KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveydenhoitajakoulutus

Nea Laukkanen
Sanna Väkeväinen

PÄIVÄKOTI-IKÄISTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET JA SUOLAN SAANTI

- Tuokio vanhempainiltaan

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2020

Karelia AMMATTIKORKEAKOULU	**KEHITTÄMISTYÖ** **Huhtikuu 2020** **Terveydenhoitajakoulutus** Tikkarinne 9 80200 JOENSUU +358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Nea Laukkanen ja Sanna Väkeväinen

Nimeke
Päiväkoti-ikäisten ravitsemussuositukset ja suolan saanti
- Tuokio vanhempainiltaan

Toimeksiantaja
Mäntyniemen Ikihonka Oy Päiväkoti Siilinpiilo

Tiivistelmä

Lasten ruokavalio poikkeaa ravitsemussuosituksista. Varsinkin natriumin osuus ylittyy yli 90 %:lla lapsista. Perheiden tulisi saada tietoa ja käytännön vinkkejä arjen ruokavalintoihin.

Kehittämistyön tarkoituksena oli edistää päiväkoti-ikäisten ravitsemuksen laatua ravitsemussuosituksen mukaisesti. Kehittämistyön tavoitteena oli tuoda ravitsemussuositus päiväkoti-ikäisten lasten vanhempien tietoon. Kehittämistyön tehtävänä oli toteuttaa keskusteluhetki päiväkoti-ikäisten ravitsemuksesta päiväkodin vanhempainillassa.

Menti.com: sovelluksella kerätyn palautteen perusteella voidaan todeta osallistujien saaneen jonkin verran uutta tietoa ravitsemussuosituksesta ja vinkkejä arjen ravitsemuksen toteutukseen sekä tietoa yleisesti suolasta. Vanhempain illan osallistujista suolan käyttötottumuksia aikoi muuttaa vähintään 4. Huomiota jatkossa enemmän lasten suolan saantia aikoi kiinnittää 11, 12:sta palautteeseen vastanneesta.

Jatkokehitysajatuksena voisi lapsille järjestää suolavertailusta tietovisan. Kehittämistyötä voisi jatkossa hyödyntää järjestämällä samansisältöinen keskustelutuokion missä tahansa päiväkodissa.

Kieli suomi	Sivuja 30 Liitteet 7 Liitesivumäärä 12

Asiasanat
ravitsemussuositus, suola, lapsiperhe, varhaiskasvatus

DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2020
Degree Programme in Public Health Nursing
Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors
Nea Laukkanen and Sanna Väkeväinen

Title
Nutritional Recommendations and Salt Intake in Kindergarten Age Children- A Discussion Session for Parents' Evening

Commissioned by
Mäntyniemen Ikihonka Ltd. Kindergarten Siilinpiilo

Abstract

Children's diets differ from the nutritional recommendations. Especially the intake of sodium is exceeds the recommendations in more than 90 % of children. Families should receive information and practical tips on how to make their daily food choices.

The purpose of the development work assignment was to promote the quality of nutrition in kindergarten age children according to the nutrition recommendation. The aim of the development assignment was to make the parents of kindergarten age children aware of the nutrition recommendation. The objective of the development assignment was to carry out a discussion session the parents´ evening on the nutrition of kindergarten age children.

Based on the feedback collected through the Menti.com application, it can be stated that the participants received some new information about the nutritional recommendation and tips for implementing everyday nutrition, as well as information about salt in general. At least 4 of the participants in the parents' evening planned to change their salt use habits. In the future, 11 out of 12 respondents planned to pay more attention to children's salt intake.

As a further development idea, a quiz on salt could be organized for children. The development assignment may be used in similar discussion sessions in any kindergarten.

Language
Finnish

Pages 30
Appendices 7
Pages of Appendices12

Keywords
nutritional recommendation, salt, family with children, early childhood education

Sisältö

1 Johdanto 5
2 Lapsiperheet ja ravitsemussuositukset 5
3 Ravitsemussuosituksen mukaiset ravintoaineet 7
3.1 Energiaravintoaineet 7
3.2 Suola ja vesi 8
3.3 Kivennäisaineet 9
3.4 Vitamiinit 11
4 Alle kouluikäisten ravitsemus 13
4.1 Ruokakolmio ja lautasmalli 13
4.2 Malliateriat ja aterioiden koostaminen 17
4.3 Lapsen haasteet ruokailussa 18
5 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä 19
6 Kehittämistyön prosessi 19
6.1 Toiminnallinen kehittämistyö ja lähtötilanne 20
6.2 Toteutus 20
6.3 Arviointi 22
7 Pohdinta 24
7.1 Luotettavuus ja eettisyys 24
7.2 Tuotoksen arviointi 26
7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys 27
7.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat 28
Lähteet 29

Liitteet

Liite 1 Prezi-esitys
Liite 2 Syö Hyvää -diat
Liite 3 Tuokion aikataulutus
Liite 4 Kirjallinen palautelomake toimeksiantajalle
Liite 5 Toimeksiantajan palaute toteutuksesta
Liite 6 Osallistujien palaute Menti.com -sovelluksella
Liite 7 Osallistujien palaute taulukoituna

1 Johdanto

Lasten ruokavalio poikkeaa tutkimusten mukaan ravitsemussuosituksesta. (Kiiskinen, Schwab, Kalinkin, Lindi, Tompuri, Lakka & Lakka 2009, 144–145.) Oikea-aikainen ohjaus ja tiedonanto voisivat muuttaa ravitsemukseen liittyviä tottumuksia. Ennaltaehkäisevissä palveluissa tulisi huomioida sosioekonomisten tekijöiden vaikutus ja kohdentaa ohjausta. (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2008.)

Lasten ruokakasvatuksessa tärkeimpinä roolimalleina toimivat lapsen lähipiirin aikuiset yhteistyössä varhaiskasvatuksessa ja koulussa toimivien työntekijöiden kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 86.) Ravitsemuksella on merkittävä vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Edistävillä toimenpiteillä voidaan vaikuttaa suoraan kansansairauksiin ja terveydenhuollon kustannuksiin. Terveydenhoitaja on ammattinsa puolesta avainasemassa vaikuttamassa lapsiperheiden ravitsemukseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Tämä kehittämistyö keskittyi toimeksiantajan toiveesta lasten suolan saantiin ja välipalan tärkeyteen. Painopisteenä oli uusi ravitsemussuositus. Lapsille suositellaan suolankäytöksi alle 3 grammaa päivässä. Varhaislapsuudessa aloitettu terveellinen ruokavalio on yksi keino estää sydän- ja verisuonisairauksia. (Pusa 2019.)

2 Lapsiperheet ja ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta laatii ravitsemussuosituksia sekä valvoo kansallisia ravitsemussuosituksia. Ravitsemusneuvottelukunta seuraa ja arvioi suositusten vaikuttavuutta kansanterveyteen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin. (Ruokavirasto 2020.)

Ravitsemukseen liittyviä suosituksia on erilaisille sidosryhmille sekä toimijoille. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi lapsiperheet, ikääntyneet, raskaana olevat ja varhaiskasvatus, koulu- ja opiskeluruokailu, sairaalat ja terveyskeskukset sekä hoito- ja palvelukodit sekä kuntoutuskeskukset. Juomille on myös oma suosituksensa osana ravitsemusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Kuopion yliopiston biolääketieteen laitoksella tehdyssä Liikunta ja ravitsemus -tutkimuksessa huomattiin, että lasten ruokavalio poikkesi ravitsemussuosituksista useiden ravintoaineiden osalta. Suurimpana poikkeavuutena oli natriumin saanti, mikä ylitti tytöillä 92 % ja pojilla 120 % ravitsemussuosituksista. Kokonaisenergiaa tyydyttyneistä rasvoista tuli tytöillä 15 % ja pojilla 23 % yli suositusten. Myös sokeria sekä tytöt, että pojat saivat yli ravitsemussuositusten. Kuitua ja D-vitamiinia lapset saivat ravitsemussuosituksia vähemmän (tytöillä kuitua 37 % ja D-vitamiinia 29 %, pojilla kuitua 38 % ja D-vitamiinia 27 % alle ravitsemussuositusten). Lisäksi folaatin sekä raudan saanti jäi sekä tytöillä, että pojilla ravitsemussuosituksia vähäisemmiksi. (Kiiskinen ym. 2009, 144–145.)

Tutkimukseen osallistui 46 kuopiolaista 6–8-vuotiasta lasta. Tutkimusta suoritettiin vuosina 2006–2007 ruokapäiväkirjaa hyödyntämällä. Ruokapäiväkirjaa tuli kirjoittaa neljä peräkkäistä päivää – kaksi arkipäivää ja kaksi päivää viikonlopusta. Tulokset analysoitiin Nutrica-ravintolaskentaohjelmalla. (Kiiskinen ym. 2009, 144–145.)

Pirkanmaan ja Pohjois-Pohjanmaan alueelle tehdyssä tutkimuksessa ja siitä tehdyssä raportissa havaittiin kodin ulkopuolella hoidettujen lasten arkipäivisin tapahtuvan ruokailun olevan lähempänä ravitsemussuositusta, kuin kotona hoidetuilla lapsilla. Terveellisempään ravintoon yhdistettiin myös sosioekonomisia tekijöitä, kuten vanhempien ikä, koulutus ja perheen koko. Suosituksia ravitsemuksen korjaamiseksi oli kasvisten, marjojen, hedelmien ja kasvipohjaisten rasvojen lisääminen sekä runsaasti suolaa, sokeria ja tyydyttynyttä rasvaa sisältävien tuotteiden käytön välttäminen. D-vitamiinia tulisi käyttää kaikissa tapauksissa. Koko perheen ruokavalioon tulisi kiinnittää huomiota, kun lapsi siirtyy ruokailemaan samaa ruokaa muun

perheen kanssa. Tutkimus pohjautui 2535:een lasten ruokapäiväkirjaan (Kyttälä ym. 2008).

3 Ravitsemussuosituksen mukaiset ravintoaineet

Ravitsemussuosituksissa sananmukaisesti suositellaan terveyden kannalta suotuisia valintoja. Tässä kehittämistyössä painotamme uutta kansallista suositusta lapsiperheiden, lasten ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta, Syödään yhdessä - ruokasuosituksia lapsiperheille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Suositus koostuu kahdesta ravitsemussuosituksesta. 2013 valmistuneeseen pohjoismaiseen ja 2014 valmistuneeseen väestötason suomalaiseen ravitsemussuositukseen, lisäksi näiden ilmestymisen jälkeen saatuun tieteelliseen näyttöön ruokavalion vaikuttavuudesta terveyteen. Suosituksessa on otettu huomioon myös kulttuuri ja ravitsemustottumuksemme. Suosituksessa on huomioitu lapsiperheet sidosryhmänä antamalla käytännön vinkkejä lapsiperheille terveyttä edistävän ravintotiedon lisäksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

3.1 Energiaravintoaineet

Ravitsemussuositusten mukaan rasvoista vähintään kaksi kolmasosaa tulee olla tyydyttymättömiä rasvoja. Ne sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja, jotka ovat tärkeitä muun muassa kasvulle ja hermoston, sydämen ja verisuonten terveydelle. Tyydyttymättömät rasvat parantavat veren rasva-arvoja ehkäisten sydän- ja verisuonisairauksia. Tyydyttyneen rasvan osuus tulee jäädä alle 10 % kokonaisenergiasta, sillä ne ovat haitallisia sydän-, aivo- ja verisuoniterveydelle. Tyydyttymättömän rasvan lähteinä tulisikin käyttää kasviöljyjä, kasvimargariineja, pähkinöitä ja siemeniä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 56.)

Hiilihydraatit ovat ruokavalion pääasiallinen energialähde. Runsaskuituiset ja vähemmän suolaa sisältävät elintarvikkeet ovat parhaimmat hiilihydraattien lähteet. Lisättyä sokeria tulee välttää ja sen saannin tulee jäädä ruokavaliossa alle 10 % kokonaisenergiasta. Lapset saavat yleensä paljon sokeria virvoitusjuomista, mehuista ja makeisista. Runsassokerinen ruokavalio antaa paljon energiaa, mutta vain vähän vitamiineja ja kivennäisaineita. Lapsuusaikana runsaasti rasvaa ja sokeria sekä vähän vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävä ruokavalio on yhteydessä lihavuuteen ja hammaskariekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksien, kohonneen verenpaineen ja joidenkin syöpätautien vaaratekijöihin aikuisiälle asti. Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvisten sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse välttää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 56.)

Proteiinin lähteitä ovat maito ja piimä, muut maitovalmisteet, palkokasvit, kala, liha ja kananmuna. Lisäksi viljasta saadaan proteiinia. Kasvisruokavaliossa proteiinin saanti on tärkeää turvata lisäämällä ateriaan monipuolisesti palkokasveja, vilja- sekä maitovalmisteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 56.)

Taulukko 1. Suositeltavat energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet lapsille tarjotuissa aterioissa viikkotasolla

Ravintoaine	**% energiasta (E-%)**
Rasva	30–40
Tyydyttynyt rasva	Alle 10
Proteiini	10–15
Hiilihydraatti	45–60
Lisätty sokeri	Alle 10

3.2 Suola ja vesi

Natriumia on lähes kaikissa elintarvikkeissa, joten terve lapsi ja aikuinen saa tarpeeksi natriumia ilman lisättyä suolaa. 2–10-vuotiaiden suolan saanti saa olla enintään 3–4 grammaa vuorokaudessa. Suola rasittaa lapsen elimistöä ja altistaa

verenpaineen nousulle. Ruokasuola on natriumkloridia, joka sisältää 40 % natriumia. Elintarvikkeiden suolapitoisuus voidaan laskea kertomalla elintarvikkeen sisältämän natriumin määrä 2,54:llä. Aterioiden suolapitoisuus vähenee, kun käytetään suolattomia tai vähemmän suolaa sisältäviä raaka-aineita ja ruoanvalmistuksessa käytetään vain vähän ja ohjeen mukaisesti suolaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 58.)

Vesi on ihmiselle välttämätöntä. Se ylläpitää nestetasapainoa, säätelee kehon lämpötilaa, tukee ruuansulatusta, kuljettaa ja imeyttää ravintoaineita sekä poistaa aineenvaihduntatuotteita. Lapsen nesteentarve päivässä on noin 1–1,5 litraa. Nesteentarpeeseen vaikuttaa myös ympäristön lämpötila, liikunnan määrä sekä mahdolliset sairaudet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

3.3 Kivennäisaineet

Ihmiselimistölle välttämättömiä alkuaineita kutsutaan kivennäisaineiksi. Kivennäisaineita tarvitaan kudosten rakenteisiin ja entsyymien toiminnan ja aineenvaihdunnan ylläpitämiseen. Hivenaineet ovat kivennäisaineita, joiden päivittäinen tarve on erittäin pieni. Kivennäisaineita tarvitaan ravinnosta sopivia määriä; liian niukasta saannista voi aiheutua puutosoireita ja liian suuresta saannista voi aiheutua myrkytysoireita. (Aro 2015a.)

Jodi on ihmisille välttämätön kivennäisaine. Suomen maaperässä on vain vähän jodia, joten lasten riittävä jodinsaanti turvataan käyttämällä jodioitua suolaa. Myös maitotuotteet, kala ja kananmunat ovat hyviä jodinlähteitä. Aikuiset saavat riittävästi jodia suositusten mukaisesta ruokavaliosta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 59.)

Kaliumin tärkeimmät lähteet ovat peruna ja kasvikset sekä maitotuotteet. Kalium on osana verenpaineen säätelyssä sekä lihasten toiminnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.)

Fosforia suomalaiset saavat pääasiassa maidosta ja viljavalmisteista. Sitä tarvitaan soluissa yhdisteiden rakenneosana sekä happoemästasapainon säätelyssä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019e.)

Kalsiumin lähteitä ovat erilaiset maitotuotteet, lehtivihannekset sekä kalat. Kalsiumin tarve on suurinta kasvuikäisillä lapsilla sekä raskaana olevilla ja imettävillä. Kalsiumin tehtävä on toimia luuston rakennusaineena sekä osallistua veren hyytymiseen ja solujen väliseen viestintään. Kalsiumin imeytymiseen tarvitaan lisäksi D-vitamiinia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019f.)

Magnesiumin lähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset sekä sisäelimet ja liha. Magnesiumia tarvitaan hermo-lihasimpulssien syntymiseen, DNA:n synteesiin ja elimistön erilaisiin entsyymien välisiin reaktioihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019g.)

Raudan lähteitä ovat liha, sisäelimet ja täysjyväviljat. Samaan aikaan nautittu C-vitamiini auttaa raudan imeytymistä. Vastaavasti tee, kahvi ja maitotuotteet estävät raudan imeytymistä. Rauta on veren hemoglobiinin rakenneosa, osallistuu hapenkuljetukseen sekä on osana monissa entsyymeissä, joita tarvitaan aineenvaihduntareaktioissa. Raudanpuute ilmenee matalan hemoglobiinin aiheuttamana anemiana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019h.)

Seleeniä saadaan täysjyväviljasta, lihasta ja kalasta. Seleeni sitoo elimistössä raskasmetalleja sekä toimii rasva-aineenvaihdunnassa glutationiperoksidaasientsyymin rakenneosana. Glutationiperoksidaasi on antioksidantti solujen hapettumista vastaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019i.)

Sinkki on mukana erilaisissa elimistön aineenvaihduntareaktioissa. Se vaikuttaa myös kasvuun ja kehitykseen, minkä vuoksi se on tärkeä hivenaine kasvuikäisille lapsille ja nuorille. Sinkin lähteitä ovat täysjyvävilja, pähkinät ja naudanliha. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019j.)

3.4 Vitamiinit

Vitamiinit ovat erilaisia orgaanisia yhdisteitä, joita tarvitaan entsyymien toiminnan käynnistäjiksi sekä aineenvaihdunnan tapahtumien säätelyyn. Vitamiineja on rasvaliukoisia (A-, D-, E- ja K-vitamiinit) sekä vesiliukoisia (tiamiini, riboflaviini, niasiini, pyridoksiini, folaatit, B12-, C-vitamiini, biotiini sekä pantoteenihappo). Rasvaliukoiset vitamiinit imeytyvät ravinnon rasvojen mukana. (Aro 2015b.)

A-vitamiini osallistuu näköaistimuksen syntyyn, solujen kasvuun ja erilaistumiseen sekä lisääntymiseen. A-vitamiinia saadaan maksasta, maitotuotteista, ravintorasvoista sekä kasviksista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019k.)

D-vitamiinia muodostuu auringonvalon vaikutuksesta iholla ja lisäksi sitä saadaan ruuasta. D-vitamiinia tarvitaan luun ja hampaiden muodostumisessa sekä kalsium- ja fosforiaineenvaihdunnassa. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat kalat, vitaminoidut maitotuotteet sekä margariinit ja kasvirasvalevitteet. D-vitamiinivalmisteiden käyttöä suositellaan lapsille, nuorille ja yli 60-vuotiaille sekä raskaana oleville ja imettäville, sillä nykyinen saanti näissä ryhmissä on riittämätöntä. D-vitamiinin puute voi aiheuttaa lapsilla riisitautia ja aikuisilla luun pehmenemistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019l.)

E-vitamiini pitää yllä solukalvon rakennetta sekä toimii antioksidanttina suojaten elimistön monityydyttymättömiä rasvahappoja vapailta radikaaleilta ja hapettumiselta. E-vitamiinia saadaan kasviöljyistä, täysjyväviljoista ja pähkinöistä. Suomessa E-vitamiinin puutos on harvinaista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019m.)

K-vitamiini on välttämätöntä veren hyytymistekijöiden muodostumiselle. Parhaimpia K-vitamiinin lähteitä ovat parsakaali, lehtikaali, pinaatti. K-vitamiinia saadaan myös muista vihreistä lehtikasviksista sekä kasviöljyistä ja maksasta. Puutosta K-vitamiinista tapahtuu vain harvoin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019n.)

Tiamiini (B1-vitamiini) on koentsyymi, joka toimii esimerkiksi hiilihydraattiaineenvaihdunnassa. Parhaita tiamiinin lähteitä ovat sianliha, täysjyvävilja ja pavut. Tiamiinin puutos voi aiheuttaa ruokahaluttomuutta, väsymystä, lihasheikkoutta ja hermostovaurioita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019o.)

Riboflaviini (B2-vitamiini) toimii elimistössä koentsyyminä hapetus-pelkistysreaktioissa sekä rasvahappojen hajotuksessa ja synteesissä. Yleensä se on sitoutuneena ruuan proteiiniin, joten runsasproteiiniset ruuat, kuten maito, liha ja pavut, ovat hyviä riboflaviinin lähteitä. Riboflaviinin puutos voi aiheuttaa suupielten ja suun haavoja sekä ihottumaa kasvoissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019p.)

Niasiinia saadaan täysjyväviljasta ja pähkinöistä. Se kuuluu B-ryhmän vitamiineihin ja se toimii koentsyyminä hapetusreaktioissa. Niasiinin puute voi aiheuttaa pellagraksi kutsutun sairauden. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019q.)

Pyridoksiini (B6-vitamiini) toimii elimistössä koentsyyminä muun muassa aminohappo- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnassa. Pyridoksiinia saadaan sianlihasta, siipikarjasta, kalasta ja täysjyväviljasta. Pyridoksiinin puute voi aiheuttaa luuston ja hermoston häiriöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019r.)

Folaatti eli foolihappo on vesiliukoinen vitamiini. Sen tehtävänä on toimia elimistössä koentsyyminä aminohappojen ja nukleotidien aineenvaihdunnassa. Foolihapon lähteitä ovat tuoreet kasvikset, hedelmät, marjat, pavut, täysjyvävilja sekä maksa. Foolihapon puute voi aiheuttaa anemiaa, jossa veren hemoglobiinitaso on laskenut, mutta punasolujen määrä kohonnut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019s.)

B12-vitamiini eli kobalamiini toimii elimistössä koentsyyminä proteiini-, rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnassa. B12-vitamiinia on eläinkunnantuotteissa, joista parhaimmat lähteet ovat maksa, kala, liha ja maito. B12-vitamiini varastoituu elimistöön ja varasto riittää vuosiksi, mikä puolestaan estää puutosten ilmenemisen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019t.)

C-vitamiini edistää kasvua ja luuston ja hampaiden muodostumista. Lisäksi se toimii antioksidanttina, eli suojelee elimistön soluja hapettumiselta. C-vitamiinin lähteitä ovat kasvikset, hedelmät ja peruna. Liian vähäinen C-vitamiinin saanti aiheuttaa väsymystä ja infektioherkkyyttä. Pitkäaikainen puute voi aiheuttaa keripukkia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019u.)

4 Alle kouluikäisten ravitsemus

Varhaiskasvatuslaissa, esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa sekä perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteissa säädetään päivähoitoruokailun toteuttamisesta. Ruokailu kuuluu osaksi lapsen varhaiskasvatusta, joten sen tulee olla asianmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Ravinnon tulee olla lapsen ravitsemustarpeet täyttävä ja terveellinen. Ruokailu on järjestettävä ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille. (Varhaiskasvatuslaki 11 §.)

Lapsuusiässä riittävällä, monipuolisella ruualla sekä säännöllisellä ateriarytmillä luodaan perusta aikuisiän terveydelle. Lapsena luodut ruokatottumukset ja elämäntavat kantavat aikuisiälle asti. Aikuisiällä elämäntapojen muuttaminen on vaikeampaa. Leikki-ikäisten ruokavaliossa tulisi kiinnittää huomiota samoihin asioihin kuin aikuisilla, eli suositaan pehmeää rasvaa ja määrä pidetään kohtuullisena, kasvisten, hedelmien, marjojen ja kuitupitoisten täysjyvävalmisteiden käyttöä lisätään. Samalla vähennetään suolan sekä sokerin käyttöä. (Hermanson 2012.) Epäterveellinen ruokavalio voi johtaa elimistön puutostiloihin, ylipainoon sekä sairastumiseen kansantauteihin. Myös suun terveys voi kärsiä sekä aiheutua erilaisia suolisto-ongelmia. (Huttunen 2018.)

4.1 Ruokakolmio ja lautasmalli

Ruokakolmio ja lautasmallit kuvaavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. Aterioiden perustana ovat ruokakolmion alimpien tasojen ruoka-aineet, kuten

vihannekset ja kasvikset, peruna, täysjyväviljalisäkkeet, rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet, ravintorasvat sekä täysjyväleipä ja –puurot. Aterioita täydennetään vaihtelevasti ravintokolmion neljännellä ja viidennellä tasolla olevilla ruoka-aineilla, kuten kalalla, siipikarjalla, lihavalmisteilla tai punaisella lihalla. “Sattumat”, eli esimerkiksi rasvaiset maitovalmisteet, vähäkuituiset viljatuotteet, makeiset, suolaiset naposteltavat, sokeroidut juomat ja makkarat, sijaitsevat kolmion huipulla. Nämä eivät kuulu terveyttä edistävään ruokavalioon päivittäin käytettynä. Toisaalta sattumat voivat kuulua esimerkiksi päiväkodissa ruokaperinteitä opeteltaessa juhlapäivien tarjottaviin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 32.)

KUVA 1. Ruokakolmio Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ruokakolmiota hyödyntämällä mahdollistetaan monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio. Se on myös paras keino välttää elintarvikkeiden sisältämien haitallisten aineiden vaikutuksia, kuten raskasmetalleja tai ympäristösaasteita. Ruokasuositusten mukaisella ruokavaliolla ei tarvitse myöskään olla huolissaan elintarvikkeiden valmistuksessa käytettyjen lisäaineiden liiallisesta saannista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 32.)

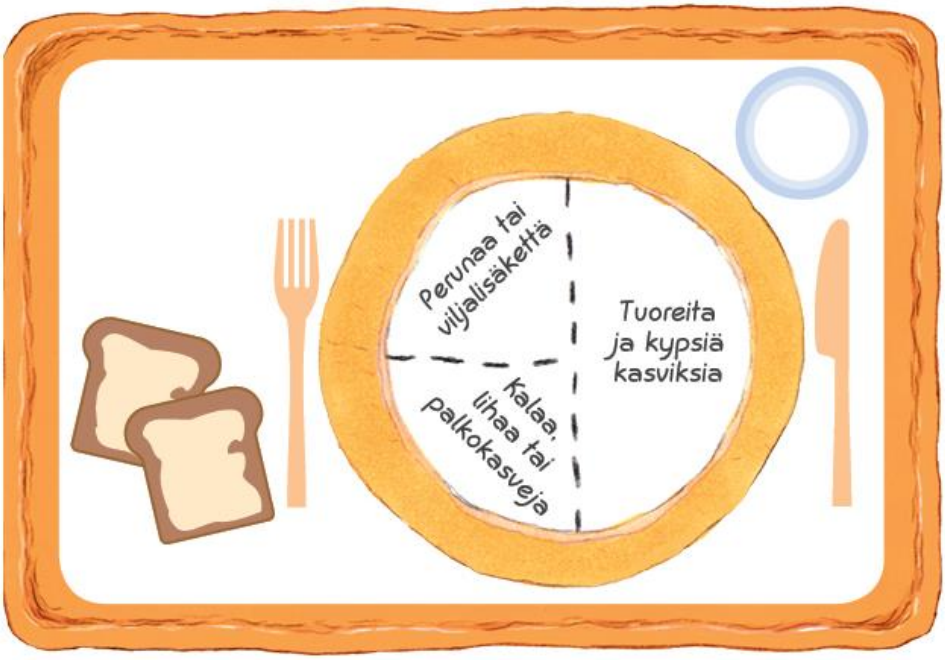
Kuluttajan helpotukseksi on kehitetty esimerkiksi Sydänmerkki. Sydänmerkin taustaorganisaatioina toimivat Suomen Sydänliitto ry sekä Suomen Diabetesliitto ry. Sydänmerkillä osoitetaan elintarvikepakkauksissa sekä ravintoloissa kyseisen tuotteen tai ruoka-annoksen olevan terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Se on tuotteissa, joissa on hyvälaatuista rasvaa ja suolan määrää on vähennetty. Joihinkin tuoteryhmiin on lisätty myös enemmän kuitua ja vähennetty sokeria. Sydänmerkin pääryhmiä ovat maito ja maitovalmisteet, rasvat, kala, liha ja lihavalmisteet, viljatuotteet, valmisruuat, mausteet, kasvikset, hedelmät sekä marjat. Elintarvikkeiden valmistajat hakevat käyttöoikeuden Sydänmerkkiin puolueettomalta asiantuntijaryhmältä. Käyttöoikeus myönnetään, jos tuote täyttää sille määritellyt tutkittuun ravitsemustietoon perustuvat kriteerit. Lisäksi Sydänmerkki-tuotteiden tuotetietojen paikkansapitävyyttä tutkitaan vuosittain laboratoriokokeilla. Suomessa Sydänmerkki on ainoa tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta kertova symboli. (Sydänmerkki 2020a.; Sydänmerkki 2020b.)

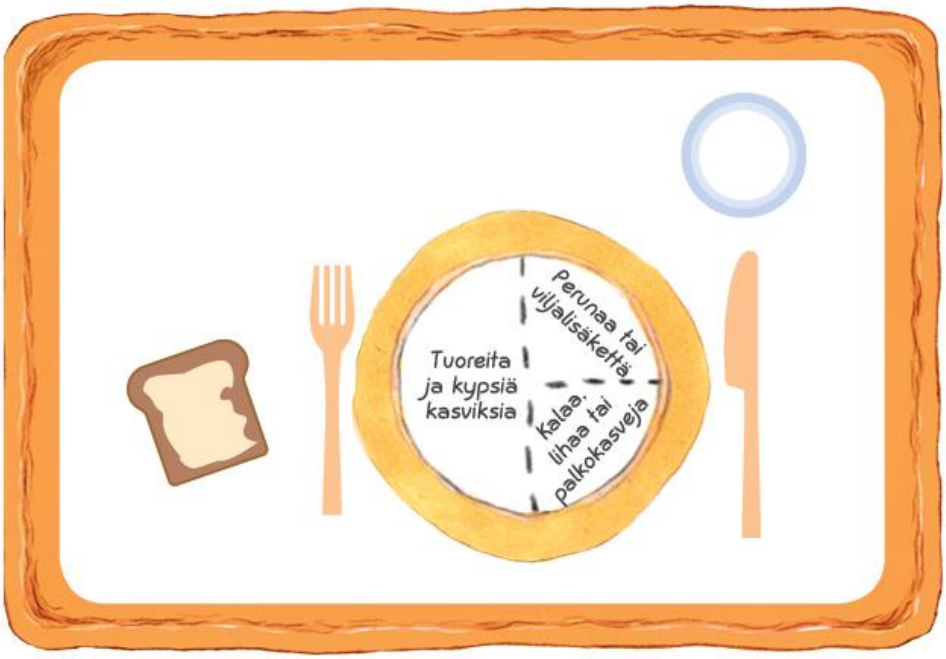
Terveyttä edistävää ruokavaliota voidaan myös varioida erilaisina kasvisruokavalioina. Vegaaniruokavalion tarjoaminen vaatii perusruokalistaan täydentäviä tuotteita, kuten kasvisjuomia tai omaa reseptiikkaa. Monipuoliset ruokavaihtoehdot soveltuvat myös hyvin uskonnolliseen ja eettiseen vakaumukseen pohjautuviin ruokavalioihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 34.)

Lautasmalli auttaa suunnittelemaan ja koostamaan täysipainoisen ateriakokonaisuuden. Annoskoko on yksilöllinen, mutta lautasmallin osat jakaantuvat samalla tavalla sekä aikuisilla, että lapsilla. Lautasmallin perusperiaatteena on, että annoksesta puolet koostuu kasviksista, neljäsosa perunasta, täysjyväpastasta tai -viljalisäkkeestä sekä toinen neljäsosa proteiinin lähteestä, kuten lihasta, kalasta, palkokasveista tai munasta. Lautasmalliin kuvataan usein mukaan myös ruokajuoma, leipä, kasvimargariini ja öljy tai salaatinkastike. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 34.)

KUVA 2. Lautasmalli. Lähde Valtion ravitsemusneuvottelukunta

KUVA 3. Lautasmallit mallintavat lapsen ja aikuisen ateria kokonaisuuden ja eroavaisuudet. Lähde Valtion ravitsemusneuvottelukunta





4.2 Malliateriat ja aterioiden koostaminen

Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa lapsi saa 60 % päivän energiasta ja ravintoaineista. Varhaiskasvatuksessa lapselle tarjotaan keskimäärin kolme ateriaa. Ruokalistat tulisi olla nähtävillä, jotta huoltaja voi sovittaa kotona tapahtuvan ruokailun ja ravintoaineiden suositukset, kuten leikkeleiden ja makkaran käytöstä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 38–39.)

Malliaterioilla voidaan havainnollistaa ja helpottaa aterioiden suunnittelua sekä ruoka-aineiden hankintaa. Malliaterioiden kuvat olisi hyvä koostaa juuri yksikössä valmistettavista ruuista. Mallikuvilla konkretisoidaan, mitä kaikkea ateriaan kuuluu. Nämä eivät kuitenkaan ole malliksi kuinka paljon lapsi syö. Aikuisen tulee päättää, mitä syödään ja lapsi päättää minkä verran syö. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 39.)

Kun tiedetään, mitä lapsi on päivällä saanut, on kotona aterioiden koostaminen helppoa. Aterioiden koostamisesta voidaan puhua silloin kun noudatetaan lautasmallia ja pyritään koostamaan esimerkiksi aamupala samoin, mutta pienemässä muodossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 39.)

4.3 Lapsen haasteet ruokailussa

Lapsen ruokailuun liittyy useita haasteita. Lapsille on luonnollista vierastaa uusia asioita ja valikoida entuudestaan tuttuja ruoka-aineita. Neofobisuus eli varautuneisuus ruokia kohtaan on voimakkaimmillaan 2–3-vuotiailla. Lapsi tarvitsee 10–15 maistelukertaa tottuakseen uuteen ruoka-aineeseen. Valikoiminen ja nirsoilu voi liittyä myös lapsen itsenäistymiskehitykseen, jossa hän ruuasta kieltäytymällä pyrkii saamaan huomiota. Harvoin valikoiminen aiheuttaa huolta kasvuun tai kehitykseen. Valikoivasti syövät lapset saavat muihin lapsiin verrattuna suurimman osan päivän energiasta välipaloilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Ruokahalun vaihtelua lapsilla tapahtuu päivittäin ja kausittain. Kasvu, vireystila, ulkoilu, terveys ja unen määrä vaikuttavat lapsen energian tarpeeseen ja ruokahaluun. Saman ikäisten lasten keskinäisen erot voivat olla isoja. Aikuisen esimerkki ja lapsen syömistahdin kunnioittaminen ovat tärkeitä. Vanhempia voitaisiin rohkaista luottamaan lapsen omaan säätelyyn, jos ruoka ei jollain ruualla maistu, se ehkä maistuu seuraavalla. Lasten ruokahalun säätely häiriintyy herkästi. Lasta ei tulisi pakottaa syömään lautasta tyhjäksi. Pakottaminen voi saada aikaan vastenmielisyyttä ruokailutilannetta ja ruokaa kohtaan. Lapsen luontainen kylläisyydentunne häiriintyy, jos aikuinen puuttuu syödyn ruuan määrään. Aikuinen määrää mitä syödään, lapsi minkä verran. Lapsi voi tehdä pieniä valintoja, kuten ottaako viilin vai jogurtin. Epäsäännöllinen ruokarytmi ja aterioiden välillä nautitut juomat ja naposteltavat aiheuttavat herkästi syömispulmia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Erilaiset allergiat voivat luoda haasteita ruokailuun. Lehmänmaito, kananmuna, gluteeni ja palkokasvit ovat yleisimpiä allergiaoireita aiheuttavia ruoka-aineita. 3–9 % lapsista on ruoka-aineallergiaepäily. Suurimmalla osalla allergiat poistuvat kouluikään mennessä. Tärkeää on pyrkiä tarjoamaan lapselle monipuolista ravintoa turvallisesti. Tietyn ruoka-aineen turhaa välttämistä vain varmuuden vuoksi tulisi karsia. Jos lapsi on lehmänmaitoallerginen, tulee hänen kalsiuminsa saanti turvata

esimerkiksi ravintolisin. Aikuisen on hyvä muistaa, ettei pelottele lasta allergioilla tai oireilla. (Duodecim 2019).

Haastetta edellä mainittujen lisäksi tuo lasten lihavuus. Lasten ja nuorten lihavuus on lisääntynyt viime vuosikymmenen aikana. Lapsen lihomiseen on tärkeää puuttua ja paras tapa vaikuttaa painon kehitykseen on elintapamuutokset. Aikuisen rooli alle kouluikäisen lapsen ravitsemustottumuksissa on merkittävä. Lapsi osaa säädellä ruokahalua, mutta jos säätely on häiriintynyt tai ravitsemus korkeaenergistä ja epäsäännöllistä voi seurauksena olla lihavuus. Kylläisyydentunne ja ruoka-aineisiin oppiminen vaatii aikaa ja aikuisen tulisi myös toimia esimerkkinä. (Duodecim 2013, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a)

4–6-vuotiaiden lasten ruokailussa on tärkeää yhdessä syöminen, hyvät pöytätavat ja siisti ruokailu. Lapselle on tärkeää myös antaa mahdollisuus arvioida itselle sopiva annos ja mahdollistaa omatoiminen annostelu. Päiväkoti-ikäinen on utelias kokeilija ja löytääkin uusia ruokamieltymyksiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 77, 80.)

5 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoituksena on edistää päiväkoti-ikäisten ravitsemuksen laatua ravitsemussuosituksen mukaisesti. Kehittämistyön tavoitteena on tuoda ravitsemussuositus päiväkoti-ikäisten lasten vanhempien tietoon. Kehittämistyön tehtävänä on toteuttaa keskusteluhetki päiväkoti-ikäisten ravitsemuksesta päiväkodin vanhempainillassa.

6 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyön aihe nousi Kiteen neuvolalta. He olivat saaneet pyynnön osallistua päiväkodin järjestämään vanhempainiltaan aiheena lasten välipalat ja suolan käyttö. Neuvola ei resurssien puutteessa pystynyt toiveeseen vastaamaan, joten otimme yhteyttä Päiväkoti Siilinpiiloon. Kehittämistyön toimeksiantajaksi päiväkoti Siilinpiilo lähti mielellään.

Päiväkodin omistaa Mäntyniemen Ikihonka Oy. Siilinpiilo on perustettu vuonna 2010 Kiteen Ruppovaaraan Villakylän selkään. Siilinpiilo on 25 paikkainen päiväkoti, jonka hoitolapset ovat iältään 0–5-vuotiaita. Siilinpiilossa painopistealueina ovat luonto, taide, musiikki ja liikunta. Toiminnan pedagogiset tavoitteet ovat tukea lapsen persoonallisuutta, sosiaalisia valmiuksia ja monipuolista kehitystä. Kehittämistyön kohderyhmänä ovat päiväkoti-ikäisten lasten huoltajat. (Päiväkoti Siilinpiilo 2019.)

6.1 Toiminnallinen kehittämistyö ja lähtötilanne

Terveydenhoitajan koulutukseen kuuluu kehittämistyö opintojen viimeisenä vuonna. Työ voi olla joko toiminnallinen tai tutkimuksellinen. Toimeksiantajana voi olla julkinen tai yksityinen organisaatio tai henkilö. Esimerkkejä toiminnallisesta tuotoksesta ovat muun muassa opaslehtinen, posteri tai tuokio. Kehittämistyötä toteutettaessa noudatetaan opinnäytetyön ohjeita. Kehittämistyöhön liittyvä työelämän toimeksiantaja tukee valmistuvan terveydenhoitajan ammatillista kasvua. Erilaiset taidot kuten projektihallintataidot, tavoitteiden luominen ja aikataulutus harjaantuvat. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 38–39.)

Tälle kehittämistyölle toimeksiantajan toiveena on käydä läpi uutta ravitsemussuositusta, erityisesti leikkeleiden ja muiden samankaltaisten tuotteiden suolapitoisuudesta. Lisäksi keskustella aamupalan ja iltaruokailun merkityksestä päiväkodin ruokailun lisänä. Vanhempainillan ohjelma sisältää myös lasten ja huoltajien yhteisen iltapalan valmistuksen.

6.2 Toteutus

Kehittämistyön prosessi eteni toimeksiantajan kanssa toteutuksen suunnitteluun, josta lähetimme sähköpostitse toimeksiantajalle ehdotuksia. Aihe rajattiin käsittelemään toimeksiantajan toiveesta erityisesti lasten suolan saantia yhdessä ravitsemussuositusten kanssa. Vanhempainillan ajankohdan määräsi toimeksiantaja. Osallistuimme opettajaohjaajien järjestämiin ohjauksiin säännöllisesti.

Tiedon etsintä keskittyi asiasanoihin ravitsemussuositus, suola, lapsiperhe ja varhaiskasvatus. Tietopohjan ja raportin edetessä saimme luvan opettajilta toteuttaa kehittämistyön toiminnallisen osuuden ja edetä lopullisen raportin kirjoittamiseen. Ennen toiminnallista osuutta teimme Prezi-esityksen (liite 1), joka toimisi keskustelun pohjana. Esitys sisälsi tietopaketin ravitsemussuosituksen mukaisesta ravitsemuksesta ja video linkin Syö hyvää -hankkeen Suola –videolle sekä vinkin neuvokas perhe sivustosta ja lähteet.

Siilinpiilon päiväkotiin saavuttiin tuntia ennen vanhempain illan alkua. Asetimme esille leikkeleet ja suolamäärät (kuva 4). Laitoimme Prezi-esityksen, videot ja Menti.com -ohjelman valmiiksi taustalle. Suunnittelimme ennakkoon ohjelman taulukkoon (liite 2), minkä avulla pysyimme tietoisina, mitä mihinkin aikaan olimme suunnitelleet tekevämme.

Aloitimme oman osuutemme esittelemällä itsemme sekä kerromme, miksi olimme paikalla. Esitimme osallistujille kysymyksiä, kuten miten ja mitä teillä kotona syödään sekä ovatko ravitsemussuositukset entuudestaan tuttuja. Osallistujat kertoivat arjen ravitsemuksen toteutuksesta sekä haasteista, joita olivat kohdanneet. Kerroimme napakan infopaketin päiväkoti-ikäisten lasten ravitsemussuosituksista, kuitenkin pyrkien läpikäymään aiheen keskustellen. Esityksessä hyödynsimme tekemäämme Prezi-esitystä sekä Syö hyvää -hankkeen tarjoamia dioja (liite 3) ravitsemukseen liittyen. Ohjasimme lisäksi huoltajia tutustumaan Neuvokas perhe -sivuston ravitsemusosioon saadakseen lisää käytännön vinkkejä. Esittelimme leikkele- ja suolanäyttelyn sekä keskustelimme parhaimmista välipalavaihtoehdoista. Toteutuksen loppuun pyysimme osallistujilta palautetta Menti.com -ohjelman avulla sekä

toimeksiantajilta kirjallisen palautelomakkeen (liite 4) avulla. Palautteen saimme toimeksiantajalta sähköpostitse (liite 5).

KUVA 4. Suola näyttely.

6.3 Arviointi

Palautteessa pyrimme selvittämään, pystyimmekö lisäämään osallistujien tietomäärää ravitsemussuosituksista sekä mahdollisesti vaikuttamaan terveellisempiin valintoihin ravitsemuksen suhteen. Pyysimme palautetta myös toimeksiantajalta kirjallisena, missä toivoimme palautetta yhteistyöstä ja vanhempainillan toteutuksesta.

Arvioinnissa käytimme menti.com sivuston tarjoamaan valmista sovellusta, jolla voidaan palautetta pyytää sähköisesti nimettömänä mobiililaitteen avulla. Numeroskaala oli 1–5, jossa 1 edusti täysin erimieltä ja 5 täysin samaa mieltä (liite 6). Lisäksi lopuksi osallistujat pystyivät antamaan palautetta omin sanoin.

Menti.com: sovelluksen palautteessa osallistujat saivat vastata väittämiin joissa 1 edusti täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Väittämät olivat; “Esittäjät olivat

asiantuntevia”, “Esityksen sisältö oli hyvin toteutettu”, “Sain uutta tietoa ravitsemussuosituksesta”, “Sain vinkkejä arjen ravitsemuksen toteutukseen”, “Sain uutta tietoa suolaan liittyen”, “Aion muuttaa suolan käyttötottumuksiani” ja “Huomioin jatkossa enemmän lasten suolan saantia”. Tulokset on esitetty taulukossa (liite 7).

Palautteen perusteella voidaan todeta osallistujien saaneen jonkin verran uutta tietoa ravitsemussuosituksesta ja vinkkejä arjen ravitsemuksen toteutukseen sekä tietoa suolasta. Keskiarvoksi yllä mainitut asiat saivat 2,8 ja 3,1 sekä 3,3. Esittäjien asiantuntijuus ja esityksen toteutus saivat 4,3 ja 4,4 keskiarvon. Osallistujien suolan käyttötottumukset saivat 3,3 keskiarvon, vähintään 4 aikoi muuttaa tottumuksiaan. Huomioin jatkossa enemmän lasten suolan saantia sai 4,3 keskiarvon, 5 vastasi samaa mieltä ja 6 täysin samaa mieltä.

Vapaassa sanassa osallistujat saivat antaa palautetta sanan mukaisesti täysin vapaasti palautetta. Kommentit olivat;

”Hyvin hoidettu.”

”Esitys oli ajatuksia herättävä ja varmasti tulee tehtyä muutoksia ruokiin tämän jälkeen. Naposteluun puututtava enemmän.”

”Kiitos koulutuksesta. Hyvä kun tulee heräteltyä ajatuksia.”

”Selkeästi ja sopivan pituisesti kerrottu ravitsemuksesta.”

”Esitys hyvin toteutettu. Asiantunteva ja vuorovaikutuksellinen koulutus. Kiitos.”

”Tämän asian esittäjät tiesivät ihan hyvin, kiitos.”

”Kiitos luennosta.”

Toimeksiantajan palaute on kokonaisuudessaan liitteessä 4. Toimeksiantajan toiveita oli kuunneltu ja toteutukseen oli annettu ideoita opiskelijoiden toimesta. Opiskelijat olivat joustavia ja ammatillisia. Ohjelma oli suunniteltu, mutta keskustelulle oli tilaa. Toteutus oli sopivan mittainen. Opiskelijat olivat tuoneet materiaalia hyvin. Vanhempien palaute päiväkodille oli positiivista.

7 Pohdinta

Kehittämistyön toteuttamiselle terveydenhoitajakoulutus valmistaa opinnäytetyön muodossa. Kehittämistyö on yksi työelämän mahdollisuus valmistuvalle terveydenhoitajaopiskelijalle. Kehittämistyö tarjoaa myös mahdollisuuden haastaa omaa ammattitaitoa.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyötä tehdessä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien käytön tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Kehittämistyön raportointi tulee olla tarkkaa ja rehellistä alusta loppuun. Tietoaineistot, jotka kehittämistyötä tehdessä syntyvät, talletetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan. Toimeksiantajan ja kehittämistyön tekijöiden välisessä sopimuksessa sovitaan osapuolten vastuista ja se tulee tehdä etukäteen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Havaintojen muokkaaminen sekä tulosten ja tietojen kertomatta jättäminen ei ole sallittua hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaessa. Myös plagiointi on vilpillistä tieteellistä toimintaa. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen luoman tuotoksen luvatonta lainaamista. Siksi lähdeviitteet kirjataan tekstiin tarkasti, jolloin muiden tutkijoiden työt ja saavutukset saavat asianmukaisen arvostuksen. Lähdeaineistojen kriittinen tarkastelu sekä asiantuntijoiden tekemien mahdollisimman ajantasaisten ja neutraalissävytteisten tietoperusteiden käyttäminen lisäävät työn luotettavuutta monipuolisen

lähdeluettelon lisäksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.; Vilkka & Airaksinen 2003, 72–73, 76.) Kehittämistyössämme käyttämäämme aineistoon, kuten videoihin ja valmiisiin dioihin olemme selvittäneen käyttöluvan tuotosten alkuperäisiltä tekijöiltä. Videoita ja dioja saa käyttää, mikäli mainitsee alkuperäislähteen (Syö hyvää 2020).

Tässä kehittämistyössä lähdemateriaalina käytettiin asiantuntijoiden luomaa sekä tutkittuun tietoon perustuvaa kirjallisuutta sekä asiantuntijayhdistysten internetlähteitä. Lähteinä käytettiin näyttöön perustuvia tieteellisiä tutkimuksia sekä artikkeleita. Lähteet olivat pääsääntöisesti korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja. Tästä vanhempien lähteiden sisältö arvioitiin kriittisesti sekä selvitettiin asiasisällön säilyminen muuttumattomana vuosien kuluessa.

Eri lähteistä löytyvän tiedon tuella arvioitiin kehittämistyöhön käytettyjen lähteiden luotettavuutta. Raportin teksti muotoiltiin omin sanoin, jolloin vältyttiin plagioinnilta. Asiasisällön muuttumattomuus sekä termien säilyminen samoina raportin alusta loppuun huomioitiin kirjoitusprosessissa. Lisäksi lähdeviitteet kirjattiin työhön tarkasti luotettavuuden sekä eettisen toiminnan säilyttämiseksi. Kehittämistyötä teki kaksi henkilöä, mikä auttoi lähteiden kriittistä arviointia.

Kehittämistyön toteutuksessa palautteen kerääminen toteutettiin Menti.com -sovelluksen avulla. Sovellus mahdollisti tuokioon osallistuneiden anonymiteetin säilymisen. Näin osallistujat pystyivät antamaan palautteen rehellisemmin, mielipidettään kaunistelematta tai muiden mielipiteisiin tukeutumatta.

Kehittämistyön vaiheet kuvattiin selkeästi ja huolellisesti kehittämistyön raportin sujuvan seuraamisen mahdollistamiseksi. Kehittämistyötä tehdessä hyödynnettiin säännöllisesti ohjausta sekä omaa työn arviointia. Lisäksi kehittämistyön tekijät pitivät päiväkirjaa kehittämistyön prosessista puhelimen WhatsApp-sovelluksen avulla. Päiväkirjan avulla kehittämistyön tekijät pitivät toisiinsa yhteyttä kehittämistyöhön liittyen sekä mahdollisti molempien tekijöiden pysymisen ajan tasalla ja jo sovittujen asioiden hakemisen helposti.

7.2 Tuotoksen arviointi

Vilkan ja Airaksisen (2003, 9) mukaan vastuuntunto ja ammatillinen kasvu lisääntyvät työelämän toimeksiantajan kautta. Tärkeiksi osa-alueiksi kehittämistyössämme nousi erityisesti aikataulutus sekä kokonaisuuden hallinnan taidot. Yhteistyön luominen toimeksiantajan kanssa sujui vaivattomasti myös etäyhteydellä. Kehittämistyön ohella molemmat opiskelijat kävivät töissä ja harjoittelussa. Aikataulun yhteen sovittaminen oli kuitenkin sujuvaa ja etätyöskentely entuudestaan tuttua ja mutkatonta.

Lähtökohtaisesti kehittämistyö vahvistaa jo olemassa olevaa osaamista. Opinnäytetyön teon jälkeen kehittämistyö noudattaa pitkälti samaa linjaa ja opiskelijat saavat syventää osaamistaan tämän tyyppisen työn tekemisessä. Työ eteni nopeasti toimeksiantajan ja aiheen löytymisen jälkeen teoriatiedon hankintaan ja raportin luomiseen. Ainostaan toiminnallisen osuuden aikataulu siirtyi toimeksiantajan toiveesta.

Terveydenhoitajan työssä pyritään edistämään kansanterveyttä. Tämän kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet tukevat terveydenhoitotyön päämäärää. Palautteen mukaan tässä kehittämistyössä on onnistuttu antamaan tietoa ravitsemussuosituksesta ja antamaan käytännön vinkkejä arjen ravitsemuksen toteuttamisen. Merkittävämpänä kuitenkin palaute, jonka mukaan vanhempainiltaan osallistuneet huoltajat aikovat kiinnittää huomiota omaan suolan käyttöön sekä lasten suolan saantiin. Toteutuksen sisältö, esitys ja video olivat selkeitä ja toimivat keskustelun virittäjinä. Osallistujat esittivät paljon kysymyksiä ja kyseenalaistivat eri ruoka-aineiden ohjeistuksia.

Vapaan palautteen perusteella voidaan todeta, että ravitsemussuosituksista on hyvä edelleen puhua sekä palauttaa vanhempien mieleen. Kyttälän ym. (2008) tekemässä tutkimuksessa todettiinkin kodinulkopuolella hoidettujen lasten arkipäivisin tapahtuvan ruokailun olevan lähempänä ravitsemussuosituksia. Myös tuokioon osallistujien kommenteista tuli ilmi, että päiväkodissa tapahtuva ruokailu tasapainottaa arkipäivien ruokailuja, vaikka perheet pyrkivät kotonakin ruokailemaan terveellisyyttä

noudattaen. Suolanäyttely keräsi esityksen lopuksi niin aikuiset, kuin lapset pöydän ääreen. Konkreettinen esimerkki selkeästi kiinnosti. Lapset innostuivat kertomaan, mitä heillä kotona syödään.

Prezi- ja Menti.com -sovellus olivat kehittämistyön tekijöille entuudestaan tuttuja. Tuttujen sovellusten käyttö mahdollisti kehittämistyön tekijöiden keskittymisen aiheesta keskusteluun esiintymisen aikana. Koska sovellukset olivat tuttuja, myös niiden käytön ohjaaminen oli vaivatonta.

7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Kehittämistyön aiheen valintaan vaikutti molempien kehittämistyön tekijöiden halu vaikuttaa ihmisten tekemiin valintoihin terveellisten elämäntapojen osalta jo lapsuusiästä. Terveysneuvonnan kohdistaminen vanhempien ja huoltajien kautta lapsiin, voi ennaltaehkäistä lasten kasvun ja aikuistumisen myötä tulevia terveysvaivoja. Terveysneuvonnan avulla voidaan myös vaikuttaa tulevaisuuden terveydenhuollon kustannuksiin. Kehittämistyön toteutuksen kaltaisen tilaisuuden järjestäminen harjoittaa terveysneuvonnan ja ohjauksen antamista. Vanhemmat ja huoltajat ovat ensikäden vaikuttajia pienten lasten terveellisten elämäntapojen muodostumiselle.

Terveydenhoitajaopintoihin kuuluneen opinnäytetyön tekeminen edesauttoi kehittämistyön prosessissa, muun muassa suunnittelun tärkeyden ymmärtämisen, tiedonkeruun, lähdekriittisyyden ja raportin kirjoitustaitojen kannalta. Kehittämistyön tekijöiden hyvin yhteensopivat työskentelytavat sujuvoittivat kehittämistyön etenemistä sekä toteutusta.

Eri ikäisistä, taustoista ja luonteisista yksilöistä koostuvalle ryhmälle terveysneuvonnan antaminen on haastavaa. Esiintyminen ja ohjaaminen vaativat ammatillista itsevarmuutta esittäjiltä. Molemmat opiskelijat olivat aiemmin pitäneet esitelmiä sekä ohjanneet eri kohderyhmiä, mikä helpotti kehittämistyön toteutusta. Toteutusta tehdessä ei ennakolta voinut tietää, millaisia kysymyksiä osallistujat esittäisivät. Nyt terveydenhoitajaksi valmistumisen lähestyessä, oli hienoa huomata, miten hyvin

pystyimme vastaamaan osallistujien esittämiin kysymyksiin. Tällaisen tilaisuuden pitäminen vahvistaa ajatusta valmistumisen olevan ajankohtainen.

7.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyömme mukaista toteutusta olisi mahdollista järjestää kaikissa päiväkotien järjestämissä vanhempainilloissa. Päiväkodin henkilökunta pystyisi myös tekemillämme materiaaleilla järjestämään tuokion itsenäisesti.

Ravitsemussuosituksien tunnettavuudella voitaisiin vaikuttaa kansanterveyteen jo hyvissä ajoin lapsesta lähtien. Sosiaali- ja terveysministeriönkin (2019) mukaan voidaan terveyttä edistämällä vaikuttaa kansansairauksiin ja terveydenhuollon kustannuksiin. Suurin osa väestöstä käyttää varhaiskasvatuksen palveluja joissain määrin, jolloin voidaan tavoittaa merkittävä osa pienten lasten vanhemmista.

Jatkokehitysajatuksena voisi lapsille järjestää suolavertailusta tietovisan. Suolan käytöstä olisi hyvä antaa vanhemmille vinkkejä jo varhaisessa vaiheessa, kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Kehittämistyötä voisi jatkossa hyödyntää järjestämällä samansisältöisen keskustelutuokion missä tahansa päiväkodissa.

Palautteen mukaan tietoa ravitsemussuosituksesta tuli jonkin verran ja esitys herätti osallistujia pohtimaan oman sekä lastensa ravitsemukseen liittyviä asioita. Esitykseen voisi vielä lisätä dian, jossa kerrotaan lasten ravitsemussuosituksen sisältö lyhyesti lukuina. Palautteen skaalaa ja sanamuotoa voisi tarkentaa, jotta saataisiin tarkempi kuva mikä tieto oli uutta ja mitä kuulijat olisivat halunneet lisää.

Lähteet

Aro, A. 2015a. Kivennäisaineet. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti-?p_artikkeli=skr00028. 8.12.2019.

Aro, A. 2015b. Vitamiinit. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00019. 8.12.2019.

Duodecim. 2013. Lihavuus (lapset.) Käypä hoito -suositus. https://www.kaypahoito.fi/hoi50124. 8.12.2019.

Duodecim. 2019. Ruoka-allergia (lapset). Käypä hoito -suositus. https://www.kaypahoito.fi/hoi50026. 8.12.2019.

Hermanson, E. 2012. Lapsen ravitsemus. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401&p_hakusana=ravitsemus. 3.1.2020.

Huttunen, J. 2018. Terveellinen ruoka. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935. 3.1.2020.

Kiiskinen, S., Schwab, U., Kalinkin, M., Lindi, V., Tompuri, T., Lakka, H. & Lakka, T. 2009. Lasten ruokavaliossa on huolestuttavia piirteitä. Suomen Lääkärilehti 3/2009. 144–145.

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M., Virtanen, S.M. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 28.3.2020.

Pusa, T. 2019. Ravitsemus koskettaa jokaista. https://sydan.fi/ravitsemus-koskettaa-jokaista/. 10.9.2019.

Päiväkoti Siilinpiilo. 2019. http://www.siilinpiilo.fi/index.html. 7.12.2019.

Sydänmerkki. 2020a. Sydänmerkki. https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/. 7.1.2020.

Sydänmerkki. 2020b. Sydänmerkin taustalla oleva tutkimustieto. https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/sydanmerkin-taustalla/. 7.1.2020.

Syö hyvää. 2020. Materiaalipankki. http://syohyvaa.fi/materiaalipankki/. 30.1.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Terveyden edistäminen. https://stm.fi/terveyden-edistaminen. 28.3.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. SYÖDÄÄN YHDESSÄ – ruokasuositukset lapsiperheille. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 10.9.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Ravitsemussuositukset. https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ohjeet-ja-suositukset/suositukset-ja-toimenpideohjelmat. 7.1.2020.

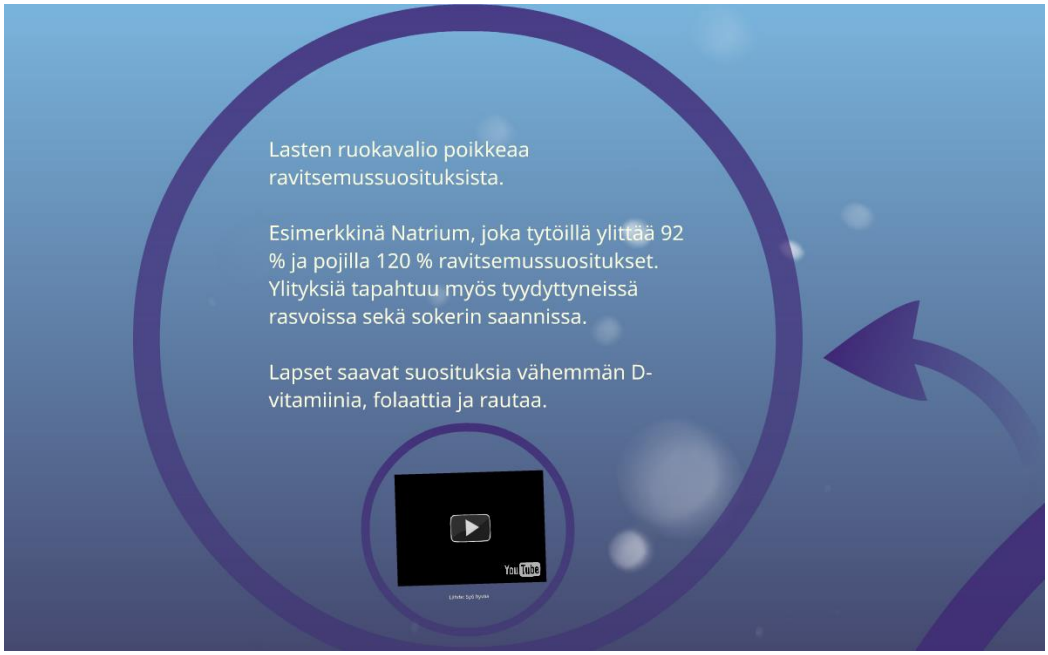
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Muista vedenjuonti, vältä nestehukka. https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/muista-vedenjuonti-valta-nestehukka. 8.12.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Kalium. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2192. 8.12.2019.

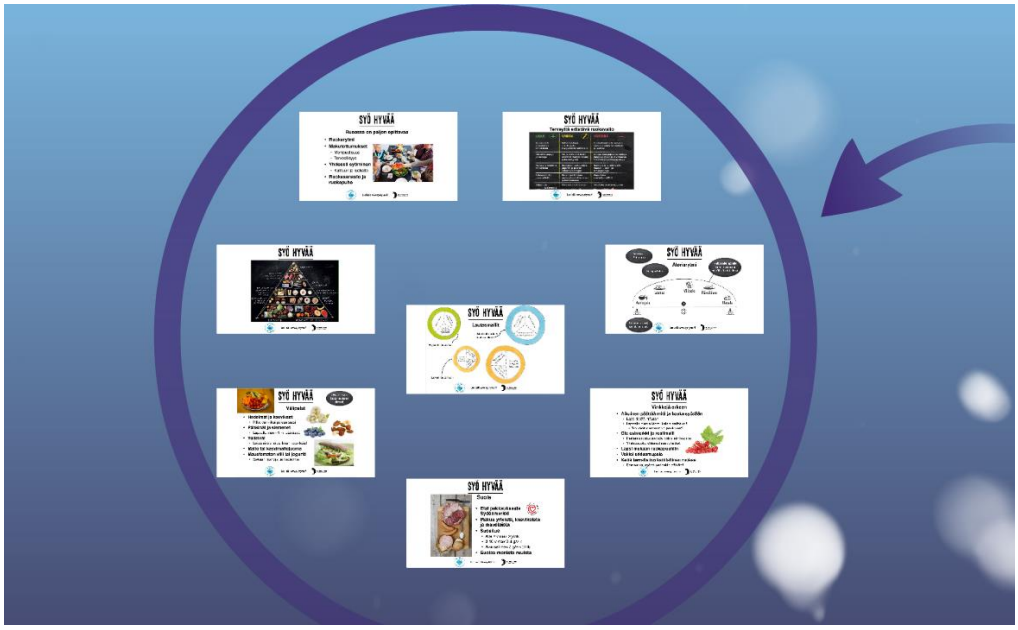
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019e. Fosfori. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2223. 8.12.2019.

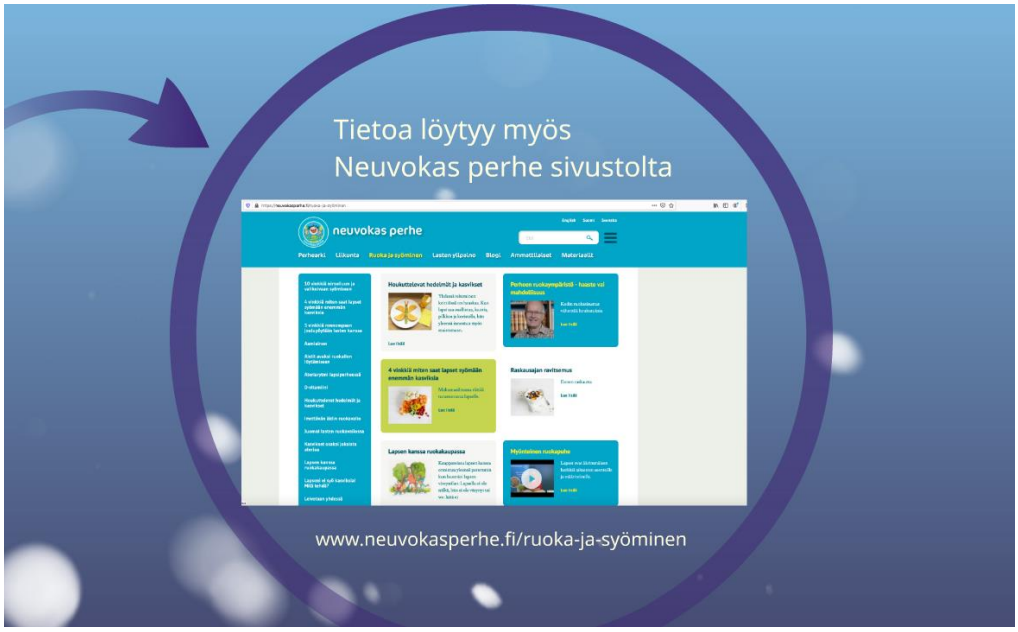
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019f. Kalsium. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2023. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019g. Magnesium. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2212. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019h. Rauta. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2160. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019i. Seleeni. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2244. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019j. Sinkki. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2282. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019k. A-vitamiini RAE. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2298. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019l. D-vitamiini. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2271. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019m. E-vitamiini. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2299. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019n. K-vitamiini. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2274. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019o. Tiamiini (B1). https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2278. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019p. Riboflaviini (B2). https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2277. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019q. Niasiini. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2291. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019r. Pyridoksiini vitameerit (vetykloridi) (B6). https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2276. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019s. Folaatti. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2273. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019t. B12-vitamiini (kobalamiini). https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2269. 8.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019u. C-vitamiini. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2270. 8.12.2019.
Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruuasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 19.10.2019.
Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
Ruokavirasto. 2020. Valtion ravitsemusneuvottelukunta - väestön ravitsemuksen edistäjä ja seuraaja. https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/. 3.1.2020.

Prezi-esitys



Prezi-esitys





Prezi-esitys

Tuokion aikataulutus

Aika	Tuokion sisältö:	Tapaamiskerran käytännön järjestelyt:	Arviointi:
15min	-Alkujärjestelyt	-Prezi valmiiksi, suolanäyttely	
10min	-Esittäytyminen, ketä olemme, miksi olemme tulleet	-Taustalla Prezi auki. Osallistujat omilla paikoillaan.	
10min	-Johdanto aiheeseen ja suolavideo	-Osallistujat omilla paikoillaan.	-Herääkö kysymyksiä?
20min	-Diaesitys keskustellen. Käytännön vinkit, ohjaaminen Neuvokas perhe sivustolle.	-Osallistujat omilla paikoillaan. Läpikäynti Prezin mukaan.	-Jaksavatko osallistujat kuunnella teorian, osallistuvatko keskusteluun? -Herääkö kysymyksiä?
10min	-Suolanäyttely	-Osallistujat tutustuvat suolanäyttelyyn.	-Kiinnostuvatko osallistujat suolanäyttelystä? -Herääkö kysymyksiä?
10min	-Palautteen keräys Menti.com	-Jokainen osallistuja vastaa älylaitteella Menti.com kyselyyn	-Saavatko kaikki Menti.comin auki? -Antavatko osallistujat palautetta?
5min	-Tuokion lopetus. Lyhyt kysely, millaiset fiilikset jäivät sekä kiitokset.	-Koko ryhmä yhdessä	-Millainen ilmapiiri tuokion jälkeen jäi?

Turvallisuussuunnitelma: Osoite: Kyläseläntie 3, 82500 Kitee. Ensiapulaukun sijainti selvitetään. Tilasta on oltava esteetön poistuminen. Nea soittaa hätänumeroon ja menee ambulanssia vastaan. Sanna antaa ensiavun. Toimeksiantajan edustaja ottaa ryhmän haltuun.

Syö Hyvää -diat

SYÖ HYVÄÄ

Ruoassa on paljon opittavaa

- **Ruokarytmi**
- **Makutottumukset**
  - Monipuolisuus
  - Terveellisyys
- **Yhdessä syöminen**
  - Kulttuuri ja ruokailo
- **Ruokasanasto ja ruokapuhe**

RAY TUKEE HYVIÄ TEKOJA ray

Lue lisää: www.syohyvaa.fi

KULUTTAJALIITTO KONSUMENTFÖRBUNDET

SYÖ HYVÄÄ

Terveyttä edistävä ruokavalio

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

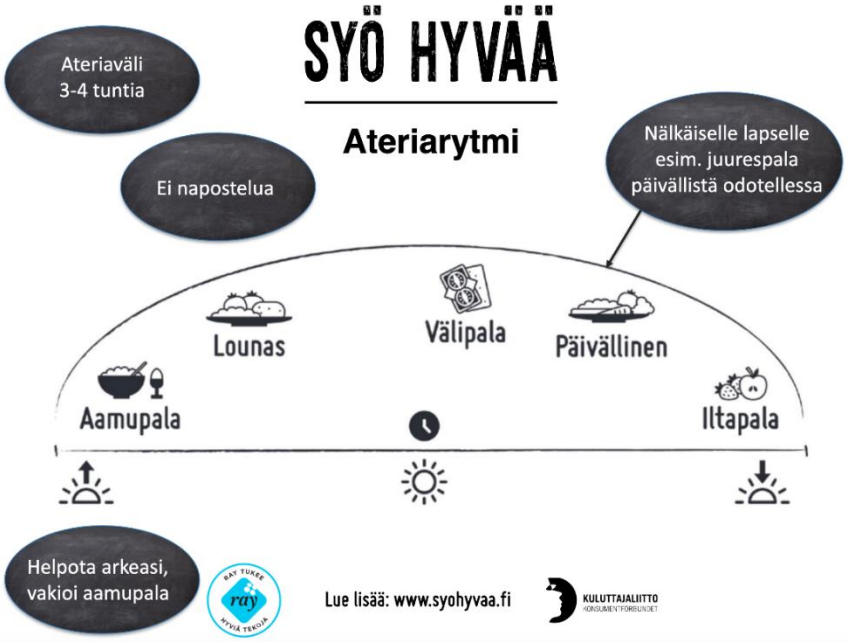
RAY TUKEE HYVIÄ TEKOJA ray

Lue lisää: www.syohyvaa.fi

KULUTTAJALIITTO KONSUMENTFÖRBUNDET

Syö Hyvää -diat

Syö Hyvää -diat



Syö Hyvää -diat

SYÖ HYVÄÄ

Suola

- **Etsi pakkauksesta Sydänmerkki**
- **Makua yrteistä, kasviksista ja mausteista**
- **Suositus**
  - Alle 2 v max 2g/vrk
  - 2-10 v max 3-4 g/vrk
  - Aikuiset max 5 g/vrk (1 tl)
- **Suolaa monista ruuista**

Lue lisää: www.syohyvaa.fi

KULUTTAJALIITTO KONSUMENTFÖRBUNDET

SYÖ HYVÄÄ

Vinkkejä arkeen

- **Aikuinen päättää mitä ja koska syödään**
  - Lapsi tietää määrän
  - Lapselle pieniä iänmukaisia päätöksiä
    - ”Haluaisitko omenan vai porkkanan?”
- **Ole esimerkki ja roolimalli**
  - Perheen ruokatavoista pohja elintavoille
  - Yhdessäolo, yhteiset ruokahetket
- **Lapsi mukaan ruokapuuhiin**
- **Vakioi arkiaamupala**
- **Keitä kerralla iso kattilallinen ruokaa**
  - Samaa voi syödä parinakin päivänä

Lue lisää: www.syohyvaa.fi

KULUTTAJALIITTO KONSUMENTFÖRBUNDET

Kirjallinen palautelomake toimeksiantajalle

PÄIVÄKOTI-IKÄISTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET

- Tuokio vanhempainiltaan

Toimeksiantajan palaute Päiväkoti Siilinpiilon vanhempain illasta. Toivomme palautetta yhteistyöstä ja vanhempainillan toteutuksesta.

Palautetta voi antaa myös sähköpostitse;

sanna.j.1.vakevainen@edu.karelia.fi tai nea.laukkanen@edu.karelia.fi

Kiitos palautteestasi.

Toimeksiantajan palaute toteutuksesta

Hei,

Kiitos vielä onnistuneesta illasta. Tässä palaute siitä.

Opiskelijat kuuntelivat hyvin päiväkodin toiveita aiheesta ja antoivat ideoita siitä mitä se voisi olla. He suunnittelivat illan ohjelman täysin meidän toiveiden mukaisesti.

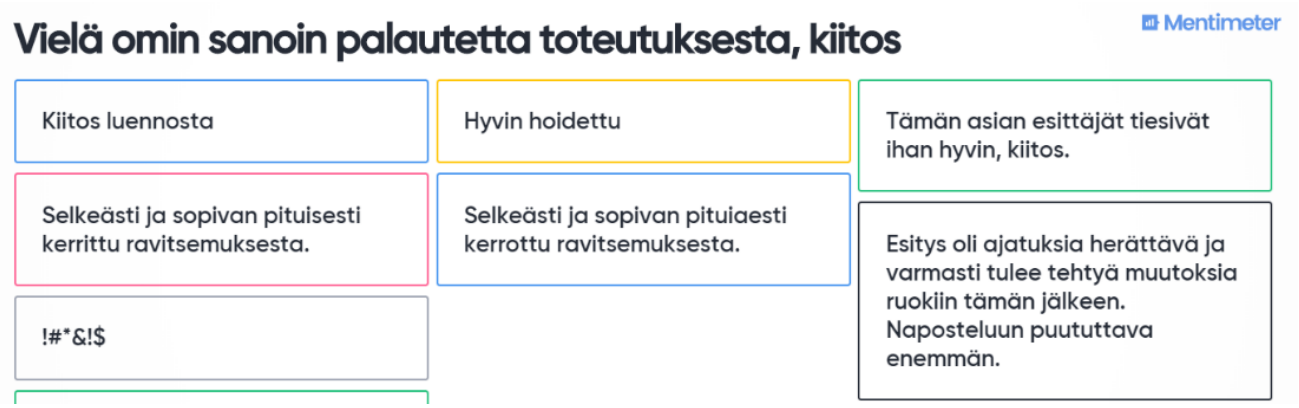
Heidän toimintansa oli joustavaa ja ammattitaitoista. Vaikka jouduimme vaihtamaan illan ajankohtaa nopealla aikataululla sairauksien takia, ei se aiheuttanut ongelmaa vaan saimme helposti uuden päivän sovittua.

Illan ohjelma oli hyvin suunniteltu, mutta vanhempien keskustelulle ja ajatuksille oli hyvin tilaa ja vanhempia kannustettiin keskustelemaan kysymysten avulla. Ohjelma oli myös sopivan pituinen, pienet leipurit odottivat toisella puolella iltapalan kanssa.

Heillä oli mukanaan hyvin myös materiaalia, joka havainnollisti suolan määrän sekä perheille oli materiaalia kotiin vietäväksi.

Myös vanhempien palaute on ollut positiivista. joten ilta oli kaiken kaikkiaan onnistunut.

Osallistujien palaute Menti.com -sovelluksella



Osallistujien palaute taulukoituna

1= täysin eri mieltä, 2 =eri mieltä, 3 =neutraali, 4= samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

1	2	3	4	5	keskiarvo

Esittäjät olivat asiantuntevia.

0	0	2	5	5	4,3

Esityksen sisältö oli hyvin toteutettu.

0	0	0	7	5	4,4

Sain uutta tietoa ravitsemussuosituksesta.

1	3	6	1	1	2,8

Sain vinkkejä arjen ravitsemuksen toteutukseen.

1	3	3	4	1	3,1

Sain uutta tietoa suolaan liittyen.

1	1	5	4	1	3,3

Aion muuttaa suolan käyttötottumuksia.

0	2	6	3	1	3,3

Huomioin jatkossa enemmän lasten suolan saantia.

0	0	0	5	6	4,3