

**VIRKISTÄVÄT VIHANNEKSET, HERKULLISET HEDELMÄT  
JA MAISTUVAT MARJAT**

Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin perustuva toimintapäivä alakouluikäisille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus,  
hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja

Kevät, 2020

Johanna Haapanen  
Eveliina Laaksonen

Hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

<b>Tekijä</b>	Johanna Haapanen, Eveliina Laaksonen <b>Vuosi 2019</b>
<b>Työn nimi</b>	Virkistävät vihannekset, herkulliset hedelmät ja maistuvat marjat
<b>Työn ohjaajat</b>	Marika Ahonen, Anne Suvitie

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena oli suomalaiset ravitsemussuositukset etenkin kasvisten, hedelmien ja marjojen näkökulmasta. Tavoitteena oli selvittää, lisää ja tukea alakouluikäisten tietoisuutta etenkin kasvisten, hedelmien ja marjojen terveyshyödyistä. Tarkoituksena oli järjestää eteläsuomalaisen ala-asteen oppilaille suomalaisiin ravitsemussuosituksiin keskittyvä opettavainen toimintapäivä.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin suomalaisia ravitsemussuosituksia sekä erityisesti lasten näkökulmaa vihannesten, hedelmien ja marjojen syömiseen. Lisäksi tarkasteltiin muun muassa kestäväää kehitystä ja sosioekonomisten tekijöiden vaikutusta terveystottumuksiin. Opinnäytetyön aiheesta haettiin muun muassa Cinahl- ja Medic-tietokannoista.

Toteutustapana oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuloksena syntyi Virkistävät vihannekset, herkulliset hedelmät ja maistuvat marjat -toimintapäivä alakouluikäisille. Päivää alustettiin tekemällä oppilaiden vanhemmille verkkokysely, johon vastasi 11 vanhempaa. Kyselyn tuloksia hyödynnettiin toimintapäivän sisällön suunnittelussa. Toimintapäivä toteutettiin tilaajakoululla huolellisesti suunnitellun aikataulun mukaisesti, ja se sisälsi sekä teoriaopetusta että toiminnallista rastityöskentelyä.

Toimintapäivä onnistui osallistujien havainnoinnin sekä saadun palautteen perusteella hyvin ja palveli opinnäytetyön tavoitetta ja tarkoitusta. Palautetta antoivat sekä päivään osallistuneet oppilaat että opettajat.

**Avainsanat** Ravitsemus, ravitsemussuositukset, terveyskasvatus, lapset

**Sivut** 85 sivua, joista liitteitä 24 sivua

Degree Programme in Nursing  
Hämeenlinna University Center

---

**Authors** Johanna Haapanen, Eveliina Laaksonen **Year** 2019

**Subject** Refreshing Vegetables, Delicious Fruits and Tasty Berries

**Supervisors** Marika Ahonen, Anne Suvitie

---

ABSTRACT

The theme of this Bachelor's thesis was Finnish dietary guidelines focusing specifically on vegetables, fruits and berries. The aim was to find out if the lower comprehensive schoolers were conscious about the health benefits of vegetables, fruits and berries and also create and support that consciousness. The purpose was to organize an active and educational event about dietary guidelines to a lower comprehensive school in southern Finland.

The theoretical basis of the thesis consisted of Finnish dietary guidelines from the perspective of children and also vegetables, fruits and berries. It also dealt with sustainable development and the effects of socioeconomical factors to the life habits. The information was searched from different databases, including Cinahl and Medic.

This thesis was a practice based thesis and it resulted in an active event called Refreshing Vegetables, Delicious Fruits and Tasty Berries. Before the event, the parents were sent a short enquiry which was answered by eleven parents. The content of the event was then designed on the basis of these results. The event was carried out following the carefully planned timetable and it included both education and activities.

On the basis of the observation and feedback, the event was successful. It also served the aim and the purpose of this thesis. The feedback was gathered from both the students and the teachers.

**Keywords** Dietetics, dietary guidelines, health education, children

**Pages** 85 pages including appendices 24 pages

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	SUOMALAISLASTEN RAVITSEMUS.....	2
2.1	Terveyttä edistävä ja sairauksia ehkäisevä ruokavalio.....	2
2.2	Lapsiperheiden ravitsemussuositukset.....	5
2.3	Kouluruokailusuositukset.....	6
2.4	Suositusten mukainen lautasmalli .....	8
2.5	Ruokakolmio .....	11
2.6	Erityisruokavalio kouluruokailussa.....	12
2.7	Sosioekonomisten tekijöiden vaikutukset terveyteen.....	12
2.7.1	Perheen sosioekonomisen aseman vaikutus lasten ruokavalioon .....	13
2.7.2	Vanhempien rooli lasten ruokailutottumuksissa.....	15
2.8	Ruokavalion vaikutukset oppimiseen .....	17
2.9	Terveyskasvatus koulussa .....	19
2.10	Kestävä kehitys .....	20
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	21
4	VIRKISTÄVÄT VIHANNEKSET, HERKULLISET HEDELMÄT JA MAISTUVAT MARJAT – TOIMINTAPÄIVÄ.....	22
4.1	Toiminnan ohjaaminen .....	22
4.1.1	Mitä on hyvä ohjaus? .....	23
4.1.2	Eettinen ohjaus .....	24
4.2	Vanhemmille toteutettu kysely .....	25
4.3	Toimintapäivän toteutus.....	30
4.4	Toimintapäivän havainnointi .....	33
4.4.1	1.-2. -luokkalaiset .....	34
4.4.2	3.-4. -luokkalaiset .....	36
4.4.3	5.-6. -luokkalaiset .....	37
4.5	Oppilailta kerätty palaute .....	39
4.6	Loppuseminaari .....	42
4.7	Tilaaajalta kerätty palaute .....	43
5	TIEDONHAKU.....	44
6	POHDINTA .....	45
6.1	Tulokset ja johtopäätökset .....	45
6.2	Tavoite ja tarkoitus .....	46
6.3	Toiminnallinen toteutus.....	47
6.4	Eettisyys .....	49
6.5	Luotettavuus .....	51
6.6	Hyödynnettävyys .....	53
	LÄHTEET .....	54



## Liitteet

Liite 1	TOIMINTAPÄIVÄN AIKATAULU
Liite 2	SAATE WILMA-VIESTIIN
Liite 3	KYSELY OPPILAIKEN VANHEMMILLE
Liite 4	PALAUTELMAKE 1.–2.-LUOKKALAISET
Liite 5	PALAUTELMAKE 3.–6.-LUOKKALAISET
Liite 6	MAINOS TOIMINTAPÄIVÄSTÄ
Liite 7	MAINOS VANHEMMILLE
Liite 8	LAUTASMALLIN TÄYTTÖOHJE
Liite 9	RUOKAKOLMION TÄYTTÖOHJE
Liite 10	RUOKAKOLMIOON SIJOITETTAVIA RUOKA-AINEITA
Liite 11	RESEPTIT
Liite 12	POWERPOINT 1.–2.-LUOKKALAISET
Liite 13	POWERPOINT 3.–6.-LUOKKALAISET
Liite 14	TIEDONHAUN TAULUKKO

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on suomalaiset ravitsemussuositukset etenkin kasvien, hedelmien ja marjojen näkökulmasta. Kohderyhmänä on alakouluikäiset. Opinnäytetyön tekijät ovat kiinnostuneita etenkin neuvola- ja kouluterveydenhuoltotyöstä, ja työ tukee siten heidän ammatillista kasvuun. Aihe on kiinnostava, ja molemmat kirjoittajat haluavat perehtyä erityisesti ravitsemukseen. Tarkoituksena on järjestää eteläsuomalaisen alasteen oppilaille suomalaisiin ravitsemussuosituksiin keskittyvä opettavainen toimintapäivä. Tavoitteena on selvittää, lisätä ja tukea alakouluikäisten tietoisuutta etenkin kasvien, hedelmien ja marjojen terveyshyödyistä.

Suomalaiset ravitsemussuositukset vaikuttavat keskeisesti väestön terveyden edistämiseen, ja ne onkin suunnattu koskemaan koko väestöä. Vuoden 2014 suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Suositukset korostavat terveyttä edistävää ruokavaliota kokonaisuutena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, ss. 8, 10)

Opinnäytetyö vaatii teoreettisen viitekehyksen, joka koostuu kotimaisesta ja kansainvälisestä tutkimustiedosta. Opinnäytetyön käytännön osuus toteutetaan toiminnallisen opinnäytetyön periaatteiden mukaisesti. Keskeisiä tutkimuskysymyksiä ovat ”Kuinka alakouluikäiset tuntevat suomalaiset ravitsemussuositukset?” sekä ”Tietävätkö alakouluikäiset, kuinka paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja pitäisi suositusten mukaan syödä päivässä?”.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Syödään yhdessä -ruokasuosituksissa lapsiperheille (2019, ss. 19, 21) kerrotaan terveyttä edistävän ruokavaliota perustuvan kasvikunnan tuotteisiin eli marjoihin, kasviksiin, täysjyväviljaan ja hedelmiin. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja korostetaan terveellisen ruokavaliota perustana. Niitä tulisikin tarjota joka aterialla niin, että aikuisilla päivän kokonaissaanniksi muodostuu noin puoli kiloa, joka annoksina vastaa viittä tai kuutta.

Opinnäytetyö tuottaa tilaajakoululle tietoa siitä, millaisia käsityksiä heidän oppilaillaan on kasvien, hedelmien ja marjojen syömiseen liittyen. Lisäksi se vastaa kysymykseen siitä, kuinka oppilaat tuntevat suomalaiset ravitsemussuositukset. Tilaajakoulun lisäksi opinnäytetyöstä hyötyy myös koko alakouluikäisen lapsen perhe. Opinnäytetyö pyrkii herättelemään vanhempien ajatuksia sekä lapsen että koko perheen terveellisestä ruokavaliosta sekä edistämään mahdollisten muutosten toteuttamista perheen terveyttötottumuksissa. Työn tekijöille työ tuo harjoitusta terveyden edistämisen ja ohjaamisen taitoihin. Terveydenhoitajan työssä terveyden edistämisen näkökulma on keskeisessä roolissa, joten ohjaus- ja perustelutaitojen kehittyminen on ammatillisesti tärkeää.

## 2 SUOMALAISLASTEN RAVITSEMUS

Suomalaisilla ravitsemussuosituksilla on keskeinen rooli väestön terveyden edistämässä, sillä ravitsemussuosituksia hyödynnetään jopa neljän eri väylän kautta. Suositukset antavat apuvälineen niin väestön ruoankäytön seurantaan, saadun tiedon hyödyntämiseen poliittisessa ohjauksessa, ateriapalvelujen suunnitteluun kuin ammattilaisiin kohdistuvaan viestintäänkin. Ravitsemussuositukset on suunnattu koskemaan koko väestöä eli terveitä, kohtuullisesti liikkuvia ihmisiä. Suositukset huomioivat sen, että tietyn ravintoaineen tarve on erilainen kullakin yksilöllä, mutta varmistavat samalla ravintoaineen riittävän saannin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 8)

Vuoden 2014 suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Suositukset korostavat terveyttä edistävää ruokavaliota kokonaisuutena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 10) Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ruokavalion kokonaisuudella on merkittävämpi vaikutus terveyteen kuin yksittäisillä ruoka-aineilla. Mitä monipuolisempi ja tasapainoisempi ruokavalio on, sitä paremmin se kattaa ravintoaineiden tarpeen. Näin myös esimerkiksi ravintolisien tarve väheenee. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 12) Vuoden 2014 ravitsemussuositukset tarjoavat myös apuvälineitä terveellisen ruokavalion koostamiseen; näitä ovat esimerkiksi ruokakolmio sekä taulukko, josta voi tarkistaa suositellut ruokavaliomuutokset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 10)

Ravitsemussuosituksia on suunnattu erityisesti myös lapsiperheille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Syödään yhdessä -ruokasuosituksissa lapsiperheille (2019, s. 12) perheiden ruokailua korostetaan osana lapsen hyvinvointioppimista, johon liittyvät uni, lepo, liikkuminen ja ruutuajan hallinta sekä ajankäyttö ja arjen rytmit.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on lisäksi julkaissut vuonna 2017 suosituksen kouluaikaisen ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamista varten. Suositusten tavoitteena on tuoda ilmi kouluruokailun perusvaatimukset sekä auttaa vaatimusten täyttämässä täysipainoisen, tarkoituksenmukaisen ja ohjatun kouluruokailun toteuttamiseksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 5) Koululaisten ruokakasvatuksessa korostuvat esimerkiksi omien ruokavalintojen tiedostaminen sekä muun muassa ruokailun täysipainoisuus, terveellisyys ja turvallisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, ss. 13–14)

### 2.1 Terveyttä edistävä ja sairauksia ehkäisevä ruokavalio

Ravitsemussuosituksia tehdään niin maailmanlaajuiseen kuin kansalliseenkin käyttöön. Niiden tieto perustuu tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elämänkaaren ajalta. Laajan tutkimustiedon valossa on otettu

huomioon ravintoaineiden vaikutus terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä. Ravitsemussuosituksilla pyritään parantamaan väestön ravitsemustottumuksia ja terveyttä. Ravitsemussuosituksukset voivat muuttua kansanterveystilanteen ja elintapojen muutoksen myötä sekä uuden tutkimustiedon valossa. (THL, 2019a; ks. myös STM, 2019)

Terveellinen ravitsemus perustuu jokapäiväisiin valintoihin pitkällä aikavälillä. Jotta elimistö pysyy terveenä ja toimintakykyisenä, tulee sen saada riittävästi suoja- ja energiaravintoaineita eli hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja. Ateriat ja välipalat on hyvä koostaa laadukkaista hiilihydraateista, kuten kasviksista, täysjyväviljoista, marjoista ja hedelmistä. Proteiinin lähteiksi sopivat kala, kana, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. Pehmeät rasvat ovat terveellisiä, kun taas kovaa rasvaa tulisi välttää. (THL, 2019a)

Ruokavalio vaikuttaa keskeisesti lukuisten tautien, kuten sepelvaltimotaudin, verenpainetaudin ja tyyppin 2 diabeteksen syntyyn ja kehittymiseen. Lisäksi vaikutukset ulottuvat koskemaan lihavuutta ja hammaskariesta. Ravitsemussuosituksia seuraava ruokavalio auttaa pienentämään edellä mainittujen terveysongelmien riskiä, sillä suositukset ohjaavat kasvikkunnan tuotteita ja tyydyttymättömiä rasvoja painottavaan ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 11)

Sydämen pinnalla sijaitsevat sepelvaltimot huolehtivat sydänlihaksen hampensaannista ja ravitsemuksesta. Sepelvaltimotautidissa valtimot ahtautuvat ja niiden seinämät kovettuvat. Sairautta voidaan ehkäistä hyvillä elämäntavoilla, joihin liittyy myös terveellinen ruokavalio. Ohjaus terveelliseen ruokavalioon tulisi tapahtua nuorella iällä, jotta sepelvaltimotaudin vaaraa voitaisiin pienentää. (Kettunen, 2018) Verenpainetaudilla puolestaan tarkoitetaan pitkäaikaista kohonnutta verenpainetta. Sen riskitekijöiksi luetaan muun muassa liiallinen suolan saanti, vähäinen liikunta ja ylipaino. Varhaislapsuudessa pyritään antamaan elintapaohjausta, jotta vältetään verenpaineen iänmukaiselta nousulta. Elintapamuutokset ovat keskeinen osa verenpainetaudin hoitoa. (Kohonnut verenpaine: Käypä hoito -suositus, 2014)

Tyyppin 2 diabetekseen liittyy sekä insuliininpuute että insuliinin heikentynyt vaikutus. Sairastumisen riskiä alentaa ravitsemussuositusten mukaisesti koottu ruokavalio, jossa kiinnitetään erityisesti huomiota rasvojen ja hiilihydraattien laatuun. Diabeetikkojen hoitoon suositellaan samanlaista ruokavaliota kuin muullekin väestölle. Ruokavaliossa suositetaan runsaasti vihanneksia sekä vähäisesti kovia rasvoja ja suolaa. (Tyyppin 2 diabetes: Käypä hoito -suositus, 2018)

Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa korostuu kokonaisvaltaisuus. Suosituksissa korostuu myös säännöllinen ruokailu ja riittävä ravintoaineiden saanti. Yhdessä monipuolisen fyysisen aktiivisuuden kanssa nämä ovat hyväksi kehon toiminnalle ja kehitykselle sekä vähentävät ruokavalioon liittyvien sairauksien riskiä. Pohjoismaiset ravitsemussuosituksukset

perustuvat nykyisiin tieteellisiin tutkimuksiin. (Nordic Council of Ministers, 2014, s. 19)

Suomalaiset ravitsemussuositukset sisältävät suositukset kasvien, marjojen ja hedelmien osuudesta päivittäisessä ruokavaliossa. Suositusten mukaan juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia vähintään puoli kiloa päivässä, jaettuna viidestä kuuteen annokseen. Esimerkkinä yhdestä annoksesta voidaan pitää yhtä hedelmää tai yhtä desilitraa marjoja. Päivittäisannoksen toteutus toimii parhaimmillaan siten, että puolet suosituksesta täyttyy marjoilla ja hedelmillä ja puolet vihanneksilla ja juureksilla. Osa annoksista tulisi nauttia kypsentämättöminä ja osaa hyödyntää ruokien raaka-aineina. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 21)

Maailman terveysjärjestö WHO:n tavoitteena on edistää hedelmien ja kasvien kulutusta koko maailmassa, sillä hedelmien ja kasvien kulutus edistää merkittävästi myös koko maailman väestön terveyttä. Puutteellinen hedelmien ja vihannesten saanti altistaa esimerkiksi sairauksille ja niiden myötä kuolemille, ja sen vuoksi alhainen hedelmien ja vihannesten saanti lukeutuu maailmanlaajuisesti kymmenen suurimman kuolleisuuden riskitekijän joukkoon. (WHO, n.d.)

Kasvikset, marjat ja hedelmät pitävät sisällään huomattavan määrän kuitua, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Lisäksi on saatu viitteitä kasviperustaisen ruokavalion kroonisilta sairauksilta suojaavista vaikutuksista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 21) Kuitu eli ravintokuitu tarkoittaa suolistossa hajoamatonta hiilihydraattia. Koska kuitu ei hajoa matkallaan paksusuoleen, se tehostaa mahalaukun tyhjenemistä ja ruoan imeytymistä sekä ylläpitää kylläisyyden tunnetta. Lisäksi ravintokuitu muun muassa alentaa veren kolesterolipitoisuutta. Kuitua tulisi saada ravinnosta päivittäin noin 25–35 g. (Ruokatieto Yhdistys ry., n.d.)

Vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan etenkin elintoimintojen ylläpitämiseen. Tutkimusten mukaan vitamiinien ja kivennäisaineiden niukka saanti on liitettävissä suurentuneeseen pitkäaikaissairauksien riskiin, joten suositusten mukainen vitamiinien ja kivennäisaineiden nauttiminen on kansanterveydellisesti merkittävää. Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve riippuu kuitenkin yksilöstä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 26) Monipuolinen vihanneksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä sekaruokavalio sisältää yleensä riittävästi eri vitamiineja. Vihannekset yksistään ovat muun muassa K-, A- ja C-vitamiinin sekä folaatin lähde. Myös hedelmät ja marjat pitävät sisällään runsaasti C-vitamiinia. (Ruokatieto Yhdistys ry., n.d.a)

Kivennäisaineilla tarkoitetaan elimistölle välttämättömiä alkuaineita, joita elimistö käyttää muun muassa solujen ja kudosten rakenteisiin sekä elimistön entsyymeihin. Makrokivennäisaineisiin lukeutuvat ne mineraalit, joita elimistö tarvitsee enemmän. Näitä ovat esimerkiksi kalsium ja magnesium. Mikrokivennäisaineita eli hivenaineita tarvitaan vähemmän, niitä ovat

esimerkiksi rauta, jodi ja seleeni. Elektrolyytit puolestaan ovat olennainen osa elimistön nestetasapainon säilyttämisessä. Elektrolyyteiksi luetaan natrium ja kalium. Monipuolinen ruokavalio takaa yleensä kivennäisaineiden riittävän saannin. (Ruokatieto Yhdistys ry., n.d.b)

Kasvikunnan tuotteet sisältävät eläinkunnan tuotteita huomattavasti vähemmän energiaa, joten niiden osuutta päivittäisessä ruokavaliossa tulisi ehdottomasti kasvattaa. Erityisesti suositellaan nautittavan enemmän juureksia ja palkokasveja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, ss. 17–18) Kasvisten, hedelmien ja marjojen osuus suomalaisten ruokavaliossa on kasvanut huomattavasti sitten vuoden 1950. Positiivisesta kasvusta huolimatta kasvisten, hedelmien ja marjojen osuus päivittäisestä ruokavaliosta jää monilla edelleen pieneksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 13)

## 2.2 Lapsiperheiden ravitsemussuositukset

Perheiden ruokailu on osa hyvinvointioppimista, johon liittyvät uni, lepo, liikkuminen ja ruutuajan hallinta sekä ajankäyttö ja arjen rytmit. Lapsen säännölliset ateriat tukevat sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Hyvinvointioppiminen jatkuu koko elämän ja ruokailu on yksi näistä ensimmäisistä hyvinvoinnin oppimiskokemuksista. (THL, 2019, s. 12)

Terveyttä edistävän ruokavalion peruspilarina toimii säännöllinen syöminen. Sekä aikuisille että lapsille suositellaan 3–4 tunnin ateriavälejä, jolloin päivään sisältyy 4–6 ateriaa. Pitkät ateriavälit altistavat ylipainolle, turhan napostelun ja hallitsemattoman syömisen myötä. Ateriarytmin säännöllisyys auttaa pitämään annoskoot kohtuullisena ja ruokavalion monipuolisena. (THL, 2019, s. 18)

Syödään yhdessä -ruokasuosituksissa lapsiperheille (2019, s. 19) kerrotaan terveyttä edistävän ruokavalion perustuvan kasvikunnan tuotteisiin eli marjoihin, kasviksiin, täysjyväviljaan ja hedelmiin. Lisäksi terveyttä edistävä ruokavalio sisältävää kasviöljyä, kalaa ja pehmeitä rasvoja, kuten pähkinöitä ja siemeniä sekä maitovalmisteita, jotka ovat vähärasvaisia tai rasvattomia. Siipikarjaa suositellaan syötävän kohtuullisesti, punaista lihaa vain hieman. Tällöin ruokavalio sisältää hyvässä suhteessa runsaasti vitamiineja, kuitua ja kivennäisaineita sekä hyvänlaatuisia hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja.

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja korostetaan terveellisen ruokavalion perustana. Niitä tulisikin tarjota joka aterialla niin, että aikuisilla päivän kokonaissaanniksi muodostuu noin puoli kiloa. Annoksina tämä vastaa viittä tai kuutta. Yksi annos puolestaan on yhden kourallisen verran, ja annokset voi hyvin suhteuttaa kouran kokoon. Lapsen annoskoko kasvaa lapsen kasvaessa, ja tarpeen täyttäminen kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla vitamiini- ja kivennäisvalmisteiden sijaan on tärkeää. Tutkimusten mukaan valmisteiden sisältämä terveyshyöty ei ole verrannollinen kasvisten ja hedelmien

luonnollisiin terveyshyötyihin. Mikäli kasvien, hedelmien ja marjojen saanti on perheessä niukkaa, riittää jo yhden annoksen lisääminen tuomaan hyödyllisiä terveysvaikutuksia. (THL, 2019, s. 21)

Kasvien, hedelmien ja marjojen luontaista sokeria voi syödä varomatta. Suositusten mukaan päivittäisestä kokonaisenergiansaannista sokeria saattamalla korkeintaan 10 %. Tämä tarkoittaa esimerkiksi, että aikuisella päivittäisestä 2000 kilokalorin energiansaannista lisättyä sokeria saa olla 50 grammaa, joka on 3,5 ruokalusikallista. 5-vuotiaalla lapsella lisättyä sokeria saisi olla 2,5 ruokalusikallista eli 38 grammaa 1500 kilokalorin keskimääräisestä päivittäisestä energiantarpeesta. Lapset saavat suurimman osan sokerista muun muassa mehuista, leivonnaisista, kekseistä, jogurtista ja makeisista. Sokeria sisältävien tuotteiden käyttö päivittäin heikentää lapsen ruoan ravintoainetiheyttä. (THL, 2019, s. 30)

Suomalaislasten kerrotaan saavan ylimääräistä energiaa sokerista, etenkin sakkaroosista. Sakkaroosi on glukoosista ja fruktoosista koostuva disakkariidi, joka pilkkoutuu ja imeytyy hyvin sekä nostaa nopeasti verensokeria. Sakkaroosia on runsaasti virvoitusjuomissa, leivonnaisissa ja makeisissa. Myös hedelmät sisältävät sakkaroosia, mutta myös fruktoosia, joka ei kuormita maksaa eikä muuta elimistöä. Kasviksilla ja hedelmillä on siten myönteinen vaikutus painonhallintaan. Sokeri puolestaan tuottaa ainoastaan energiaa eikä sisällä suojaravintoaineita (Kataja, Lagström, Mäkelä & Niinikoski, 2016, ss. 3241–3247; ks. myös THL, n.d.)

### 2.3 Kouluruokailusuositukset

Maailman terveysjärjestö WHO:n (2018, s. 43) julkaisun mukaan koulujen kokonaisvaltaiset terveys- ja ravitsemusohjelmat sisältävät useita tekijöitä, joilla voidaan vaikuttaa koululaisten hyvinvointiin. Ohjelmat kattavat esimerkiksi suositukset kouluruokaan, tarjolla oleviin juomiin sekä esimerkiksi välipalatarjoiluun ja liikuntamahdollisuuksiin. Lisäksi ohjelmat sisältävät koululaisille suunnatun opetuksen liittyen ravitsemukseen ja terveelliseen ruokavalioon sekä vanhempien ja yhteisöjen osallistamisen koululaisten ravitsemuksen kehittämiseen. Näillä tekijöillä on jo yksittäisinä merkitystä, mutta monitahoisina ohjelmat tuottavat positiivista tulosta esimerkiksi lasten terveellisemmän painon ja ruokavalion sekä lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden myötä.

WHO:n (2018, s. 43) mukaan 160 vastaajamaasta 142 kertoo toteuttavansa vastaavia ohjelmia. Yleisin kouluterveys- ja ravitsemusohjelmien sisältämä ja kouluissa toteutettava osa oli ravitsemuskasvatus osana koulun opetussuunnitelmaa. Kaksi kolmasosaa maista keskittyi kouluruokasääntönsä ja suurin osa maista ilmoitti omaavansa standardit tai säännöt kouluissa tarjottaviin ruokiin ja juomiin. Euroopassa luotiin lisäksi suunnitelmia liittyen hedelmiin ja kasviksiin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottaman Kouluterveyskyselyn tarkoituksena on kerätä ja välittää monipuolista ja luotettavaa tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä. Kyselyyn osallistuvat muun muassa perusopetuksen 4.–5.-luokan oppilaat sekä heidän huoltajansa, ja kysely toteutetaan joka toinen vuosi. (THL, n.d.a) Viimeisin kouluterveyskysely toteutettiin vuonna 2019, mutta sen tulokset eivät kattaneet tämän opinnäytetyön aiheita. Tässä työssä hyödynnetään siis vuoden 2017 kyselyn tuloksia.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017, ss. 13–14) julkaisema koulu-ruokailusuositus nostaa esiin näkökulman kouluympäristössä toteutettavaa hyvinvointioppimisesta. Sitä toteutetaan eri oppiaineiden opetuksena, kouluruokailun aikana sekä kouluterveydenhuollossa, ja sen tavoitteena on antaa oppilaille elintapaohjausta. Ruokakasvatuksesta puhutaan, kun halutaan opettaa koululaisille jokapäiväisistä ruokavalinnoista sekä niiden merkityksen moninaisuudesta. Ruokakasvatuksella tavoitellaan ruokaosaamisen ja ruokatajun syntymistä, joilla puolestaan viitataan lapsen omakohtaiseen ymmärrykseen hänen omista ruokavalinnoistaan. Koululaisten ruokakasvatuksessa korostuvat esimerkiksi omien ruokavalintojen tiedostaminen sekä muun muassa ruokailun täysipainoisuus, terveellisyys ja turvallisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, ss. 13–14)

Kouluruokailusuosituksen mukaisesti koulussa tarjotaan lounas, jonka tulisi kattaa suunnilleen kolmanneksen verran päivän energiantarpeesta. Aterialla tulisi korostua paitsi valinnanvara, myös terveellisyys. Kouluruoan tulisi olla täysipainoista, mikä varmistuu, kun ateria koostuu lämpimästä ruoasta (esimerkiksi kala, vaalea tai punainen liha), kasvislisäkkeestä ja salaattikastikkeesta, ruokajuomasta (esimerkiksi maito tai piimä), täysjyväleivästä ja margariinista. Valinnanvaraisuus voi näkyä esimerkiksi kahtena pääruokavaihtoehtona sekä vapaasti valittavana kasvisruokavaihtoehtona. Vapaavalintaisen kasvisruokavaihtoehdon sijasta koulussa voidaan järjestää myös esimerkiksi viikoittainen kasvisruokapäivä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, ss. 34–35)

Kouluterveyskyselyssä on vuonna 2017 kartoitettu koko Suomen 4.–5.-luokkalaisten ravitsemustottumuksia. Tuloksista on tähän opinnäytetyöhön työn aiheen mukaisesti valikoitu hedelmien, kasvien ja marjojen sekä salaatin ja raasteen syöminen. Tulosten mukaan hedelmiä ja marjoja jätti syömättä pojista 36,7 %, ja tytöistä 29,6 %. (THL, 2017) Pojista 34,8 % ei syönyt kasviksia päivittäin, tytöistä osuus oli 29,7 %. (THL, 2017a) Salaattia tai raastetta söi 63 % tytöistä ja 52,6 % pojista. Niiden osuus, jotka eivät syöneet kouluviikon aikana lainkaan salaattia tai raastetta oli 4,1 %. (THL, 2017b) On siis selvää, että vaikka suuri osa Kouluterveyskyselyn kartoittamien 4.–5.-luokkalaisten oppilaiden ruokailutottumuksista on ollut prosentuaalisesti hyvällä tasolla, on terveellisten ruokailutottumusten eteen tehtävä vielä työtä valtakunnallisella tasolla.



Kouluruokailua ohjaa perusopetuslaki. Ruokailu on päivittäinen hyvinvointiosaamista tukeva oppimisympäristö, joka kuuluu kaikille vuosiluokille. Ohjattu ruokailu, jossa otetaan huomioon ikäkaudet, tukee oppilaiden ruokaosaamista, antaa myönteisiä kokemuksia ruokailusta ja auttaa kuluttajatietoisuuden kehityksessä. Ohjauksessa oppilaita kannustetaan koostamaan suositusten mukaisia ja kokoisia aterioita. Kouluruokailu tulee järjestää huomioiden sen sosiaalinen, terveydellinen ja kulttuurinen merkitys. Se edistää oppilaiden kulttuurista tietämystä, hyviä elämäntapoja sekä ruoka- ja tapakasvatuksen periaatteita. Koulupäivän jaksamista tukee hyvin ajoitettu, rauhallinen ruokailu ja mahdollisten välipalojen tarjoaminen. (Opetushallitus, n.d.)

Täysipainoisen lounaan lisäksi koulun tulisi tarjota oppilaille mahdollisuus maksuttomaan välipalaan silloin, kun koulutunnit jatkuvat ruokailun jälkeen vielä yli kolme tuntia. Kouluruokasuosituksen mukaan tarjottava välipala lukeutuu osaksi koulun opetusta ja kouluaikaista ruokailua, ja siksi koululla tulisi olla myös suunnitelma välipalojen järjestämisestä, ohjauksesta ja arvioinnista. Tämä toteutuu esimerkiksi ruokalistojen oheen liite-tyillä välipalalistoilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 39)

Välipalojen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon niiden monipuolisuus ja vaihtelevuus. Lisäksi koululounaan ja välipalojen olisi hyvä täydentää toisiinsa kokonaisuutena. Hyvä aamupala koostuu esimerkiksi kasviksista, hedelmistä, marjoista, kuitupitoisista täysjyväpuuroista ja -leivistä sekä rasvattomista ja vähärasvaisista maitovalmisteista. Sen sijaan välipalojen, jotka sisältävät runsaasti lisättyä sokeria tai tyydyttynyttä rasvaa ei tulisi lukeutua koulun välipalatarjontaan eikä niitä tulisi tarjota koulussa minäkään muunkaan väylän kautta (esimerkiksi automaattit ja kioskit). (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, ss. 39–40)

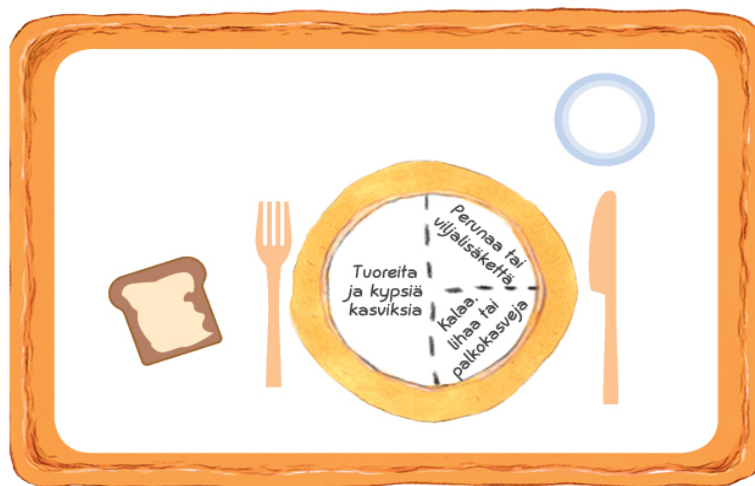
Kouluaterioiden laatu ja valikoima ovat yhteydessä oppilaiden oppimiseen, hyvinvointiin ja terveyteen. Koulupäivän säännölliset ateriat edistävät työ- ja oppimiskykyä, sekä vaikuttavat vireystasoon. Vuorovaikutuksellinen yhteisöllisyys vahvistuu, kun ruokailuihin on varattu riittävästi aikaa. Kouluruoka mallintaa ruokavalintoja, joita tehdään kotona ja opiskelun jälkeen. Ruokailutottumukset kehittyvät lapsena ja nuorena, jolloin kouluruokailu toimivat esimerkkinä. (Manninen, Wiss, Saaristo & Ståhl, 2015, s. 4)

## 2.4 Suositusten mukainen lautasmalli

Lautasmalli tukee monipuolisen ja ravitsevan aterian koostamista. Mallin myötä saa kuvan siitä, mistä perusaineiksista suositusten mukainen ruokavali koostuu. Lautasmallia voidaan hyödyntää annoskoosta riippumatta. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi lämpimillä kasviksilla, salaattilla tai raasteella. Noin neljännes lautasesta sisältää perunaa tai viljalisäkettä, esimerkiksi pastaa tai riisiä. Lihaa, kalaa tai kasviproteiinia on lautasella myös noin neljännes. Ruokajuomaksi on hyvä valita rasvaton maito, piimä tai vesi. Täysjyväleipä, jossa on päällä hieman pehmeää

kasvirasvaveitettä, toimii osana ateriaa. Aterian täydentävät hedelmät tai marjat jälkiruokana. (Ruokavirasto, n.d.)

Kasvikset pitävät yllä sopivaa kylläisyyttä aterialla. Niissä on suojaravintoaineita, jotka ylläpitävät terveyttä. Marjat ja hedelmät ovat hyviä jälkiruokia tai välipaloja. Hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet, peruna, bataatti tai riisi sekä myös hedelmät ja marjat. Hiilihydraatit sisältävät tärkeitä suojaravintoaineita. Proteiini puolestaan on elimistön rakennusainetta, jota tarvitaan kasvun ja kehityksen turvaamiseen sekä liikunnasta palautumiseen. Päälähteitä proteiineille ovat kana, kananmuna, kala, liha, palkokasvit ja maitotuotteet. Terveellisiksi rasvoiksi luetaan pehmeät rasvat, joita saa muun muassa kasviöljyistä ja pähkinöistä. Lautasmallia voi hyödyntää myös sellaisten aterioiden koostamisessa, jotka eivät ole täysin lautasmallin mukaisia. Sellaisia voivat olla esimerkiksi keitto- tai patonkiateriat, jotka on koostettu lautasmallin suosittelmista ainesosista. (Duo-decim, 2016) Kuvassa 1 on havainnollistettu täysipainoisen aterian kokoaamista lautasmallia hyödyntäen.



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

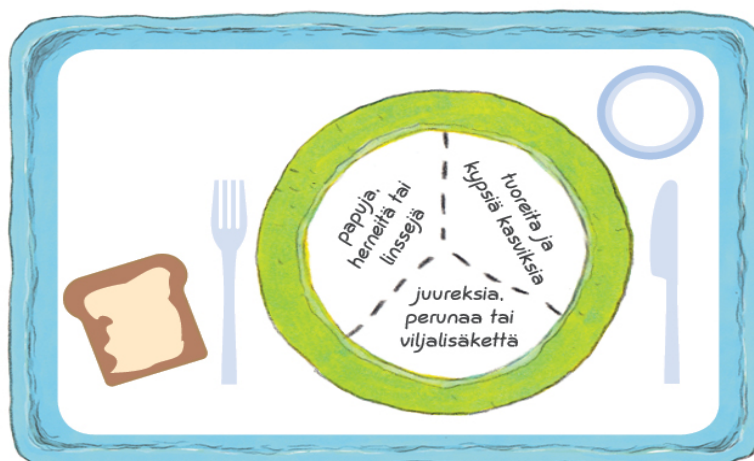
Kuva 1. Lautasmalli, lapsi. (Ruokavirasto, n.d.)

Vegaanisella ruokavaliolla tarkoitetaan ruokavaliota, josta puuttuvat täysin eläinkunnan tuotteet. Vegaani hyödyntää ruokavaliossaan ainoastaan kasvipohjaisia tuotteita, kuten vihanneksia, viljoja, pähkinöitä ja hedelmiä. (NHS, 2018) Yleisimmät perusteet vegaaniseen ruokavaliioon ovat ekologiset syyt. Myös eettiset ongelmat liittyen eläinten hyväksikäyttöön nousevat merkittäväksi perusteeksi. Muita syitä ovat ympäristövaikutukset ja terveysyyt sekä uskonnolliset tai henkiset syyt. (Vegaaniliitto, n.d.)

Vegaaniliiton (2017) mukaan vegaaninen ruokavalio koostuu kasvisperäisistä tuotteista. Vegaani ei käytä ravinnossaan mitään eläinperäisiä raaka-aineita, vaan sen sijaan vegaanisessa ruokavaliossa hyödynnetään monipuolisesti muun muassa kasviksia, hedelmiä, sieniä, pähkinöitä ja viljavalmisteita. Maitotuotteet on korvattu kasvipärisillä vaihtoehdoilla, joita

ovat esimerkiksi soijasta, kaurasta tai manteleista valmistetut juomat, jogurtit ja kermit.

Suosituksen mukainen vegaaninen ruokavalio takaa tärkeiden ravintoaineiden ja vitamiinien saannin. Suositusten mukaan vegaaninen ruokavalio koostuu ainakin viidestä monipuolisesta ja päivittäisesti annoksesta hedelmiä ja vihanneksia. Aterioilla on hyvä nauttia pitkäkestoisia hiilihydraatteja mielellään täysjyvää sisältävinä. Kasvipohjaisia juomavaihtoehtoja kannattaa suosia mielellään vähärasvaisina ja -sokerisina. Proteiinin ja rasvojen saanti turvataan nauttimalla esimerkiksi palkokasveja sekä pieniä määriä tyydyttämättömiä rasvoja. Ruokavalion ohella nesteitä suositellaan nautittavaksi kuudesta kahdeksaan lasillista päivässä. Vegaanisen ruokavalion suositukset pätevät niin etnisistä kuin terveydellisistäkin syistä vegaanista ruokavaliota noudattaviin. On kuitenkin huomioitava, ettei täysin vegaaninen ruokavalio ole suositeltava alle 2-vuotiaille, sillä alle 2-vuotiaiden ravintoaineiden tarve eroaa vanhemmista ikäryhmistä. (NHS, 2018) Kuvassa 2 on havainnollistettu vegaaniruokavalion mukaisen täysipainoisen aterian kokoamista lautasmallia hyödyntäen.



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuva 2. Lautasmalli, vegaaninen. (Ruokavirasto, n.d.)

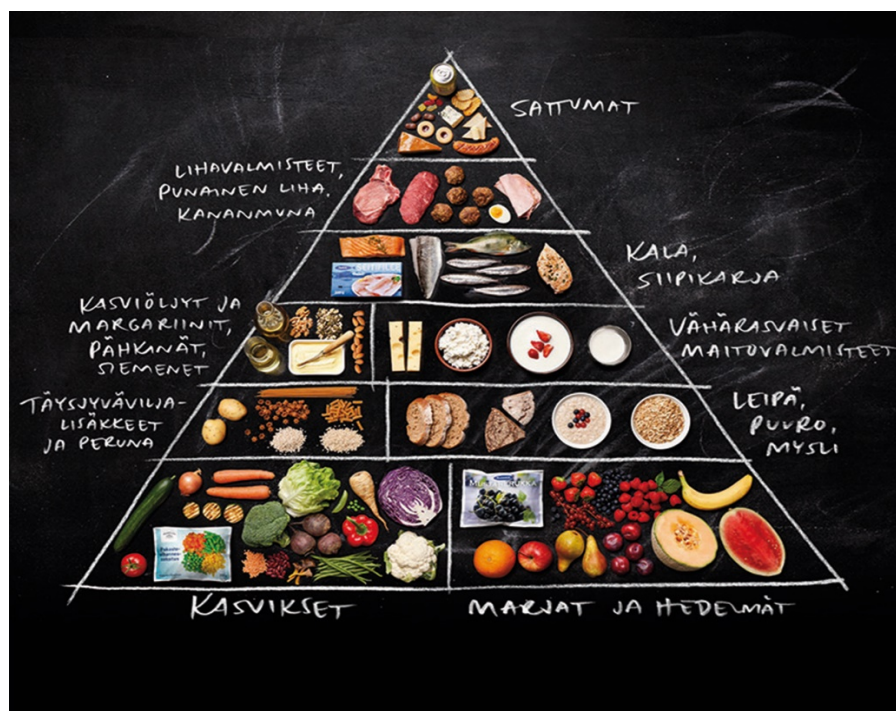
Vegaanisen lautasmallin ensimmäinen kolmannes koostuu proteiinipitoisista kasvikunnan tuotteista, kuten pavuista, herneistä, linseistä tai soijatuotteista. Toinen kolmannes sisältää muita kasviksia, joista osa tarjotaan kypsentämättömänä ja osa kypsennettynä. Viimeinen kolmannes koostuu hiilihydraattisäkkeestä. Vegaanisella kasvimargariinilla voideltu täysjyväleipä sopii osaksi ateriala, ruokajuomaksi sopii kasvipohjainen juoma. On hyvä huomioida, että aterioiden ja välipalojen tulisi olla riittävän energiapitoisia. (THL, 2019, s. 100)

Vegaanin tulisi syödä päivässä viidestä kuuteen ateriala, jotta energian ja proteiinien saanti olisi riittävällä tasolla. Vegaanista ruokavaliota voidaan tukea nauttimalla ravintolisinä B12-vitamiinia ja jodia. Tarvittaessa myös kalsiumin, raudan ja sinkin tarve arvioidaan yksilöllisesti. (THL, 2019, s. 99)

Hyvällä ruokavalion suunnittelulla ja suositusten noudattamisella voidaan kuitenkin tehokkaasti ehkäistä puutostiloja ja taata tärkeiden ravintoaineiden saanti (NHS, 2018). Esimerkiksi kalsiumin saanti voidaan vegaanisessa ruokavaliossa turvata nauttimalla vihreitä vihanneksia, palkokasveja, seesaminsiemeniä ja kuivattuja hedelmiä. Kalsiumin imeytymistä tukevaa D-vitamiinia suositellaan nautittavaksi esimerkiksi ravintolisänä. Raudan saantinsa vegaani voi varmistaa nauttimalla esimerkiksi palkokasveja, täysjyväviljavalmisteita sekä tummanvihreitä vihanneksia, kuten parsakaalia. B12-vitamiinia saa luonnollisesti vain eläinkunnan tuotteista, ja siksi vegaanien suositellaan nauttivan sitä ravintolisänä. (NHS, 2018)

## 2.5 Ruokakolmio

Ruokakolmion avulla voidaan havainnollistaa eri ruokaryhmien osuuksia terveellisessä ruokavaliossa. Ruokakolmion alimpana olevat tuotteet kuvastavat sitä, mitä terveyttä edistävän ruokavalion tulisi sisältää paljon. Huipulla olevia tuotteita tulisi nauttia kohtuudella. (Kuluttajaliitto, n.d.) Kuva 3 havainnollistaa hyvin ruokakolmion rakennetta ja antaa esimerkkejä siihen sisältyvistä elintarvikkeista.



Kuva 3. Ruokakolmio. (Kuluttajaliitto, n.d.)

Vihanneksia ja juureksia sekä marjoja ja hedelmiä olisi hyvä syödä päivittäin ja ne sijaitsevatkin ruokakolmion alimmassa osiossa. Täysjyväviljoja tulisi suosia, ja esimerkiksi tumma leipä on parempi valinta kuin vaalea leipä. Hyviä rasvan lähteitä ovat muun muassa kasvirasvalevitteet, avokado ja pähkinät. Ruokapöydässä tulisi suosia vähärasvaisia maitotaloustuotteita. Maitotuotteiden sijaan voi käyttää myös kasvipohjaisia kaura- ja soijajuomia. Kalaa ja siipikarjaa kannattaa suosia, mutta lihavalmisteita

sekä punaista lihaa tulisi syödä kohtuudella. Ruokakolmion huipulla sijaitsevat sattumat, joita tulisi syödä vain silloin tällöin. (Kuluttajaliitto, n.d.)

## 2.6 Erityisruokavalio kouluruokailussa

Suomessa tavallisimpia oireita aiheuttavia ruoka-aineita ovat kananmuna, lehmänmaito, palkokasvit ja gluteenia sisältävät viljat. Allergeenit, jotka aiheuttavat ruoka-allergiaa ovat useimmiten eläin- ja kasvisperäisiä proteiineja. Ruoka-aineista voi tulla erilaisia oireita, joita ovat muun muassa iho- ja suolisto-oireet. Ruoka-aineallergioiden hoidon tavoitteena on oireiden hallinta, lapsen kasvun ja kehityksen turvaaminen sekä ikätasoinen mahdollisimman monipuolinen ruokavalio. (Ruoka-allergia (lapset): Käypä hoito -suositus, 2019)

Erityisruokavalion noudattaminen tarkoittaa tietyn tai tiettyjen ruoka-aineiden käytön rajoittamista terveydellisten syiden vuoksi. Taustalla on yleensä sairaus, jonka hoitona on erityisruokavalion noudattaminen. Lisäksi erityisruokavalion noudattaminen tukee yksilön kokonaisvaltaista terveyttä. Erityisruokavalion noudattamista vaativia sairauksia ovat esimerkiksi keliakia ja laktoosi-intoleranssi sekä maito- ja ruoka-aineallergiat. (Ruokavirasto, n.d.b)

Mikäli oppilas noudattaa erityisruokavaliotaan terveydellisistä syistä, tulee koulun tarjota hänelle erityisruokavalioon sopivaa ruokaa. Osana sairauden hoitoa noudatettava erityisruokavalio vaatii terveydenhoitajan todistuksen. Vakavien tai hengenvaarallisten ruoka-aineallergioiden yhteydessä puolestaan edellytetään määrääkaikaista lääkärintodistusta sekä ruokapalvelun kanssa sovittuja selkeitä toimintatapoja. Asianmukaisesti diagnosoitu erityisruokavalio toteutetaan sairauteen liittyvien hoitosuositusten mukaisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 41)

Koulussa voidaan tarjota ruokalistalta poikkeavaa ruokaa eettisistä, uskonnollisista tai terveydellisistä syistä. Tällaisen ruoan tulee täyttää kouluruokailusta annetut säädökset. Kun erityisruokavaliota noudatetaan sairauden hoidossa tai muun terveydellisen syyn, esimerkiksi vammaisuuden vuoksi, tarvitaan lääkärin, ravitsemusterapeutin tai terveydenhoitajan antama lausunto. Koulussa tulee sopia käytännöistä ja tiedottaa huoltajille, oppilaille ja opettajille erityisruokavalioiden ilmoittamisesta koulun keittiöön. Silloin kun ruoka-aineallergia voi aiheuttaa äkillisiä oireita tai tarpeen ensiavulle, tulee opettajan ja koulun muiden aikuisten olla tietoisia allergiasta. (THL, 2019c)

## 2.7 Sosioekonomisten tekijöiden vaikutukset terveyteen

Sosioekonomisilla terveyseroilla tarkoitetaan henkilön sosiaalista asemaa mukailevia eroja ja muutoksia terveydentilassa, sairastavuudessa, toimintakyvyssä ja kuolleisuudessa. Näitä terveyseroja voidaan terveyden

polarisoituessa pitää paitsi epäoikeudenmukaisina, myös ennaltaehkäistävinä. Sosioekonomisilla terveyseroilla ei tarkoiteta väestöryhmien välillä esiintyviä eroja, vaan ne ovat eroja, joihin yhteiskunnallisilla tekijöillä on merkittävä vaikutus. Terveyserojen syntyminen ei ole yksiselitteisesti ihmisen vapaan valinnan tulosta, vaan syntyprosessi on monimutkaisempi. (THL, 2018)

Terveyserojen perustana voidaan nähdä useita eri tekijöitä. Merkittävin vaikutus on rakenteellisilla tekijöillä, jotka vaikuttavat suoraan elinoloihin. Näitä ovat muun muassa tulonjako, työelämän rakenteet sekä koulutus- ja terveydenhuoltojärjestelmä. Rakenteelliset tekijät vaikuttavat koko elämänkaaren ajan aina lapsuudesta eläkeikään saakka. Tutkimusten mukaan keskimääräinen terveydentila on suoraan verrannollinen sosiaaliseen asemaan, eli sosiaalisen aseman kohetessa myös terveydentila kohenee. Rakenteellisten tekijöiden lisäksi terveyserojen taustalla voi luonnollisesti olla elintapaeroja esimerkiksi ruokavaliossa ja liikunnassa. Elintavat puolestaan määräytyvät muun muassa taloudellisten mahdollisuuksien, arvojen ja normien sekä markkinoiden kautta, eli elintavataan eivät täysin ole pelkästään vapaan valinnan tuloksia. (THL, 2018)

Antti Maunun (2014, ss. 24, 27) mukaan Suomessa keskeisiksi sosioekonomisiin terveyseroihin vaikuttaviksi tekijöiksi koetaan muun muassa koulutus, ammattiasema sekä tulotaso, asuin- ja työolot. Tekijöillä on myös tapana ketjuuntua, jolloin esimerkiksi matalan koulutuksen ammattiteissa vallitsee alempi tulotaso ja vaatimattomammat asuinolot. Maunu toteaa kuitenkin myös, että vaikka aineellisilla elinoloilla onkin merkittävästi vaikutusta ihmisten terveyteen sekä kokemukseen omasta terveydestä, ei sillä kuitenkaan voida perustella ihmisten omaehtoista toimintaa. Ihmisten terveystyhtymistä voidaan hyvin kuvata terveyttä ja hyvinvointia koskevilla valinnoilla, jotka liittyvät esimerkiksi ruokavalioon. Tämä näkökulma on tärkeää huomioida, sillä suurista sosioekonomisista eroista huolimatta suomalaisten tuloerot ovat suhteellisesti melko pieniä. Terveystyhtymisen taustalla vaikuttavatkin vahvasti esimerkiksi sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät, eikä aineellisten tekijöiden osuus ole yhtä suuri.

Yhteiskunnan haasteita ovat köyhyys, eriarvoisuus ja väestönkasvu. Kestävällä kehityksellä viitataan muutokseen, joka takaa hyvän elämän edellytykset. Tavoitteena on turvata riittävä toimeentulo, terveydenhuolto, koulutus ja perusoikeudet. Myös eriarvoisuuden poistaminen on tärkeää. (Suomen YK-liitto, n.d.)

### 2.7.1 Perheen sosioekonomisen aseman vaikutus lasten ruokavalioon

Perheen sosioekonomisilla tekijöillä on merkittävä vaikutus lapsen ruokavalioon. Euroopassa sosioekonomisten tekijöiden on todettu olevan yhteydessä erityisesti aikuisten hedelmien ja vihannesten kulutukseen, ruokavalintoihin sekä epätasapainoisiin ruokavalioihin. Haastavissa sosioekonomisissa oloissa elävissä perheissä saattaa esiintyä ruoan saatavuuteen

liittyvää taloudellista epävarmuutta, mikä luo ongelmia terveellisen ruokavalion noudattamiseen. Korkean sosioekonomisen aseman perheisiin verrattuna matalan sosioekonomisen aseman perheiden lapset osoittavat vähemmän mielenkiintoa toivottavaa syömiskäyttäytymistä kohtaan. Lisäksi matalan sosioekonomisen aseman perheiden lapset nauttivat vähemmän hedelmiä ja vihanneksia sekä enemmän pikaruokaa ja sokerilla makeutettuja juomia. (Adamo & Brett, 2013, s. 987) Suomessa perheen sosioekonominen asema vaikuttaa myös esimerkiksi runsasrasvaisten tuotteiden käyttöön. Uudempien tutkimusten tavoitteena on ollut lisäksi selvittää sosioekonomisten tekijöiden vaikutusta esimerkiksi suomalaislasten ruoankulutukseen ja ravintoaineiden saantiin sekä ateriamalleihin. (Eloranta ym., 2011, s. 1212)

Vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa paitsi heidän omaan terveyteensä, myös heidän lastensa terveyteen. Tutkimusten mukaan etenkin äidin koulutuksella on merkitystä peruskouluikäisen lapsen kokemukseen omasta terveydestään. Pelkän peruskoulututkinnon suorittaneiden äitien lapset kokevat terveytensä pääsääntöisesti huonommaksi kuin korkeammin kouluttautuneiden äitien lapset. (THL, 2014) Perheen sosioekonominen status määräytyy käytännössä sen mukaan, millainen koulutus pohja perheen vanhemmilla on. Mitä korkeamman koulutuksen vanhemmat ovat saaneet, sitä suuremmalla todennäköisyydellä perhe on hyvätuloinen. Esimerkiksi suurimman tuloluokan perheiden vanhemmista jopa 61,8 %:lla on yliopistotason tutkinto, ja matalimman tuloluokan perheiden vanhemmista vain 15,2 %:lla on vastaava tutkinto. (Eloranta ym., 2011, s. 1212) Ne lapset, jotka lukeutuvat hyvätuloiseen perheeseen, saavat tutkimuksen mukaan ruokavaliostaan todennäköisemmin suositusten mukaisesti energiaa kuin vähätuloisen perheen lapset. Proteiiniinsaanti on kuitenkin parhaimmalla tasolla keskituloisessa perheessä. Muita merkittäviä sosioekonomisen statuksen aiheuttamia vaikutuksia ravintoaineiden, vitamiinien ja hivenaineiden saantiin ei ole löydetty. Ravitsemussuositusten toteutumisella ruoka-aineittain sekä sosioekonomisella asemalla sen sijaan on havaittu olevan yhteys. (Eloranta ym., 2011, ss. 1214–1215)

Esimerkiksi rasvatonta maitoa käytetään todennäköisemmin hyvätuloisessa kuin vähätuloisessa perheessä. Kalaa syövät suositusten mukaisesti yleisimmin hyvätuloisten perheiden lapset tai ne lapset, joiden vanhemmat ovat saaneet yliopistotason koulutuksen. Täysjyväleipää valitsevat vaalean leivän sijaan yleisimmin ne lapset, joiden vanhemmilla on yliopistotason koulutus. Tutkimuksessa ilmenee kuitenkin, että mitä korkeampi koulutus vanhemmilla oli, sitä epätodennäköisemmin heidän lapsensa valitsevat suositusten mukaisen leivteen tai leivän. Mielenkiintoista on, että tutkimuksen mukaan esimerkiksi sokeroitujen juomien ja jäätelön kulutuksessa ei ole havaittavissa eroja eri tuloluokkien välillä. Ateriarytmiä tutkittaessa on selvinnyt, että esimerkiksi yliopistotason koulutuksen saaneiden vanhempien lapset syövät todennäköisemmin päivän kolme pääateriaa kuin ammatillisen koulutuksen saaneiden vanhempien lapset. (Eloranta ym., 2011, s. 1215)

Suomalaisen tutkimuksen mukaan suomalaislapset, joiden perheissä on matala sosioekonominen asema, nauttivat esimerkiksi korkean sosioekonomisen aseman perheen lapsia vähemmän kasviksia ja hedelmiä (Eloranta ym., 2011, ss. 1211–1212). Adamon ja Brettin (2013, s. 987) tutkimuksessa todetaan saman ilmiön toistuvan koko Euroopan alueella, lisäksi matalan sosioekonomisen tason perheen lapset nauttivat enemmän pika-ruokaa ja sokerilla makeutettuja juomia. Kansainvälisten tutkimusten tulokset ovat sidonnaisia kontekstiinsa ja ilmenevät välillä ristiriitaisesti: esimerkiksi Uruguayssa aikuisten kasvisten ja hedelmien kulutus on ollut suurinta huonotuloisimmassa luokassa. Taloudellisista tekijöistä etenkin köyhyys ja tulotaso vaikuttavat kuitenkin maailmanlaajuisesti kasvisten ja hedelmien kulutukseen, ja kasvisten ja hedelmien kulutus onkin tutkimusten mukaan pääsääntöisesti suurempaa hyvätuloisissa talouksissa. (Gamboa, Herran & Patiño, 2010, s. 12)

### 2.7.2 Vanhempien rooli lasten ruokailutottumuksissa

Vanhemmat ovat lapsen ensimmäisiä ja tärkeimpiä roolimalleja terveellisen ruokavalion koostamisessa, ja heillä on suurin vastuu lapsen syömistottumusten muodostumisessa. Vanhempien vaikutus lapsen ruokailutottumuksiin on yllättävän suuri, jopa suurempi kuin vanhemmat arvioivat. Syynä tähän voi esimerkiksi olla se, että vanhemmat uskovat lasten olevan liian nuoria tai vastuuttomia tekemään päätöksiä ruokavaliostaan. (Adamo & Brett, 2013, s. 979)

Koska vanhempien rooli lapsen ruokailutottumusten kehittämisessä on niin merkittävä, on ehdottoman tärkeää, että vanhemmat hahmottavat lapsen ruokavalion laadun oikein. Terveellinen ruokavalio auttaa lasta kehittymään normaalisti ja ehkäisemään sairauksia. Ruokavalion laatuun vaikuttavat monet tekijät, joita nousee esiin sekä fyysisestä että sosiaalisesta ympäristöstä. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi käyttäytyminen, ruoan saatavuus, perheen suosimat ruoat, annoskoko ja sosioekonomiset tekijät. (Adamo & Brett, 2013, ss. 981–983)

Vanhempien uskomukset ja käsitykset muovaavat merkittävästi lapsen syömiskäyttäytymistä. Vaikutus voi myös olla päinvastainen, eli lapsen ruokailutottumukset voivat vaikuttaa aikuisen syömiskäyttäytymiseen. Vanhempien uskomukset ja käsitykset muun muassa ruoan terveellisyydestä vaikuttavat lapsen valintoihin ja muovaavat lapsen ruokailutottumuksia usein vanhempien ruokailutottumusten kaltaisiksi. Vanhempien rohkea uusien ruoka-aineiden kokeilu saattaa rohkaista lasta maistamaan, kun taas tiettyjen ruoka-aineiden välttäminen saattaa lisätä lapsen ennakkoluuloisuutta. Vanhempien rajoittava syömiskäyttäytyminen tai tiettyjen ruoka-aineiden rajaaminen pois lapsen ruokavaliosta saattaa lisäksi tuoda vahingollisia piirteitä lapsen ruokavalioon. (Adamo & Brett, 2013, s. 983)



Tilles-Tirkkonen toteaa pro gradu -tutkielmassaan (2016, s. 42) perhetekijöiden olevan yhteydessä lapsen ja nuoren ruokailutottumuksiin. Perhetekijät jaetaan karkeasti vanhempien ruokakasvatustyyliin ja perheen ruokailutottumuksiin. Näihin liittyy ateriarytmi, elintarvikkeiden saatavuus kotona sekä lapsen mahdollisuuteen vaikuttaa kotona syötävään ruokaan tai miten paljon ja milloin lapsi syö. Perheiden ruokavalinnoilla ja yhteisillä ruokailuilla on yhteys koulussa syödyn lounaan täysipainaisuuteen.

Perheiden ruokailutottumukset ovat yhteydessä yksilön syömistottumuksiin. Tottumuksiin vaikuttavat muun muassa kasvisten saatavuus perheiden yhteisillä aterioilla. Perheaterioiden terveellisyyden voidaan lisäksi ajatella heijastavan vanhempien ruokailuun liittyviä asenteita. Hyvät syömistottumukset omaavat lapset raportoivat vanhempiensa kiinnittävän huomiota ruokavalion terveellisyyteen. Lapsen mahdollisuus vaikuttaa omaan ruokavalioonsa voi tukea lapsen ja nuoren osaamisen tunnetta sekä syömisen säätelyä, mitkä voivat vahvistaa syömistottumuksia. (Tilles-Tirkkonen, 2016, s.43)

Vanhempien osallistaminen lapsen terveystieteeseen saattaa kuitenkin olla haasteellista. Kansainvälisen tutkimuksen mukaan sekä kodilla että koululla on vaikutusta lapsen ruokavalioon, mutta kodin ja koulun välinen vuoropuhelu on toisinaan haastavaa. Tutkimuksen mukaan koulun ja kodin välinen vuoropuhelu on haasteellista etenkin niiden perheiden osalta, jotka lukeutuvat vähätuloisiin ja vähemmistöihin. Taustalla vaikuttavat vahvasti sosiaaliset, kulttuuriset ja taloudelliset tekijät. Vähemmistöperheiden kohdalla vaikeutta voivat luoda myös kieli- ja kommunikaatio-ongelmat. Kulttuuriset erot vaikuttavat myös ruokavalioon ja sen koostumukseen sekä näin myös siihen, kuinka halukkaita vanhemmat ovat vastaanottamaan ravitsemusopetusta. Jotta lasten ravitsemustottumuksiin saataisiin edistystä, täytyy kodin ja koulun vuoropuhelun lisäämiseksi sekä yksilöllisesti räätälöidyn ravitsemusopetuksen tarjoamiseksi kehittää uudenlaisia strategioita. (Contento ym., 2018, ss. 958–959)

Vanhemmat kaipaavat uusia menetelmiä lapsen ravitsemustottumusten kehittämiseen. Vaikka vanhemmilla olisi halua muutosten toteuttamiseen, saattavat yritykset epäonnistua esimerkiksi lapsen valikoivuuden vuoksi. Esimerkiksi hedelmien ja kasvisten syömisen lisääminen sekä terveellisten ruokien valmistaminen koettiin haastavaksi. Vanhemmat kokevat kuitenkin, että terveellisen ruokavalion mallin asettaminen sekä esimerkiksi kasvisten syömiseen totuttaminen jo varhain on tärkeää. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat olivat haasteista huolimatta halukkaita jakamaan tietoa muiden vanhempien kanssa esimerkiksi ruoanlaittoon liittyen sekä kehittämään lastensa terveyttä. (Contento ym., 2018, ss. 964–965)

Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe -menetelmä ohjaa lapsiperheen elintapoja tuoden tietoa ja tukea niiden kehittämiseen sekä tarjoaa terveydenhuollon ammattilaisille hyviä työvälineitä elintapaohjaukseen. Terveydenhuollon ammattilaisilla on mahdollisuus saada koulutus menetelmän

käyttöön, jonka jälkeen he voivat hyödyntää Neuvokas perhe -materiaalia työssään. (Suomen Sydänliitto ry, n.d.)

Yksi Neuvokas perhe -menetelmän keskeisimpiä työvälineitä on Neuvokas perhe -kortti, jonka avulla lapsiperhe ja terveydenhuollon ammattilainen voivat arvioida koko perheen elintapoja. Kortin avulla arvioidaan muun muassa perheen liikunta-, ruokailu-, päihde- ja nukkumistottumuksia, ja sitä hyödynnetään aina äitiysneuvolasta lastenneuvolan loppuun saakka. Tarkoituksena on löytää ne asiat, joihin perhe elintavoissaan kaipaisi muutosta sekä herättää keskustelua ammattilaisen ja perheen välillä. Kortin avulla ammattilaisen on helppo ottaa oikeat asiat puheeksi, löytää perheen vahvuudet ja kannustaa heitä muutoksessa eteenpäin. (Suomen Sydänliitto ry, n.d.a)

Neuvokas perhe -verkkosivut tarjoavat lisäksi vanhemmille runsaasti tietoa lapsiperheen terveellisistä elintavoista sekä vinkkejä muutosten toteuttamiseen. Tietoa löytyy esimerkiksi lapsiperheen ruokavalion koostamiseen sekä terveellisen ateriarytmin muodostamiseen. Esimerkiksi kasvisten ja hedelmien syömisen lisäämiseksi on annettu vinkkejä. Verkkosivut tarjoavat lisäksi tietoa perhearjesta kokonaisvaltaisesti, joten kaiken kaikkiaan verkkosivujen tarjonta on hyvin monipuolinen. (Suomen Sydänliitto, n.d.b)

## 2.8 Ruokavalion vaikutukset oppimiseen

Lasten kognitiivisen suorituskyvyn sekä mielenterveyden ongelmat ovat kasvava huolenaihe ympäri maailman. Tutkimusten mukaan etenkin varhaisella ravitsemuksella on merkittävä vaikutus neurologiseen kehitykseen sekä kognitiiviseen suorituskykyyn. Paremman ravinnon tarjoamista pidetäänkin yhtenä kustannustehokkaana vaihtoehtona mielenterveyden ongelmien ehkäisemiseksi. (Anjos ym., 2013, s. 1826)

Aivojen kehitys alkaa jo alkioaikana ja jatkuu läpi raskausajan. Lapsen kahden ensimmäisen elinvuoden aikana aivot ovat erityisen herkkiä puutteelliselle ruokavaliolle. Pitkäaikainen puutteellinen ruokavalio ja esimerkiksi tiettyjen ravintoaineiden puute voi saada aikaan sen, että aivot niin sanotusti ohjelmoituvat väärin. Ravintoaineet vaikuttavat esimerkiksi kehon fysiologisiin signaaleihin joko suoranaisesti tai välitysmekanismien avulla reseptorien kautta. (Anjos ym., 2013, s. 1827) Jotta kognitiivinen kehitys olisi optimaalisinta, tulisi lapsen ruokavalion olla monipuolinen ja sisällöltään ravitsemuksellisesti laadukas (Brands ym., 2014, s. 32). Ravitsemus vaikuttaa aivojen kehitykseen esimerkiksi hivenaineiden, kuten raudan ja folaaatin sekä rasvahappojen kautta. Ruokavaliosta olisi lisäksi tärkeää saada monipuolisesti eri ravintoaineita, sillä yksittäisen ravintoaineen lisääminen ruokavalioon on monipuolista ruokavaliota tehottomampaa. (Anjos ym., 2013, s. 1825)

Ravintoaineiden vähimmäisvaatimusten täytyminen varhaislapsuudessa auttaa saavuttamaan hyödyllisiä vaikutuksia kouluikäisten lasten

kognitiiviseen suorituskyykyyn. Etenkin rauta, jodi, A-vitamiini ja sinkki on havaittu merkittäviksi. Tutkimusten mukaan rauta vaikuttaa muun muassa kuulon ja kuullun ymmärtämisen kehitykseen, lisäksi alhaiset rautatasot voivat vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn. Jodilla on vaikutusta kilpirauhasen toimintaan ja sitä kautta myös kognitiiviseen suorituskyykyyn, sinkki puolestaan tukee muun muassa motorista suorituskyykyä. Myös vitamiineilla ja folaatilla on tutkitusti yhteys kognitiiviseen suorituskyykyyn. (Anjos ym., 2013, s. 1829) Omega-3 ja Omega-6 -rasvahapoilla on useita terveysvaikutuksia ja ne ovat oleellisia myös esimerkiksi tarkkaavaisuuden ja ongelmanratkaisukyvyn kannalta. Rasvahappojen metabolia saattaa lisäksi olla yhteydessä neurokehityksellisiin häiriöihin, kuten keskittymishäiriöihin sekä lukemisen ja puheen häiriöihin. (Anjos ym., 2013, s. 1830)

Viimeisimmän näytön mukaan lasten ruokavalio sisältää usein runsaasti tyydyttyntä rasvaa sekä sokeria, jonka lisäksi pikaruokien kulutus on runsasta ja vihannesten kulutus alhaista. Yhdessä nämä tutkimustulokset ovat hälyttäviä ja edellyttävät jatkotoimenpiteitä. Lapsuudenaikaiset vähäiset akateemiset saavutukset kasvattavat riskiä aikuistyyppin diabetekseen, työttömyyteen ja huonoon sosioekonomiseen asemaan aikuisuudessa. Lapsuudenaikaisten akateemisten taitojen tukeminen olisi tulevaisuuden kannalta siis merkityksellistä. (Ahonen ym., 2016, ss. 2299–2300)

Vanhempien haastattelu on osoittanut, että vanhemmat tiedostavat ruokavalion vaikuttavan lasten psyykkiseen suorituskyykyyn. Siitä huolimatta he arvioivat ruokavalion vaikuttavan enemmän esimerkiksi fyysiseen suorituskyykyyn. Myös ruokavalioon liittyviä tekijöitä on eroteltu ja vertailtu. Säännöllisellä ateriarytmillä koettiin olevan jopa suurempi vaikutus psyykkiseen suorituskyykyyn kuin esimerkiksi kouluruoan nykyisellä koostumuksella. Lapset tarvitsevat jatkuvan energianlähteen varmistukseen riittävän psyykkisen suorituskyykyyn, ja mainittua energiaa lapset saavat luonnollisesti ruokavaliostaan. Tutkimusten mukaan säännöllinen ateriarytmi myös esimerkiksi tasoittaa verensokerin heilahtelua, joka puolestaan tukee psyykkistä suorituskyykyä koulupäivän aikana. (Brands ym., 2014, s. 36)

Säännöllisen ateriarytmin ohella myös ruokavalion koostumuksella on todetusti vaikutusta oppimiseen, vaikka näyttö terveellisen ruokavalion ja akateemisten saavutusten yhteydestä onkin rajallista. Suomalaisessa tutkimuksessa vertailtiin keskenään Välimeren ja Itämeren ruokavaliota sekä niiden vaikutuksia suomalaislasten akateemisiin saavutuksiin eli lukemisen sujuvuuteen, luetun ymmärtämiseen ja matemaattisiin taitoihin. (Ahonen ym., 2016, s. 2299) Tutkimustulokset viittaavat siihen, että 3-vuotiaan runsaasti punaista lihaa, pikaruokaa, välipaloja ja sokerilla makeutettuja juomia sisältävä ruokavalio vaikuttaa oppimiseen 10-vuotiaana. Akateemisia saavutuksia ja kognitiivisia taitoja voidaan kuitenkin parantaa tekemällä muutoksia ruokavalioon. (Ahonen ym., 2016, s. 2300)

Niin kutsuttua Välimeren ruokavaliota on käytetty esimerkkinä terveellisestä ruokavaliosta, mutta sitä on hankalaa soveltaa esimerkiksi

Pohjoismaihin. Pohjoismaissa ja Suomessa terveellistä ruokavaliota pyritään kuvaamaan niin kutsutulla Itämeren ruokavaliolla sekä suomalaisilla ravitsemussuosituksilla. (Ahonen ym., 2016, s. 2300) Välimeren ruokavaliossa päivittäisiä komponentteja ovat vihannekset, hedelmät, pähkinät, palkokasvit, kuitutuotteet, kala, punainen liha, siipikarja sekä maitotuotteet. Itämeren ruokavaliopuolesta sisältää marjoja ja hedelmiä, vihanneksia ja palkokasveja, runsaasti kuitua sisältävät tuotteita, vähärasvaista maitoa, kalaa sekä punaista lihaa. (Ahonen ym., 2016, s. 2302)

Tutkimuksen mukaan lasten ruokavaliopuolesta on sitä terveellisempi, mitä paremmin se noudattaa niin kutsuttua Itämeren ruokavaliota sekä suomalaisia ravitsemussuosituksia. Näiden lasten ruokavaliopuolesta sisältää runsaasti muun muassa kasviksia, hedelmiä, marjoja, kalaa sekä tyydyttymättömiä rasvahappoja, ja sillä on havaittu olevan merkittävä yhteys parantuneeseen suorituskykyyn lukutaitoa mittaavissa testeissä. Lisäksi on havaittu, että 1. luokalla omaksutulla terveellisellä ruokavaliolla on yhteys parempaan lukutaitoon 1.–3.-luokilla. Terveellistä ruokavaliota heikosti noudattavat ovat puolesta lukutaidossa lähes vuoden verran jäljessä 2. luokalla. Tulosten perusteella voidaan siis todeta, että terveellisellä ruokavaliolla on merkittävä rooli lasten oppimisen ja koulumenestyksen tukijana. (Itä-Suomen Yliopisto, 2016)

## 2.9 Terveyskasvatus koulussa

Kouluterveydenhoitaja on terveyden edistämisen asiantuntija, jonka tehtäviin kuuluu oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja turvaaminen niin yksilön kuin yhteisönkin näkökulmasta. Yksilön näkökulmasta terveydenhoitajan toiminta näyttäytyy paitsi määräaikaisten terveystarkastusten ja avoimen vastaanottotoiminnan järjestämisenä, myös terveysneuvontana sekä kasvun ja kehityksen tukemisena. Yhteisön näkökulmasta kouluterveydenhoitaja huolehtii kouluympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta sekä koko yhteisön hyvinvoinnista. Terveydenhoitaja osallistuu myös terveystiedon opetukseen. (THL, 2019b)

Maailman terveysjärjestö WHO (2018, s. 43) kertoo julkaisussaan, että kokonaisvaltaiset, kouluihin pohjautuvat kouluterveys- ja ravitsemusohjelmat auttavat kehittämään koululaisten ravitsemusta ja terveyttä sekä osallistamaan vanhempia mukaan tähän kehitykseen. Lisäksi ohjelmat antavat linjauksia ja suosituksia muun muassa kouluruoasta sekä tarjottavista välipaloista. Euroopan alueella ohjelmiin on sisällytetty lisäksi suunnitelmia liittyen hedelmiin ja kasviksiin.

WHO:n mukaan suurin osa niistä maista, jotka olivat tehneet suunnitelmia liittyen koululaisten hedelmien ja kasvien kulutukseen tarjosivat oppilaille tuoreita hedelmiä ja vihanneksia. Hedelmien ja kasvien tarjoaminen oli useimmissa maissa liitetty osaksi ravitsemuskasvatusta. Eniten hedelmiä ja kasviksia tarjottiin Euroopan alueella. (WHO, 2018, s. 51) On kuitenkin huomioitava, että WHO:n verrattua vuoden 2009–2010 julkaisunsa

tuloksia vuoden 2016–2017 julkaisunsa tuloksiin, oli lähes kaikkien kouluun kohdistuvien terveys- ja ravitsemustoimien määrä laskenut. (WHO, 2018, s. 122)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa on määritelty alakoulun opetukseen lukeutuva ympäristöoppi, joka koostuu biologian, maantiedon, fyysiikan, kemian ja terveystiedon tunneista. Lisäksi ympäristöoppi huomioi kestävä kehityksen näkökulman. Ympäristöopin tavoitteena on tukea oppilaan ympäristösuhteen rakentumista sekä auttaa oppilasta ymmärtämään omien valintojen merkitystä niin yksilön kuin ympäristönkin kannalta. Terveystiedon näkökulmasta ympäristöoppi pyrkii edistämään oppilaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista sekä auttaa oppilasta ymmärtämään terveyttä tukevia ja suojaavia tekijöitä. (Opetushallitus, 2014, ss. 130–131)

Ympäristöopin sisältö vaihtelee vuosiluokittain ja sisältää sitä enemmän kokonaisuuksia, mitä vanhemmista oppilaista on kyse. Jokaisella vuosiluokalla ympäristöopissa otetaan kuitenkin huomioon muun muassa kestävä kehityksen, ympäristöterveyden ja terveyden edistämisen näkökulmat. (Opetushallitus, 2014, ss. 130, 239–240)

## 2.10 Kestävä kehitys

Kestävä kehitys on jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta, joka tapahtuu maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti. Päämääränä kestävässä kehityksessä on turvata tulevaisuus ja hyvä eläminen sekä nykypäivänä että tulevaisuudessa. Toimintaa ja päätöksentekoa tulisi ohjata ympäristön, ihmisen ja talouden tasavertaisuus. Kestävä kehitys jaetaan ekologiseen, taloudelliseen sekä sosiaaliseen ja kulttuuriseen kestävyteen. (Kestävä kehitys, n.d.)

Ekologisen kestävyden lähtökohtana on turvata maapallon säilyminen elinkelpoisena tulevaisuuden sukupolville. Toiminnalla turvataan maapallon monimuotoisuus ja ekosysteemien toimivuus. Tärkeinä periaatteina ovat haittojen ennaltaehkäisy. Kulutus tulisi sopeuttaa kestävälle tasolle, jotta maapallon säilyminen elinkelpoisena pystyttäisiin turvaamaan ja jokaiselle voitaisiin taata hyvä elämä. (Ympäristöministeriö, 2017) Suomen YK-liitto, (n.d.) määrittelee taloudellisen kestävä kehityksen tasapainoisena talouskasvuna, joka toteutuu ilman velkaantumista ja pääomavarojen ylikuluttamista. Se on toimintaa, joka huomioi tulevien sukupolvien näkökulman sekä ympäristön kantokyvyn. Kun talous on vakaalla ja kestävällä pohjalla, se tukee myös muuta kestävä kehitystä.

Suomalaisten syödessä ravitsemussuosittelujen mukaisesti on ympäristön kuormitus vähäisempää. Ruoan tuotannon tulisi tapahtua luonnonvaraisesti ottaen huomioon erityisesti maaperän ja puhtauden sekä luonnon ja vesistöt. Ruokajätteen syntymistä tulisi vähentää. (Ruokavirasto, n.d.a) Maailmanlaajuisesti ruokahävikkiä on 1/3 ihmisille tuotetusta ruoasta.

Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa ruokajätettä muodostuu asukasta kohti arviolta vuosittain 95-115 kilogrammaa. Etelä- ja Kaakkois-Aasiassa sekä Saharan eteläpuolisessa Afrikassa sitä syntyy 6-11 kilogrammaa asukasta kohti vuodessa. Tanskassa keskimääräisessä kotitaloudessa muodostuu ruokajätettä 95 kilogrammaa henkilöä kohden, ja Ruotsissa tämä määrä on arviolta 75 kilogrammaa. (Nordic Council of Ministers, 2014, s. 141)

Ruokajätteen syntyminen on haitallista ympäristölle, sillä ruoan tuotantoon, kuljetukseen ja varastointiin käytetyt voimavarat haaskataan. Yhtä lailla kaikki ruoantuotannon ympäristövaikutukset ovat silloin syntyneet turhaan. Ruoka, joka päätyy kaatopaikalle, aiheuttaa metaanipäästöjä, jotka kiihdyttävät ilmastonmuutosta voimakkaasti. Suomalaisissa kotitalouksissa heitetään ros kiin vuosittain yhteensä 140 miljoonaa kilogrammaa ruokaa. Energiatarpeen ylittävä ruoka, joka syödään, voidaan katsoa myös ylimääräiseksi kulutukseksi. Ympäristökuormitusta voidaan tällöin vähentää syömällä ravitsemussuositusten mukaisesti, lisäämällä kasviksia ja vähentämällä energiansaantia. (WWF, 2019; ks. myös Lehto & Roos, 2016, s. 160)

Kestävän kehityksen kannalta ruokavalion muutos tarkoittaa kasvien lisäämistä ja eläinperäisten tuotteiden vähentämistä. Ruokavaliolla voidaan vähentää kasvihuonepäästöjä, jolloin tulisi suosia kasviksia, hedelmiä, pähkinöitä, siemeniä ja viljatuotteita. Ruokavaliosta tulisi vähentää makeita herkkuja, prosessoitua lihaa, alkoholia ja valkoista leipää. (Lehto & Roos, 2016, s. 160)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, lisätä ja tukea alakouluikäisten tietoisuutta etenkin kasvien, hedelmien ja marjojen terveyshyödyistä. Tarkoituksena on järjestää eteläsuomalaisen ala-asteen oppilaille suomalaisiin ravitsemussuosituksiin keskittyvä opettavainen toimintapäivä. Opinnäytetyö tuottaa tilaajakoululle ajantasaista tietoa siitä, millaisia käsityksiä heidän oppilaillaan on kasvien, hedelmien ja marjojen syömiseen liittyen sekä vastaa kysymykseen siitä, kuinka oppilaat tuntevat suomalaiset ravitsemussuositukset.

Opinnäytetyön yksi toteutusvaihtoehto on toiminnallinen opinnäytetyö. Se voi olla muun muassa opastamista, ohjeistusta tai toimintapäivän pitämistä tai esimerkiksi konkreettinen tuote, kuten opas, ohjeistus, portfolio tai tietopaketti. Toiminnan järjestäminen on yksi vaihtoehtoista. Se voi olla tapahtuma tai toimintapäivä riippuen koulutus alasta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä nousee esille käytännön toteutus ja sen raportointi. (Aira-Räsänen & Vilkkä, 2003, ss. 9, 51)

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi alakouluikäisille suunnattu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin perustuva toimintapäivä. Toimintapäivän lisäksi toteutukseen lukeutuu oppilaiden vanhemmille tehty kysely, jonka tuloksia hyödynnettiin toimintapäivän suunnittelussa. Toimintapäivä sisälsi niin teoriaopetusta kuin toiminnallista rasteryöskentelyäkin. Sen tuksi laadittiin lisäksi monipuolista materiaalia, kuten teoriaopetuksen sisältämät diaesitykset, reseptivihko ja erilaisia tehtäväpohjia täyttöohjeistuksineen sekä palautelomakkeet.

Tilaajakoulu saa opinnäytetyöstä ajantasaista tietoa siitä, millaisia käsityksiä heidän oppilaillaan on kasvien, hedelmien ja marjojen syömiseen liittyen. Lisäksi se havainnollistaa sitä, kuinka oppilaat tuntevat suomalaiset ravitsemussuositukset. Tilaajakoulun lisäksi opinnäytetyöstä hyötyy myös koko alakouluikäisen lapsen perhe. Se pyrkii herättelemään pohdintaa sekä lapsen että koko perheen terveellisestä ruokavaliosta sekä edistämään mahdollisten muutosten toteuttamista perheen terveystottumuksissa. Työn tekijät saavat työn kautta harjoitusta terveyden edistämiseen sekä ohjaamistaitoihin. Terveystyöntekijän työssä korostuu terveyden edistämisen näkökulma, joten ohjaus- ja perustelutaidot ovat ammatillisesti tärkeitä.

#### **4 VIRKISTÄVÄT VIHANNEKSET, HERKULLISET HEDELMÄT JA MAISTUVAT MARJAT –TOIMINTAPÄIVÄ**

Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus syntyi tekijöiden halusta selvittää, lisätä ja tukea alakouluikäisten tietoisuutta etenkin kasvien, hedelmien ja marjojen terveyshyödyistä. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2017) mukaan lapsi oppii, kun hän saa itse nähdä, tuntea ja käsitellä. Tätä ajatellen päädyttiin suunnittelemaan toiminnallinen päivä, jossa oli tarkoituksena käsitellä suomalaisia ravitsemussuosituksia etenkin vihannesten, hedelmien ja marjojen näkökulmasta. Lopulliseen suunnitelmaan sisältyi tämän näkökulman lisäksi myös lautasmallin ja ruokakolmion havainnollistaminen sekä välipalojen ja niiden sisältämän sokerin näkökulma. Toimintapäivälle haluttiin sointuva ja mielenkiintoa herättävä nimi, jossa yhdistyisi myös päivän sisältö. Päivän nimeksi päädyttiin valitsemaan Virkistävät vihannekset, herkulliset hedelmät ja maistuvat marjat.

##### **4.1 Toiminnan ohjaaminen**

Toiminnallisuus on kokemuksellista ja osallistavaa työskentelyä, jossa jätetään verbaalisuus pienempään arvoon opettamisessa ja oppimisessa. Toiminnalliseen opetukseen sisältyy opiskeluun kohdistuvaa harjoitusta, koekielua ja osallistumista. Toiminnallisella oppimisella päästään hyviin tuloksiin, kun käsitteellisen ymmärryksen lisäksi liitetään oppimiseen, sitä tukevia toimintoja. (Kaarlela & Kalima, 2015, s. 8) Toiminnan ohjaaminen on

keino, jolla pyritään saavuttamaan haluttu tavoite. Toiminnanohjaukseen sisältyy toiminnan suunnittelu, toiminnan suoritusosan valitseminen ja toiminnan aloitus. Palautetta voidaan hyödyntää toiminnan arvioinnissa ja kehityksessä. (HUS, n.d.)

Tavoitteiltaan ja sisällöiltään ohjaaminen on moninaista toimintaa. Määrittelevinä tekijöinä ohjauksessa on ympäristö ja kohderyhmät, joiden parissa toimitaan. Toimintaympäristö voi vaihdella, jolloin se voi tapahtua esimerkiksi koulussa, sairaalassa, päiväkodissa tai vanhustentalolla. Ohjaaminen on kokonaisvaltaista toimintaa. Se ei määriy ainoastaan yksittäisten tilanteiden mukaan. Ohjaaminen on enemmän, se on ihmisten kohtaamista, vuorovaikutusta, kuuntelua, läsnäoloa, keskustelua ja kasvatuksellista tukea. Kasvatuksellisuus kuuluu osana ohjaamiseen etenkin, kun työskennellään lasten ja nuorten kanssa. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka, 2010, ss. 8–9)

Kaarlela & Kalima (2015, ss. 9–10) kertovat kasvatustilfilosofi John Deweyn (1915/1957) mukaan toiminnan antavan lapselle kokemuksen opittavasta asiasta. Kokemuksen kautta lapsi voi kehittää omaa toimintaansa ja kehittymistään. Deweyn mukaan opiskelussa olisi tärkeää yhdistyä ajattelu, tarkoitus ja tekeminen. Käytännön kautta oppiminen tulee olla suunnitelmallista, harkittua ja tarkkailtavaa, kun kyseessä on lapsi. John Deweyn aate ”Learning by Doing” tuli koulukokeilusta, jossa koulun toiminta perustui oppimiseen toiminnan ja aktiivisuuden kautta.

Koulussa ohjaaminen on vuorovaikutteista, jatkuvaa ja tavoitteellista toimintaa, jossa tuetaan oppilaan kasvua, oppimista ja kehitystä (Opetushallitus, n.d.a, s. 5). Luovaa ajattelua ja motivaatiota vahvistavat toiminnalliset työtavat, joita voivat olla leikki, fyysinen aktiivisuus ja pelit. Kokemuksellinen tai toiminnallinen työtapa myös lisää oppimisen mielekkyyttä ja iloa. Yhdessä tekeminen ja tutkiminen edesauttaa oppimista ja ajattelua. Toiminnallista ohjaamista on monenlaista. Kuitenkin kaikkia niitä yhdistää sama perusidea, jossa tekemisellä on ajatus, tavoite ja laaja kokonaisuus. Opittava asia jää paremmin mieleen, kun se yhdistetään toimintaan. Myös toiminnallisten toimintatapojen kautta saavat ajatus ja opittava asia, konkreettisen, havaittavissa olevan merkityksen. (Kaarlela & Kalima, 2015, ss. 13–14)

#### 4.1.1 Mitä on hyvä ohjaus?

Hyvä ohjaus koostuu käytännönläheisyydestä, havainnollistavuudesta, oppilaslähtöisyydestä ja tavoitteellisuudesta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 21). Hyvään ohjaukseen kuuluu myös riittävä ja monipuolinen ohjaus. Tämä saadaan toteutettua varaamalla riittävästi resursseja ohjaukseen. Ohjattavalla on myös mahdollisuus henkilökohtaiseen sekä ryhmämuotoiseen ohjaukseen. Hyvä ohjaus tukee myös aktiivisuutta, vastuullisuutta ja osallisuutta. (Opetushallitus, n.d.a, ss. 9–16)



Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2017) mukaan 7–9-vuotiaan lapsen kyvyt johdonmukaiseen ajatteluun ja älylliseen päättelyyn kehittyvät koulu-aikana. Lapsi kokee ajatustyön helpoimmaksi, kun hän saa itse nähdä, tuntea ja käsitellä. Karttuneet kokemukset auttavat lasta tekemään yleisiä päätelmiä, ja lapselle on tärkeää saada jakaa pohdintojaan ja ajatuksiaan. Ajatustyö on kuitenkin vielä konkreettisella tasolla, joten asioiden ironiset, humoristiset ja abstraktit merkitykset ovat lapselle haastavia. 9–12-vuotiaana ajattelukyky on jo kehittyneempää ja lapsi kykenee esimerkiksi loogiseen päättelyyn ja syysuhteiden ymmärtämiseen. Monimutkaisten asioiden hahmottaminen kokonaisuuksina on kuitenkin vielä haastavaa, vaikka lapsi ymmärtääkin jo melko hyvin, mikä on mahdollista ja mikä ei. 9–12-vuotiaalle lapselle on saattanut jo kehittyä omia mielenkiinnon kohteita, joihin hän jaksaa keskittyä. Lapsi kokee kiinnostavien asioiden oppimisen mielekkäänä ja helppona, ja kyky abstraktiin ajatteluun kehittyy jatkuvasti. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2019)

Taitavaksi ohjaajaksi kehitytään käytännön harjoittelulla sekä useita erilaisia ryhmiä kohtaamalla. Ohjaajan ihmissuhde- ja ohjaustaidot korostuvat ohjauksessa. Ohjauksen tulisi edetä suunnitelmallisesti, mutta on osattava myös reagoida yllättäviin ja ennalta suunnittelemattomiin muutoksiin. (Ståhlberg, 2019, s. 28)

#### 4.1.2 Eettinen ohjaus

Ohjauksen eettisyys koostuu hyvien ja oikeiden sekä pahojen ja väärin tapojen tarkastelusta. Ohjauksessa tulee kunnioittaa ihmisarvoa ja hyvinvointia. On tärkeää tiedostaa omat sekä ammatti- ja yhteiskunnan yleisarvot, jolloin luodaan perusta eettiselle ohjaustyölle. Ohjaajan tulee kunnioittaa itsemääräämisoikeutta ja ohjata luottamuksellisesti. Ohjauksessa käytettävän tiedon tulee olla ajankohtaista, lähdekriittistä ja monipuolista. Ohjauksessa käytettävän materiaalin tekijän tulee olla esillä. Oman työn arviointi ja kehittäminen on myös ammattitaidon kehittämistä. (Rinkinen & Siippainen, 2012, ss. 11–12; ks. myös Kettunen, Laitinen-Väänänen, Mäkelä & Vänskä, 2011, s. 10)

Lastensuojelun Keskusliitto (2014, ss. 9–11) on määritellyt periaatteet lapsen eettiseen osallistamiseen. Osallistumisen lähtökohtana on lapsen kunnioittaminen, joka tarkoittaa hänen kohtaamistaan välittäen ja näkemyksiään arvostaen. Lisäksi osallistumisen tulee olla vapaaehtoista, eikä siitä saa luoda lapselle velvoitetta. Vapaaehtoisuus tukee osallistumista, sillä se mahdollistaa sitoutumisen. Osallistumisesta tulee myös välittyä lapselle sen hyödyllisyys, palkitsevuus ja tarkoituksenmukaisuus. Lapselle tulee kertoa, mitä tuotetulla tiedolla tehdään ja miten hän osallistumisestaan itse hyötyy. Lapselle tulee lisäksi antaa osallistumisestaan positiivista palautetta. Rehellinen perustelu siitä, mitä lapsen osallistaminen tuottaa ja mihin se vaikuttaa, on välttämätöntä. Toiminnalla tulee lisäksi olla selkeät tavoitteet, joihin osallistumisen tapa ja muoto suhteutetaan.

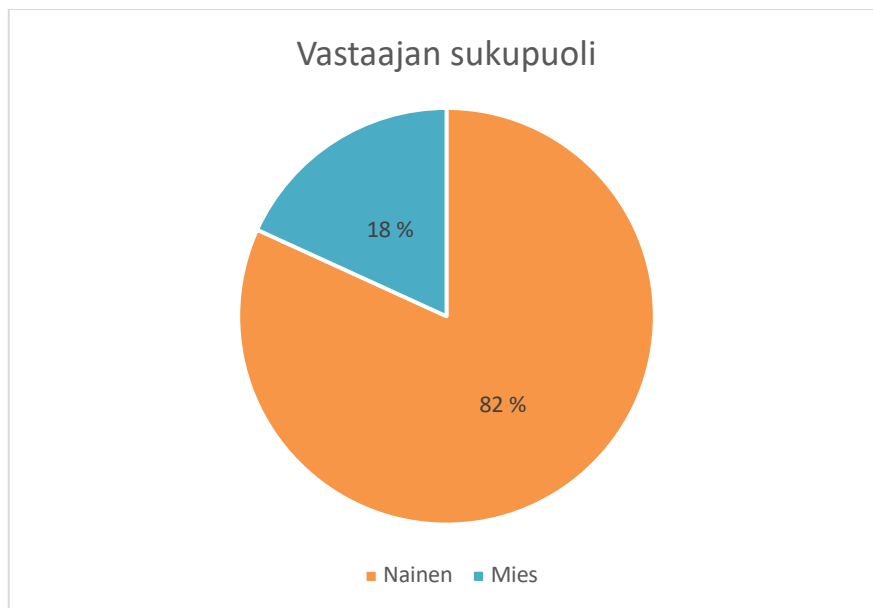
Kun osallistuja on lapsi, on lisäksi huomioitava se, millainen vaikutus käsiteltävillä aiheilla on osallistujiin. Toiminnan tulee olla lapsille turvallista ja lasta tulee suojella osallistumistilanteissa esimerkiksi kiusaamiselta. Toiminnassa tulee pitää mielessä rehellisyys ja avoimuus; asiat tulee puhua auki ja selittää eteenpäin pääsemiseksi. Lapsen itsensä tulee myös saada tietää, missä hänen kanssaan tuotettua tietoa käsitellään. (Lastensuojelun Keskusliitto, 2014, ss. 12–13)

#### 4.2 Vanhemmille toteutettu kysely

Opinnäytetyön sisältämän toimintapäivän suunnittelun tueksi laadittiin oppilaiden vanhemmille suunnattu kysely. Sen tarkoituksena oli nostaa esiin kehitysideoita, joihin toimintapäivän ohjelmaa voisi erityisesti keskittää. Kyselyyn lähetettiin elokuussa Wilma-viestin mukana saate (työn liite 2) sekä nettilinkki kaikille Wilmaa käyttävien oppilaiden vanhemmille. Kysely oli auki yksitoista päivää. Kyselyyn vastasi yksitoista henkilöä, ja kyselyn sulkeuduttua selvisi, että kyselyn nettilinkin toimivuudessa oli ollut haasteita. Koska kyseessä ei ole määrällinen tutkimus, todettiin tämä vastaajamäärä kuitenkin riittäväksi ja hyödylliseksi toimintapäivän suunnittelussa. Kysely löytyy kokonaisuudessaan työn liitteestä 3.

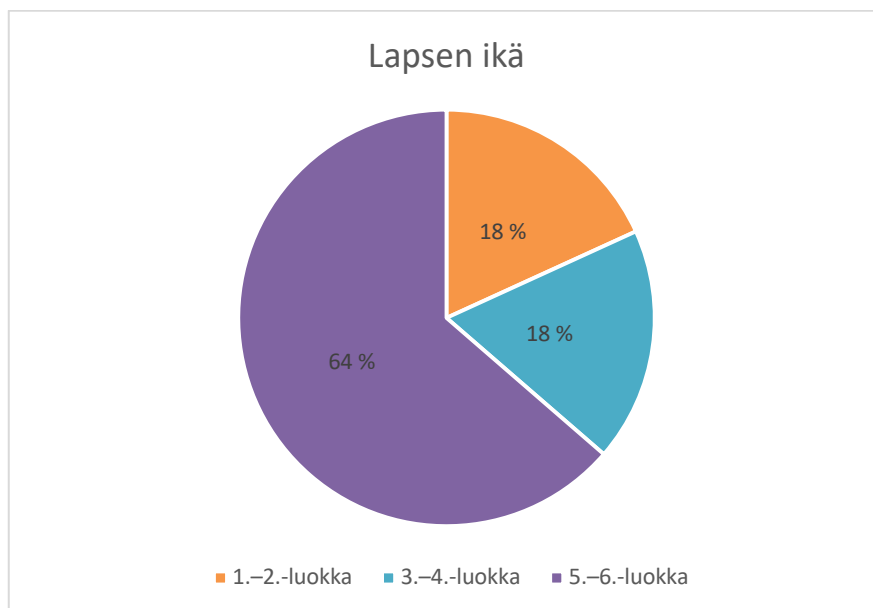
Kyselyn saatteessa ilmoitettiin, että kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, mutta vastauksia toivottiin mahdollisimman paljon. Kysely sisälsi neljätoista kohtaa, jotka käsittelivät taustatietojen lisäksi muun muassa perheen ruokailutottumuksia, kasvien, hedelmien ja marjojen kulutusta sekä lautasmaalia. Kaikki kohdat täydentäviä kysymyksiä lukuun ottamatta olivat pakollisia.

Kyselyssä tiedusteltiin vastaajan sukupuolta, lapsen luokka-astetta ja vanhemman koulutustaustaa. Vastaajista 82 % oli naisia ja 18 % miehiä. Kukaan ei ilmoittautunut muunsukupuoliseksi tai jättänyt kertomatta sukupuoltaan.

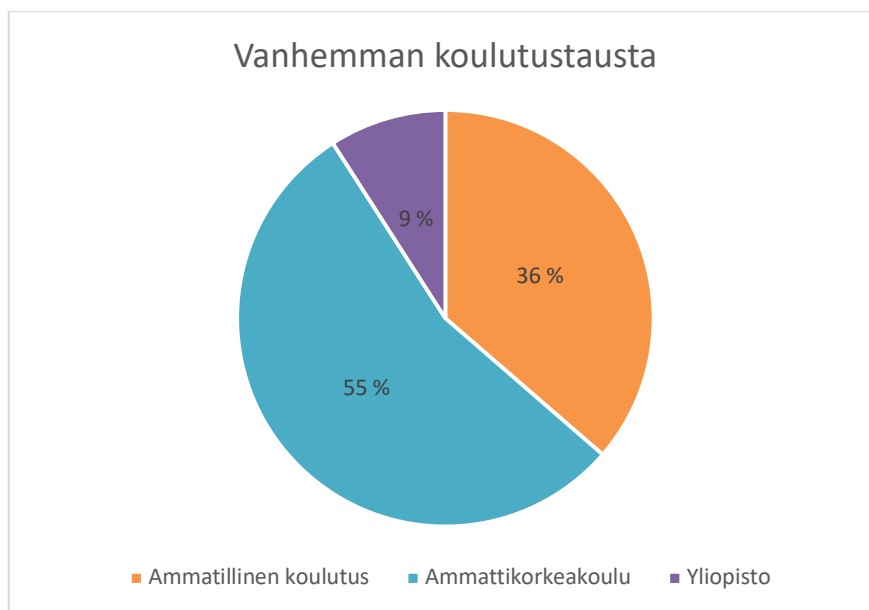


Kuva 4. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.

Lapsen iäksi 64 % ilmoitti 5.–6.-luokan, 18 % 3.–4.-luokan ja 18 % 1.–2.-luokan. Koulutustaustaltaan 55 % kertoi valmistuneensa ammattikorkeakoulusta, 36 %:lla oli ammatillinen koulutus ja yliopiston oli käynyt 9 % vastaajista.

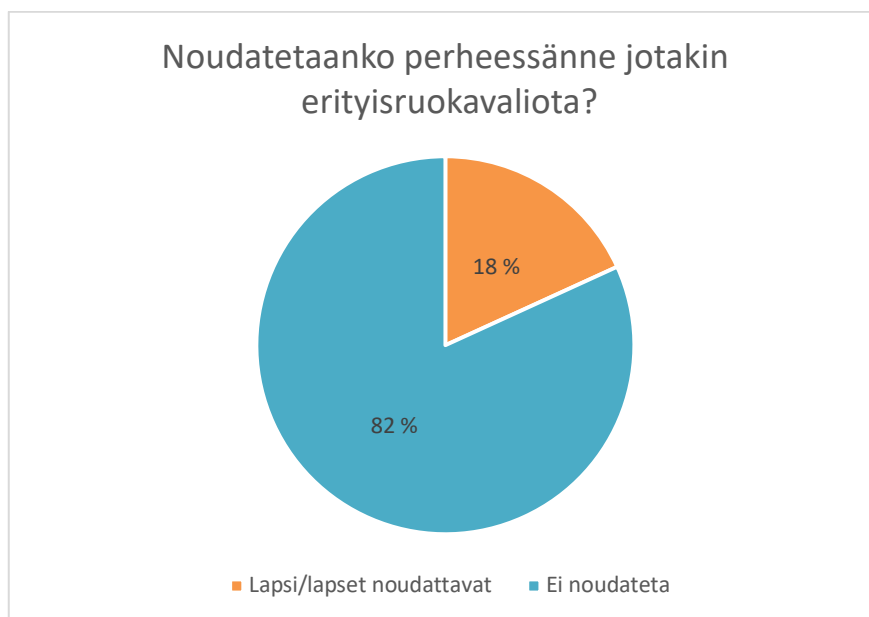


Kuva 5. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.



Kuva 6. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.

Kyselyyn vastanneiden perheistä 82 % ei noudattanut erityisruokavaliota ja 18 % perheissä lapsi tai lapset noudattivat. Erityisruokavaliosta kysyttiin, koska ne saattavat vaikuttaa esimerkiksi vihannesten, hedelmien ja marjojen päivittäiskulutukseen tai päivittäin nautittavien ruoka-aineiden monipuolisuuteen.



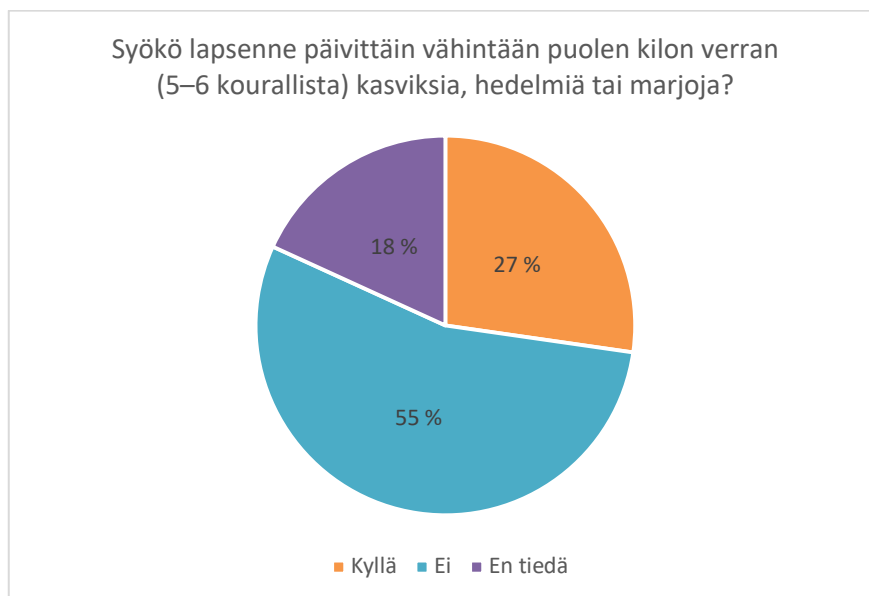
Kuva 7. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.

Kyselyyn vastanneista 100 % söi perheessään päivittäin kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Kasviksia söi päivittäin 73 %, marjoja 55 % ja hedelmiä 73 %. Lapsista 27 % söi kasviksia, marjoja ja hedelmiä puolen kilon verran päivässä. 18 % vastaajista ei osannut sanoa syökö lapsi päivittäin puolen kilon verran kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Kyselyn perusteella toiminnallisen päivän ohjelmassa painotettiin etenkin marjojen syömistä. Päivässä

käsiteltiin, miten marjoja voidaan sisällyttää välipaloihin ja jälkiruokiin helposti. Toiminnalliseen päivään sisällytettiin lisäksi se, paljonko puoli kiloa eli 5–6 kourallista kasviksia, marjoja ja hedelmiä konkreettisesti on.



Kuva 8. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.

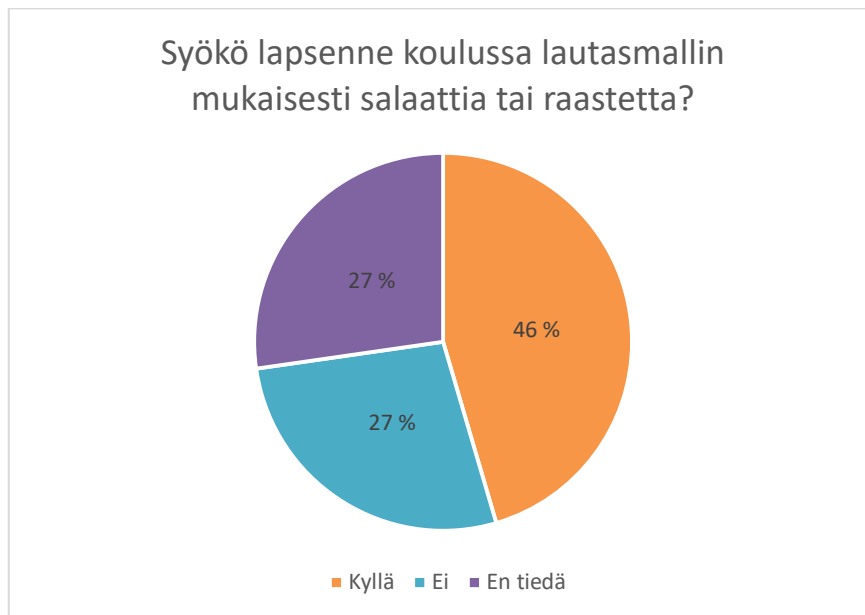


Kuva 9. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.

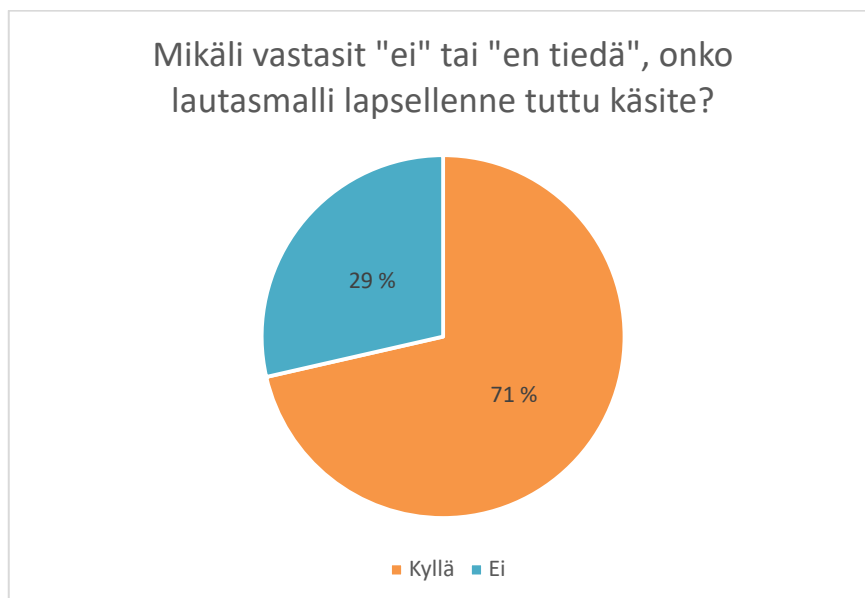
46 % vastanneista oli sitä mieltä, että lapsi syö koulussa lautasmallin mukaisesti salaattia tai raastetta, 27 %:n mukaan lapsi ei syö vastaavasti ja 27 % ei osannut sanoa. Mikäli vastasi "ei" tai "en tiedä", tiedusteltiin, onko lautasmalli lapselle tuttu käsite. 71 % vastanneista vastasi kyllä ja 29 % ei.

Kyselyn lopussa oli mahdollisuus antaa avointa palautetta, ja sieltä nousi esiin yksi kommentti: "Lautasmallikysymyksessä ei ollut vastausvaihtoehtoa "en tiedä". Kotona ei ole käyty lautasmallia läpi, mutta en tiedä, onko

koulussa käyty.” Lautasmalliin perehdyttiin toimintapäivässä teoriaopetuksen ja rastityöskentelyn kautta. Näin oppilaille tuli tutuksi lautasmallin käsite sekä teoriassa että käytännössä.



Kuva 10. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.

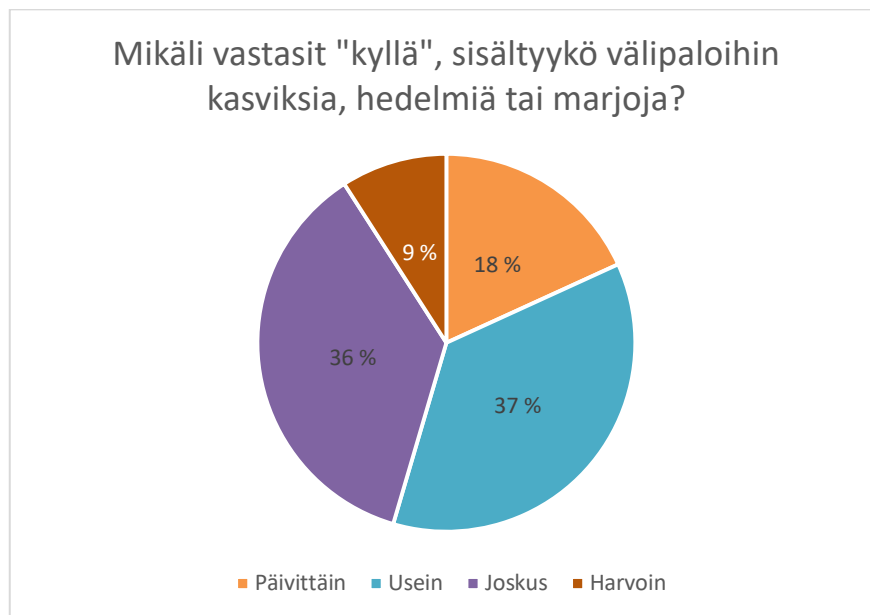


Kuva 11. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.

100 % vastasi, että lapsen päivittäiseen ateriaritmiin sisältyi välipaloja. Välipaloihin kasviksia, marjoja ja hedelmiä sisältyi päivittäin 18 %:lla, usein 37 %:lla, joskus 36 %:lla ja harvoin 9 %:lla vastaajista. Myös terveellisten välipalojen koostamista ja sisältöä käytiin toimintapäivässä läpi.



Kuva 12. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.



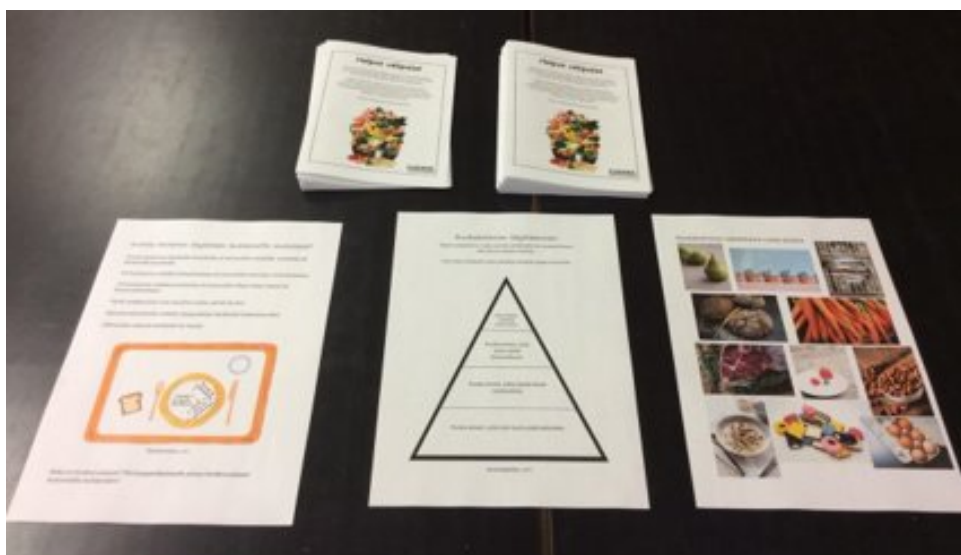
Kuva 13. Oppilaiden vanhemmille tehty kysely.

#### 4.3 Toimintapäivän toteutus

Opinnäytetyön aihetta, tarkoitusta ja tavoitetta pohtiessa alkoi toiminnallisen osuuden suunnittelu. Toimintapäivää ideoitiin työn aiheen pohjalta ensin vapaasti. Prosessin varhaisessa vaiheessa päädyttiin toteuttamaan toiminnallinen päivä rastityöskentelynä, jolloin päivä olisi mielekkäämpi ja konkreettisempi oppilaille. Oppilaiden määrä selkeni tilaajakoulun kanssa tavatessa, jonka jälkeen päästiin pohtimaan ryhmäkokoa ja -jakoja. Ryhmät päädyttiin jakamaan 1.-2.-luokkalaisiin, 3.-4.-luokkalaisiin ja 5.-6.-luokkalaisiin. Kolmen ikäryhmän toimintatuokiota päädyttiin järjestämään yhtenä päivänä, jotta aikataulut tilaajakoulun kanssa sopisivat yhteen.

Toimintapäivä sovittiin pidettävän lokakuussa. Noin viikkoa ennen toimintapäivää koululle vietiin mainosjulisteita toimintapäivästä. Mainosjuliste on nähtävillä työn liitteessä 6. Lisäksi vanhemmille lähetettiin ennen toimintapäivää Wilma-viestin kautta informaatiota päivästä. Wilma-viesti löytyy työn liitteestä 7.

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen hahmottuessa alkoi näyttöön perustuvan tiedon pohjalta toiminnallisten rastien suunnittelu. Suunnitelma koottiin alustavaksi aikatauluksi päivän kulun konkretisoimiseksi. Toimintapäivän minuuttiaikataulu ja sisältö ovat nähtävissä opinnäytetyön liitteessä 1 taulukon muodossa. Suunnittelun tueksi oppilaiden vanhemmille teetettiin kysely, jonka tarkoituksena oli saada kehitysideoita toimintapäivään. Rastityöskentelyä tukemaan tehtiin lisäksi PowerPoint-diaesitykset, jotka sisälsivät teoriatietoa pohjustamaan päivän rasteja. Diaesityksiä tehtiin kaksi, 1.–2.-luokkalaisille ja 3.–6.-luokkalaisille omansa. Esitykset löytyvät työn liitteistä 12 ja 13.



Kuva 14. Toimintapäivän materiaaleja. (Haapanen, 2019)

Toimintapäivässä tarvittavat materiaalit koottiin alustavaan aikataulusuunnitelmaan. Rastien ohjeet, kuvat ja mukaan jaettavat reseptivihot (työn liitteet 8, 9, 10 ja 11) tehtiin Word-ohjelmalla. Reseptivihossa käytettiin kahta reseptiä Kotimaiset Kasvikset ry:n nettisivulta, jossa resepteille annettiin myös käyttöoikeus asianmukaista lähdemerkintää vastaan. Kuvat materiaaleihin otettiin sivustoilta, jotka sisälsivät CC0-lisensioituja kuvia. Materiaalit tulostettiin Hämeen ammattikorkeakoulun kirjastossa. Lisäksi toimintapäivään tuotiin tekijöiden puolesta materiaaleja, joita olivat elintarvikevaaka, vihannekset ja hedelmät, sokeripalat, palautelomakkeet ja ohjeistukset sekä mukaan annettavat reseptivihot. Tilaajakoululta saatiin käyttöön värikyniä ja paperia.

Toimintapäivä jaoteltiin kolmelle ikäryhmälle, ja kullekin näistä suunniteltiin ohjelmaa noin tunniksi. Nuorin ikäryhmä osallistui sisällöltään hieman



kevennetympään toimintatuokioon, jolloin sen sisältämä opetus oli helpompi sisäistää. Kaksi vanhinta ikäryhmää osallistui samanlaisiin toimintatuokioihin.

1.-2. -luokkalaisten toimintahetki alkoi leikillä, joka toimi lämmittelynä päivään. Leikiksi valikoitui hedelmä-, vihannes- ja marjasalaatti, jota leikittiin tutun Hedelmäsalaatti-leikin sääntöjä soveltaen. Leikin jälkeen käytiin läpi diaesitys, joka oli kestoaltaan noin 10 minuuttia. Rastityöskentelyä varten ryhmä jaettiin puoliksi ja oppilaat jakaantuivat kahdelle rastille. Toinen rasti koostui päivittäisen vihannesten ja hedelmien annosmäärän punnitsemisesta, ja toisella rastilla lapset pääsivät suunnittelemaan omia terveellisiä välipalojaan paperille piirtäen. Lopuksi kerättiin palaute.

3.-4. -luokkalaisten toimintahetki alkoi osallistujien esittelyllä ja teoriaopetuksella. Tämän jälkeen ryhmä jaettiin kolmeen osaan. Ensimmäisellä rastilla punnittiin jälleen vihannesten ja hedelmien päivittäistä annosmäärää. Toisella rastilla harjoiteltiin lautasmallin kokoamista paperilautaselle piirtäen sekä ruokakolmion täyttämistä. Viimeisellä rastilla pohdittiin epäterveellisten ja terveellisten välipalojen sokerimääriä. Lopuksi kerättiin jälleen palaute. 5.-6.-luokkalaisten toimintahetki suunniteltiin toteutumaan samalla kaavalla, mutta siihen lisättiin varalle vielä Kahoot!-tietovisailu. Tälle ei kuitenkaan valitettavasti jäänyt aikaa.

Tarkoituksena oli, että jokainen oppilasryhmä tulee toimintapäivään opettajan johdolla ja opettaja valvoo ryhmää tuokion ajan. Jokainen oppilasryhmä sai suunnitelman mukaisesti mukaansa valvojan, mikä oli toimintatuokioiden sujuvuuden kannalta ehdottoman tärkeää. Lisäksi oppilaiden muita aikatauluja, kuten ruokailuvuoroja järjesteltiin uudelleen, mikä sujuvoitti toimintapäivän kulkua. Toimintapäivä pidettiin yhdessä luokkatilassa, jonka vuoksi oppilasryhmien täytyi tehdä opetustilojen suhteen muutama poikkeusratkaisu, mutta nämäkin vaihdot sujuivat hyvin. Toimintapäivän rajoittaminen yhteen luokkatilaan oli hyvä ratkaisu, sillä näin toimintarastit saatiin aseteltua järkevästi, eikä tavaroiden siirtelyyn ryhmien välillä kulunut turhaa aikaa.

Toimintapäivän toteutus sujui pääasiassa suunnitelman mukaisesti. Aamulla ilmennyt hieman poikkeuksellinen tilanne aiheutti pientä haastetta ja viime hetken suunnittelua, mutta päivä saatiin kuitenkin pidettyä sujuvasti ja ongelmitta. Päivä päästiin sekä aloittamaan että päättämään ajoissa, lisäksi oppilaiden ruokailut järjestyivät järkevästi. Lopullisessa aikataulussa pysyttiin hyvin, eikä yhdenkään ryhmän kanssa tullut kiire.



Kuva 15. Opinnäytetyön tekijät Johanna (vas.) ja Eveliina toimintapäivässä, kuvaajana koulun opettaja. (2019)

#### 4.4 Toimintapäivän havainnointi

Hyvässä ohjauksessa näkyy käytännönläheisyys, havainnollisuus, oppilaslähtöisyys ja tavoitteellisuus (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 21). Hyvä ohjaus on lisäksi riittävää ja monipuolista, mikä toteutuu varamalla riittävästi resursseja ohjaukseen. Hyvässä ohjauksessa korostuvat aktiivisuus, vastuullisuus ja osallistaminen. (Opetushallitus, n.d.a, ss. 9–16)

Koulussa ohjaamisessa näkyy vuorovaikutteisuus sekä jatkuva ja tavoitteellinen toiminta, joka tukee oppilaan kasvua, oppimista ja kehitystä (Opetushallitus, n.d.a, s. 5). Toiminnallisilla työtavoilla tuetaan luovaa ajattelua ja motivaatiota, ja näitä työtapoja voivat olla esimerkiksi leikki ja pelit. Oppimisen mielekkäisyys lisääntyy yhdessä tekemällä sekä kokemuksellisten ja toiminnallisten työtapojen kautta. (Kaarlela & Kalima, 2015, s. 13)

Kuten oppilailta kerätystä palautteestakin (luvussa 4.5) voi tulkita, koki suurin osa oppilaista toimintatuokion kivaksi ja opettavaiseksi. Mukaan mahtuu tietysti aina niitäkin, jotka eivät tällaisista hetkistä koe niin nauttivansa ja tekisivät mieluummin jotakin muuta. Kun toimintatuokio on kuitenkin palvellut valtaosaa osallistujista, on opinnäytetyökin palvellut tilaajaansa.

#### 4.4.1 1.-2. -luokkalaiset

Nuorimman ikäryhmän toimintatuokio aloitettiin leikillä, joka oli sovellettu versio tutusta Hedelmäsalaatti-leikistä. Alkuun jokainen esitteli itsensä, ja kaikki nimettiin sitten joko hedelmäksi, vihannekseksi tai marjaksi. Loput leikistä leikittiin kuten tuttu Hedelmäsalaattikin. Leikin tarkoituksena oli lämmitellä lapset päivän teemaan, poistaa mahdollista jännitystä sekä helpottaa teoriaopetukseen keskittymistä. Lapset lämpenivät nopeasti ja meno ylti välillä riehakkaaksikin, eli leikki teki tehtävänsä.

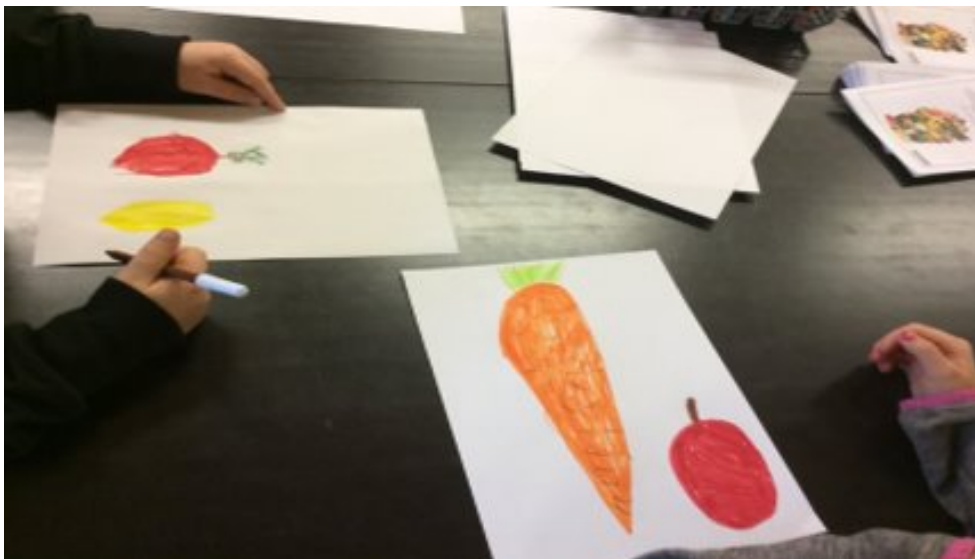
Teoriaopetus oli kiteytetty PowerPoint-esitykseen, josta oli yritetty tehdä 1.-2 -luokkalaisille mahdollisimman mielekäs katsoa ja kuunnella. Myös ne oppilaat, jotka eivät vielä olleet oppineet lukemaan, oli huomioitu. Oppilaat kuuntelivat kärsivällisesti ja osallistuivat mukavasti vastailemalla opetuksen aikana esitettyihin kysymyksiin. Oli kuitenkin hyvä, ettei esitys kestänyt kymmentä minuuttia kauempaa, eikä lyhyeen opetukseen ei tarvinnut keskittyä liian kauan.

Toimintarasteilla oppilaat pääsivät punnitsemaan hedelmiä ja vihanneksia keittiövaa'alla sekä suunnittelemaan oman, terveellisen välipalansa. Varsinkin punnitusrasti, jossa pyrittiin saamaan täyteen päivittäinen annosmäärä eli 500 grammaa innosti ja kiinnosti oppilaita kovasti. Oppilaat innostuivat kokeilemaan eri yhdistelmiä, joilla annosmäärä tulisi täyteen. Oppilaat myös oivalsivat, ettei puoli kiloa päivässä ole konkreettisesti kovin suuri määrä hedelmiä, vihanneksia tai marjoja, vaan se on pitkin päivää nauttimalla helppo saada täyteen. Punnitusrastilla ei ollut käytössä marjoja, mutta niidenkin osuutta pyrittiin havainnollistamaan toiminnan ohessa.



Kuva 16. Toimintapäivän punnitusrasti. (Haapanen, 2019a)

Piirustusrastilla oppilaat piirsivät A4-paperille omasta mielestään mieluisan ja terveellisen välipalan. Moni piirteli hyvin värikkäitä hedelmiä, vihanneksia ja marjoja. Piirustusten pohjalta nousi hyvää keskustelua erilaisista ruoka-aineista, etenkin vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Oppilaat kuvailivat muun muassa niiden makua ja väriä sekä kertoivat, mitkä kasvikset, hedelmät ja marjat ovat heidän lempimakujansa.



Kuva 17. Toimintapäivän piirustusrasti, kuvaajana koulun opettaja. (2019)

#### 4.4.2 3.-4. -luokkalaiset

Tuokion aluksi jokainen esitteli itsensä ja tuokion kulkua käytiin läpi. Teoriaopetukselle oli varattu 15 minuuttia, ja se tuntui paikoin olevan melko pitkä aika kyseiselle ikäryhmälle. Levottomuutta oli hetkittäin havaittavissa, mutta oppilaat osallistuivat mukavasti myös keskusteluun, mikä osoitti keskittymistä.

Oppilaat osallistuivat toimintarastien puuhasteluun kiitettävästi ja vaikuttivat myös innostuvan rastien tehtävistä. Punnitusrastilla oppilaat kävivät keskustelua ja tekivät yhteistyötä valitessaan vihanneksia ja hedelmiä puntarille. Myös oivalluksia syntyi; päivittäinen 500 grammaa ei olekaan todellisuudessa valtava määrä. Osa kertoi määrän nähdessään syövänsä jo nyt sen verran vihanneksia ja hedelmiä päivittäin.

Lautasmalli- ja ruokakolmiorasteilla oppilaat täyttivät paperisia lautasia ja kolmioita ja saivat ottaa tuotokset mukaansa kotiin. Rastilla oppilaat saivat tutustua lautasmalliin ja ruokakolmioon vielä tarkemmin, mikä teki tehtävästä mielekkäämmän. Rastia valvonut opettaja kertoi, että ruokakolmiotehtävä oli tuottanut osalle haastetta, mutta yhteistuumiin siitäkin oli selvitty. Lautasmallitehtävä sen sijaan oli ollut kaikkien mielestä hauska ja jokainen oli tarttunut tehtävään innolla.



Kuva 18. Oppilaiden täyttämiä lautasmalleja. (Haapanen, 2019b)



Sokeripalarastilla oppilaat saivat tehtävänannoksi pohtia kuvissa näkyvien ruoka-aineiden sokerimääriä. Tehtävässä oli neljä A4-paperia, joissa kaikissa oli kaksi eri ruoka-ainetta. Tehtävässä käytettiin oikeita sokeripaloja sokerimäärien konkretisoimiseksi. Lopuksi sokerimäärät käytiin yhdessä läpi. Kuvissa oli marja ja suklaadonitsi, appelsiinimehu ja Coca-Cola, omena ja suklaamuffini sekä porkkana ja jogurtti. Monet oppilaat ihmettelivät, voivatko kuvan ruoat sisältää niin paljon sokeria, ja etenkin Coca-Colan sokerimäärä aiheutti kauhistelua. Keskustelua saatiin myös siitä, kuinka vähän sokeria on muun muassa omenassa ja porkkanassa. Rastilla keskusteltiin myös päivittäisten välipalojen terveellisyden merkityksestä. Appelsiinimehu ja Coca-Cola sisälsivät paljon sokeria, joten rastilla heräteltiin pohtimaan mikä olisi hyvä janojuoma, ja monet päätyivät veteen.

#### 4.4.3 5.-6. -luokkalaiset

Vanhin ikäryhmä vaikutti rauhalliselta ja hieman hiljaisemmalta kuin muut ryhmät. Tuokion aluksi käytiin jälleen läpi jokaisen nimi ja tuokion kulku. Teoriaopetus kesti jälleen 15 minuuttia, minkä aikana oli havaittavissa hieman pitkästyneisyyttä, mutta myös mukavaa pohdintaa ja keskusteluun osallistumista.

Oppilaat osallistuivat myös toimintarasteihin mukavasti ja kiinnostuivat rastien tehtävistä. Punnitusrastilla oppilaat valitsivat monipuolisesti vihanneksia ja hedelmiä puntarille sekä kokeilivat erilaisia yhdistelmiä. Sekin kiinnosti, paljonko kaikki saatavilla olevat hedelmät ja vihannekset painoivat. Oivalluksia tehtiin; päivittäinen 500 grammaa ei olekaan todellisuudessa valtava määrä, ja kaikista saatavilla olevista tuotteista saatiin jo ainakin kahden päivän annokset. Välillä oppilaat kaipasivat enemmän keskustelunavausta ja kannustamista, jotta kaikki rastin osallistujat pääsivät pohtimaan ja kokeilemaan punnitsemista.



Kuva 19. Toimintapäivän punnitusrasti. (Haapanen, 2019c)

Lautasmalli- ja ruokakolmiorasteilla oppilaat täyttivät paperisia lautasia ja kolmioita ja saivat ottaa tuotokset mukaansa kotiin. Ilmeisesti näin kaikki oppilaat eivät kuitenkaan tehneet, sillä tuotoksia jäi myös luokkaan. Tästä voi siis päätellä, että ehkä kyseinen rasti soveltui parhaiten nuoremmille ikäryhmille. Rastilla oppilaat saivat kuitenkin tutustua lautasmalliin ja ruokakolmioon vielä tarkemmin, mikä palveli oppimista ja teki tehtävästä mielekkäämmän. Rastia valvonut opettaja kertoi, että ruokakolmiot tehtävä oli tuottanut osalle haastetta, mutta yhteistuumiin siitäkin oli selvitty. Lautasmallitehtävä sen sijaan oli ollut kaikkien mielestä hauska ja jokainen oli tarttunut tehtävään innokkaasti.



Kuva 20. Oppilaiden täyttämiä ruokakolmioita. (Haapanen, 2019d)

Sokeripalarastilla oppilaat pohtivat yhdessä ruoka-aineiden sokerimääriä. Pohdinta ja sokeripalojen määrän arvailu tehtiin hyvällä yhteistyöllä, ja etenkin tässä ikäryhmässä näkyi yhdessä työskentelemisen taito. Ikäryhmässä tuli aiempaa ryhmää enemmän myös omaa pohdintaa. Lisäksi oppilaat mieltivät, minkälaiset ruoka-aineet sisältävät paljon sokeria. Myös he olivat hyvin kiinnostuneita, mikä on suositusten mukainen päivittäinen sokerimäärä. Päivittäisten terveellisten välipalojen ja herkkujen eroista keskusteltiin, ja omien valintojen tärkeyttä pohdittiin.



Kuva 21. Toimintapäivän sokeripalarasti. (Laaksonen, 2019)

#### 4.5 Oppilailta kerätty palaute

Lasten tulisi saada halutessaan antaa palautetta työskentelyn sujuvuudesta sekä esimerkiksi siitä, onko heille annettu tarpeeksi tietoa ja onko työskentely ollut linjassa ennako-odotusten kanssa. (Lastensuojelun Keskusliitto, 2014, s. 14) Tiedonkeruussa tieto on yhteydessä siihen tutkimusympäristöön, kulttuuriin ja yhteisöön, josta se on hankittu. Tilassa, jossa palautetta kysytään, korostuu luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri. Lasten ja nuorten kanssa tulee ottaa huomioon ympäristö ja taata olosuhteet mahdollisimman turvalliseksi, luonnolliseksi ja ikäkauteen sopiviksi. Tiedonkeruu tulee lasten kanssa pitää lyhyenä ja tiiviinä, jolloin he eivät pääse väsymään tai kyllästymään. (Juvakka & Kylmä, 2012, s. 79, 91) Aaltolan & Vallin (2015, s. 165) mukaan palautteen keräämisessä tulee huomioida lapsiystävällisyys, lapsen ajattelun kehitysvaihe ja itseilmaisu.

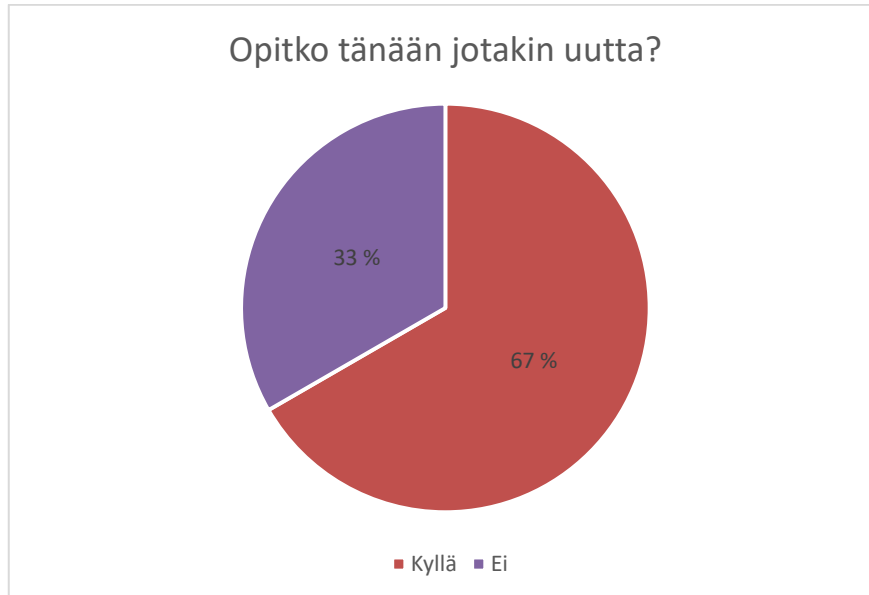
Toimintapäivästä kerättiin lapsilta palautetta kirjallisesti. 1.-2.-luokkalaisten palaute kerättiin lomakkeella, jossa vastaus annettiin hymiöllä. Hymiön kautta haluttiin huomioida oppilaiden mahdollinen lukutaidottomuus sekä helpottaa vastaamista ja tehdä siitä mielekkäämpää. 3.-6-luokkalaisten palautelomakkeessa vastaus annettiin hymiöllä ja vapaalla sanalla. Vapaalla sanalla pyrittiin saamaan kuvailevampaa palautetta määrällisen palautteen lisäksi. Palaute kerättiin jokaiselta luokka-asteelta



toiminnallisen tuokion jälkeen anonyymisti tunnistettavuuden häivyttämiseksi. Palautteen avulla pyrittiin pohtimaan päivän kulun onnistuneisuutta ja hyödyllisyyttä sekä saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Palautelomakkeet ovat nähtävissä työn liitteissä 4 ja 5. Alla olevat kaaviot selventävät palautteen tuloksia.

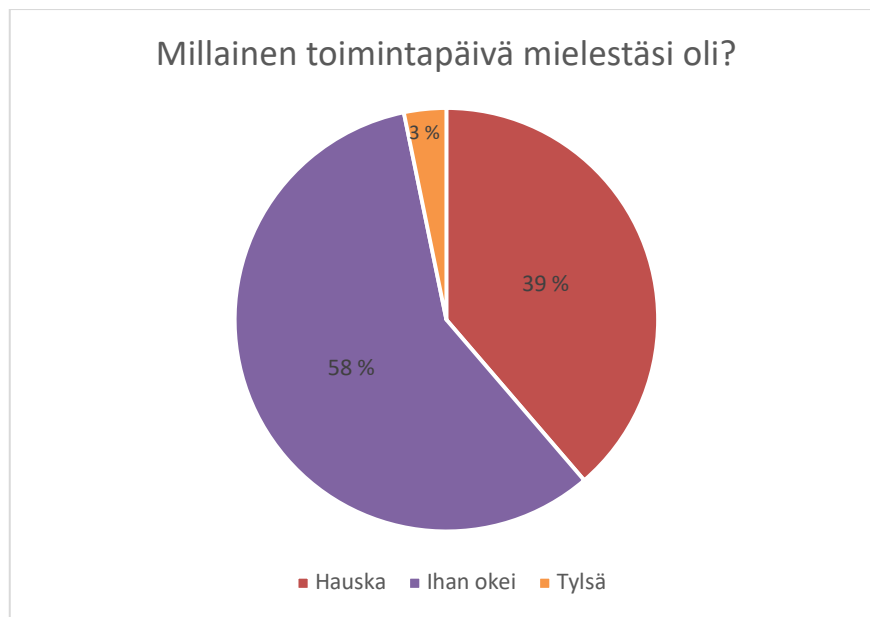


Kuva 22. 1.–2.-luokkalaisilta kerätty palaute.

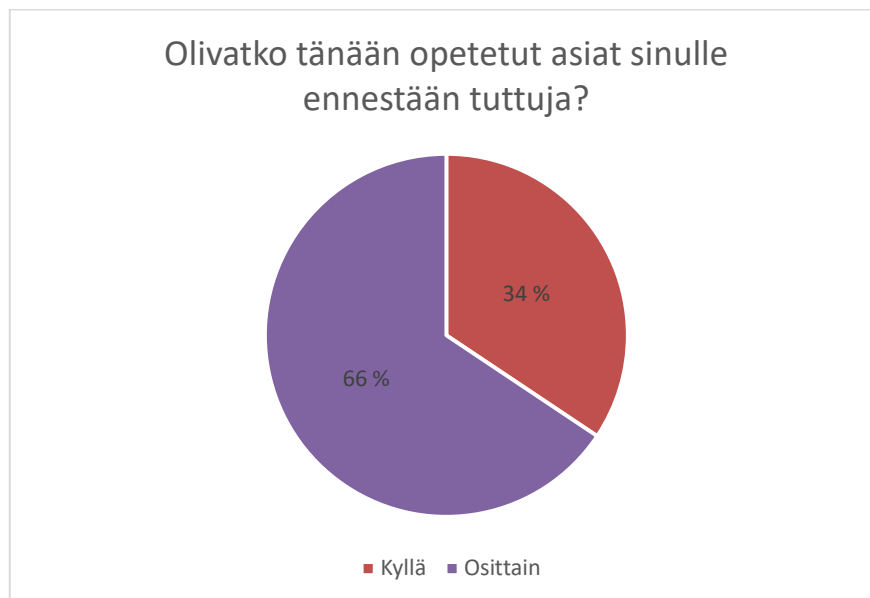


Kuva 23. 1.–2.-luokkalaisilta kerätty palaute.

1.-2-luokkalaisista palautetta toimintapäivästä antoi yhteensä 15 oppilasta. Oppilaista 13 oli sitä mieltä, että heillä oli toimintapäivässä hauskaa. 10 oppilasta koki oppineensa toimintapäivässä jotakin uutta. Enemmistö oli siis sen kannalla, että toimintapäivä oli hauska ja opettavainen.

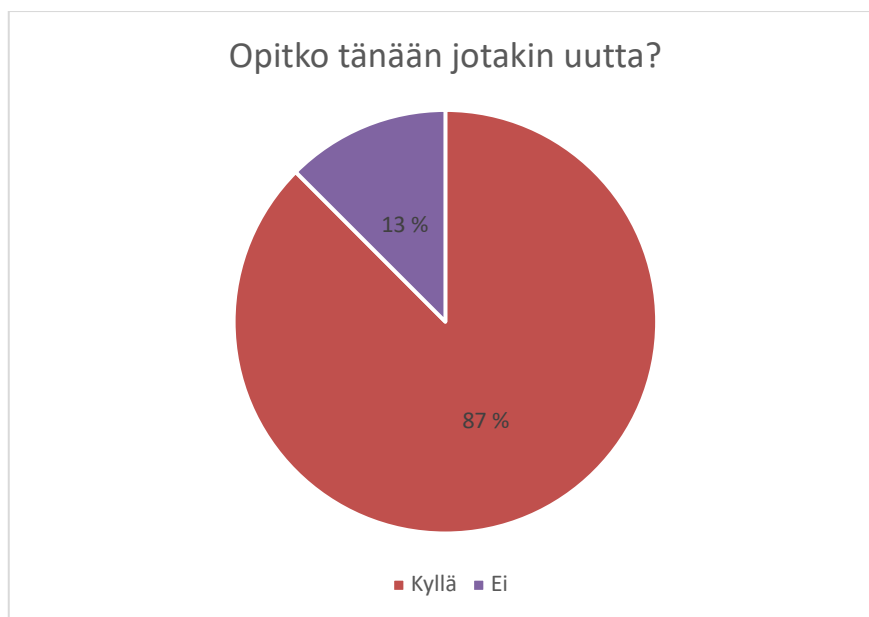


Kuva 24. 3.–6.-luokkalaisilta kerätty palaute.



Kuva 25. 3.–6.-luokkalaisilta kerätty palaute.

3.-6.-luokkalaisista palautetta toimintapäivästä antoi yhteensä 33 oppilasta. Oppilaista 12 oli sitä mieltä, että toimintapäivä oli hauska ja 18 sitä mieltä, että päivä oli ihan okei. Yksi oppilaista piti toimintapäivää tylsänä. Päivässä opetetut asiat olivat 11 oppilaalle ennestään tuttuja ja 21 oppilaalle ennestään osittain tuttuja. Lisäksi 28 oppilasta totesi oppineensa toimintapäivässä jotakin uutta.



Kuva 26. 3.–6.-luokkalaisilta kerätty palaute.

3.-6.-luokkalaisten palautelomakkeessa oli lisäksi avoin kohta, jossa sai kertoa, mikä toimintapäivässä oli omasta mielestään parasta. Oppilaiden mielestä parasta oli vihannesten ja hedelmien päivittäisen annoksen punnitus (8 ääntä), seuraavaksi eniten ääniä sai sokeripalarasti (6 ääntä) ja vähiten ääniä lautasmallin piirtäminen (3 ääntä). Viidessä palautelomakkeessa todettiin, että kaikki rastit olivat yhtä kivoja. Yhteensä kymmenessä palautelomakkeessa avoin kohta jäi joko tyhjäksi tai siihen vastattiin ”en tiedä”, ”ei mikään” tai ”joku”.

#### 4.6 Loppuseminaari

Loppuseminaari päätettiin toteuttaa tilaajakoululla järjestettävän vanhempainillan yhteydessä. Vanhempainilta tuntui luonteelta vaihtoehdolta, sillä opinnäytetyön prosessissa oli tehty yhteistyötä vanhempien kanssa ja sen kohderyhmänä olivat heidän lapsensa. Lisäksi oli mukava päästä esittelemään vanhemmille, mitä toimintapäivässä oli konkreettisesti tehty ja millaisia havaintoja päivän aikana oli syntynyt. Vanhempainilta pidettiin koulun tiloissa joulukuussa, ja vanhempien kutsuminen tapahtui koulun toimesta. Loppuseminaaria varten valmisteltiin diaesitys, joka käytiin suullisesti läpi. Esityksessä esiteltiin opinnäytetyöprosessia, vanhemmille toteutetun kyselyn tuloksia, toimintapäivän kulkua sekä lapsilta kerättyä palautetta. Lisäksi käytiin läpi syntyneet johtopäätökset.

Vanhemmilla ei herännyt esityksen aikana kysymyksiä tai kehitysideoita, mutta he antoivat positiivista palautetta. Lapsille järjestetty toimintapäivä oli koettu positiiviseksi ja hyödylliseksi. Vanhemmat kertoivat, että päivässä käsitellyt aiheita on välillä haastavaa käsitellä kotona, kun taas koulussa annettava opetus on toimivaa. Lisäksi todettiin, etteivät toimintapäivän aiheet välttämättä ole selkeitä tai tuttuja vanhemmillekaan.

Tilaaajakoulun edustaja totesi loppuseminaarin päätteeksi, että toimintapäivä tuli heidän näkökulmastaan hyvään aikaan. Sen sisältämiä aiheita, kuten lautasmallia, oltiin pian ottamassa käsiteltäväksi ja opeteltavaksi myös koulun toimesta. Opinnäytetyö todettiin siis käyttökelpoiseksi, hyödylliseksi ja ajankohtaiseksi, ja tilaaajakoulu oli lopputulokseen tyytyväinen.

#### 4.7 Tilaaajalta kerätty palaute

Tilaaajalta pyydettiin toimintapäivästä palautetta sähköpostitse. Tämän vuoksi palautteen keruuseen ei ollut laadittu erillistä lomaketta, vaan palaute pyydettiin vapaamuotoisesti. Lisäksi pyydettiin kehittämisideoita, mikäli niitä toimintapäivän pohjalta oli herännyt. Saatu palaute oli tiivis, mutta riittävän kattava. Palautetta antoivat toimintapäivään valvojien roolissa osallistuneet opettajat. Heidän mukaansa päivä oli huolellisesti suunniteltu ja hyvin mietitty tietopaketti, jonka materiaali sopi hyvin eri ikäisille. Teorian ja käytännön osuudet olivat sopivan mittaisia ja päivä sujui poikkeustilanteesta huolimatta moitteettomasti.

Diaesitykset olivat sisällöltään asiallisia ja kiinnostavia, ja niiden ulkoasu miellyttävä. Esityksen ulosanti oli selkeää ja rauhallista. Oppilaat jaksoivat kuunnella teoriaosuudet hyvin ja saivat lisäksi vastauksia esityksen aikana heränneisiin kysymyksiinsä. Rastityöskentelyn rastit koettiin mielenkiintoisina ja keskustelua herättävinä, ja sisällöltään ne olivat hyviä ja aihetta konkretisoivia. Lisäksi rastien pitäjät työskentelivät mukavasti yhdessä oppilaiden kanssa ja selvensivät rastien tehtäviä hyvin. Mukaan jaettava materiaali eli kaksi välipalaohjetta oli lisäksi tilaajan mielestä selkeä ja hauska.

Loppuseminaarin jälkeen tilaaajalta pyydettiin palaute vielä koko toiminnallisesta prosessista. Tilaajan mukaan opinnäytetyön toteutus saavutti työn tavoitteen erinomaisesti. Toteutuksessa oli onnistuneesti huomioitu eri ikäryhmät, ja sen sisältö oli ikätason mukaista. Toteutus oli myös rakenteeltaan erinomainen ja innovatiivinen. Tekijät olivat huolehtineet prosessin etenemisestä tapaamalla tilaajaa säännöllisesti, sopimalla taustatekijöistä ja varmistamalla menetelmien sopivuudesta tavoitteeseen nähden. Tilaaja oli työhön kaiken kaikkiaan erittäin tyytyväinen ja arvioi työn erinomaiseksi myös hyödynnettävyyden näkökulmasta. Lisäksi tilaaja arvioi vanhempainillassa toteutettua loppuseminaria, joka koettiin hyödylliseksi ja erinomaiseksi sekä itse toteutuksen että vanhempien näkökulmasta. Työn hyödynnettävyyttä pohditaan tarkemmin luvussa 6.6.

## 5 TIEDONHAKU

Tiedonhaku aloitettiin etsimällä virallisia suomalaisia julkaisuja, joita olivat muun muassa koko väestöä koskevat suomalaiset ravitsemussuositukset, lapsiperheitä koskevat ravitsemussuositukset sekä kouluruokailusuositus. Suomalaiset suositukset olivat perusteltuja lähteitä, sillä työ käsittelee eteläsuomalaisen alakoulun oppilaita ja heidän ravitsemustottumuksiaan. Lisäksi työn tavoitteena on selvittää, lisätä ja tukea alakouluikäisten tietoisuutta etenkin kasvisten, hedelmien ja marjojen terveyshyödyistä. Suomalaiset julkaisut antavat selkeät suositukset kasvisten, hedelmien ja marjojen päivittäiselle käytölle sekä esittelevät niiden terveyshyötyjä. Opinnäytetyössä käytetään sekä termiä kasvikset että termiä vihannekset, joilla viitataan tässä työssä samaan asiaan. Myös suomenkielisessä tiedonhaussa on voitu hyödyntää molempia termejä.

Suomalaisen tiedon tueksi haettiin tieteellisiä ja kansainvälisiä julkaisuja eri tietokannoista. Työssä on eniten hyödynnetty Cinahl-tietokantaa, jonka lisäksi julkaisuja on löytynyt myös Medic- ja Finna-tietokannoista. Manuaalisen haun lähteitä on löydetty esimerkiksi Googlea ja Google Scholaria hyödyntäen. Lisäksi työssä on hyödynnetty kotimaista kirjallisuutta.

Tietokannoista tehtiin hakua erilaisin hakusanoin ja rajauksin, jotka ovat nähtävillä tiedonhaun taulukossa työn liitteessä 14. Alkuperäiset haut on tehty kevään ja kesän 2019 aikana. Työn viimeistelyvaiheessa tekijät olivat yhteydessä Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön informaattikkoon, jonka kanssa tiedonhakutaulukko käytiin yhdessä läpi. Informaatikon tekemien parannusehdotusten pohjalta tiedonhaun taulukkoa päivitettiin syksyllä 2019 vastaamaan pääasiassa yleistä suomalaista asiasanastoa (YSA) ja myös hakujen rajauksia viimeisteltiin. Tiedonhaun taulukon tekeminen osoittautui haasteelliseksi, mutta tekijät yrittivät sen kanssa parhaansa.

Työssä näkyy lähdekriittisyys. Lähteiksi on pääasiassa kelpuutettu vain alle kymmenen vuotta vanhoja ja vertaisarvioituja julkaisuja. Manuaalisen haun lähteiden alkuperän kanssa on pyritty huomioimaan luotettavuus ja esimerkiksi eri järjestöjen tai liittojen materiaalia on hyödynnetty maltillisesti. Manuaalisessa tiedonhaussa on pyritty suosimaan virallisia julkaisuja, joiden sisältämä tieto on ollut ajantasaista ja luotettavaa. Lisäksi manuaaliseen hakuun siirrettiin yksi Cinahlista löytynyt lähde, sillä sen hakusanat eivät vastanneet suomalaista asiasanastoa.

## 6 POHDINTA

Pohdintaosuudessa tutkimustuloksia peilataan teoreettiseen viitekehykseen arvioiden samalla työn merkitystä, luotettavuutta ja käytettävyyttä. Pohdinnassa on tarkoitus nostaa johtopäätöksistä esiin oleellisia näkökulmia. Tarkoituksena on myös selvittää, miten tutkimuksessa pyrittiin ongelmanratkaisuun, mitä uutta tietoa tutkimus aiheeseen toi ja kuinka hyvin se on yleistettävissä. Lisäksi arvioidaan rehellisesti omia tutkimusmenetelmiä ja pohditaan, millaisia jatkotutkimushaasteita tutkimuksesta on noussut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997, ss. 263–264)

### 6.1 Tulokset ja johtopäätökset

Tuloksissa ja johtopäätöksissä yhdistyvät tutkimuksen tutkimusongelmat sekä ratkaisut ongelmiin. Kaikkia tutkimusongelmia tulee tarkastella, oli niihin löydetty vastaus tai ei; vastauksen puuttumista voidaan tarkastella esimerkiksi käytettyjen menetelmien pohjalta. Tulokset tulee esitellä sellaisessa järjestyksessä, että tutkimuksen päätulokset on helppo löytää. (Hirsjärvi ym., 1997, ss. 262–263)

1.-2.-luokkalaisilta kerätyn palautteen mukaan 67 % oppi toimintapäivässä jotakin uutta, 3.-6.-luokkalaisista sama osuus oli noin 87 %. Jälkimmäisestä ikäryhmästä 34 % kertoi toimintapäivässä käytyjen asioiden olleen heille jo ennestään tuttuja, 66 %:lle aiheet olivat jo ennestään osittain tuttuja. Toimintapäivän havainnointi oli linjassa saadun palautteen kanssa; osalla oli keskusteluun ja pohdintaan osallistumisen perusteella ennestään enemmän tietoa toimintapäivän aiheista. Osalle käsitellyt asiat taas vaikuttivat olevan vieraampia. On tietysti huomioitava, että jokainen ei välttämättä uskalla tai halua tuoda omaa tietämystään esiin ryhmän edessä.

Yksi opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä oli ”Kuinka alakouluikäiset tuntevat ravitsemussuositukset?”. Oppilaiden antamasta palautteesta voidaan päätellä, että ravitsemussuositukset ovat etenkin vanhemmille ikäryhmille pääpiirteittäin tuttuja. Niiden syvällisempi hahmottaminen ja kokonaisuuden ymmärtäminen on kuitenkin vielä haastavaa, minkä vuoksi iso osa oppi toimintapäivässä paljon uutta. Nuoremmille ikäryhmille ravitsemussuositukset eivät olleet yhtä tuttuja, ja he oppivatkin toimintapäivässä paljon uutta. Tulosten perusteella voidaan arvioida, että mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kyse, sitä paremmin ravitsemussuosituksia tunnetaan. Iän myötä kasvava tietoisuus selittyy esimerkiksi koulun luokkasteittain lisääntyvällä terveystietoisuudella sekä kotona välittyvällä kasvatuksella. Lisäksi muun muassa vanhempien suhtautumisella ja perheen taloudellisella tilanteella voi olla vaikutusta.

Toinen tutkimuskysymys oli ”Tietävätkö alakouluikäiset, kuinka paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja pitäisi suositusten mukaan syödä päivässä?”. Tähän saatiin näkökulmaa paitsi palautteen, myös havainnoinnin kautta.

Toimintapäivän teoriaopetus aloitettiin kyselemällä, tietävätkö lapset päivittäisen saantisuosituksen, ja vain pieni osa kertoi tietävänsä. Heitä kuitenkin rohkaistiin veikkamaan ja saantisuosituksia pohdittiin yhdessä. Rastityöskentelyn aikana täytettävä ruokakolmio, joka sisälsi myös kasvien, hedelmien ja marjojen osuuden ruokavaliossa, vaikutti suurimmalle osalle lapsista lautasmallia vieraammalta. Punnitusrastilla kasvien, hedelmien ja marjojen päivittäinen saantisuositus hahmottui selkeämmäksi, vaikka alkuun lapset laittoivatkin vaa'alle jopa noin kaksinkertaisen määrän tuotteita. Yhdessä pohdiskellen löydettiin kuitenkin myös saantisuosituksia vastaava määrä. Tutkimuskysymykseen on haastavaa saada suoraa vastausta, mutta johtopäätöksenä voidaan todeta seuraavaa: lapset tietävät, että kasviksia, hedelmiä ja marjoja pitäisi syödä päivittäin, mutta päivittäisen määrän hahmottaminen konkreettisesti on haastavaa. Toimintapäivän rastityöskentely helpotti päivässä käsiteltyjen aiheiden hahmottamista.

## 6.2 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, lisätä ja tukea alakouluikäisten tietoisuutta etenkin kasvien, hedelmien ja marjojen terveyshyödyistä. Tarkoituksena oli järjestää eteläsuomalaisen ala-asteen oppilaille suomalaisiin ravitsemussuosituksiin keskittyvä opettavainen toimintapäivä. Tarkoitus toteutui sekä sisällöltään että tilaajalta saadun palautteen mukaan kiittävästi. Tarkoituksen kautta toteutuivat myös työn tavoitteet.

Toimintapäivän suunnitelman kehittyessä mukaan päätettiin ottaa kasvien, hedelmien ja marjojen terveyshyötyjen lisäksi myös muita ravitsemustottumusten kannalta merkittäviä aiheita, kuten lautasmalli ja välipalat, mutta kasvikset, hedelmät ja marjat olivat silti näkyvimmin esillä. Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat osa ravitsemussuositusten monipuolista kokonaisuutta, joten siksi niitä on hyvä käsitellä osana sitä.

Kasvien, hedelmien ja marjojen terveyshyödyt tulivat toimintapäivässä monipuolisesti ilmi esimerkiksi välipalojen sokerimäärien vertailun sekä lautasmallin ja ruokakolmion kokoamisen kautta. Teoriaopetus ja rastityöskentely itsessään auttoivat siis sekä selvittämään että lisäämään oppilaiden tietoisuutta. Niiden aikana työn tekijät myös havaitsivat oppilaiden aktiivisuutta ja syntyneitä keskustelua sekä pyrkivät havainnollistamaan käsiteltäviä aiheita selkeämmiksi. Oppilaiden omaa pohdintaa terveyshyödyistä pyrittiin toiminnan lomassa herättelemään aktivoivilla kysymyksillä ja keskustelulla. Tietoisuuden tukeminen onnistui ottamalla myös oppilaan perhe mukaan työskentelyyn sekä ennen toimintapäivää kyselyn kautta että toimintapäivän jälkeen loppuseminaarin kautta. Lisäksi toiminnallinen toteutus vahvisti sekä oppilaan että hänen perheensä jo olemassa olevaa tietoisuutta ja osaamista käsitellyistä aiheista. Koko perheen mukaan ottaminen vahvisti kasvien, hedelmien ja marjojen terveyshyötyjen sekä muiden päivässä käsiteltyjen aiheiden omaksumista, koska vanhempien rooli lasten ravitsemustottumuksissa on merkittävä.

### 6.3 Toiminnallinen toteutus

Vanhempien on todettu olevan lapsen ensimmäisiä ja tärkeimpiä roolimalleja terveellisen ruokavalion koostamisessa, joten heillä on luonnollisesti myös suurin vastuu lapsen syömistottumuksista. On tärkeää, että vanhemmat hahmottavat ruokavalion laadun oikein, sillä terveellinen ruokavalio tukee lapsen normaalia kehitystä. Ruokavalion laatuun puolestaan vaikuttavat esimerkiksi fyysiset ja sosiaaliset tekijät, kuten perheen suosimat ruoat, ruoan saatavuus ja sosioekonomiset tekijät. (Adamo & Brett, 2013, ss. 979, 981–983)

Alakouluikäisille suunnattua toimintapäivää haluttiin pohjustaa vanhemmille suunnatulla kyselyllä, jossa selvitettiin perheen ja lapsen ruokailutottumuksia. Kysely oli oleellinen, sillä vanhempien rooli lasten ruokavalioon on merkittävä, ja he ovat tällöin lapsensa ruokavalion asiantuntijoita. Kysely paljastikin, mitkä osa-alueet lapsen ruokailutottumuksista olivat vanhemmille tuttuja ja mitkä vieraampia. Esimerkiksi vain 46 % vanhemmista arvioi lapsen syövän koulussa lautasmallin mukaisesti salaattia tai raastetta, 27 % ei osannut sanoa. 29 % vanhemmista oli sitä mieltä, ettei lautasmalli ole heidän lapselleen tuttu käsite. Tulokset voidaan perustella sillä, etteivät vanhemmat ole havainnoimassa koulussa toteutuvaa ruokailua. Yksi ratkaisu tähän tietokatkokseen voisi olla koulun ja kodin välinen yhteistyö, jossa myös vanhemmat otettaisiin mukaan kouluruokailuun liittyvään kasvatukseen, opetukseen ja kehittämiseen.

Toiminnallisuus on kokemuksellista ja osallistavaa työskentelyä, johon sisältyy opiskeluun kohdistuvaa harjoitusta, kokeilua ja osallistumista. Toiminnallinen oppiminen tuottaa tuloksia, kun käsitteellisen ymmärryksen lisäksi oppimiseen liitetään sitä tukevia toimintoja. (Kaarlela & Kalima, 2015, s. 8) Lapsen näkökulmasta oppiminen on helpointa, kun hän saa itse nähdä, tuntea ja käsitellä. Karttuneet kokemukset auttavat lasta tekemään yleisiä päätelmiä, ja lapselle on tärkeää saada jakaa pohdintojaan ja ajatuksiaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2017)

Kun kohderyhmä oli valittu, oli selvää, että opinnäytetyön toteutus järjestettäisiin toiminnallisesti. Toimintapäivä oli ideaalinen toteutusmuoto, koska sen kautta alakoululaiset pääsivät oppimaan itse kokeillen, pohtien ja luovuutta käyttäen. Tämä tuki oppimista merkittävästi.

Kyselyn tulokset auttoivat suuntaamaan toimintapäivän sisältöä ja ottamaan siihen mukaan teemoja, jotka tulosten mukaan olivat lapsille vieraampia. Kyselyn tulosten perusteella toimintapäivään sisällytettiin muun muassa lautasmalli sekä välipalat. Lopullisen suunnitelman toteutus onnistui hyvin, ja toimintapäivä piti lopulta sisällään ikäryhmästä riippuen kahdesta kolmeen rastia. Alun perin toimintapäivän suunniteltiin kestävän noin kuusi tuntia, mutta tilaajakoulun kanssa kokoonnuttaessa tultiin siihen tulokseen, että päivä tulisi tiivistää noin 4,5 tuntiin tauot mukaan



lukien. Päivän lyhentäminen oli hyvä ratkaisu, sillä rastien valvominen ja oppilaiden ohjaaminen helpottuivat huomattavasti.

Opinnäytetyössä haluttiin huomioida myös kestävä kehitys näkökulma. Kestävä kehitys näkyy ruokavaliossa kasvisten lisäämisellä ja eläinperäisten tuotteiden vähentämisellä. Tällainen ruokavalio vähentää kasvihuonepäästöjä. Ruokavalion tulisi tällöin sisältää kasviksia, hedelmiä, pähkinöitä, siemeniä ja viljatuotteita, ja siitä tulisi vähentää makeita herkuja, prosessoitua lihaa, alkoholia ja valkoista leipää. (Lehto & Roos, 2016, s. 160) Sekä opinnäytetyön luvuissa 2.4 ja 2.5 että toimintapäivässä esitellyt ruokakolmio ja lautasmalli tukevat kestävä kehityksen mukaista ruokavaliota suosittelemalla muun muassa kasvisten, hedelmien ja viljatuotteiden runsasta nauttimista sekä esimerkiksi prosessoidun lihan satunnaista nauttimista.

Ruokahävikin myötä ruoan tuotantoon, kuljetukseen ja varastointiin käytetyt voimavarat haaskataan ja tällöin kaikki ruoan tuotannon ympäristövaikutukset ovat syntyneet turhaan. Kaatopaikalle joutuva ruoka puolestaan tuottaa ilmastomuutosta voimakkaasti kiihdyttäviä metaanipäästöjä. (WWF, 2019; ks. myös Lehto & Roos, 2016, s. 160) Kestävä kehityksen näkökulma pyrittiin huomioimaan myös toimintapäivän suunnittelussa. Esimerkiksi punnitusrastia varten oli ostettu vain muutama elintarvike, jotka suojattiin rastin ajaksi. Opinnäytetyön tekijät hyödynsivät elintarvikkeet ruoanlaitossa toimintapäivän jälkeen. Kestävästä kehityksestä olisi lasten kanssa voinut keskustella vielä lisääkin esimerkiksi muistuttamalla lautasen tyhjäksi syömisestä ruokahävikin ehkäisemiseksi.

Kun lapsilta ja nuorilta kysytään palautetta, tulisi olosuhteet tehdä mahdollisimman turvallisiksi, luonnollisiksi ja ikäkauteen sopiviksi. Palautetta kannattaa kysyä lyhyesti ja tiiviisti mielenkiinnon säilyttämiseksi. (Juvakka & Kylmä, 2012, s. 79, 91) Aaltolan & Vallin (2015, s. 165) mukaan palautteen keräämisessä tulee huomioida lapsiystävällisyys, lapsen ajattelun kehitysvaihe ja itseilmaisu.

Oppilailta kerättiin toimintapäivästä palautetta palautelomakkein. 1.–2.-luokkalaisten palautelomakkeissa vastaaminen tapahtui hymiöin ja 3.–6.-luokkalaisten lomakkeissa sekä hymiöin että vapaalla sanalla. Hymiöt osoittautuivat toimiviksi ja ne toivat käyttökelpoista tietoa. Lisäksi hymiöt sopivat myös lukutaidottomille osallistujille sekä nopeuttivat vastaamista ja tekivät siitä mielekkäämpää. Vapaan sanan kohdassa vastaukset olisivat voineet olla monipuolisempiakin, mutta siihenkin saatiin muutama hyödyllinen vastaus. Kaiken kaikkiaan lomakkeet olivat toimiva muoto kerätä palautetta.

## 6.4 Eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (n.d.) on määritellyt Hyvän tieteellisen käytännön, joka esittelee tutkimuksen kannalta olennaisimmat eettiset näkökulmat. Itse tutkimuksessa sekä sen tulosten tallentamisessa ja esittämisessä tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimusta varten tulee hankkia tarvittavat tutkimusluvut ja siinä tulee hyödyntää eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Lisäksi tutkimuksen raportoinnissa on huomioitava muut tutkijat niin, että heidän julkaisuihinsa viitataan asianmukaisesti.

Opinnäytetyölle haettiin tutkimuslupaa sivistystoimelta, joka myönnettiin alun perin keväälle 2019. Sen lisäksi pohdittiin, tarvitseeko opinnäytetyön sisältämälle kyselylle hakea erillistä lupaa. Tilaajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen tultiin kuitenkin siihen tulokseen, ettei erillistä lupaa tarvita. Myöhemmin keväällä 2019 koko opinnäytetyölle haettiin vielä uutta tutkimuslupaa, jossa opinnäytetyön toteuttamiselle myönnettiin jatkoaikaa keväeseen 2020 saakka.

Kun tutkittavana on alaikäinen, liittyy tutkimukseen erityisiä eettisiä näkökulmia. Lapsen tulee voida vaikuttaa itseään koskeviin asioihin siten, kuin se hänen kehitystasonsa mukaisesti on mahdollista. Lisäksi lasten vanhempia on hyvä informoida tutkimuksesta. Mikäli on kyse suuren vastaajamäärän tutkimuksesta, riittää huoltajien informointi, eikä huoltajan erillistä suostumusta tarvita. Ensisijaisesti tutkimukseen osallistumisesta saa päättää alaikäinen itse. Tutkijoiden tulee aina kunnioittaa lapsen itsemääräämisoikeutta ja muistaa myös vapaaehtoisuuden periaate. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, ss. 9–10)

Lisäksi on huomioitava se, millainen vaikutus käsiteltävillä aiheilla on osallistujiin. Toiminnan tulee olla lapsille turvallista ja lasta tulee suojella osallistumistilanteissa esimerkiksi kiusaamiselta. Toiminnassa tulee pitää mielessä rehellisyys ja avoimuus; asiat tulee puhua auki ja selittää eteenpäin pääsemiseksi. Lapsen itsensä tulee myös saada tietää, missä hänen kanssaan tuotettua tietoa käsitellään. (Lastensuojelun Keskusliitto, 2014, ss. 12–13)

Vanhemmille lähetettiin ennen toimintapäivää Wilma-viestin kautta informaatiota päivästä. Viestissä kerrottiin toimintapäivän ajankohta sekä esiteltiin lyhyesti sen sisältöä. Myös toimintapäivässä valokuvaamisesta tiedotettiin. Itse toimintapäivä pyrittiin suunnittelemaan sellaiseksi, että se olisi alakouluikäisille mahdollisimman informatiivinen ja ymmärrettävä. Vaikka toimintapäivä toteutui koulupäivän aikana, ei ketään oppilasta painostettu osallistumaan vasten tahtoaan. Oppilaiden sallittiin myös seurata vierestä näin halutessaan ja tuottamaan sen verran pohdintaa, kuin he itse halusivat.

Kylmä ja Juvakka (2012, ss. 23–24) ovat tarkastelleet teoksessaan laadullisen terveystutkimuksen ominaispiirteitä, joita voidaan hyvin soveltaa myös opinnäytetyön sisältämään kyselyyn. Tutkimuksessa tulisi näkyä tekijöiden mielenkiinto tutkittavaan ilmiöön tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulmasta. Sen lisäksi tutkimukseen osallistuvien näkökulmaa tulee pyrkiä ymmärtämään. Kiinnostus voi kohdentua paitsi perheenjäsenien terveysvalintoihin, myös koko perheen terveydentilaan.

Tutkimukseen osallistuvien näkökulman lisäksi tutkimuksessa pyritään ymmärtämään sen kohteena olevia ilmiöitä. Ilmiöitä voidaan lähestyä mitä-, miksi- ja miten-kysymysten avulla pohtimalla esimerkiksi niiden toteutumista osallistujien näkökulmasta. Olennaisen tutkimustiedon saavuttamiseksi tutkimuksen kohteiksi valitaan henkilöitä, joilla on tutkittavasta ilmiöstä kokemusta. Kun on kyse laadullisesta tutkimuksesta, osallistujia on mahdollisimman rikkaan aineiston saavuttamiseksi hyvä olla vähän. Osallistujien määrän riittävyyttä tulisi kuitenkin jokaisen tutkimuksen kohdalla arvioida erikseen. (Kylmä & Juvakka, 2012, ss. 26–27)

Oppilaiden vanhemmille laadittiin opinnäytetyön sisältämää toimintapäivää varten kysely, jonka tarkoituksena oli hakea erityisiä kehitysideoita, joita toimintapäivässä käsiteltäisiin. Kysely sisälsi neljätoista kohtaa, jotka pyrkivät kartoittamaan opinnäytetyön keskeisiä ilmiöitä eli esimerkiksi alakouluikäisen ja hänen perheensä ravitsemustottumuksia sekä muun muassa hedelmien, vihannesten ja marjojen syömistä. Monivalintakysymyksiä tarkennettiin rikkaamman aineiston saamiseksi tarvittaessa avoimilla tai yksityiskohtaisemmilla kysymyksillä. Kysely toi hyödyllistä tietoa sekä koko perheen terveystottumuksista että toimintapäivän suunnittelun tueksi.

Kysely laadittiin Webropol-ohjelmalla ja se testattiin etukäteen. Tämän jälkeen testitulokset poistettiin, ja linkki avattiin uudelleen seuraavana aamuna, kuten tilaajalle oli luvattu. Kyselyyn sai vastata kymmenen päivän ajan, ja vastauksia kertyi yksitoista. Kyselyn linkki sekä kyselyn esittelevä saateteksti lähetettiin Wilma-viestin kautta. Linkin toimivuudessa oli ollut hankaluuksia, eikä se ilmeisesti toiminut ainakaan kaikilla mobiililaitteilla. Tämä kuitenkin ilmeni vasta kyselyn sulkeuduttua, eikä asiasta informoitu kyselyn ollessa auki. Linkin ongelmat saattoivat siis vaikuttaa kyselyn vastaajamäärään. Lisäksi on huomioitava alkusyksy, joka saattoi tuoda mukanaan kiireitä. Oppilaat siirtyivät alkusyksystä uusille luokka-asteille ja Wilma-tunnusten kanssa saattoi sen johdosta olla hankaluuksia. Koska kyseessä ei kuitenkaan ole määrällinen tutkimus, arvioitiin kyselyn vastaajamäärä tähän työhön riittäväksi.

On taitolaji osata antaa ja vastaanottaa palautetta. Sitä voi kehittää tiedolla rakentavan palautteen ominaispiirteistä sekä palautteen vastaanottamiseen ja antamiseen liittyvien tunteiden, odotusten ja asenteiden tutkimisella. Opiskelun ja työelämän kannalta on olennaisinta oppia sanoittamaan kehityskohteita rakentavasti. Oman ja muiden toiminnan reflektointi ja itsearviointi ovat oppimista ja kehittymistä edistäviä tärkeitä taitoja.

Rakentavan palautteen tulisi olla vuorovaikutteista ja sen tulisi antaa mahdollisuus jakaa omia pohdintojaan sekä antaa palautetta myös palautteesta. (Jokiranta, 2017)

Kyselyä käsiteltiin opinnäytetyöprosessin aikana opinnäytetyöpiireissä. Vertaisilta ja ohjaajilta saatiin palautetta, jonka mukaan kyselyyn tehtiin muutoksia. Kyselyn sisältö sai ennen sen eteenpäin lähettämistä hyväksynnän opinnäytetyön ohjaajilta, jonka jälkeen kyselyn toimivuus ja vastattavuus vielä testattiin yhteensä viiden henkilön toimesta. Nämä henkilöt olivat tekijöiden lisäksi toinen opinnäytetyön opponoojista sekä kaksi luokkatoveria. Palautetta toivottiin lähinnä käyttömukavuudesta ja toimivuudesta, mutta myös sisällöllistä palautetta annettiin muutama kysymykseen liittyen. Näitä sisällöllisiä palautteita ei kuitenkaan huomioitu, sillä hyväksyntä sisältöön oli jo saatu.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019, ss. 11–12) on ohjeistanut henkilötietojen käsittelyä sekä yksityisyyden suojaa tutkimuksissa. Keskeisiä periaatteita tutkimusaineiston käsittelyssä ovat suunnitelmallisuus, vastuullisuus ja lainmukaisuus. Yleisperiaate on se, että tutkittavien yksityisyyttä suojellaan, jolloin henkilötietojen käsittely on perusteltava ja dokumentoitava selkeästi. Tutkittavia tulee informoida totuudenmukaisesti henkilötietojen käsittelystä sekä heidän oikeuksistaan, ja lisäksi henkilötiedot tulee poistaa aineistosta niiden tultua tarpeettomiksi. Tutkimusaineistoon pääsy sallitaan vain sellaisille henkilöille, joiden on perusteltua käsitellä tietoja.

Opinnäytetyö suunniteltiin mahdollisimman anonyymiksi. Esimerkiksi vanhemmille suunnattuun kyselyyn vastaaminen ei edellyttänyt henkilötietojen antamista, vaan siihen sai vastata anonyymisti. Anonymiteetti turvattiin vanhemmille myös kirjallisesti kyselyn saatetekstin kautta. Kerättyä tutkimusaineistoa säilytettiin koko prosessin ajan salanasuojan takana ja oikeudet aineistoon oli myönnetty vain opinnäytetyön tekijöille. Kyselyn tulokset julkistettiin niin, ettei niitä ollut mahdollista yhdistää yksittäisiin henkilöihin. Toimintapäivässä anonymiteetti turvattiin niin, ettei päivän aikana otetuissa valokuvissa näy oppilaiden kasvoja tai nimiä. Oppilaille laadituissa palautelomakkeissa ei myöskään kysytty henkilötietoja. Yksityisyyden suojan varmistamiseksi työn toiminnallisen osuuden toteutusympäristö on häivytetty koskemaan Etelä-Suomen aluetta.

## 6.5 Luotettavuus

Tutkimusprosessin aikana on tarkoitus välttää virheiden syntymistä, mutta tästä huolimatta tulosten luotettavuus ja pätevyys saattavat vaihdella. Vaihtelevuuden vuoksi tutkimuksessa tulee arvioida sen luotettavuutta. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten toistettavuutta ja validiteetilla viitataan tutkimuksessa käytetyn tutkimusmenetelmän pätevyyteen. (Hirsjärvi ym., 1997, s. 231)

Reliabiliteetti voidaan todeta esimerkiksi siten, että eri tutkimuskerroilla saadaan sama tulos. Validiteettia voidaan arvioida esimerkiksi kyselylomakkeen vastattavuuden ja saatujen tulosten kautta. (Hirsjärvi ym., 1997, ss. 231–232) On kuitenkin huomioitava, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetin ja validiteetin tulkinta saattaa olla erilaista. Ihmistä ja kulttuuria koskevia kuvauksia voidaan pitää ainutlaatuisina, jolloin luotettavuutta ja pätevyyttä täytyy mahdollisesti arvioida eri tavoin. Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi kuitenkin termeistä riippumatta arvioida monipuolisesti. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tulee korostaa tarkkaa selostusta tutkimuksen toteuttamisen kaikista vaiheista, ja myös esimerkiksi aineiston tuottamisen olosuhteet tulee esitellä totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym., 1997, s. 232)

Työn prosessin eteneminen on kuvattu opinnäytetyössä rehellisesti ja selkeästi, ja esimerkiksi aineistonkeruuta on kuvattu yksityiskohtaisesti. Työn luotettavuutta tukee lisäksi kattava pohdinta, jossa on arvioitu työtä esimerkiksi sen tavoitteen ja tarkoituksen saavuttamisen sekä hyödynnettävyyden ja eettisyyden näkökulmista. Myös työssä käytettyjen menetelmien asianmukaisuutta ja sopivuutta on tarkasteltu.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää eteläsuomalaisen ala-asteen oppilaille suomalaisiin ravitsemussuosituksiin keskittyvä opettavainen toimintapäivä. Tämä tarkoittaa sitä, että opinnäytetyön kohderyhmä eli tutkimuksen otos oli pieni. Tutkimuksen tulokset voidaan siis toiminnallisen toteutuksen osalta liittää koskemaan ainoastaan kyseisen ala-asteen oppilaita, eikä esimerkiksi koko Suomen kaikkia ala-asteita. Koska tutkimuksen tulokset riippuivat lisäksi toiminnalliseen toteutukseen osallistuneiden kokemuksista ja havainnoinnista, on tutkimuksen toistaminen ei-sattumanvaraisilla tuloksilla vaikeaa. Oppilaiden vanhemmille toteutettava kysely keräsi 11 vastausta. Myös kyselyn otos oli siis pieni, eikä senkään tuloksia voida siirtää koskemaan koko Suomen ala-asteikäisten vanhempia.

Toimintapäivä ja kysely arvioitiin kuitenkin menetelminä toimiviksi ja sekä työn tavoitetta että tarkoitusta tukeviksi. Menetelmiä valitessa arvioitiin muun muassa menetelmien eettisyyttä sekä kohderyhmien kykyä tuottaa vastauksia. Oppilaiden vanhemmille päädyttiin tekemään kysely sekä eettisyyden että tulosten luotettavuuden näkökulmasta. Menetelmä oli toimiva, sillä vanhemmat vastasivat kyselyyn oman perheensä ja lapsensa näkökulmasta, ja saivat tehdä kyselyn verkon kautta kotonaan. Oppilaille päädyttiin suunnittelemaan toimintapäivä, jonka avulla lasten tietoisuutta selvitettiin, tuettiin ja lisättiin. Menetelmä oli toimiva, sillä lapset oppivat tekemisen ja kokemisen kautta, ja lisäksi lasten havainnointi onnistuu hyvin toiminnallisen tekemisen lomassa. Kyselyn ja toimintapäivän tulokset tukivat toisiaan ja muodostivat lopulta yhtenäisen kokonaisuuden.

## 6.6 Hyödynnettävyys

Juvakan ja Kylmän (2012, ss. 174, 176) mukaan laadullisen tutkimuksen kautta syntynyttä tietoa voidaan hyödyntää käsitteellisesti tai ongelmalähtöisesti. Käsitteellinen hyödyntäminen jäsentää ja kehittää omaa ajattelua ja auttaa laajentamaan omia näkökulmia. Ongelmalähtöisellä hyödyntämisellä puolestaan tarkoitetaan tutkimustiedon hyödyntämistä esimerkiksi toiminnan muuttamisessa. Käytännössä tämä näkyy esimerkiksi niin, että luotettavaksi ja korkeatasoiseksi havaittua tietoa hyödynnetään muutosten tekemiseen ja ongelmanratkaisuun.

Opinnäytetyön tilaaja arvioi palautteessaan työn hyödynnettävyyttä omasta näkökulmastaan. Tilaajan mukaan työstä välittyi hyvin tietoa, käytänteitä ja käytännön esimerkkejä, joita voi jatkossa ottaa opetuksen tueksi. Etenkin lautasmallin rakenteen opettaminen ja kertaaminen koettiin tilaajan näkökulmasta tärkeäksi, sillä lautasmalli haluttiin tilaajakoulussa ottaa jatkossa oppilasruokailun malliksi.

Suurin hyöty opinnäytetyöstä välittyi toimintapäivään osallistuneille oppilaille, sillä toimintapäivän myötä heidän osaamisensa vahvistui. Lisäksi toimintapäivä ikäryhmästä riippuen alusti tai kertasi oppilaille tärkeitä koulun opetuksessa läpikäytäviä terveystieteiden aiheita. Myös oppilaiden vanhemmat hyötyivät opinnäytetyöstä heille toteutetun kyselyn sekä muun muassa kyselyn tuloksia ja toiminnallisen toteutuksen prosessia esittelevän loppuseminaarin kautta. Opinnäytetyön tilaaja oli tästä samaa mieltä ja koki vanhempien osallistamisen tavoitteen ja tulosten kannalta hyödylliseksi.

Opinnäytetyön tekijät hyötyivät työn prosessista saamalla kokemusta tieteellisen tutkimuksen toteuttamisesta ja kirjoittamisesta, tiedonhausta sekä lasten terveystieteellisestä ohjaamisesta ja toiminnallisen tapahtuman suunnittelemisesta. Kaikki saatu kokemus on terveydenhoitajan ammatin näkökulmasta oleellista.

Opinnäytetyön tuloksena syntynyt toimintapäivä on rakenteeltaan sellainen, että sitä on halutessa helppo soveltaa jatkokäyttöön. Päivästä on mahdollista kehittää esimerkiksi jatkotapahtuma, jossa huomioidaan päivän sisältämiä teemoja laajemmista näkökulmista tai johon otetaan mukaan myös uusia näkökulmia.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. (2015). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valintaa ja aineistonkeruuta: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4., uudistettu ja täydennetty painos. Juva: PS-kustannus.

Adamo, K. & Brett, K. (2013). *Parental Perceptions and Childhood Dietary Quality*. *Maternal & Child Health Journal* (2014) 18: ss. 978–995. Haettu 9.4.2019 Cinahl.

Ahonen, T., Eloranta, A-M., Haapala, E., Jalkanen, H., Lakka, T., Lindi, V., Poikkeus, A-M. & Venäläinen, T. (2016). Diet quality and academic achievement: a prospective study among primary school children. *European Journal of Nutrition* (2017) 56: ss. 2299–2308. Haettu 6.4.2019 Cinahl.

Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Anjos, T., Altmäe, S., Campoy, C., Closa-Monasterolo, R., Demmelair, H., Egan, B., Emmett, P., Evans, J., Horton, C., Isaacs, E., van Klinken, J., Koletzko, B., Lattka, E., Luque, V., Paus, T., Pérez-García, M., Straub, N., Szajewska, H., Tiemeier, H., Wiseman, S. (2013). Nutrition and neurodevelopment in children: focus on NUTRIMENTHE project. *European Journal of Nutrition* (2013) 52: ss. 1825-1842. Haettu 5.8.2019 Cinahl.

Brands, B., Campoy, C., Decsi, T., Egan, B., Gage, H., Györei, E., Koletzko, B., López-Robles, J-C., Raats, M. & Williams, P. (2014). Views of parents in four European countries about the effect of food on the mental performance of primary school children. *European Journal of Clinical Nutrition* (2014) 68: 32–37. Haettu 2.8.2019 Cinahl.

Contento, I., Gray, H., Koch, P., Luesse, H., Marsick, V. & Paul, R. (2018). Challenges and Facilitators to Promoting a Healthy Food Environment and Communicating Effectively with Parents to Improve Food Behaviors of School Children. *Maternal and Child Health Journal* (2018) 22: ss. 958–967. Haettu 24.7.2019 Cinahl.

Duodecim. (2016). Lautasmalli takaa syömisen laadun. Koulun terveystietojasto. Haettu 27.11.2019 osoitteesta: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/terveystottumukset/ravitsemus/rvs00002>

Eloranta, AM., Lindi, V., Schwab, U., Kiiskinen, S., Kalinkin, M., Lakka, HM. & Lakka, TA. (2011). Dietary factors and their associations with socioeconomic background in Finnish girls and boys 6–8 years of age: the PANIC Study. *European Journal of Clinical Nutrition* (2011) 11: s. 1211–1219. Haettu 17.7.2019 Cinahl.

Gamboya, E., Herran, O. & Patiño, G. (2010). Socioeconomic inequalities in the consumption of fruits and vegetables: Colombian National Nutrition Survey, 2010. Haettu 27.11.2019 osoitteesta:

<https://www.scielosp.org/pdf/csp/2019.v35n2/e00031418/en>

Haapanen, J. (2019). Toimintapäivän materiaaleja. Kuva.

Haapanen, J. (2019a). Toimintapäivän punnitusrasti. Kuva.

Haapanen, J. (2019b). Oppilaiden täyttämiä lautasmalleja. Kuva.

Haapanen, J. (2019c). Toimintapäivän punnitusrasti. Kuva.

Haapanen, J. (2019d). Oppilaiden täyttämiä ruokakolmioita. Kuva.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

HUS. (n.d.). Toiminnanohjaus. Haettu 11.4.2019 osoitteesta:

[https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen\\_neuropsykologinen\\_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx](https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx)

Itä-Suomen Yliopisto. (2016). *Terveellinen ruokavalio tukee lasten lukutaitoa*. Lasten liikunta ja ravitseminen -tutkimus. Haettu 11.4.2019 osoitteesta: <https://www.lastenliikuntajaravitseminen.fi/uutiset.html?65831>

Juvakka, T. & Kylmä, J. (2012). *Laadullinen terveystutkimus*. 1.-2.painos. Helsinki: Edita.

Jokiranta, P. (2017). Päästetään palaute piinasta. Blogijulkaisu 6.4.2017. Haettu 15.12.2019 osoitteesta: <https://blogs.uta.fi/kielikeskus/2017/04/06/paastetaan-palaute-piinasta/>

Kaarlela, S. & Kalima, H. (2015). *Toiminnallinen opetus alkuopetuksessa – vertailu Freinet-koulun ja tavallisen peruskoulun välillä*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteen koulutusohjelma. Jyväskylän yliopisto. Haettu 9.4.2019 osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45459/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201503061433.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. (2010). *Matkalla ohjaajuuteen*. 1.painos. Helsinki: Kirjapaja.

Kataja, J., Lagström, H., Mäkelä, J. & Niinikoski, H. (2016). Metabolinen oireyhtymä yleistyy lapsilla ja nuorilla. *Lääkärilehti* 50-52/2016 vsk 71, ss. 3241–3247. Haettu 09.10.2019 Medic.



Kettunen, R. (2018). Sepelvaltimotauti. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 27.11.2019 osoitteesta: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00077](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00077)

Kettunen, T., Laitinen-Väänänen, S., Mäkelä, J. & Vänskä, K. (2011). *Onnistuuko ohjaus?* 1. painos. Helsinki: Edita

Kestävä kehitys. (n.d.). Mitä on kestävä kehitys? Haettu 9.4.2019 osoitteesta: <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>

Kohonnut verenpaine. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Verenpaine yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014. Haettu 27.11.2019 osoitteesta: <https://www.kaypahoito.fi/hoi04010#s26>

Kotimaiset Kasvikset ry. (n.d.). Mansikkajuoma. Haettu 30.9.2019 osoitteesta: <https://www.kasvikset.fi/keittokirja/ruokaryhmittain/juomat/recipe/85-mansikkajuoma>

Kotimaiset Kasvikset ry. (n.d.a). Dippivihannekset. Haettu 30.9.2019 osoitteesta: <https://www.kasvikset.fi/component/yoorecipe/recipe/11-dippivihannekset>

Kuluttajaliitto. (n.d.). Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. *Syö Hyvää! -hanke*. Haettu 8.3.2019 osoitteesta: <http://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>

Laaksonen, E. (2019). Toimintapäivän sokeripalarasti. Kuva.

Lastensuojelun Keskusliitto. (2014). Lasten osallistumisen etiikka – lapset ja nuoret palveluiden kehittäjinä. Haettu 19.11.2019 osoitteesta: [https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Lasten\\_osallistumisen\\_etiikka1.pdf](https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Lasten_osallistumisen_etiikka1.pdf)

Lehto, E. & Roos, E. (2016). Kestämättömästä kestävään ruokavalioon. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 53(3), ss. 159–161. Haettu 9.4. osoitteesta: <https://journal.fi/sla/article/view/59155>

Manninen M, Wiss K, Saaristo V & Ståhl T. (2015). Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa 2013. Tutkimuksesta tiiviisti 6, huhtikuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Haettu 5.8.2019 osoitteesta: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN\\_ISBN\\_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1)

Maunu, A. (2014). Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveyserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaventajina. *Ehyt-katsauksia* 1/2014. Haettu 27.11.2019 osoitteesta: <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kuinkaterveyttatehdään.pdf>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2017). 7–9-vuotiaan älyllinen kehitys. Haettu 2.12.2019 osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2019). 9–12-vuotiaan älyllinen kehitys. Haettu 2.12.2019 osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

NHS. (2018). The vegan diet. Haettu 1.7.2019 osoitteesta: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-vegan-diet/?tabname=food-and-diet>

Nordic Council of Ministers. (2014). Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5<sup>th</sup> edition. Haettu 19.2.2019 osoitteesta: <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>

Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. *Määräykset ja ohjeet 2014:96*. Haettu 17.9.2019 osoitteesta: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Opetushallitus. (n.d.). Kouluruokailua toteutetaan opetussuunnitelman mukaisesti. Haettu 24.11.2019 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailua-toteutetaan-opetussuunnitelman-mukaisesti>

Opetushallitus. (n.d.a). Hyvän ohjauksen kriteerit. Haettu 9.4.2019 osoitteesta: [https://opintopolku.fi/wp/wp-content/uploads/2015/11/158918\\_hyvan\\_ohjauksen\\_kriteerit-1.pdf](https://opintopolku.fi/wp/wp-content/uploads/2015/11/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit-1.pdf)

Rinkinen, A. & Siippainen, M. (2012). Ohjauksen polkuja. Opetushallitus. Haettu 11.4.2019 osoitteesta: <https://docplayer.fi/7379114-Ohjauksen-polkuja-perusopetuksen-oppilaanohjauksen-kehittamistoiminnan-hyvattakaytanteet-aija-rinkinen-ja-mikko-siippainen-toim.html>

Ruoka-allergia (lapset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Haettu 17.12.2019 osoitteesta: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50026#K1>

Ruokatieto Yhdistys ry. (n.d.). Ravintokuitu. Haettu 10.10.2019 osoitteesta: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuanmatka-pellolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/ravintokuitu>

Ruokatieto Yhdistys ry. (n.d.a). Vitamiinit. Haettu 10.10.2019 osoitteesta: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/vitamiinit>

Ruokatieto Yhdistys ry. (n.d.b.). Kivennäisaineet. Haettu 10.10.2019 osoitteesta: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/kivennaisaineet>

Ruokavirasto. (n.d.). Lautasmalli. Haettu 21.2.2019 osoitteesta: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Ruokavirasto. (n.d.a). Kestävät ruokavalinnat lautasella. Haettu 9.4.2019 osoitteesta: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kestavat-ruokavalinnat-lautasella/>

Ruokavirasto. (n.d.b). Erityisruokavaliot. Haettu 10.10.2019 osoitteesta: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>

STM. (2019). Ravinto ja ravitsemuspolitiikka. Haettu 27.11.2019 osoitteesta: <https://stm.fi/ravinto>

Ståhlberg, L. (2019). *Pienryhmäohjaajan opas*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Suomen Sydänliitto ry. (n.d.). Mikä on Neuvokas perhe? Haettu 24.7.2019 osoitteesta: <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/menetelma/mika-on-neuvokas-perhe/>

Suomen Sydänliitto ry. (n.d.a). Neuvokas perhe -kortista tietoa. Haettu 24.7.2019 osoitteesta: <https://neuvokasperhe.fi/kortti>

Suomen Sydänliitto ry. (n.d.b). Neuvokas perhe. Haettu 24.7.2019 osoitteesta: <https://neuvokasperhe.fi/>

Suomen YK-liitto. (n.d.). Kestävä kehitys. Haettu 9.4.2019 osoitteesta: <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/kestava-kehitys>

THL. (n.d.). Ravintotekijä: sakkaroosi. Fineli. Haettu 10.10.2019 osoitteesta: <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2257>

THL. (n.d.a). Kouluterveyskysely. Haettu 7.12.2019 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

THL. (2014). Koettu terveys. Haettu 9.4.2019 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys>

THL. (2017). Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. Perusopetus 4. ja 5. luokka. Indikaattori: Ei syö hedelmiä tai marjoja joka päivä, %. Haettu 8.3.2019 osoitteesta: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200264&mittarit\\_2=205104&vuosi\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=205104&vuosi_0=v2017#)

THL. (2017a). Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. Perusopetus 4. ja 5. luokka. Indikaattori: Ei syö kasviksia joka päivä, %. Haettu 8.3.2019 osoitteesta: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200264&mittarit\\_2=205339&vuosi\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=205339&vuosi_0=v2017#)

THL. (2017b). Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. Perusopetus 4. ja 5. luokka. Indikaattori: Syö salaattia tai raastetta kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, %. Haettu 8.3.2019 osoitteesta: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200264&mittarit\\_2=205422&vuosi\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=205422&vuosi_0=v2017#)

THL. (2018). Terveys. Haettu 9.4.2019 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys>

THL. (2019). Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 6.2.2019 osoitteesta: <http://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

THL. (2019a). Terveellinen ruokavalio. Haettu 27.11.2019 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

THL. (2019b). Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 19.11.2019 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>

THL. (2019c). Erytysruokavaliot. Haettu 17.12.2019 osoitteesta: [https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/sairausten\\_hoitoon\\_tarvittava\\_tuki\\_kouluissa/erityisruokavaliot](https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/sairausten_hoitoon_tarvittava_tuki_kouluissa/erityisruokavaliot)

Tilles-Tirkkonen, T. (2016). *Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen*. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Haettu 17.12.2019 Medic.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (n.d.). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Haettu 15.12.2019 osoitteesta: <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Haettu 15.12.2019 osoitteesta: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Tyypin 2 diabetes. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Sisätautilääkäreiden yhdistyksen ja Diabetesliiton Lääkärineuvoston asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Haettu 27.11.2019 osoitteesta: <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50056#s26>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Haettu 4.2.2019 osoitteesta: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Haettu 6.2.2019 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Vegaaniliitto. (2017). Ruokavalion koostaminen. Haettu 9.4.2019 osoitteesta: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen>

Vegaaniliitto. (n.d.). Mikä on vegaani? Haettu 9.4.2019 osoitteesta: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/mika-on-vegaani>

WHO. (n.d.). Promoting fruit and vegetable consumption around the world. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Haettu 1.7.2019 osoitteesta: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>

WHO. (2018). Global Nutrition Policy Review 2016-2017. Haettu 1.7.2019 osoitteesta: [https://www.who.int/nutrition/publications/policies/global\\_nut\\_policyreview\\_2016-2017/en/](https://www.who.int/nutrition/publications/policies/global_nut_policyreview_2016-2017/en/)

WWF. (2019). Syö ympäristöystävällisesti. Haettu 9.4.2019 osoitteesta: <https://wwf.fi/vaikuta-kanssamme/vastuullinen-elamantapa/ruoka/>

Ympäristöministeriö. (2017). Mitä on kestävä kehitys. Haettu 12.12.2019  
osoitteesta: [https://www.ymparisto.fi/fi-fi/ymparisto/kestava\\_kehitys/mita\\_on\\_kestava\\_kehitys#Ekologinen%20kest%C3%A4vyys](https://www.ymparisto.fi/fi-fi/ymparisto/kestava_kehitys/mita_on_kestava_kehitys#Ekologinen%20kest%C3%A4vyys)

## Toimintapäivän aikataulu

Klo 8.45-12.25

**1.-2. -luokkalaiset**

Klo 8.45-9.50

AIKA	AKTIVITEETTI	TILA	TARVIKKEET
8.45	Esittely, tuokion kulku	Luokka	
8.50	Lämmittelyleikki: hedelmä-/vihannes-/marjasalaatti.	Luokka	Tuolit ympyrässä.
9.05	Teoria: hedelmät/vihannekset/marjat päivittäin; välipalat.	Luokka	PowerPoint, tietokone.
9.15	Ryhmän jako puoliksi	Luokka	
9.15	Rasti 1: Vihannesten ja hedelmien päivittäinen annosmäärä.	Luokka	Lautanen, elintarvikevaaka, vihannekset ja hedelmät.
9.30	Rasti 2: Terveellinen välipala. Lapset saavat itse piirtää omasta mielestään terveellisen välipalan ja lopuksi käydään ne yhdessä läpi.	Luokka	Paperia ja värikyniä. Reseptit mukaan annettavaksi: dippivihannekset ja mansikkajuoma.
9.45	Palaute	Luokka	Palautelomake

**3.-4. -luokkalaiset**

Klo 10-11

Ruokailu klo 11.10-11.30

KESTO	AKTIVITEETTI	TILA	TARVIKKEET
10.00	Esittely, tuokion kulku	Luokka	
10.05	Opetushetki: kaikista rastiensa osista teoriatietoa, joka tukee rastiensa suorittamista.	Luokka	PowerPoint, tietokone.
	RASTIT	Luokka	
10.20	RASTI 1: Vihannesten ja hedelmien päivittäinen annosmäärä.	Luokka	Lautanen, elintarvikevaaka, vihannekset ja hedelmät.
10.30	RASTI 2: Lautasmallin täyttäminen piirtäen ja ruokakolmion täyttäminen.	Luokka	Lautasmallin täyttöohje, paperilautaset, ruokakolmion täyttöohje, ruokakolmioon sijoitettavat ruoka-aineet, tulostetut kolmiot, värikyniä.
10.40	RASTI 3: Epäterveelliset välipalat VS. terveelliset välipalat.	Luokka	Kuvat välipaloista sekä sokeripalat. Kotiin vietävät reseptit: dippivihannekset ja mansikkajuoma.
10.50	Palaute	Luokka	Palautelomake

**5.–6. -luokkalaisten**

Klo 12.25 saakka

Ruokailu klo 11-11.20

<b>AIKA</b>	<b>AKTIVITEETTI</b>	<b>TILA</b>	<b>TARVIKKEET</b>
11.25	Esittely, tuokion kulku	Luokka	
11.30	Opetushetki: kaikista rastien osaluista teoriatietoa, joka tukee rastien suorittamista.	Luokka	PowerPoint, tietokone.
	RASTIT	Luokka	
11.45	RASTI 1: Vihannesten ja hedelmien päivittäinen annosmäärä.	Luokka	Lautanen, elintarvikevaaka, vihannekset ja hedelmät.
11.55	RASTI 2: Lautasmallin täyttäminen piirtäen ja ruokakolmion täyttäminen.	Luokka	Lautasmallin täyttöohje, paperilautaset, ruokakolmion täyttöohje, ruokakolmioon sijoitettavat ruoka-aineet, tulostetut kolmiot, värikyniä.
12.05	RASTI 3: Epäterveelliset välipalat VS. terveelliset välipalat.	Luokka	Kuvat välipaloista sekä sokeripalat. Kotiin vietävät reseptit: dippivihannekset ja mansikkajuoma.
Jos aikaa	RASTI 4: Kahoot!	Luokka	Tietokone, Kahoot!, älypuhelimet, nettiyhteys.
12.15	Palaute	Luokka	Palautelomake



SAATE WILMA-VIESTIIN

Liite 2

SAATE WILMA-VIESTIIN:

Hei! Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Eveliina ja Johanna Hämeen ammattikorkeakoulusta.

Teemme opinnäytetyön, jonka tarkoituksena on järjestää alakouluikäisille lapsille suomalaisiin ravitsemussuosituksiin keskittyvä opettavainen toimintapäivä. Tavoitteena on selvittää, lisätä ja tukea alakouluikäisten tietoisuutta kasvien ja hedelmien terveyshyödyistä.

Toimintapäivä pidetään tämän syksyn aikana ja se sisältää ikäluokittain suunnattua ohjelmaa terveelliseen ruokavalioon, suomalaisiin ravitsemussuosituksiin sekä kasvien ja hedelmien syömiseen liittyen. Toimintapäivän ajankohdasta tiedotetaan vielä erikseen.

Tämä lyhyt kysely lukeutuu osaksi opinnäytetyön toteutusta. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa vanhempien näkemyksiä kasvien, hedelmien ja marjojen syömisestä omassa perheessä ja oman lapsen kohdalla. Taustatiedoista kysymme vanhempien koulutustasoa, sillä tutkimusten mukaan sosioekonomisilla eroilla on vaikutusta terveystottumuksiin.

Kysely koskee sitä lasta, jonka Wilman kautta linkki kyselyyn on saatu. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivoisimme mahdollisimman monen osallistuvan. Vastaaminen tapahtuu nimettömänä, ja kyselyn tulokset julkaistaan nimettömänä osana opinnäytetyötä. Kyselystä saatava aineisto tulee ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden hyödynnettäväksi opinnäytetyön ajaksi, eikä sitä luovuteta kolmansille osapuolille. Aineistoa säilytetään salasanasuojan takana, ja opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään.

Vastaamalla kyselyyn vastaaja antaa suostumuksensa osallistumisesta tutkimukseen. Kyselyyn osallistumatta jättäminen ei estä lasta osallistumasta toimintapäivään.

**Vastausaikaa on viikon verran eli 2.9.2019 saakka.**

Kyselyn tulokset tulevat vanhempien ja koulun saataville anonyymisti. Kiitämme vastaajia jo etukäteen! Mikäli kyselystä herää kysyttävää tai kommentoitavaa, olemme tavoitettavissa sähköpostitse.

**Ystävällisin terveisin  
terveydenhoitajaopiskelijat  
Eveliina Laaksonen ja Johanna Haapanen**

## KYSELY OPPILAIKEN VANHEMMILLE

Liite 3

KYSELY OPPILAIKEN VANHEMMILLE

Vastaajan sukupuoli:

- a. Nainen
- b. Mies
- c. Muu
- d. En halua kertoa

Lapsen ikä:

- a. 1.-2. luokka
- b. 3.-4. luokka
- c. 5.-6. luokka

Vanhemman koulutustausta:

- a. Peruskoulu
- b. Lukio
- c. Ammatillinen koulutus
- d. Ammattikorkeakoulu
- e. Yliopisto

Noudatetaanko perheessänne jotakin erityisruokavaliota? (Esim. vegaaninen, gluteeniton, maidoton, viljaton ruokavalio jne.)

- a. Lapsi/lapset noudattavat
- b. Aikuiset noudattavat
- c. Koko perhe noudattaa
- d. Perheessämme ei noudateta erikoisruokavaliota

Mikäli noudatetaan, mistä syystä? (Esim. sairaus tai eettinen syy.)

---

---

Suomalaiset ravitsemussuosituksat sisältävät suositukset kasvisten, marjojen ja hedelmien osuudesta päivittäisessä ruokavaliossa. Suositusten mukaan juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia vähintään puoli kiloa päivässä, jaettuna viidestä kuuteen annokseen.

**Syödäänkö perheessänne päivittäin kasviksia, marjoja tai hedelmiä?**

- a. Kyllä
- b. Ei

**Mikäli vastasit "kyllä", mitä seuraavista? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- a. Kasviksia
- b. Marjoja
- c. Hedelmiä

Mikäli vastasit "ei", mistä syystä? (Esim. ruoka-aineallergia.)

---

---

**Syökö lapsenne päivittäin vähintään puolen kilon verran (5-6 kourallista) kasviksia, hedelmiä tai marjoja?**

- a. Kyllä
- b. Ei
- c. En tiedä

Lautasmalli tukee monipuolisen ja ravitsevan aterian koostamista. Mallin myötä saa kuvan siitä, mistä perusaineiksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi lämpimillä kasviksilla, salaattilla tai raasteella.

**Syökö lapsenne koulussa lautasmallin mukaisesti salaattia tai raastetta?**

- a. Kyllä
- b. Ei
- c. En tiedä

**Mikäli vastasit ”ei” tai ”en tiedä”, onko lautasmalli lapsellenne tuttu käsite?**

- a. Kyllä
- b. Ei

Välipalojen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon niiden monipuolisuus ja vaihtelevuus. Lisäksi aterioiden ja välipalojen olisi hyvä täydentää toisiaan kokonaisuutena.

**Sisältyvätkö välipalat lapsenne päivittäiseen ateriarytmiin?**

- a. Kyllä
- b. Ei

**Mikäli vastasit ”kyllä”, sisältyykö välipaloihin kasviksia, hedelmiä tai marjoja?**

- a. Päivittäin
- b. Usein
- c. Joskus
- d. Harvoin

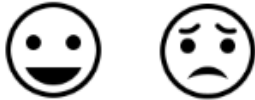
**Vapaa sana, heräsikö kysyttävää tai kommentoitavaa?**

---

---

## PALAUTE

Oliko sinulla tänään hauskaa?



Opitko tänään jotain uutta?



## YMPYRÖI NE KASVOT, JOTKA PARHAITEN KUVASTAVAT TUNTEMUKSIASI

Millainen toimintapäivä mielestäsi oli?



Hauska



Ihan okei



Tylsä

Olivatko tänään opetetut asiat sinulle ennestään tuttuja?



Kyllä



Osittain



Ei

Opitko tänään jotakin uutta?



Kyllä



En

Mikä oli mielestäsi parasta?

---



---



---

Kiitos osallistumisestasi, mukavaa kun olit mukana!

*Virkistävät vihannekset,  
herkulliset hedelmät ja  
maistuvat marjat*

*Toimintapäivä koululla*

*Perjantaina  
11.10*

*Mikä on  
lautasmalli?*

*Syönkö tarpeeksi  
vihanneksia,  
hedelmiä ja  
marjoja?*

*Mitä ovat  
ravitsemussuosituksset?*

*Paljonko on  
puoli kiloa  
päivässä?*

*Kuinka paljon sokeria  
on välipaloissa?*

**HAMK**  
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU  
HÄME UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Olipas vaikeita kysymyksiä! Syömiseen ja ruokaan liittyvät kysymykset voivat joskus olla tosi hankalia, eikä niihin ole aina helppoa vastata.

Mutta ei se mitään! Perjantaina 11.10 terveydenhoitajaopiskelijat Eveliina ja Johanna tulevat koululle pitämään jännittävän toimintapäivän, jossa saat vastaukset näihin kysymyksiin ja pääset suorittamaan hauskoja tehtäviä. Luvassa on leikkiä, askartelua, arvuuttelua ja ehkä pientä kisailuakin. Tule oppimaan ja pitämään samalla hauskaa! Opettajat kertovat sinulle lisää.

Nähdään pian,

Eveliina ja Johanna

Hyvät vanhemmat,

Kiitämme osallistumisesta opinnäytetyömme kyselyyn. Olemme huomioineet vastauksenne tulevan toimintapäivämme sisällön suunnittelussa.

Toimintapäivä pidetään perjantaina 11.10 ja toimintapäivään osallistuminen tapahtuu koulupäivän aikana. Päivä sisältää ikäluokittain suunnattua ohjelmaa terveelliseen ruokavalioon, suomalaisiin ravitsemussuosituksiin sekä vihannesten, hedelmien ja marjojen syömiseen liittyen.

Ikäluokat jakautuvat 1.-2 –luokkalaisiin, 3.-4. –luokkalaisiin sekä 5.-6. –luokkalaisiin. Jokaiselle ikäluokalle on suunniteltu ohjelmaa noin tunnin ajaksi. Toimintapäivä toteutetaan koulun tiloissa.

Opinnäytetyömme tulee sisältämään valokuvia toimintapäivän valmistelusta ja toteutuksesta. Kaikki opinnäytetyön valokuvat tulevat kuitenkin olemaan sellaisia, joista osallistujia ei voi tunnistaa. Kuvissa ei tule näkymään osallistujien kasvoja.

Meihin voi olla yhteydessä, mikäli toimintapäivään liittyen ilmenee jotakin kysyttävää.

Ystävällisin terveisin

terveydenhoitajaopiskelijat  
Johanna Haapanen ja Eveliina Laaksonen

## Kuinka lautanen täytetään lautasmallin mukaisesti?

Puolet lautasesta täytetään kasviksilla eli esimerkiksi salaatilla, raasteella tai lämpimillä kasviksilla.

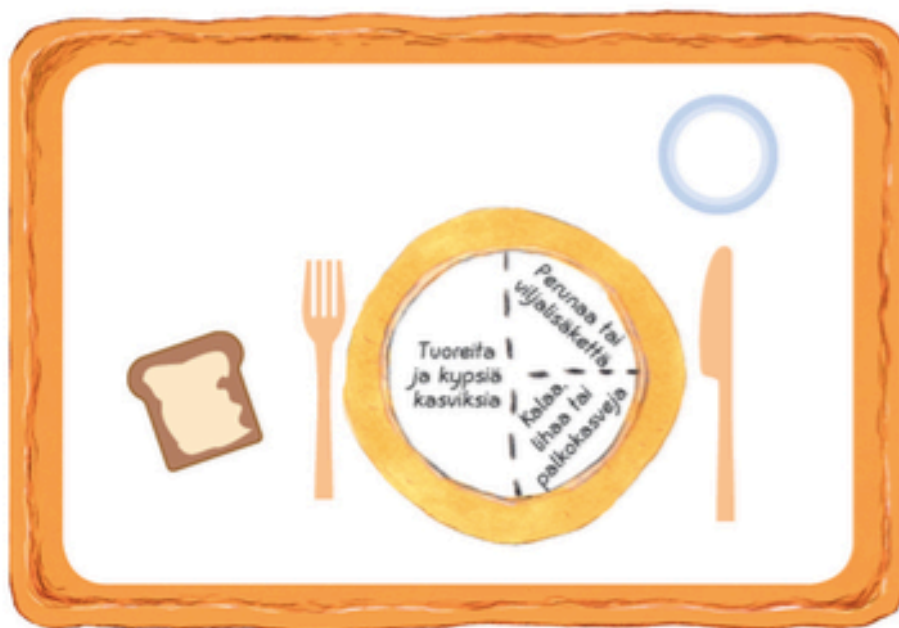
1/4 lautasesta sisältää hiilihydraatteja eli esimerkiksi perunaa, riisiä tai pastaa.

1/4 lautasesta sisältää proteiineja eli esimerkiksi lihaa, kalaa, kanaa tai kasvisvaihtoehdon.

Hyviä ruokajuomia ovat rasvaton maito, piimä tai vesi.

Kasvirasvaveitillä voideltu täysjyväleipä täydentää kokonaisuuden.

Jälkiruoaksi sopivat hedelmät tai marjat.



(Ruokavirasto, n.d.)

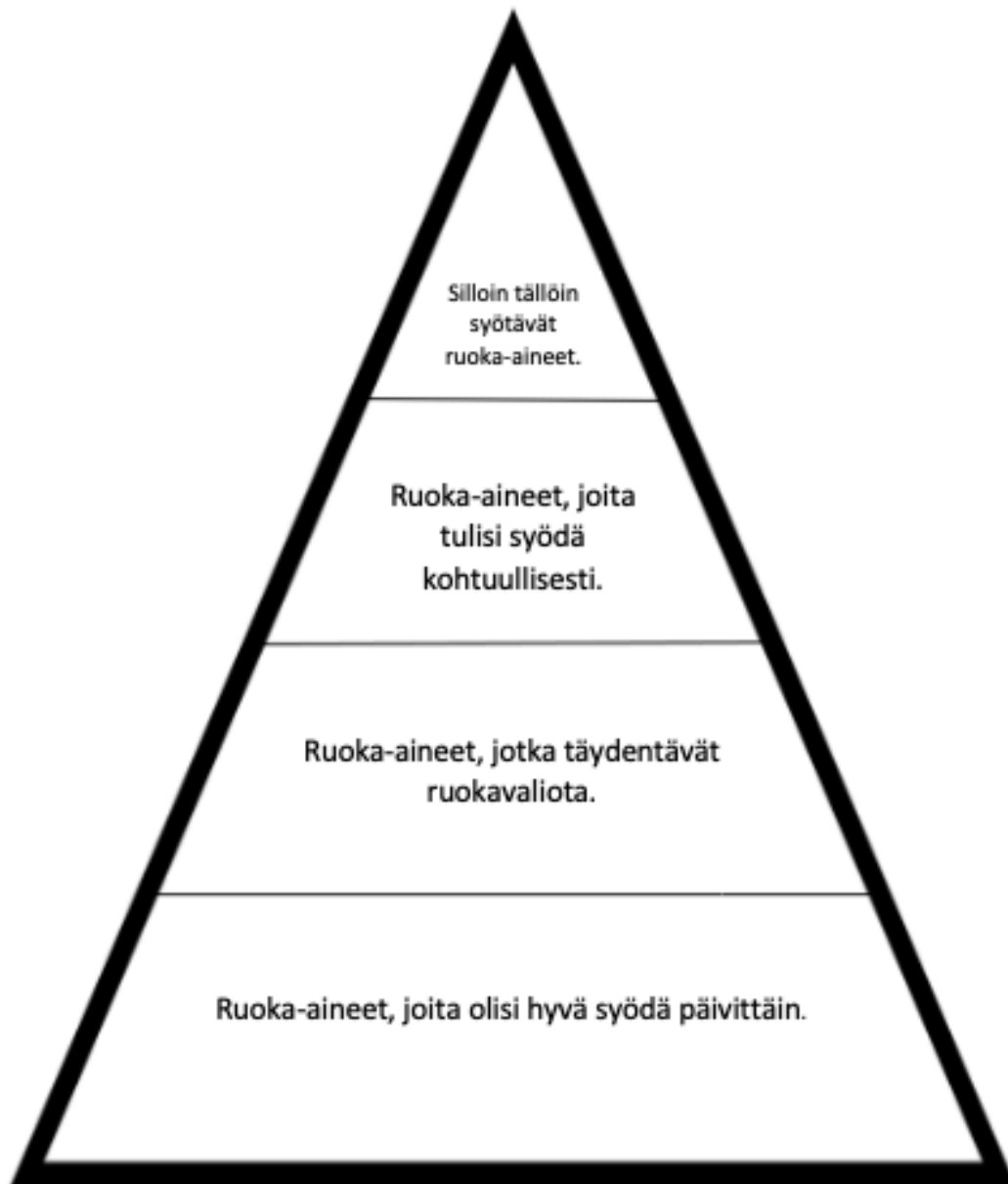
Mikä on herkkuruokaasi? Piirrä paperilautaselle annos herkkuruokaasi lautasmallia hyödyntäen!



## Ruokakolmion täyttäminen

Täytä ruokakolmio ruoka-aineilla piirtämällä ne ruokakolmioon alla olevan ohjeen mukaan.

Voit ottaa vinkkejä ruoka-aineista viereisen paperin kuvista!



(Kuluttajaliitto, n.d.)

## Ruokakolmioon sijoitettavia ruoka-aineita



# Helpot välipalat

Tästä vihkosta löydät kaksi helppoa, nopeaa ja terveellistä välipalaa, jotka sopivat koko perheelle. Näitä välipaloja voi hyvillä mielin nauttia myös esimerkiksi leffaeväänä, iltapalana tai jälkiruokana.

Näiden välipalojen valmistaminen on helppoa, mutta vaatii keittiöveitsen ja sauvasekoittimen käyttöä. Suosittelemme, että kokkailet turvallisesti yhdessä vanhempien kanssa, jos et vielä uskalla tai osaa käyttää keittiöveistä tai sauvasekoitinta. Lisäksi perheen kanssa kokkailu on mukavaa yhdessäoloa!

Mukavia välipalahetkiä koko perheelle!



# Dippivihannekset

**4 henkilölle**

## **Ainekset**

2 kpl keltaista paprikaa  
4 kpl porkkanaa  
1 kpl kurkku  
2 kpl lehtisellerin vartta  
1 kpl kukkakaali

## **Kastike**

1 prk kevytkermaviiliä  
2 rkl sitruunan mehua  
0.5 dl hienonnettuja tuoreita yrttejä  
1 tl sokeria  
riippaus suolaa  
rouhittua mustapippuria

Sekoita dippikastikkeen aineet keskenään ja anna maustua jääkaapissa vihannesten pilkkomisen ajan.

Huuhto vihannekset hyvin vedellä. Halkaise paprika ja poista siemenet. Kuori ja huuhtelee porkkanat. Leikkaa paprika, porkkana ja kurkku pitkiksi suikaleiksi, lehtiselleri 7 - 10 cm paloiksi. Irrota kukkakaalista kukinnot, halkaise suurimmat. Asettele kasvikset laakealle vadille kukin omaan ryhmäänsä.

**Vinkki:** Jos tiedät ruokailijoiden määrän, voit koota kullekin vieraille kasvisannoksen valmiiksi. Dippikastike voi olla kulhossa pöydän keskellä.

**Ohje:** Kotimaiset Kasvikset ry

# Mansikkajuoma

4 henkilölle

## Ainekset

500 g mansikoita

7 dl maustamatonta, rasvatonta jogurttia

4 rkl kauraleseitä

1 rkl hunajaa

## Lisäksi

1 dl raejuustoa (tai leipäjuustoa pieninä kuutioina)

Soseuta mansikat, jogurtti, leseet ja hunaja tasaiseksi sauvasekoittimella.

Annostele raejuusto tai leipäjuustokuutiot lasihin. Kaada marjajuoma varovasti päälle.

## Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

**Johannan ja Eveliinan vinkki:** Kokeile pelkkien mansikoiden sijaan yhdistää juomaan eri marjoja, esimerkiksi mansikoita, mustikoita ja vadelmia. Kesällä poimitut ja pakastetut kotimaiset marjat sopivat hyvin tähän tarkoitukseen.





## Terveellinen ruokavalio

- Suomessa on laadittu yhteiset suositukset siitä, miten päivittäin voi syödä terveellisesti = suomalaiset ravitsemussuositukset. (1)
- Terveellisesti syöminen tarkoittaa sitä, että ihminen syö monipuolisesti ja säännöllisesti. (2)
- Terveellinen ruokavalio
  - auttaa jaksamaan arjessa ja koulussa
  - ehkäisee sairauksia
  - auttaa pysymään terveenä (2)



## Vihannekset, hedelmät ja marjat päivittäin

- Puoli kiloa päivässä = 5-6 kourallista.
- 3 kourallista hedelmiä ja marjoja.
- 3 kourallista vihanneksia ja juureksia.
- Osa kypsentämättöminä.
- Osa ruokien raaka-aineina. (1)
  
- Esim. yksi annos = yksi hedelmä. (1)



## Vihannekset, hedelmät ja marjat päivittäin

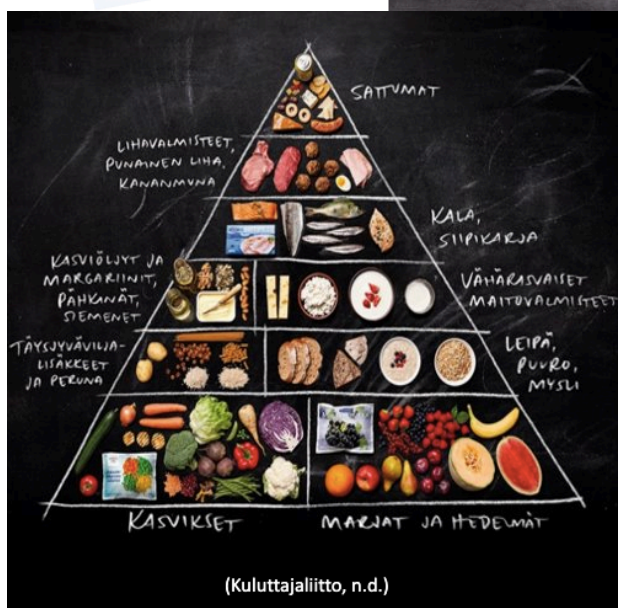
- Sisältävät ravintokuitua, joka tehostaa mahalaukun tyhjenemistä, ruoan imeytymistä ja saa aikaan kylläisen olon. (5)
- Sisältävät vitamiineja ja kivennäisaineita, joita tarvitaan elimistön normaaliin toimintaan ja sairauksien ehkäisyyn. (1)



## Lautasmalli



(Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014.)



## Ruokakolmio

- Ruokakolmio kertoo, kuinka paljon tiettyjä ruoka-aineita kannattaa syödä.
- Alimpana olevat ruoat ovat sellaisia, mitä tulisi syödä paljon ja mielellään päivittäin.
- Ylimpänä olevia ruokia tulisi nauttia vain silloin tällöin.

(2)



## Erityisruokavaliot

- Erityisruokavalion noudattaminen tarkoittaa, ettei tiettyjä ruokia syödä esimerkiksi sairauden vuoksi.
- Erityisruokavalion noudattamista vaativia sairauksia ovat esimerkiksi keliakia ja laktoosi-intoleranssi sekä maito- ja ruoka-aineallergiat. (6)
- Mikäli oppilas noudattaa erityisruokavaliotaan terveydellisistä syistä, tulee koulun tarjota hänelle erityisruokavalioon sopivaa ruokaa. (7)



## Päivittäiset välipalat



- Välipalat täydentävät säännöllistä syömistä.
- Auttavat jaksamisessa.
- Pitävät nälkää aterioiden välillä.
- Välipaloihin on hyvä sisällyttää kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

(3)



## Esimerkkejä välipaloista

- Kipollinen maustamaton jogurtti ja kourallinen marjoja
- Kaksi viipaletta ruisleipää, levite, juusto/leikkele, kasviksia ja hedelmä
- Marjasmoothie
- Kourallinen pähkinöitä ja hedelmä







## Paljonko nämä tuotteet sisältävät sokeria?



- Montako sokeripalaa sisältää
  - Omena-suklaamuffinssi
  - Porkkana-mansikkajogurtti
  - Kulho marjoja-suklaadonitsi

## Sokerista

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja voi syödä varomatta niiden sisältämää sokeria. (3)
- Sokeria on runsaasti leivonnaisissa, makeisissa ja virvoitusjuomissa.
  - Nostaa nopeasti verensokeria -> tekee pirteän olon, joka ei kestä kauaa. (4)



## Lähteet

1. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014) Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Haettu 4.2.2019 osoitteesta [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)
2. Kuluttajaliitto. (n.d) Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. *Syö Hyvää! -hanke*. Haettu 8.3.2019 osoitteesta <http://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>
3. THL. (2016) Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 6.2.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>
4. THL. (n.d.). Ravintotekijä: sakkaroosi. Fineli. Haettu 10.10.2019 osoitteesta <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2257>
5. Ruokatieto Yhdistys ry. (n.d.) Ravintokuitu. Haettu 10.10.2019 osoitteesta: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/ravintokuitu>
6. Ruokavirasto. (n.d.b) Erityisruokavaliot. Haettu 10.10.2019 osoitteesta: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>
7. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017) Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Haettu 6.2.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>



## Alkuun muutama kysymys...

1. Mikä on lautasmalli?
2. Paljonko kasviksia, hedelmiä ja marjoja olisi suunnilleen hyvä syödä päivässä?
3. Mikä on ruokakolmio?



## Suomalaiset ravitsemussuositukset

- Auttavat ylläpitämään terveellistä ja terveyttä edistävää ruokavaliota.
  - Terveellinen ruokavalio ehkäisee myös sairauksia.
- Kokonaisuus on ratkaiseva.
  - Ruokavalion sisältämät ruoka-aineet ovat yhdessä paljon merkittävämpiä kuin yksin.
  - Mitä monipuolisempi ruokavalio on, sitä paremmin se kattaa eri ravintoaineiden tarpeen.





## Lautasmalli

- Lautasmalli auttaa kokoamaan monipuolisen ja ravitsevan aterian.
- Puolet lautasesta täytetään kasviksilla.
- Neljännes lautasesta sisältää hiilihydraatteja.
- Neljännes lautasesta sisältää proteiineja.
- Hyviä ruokajuomia ovat rasvaton maito, piimä tai vesi.
- Kasvirasvaveitteilä voideltu täysjyväleipä täydentää kokonaisuuden.
- Jälkiruokaksi sopivat hedelmät tai marjat.

(1)

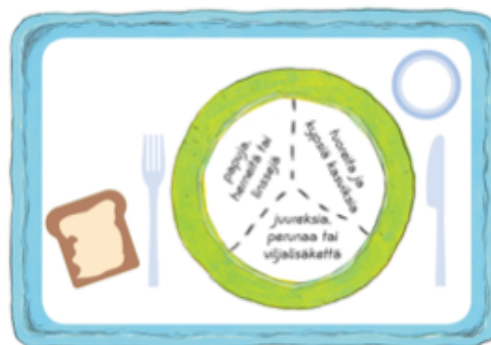


(Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014)

## Vegaaninen lautasmalli

- Vegaaninen ruokavalio ei sisällä eläinkunnan tuotteita.
- Tuoreet ja kypsennetyt kasvikset.
- Palkokasvit, lihan korvikkeet.
- Hiilihydraatit.
- Ruokajuomana kasvipohjainen juoma.
- Vegaanisella levitteellä voideltu leipä.
- Aterioiden ja välipalojen riittävä energiapitoisuus.

(4)

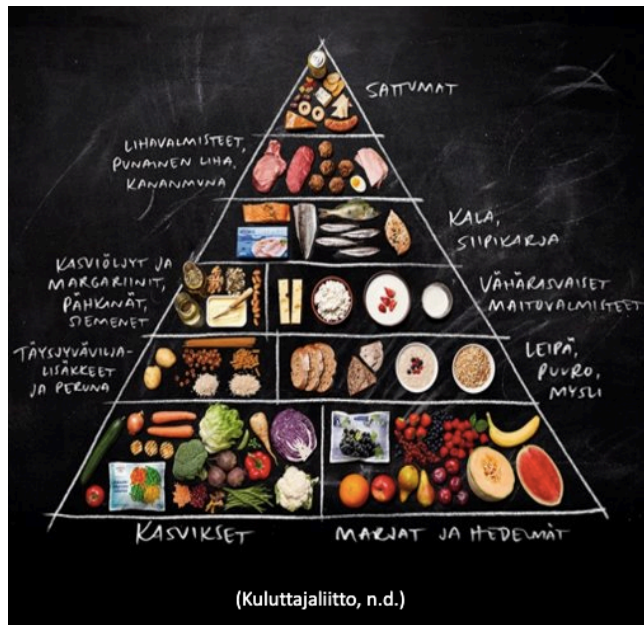


(Ruokavirasto, n.d.)

## Erityisruokavaliot

- Erityisruokavaliion noudattaminen tarkoittaa tietyn tai tiettyjen ruoka-aineiden käytön rajoittamista terveydellisten syiden vuoksi.
- Taustalla on yleensä sairaus, jonka hoitona on erityisruokavaliion noudattaminen.
- Erityisruokavaliion noudattamista vaativia sairauksia ovat esimerkiksi keliakia ja laktoosi-intoleranssi sekä maito- ja ruoka-aineallergiat. (8)
- Mikäli oppilas noudattaa erityisruokavaliotaan terveydellisistä syistä, tulee koulun tarjota hänelle erityisruokavaliioon sopivaa ruokaa. (9)





## Ruokakolmio

- Ruokakolmio kertoo, kuinka paljon tiettyjä ruoka-aineita kannattaa syödä.
- Alimpana olevat tuotteet ovat sellaisia, mitä tulisi syödä paljon ja mielellään päivittäin.
- Tummaa leipää mieluummin kuin vaaleaa, täysjyväviljat valkoisen viljan sijaan.
- Pehmeitä rasvoja mieluummin kuin kovia, esim. kasvirasvaliitteet, avokado ja pähkinät.
- Vähärasvaiset maitotuotteet ovat hyvä valinta, kaura- tai soijajuomat sopivat vaihtoehdoksi.
- Punaista lihaa kannattaa syödä kohtuudella ja sen lisäksi nauttia myös kanaa tai kalaa. Kasvisvaihtoehdot.
- Ylimpänä olevia sattumia tulisi nauttia vain silloin tällöin.

(2)

### Kasvikset, hedelmät ja marjat päivittäin

- Suositusten mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi nauttia suunnilleen puoli kiloa päivässä, noin 5-6 annosta.
- Puolet suosituksesta voidaan täyttää marjoilla ja hedelmillä, puolet vihanneksilla ja juureksilla.
- Osa annoksista kypsentämättöminä.
- Osa ruokien raaka-aineissa. (3)
- Yksi annos voi olla esim. yksi hedelmä. (3)



### Kasvikset, hedelmät ja marjat päivittäin

- Sisältävät ravintokuitua, joka tehostaa mahalaukun tyhjenemistä, ruoan imeytymistä ja saa aikaan kylläisen olon. (7)
- Sisältävät vitamiineja ja kivennäisaineita, joita tarvitaan elimistön normaaliin toimintaan ja sairauksien ehkäisyyn. (3)





## Välipalat



- Tukevat säännöllistä ateriarytmiä.
- Pitävät nälkää aterioiden välillä.
- Auttavat jaksamisessa ja välttämään turhia naposteluja.
- Välipaloihin on hyvä sisällyttää kasviksia, marjoja ja hedelmiä. (4)
- Edistävät koulussa ja arjessa jaksamista, vaikuttavat vireystasoon. (5)

Mikä on sinun mielestäsi terveellinen välipala?

## Sokerista

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja voi syödä varomatta niiden sisältämää sokeria. (4)
- Sokeria sisältää runsaasti leivonnaiset, makeiset ja virvoitusjuomat.
  - Nostaa nopeasti verensokeria -> tekee pirteän olon, joka ei kestä kauaa. (6)



## Lähteet

1. Ruokavirasto. (n.d.) Lautasmalli. Haettu 21.2.2019 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>
2. Kuluttajaliitto. (n.d.) Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. *Syö Hyvää! -hanke*. Haettu 8.3.2019 osoitteesta <http://svohvaa.fi/ruokakolmio/>
3. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014) Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Haettu 4.2.2019 osoitteesta [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)
4. THL. (2016) Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 6.2.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>
5. Manninen M, Wiss K, Saaristo V & Ståhl T. (2015) Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa 2013. Tutkimuksesta tiiviisti 6, huhtikuu 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Haettu 5.8.2019 osoitteesta [http://www.iulkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN\\_ISBN\\_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1](http://www.iulkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1)
6. THL. (n.d.). Ravintotekijä: sakkaroosi. Fineli. Haettu 10.10.2019 osoitteesta <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2257>
7. Ruokatieto Yhdistys ry. (n.d.) Ravintokuitu. Haettu 10.10.2019 osoitteesta: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suolaravitointineet/ravintokuitu>
8. Ruokavirasto. (n.d.b) Erityisruokavaliot. Haettu 10.10.2019 osoitteesta: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>
9. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017) Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Haettu 6.2.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

## TIEDONHAUN TAULUKKO

Liite 14

TIETOKANTA	HAKUSANAT	RAJAUKSET	TULOS	VALITTU
Cinahl	Vegetables OR Fruits AND Children AND Food Habits AND Elementary Schools OR Primary Schools OR Comprehensive Schools	(MH "Students, Elementary") (MH "Schools, Elementary") (MH "School Health Services"); Full Text, Academic Journals, English, 2009–2019, Continental Europe, Child: 6–12 years	105	1
Cinahl	"Socioeconomic Factors" AND "Food Habits"	Full Text, Academic Journals, 2009-2019, Continental Europe, Child: 6-12 years	363	2
Cinahl	(Diet OR Nutrition) AND Learning AND Schools	Full Text, Academic Journals, English, 2009-2019, Continental Europe, Child: 6-12 years	458	1
Cinahl	Nutrition AND Brain	Full Text, 2009-2019, Academic Journals	36	1
Finna	Ruoka* AND Kestävä*	2009-2019, Lehti/Artikkeli, Verkossa saatavilla	43	1
Medic	Glukoosi AND Laps*	2009-2019	34	1
Medic	(Dietetiikka OR Ravitsemuskasvatus) AND Laps*	2009-2019	4	1
MANUAALINEN HAKU				65