toteutus	33
5.5	Ensimmäisen valmennuksen arviointi ja palaute	34
6	POHDINTA	35
6.1	Eettinen pohdinta ja tutkimuksen luotettavuus	36
6.2	Oma rooli ohjaajana	37
6.3	Kohderyhmän ravitsemussuosituksset.....	37
6.4	Oma arviointi.....	38
6.5	Teemaryhmän kehittäminen	40
	LÄHTEET	42
	LIITTEET.....	46

1 JOHDANTO

Tutkimuksen mukaan nuorten aikuisten terveys on usealta osin parempi kuin heitä vanhempien ikäryhmien. Siitä huolimatta nuorten aikuisten elintavoissa on parantamisen varaa. Ainoastaan puolella nuorista aikuisista keskeisimmät elintavat ovat terveyden kannalta suotuisia. Noin viidesosalla nuorista miehistä ja reilulla kymmenesosalla naisista terveyden kannalta suotuisia elintapoja on erityisen vähän. Melkein puolet nuorista miehistä ja kolmannes naisista on ylipainoisia tai lihavia (painoindeksi vähintään 25 kg/m²). (Jääskeläinen, Koponen, Lundqvist, Borodulin & Koskinen 2019, 1.)

Terveellinen ravinto on oleellinen tekijä hyvinvoinnin lisäämisessä sekä useiden terveys- ja toimintakykyongelmien vaaran vähentämisessä. Ruokailutottumukset ja ruokavalinnat ovat avainasemassa esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinten sairauksien, ruoansulatuselinten sairauksien ja suun terveysongelmien ilmaantumiseen ja etenemiseen. Riittävä, monipuolinen ravinto auttaa säilyttämään toimintakyvyn vanhanakin. Kansanterveyden keskeisenä tavoitteena onkin suositusten mukaisen ravinto- ja hivenaineiden saannin turvaaminen. (Koskinen 2018, 3.)

Työllistyin helmikuussa 2019 Music Against Drugs ry:n Ink-tiimitoimintaan tiimivalmentajan tehtäviin. Ink-tiimitoiminnan kohderyhmänä ovat 18–29 vuotiaat nuoret ja tarkoituksena edistää nuorten työelämä- ja opiskeluvälmiuksia. Ink-tiimitoiminnan yksi tavoitteista on vahvistaa osallistujien terveyttä edistäviä elämäntapoja. Tähän mennessä terveyttä edistävää ruokavaliota on sivuttu osana eri ryhmävalmennuksia. Siitä ei ole tehty omaa, erillistä valmennusta, joka keskittyisi pelkästään ravitsemukseen. Työsuhteeni aikana olen kiinnittänyt huomiota nuorten ruokailutottumuksiin. Havaittavissa on, että nuoret kuluttavat esimerkiksi energiajuomia, limsoja sekä valmisruokia. Nuorten terveyttä edistäviä elämäntapoja voitaisiin edistää valmennuksella, jossa keskityttäisiin pelkästään ravitsemukseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tilaajalle teemaryhmävalmennuksen malli terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Valmennus koostuu kolmesta, kahden tunnin mittaisesta ryhmävalmennuksesta sekä niihin sisältyvistä ohjeistuksista ja materiaaleista. Tavoitteena on selvittää, millaiset ovat Ink-tiimitoimintaan

osallistuvien nuorten nykyiset ruokailutottumukset, mitkä asiat nuoret kokevat haasteeksi terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa ja millaiset asiat auttaisivat nuoria syömään terveellisesti. Asian selvittämiseksi nuorille on teetetty kysely heidän nykyisistä ruokailutottumuksista. Kyselyn vastauksia on käytetty apuna valmennuksen tekemisessä.

Sosiaalityönjärjestöillä on mahdollisuus kehittää omaa ruokakasvatustaan siten, että nuoret oppisivat monipuolisia valmiuksia valmistaa ruokaa sekä taitoja, joita tarvitaan muuttuvissa ruokaympäristöissä. Lisäksi tärkeää olisi ohjata nuoria tekemään terveellisiä syömiseen liittyviä valintoja. Keskeisessä asemassa on nuorten oma innostus, heidän kiinnostuksensa ja kokemustensa liittyminen oppimiseen sekä yhdessä tekeminen ja oppiminen vertaisten kanssa. (Kauppinen 2018, 174.)

Opinnäytetyössä esittelen valmennuksen ensimmäisen version. Kuitenkin työni jatkuessa Music Against Drugs ry:llä tulen valmennusta arvioimaan ja kehittämään. Niin kuin ihmiset ovat erilaisia, niin ovat myös meidän ruokailutottumuksemme sekä makumieltymyksemme. Se, mikä minulle on hyväksi voi olla haitaksi sinulle. Sama pätee ruokavalioon: ei ole olemassa vain yhtä tapaa syödä oikein ja terveellisesti. Olennaista on löytää itsellensä sopiva tapa syödä hyvin, johon nuoria valmennuksessa kannustan.

2 MUSIC AGAINST DRUGS RY:N ESITTELY

Music Against Drugs ry on vuonna 2010 perustettu, valtakunnallinen ehkäisevän päihdetyön järjestö. Yhdistys edistää lasten ja nuorten terveyttä, sosiaalista hyvinvointia sekä yhteiskunnallista osallisuutta. Yhdistys tekee aktiivista yhteistyötä eri sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja nuorisojärjestöjen kanssa sekä valtakunnallisesti että paikallisesti. Lisäksi yhdistys osallistuu oman alansa verkostotyöskentelyyn. Yhdistyksen toiminnan rahoittajana on Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. (Music Against Drugs 2019e.)

Yhdistyksen arvoja ovat yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus ja ilo. Toiminta on innostanut nuoria ympäri Suomen mukaan maksuttomaan, päihteettömään ja sosiaalisesti vahvistavaan toimintaan, jossa ketään ei kiusata ja kaikki ovat yhdenvertaisia. Toiminnan kautta nuorille mahdollistuu uusien ystävien saaminen, onnistumisen

kokemukset sekä tutustuminen erilaisiin vapaa-ajan harrastuksiin. Kaikki nämä ovat päihde- ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäiseviä tekijöitä. (Mt.)

Nykyisellään Music Against Drugs ry:n toiminta koostuu Music Against Drugs päihdekasvatuskokonaisuudesta, Ink-tiimitoiminnasta, ISGee-verkkopelihankkeesta sekä vapaaehtoistoiminnasta. Music Against Drugs päihdekasvatuskokonaisuuksia toteutetaan yhteistyössä kuntien kanssa. Toiminnan tavoitteena on sosiaalisen vahvistamisen keinoin tarjota nuorille osallistumismahdollisuuksia sekä lisätä nuorten päihdetietoutta. Kohderyhmänä ovat yläkouluikäiset nuoret sekä heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset. (Music Against Drugs ry 2019c.)

ISGee-verkkopelihanke on suunnattu verkkopelaamisesta kiinnostuneiden, 13–29 vuotiaiden nuorten hyvinvoinnin edistämiseen, sosiaaliseen vahvistamiseen ja pelihaittojen ehkäisemiseen. Peliyhteisön kautta mahdollistetaan nuorille tapoja osallistua erityyppisiin, heitä kiinnostaviin toimintoihin. Tämän kautta pyritään lisäämään sekä vahvistamaan osallistujien sosiaalista verkostoa ja hyvinvointia. (Music Against Drugs ry 2019b.)

Maksuton vapaaehtoistoiminta on suunnattu kaikille 13–29-vuotiaille ja sitä toteutetaan valtakunnallisesti, asuinpaikasta riippumatta. Vapaaehtoistoimintaan kuuluu muun muassa verkossa toteutettavat chatit, yhteiset miitit jotka kokoavat eri puolilla Suomea asuvia nuoria yhteen, osallistumiset Music Against Drugs kokonaisuuksien iltatapahtumiin sekä kerran viikossa järjestettävät olohuone-illat Music Against Drugs ry:n toimistolla. (Music Against Drugs ry 2019d.)

2.1 Innostava Nuorisajohtoinen Kehittäminen eli INK

Nuorille suunnattua ja nuorten työelämäosallisuutta edistävää inklusiivista tiimimallia eli lyhyemmin Ink-tiimitoimintaa on järjestetty vuodesta 2015 lähtien. Ink-tiimitoiminta on kohdennettu 18–29 vuotiaille työelämän tai opiskelujen ulkopuolella oleville nuorille sekä työttömille vastavalmistuneille ja oppilaitosharjoittelijoille. Ikäjakaumaan on vaikuttanut muun muassa nuorisotakuu, nuorisotyöttömyys, Keski-Suomen työttömyystilanne sekä ikäryhmän mielenterveyden haasteet. (Auhtola 2019.)

Nuorisotakuu velvoittaa, että jokaiselle alle 25-vuotiaalle nuorelle tarjotaan työ-, työkokeilu-, opiskelu, työpaja- tai kuntoutuspaikka viimeistään kolmen kuukauden sisään työttömäksi ilmoittautumisesta (Nuorisotakuu 2019). Helmikuussa 2019 15–24

vuotiaita nuoria oli yhteensä 616 600, joista työttömiä oli 59 000. Edelliseen vuoteen verrattuna nuorten työttömyysaste laski 1,5 prosentilla. (Suomen virallinen tilasto 2019b.) Keski-Suomessa oli yhteensä 2 231 alle 25-vuotiasta työtöntä helmikuussa 2019 (Suomen virallinen tilasto 2019a). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan on arvioitu, että kolme neljästä elämänaikaisesta mielenterveyden häiriöstä puhkeaa ennen 25 vuoden ikää. Suomessa teetetyssä nuorten aikuisten väestötutkimuksessa 40 %:lla on ollut vähintään yksi mielenterveyden häiriö elämänsä aikana ja 15 %:lla ollut jokin ajankohtainen häiriö. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2018b.)

Toiminnassa järjestetään tiimiharjoittelujaksoja kolme kertaa vuodessa; keväisin, kesäisin ja syksyisin. Kevään ja syksyn tiimiharjoittelujakso kestää noin 3,5 kuukautta ja paikkoja on noin 25 nuorelle. Kesän tiimijakso kestää noin 2 kuukautta ja paikkoja on noin 10 nuorelle. Tiimiharjoittelun kesto ja sisältö voidaan räätälöidä nuoren omien tavoitteiden ja elämäntilanteen mukaisesti. Esimerkiksi nuoren ei ole välttämätöntä sitoutua toimintaan koko tiimiharjoittelun ajaksi vaan hän voi tehdä lyhyemmänkin jakson. Nuoren tavoitteiden toteutumista ja tulevaisuuden suunnitelmien selkiyttämistä tuetaan ja seurataan säännöllisesti järjestettävissä yksilövalmennuskeskusteluissa. Tiimiharjoittelun voi suorittaa esimerkiksi työkokeiluna, oppilaitosharjoitteluna tai vapaaehtoisena. (Music Against Drugs ry 2019a.)

Tiimiharjoittelun aikana nuoret jakaantuvat pienempiin tiimeihin, omien kiinnostustensa mukaisesti. Uusiakin tiimejä voi syntyä nuorten ideoiden pohjalta. Jokainen tiimi valitsee keskuudestaan liiderin, joka johtaa tiimin toimintaa sekä kehittää sitä yhdessä valmentajien kanssa. Jokaisella tiimillä on oma valmentaja mentorinaan. Tiimitoiminnan kautta nuoret oppivat yhteistyötaitoja, oman osaamisen tunnistamista ja jakamista sekä kehittävät vuorovaikutusosaamistaan. (Music Against Drugs ry 2019a.)

Esimerkkejä tiimeistä ja työtehtävistä:

1. Media- ja viestintätiimi suunnittelee ja toteuttaa erilaisia videoprojekteja, painomateriaaleja sekä web-grafiikkaa ja osallistuu organisaatioviestinnän tekemiseen

2. Yhteiskunnallisen markkinoinnin tiimi suunnittelee yhteiskunnallisen markkinoinnin kampanjan nuorten terveyden, hyvinvoinnin tai osallisuuden teemoista
3. Ohjaus- ja tapahtumatiimi suunnittelee ja järjestää erilaisia ohjaustuokioita ryhmälle sekä nuorten tapahtumia
4. Bänditiimi harjoittelee yhdessä musiikin tekemistä ja teoriaa musiikkialan opiskelijoiden valmennuksessa

Tiimiharjoittelun aikana nuori saa tietoa erilaisista työllistymis-, opinto- ja osallistumismahdollisuuksista sekä oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemoista. Viikoittaisen ohjelmaan sisältyy erilaiset liikuntalajikokeilut. Rentoa tunnelmaa toimintaan tuo säännöllisesti toteutettavat teemaleyraadit sekä aamustartit ja kerran tiimijakson aikana toteutettava yhteisöllinen tiimileiri. (Music Against Drugs ry 2019a.)

3 TEEMARYHMÄVALMENNUS

Vuodesta 2018 lähtien jokaiseen tiimiharjoittelujaksoon on kuulunut teemaryhmävalmennukset. Teemaryhmiä järjestetään kolmessa jaksossa tiimijakson aikana. Yksi jakso sisältää kolme kahden tunnin mittaista ryhmävalmennustuokiota. Yhdessä jaksossa nuorille on tarjolla noin kolme teemaryhmää, joista he saavat itse valita, mihin teemaryhmään osallistuvat. Ståhlbergin (2019, 68) mukaan ryhmän jäsenten vapaaehtoinen osallistuminen tekee ohjaajan kannalta tilanteen helpommaksi: osallistujat ovat jo etukäteen asennoituneet ryhmätoimintaan positiivisin ja avoimin mielin. Keskimääräisesti yhteen valmennukseen osallistuu 4–8 nuorta.

Teemaryhmissä nuoret pääsevät kehittymään työelämä- ja opiskeluosallisuuden kannalta tärkeissä taidoissa. Teemaryhmien aiheena voivat esimerkiksi olla vuorovaikutustaidot, verkostoituminen, itsetunnon vahvistaminen, hyvinvoiva arki ja niin edelleen. Teemaryhmien aiheet muotoutuvat nuorille teetettävän alkukartoituslomakkeen kautta sekä nuorten kanssa käytyjen keskustelujen perusteella. Vaikka jokaisessa tiimijaksossa on eri nuoret, niin on havaittavissa, että samoja aiheita nousee käsiteltäväksi tiimijaksosta toiseen. (Auhtola 2019.)

Jokaisella työntekijällä on vastuullansa oma teemaryhmä/(t) joiden ohjeistuksesta ja dokumentaatiosta työntekijä vastaa. Ryhmiä kehitetään valmennuksista kertyneen kokemuksen myötä, ryhmistä saadun palautteen ja työntekijöiden oman asiantuntijuuden kautta. (mt.)

3.1 Pienryhmä(yksilö)valmennus

Suomalaisen nuorisotyön kentällä on pitkään käytetty pienryhmätoiminnan sovellutuksia, joita voi hyödyntää myös sosiaali- ja terveysalan toimijat (Ståhlberg 2019, 18). Balesin (1950) mukaan ”pienryhmä on joukko ihmisiä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään kasvokkain kokouksessa tai kokoussarjassa, jossa jokainen jäsen saa jonkin, kyllin tarkan vaikutelman tai havainnon jokaisesta muusta ryhmän jäsenestä” (Ståhlberg 2019, 17-18). Ohjauksellisessa pienryhmätoiminnassa voidaan ajatella olevan koolla ihmisjoukko, jolla on samantyyllisiä ohjauksellisia tarpeita. Pienryhmä mahdollistaa näiden tarpeiden tarkastelun yhdessä muiden kanssa, omia ajatuksia ja kokemuksia jakaen ja vertaillen. Optimaalinen ryhmä koko tällaisten kokemusten jakamiselle on keskimäärin 4-10 henkilöä. (Ståhlberg 2019, 18.)

Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta (2000, 163) määrittelevät psykopedagogisen pienryhmäohjauksen usein pitkäaikaiseksi, tavoitteelliseksi ohjaukseksi, joka on suunnattu pienehkölle kohderyhmälle, tavallisesti 7–12 hengelle. Ohjausta voidaan pitää tavoitteellisena oppimisprosessina sekä keinona päästä näihin tavoitteisiin aktiivisen ja ohjatun ryhmätoiminnan avulla. Prosessista voidaan puhua silloin kun ryhmä kokoontuu useammin kuin kerran. Täten ryhmässä pääsee toteutumaan kaikki ryhmän elämänkaareen kuuluvat lainalaisuudet. Toiminnasta tulee jatkumo, jonka aikana ryhmä hakeutuu muotoonsa, sisäistää sille asetetut tavoitteet ja kulkee yhdessä niitä kohti. (Ståhlberg 2019, 19.)

Pienryhmäohjaukseen osallistuvat saavat selventää ja pohtia elämäänsä koskevia kysymyksiä ja tilanteita yhdessä. Lähtöoletuksena on osallistujien oma aktiivinen toiminta ja siihen sitoutuminen. Yksi tavoitteista on lisätä osallistujien itsetiedostamista ja siten muuttaa heidän ajattelu- ja toimintatapojaan. Olennaista ja korostettavaa psykopedagogisessa pienryhmäohjauksessa on huolellinen ennakosuunnittelu. Ohjaajan tehtävänä on hahmotella rakenne sille, mitä ryhmässä tapahtuu, millaisia tuloksia tavoitellaan, missä, milloin ja miten ryhmä kokoontuu

sekä miten ryhmää aiotaan johdatella tavoitteita kohti esimerkiksi erilaisten harjoitteiden avulla. (Ståhlberg 2019, 19-20.)

Pienryhmäohjaus mahdollistaa osallistujien itsetuntemuksen ja -luottamuksen vahvistumisen. Sen avulla osallistujat voivat löytää lisää vaihtoehtoja tilanteeseensa sekä vahvistaa omaa aktiivisuuttaan ja toimijuuttaan. Nuorten näkökulmasta pienryhmäohjaus voi toimia hyvänä tapana saada tuntumaa omiin vuorovaikutustaitoihin sekä opetella jakamaan ajatuksia ryhmässä. Nämä ovat tärkeitä työelämätaitoja myöhemmässä elämässä. (Ståhlberg 2019, 20).

3.2 Toimintaympäristö

Ei ole yhdentekevää millaisessa ympäristössä ryhmätoimintaa järjestää. Esimerkiksi perinteinen luokkamuotoinen asetelma, jossa pöydät ja tuolit on aseteltu peräkkäin, ei kannusta vuorovaikutteiseen oppimiseen. Sen sijaan se viestii kaikille, että kyseessä on yksisuuntainen prosessi, ei yhteinen ja tasavertainen kokemusten ja ajatusten jakamiseen tarkoitettu tila. Lisäksi pöydän taakse on helppo piiloutua ja siihen herkästi asetetaan teknisiä vempaimia ja muita materiaaleja, jotka vievät osallistujan huomion. (Ståhlberg 2019, 56-57.) Emme välttämättä usein kiinnitä huomiota siihen, millainen merkitys tilalla voi olla. Kuitenkin se on merkittävä keskinäistä tasa-arvoa ja luottamusta luova tekijä. Lähtökohdista riippumatta tilaan tuleminen pitäisi tuntua helpolta ja turvalliselta kaikille osallistujille. (Sitra 2017b.)

Music Against Drugs ry:n tilat mahdollistavat sen, että jokainen teemaryhmä voidaan järjestää omassa, erillisessä tilassa. Tilat ovat helposti muokattavissa ja säädettävissä osallistujien tarpeisiin. Valmennus voi tapahtua yhteisen pöydän ääressä, lattiatasolla ringissä tai tuoleilla istuen erilaisissa muodostelmissa. Tutkimukset osoittavat, että ryhmän viestintä ja tuottavuus lisääntyvät, mikäli ryhmän jäsenet istuvat kehämäisessä muodostelmassa. Ringissä istuessa jokainen näkee toistensa kasvot ja voi olla reagoimassa toisten sanomisiin. Myös jokaisen asia tulee näin kuulluksi ja ohjaajankin on helpompi seurata ryhmäläisten viestintää ja vuorovaikutusta. Ohjaaja pyrkii olemaan yksi ryhmäläisistä, istumalla muiden kanssa samassa ringissä. Tällöin hän luo välitöntä, rentoa sekä keskusteluun rohkaisevaa ilmapiiriä. (Ståhlberg 2019, 56-57.)

3.3 Ohjaajan rooli

Ryhmän ohjaajuus ei ole valmentamista tai johtamista. Enemmänkin se on kulkemista ryhmäläisten rinnalla ja hienovaraista ryhmän ohjailemista kohti tavoitteita. Usein kuulee sanottavan, että nuorisotyötä tehdään persoonalla ja että se on työntekijän tärkein työkalu. Ryhmäohjauksessa tämä toteutuu siten, että ohjaaja heittäytyy ryhmän luotsaajaksi omalla ammattimaisella persoonalla sekä persoonallisella tyyllillään (Ståhlberg 2019, 30).

Kuten aikaisemmin mainittiin, niin psykopedagogisessa pienryhmäohjauksessa oleellista on huolellinen ennakkosuunnittelu. Se kasvattaa ohjaajan itsevarmuutta, helpottaa keskustelun syventämistä sekä mahdollisten tunteenpurkausten ja ristiriitojen käsittelyä (Sitra 2017a). Huolellisesta ennakkosuunnittelusta huolimatta yllättäviäkin tilanteita voi tapahtua. Ohjaajan onkin tärkeää pitää tuntosarvensa viritettyinä: tällöin hän pystyy etenemään suunnitelmallisesti, mutta kykenee reagoimaan ryhmässä tapahtuviin yllättäviinkin ja ennalta suunnittelemattomiin muutoksiin (Ståhlberg 2019, 28).

Ryhmän toimintaa suunnitellessa ohjaajan on pidettävä koko ajan mielessä kenelle ryhmä on tarkoitettu, mitkä ovat sen tavoitteet ja mitä ryhmän toiminnalla halutaan saada aikaan. Edellä mainittujen asioiden lisäksi ohjaaja paneutuu muun muassa ryhmän toteutustapoihin, käytettäviin harjoituksiin ja aikatauluihin. (Ståhlberg 2019, 53.) Onnistuneen ryhmäohjauksen kannalta oleellista on myös ohjaajan tietoisuus omista vahvuuksistaan ja taidoistaan ryhmäohjaajana (mt., 20).

Yksi ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä on heti alusta lähtien omalla asiantuntevalla, hyväksyvällä ja kunnioittavalla olemuksellaan saada jokainen osallistuja vakuuttumaan, että ryhmään osallistuminen ei ainakaan huononna ohjattavan tilannetta vaan voi parhaimmillaan tuoda hänelle uusia oivalluksia (mt., 68). Usein myös ajatellaan, että ryhmäyttäminen ja muihin ryhmäläisiin tutustuttaminen on ohjaajan vastuulla. Tilanne on toisenlainen teemaryhmä -valmennuksissa, sillä tiimijakson aikana nuoret ovat jo hieman tutustuneet toisiinsa. Lisäksi lähtökohtaisesti teemaryhmiin osallistuvat aina samat henkilöt.

Vehviläinen (2014, 65-66) esittää, että ryhmän ohjaamisessa on useita toiminnan tasoja, joita ohjaaja useimmiten hoitaa yhtä aikaa. Hän määrittelee neljä ohjauksen toiminnan tasoa:

1. Ryhmän niin sanottu ”vetovastuu”. Toiminnan koordinoiminen ja johtaminen. Tähän sisältyy muun muassa tilanteiden kulun valvominen, ajankäyttö, puheenvuorojen jakaminen ja niin edelleen. Tällaisesta toiminnasta voidaan puhua myös fasilitoimisena: luodaan ryhmän toiminnalle puitteet, joiden avulla ryhmä saa hankkeensa toteutettua.
2. Ohjauksellisen vuorovaikutuksen opettaminen ryhmälle. Ohjaaja opettaa ryhmälle muun muassa millaista on rakentava palaute ja millaista paneutuva kuunteleminen on. Ohjaaja voi myös puuttua esimerkiksi liian yksipuoleiseen keskusteluun tai osallistumattomuuteen.
3. Ryhmässä tapahtuvien asioiden ja teemojen vastaanottaminen, peilaaminen ja käsittely. Ohjaaja reagoi ryhmän tapahtumiin ja siihen, miten niihin reagoidaan. Lisäksi ohjaaja voi nostaa esiin keskustelussa esiintyviä teemoja ja kytkä niitä toisiinsa. Ohjaaja voi myös havaita ja sanallistaa asioita, joita on vaikea huomata ja jotka ovat vain heikosti tiedostettuja.
4. Asiantuntijarooli, tiedollisen asiantuntijuuden hyödyntäminen ja sen esille tuominen. Tämä sisältyy osaksi niitä ohjaustilanteita, joissa ohjausprosessi tähtää tietyn osaamisen saavuttamiseen. Ohjaaja joutuu miettimään, missä asioissa ryhmälle asetetaan tiedollisia tai taidollisia vaatimuksia ja miten ohjaus keskittyy kehittämään niitä. Lisäksi hän joutuu pohtimaan, miten ohjattavien toimijuutta kehitetään. Mikäli ohjauksella on vahvoja oppimistavoitteita, ohjaajan täytyy ratkaista, missä asioissa ryhmä voi toimia itsenäisesti, ja missä asioissa se tarvitsee tukea, ennakko-ohjausta tai palautetta.

Voidaan siis todeta, että pienryhmäohjaajan rooli on moniulotteinen. Rooli on siinä mielessä haastava, että siihen ei voi kovin pitkälle rutinoitua. Jokainen tilanne ja ryhmien kokoontumiset on otettava uusina, omanlaisina prosesseinaan, joihin on syytä orientoitua tilanteen ainutlaatuisuuden huomioivalla intensiteetillä. (Ståhlberg 2019, 32.) Uudenlaiset tilanteet ja vaihtuvat ihmiset todennäköisesti johtavat siihen, että jossain kohtaa ohjaajallekin tapahtuu virheitä. Rohkea ohjaaja osaa nauraa ryhmän edessä omille kömmähdyksilleen ja paljastaa näin inhimillisyytensä (mt., 39).

Olipa ryhmänohjauksesta kokemusta tai ei niin se on jatkuvasti kehittyvä taito, aivan kuten autolla ajaminen. Taitavaksi ryhmänohjaajaksi kehittyminen vaatii käytännön harjoittelua sekä tuntumaa useista erilaisista ryhmistä ja oman ryhmäohjaajuuden eri puolista. (mt., 27-28.)

3.4 Nuoren myönteisen kehityksen teoria

Nuoruvaihe mielletään usein ajanjaksoksi, jota leimaavat monet kehitykselliset haasteet ja kriisit. Tällainen ongelmakeskeinen näkökulma on johtanut siihen, että tutkimusaiheet ovat pariin viime vuosikymmeneen saakka enimmäkseen painottuneet nuorten ongelmakäyttäytymiseen tai mielenterveyden haasteisiin. 2000-luvulta lähtien huomio on alkanut kääntyä siihen, mitkä tekijät kannattelevat nuoria ja tukevat tervettä kasvua kohti aikuisuutta. Nyt ei enää keskitytä olosuhteisiin, jotka vähentävät tai estävät ongelmakäyttäytymistä, vaan vahvistetaan niitä voimavaroja sekä resursseja, jotka saavat nuoruvaiheen kukoistamaan ja menestymään. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 43.)

Nuoren myönteisen kehityksen teoria esittää, että jokaisella nuorella on vahvuuksia. Tämän lisäksi nuorten ympäristöön – kotiin, kouluun ja vapaa-aikaan – sisältyy voimavaroja, jotka voivat osaltaan edistää nuoren myönteistä kasvua. Yhdistämällä nuorten omat vahvuudet ja ympäristötekijät, voidaan jokaiselle nuorelle mahdollistaa positiivinen elämänpolku. Sen sijaan, että vain keskityttäisiin vahtimaan nuorten käyttäytymistä ja korjaamaan sitä, tulisi nuoria pyrkiä ymmärtämään sekä kouluttaa ja sitouttaa heitä mielekkäisiin ja tuottaviin toimintoihin. (Mt., 44.)

Leskisenoja & Sandbergin (2019, 44) mukaan ei riitä, että kerromme nuorille, mitä heidän ei tulisi tehdä. Yhtä tärkeää on opastaa, mitä heidän kannattaa tehdä. Tätä näkökulmaa pyrin tuomaan esiin terveyttä edistävän ruokavalion teemaryhmä valmennuksessa. Sen sijaan, että vain teoreettisella tasolla puhuisin terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja kertoisin miten ei tulisi syödä, haluan myös tuoda esille sen puolen, mitkä valinnat ovat hyväksi ja mitä kannattaa suosia. Oma kokemukseni on, että monesti tiedämme teoriassa mikä meille on hyväksi, mutta käytännön toteutus jää uupumaan. Sen vuoksi valmennuksessa yhdistyykin teoria sekä käytäntö.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (2018a) mukaan nuori aikuisuus on nuoruuden kehityksen kannalta kriittistä aikaa. Monet elinolot ja elintavat vakiintuvat sekä

terveys- ja hyvinvointierot kärjistyvät. Yleisen uskomuksen mukaan ruokailutottumusten pohja luodaan lapsuudessa ja lapsuudessa opitut tavat säilyvät aikuisuuteen saakka (Mikkilä, Räsänen, Raitakari, Pietinen & Viikari 2005, 1). Sen vuoksi puhutaankin paljon siitä, että hyviä ruokailutottumuksia tulisi edistää jo lapsuudesta lähtien.

Vaikka lapsena ei olisikaan opetettu syömään terveellisesti, niin se ei tarkoita etteikö myöhemmässä iässä voisi muuttaa omia ruokailutottumuksiaan. Ihmiselämä on osittain kumulatiivista ja rakentuu aiempien kokemusten varaan. Kuitenkaan menneet kokemukset eivät määrittele tulevaisuutta. Jokaisella ihmisellä on erilaiset lähtökohdat, mutta myös jokainen voi aina parantaa elämänsä laatua, saavuttaa menestystä ja hyvinvointia. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 44.)

Nuoren myönteisen kehityksen teorian tavoitteena on auttaa nuoria hankkimaan tietoja ja taitoja, jotka vievät heitä kohti tervettä, menestyksestä ja onnellista aikuisuutta. Tämän mahdollistamiseksi tarvitaan nuoren ja kasvuympäristön tiivistä vuorovaikutusta. Tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi koulunkäyntiin sitoutuminen, toiveikas suhtautuminen tulevaisuuteen ja itsesääätelytaito toimivat myönteisen kehityksen suojaavina voimavaroina. Näiden lisäksi tarvitaan olosuhteita, joissa nuorista huolehditaan ja heidän kasvuaan sekä vahvuuksiaan ravitaan. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 45.)

Täten siis nuori, jonka ruokailutottumukset tähän saakka ovat kenties olleet retuperällä, voi missä tahansa vaiheessa tehdä päätöksen siitä, että lähtee edistämään uutta, terveellisempää elintapaa. Juuri tätä viestiä haluan nuorille viedä, että olivatpa aikaisemmat tottumukset ja opit millaiset tahansa – aina on mahdollisuus tehdä muutos. Haluan myös keskittyä nuorissa hyvään ja kannustaa heitä eteenpäin. Valmennuksen tarkoituksena ei ole, että sen aikana nuori tekee kokonaisvaltaisen muutoksen ruokailutottumuksiinsa. Jos nuori tekee edes yhden pienen muutoksen ja on valmis sitoutumaan siihen, se riittää.

4 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO

Terveyttä edistävässä ruokavaliossa olennaista on kokonaisuus. Yksittäiset ruoka-aineet eivät tee ruokavalioista terveellistä tai epäterveellistä. (Heikkilä 2019.) Pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä elimistö tarvitsee riittävästi

suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c). Kuitenkaan keho ei tarvitse jatkuvasti ravintoaineita, sillä se on kykeneväinen varastoimaan osan. Ravintoaineiden ollessa tarjolla keho ottaa sen minkä tarvitsee, käyttää sen heti hyödyksi, varastoi tai hylkää, jolloin elimistö erittää ylimääräiset ulos kehosta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8; Kuluttajaliitto 2019b.) Kuitenkin ravintoaineet määrittelevät sen, miten elimistö pystyy niitä varastoimaan. Esimerkiksi vesiliukoiset vitamiinit varastoituvat muutamiksi viikoiksi, kun taas rasvaliukoiset säilyvät useita kuukausia, jopa vuosia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8).

Terveyttä edistävä ruokavalio on koostumukseltaan monipuolinen ja vaihteleva. Tämä mahdollistaa sen, että ruoka on sekä terveellistä että hyvänmakuista. Juureksia, marjoja, vihanneksia, hedelmiä sekä sieniä tulisi nauttia vähintään puoli kiloa päivässä eli 5–6 annosta. Noin puolet määrästä tulisi olla marjoja ja hedelmiä, loput juureksia ja vihanneksia. Osa olisi hyvä nauttia tuoreeltaan, osaa voi käyttää ruokien raaka-aineena. Viljavalmisteita suositellaan käytettäväksi noin 6 annosta naisille ja 9 annosta miehille. Annoksista puolet olisi hyvä olla täysjyväviljaa. Nestemäisiä, mieluiten rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita 5–6 dl ja 2–3 viipaletta juustoa päivittäin syötynä varmistaa riittävän kalsiumin saannin. Eri kalalajeja tulisi käyttää vaihdellen 2–3 kertaa viikossa. Punaisen lihan käyttö suositellaan rajoitettavan 500 grammaan kypsennettyä lihaa viikossa. Ravintorasvojen lähteenä tulisi suosia kasviöljypohjaisia valmisteita. Ruoan sisältämien nesteiden lisäksi olisi hyvä nautti 1–1,5 litraa nesteitä päivittäin. Janojuomaksi suositellaan vettä ja ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää, vettä tai kivennäisvettä. Täysmehua voi nauttia lasillisen päivässä ruokailun yhteydessä. Sokeroitujen ja happamien juomien säännöllistä käyttöä tulisi välttää. Alkoholijuomien käyttöä tulisi rajoittaa naisilla yhteen annokseen ja miehillä kahteen annokseen päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Terveellisellä ruokavaliolla on useita positiivisia vaikutuksia. Tutkimukset osoittavat, että suositeltava ruokavalio edistää terveyttä ja pienentää lukuisien sairauksien riskiä. Ravitsemus on merkittävä tekijä muun muassa sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpaineaudin, joidenkin syöpien, 2 tyypin diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin ja hammaskarieksen synnyssä. Ylipainoisilla on riski sairastua tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, joita voidaan ehkäistä ravinnon avulla.

Ravitsemus on merkittävä raskausaikana, imeväisiässä ja lapsuudessa, jolloin kudokset kehittyvät ja kasvavat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11; Koskinen 2018, 3.) Terveellisen ruokavalion sisältämät elintärkeät ravintoaineet tekevät hyvää keholle. Lisäksi mielikin virkistyy, sillä ruokailu on usein sosiaalinen tapahtuma. Hyvä ruoka on maistuvaa sekä visuaalisesti miellyttävän näköistä ja se huomioi myös ympäristön. (Kuluttajaliitto 2014, 3)

Hyvinvointia tukevan ruokavalion voi koostaa monella tavalla. Jokainen saa etsiä omaan elämäänsä, arvoihinsa ja makumieltymyksiinsä sopivan tavan syödä. (Kalaojaa 2019.) Kuitenkin tärkeää olisi, että ruokavalio olisi monipuolinen ja joustava eikä rajoittaisi tai tekisi elämästä hankalaa. Satunnaisesti syötynä kakkupalat, pizza, karkit tai limsat eivät terveellistä ruokavaliota kaada. Mikäli näitä valintoja aletaan tehdä useammin, hyvien valintojen sijaan, niin silloin ne alkavat olla haitaksi. Tällöin keholta jää saamatta tarvittavat ravintoaineet ja sen sijaan saadaan vain ylimääräistä energiaa. (Kuluttajaliitto 2019b.)

4.1 Suomalaisen ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on jo pitkään tehnyt työtä suomalaisten ravitsemuksen ja terveyden edistämiseksi. Suomalaisen ravitsemussuositusten perustana on pohjoismaiset ravitsemussuositukset, jotka päivitetään ajan tasalle noin kahdeksan vuoden välein. Pohjoismaisista ravitsemussuosituksista vastaa laaja asiantuntijaryhmä ja ne vastaavat uusinta tutkimustietoa ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä. Viimeisin pohjoismainen ravitsemussuositus julkaistiin vuonna 2013 ja se toimii vuonna 2014 julkaistun, suomalaisten ravitsemussuositusten pohjana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5.)

Ravitsemussuositusten avulla pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen. Suositukset muodostavat ruoka- ja ravintopolitiikan perustan. Suosituksia voidaan hyödyntää muun muassa ruokapalveluiden suunnittelussa, ravitsemusopetuksen ja kasvatuksen perusaineistona sekä vertailukohteena arvioitaessa eri väestöryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. Viimeisimmässä julkaisussa uutta on ruokavalion kokonaisuuden ja terveyden välisen yhteyden esille tuominen. Myös ruokakolmio sekä lautasmalli on uudistettu. Näiden lisäksi ruokavalintoja on käsitelty myös kestävän kehityksen näkökulmasta. (Mt., 5)

Terveydentilalla voi olla vaikutusta siihen, millaisia ravintoaineita kukin tarvitsee ja millainen on suositeltava ruokavalio. Ravitsemussuositukset on suunnattu koko väestölle, terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Ravintoaineiden tarve vaihtelee yksilöllisesti, tämä on huomioitu ravintosuosituksia tehtäessä. Lähtökohtaisesti ravitsemussuositukset sopivat myös esimerkiksi diabeetikoille tai sepelvaltimotautia sairastavalle. Niitä voidaan käyttää lähtökohtana muidenkin sairauksien ravitsemushoitoa suunniteltaessa. Ravitsemussuosituksia ei suositella henkilöille, joilla on esimerkiksi imeytymishäiriö ja sen myötä muuttunut ravintoaineiden tarve. (Mt., 8)

Ravitsemussuositukset kohdistuvat sekä ruokiin että ravintoaineisiin. Ruokasuositukset koostuvat erityisesti erilaisia ruoka-aineryhmiä (esimerkiksi liha, maito- ja täysjyväviljavalmistet) koskevista ohjeista ja kannanotoista. Näihin perustuen on laadittu yksilöiden ravitsemusneuvontaan tarkoitettu ruokakolmio ja lautasmalli. Niiden tarkoituksena on havainnollistaa eri ruoka-aineryhmien suhteellisia osuuksia terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Suomalainen ruokailukulttuuri sekä tottumukset on otettu huomioon ruokasuosituksia laadittaessa. Ravitsemuksen näkökulmasta riittävän ruokavalion voi koostaa muistakin ruoka-aineista ja elintarvikkeista. Ravintoainesuosituksen määritelmänä pidetään energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien sekä kivennäisaineiden saantisuosituksia. (Mt., 9.)

4.2 Muutokset ja haasteet suomalaisten ruokavaliossa

Verrattuna vuoteen 1950, suomalaiset syövät nykyään neljä kertaa enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. 2000-luvulla kasvien syönti on lisääntynyt, vaikkakin edelleen on monia, joiden päivittäiseen ruokavalioon niitä sisältyy vähäisesti. Pitkällä aikajänteellä viljan kulutus on vähentynyt ja ruista syödään vähemmän kuin viisi vuotta sitten: tämä heijastuu kuidun vähäisempään saantiin. Kahdesta vuodesta ylöspäin, lapset saavat sokerista energiaa suosituksia enemmän ja aikuistenkin sokerin saanti on suositusten ylärajoilla. Verrattuna 1950 lukuun, lihaa syödään yli kaksinkertainen määrä. Kulutus näyttää olevan nousujohteista, kohdistuen erityisesti sian ja siipikarjan lihaan. Kalan kulutus on pysynyt punaisen lihan kulutusta vähäisempänä. (Mt., 13.)

Rasvojen laadussa on pitkällä aikavälillä tapahtunut muutosta. Tyydyttyneiden rasvojen osuus on pienentynyt ja monitydyttämättömän rasvan osuus hiukan lisääntynyt. Viimeisimmän tutkimustiedon mukaan tyydyttyneen rasvan saanti on kääntynyt nousuun ja sitä saadaan suosituksia enemmän. Jatkuessaan muutos voi heijastua sydän- ja verisuonitautisairastavuuteen. Väestötasolla veren kolesterolipitoisuus on suurempi kuin aikaisemmin, viisi vuotta sitten, tehdyssä tutkimuksessa. Muutokset ruokavaliossa selittävät valtaosan tästä huonosta muutoksesta. (Mt., 13.)

Viimeisten vuosikymmenten aikana suolan saanti on vähitellen vähentynyt eri toimijoiden ja lainsäätäjien yhteistyön ansiosta. Valitettavasti myönteinen kehitys on uhattuna, sillä viimeisimmän väestötutkimuksen mukaan suolan saanti on lisääntynyt. Aikuisilla on jodin sekä folaatin saamisessa niukkuutta. Raudan keskimääräisessä saannissa on sekä aikuisilla että lapsilla puutteita. Maitovalmisteiden ja rasvalevitteiden vitamiinoinnin ansiosta D-vitamiinin saanti on parantunut kaikissa väestöryhmissä. Koulutukseen ja tulotasoon perustuvia eroja ruokavaliossa on jokaisessa ikäryhmässä. Erot heijastuvat kroonisten tautien riskitekijöihin ja sairastavuuteen. Eroja voidaan tasoittaa koulu-, työpaikka-, päiväkotij- ja muilla joukkoruokailuilla. (Mt., 13.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuva 1. Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18).

4.3 Nuorten aikuisten terveys ja kyselyn tulokset

Suomessa aikuisväestön terveyttä ja hyvinvointia koskevia julkaisuja on julkaistu säännöllisesti, mutta nuoria aikuisia koskeva ajankohtainen tutkimustieto on

pääasiallisesti rajoittunut vain tiettyihin väestöryhmiin, kuten korkeakouluopiskelijoihin. Viimeisin kattava, koko väestöä edustavaan otokseen perustuva tieto nuorten aikuisten hyvinvoinnista ja terveydestä perustuu Terveys 2000-tutkimukseen. Kuitenkin kansallinen FinTerveys 2017-tutkimus kuvaa nuorten aikuisten eli 18-29 vuotiaiden terveyden ja elintapojen nykytilaa Suomessa. Tutkimuksen otos muodostui 598 miehen ja 564 naisen vastauksista. (Jääskeläinen ym., 1–2.)

Tutkimuksen mukaan nuorten aikuisten terveys on usealta osin parempi kuin heitä vanhempien ikäryhmien. Siitä huolimatta nuorten aikuisten elintavoissa on parantamisen varaa. Ainoastaan puolella nuorista aikuisista keskeisimmät elintavat ovat terveyden kannalta suotuisia. Noin viidesosalla nuorista miehistä ja reilulla kymmenesosalla naisista terveyden kannalta suotuisia elintapoja on erityisen vähän. Melkein puolet nuorista miehistä ja kolmannes naisista on ylipainoisia tai lihavia (painoindeksi vähintään 25 kg/m²) (mt., 1.)

Tuoreita kasviksia useita kertoja päivässä syövien määrä on huolestuttavan alhainen. Vain 6,9 % miehistä ja 17,9 % naisista syövät kasviksia useita kertoja päivässä. Päivittäin tai lähes päivittäin tuoreita kasviksia söi 32 % nuorista miehistä ja 52 % naisista. (mt., 4.) FinRavinto 2017-tutkimuksen mukaan miesten ja naisten ruokavaliot eroavat yhä enemmän toisistaan. Kuitenkin naisten ruokavalio on lähempänä suosituksia. (Valsta, Tapanainen, Kaartinen, Reinivuo, Aalto, Ali-Kovero & Männistö 2018, 59.)

Nyt käynnissä olevan tiimijakson nuorille teetettiin kysely, jossa tiedusteltiin heidän nykyisiä ruokailutottumuksiaan sekä sitä, mitkä asiat nuoret kokevat haasteeksi terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa. Lisäksi kysyttiin, millaiset asiat auttaisivat nuoria syömään terveellisesti. Kyselyyn (n=14) vastasi kahdeksan naista sekä kuusi miestä. Kaikista vastanneista 60 % oli 21–26 vuotiaita.

Miehistä 83 % söi tuoreita kasviksia sekä hedelmiä ja marjoja 1-2 kertaa viikossa. Naisilla vastaava luku oli 62,5 %. Miehillä vastaukset olivat joko en ollenkaan tai 1-2 kertaa viikossa kun taas naiset enimmäkseen vastasivat 1-2 kertaa viikossa tai 3 päivänä viikossa tai useammin. Puolet kaikista vastanneista kertoivat syöneensä 3-4 ateriaa päivässä. Määrä on huomattavasti alhaisempi, kuin mikä saatiin FinRavinto

2017-tutkimuksesta, jonka mukaan 18–24 vuotiaat miehet ja naiset syövät yli kuusi ateriaa päivässä (Raulio, Tapanainen, Kaartinen & Valsta 2018, 40).

73,3 % vastanneista kertoivat syövänsä karkkia tai leivonnaisia 1-3 kertaa viikossa. 40 % kertoi syövänsä valmisruokia 1-3 kertaa viikossa ja vain 13,3 % käyttävät niitä päivittäin. Miesten ja naisten vastausten välillä ei ollut suurta eroa siinä, miten usein he kertoivat syöneensä karkkeja, leivonnaisia tai valmisruokia.

Noin puolet kyselyyn vastanneista sanoivat käyttäneensä energiajuomia harvemmin. Vain muutama kertoi käyttävänsä energiajuomia 1-3 kertaa viikossa. Kyselyn perusteella nuoret suosisivat enemmän sokeroituja virvoitusjuomia. Sekä miehistä että naisista yli 60 % käytti virvoitusjuomia 1-3 kertaa viikossa.

Kyselyn vastausten perusteella nuorten ruokailutottumukset ovat ihan hyvällä mallilla. Kuitenkin sekä miehillä että naisilla kasvien, juuresten, hedelmien sekä marjojen käyttö oli suositusta alhaisempaa. Kyselyn vastausten perustella yleisin syy, miksi nuoret eivät syö terveellisesti, ovat, että ruokavalion noudattaminen on haasteellista (53,3 % vastanneista), heillä ei ole aikaa laittaa ruokaa (40 % vastanneista) tai heillä ei ole varaa syödä terveellisesti (33,3 % vastanneista). Terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa nuoria auttaisivat ensisijaisesti päivittäin/viikoittain saatavat reseptit (42,9 % vastanneista), älypuhelinsovellukset (28,6 % vastanneista), yleinen lisätieto aiheesta (21,4 %) sekä vertaistuki (21,4 % vastanneista).

4.4 Terveyttä edistävä ruokavalio

Terveyttä edistävän ruokavalion keskiössä on runsas määrä kasvikunnan tuotteita. Kasvikunnan tuotteisiin kuuluvat kasvikset, marjat, hedelmät, palkokasvit ja täysjyvävilja. Näiden lisäksi se sisältää kalaa, kasviöljyjä, kasvipohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lihaa ja lihavalmisteita sisältyy vain kohtuullisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11; Kuluttajaliitto 2014, 4.)

Tutkimukset osoittavat, että kasvikunnan tuotteista koostuva, pääasiallisesti kasvi- ja kalaperäistä tyydyttämätöntä rasvaa sisältävä ruokavalio vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, kohonneeseen verenpaineeseen ja tiettyihin syöpätyyppeihin. Rasvattomien ja vähärasvaisten maitovalmisteiden runsas

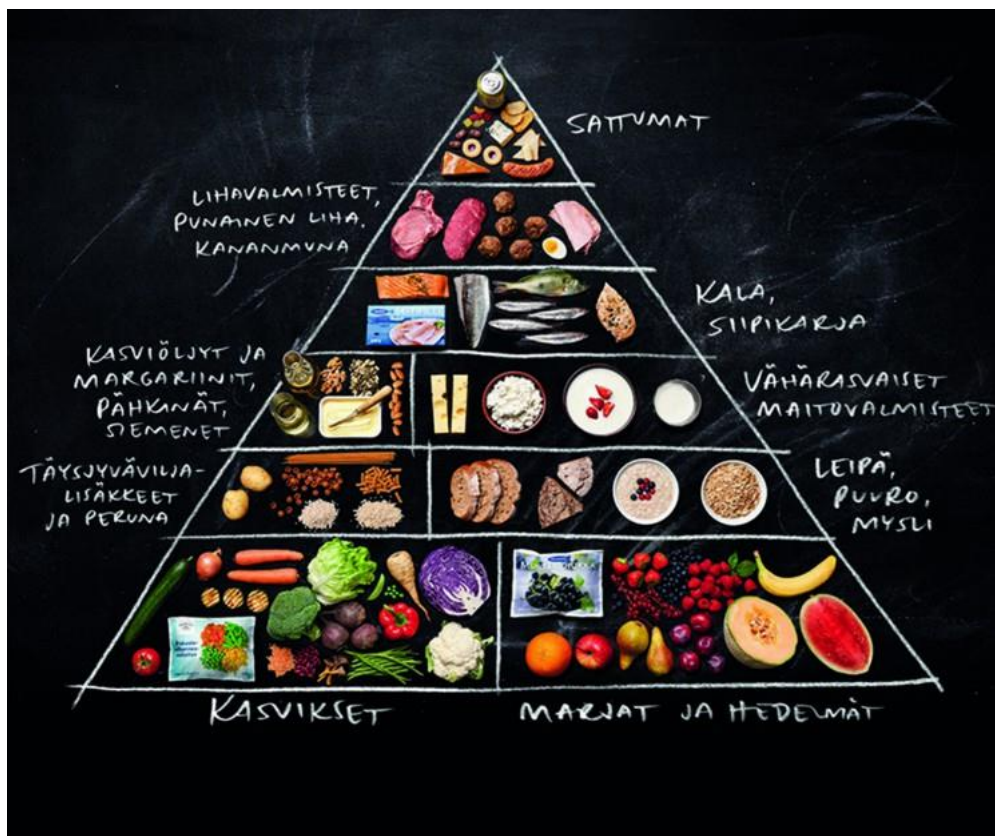
käyttö on kytköksissä muun muassa pienempään kohonneen verenpaineen, aivohalvauksen ja tyyppin 2 diabeteksen riskiin.

Monipuolinen, tasapainoinen ja suositusten mukainen ruokavalio kattaa pääsääntöisesti ravintoaineiden tarpeen, joten ravintolisiä ei ole tarpeen käyttää. Terveyttä edistävät valinnat kuten kasvispainotteinen ruokavalio sekä punaisen lihan kulutuksen rajoittaminen ovat ympäristöystävällisiä tekoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11-12.) Luonto siis kiittää kun syöt terveellisesti sekä monipuolisesti!

4.5 Ruokakolmio

Terveyttä edistävän ruokavalion koostamisen avuksi on kehitetty ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11). Ruokakolmio kuvastaa eri ruokaryhmien määriä hyvässä ruokavaliossa (Kuluttajaliitto 2014, 4). Ajatuksena on, että kolmion pohjalla olevia ruokia on hyvä syödä runsaasti ja huipulla olevia välttää. Kaikkia ruokia ei ole tarkoitus syödä yhden päivän aikana. Myöskään kaikista lohkoista ei ole tarpeen syödä, liha ja maitotuotteet eivät ole välttämättömiä. (Kuluttajaliitto 2019d.)

Ruokakolmio ei sisällä kaikkia mahdollisia ruoka-aineita. Se ei ole ehdoton sen suhteen, että vain siinä olevia ruoka-aineita saisi syödä ja mitään muita ei. Ruokakolmiossa olevat ruokaryhmät ovat vain esimerkkejä. Ruokakolmion voi myös tehdä itse ja sinne lisätä saman tyyppisiä ruoka-aineita, jos niitä ei ehdotelmasta löydy. (Kuluttajaliitto 2019e.)



Kuva 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19).

Vihannekset ja juurekset sekä hedelmät ja marjat ovat omissa lohkoissaan. Molemmista alapalkin ryhmistä on hyvä syödä päivittäin eikä valita vain jompaakumpaa. Viljalohkossa suositetaan tummaa ja täysjyvää, valkoista viljaa on käytettävä harkiten. Öljyjen vieressä kasvisrasvavälikomponentteja. Niiden käyttöä suositellaan siksi, että ne sisältävät paljon hyviä, tyydyttämättömiä rasvoja sekä E- ja D-vitamiinia. Kala sekä siipikarja on suositeltavaa, sillä niistä saatava proteiini on hyvälaatuista. Kalan rasva on tyydyttämätöntä, pehmeää rasvaa ja se on myös erinomainen D-vitamiinin lähde. (Kuluttajaliitto 2019d.)

Punainen liha, lihavalvisteet ja kananmuna ovat tarkoituksella omana ryhmänään. Näiden ylenpalttisen kulutuksen tiedetään olevan haitallista terveydelle, joten niitä tulisi syödä kohtuudella. Sattumat eli esimerkiksi karkit, sipsit, energiajuomat, limsat, pizzat ja niin edelleen ovat ruokakolmion huipulla. Näitä tulisi syödä vain satunnaisesti tai pitää käyttömäärät pieninä. (Mt.)

Ruokakolmiossa on myös huomioitu pakasteruoat. Pakastetut tuotteet ovat myös hyviä valintoja ja toisinaan arjen pelastus. Niitä voidaan hyödyntää esimerkiksi silloin,

jos kala- tai marjatuotteita ei ole saatavilla tuoreena. Pakastekasviksista saa myös hyviä kasvislisukkeita aterioille. (Mt.)

4.6 Lautasmalli

Lautasmalli auttaa havainnoimaan ruokavalion kokonaisuutta yksittäisellä aterialla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11). Suositus on, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Näitä voivat olla esimerkiksi raasteet, kasviöljyllä kostutetut salaattit ja/tai lämpimät kasvislisäkkeet. Noin neljännes lautasesta täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysjyväviljalisäkkeellä. Loput lautasen neljänneksestä jää kala-, liha-, tai munaruualle tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruualle. Rasvaton maito tai piimä on suositeltua ruokajuomaa, vettä voi käyttää janojuomana. Ateriaan sisältyy myös täysjyväleipä kasviöljypohjaisella rasvaveitillä ja sitä voi täydentää marjoilla tai hedelmillä jälkiruokana. (mt., 20.)



Kuva 3. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015).

4.7 Ateriarytmi

Säännöllinen syöminen pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, hillitsee näläntunnetta, ehkäisee hampaiden reikiintymistä sekä tukee painonhallintaa. Lisäksi

se pitää yksittäisten aterioiden koot kohtuullisena ja vähentää napostelun tai ahmimisen tarvetta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.) Liian pitkä tauko aterioiden välillä romahduttaa verensokerin tason ja siitä voi seurata väsymystä sekä nuutumista. Säännöllinen syöminen siis ylläpitää vireystilaa sekä keskittymiskykyä. (Kuluttajaliitto 2019c.)

Ateriarytmillä on myös vaikutusta ruokavalion ravitsemukselliseen laatuun. Mikäli päivän ravinto koostuu vain pienistä suupalloista, jää ravinto helposti liian yksipuoliseksi ja ruokavalion laatu kärsii. Kunnan aterioihin on siis syytä satsata, sillä ne ovat ravitsemuksellisesti laadukkaampia ja monipuolisempia. (Kuluttajaliitto 2019c.)

Suomessa suositetaan kolmen pääaterian mallia eli aamupalaa, lounasta sekä päivällistä. Näiden lisäksi on suositellaan syömään 1-2 välipalaa. (Kuluttajaliitto 2019c.) Jotta verensokeri pysyisi tasaisena, aterioita olisi hyvä syödä 3-5 tunnin välein.



Kuva 4. Ateriarytmi (Kuluttajaliitto 2019a).

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Ammattikorkeakouluissa toteutettavan koulutuksen tavoitteena on, että valmistuttuaan opiskelija toimii alansa asiantuntijatehtävissä ja tietää sekä osaa siihen liittyvät kehittämisen ja tutkimuksen perusteet (Vilkka & Airaksinen 2003, 10). Ammattikorkeakouluasetus 2 § määrittelee, että ammattikorkeakoulututkintoon johtaviin opintoihin kuuluu opinnäytetyö (Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 1129/2014). Humanistisessa ammattikorkeakoulussa tämä osoitetaan suorittamalla tilaustyönä työelämän kehittämistehtävä. Opinnäytetyöllä opiskelija osoittaa ammatillisen kypsyytensä sekä kyvykkyytensä pitkäjänteiseen ja suunnitelmalliseen työelämän kehittämiseen yhteistyössä tilaajan kanssa. Se on myös osoitus kehittämistyön menetelmien soveltamistaidoista, korkealaatuisen sekä sujuvan asiatekstin kirjoittamisesta sekä kyvystä suoriutua rajatusta, mutta vaativasta asiantuntijatehtävästä. (Lindholm & Viitanen 2018, 1.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tilaajalle jotain konkreettista eikä olla vain kirjoitettu dokumentti. Jokainen kehittämistehtävä tuottaa uutta tietoa, uudistettua toimintaa tai molempia. (Lindholm & Viitanen 2018, 1.) Humanistisessa ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö on mahdollista toteuttaa toiminnallisena. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Tuotos voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu opas, tapahtuman toteuttaminen tai toimintamallin uudistus. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9; Lindholm & Viitanen 2018, 1.)

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tilaajalle teemaryhmävalmennuksen malli terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Valmennus koostuu kolmesta, kahden tunnin mittaisesta ryhmävalmennuksesta sekä niihin sisältyvistä ohjeistuksista ja materiaaleista. Tarkoituksena on, että ohjeistusten perusteella kuka tahansa Music Against Drugs ry:n Ink-tiimitoiminnan työntekijöistä voi valmennuksen pitää. Valmennuksen ohjeistukset materiaaleineen on tallennettu yhdistyksen Google Drive pilvipalveluun.

Terveyttä edistävästä ruokavaliosta ei ole tähän mennessä luotu omaa teemaryhmä valmennusta vaan aihetta on sivuttu esimerkiksi Hyvinvoiva arki -teemaryhmä valmennuksessa. Yksi Music Against Drugs ry:n työntekijöistä on pitänyt Good Food-nimistä valmennusta, mutta muuten aihetta ei ole laajemmin käsitelty. Tilaaja toivoikin, että aiheesta tehtäisiin oma valmennuksensa, koska huomattiin, että ruokavalio on teema, jota nuoret haluavat käsitellä ja jonka kanssa heillä on kehitettävää tiimijaksosta toiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaiset ovat nuorten nykyiset ruokailutottumukset
2. Mitkä asiat nuoret kokevat haasteeksi, kenties jopa esteeksi, terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa
3. Millaiset asiat auttaisivat nuoria syömään terveellisesti

Kerätyn tiedon pohjalta loin teemaryhmä valmennuksen alustavan suunnitelman. Tavoitteena oli myös jakaa nuorille tietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta, osallistaa heitä erilaisin toiminnallisina menetelmin sekä motivoida heitä tekemään terveellisempiä valintoja. Valmennusmallin tavoitteena oli teorian tiedon jakamisen lisäksi neuvoa, miten nuoret voisivat käytännössä toteuttaa terveyttä edistävää ruokavaliota arjessaan.

Opinnäytetyö on toteutettu maaliskuu-huhtikuu 2019 välisenä aikana. Ohessa aikajana opinnäytetyön prosessista.



Kuva 5. Aikajana opinnäytetyön toteuttamisesta.

5.2 Toimintatutkimus

Ojasalo, Moilanen & Ritalahti (2015, 58) määrittelevät toimintatutkimuksen osallistavaksi tutkimukseksi, jossa pyritään yhdessä ratkaisemaan käytännön ongelmia ja saamaan aikaa muutosta. Tavoitteena on ratkaista organisaatiossa oleva ongelma ja samalla luoda uutta tietoa sekä ymmärrystä ilmiöstä. Toimintatutkimuksessa kiinnostus on enemmän siinä, miten asioiden tulisi olla eikä vain keskittyä siihen, miten ne ovat. Asioiden kuvaamisen sijaan tavoitteena on nykytilan muuttaminen. Toimintatutkimus kytkeytyy voimakkaasti käytännönläheisyyteen joten sen tulisi tavoittaa tavalliset ihmiset ja heidän arkipäiväinen toimintansa.

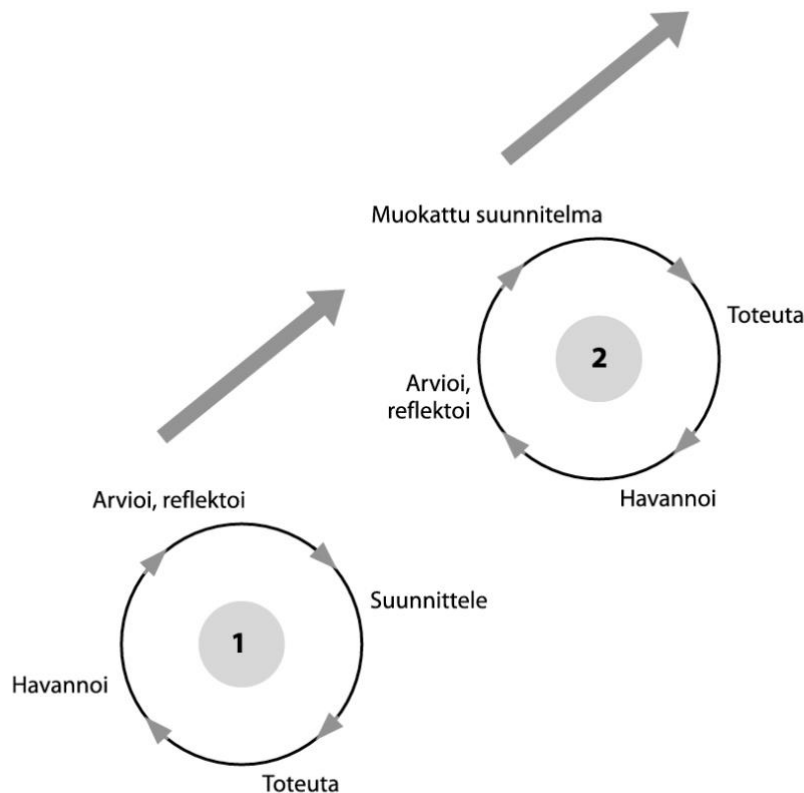
Oleennaista toimintatutkimuksessa on ottaa toimintaan osallistuvat ihmiset mukaan aktiivisiksi osallistujiksi tutkimukseen ja kehittämiseen. Sen sijaan, että kehittäminen olisi vain yhden henkilön vastuulla, ryhmä ihmisiä toimii tutkimuksessa yhdessä. Yleensä myös toimintaan osallistuvat tuntevat toiminnan haasteet paremmin kuin muut. Käytännössä toimintaa tai työtä analysoidaan, kehitellään erilaisia vaihtoehtoja

ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi sekä tuotetaan uutta tietoa ja teoriaa toiminnasta. (Mt., 58-59.)

Toimintatutkimuksen avulla saadaan tietoa toiminnasta ja muutoksesta. Tärkeää on muistaa, että muutosta voi tapahtua tai olla tapahtumatta. On myös varauduttava siihen, että muutos voi olla aivan toisenlainen, mitä alun perin oli suunniteltu. Vaikka käytännön tasolla ei saataisikaan muutosta aikaiseksi, niin siitä huolimatta tutkimus tuottaa aineistoa ja sen pohjalta uutta tutkimuksellista tietoa. (Mt., 59.)

Toimintatutkimuksessa kehittämiskohteenä on muutosaltis sosiaalinen käytäntö. Toimintaa on suunnittelun, havainnoinnin ja arvioinnin kehä, jossa tutkimuksen jokaista vaihetta toteutetaan ja suhteutetaan toisiinsa kriittisesti sekä järjestelmällisesti. Prosessia voidaan kuvata spiraalina, jossa eri vaiheet toistuvat uudelleen ja uudelleen. Siinä vuorottelevat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi. (Mt., 60-61.)

Muihin lähestymistapoihin verrattuna toimintatutkimuksessa kehittäjällä on erilainen rooli, sillä toimintatutkimuksessa kehittäjä toimii aina ryhmän aktiivisena jäsenenä. Toimintatutkimukseen osallistuvat taasen ovat tasa-arvoisia, huolimatta heidän asemastaan organisaatiossa. Toimintatutkimus voi viedä aikaa, koska siinä on aina kyse toimintatapojen todellisesta muutoksesta, jossa organisaation työntekijät sekä muut toimijat ovat aktiivisesti mukana kehittämistyössä. (Mt., 60-61.)



Kuva 6. Toimintatutkimuksen spiraalimainen eteneminen (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 60).

Tässä opinnäytetyössä kuvatus valmennuksen toteuttamisessa on käytetty toimintatutkimusta. Ink-tiimitoiminnan nuoria on osallistettu tutkimuksen tekemiseen teettämällä heille alkukartoituskysely heidän nykyisistä ruokailutottumuksistaan sekä keräämällä palautetta ensimmäisen valmennuksen pilottiin osallistuneilta nuorilta. Näitä vastauksia on hyödynnetty sekä valmennuksen suunnittelussa että jatkokehittämisessä.

Nuorille teetetyn alkukartoituslomakkeen kautta haluttiin selvittää heidän tämän hetkisiä ruokailutottumuksiaan sekä arvioida niiden terveellisyyttä nykyisen tietämyksen valossa. Lisäksi halusin tarkastella, onko miesten ja naisten välillä eroavaisuuksia ruokailutottumuksissa. Halusin saada selvyttä siihen, että miten usein nuoret syövät hedelmiä, kasviksia tai marjoja, verrattuna esimerkiksi energiajuomiin, limsoihin tai karkkeihin. Koin olennaiseksi myös selvittää, mitkä asiat nuoret kokevat haasteeksi terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa ja mitkä asiat auttaisivat heitä syömään terveellisemmin.

Kyselyn tulokset käsiteltiin nimettömänä. Kyselyn tuloksia analysoitiin luokittelemalla niitä esimerkiksi sukupuolen tai ruoka-aineiden mukaisesti. Näitä vastauksia vertailin keskenään havainnoidakseni onko vastausten välillä eroavaisuutta. Kyselyiden vastaukset ovat antaneet minulle uutta tietoa, jonka pohjalta olen pystynyt valmennukseen sisältöä muokkaamaan nuorille sopivaksi ja huomioimaan heidän haasteensa sekä asiat, jotka auttaisivat heitä syömään terveellisemmin.

5.3 Opinnäytetyön suunnittelu

Kevätlukukaudelle 2019 minulle jäi opinnoista suoritettavaksi kehittävä harjoittelu sekä opinnäytetyö. Tämän vuoksi lähdin suuntamaan katsettani työelämään, tavoitteenani työllistyä ja suorittaa jäljellä olevat opinnot työelämän kautta. Tämä mahdollistui helmikuussa 2019 kun työllistyin tiimivalmentajan tehtävään Music Against Drugs ry:n Ink-tiimitoimintaan.

Heti alusta lähtien minulle oli selvää, että halusin toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön. Opintojeni aikana olin hankkinut osaamista tutkimuksen toteuttamisesta ja raportoinnista. Kuitenkin minulta puuttui kokemus toiminnallisen työn toteuttamisesta ja raportoinnista. Halusinkin haastaa sekä kehittää itseäni toteuttamalla toiminnallisen opinnäytetyön.

Esitin opinnäytetyön tilaajalle toiveen, että haluaisin tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, mutta muuten olin avoin opinnäytetyön aiheelle. Työn tilaaja ehdotti teemaryhmävalmennuksen tekemistä joko terveyttä edistävästä ruokavalioista, taloudenhallinnasta tai yrittäjyydestä. Valitsin aiheeksi terveyttä edistävän ruokavalion, koska koin aiheen ajankohtaiseksi. Lisäksi valintaan vaikutti se, että ruokavalion avulla voidaan kokonaisvaltaisesti vaikuttaa hyvinvointiin, minkä koen erittäin tärkeäksi. Myöskin vaikutusta oli omalla henkilökohtaisella kiinnostuksella teemaa kohtaan.

Suunnittelun lähtökohtana toimi työympäristöstä kumpuava nuorisajohtoisuus. En halunnut luoda valmennusta, jossa on luentomainen rakenne ja jossa kerrotaan, miten pitää toimia. Halusin lähteä rakentamaan valmennusta, jossa nuoret olisivat osallistujia, aktiivisia toimijoita. Illeris (2009) esittää, että nuorille suunnatuissa kasvatuksellisissa kokonaisuuksissa tulisi huomioida kolme asiaa. Ensinnäkin niiden tulisi olla nuorille mielenkiintoisia sekä haastavia. Toisekseen niiden tulisi huomioida

nuorisokulttuuri mielekkäällä ja hyväksyttävällä tavalla. Kolmanneksi niiden tulisi huomioida osallistujien henkilökohtaiset tarpeet. (Janhonen, Mäkelä & Palojoiki 2015, 11.) Näihin kolmeen asiaan olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota valmennusta suunnitellessa.

Terveyttä edistävästä ruokavaliosta oli yhdistykseen tuotettu aikaisemmin materiaalia, joten aloitin perehtymällä niihin. Keskustelin Good Food -valmennuksen pitäneen työntekijän kanssa valmennuksen sisällöstä, millaista materiaalia hän oli käyttänyt sekä millaisia menetelmiä. Hän antoi minulle Kuluttajaliiton vuonna 2014 tekemän Syö hyvää esitteen, jossa on tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä näytti YouTubesta Syö hyvää -kanavalta muutaman videon, joita hän oli näyttänyt nuorille omassa valmennuksessaan. Kuluttajaliiton Syö Hyvää sivustolta löytyviä materiaaleja on paljon hyödynnetty tässä opinnäytetyössä. Esimerkiksi valmennukseen kuuluva Kahoot! -tietovisa pohjautuu Syö Hyvää -peliin (Kuluttajaliitto 2019f). Sivustolla olevaa peliä ei voi pelata porukalla, joten hyödynsin siinä olevaa materiaalia ja siirsin sen alustalle, jossa on mahdollisuus pelata porukalla.

Koska olin vasta työllistynyt yhdistykseen, teemaryhmien tarkoitus ja sisältö oli minulle uutta. Kävin keskustelua Ink-tiimin tiimipäällikön kanssa muun muassa siitä, että mikä teemaryhmien tavoite on, miksi ne on koettu tarpeelliseksi ja miten niitä tulisi kehittää. Kuten aikaisemmin mainitsin, niin teemaryhmien suunnittelusta, sisällöstä sekä kehittämisestä vastaa työntekijä. Yhdistyksellä ei ole tarkkaan määriteltyjä raameja sille, mitä valmennuksen tulisi pitää sisällään, vaan jokainen työntekijä saa toiminnan tavoitteiden puitteissa luoda itse sisältönsä ja kehittää sitä yhdessä nuorten kanssa.

Teemaryhmän sisällön suunnittelussa minua auttoi kun ehdin itse suunnitella ja osallistua kahteen teemaryhmä valmennukseen, joiden aiheena oli hyvinvoiva arki. Valmennusten pohjalta tein havainnon, että on hyvä tehdä suunnitelma, jossa on liikkumavaraa. Ensimmäisessä hyvinvoiva arki -valmennuksessa osa suunnitelluista sisällöistä jouduttiin jättämään pois. Syynä tähän oli se, että nuoret halusivat syvällisemmin paneutua aikaisemmin käsiteltyihin sisältöihin sekä keskustella niistä. Toisessa hyvinvoiva arki -valmennuksessa kävi taas niin, että suunniteltua sisältöä olisi saanut olla enemmän, koska nuoret eivät kokeneet tarpeelliseksi keskustella aiheesta syvällisemmin tai jakaa omia kokemuksiaan.

Terveyttä edistävän ruokavalion valmennus on siis suunniteltu niin, että siinä on osioita, jotka on tärkeitä käydä läpi ja osioita, joita on hyvä käydä läpi, jos aikaa on. Tällöin siis sisältöä voi muokata tilanteeseen sopivaksi. Jos vaikuttaa siltä, että jokin aihe herättää aktiivista keskustelua, siihen on mahdollisuus syventyä pidemmäksi aikaa. Jos taas ryhmä vaikuttaa siltä, että keskustelua ei synny niin sitten valmennuksen voi vetää niin sanotusti pidemmän kaavan mukaan.

Kolmen valmennuksen sisältöjä suunniteltaessa halusin, että niistä tulee jatkumo. Sen vuoksi ensimmäinen valmennus on enemmän teoriapainotteinen keskittyen nuorten nykytilan kartoittamiseen sekä tiedon jakamiseen terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Toisessa valmennuksessa pääpaino on medialukutaidossa sekä älypuhelinsovelluksissa. Halusin toiminnallisen tehtävän kautta nostaa esiin medialukutaitoa sekä mediakriittisyyttä ja herättää nuoria pohtimaan, mistä luotettavaa tietoa löytyy ja miten eri lähteisiin kannattaa suhtautua. Älypuhelinsovellukset valikoituivat mukaan siksi, että siellä nuorten maailma nykyään on. Sen sijaan, että käteen antaisi paperisen oppaan ajattelin lähestyä asiaa nuorten näkökulmasta ja tarjota sovelluksia, jotka auttavat terveyttä edistämisen ruokavalion toteuttamista arjessa. Kolmannessa valmennuksessa keskitytään kokonaan käytännön toteuttamiseen. Ajattelin, että varaamalla aikaa ruoanvalmistukseen yhdessä, nuoret ehkä huomaisivat, että ruoan valmistaminen ei ole kallista, aikaa vievää tai vaikeaa. Tämä toivon mukaan motivoisi heitä jatkamaan ruoanlaittoa myös kotona.

Valmennuksen aikana tuskin saadaan isoa muutosta aikaiseksi nuorten ruokailutottumuksissa. Tavoitteena onkin, että nuoret kiinnostuisivat aiheesta ja saisivat edes pienen muutoksen aikaiseksi valmennuksen aikana.

5.4 Ensimmäisen valmennuksen toteutus

Ensimmäistä valmennusta ehdittiin kokeilla käytännössä ja kerätä siitä palautetta. Valmennuksen pilottiin osallistui yhteensä 7 nuorta ja se järjestettiin 18.4.2019. Valmennuksen pilotoinnilla haluttiin testata, miten hyvin aikataulutusta pitää paikkansa sekä saada nuorilta palautetta valmennuksen sisällöistä jatkokehittämistä ajatellen.

Valmennus aloitettiin teemaan herättelevällä tehtävällä, jossa nuoret saivat vapaasti heitellä ajatuksia, joita heillä liittyy terveyttä edistävään ruokavalioon. Keskustelun avuksi nuorille esitettiin apukysymyksiä. Hetkisen aikaa pohdittuaan nuoret saivat

hyvin koottua asioita, jotka heidän mielestään liittyvät terveyttä edistävään ruokavalioon.

Seuraavaksi ohjeistuksesta poiketen katsottiinkin terveyttä edistävän ruokavalion diat 1-18. Huomasin itse, että hieman jännitin valmennuksen pitämistä, joten epähuomiossa olin ohittanut alkukartoituslomake tehtävän ja siirtynyt suoraan diasarjoihin. Diaesityksen jälkeen jatkettiin ohjeistuksen mukaisesti sokeripelillä. Tämän jälkeen pyysin nuoria täyttämään alkukartoituslomakkeen ja vastaamaan niissä olleihin kysymyksiin.

Tauon ja alkukartoituslomakkeen täyttämisen jälkeen katsottiin terveyttä edistävän ruokavalion diat 19-39. Sen jälkeen nuoret saivat osallistua Kahoot! -tietovisaan. Kahootin tekninen toteuttaminen tuotti yllättäviä ongelmia, joten sen aloittamiseen meni aikaa enemmän, mitä olin suunnitellut. Tekniset haasteet olivat kuitenkin hyväksi, koska nyt tiedän jatkossa, miten tulee toimia, jotta tietovisa toimii. Tietovisan viedessä suunniteltua enemmän aikaa, reseptipankkiin sisältyvää tehtävää ei ehditty tehdä. Näytin kuitenkin pikaisesti nuorille, mitä reseptipankki pitää sisällään.

Valmennuksen päätteeksi pyysin nuoria vastamaan palautekyselyyn sekä myös halutessaan suullisesti jakamaan palautetta valmennuksesta.

5.5 Ensimmäisen valmennuksen arviointi ja palaute

Valmennuksen testaaminen käytännössä oli erittäin hyödyllistä, sillä sain varmistuksen sille, että arvioimani aikataulutuspiti suurin piirtein paikkansa. Lisäksi valmennusta on jatkossa helpompi vetää kun sen on jo kertaalleen pitänyt. Pilotoinnissa tuli esiin muutama tekninen haaste, joita pystyn jatkossa huomioimaan toisella tapaa ja sujuvoittamaan valmennuksen kulkua.

Jatkossa valmennuksen kokonaisuutta olisi helpompi hallita jos ohjeistukset tulostaisi erilliselle paperille. Pilotissa seurasin ohjeistusta tiedostosta tietokoneelta, samaan aikaan kun koneeni oli kytkettynä videotykkiin ja näytin nuorille muita sisältöjä. Oli siis osittain haastavaa pomppia ohjeistuksen ja materiaalien välillä ja samalla pitää huolen siitä, että nuoret eivät näe sellaista, mikä ei ole heille tarkoitettua.

Nuorilta saatu palaute valmennuksesta oli enimmäkseen positiivista. Kolme vastaajista kertoi, että valmennus vastasi heidän odotuksiaan. Kaksi ei oikein tiennyt, mitä valmennukselta odottaa. Kuusi vastaajista oli sitä mieltä, että he saivat tarpeeksi

tietoa terveyttä edistävästä ruokavalioista. Vain yksi oli vastannut, että sai osittain tarpeeksi tietoa. Vastaajista viisi koki teemaryhmien työskentelytavat mieluisiksi.

Avoimeen palautekenttään nuoret antoivat seuraavan laista palautetta:

” Osa dioista ja videoista tuntui tosi teennäisiltä, ja tarpeeksi ei mielestäni tuotu esiin lihan hyviä puolia tai "superfoodin" huonoja puolia.”

” Yleisten ravitsemussuositusten rinnalle on tullut paljon uusia hyviä vaihtoehtoja, joten ehkä olisi vielä voinut painottaa lisää, että tämä on vain yksi tapa syödä terveellisesti. Mietin koko ajan itse esimerkiksi miten soveltaisoin näitä ohjeita kokonaan maidottomaan/lihattomaan ruokavalioon saadakseni monipuolisen ja tasapainoisen ruokavalion.”

”Hyvin kasattu kokonaisuus”

Jokaisen monivalintakysymyksen alla oli avoin tekstikenttä, johon halutessaan sai tarkentaa omaa vastaustaan. Vastauksissa ei näkynyt valmennuksen sisällön tai sen kehittämisen syvällisempää pohdintaa. Olisin toivonut, että olisin nuorilta saanut tarkempaa palautetta siitä, mikä valmennuksessa oli onnistunut ja mitä voisi jatkossa kehittää. Esimerkiksi teemaryhmän työskentelytavat saivat arvosanoiksi kolme ja neljä. Olisin mielelläni kuullut, millaisilla työskentelytavoilla arvosanan olisi saanut nousemaan vaikkapa vitoseen.

Kaikesta huolimatta koen, että valmennuksen pilotti onnistui hyvin ja sain sen kautta arvokasta tietoa, jonka avulla pystyn jatkossa kehittämään valmennusta. Toisen valmennuksen pitäminen oli huomattavasti helpompaa, kun jo kertaalleen oli valmennuksen pitänyt.

6 POHDINTA

Tässä luvussa tulen käsittelemään omasta näkökulmastani opinnäytetyön toteutumista. Mikä siinä onnistui, millainen rooli minulla on ohjaajana, mitä opinnäytetyö tarjoaa muille alan toimijoille ja miten jatkossa opinnäytetyötä voisi kehittää. Kokonaisuudessaan koen, että opinnäytetyö on onnistunut ja olen pystynyt tässä vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Olen saanut hyvää pohjatietoa nuorten nykyisistä ravitsemustottumuksista sekä siitä, mitkä nuoret kokevat haasteeksi terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa. Näiden tietojen pohjalta loin

ensimmäisen version teemaryhmä valmennuksesta. Jatkossa kun työni Music Against Drugs ry:llä jatkuu, pystyn näitä tietoja hyödyntäen kehittämään valmennusta ja löytämään, tai jopa luomaan, uusia menetelmiä miten nuoria voisii opastaa kohti terveellistä elämää.

6.1 Eettinen pohdinta ja tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyön aihe hyväksyttiin sekä työn tilaajalla että opinnäytetyön ohjaajalla. Nuorille kerrottiin, että heille teetettyjen kyselyiden tuloksia tullaan hyödyntämään tässä opinnäytetyössä. Nuoret saivat vastata kyselyihin nimettömänä, joten vastauksista ei voi tunnistaa ketään. Kuitenkin olisin tässä kohtaa voinut olla huolellisempi – ennen kyselyiden teettämistä en tarkkaan ilmaissut, miten tulosten tuloksia hyödyntämään ja että opinnäytetyö tulee olemaan julkinen, jolloin kuka tahansa pääsee tulokset näkemään. Vaikka tulosten tuloksia käsittelemään nimettömästi, niin vastaajajoukon ollessa pieni ja selkeästi rajattu, voi joku kyetä tekemään päätelmiä vastaajista. Kävin vielä nuorten kanssa jälkikäteen läpi, että missä muodossa tuloksia tullaan hyödyntämään ja pyysin heiltä suostumusta tulosten käsittelyyn.

Valmennuksessa käytetyt kuvat ovat pääsääntöisesti Syö Hyvää sivuston materiaalipankista, jossa materiaalit ovat ilmaiseksi ladattavissa ja kenen tahansa hyödynnettävissä. Materiaaleihin sisältyy muutama YouTube video Syö Hyvää -kanavalta, jotka ovat myös vapaasti hyödynnettävissä. Sokeripeli sekä terveellisemmät vaihtoehdot diaesityksessä käytettyihin kuviin on merkattu kuvan alle, mistä lähteestä kuva on otettu.

Opinnäytetyössä pyrittiin hyödyntämään luotettavaa sekä ajankohtaista tietoa. Muun muassa ravitsemusosion teoreettiseksi pohjaksi valikoitui Suomalaisten ravitsemussuosituksia, koska ne pohjautuvat tutkittuun tietoon. Lähteissä on hyödynnetty sekä kirjoista että internetistä saatavaa tietoa. Plagointia eli lähteiden suoraa käyttöä on pyritty välttämään sillä, että lähteet on muokattu opinnäytetyöhön sopivaksi sekä huolella merkattu lähdeviittaukset. Lähdeviittaukset on tehty Humanistisen ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti.

6.2 Oma rooli ohjaajana

Omaan rooliin ohjaajana vaikuttaa useampi tekijä. Ensinnäkin olen vasta hiljattain työllistynyt yhdistykseen, joten sen käytänteet ovat vielä minulle uusia ja työtehtävien sekä oman roolin sisäistäminen on minulla vaiheessa. Myöskään teemaryhmien kaltaisesta pienryhmävalmennuksesta tai Ink-tiimitoiminnan kohderyhmästä minulla ei ole paljoa kokemusta, joten se tietenkin vaikuttaa tällä hetkellä teemaryhmien valmennukseen. Se näkyy tällä hetkellä esimerkiksi siten, että minulle ei ole vielä kertynyt tarpeeksi itsevarmuutta tai kokemusta ohjaajana. Lisäksi kun kohderyhmä on minulle uusi, niin opettelen vielä löytämään soveltuvia menetelmiä ja käytänteitä, miten toimia kohderyhmän kanssa ja miten saada nuoret avautumaan.

Olen pohtinut onko vaikutusta sillä, että kuulun itse kohderyhmään iän puolesta. Kokevatko nuoret minut helpommin lähestyttäväksi, koska elän osittain samassa maailmassa kuin he ja voin toimia heille vertaisena? Vai onko heidän haastavaa suhtautua minuun ohjaajana, koska kuuluun samaan ikäryhmään? Ehyt ry:n julkaisemassa ryhmän ohjaajan käsikirjassa puhutaan, että työelämätermein kuvattuna ryhmän ohjaaja on nuorten esimies. Kuten muutkin esimiehet, niin myös ryhmän ohjaaja tarvitsee positiivisen auktoriteettiaseman ja ryhmänsä luottamuksen. Käsikirjan mukaan parhaiten se onnistuu varmistamalla, että jokaisella nuorella on ryhmässä hyvä sosiaalinen paikka. (Selin, Maunu, Kannussaari & Heinonen 2015, 11.)

Varmasti ajan tuoma kokemus auttaa minua hahmottamaan, että miten minun tulisi toimia ohjaajana ja opin hyödyntämään asemaani vertaisena, mutta kuitenkin säilyttämään tietyn auktoriteettiaseman. Pienin askelin eteenpäin.

6.3 Kohderyhmän ravitsemussuosituksiset

Kuka on nuori? Asiaa on vaikeaa rajata tarkasti, sillä erilaisissa yhteyksissä nuoruudella on erilaiset määritelmät. Nuoruuden rajat ovat muuttuneet eri aikoina ja riippuvat määrittelyn tavoitteista. Nuoruuden määritelmänä voidaan käyttää ikärajaa, kehitysvaihetta tai elämänvaihetta. Nuoruus nähdään usein elämänvaiheena, jolloin lapsuus on jäämässä taakse, mutta vakiintunutta aikuisuutta ei ole vielä saavutettu. (Leppälahti 2008, 1.)

Arkielämässä nuoruudella yleensä tarkoitetaan ikävaihetta lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuoruus on myös yksilöllistä – sama ihminen voi eri tilanteissa olla joko lapsi,

nuori tai aikuinen (Koste 2016, 8). Lainsäädännössä ja tilastoissa nuoruuden ikämääritykset ovat erilaisia. Nuorisotutkimuksissa on kiinni tutkijasta ja tutkimuskontekstista, miten nuoruus määritellään (Leppälahti 2008,1).

Euroopan Unionin määritysten mukaan nuori on 13–30 vuotias (Euroopan Parlamentin ja Neuvoston päätös N:o 1719/2006/EY §6). Yhdistyneen kansakuntien viitekehyksessä nuoret määritellään iän mukaan. Yhdistyneen kansakunnan määritelmän mukaisesti nuoria ovat kaikki 15–24 vuotiaat. (Pihlajamaa 2017.) Suomessa Nuorisolaki (1285/2016 §3) määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat.

Ink-tiimitoiminnan kohderyhmänä on 18–29 vuotiaat. Kohderyhmä on siinä mielessä haastava, että riippuen näkökulmasta Inkin kohderyhmään kuuluvat voidaan määritellä joko nuoriksi tai aikuisiksi. Ravitsemussuositukset kohdentuvat yleensä tiettyihin väestöryhmiin kuten lapsiin, koululaisiin, aikuisiin tai ikääntyneisiin. Nuoret aikuiset mielletään helposti opiskelijoiksi, joten tähän ikäryhmään kuuluvien ravitsemussuositukset ovat vahvasti kytköksissä opiskelijaelämään. (Ravintovirasto 2019a; Ravintovirasto 2019b.) Kuitenkaan ei voi olettaa, että kaikki nuoret aikuiset olisivat opiskelijoita ja että ravitsemussuositukset olisivat heille soveltuvia.

Suoraan Ink-tiimitoiminnan kohderyhmään soveltuvia ravitsemustietoja on haastavaa löytää. Karvosen & Kestilän (2014, 162) mukaan syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin aikuisiin kohdistuu merkittävää yhteiskunnallista kiinnostusta. Siitä huolimatta heidän hyvinvoinnistaan on käytettävissä selvästi vähemmän tuoretta ja säännöllisesti kerättyä tietoa. Ongelmana on, että välttämättä kaikissa ravitsemustietoa koskevissa julkaisuissa ei määritellä kohderyhmää, puhutaan vain yleisesti nuorista. Tällöin lukija joutuu itse arvailemaan ja pääättelemään, että minkä ikäisistä nuorista julkaisuissa mahdetaan puhua ja onko tieto omiin tarpeisiin soveltuvaa. Tietoa joutuu myös etsimään useista eri lähteistä. Sen vuoksi onkin haastavaa koostaa kohderyhmälle sopivaa ravitsemussuositusta, koska sellaista ei suoraan ole olemassa.

6.4 Oma arviointi

Tämä opinnäytetyö on toteutettu suurin piirtein kahden kuukauden ajanjakson aikana. Tämän huomioiden olen tyytyväinen siihen, millaisen opinnäytetyön sain aikaiseksi – varsinkin vielä kun työstin opinnäytetyötä työn ohessa. Tavoitteenani on valmistua keväällä 2019, mikä on vaikuttanut siihen, että opinnäytetyö tuli tehtyä

lyhyessä ajassa. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisin varmasti ehtinyt syvemmin perehtyä aiheeseen, pohtia sitä useammasta eri näkökulmasta ja syventyä vielä tarkemmin tutkimustuloksiin. Lisäksi olisin mahdollisesti ehtinyt kokeilla valmennusta kokonaisuudessaan käytännössä sekä kerätä siitä palautetta ja kehittämisehdotuksia. Kuitenkin olen tyytyväinen siihen, että mahdollistui yhden valmennuksen testaaminen käytännössä ja siitä palautteen kerääminen nuorilta.

Työn tilaajan näkökulmasta opinnäytetyö on ajankohtainen sekä tarpeellinen. Sen ajan, minkä olen ehtinyt olla töissä, olen huomannut, että nuoret kuluttavat paljon energiajuomia, limsoja sekä mikroaterioita. Usein myös jos työpaikalla järjestetään jotain tapahtumia, kuten nuoren läksiäisiä, teemabileitä ynnä muuta, tarjolla on ensisijaisesti sipsiä, karkkia, kakkua ja muita herkkuja. Nuoret siis tarvitsevat tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä käytännön neuvoja, miten sitä voisi toteuttaa omassa arjessa. Lisäksi voisi olla paikallaan pohtia, että olisiko tarpeen myös muutos työkuulttuurissa. Voisiko työpaikka olla edelläkävijä ja suunnannäyttävä nuorille terveellisestä ravitsemuksesta? Voisiko jatkossa tapahtumien ja muiden tilaisuuksien kautta opettaa nuorille terveyttä edistäviä elämäntapoja?

Opinnäytetyö tuottaa myös uutta näkökulmaa, koska 18-29 vuotiaille soveltuvia ravitsemusohjeita tai valmennuksia on tehty vähemmän. Useimmiten ravitsemusta koskevat ohjeistukset tai tuokiot ovat kohdennettu koskemaan ala- tai yläkouluikäisiä lapsia. Ei voi olettaa, että tiettyyn ikään tullessa tai itsenäisen elämän aloittaessa nuorella olisi ravitsemusasiat kunnossa. Ravitsemukseen liittyvät ohjeistukset ja neuvot koskettavat jokaista ikäryhmää. Tämä opinnäytetyö tarjoaa menetelmiä, joidenka avulla ravitsemusta voi käsitellä eri ikäisten nuorten kanssa. Valmennuksen voi toteuttaa kokonaisuudessaan ohjeiden mukaisesti tai poimia sieltä yksittäisiä menetelmiä, joita voi hyödyntää ja muokata omiin tarpeisiin soveltuviksi.

Yksi tavoitteistani oli tehdä valmennuksen ohjeista selkeät ja helppolukuiset, jotta kuka tahansa Music Against Drugs ry:n Ink-tiimitoiminnan työntekijöistä voisi valmennuksen pitää. Mielestäni tämä onnistui erinomaisesti. Ohjeistuksissa on selkeästi kerrottu, mitä tulisi huomioida ennen ja jälkeen valmennuksen. Lisäksi värikoodien merkitys on selkeästi ilmaistu. Joistakin tehtävistä on tarjolla kaksi versiota sen vuoksi, että mikäli osion haluaa sisällyttää valmennukseen, mutta aikaa ei ole riittävästi, sen voi toteuttaa myös lyhyempänä versiona. Huomioin myös, että

yhdistyksen Google Drivessa kummankin valmennuksen ohjeistukset ja materiaalit ovat omissa kansioissaan. Tämä selkeyttää valmennuksen pitämistä kun ei tarvitse isosta materiaalmäärästä yrittää löytää oikeita.

6.5 Teemaryhmän kehittäminen

Ink-tiimitoiminnan kantavana ajatuksena on, että nuoret tekevät itse ja ovat aktiivisia toimijoita. Olen pohtinut, että miten tätä ajatusta saisi enemmän tuotua osaksi teemaryhmävalmennuksia. Voisiko nuorten osallisuutta lisätä ja jos kyllä, niin miten? Yhtenä vaihtoehtona olen pohtinut sitä, että voisiko nuorille antaa jonkin osion itse vedettäväksi tai voisitko he vielä enemmän tuoda omia kokemuksiaan esiin? Pystyttäisiinkö valmennusta käymään enemmän dialogisesti ja olisiko se kenties nuorille mielekkäämpi tapa kuin tämänhetkinen asetelma, jossa on erilaisia tehtäviä, diaesityksiä ja niin edelleen?

Olen myös pohtinut, että missä määrin nuoret kokevat tarpeelliseksi teorian tiedon saamisen. Voidaanko valmennuksessa siirtyä suoraan käytäntöön vai onko tarpeen kerrata, mistä terveyttä edistävä ruokavalio koostuu? Tässä on varmasti eroja nuorten välillä ja ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. Kuitenkin jossain vaiheessa voisi kokeilla muokata valmennusta niin, että siinä olisi vähemmän teoriaa ja enemmän käytäntöä ja katsoa millaista palautetta se saa nuorilta.

Tällä hetkellä valmennuksessa esitettävä ruokavaliomalli pohjautuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuosituksissa huomioidaan ensisijaisesti niin sanotut sekasyöjät ja kasvisruokavaliot sivuutetaan ohimennen. Ollilan, Forsmanin & Absetzin (2013, 34) mukaan nuoren itsenäistyminen vaikuttaa siten, että nuoret tekevät enemmän omia ruokavalintoja (Kauppinen 2018, 74). Nuoret tuntuvat olevan tietoisia erilaisista ruokavalioidista sekä niiden vaikutuksista esimerkiksi ympäristöön. Ruokaa ei enää syödä pelkän ravitsemuksen vuoksi, vaan sillä voidaan osoittaa omia asenteita ympäröivää maailmaa kohtaan. Valmennusta voisi jatkossa kehittää siten, että se ottaisi huomioon nuorten erilaiset ruokavaliot, kuten esimerkiksi lihattoman, maidottoman, vegaanisen tai gluteenittoman.

Toisekseen tämän hetkinen valmennus pohjautuu ajatukseen, että nuorilla ei ole suurempia haasteita syömisessä. Auhtolan (2019) mukaan tiimijaksolle osallistuneiden nuorten kehittämisen kohteet ruokavaliossa liittyvät ensisijaisesti

tiedon, motivaation, rahan tai ajan puutteeseen. Nuorille teetetty alkukartoituskysely tukee Auhtolan näkemystä, sillä kyselyssä nuoret nostivat haasteiksi ajan ja rahan puutteen sekä sen, että terveyttä edistävän ruokavalion toteuttaminen on haasteellista.

Kuitenkin kyselyyn vastasi vain pieni osa nuoria ja jokaisella tiimijaksolla tulee uudet nuoret. Vaikka tämän hetkisillä nuorilla haasteet liittyvät lähinnä ajallisiin ja motivaatio tekijöihin, se ei poissulje sitä, etteikö jossain vaiheessa jollakin nuorella voisi olla esimerkiksi syömishäiriötä tai muita ruumiin sekä mielen sairauksia, jotka voivat vaikuttaa heidän ruokailutottumuksiinsa ja suhteeseen ruokaan. Jatkossa voisi pohtia, voisiko valmennuksessa huomioida myös tähän kohderyhmään kuuluvat nuoret.

Valmennuksessa voisi myös jatkossa hyödyntää muiden järjestöjen toimijoita. Esimerkiksi Syömishäiriöliitosta – SYL:stä voisi tulla asiantuntija kertomaan yhdistyksen toiminnasta ja jakamaan nuorille tietoa syömishäiriöstä. Tällaiset vierailijat voisivat tuoda mukavaa vaihtelua valmennuksen sisältöön. Asiantuntijoiden lisäksi voitaisiin hyödyntää esimerkiksi muita nuoria, joilla on ollut haasteita ruokavaliossa, mutta ovat löytäneet oman tavansa syödä hyvin.

Tämän hetkisessä muodossaan valmennuksessa ei täysin toteudu tavoite siitä, että jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin. Kuitenkin mitä enemmän valmennuksia pidetään, sitä enemmän kertyy erilaisia menetelmiä ja sisältöjä valmennukseen. Tämä mahdollistaa sen, että valmennusta on helpompi muokata osallistujien tarpeisiin sekä auttaa jokaista löytämään itselleen sopiva tapa syödä hyvin.

LÄHTEET

Auhtola, Sari 2019. Opparista. Email anu-maarit.ikola@musicagainstdrugs.info 8.3.2019

Euroopan Parlamentin ja Neuvoston päätös N:o 1719/2006/EY. L 327/30. Viitattu 28.4.2019 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006D1719&from=HU>

Heikkilä, Laura 2019. Terveyttä edistävä ruokavalio. Reumaliitto. Viitattu 30.3.2019. <https://www.reumaliitto.fi/fi/terveytta-edistava-ruokavalio>

Janhonen, Kristiina & Mäkelä, Johanna & Palojoki, Päivi 2015. Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa Janhonen-Abuquah, Hille & Palojoki, Päivi (toim.) Luova ja vastuullinen kotitalousopetus 2015. Helsinki: Unigrafia 2015. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/157591/luovajav.pdf>

Jääskeläinen, Tuija & Koponen, Päivikki & Lundqvist, Annamari & Borodulin, Katja & Koskinen, Seppo 2019. Nuorten aikuisten terveys ja elintavat Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimuksen tuloksia. THL – Tutkimuksesta tiivistii 11/2019. Viitattu 22.4.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137960/URN_ISBN_978-952-343-319-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kalaojaa, Leija-Lotta 2019. Ruokavalio. Mehiläinen. Viitattu 30.3.2019. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/ruokavalio>

Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura 2014. Nuorten aikuisten syrjäytymisvaaraan liittyvä huono-osaisuus. Teoksessa Vaarama, Merja & Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura & Muuri, Anu (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL_TEE022_2014verkko.pdf

Kauppinen, Eila 2018. Moniääninen ruokaympäristö – ruokakasvatuksen mahdollisuudet nuorisotaloilla. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 38. Viitattu 28.3.2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/251189/MONIAANI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Koskinen, Seppo 2018. Esipuhe. Teoksessa Valsta, Liisa & Kaartinen, Niina & Tapanainen, Heli & Männistö, Satu & Sääksjärvi, Kati Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus 2018. THL Raportti 12/2018. Helsinki: PunaMusta Oy.

Koste, Asmo (toim.) 2016. Nuorista Suomessa 2016. Tietoa nuorista, heidän elinoloistaan sekä nuorisotyöstä. Tutkimuskooste. Helsinki: Grano oy. <https://www.alli.fi/sites/default/files/2018-05/ns16-netti.pdf>

Kuluttajaliitto 2019a. Ateriarytmi. Viitattu 20.4.2019 <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2015/02/Ateriarytmi-pdf.pdf>

Kuluttajaliitto 2019b. Hyvä ruokavalio on joustava. Viitattu 30.3.2019. <http://syohyvaa.fi/hyva-ruokavalio-joustava>

Kuluttajaliitto 2019c. Löydä oma ateriarytmisi. Viitattu 20.4.2019 <http://syohyvaa.fi/loyda-oma-ateriarytmisi>

- Kuluttajaliitto 2019d. Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. Viitattu 20.4.2019 <http://syohyvaa.fi/ruokakolmio>
- Kuluttajaliitto 2014. Syö hyvää –esite. Viitattu 10.4.2019. <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2014/05/Syö-hyvää-esite-uusi-2.painos.pdf>
- Kuluttajaliitto 2019f. Syö hyvää -peli. Viitattu 28.4.2019 <http://syohyvaa.fi/syohyvaapeli/>
- Leppälahti, Merja 2008. Katsaus: Silmäys nuorisotutkimukseen. ELORE, 15. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. Viitattu 16.3.2019 http://www.elore.fi/arkisto/1_08/lep1_08.pdf
- Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lindholm, Arto & Viitanen, Reijo 2018. Humanistinen ammattikorkeakoulu – opinnäytetyöopas. <https://wiki.humak.fi/download/attachments/2984101/Opinnaytetyopas-Humak-2018.pdf>
- Mikkilä, V & Räsänen, L & Raitakari, O.T. & Pietinen, P & Viikari, J 2005. Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/E6100BF40DD6B25D8EA7084093058816/S000711450500139X.a.pdf/consistent_dietary_patterns_identified_from_childhood_to_adulthood_the_cardiovascular_risk_in_young_finns_study.pdf
- Music Against Drugs ry 2019a. Ink-tiimitoiminta. Viitattu 21.4.2019 <https://musicagainstdrugs.info/toimintamme/nuorten-inklusiivinen-tiimimalli-kehittamishanke-2015-2018>
- Music Against Drugs ry 2019b. ISGee-verkkopelihanke. Viitattu 22.4.2019 <https://musicagainstdrugs.info/toimintamme/verkkopelihanke/>
- Music Against Drugs ry 2019c. Music Against Drugs kokonaisuus. Viitattu 22.4.2019 <https://musicagainstdrugs.info/toimintamme/kokonaisuudet/>
- Music Against Drugs ry 2019d. Vapaaehtoistoiminta. Viitattu 22.4.2019 <https://musicagainstdrugs.info/toimintamme/vapaaehtoistoiminta/>
- Music Against Drugs ry 2019e. Yhdistys. Viitattu 20.3.2019. <https://musicagainstdrugs.info/yhdistys>
- Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 28.4. 2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Nuorisotakuu 2019. Tietoa nuorisotakuusta. Viitattu 10.4.2019 <https://nuorisotakuu.fi/tietoa-nuorisotakuusta>
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. 3.-4.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pihlajamaa, Matti 2017. Nuoret YK:n asialistalla ja tomijoina. Viitattu 16.3.2019. <https://www.yk.fi/node/489>
- Raulio, Susanna & Tapanainen, Heli & Kaartinen, Niina & Valsta, Liisa 2018. Ravinto. Teoksessa Valsta, Liisa & Kaartinen, Niina & Tapanainen, Heli & Männistö, Satu &

Sääksjärvi, Kati Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus 2018. THL Raportti 12/2018. Helsinki: PunaMusta Oy.

Ruokavirasto 2019a. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 26.4.2019 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Ruokavirasto 2019b. Opiskelijat. Viitattu 26.4.2019 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/opiskelijat/>

Selin, Anna & Maunu, Antti & Kannussaari, Kim & Heinonen, Laura 2015. Ryhmäilmiö. Ryhmän ohjaajan käsikirja. Pori: Brand ID Oy.

Sitra 2017a. Dialogiin valmistautuminen ja oman työkalupakin kokoaminen. Viitattu 20.4.2019 <https://www.sitra.fi/caset/dialogiin-valmistautuminen-ja-oman-tyokalupakin-kokoaminen>

Sitra 2017b. Tila ja käytännön asiat. Viitattu 20.4.2019 <https://www.sitra.fi/caset/keskustelua-tukevan-tilan-suunnittelu-ja-kaytannon-asiat>

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2019a. Työ- ja elinkeinoministeriö, Työnvälitystilasto 2019 V:KK, Keski-Suomen Työllisyyskatsaus, Helmikuu 2019. Jyväskylä: Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Viitattu 10.4.2019 http://www.ely-keskus.fi/documents/10191/56916/Tyollisyyskatsaus_Keski-Suomi_+helmikuu+2019.pdf/f7504dbd-eeeb-4cdc-b57c-37b561089a13

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2019b. Työvoimatutkimus. ISSN=1798-7830. Helmikuu 2019. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 10.4.2019 http://www.stat.fi/til/tyti/2019/02/tyti_2019_02_2019-03-26_tie_001_fi.html

Ståhlberg, Leena 2019. Pienryhmä ohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a. Nuorten elinolot ja hyvinvointi. Viitattu 15.3.2019. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjailyminen/nuorten-elinolot-ja-hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018b. Opiskelijoiden mielenterveys. Viitattu 10.4.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 30.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Valsta, Liisa & Tapanainen, Heli & Kaartinen, Niina & Reinivuo, Heli & Aalto, Sanni & Ali-Kovero Kirsi & Männistö, Satu 2018. Ravintoaineiden saanti ruoasta ja ravintolähteet. Teoksessa Valsta, Liisa & Kaartinen, Niina & Tapanainen, Heli & Männistö, Satu & Sääksjärvi, Kati Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus 2018. THL Raportti 12/2018. Helsinki: PunaMusta Oy.

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 1129/2014 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141129>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Juvenes Oy. Viitattu 6.4.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava->

[ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf](#)

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vehviläinen, Satu 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyöss kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

LIITTEET

- Liite 1 Kysely nuorten ruokailutottumuksista
- Liite 2 Ensimmäisen valmennuksen suunnitelma
- Liite 3 Alkukartoituslomake
- Liite 4 Terveyttä edistävä ruokavalio -diaesitys
- Liite 5 Sokeripeli
- Liite 6 Kahoot! -tietovisan kysymykset
- Liite 7 Toisen valmennuksen suunnitelma
- Liite 8 Älypuhelinsovellukset -diaesitys
- Liite 9 Terveellisemmät vaihtoehdot -diaesitys
- Liite 10 Palautekysely ensimmäisestä valmennuksesta

LIITE 1: Kysely nuorten ruokailutottumuksista

24.4.2019

Kysely ruokailutottumuksista

Kysely ruokailutottumuksista

Tämän kyselylomakkeen vastauksia käytetään apuna terveyttä edistävän ruokavalio -teemaryhmän suunnittelussa sekä Anun opinnäytetyössä. Vastaukset käsitellään anonyymisti ja luottamuksella. Kiitos kaikille vastanneille :)

*Pakollinen

1. Sukupuoli

Merkitse vain yksi soikio.

- Mies
 Nainen
 Muu

2. Ikäryhmä

Merkitse vain yksi soikio.

- 18-20
 21-23
 24-26
 27-29
 30-32
 33-35

3. Kuinka usein olet kuluneen viikon aikana käyttänyt seuraavia tuotteita? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

	En kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä
Tuoreita kasviksia (esim. raasteita, salaatteja, voileipävihanneksia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kypsennettyjä kasviksia/juureksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hedelmiä/marjoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Kuinka monta ateriaa ja välipalaa syöt arkipäivänä?

Merkitse vain yksi soikio.

- 1-2 ateriaa/välipalaa
 3-4 ateriaa/välipalaa
 5-6 ateriaa/välipalaa
 7 tai useampia aterioita tai välipaloja

24.4.2019

Kysely ruokailutottumuksista

5. Miten usein syöt karkkia/leivonnaisia?*Merkitse vain yksi soikio.*

- Päivittäin
- 4-5 kertaa viikossa
- 1-3 kertaa viikossa
- Muutaman kerran kuussa
- Harvemmin
- Muu: _____

6. Miten usein syöt valmisruokia? (mikroaterioita, pizzoja yms.)*Merkitse vain yksi soikio.*

- Päivittäin
- 4-5 kertaa viikossa
- 1-3 kertaa viikossa
- Muutaman kerran kuussa
- Harvemmin
- Muu: _____

7. Miten usein juot energiajuomia?*Merkitse vain yksi soikio.*

- Päivittäin
- 4-5 kertaa viikossa
- 1-3 kertaa viikossa
- Muutaman kerran kuussa
- Harvemmin
- Muu: _____

8. Mistä syystä käytät energiajuomia?*Merkitse vain yksi soikio.*

- Saadakseni energiaa
- Pysyäkseni hereillä
- Pidän mausta
- Muu: _____

9. Miten usein juot limsaa?*Merkitse vain yksi soikio.*

- Päivittäin
- 4-5 kertaa viikossa
- 1-3 kertaa viikossa
- Muutaman kerran kuussa
- Harvemmin
- Muu: _____

24.4.2019

Kysely ruokailutottumuksista

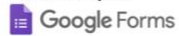
10. Mitkä asiat koet haasteeksi terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa? (voit valita useamman kuin yhden vastauksen)*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- Minulla ei ole aikaa laittaa ruokaa
- Minulla ei ole tarpeeksi tietoa aiheesta
- En ole kiinnostunut aiheesta
- Minulla ei ole varaa syödä terveellisesti
- Ruokavalion noudattaminen on haasteellista
- Muu: _____

11. Millaiset asiat auttaisivat sinua syömään terveellisemmin? (voit valita useamman kuin yhden vastauksen)*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- Saisin esim. päivittäin/viikottain ohjeet mitä syödä
- Yleinen lisätieto aiheesta
- Älypuhelinsovellus
- Vertaistuki
- Kirjallinen opas
- Muu: _____

Palvelun tarjoaa



LIITE 2: Ensimmäisen valmennuksen suunnitelma

Teemaryhmä: Terveyttä edistävä ruokavalio

26.4.2019

omien ruokailutottomusten kartoittaminen, millainen on terveyttä edistävä ruokavalio, käytännön ohjeistukset, reseptipankki

ENNEN VALMENNUSTA: Tulosta tarvittava määrä alkukartoituslomakkeita. Varaa tyhiä papereita sekä kyniä. Sokeripeliin tarvittavat paperit löytyvät INK-työntekijöiden huoneesta, Anun työpöydän vetolaatikon alimmaisesta laatikosta.

VALMENNUKSEN JÄLKEEN jaa nuorille diaesitys (löytyy drivestä .pdf muodossa)

VALMENNUKSEN SISÄLTÖ & OHJEET

Vihreät = tärkeä käydä läpi

Keltaiset = käy läpi jos on aikaa → voi myös siirtää toiseen valmennuskertaan

1. Millainen on terveyttä edistävä ruokavalio?

Jokainen saa heitellä vapaasti ajatuksia/mielikuvia, joita henkilöllä liittyy terveyttä edistävään ruokavalioon. Valmennuksen ohjaaja kokoaa nuorten ehdotelmia ylös fläppi/valkotaululle.

Kesto: noin 5 minuuttia

2. Missä menen nyt?

Ohjaaja jakaa jokaiselle nuorelle alkukartoituslomakkeen, jonka jokainen nuori täyttää. Lomakkeen tarkoituksena on herätellä nuoria arvioimaan, mikä omassa ruokavaliossa on nyt hyvin ja mikä kenties kaipaisi kehittämistä. Lomakkeen täyttämisen jälkeen voi halutessaan keskustella nuorten kanssa vastauksista, haluaako joku jakaa omia ajatuksiaan. Lomakkeita ei tarvitse palauttaa ohjaajalle vaan ne jäävät nuorille.

Kesto: noin 15-20 minuuttia

3. Terveyttä edistävä ruokavalio

Katsotaan terveyttä edistävän ruokavalio diat 1-18 (löytyy terveyttä edistävän ruokavalion kansioista)

Kesto: noin 10-15 minuuttia

4. **Sokeripeli**

Ver. 1

Pelin tarkoituksena on auttaa nuoria havainnoimaan, miten paljon sokeria heidän käyttämänsä tuotteet sisältävät. Peli toteutetaan niin, että lattialle asetetaan valmiiksi tulostetut paperit, joissa jokaisessa on eri luku. Sokeripeli -diaesityksessä (ks. drive) on kuvia nuorten yleisimmistä käyttämistä tuotteista (esim. energiajuoma, limsa, karkit yms.) Diaesityksessä näytetään kuva kerrallaan nuorille tuote ja heidän tulisi arvioida, paljonko sokeria tuote sisältää ja mennä seisomaan heidän mielestään oikean paperin kohdalle. Kun kaikki seisovat jonkun luvun luona, paljastetaan nuorille oikea vastaus.

Kesto: noin 10 minuuttia

Ver. 2

Jos aikaa ei ole käytettävissä niin paljoa, niin sokeripelin voi jättää välistä ja näyttää pelkästään sokeripeli-diat

Kesto: noin 5 minuuttia

TAUKO 5 minuuttia

5. **Terveyttä edistävä ruokavalio**

Katsotaan terveyttä edistävä ruokavalio diaesityksen diat 19-39

Kesto: noin 20-30 minuuttia

6. **Kahoot! tietovisa**

Testataan miten hyvin nuoret ovat sisäistäneet diaesityksen sisällön sekä kerrataan asioita. Pelattava kahoot löytyy allaolevan linkin kautta.

Käyttäjätunnus Kahootiin: kokonaisuus_2017 salasana: yhteisöllisyys

Kesto: noin 5 minuuttia

<https://create.kahoot.it/share/syodaan-hyvin/8e9dd6ec-3823-4f9d-baed-0804603ea0d1>

7. **Reseptipankki**

Ver 1

Drivessa on kansio "reseptipankki", johon on kerätty reseptejä nuorille. Reseptivihko dokumentissa on helppoja ja alle 5€ maksavia reseptejä. Halutessaan nuoret voivat

kerätä vihkoon lisää erilaisia reseptejä. Esitellään tämä kansio nuorille ja näytetään muutama esimerkki.

Kesto: noin 5 minuuttia

Ver 2.

Jos aikaa on niin reseptipankkiin voi liittää toiminnallisen tehtävänä. Jokaiselle nuorelle jaetaan paperi ja kynä. Ajatuksena on, että nuoret saisivat etsiä reseptipankista reseptejä, joista voisivat tehdä itselleen ruokaa. Nuoret suunnittelisivat yhden päivän ajalta, mitä söisivät aamupalaksi, lounaaksi, välipalaksi, illalliseksi sekä iltapalaksi. Samalla nuoret voisivat tehdä valmiiksi ostoslistaa, että mitä ainesosia tarvitsevat kaupasta.

Kesto: noin 15 minuuttia

8. **Toiveet seuraavalle kerralle**

Keskustellaan yhteisesti millaisia toiveita nuorilla on seuraavan valmennuksen sisällöiksi.

Kesto: 5 minuuttia

LIITE 3: Alkukartoituslomake

Arvioi tämän hetkisiä ruokailutottumuksiasi:

1. Mitkä asiat omasta mielestäsi ovat hyvin ruokailutottumuksissa? (Esim. säännöllinen ateriarytmi, runsas kasvien ja hedelmien käyttö, monipuolinen ruokavalio jne.)

2. Mitkä asiat omasta mielestäsi kaipaavat kehittämistä?

3. Minkä tavoitteen haluaisit asettaa itsellesi? (Esim. lisätä kasvien määrää, syödä useammin lämpimän aterian jne.)

4. Minkä tulisi muuttua, jotta tavoite toteutuisi? Miten saavutat tavoitteen?

5. Mitä odotat tältä valmennukselta?

LIITE 4: Terveyttä edistävä ruokavalio -diaesitys

**Mihin perustuu?**

- Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin vuodelta 2014 ja Kuluttajaliiton Syö hyvää -esitteeseen
- Suomalaiset suositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joita on päivitetty laajan asiantuntijaryhmän kanssa kahdeksan vuoden välein vastaamaan uusinta tutkimustietoa ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä
- Tämä on yksi tapa syödä terveellisesti! Tärkeää on, että löytää itselleen sopivan ruokavalion

Miten syödä terveellisesti?

- Syödään enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Parannetaan ruoan rasvan laatua lisäämällä tyydyttämättömän rasvan ja vähentämällä tyydyttyneen rasvan saantia
- Vähennetään lihavalmisteiden ja punaisen lihan käyttöä » korvataan kalalla ja vaalealla lihalla
- Vähennetään suolan käyttöä elintarvikkeissa ja ruoan valmistuksessa

Lisää kasviksia!

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä **vähintään 500 g** päivässä eli **6 kourallista**
- Suosi eri värejä, raakana, kypsänä, sesongin mukaan
- Terveysyödyt: sisältävät runsaasti vitamiineja & kivennäisaineita, mutta vain vähän energiaa. Kuitupitoisuuden vuoksi edistää vatsan toimintaa. Kokonaisuudessaan auttaa painonhallinnassa

Käytännössä

- Aamupala: mustikoita jogurtissa + lasi tuoremehua = **1+2**
- Lounas: kasviksia kastikkeessa + salaattia = **3**
- Välipala: omena = **4**
- Päivällinen: kasviskeittoa = **5**
- Iltapala: leipä tomaatilla & kurkulla = **6**



<https://www.youtube.com/watch?v=neKUFCmkWv4>

Lisää täysjyväviljaa!

- Täysjyväviljatuotteet pitävät nälän loitolla sekä verensokerin tasaisena » ei sokerinhimoa. Lisäksi se edistää mielenvirkeyttä
- Sisältää runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita » B-vitamiineja, kuten foolihappoa

Käytännössä

- Syö arkena täysjyväleipää
- Valitse pasta ja riisi täysjyväisenä
- Kokeile erilaisia puuroja ja myslejä murojen sijaan
- Katso, että leipä sisältää **vähintään 50%** täysjyväviljaa

Vähennetään valkoista viljaa

- Käytä valkoisia viljatuotteita harvoin » energian lisäksi ei sisällä muita ravintoaineita
- Runsas syöminen voi vaikuttaa verensokeriin ja tehdä väsyneen olon

Käytännössä

- Vaihda valkoinen riisi, makaronit ja pasta täysjyvätuotteisiin
- Vaihda valkoinen leipä tummempaan
- Pyydä täytetyt leivät täysjyväisinä tai rukiisina
- Keksit, leivokset ja pullat leivotaan usein valkoisesta viljasta. Syö niitä vain harvoin

Lisää kuitua!

- Suositus on, että **naiset** saisivat kuitua **25 g** ja **miehet** **35 g** päivässä
- Kuitupitoisen ruoan syönti on tärkeää suoliston terveyden kannalta
- Tasaa verensokeritasoja ja madaltaa kolesterolitasoja
- Hyviä kuidun lähteitä ovat kasvikset, hedelmät, marjat, pähkinät ja viljatuotteet



Kuitua saa hyvin täysjyväviljatuotteista, kasviksista, marjoista, hedelmistä, pähkinöistä ja pavuista.

SYÖ HYVÄÄ

KUITUPOMMIT

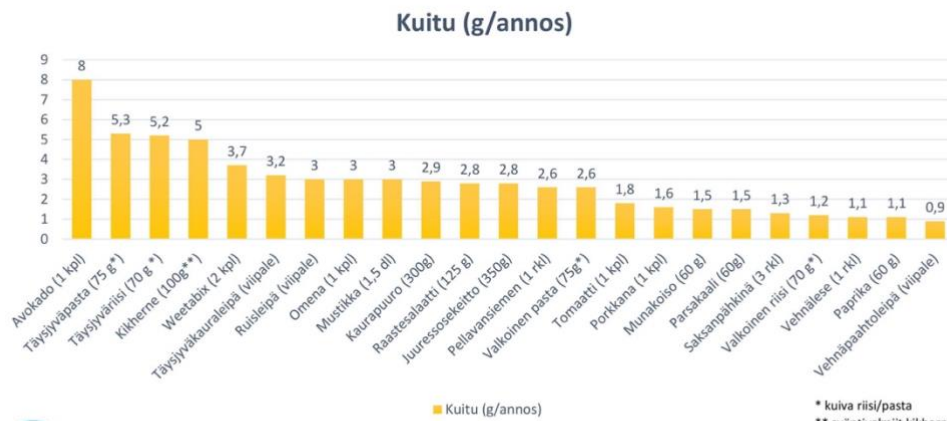
Ravintokuidun saantisuositus päivässä on
25–35 g



Käytännössä

- $\frac{1}{3}$ päivän kuidun tarpeesta täyttyy syömällä kuusi kourallista kasviksia, hedelmiä tai marjoja
- $\frac{1}{3}$ päivän kuidun tarpeesta saat neljästä siivusta kuitupitoista täysjyväleipää
- $\frac{1}{3}$ päivän kuidun tarpeesta saat lesepuurosta, johon on ripoteltu pähkinöitä ja siemeniä
- **HUOM!** Kuidun lisäksi vatsa tarvitsee nesteitä. Muista juoda päivittäin n. 1-1,5 litraa vettä

Alla olevasta kaaviosta löydät muutamien tuotteiden kuitupitoisuudet.



KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFORBUNDET

* kuiva riisi/pasta
** syöntivalmiit kikherneet

www.syohyvaa.fi

Oh no, sugar!

- Sokeria suositellaan syötäväksi **korkeintaan 22** sokeripalan verran päivässä
- Puhdas sokeri sisältää paljon energiaa, mutta ei lainkaan vitamiineja ja kivennäisaineita
- Sokerin syönti ja sokeripitoiset juomat ovat haitaksi hammasterveydelle

Mutta entäs se hedelmäsokeri?

- Hedelmät, marjat ja maito sisältävät myös sokeria
- Nämä eivät tuota ongelmaa, koska:
 - hedelmistä ja marjoista saadaan kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja
 - maidosta kalsiumia, proteiinia ja D-vitamiinia

Käytännössä

- Vaihda makeat jogurtit maustamattomaan jogurttiin. Lisää itse mausteeksi marjoja, hedelmiä, soseita, pähkinöitä tai ripaus sokeria
- Korvaa makeat välipalat, kuten keksit, karkit, patukat ja leivonnaiset hedelmillä, marjoilla tai kasviksilla
- Juo korkeintaan yksi lasillinen mehua päivässä
- Juo limsoja ja energiajuomia vain satunnaisesti



<https://www.youtube.com/watch?v=5bh5dhoQIRO>

Rasvojen terveysvaikutukset!

- **Hyödyt**
 - Rasvoista saadaan välttämättömiä rasvahappoja, joita tarvitaan elimistössä mm. hormonien tuotantoon, solujen osana ja hermoston toimintaan
 - A-, D-, E- ja K-vitamiinien lähde
 - Elimistö ei pysty valmistamaan Omega-3 & -6 rasvahappoja joten ne on saatava ruoasta
- **Haitat**
 - Sisältää paljon energiaa → jos sitä ei kuluteta niin varastoituu rasvaksi elimistöön
 - Liiallinen rasva kerääntyy verisuoniin ja voi johtaa verisuonten ahtaumaan

Käytännössä

- Käytä erilaisia kasviöljyjä paistamiseen, leivontaan, salaatin päälle, kastikkeisiin ja marinadeihin
- Valitse **vähintään 60%** rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia margariineja leivälle ja leivontaan
- Syö kalaa vähintään 2-3 kertaa viikossa
- Syö päivittäin muutama ruokalusikallinen pähkinöitä ja siemeniä
- Rasvan laadultaan hyvä tuote sisältää vähintään $\frac{2}{3}$ tyydyttämätöntä rasvaa

- Syö harvemmin eläinperäisiä tuotteita
- Vaihda runsasrasvaiset lihat vähemmän rasvaa sisältäviin
- Vaihda maitotuotteet vähärasvaisiksi tai rasvattomiksi
- Syö vähemmän keksejä ja leivonnaisia

Lisää kalaa!

- Syö kalaa vähintään kahdesti viikossa, kalalajeja vaihdellen
- Kalasta saa paljon tyydyttämätöntä pehmeää rasvaa, D-vitamiinia ja proteiinia
- Ruodolliset pikkukalat ovat erinomainen kalsiumin lähde
- Kalan rasva on sydänystävällistä » sisältää välttämättömiä rasvahappoja

Käytännössä

- Paista kalaa, se on terveellistä pikaruokaa
- Osta pakastealtaan kalaa, jos tuoretta kala ei ole saatavilla
- Kokeile kalasäilykkeitä, mutta huomaa, että ne ovat suolaisia!
- Valmispaneroidut tai leivitetyt kalapuikot eivät ole hyvän rasvan tai D-vitaaminin lähde
- **HUOM!** Valitse ympäristöystävällistä MSC-merkittyä kalaa ja hyödynnä WWF:n kalaopasta ja kalavalintojen tekemiseen

Vähennä punaista ja prosessoitua lihaa!

- Syö punaista lihaa ja prosessoituja lihatuotteita korkeintaan **500 g viikossa**
- Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan-, sian- ja lampaanlihaa
- Liha on hyvä proteiinin ja B-vitamiinien lähde
- Suuret määrät punaista lihaa, makkaraa ja muita lihajalosteita terveydelle hyväksi

Käytännössä

- Valitse kokolihaa makkaran ja leikkeleiden sijaan
- Korvaa punainen liha välillä broilerilla ja kalalla
- Vältä korkeita lämpötiloja ja paistamista lihan kypsennyksessä
- Jos grillaat paljon, valmista välillä liharuokia hauduttamalla tai keittämällä
- Kokeile korvata osa reseptin jauhelihasta soijarouheella tai linsseillä

Vaihtoehtoja lihalle ja lihatuotteille

- Korvaa kastikkeissa osa lihasta pieneksi pilkotuilla kasviksilla
- Palkokasvit eli erilaiset linssit, pavut ja herneet ovat täyttä ravintoa
- Lisää miedon makuisia papuja ja linssejä liharuokiin
- Kokeile soijapavuista valmistettua tofua ja tempehiä
- Maista Quorn-sieniproteiinivalmistetta ja käytä sieniä sellaisenaan
- Käytä myös siemeniä ja pähkinöitä

Sopivasti proteiinipitoista ruokaa!

- Varmista, että lähes jokaisella aterialla on proteiininlähde
- Proteiinipitoiset ruuat tuovat kylläisyyttä ja auttavat painonhallinnassa
- Niitä tarvitaan kudosten kehittymiseen ja kasvuun

Käytännössä

- Syö kämmenellinen proteiinipitoista ruokaa joka aterialla
- Proteiinia saadaan kalasta, kananmunasta, lihasta, pavuista, linsseistä, maitotuotteista, pähkinöistä, siemenistä ja jonkin verran myös täysjyväviljasta
- Perusterveellä henkilöllä on harvoin tarvetta proteiinilisälle

SYÖ HYVÄÄ

RUOKA-ANNOSTEN PROTEIINIPITOISUUKSIA

Valitse päivän mittaan riittävästi erilaisia proteiinin lähteitä aterioillesi.

AIKUISTEN PÄIVITTÄINEN PROTEIINIIN TARVE (1,1 - 1,3 g/painokilo)	
50 kg	55 - 65 g
60 kg	66 - 78 g
70 kg	77 - 91 g
80 kg	88 - 104 g
90 kg	99 - 117 g

IKÄÄNTYNEIDEN PÄIVITTÄINEN PROTEIINIIN TARVE (1,2 - 1,4 g/painokilo)	
50 kg	60 - 70 g
60 kg	72 - 84 g
70 kg	84 - 98 g
80 kg	96 - 112 g
90 kg	108 - 126 g

Lue lisää: www.syohyvaa.fi



Vähennetään suolaa!

- Syö suolaa **korkeintaan 5 g** päivässä
- Suolan vähentäminen alentaa verenpainetta » sydän, verisuonet ja aivot voivat hyvin, kun verenpaine laskee
- Muistisairauksien riski pienenee
- Vähäsuolainen ruokavalio säästää luustoa » suolan natrium liuottaa kalsiumia luustosta
- **HUOM!** Kaliumia on tärkeä saada riittävästi » kasvikset, hedelmät ja marjat ovat hyviä lähteitä

Käytännössä

- Ruoanlaittoon ei juuri tarvita suolaa
- Suolainen maku aistitaan voimakkaampana, kun ripautat hieman suolaa vasta valmiin annoksen päälle
- Maustekastikkeissa ja liemikuutioissa on paljon suolaa. Käytä yrtejä ja muita mausteita makua antamaan
- Valitse mineraalisuola esim. Pansuola. Siinä osa natriumista on korvattu kaliumilla. Pidä huolta myös jodin saannista » valitse suolla, jossa on jodia

Riittävästi D-vitamiinia!

- Riittävä D-vitamiinin saanti on tärkeää luuston, sydämen ja verisuonten terveyden takia
- D-vitamiinia voi saada riittävästi ruokavaliosta, mutta:
 - Iän myötä ihon kyky muodostaa D-vitamiinia heikkenee, samoin kyky hyödyntää D-vitamiinia tehokkaasti ruoasta
- 18-74 vuotiaille suositus 10 µg / vuorokausi » ei tarvita erillistä lisää, jos saanti riittävä ruoasta. Lokakuusta maaliskuuhun voi käyttää 10 µg lisää, jos saanti ruoasta ei ole riittävä

Käytännössä

- Syö päivittäin puoli litraa D-vitamiinoituja maitotuotteita tai vastaavia soija-
kaura- ja riisituotteita
- Syö kalaa kahdella aterialla viikossa
- Syö metsäsieniä viikottain
- Syö 5 teelusikallista D-vitamiinoitua kasvisrasvaveitettä päivässä
- Oleskele auringossa kesällä 15 min/päivä, kasvot ja käsivarret paljaana ilman
aurinkorasvaa





LISÄÄ +	VAIHDA /	VÄHENNÄ -
Juureksia & vihanneksia eri värisinä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisiin tuotteisiin	Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja linssejä	Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin	Limuja, energijuomia, mehuja Makeisia, makeita leivonnaisia Sokerisia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä eri värisinä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin	Makkaroita ja leikkeleitä Naudan-, sian- ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita mereneläviä	Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen	Napostelua aterioiden välillä
Pähkinöitä ja siemeniä	Pikaruoka kotiruokaan	Alkoholia sisältäviä juomia

Katso lisätietoja: www.syohyvaa.fi

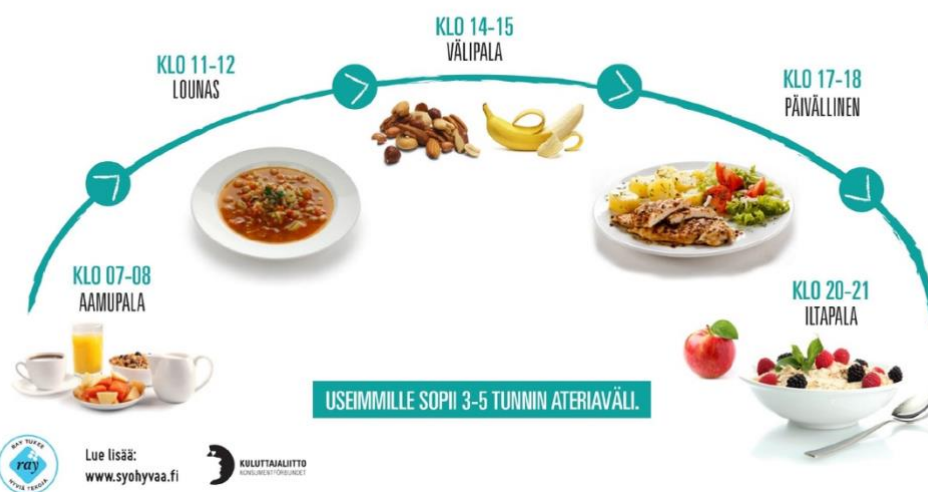
LIITTO



<https://www.youtube.com/watch?v=ikBl-heljI>

SYÖ HYVÄÄ

ATERIARYTMIMALLI PÄIVÄTYÖ



RAY TUOTE
ray
HYVÄ Terveys

www.syohyvaa.fi

SYÖ HYVÄÄ
ILMAN STRESSIÄ
5 HELPPOA ASKELTA HYVÄÄN SYÖMISEEN

- 1**

SYÖ ARKENA AINA SAMAA AAMUPALAA



Hyvät valinnat pysyvät, kun ne ovat rutiinia

Raaka-aineet löytyvät aina kaapista

Keho tykkää, kun aamu lähtee käyntiin tutulla aamupalalla
- 2**

SYÖ JOKA PÄÄATERIALLA KÄMMENELLINEN PROTEIINIPITOISTA RUOKAA



Nälkä pysyy pidempään loitolla

Et tarvitse proteiinilisää
- 3**

SYÖ KASVIKSIÄ, HEDELMIÄ TAI MARJOJA JOKA ATERIALLA



Saat lisää vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja ja kuituja

Ateria kevenee

Saat väriä annokseen
- 4**

ÄLÄ JUO TURHAA ENERGIAA



Juomat eivät täytä eivätkä sisällä tärkeitä ravintoaineita

Saat vain turhaa sokeria ja energiaa
- 5**

OIKAISE, KUN ET EHDI



Mieluummin valmista ruokaa kaupasta kuin sokerista napostelua pitkin päivää

Puolivalmisteet pelastavat kiireisen

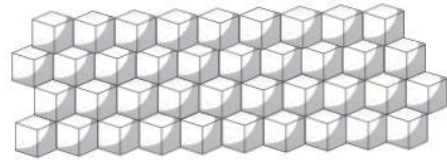
LIITE 5: Sokeripeli



Kuva: fazer.fi

Suklaalevy
200 grammaa

39 PALAA



Kuva: foodie.fi

Energiajuoma
250 ml

11 PALAA

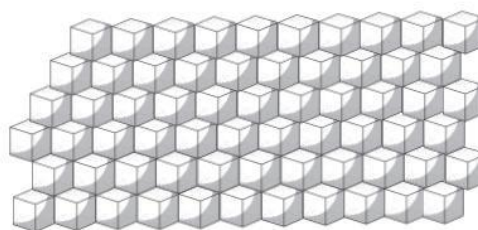




Kuva: foodie.fi

Coca-Cola
1,5 litraa

64 PALAA



Kuva: foodie.fi

Suklaapatukka
50 grammaa

12 PALAA

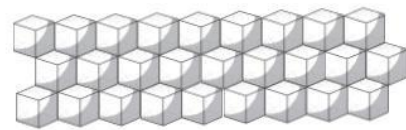




Kuva: foodie.fi

Jogurttijuoma
500 grammaa

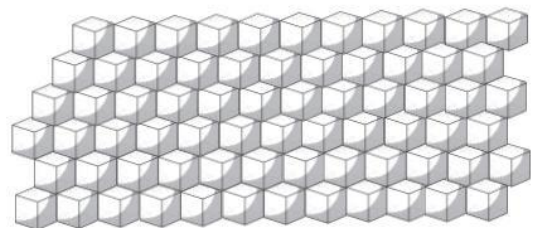
27 PALAA



Kuva: foodie.fi

Karkkipussi
300 grammaa

70 PALAA





Kuva: foodie.fi

Coca-Cola
0,5 litraa

21 PALAA



Kuva: foodie.fi

Jogurtti
200 grammaa

9 PALAA



LIITE 6: Kahoot! tietovisan kysymykset

1. Totta vai tarua – on tärkeää syödä tiettyyn kellonaikaan?
 - a. Totta
 - b. **Tarua**
2. Millä tavalla nautittuna marjat ovat kaikkien terveellisimmillään?
 - a. **Ihan sellaisenaan syötynä**
 - b. Keitettyinä
 - c. Soseutettuna ja sokeroituna
 - d. Hillottuina
3. Onko ruokavaliossa syytä välttää kaikkea mahdollisia rasvoja?
 - a. **Ei missään nimessä**
 - b. Kyllä on, rasva lihottaa
4. Mikä seuraavista ei vaikuta painonhallintaan?
 - a. **Kaikki mainitut vaikuttavat**
 - b. Nukkuminen
 - c. Syöminen
 - d. Liikunnan määrä ja laatu
5. Kuinka monta kaloria on kerroshampurilaisessa?
 - a. Noin 500 kcal
 - b. **Noin 1000 kcal**
 - c. Noin 2000 kcal
 - d. Noin 250 kcal
6. Mitä seuraavista ihmisen pitäisi syödä noin puoli kiloa päivässä?
 - a. Punaista lihaa, vaalea leipää ja perunaa
 - b. Makaronia ja riisiä
 - c. **Kasviksia, hedelmiä ja marjoja**
 - d. Leivonnaisia, jogurtia ja tummaa suklaata
7. Kuinka paljon nestettä tulisi saada päivässä?
 - a. 0,5 litraa
 - b. 6 litraa
 - c. **1,5 litraa**
 - d. 3 litraa
8. Onko sokerissa vitamiineja?
 - a. Kyllä on
 - b. **Ei ole**
9. Missä seuraavista on eniten sokeria?
 - a. Makuvilleissä
 - b. Lasten vanukkaissa
 - c. **Kaikissa on suunnilleen yhtä paljon**

- d. Hedelmäjogurteissa
10. Mistä ravintoaineista saadaan energiaa?
- a. Raudasta, kalsiumista ja kaliumista
 - b. **Hiilihydraateista, ravoista ja proteiineista**
 - c. Vedestä
 - d. Antioksidanteista
11. Mikä on pahin vaihtoehto keholle?
- a. Litra limsaa ja illalla lenkille
 - b. **8 tuntia yhtäjaksoista istumista joka arkipäivä**
 - c. Hampurilaisateria kerran viikossa
 - d. Lounaan väliin jättäminen
12. Pitääkö jokaista ruokakolmiossa olevaa ruokaa syödä joka päivä?
- a. **Ei pidä**
 - b. Kyllä pitää
13. Säännöllinen ateriaritmi
- a. Lihottaa
 - b. Aiheuttaa stressiä
 - c. **Hillitsee näläntunnetta ja pitää verensokerin tasaisena**
 - d. Lisää lihasmassaa
14. Kuinka pitkä tauko aterioiden välille olisi hyvä jäädä?
- a. 6-7 tuntia
 - b. 1-2 tuntia
 - c. **3-5 tuntia**
 - d. Olisi hyvä syödä tunnin välein jotakin
15. Mitä seuraavista ei saa koskaan syödä?
- a. Juustokuorrutteista pizzaa
 - b. Kermakakkua
 - c. **Kaikkia mainittuja saa syödä silloin tällöin**
 - d. Suklaapikkuleipiä

LIITE 7: Toisen valmennuksen suunnitelma

Teemaryhmä: Terveellinen ruokavalio

3.5.2019

medialukutaito, soveltuvat lähteet, terveelliset vaihtoehdot, tunnesyöminen, älypuhelinsovellukset

ENNEN VALMENNUSTA: Varaa tyhjiä kyniä sekä papereita.

VALMENNUKSEN SISÄLTÖ & OHJEET

Vihreät = tärkeä käydä läpi

Keltaiset = käy läpi jos on aikaa

1. **Vastaparit**

Nuorille annetaan tehtäväksi etsiä netistä (omilla älypuhelimella tai läppäriä käyttäen) hyvä ruokavalio sekä huono ruokavalio. Tarkoituksena on, että hyvä ruokavalio olisi luotettavasta lähteestä (esim. Suomalaisten ravitsemussuositukset, Syö hyvää jne.) ja taas huono ruokavalio olisi niin sanotusti "huhuaa dietti" (pikadieetit, jotka lupaavat nopeita tuloksia.) Nuoret yksitellen esittelisivät, millaiset ruokavaliot ovat löytäneet ja millä perusteella pitävät hyvää ruokavaliota luotettavana ja huonoa epäluotettavana.

Tämän jälkeen voitaisiin yleisesti keskustella, mistä lähteistä on hyvä etsiä tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja miten kannattaa kriittisesti suhtautua, jos törmää pikadieetteihin yms.

Kesto: noin 20 minuuttia

2. **Esitellään älypuhelinsovellukset terveyttä edistävän ruokavalion tukemiseksi**

Drivesta löytyy tiedosto "Älypuhelinsovellukset", joissa on lyhyet esittely kahdesta älypuhelinsovelluksesta Njamista ja SHYEstä. Tarkoituksena on esitellä nämä sovellukset nuorille. Nuoret voivat ladata sovellukset omaan puhelimeen sekä tutustua näiden sovellusten sisältöihin.

Kesto: noin 20 minuuttia

3. **Terveellisemmät vaihtoehdot**

Drivessa on tiedosto "terveellisemmät vaihtoehdot." Diaesityksessä on erilaisia tuotteita, joita nuoret usein käyttävät kuten sipsiä, karkkia, limsaa ja energiajuomia. Jokaisesta tuotteesta on merkattu hinta sekä eritelty, mitä tuote sisältää. Punaisella merkityt tuotteet ovat ns. epäterveellisiä ja vihreät tuotteet terveellisempiä vaihtoehtoja. Terveet vaihtoehdot ovat suurinpiirtein saman hintaisia kuin

epäterveelliset.

Muutamista tuotteista on esimerkit hintoineen ja ravintosisältöineen. Lopussa on listaa muista ehdotuksista, mitä nuoret voivat itse valmistaa. Nuoret voivat myös itse jakaa omia ehdotuksiaan ja täydentää listaa. Täydentämisen jälkeen tiedoston voi halutessaan tallentaa .pdf muodossa ja jakaa nuorille.

Kesto: noin 15 minuuttia

TAUKO 5 minuuttia

4. **Tunnesyöminen**

Katsotaan alkuun video tunnesyömisestä:

<https://www.youtube.com/watch?v=D2qSkmt6lzY>

Videon katsomisen jälkeen käydään keskustelua aiheesta. Millaisia ajatuksia video herää? Onko osallistujilla kokemusta tunnesyömisestä? Onko se kenties opittu tapa? Miten sitä voisi vähentää?

Keskustelun jälkeen tehdään tehtävä tunnesyömiseen liittyen. Jokaiselle osallistujalle jaetaan kynä ja paperia. Ajatuksena on, että osallistujat ensin kirjoittaisivat, millaisessa tilanteessa he ovat havainneet tunnesyövänsä. Onko se esimerkiksi stressaantuneena, kaveriporukassa tai kotona sohvan ääressä? Tämän jälkeen he kirjoittaisivat, millaisia ajatuksia tai tuntemuksia (esim. suru, yksinäisyys, tylsyys) tunnesyömiseen on liittynyt. Viimeiseksi he pohtisivat, miten voisivat toimia toisin seuraavalla kerralla. Voisiko tunnesyömisestä lähteä esim. kävelyille, rentoutua, piirtää tai tehdä jotain muuta. Halutessaan osallistujat voivat jakaa havaintojaan muille ryhmän jäsenille.

Kesto: noin 20 minuuttia

5. **Mitä kokataan seuraavalla kerralla?**

Viimeisen valmennuskerran tarkoituksena on laittaa ruokaa yhdessä, joko Marttojen keittiössä tai MADin tiloissa. Tätä varten nuoret voisivat itse suunnitella, mitä ruokaa he haluaisivat valmistaa. Ajallisesti ruokia ehtii valmistaa noin 2, esimerkiksi yhden pääruoan ja jälkiruoan. Nuoret voivat etsiä ohjeita netistä tai esimerkiksi reseptipankista, joka jaettiin edellisellä valmennuskerralla. Ruoan valmistamiseen voisi varata aikaa n. tunnin ja toisen tunnin ruokailuun + siivoamiseen.

Kesto: noin 20 minuuttia

6. **Palaute**

Vapaasti keskustellen käydään läpi valmennuksen sisältöjä. Onko jokin aihe, josta nuoret haluaisivat vielä keskustella tai kommentoida? Mikä valmennuksessa onnistui ja mitä voisi vielä kehittää?

Kesto: noin 10 minuuttia

LIITE 8: Älypuhelinsovellukset -diaesitys

Älypuhelinsovellukset

Arjen tueksi

Njam

- Apetit suomen kehittämä sovellus
- Sisältää yli 600 reseptin valikoiman
- Mahdollista suodattaa reseptejä omien mieltymysten mukaan (esim. gluteeniton, kasvis, maidoton yms.)
- Aseta oma tavoite: lisää kasvisten määrää kerran, kolme tai viisi kertaa viikossa
- Kerää Njam-pisteitä syömällä kasvispainotteisesti
- Ladattavissa Google Playsta & App Storesta
- <https://www.njam.fi/>

See How You Eat Coach

- Katsotaan seuraava video, joka kertoo sovelluksesta:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZtnNV7kL4lI&feature=youtu.be>

- Ladattavissa Google Playsta & App Storesta
- <https://seehowyoueat.fi/>

Joku muu?

- Tiedätkö jonkun hyvän sovelluksen, josta haluaisit kertoa muille?
- Voit myös googlettaa ja etsiä muita sovelluksia, jos nämä eivät ole sinulle sopivia

LIITE 9: Terveellisemmät vaihtoehdot -diaesitys

TERVEELLISEMMÄT VAIHTOEHDOT



Perunalastut 300g

1,85€

Ravintosisältö / 100g:

Energiaa	548 kcal
Rasvaa	33 g
- tyydyttyneitä	3 g
Hilihydraatteja	55 g
- sokeria	2,8 g
Kuitua	4 g
Proteiinia	6,2 g
Suolaa	1,8 g

Kuva: foodie.fi



Kuva: foodie.fi

Ruissipsi 150g

1,98€

Ravintosisältö / 100g:

Energiaa	375 kcal
Rasvaa	9 g
- tyydyttyneitä	0,7 g
Hiilihydraatteja	57 g
- sokeria	3,6 g
Kuitua	14 g
Proteiinia	9,5 g
Suolaa	1,4 g



Kuva: gogreen.fi

Kikherneet 400g

1,69€

Ravintosisältö / 100g:

Energiaa	350 kcal
Rasvaa	4,8 g
- tyydyttyneitä	0,5 g
Hiilihydraatteja	50 g
- sokeria	4,5 g
Kuitua	10 g
Proteiinia	21 g
Suolaa	0,07 g

Paahda itse uunissa rapeisiksi!



Suklaalevy 200g

2,05€

Ravintosisältö / 100g:

Energiaa	550 kcal
Rasvaa	33 g
- tyydyttyneitä	21 g
Hiilihydraatteja	49 g
- sokeria	48 g
Proteiinia	11 g
Suolaa	0,3 g

Kuva: fazer.fi



Tummasuklaa 100g

1,16€

Ravintosisältö / 100g:

Energiaa	570 kcal
Rasvaa	48 g
- tyydyttyneitä	30 g
Hiilihydraatteja	21 g
- sokeria	21 g
Proteiinia	9,3 g
Suolaa	0,02 g

Kuva: foodie.fi



Kuva: foodie.fi

Coca-Cola 1,5 litraa

2,49€

Ravintosisältö / 100ml:

Energiaa	42 kcal
Hiilihydraattia	10,6 g
- sokereita	10,6 g



Kuva: foodie.fi

Kivennäisvesi 1,5 litraa

1,09€

Ravintosisältö / 100ml:

Energiaa	0 kcal
Rasvaa	0 g
Hiilihydraattia	0 g
- sokereita	0 g
Proteiinia	0 g
Suola	0 g
Kalium	10 mg
Magnesium	10 mg



Kuva: foodie.fi

Energiajuoma 0,5 litraa

0,88€

Ravintosisältö / 100ml:

Energiaa	45 kcal
Rasvaa	0 g
Hiilihydraattia	10,7 g
- sokereita	10,7 g
Proteiinia	0 g
Suola	0,16 g
Riboflaviini	0,56 MGM
B12-vitamiini	1 µg
B6-vitamiini	0,56 MGM
Niasiini	6,4 MGM
Pantoneenihappo	2,4 MGM

Vihreä tee 20 ps

0,95€

Ravintosisältö / 100ml:

Energiaa	0 kcal
Rasvaa	0 g
Hiilihydraattia	0 g
- sokereita	0 g
Proteiinia	0 g



Kuva: foodie.fi

MUITA VAIHTOEHTOJA:

- Tee itse banaaniletut
- Korvaa makeat juomat esim. lakritsiteellä
- Tee erilaisia smoothieita (marjoista, hedelmistä yms.)
- Tee itse popcornia
- Riisikakut maapähkinävoilla
- Tee jäätelöä itse!
- Kokeile tehdä pizza esim. porkkana/kukkakaali tai kananmunapohjalla
- **Jaa oma vinkkisi!**

LIITE 10: Ensimmäisen valmennuksen palautekysely

24.4.2019

Valmennus 1 - palautekysely

Valmennus 1 - palautekysely

Tämä palautekysely on suunnattu Music Against Drugs ry:n Ink-tiimitoiminnan nuorille. Sosiaali- ja terveysministeriö tukee toimintaa Veikkauksen tuotoilla. Siten palautekyselyn avulla saamamme tieto on keskeistä inklusiivisen ja nuorisolähtöisen tiimimallin kehittämisessä, suunnittelussa ja arvioinnissa.

Työntekijöitä sitoo salassapito- ja vaitiolovelvollisuus nuoren henkilökohtaisia asioita koskien. Tiimitoiminnan dokumentoinnissa, raportoinnissa ja viestinnässä käsittelemme lomakkeiden avulla saatavaa tietoa luottamuksellisesti ja anonyymisti.

1. Vastasiko valmennus odotuksiasi?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kyllä
- Ei
- Osittain
- En tiennyt mitä odottaa

2. Voit halutessasi tarkentaa edellistä vastaustasi tähän:

3. Sain riittävästi tietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kyllä
- Ei
- Osittain
- Muu: _____

4. Teemaryhmän työskentelytavat olivat minulle mieluisia

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todellakin

5. Voit halutessasi tarkentaa edellistä vastausta tähän:


24.4.2019

Valmennus 1 - palautekysely

6. Risuja tai ruusuja? Voit vapaasti antaa palautetta valmennuksesta, sisällöistä, menetelmistä, kehittämisideoita tai jotain muuta



Palvelun tarjoaa

 Google Forms