

Pauliina Salo

ILTAPÄIVÄKERHO IKÄISTEN LASTEN YLIPAINON EHKÄISY
TOIMINNALLISTA PROJEKTIA APUNA KÄYTTÄEN

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

2011

ILTAPÄIVÄKERHO IKÄISTEN LASTEN YLIPAINON EHKÄISY TOIMINNALLISTA PROJEKTIA APUNA KÄYTTÄEN

Salo, Pauliina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2011
Ohjaaja: Jokela, Kaija
Sivumäärä:29
Liitteitä:7

Asiasanat: lasten ylipaino, ylipainon ehkäisy, terveystiedot

Tämä opinnäytetyö oli osa toiminnallista projektia. Opinnäytetyön tavoitteena oli ehkäistä lasten kasvavaa ylipainoa toiminnallisen projektin avulla. Projektin tarkoituksena oli järjestää iltapäiväkerhoikäisille lapsille välipalakerho, jossa lapset valmistivat terveellisiä välipaloja ohjatusti. Projektin yhteydessä toteutettiin kysely lasten ruokailutottumuksista sekä loppukysely. Lisäksi projektissa valmistettiin lasten ylipainon ehkäisyyn liittyvää ohjausmateriaalia.

Opinnäytetyön teoriaosuus käsitteli lasten kasvavaa ylipainoa, ylipainon ehkäisyä sekä terveellistä ruokavaliota. Lapsille suunnatut kyselyt toteutettiin kerhon yhteydessä kahdella viimeisellä tapaamisella rehtorin suullisella luvalla. Kyselyihin vastattiin nimettöminä ja vastauksia hyödynnettiin ainoastaan opinnäytetyön tekoon. Molemmat kyselylomakkeet laadittiin lapsenmielisesti, jotta lukutaidottomienkin lasten oli helppo niihin vastata. Kysymykset oli tavutettu ja vastauksissa oli erilaiset kuvat selventämässä vastauksia.

Lapsille toteutetut kyselyt olivat kvantitatiivisia tutkimuksia ja aineisto analysoitiin yhteen laskemalla vastaukset. Kyselyn tulokseksi saatiin, että suurin osa lapsista koki kerhon hyödylliseksi ja he viihtyivät välipalakerhossamme.

Toteuttamamme toiminnallinen projekti oli hyvä tapa toteuttaa lapsille terveystiedot kädestä ohjaten. Lapset saivat itse kokeilla, tunnustella, haistella ja maistella erilaisia terveellisiä ruoka-aineita.

PREVENTION OF OVERWEIGHT OF AFTERNOON CLUB AGED CHILDREN BY UTILIZING A FUNCTIONAL PROJECT

Salo, Pauliina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

November 2011

Supervisor: Jokela, Kaija

Number of pages: 29

Appendices: 7

Keywords: overweight of children, prevention of overweight, health communication

This thesis was a part of a functional project. The aim of the thesis was to prevent the increasing overweight among children with the functional project. The purpose of the project was to organize a snack club for the children at the afternoon club in which the children prepared healthy snacks under guidance. Along with the project there was implemented a questionnaire about the children's nutritional habits among a final questionnaire. Additionally, there was produced material for guiding the prevention of children's overweight.

The theoretical part of the thesis comprised the increasing overweight of children, prevention of overweight and healthy nutrition. The answering to the questionnaires directed to the children was implemented among the club during the two last appointments with the oral permission of the principal. The questionnaires were filled anonymously and the answers were used only in the thesis. Both of the questionnaires were compiled in a childish form in order to make it easy to answer also by the children without an ability to read. The questions were syllabified and the answer sheets included different patterns to clarify the answers.

The questionnaire implemented for the children were quantitative researches and the material was analyzed together by counting the results. The result of the questionnaires was the major part of the children to experience the club to be useful, and that they enjoyed themselves in the snack club.

The functional project was a good way to implement health communication for children by guiding them in a walk through method. The children had a possibility to try, feel, smell and taste different kinds of healthy food ingredients.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LASTEN YLIPAINO JA LIHAVUUS.....	6
2.1	Ylipainon ja lihavuuden määrittely.....	6
2.2	Lihavuuden diagnostiikka.....	7
2.3	Lasten ylipainon taustalla olevia tekijöitä	8
2.4	Ylipainoisen lapsen tutkiminen	9
3	YLIPAINON VAIKUTUKSET LAPSIIN.....	9
3.1	Ylipainon vaikutukset terveyteen	9
3.2	Ylipainon psykososiaaliset vaikutukset.....	10
4	KOULUIKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS	11
4.1	Terveellinen ruokavalio ja ateriarvot.....	11
4.2	Vanhempien antama malli	13
5	YLIPAINON EHKÄISY TERVEYSVIESTINNÄLLÄ.....	13
6	TUTKIMUKSIA JA HANKKEITA LASTEN YLIPAINOSTA	14
7	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
8	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	16
8.1	Kohderyhmän ja yhteistyökumppanin valinta	16
8.2	Rahoittajan valinta	17
8.3	Kyselylomakkeiden laatiminen.....	17
8.4	Projektin menetelmä	18
8.5	Välipalakerhon toiminnallinen osuus	19
9	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	20
9.1	Lasten ruokailutottumusten vastaukset.....	21
9.2	Lasten mielipide toteutetusta välipalakerhosta	22
10	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA ARVIOINTI.....	22
10.1	Tulosten arviointia	23
10.2	Luotettavat kyselylomakkeet	23
10.3	Luotettavien kyselylomakkeiden laadinta	24
10.4	Luotettava opinnäytetyö	25
11	POHDINTA.....	25
	LÄHTEET.....	28
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten ylipaino on viimeisen 20 vuoden aikana lisääntynyt dramaattisesti (Janson & Danielsson 2005, 7.) Ylipainon ehkäisy on yksi keskeisimpiä haasteita terveydenhuollon ammattilaisille ja sen ehkäiseminen on aloitettava jo varhaislapsuudessa, jolloin ongelmaa ei ole välttämättä ehtinyt vielä syntyä (Talvitie 2011).

Satakunnassa käynnistyi keväällä 2011 lasten ylipainon ehkäisyyn tähtäävä hanke terveyden edistämisen määrärahoilla, jonka suunniteltiin kestävän alun perin kaksi vuotta. Käynnissä olevalle hankkeelle haetaan nyt jatkoaikaa. Hankkeen lyhenne on Hyper-hanke, mikä tulee sanoista ”hyvä ruoka perheen voimavarana”. (Lasten ylipainon ehkäiseminen Satakunnassa 2011, 3.)

Aloitimme luokkamme opiskelijoiden kanssa syksyllä 2010 projektin, jolla pyrimme vähentämään lasten alati kasvavaa ylipainoa. Keväällä 2010 lasten ylipainon ehkäisyyn paneutuneet eri alojen henkilöt kävivät kysymässä opiskelijoita mukaansa luokaltamme. Toiminnan esittelijöinä olivat muun muassa Noormarkun kouluterveydenhoitaja ja Satakunnan Martoilta oma edustajansa. Suuri osa luokkamme oppilaista lähti mukaan projektin työstämiseen.

Omassa ryhmässäni oli neljä tyttöä, me kaikki koimme terveellisten välipalojen opettamisen olevan tärkeää lapsille. Opinnäytetyön tavoitteena oli ehkäistä lasten kasvavaa ylipainoa toiminnallisen projektin avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää noormarkkulaisille iltapäiväkerholaisille terveellisten välipalojen ohjausta. Jokaisella oli oma tehtävänsä ryhmäprojektissamme. Henkilökohtaisina tavoitteinani oli laatia ja toteuttaa kyselyt lasten ruokailutottumuksista sekä loppupalaute. Opinnäytetyön toiminnallinen osio rajattiin Finbyn yhteiskoulun iltapäiväkerholaisille ja kyselyt toteutettiin keväällä 2011. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Noormarkun koulun rehtorin ja iltapäiväkerhon kanssa, toiminnallisen osion rahoittajana toimivat Satakunnan Martat Oy.

2 LASTEN YLIPAINO JA LIHAVUUS

Lasten ylipaino ja lihavuus ovat alkaneet lähivuosina lisääntyä huolestuttavan paljon, jopa aikuisten lihavuutta nopeammin. Lasten ylipainoisuuden taustalla on monia eri syitä. (Janson & Danielsson 2005, 7.) Ihmisellä on suurimmaksi osaksi samat perintökijät kuin vuosituhansia sitten ja niillä on ylipainon kehittymisessä suuri merkitys. Kuitenkaan perimässä tapahtuneet muutokset eivät pysty selittämään kasvavaa lasten lihomista, suurin muutos on tapahtunut elintavoissa. (Janson & Danielsson 2005, 15.)

Lasten päivittäinen liikunta on vähentynyt ja epäterveellisten välipalojen nauttiminen lisääntynyt, perinteinen ateriarytmi on jäämässä välipalojen tieltä. Lasten ylipainon taustalla saattaa olla myös vanhempien lisääntynyt kiireinen elämäntilanne, vanhemmat eivät ehdi kiinnittää huomiota lastensa syömiseen. (Janson & Danielsson 2005, 7.) Yhteiskunnan olisi tarjottava terveydenhuoltoon riittävät resurssit lasten ylipainon ehkäisyssä ja hoidossa. Keskeisintä olisi perheen elintapoihin vaikuttaminen, aktiivisuuden lisääminen ja hyvät vuorovaikutustaidot. (Janson & Danielsson 2005, 8.)

2.1 Ylipainon ja lihavuuden määrittely

Ylipaino ja lihavuus ovat merkityksiltään kaksi eri asiaa. Lihavuus luokitellaan sairaudeksi ja ylipaino riskiksi sairastua lihavuuteen. Ylipainoin raja-arvot vaihtelevat eri maiden välillä, lapsi ei ole välttämättä ylipainoinen kaikkien maiden kriteerien mukaan. (Janson & Danielsson 2005, 28 -29.)

Lapsen ylipainon määrittäminen ei ole yksinkertaista eikä siinä voida luottaa pelkästään silmin tehtyyn arvioon. Lapset poikkeavat ruumiinrakenteeltaan paljonkin toisistaan, mitä nuoremmasta lapsesta on kyse, sitä vaikeampaa on ylipainon toteaminen silmämääräisesti. Vanhempien ei ole järkevää lähteä arvioimaan lapsen ylipainoa yksinään, vaan apua voi saada neuvolan terveydenhoitajalta, joka osaa käyttää pituus-paino käyrää apuna. (Sihvola 2010, 33–34.) Suomessa lapsen ylipainon arvioimiseen käytetään ensisijaisesti pituuspainoa, jolla tarkoitetaan painon prosentuaa-

lista poikkeamaa samanpituisten lasten paino mediaanista. Pituuspainoa on helppo tarkastella kasvukäyrästä, ylipainosta on kyse kouluikäisellä, kun pituuspaino on 20 - 40 prosenttia. Lihavuus on kyseessä, kun pituuspaino on yli 40 prosenttia ja vaikeasta lihavuudesta, kun pituuspainon prosenttilukema on yli 60. (Saukkonen 2006, 299.)

Lihavuudella tarkoitetaan kehossa olevan rasvakudoksen liiallista määrää. Lapsen ja aikuisen lihavuuden määrittelyminen poikkeavat toisistaan, määritelmä ja luokittelu lihavuudesta ovat sopimuksen varaisia. (Lasten lihavuuden käypähoitosuositus 2005.) Aikuisilla käytettävää painoindeksi mittaria ei voida käyttää lapsilla, sillä lapsella painoindeksi on voimakkaasti yhteydessä lapsen ikään ja sukupuoleen (Saukkonen 2006, 299). Kasvukäyrien tarkastelu on keskeisessä asemassa tutkittaessa myös lihavaa lasta (Saukkonen 2006, 301). Kasvukäyriä aletaan seurata jo lapsen syntymästä lähtien. Seuranta jatketaan neuvolasta kouluun, jossa seurannasta pitää huolen kouluterveydenhoitaja. (Sihvola 2010, 34.) Säännöllisellä seurannalla voidaan puuttua jo alkavaan lihavuuteen, kasvukäyriin perustuva pituuspaino ei kuitenkaan ota huomioon lapsen ruumiinrakennetta. (Saukkonen 2006, 301.) Kasvukäyrien tarkastelu mahdollistaa lapsen ikään ja sukupuoleen suhteutetun painon seurannan (Saukkonen 2006, 299).

2.2 Lihavuuden diagnostiikka

Saukkosen kirjoituksen mukaan suuri osa lasten lihavuudesta on ”tavallista”, joka johtuu liiallisesta energiansaannista kulutukseen nähden. Tavallinen lasten lihavuus on monen tekijän summa, johon vaikuttavat perinnöllisyys sekä ympäristö. On tavallista, että ainakin toinen lihavan lapsen vanhemmista on myös lihava. Tämä ei selity pelkästään perintötekijöillä, vaan perheen yhteisillä ruokailutottumuksilla ja vähäisellä liikunnalla. (Saukkonen 2006, 302.) Australian hallituksen alaisen tutkimusyksikön mukaan sisarusten lihavuus vaikuttaa myös muihin sisaruksiin. Jos yksi lapsi perheessä on lihava, on 40 prosentin todennäköisyys, että myös perheen toinen lapsi tulee lihomaan. (National Health & Medical Research Council 2003, 19). Harvoin lapsen lihavuuden syynä on jokin sairaus tai oireyhtymä, tällöin lihavuuden aiheuttavaan sairauteen liittyy myös pituuskasvun hidastuminen yhdessä painonnousun kans-

sa. (Saukkonen 2006, 302.) Tavallisin painon nousua aiheuttava sairaus lapsella on kilpirauhasen vajaatoiminta, joka todennetaan seerumin tyreotropiinin ja vapaan tyroksiinin määrittämisellä (Lasten lihavuuden käypähoitosuositus 2005).

2.3 Lasten ylipainon taustalla olevia tekijöitä

Lasten painon nousun tausta on monen tekijän summa, siihen vaikuttavat geneettiset, sosiaaliset ja psyykkiset tekijät sekä elämäntavat. Perheissä lasten ylipainoon vaikuttavat vanhempien totutut tavat sekä heidän oma painonsa. Vanhempien lihavuus lisää lasten painon nousun riskiä huomattavasti, koska perheenjäsenten lihavuus liittyy todennäköisesti koko perheen epäterveellisiin ruokatottumuksiin. Myös sisarusten lukumäärällä, vanhempien yhdessä ololla sekä sosiaalisella asemalla, on todettu olevan merkitystä lapsen ylipainon lisääntymiseen. (Lagström 2006, 288, 290.)

Keskeinen merkitys lasten kasvavalle ylipainolle on se, että lapset syövät yli tarpeensa (Janson & Danielsson 2005, 19). Painon nousu johtuu energian saannin ja kulutuksen välisestä epätasapainosta (Lasten lihavuuden käypähoitosuositus 2005). Aikaisemmin useimmat lapset kokivat näläntunteen ainakin jossakin vaiheessa päivää, nykyään monet lapset kertovat, ettei heille koskaan ehdi tulla kunnolla nälkä. Ruokaa on myös useimpien lasten kotona aina tarjolla, jos sitä ei ole pöydässä, löytyy ruokaa ainakin kaapista. Myös pikaruokapaikoilla on runsas tarjonta lasten elinympäristön läheisyydessä, jopa kouluista pystyi aikaisemmin ostamaan virvoitusjuomia ja makeisia koko koulupäivän ajan. Lapsilla on nykyään myös huomattavasti enemmän rahaa käytettävissä, kuin ennen. (Janson & Danielsson 2005, 19.)

Mainonnalla ja elintarvikkeiden koolla on suuri merkitys, ruokien pakkauskoot ovat suurentuneet ja mainonta lisääntyneet. Yleisesti ajatellaan painon nousun johtuvan ihmisen elinympäristön muuttumisesta. Tavallinen arkiliikunta on jäänyt vähäiseksi tai jopa kokonaan pois. (Lasten lihavuuden käypähoitosuositus 2005.) Vanhemmat kuljettavat lapsiaan autolla kouluun ja vapaa-ajan viettoon, tämä muutos on tapahtunut vajaassa 30 vuodessa (Janson & Danielsson 2005, 17).

2.4 Ylipainoisen lapsen tutkiminen

Tutkimuksessa tärkeintä on huolellinen haastattelu, jossa käydään läpi lapsen ja hänen perheensä elintavat, ruokailu- ja liikuntatottumukset, kehitysaikataulut, koulu-menestys, sosiaaliset suhteet ja lihavuudesta mahdollisesti aiheutuneet ongelmat. Ruokapäiväkirjan pitäminen antaa yksityiskohtaisemman kuvan lapsen ravinnon saannista, tärkeää on myös selvittää lähisuvussa mahdollisesti olevat ylipainoon liittyvät sairaudet. Kliinisessä tutkimuksessa kiinnitetään huomiota erityisesti lapsen ruumiinrakenteeseen, rasvakudoksen jakaantumiseen ja kehon mittasuhteisiin. Mikäli haastattelu ja kliininen tutkimus selventävät lapsen ylipainon olevan tavanomaista, ei tarvita lisätutkimuksia. (Saukkonen 2006, 302.)

3 YLIPAINON VAIKUTUKSET LAPSIIN

Nuorella iällä kehittynyt ylipaino säilyy useimmiten myös aikuisikään, sitä todennäköisemmin, mitä myöhemmässä vaiheessa ylipaino todetaan. Vanhempien ylipainolla on suuri vaikutus lasten painoon, sillä vanhempien ylipaino kaksinkertaistaa riskin lasten ylipainoisuudesta. Painon nousun lisäksi lapsen varttuessa aikuisuuteen siirtyvät myös huonot tottumukset, kuten vähäinen liikunta. Ylipaino saattaa vaikuttaa liikuntaharrastukseen epäsuotuisasti ja näin haitata myös laihdutuspyrkimystä (Salo & Mäkinen 2006, 292- 293.)

3.1 Ylipainon vaikutukset terveyteen

Lapsuusiästä alkanut ylipaino lisää terveydenhuoltojärjestelmän kuormitusta (Janson & Danielsson 2005, 7). Ylipainoiset lapset kärsivät usein sairauksista, jotka heikentävät heidän sen hetkistä tilaansa (National Health & Medical Research Council 2003). Varhaisessa vaiheessa alkaneeseen ylipainoon liittyy riski useisiin aikuisiän sairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen ja kohonneeseen verenpaineeseen. Riittävän pitkään kestäviä tutkimuksia lasten ylipainon vaikutuksista on vähän, mutta tutkimuksien mukaan lapsuusiän ylipainolla on yhteys aikuisiän sepelvaltimotautiin. (Sa-

lo & Mäkinen 2006, 293.) Vaikka kardiovaskulaariset vaikutukset eivät tule esiin heti, riskitekijät näkyvät jo lapsena (National Health & Medical Research Council 2003, 51). Ylipainoisilla lapsilla on usein normaalipainoisiin verrattuna suurempi LDL- kolesterolipitoisuus sekä pienentynyt HDL -kolesterolipitoisuus. Lapsuusiän ylipainoon liittyy kuten aikuisiälläkin, suurentunut hyperinsulemia, heikentynyt glukosinsieto ja tyypin 2 diabetes. Sairastuminen tyypin 2 diabetekseen varhaisessa iässä johtaa myös aikaisemmin diabetekseen liittyviin lisäsairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin. (Salo & Mäkinen 2006, 294.)

Ylipainoisista lapsista kymmenellä prosentilla esiintyy usein kohonneita maksan transaminaasiarvoja sekä rasvakertymälöydöksiä. Kohonnut verenpaine on terveillä lapsilla harvinainen löydös, mutta ylipainoisilla lapsilla esiintyvyys on kuusi - yhdeksän kertainen. Ylipaino altistaa myös alaraajojen kasvuvaiheessa lapsen luut epätavalliselle rasitukselle, josta seurauksena voi olla jopa luiden epämuodostumaa. (Salo & Mäkinen 2006, 294.)

3.2 Ylipainon psykososiaaliset vaikutukset

Ylipaino on lapselle epämieluisa tila, varttuessaan lapsen ylipainon merkitys vain korostuu entisestään yhteiskunnassa, jossa hoikkuutta ihannoidaan (Salo & Mäkinen 2006, 294). Ylipainoisten lasten elämänlaatu vaikuttaisi olevan heikompi, kuin normaalipainoisten lasten, kuitenkin ylipainon hoidolla saadaan aikaan positiivisia vaikutuksia lapsen terveyteen ja elämänlaatuun. Useimmat tutkijat ovat sitä mieltä, että ylipainon ja psyykkisten ongelmien keskeinen välittäjä ylipainoon liittyvä voimakas sosiaalinen leimaaminen. (Lasten lihavuuden käypähoitosuositus 2005.) Siitä huolimatta, että ylipaino on lisääntynyt runsaasti, kuva laiskasta, eristäytyneestä ja yksinäisestä säilyy (National Health & Medical Research Council 2003,49). Kehittyneissä maissa ihannoidaan hoikkuutta ja ylipainoisiin suhtaudutaan torjuvasti, jopa leikki-ikäiset lapset suhtautuvat ylipainoisiin negatiivisesti ja näkevät heidät rumina ja laiskoina. Yleisintä ylipainoisten lapsien kiusaaminen on 7 -12 – vuotiaana. Tämä vaikuttaa myöhemmällä iällä suuresti syrjäytymiseen ja mielenterveysongelmiin. (Salo & Mäkinen 2006, 294 - 295.)

Ruumiinkuva koostuu kahdesta osasta: yksilön käsitys ruumiinsa koosta sekä yksilön tietoon ja tunteeseen perustuva käsitys ruumiistaan (Salo & Mäkinen 2006, 295). Ylipainoisilla lapsilla on heikompi itsetunto, kuin normaalipainoisilla ikätovereilla, ylipainoon saattaa liittyä myös masennusta (Lasten lihavuuden käypähoitosuositus 2005). Ylipainoisilla tytöillä on suurempi riski itsetunto-ongelmille, sillä ruumiin kuva on tärkeä osa nuoren tytön minäkuva, myös vanhempien asenne ylipainoon vaikuttaa itsetuntoon. (Salo & Mäkinen 2006, 295 -296.)

4 KOULUIKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS

Kasvuikäiselle lapselle tärkeintä ovat ruoka, liikunta ja riittävä uni, riittävän hyvä syöminen näkyy lapsessa terveytenä ja reippautena. Lapsen ravinnon tarve vaihtelee paljon yksilöllisten tarpeiden mukaan, seitsemänvuotias poika tarvitsee energiaa keskimäärin 1500 -2700 kcal ja tyttö 1300 -2300 kcal vuorokaudessa. Energiasta proteiineja pitäisi olla 10 -15 prosenttia, hiilihydraatteja 55 - 60 prosenttia ja rasvaa 30 prosenttia. Suojaravintoainesta korostuvat etenkin proteiinien, kalsiumin ja raudan tarve. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 2001, 119.)

4.1 Terveellinen ruokavalio ja ateriarytmi

Oikeanlainen ja terveellinen ruoka turvaa parhaiten kasvavan lapsen ravinnon saannin, kouluikäinen voi jo itse valita oman kulutuksensa mukaan erilaisia ruokia ja välipaloja. Jos kasvavan lapsen ruokavalio sisältää runsaasti epäterveellisiä välipaloja, jää ravinto- ja hivenaineiden saanti niukaksi. Kohtuullisesti käytettäessä makeita ruoka – aineita ei ruokavalion laatu heikkene liikaa. (Haglund ym. 2001, 120.)

Yleisin makeanhimon laukaisija on heittelehtivä verensokeritaso, lapsen syödessä epäsäännöllisesti, verensokeri heittelehtii päivän mittaan paljon. Liian alhaista verensokeritasoa korvataan yleensä makeilla välipaloilla, jotka nostavat verensokerin nopeasti ylös ja poistavat väsymyksen tunnetta. (Sihvola 2010, 39.) Säännölliset ruokajat ovat terveellisen ruokavalion perusta, säännöllinen ruokarytmi on perusedellytys

niin lapsen, kuin aikuisenkin painon hallinnassa. Terveellisiä ruoka-aineita sisältävät ateriat pitävät verensokeritason tasaisena eikä heilahduksia tule, tämä taas ehkäisee hallitsematonta nälkää, makeanhimoa ja väsymystä. Säännöllisen ruokarytmin tavoitteena on varmistaa, että lapsi syö tasaisin väliajoin terveellistä perusruokaa. (Sihvola 2010, 51 – 52.)

Säännölliset ruoka-ajat ja ateriat takaavat parhaiten kasvavan lapsen ravinnon saannin (Haglund ym. 2001, 120). Aamiainen ei ole lapselle päivän tärkein ateria, se on vain yksi kaikista päivän tärkeimmistä aterioista. Lapsen terveellinen aamiainen sisältää runsaasti kuituja, maitotuotteita, marjoja ja hedelmiä. Aamiaisesta lähtevä ateriarytmi muodostuu kahden – neljän tunnin välein syödyistä aterioista. (Sihvola 2010, 53–54.) Lapselle hyvä suositus on aterioita neljä - kuusi kertaa päivässä (Carola & Ilander 2006, 243).

Carola ja Ilander kertovat kirjassaan joka kuudennen lapsen jättävän aamupalan väliin ja joka kolmas jättää ainakin yhden aterian syömättä. Aterioita väliin jättävät lapset ovat väsyneitä koulussa, eivätkä jaksakaan keskittyä. (Carola & Ilander 2006, 243.) Kouluaterian on katettava kolmannes lapsen päivittäisestä ravinnon saannista (Haglund ym. 2001, 120). Lounaan ja päivällisen tulee sisältää energiaa runsaammin kuin muiden aterioiden, erityisesti lounaan monipuolisuuteen on kiinnitettävä huomiota. (Carola & Ilander 2006, 243.) Monipuolinen ateria koostuu lautasmallin mukaisista ruoka-aineista. Koulun jälkeen lapselle tulee varata pieni välipala ja toinen kunnollinen ruoka. Ennen nukkumaan menoa on lapselle tärkeää antaa vielä iltapala. (Haglund ym. 2001, 120.)

Uuden ruokarytmin ja ruokavalion opettaminen lapselle pakottamalla tai määräämällä on huono keino, lasta tulee motivoida ja innostaa omaksumaan uusi elämäntyyli. Pienimuotoinen palkinto lapsen onnistuneesta ruokarytmistä motivoi lasta jatkamaan yrittämistä. Päivittäinen palkinto onnistuneesta päivästä voi olla jotain pientä mistä lapsi pitää, esimerkiksi tarra tai kiiltokuva. (Sihvola 2010, 58.)

4.2 Vanhempien antama malli

Sihvolan mielipiteen mukaan lapsen ei kuulu laihduttaa, lapsen ajatusmaailma ei ole riittävän kehittynyt ottamaan vastuuta omasta painostaan. Lapsen ei myöskään kuulu huolehtia omasta ruokavaliostaan, oikeanlaisesta ruokavaliosta huolehtiminen kuuluu vanhemmille. (Sihvola 2010, 4.) Kotona heillä on suuri vastuu lapsen monipuolisen ravinnon saannista ja säännöllisistä aterioista. Terveellisen ruokavalion ja säännöllisen syömisen oppii parhaiten lapsena. Silloin opitut terveelliset elämäntavat tukevat lapsen kehitystä myöhemmissäkin vaiheissa, on hyvä opastaa terveellisten ruokien valitsemiseen ja ateriarhythmin noudattamiseen jo lapsuudessa. Terveellisen ruokatottumuksien opettelu kotona avustaa lasta koostamaan oikeaoppisen ateriakokonaisuuden myös kodin ulkopuolella, sillä lapset ovat alttiita vaikutteille ja saattavat ottaa mallia kavereiden ruokatottumuksista. (Carola & Ilander 2006, 245.)

Lasten painonhallinta ei Sihvolan mukaan onnistu ilman kypsyttelyvaihetta ja asian perinpohjaista työstämistä, etenkin jos lapsella on todettu merkittävä ylipaino ja tavoitteena on painon pudotus. Molempien vanhempien on sitouduttava yhdessä lapsen painon pudotukseen, heidän on itsekseen käytävä prosessi mielessään läpi onnistuakseen siinä. (Sihvola 2010, 25.)

5 YLIPAINON EHKÄISY TERVEYSVIESTINNÄLLÄ

Käsite terveystiedot sisältää usein ajatuksen terveystiedon yksiselitteisyydestä, terveystiedotuksesta ei kuitenkaan ole olemassa yhtä yhteneväistä määritelmää. Terveystiedotusta toteuttavat useat eri alojen asiantuntijat, jotka määrittelevät terveystiedotuksen eri tavoin. Etenkin terveystieteen tutkijoille terveystiedotus on ohjaavaa, terveyden positiivisesti vaikuttamista. Maailman terveystieteen WHO:n määritelmässä terveystiedotus on ensisijaisesti positiivista terveyden vaikuttamista. (Torkkola 2002, 5.)

”Terveysviestintä on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveyskysymyksistä.” (Torkkola 2002, 5.)

Terveyskäyttäytymisen muuttumista huonompaan suuntaan on selitetty useilla teorioilla, yleisen käsityksen mukaan terveyskäyttäytymistä voi olla vaikea muuttaa. Terveiden edistämisen näkökulmasta muutokset terveellisempään suuntaan olisivat tarpeellisia suurelle osalle suomalaisista. Suomalaiset syövät liikaa, tupakoivat, liikkuvat vähän, käyttävät kohtuuttoman paljon alkoholia ja elävät stressin alaisina. (Poskiparta 2002, 24.) Ylipainon ehkäisyyn tulee olla mieluummin terveys- kuin painokeskeistä (Lasten lihavuuden käypähoitosuositus 2005).

Välipalakerhossa oli lapsille suunnattua terveystietoa. Sinne oli valittu tarkoituksella ruoka-aineita, jotka olivat terveellisiä ja joita oli helppo käsitellä sekä valmistaa. Tällä tavoin lapsille välittyi tieto siitä, millaisia välipalojen tulisi olla. Lasten annettiin tutustua erilaisiin hedelmiin, vihanneksiin ja marjoihin. Lapset saivat itse kuoria ja paloitella aineksia sekä valmistaa välipalat alusta loppuun itse. Ensimmäisenä valmiina olevat saivat hetken odottaa muita. Lapsille oli kehitetty odottelua varten erilaisia sanaristikoita, jotka sisälsivät terveellisten ruoka-aineiden nimiä. Lisäksi heiltä tiedusteltiin, tietävätkö he mitä on terveellinen ruoka. Kaikki lapset osasivat nimetä ainakin jonkin hedelmän. Odottelun aikaisissa tehtävissä oli mukana terveystietoa, sillä lapset joutuivat itse miettimään, mitä terveellinen ruoka oikeastaan on. Tämän jälkeen he ehkä osaavat tulevaisuudessa itse valita terveyden kannalta parempia vaihtoehtoja.

6 TUTKIMUKSIA JA HANKKEITA LASTEN YLIPAINOSTA

UKK instituutti on tutkinut vuonna 2008 lasten ylipainon lisääntymistä. Ylipainoisten lasten määrä on kasvanut ympäri maailmaa räjähdysmäisesti. Euroopan unionin alueella ylipainoisia lapsia oli vuoteen 2008 mennessä noin 22 miljoonaa, joista lihavia oli 5 miljoonaa. Ylipainosten lasten määrä on jatkanut edelleen kasvuaan vuoteen 2011 asti. Yksittäisissä tutkimuksissa suomalaisista kouluikäisistä lapsista arvi-

oidaan olevan noin 11 - 25 prosenttia painoindeksin raja-arvojen mukaan ylipainoisia. (Järvinen 2008, 4.)

Taulun väitöskirjan aiheena oli lasten kasvava ylipaino, hän toteutti myös pienryhmämuotoisen ravitsemus- ja liikuntaintervention 2010. Hänen tarkoituksenaan oli tutkia millaiset tekijät ovat yhteydessä lasten painon nousuun. Tutkimuksen kohdejoukkona olivat 1995 - 2001 syntyneet, Raumalla asuvat lapset, joiden paino oli keväällä 2007 nousujohteinen. Tutkimuksessa tuli ilmi, että nousujohteisen painonkehityksen omaavien lasten vanhemmilla oli hyvä perustieto ravitsemuksesta sekä liikunnasta. Perustiedoista huolimatta lasten ja heidän vanhempiansa ravitsemus ei toteutunut ravitsemussuositusten mukaisesti. Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että vanhempien arviot lasten painosta eivät vastanneet mittatuloksia. Vanhemmat arvioivat myös lastensa terveyden olevan erittäin hyvä. Kukaan vastaajista ei arvioinut lapsensa olevan vaikeasti ylipainoinen. Vanhemmat vastasivat myös lastensa syövän terveellisen ateriarytmin mukaisesti, kuitenkin lasten vastauksista kävi ilmi, että vain pieni osa söi terveellisten ruokailutottumusten mukaisesti. Tutkimustuloksista ilmeni myös, että yleinen vapaa-ajan viettotapa lapsilla on television katselu, kavereiden kanssa oleilu ja lukeminen. Viikoittaisiin ajan vietto tapoihin kuului vain joidenkin lasten kohdalla liikunnan harrastaminen. (Taulu 2010, 7 – 8, 89 – 90, 97.)

Satakunnan sairaanhoitopiirissä aloitettiin 14.6.2011 hankesuunnitelma; lasten ylipainon ehkäiseminen Satakunnassa. Hankkeen yhteydessä toteutetussa tutkimuksessa käy ilmi, että leikki-ikäisistä ja alakouluikäisistä joka kymmenes on ylipainoinen, myös lasten vanhemmista huomattavalla osalla oli ylipainoa. Tutkimustulosten mukaan voidaan todeta, että tarve lasten ylipainon ehkäisemiseen on, mutta nykyiset resurssit eivät riitä. (Lasten ylipainon ehkäiseminen Satakunnassa 2011, 2-3.)

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

”Tutkimuksella on aina jokin tarkoitus tai tehtävä” (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004,128). Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää välipalakerho iltapäiväkerholaisille, välipalakerhon tavoitteena oli tuottaa toimintamalleja, joita lapset voisivat hyö-

dyntää myös kotona. Pyrittiin myös valitsemaan lapsille mieluisia, ennalta tuttuja aineksia, joita oli helppo käsitellä.

Opinnäyteyön tavoitteena oli lasten ylipainon ehkäisy, sillä lapsuusiässä omatut terveelliset ruokailutottumukset tukevat aikuisiän terveyttä. Tarkoituksena oli herättää lasten kiinnostus terveellisiä välipaloja kohtaan ja tätä kautta tukea heitä tekemään itse parempia valintoja. Toteutettu välipalakerho oli hyväksi koettu keino saada lapset innostumaan terveellisistä ruuista, koska lapset saivat itse valmistaa alusta alkaen valmiiksi suunnitellut välipalat ja näin samalla välittyi tietoa terveellisistä ruuista. Yhtenä tavoitteena oli lisäksi selvittää lasten ruokailutottumuksia ja toteuttaa loppukysely.

8 TOIMINALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin miettimällä projektin tavoitteita ja tarkoitusta. Tavoitteeksi toiminnalliselle projektille nousivat nopeasti välipalojen terveellisyys sekä helppous. Tarkoituksena oli saada lapset innostumaan itse korvaamaan epäterveellisiä välipaloja terveellisimmillä vaihtoehdoilla. Käytettävien ainesten tuli olla lapsille tuttuja ja helposti käsiteltäviä.

8.1 Kohderyhmän ja yhteistyökumppanin valinta

Kohderyhmä valittiin miettimällä välipalakerholle sopivaa ikäryhmää, alusta lähtien suunniteltiin ensimmäisellä luokalla olevia lapsia kohderyhmäksi. Tämä on ikäryhmä, joita on helppo houkutella mukaan innostumaan uusista asioista. Mitä nuorempina terveelliset elämäntavat opitaan, sitä varmemmin ne siirtyvät myös aikuisuuteen. Seuraavaksi pohdittiin mahdollista tilaa ja yhteistyökumppania toiminnalle. Projektia kävi esittelemässä Noormarkun kouluterveydenhoitaja, joten sitä kautta alettiin miettiä mahdollista yhteydenottoa Noormarkun koulun rehtoriin. Hänen kiinnostumistaan lähteenä mukaan hankkeeseen selvitettiin syksyllä 2010, myönteisen vastauksen jälkeen sovittiin tapaaminen joulukuussa rehtorin kanssa. Siinä selvitettiin

mahdollisuutta saada iltapäiväkerhon lapset kohderyhmäksi, näin vanhempien ei tarvinnut kuljettaa lapsia koulun ja kodin välillä useaan otteeseen. Tämä olisi saattanut vaikuttaa osallistuvien lasten lukumäärään. Iltapäiväkerhoryhmän varmistuttua kohderyhmäksi hankkeeseen, alettiin työstää tapaamisien ohjelmaa. Ennen varsinaista kerhon aloitusta, käytiin vielä allekirjoittamassa opinnäytetyösopimus (LIITE 1) sekä yhteistyösopimus (LIITE 2).

8.2 Rahoittajan valinta

Satakunnan Martoilta oli oma edustajansa kertomassa keväällä 2010 lasten ylipainon vastaisesta hankkeesta, muiden asiantuntijoiden mukana. Hankkeen rahoittajaa valitessa melko nopeasti päädyttiin Satakunnan Martat Oy:n, jolle lähetettiin sähköpostia ja kysyttiin mahdollisuudesta tulla hankkeen rahoittajaksi. Vastaukseksi saatiin, että he ovat erittäin kiinnostuneita rahoittamaan toimintaa. Satakunnan Martat Oy järjestää myös itse samantapaista välipalatoimintaa 4H - kerho muodossa lapsille. Heillä oli myös valmiina pahvisia kansioita, joihin he antoivat lapsille jaettavaksi lehtisiä. Lehtisissä oli erilaisia helppoja ruokareseptejä lapsille sekä heidän vanhemmilleen.

Kohderyhmän, yhteistyökumppanin ja rahoittajan valitseminen oli helppoa. Kaikki olivat valmiita lähtemään mukaan lasten ylipainon vastaiseen hankkeeseen. Yhteistyö sujui kunkin tahon kanssa suunnitellusti, eikä ongelmia ilmennyt missään kohdassa.

8.3 Kyselylomakkeiden laatiminen

Kyselytutkimusten etuna pidetään sitä, että niiden avulla mahdollistetaan laaja tutkimusaineiston keruu. Tutkimukseen saatetaan saada suuri joukko vastaajia ja heiltä voidaan kysyä monia asioita. Kyselymenetelmä on tehokas, sillä se säästää runsaasti aikaa ja vaivannäköä. Menetelmällä on myös huonot puolensa, koska aineistoa pidetään pinnallisena ja teoriaosuutta vaatimattomana. (Hirsjärvi ym. 2004, 184.)

Lasten ruokailutottumuksia koskevan kyselyn (LIITE 3) laatimisessa haluttiin tietää erityisesti lasten omakohtaisista ruokailutottumuksista, koska ravinto on oleellinen

asia lasten painon nousuun liittyen. Haluttiin selvittää myös miten säännöllisesti lapset syövät kaikki päivän ateriat, tärkeintä ja kiinnostavinta oli selvittää, syökö perhe yhdessä.

Laadittaessa palautekyselylomaketta (LIITE 4) pohdittiin samalla, mitä sanottavaa lapsilla olisi mahdollisesti kerhon onnistumisesta. Haluttiin lisäksi selvittää, olivatko lapset oppineet valmistamaan välipalaa myös itsenäisesti.

Opinnäytetyön kohdejoukkona olivat Noormarkun yhteiskoulun iltapäiväkerhoa käyvät lapset, jotka olivat seitsemän – kahdeksan vuotta vanhoja. Kyselyyn vastasivat kaikki, jotka olivat paikalla kyselyn vastaamishetkellä. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin juuri tämän ikäisille, koska heidät on helppo innostaa oppimaan uutta.

8.4 Projektin menetelmä

Tämän opinnäytetyön menetelmä oli toiminnallisen projektin toteuttaminen ja tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen kysely, tätä tutkimusmenetelmää käytetään paljon sosiaali- ja terveysalan tutkimuksissa. Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, koska kysely toteutettiin lapsille.

Projekti kestää aina tietyn ajan ja se on tavoitteellinen prosessi. Se voi olla osana suurempaa kokonaisuutta tai kertaluontoinen tuotos. Onnistuakseen projekti on suunniteltava tarkkaan, toteutettava sekä arvioitava huolellisesti. Lopullinen tuotos on aina jokin konkreettinen tuote, kuten tapahtuma tai kirja. Toteutustapaa mietittäessä on hyvä pohtia, missä muodossa projekti parhaiten palvelee kohderyhmää. (Vilka & Airaksinen 2003, 51–52.)

Ennen kerhon aloitusta pohdittiin, mitä ruoka-aineita tultaisiin käyttämään, välipalojen oli oltava ehdottomasti terveellisiä ja helppoja. Lasten haluttiin saavan uusia kokemuksia terveellisestä ruuasta ja sen valmistamisesta, jotta he voivat valmistaa samoja välipaloja myös itse kotona. Käytettiin mahdollisimman vähän uunia ja hellaa, sillä niitä lapset eivät saa käyttää ilman valvontaa. Ajatuksena oli tehdä vaihtoehtoja

lasten herkuille, porkkana ja kurkkutikut dippikastikkeen kanssa korvaisivat mainios-ti perunalastut. Toiminnallisen projektin menetelmänä käytettiin ohjausta kädestä pitäen. Lapset pääsivät konkreettisesti tutustumaan välipalojen tekoon ja saivat itse käsin tutustua ruoka-aineisiin. He valmistivat itse välipalat alusta alkaen ja lopuksi pääsivät maistelemaan omia tuotoksiaan. Tämä menetelmä oli toiminnallista ja ohjaavaa terveystiedotusta.

8.5 Välipalakerhon toiminnallinen osuus

Toiminnallisen projektin toteuttajiin kuului kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa ja kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa. Erään opiskelijan rooli oli suunnitella kerhossa toteutetut välipalat hyvissä ajoin ennen kerhon aloitusta (LIITE 5). Kaksi opiskelijaa kävi myös kaupassa ennen ensimmäistä tapaamiskertaa. Kohteeseen lähdettiin jo aikaisin valmistelemaan keittiötä, kävimme myös tapaamassa iltapäiväkerhon ohjaajia ja lapsia, valitettavasti heille ei ollut kulkeutunut tieto kerhomme ajankohdasta. Ennen kerhon aloitusta olimme suunnitelleet ottavamme koko ryhmän keralla ohjattavaksemme. Tavattuamme iltapäiväkerhon ohjaajat sekä lapset, muutimme suunnitelmaamme. Yhdessä totesimme, että lapset oli jaettava ainakin kahteen ryhmään. Ensimmäisenä kotiin lähtevät lapset saivat tulla aloittavaan ryhmään. Usein tuli todella kova kiire saada kaikki valmiiksi, ennen vanhempien tuloa. Lapset olivat myös saaneet iltapäiväkerhossa jo pienen välipalan, joten ensimmäisen ryhmän lapsilla ei ollut kerhoon tullessa nälkä.

Ensimmäinen lapsiryhmä tuli jokaisella kerralla kello kaksi. Ohjasimme heidät aina aluksi istumaan pöytien viereen kuuntelemaan ohjeita. Esittelimme itsemme ja kerroimme, mitä olemme tekemässä. Jaoin lapset muutaman hengen ryhmiin ja pistimme pesemään kädet. Joitakin aineksia pilkoimme valmiiksi helpottaaksemme lasten työtä. Osa lapsista oli yllättyvän nopeita valmistamaan välipalansa, joten heille oli kehitettävä muuta tekemistä odottelun ajaksi.

Jokaisella kerralla valmistimme erilaisia välipaloja. Lapsille jaettiin ohjelehtiset, jotka he saivat viedä mukanaan kotiin. Annoimme lasten myös valvotusti käyttää erilaisia sähkölaitteita, sauvasekoittimen ja sähkövatkaimen käyttö oli monelle lapselle

uusi kokemus. Eräälle lapsista uutena asiana tuli myös banaanin kuoriminen. Myös kasvien laittaminen leivän päälle oli yhdelle pojalla vastenmielinen asia, hänen kotonaan ei ollut koskaan laitettu leivän päälle makkaran lisäksi mitään kasviksia.

Ensimmäisellä kerralla emme olleet varautuneet mahdollisella lisäohjelmalla. Osalle lapsista kävi odottelemisen ylivoimaiseksi ja se aiheutti ylimääräistä hälinää. Seuraavilla kerroilla muistimme ottaa lapsille mukaan erilaisia sanatehtäviä ja ristikoita. Myös tietyt ainekset eivät olleet lasten mieleen, esimerkiksi appelsiinimehu aiheutti joissakin lapsissa negatiivisia tunteita. Itse olisin vaihtanut appelsiinimehun johonkin makeampaan. Kaupassa kävimme vuorotellen ja rahat laskimme tarkkaan, jotta ne riittäisivät kolmeen eri kertaan. Kuitit oli muistettava säilyttää, sillä ne palautettiin uljääneiden rahojen mukana Martoille.

Jokaisella kerralla huomasimme aina jotain parannettavaa, ongelmaksi osoittautui lasten tottuminen meihin ohjaajiin. Lasten oli vaikea keskittyä kuuntelemaan, rohkeimmat lapset uhmasivat ohjeitamme toistuvasti ja se toi kerhon vetämiseen oman haasteensa. Onneksi iltapäiväkerhon vetäjillä oli jokaisella kerralla aikaa jäädä autamaan lasten kanssa, heillä oli parempi auktoriteetti, joka helpotti ryhmän hallintaa.

Toiminnallisessa osuudessa jokaisella ryhmän jäsenellä oli oma roolinsa, yksi suunnitteli välipalat, toinen teki välipaloista ohjelehtisen lapsille ja kolmas suunnitteli vanhemmille ohjelehtisen lasten ylipainon ehkäisemiseksi. Oma tehtäväni oli toteuttaa kahdella viimeisellä kerralla lapsille suunnatut kyselyt. Jokainen meistä osallistui tasapuolisesti tarvikkeiden hankintaan, keittiön valmisteluun ja lasten ohjaamiseen.

9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Laadukas opinnäyteyö ei synny lyhyessä ajassa, vaan prosessin tuloksena. Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi toiminnallinen projekti, sisältäen kaksi kyselyä sekä kirjallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyötä on suunniteltu ja työstyetty lähes puolitoista vuotta. Se ei syntynyt lyhyessä ajassa, vaan prosessin tuloksena. Tässä kappaleessa

selvitetään lasten vastauksia ruokailutottumuskyselyyn (LIITE 6), palautekyselyyn (LIITE 7) sekä arvioidaan saatuja vastauksia.

9.1 Lasten ruokailutottumusten vastaukset

Lähes jokainen lapsi vastasi syövänsä aamu- ja iltapalan joka päivä (LIITE 6), vain yksi vastasi syövänsä joskus aamu- tai iltapalaa. Nykyään ei kuitenkaan kaikilla vanhemmilla ole mahdollisuutta olla valvomassa lastensa aamupalan syöntiä. Odotettavaa oli, että isompi joukko lapsia olisi vastannut syövänsä vain joskus aamupalaa. Tämä oli kuitenkin positiivinen asia, sillä aamupala on erittäin tärkeä 7-8 vuoden ikäisille lapsille. Suuri osa lapsista vastasi myös syövänsä koulussa kunnollisen aterian, tähänkin kysymykseen yksi lapsi vastasi syövänsä vain joskus koulussa lämpimän aterian. Vastajaat olivat kuitenkin sen verran nuoria, että välttämättä he eivät ole ymmärtäneet kaikkia kysymyksiä oikein, vaikka ne käytiinkin lasten kanssa yhdessä läpi.

Kotona syöminen jakoi lasten vastaukset lähes puoliksi. Kotona koulun jälkeen lämpimän aterian vastasi syövänsä seitsemän lasta ja vain joskus koulun jälkeen söi kuusi lasta. Tämä olikin melko huolestuttavaa, jos nämä lapset korvaavat lämpimän aterian epäterveellisillä vaihtoehdoilla. Analysoitaessa vastauksia kävi ilmi, että suurin osa lapsista vastasi syövänsä perheensä kanssa yhdessä vain joskus. Vain kolme kaikista paikalla olleista lapsista vastasi syövän aina yhdessä perheen kanssa. Vanhempien esimerkki olisi kuitenkin erittäin tärkeä iltapäiväkerho ikäiselle lapselle.

Suuri osa lapsista vastasi osaavansa tehdä itselleen välipalaa jo ennen osallistumista välipalakerhoon, muutama lapsista vastasi osaavansa hieman valmistaa itse välipalaa. Vain yksi vastaaja ei osannut tehdä itse välipalaa, tämä oli nähtävissä jo ensimmäisellä kerralla, koska hän ei ollut koskaan kuorinut banaania.

Viimeiseksi kysyttiin, juovatko lapset ruokajuomana maitoa. Suurin osa vastasi juovansa maitoa ja muutama vastasi juovansa joskus, tämän ikäisten lasten kuului vielä kaikkien juoda maitoa. Hyvä asia oli, ettei kukaan lapsista vastannut, ettei koskaan juo maitoa aterian yhteydessä.

9.2 Lasten mielipide toteutetusta välipalakerhosta

Jokainen lapista vastasi, että järjestetyssä välipalakerhossa oli kivaa (LIITE 7). Kaikki lapset tulivat aina innokkaina iltapäiväkerhosta toimintaamme mukaan, iltapäiväohjaajat kertoivat monen lapsen odottavan kerhoamme alkua aina innokkaina. Etenkin erilaisten keittiökoneiden käyttö oli lapsista erittäin jännittävää. Suurin osa lapsista ei ollut kotona saanut aiemmin käyttää sähkövatkainta tai sauvasekoitinta. Lapsia valvottiin koneiden käytössä ja toiminnassa oltiin koko ajan mukana.

Suurin osa lapsista vastasi oppineensa kerhossa valmistamaan itse välipalaa. Myös iso osa lapsia vastasi tietävänsä, mitä terveellinen ruoka on. Jos aikaa jäi, testattiin lapsien tietoa terveellisestä ruuasta. Kaikki lapset osasivat vastata kysymyksiin oikein. Muutama lapsi vastasi jo tehneensä kerhossa opetettuja välipaloja kotona. Lapsille jaettiin erään projektiin kuuluneen opiskelijan työstämät ohjelehtiset terveellisten välipalojen tekoon, tämän toivottiin helpottavan lapsia välipalojen valinnassa. Lisäksi lapsille annettiin vanhemmille tarkoitetut lehtiset, jotka ryhmään kuulunut toinen opiskelija oli tehnyt. Ohjelehtisissä oli tietoa lasten ylipainosta sekä ylipainon ehkäisystä.

Suurin osa lapsista vastasi välipalakerhon olevan hyödyllinen heille. Toivottavaa oli, että lapsille jäi jotain mieleen opetetuista asioista ja että he osaisivat valita terveellisiä välipaloja, epäterveellisten sijaan.

10 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA ARVIOINTI

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää välipalakerhoa iltapäiväkerholaisille ja tavoitteena oli ehkäistä lasten kasvavaa ylipainoa terveystietoisuudella. Toiminnallisen projektin yhteydessä toteutettiin kaksi kvantitatiivista kyselyä. Kyselyn tavoitteena on saada tulokseksi yleistettäviä päätelmiä, sillä kyselyssä on vain harvoin mahdollista tutkia koko joukkoa (Hirsjärvi ym. 2004, 169). Tämän kyselyn tuloksena saatiin yleistettäviä päätelmiä, jotka olivat paikalla olleiden lasten mielipiteitä. Vas-

taukset olisivat saattaneet olla aivan erilaisia, jos paikalla olisi ollut kyselyä tehdessä eri joukko lapsia.

Menetelmä jota tässä opinnäyteyössä käytettiin, oli sopiva juuri iltapäiväkerhoikäisille lapsille. Toiminnallisessa projektissa lapset pääsivät itse käsin kokeilemaan ja tutustumaan terveellisiin ruoka-aineisiin. Lapset saivat eri aistien kautta tutustua välipaloihin, käsin tunnustelemalla, haistelemalla ja maistelemalla. Samalla heille välityi toiminnan kautta terveystietoa.

10.1 Tulosten arviointia

Kyselylomakkeeseen vastasivat vain ne lapset, jotka olivat paikalla kyselyn toteuttamishetkellä. Tulokset olisivat saattaneet muuttua, jos lapsia olisi ollut enemmän tai vähemmän. Kohdejoukon muodostuessa eri-ikäisistä lapsista, olisivat vastaukset saattaneet erota toisistaan huomattavasti. Lasten vastauksiin saattoi vaikuttaa huomattavasti myös tilassa ollut yleinen levottomuus. Paikalla oli paljon erityislapsia ja vilkkaita poikia, jotka aiheuttivat käytöksellään levottomuutta ryhmään. Vastaustilanne oli järjestetty niin, että kaikki paikalla olevat lapset vastasivat kyselyyn samassa huoneessa ja omissa pöydissään. Osa lapsista vastasi kyselyyn ääneen samalla kynällä käyttäen, tämä saattoi vaikuttaa myös muiden lasten vastauksiin. Suurin osa lapsista vastasi todennäköisesti kuitenkin omia mielipiteitään kyselyyn. Kyselyn perusteella suurin osa lapsista piti kerhoa hyödyllisenä ja koki kerhon mukavaksi.

Olimme suunnitelleet kerhon turhan haastavaksi, ymmärsimme sen vasta nähtyämme lapset. Helpotimme heidän työtään huomattavasti avaamalla valmiiksi säilyketölkkejä ja kuorimalla vihanneksia. Varasimme ensimmäiselle kerralla turhan paljon aikaa, joten odottelua oli paljon ennen lasten saapumista

10.2 Luotettavat kyselylomakkeet

Hirsjärven mukaan yksi tapa kerätä luotettavaa aineistoa on kysely, standardoidussa kyselyssä kysytään kaikilta vastaajilta kysymyksiä täsmälleen samalla tavalla. (Hirs-

järvi ym. 2004, 182). Tässä kyselyssä noudatettiin tätä ohjetta, joten se oli luotettava standardi kysely.

Tämän opinnäytetyön yhteydessä toteutettu aineiston keruu kerättiin kvantitatiivisella menetelmällä. Kysymyksiä yhdellä kaavakkeella oli vain muutamia, jos kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja on runsaasti, saattaa vastaajien mielenkiinto loppua. Tässä kyselyssä saatiin viimeiseenkin kysymykseen kaikilta vastaajilta vastaus, joten kysely ei ollut liian pitkä. Vastaajien kato vaikuttaa kyselyn luotettavuuteen. Kaikki paikalla olleet lapset vastasivat kyselyyn, mutta yleinen tunnelma vaikutti mahdollisesti vastaajien vastausten luotettavuuteen.

Kyselyjä on muodoltaan erilaisia. Tämä kysely oli kontrolloitu, jossa jaettiin henkilökohtaisesti lomakkeet lapsille. Kontrolloituja kyselyitä on kahdenlaisia; Informoitu kysely ja henkilökohtaisesti tarkistettu kysely. Kysely, jossa kysyjä jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti on informoitu kysely. Henkilökohtaisesti tarkistetussa kyselyssä tutkija lähettää kyselyt postitse. (Hirsjärvi ym. 2004, 185–186). Tämä kysely toteutettiin informoituna kyselynä.

10.3 Luotettavien kyselylomakkeiden laadinta

Kysymyksiä voidaan laatia monella eri tavalla, yleensä käytetään kolmea eri muotoa; Avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä ja asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kyselyä. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit vastaukset ja vastaaja merkitsee rastilla mieleisensä vastausvaihtoehdon. (Hirsjärvi ym. 2004, 187–188.) Tästä kyselylomakkeesta laadittiin monivalintakysely, joka tuntui lapsille sopivalta vaihtoehdolta. Jokainen kysymys käytiin läpi ääneen lukien lasten kanssa, joten kenenkään vastaus ei ollut epäluotettava lukutaidottomuuden vuoksi.

Kyselylomakkeen laadinnassa tärkeää on, että lomake on selkeä. Kysymysten tulee olla mahdollisimman lyhyitä, sillä niitä on helpompi ymmärtää. Vastausvaihtoehtoina on hyvä olla monivalintavaihtoehtoja. Kysymysten määrää on syytä harkita ja niiden järjestystä miettiä tarkkaan. (Hirsjärvi ym. 2004, 191–192.) Kyselylomaketta

laadittaessa noudatettiin tämän kirjan ohjetta, vastauksiin lisättiin erilaisia kasvokuvia selventämään vastauksen luonnetta.

10.4 Luotettava opinnäytetyö

Jokaisella tieteenalalla julkaistaan jatkuvasti uutta kirjallista materiaalia. Näitä ovat erilaiset tieteelliset raportit, artikkelit, alan oppikirjat ja erilaiset julkaisut. Laadukkaaseen kirjoittamiseen kuuluu erilaisten sääntöjen ja normien hallinta. (Paunonen & Vehviläinen – Julkunen 2006, 263) Tässä opinnäytetyössä käytettiin mahdollisimman uutta kirjallisuutta ja erilaisia lähteitä. Teoriaosuus opinnäytetyössä on luotettava, sillä se sisältää vuoden 2000 jälkeen kirjoitettua ja tutkittua tietoa.

11 POHDINTA

Lapsilla on tänä päivänä suuri vastuu myös itsellään, mitä he syövät. Kuitenkin vanhemmilla on ehdottomasti suurin vastuu siitä, mitä ruokaa lapsilleen antavat. He eivät kuitenkaan ole jatkuvasti valvomassa lapsen syömistä, joten lapsella itsellään pitäisi olla tietoa miten tehdä oikeita valintoja ruokailunsa suhteen.

Kouluterveydenhuollolla on oma vastuunsa puuttua lapsen kasvavaan ylipainoon ja ottaa asia esille. Iltapäiväkerhoikäinen lapsi ei välttämättä itse vielä ymmärrä mitä on terveellinen ja epäterveellinen ruoka. Myöskään epäterveellisen ruuan vaikutukset eivät välttämättä ole lapsen tiedossa eivätkä ymmärryksessä. Ehkä tulevaisuudessa olisi hyvä korostaa kouluterveydenhoitajan merkitystä ehkäisemässä lapsen kasvavaa ylipainoa. Vanhemmat eivät kuitenkaan aina ole hyvänä esimerkkinä lapsille terveellisten välipalojen ja ruokien valinnassa. Jos lapsi ei saa tarvitsemaansa apua ylipainon ehkäisyssä ja korjaamisessa, saattaa siitä olla vakavat seuraamukset lapsen kasvaessa aikuiseksi.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on ollut monivaiheinen prosessi. Tutkimuksia lasten lihavuuteen liittyen on paljon ja lähdemateriaali monipuolista. Tämä auttoi

omalta osaltaan kirjallisen osuuden laatimista. Kyselylomaketta laatiessani koin isoksi haasteeksi sen, että siitä oli tehtävä mahdollisimman selkeä ja yksinkertainen, jotta lukutaidotonkin lapsi osaisi vastata kysymyksiin. Käytin vastauksia tukemassa erilaisia kasvokuvia, jotta lapsen on helpompi ymmärtää mihin kohtaan hän laittaa rastin. Kävin myös lasten kanssa läpi kysymykset yhdessä ja joka kysymyksen jälkeen oli pieni hetki aikaa vastata. Tilannetta tosin hankaloitti se, että ryhmässä oli paljon vilkkaita poikia ja erityislapsia. Vastaustilanteessa oli yleistä levottomuutta, joka häiritsi muiden lasten vastaamista.

Vastaustilannetta kehittäessä laittaisin lapset vastaamaan kyselykaavakkeeseen erillään, erottaisin ainakin vilkkaimmat lapset muista lapsista vastaamisen ajaksi. Tämä jako olisi ollut hyödyllinen myös välipalojen valmistamisen aikana. Samassa ryhmässä ei olisi saanut olla vilkkaita lapsia keskenään. Toiminnallisen projektin toteuttamisen aikana ja sen jälkeen, olen itse harjaantunut kerhon vetämisessä lapsille. Iso ryhmä vilkkaita lapsia oli toisinaan myös melko haastavaa saada kuuntelemaan ohjeita.

En ollut itse koskaan aiemmin ohjannut iltapäiväkerhoikäisille lapsille mitään vastaavaa toimintaa. Ohjauksesta teki myös haastavan, koska mukana oli erityislapsia. Käsittelimme jokaisella kerralla teräviä puukkoja sekä sähkölaitteita, tämä toi omalta osaltaan haastetta ohjaukseen. Lapset kuitenkin usein rauhoittuivat tekemään omia välipalvojaan, joten puukkojen käsittely ei tuonut vaaratilanteita. Itse valvoimme sähkölaitteiden käyttöä huolellisesti ja olimme itse pitämässä kiinni laitteista koko niiden käyttöajan.

Tutkimuksia ja hankkeita järjestetään Suomessa runsaasti. Lasten kasvavaa ylipainoa on seurattu ja tutkittu jo pitkään, alati kasvavaan ylipainoon on pyritty puuttumaan jo lapsen neuvolakäynneistä alkaen. Tietoa ja apua on tarjolla vanhemmille runsaasti, siitä huolimatta lasten painon nousu jatkaa kasvuaan. Pelkästään ei voida syyttää mediaa ja koululiikunnan vähäisyyttä, suurin vastuu on kuitenkin vanhemmilla lapsena painon seurannasta. He itse ovat esimerkkeinä lapselle omilla tavoillaan ja totumuksillaan.

Vaikka iltapäiväkerholaiset ovatkin jo kouluikäisiä, ei heillä kuitenkaan vielä ole kehittynyt riittävää ymmärrystä eikä tietoa ottaa vastuuta omasta syömisestään ja sen laadusta. Vanhemmat, kouluterveydenhoitaja ja koulu ovat keskeisessä asemassa lapsen ylipainon ehkäisyssä. Toivottavasti lapset saavat kouluissa jatkossakin terveellistä ruokaa joka päivä. Myös se, että kouluista on tällä hetkellä poistumassa virvoitusjuomat ja makeiset, ovat mielestäni erittäin hyvä asia. On väärin, että lapsilla on ollut mahdollisuus ostaa kyseisiä tuotteita lähes jokaisella välitunnilla. Tämä on jo iso askel parempaan suuntaan lasten ylipainon ehkäisyssä.

LÄHTEET

- Carola, R. & Ilander, O. 2006. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemus. Teoksessa O. Ilander (toim.) Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus-kirjapaino Oy, 243 -245.
- Haglund, B. Hakala-Lehtinen, P. Huupponen, T. & Ventola, A-L. 2001. Ihmisen ravitsemus 4. -6.uud. p. Porvoo: Ws Bookwell oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset. Helsinki: Edita Prima oy.
- Järvinen, B. 2008, 4. Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2008. Viitattu 7.6.2011. <http://www.ukkinstituutti.fi>
- Lasten lihavuuden käypähoitosuositus 2005. Duodecim. Viitattu 5.6.2011. <http://www.kaypahoito.fi>
- Lasten ylipainon ehkäiseminen Satakunnassa 2011. Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 15.9.2011 <http://www.satshp.fi>
- Lagstöm, H. 2006. Yleisyys ja muutokset suomessa. Teoksessa P. Mustojoki, M. Fogelholm, A. Rissanen & M. Uusitupa (toim.) Lihavuus ongelma ja hoito. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 288–290.
- National Health & Medical Research Council 2003. Clinical Practice Guidelines for the Management of Overweight and Obesity in Children and Adolescents. Viitattu 28.10.2011. <http://www.health.gov.au>.
- Paunonen, M. & Vehviläinen – Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Porvoo: WSOY.
- Poskiparta, M. 2002. Neuvonnan keinoin kohti terveyskäyttäytymisen muutosta. Teoksessa S. Torkkola (toim.) Terveysviestintä. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 24.
- Salo, M. & Mäkinen, M. 2006. Lihavuuden vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Teoksessa P. Mustojoki, M. Fogelholm, A. Rissanen & M. Uusitupa (toim.) Lihavuus ongelma ja hoito. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 288–290.
- Saukkonen, T. 2006. Lasten lihavuuden arviointi. Teoksessa P. Mustojoki, M. Fogelholm, A. Rissanen & M. Uusitupa (toim.) Lihavuus ongelma ja hoito. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 299- 302.
- Sihvola, K. 2010. Joka karkkia säästää se lastaan rakastaa. Juva: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Talvitie, T. 2011. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Viitattu 31.10.2011.
<http://www.nuorisuomi.fi>

Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print. Viitattu 15.9.2011. <http://www.acta.uta.fi>

Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus- kirjapaino Oy.



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä		
Opinnäytetyön tekijä: <i>Pauliina Salo</i>	Opiskelijanumero: <i>0801118</i>	Aloitusr ryhmä: <i>HTO8 P/3A</i>
Koulutusohjelma: <i>Hoitotyön koulutusohjelma</i>		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Kaija Jokela, kaija.jokela@samk.fi puh 026203416</i>		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Jame Hakoniemi, jame.hakoniemi@pori.fi puh 0447015095</i>		
Opinnäytetyön nimi: <i>Välipalakerho, kerhon toteutus ja suunnittelu</i>		
Työn etenemisaikataulu: <i>Projektin osuus toteutetaan maaliskuussa 2011. Kirjallinen osuus raportoidaan syksyllä 2011</i>		
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteessä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan kärjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu kappaleita, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: <i>2.3.2011</i>		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvitys: <i>J. P. H.</i>	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: <i>Pauliina Salo</i> <i>Pauliina Salo</i>	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <i>Pauliina Salo</i>		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010

YHTEITYÖSOPIMUS 7.3.2011

Hanna Peltoniemi

XXXXX Museotie 5 a 1
 28XXXXX
 XXXXXXXX@student.samk.fi
 XXXXXXXX 6

Heidi Rouhiainen

XXXXX Orvantie X a 2
 XXXXXXXX
 XXXXXXXX 884

Elina Ruusunen

XXXXX Museotie 57 a 4
 XXXXXXXX
 XXXXXXXX 543
 XXXXXXXX@student.samk.fi

Pauliina Salo

XXXXX Keskustie 14 a 4
 XXXXXXXX@student.samk.fi
 XXXXXXXX 9

Noormarkun Yhtenäiskoulu
 Janne Hakoniemi
 Museotie 12
 29600 NOORMARKKU


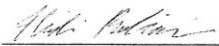



Olemme neljä hoitotyön opiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Opintoihimme kuuluu 15 opintopisteen laajuinen opinnäytetyö. Teemme opinnäytetyömme aiheesta lasten ylipainon ehkäisy. Järjestämme opinnäytetyömme toiminnallisessa osassa Noormarkun Yhtenäiskoululla 1-2 luokkalaisille välipalakerhon, jossa ohjaamme lapsia valmistamaan terveellisiä välipaloja. Lapsiryhmä koostuu iltapäiväkerholaisista. Lisäksi toteutamme lapsille suunnatun kyselyn, jonka tavoitteena on saada tietoa lasten välipalatottumuksista sekä lopuksi kysymme lapsilta heidän mielipiteitään toteuttamastamme kerhosta. Kyselyiden vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä niissä mainita lasten nimiä tai henkilötietoja.

Opinnäytetyöhön sisältyy terveellisistä välipaloista kertovan ohjemateriaalin valmistaminen. Kerhoon osallistuvat lapset saavat itselleen ohjeen ja mukaansa vielä erikseen lasten vanhemmille suunnatun välipaloja käsittelevän ohjelehtisen.

Välipalakerho kokoontuu kolmena tiistaina 8.3, 15.3 & 22.3.2011 klo 14.15-16. Kerho järjestetään Noormarkun Yhtenäiskoulun kotitalousluokassa, jossa saamme käyttöömmä välipalojen valmistuksessa ja syömisessä tarvittavat välineet. Olemme etukäteen lähettäneet rehtorille tiedotteet kerhosta, jotka jaettiin iltapäiväkerholaisille kotiin vietäviksi.

Välipalakerhon käytännön toteutus tapahtuu yhteistyössä Satakunnan Martat ry:n kanssa. Me hankimm raaka-aineet ja materiaalit. Tarvittavien raaka-aineiden rahoituksesta vastaa Satakunnan martat ry. Lisäksi hoidamme kaikki kerhoon liittyvät esivalmistelut ja huolehdimme tilojen siisteydestä. Hanna Peltoniemi ja Elina Ruusunen, joilla on hygieniapassi, vastaavat ruoan säilömiseen ja valmistamiseen liittyvästä hygieniasta. Mikäli kerhon aikana sattuu vahinkoja, esimerkiksi loukkaantumisen, on Noormarkun yhtenäiskoulu vastuussa iltapäiväkerholaisista sekä meistä ammattikorkeakoulun opiskelijoista, koska toiminta järjestetään Noormarkun Yhtenäiskoulun tiloissa.

Opinnäytetöitämme ohjaa Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtori Kaija Jokela (puh.0400-577900, sähköposti: kaija.jokela@samk.fi)

	1 7.3.2011 Pori
Hanna Peltoniemi	pvm/paikka
	1 7.3.2011 Pori
Heidi Rouhiainen	pvm/paikka
	1 7.3.2011 Pori
Elina Ruusunen	pvm/paikka
	1 7.3.2011 Pori
Pauliina Salo	pvm/paikka
	1 8.3.2011 Pori
Janne Hakoniemi (rehtori)	pvm/paikka

Pauliina Salo
HT08P/3A
pauliina.salo@student.samk.fi

Lasten nykyisiä ruokailutottumuksia haastatteleva kyselylomake toiselle kerralle 15.3.2011

YM-PYR-ÖI MIE-LES-TÄ-SI PAIK-KAN-SA PI-TÄ-VÄ NAA-MA

Sy-ön aa-mu-pa-lan ko-to-na	 K-Y-L-L-Ä	 JOS-KUS	 EI
Sy-ön kou-lus-sa läm-pi-män a-te-ri-an	 K-Y-L-L-Ä	 JOS-KUS	 EI
Sy-ön il-ta-päi-väl-lä ko-to-na läm-pi-män a-te-ri-an	 K-Y-L-L-Ä	 JOS-KUS	 EI
Ko-ko per-he syö yh-des-sä	 K-Y-L-L-Ä	 JOS-KUS	 EI
Sy-ön il-ta-pa-lan ko-to-na	 K-Y-L-L-Ä	 JOS-KUS	 EI
O-saan teh-dä it-se vä-li-pa-laa	 K-Y-L-L-Ä	 VÄ-HÄN	 EI
Ruo-ka-juo-ma-ni on mai-to	 K-Y-L-L-Ä	 JOS-KUS	 EI

Pauliina Salo
HT08P/3A

VÄ-LI-PA-LA-KER-HON PA-LAU-TE-KY-SE-LY 22.3.2011

YM-PY-RÖI PAIK-KAN-SA PI-TÄ-VÄ NAA-MA

O-LI-KO VÄ-LI-PA-LA-KER-HOS-SA KI-VAA



KYLLÄ



EI

O-PIT-KO TE-KE-MÄÄN VÄ-LI-PA-LAA



KYLLÄ



EI

TIE-DÄT-KÖ MIL-LAIS-TA ON TER-VEEL-LI-NEN RUO-KA



KYLLÄ



EI

O-LET-KO JO TEH-NYT KO-TO-NA OP-PI-MI-A-SI RUO-KIA



KYLLÄ



EI

O-LI-KO VÄ-LI-PA-LAKER-HO HYÖ-DYL-LI-NEN



KYLLÄ



EI

KIITOS OSALLISTUNEILLE!

VÄLIPALAKERHON RESEPTIT

TIISTAI 8.3.2011

Viidakkopojan leivät (Lämpimät voileivät)

- Täysjyväpaahtoleipää
- Lisäaineetonta ja sokeritonta ketsuppia
- Kinkkusuikaleita
- Tomaattia
- Kevytjuustoraastetta

Tiikerin smoothie (Hedelmäsmoothie)

- Banaania
- Säilykepersikkaa ilman sokerilientä
- Ohentamiseen appelsiinituoremehua

TIISTAI 15.3.2011

Kapteenikoukun nakkimunakas (Nakki-uuni munakas)

- Kananmunia
- Broilerinakkeja
- Rasvatonta maitoa

Merirosvon marjarahka (Marjarahka)

- Rasvatonta maitorahkaa
- Kevyt vaahtoutuvaa vaniljakastiketta
- Mansikoita

Kasvissuikaleet ja dippi

- Kurkkusuikaleita
- Porkkanasuikaleita
- Dippikastiketta kevytkermaviiliin

TIISTAI 22.3.2011

Monsteri voileivät (Voileivän täyttö)

- Kalkkunaleikkeitä
- Juustoviipaleita
- Margariinia
- Tomaattia
- Kurkkua

Supersankarin hedelmäsalaatti (Hedelmä salaatti)

- Banaania
- Viinirypäleitä
- Omenaa
- Säilykeananasta
- Säilykepäärynää
- Sokeriliemi vedellä ohennettuna

LASTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

1. Syön aamupalan kotona?

Kyllä 12

Joskus 1

Ei -

2. Syön koulussa lämpimän aterian?

Kyllä 12

Joskus 1

Ei -

3. Syön iltapäivällä kotona lämpimän aterian?

Kyllä 7

Joskus 6

Ei -

4. Koko perhe syö yhdessä?

Kyllä 3

Joskus 10

Ei -

5. Syön iltapalan kotona?

Kyllä 12

Joskus 1

Ei -

6. Osaan tehdä itse välipalaa?

Kyllä 8

Joskus 4

Ei 1

7. Ruokajuomani on maito

Kyllä 9

Joskus 4

Ei -

PALAUTTEEN ANTO

1. Oliko välipalakerhossa kivaa?

Kyllä 12

Ei –

2. Opitko tekemään välipalaa?

Kyllä 11

Ei 1

3. Tiedätkö millaista on terveellinen ruoka?

Kyllä 10

Ei 2

4. Oletko jo tehnyt oppimiasi välipaloja?

Kyllä 5

Ei 7

5. Oliko välipalakerho hyödyllinen?

Kyllä 9

Ei 3