

Niina Sulonen

LASTEN YLIPAINON EHKÄISEMINEN: TERVEELLISIÄ  
VÄLIPALOJA JA LUOVAA LIIKUNTAA 1-2 – LUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2011

## LASTEN YLIPAINON EHKÄISEMINEN: TERVEELLISIÄ VÄLIPALOJA JA LUOVAA LIIKUNTA 1- 2 – LUOKKALAISILLE

Sulonen, Niina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Marraskuu 2011  
Ohjaaja: Jokela, Kaija  
Sivumäärä: 33  
Liitteitä: 4

Asiasanat: lasten ylipaino, lasten liikunta, terveellinen välipala

---

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön aiheena oli lasten ylipainon ehkäiseminen. Tarkoituksena oli toteuttaa terveyttä edistävä tuokio Toukarin koulun 1-2 – luokkalaisille ja kerätä tietoa lasten välipalatottumuksista kuvakyselyn avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa uusia ideoita luovaan liikkumiseen sekä ohjata lapsia terveellisen välipalan valitsemisessa. Tavoitteena oli myös lisätä lasten tietoisuutta liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen merkityksestä.

Luokallemme tarjottiin opinnäytetyön aiheeksi lasten ylipainon ehkäisemistä, jonka perusteella projektiluonteinen opinnäytetyö sai alkunsa. Opinnäytetyöntekijän mielestä aihe oli ajankohtainen ja tärkeä.

Projektin teoriaosuus sisältää tietoa lasten liikunnan tärkeydestä ja liikuntasuosituksista sekä lasten ravitsemuksesta ja terveellisistä välipaloista. Lisäksi teoriaosuus käsittelee lasten ylipainoisuuden taustoja ja vaikutuksia.

Terveyttä edistävä tuokio ja lasten terveyskäyttäytymistä käsittelevä kysely toteutettiin toukokuussa 2011. Tuokioon osallistui yhteensä 18 lasta. Projektin tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää.

Projektin tulokset osoittavat lasten välipalatottumuksissa eroavaisuuksia. Lähes kaikki vastanneista ilmoittivat kuitenkin syövänsä terveellisiä välipaloja säännöllisesti. Lapsen iällä ja sillä, tekeekö hän välipalansa itse, ei näyttäisi olevan juurikaan vaikutusta välipalatottumukseen. Lähinnä tärkeäksi muodostuu mitä välipalavaihtoehtoja lapsilla on saatavana ja mitä heille tarjotaan.

# THE PREVENTION OF CHILDREN'S OVERWEIGHT: HEALTHY SNACKS AND CREATIVE EXERCISE TO 1-2 GRADERS

Sulonen, Niina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

November 2011

Supervisor: Jokela, Kaija

Number of pages: 33

Appendices: 4

Key words: children's overweight, children's physical exercise, healthy snack

---

The subject of this study was the prevention of children's overweight. The intension was to keep a health-promoting lesson to the first and second graders of the school of Toukari and gather information about children's attitude towards snacks. The main point of this study was to give new ideas to physical exercise and to guide children to choose healthier snacks. The other point was to enhance knowledge about the importance of physical exercise and healthy nutrition.

The prevention of children's overweight was offered to our class as a subject and that's how the project based study got started. The subject of this study was interesting and important.

The theoretical background deals with the information about the importance of children's physical exercise, children's nutrition and healthy snacks. It also handles the backgrounds of children's overweight and its consequences.

The health-promoting lesson and the survey about children's health behaviors were held in May 2011. There were 18 children in the lesson. Quantitative research method was used in this project based study.

According to the results of the survey there are differences between children's snack habits. Almost every child who participated in the survey eats healthy snacks regularly. It seems that children's age and the fact that whether they do their snacks themselves or not, doesn't affect the results. The noteworthy thing is what snack choices they have and what is offered to them.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LASTEN YLIPAINO.....	6
2.1	Lihavuus käsitteenä.....	6
2.2	Lasten ylipainon taustatekijät .....	7
2.3	Ylipainon aiheuttamat terveysongelmat .....	7
2.4	Ylipainoon puuttuminen .....	8
3	LASTEN LIIKUNTA.....	10
3.1	Liikuntasuositukset .....	10
3.2	Liikunnan hyödyt .....	11
3.3	Luova liikunta ja hyötyliikunta.....	11
4	TERVEELLINEN VÄLIPALA .....	12
4.1	Kouluikäisen lapsen ravintosuositukset.....	12
4.2	Hyvän välipalan kriteerit .....	14
5	TERVEYSVIESTINTÄ .....	14
6	AIEMMAT TUTKIMUKSET AIHEESTA .....	16
7	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	17
8	PROJEKTIN RAJAUS JA RISKIT .....	18
8.1	Projektin rajaus .....	18
8.2	Projektin riskiarvio .....	18
9	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA AIKATAULU .....	19
9.1	Suunnittelun eteneminen.....	19
9.2	Tutkimusmenetelmän valinta.....	20
9.3	Projektin aikataulu .....	21
10	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	22
11	PROJEKTIN TULOKSET .....	23
12	PROJEKTIN ARVIOINTIN JA POHDINTA .....	27
12.1	Viittaus aiempiin tutkimuksiin.....	29
12.2	Projektin validiteetti ja reliabiliteetti .....	29
12.3	Projektin eettisyys.....	31
12.4	Jatkotutkimusaiheita .....	31
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt maailmanlaajuisesti viime vuosikymmenten aikana. Ylipainolla tarkoitetaan kehon liiallista rasvakudoksen määrää ja sitä, että ihminen saa ravinnosta enemmän energiaa kuin kuluttaa. Ylipainon syntymiseen vaikuttavat geneettiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä jokaisen henkilökohtaiset elämäntavat. (Mustajoki, Fogelholm, Rissanen & Uusitupa 2006, 284–288.)

Ylipainoisuus on kuormittanut osaltaan terveydenhuoltojärjestelmää, koska sen on katsottu olevan yhteydessä monien sairauksien, kuten sepelvaltimotaudin ja tyypin 2 diabeteksen yleistymiseen (Mustajoki ym. 2006, 284). Ylipainoisuus tuo mukanaan myös ulkonäköön liittyviä haittoja, mikä aiheuttaa riskin tulla koulukiusatuksi sekä itsetunto-ongelmia (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 311–312).

Liikunnan vähäisyys on osaltaan vaikuttanut ylipainon lisääntymiseen. Kouluikäisille lapsille suositellaan monipuolista liikuntaa vähintään 1-2 tuntia päivässä. Päivittäinen liikunta on edellytys lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille. Erityisesti hyötyliikunnan määrää päivittäisessä liikkumisessa tulisi lisätä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä luovat tasapainoisen perustan lapsen ravitsemukselle ja painonhallinnalle. Näihin asioihin perheen tulisi totuttaa ja tukea lasta pienestä pitäen. Yhteinen ateria-aika on tärkeää myös perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen. (Lapsi, perhe ja ruoka 2004.)

Välipala on tärkeä osa päivittäistä ravitsemusta. Hyvä välipala antaa lisäenergiaa ja auttaa jaksamaan aterialta toiselle. Pitkät ateriavälit johtavat helposti naposteluun, joka on yksi ylipainoisuuteen johtavista tekijöistä. Lapsena opitut valinnat yltyvät usein aikuisuuteen asti. (Hyvä välipala 2011.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on lasten ylipainon ehkäiseminen. Opinnäytetyö toteutettiin projektiluonteisena työnä, jonka tuotoksena syntyi terveyttä edistävä tuokio 1-2 – luokkalaisille lapsille. Tavoitteena oli lisätä lasten tietoisuutta terveellisistä välipaloista ja liikunnan merkityksestä. Tarkoituksena oli antaa lapsille uusia ideoita liikkumiseen ja opettaa oikeanlaisen välipalan kokoamisessa. Projektiin liittyi kuvakysely, jonka avulla kartoitettiin lasten välipalatottumuksia.

## 2 LASTEN YLIPAINO

### 2.1 Lihavuus käsitteenä

Lasten lihavuudella tarkoitetaan kehon liiallista rasvakudoksen määrää. Ihminen saa silloin ravinnosta enemmän energiaa kuin kuluttaa. Lihavuuteen vaikuttavat geneettiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä henkilökohtaiset elämäntavat. (Mustajoki ym. 2006, 288–299.) Nykyään koulunsa aloittavista lapsista noin 10–13 % on ylipainoisia. Kaikista kouluikäisistä lapsista ylipainoisia on noin 15–20%. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2007, 74.)

Lapsuusiän lihavuutta diagnosoidaan Suomessa pituuden ja painon mittaamiseen sekä pituuteen suhteutetun painon määrittämiseen (Käypähoito 2005). Ylipainosta puhutaan, kun alle kouluikäisen lapsen pituuspaino on 10–20% ja kouluikäisen 20–40%. Lihavuus on kyseessä, kun alle kouluikäisen pituuspaino on yli 20 % ja kouluikäisen yli 40 %. Vaikea lihavuus on, kun kouluikäisen pituuspaino on yli 60 %. (Mustajoki ym. 2006, 288–299.)

Lihavuus voidaan luokitella elintapasairaudeksi. Elintapasairaus on tautitila, jossa ihmisen omilla valinnoilla ja elinympäristön muutoksilla on merkitystä. Ravitsemukseen, nautintoaineiden käyttöön ja liikunnan puutteeseen yhdistyvät taudit ovat yleisimpiä elintapasairauksia. Asiakkaan perhe ja lähipiiri ovat usein voimavara, kun pyritään terveyttä edistäviin muutoksiin. (Larivaara, Lindroos & Heikkilä 2009, 210–210.)

## 2.2 Lasten ylipainon taustatekijät

Lukuisat muutokset yhteiskunnassa ovat johtaneet ylipainoisuuden yleistymiseen. Energiankulutus on vähentynyt ruumiillisen työn, arkiliikunnan vähenemisen ja istuvan elämäntavan vuoksi. Ravitsemussuosituksista poikkeavien kulutustottumusten lisääntyminen, ruoan suuri rasvamäärä, suuret pakkauskoot, napostelu ja perheen yhteisten kotiaterioiden väheneminen ovat merkittävä osa ylipainon taustatekijöistä. Lisäksi monet muut tekijät, kuten stressi, erilaiset psyyken häiriöt ja vähäinen yöuni ovat ylipainoa edistäviä tekijöitä. (Terveyskirjasto 2010.)

Vain alle puolet kouluikäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Lasten liikumista on vähentänyt monet muutokset, kuten turvallisten ympäristöjen puuttuminen, koululiikuntatuntien vähyys ja passiivisten harrastusten suosio. Lisääntynyt ruutuaika vähentää lapsen fyysistä aktiivisuutta ja lisää myös osaltaan napostelua. (Mustajoki ym. 2006, 291.)

Vanhempien paino, sosiaaliluokka, koulutus ja perheen koko vaikuttavat osaltaan lasten ylipainoisuuteen. On todettu, että noin 80 %:lla vaikeasti lihavista lapsista on ainakin toinen vanhemmista ylipainoinen ja 25–30%:lla molemmat vanhemmista ovat ylipainoisia. Myös äidin paino ennen raskautta ennustaa tulevan lapsen painoa 31 vuoden ikään asti. Perheen ainoat lapset, yksinhuoltajaperheen lapset ja alhaisessa sosiaaliluokassa elävän perheen lapset ovat myös alttiimpia ylipainolle. (Mustajoki ym. 2006, 288–290.)

Media ja koulutus opettavat ja antavat tietynlaista kuvaa painonhallinnasta lapsille ja nuorille. Mainonta, hinnoittelu ja markkinointi vaikuttavat osaltaan epäterveellisten ruokien syöntiin. (Mustajoki ym. 2006, 290.) Hyvää ruokaa on nykyään tarjolla paljon, isoina annoksina ja sitä mainostetaan runsaasti (Vanhempainnetti 2011).

## 2.3 Ylipainon aiheuttamat terveysongelmat

Lihavuus aiheuttaa lapsille terveydellisiä vaaratekijöitä, kuten aikuisillekin. Vatsan alueen rasva vaikuttaa sydän- ja verisuonitautien kehittymiseen jo lapsuusiässä. Me-

tabolisen oireyhtymän vaara esiintyy murrosiästä lähtien. Metaboliseen oireyhtymään liittyy kohonneet veren rasva-arvot, poikkeava sokeriaineenvaihdunta, lihasten heikentynyt kyky käyttää insuliinia ja kohonnut verenpaine. Ylipainoisilla lapsilla on usein suurentunut LDL-kolesteroliarvo ja pienentynyt HDL-kolesteroliarvo. Kolmasosalla ylipainoisista lapsista on riskitekijä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. (Mustajoki ym. 2006, 293–294.)

On todettu, että tyypin 2 diabeteksella ja lihavuudella on yhteyttä. Ylipainoisuudesta kärsiville lapsille voi kehittyä tyypin 2 diabetes jo lapsuusiässä. On myös todettu, että 40 vuoden seurannassa nuoruusiän lihavuus liittyy lisääntyneeseen kuolleisuuteen. (Terveyskirjasto 2010.) Muita lihavuuden tuomia terveyshaittoja ovat dyslipidemiat, sappikivitauti, rasvamaksa, reisiluun pään siirtymä, blountin tauti, polykystiset ovariot, uniapnea, pseudotumor sekä fyysisen kunnon ja suorituskyvyn huononeminen (Mustajoki ym. 2006, 294).

Ylipainon merkittävä haitta liittyy ulkonäköön ja tämä aiheuttaa riskin tulla koulu-kiusatuksi. Ylipainoiset lapset joutuvat usein muita enemmän kiusatuiksi koulussa ja vapaa-ajalla. Tämä voi johtaa sosiaaliseen eristäytyneisyyteen ja vähäisiin molempuolisiin ystävyyssuhteisiin. Ylipainoisilla on todettu itsetunto-ongelmia ja ruumiinkuvanhäiriöitä. Tähän vaikuttaa kuitenkin lapsen ikä, sukupuoli, kiusatuksi tuleminen ja perheen asenne. Joskus psyykkiset ongelmat voivat johtaa esimerkiksi depressioniin ja syömishäiriöihin. (Mustajoki ym. 2006, 295–296.)

Lasten ylipainon on tutkittu olevan melko pysyvä ongelma. Tutkimusten mukaan 25–50% lihavista lapsista on lihavia vielä aikuisinakin. Mitä myöhäisemmässä vaiheessa lapsi on ylipainoinen, sen suuremmaksi riski kasvaa. (Ivanoff ym. 2007, 75.)

## 2.4 Ylipainoon puuttuminen

Tärkeää on tukea lasten liikunnallista elämäntapaa ja sopivaa ravitsemusta. Ylipainoisuutta voidaan ehkäistä esimerkiksi kouluterveydenhuollon kautta. Liikalihavuuteen tulisi vaikuttaa jo lievän ylipainon aikana. (Terho ym. 2002, 378.) Ennaltaehkäisy, varhainen puuttuminen ja vanhemmuuden tukeminen ovat kouluterveydenhuollon



tavoitteita. Kouluterveydenhuollon tulisi olla matalan kynnyksen hoitotaho, jonne koko perheen on helppo tulla. (Larivaara ym. 2001, 155.)

Ylipainoisen lapsen tutkimisessa tärkeintä on huolellinen haastattelu, joka kartoittaa elintapoja, liikunta- ja ravintotottumuksia, kehitysaikatauluja, harrastuksia, koulumestystä, sosiaalisia suhteita ja mahdollisia ongelmia sekä suvussa esiintyviä sairauksia. Apuna voidaan käyttää ruokapäiväkirjaa. Sydämen syketaajuus ja verenpaine tulee myös mitata. Lisäksi huomioidaan ruumiinrakenne, rasvakudoksen jakautuminen, kehon mittasuhteet, puberteetin aste, mahdolliset kasvojen ja raajojen poikkeavat piirteet ja aineenvaihduntasairauksien merkit. (Mustajoki ym. 2006, 302.)

Kasvukäyrän avulla voidaan seurata painoa suhteessa ikään ja sukupuoleen. Suomalaisen lasten ylipainon määrittelyssä käytetään pituuspainoa, joka tarkoittaa lapsen painon prosentuaalista poikkeamaa samanpituisten lasten painon mediaanista. Lapsen ylipainon hoidossa tavoitteena ei ole painon pudotus, vaan painon pysyminen entisellään. Kun lapsi kasvaa lisää pituutta, paino vähenee. (Ivanoff ym. 2007, 74.)

Lapsen ylipainoon liittyy myös vahvasti psyykkiset, sosiaaliset ja perhetaustaan liittyvät tekijät. Laihduttamisen aloittamiseen vaaditaan nuoren omaa motivaatiota ja perheen tukea. Tärkeää on pitkäjänteisyys, seuranta, yksilöllisyys ja perhekeskeisyys. (Terho ym. 2002, 378.) Lapsen tulee tuntea itsensä rakastetuksi painosta huolimatta. Yleensä ylipainoinen lapsi tietää paremmin kuin kukaan muu, että hänellä on painongelmia. Ylipainoiset lapset tarvitsevat tukea, hyväksyntää ja kannustusta vanhemmiltaan. Tärkeä on keskittyä lapsen positiivisiin ominaisuuksiin ja terveyteen. (U.S Department of health and human services 2007.)

Ylipainoiset lapset ja heidän vanhempansa tarvitsevat ohjausta, jotta koko perheen ruokailutottumuksia voitaisiin muuttaa terveellisemmiksi (Ivanoff ym. 2007, 75). Tavoitteena on käyttäytymisterapeutisten menetelmien avulla edistettävät ruoka- ja liikuntatottumusten pysyvät muutokset, realistinen painotavoite ja yksilöllinen kesto. (Mustajoki ym. 2006, 304–309.)

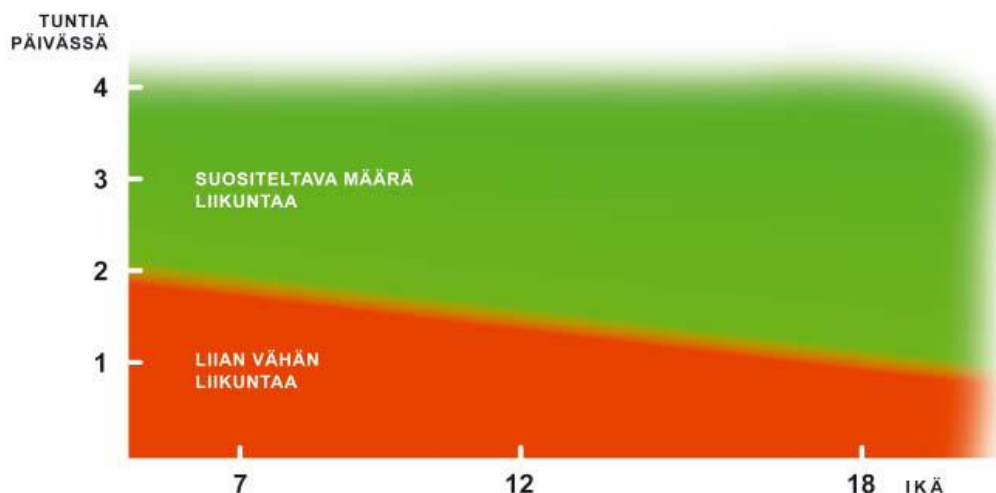
Porin perusturvakeskuksella on meneillään lasten ja nuorten painonhallinnan hoito-ohjelma, jota toteutetaan lapsia ja nuoria kohtaavan terveydenhuollon parissa. Ta-

voitteena on, että lapsi siirtyy erikoissairaanhoidon, kun kyse on vaikeasta lihavuudesta, pituuspainon ollessa yli 60 %. Lapsen hoitoon osallistuu moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu lääkäri, painohoitaja, ravitsemusterapeutti ja fysioterapeutti. Ratkaisevana tekijänä on kuitenkin asiakkaan ja hänen perheensä motivaatio hoitoon osallistumiseen. (Lasten ja nuorten painonhallinnan hoito-ohjelma 2011.)

### 3 LASTEN LIIKUNTA

#### 3.1 Liikuntasuosituksiset

Kouluikäisille lapsille suositellaan monipuolista liikuntaa vähintään yhdestä kahteen tuntia päivässä. Päivittäinen liikunta on edellytys lapsen terveille kasvuille, kehitykselle ja hyvinvoinnille. Aktiivisen ja passiivisen ajankäytön suhde tulisi olla sopiva, esimerkiksi paikallaan istumisaika ei tulisi olla liian pitkä. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla enintään kaksi tuntia päivässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)



Kuvio 1. Lasten liikuntasuosituksiset. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008)

Lapset tarvitsevat aikaa ja tilaisuuksia, jotta he oppivat liikkumaan ja liikunnan avulla erilaisia taitoja. Monipuolisuus liikunnassa on oppimisen edellytys. Lasta tulisi

rohkaista liikkumaan erilaisissa ympäristöissä, kuten sisällä, ulkona ja erilaisissa maastoissa, jotta perustaidot kehittyisivät mahdollisimman hyvin. Koulun liikuntakasvatuksen tulisi tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja eettistä kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Lasten liikunnassa on tärkeää, että liikunta tuottaa lapselle iloa ja elämyksiä. Liikunta tulisi toteuttaa lapsen näkökulmasta ja lasten ehdoilla. Liikunta opettaa lapselle yhdessä työskentelyä ja omatoimisuutta. Kilpailu ei saisi olla ensisijaista. Liikunnan vastapainona lapsi tarvitsee riittävästi myös lepoa ja palautumisaikaa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Jos koululainen harrastaa vain vähän liikuntaa, tulisi sitä lisätä pikkuhiljaa. Liikuntaa olisi hyvä lisätä vähitellen puoleen tuntiin päivässä ja siitä vähitellen minimisuositusten tasolle. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

### 3.2 Liikunnan hyödyt

Monipuolinen liikunta tukee hermoston ja motoriikan kehittymistä sekä vahvistaa edellytyksiä uuden tiedon oppimiseen. Liikunta vahvistaa myös koululaisen luustoa, liikkuvuutta, nivelten liikelaajuutta, lihas- ja sidekudosrakenteita ja hengitystoimintaa. Liikunta tukee myös kognitiivisia taitoja kuten muistamista, havaitsemista, ymmärtämistä ja ongelmanratkaisua. Lapsi oppii liikkueessaan ja harrastaessaan sosiaalisissa suhteissa toimimista ja pitkäjänteisyyttä. Lisäksi liikunta antaa vapauden itsensä ilmaisuun ja luovuuteen. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

### 3.3 Luova liikunta ja hyötyliikunta

Kouluikäisen liikunta voi koostua koulumatkoista, liikuntatunneista, välituntiliikunnasta, ohjatusta liikunnasta sekä perheen ja kavereiden kanssa liikkumisesta. Välituntiliikunnalla on tärkeä rooli päivittäisen liikunta-annoksen kerryttäjänä. Kouluterveydenhuollolle kuuluu lapsen liikunnan määrän ja laadun seuranta sekä liikunnan ja ravitsemuksen suhteen arviointi. Vanhemmat motivoivat kiinnostuksella, kannustuk-

sella ja esimerkiksi lasta liikkumaan. Liikkuminen yhdessä vanhemman kanssa rohkaisee lasta liikkumaan. On tärkeää, että lasta kannustetaan liikkumaan koulumatkat kyyditsemisen sijaan. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Hyvät liikuntapaikat ja -välineet, liikkumaan innostava pihasuunnittelu ja välituntiliikunnan lisääminen innostavat liikuntaan (Ivanoff ym. 2007, 75).

Tieto liikunnan merkityksestä, motivaatio, asenne, liikuntataitojen oppiminen, lajien kokeileminen, kokemukset sekä kaverit ja perhe yhdessä vaikuttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Tässä opinnäytetyssä käytettiin luovan liikunnan keinoja toteuttaa liikuntaa uusin ja erilaisin tavoin. Tavoitteena oli korostaa iloista ja hauskaa toimintaa, joka ikään kuin huomaamatta sisältää liikuntaa. Luovuutta käytettiin myös toteutuksessa mahdollistaa liikunta paikasta ja välineistä huolimatta. Luovuus liikunnassa kuvastaa hyvin liikunnan monipuolisuutta, mahdollisuuksia ja antaa rajaksi vain mielikuvituksen.

## 4 TERVEELLINEN VÄLIPALA

### 4.1 Kouluikäisen lapsen ravintosuositukset

Kouluikäisen ravintoainesuositukseen kuuluu runsaasti hiilihydraatteja, kohtuullisesti rasvaa ja riittävästi proteiineja. Hyvään ruokavalioon kuuluu kuitupitoisia hiilihydraattilähteitä ja kohtuullisesti sokeria. Kovan rasvan osuutta tulisi vähentää. Ruokavalion tulisi olla tasapainoista ja monipuolista sekä kulutusta vastaavaa. Ruokaympyrä havainnollistaa hyvin terveellistä ruokavaliota. (Terho ym. 2002, 379.) Yleensä koululaisilla on hyvä ruokahalu, mutta makeiset ja muu napostelu voivat huonontaa sitä. Suositusten mukaan 10-vuotiaan pojan energiantarve on 9,2 MJ/vrk ja samanikäisen tytön 8,0 MJ /vrk. (Ivanoff ym. 2007, 74.)

Hyvään ja monipuoliseen ruokavalioon kuuluu maidon, leivän ja rasvan laadun valinta sekä kasvien, hedelmien ja marjojen säännöllinen syöminen. Päivittäin ja runsaasti syödyt ruoat vaikuttavat ravitsemukseen enemmän, kuin harvoin ja vähän syö-

dyt ruoat. Myös välipalojen laatuun, janojuomien järkevään valintaan ja napostelun välttämiseen tulee kiinnittää huomiota. Lapsen tulee oppia säätelemään omaa ruokamääräänsä aikuisen avustamana. (Lapsi, perhe ja ruoka 2004.)

Kouluikäinen lapsi elää muutoksien aikaa. Kouluikässä lapsi syö yhä useammin kodin ulkopuolella ja tekee valintoja itsenäisesti. Sosiaaliset aktiviteetit kilpailevat helposti perheen yhteisten ruokailuhetkien kanssa. Siksi vanhempien esimerkki ja ohjeet terveellisen ruokavalion suhteen ovat tärkeitä. (Maltese 1996, 364–365.) Keskeistä on säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Näihin perheen tulisi totuttaa ja tukea lasta. Yhteinen ateria-aika on tärkeää myös perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen. (Lapsi, perhe ja ruoka 2004.)

Lasta ohjataan ottamaan erilaisia ruokia sekä maistelemaan uusia ruokia. On tärkeää, että ruokailuhetki on kiireetön ja turvallinen. Perheen ruokavalinnat, ruokailuhetki ja asenteet vaikuttavat lapsen ruokailutottumuksien kehittymiseen. (Lapsi, perhe ja ruoka 2004.) Vanhempien päivittäiset elintarvikevalinnat ja kouluruokailu ovat avainasemassa lapsen päivittäisessä ravitsemuksessa (Kiiskinen, Schwab, Kalinkin, Lindi, Tompuri, Lakka & Lakka 2009, 144)

Koulu tarjoaa kaikille maksuttoman kouluruokailun, jolla on pyritty turvaamaan oppilaan perusravinnon saanti. Kouluruokailu on myös olennainen osa ravitsemuskasvatusta. Ateria antaa mallia hyvästä ja ravitsevasta ruoasta. (Terho ym. 2002, 381.)

Kouluruokailun tarkoituksena on edistää oppilaiden hyvinvointia ja ylläpitää työviireyttä koulupäivän aikana. Suositusten mukaan kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes päivän ravinnonsaannista. Opetushallitus ja kansanterveyslaitos suosittelevat myös, että kouluissa ei myytäisi makeisia eikä virvoitusjuomia. (Kouluikäisen ravitsemus 2009.)

Suomalaisten lasten ruokavaliossa on poikkeamia verrattuna yleisiin suosituksiin: liiallinen kovan rasvan, suolan ja sokerin saanti, sekä liian vähäinen kuidun, d-vitamiinin, folaatin ja raudan saanti. Poikkeamat ovat samoja myös suomalaisilla aikuisilla. (Kiiskinen ym. 2009, 144).

## 4.2 Hyvän välipalan kriteerit

Välipala on tärkeä osa päivittäistä ravitsemusta. Välipala antaa lisäenergiaa ja auttaa jaksamaan aterialta toiselle. Pitkät ateriavälit johtavat helposti naposteluun, joka on yksi ylipainoisuuteen johtavista tekijöistä. Säännöllinen ateriarytmi luo tasapainoisen perustan ravitsemukselle. Välipala on usein ensimmäinen ruokalaji, jonka valmistuksesta lapsi vastaa itse. Siksi aikuisen antama esimerkki oikeanlaisen välipalan valitsemisessa on tärkeää. Lapsena opitut valinnat yltävät usein aikuisuuteen asti. (Hyvä välipala 2011.)

Välipalan laadulla on merkitystä. Hyviä välipaloja ovat vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät ja täysjyväviljavalmisteet. Välipalan olisi hyvä sisältää yhden annoksen verran kasviksia, eli kunkin oman kämmenellisen verran. Välipalaa täydentää vähärasvaiset ja suolaiset maito- ja lihavalmisteet. Hyviä esimerkkejä välipaloista on juureslohkot, kasvis- ja hedelmädiippilautaset, tuoremarjakiisselit, monipuoliset voileivät, marjapirtelöt ja rahkavälipalat. (Haaste nuorten ja lasten terveellisten välipalojen puolesta 2006.)

Sokeripitoisia elintarvikkeita kulutetaan runsaasti. Epäterveellisten välipalojen nauttiminen on hyvin yleistä koulupäivän aikana. Yleisimpiä välipaloja ovat makeiset, leipä, välipalapatukat, hedelmät ja sokeroidut juomat. Suurin osa ruokavaliosta saadusta sokerista on piilosokeria. Tutkimuksen mukaan lasten ruokavalio heikkenee jo ensimmäisen ikävuoden jälkeen, kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Myös sokerin saannin yläraja ylittyy jo kaksivuotiailla lapsilla. (Erkkola, Kyttälä, Kronberg-Kippilä & Virtanen 2011, 16–18.)

## 5 TERVEYSVIESTINTÄ

WHO:n mukaan terveystiedon viestintä on positiivista terveyden vaikuttamista. Terveystiedon viestintä on keskeisin keino, jolla välitetään ihmisille terveystietoa ja jonka avulla

pidetään yllä julkista keskustelua terveystieteistä. Kaikki joukkoviestinnän muodot toimivat välineinä terveystieteille. (Torkkola 2002, 5.)

Terveystietoa on vaikea määritellä tarkasti. Laajassa määritelmässä terveystietoa pitää sisällään kaiken sellaisen viestinnän, joka liittyy terveyteen, sairauteen, lääketieteeseen tai terveydenhuoltoon. (Torkkola 2002, 5-8.)

Terveystieteen osa-alueet ovat terveystietojournalismi, terveystietovalistus, terveystietomainonta, terveystietoviihde, terveydenhuollon sisäinen ja ulkoinen viestintä, kirjallinen potilasneuvonta, lääkärin tai hoitajan ja potilaan välinen vuorovaikutus sekä potilasohjaus. Esimerkiksi media on tehokas väline valistaa kansaa, mutta se voi kuitenkin välittää myös väärää tietoa yleisölle. (Torkkola 2004, 18–19.)

Lapsen omassa perheessä tehtävien muutosten lisäksi tarvitaan valtion, kuntien, järjestöjen, teollisuuden, kaupan ja tiedotusvälineiden toimenpiteitä, jotta voidaan luoda lasten terveyttä edistävä ja ylipainoa ehkäisevä ympäristö. Lapsiin ja heidän vanhempiinsa kohdistettu ruokavalio-ohjaus vaikuttaa suotuisasti lasten ruokailutottumuksiin ja saattaa ehkäistä lasten ylipainon kehittymistä. On todettu, että kouluissa toteutetut interventiot ovat muuttaneet lasten ruokailutottumuksia terveyttä edistäviksi, lisäämällä kasvisten ja hedelmien syömistä ja vähentämällä rasvan saantia. (Käypä hoito 2005.)

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli välittää positiivista asennetta terveellisiä elämäntapoja kohtaan ja lisätä lasten tietoisuutta terveystietöllisin keinoin. Tässä opinnäytetyössä käytettiin terveystietoviestinnän keinona tiedon antamista liikunnasta ja ravitsemuksesta leikkien, pelien ja askartelun ohella. Tämän opinnäytetyön terveystietoviestinnän kohteena olivat 1-2 – luokkalaiset lapset, joten terveystietoviestintä tuli suunnitella lapsille sopivaksi. Projektissa hyödynnettiin lapsille tuttua ympäristöä ja sen tarjoamia mahdollisuuksia uudella tavalla. Tarkoituksena oli antaa esimerkki luovasta liikunnasta, joka ei ole tiloista tai välineistä riippuvaista. Terveystietoviestinnän keinona käytimme myös julisteiden tekoa lasten kanssa. Julisteet jätettiin koulun seinälle näkyville. Lapsille annettiin konkreettinen esimerkki hyvästä välipalasta tarjoamalla sellainen lapsille.

## 6 AIEMMAT TUTKIMUKSET AIHEESTA

Terveys 2015 projekti pyrkii vaikuttamaan ylipainon ehkäisemiseen liikunnan ja ravinnon kautta. Liikunnan ja ravinnon kehittämisen päätavoitteena on väestön terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy. Fyysisesti aktiivista elämäntapaa ja ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota edistetään kaikissa väestöryhmissä. Projektin tavoitteena on, että riittävästi liikkuvien määrä kasvaa ja liikunnasta syrjäytyneiden määrä vähenee. Lisäksi tavoitteena on, että ravitsemussuositusten mukaisesti syövien määrä kasvaa ja lihavuuteen, liikkumattomuuteen ja ravintoon liittyvät terveyshaitat vähenevät sekä terveyttä edistävät ruoka- ja liikuntatottumukset yleistyvät. (Terveys 2015- kansanterveysohjelma 2011.)

Marttaliitolla on vuonna 2008 käynnistynyt Lasten ravitsemus raiteilleen -hanke. Hankkeessa edistetään lasten hyvinvointia ja terveellisiä ruokatottumuksia vanhempien toimiessa mallina. Tavoitteena on tukea ja vahvistaa vanhemmuutta ja vanhemman vastuuta. Vuosina 2009–2010 Martat ry on järjestänyt käytännönläheisiä luento- ja liittyen lasten terveelliseen ruokailuun. Hankkeen avulla pidetään yllä julkista keskustelua terveystieteistä. (Lasten ravitsemus raiteilleen 2011.)

Kamunen ja Mustonen ovat tehneet vuonna 2008 opinnäytetyönä opaslehdin lasten ylipainon ennaltaehkäisystä alakoululaisten vanhemmille. Opaslehti sisältää informaatiota elintapojen ja liikunnan merkityksestä sekä terveellisestä ravitsemuksesta. Vanhemmilta saadun palautteen mukaan oppaaseen on oltu pääosin tyytyväisiä ja sen koettu antavan uutta tietoa. (Kamunen & Mustonen. 2008.)

Porin seudulla vuosina 2007–2009 toimineen HYVIS -hankkeen tarkoituksena on ollut lasten hyvinvoinnin edistäminen. Hankkeessa on kiinnitetty huomiota alle 13-vuotiaiden lasten ylipainon ehkäisyyn ja terveellisten elintapojen omaksumiseen. Tavoitteena on ollut myös lasten liikunnan määrän lisääminen niin, että jokainen lapsi liikkuisi liikuntasuositusten mukaisesti. Hankkeen tavoitteena on ollut luoda pysyvä alueellinen toimintamalli lasten hyvinvoinnin edistämiseen. (Lasten hyvinvointihanke HYVIS 2009.)



Lamminmäki ja Maljonen ovat suunnitelleet opinnäytetyönä ravitsemussuositusten mukaisia lasten välipalaohjeita, jonka ohessa on toteutettu laajempi välipalakysely koko Huhtasuon ala-asteen oppilaille sekä heidän vanhemmilleen. Kyselyn tulokset osoittavat, että lapset syövät kohtuullisen terveellisiä välipaloja ja ymmärtävät, mitä terveellisellä välipalalla tarkoitetaan. Myös vanhemmat haluavat lastensa välipalojen olevan terveellisiä, monipuolisia ja helppoja valmistaa. (Lamminmäki & Maljonen 2006.)

Satakunnan sairaanhoitopiirillä on meneillään lasten ja nuorten painonhallinnan hoito-ohjelma, jonka tavoitteena on lasten ja nuorten ylipainon ehkäisy ja hoito, liitännäissairauksien estäminen sekä toimintamallin tekeminen ja työnjaon selkeyttäminen. Kohderyhmänä ovat lapsia ja nuoria kohtaavat terveydenhuollon ammattilaiset. (Lasten ja nuorten painonhallinnan hoito-ohjelma 2011.)

Neuvokas perhe -ohjelma on Sydänliiton (2006–2011) kehittämä ohjelma, jonka tarkoituksena on auttaa lapsiperheitä itse arvioimaan ja edistämään omia liikunta- ja ruokatottumuksiaan. Neuvokas perhe -ohjelman työvälineenä toimii liikunta- ja ruokailutottumuksia käsittelevä kortti, joka jaetaan perheille äitiys- ja lastenneuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa. Ohjelma perustuu liikunta- ja ravitsemussuosituksiin, jotka tukevat lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. (Neuvokas perhe 2011.)

## 7 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli varhainen puuttuminen lasten terveystottumuksiin ylipainon ehkäisemiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa terveyttä edistävä tuo- kio Toukarin koulun 1-2 – luokkalaisille.

Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa lasten välipalatottumuksia kuva- kyselyn avulla. Tavoitteena oli tehdä mahdollisimman selkeä kyselylomake ja var- mistaa, että jokainen kyselyyn vastaava lapsi ymmärtää miten kyselyyn vastataan.

Projektin tavoitteena oli antaa uusia ideoita liikkumiseen, ohjata lapsia terveellisen välipalan valitsemisessa sekä lisätä lasten tietoisuutta liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen merkityksestä.

Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokio, välipalahetki ja toimia yhteistyössä koulun ja vanhempien kanssa. Tavoitteena oli saada aikaan hyvin suunniteltu ja onnistunut terveystuokio.

Oma tavoitteeni terveystuokion suunnittelussa on erityisesti liikuntatuokion suunnittelu ja toteuttaminen. Tarkoituksena oli, että liikuntatuokio antaisi uusia ideoita liikkumiseen ja tuokio olisi luonteeltaan kaikille mukava hetki.

## 8 PROJEKTIN RAJAUS JA RISKIT

### 8.1 Projektin rajaus

Projekti rajattiin Toukarin koulun 1-2 – luokkalaisille. Projektiin osallistui 18 lasta. Valitsimme tämän ikäryhmän, koska ajattelimme lasten olevan vastaanottavaisessa iässä terveystasvatusta ajatellen. Koulutiensä alussa oleville lapsille ajankohtaiseksi nousevat erilaiset liikuntaharrastukset sekä vapaa-ajan viettäminen perheen ja kavereidenkin kanssa. Myös välipalan merkitys korostuu kouluikäiselle ja usein koululainen opettelee itse välipalansa tekemistä.

Projektiin osallistuville lapsille ja heidän huoltajilleen kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja kerättyjen tietojen luottamuksellisuus. Kyselyyn vastattiin nimettömästi ja vastauksia käytettiin ainoastaan projektin yhteydessä.

### 8.2 Projektin riskiarvio

Projekti oli riippuvainen yhteistyökumppaneista, joten riskinä voisi tällaisessa projektissa olla erilaiset ongelmat yhteistyökumppaneiden kanssa. Projekti kesti kaiken

kaikkiaan lähes vuoden ajan, joten riskinä voisi olla myös tilanteiden muuttuminen siinä ajassa. Riskinä voisi olla myös lasten ikätasoon sopimaton terveyttä edistävä tuokio tai, että lapset eivät kiinnostuisi suunnitellusta ohjelmasta. Haasteellisuutta lisää myös sen varmistaminen, että lapset ymmärtävät kyselylomakkeen samalla tavalla kuin on tarkoitus.

## 9 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA AIKATAULU

### 9.1 Suunnittelun eteneminen

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi, kun osallistuimme luokallemme järjestettyyn opinnäytetyötilaisuuteen, jossa kaikille annettiin mahdollisuus osallistua lasten liikalihavuuden ehkäisemiseen pyrkivään projektiin. Omaksi aiheekseni valitsin terveyttä edistävän tuokion järjestämisen alakouluikäisille lapsille. Projektin toimintapäivä päätettiin toteuttaa kahden opiskelijan voimin.

Valitsimme yhteistyökumppaniksemme projektillemme Toukarin koulun, koska koulu oli meille ennestään tuttu. Yhteistyö aloitettiin lupa-asioiden hoitamisella. Teimme koululle tutkimusanomuksen, jossa kerroimme projektin tarkoituksesta, aikataulusta ja toteutuksesta. (LIITE 1.) Koulun rehtorin kanssa teimme sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä. Satakunnan Ammattikorkeakoulun opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin samassa yhteydessä. (LIITE 2.)

Aloitimme terveyttä edistävän tuokion suunnittelun valitsemalla sopivan ikäryhmän tuokiolle ja sopivan ajankohdan toteuttamiselle koulun arkea ajatellen. Ajankohdaksi valittiin toukokuu, joka antoi mahdollisuuden toteuttaa liikuntaosuuden ulkona. Terveyttä edistävän tuokion kestoksi sovimme kaksi tuntia, jonka opettajan kanssa yhdessä ajattelimme sopivaksi lapsille.

Koska kyse oli alaikäisistä lapsista, heidän huoltajiltaan anottiin lupa lapsen projektiin osallistumisesta. Suunnittelimme lasten huoltajia varten anomuskirjeen, jossa kysyttiin, saako lapsi osallistua tuokioon ja siihen liittyvään kyselyyn. Kirjeessä ker-

rottiin projektipäivän tiedot, tarkoitus ja ajankohta. Lisäksi kirjeessä oli kohta mahdollisille ruoka-aineallergioille ja muulle huomioitavalle. Alaosa kirjeestä piti palauttaa allekirjoitettuna opettajalle. Anomuskirjeet annettiin valitsemamme ryhmän opettajalle, jonka tarkoituksena oli lähettää lomakkeet lasten mukana huoltajille. (LIITE 3.)

Tarkoituksen oli, että liikuntatuokio sisältää luovaa liikuntaa ja antaa ideoita liikkumiseen. Halusimme myös iloisen ja mukavan liikuntahetken, jossa kaikki viihtyvät. Ideanamme oli, että liikkuminen tapahtuu ikään kuin huomaamattomasti yhdessä tekemisen ohella. Suunnittelimme erilaisia pelejä ja leikkejä ja tutustuimme etukäteen koulun pihapiiriin ja liikuntavälineisiin.

Välipalatuokiolla taas halusimme tuoda esille terveellisiä välipalavaihtoehtoja ja myös tarjota lapsille sellaisen. Suunnittelimme myös keskustelunaiheita välipalattomuksiin liittyen ja askarreltavan kuvatehtävän välipalavalinnoista. Välipalan tarjoamista varten etsimme yhteistyökumppanin paikallisesta ruokakaupasta.

Kyselyn lasten välipalattumuksista päätimme toteuttaa terveystuokion yhteydessä. Kyselylomakkeet suunniteltiin kuvitetuiksi ja selkeiksi siltä varalta, että kaikki eivät osaa vielä lukea. Vastausvaihtoehdot olivat kysymyksiin aina kyllä ja ei, joita symboloivat hymiöt. Myös eri välipalavaihtoehdot olivat kyselyssä kuvina. Kysymykset koskivat perustietoja, välipalattumuksia ja välipalavaihtoehtoja. (LIITE 4.)

## 9.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Projektin tutkimusmenetelmäksi valittiin määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle on keskeistä johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, tutkittavien henkilöiden valinta perusjoukosta, käsitteiden määrittely, aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon sekä havaintoaineiston tilastollinen analysointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 130–131.)

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta. Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Survey-tutkimus viittaa sellai-

seen kyselyyn, jossa aineistoa kerätään standardoidusti ja jossa koehenkilöt muodostavat otoksen tietyistä perusjoukosta. Informoitu kysely tarkoittaa, että tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti, jolloin tutkija kertoo samalla tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2004, 182–186.)

Kyselytutkimuksessa kysyttiin kaikilta vastaajilta täsmälleen samat kysymykset ja samalla tavalla, joten aineisto kerättiin standardoidusti. Kyselylomakkeen kysymykset olivat strukturoituja, joissa vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi. Vastausvaihtoehdot kyselyssä olivat valmiita vastauksia symboloivia kuvioita, joista rastitettiin aina yksi vaihtoehto. Kyselyt jaettiin tutkimukseen osallistuville henkilökohtaisesti, samalla selittäen kyselyn tarkoitusta ja opastaen kyselyyn vastaamista.

### 9.3 Projektin aikataulu

Projekti aloitettiin syyskuussa 2010 aiheen valinnalla. Tämän jälkeen alkoi teoriaan tutustuminen ja teoriaosuuden kirjoittaminen. Aiheseminaari ja suunnitteluseminaari pidettiin myös syyslukukauden 2010 aikana. Projektin toiminnallinen osuus suoritettiin kokonaisuudessaan toukokuussa 2011. Tämän jälkeen kyselyn tulokset analysoitiin ja kirjattiin. Opinnäytetyön raportointiseminaari suoritettiin marraskuussa 2011 ja kypsyysnäyte joulukuussa 2011.

Taulukko 1. Projektin aikataulu

Aikataulu	
9/2010	Aiheen valinta ja teoriaan tutustuminen. Aiheseminaari.
syksy 2010	Teoriaan tutustuminen ja teorian kirjoittaminen
11/2010	Suunnitteluseminaari
talvi/kevät 2011	Teorian kirjoittaminen ja projektipäivän suunnittelu
5/2011	Terveyttä edistävän tuokion ja kyselyn toteutus
kesä/syksy 2011	Tulosten analysointi ja kirjoittaminen
11/2011	Raportointiseminaari
12/2011	Kypsyysnäyte

## 10 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti toteutettiin suunnitelman mukaisesti toukokuussa 2011. Terveyttä edistävän tuokion järjestäminen sujui kaiken kaikkiaan hyvin. Terveystuokioon varattu aika osoittautui sopivan mittaiseksi ja ohjelma oli hyvin mitoitettu aikaan nähden. Omat tavoitteemme projektille toteutuivat suurimmilta osilta.

Liikuntaosuus sujui hyvin ympäristössä, johon olimme sen suunnitelleet. Myös ilma oli sopiva pihapeleihin. Liikuntaosio aloitettiin tutustumalla toisiin niin, että jokainen sanoi oman nimensä ja samalla keksi jonkin liikkeen. Jokainen sitten toisti liikkeen ja näin saimme mukavan alkujumpan aikaan. Tämän jälkeen olimme suunnitelleet liikuntasuunnistuksen koulun pihamaalle ja erilaisia pihaleikkejä. Jaoimme lapset kahdeksan ryhmään, jotta liikkuminen sujuisi paremmin. Koen että tämä oli hyvä asia, sillä lapset pysyivät rauhallisempina ja pienempää ryhmää oli helpompi ohjata.

Suunnistuksessa lapsille annettiin piha-alueen kartat ja heidät jaettiin pareihin. Jokaiselle suunnistusrastilla oli kuva ja teksti jostakin liikuntalajista, jota siinä pisteessä tuli tehdä, esimerkiksi hyppiä hyppynarua tai heittää koripalloa. Myös muissa pihapeleissä pyrimme hyödyntää koulun aluetta ja välineitä mahdollisimman hyvin. Lapset vaikuttivat innostuneilta. Luova liikunta täytti tavoitteensa siinä, että lapset liikkuvat huomaamattaan runsaasti. Suunniteltu liikunta oli myös sopivaa ikäryhmää ajatellen.

Välipalaketki toteutettiin koulun sisätiloissa. Ennen välipalaketkeä oli tarkoitus keskustella erilaisista välipaloista ja terveellisestä ruokavaliosta. Tilanne oli kuitenkin hyvin rauhaton ja lapset eivät keskittyneet kuuntelemaan niin hyvin kuin olimme ajatelleet. Askartelimme kuitenkin lasten kanssa julisteet, joihin toiseen kiinnitettiin terveellisiä ja toiseen epäterveellisiä välipalavaihtoehtoja. Julisteet jäivät esille koulun iltapäiväkerhon tiloihin.

Välipalan syömishetki sujui hyvin ja lapset pitivät välipalasta, jonka olimme tehneet. Välipalana tarjottiin ruisleipää, jonka päällä oli kasvisöljy-voiseosta, juustoa, kalkkunaleikettä, kurkkua, tomaattia ja lehtisalaattia. Lisäksi jokainen sai eri hedelmäpa-

lasista kootun kulhon. Juomana oli rasvatonta maitoa. Uskon, että tekemämme välipala antoi hyvän esimerkin lapsille terveellisestä välipalasta.

Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Havaintoaineiston keruu menetelmänä käytettiin kyselyä, jossa oli strukturoituja kysymyksiä. Kyselyn tulokset analysoitiin käymällä ensin läpi jokainen kyselylomake. Kyselylomakkeiden käyttömahdollisuus tarkistettiin mahdollisten virheellisten vastausten varalta ennen niiden huomioimista tuloksiin. Tilastojen ja kuvioiden tekemisessä käytettiin apuna Excel-taulukkolaskentaohjelmaa.

Kysely toteutettiin luokkatilassa ennen toimintaosuuden alkamista. Opinnäytetyön tekijät selvensivät aluksi, mistä kyselyssä on kyse ja miten siihen vastataan. Myös kyselyn käsitteet selvennettiin. Jokainen kohta käytiin samaan tahtiin läpi, opinnäytetyön tekijöiden johtamana. Myös luokan opettaja avusti kyselyn sujumisessa. Kyselyn täyttäminen sujui lapsilta melko hyvin. Tuokio oli kuitenkin hieman rauhaton ja lapset eivät keskittyneet kovin hyvin kuuntelemaan.

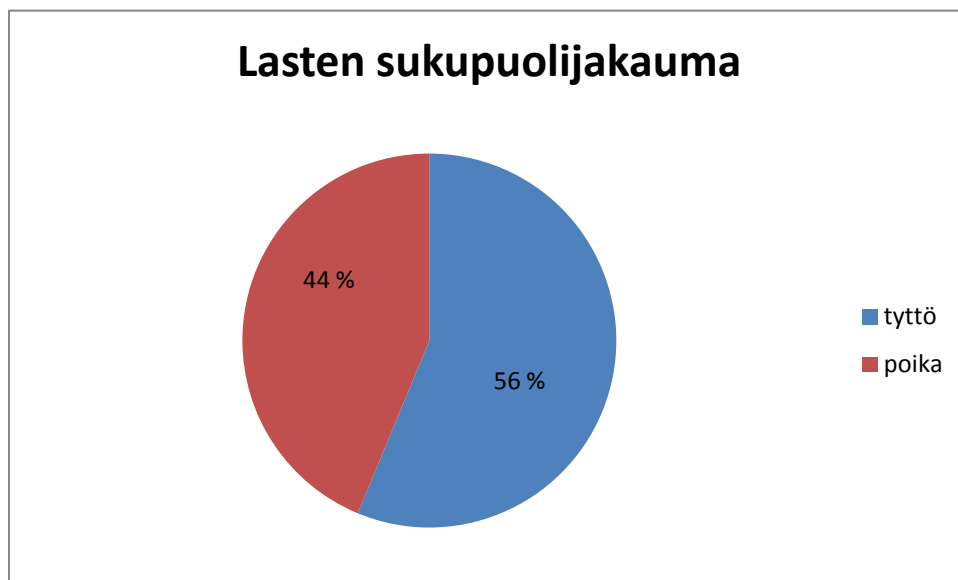
Yhteistyö koulun ja vanhempien välillä ei sujunut täysin ongelmitta. Yhteistyökoulu oli unohtanut lähettää huoltajille lupalapun, jotka olimme suunnitelleet lasten vanhemmille projektiin osallistumista varten. Sovimme opettajan kanssa projektipäivänä, että kaikki lapset osallistuvat tuokioomme ja kyselyyn. Opettajan kanssa tehtiin uusi kyselylappu, jossa kerrottiin tuokioomme olleen ja että kaikki lapset osallistuivat siihen. Kyselylomakkeiden joukosta poimittiin hävitettäväksi niiden lasten vastaukset, jotka eivät saaneet lupaa osallistua. Lupa kyselyyn osallistumisesta kysyttiin vanhemmilta siis jälkikäteen.

## 11 PROJEKTIN TULOKSET

Kuvakyselyyn osallistui terveyttä edistävän tuokion yhteydessä 18 lasta. Vastauksia saimme lopulta 16 kappaletta, kun vanhemmilta oli kysytty lupa käyttää lapsien vastauksia. Kuvakysely koostui vastaajan perustiedoista (ikä, sukupuoli), välipalatottu-

muksista (Syötkö välipalaa? Teetkö itse välipalasi?) ja erilaisista terveellisistä ja epä-terveellisistä välipalavalinnoista.

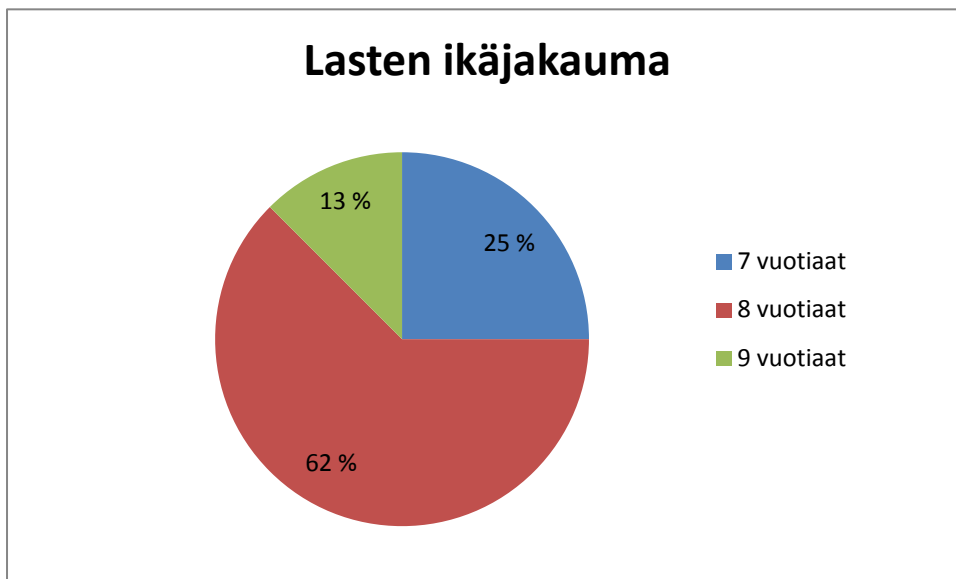
Kyselyn alussa kysyttiin lapsen sukupuolta. Kyselyyn osallistuneista lapsista yhdeksän oli tyttöjä ja seitsemän poikia. (Kuvio 2.)



**Kuvio 2.** Lasten prosentuaalinen sukupuolijakauma.

Kaikki vastaajat olivat seitsemän-, kahdeksan- ja yhdeksänvuotiaita. Vastanneista seitsemänvuotiaita oli neljä, kahdeksanvuotiaita oli kymmenen ja yhdeksänvuotiaita oli kaksi. (Kuvio 3.)





**Kuvio 3.** Lasten prosentuaalinen ikäjakauma.

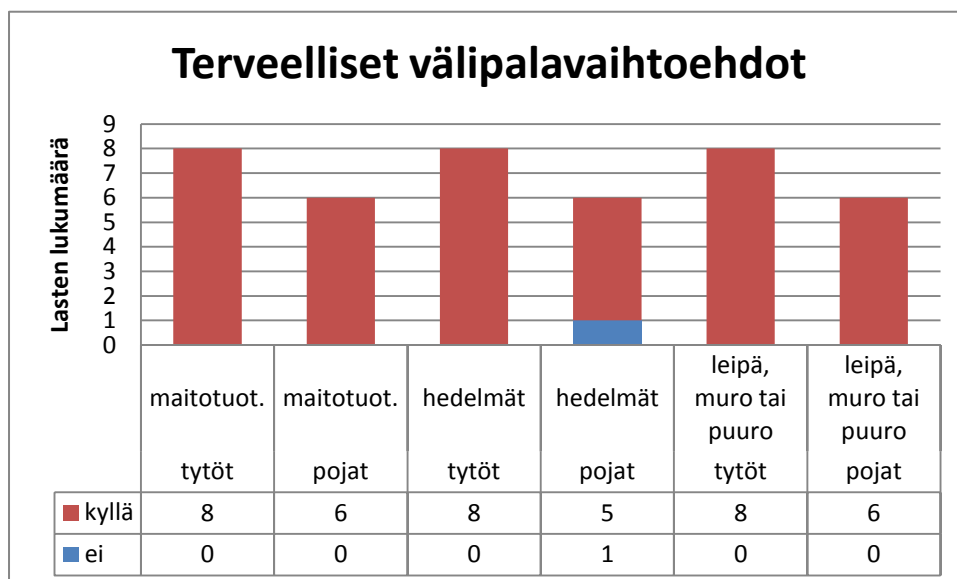
Kyselyn alussa kysyttiin syötkö välipalaa ja teetkö välipalasi itse. Kyselyyn vastanneista lapsista kaksi ilmoitti, että ei syö ollenkaan välipalaa. Kahdeksan vastanneista kertoi, että eivät tee välipalaansa itse ja kuusi koululaista vastasi tekevänsä välipalansa itse. Sillä tekeekö lapsi itse välipalansa vai ei, ei näyttäisi olevan vaikutusta välipalavalintoihin. Lähinnä merkityksellistä on se, mitä lasten vanhemmat ostavat kaupasta ja tarjoavat lapsille.



**Kuva 4.** Lasten välipalatottumukset.

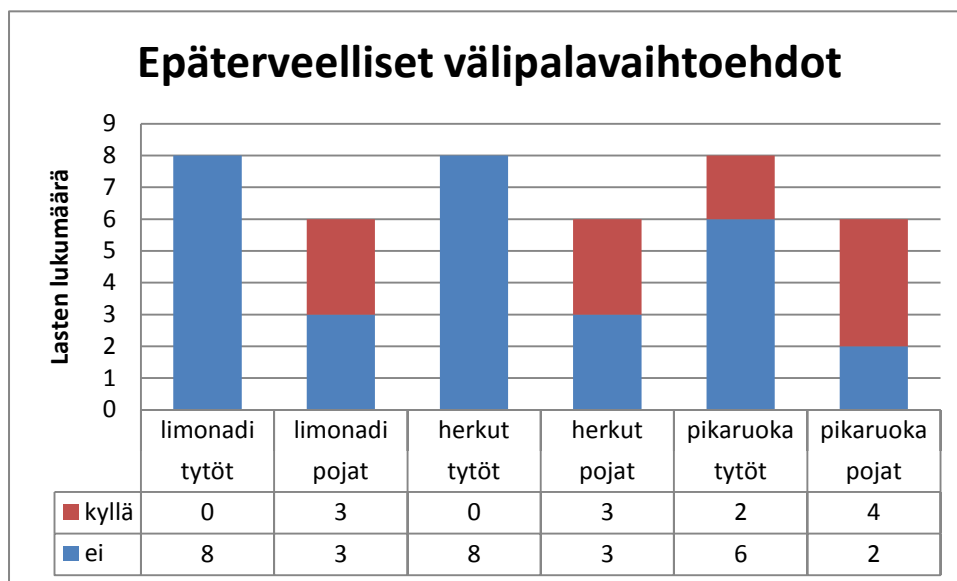
Kyselyssä kartoitettiin mitä lapset syövät yleensä välipalaksi. Välipalavaihtoehtoina oli terveellisiä välipaloja, kuten hedelmiä, maitotuotteita ja viljatuotteita sekä epäterveellisiä vaihtoehtoja, kuten limonadia, pizzeria ja muita herkkuja. Kyselytilanteessa painotettiin vastaamaan sen mukaisesti, mitä tavallisesti syö välipalaksi. Yksittäisillä poikkeuksilla ei ole niin merkitystä.

Tulosten perusteella välipalaa syövästä lapsista lähes kaikki söivät hedelmiä ja marjoja. Ainoastaan yksi poika vastasi, että ei syö mitään hedelmiä tai marjoja välipalaksi. Kaikki vastanneista ilmoittivat syövänsä maitotuotteita, leipää, muroja tai puuroa säännöllisesti välipalukseen. (Kuvio 5.)



**Kuvio 5.** Välipalaa syövien lasten terveelliset välipalavalinnat.

Kahdeksan vastanneista ilmoitti, että ei syö tavallisesti mitään epäterveellisistä vaihtoehtoista. Heistä kaksi oli poikia ja kuusi oli tyttöjä. Vastanneista kolme ilmoitti taas syövänsä kaikkia kyseisiä vaihtoehtoja välipalukseen. Heistä kaikki olivat poikia. Kolme vastanneista kertoi syövänsä välipalaksi pizzeria ja hampurilaisia, mutta ei muita herkkuja, heistä kaksi oli tyttöjä ja yksi poika. (Kuvio 6.)



**Kuvio 6.** Välipalaa syövien lasten epäterveelliset välipalavalinnat.

Kaiken kaikkiaan yli puolet lapsista näyttäisi syövän terveellisen välipalan säännöllisesti. Erityisesti maitotuotteita, viljatuotteita ja hedelmiä syödään säännöllisesti. Lasten välipalaa ajatellen tarvitsee muistaa, että satunnainen herkkujen syönti ei ole pahaksi. Tärkeintä on kohtuullisuus ja terveellisten vaihtoehtojen säännöllisyys ruokavaliossa.

Ikäjakaumalla ei näyttäisi olevan merkitystä välipalavalintoihin. Niin terveellisiä kuin epäterveellisiäkin välipalavaihtoehtoja söivät sekä seitsemän-, kahdeksan- ja yhdeksänvuotiaat lapset. Ne lapsista, jotka söivät epäterveellisempiä välipaloja, söivät myös joitakin terveellisiä vaihtoehtoja. Pojat näyttävät tuloksen perusteella syövän enemmän epäterveellisiä välipaloja kuin tytöt. Myös terveystuokiomme osoitti, että tytöt olivat tietoisempia terveellisemmistä välipaloista ja osoittivat enemmän kiinnostusta asiaa kohtaan.

## 12 PROJEKTIN ARVIOINTIN JA POHDINTA

Projektin aiheena oli lasten ylipainon ehkäiseminen. Projektin tarkoituksena oli toteuttaa terveyttä edistävä tuokio Toukarin koulun 1-2 – luokkalaisille ja kerätä tietoa

lasten välipalatottumuksista kuvakyselyn avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa uusia ideoita liikkumiseen luovan liikunnan avulla sekä ohjata lapsia terveellisen välipalan valitsemisessa. Tavoitteena oli myös lisätä lasten tietoisuutta liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen merkityksestä.

Projektin liikuntaosuus vastasi tavoitettaan. Pelit ja leikit olivat sovellettuja ja ne toivat jotakin uutta esille. Liikkuminen tapahtui myös huomaamattomasti, leikin ohella. Uskon, että lapset saivat uusia ideoita välituntiliikkumiseen, heille ennestään tutussa ympäristössä. Liikuntahetki täytti tavoitteensa myös siinä, että kaikki lapset kokivat liikuntahetken mukavaksi ja kukaan lapsista ei jäänyt syrjään.

Välipalatuokio oli mukava lopetus terveyttä edistävälle tuokiolle. Välipalan tarjoaminen antoi konkreettisen esimerkin siitä, millainen on hyvä välipala. Välipala oli lasten mieleen ja kaikki lapsista halusivat syödä välipalan. Välipalahetki myös rauhoitti hyvin tuokion lopetuksen.

Kyselyn tulokset vastasivat odotuksia. Vastauksien määrä oli hyvä ja riittävä, vastauksia saatiin 16/18. Vain kaksi kyselyyn vastanneista lapsista ei täysin ymmärtänyt kysymyksiä, joten näitä vastauksia käytettiin vain soveltuvien osien. Kyselytilanne kuitenkin oli hieman rauhattomampi kuin olimme suunnitelleet.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja minulle syntyi käsitys projektityöskentelystä. Projektiluontoisen opinnäytetyön toteuttaminen oli monivaiheinen ja aikaavievä prosessi. Materiaalia löytyi aiheesta runsaasti, joten se helpotti työskentelyä. Haasteellisuutta lisäsi lapsille sopivan tutkimusmenetelmän valinta ja lapsiryhmän ohjaamisen hallinta projektipäivänä.

Aihe on edelleen hyvin ajankohtainen. Erilaisia tutkimuksia ja projekteja on tehty aiheesta paljon ja tehdään edelleen. Lasten ylipaino-ongelmat lisääntyvät jatkuvasti, joten sen pysäyttämiseksi tarvitaan runsaasti keinoja. Terveysviestintä on yksi tehokkaimmista keinoista puuttua ylipainoon.

Iso vastuu lasten ylipainoisuuden ehkäisemisessä on perheillä ja lapsen kasvatukseen osallistuvilla henkilöillä. Erityisesti vanhempien tietoisuus ja asenne terveellisiä elä-

mäntäpoja kohtaan välittyy myös lapsille. Kun lapsille tarjotaan vaikkapa terveellisiä välipalavaihtoehtoja, he tottuvat niihin ja osaavat myös itse valita niitä. Koulussa järjestetty terveystieteiden opetus on erityisen tärkeää niille lapsille, jotka eivät ole kotoa saaneet esimerkkiä terveellisistä elämäntavoista. Myös ryhmässä tekeminen ja opiskelu tukevat lapsen oppimista.

## 12.1 Viittaus aiempiin tutkimuksiin

Oma opinnäytetyöni tukee mielestäni hyvin aiempia lasten ylipainoa käsitteleviä tutkimuksia ja hankkeita. Aiemmat tutkimukset ovat olleet tärkeänä pohjana myös omalle työlleni. Terveystieteiden opetus on monipuolinen keino vaikuttaa lasten terveyteen. Opinnäytetyöni antaa yhden esimerkin tavasta tukea lasten ylipainon ennaltaehkäisyä terveystieteiden opetuksella.

Koen, että opinnäytetyöni on hyvä jatko Kamusen ja Mustosen opinnäytetyölle, jossa terveystieteiden opetuksen kohderyhmänä olivat vain alakouluikäisten vanhemmat. Lamminmäen ja Maljosen opinnäytetyöhön kuului myös välipalakysely. Kysely osoitettiin kuitenkin paljon suuremmalle joukolla: kaikille Huhtasuon ala-asteen oppilaille ja heidän vanhemmilleen. Aiempaa tutkimusta juuri 1-2 – luokkalaisten välipalatottumuksista ei ole tehty. Lisäksi oman opinnäytetyöni kyselyssä oppilaat vastasivat itsenäisesti, jolloin vanhempien mahdollinen vaikutus vastauksiin poissuljettiin.

Lisäksi opinnäytetyön muodossa lasten välipalatottumuksia ei ole tutkittu paljoakaan Satakunnan alueella. Näin ollen tutkimuksella voidaan olettaa olevan uutuusarvoa. Lasten ylipainoisuus aiheena on edelleen hyvin ajankohtainen ja tärkeä, josta tullaan puhumaan paljon myös tulevaisuudessa.

## 12.2 Projektin validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteetti kuvaa mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimusmenetelmän kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys kuvaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä oli tarkoitus. (Hirsjärvi ym. 2004, 216.)

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake suunniteltiin niin, että se on toistettavissa. Kaikki kysymykset olivat strukturoituja ja jokainen tutkimukseen osallistuva vastasi täsmälleen samoihin kysymyksiin. Tutkimusmenetelmänä kysely oli onnistunut, koska sen avulla pystyttiin selvittämään juuri niitä asioita kuin oli tarkoituskin. Kuitenkin kyselylomakkeesta riippumattomat tekijät, kuten lasten ymmärrystaso, luokkatilan rauhattomuus ja kaverisuhteet saattoivat vaikuttaa tutkimuksen reliabiliteettiin ja validiteettiin.

Kyselyn luotettavuutta olisi lisännyt se, että lapset olisivat täyttäneet kyselylomakkeet yksi kerrallaan opinnäytetyöntekijän kanssa. Näin luokkatilan rauhattomuus ja muiden lasten vastaukset eivät olisi vaikuttaneet kyselyn vastauksiin. Vaihtoehtona olisi ollut, että lapset olisivat täyttäneet lomakkeet kotona vanhempien kanssa. Tässä tapauksessa kuitenkin vanhempien ajatukset ja mielipiteet olisivat saattaneet vääristää kyselyn tuloksia. Myös lomakkeiden takaisin saaminen olisi hankaloitunut ja pitkittynyt.

Lasten ikä saattoi myös vaikuttaa kyselyn oikein ymmärtämiseen. Jos olisimme valinneet vanhemman ikäryhmän, lapset olisivat ehkä ymmärtäneet kyselyyn vastaamisen idean ja kysymykset paremmin. Näin vastaukset olisivat olleet mahdollisesti luotettavampia. Vaikka selitimme ennen kyselyä, että mitä välipala tarkoittaa, milloin se syödään ja miten kyselyyn vastataan, saattoi osa lapsista vastata sen mukaan, mitä he halusivat syödä välipalaksi tai mistä he pitivät.

Projektin terveystietämys eli terveyttä edistävä tuokio olisi voinut sujua myös rauhallisemmin ja niin, että lapset olisivat saaneet siitä enemmän irti. Tämä olisi onnistunut niin, että valittu kohderyhmä olisi ollut pienempi, esimerkiksi vain ensimmäisellä luokalla olevat. Toisaalta jos ohjaajia olisi ollut enemmän, niin isokin luokka olisi voitu jakaa vielä pienempiin lapsiryhmiin. Näin lasten keskittymiskyky olisi ollut ehkä parempi.

### 12.3 Projektin eettisyys

Opinnäytetyön kyselyä varten haettiin tutkimuslupa Toukarin koulun rehtorilta. Lisäksi lasten vanhemmille lähetettiin kirjeet, joissa pyydettiin lupa lapsen osallistumiselle. Kirjeessä kerrottiin kyselyn tarkoituksesta ja korostettiin vapaaehtoisuutta. Vaikka kirjeet lähetettiin vanhemmille jälkikäteen, koen, että tilanteessa toimittiin eettisesti oikein. Kaikki vastaukset käsiteltiin nimettöminä ja niitä käytettiin vain opinnäytetyön tekemistä varten. Analysoinnin jälkeen vastauslomakkeet tuhottiin silppurissa.

### 12.4 Jatkotutkimusaiheita

Tutkimusta voisi laajentaa tekemällä kyselyn lasten liikuntatottumuksista ja verrata liikunnan määrän ja välipalatottumusten yhteyksiä. Myös kouluikäisen koko ateriarytmiä voisi tutkia ja välipalan merkitystä osana sitä. Kyselyä voisi kokeilla myös vanhemmalle ikäryhmälle, jolloin ymmärrys tutkimusta kohtaan olisi ehkä kasvanut. Olisi mielenkiintoista tutkia myös saman ryhmän välipalatottumuksia muutaman vuoden kuluttua ja seurata kuinka varhain opitut ruokavalinnat säilyvät lapsen vanhe-  
tessa.

## LÄHTEET

Erkkola, M., Kyttälä, P., Kronberg-Kippilä, C. & Virtanen, S. 2011. Kasvatammeko napostelijoiden sukupolvea? *Sairaanhoitaja* 4, 16–18.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. 2008. Ukk-instituutti. Viitattu 15.9.2011.

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituksset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset)

Haaste nuorten ja lasten terveellisten välipalojen puolesta. 2006. Kotimaiset kasvikset ry. Viitattu 31.8.2011.

<http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Oletussivu.aspx?id=1053119>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvä välipala. 2011. Suomen sydänliitto ry. Viitattu 7.4.2011.

[http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/yleista\\_tietoa/fi\\_FI/hyva\\_valipala/](http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/yleista_tietoa/fi_FI/hyva_valipala/)

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki: WSOY

Kamunen, J. & Mustonen, P. 2008. AMK- opinnäytetyö. Alakouluikäisten lasten ylipainon ennaltaehkäisy- opaslehtinen 1-2 luokkalaisten lasten vanhemmille. Viitattu 28.9.2011.

<http://www2.tokem.fi/kirjasto/oopinntyo2.nsf/d24e11ce6bf032638025672e004fbb44/23660147a3ab9f32c225756d003ca6a0?OpenDocument>

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

Kouluikäisten ravitseminen. 2009. Saatavilla Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen verkkosivuilta. Viitattu 31.8.2011.

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitseminen/suomalaisten\\_ravitseminen/lapset\\_ja\\_nuoret/kouluikäisten\\_ravitseminen/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitseminen/suomalaisten_ravitseminen/lapset_ja_nuoret/kouluikäisten_ravitseminen/)

Käypä hoito. 2005. Lasten lihavuus. Viitattu 20.8.2011.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../hoi50034>

Lamminmäki, A. & Maljonen, M. 2006. AMK- opinnäytetyö. Sydänystävällisiä välipaloja koululaisille

Viitattu 28.9.2011. <https://publications.theseus.fi/handle/10024/17712>

Larivaara, P., Lindroos, S. & Heikkilä, T. 2009. Potilas, perhe ja perusterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim.

Lapsi, perhe ja ruoka. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. Viitattu 31.8.2011. [http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/\\_julkaisu/1057581](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1057581)



Lasten hyvinvointihanke, HYVIS. 2009. Porin kaupunki. Viitattu 26.9.2011.  
<http://www.pori.fi/tervekunta/hankkeet/hyvis.html>

Lasten ja nuorten painonhallinnan hoito-ohjelma. 2011. Porin kaupungin perusturva-  
keskus. Viitattu 20.10.2011.  
<http://www.salpanet.fi/Public/default.aspx?nodeid=8456#esh>

Lasten ravitsemus raiteilleen. 2011. Marttaliitto. Viitattu 26.9.2011.  
<http://www.martat.fi/jarjesto/hankkeet/>

Maltese, E. 1996. Introductory Nutrition and Nutrition therapy. Philadelphia: Lippin-  
cott.

Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus, ongel-  
ma ja hoito. Hämeenlinna: Duodecim.

Neuvokas perhe. Liikunta ja ravitsemusohjausmenetelmä neuvolaan ja koulutervey-  
denhuoltoon. 2011. Suomen sydänliitto ry. Viitattu 29.9.2011.  
<http://www.sydänliitto.fi/neuvokas-perhe>

Terho, P., Ala-Laurila, E., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. 2002. Kouluter-  
veydenhuolto. Helsinki: Duodecim.

Terveyskirjasto. 2010. Lihavuus. Duodecim. Viitattu 20.8.2011.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00042](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042)

Terveys 2015- kansanterveysohjelma. 2011. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu  
27.10.2011. [http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankkeet/terveys2015](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/terveys2015)

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

Torkkola, S. 2004. Terveysviestintä kaipaa uutta suuntaa. Terveyden edistämisen  
lehti Promo 2, 18–19.

U.S Department of health and human services. Office of the surgeon general.  
2007. Overweight in Children and Adolescents. Viitattu 15.10.2011.  
[http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact\\_adolescents.htm](http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact_adolescents.htm)

Vanhempainnetti. 2011. Lapsen ylipainon ehkäisy. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
Viitattu 22.8.2011.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitsemus/ravitsemus/painon\\_hallintaa/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/ravitsemus/painon_hallintaa/)

Niina Sulonen  
Yhteystiedot

Emmi Ramstadius  
Yhteystiedot

Kimmo Haukio  
Yhteystiedot

### OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSLUPA- ANOMUS

Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Satakunnan Ammattikorkeakoulusta Porista. Tarkoituksenamme on valmistua keväällä 2012. Opintomme ovat edenneet opinnäytetyön teko vaiheeseen.

Opinnäytetyömme aiheena on lasten liikalihavuuden ehkäiseminen. Tarkoituksenamme on järjestää 1-2 luokkalisille terveystuokio. Terveystuokion aiheena ovat luova liikunta ja terveelliset välipalat. Tarkoituksenamme on kartoittaa lasten näkemyksiä terveellisistä välipaloista sekä liikunnan tuomista iloista ja lasten liikuntatottumuksista. Aikomuksenamme on toteuttaa opinnäytetyö kevään 2011 aikana.

Anomme ystävällisesti lupaa opinnäytetyön toteuttamiseen ja kyselyn suorittamiseen Toukarin koulun 1-2 luokkalaisille. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja ne tulevat käyttöön ainoastaan opinnäytetyöhömme. Opinnäytetyömme ohjaajana toimii lehtori Kaija Jokela, puh.

Ystävällisin terveisin

Niina Sulonen ja Emmi Ramstadius

Myönnän tutkimusluvan: \_\_\_\_\_

## SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Niina Sulonen	Opiskelijanumero:	Aloituserhmä:
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Kaija Jokela, Satakunnan Ammattikorkeakoulu, Maamiehenkatu 10 28500 PORI		
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Toukarin koulu, Kimmo Haukio, Yrjönkalliontie 5 28190 Pori		
Opinnäytetyön nimi: Terveysttä edistävä tuokio 1-2 luokkalaisille; terveellisiä välipaloja ja luovaa liikuntaa		
Työn etenemisaikataulu: valmis syksyllä 2011 Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p><b>Vakuutukset.</b> Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.</b> 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><b>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.</b> Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raporttoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p><b>Immateriaalioikeudet.</b> Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatusastosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, 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><b>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.</b> 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 käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteisistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävistä esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 10.3.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys: <i>Kimmo Haukio REHTORI</i> KIMMO HAUKIO	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: <i>Antti Lahti</i>	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <i>Niina Sulonen</i>		

## Anomus lapsen osallistumisesta opinnäytetyöhön

Hyvät huoltajat! Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Satakunnan Ammattikorkeakoulusta Porista. Toteutamme tällä hetkellä opinnäytetyötämme Toukarin koululla.

Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheena on lasten ylipainon ehkäisy. Tarkoituksenamme on järjestää 1-2 luokkalisille noin kahden tunnin mittainen terveystuokio, jonka sisältöinä ovat luova liikunta ja terveelliset välipalat. Tuokio järjestetään koulupäivän aikana koulun tiloissa ja se ei edellytä mitään erityisvarusteita. Tuokio on toteutettu yhteistyössä rehtorin ja 1-2 luokan opettajan kanssa.

Opinnäytetyöhankkeeseemme liittyy kuvitettu kysely, jonka yhteydessä kysymme lapsilta heidän liikuntatottumuksistaan ja minkälaisia välipaloja he ovat tottuneet syömään. Kyselyyn vastataan nimettömästi. Toimintatuokioon ja kyselyyn osallistuminen on lapsille vapaaehtoista ja kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja ne tulevat ainoastaan tämän opinnäytetyöhankkeen käyttöön. Kysymme nyt ystävällisesti lupaa lapsenne osallistumiseen terveystuokioon sekä kyselyyn.

Ystävällisin terveisin

Emmi Ramstadius

Niina Sulonen

✂ \_\_\_\_\_

Oppilas (nimi) \_\_\_\_\_

Saa osallistua terveystuokioon ja siihen liittyvään kyselyyn

Ei saa osallistua

Mahdolliset lapsen ruoka-aine allergiat tai muuta huomioitavaa:

\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus \_\_\_\_\_

KYSELY TOUKARIN KOULUN 1-2 LUOKKALAISILLE  
VÄLIPALATOTTUMUKSISTA

Oletko tyttö vai poika?



Minkä ikäinen olet?

7 8 9

Syötkö välipalaa:



Teetkö itse välipalasi?



Mitä syöt välipalaksi?

Maitotuotteita:



Hedelmiä:



Leipää, muroja tai puuroa:



Limonadia:





Pullaa, keksejä tai muita herkkuja:



Pizzaa tai hampurilaisia:

