

Elina Ruusunen

LASTEN YLIPAINON EHKÄISY – VÄLIPALAKERHO JA  
OPASLEHTINEN 1-2 LUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2011

## LASTEN YLIPAINON EHKÄISY – VÄLIPALAKERHO JA OPASLEHTINEN 1-2 LUOKKALAISILLE

Ruusunen, Elina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Lokakuu 2011  
Ohjaaja: Jokela, Kaija  
Sivumäärä: 36  
Liitteitä: 5

Asiasanat: lasten ylipainon ehkäisy, ravitsemus, terveystiedot,

---

Tämän projektin aiheena oli lasten ylipainon ehkäiseminen lasten tietämykseen, asenteisiin ja ympäristöön kohdistuvalla interventiolla. Tarkoituksena oli järjestää välipalakerho Noormarkun Yhtenäiskoulun 1-2 luokkalaisille sekä valmistaa terveellistä välipaloista kertova opaslehtinen ja jakaa se kerhoon osallistuville lapsille.

Idea projektille tuli tämän hetkisestä tarpeesta liittyen lasten ylipainon ehkäisemiseen. Terveystiedon ammattilaisille ei ole tarpeeksi ideoita ja resursseja vastata tämän hetkiseen lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyn ja hoidon kasvavaan tarpeeseen.

Raportin teoriaosassa on käsitelty lasten ylipainoa ja lihavuutta ja niiden syitä, seurauksia ja ehkäisymenetelmiä. Lisäksi teoriaosassa on käsitelty ravitsemusta ja terveystiedot, sekä aikaisempia lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisemiseen liittyviä hankkeita. Teoriaosuuden jälkeen on selvitetty projektin suunnittelu ja toteutus sekä arviointi ja pohdinta. Loppuosassa on liitteenä toteuttamani lapsille suunnattu opaslehtinen terveellisistä välipaloista, sekä projektiin liittyvät muut liitteet.

Järjestimme neljän hengen opiskelijaryhmässä osana suurempaa koko luokan projektia oman osaprojektimme ja toteutimme välipalakerhon, opaslehtiset lapsille ja vanhemmille terveellisistä elintavoista sekä kyselyn lapsille heidän nykyisistä ruokailutottumuksistaan. Lopuksi toteutimme toisen kyselyn kerhon lopussa lapsien kokemuksista kerhosta ja välipalojen valmistuksesta.

Projekti onnistui tavoitteiden mukaisesti. Lapset osallistuivat innokkaasti kerhoon ja kaikki halusivat valmistaa ja maistaa tekemiään välipaloja. Terveystiedon menetelmänä järjestämämme interventio oli tehokas, sillä lapset saivat itse tekemisen kautta oppia terveellisestä ruokavaliosta.

## CHILD OBESITY PREVENTION – THE SNACK KLUB AND THE BOOKLET FOR THE FIRST AND SECOND GRADE STUDENTS

Ruusunen, Elina  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in nursing  
October 2011  
Supervisor: Jokela, Kaija  
Number of pages: 36  
Appendices: 5

Keywords: child obesity prevention, nutrition, health communication

---

The subject of this project was child obesity prevention using intervention towards the children which have an effect on their knowledge, attitudes and environment. The purpose of the project was to organize a snack club for the first and second grade students of the Noormarkun Yhteinäkoulu and also to create a booklet about healthy snacks and to distribute it to the attending children.

The idea for the project came from the current need to prevent the childhood obesity. The healthcare professionals don't have enough ideas and resources to respond to the growing need of treatment for the prevention and treatment of childhood obesity.

The theory section of the report is about the causes for childhood obesity, the consequences and prevention methods for them. In addition the theory part goes through health communications as well as previous childhood obesity prevention related projects. The design and implementation as well as the evaluation and reflection of the project have been clarified after the theory part. The final section is attached with a guide booklet that I have created for children about healthy snacks. Other project-related attachments are also there.

We had a four-person student group as part of a larger whole-class project and we held a snack club, created the guide booklet about healthy lifestyles for children and their parents and also held a questionnaire for children about their current eating habits. Finally we carried out second questionnaire in the end of the club about how the kids had felt about the club and about how to make healthy snacks.

The project succeeded as planned. The children enthusiastically participated in the club and each of them wanted to make and taste their own snacks. The intervention we had arranged as a method of health communications was effective because the children got to learn about healthy diet by making it by themselves.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TAUSTA.....	7
3	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
3.1	Lasten ylipaino ja lihavuus .....	7
3.1.1	Syitä ja riskitekijöitä lasten lihavuuteen ja ylipainoon.....	9
3.1.2	Lasten lihavuuteen liittyvät fyysiset ja psykososiaaliset haitat.....	9
3.1.3	Miten ehkäistä lasten ylipainoa ja lihavuutta .....	10
3.2	Ravitsemus.....	10
3.2.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset .....	11
3.2.2	Kouluikäisten ravitsemus .....	12
3.3	Terveysviestintä .....	13
3.3.1	Hyvä opaslehti osana terveystiedotusta.....	13
3.3.2	Painotuotteen suunnittelu .....	14
3.4	Aikaisempia hankkeita ja projekteja.....	15
3.4.1	Kokataan yhdessä.....	15
3.4.2	Lasten ravitsemus raiteilleen.....	15
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	16
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	17
5.1	Välipalakerhon suunnittelu ja toteutus .....	17
5.2	Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus .....	19
6	PROJEKTIN ARVIOINTI .....	19
7	POHDINTA.....	21
	LÄHTEET .....	23
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Ylipaino on lisääntynyt viime vuosikymmeninä maailmanlaajuisesti jokaisessa ikäryhmässä. Ylipainon on osoitettu olevan yhteydessä moniin sairauksiin, kuten kohonneeseen verenpaineeseen ja diabetekseen. Etenkin kakkostyyppin diabeteksen yleistymisen lapsilla katsotaan johtuvan ylipainon lisääntymisestä. Lasten ylipainon lisääntyminen on kasvava huolenaihe Suomessa. Ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on viimeisten 20 vuoden aikana yli kaksinkertaistunut. Lasten lihavuus on ollut jopa nopeampaa kuin aikuisten lihavuus. Lapsuusiän lihavuus jatkuu suurella todennäköisyydellä aikuisuuteen asti, ellei sitä hoideta ja ennaltaehkäistä. Mitä kauemmin lapsi on lihava ja mitä vaikeampaa lihavuus on, sitä todennäköisemmin se säilyy aikuisikään. (Danielsson & Janson 2005, 7.)

Nykyään puhutaan jatkuvasti lasten ylipainon ja lihavuuden lisääntymisestä ja niiden aiheuttamasta lisäkuormituksesta terveydenhuollolle. Ongelma on monella tapaa arka ja vaikea niin vanhemmille kuin ylipainoiselle lapselle itselleen, mutta myös terveydenhuollon ammattilaisille. Tärkeäksi keinoksi taistelua lasten ylipainoa ja lihavuutta vastaan nousee sen ennaltaehkäiseminen.

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on lasten ylipainon ehkäisy. Projektissamme lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisemisen menetelmänä oli interventio, joka kohdistui lasten tietämykseen, asenteisiin ja ympäristöön. Se toteutettiin pitämällä 1-2 luokkalaisille välipalakerho, jonka tavoitteena oli lisätä lasten tietämystä terveellisestä ruokavaliosta ja elintavoista. Lapsilla oli kerhossa mahdollisuus valmistaa terveellisiä välipaloja ohjattuina. Lisäksi lapsille ja vanhemmille annettiin terveellisestä ruokavaliosta ja välipaloista kertovat lehtiset ja lapsille teetettiin pienimuotoiset kartoitukset heidän nykyisistä ruokailutottumuksistaan sekä kerhon lopussa kyselyt heidän kokemuksistaan kerhosta. Vanhemmille suunnattua opaslehtistä sekä kyselyitä ei käsitellä tässä opinnäytetyössä. Yhteistyökumppaneina projektissamme olivat Noormarkun Yhtenäiskoulu sekä Satakunnan Martat ry, josta saimme rahoituksen projektiimme.

Opinnäytetyön pohjana on lasten ylipainon ehkäisyyn liittyvä suurempi projekti, johon lähes koko luokkamme osallistui. Projektissa on mukana niin sairaanhoitaja- kuin terveydenhoitajaopiskelijoita. Projektimme lähti liikkeelle tämän hetkisestä lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisemiseen liittyvästä tarpeesta. Muun muassa Porin Perusturvasta sekä Satakunnan Sairaanhoidopiiristä oli lasten ylipainon parissa työskenteleviä henkilöitä alustamassa projektia koulullamme. Tarve uusille ideoille, projekteille ja toteuttajille oli suuri, jotta lasten ylipainon ja lihavuuden kehittymisen suuntaa saataisiin muutettua.

## 2 PROJEKTIN TAUSTA

Yhä suurempi osa lapsista on tänä päivänä ylipainoisia. Vanhemmilla on keskeinen osa lapsen painonhallinnassa. Vaikuttaaksensa lastensa elintapoihin, vanhempien tulee myös muuttaa omia elintapojaan. Terveyttä edistävät ruokailutottumukset ja terveet elintavat ovat arvokas perintö jälkikasvulle. Lapsen ei kuulu laihduttaa, sillä lapsen psyyke ei ole riittävän vahva ja kypsä ottamaan vastuuta omasta painostaan. Lapsen ei myöskään kuulu huolehtia omasta ruokahuollostaan. (Silvola 2010, 23, 25-27.)

Projekti käynnistyi syksyllä 2010, jolloin koulussamme oli terveydenhuollon ammattilaisia kertomassa tämän hetkisestä lasten ylipainosta ja lihavuudesta ja sen hoitamiseen ja ennaltaehkäisyyn liittyvistä haasteista. Lasten ylipainon ehkäiseminen on haastavaa ja ylipainoisten lasten ja nuorten määrä kasvaa. Resurssit ja ideat lasten ylipainon ehkäisemiseen ovat vähissä, joten tarvetta uusille ideoille, projekteille ja toteuttajille on paljon. Lasten ylipainon ehkäisyyn liittyvään projektiin osallistui lähes koko luokka. Luokasta muodostui muutaman hengen ryhmiä, jotka suunnittelivat ja toteuttivat lasten ylipainon ehkäisyyn liittyviä pienempiä osaprojekteja. Ryhmät toteuttivat esimerkiksi päiväkotikäisille ja heidän vanhemmilleen toteutetun valokuvanäyttelyn terveellisistä elintavoista, oppitunnin 1 –luokkalaisille terveellisestä ruokavaliosta, sekä opasmateriaalia yläasteikäisille terveellisistä elintavoista. Yhteistyökumppaneita projekteissa oli muun muassa päiväkodit, koulut, terveydenhoitajat ja urheilukerhot.

## 3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 3.1 Lasten ylipaino ja lihavuus

Lapset ovat aikaisempaa lihavampia. Hyvin lihavien lasten määrä kasvaa eniten. Lapsista asti ylipainoisilla on koko elämänsä ajan ylimääräinen kuormitus elimistösään, mistä saattaa johtua, että heitä vaivaavat erilaiset komplikaatiot pahemmin kuin vasta myöhemmällä iällä lihoneita. Lihavimmat sairastuvat jo teini-iässä. Tukevat

lapset voivat huonommin kuin solakat lapset. Lihavia lapsia kiusataan usein ja he jaksavat vähemmän. Paino rajoittaa nuoren mahdollisuuksia suunnitella elämänsä ja päättää tulevaisuudestaan. (Danielsson & Janson 2005, 12.)

Lapsuusiän ylipainon ja lihavuuden diagnosointi perustuu Suomessa vielä toistaiseksi painon ja pituuden mittaamiseen sekä pituuteen suhteutetun painon eli pituuspainon määrittämiseen. Pituuspaino tarkoittaa painoa suhteessa samaa sukupuolta olevien saman pituisten lasten keskipainoon. Kun alle kouluikäisen pituuspaino on +10-20 % ja kouluikäisen +20-40 %, on kyseessä ylipaino. Kun alle kouluikäisen pituuspaino on yli 20 % ja kouluikäisen yli 40 %, on kyseessä lihavuus. Yli 10 %:n nousu painokäyrässä 5 cm:n pituuskasvun aikana voidaan tulkita lihomiseksi. BMI:tä (body mass index), eli painoindeksiä käytetään suomessa pituuskasvunsa päättäneiden nuorten lihavuuden diagnostiikassa. (Lasten lihavuus 2005.)

Lapsen pituuden ja painon seuranta alkaa Suomessa jo syntymähetkellä ja sitä jatketaan neuvolassa systemaattisesti alakouluun menoon asti. Sen jälkeen pituuden ja painon seuranta jatkuu kouluterveydenhuollossa. Jokaisella suomalaisella lapsella on olemassa tarkka pituus-painokäyrä koko eliniän ajalta. Merkittävintä käyrän tarkkailussa on sen kehityssuunta. Käyrä paljastaa esimerkiksi onko painon kehitys tasaisesti saman verran yli normaalikäyrän vai onko siinä huomattavia poikkeuksia viitearvoihin verrattuna. (Silvola 2010, 34.)

Lapsen lihavuuden hoidon tavoitteisiin vaikuttavat lapsen ikä, lihavuuden aste sekä lihavuuden lapselle aiheuttamat riskit ja haitat. Lapsen lihavuuden hoidossa tavoitteista ensisijaisia ovat ruokailu- ja liikuntatottumusten pysyvät muutokset sekä lapsen hyvinvointi ja terveys. Toissijaisina tavoitteita ovat yksilöllinen painotavoite sekä lihavuuden liittännäissairauksien välttäminen. Mikäli lapsen pituuskasvu on vielä kesken, on painonnousun pysäyttäminen yleensä riittävä tavoite. Tällöin lapsi hoikistuu pituuskasvun myötä. Koululaisen vaikeassa lihavuudessa tavoitteena on kuitenkin hoikistuminen. (Hyytinen, Mustajoki, Partanen & Sinisalo-Ojala 2009, 84.)



### 3.1.1 Syitä ja riskitekijöitä lasten lihavuuteen ja ylipainoon

Lihavuuden ja ylipainon aiheuttajana on energian saannin ja kulutuksen välinen epätasapaino. Väestön lihomisen taustalla on elinympäristön muuttuminen. Se ilmenee esimerkiksi arki- ja työliikunnan vähenemisenä, elintarvikkeiden pakkauskokojen kasvuna ja ravitsemussuosituksista poikkeavien kulutustottumusten lisääntymisenä. Television runsas katseleminen näyttää lisäävän riskiä lihota nuoruusiällä. Lisäksi runsas fyysisesti passiivinen ajankäyttö liittyy rasvakudoksen määrän lisääntymiseen nuoruusiällä. (Lasten lihavuus 2005.)

Lapsuusiän merkittävin riskitekijä on vanhempien lihavuus. Äidin paino ennen raskautta ennustaa lapsen painoa. Ylipainoisten vanhempien lapsilla ylipainoisuuden riski on lisääntynyt niin lapsuusiällä kuin aikuisuudessa. Joihinkin oireyhtymiin, kuten Downin syndroomaan liittyy huomattava lihomisen riski. Lasten lihavuuden riskiä lisää myös kuuluminen alhaisempaan sosiaaliluokkaan, liikunnallisesti passiiviset vanhemmat. Myös vähäinen nukkuminen on yhteydessä lasten lihavuuteen. (Lasten lihavuus 2005.)

### 3.1.2 Lasten lihavuuteen liittyvät fyysiset ja psykososiaaliset haitat

Metabolisen oireyhtymän esiintyvyys nousee lapsilla ja nuorilla painon lisääntymisen myötä. Metaboliseen oireyhtymään liittyy keskivartalolihavuus, suurentuneet veren rasva-arvot, epädullinen veren kolesterolipitoisuus, kohonnut verenpaine ja häiriintynyt sokeriaineenvaihdunta. Lihavista lapsista ja nuorista kolmasosalla on todettavissa metabolinen oireyhtymä. Insuliiniresistenssi on lihavilla lapsilla ja nuorilla yleinen löydös, mutta tutkimusten mukaan tyypin 2 diabetestä näyttäisi esiintyvän tässä ryhmässä vain 0-4 %:lla. Lihavilla lapsilla esiintyy obstruktiivisia eli ahtauttavia hengitysteiden oireita useammin kuin normaalipainoisilla lapsilla. Lisäksi unen aikaiset hengityshäiriöt ja obstruktiivinen uniapnea ovat lihavilla lapsilla yleisempiä. Lihavilla nuorilla esiintyy suurentuneita ALAT-arvoja, jotka sopivat rasvamaksaan. Myös sappikivet ovat lapsuusiän lihavuuden komplikaatioita, joskin harvinaisia. (Lasten lihavuus 2005.)

Terveysteen liittyvä elämänlaatu vaikuttaa olevan lihavilla lapsilla heikompi kuin normaalipainoisilla. Lihavuuden hoito saattaa parantaa lasten terveyteen liittyvää elämänlaatua. Myös itsetunto näyttää olevan heikompi lihavilla lapsilla ja nuorilla. Lisäksi lihavuuteen saattaa liittyä masennusta ja negatiivinen ruumiinkuva. Kuitenkin lihavuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin välisestä yhteydestä saadut tutkimustulokset ovat ristiriitaisia. Esimerkiksi lapsen ikä, sukupuoli ja lihavuuden aste voivat vaikuttaa eri tavalla ja vaikeuttaa tulosten tulkintaa. Useimmat tutkijat uskovat, että lihavuuden ja psyykkisten ongelmien keskeinen välittäjä on lihavuuteen liittyvä voimakas lihavan leima. Lapset mieltävät lihavuuden vastenmieliseksi ja tämä ilmenee suorimmin kiusaamisena. Ylipainoisten nuorten kokema kiusaaminen on tavallista. (Lasten lihavuus 2005.)

### 3.1.3 Miten ehkäistä lasten ylipainoa ja lihavuutta

Lihavuuden ehkäisy tulisi olla mieluummin terveys- kuin painokeskeistä. Ehkäiseviin toimenpiteisiin tulee ryhtyä usealla tasolla. Lihavuuden ehkäisemiseksi on oltava mukana lapsen perhe ja lähipiiri, mutta lisäksi tarvitaan valtion, kuntien, järjestöjen, teollisuuden, kaupan ja tiedotusvälineiden toimenpiteitä lasten terveyttä edistävän ja lihavuutta ehkäisevän ympäristön luomiseksi. Menetelmiä lihavuuden ehkäisemiseksi ovat ehkäisyinterventiot, lapsiin ja heidän vanhempia kohti kohdistettu ruokavalio-ohjaus, liikunnan lisääminen, televisionkatseluajan rajoittaminen, koulujen henkilökuntaan ja oppilaiden tietämykseen, asenteisiin ja ympäristöön kohdistuva interventio. (Lasten lihavuus 2005.)

## 3.2 Ravitseminen

Lihominen johtuu siitä, että ravinnon energiamäärä on ollut pitkään tarpeeseen nähden liian runsasta. Kansainvälisissä ruokatottumusten ja lihavuuden vertailuissa runsas rasvan määrä on osoittautunut yhdeksi keskeisimmistä lihavuuden taustatekijöistä. Myös alkoholin käyttö on lisääntynyt Suomessa runsaasti, millä saattaa olla merkitystä väestön lihomiselle. Kansaneläkelaitoksen teettämässä tutkimuksessa runsaasti alkoholia juovat naiset ja miehet lihoivat keskimäärin muita enemmän ja alkoholin käyttö näytti selvimmän ennustavan nuorten miesten lihomista. Kuitenkaan alkoholin

käytön ja painon yhteys ei ole yksiselitteinen, vaan alkoholin kohtuukäyttäjien elintavat voivat yleisesti olla terveyden kannalta paremmat kuin muiden väestöryhmien elintavat. Ruokien annoskoot ovat viime vuosina ja vuosikymmeninä kasvaneet, erityisesti niissä ruuissa, jotka sisältävät runsaasti rasvaa tai sokeria. Koska isojen pakkauksien suhteellinen hinta on usein halvempi, kuin pienemmän pakkauksen, valitaan usein ”edullinen” suurempi pakkaus. Kaikki tutkimukset, joita on tehty annoskoon vaikutuksesta painoon, ovat osoittaneet, että annoskoon suureneminen johtaa myös energiansaannin suurenemiseen. Isommasta annoskoosta huolimatta tutkimuksissa on todettu, että ihmisen kokema kylläisyyden ja nälän kokeminen säilyy samana, vaikka syöty energiamäärä kasvaakin ja myös seuraavilla aterioilla saatu energiamäärä on sama riippumatta edeltäneillä aterioilla nautituista energiamääristä. (Fogelholm, Mustajoki, Rissanen, Uusitupa (toim.) 2006 19, 114.)

Myös ulkoiset, kulttuuriin ja ympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat syömiseen jopa biologisia säätelymekanismeja enemmän. Kulttuuriset tekijät vaikuttavat paljon siihen, millaisia ruokia on ylipäättään tarjolla. Nykyinen länsimainen pikaruokakulttuuri on osaltaan ollut vaikuttamassa lihavuuden yleistymiseen monissa maissa. Nykyisen ruokakulttuurin keskeinen piirre on säännöllisen ateriarytmin ja perheen yhteisten aterioiden väheneminen. Ruokailu on muuttunut välipalatyypiseksi naposteluksi. (Fogelholm ym. 2006 116.)

### 3.2.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Uusimmat suomalaiset ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2005. Ne pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin, jotka on laadittu laajoihin tutkimustuloksiin nojautuen sekä yksityiskohtaisesti perustellen. Kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on suomalaisten ruokavalion parantaminen ja sitä kautta terveyden edistäminen. Ravitsemussuositukset on laadittu terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Ne soveltuvat sellaisenaan myös tyypin 2 diabeetikolle ja henkilöille, joilla on veren rasva-arvot tai verenpaine koholla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 6-7.)

Ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää ja tukea suomalaisen väestön terveyden myönteistä kehitystä ravitsemuksen keinoilla. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa

ruokavaliota korostetaan kokonaisuutena, sillä yksittäisillä ruoka-aineilla tai ravintoaineilla ei yksinään paranneta tai heikennetä ruokavalion laatua. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa otetaan monipuolisuuden lisäksi huomioon ruuan hyvä maku ja nautittavuus. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 65.)

Ravitsemussuosituksissa on kaksi tasoa, suositeltavat ruokavalinnat sekä tarkat ravintoaineiden saantisuosituksiset. Ruokavalintoihin perustuva osa suosituksia ohjaa ruokavalintoihin, joiden avulla ravintoaineiden saanti ja ravitsemussuosituksen tavoitteet toteutuvat mahdollisimman hyvin. Käytännön toteutusta helpottavia keinoja on esimerkiksi ruokaympyrä ja lautasmalli. Ravintoaineiden saantisuosituksiset on ravitsemussuosituksissa esitetty päivän saantina ja energiaan suhteutettuna eri ikäluokille ja sukupuolille erikseen. Lisäksi osalle vitamiineista ja kivennäisaineista on esitetty suurin hyväksyttävä päiväannos. (Arffman ym. 2009, 65-66.)

Jos ruokavalio on suositusten mukainen, terveen ihmisen kaikkien ravintoaineiden tarpeet tulevat tyydytettyä lukuun ottamatta joitakin erityistilanteita. Tällainen voi olla esimerkiksi D-vitamiini tarve, jonka lisätarpeesta sosiaali- ja terveysministeriö on antanut erillisen ohjeistuksen. Kokonaisuuden kannalta on tärkeämpää ruuan hyvä laatu arkisin, kuin se, mitä syödään juhlapyhinä tai satunnaisina herkkuhetkinä. (Arffman ym. 2009, 67.)

### 3.2.2 Kouluikäisten ravitsemus

Säännöllinen ateriarhythmi yhdessä terveellisten välipalojen kanssa ovat tärkeät tekijät kouluikäisten terveellisessä ravitsemuksessa. Kouluikäiset lapset tarvitsevat kasvuun ja kehitykseen ja jaksamiseen monipuolista ravintoa. (Pietinen 2009.) Lasten ravitsemuksen pohjana voidaan käyttää Suomalaisia ravitsemussuosituksia. Energiaravintoaineiden, eli rasvojen, hiilihydraattien ja proteiinien tarve on ilmaistuna prosentteina kokonaisenergiansaannista (E%) aikuisilla ja yli 2 vuotiailla lapsilla sama. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että rasvojen saantisuositus on myös lapsilla 25-35 E% (tyydyttyneiden ja transrasvahappojen yhteenlaskettu osuus enintään 10 E%), hiilihydraattien 50-60 E% ja proteiinien 10-20 E%. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14, 17 & 20.)

Kouluruokailu kuuluu olennaisena osana koulun opetus- ja kasvatustehtävään ja on myös osa oppilaiden hyvinvoinnin edistämistä sekä merkittävä asia kansanterveydelisestä näkökulmasta. Suomalaisten ravitsemussuositusten lisäksi Valtion ravitsemusneuvottelukunta on luonut suositukset myös kouluruokailuun. Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos yhdessä suosittelevat, että kunnat ja koulut noudattavat kouluruokailua koskevissa päätöksissä kouluruokailun suosituksen periaatteita. Suositukset sisältävät ohjeistukset muun muassa aterioista ja ateria-ajoista, ruokailuympäristöstä, välipaloista, ravintosisällöstä ja ruoka-aineiden valinnoista. Suosituksen mukaan kouluruokaan tulee sisältää monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, runsaskuituista leipää, pehmeää kasvirasvavevitettä ja kasviöljypohjaista salaatikastiketta, perunaa, riisiä tai pastaa, vähärasvaista lihaa tai leikkelettä, kalaa vähintään kerran viikossa, rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita sekä vettä janojuomaksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 4, 6-8.)

### 3.3 Terveysviestintä

Terveysviestintä voidaan määritellä monin eri tavoin, sillä siitä ei ole yhteneväistä määritelmää. Usein terveysalan tutkijoille terveysviestintä on kuitenkin ohjaavaa, positiivista terveyteen vaikuttamista, kun taas toisille, kuten esimerkiksi viestinnän tutkijoille terveysviestintä pitää sisällään kaiken sellaisen viestinnän, joka liittyy jollakin tavalla terveyteen, sairauteen, terveydenhuoltoon tai lääketieteeseen. Terveysviestintää voidaan kuvailla positiiviseksi asenteisiin, tietämyksiin ja ympäristöön vaikuttamiseksi. (Torkkola 2002, 5.)

#### 3.3.1 Hyvä opaslehti osana terveysviestintää

Kirjallisen ohjausmateriaalin käyttö on tarpeellista erityisesti silloin, kun suullisen ohjauksen toteutusaika on vähentynyt. Kirjallisella ohjausmateriaalilla tarkoitetaan erilaisia kirjallisia ohjeita ja oppaita. Kirjallinen ohje voi olla joko lyhyt yhden sivun mittainen tai useampisivuisia kirjasia tai oppaita. Hoitotyön ammattilaisilla on mahdollisuus arvioida kirjallisia ohjeita ja suunnitella uusia. Tutkimusten mukaan kirjalliset ohjeet ovat usein kirjoitettu liian vaikeasti. Tällöin ohjeen sanoma ei tavoita asiakasta. Sisältö on usein esitetty liian laajasti jolloin yksittäisen asiakkaan tarpeita

ei huomioida. Mikäli kirjallinen ohje on hyvin suunniteltu ja se on tehokas, suunnattu oikealle kohderyhmälle ja asiakkaan oppimiskyvyn huomioiva, kohderyhmä voi käyttää sitä itseopiskeluun. (Hirvonen, Johansson, Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta & Renfors 2007, 124-125.)

Käytännön hoitotyön tarpeet ja pulmat ovat lähtökohtana ohjeen tai opaslehtisen kirjoittamiselle. Hyvän ohjeen kirjoittaminen alkaa siitä, että pohditaan ohjeen kohderyhmä. Hyvä ohje puhuttelee vastaanottajaansa. Ohjeen tärkeimmät osat luettavuuden kannalta ovat otsikko ja väliotsikot. Väliotsikot jakavat tekstin sopiviin kappaleisiin. Kuvat ovat tärkeä osa ohjetta. Hyvä kuvitus herättää mielenkiintoa ja auttaa ymmärtämään. Kuvat tukevat ja täydentävät tekstin asiaa. Hyvin valittuina kuvat voivat lisätä ohjeen luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. (Heikkinen, Tiainen & Torkkola 2002, 35-36, 40-41.)

### 3.3.2 Painotuotteen suunnittelu

Edellytyksenä hyvälle painotuotteelle on sen graafinen suunnittelu. Painettu tuote on suunniteltava ja sille on määriteltävä muoto, kirjaintyytit, kuvat, värit, paperi ja painotekniikka. Ensinnäkin tulee miettiä mitä painotuotteelta halutaan ja mitkä ovat sen tavoitteet. Vastaanottaja vaikuttaa painotuotteen suunnitteluun esimerkiksi lapsille pitää suunnitella erilailla kuin aikuisille. Painotuotteen suunnittelussa on otettava huomioon vastaanottajan tiedon taso. Mitä vähäisempää on vastaanottajan tieto asiasta, sitä selkeämmin se tulee tuotteessa esittää. Lisäksi on mietittävä tuotteen tarkoitusta ja viestiä. Painotuotteen viesti on se, mitä sen tekstissä sanotaan. Kuitenkin painotuotteen mukana kulkee kirjoitetun sisällön lisäksi muitakin viestejä. Näitä viestejä välittävät muun muassa kirjainmuotoilu, asettelu, muoto ja väri. Tarkoitus taas selittää esimerkiksi onko tuotteen tarkoitus viihdyttää vai opettaa. Tuotteen suunnittelussa on huomioitava sen kustannukset. Hintaan vaikuttavat muun muassa painotekniikka, kuvien määrä, värisyys ja paperin laatu sekä painosmäärä. Tuleekin miettiä, mikä tasoinen tuote parhaiten ja edullisimmin saavuttaa asetetut tavoitteet. Painotuotteen jakelutavalla on myös merkitystä sen suunnittelussa. Tällöin painotuotteessa korostuu esimerkiksi sen koko. Kun painotuotetta lähdetään suunnittelemaan, myös teknisillä edellytyksillä on vaikutuksensa. Tulee pohtia omia suunnitteluresursseja ja

tehdä kykyjensä mukaan mahdollisimman hyvää työtä, eikä pyrkiä aloittamaan liian vaativista ratkaisuista. Varsinainen sommittelutyö on helpompaa, kun perusasiat ovat kunnossa, jonka takia painotuotteen suunnittelujärjestys on tärkeä. Ensin suunnitellaan perusrakenne ja sitten kuvitus, värinkäyttö ja niin edelleen. (Lyytikäinen & Riikonen 1995, 5-10.)

Ohjeessa oleva teksti tulee esittää loogisesti ja helposti ymmärrettävästi. Esimerkiksi vierasperäisiä sanoja tulee välttää. Looginen ja selkeä kappalejako lisää ohjeen luettavuutta ja ymmärrettävyyttä. Ymmärrettävyys ja oikeakielisyys liittyvät toisiinsa. Ymmärrettävä kieli on hyvää suomea. Tekstin ja kuvien asettelu paperille on hyvässä ohjeessa sen lähtökohta. Tyhjää tilaa ohjeessa ei tarvitse vältellä, sillä ilmava taitto lisää sen ymmärrettävyyttä toisin kuin täyteen tekstiä ahdettu taitto. Taiton suunnittelu alkaa asettelumallista. Asettelumallin avulla elementit, otsikot, tekstit ja kuvat asetellaan paikoilleen. Asettelumalli toimii ohjeen pohjana. (Heikkinen ym. 2002, 53.)

### 3.4 Aikaisempia hankkeita ja projekteja

#### 3.4.1 Kokataan yhdessä

Marttojen Kokataan yhdessä –kursseilla lapset ja aikuiset tekevät yhdessä ruokaa. Kurssit mahdollistavat aikuiselle ja lapselle yhteistä hyödyllistä ja mukavaa tekemistä. Kursseilla valmistetaan teemoittain erilaisia ruokia ja yhdessä tehden sekä lapsi, että vanhempi oppivat. Kokataan kurseja järjestetään ympäri Suomea jokaisessa Marttapiirissä. (Marttaliitto 2011.)

#### 3.4.2 Lasten ravitsemus raiteilleen

Lasten ylipaino lisääntyy ja arkirytmi on kateissa monissa perheissä. Terveellisten elintapojen juurruttaminen on keskeistä lapsuudessa ja lähipiirin aikuisilla on suuri vastuu tässä tehtävässä. Lasten ravitsemus raiteilleen –hankkeessa edistettiin terveellisiä ruokailutottumuksia ja lapsen hyvinvointia vanhempien toimiessa malleina. Hankkeen tavoitteena oli myönteisin keinoin vahvistaa vanhemmuutta ja vanhem-

man vastuuta. Hankkeessa annettiin käytännöllistä tietoa lasten terveellisestä ruokailusta ja alakouluikäisiä lapsia opetettiin ja innostettiin tekemään itse terveellisiä välipaloja kotona. Hanke käynnistyi vuonna 2008 ja vuosina 2009-2010 Martat pitivät eripuolella Suomea tietoisukumaisia luentoja lasten ravitsemuksesta. Alakouluikäisille järjestettiin välipalakursseja. Hankkeen yhteistyökumppanina toimi Suomen Vanhempainliitto ry. (Marttaliitto 2011.)

#### 4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tavoitteena oli terveysviestinnän keinoilla järjestää lasten tietämykseen, asenteisiin ja ympäristöön kohdistuva interventio. Tarkoituksena oli lasten lisätä tietämystä terveellisten välipalojen merkityksestä järjestämällä 1-2 luokkalaisille välipalakerho, jossa lapset saivat itse valmistaa terveellisiä välipaloja ohjatusti. Oman opinnäytetyön tarkoituksena oli organisoida välipalakerho, sekä toteuttaa 1-2 luokkalaisille välipaloista kertova lehtinen, joka ohjaa lapsia terveellisten välipalojen valintaan. Tavoitteenani lehtistä varten oli selvittää, millaisia ovat terveelliset välipalat ja miten 1-2 luokkalaiset voisivat niitä itse valmistaa.

Välipalakerhossa oli tarkoitus pitää lapsille tietotoukio terveellisestä ruokavaliosta ja välipaloista. Lisäksi projektiin sisältyi lapsille tarkoitettu alku- ja loppukysely lasten ruokailutottumuksista sekä, siitä, minkälaisia kokemuksia ja mitä he kerhossa omasta mielestään oppivat. Lopuksi kerhossa jaettiin myös lasten vanhemmille suunnattu opaslehtinen terveellisistä elintavoista. Projektin kaksi muuta opiskelijaa toteuttivat kyselyt sekä opaslehtisen vanhemmille ja näitä osioita on tarkoitus käsitellä heidän opinnäytetöissään.

Omat henkilökohtaiset tavoitteeni projektissa olivat intervention ja opaslehtisen suunnittelu ja toteutus. Tavoitteeni oli projektissa hyödyntää aikaisempaa koulustaani, ravintolakokin ammattitutkintoa. Tarkoituksena oli, että aikaisemman koulutukseni perusteella suunnittelisin välipalakerhoon sellaisia ruokia, joita lasten kanssa olisi mahdollista ohjattuna valmistaa.



## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 5.1 Välipalakerhon suunnittelu ja toteutus

Projekti määrittelyssä voidaan käyttää eri näkökulmia. Kaikkia projekteja koskee kuitenkin samat yhteiset periaatteet. Ensinnäkin projektilla on selkeä tavoite. Tavoite voi olla esimerkiksi toiminnallinen, taloudellinen tai toimintaa muuttava. Asetettu tavoite pyritään saavuttamaan työllä ja projektin toimintaa johdetaan johdetusti ja suunnitelmallisesti. Tämä kaikki vaatii olemassa olevan suunnitelman sekä aikataulun ja päättymispäivän. Projektin toteuttaminen vaatii joukon ihmisiä, joilla on projektissa omat roolit ja vastualueet, joten projekti on aina myös ihmisten välistä yhteistoimintaa. (Kettunen 2009, 15.)

Projekti lähtee liikkeelle tunnistetusta tarpeesta tai ideasta. Tämän jälkeen projektin kannattavuus määritellään ja jos projektin idea on riittävän hyvä ja kannattava, voidaan siirtyä projektin suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheessa tarkennetaan määrittelyvaiheesta saatuja tuloksia ja konkretisoidaan tavoitteet jolloin syntyy projekti-suunnitelma, johon kirjataan miten tavoite toteutetaan. Projektin toteutusvaihe alkaa kun suunnitelmat ovat valmiita. Tämän jälkeen projekti etenee projektisuunnitelman mukaisesti. Projektin viimeinen vaihe on sen päättäminen. ( Kettunen 2009, 43-44.)

Projektin suunnittelu alkoi syksyllä 2010 kun eri tahojen edustajia oli käynyt koululamme kertomassa tämän hetken tilanteesta liittyen lasten ylipainon ehkäisyyn ja painonhallintaan. (LIITE 1.) Kokosimme neljän hengen opiskelijaryhmän ja päätimme tehdä aiheesta toiminnallisen opinnäytetyön liittyen lasten ylipainon ehkäisyyn. Halusimme järjestää ala-asteen oppilaille välipalakerhon, jossa lapset saisivat valmistaa itse terveellisiä välipaloja ohjatusti. Etsimme yhteistyökumppaneita projektin kohderyhmää varten sekä projektin rahoitusta varten. Otimme yhteyttä Noormarkun yhtenäiskoulun rehtoriin, joka lupasi välipalakerhomme kohderyhmäksi koulun ilta-päiväkerhon lapset. (LIITTEET 2 & 3.) Näin aikataulutuskkin onnistuisi, sillä lapsilla ei ollut oppitunteja. Toiseksi yhteistyökumppaniksi saimme Satakunnan Martat Ry:n, josta hoitui rahoitus. Rahoituksella kustansimme välipalakerhossa tarvittavat materiaalit ja ruoka-aineet.

Saimme sovittua yhteistyökumppaneiden kanssa kerholle ajankohdaksi maaliskuun 2011. Suunnittelimme, että kerhossa valmistettaisiin sellaisia välipaloja, joita lapset pystyisivät kotonakin tekemään yksin tai vanhempien avustuksella. Ruokien tulisi olla terveellisiä, melko nopeasti valmistettavia ja hyvän makuisia. (LIITE 4) Lisäksi olisi mietittävä, kuinka paljon esivalmistelisimme ruokia valmiiksi. Suunnittelimme että pitäisimme joka kerhokerran alussa pienen tietotuokion, jossa lapsilla olisi mahdollisuus vastailla esittämiimme kysymyksiin terveellisestä ruokavaliosta ja kertoa omia mielipiteitään siitä, mitä terveellinen ruokavalio pitää sisällään. Lopuksi aikaa varattaisiin pienimuotoiseen kartoitukseen, jossa lapset voisivat arvioida heidän nykyisistä ruokailutottumuksistaan sekä viimeisellä kerralla heidän kokemuksiaan välipalakerhosta. Kerhoon osallistuville lapsille annettaisiin myös lapsille suunnattu opaslehtinen terveellisistä välipaloista, sekä opaslehtinen vanhemmille terveellisistä elintavoista.

Projektissa oli mukana minun lisäksi kolme muuta hoitotyön opiskelijaa ja jokaisella oli oma osuutensa projektissa. Minun osuuteni kerhossa oli suunnitella kerhon järjestäminen ja toteuttaminen yhdessä toisen opiskelijan kanssa. Suunnittelimme muun muassa kerhon ajankäytön, ruokien suunnittelun ja materiaalien määrä- ja hinta-arvio ja esivalmistelut. Tarkoitukseni oli käyttää ravintolakokin ammattitutkintoa hyödyksi kerhon suunnittelussa. Muiden opiskelijoiden päävastuulle jäi yhteydenpito yhteistyökumppaneihin, kyselyjen suunnittelu ja toteutus ja vanhemmille suunnatun opaslehtisen suunnittelu ja toteutus. Näitä asioita, jotka eivät sisällyneet omiin tavoitteisiini käsitellään eri opinnäytetöissä.

Kerho toteutettiin Noormarkun Yhtenäiskoulun kotitalousluokassa ja sinne osallistui joka kerta 10 - 15 lasta. Suunnitelmamme mukaisesti kerhoon osallistuvat lapset olivat pääasiassa samoja joka kerta. Ennen kerhoa kävimme ostamassa tarvitsemamme tarvikkeet ja teimme esivalmistelut paikan päällä. Avasimme esimerkiksi säilykehedelmätölkit valmiiksi otimme ruokatarvikkeet, leikkuulaudat ja kulhot esiin. Teimme keittiöön joka kerralla neljä samanlaista työskentelypistettä, jotta pystyimme jakamaan lapset pienempiin ryhmiin. Pienemmissä ryhmissä lasten turvallisuudesta oli helpompi huolehtia, sillä lapset olivat melko vilttejä. Aloitimme kerhon aina kokoomalla kaikki lapset yhteen tilaan, kertomalla itsestämme ja keskustelemalla yhdessä

lasten kanssa terveellisestä ruokavaliosta. Sen jälkeen siirryimme keittiön puolelle valmistamaan välipaloja. Teimme lasten kanssa muun muassa uunivoileipiä, kasvis-tarjottimen ja dippiä, hedelmäsalaattia ja mansikkarahkaa.

## 5.2 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Opaslehtisen suunnittelu alkoi projektin ideoinnin ja suunnittelun jälkeen, jolloin projektin aikataulu, kohderyhmä ja tavoitteet olivat valmiina. Opaslehtinen terveellisistä välipaloista syntyi projektia varten 1-2 luokkalaisille. Lehtisen tarkoituksena on antaa lapsille tietoa teemamme mukaan terveellisestä ruokavaliosta ja välipaloista. Tarkoituksena on, että lehtinen on helppolukuinen ja sisältää tiivistettyä ja selkeää tekstiä teemaan sopivine kuvineen. Tarkoituksena on myös, että lapset voivat kotonaan toteuttaa lehtisen sisältämiä välipaloja ohjeiden mukaan.

Opaslehtisen kohderyhmän, tarkoituksen ja tavoitteen jälkeen toteutuksen suunnittelu alkoi pohtimalla ja selvittämällä, minkä ikäistä tietoa 1-2 luokkalaiset tarvitsevat terveellisestä ruokavaliosta ja minkälaista tekstiä he ovat valmiita sisäistämään. Tulin siihen tulokseen, että informaation on oltava mahdollisimman tiivistettyä ja sisältää vain tärkeimmät pääkohdat siitä mitä lapsille halutaan kertoa. Lisäksi värikkäät kuvat, iso fontti ja selkeä asettelu houkuttelisivat lasta lehtisen lukemiseen. Koska lehtisiä tarvittaisiin vain noin 20 kappaletta, tulostaisin lehtiset itse. Lehtiset toteutin taitto-ohjelmalla, jotta niiden saaminen oikeanlaiseen muotoonsa olisi helppoa. Lehtisen kuvituksessa käytin [www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi) -sivuston kuvagalleriaa, josta sai kuvia käyttää kertaluontoisessa tiedottamisessa. (LIITE 5.)

## 6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin tavoitteena oli terveysviestinnän keinoilla järjestää lasten tietämykseen, asenteisiin ja ympäristöön kohdistuva interventio. Oman opinnäytetyöni tarkoituksena oli välipalakerhon ja lapsille suunnatun opaslehtisen suunnittelu ja toteutus. Projekti onnistui tavoitteiden mukaisesti, koska aikaa projektin suunnitteluun oli riittä-

västi. Yhteistyökumppaneiden löytäminen oli helppoa, eikä rahoituksen suhteen ollut ongelmia. Kerhoon suunnitellut ruoat olivat kohderyhmälle sopivia. Tietysti aina löytyy sellaisia lapsia, joiden mieltymykset makujen suhteen ovat hyvin rajallisia. Lapset olivat kuitenkin joka kerta innokkaita tekemään ja maistamaan valmistamia välipaloja. Lisähaastetta välipalojen valmistamiseen toi lapsien vilkkaus ja se, että osa lapsista oli erityisluokkalaisia. Onneksi meillä oli mahdollisuus tavata kerhoon osallistuva iltapäiväkerhoryhmä hieman ennen kerhon alkamista, jolloin saimme realisoitua ja hieman muuttua suunnitelmiamme esimerkiksi ruokien esivalmistelujen suhteen. Lasten jako pieniin ryhmiin oli järkevää, sillä lapset olivat hyvin erilaisia. Toiset olivat nopeita ja suurpiirteisiä ja toiset vielä valmistivat omia välipalojaan, kun jotkut olivat jo syöneet omansa. Tällaisiin tilanteisiin emme olleet tarpeeksi valmistautuneet ensimmäisellä kerralla, mutta seuraavilla kerroilla otimme mukaan lapsille tarkoitettuja täytettäviä ruoka-aiheisia ristikoita, joita lapset saivat ylimääräisellä ajalla tehdä.

Jotta kerho olisi sujunut rauhallisemmin ja lasten keskittyminen olisi ollut parempaa, olisi kerho kannattanut pitää pienemmälle ryhmälle tai lapsille, jotka eivät kaikki tunne toisiaan. Vaihtoehtoisesti myös kerhossa olisi voinut olla enemmän vetäjiä. Vaikka lapsia oli joka kerralla 10-15, mielestäni että vetäjiä olisi saanut olla lapsimäärää kohden enemmän kuin lasten turvallisuuden takia. Järkevintä olisi ehkä ollut, että lapsimäärä olisi ollut pienempi. Lisäksi kerho olisi voitu järjestää joka kerta eri lapsille, jolloin siitä olisi ollut hyötyä useammalle lapselle. Toisaalta on vaikea arvioida, onko hyöty suurempaa, kun interventio pidetään useamman kerran samalle kohderyhmälle vai joka kerta eri kohderyhmälle. Sellainen kerho, johon osallistuisi lapsi huoltajansa kanssa, olisi myös ollut hyvä vaihtoehto. Tällöin lasten turvallisuudestaikin olisi helpompi huolehtia, kun paikalla olisi enemmän aikuisia.

Kerhon tuoma hyöty näkyi ehkä parhaiten lasten kommentteista ruokaa valmistettaessa ja syödessä. Moni ei ollut koskaan saanut käyttää kotona esimerkiksi sähkövatkainta tai ylipäättänsä valmistaa tai auttaa ruoanlaitossa. Joku sanoi että ”äiti ei anna leipoa, koska siitä tulee liikaa sotkua” ja yksi lapsi ei ollut koskaan kuorinut itse banaania. Yksi lapsista kertoi, että vanhemmat eivät koskaan tee hänen kanssaan mitään; ”Kun isä tulee töistä kotiin, se makaa koko illan sohvalla ja katselee televisiota.” ”Meillä syödään vain makkaraa ja leipää tai haetaan Hesestä ruokaa”. Tietenkin

oli niitäkin lapsia, joille toimiminen keittiössä oli tuttua ja helpompaa ja jotka olivat tottuneet kotona vanhempiensa kanssa kokkaamaan.

Opaslehtisen oli tarkoitus antaa lapsille selkeää informaatiota terveellisistä välipaloista. Opaslehtinen onnistui hyvän opaslehtisen kriteerien mukaisesti. Siitä tuli selkeä, tiivis ja värikäs sekä kohderyhmälle sopiva. Lehtisen sisältämä tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja välipaloista on käsitelty tarpeeksi selkeästi ja yksinkertaisesti. Tietosuus ei ole liian yksityiskohtaista, vaan sisältää pääkohdat terveellisestä ruokavaliosta, sillä 1-2 luokkalainen ei pysty omaksumaan kovinkaan paljon ja yksityiskohtaista tekstiä. Joidenkin käyttämieni sanojen tilalle olisi voinut valita helpomman sanan, esimerkiksi ”energiasisällön” tilalla. Kuitenkin 1-2 luokkalaiset voivat lukea opaslehteä myös vanhempien kanssa, jolloin he ymmärtävät sisällön paremmin. Laitoin opaslehtiseen paljon kuvia ja värejä, jotta ne houkuttelevat lasta lukemaan sitä. Mielestäni kuvat ja värit ovat onnistuneet hyvin, mutta kannen olisi pitänyt olla selkeämpi. Tietokoneella kansi näytti hyvältä, mutta tulostettuna ei niinkään. Yksinkertaisempi ja enemmän lapsille suunnattu kansikuviutus olisi toiminut paremmin, mutta koska lehtisen tekemiseen meni muutenkin paljon aikaa, en enää muuttanut sitä. Suurin osa lehtisen tilasta on tarkoituksella reseptejä, sillä lapsille suunnattu terveystietä antaa enemmän, kun lapsi saa käytännössä itse tehdä ja kokeilla.

## 7 POHDINTA

Välipalakerhon järjestäminen lapsille oli voimakas terveystietä keino. Lapsilla oli mahdollisuus osallistua ohjatusti välipalojen valmistamiseen ja syödä valmistamiinsa välipaloja. Terveellisen ympäristön luomisella ja yhdessä tekemisellä, pystään tehokkaasti vaikuttamaan lasten asenteisiin ja tietämyksiin terveellisestä ruokavaliosta. Mielestäni tämän kaltaisia menetelmiä tulisi lasten opetuksessa käyttää enemmän, sillä se antaa mahdollistaa oppimisen paremmin kuin se, että koulussa annetaan valmista teoretietoa lapselle, jota hän ei kuitenkaan välttämättä pysty suurina määrinä omaksumaan.

Nykyään perheissä syödään paljon valmisruokaa eivätkä lapset saa mahdollisuutta osallistua ruuanlaittoon. Lisäksi aterioita korvataan jatkuvalla napostelulla ja herkuilla. Lapset saavat itse valita, mitä syövät ja se on ongelmallista, sillä etenkin pienemmät lapset eivät tiedä, mikä on terveellistä, vaan valitsevat makumieltymystensä mukaan. Vanhemman tehtävänä huoltajana on huolehtia lapsensa terveellisistä elintavoista, sillä kotona opitut tavat seuraavat useimmiten lasta läpi elämän, jolloin lapsi siirtää ne seuraaville sukupolville.

Koska epäterveelliset elintavat ovat suuri huolenaihe yhteiskunnassamme, tulisi yhteiskunnan panostaa entistä enemmän sairauksien ennaltaehkäisyyn ja terveyden ylläpitoon. Voisiko esimerkiksi koululaisten opetussuunnitelmiin lisätä alakoulusta lähtien terveysviestintää ja erilaisia terveysinterventioita? Onhan yhteiskunnallekin edullisempaa sairauksien ennaltaehkäisy, kuin niiden hoitaminen.

## LÄHTEET

Arffman S., Partanen R., Peltonen H. & Sinisalo L.(toim.), 2009. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Danielson P. & Janson A. 2005. Painonsa arvoiset. Helsinki: Edita Prima Oy.

Fogelholm M., Mustajoki P., Rissanen A. & Uusitupa M. (toim.) 2006. Lihavuus – Ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim.

Heikkinen H., Tiainen S. & Torkkola S., 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Tampere: Tammi.

Hirvonen E., Johansson K., Kyngäs H., Kääriäinen M., Poskiparta M. & Renfors T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Hyytinen M., Mustajoki P., Partanen R. & Sinisalo-Ojala L. 2009. Ravitsemushoito-  
opas. Helsinki: Duodecim.

Kettunen S., 2009. Onnistu projektissa. Juva: WSOY.

Lasten lihavuus. Käypä hoito – suositus 1.8.2005. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecim  
in ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. [verkkodokumentti].  
[viitattu 10.11.2010] Saatavissa [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Lyytikäinen K. & Riikonen H. 1995. Painotuotteen suunnittelu. Opetushallitus.

Marttaliitto, 2011. Hankkeet. Viitattu 19.9.2011.  
<http://www.martat.fi/jarjesto/hankkeet/>

Pietinen P., 2009. Kouluikäisten ravitseminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.6.2011. <http://www.ktl.fi/portal/7058>

Silvola K., 2010. Joka karkkia säästää se lastaan rakastaa. Helsinki: Tammi.

Torkkola S., 2002. Terveystietä. Helsinki: Tammi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravitsemus ja liikunta tasapainoon. Viitattu 22.6.2011.  
<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2008. Kouluruokasuositus. Viitattu 22.6.2011.  
[http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)



Projektin aikataulu

**Syksy 2010**

Projektin idean syntyminen  
Projektia toteuttavan ryhmän kokoaminen  
Aiheseminaari  
Projektin suunnittelu ja vastuualueiden jako  
Yhteistyökumppaneiden hankinta  
Suunnitteluseminaari

**Kevät 2011**

Projektin suunnittelu jatkui  
Opaslehtisen toteutus  
Sopimukset yhteistyökumppaneiden kanssa  
Sopimus opinnäytetyön tekemisestä  
Projektin toteutus (aloitus ja päättäminen)  
Projektin kirjallinen tuotos

**Syksy 2011**

Projektin kirjallisen tuotoksen tekeminen  
Kypsyysnäyte  
Opinnäytetyön raportointiseminaari

### SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Eline Ruusunen

Opiskelijanumero: 0001168

Alustaryhmä: HT06F3

Koulutusohjelma: Sosiaali- ja terveysala, hoitotyön ko. sairaanhoitaja

Opinnäytetyötä ohitsevan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Kaipo Joroinen sähköposti: kaipo.joroinen@samk.fi, puh: 0400-677000

Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Janna Hakola sähköposti: janna.hakola@pori.fi, puh: 044-7015005

Opinnäytetyön nimi, välpäkirja ja osastollinen terveystieteiden väitöskirja 1-2 luokkalaisten

Työn etenemisaikataulu: kevät 2011 - syys 2011

Tarkoitus selkiytyä on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus/projektisuunnitelmassa

**Vakuutukset.** Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työehtotehtävissä palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työehtopöytäkirja. Työntekijä huolehtii lainsäädännön mukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työntekijää tehtävään opinnäytetyön tekijää.

**Opinnäytetyön korvaaminen ja niiden korvaaminen.** Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvan kustannuksen (ml. Aineiden hankinta, raaka-aineet, matkat, työkalutus jne.) korvaamisesta sovellet toimeksiantajan ja osastollista kostonään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannuksen korvaamisesta.

**Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.** Toimeksiantaja saa käyttökauden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoinnin opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

**Immateriaalioikeudet.** Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat etukäteen, missä laajuudessa käyttönoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

**Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.** Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksesta on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksesta tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vaalia toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä eikä etukäteen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemiseen tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajan aseton näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyövelvoitteet opinnäytetyön loputtua saattamiseksi ei ole.

**Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.** Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkaistava. Mikäli opinnäytetyö sisältää oikeudellisesti tai muuten julkaisuasteissa saassa edellytyksellä määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa aineisto pidettävällä tavalla on jaettava työn laatu-aineistoon. Opinnäytetyö lauseksi voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä etukäteen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja ohjaaja) allekirjoittavat kirjittamalla se, että kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edellyttävissä tai sen jälkeisessä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä mahdollisesti käytännössä hyväksytyt toisen osapuolen lähettämät luottamukselliset tiedot lämpöä luoda.

Tämä sopimus koskevat epäselvyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelomeren osapuolien kesken. Mikäli asiasta ei löydy sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.

Tämä sopimus on laeilla 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

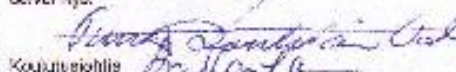
Satakunnan ammattikorkeakoulu on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssina ammattikorkeakoulun työssäyttyisistä, mukaan lukien SAMK:n yhteistyöohjelmaa, johon voi tehdä linkkejä internetissä. Opinnäytetyöstä näkyviltä osista, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammattilaisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävissä esim. opetusmateriaalissa tai -materiaalissa esiteltäessä. Oikeus hankkeen sisältöä ja sen tulosten julkaisua vastustaa.

Päiväys: 7.3.2011

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja hänen selvitys:

  
Naimattoman yhteiskoulun rehtori Janna Hakola

Koulutusjohtajan/ammattitoiminnan johtajan allekirjoitus ja hänen selvitys:

  
Koulutusjohtaja Jukka Ruuska

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

  
Eline Ruusunen

Hanna Peltoniemi  
Purjeentie 5 c51  
28190 Pori  
[hanna.peltoniemi@student.samk.fi](mailto:hanna.peltoniemi@student.samk.fi)  
puh: 040-7300986

Heidi Rouhiainen  
Pyhänselkätie 4 a 2  
2800 Kokemäki  
puh: 044-5926884

Elina Ruusunen  
Corpaalintie 37 F45  
28600 Pori  
puh: 041-4575543  
[elina.ruusunen@student.samk.fi](mailto:elina.ruusunen@student.samk.fi)

Muina Salo  
residentin puistokatu 14 a 4  
8130 Pori  
[muina.salo@student.samk.fi](mailto:muina.salo@student.samk.fi)  
puh. 0440-299289

Noormarkun Yhtenäiskoulu  
Aune Hakoniemi  
Kuseentie 12  
9600 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 välipalatuottumuksista sekä lopuksi kysymme lapsilta heidän mielipiteitään toteuttamastamme kerhosta. Kyselyiden vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä niissä mainita lasten nimiä tai henkilötietoja.



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

Välipalakerho kokoontuu kolmena tiistaina 8.2, 15.2 & 22.2.2011 klo 14.15-16. Kerho järjestetään Noormarkun Yhtenäiskoulun kotitalousluokassa, jossa saamme käyttöömmme 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 hankimme 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 Elna Ruusunen, joilla on hygieniapassi, vastaavat ruoan säilömiseen ja valmistamiseen liittyvästä hygieniasta. Mikäli kerhon aikana sattuu vahinkoja, esimerkiksi loukkaantuminen, 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](mailto:kaija.jokela@samk.fi))

<u>Hanna Peltoniemi</u>	<u>1 75200 Pasi</u>
Hanna Peltoniemi	pvm/paikka
<u>Heidi Rouhiainen</u>	<u>1 75200 Pasi</u>
Heidi Rouhiainen	pvm/paikka
<u>Elna Ruusunen</u>	<u>1 75200 Pasi</u>
Elna Ruusunen	pvm/paikka
<u>Sauliina Salo</u>	<u>1 75200 Pasi</u>
Sauliina Salo	pvm/paikka
<u>Anne Hakoniemi</u>	<u>1 75200 Pasi</u>
Anne Hakoniemi (rehtori)	pvm/paikka

## **Kerhossa valmistettavat välipalat**

- 1. Kerta**
- Lämpimät voileivät**
- Täysjyväpaahtoleipää
  - Lisäaineetonta ja sokeritonta ketsuppia
  - Kinkkusuikaleita
  - Tomaattia
  - Kevytjuustoraastetta
- Hedelmäsmoothie**
- Banaania
  - Säilykepersikkaa ilman sokerilientä
  - Ohentamiseen appelsiinituoremehua
- 2. Kerta**
- Nakkimunakas**
- Kananmunia
  - Broilerinakkeja
  - Rasvatonta maitoa
- Kasvissuikaleet ja dippi**
- Kurkkusuikaleita
  - Porkkanasuikaleita
  - Dippikastiketta kevytkermaviiliin
- Mansikkarahka**
- Rasvatonta maitorahkaa
  - Kevyt vaahtoutuvaa vaniljakastiketta
  - Mansikoita

### **3. Kerta**

#### **Täytetyt voileivät**

- Kalkkunaleikkeitä
- Juustoviipaleita
- Margariinia
- Tomaattia
- Kurkkua

#### **Hedelmäsalaatti**

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