

Ruokaportaat-työkalun kehittäminen Keravan perhetyön käyttöön



Lehtonen, Sari

Sinisalo, Elisa

Laurea ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara

Ruokaportaat-työkalun kehittäminen Keravan perhe- työn käyttöön

Lehtonen Sari, Sinisalo Elisa
Palvelujen tuottaminen ja
johtaminen
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2009

Lehtonen Sari, Sinisalo Elisa

Ruokaportaat -työkalun kehittäminen Keravan perhetyön käyttöön

Vuosi

2009

Sivumäärä 53

Toiminnallisena opinnäytetyönä Keravan perhetyön käyttöön kehitettiin Ruokaportaat -työkalu. Ruokaportaat-työkalu auttaa vanhempia tukemaan lapsen ruokailutaitojen kehitystä, sillä se antaa vanhemmille tietoa lapsen ruoan rakenteen ja ruokailutaitojen muuttumisesta. Työkalu on toiminnallinen tehtävä, jossa vanhemmat yrittävät selvittää, miten lapsen ruokailutaidot kehittyvät missäkin iässä. Opinnäytetyö toteutettiin Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeen sisällä, jonka päätavoite on edistää lapsen ja lapsiperheiden hyvinvointia. Työkalu edistää lapsen hyvinvointia vanhempien kautta. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada työkalusta toimiva. Alan kirjallisuudessa on esitelty ruokaportaat ja näiden tietojen pohjalta lähdettiin kehittämään konkreettista työkalua.

Lopullinen tuotos valmistettiin paperille, joka laminoitiin kestävään muotoon. Työkalun valmistuttua sen toimivuutta kokeiltiin kolmessa perhetyön asiakasperheessä. Opinnäytetyön tekijät ohjasivat vanhempia perheiden kotona perhetyöntekijöiden seurattessa työskentelyä. Kokeilujen jälkeen perhetyöntekijät perehdytettiin perusteellisesti työkalun käyttöön. Työkalu arvioitiin vanhempien ja perhetyöntekijöiden antaman palautteen perusteella. Perheiltä palautetta kerättiin haastattelun avulla työkalun käytön jälkeen. Perhetyön kanssa käytiin avoin palautekeskustelu, jonka teemoina oli työkalun tavoitteiden täyttymisen sekä yhteistyön toimivuuden arviointi.

Työkalun todettiin olevan toimiva ja hyödyllinen. Työkalu antoi vanhemmille perustietoa lapsen ruoan rakenteen ja ravitsemustaitojen kehityksestä. Tämän opinnäytetyön puitteissa vanhemmat valmiuksia vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Tulos työkalun vaikutuksesta lapsen hyvinvointiin tulee näkymään tulevaisuudessa, kun sen käyttöä on jatkettu. Työkalu jäi perhetyön käyttöön ja toimii tarvittaessa ravitsemusneuvonnan tukena asiakasperheissä. Työkalua voisi käyttää hyödyksi myös muun muassa neuvolan ravitsemusohjauksessa. Työkalua voisi jatkossa kehittää sähköiseksi versioksi, jonka käyttö tapahtuisi internetin välityksellä.

Avainsanat: lapset, perhetyö, ravitsemus, ravitsemusneuvonta

Lehtonen Sari, Sinisalo Elisa

Developing the Food Steps -tool for Kerava's family counsellors

Year

2009

Pages 53

A Food steps -tool was devised for Kerava's family counselors in this functional thesis. The Food steps tool helps parents to support their children in developing their own eating skills. Parents get information about children's food structure, and alterations in eating habits. The tool is a functional task. Parents try to solve how their children's eating habits develop at different ages. The thesis is part of the "Good Life of Children and Adolescents" project. The project's main goal is to contribute to the welfare of children and to the welfare of families with children. The information that parents get from the tool helps contribute to the welfare of children. The goal of the thesis was to generate a workable tool. The start of developing the food steps tool was based on the information of food steps found in literature of nutrition.

The final tool was made in paperboard, which was then laminated to last. After finishing the tool, it was tested in three families, who were customers at family counseling. People who devised the thesis guided parents on how to use the tool while a family counselor was monitoring the guidance situation. After testing the tool, the family counselors were informed on how to use the tool. The tool was assessed through the parents' and counselors' feedback. The feedback was collected through parent interviews after testing the tool. The family counselors' feedback was processed through the means of conversation. One subject of the conversation was how, if at all, the tool worked and met the designers' expectations, and, on the other hand, how well the co-operation worked.

The tool proved to be a useful and workable method. The tool provided basic knowledge about the change in children's food structure and eating habits for the parents. Through this thesis the parents get the possibility to have a bearing on their child's welfare. The tool's effects on the welfare of children remain to be seen in the future. The family counselors accepted the tool as part of their nutritional counseling. The children's health care centre could also benefit from the tool and use it when counseling about nutrition. In the future, the tool could be made into an online resource.

Keywords: children, family counselors, nutrition, nutrition counseling

Sisällys

1 Johdanto	6
2 Lähtökohdat	8
3 Tavoitteet	9
4 Perhetyö	11
4.1 Perhetyön tavoitteet	11
4.2 Perhetyön toimintamuodot	12
4.3 Keravan perhetyö	13
4.4 Kotikäynnit	14
5 Ravitsemusohjaus- ja neuvonta	14
6 Lapsen ravitseminen	15
6.1 Lapsen ravitseminen eri ikäryhmissä	16
6.2 Lapsen ruokailutaitojen kehitys	17
6.3 Ruokaportaat	18
7 Suunnittelu	19
7.1 Työkalun sisällön suunnittelu	21
7.1.1 Ensimmäinen taso	21
7.1.2 Toinen taso	22
7.1.3 Kolmas taso	22
7.2 Visuaalisen ilmeen suunnittelu	22
7.3 Vierailukäyntien suunnittelu	24
7.4 Palautteen keräämisen suunnittelu	25
8 Työn toteuttaminen	26
8.1 Vierailukäynnit	27
8.1.1 Virtasen perhe	29
8.1.2 Laakson perhe	29
8.1.3 Järvisen perhe	30
9 Perhetyön perehdyttäminen työkalun käyttöön	30
10 Palaute	31
10.1 Perheiltä saatu palaute	31
10.2 Perhetyöltä saatu palaute	31
11 Tavoitteiden täyttymisen arviointi	32
12 Pohdinta	34
Kuvat	38
Liitteet	39

1 Johdanto

Lapsen hyvinvointi ja oikeanlainen ravitsemus kulkevat käsi kädessä. Jotta lapsi kasvaa ja kehittyy, on tärkeää, että hän saa riittävästi ja oikeanlaista ruokaa tietyssä kehitysvaiheessa. Vanhempien tulee tulkita lapsen tarpeita: nälkää, janoa ja kylläisyyttä. Lapsen ruokailun kehityksessä on tärkeää, että lapsi oppii vähitellen syömään erilaisia ruokia. Hampaiden puhkeaminen ja motoristen valmiuksien kehittyminen muuttavat ruoan rakennetta. (Hasunen ym. 2004)

Täysimetystä suositellaan puolen vuoden ikään, jonka jälkeen jatketaan osittaista imetystä vuoden ikään. Neljän kuukauden ikäiselle lapsella voi tarjota lisäruokia soseena yksilöllisesti tarpeen mukaan. (Parkkinen & Sertti 2006, 146.) Vuonna 2005 tehdyn tutkimuksen mukaan 12 prosenttia kolmen kuukauden ikäisistä lapsista saa kiinteitä lisäruokia. Yli puolelle neljän kuukauden ikäisistä lapsista tarjotaan kiinteitä lisäruokia. (Hasunen & Ryyänen 2006, 36.) Tämän tutkimuksen pohjalta teimme johtopäätöksen, että vanhempien tietoutta lapselle tarjottavasta ruoasta ja sen rakenteesta tulisi lisätä.

Lapsen ruoan rakenne ja ruokailutaidot kehittyvät lapsen kasvaessa. Syöttämisestä siirrytään vähitellen lapsen omatoimiseen ruokailuun. Monet ristiriidat ruokailun saralla johtuvat siitä, että lapsi olisi halukas oppimaan uutta, mutta vanhemmat eivät anna siihen mahdollisuutta. Tämä johtuu siitä, ettei vanhemmilla ole tarpeeksi tietoa lapsen ruokailutaitojen kehityksestä. Vanhempien tulisi opettaa lasta ja antaa lapselle mahdollisuus oppia uusia asioita ruokailun osalta. Varsinkin ensimmäisen lapsen vanhemmat tarvitsevat tietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä siitä, mitä lapsi on valmis oppimaan missäkin iässä. Vanhempien tulisi oivaltaa milloin on otollinen tilanne harjoitella uusia asioita ja tässä tehtävässä voidaan käyttää apuna ruokaportaita. Ruokaportaat kuvaavat lapsen kehittymistä sekä ruokailutaitojen että ruoan rakenteen osalta. (Nurttila 2003, 100.)

Toiminnallinen opinnäytetyömme pohjautuu työelämän tarpeisiin. Keravan perhetyössä tarvittiin apuvälineitä ravitsemusneuvonnan toteutukseen. Perhetyö toivoi saavansa käyttöönsä konkreettisen työkalun, joka auttaa vanhempia huolehtimaan lapsen oikeanlaisesta ravitsemuksesta. Perhetyöntekijöiden mukaan ravitsemusneuvontaa on haastava toteuttaa pelkästään keskustelun avulla. Heidän mielestään on tärkeää, että vanhemmat itse miettivät ravitsemukseen liittyviä asioita syvällisemmin. Perhetyön kanssa aiemmin toteutetun projektin aikana kehitettiin peli ruokaportaista. Perhetyö huomasi, että tämän kaltaiselle työkalulle olisi käyttöä heidän ravitsemusneuvonnassa. Keravan perhetyö toimi yhteistyökumppanimme opinnäytetyössämme. Olemme yrittäneet selvittää onko tällaista työkalua aikaisemmin tehty ja olemme todenneet, ettei vastaavanlaista työkalua ole aikaisemmin kehitelty.

Opinnäytetyömme toteutettiin osana Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanketta, joten opinnäytetyömme tavoitteet perustuvat hankkeen tavoitteisiin. Hankkeen tavoitteena on edistää lapsen hyvinvointia. Tavoitteenamme oli kehittää työkalu, joka opettaa vanhemmille lapsen ruoan rakenteen ja ruokailutaitojen kehitystä. Työkalun tuli olla toimiva ja täyttää yhteistyökumppanimme kanssa asettamamme tavoitteet.

Olemme perehtyneet alan kirjallisuuteen ja esittelemme opinnäytetyömme kannalta oleellisen teorian tiedon työssämme. Työn toiminnallisessa osuudessa esittelemme työkalun kehittelyn etenemisen ideasta valmiiseen työkaluun. Kerromme myös, miten työkalu otettiin käyttöön ja kuinka se arvioitiin. Lopussa pohdimme vielä työkalun tulevaisuutta.

2 Lähtökohdat

Vuonna 2007 Elisa Sinisalo toimi yhteistyössä Laurea Järvenpään sosiaalialan opiskelijoiden kanssa projektissa, joka lähti liikkeelle Keravan perhetyön toimesta. Projekti toteutettiin kahden sosiaalialan opintojakson sisällä. Se alkoi syksyllä 2007 ja toteutus tapahtui keväällä 2008. Projekti toteutettiin toiminnallisissa ryhmissä, jotka koostuivat äideistä ja heidän lapsistaan. Hankkeen kohderyhmänä olivat Keravalla asuvat suomalaiset ja maahanmuuttaja perheet. Tavoitteena oli edistää lasten ja lapsiperheiden terveyttä ja hyvinvointia sekä lisätä tasa-arvoa erityisryhmien osalta. Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat perhetyön asiakkaille kerhon, joka kokoontui kuusi kertaa. Yhden kerran aiheena oli ravitsemus ja tämän kerhokerran suunnittelun ja toteuttamisen vastuu oli Sinisalolla. Sinisalo suunnitteli kerhokerralle toiminnallisen tehtävän ruokaportaista. Kerhokertaa varten Sinisalo oli koonnut ravitsemustietoa sisältävää materiaalia alan kirjallisuuden pohjalta. Materiaalin läpikäymisen jälkeen äidit ratkaisivat ruokaportaat-pelin. Peli oli kartongille piirretty portaikko, johon piti sijoittaa oikeille portaille lappuja, jotka sisälsivät lasten ravitsemukseen liittyviä asioita tai ruokia. Projektin jälkeen perhetyön kanssa keskusteltiin projektin onnistumisesta ja sen tuloksista. Perhetyö antoi hyvää palautetta toiminnallisesta tehtävästä, joka oli suunniteltu ravitsemuskerralle. Jo tuolloin keskusteltiin siitä, että ruokaportaat -pelistä voisi kehittää työkalun perhetyön käyttöön opinnäytetyönä.

Opinnäytetyömme toteutettiin Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankeen sisällä. Hanke on Laurea ammattikorkeakoulun organisoima, joka toimii Keski- ja Pohjois-Uudenmaan alueella vuosina 2008-2010. Hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama. Hankkeessa tehdään yhteistyötä eri koulutusalojen kesken ja sen aikana pyritään myös verkostoitumaan alueen työorganisaatioiden kanssa. (Lapsen ja nuoren hyvä arki 2009) Meidän opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimii Keravan perhetyö.

Työmme toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Tällaisen työn lopputuotos on aina jokin tuote, kuten kirja, ohjeistus tai tietopaketti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään viestinnällisin ja visuaalisin keinoin luomaan kokonaisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. Yleensä opinnäytetyön aihe tulee työelämästä. Työelämästä saatu aihe tukee ammatillista kasvua. Näin opiskelija pääsee myös peilaamaan tietojaan ja taitojaan senhetkiseen työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 17,51.) Emme tee opinnäytetyötämme suoraan oman ravitsemuspalvelualamme organisaatioon, mutta se on sosiaalialan kautta yhteydessä omaan alaamme. Tämä on myös mahdollista, sillä Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeessa tavoitteena on työskennellä monialaisesti. (Lapsen ja nuoren hyvä arki 2009)

Jotta tietäisimme, että työllemme on todellisuudessa tarvetta, haimme tietoa suomalaisten lasten ravitsemuksen ja terveyden tilasta. Käytimme tiedonhaussa apuna internetiä ja haimme tutkimuksia kirjastosta. Aiheesta löytyy kuitenkin vähän päivitettyä tietoa.

Alle kouluikäisten lasten ravitsemustila on keskimäärin hyvä, mutta sen laadussa on puutteita. Sadan viime vuoden aikana lasten ravinnonsaanti on muuttunut. Vuosisadan alussa rasvan osuus lasten energiansaannista oli neljännes, kun taas vuosisadan loppupuolella rasvan ja sokerin yhteinen osuus on ollut jo yli puolet kokonaisenergiansaannista. Tehokas neuvonta on kuitenkin kääntänyt lasten ravitsemusta parempaan suuntaan. Tyydyttyneen rasvan määrä on kuitenkin edelleen liian suuri. (Seppänen & Räsänen 2001.) Muun muassa tuoreiden kasvien, marjojen ja hedelmien kulutus on vähäistä. Sokeri- ja suolapitoisia elintarvikkeita kulutetaan taas runsaasti. Lapsuudessa omaksutut elintavat, kuten sosiaaliset taidot ja asenteet vaikuttavat siihen, miten lapsi elää tulevaisuudessa. (Kyttälä ym. 2008.) Näin ollen oikeanlainen ravitsemus lapsena edesauttaa elämään terveellisesti myös aikuisena.

Perheen ja vanhempien rooli korostuu mahdollisten syömisongelmien ehkäisyssä. Erilaisia syömisvaikeuksia esiintyy lapsuusiässä yleisesti. Vakavat syömishäiriöt, kuten anoreksia, ovat kuitenkin harvinaisia. Syömisen sujuminen vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vanhempien antama malli on tärkeä lapsen kasvaessa. (Luoma, Mäntymaa & Tamminen, 2000.) Joillakin perhetyöntekijöiden asiakasperheiden vanhemmilla on syömishäiriö tai ongelmia syömisen kanssa. Vanhempien tulee kuitenkin ymmärtää, että heidän tulee tarjota lapselleen terveellistä ja oikeanlaista ruokaa. Vanhempien ei tule korostaa omaa syömishäiriötään, ettei lapsi koe sitä normaaliksi. (Särmölä 2008c.)

Yhteistyökumppanimme kanssa käymien keskustelujen mukaan, ainakin heidän asiakasperheilään on puutteellisia tietoja lapsen ravitsemuksesta ja sen kehityksestä. Vanhemmat saattavat syöttää lapsia jopa reilusti yli vuoden ikään asti. Jotkut vanhemmista tarjoavat lapsille soseutettua ruokaa liian pitkään. Vanhemmat eivät yksinkertaisesti tiedä, mitä ruokaa lapsi voi syödä ja miten lapsen kehitystä tulisi tukea. (Särmölä 2008b.) Näiden tietojen perusteella koimme, että työllemme ja kehittämällemme työkalulle on todella tarvetta.

3 Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Opiskelija osoittaa opinnäytetyöllään kykyä soveltaa tietojaan ja taitojaan alansa käytännön tehtävissä. Opiskelija yhdistää teorian tietoja ja käytännön taitoja työelämän kehittämiseen. Opinnäytetyön aihe määräytyy ammattialan asiantuntijuusalueeseen ja myös opiskelijan oman oppimisen kannalta keskeiseen aihekokonaisuuteen. (Laurea Fakta 2008-2009, 69-70.)

Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeen päätavoite on edistää lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia ja terveyttä. Hankkeen tavoitteena on myös tuottaa lasten ja nuorten hyvinvointia tukevilla työorganisaatioissa työkaluja ja työmenetelmiä lasten ja nuorten hyvän arjen tueksi. Hankkeen aikana kehitetään toimintamalli, jossa siirrytään substanssipohjaisesta opetuksesta kehittämispohjaiseen tiimeissä oppimiseen. Koulutusta pyritään kehittämään työelämä-lähtoisemmäksi hankkeen aikana. (Marjanen 2008.)

Opinnäytetyömme on osa hanketta, jolloin meidän työemme tavoitteet pohjautuvat hankkeen tavoitteisiin. Meidän tavoitteenamme on suunnitella Keravan perhetyön käyttöön ruokaportaat-työkalu. Työkalumme pääkäyttäjinä toimivat lasten vanhemmat, joiden kautta hyöty kohdistuu lapsen hyvinvointiin. Tarkoituksena työkalulla on tukea ravitsemusneuvontaa perhetyössä. Ruokaportaat toimivat työkaluna sekä perhetyössä että kotona perheen käyttämänä. Työkalun tavoitteena on auttaa vanhempia tukemaan lapsen ravitsemuksen kehitystä. Konkreettinen työkalu auttaa ravitsemusasioiden ymmärtämisessä, sillä monet ihmiset oppivat paremmin tekemällä itse ja näkemällä asioiden yhteyden. Tavoitteenamme on oppia kehittämään toimiva työkalu. Kehitystyössä käytimme apuna yhtä tuotekehitysmallia, sillä työemme rakentuu melko lailla tämän mallin mukaisesti. Tavoitteenamme on oppia tuotekehityksen kulku, sekä oppia soveltamaan sitä käytäntöön.

Asetimme työkalun koolle ja ulkonäölle tavoitteet yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa. Työkalun tulee olla siinä koossa, että sitä on helppo kuljettaa. Työkalun tulisi olla yksinkertainen ja helppokäyttöinen. Perhetyön työtä helpottaakseen työkalun tulisi olla monistettava. Ulkonäön tulisi olla mielenkiintoa herättävä ja energinen. Lapsen ravitsemus on laaja kokonaisuus, joka tulisi sisällyttää työkaluun tiiviiksi, mutta selkeäksi kokonaisuudeksi.

Oman oppimisemme tavoite on syventää tietojamme lapsen ravitsemuksesta. Opinnäytetyön aikana perehdymme teorian tietoon ja sovellamme sitä käytäntöön. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen meidän tulisi tarkastella, olemmeko sisäistäneet opiskelemamme asiat niin, että niistä on meille hyötyä tulevaisuudessa. Tavoitteenamme on, että opinnäytetyön aikana meistä kehittyisi lapsen ravitsemuksen asiantuntijoita.

Tulemme tutustumaan ravitsemusneuvonnan ja -ohjauksen teoriaan ja soveltamaan sitä opinnäytetyön aikana käytäntöön. Työkalun valmistuttua tulemme neuvomaan ja ohjaamaan perhetyön asiakasperheitä lapsen ravitsemuksessa työkalun avulla. Ohjaustyötämme helpottaa käytössämme oleva konkreettinen työkalu. Opinnäytetyön aikana emme työskentele ainoastaan oman alan parissa, vaan meidän tulee oppia jakamaan tietoa muille aloille hyödynnettäväksi. Tavoitteenamme on oppia työskentelemään monialaisesti. Tämän takia olemme myös perehtyneet siihen, mitä on perhetyö. Halusimme myös tietää enemmän yhteistyökumppanistamme ja heidän toiminnastaan.

4 Perhetyö

Uudessa lastensuojelulaissa perhetyö on määritelty yhdeksi avohuollon tukitoimeksi. Perhetyön avulla on toivottu esimerkiksi huostaanottojen vähentyvän. Perheiden vaikeat tilanteet on useasti saatu perhetyön avulla näkyviksi. Huostaanottoja ei kuitenkaan välttämättä vähennetä perhetyön avulla, mutta sitä tarvitaan turvaamaan lasten ja nuorten kehitystä ja kasvua. Kuitenkin perhetyö on muutakin kuin lastensuojelua. Perhetyössä varhainen tuki ja ennaltaehkäisy korostuvat. Arjen hallinta, selviytymisen kokemukset ja pieniin asioihin vaikuttaminen ovat perhetyön arkea. Toistaiseksi lainsäädäntö ei määrittele perhetyötä itsenäiseksi sosiaalipalveluksi, vaan tuntee sen lastensuojelun avohuollon tukitoimena. Yhtä tarkkaa määritelmää tai työmuotoa perhetyölle ei ole, vaan siinä työskentelee monia tahoja, monissa tehtävissä ja erilaisin tavoittein. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 11-12.)

4.1 Perhetyön tavoitteet

Perhetyö on sosiaalista ja yhteiskunnallista työtä, jonka tavoitteena on ratkaista ihmisten elämässä vastaan tulleita ongelmia ja vaikeita elämäntilanteita perhekohtaisesti. Yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten myötä perhetyön tarve on lisääntynyt. Muutokset heijastuvat perheiden hyvinvointiin. Pienillä toimilla ja tukimuodoilla voi olla perheen kannalta suuri merkitys arjen jaksamisessa ja hallinnassa. (Järvinen ym. 2007, 15.) Yhteiskunnassa tapahtuvien muutosten mukana perheeseen vaikuttavat urakeskeisyys, lasten saanti vanhoina tai erittäin nuorina, yksinhuoltajuus, perherakenteiden monimuotoisuus ja uusavuttomuus. Nämä ovat haasteita perhetyölle. Perhetyön kohteena on yksilö, yksilön välityksellä koko perhe tai suoraan koko perhe. Yksilön välityksellä koko perheeseen kohdistuvassa perhetyössä tarkoitetaan perheen huomioon ottamista yksilön taustalla ja perheeseen vaikuttamista yksilön kautta. Perheessä kaikki vaikuttavat kaikkeen, se toimii kokonaisvaltaisena systeeminä. Perhetyön kohteen määrittelee usein perhetyöntekijä omalla asenteellaan ja kiinnostuksellaan työskennellä yksilön tai koko perheen kanssa. (Uusimäki 2005, 37-38, 98.) Perhetyötä perustellaan erityisesti lapsen edulla. Suurin osa perhetyöstä kohdistuu lapsiperheisiin, ja lapsi on usein keskeisin asiakas. (Nätkin & Vuori 2007, 9.)

Perhetyön kohteena ovat perheet, joiden avun ja tuen tarve vaihtelevat. Perhetyön apua käytetään sekä hyvinvoivissa että kriisiintyneissä perheissä. Yksi perhe voi saada apua perhetyöltä useamman kerran perhetyön eri vaiheissa. Työn kesto ja intensiivisyys määrittyvät tilanteen mukaan. Tavoitteet perhetyössä ovat perhekohtaisia. Näkemys paremmasta huomiosta sekä toiveikkuus painottuu työssä. Perhetyön yleisenä tavoitteena on auttaa perhe selviytymään arjessa ja perheen hyvinvoinnin lisääminen. (Järvinen ym. 2007, 15.)

Perhetyön tavoitteiden toteutuminen riippuu siitä, kuinka valmis perhe on ottamaan apua vastaan ja kuinka paljon he haluavat muutosta tilanteeseensa. Perheiden erilaisuuden hyväksyminen ja perheen lainalaisuuksien tunteminen ja tiedostaminen ovat olennainen osa perhetyötä. Perheessä kaikki vaikuttaa kaikkeen ja sitä tulee katsoa kokonaisuutena. (Uusimäki 2005, 39.)

4.2 Perhetyön toimintamuodot

Motiivi perhetyöhön on useimmiten huoli lapsesta (Nätkin & Vuori 2007 18). Perhetyö toteutuu kotikäyntinä, yksittäisinä keskusteluina perheenjäsenten kanssa, perhetapaamisina, kerho- ja ryhmätoimintana sekä perhekuntoutuksena. Yhteistä näille muodoille on se, että työ tehdään perheen tarpeiden mukaan suunnitelmallisesti. Perheen tuen tarpeen tunnistaminen ja tuen tarjoaminen ennen tilanteen kärjistymistä kuuluu perhetyölle. Perhetyöhön kuuluu karvoittavat kotikäynnit tuen tarpeen selvittämiseksi, varhainen tukeminen ja perheen omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden vahvistaminen. Näiden lisäksi perhetyöhön kuuluu neuvonta ja ohjaus, lastenhoitoapu, vertaisryhmistä tiedottaminen, ja niiden ohjaaminen sekä keskustelut, jotka keskittyvät voimavaroihin ja ratkaisujen löytämiseen. Yhdessä perheenjäsenten kanssa pohditaan arjen hallintaa, vuorovaikutuksellisia asioita sekä toisten perheenjäsenten huomioon ottamista. Tavoitteena on saada aikaan muutoksia asioissa, jotka perhe on itse nimennyt. Perhetyöntekijä tukee perhettä oman elämäntilanteensa järjestämisessä ja arjen hallinnan ylläpitämisessä. (Järvinen ym. 2007, 15-16.)

Perhetyöntekijän työtä on tukea ja edistää erityistukea tarvitsevan perheen arjen hallintaa tilanteissa, joissa perhetilanteen selvittely ja tukeminen vaatii useita kotikäyntejä. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi masentunut äiti, itkuisen vauvan äidin väsymys, yksinhuoltajan ja nuoren äidin epävarmuus, maahanmuuttajaperheen tilanne ja lapsen levottomuus. Perhetyöntekijän tehtäviin kuuluu myös vanhempien tukeminen ja lasten hoidon ja kasvatuksen tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 35.) Perhetyöntekijä voi tukea vanhempia lasten hoidon tuomissa haasteissa. Perhetyöntekijän työtä on perheen toimintakyvyn tukeminen ja vahvistaminen sekä arjen hallinnan ohjaaminen, muun muassa kotona. Perhetyöntekijän ensisijainen työ on turvata lapsen etu ja hyvinvointi. Valmius havaita tilanteita omaa toimenkuvaa laajemmin on osa perhetyöntekijän ammattitaitoa. Jos perhetyöntekijän oman ammattitaidon rajat tulevat vastaan, hänen on osattava ohjata vanhemmat toisten palveluiden piiriin. (Järvinen ym. 2007, 84.) Perhetyöntekijä tuntee hyvin kuntansa palveluverkoston ja auttaa perhettä sen hyödyntämisessä. Vaativissa ongelmatilanteissa kuten päihde- ja väkivaltaongelmissa perhetyöntekijät tekevät usein yhteistyötä muun muassa terveydenhoitajan, psykologin tai sosiaalityöntekijän kanssa. Perhetyöntekijän toimintamuotoja kotikäyntien lisäksi on myös keskustelutyö yksin tai työparina neuvolatyössä tai ryhmätilaisuuksissa. (Sosiaali- ja

terveysministeriö 2004, 35-36.) Kyky mukautua muuttuviin haasteisiin ja perheiden olosuhteisiin on olennaista perhetyöntekijältä perhetyön onnistumisen kannalta (Uusimäki 2005, 77).

Perheen subjektiivinen kokemus on arjessa selviäminen. Perheessä odotetaan, että vanhemmat huolehtivat pyykkien pesusta, ruoanlaitosta, asunnon siisteydestä, lasten hoidosta sekä omien asioidensa hoitamisesta. Elämäntilanteiden odottamattomat muutokset saattavat horjuttaa perheen arjen sujumista. Jos arjen hallinnassa tulee ongelmia, voi se vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Jos perheellä ei ole sosiaalista verkkoa, voi perhetyöntekijä tulla autamaan perheen arjessa esimerkiksi vanhemman sairastumisen ajaksi. Perhetyöntekijän työhön kuuluu arvioida perheen arjen sujumista ja suunnitella sille mahdollinen tuki tilanteen selvittämiseksi yhdessä perheen kanssa. Perhetyöntekijän on kuitenkin vältettävä tekemästä turhaan arjen töitä perheen puolesta. Kannustamalla, opastamalla ja ohjaamalla perhetyöntekijä tukee perheen voimavaroja ja vanhemmuutta. Pitkä aikainen tavoite on saada perhe pärjäämään arjessa itsenäisesti. Perheen elämän hallinnan suuren osan muodostaa arjen hallinta. Arki ja sen hallinta luo perheelle turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta. Lapsen hyvinvoinnin turvaamisen kannalta arjen turvallisuus on hyvin tärkeää. Sen perusta muodostuu arjen päivärytmeistä. Selkeän vuorokausirytmien, muun muassa ruoka-aikojen ja nukkumaanmenoaikojen puuttuminen, vaikeuttaa monien perhetyötä hakevien perheiden arkea. Lapsissa selkeä päivärytmi puuttuminen näkyy levottomuutena, joka aiheuttaa väsymystä vanhemmissa. Perhetyöntekijä voi auttaa vuorokausirytmien suunnittelussa ja keskustelemalla tuoda esille sen tärkeyden. Perhetyöntekijä ohjaa vanhempia lasten tarpeiden huomioon ottamisessa. (Järvinen ym. 2007, 84-88.)

Suppeimmillaan perhetyö tarkoittaa perhetyöntekijöiden tietylle perheelle tekemää työtä. Laajimmillaan perhetyö on ihmisen ihmisenä kohtaamista vauvasta vaariin. Perhetyötä tarvitaan erilaisissa tilanteissa tukemisesta ongelmien poistamiseen. Perheiden sosiaaliset siteet ovat muuttuneet. Isovanhemmat eivät usein ole enää siirtämässä perinnettä ja auttamassa arjessa monien eri syiden takia. Perheet eivät saa kodinhoidollista apua mistään, eivätkä nuoret vanhemmat usein uskalla pyytää apua. Tällöin viranomaisten työtä on ohjata heitä erilaisiin tukimuotoihin ja palveluihin. Nyky-yhteiskunnassa koetaan, että vähäiset sosiaaliset suhteet ajavat perheet vaikeuksiin. Viranomaiset pyrkivät ohjaamaan tämän takia perheet vertaistensa pariin. Kohtaamispaikkojen ja -mahdollisuuksien järjestäminen perheille on yksi palvelujärjestelmän tärkeä osa. (Uusimäki 2005, 98-100.)

4.3 Keravan perhetyö

Keravan perhetyössä työskentelee viisi henkilöä. He auttavat apua tarvitsevia perheitä niin suuremmissa kuin hieman pienemmissäkin ongelmissa ja kriisitilanteissa. Keravalla perhetyö

tapahtuu käytännössä perheiden kotona. Perhetyöntekijä seuraa arkea perheen kotona ja tarjoaa tukeaan pulmatilanteissa. (Särmölä 2008a.)

4.4 Kotikäynnit

Kotikäyntien merkityksestä on tehty jonkin verran tutkimuksia. Kotikäyntiohjelmat voivat vaikuttaa parantavalla tavalla lasten ja äitien psykososiaaliseen tilanteeseen ja terveyteen. Tulokselliset kotikäynnit vaativat työntekijältä luottamuksellista, empaattista ja kunnioittavaa suhdetta perheenjäseniin. Kotikäynnit ovat intiimejä tilanteita ja ne voivat avata luottamuksellisen suhteen. Tarkoituksena työntekijän kannalta on tutustua perheen arkeen sen omassa ympäristössä. Kotikäyntien jälkeen työntekijän on helpompi löytää niin sanottu hoitotapa, joka sopii juuri kyseiselle perheelle parhaiten vaikka tapaamiset olisivatkin tulevaisuudessa muualla kuin perheen kotona. Kotikäyntien tarkoituksena on myös ehkäistä ja ennakoida tapaturmia muun muassa uuden lapsen kanssa. Vanhempien mielialan havainnointi on myös tärkeää kotikäynneillä ja siihen reagointi tarvittaessa. Kotikäynnit ovat erityisen tarpeellisia kun lapsen hyvinvointi on vaarassa. Tällaisia kotikäynntejä perhetyöntekijät tekevät yksin tai terveydenhoitajan kanssa. Tiheillä kotikäynneillä perhetyöntekijä voi tukea erityistuen tarpeessa olevaa perhettä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 121-125.)

5 Ravitsemusohjaus- ja neuvonta

Ravitsemusneuvontaa toteutetaan monissa ammatillisissa yhteyksissä muun muassa terveydenhuollossa, sosiaalipalveluissa, päivähoidoissa, kotipalveluissa ja järjestöissä. Neuvonnan periaatteet ovat kaikissa samat, mutta toteutustavat muuttuvat ongelman ja tarpeen ilmenemisen mukaan. Neuvonta on yleensä osana työtehtäviä, joissa ammattihenkilö on välittömässä kontaktissa asiakkaan kanssa. (Nupponen 2001, 33.)

Ravitsemustietoutta sovitetaan asiakkaan yksilölliseen elämäntilanteeseen sekä mahdollisiin ongelmiin ja kysymyksiin neuvonnan avulla. Lähtökohtana neuvonnassa on yksilöllisyys, perhekeskeisyys ja joustavuus. (Hasunen ym. 2004, 57.) Neuvonnan tarkoitus ei ole korvata muita ravitsemuskasvatuksen muotoja, kuten opetusta tai valmennusta. Monesti asiakas hyötyy eniten neuvonnan ja valmennuksen yhdistämisestä. Neuvonta toteutuu asiakkaan ja ammattihenkilön vuorovaikutuksessa, mutta kyse ei ole kuitenkaan ainoastaan keskustelusta. Heidän välistä keskustelua ohjaa asiakkaan oma elämäntilanne, hänen arvonsa ja tavoitteensa sekä asenteensa. Neuvonnan välitön tehtävä on auttaa asiakasta ratkaisemaan esillä oleva ongelma. Neuvonta tähtää asiakkaan voimavarojen kehittämiseen. Neuvonta saa alkunsa asiakkaan kohtaamista ravitsemuksellisista ongelmista ja kysymyksistä. Tavoitteena on, että asiakas saa ratkaisun esillä olevaan ongelmaan tai kysymykseen ja selviytyy muutoksesta elämänlaatunsa kannalta onnistuneesti. (Nupponen 2001, 35-36.)

Neuvoja antaa asiantuntemuksensa asiakkaan käyttöön. Tieto, näkemys tai menettelytapa pyritään antamaan asiakkaalle niin, että hän pystyy käyttämään sitä omatoimisesti ja tarpeisiinsa nähden tuloksekkaasti. Neuvonnassa syntyviä ratkaisuehdotuksia ei käytä neuvoja vaan asiakas. Asiakkaan tarpeiden ja toiveiden tunnistaminen kuuluu neuvojan ammattitaitoon. Neuvojan on huolehdittava, että neuvonta perustuu paikkaansa pitävään tietoon ja hänen on kyettävä muokkaamaan tietoa asiakkaan tarpeisiin sopivaksi. Neuvonnan kuluessa ammattihenkilön tehtävä on auttaa asiakasta soveltamaan tietoa arkeen ja käytännön tilanteisiin. Muokkaus- ja ohjausprosessi erottaa neuvonnan pelkästä tiedon jakamisesta. (Nupponen 2001, 36.)

Ravitsemusneuvonnan tavoitteena on ohjata asiakas muuttamaan ruokatottumuksiaan. Ohjaus voidaan toteuttaa pienryhmässä tai asiakkaan kanssa henkilökohtaisesti keskustellen. Ruokatottumukset ovat hyvin perhekeskeisiä ja siksi puolison tai muun ruoanvalmistuksesta pääsääntöisesti vastaavan olisi hyvä olla mukana ravitsemusohjauksessa. Uusi ruokavalio tulee soveltua asiakkaan mieltymyksiin, sillä joustamaton ruokavalio-ohjeistus johtaa helposti väsymiseen ja sen laiminlyöntiin. Tuttujen tapojen muuttaminen on usein kovin työlästä. Ruokailutottumuksia ohjataan yleensä muuttamaan vain sen verran kuin se on välttämätöntä. Usein muutoksia voi tehdä myös vähitellen. Ravitsemusohjauksessa tulee korostaa niitä ruoka-aineita, mitä asiakas saa syödä eikä niitä mitä hän ei saa syödä. Asiakkaalle tulee perustella hyvin muutoksen tarpeellisuus ja annettava riittävästi tietoa uudesta ruokavaliosta. Ohjausta voidaan havainnollistaa ruokaympyrän ja -kolmion avulla. Ruokavalio-ohjeeseen ohjaaja ja asiakas tutustuvat yhdessä. Ohjaajan tulee pitää ruokavalion kokonaisuus mielessä ja luoda siitä asiakkaalle kokonaisnäkemys. Myös erityisruokavalioiden perustana on ruokavalion monipuolisuus, tasapainoisuus, kohtuus ja nautittavuus. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006, 20-21.)

Tarvittaessa ravitsemusohjaukset uusitaan. Tällöin varmistetaan, että asiakas on sisäistänyt kaiken ohjatun asian. Uusintakäynnillä keskustellaan ruokavaliosta totuttautumisesta ja annetaan tukea ruokavalion noudattamiseen. Pyrkimässä pysyviin ruokavalion muutoksiin, tulee seurannan olla pitkäaikaista. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006, 21.)

6 Lapsen ravitsemus

Ravitsemus on tärkeä osa kasvavan lapsen hyvinvointia ja sen edistystä. Varhaisessa iässä opittu ruokavalio ja ruokailurytmi auttavat ja tukevat terveellisten elämäntapojen ylläpitoa läpi elämän. Kun lapsi syö oikeanlaista ruokaa, auttaa se häntä pysymään sekä fyysisesti että henkisesti hyvinvoivana. Tällöin myös lapsen pituuskasvu pysyy normaalina. (Hermanson 2007, 101, 141.)

6.1 Lapsen ravitseminen eri ikäryhmissä

Lapsen ravitseminen lähtee liikkeelle imetyksestä. Äidinmaito on parasta ravintoa, mitä pienelle lapselle voi syöttää. Sen koostumus on ainutlaatuinen ja imeväisikäisen tarpeisiin sopiva. Lapsi saa äidinmaidosta kaikki tarvitsemat ravintoaineet ensimmäisen kuuden kuukauden aikana, lukuun ottamatta D-vitamiinia, jota annetaan vitamiinitippoina ympäri vuoden kolmeen ikävuoteen asti. Äidinmaito sisältää vain kolmanneksen lehmänmaidon proteiini määrästä, joka on sopiva määrä imeväisikäiselle. Äidinmaidon rasvakoostumus riippuu äidin ravinnon rasvoista, joten on tärkeää, että äiti käyttää pehmeitä rasvoja ja öljyjä omassa ravinnossaan. Vesiliukoisten vitamiinien erittyminen rintamaitoon on myös riippuvainen äidin ravinnosta. On siis tärkeää, että imettävän äidin ruokavalio on monipuolinen ja terveellinen. (Hasunen ym. 2004, 92-121.)

4-6 kuukauden iässä lapsi on motorisilta taidoiltaan valmis syömään lisäruokaa. Lisäruokien antaminen aloitetaan yksilöllisesti tarpeen mukaan. Neljän kuukauden iässä voi antaa lisäruokaa, jos rintamaitoa on niukasti. Lisäruoan antaminen aloitetaan samettisena soseena. Soseen täytyy olla koostumukseltaan mahdollisimman paljon verrattavissa äidinmaidon koostumukseen. Samettinen sose liikkuu suussa hyvin ja valuu suoraan lapsen nieluun, jolloin syntyy nielemisrefleksi. Sosemaista ruokaa annetaan lapselle makuannoksina noin teelusikallinen kerrallaan. Ensimmäiseksi lisäruoaksi sopii mainiosti esimerkiksi peruna-, kasvis-, marja- ja hedelmäsoseet. Ruokavaliota laajennetaan kuitenkin kerrallaan vain yhdellä tai kahdella ruoka-aineella viikossa. Näin pystytään havaitsemaan mahdolliset ruoka-aineallergiat tai ruoan sopimattomuus. Tässä iässä lapsi ei vielä tarvitse sen enempää lisäruokaa, sillä imetys jatkuu vielä. Lisäruoan tarkoituksena on tutustuttaa ja totuttaa lapsi uusiin makuihin. (Hasunen ym. 2004, 122-133)

Kuuden kuukauden ikäisenä kaikki lapset tarvitsevat kiinteitä lisäruokia, jotta lapsen energian, proteiinin ja raudan saanti olisi turvattu. Lisäruoan antaminen on asteittaista vieroittamista imettämisestä. Osittainen imetys jatkuu 12 kuukauden ikään, vaikka lapselle annetaankin lisäruokia. Lihaa ja viljaa voi alkaa antaa lapselle 5-6 kuukauden iässä. Kuuden kuukauden ikäisellekin lapselle ruoka tarjotaan vielä hienona soseena. Pikku hiljaa lapsen ruokaa karkeutetaan ja soseeseen jätetään hieman tunnusteltavaa. Vaikkei lapsella ole vielä hampaita, hän pystyy suussa jo hieman hienontamaan ruokaa. (Hasunen ym. 2004, 122-133.)

Yli kymmenen kuukauden ikäiselle lapselle voi tarjota jo huomattavasti karkeajakoisempaa ruokaa ja lapsi voi hiljalleen siirtyä syömään samaa ruokaa kuin muu perhe. Lapsen ruoka tulee kuitenkin erottaa muun perheen ruoasta ennen suolan lisäämistä ja voimakasta maustamista. Tässä iässä lapselle voi myös alkaa antamaan maito- ja maitovalmisteita. Kannattaa

aloittaa hapanmaitovalmisteista, kuten maustamattomasta jogurtista, piimästä ja viilistä. Runsaasti sokeria ja lisäaineita sisältäviä tuotteita ei käytetä imeväisiässä. Tällaisia ovat muun muassa maustetut jogurtit, vanukkaat ja jäätelöt. (Hasunen ym. 2004, 122-133.)

Harjoittelun ja valmiuksien kehittymisen jälkeen lapsi oppii hienontamaan ruokaa suussaan ja nielemään karkeampaa ruokaa. Ruokaan jätetään tunnusteltavaa ja pureskeltavaa. Lapsen onkin tärkeää oppia pureskelemaan, sillä se lisää syljen eritystä ja vaikuttaa hampaisiin. Ensimmäisen ikävuoden lopulla lapsi alkaa syödä samaa ruokaa kuin muu perhe. (Hasunen ym. 2004.) Vielä tässäkin iässä lapsen ruoka kannattaa erottaa muun perheen ruoasta ennen sen suolaamista. Pienen lapsen munuaiset eivät ole vielä täysin kehittyneet, eivätkä sen takia pysty ottamaan vastaan paljon suolaa. Tämän takia lapsen ensimmäisen kahden ikävuoden aikana tulee välttää suolan ja suolaisten elintarvikkeiden tarjoamista. Vanhempien tulisi tarkkailla puolivalmisteiden ja valmisruokien suolapitoisuuksia, jos tarjoavat näitä lapsilleen. Lapsen ruokaa on hyvä maustaa yrteillä ja esimerkiksi valkosipulilla, jolloin niihin saa makua. (Lindberg 2004, 17.)

Peruna sopii miedon makunsa vuoksi ensimmäiseksi lisäruoaksi. Myös marja- ja hedelmäruokia voi antaa ensimmäisinä lisäruokina. Aluksi kasvikset tulee tarjota kypsennettyinä, jolloin ne sulavat paremmin lapsen ruoansulatuksessa. Porkkanaa, kurkkua ja tomaattia voi antaa kypsentämättömänä jonkin ajan kuluttua. Lihoista sika, nauta, broileri, kalkkuna, kala ja kananmuna sopivat hyvin sosemaisten ruokien raaka-aineeksi. Kokoliha on tarpeen paloitella 2-3 ikävuoteen asti, mutta murustettu jauheliha on sopivan karkeaa imeväisikäiselle. Puuro on hyvä valmistaa täysjyväviljasta ja käyttää pohjana vettä. (Hasunen ym. 2004, 122-133.)

Imeväisiässä tulee välttää tiettyjä ruoka-aineita. Maksa ja maksaruokia ei tulisi tarjota alle yksivuotiaalle lapselle sen korkean A-vitamiini ja raskasmetallipitoisuuden vuoksi. Maito- ja maitovalmisteita tulisi välttää 10 kuukauden ikään niiden korkean proteiinipitoisuuden vuoksi. Alle vuoden ikäiselle ei saa myöskään syöttää hunajaa. Se saattaa sisältää jäämiä bakteereista, jotka ovat haitallisia lapsille. (Parkkinen & Sertti 2006, 152-153.) Kasviksista lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali ja varsiselleri sisältävät nitraattia. Nitraatti saattaa muuttua vatsassa nitriitiksi, joka heikentää veren hapen kuljetuskykyä. Tämän takia näitä ruoka-aineita ei saisi antaa alle yksivuotiaalle lapselle. (Lindberg 2001, 18.)

6.2 Lapsen ruokailutaitojen kehitys

Kirjallisuudessa lapsen ruokailutaitojen kehitys on esitetty eri lähteissä hieman eri tavalla. Nurttila (2003) esittää, että lusikan käytön opettelu voi aloittaa jo puolen vuoden ikäisenä (Nurttila 2003, 102). Olemme kuitenkin käyttäneet työmme pohjana ”Syömisen iloa leikki-

ikäisen kanssa” -julkaisua (Talvia 2005). Tämän julkaisun mukaan omatoiminen lusikkaharjoittelu aloitetaan noin kymmenen kuukauden ikäisenä. Jokainen lapsi kuitenkin kehittyy yksilöllisesti ja olemme ottaneet tämän huomioon. Mielestämme oli selkeämpää tässä kohtaa käyttää ainoastaan yhtä lähdettä ja pohjata koko työ ruokailutaitojen kehityksen osalta siihen.

Kun lapsi oppii istumaan noin 7 kuukauden ikäisenä, hän voi siirtyä syömään ruokapöydän ääreen. Tämän ikäiselle lapselle tulee antaa mahdollisuus harjoitella pureskelua antamalla hänelle esimerkiksi pala porkkanaa tai leipää järsittäväksi. Pinsettiotteen kehittyttyä, lapselle voi antaa muun muassa pehmeitä hedelmän paloja tai keitetyjä pakastevihanneksia sormiruoiksi. Mukista juomista voidaan lapsen kanssa alkaa harjoitella jo puolen vuoden iässä ja harjoittelu onkin helppo aloittaa nokkamukin avulla. (Talvia 2005, 13.)

Viimeistään 10 kuukauden ikäisenä lapsi yleensä haluaa ruveta syömään itse. Lusikalla syömistä voi alkaa harjoitella tässä iässä. Kun 7 kuukauden ikäisenä lapsi on opetellut juomaan nokkamukista, voi 10 kuukauden iässä siirtyä pikku hiljaa juomaan mukista. Hieman vanhempana, noin 1-2 vuotiaana, lapsi osaa jo melko hyvin syödä itse lusikalla. Lapsi pystyy myös jo keskittymään paremmin ruokailuun. (Talvia 2005, 13.)

2-3 vuotiaana lasta voi vähitellen alkaa totuttaa haarukalla syömiseen, kun lusikalla syönti sujuu jo hyvin. Tässä iässä ruokalapusta voi hiljalleen myös luopua, jos syömiä vaikuttaa siistiltä. Noin 2 vuoden iässä lapsi on valmis opettelemaan pöytätapoja. Lapselle on hyvä opettaa sanomaan esimerkiksi ”kiitos” ja ”ole hyvä”. Yli kahden vuoden ikäinen osaa jo nimenä ruokia, varsinkin omia suosikkejaan. (Talvia 2005, 13-14.)

3-4 vuotiaana haarukan käyttö on opittu ja lapselle kannattaa antaa mahdollisuus harjoitella veitsen käyttöä. Tämän jälkeen lapsi voi itse opetella pikku hiljaa paloitlemaan ruokaansa. Liha kuitenkin pilkotaan vielä valmiiksi lapselle. Tässä iässä lapsi osaa jo keskittyä ruokailuun ja hän voi alkaa opetella ruoan annostelua. 5-6 vuotiaana useimmat lapset syövät jo haarukalla ja veitsellä ja ruokailu sujuu siististi. Lapsen voi antaa itse harjoitella leivän voitelua ja perunan kuorimista. Tässä iässä lapsi myös innoissaan osallistuu jo ruoanlaittoon ja lapselle voidaan antaa pieniä ruoanvalmistustehtäviä. (Talvia 2005, 14.)

6.3 Ruoka- ja juoma-ohjeet

Lapsen ruokailutaidot kehittyvät vähitellen. Iän myötä ja taitojen kehittyttyä lapsi on valmis oppimaan uusia taitoja ruokailun saralla. Vanhempien tulisi havaita lapsen taitojen kehittyminen ja antaa lapselle mahdollisuus kehittyä taidoissaan ja oppia uutta. Vanhemmilta vaaditaan kärsivällisyyttä, sillä ruokailutaidot kehittyvät vähitellen harjoittelun avulla. Ruoka-

taat havainnollistavat erinomaisesti, miten lapsen ruokailutaitojen tulisi kehittyä. Jokaisella portaalla on merkitty uusi kehitysvaihe. Portaata tulee kiivetä porrasta kerrallaan alhaalta ylöspäin, eikä yhtään porrasta voi loikata yli. Mallin avulla vanhemmat tietävät, mitä uusia asioita lapsen kanssa voi alkaa harjoitella missäkin iässä. Näin he tukevat lapsen kasvamista ja kehittymistä. (Nurttila 2003, 100-101.)

7 Suunnittelu

Opinnäytetyömme kehitystyötä voisi verrata tuotekehitykseen. Tuotekehityksessä edetään vaihe vaiheelta idean keksimisestä sen toteuttamiseen. Tuotekehitys on toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää uusi tuote tai parannella jo olemassa olevaa tuotetta. Tuotekehityskirjassa (2001) on esitetty malli, jossa tuotekehitys jaetaan neljään toimintavaiheeseen. Nämä vaiheet ovat kehityksen käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. (Jokinen 2001, 14.) Erilaisia tuotekehitysmalleja löytyy kirjallisuudesta monia, mutta tätä mallia voimme hyödyntää meidän opinnäytetyössämme. Oma kehitystyömme koostuu Jokisen esittämästä tuotekehitysmallin mukaisesti.

Tuotekehitystyön käynnistämisen perusedellytyksenä on se, että tuotteelle on olemassa tarve. Pelkkä tarve ei kuitenkaan riitä, vaan tuotteelle tulee olla myös mielikuva sen toteutumismahdollisuudesta. Muuten olisi mahdollista kehittää mitä vain jolle on tarve, mutta mitä ei voisi kuitenkaan toteuttaa. Tuoteidean löydyttyä tehdään siitä kehitysehdotus, joka sisältää muun muassa tuotteen kuvauksen, tekniset ja taloudelliset vaatimukset, käytettävissä olevat resurssit ja aikataulun. Kehitysehdotuksen jälkeen päätetään lähdetäänkö tuotetta kehittämään. (Jokinen 2001, 17-21)

Käynnistämävaiheen jälkeen Jokinen esittelee luonnosteluvaiheen. Tässä vaiheessa etsitään vaihtoehtoisia ratkaisuluonnoksia kehiteltävälle tuotteelle. Luonnosteluvaihe koostuu erilaisista työvaiheista, kuten analysointi, tavoitteiden ja vaatimusten asettelu ja ratkaisujen etsiminen. Analysoinnissa pohditaan ongelman tai tuotteen ydintä, sen toiveita ja odotuksia, rajoitteita sekä reuna- ja alkuehtoja. On tärkeää miettiä mitä tuotteeseen sisällytetään ja mitä jätetään ulkopuolelle. Tavoitteiden ja vaatimusten asettaminen on erikoisen tärkeää ja tässä kohdassa otetaan huomioon myös asiakas ja hänen toiveensa. Ratkaisujen etsiminen alkaa siitä, että keksitään tai kohdataan idea uuteen tuotteeseen. Tämän jälkeen tehdään luonnoksia ja arvostellaan niitä. Ratkaisujen etsimiseen liittyy myös luonnoksien testaus ja lopulta niiden hyväksyminen. (Jokinen 2001, 23-88.)

Luonnosteluvaiheesta siirrytään kehittelyvaiheeseen. Kehittelyvaiheessa suunnitellaan tuotteen yksityiskohdat. Pohditaan esimerkiksi tuotteen toiminnallisia vaatimuksia sekä mitta- ja raaka-ainevaatimuksia. (Jokinen 2001, 90.) Kun kaikki tuotteen yksityiskohdat on suunniteltu,

siirrytään viimeistelyvaiheeseen. Tässä vaiheessa suunnitelmat tarkistetaan. Viimeistelyssä päätetään lopullisesti esimerkiksi käytettävät materiaalit ja toteutustavat. (Jokinen 2001, 96.) Työmme etenee aika lailla tämän tuotekehitysmallin mukaisesti suunnittelusta toteutukseen ja olemme kuvanneet kehityksemme työvaiheet opinnäytetyössämme järjestyksessä.

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun syksyllä 2008. Aikaisemmin toteutetun projektin ja siitä saatujen palautteiden pohjalta, opinnäytetyön ohjaajamme mainitsi mahdollisesta opinnäytetyöaiheesta jo keväällä 2008. Ensimmäisenä ajatuksena meille tuli tehdä ruokaportaista sähköinen peli. Pohdimme, että olisimme voineet tehdä yhteistyötä esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa. Peli olisi voinut olla liiton kotisivujen kautta kaikkien käytettävissä. Pohdimme myös yhteistyömahdollisuutta Laurea Leppävaaran tietojenkäsittelyn koulutusohjelman opiskelijoiden kanssa, jolloin pelin sähköisen version toteuttaminen olisi ollut mahdollista. Työkalun lopullinen muoto on kuitenkin riippuvainen yhteistyökumppanin toiveista.

Keskustelimme ohjaajan kanssa eri mahdollisuuksista opinnäytetyön toteutuksesta. Ohjaajamme kertoi, että opinnäytetyömme voidaan sisällyttää Lapsen ja nuoren hyvä arki - hankkeeseen. Hakkeen kautta saisimme työelämän yhteistyökumppanin, jonka käyttöön työkalu tulisi. Innostuimme ja koimme, että meidän kannalta olisi hyödyllistä toimia osana suurempaa hanketta. Hankkeella on tavoite, joka ohjaisi ja antaisi suuntaa myös meidän työllemme. Tällainen hanke antaisi työllemme myös enemmän arvoa. Työelämän yhteistyökumppanit voivat olla kiinnostuneempia työstämme, jos toteuttaisimme sen hankkeen sisällä. Hankkeen yhteydessä järjestetään kehitystiimikokouksia, joissa esitellään hankkeen sisällä toteutettavien töiden etenemistä. Ensimmäisessä kokouksessa tarkoituksena oli löytää opiskelijoille työelämän yhteistyökumppaneita. Keravan perhetyö oli jo aikaisemmin tutustunut ruokaportaisiin Laurea ammattikorkeakoulun projektin aikana, ja he olivat kiinnostuneita jo silloin niiden edelleen kehittamisestä. Keravan perhetyö ei ollut edustettuna ensimmäisessä kokouksessa ja päätimme yhdessä opinnäytetyön ohjaajamme kanssa, että otamme yhteyttä heihin.

Syyskuussa 2008 varmistui, että Keravan perhetyö suostuu yhteistyöhön kanssamme. Pohdimme, millainen työkalun tulisi olla ja mitä se sisältäisi ja teimme siitä alustavan suunnitelman. Pohjana suunnittelussa käytimme ”Syömisen iloa leikki-ikäisen kanssa” - julkaisua (Talvia 2005). Julkaisun ruokaportaat sisältävät paljon tietoa, jota voisi jakaa pienempiin osiin. Täten ajattelimme, että suunnittelisimme kolmitasoisen työkalun. Ensimmäisellä tasolla käsiteltäisiin lapselle tarjottavaa ruokaa ruoan rakenteen mukaan, toisessa tasossa käsiteltäisiin konkreettisia ruokia ja kolmannessa tasossa lapsen ruokailutaitojen kehitystä. Työkalu toimisi tukena ravitsemusneuvonnassa. Työkalu koostuisi portaikon muotoisesta pohjasta, johon työkalun ratkaisija sijoittaisi ravitsemusaiheiset asiat mielestään oikeille paikoille.

Sovimme tapaamisen Keravan perhetyön kanssa syyskuulle 2008, jotta voisimme keskustella työkalun tavoitteista ja heidän toiveistaan. Ohjaava opettajamme tuli mukaan ensimmäiselle tapaamiselle ja esitteli Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeen. Ensimmäisessä tapaamisessa esittelimme perhetyölle alustavan ideamme ruokaportaatt -työkalun toteutuksesta. Perhetyö piti ideastamme tehdä työkaluun kolme tasoa. He kokivat, että heidän tarpeitaan vastaisi paremmin paperimuotoon kuin sähköiseen muotoon tehty työkalu. Tämän tapaamisen ja sen tuomien tietojen pohjalta aloitimme työkalun suunnittelun. Sovimme seuraavan tapaamisen lokakuulle 2008, jossa esittelisimme työkalumme asiasisällön perhetyöntekijöille.

7.1 Työkalun sisällön suunnittelu

”Syömisen iloa leikki-ikäisen kanssa” -julkaisu (Talvia 2005) on toiminut opinnäytetyössämme pohjana työkalun suunnittelussa. Julkaisun portaatt ovat seitsemän kuukauden ikäisestä kuuden vuoden ikään ja niissä käsitellään ruoan rakennetta ja muutosta sekä lapsen ruokailutaitojen kehitystä. Ruokaportaissa on paljon tietoa ja näin me lähdimme jakamaan sitä osiin. Mielestämme oli selkeintä, että suunnittelemme kolme tasoa. Kaikki tasot tehtiin ensin Excel- taulukoihin. Näitä perhetyö voisi myöhemmin käyttää apuna lopullisen työkalun tarkistuksessa. Excel-taulukoihin suunnittelimme vain työkalujen asiasisällön. Ne eivät kuitenkaan ole lopullinen työkalu. Lopullinen työkalu toteutetaan näiden Excel-taulukoiden pohjalta. Varsinaisen perhetyölle kehitettävän työkalun lisäksi teemme kaikista tasoista kotiin jäävän version (liite 1). Se olisi sellainen, johon vanhemmat voivat yhdessä perhetyöntekijän kanssa kirjoittaa muistiin perheelle tärkeitä asioita. Näin ollen kaikki tärkeät asiat tulee käsitellyksi ilman, että työkalusta tulee liian sekava.

7.1.1 Ensimmäinen taso

Jotta lapsen ravitsemuksesta saa hyvän kokonaiskuvan, aloitimme ensimmäisen tason (liite 2) lapsen syntymästä. Koska ravitsemusterapeuttien yhdistyksen julkaisussa (Talvia 2005) ruoka- portaatt alkavat seitsemän kuukauden iästä, otimme avuksi ”Lapsi, perhe ja ruoka” -julkaisun (Hasunen ym. 2004), jossa käsitellään imeväisikäisen ravitsemusta. Julkaisussa on esitelty taulukko, jossa käsitellään lapsen ravitsemusta syntymästä kymmenen kuukauden ikään. Lapsen ruoan rakenne muuttuu syntymästä kolmeen ikävuoteen asti, joten ensimmäinen taso alkaa nollost kuukaudesta ja päättyy kolmeen ikävuoteen. Ensimmäisessä tasossa on kuusi porrasta. Portaatt on jaoteltu ikäryhmiin, joita ovat 0- 4 kuukautta, 4- 6 kuukautta, 7- 9 kuukautta, 10- 12 kuukautta, 1- 2 vuotta ja 2- 3 vuotta. Kunkin ikäryhmän kohdalla käsitellään missä muodossa ruoka lapselle tarjotaan, muun muassa ”täysimetys”, ”sosemainen ruoka” ja ”karkeajakoinen ruoka”. Ikäryhmien mukaan merkitsimme myös hampaiden kehityksen, joka auttaisi ymmärtämään ja selittäisi ruoan rakenteen muuttumisen. Hampaiden kehitystä ei ole merkitty lopulliseen työkaluun, vaan ne ovat vain Excel- taulukossa perhetyön apuna.

7.1.2 Toinen taso

Toisen tason ikäryhmät jaettiin samoin kuin ensimmäisessä tasossa. Toinen taso pohjautui täysin ensimmäiseen tasoon. Haimme kirjallisuudesta esimerkkiruokia toiseen tasoon. Esimerkkiruokien rakenne tuli olla sellainen, mitä ensimmäisessä tasossa oli esitetty. Tietyssä iässä lapsen ravitsemuksessa on rajoitteita, esimerkiksi alle kymmenen kuukauden ikäisenä lapsi ei saa syödä maito- ja maitotaloustuotteita niiden sisältämän suuren proteiini määrän vuoksi (Hasunen ym. 2004, 122-133). Tällaiset asiat pyrimme huomioimaan tässä tasossa. Esimerkkiruokia oli muun muassa porkkanaraaste, hedelmäsose, nakkikastike ja makaronilaatiko. Toisen tason suunnittelu oli melko haastavaa, sillä saman ruoan resepteissä on eroja. Oli vaikea myös löytää ruokaesimerkkejä, jotka kuvaavat ruoan rakennetta selkeästi. Suunnittelun myöhemmässä vaiheessa koimme tämän tason liian sekavaksi. Tason sisältö oli liian hankala toteuttaa tässä muodossa ja näin ollen yhdessä perhetyön kanssa päätimme poistaa sen. Halusimme kuitenkin tuoda toisella tasolla käsiteltävät asiat vanhempien tietoon, joten tason asiat tuli esittää jossakin toisessa muodossa. Päädyimme tekemään toisen tason asioista ruoka-ainetaulukon (liite 3). Taulukossa on samat ikäluokat kuin ensimmäisellä tasolla ja ikäryhmien alle merkittiin ruoka-aineet, joita lapsi saa ruveta syömään siinä iässä. Ruoka-ainetaulukot ovat omalla paperillaan irrallisena osana, joka kuitenkin tukee ruoka-portaita. Taulukko annetaan vanhemmille, jotta he voivat siitä tarvittaessa tarkistaa, mitä lapselle voi syöttää turvatakseen monipuolisen ruokavalion.

7.1.3 Kolmas taso

Kolmannessa tasossa käsitellään lapsen ruokailutaitojen ja -tapojen kehitystä. Pohjasimme kolmannen tason suunnittelun "Syömisen iloa leikki-ikäisen kanssa" -julkaisuun (Talvia 2005). Portaikko on kuusitasoinen. Ikäluokat ovat 7-9 kuukautta, 10-12 kuukautta, 1-2 vuotta, 2-3 vuotta, 3-4 vuotta ja 5-6 vuotta. Aloitimme portaikon seitsemän kuukauden iästä, sillä tätä ennen lapsen ruokailutaidoissa ei tapahdu merkittävää kehitystä. Täysimetys kestää kuuden kuukauden ikään ja vasta tämän jälkeen ruokailutaidot alkavat kehittyä. Kunkin ikäryhmän kohdalla käsitellään, mitä uutta lapsen kanssa tulisi harjoitella. Esimerkiksi 10-12 kuukauden iässä tulisi harjoitella omatoimista lusikalla syömistä. Toisen tason muuttuessa ruoka-ainetaulukoksi (liite 3), aloimme kutsua kolmatta tasoa toiseksi tasoksi (liite 4).

7.2 Visuaalisen ilmeen suunnittelu

Kun työkalun asiasisältö oli perhetyön puolesta hyväksytty joulukuussa 2008, aloitimme visuaalisen ilmeen suunnittelun heidän toiveidensa pohjalta. Perhetyö toivoi, että työkalu olisi selkeä, yksinkertainen ja mielenkiintoa herättävä. He kokivat, että mustavalkoinen väriyty

olisi helppo monistettavuuden kannalta ja näin he voisivat itse värittää työkalussa olevia kuvia vanhempien kanssa. Perhetyö ei antanut meille mitään selkeitä rajoja työkalun ulkomuodon suhteen. He toivoivat, että käyttäisimme omaa mielikuvitustamme ja luovuuttamme suunnittelussa. Ainoa heidän mielestään tärkeä asia oli, että kaikki työkalussa olevat tekstit olisivat kirjoitettu tikkukirjaimin. Tämä sen takia, jotta teksti olisi helposti luettavaa ja ymmärrettävää.

Itse halusimme, että työkalu tehdään värilliselle pohjalle ja myös kuvat olisivat värillisiä. Näin työkalu olisi energisemmän ja mielenkiintoisemman näköinen. Mielestämme kuvien pitäisi liittyä ravitsemukseen, ruokaan sekä lapseen ja perheeseen. Täten työkalusta kävisi heti ilmi sen aihe ja tarkoitus. Molemmissa tasoissa olisi sama teema, jotta niistä näkee, että ne ovat yhtenäinen kokonaisuus. Toivoimme, että työkalu voitaisiin laminoida ja kysyimme perhetyöltä, onko heillä siihen mahdollisuus. Laminointi tekisi työkalusta kestävämmän ja siistimmän.

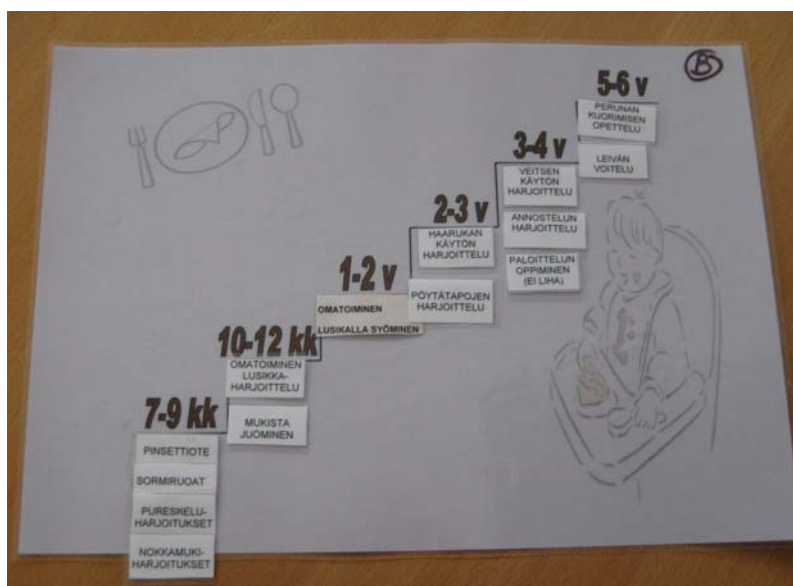
Pohdimme kahdestaan miten toteuttaisimme työkalun tekemisen. Mietimme, mitä tietokoneohjelmaa käyttäisimme apunamme. Päädymme käyttämään Windowsin PowerPoint-ohjelmaa, sillä koimme sen helppokäyttöiseksi ja vastaamaan tarpeisiimme parhaiten. Ja oimme työkalun visuaalisen ilmeen suunnittelun niin, että toinen meistä suunnittelee ensimmäisen tason ja toinen toisen tason. Sovimme, että molemmat tekevät kaksi vaihtoehtoa omasta tasostaan. Valmistelimme ensimmäiseksi portaikon, jota molemmat voisivat käyttää pohjana. Keskustelimme yhdessä molempien tasojen yleisilmeestä, niin että saisimme niistä yhdenmukaiset.

Kun olimme saaneet kaikki neljä vaihtoehtoa tasoista valmiiksi, sovimme perhetyön kanssa tapaamisen tammikuulle 2009, jossa esittelimme vaihtoehdot heille. Esittelykertaa varten olimme tehneet työkalumallit A4 kokoon. Yhden vaihtoehdoista olimme monistaneet myös A3 kokoon, jotta lopullinen työkalun ulkomuoto olisi helpompi hahmottaa. Jotkut työkaluista olivat värillisiä ja jotkut mustavalkoisia. Olimme tehneet kaikki vaihtoehdot valkoisille paperille. Molemmista tasoista valitsimme kaksi vaihtoehtoa, joiden kuvat väritimme, jotta tämä havainnollistaisi perhetyön toivetta kuvien värittämisestä.

Esittelykerralla tammikuussa 2009 valitsimme yhdessä perhetyön kanssa molemmista tasoista toteutettavat versiot (Kuvat 1 ja 2). Päädymme yhtenäisesti siihen, että työkalu tehtäisiin värilliselle paperille ja kuvat olisivat himmennettyinä taustalla. Portaat sijoitettaisiin osittain kuvien päälle. Portaikossa olevat ikäryhmät olisivat kirjoitettu värillisenä.



Kuva 1: Ensimmäinen taso



Kuva 2: Toinen taso

7.3 Vierailukäyntien suunnittelu

Vierailimme perhetyön asiakasperheissä, jotta pääsisimme kokeilemaan työkalun toimivuutta käytännössä. Keravan perhetyö sai sovittua kolmen hieman eri tilanteessa olevien perheiden kanssa vierailukerrat. Kaikilla oli hankaluuksia arjen hallinnassa. Perheet oli valittu sen perusteella, ketkä tarvitsevat lapsen ravitsemuksessa neuvontaa. Perheiden vanhemmat eivät osanneet valmistaa monipuolista lapsiperheiden ruokaa. He eivät tieneet mitä ruokaa lapsi voi syödä missäkin iässä ja miten lapsen ruokailutaitojen tulisi kehittyä. Selvitimme perhe-

työltä perheiden taustatietoja. Olimme kiinnostuneita tietämään, kuinka monta lasta perheissä oli ja minkä ikäisiä he olivat. Jos perheessä oli kaksi eri-ikäistä lasta, osasimme valmistautua käymään läpi ja keskustelemaan eri-ikäisten lasten ravitsemusasioista. Halusimme tietää, miten vanhemman lapsen kasvatus ja kehitys on mahdollisesti vaikuttanut nuoremman lapsen kasvattamiseen. Jos vanhemman lapsen kanssa on kohdattu ongelmia ruokailussa tai ravitsemuksessa, perheessä saatetaan haluta apua ongelman välttämiseksi nuoremman lapsen kohdalla.

Selvitimme myös huoltajat ja heidän iät. Vanhemmat olivat nuoria ja kaksi äideistä oli yksinhuoltajia. Siinä perheessä, jossa oli kaksi huoltajaa, kiinnostuimme tietämään, kumpi vanhemmista huolehtii pääsääntöisesti lapsen ravitsemuksesta. Tällaisessa perheessä toisella vanhemmista saattaa myös olla enemmän tietoa tai kokemusta aiheesta. Jos toinen vanhemmista tietää ravitsemuksesta enemmän, hän pystyy neuvomaan toista. Jos perheessä taas oli yksinhuoltaja, kiinnostuimme siitä, mihin hän tukeutuu lapsen ravitsemukseen liittyvissä ongelmissa. Selvitimme vanhempien iän, jotta pystyimme ennalta hieman miettimään, miten meidät otetaan perheessä vastaan. Koska olemme itse vielä nuoria, valmistauduimme myös siihen, että meidät saatetaan ottaa hieman negatiivisesti vastaan. Jos lapsen huoltaja on vanhempi kuin me, hän saattaa ajatella, ettemme tiedä asiasta mitään. Meitä nuorempi huoltaja saattaa puolestaan olla ujo, eikä uskalla kertoa meille avoimesti tilanteestaan.

Teimme suunnitelman vierailukäyntien toteutuksesta (liite 5). Pohdimme, missä järjestyksessä kävisimme aiheet läpi. Toivoimme, että suunnitelma auttaisi meitä pitämään tilanteen hallinnassa ja toiminnan järjestelmällisenä. Tilanteen ennalta pohtiminen ja suunnitteleminen auttaisivat meitä muistamaan kaikki tärkeät asiat. Kun oma työskentelymme on järjestelmällistä, on vanhempienkin helpompi keskittyä. Suunnitelman avulla jaoimme työt keskenämme. Näin molemmat tiesivät, mihin aihealueeseen erityisesti perehtyisi. Sovimme, että toinen vastaa työkalun ensimmäisen tason ohjaamisesta ja vastausten läpikäynnistä. Toinen vastaisi puolestaan toisesta tasosta. Emme tehneet kuitenkaan sen tarkempaa rajausta omista rooleistamme, vaan sovimme, että auttaisimme toisiamme tarvittaessa.

7.4 Palautteen keräämisen suunnittelu

Etsiessämme sopivaa arviointitapaa työllemme koimme, että haastattelun avulla pystyisimme saamaan vanhemmilta luotettavaa ja laajaa palautetta ruokaportaista. Haastattelutilanne olisi avoin ja vanhemmat saisivat vapaasti kertoa mielipiteensä ruokaportaista. Haastattelun aikana voisimme tehdä lisäkysymyksiä, joilla tarkentaisimme vanhempien vastauksia.

Haastattelu on eräänlainen keskustelu, joka kuitenkin tapahtuu tutkijan aloitteesta ja hänen ehdoillaan. Tutkija pyrkii suorassa vuorovaikutussuhteessa saamaan selville haastateltavan

mielipiteen jostakin asiasta. (Eskola & Vastamäki 2001, 24.) Tutkijan tehtävä on välittää kuvaa haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista. Tutkimushaastattelu kirjassa (2001) on esitelty syitä, miksi haastattelu on hyvä tutkimisen väline ja toisaalta mitä huonoja puolia sillä on. Haastattelu luo tilaisuuden tuoda esiin vastauksien taustalla olevia motiiveja ja haastattelu muutenkin motivoi haastateltavaa enemmän kuin esimerkiksi kyselylomake. Haastattelu mahdollistaa lisäkysymyksiä teon ja vastauksien selventämisen ja syventämisen. Kuvaavien esimerkkien saaminen on myös helppoa haastattelun avulla. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34-35.)

Tutkimushaastattelut eroavat toisistaan strukturointitason asteen perusteella. Strukturointitaso tarkoittaa sitä, miten kiinteästi kysymykset on muotoiltu ja missä määrin haastattelija jäsentelee tilannetta. Puolistrukturoidun haastattelun eli teemahaastattelun lähtökohdaksi on se, että haastateltava on kokenut tietyn tilanteen. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, eikä haastattelussa keskitytä yksityiskohtaisiin kysymyksiin. Ihmisten tulkinnot asioista ja heidän asioille antamat merkitykset ovat keskeisiä ja tämä voidaan ottaa huomioon teemahaastattelussa. Teemahaastattelussa kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa eikä järjestystä. Haastattelussa syntyy hyvä vuorovaikutussuhde haastattelijan ja haastateltavan välillä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 43-47.) Teimme haastattelulomakkeen (liite 6), joka pohjautuu tavoitteisiimme ruokaportaiden toteutuksen ja sen hyödyn näkökulmasta.

Suunnittelimme pyytävämme palautetta työkalusta käymällä palautekeskustelua perhetyön kanssa. Emme tehneet valmiita kysymyksiä perhetyölle vaan suunnittelimme käyvämmä avointa keskustelua heidän kanssaan. Pohdimme kuitenkin, mitä teemoja kävisimme keskustelussa läpi. Ne olivat työkalun toimivuus ja sen tavoitteiden täyttyminen sekä yhteistyö meidän ja perhetyön välillä.

8 Työn toteuttaminen

Suunnitelmien valmistuttua ja perhetyön hyväksyttyä ne tammikuussa 2009 viimeistelimme työkalun asiasisällön ja visuaalisen ilmeen. Teimme kaikki tasot valmiiksi Windowsin PowerPoint -ohjelmalla ja lähetimme ne perhetyölle sähköpostilla. Perhetyön tehtävänä oli tulostaa työkalut ja laminoida ne. Molemmista tasoista tehtiin yhden A3 kokoa olevat versiot, jotka laminoitiin. Näitä versioita perhetyöntekijät käyttäisivät neuvossa vanhempien lapsen ravitsemuksessa. Portaikkoihin sijoitettavat ravitsemusasiat kirjoitettiin taulukkopohjaan, josta ne leikattiin sopivan kokoisiksi lapuiksi. Myös nämä laminoitiin. Perheelle kotiin jäävä versio tehtiin A4 kokoiselle valkoiselle paperille. Tässä versiossa ei ole ratkaisuja, vaan huoltaja kirjoittaa itse oikeat vastaukset portaikkoon työkalun ratkaisemisen ja tarkistuksen jälkeen. Perhettä koskevat tärkeät ravitsemukseen liittyvät asiat voidaan kirjoittaa kotiin jäävään versioon. Ruoka-ainetaulukko toteutettiin A4-kokoisena valkoiselle paperille. Ruoka-

ainetaulukko on monistettava ja se jää perheelle kotiin käytettäväksi. Excel-taulukoihin tehdyt portaitot jäivät perhetyöntekijöiden käyttöön tarkastusta varten.

Käytännössä työkalut toimivat siten, että vanhemmat ratkaisevat ne perhetyöntekijän ohjauksessa. Perhetyöntekijä esittelee työkalut ja niiden tarkoituksen, jonka jälkeen huoltaja sijoittaa asialaput hänen mielestään oikeille portaille (Kuva 3). Vanhemman saatua portaitot mielestään valmiiksi, ne tarkistetaan keskustelun avulla. Perhetyöntekijällä on tässä kohtaa apuna tarkistusversiot. Kun molemmat tasot on ratkaistu, vanhemmat kirjoittavat oikeat vastaukset kotiin jääviin versioihin. Muistiin kirjoittamisessa on se hyöty, että asiat tulee vielä kerrattua ja näin ne jäävät paremmin mieleen. Työkalu antaa vain suuntaa ruokailutaitojen kehitykselle. Lapset kehittyvät yksilöllisesti ja toinen lapsi saattaa oppia aikaisemmin esimerkiksi syömään haarukalla kuin toinen (Nurttila 2003, 100). Tällaiset asiat tulee ottaa huomioon keskusteltaessa vanhempien kanssa. Työkalu kuitenkin auttaa vanhempia ymmärtämään, että lapselle tulee antaa mahdollisuus kehittyä ja kasvaa.



Kuva 3: Työkalun käyttö

8.1 Vierailukäynnit

Työkalu otettiin ensimmäisen kerran käyttöön vierailukäynneillä helmikuussa 2009. Keravan perhetyöntekijät olivat valinneet meille perheet, joiden luokse pääsimme kokeilemaan ruokaportaita. Asetimme vierailukerroille tavoitteet. Vierailukerralla tavoitteenamme oli selvittää, onko työkalu käytännössä toimiva ja hyödyllinen. Koko projektin tavoitteena on lapsen

hyvinvoinnin edistäminen. Jotta vanhemmat pystyvät vaikuttamaan lapsen hyvinvointiin, tiedon tulisi olla siinä muodossa, että se on helppo sisäistää. Tavoitteenamme oli neuvoa vanhempia lapsen ravitsemuksessa niin, että he voisivat käyttää tietoa hyväksi oman perheen arjessa. Lapselle tarjottavan ruoan oikeanlainen koostumus ja oikeanlainen ruoka ovat osa lapsen hyvinvointia. Oma tavoitteenamme oli oppia neuvomaan ja ohjaamaan perhetyön asiakkaita. Seuraavaksi tulemme kertomaan, miten nämä tavoitteet täyttyivät kaikissa kolmessa perheessä. Jokaisen vierailukerran jälkeen kirjoitimme tarkat ja yksityiskohtaiset muis-tinpanot niiden kulusta (liitteet 7-9).

Leikki-ikäisen ruokavalion ravitsemukselliset haasteet ovat samanlaiset kuin aikuisväestöllä. Rasvan määrä tulisi pitää kohtuullisena ja suosia pehmeitä rasvoja. Kasvisten, marjojen, hedelmien ja kuitupitoisten täysjyväviljavalmisteiden käyttöä pitäisi lisätä. Sokerin ja suolan sekä niitä runsaasti sisältävien elintarvikkeiden käyttöä tulisi rajoittaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 181.) Aiemmin tekemämme suunnitelman lisäksi perhetyö pyysi meitä käymään keskustelun avulla vanhempien kanssa läpi ruoan terveellisyyttä. Pyytäisimme vanhempia kertomaan, mitä elintarvikkeita heillä käytetään paljon ja millaisia välipaloja lapselle tarjotaan. Kysyisimme myös ruoka-aikojen säännöllisyydestä.

Keskustelisimme myös ruoanlaitosta ja siinä ilmenevistä ongelmista. Monet vanhemmat miettivät, onko itse tehty ruoka parempaa kuin kaupasta ostettava lasten valmisruoka. Molemmat ovat hyviä riippuen tilanteesta. Kaupoissa on nykyään tarjolla suuri valikoima korkeatasoista valmisruokaa. Valmisruoka on erittäin kätevä esimerkiksi matkoilla ja silloin kun lasta hoitaa lastenvahti. Sitä on myös helppo käyttää aterian osana. Soseruokaa voi täydentää tuoreilla kasviksilla tai hedelmäsosetta voi tarjota jälkiruokana. (Lindberg 2004, 12-13.)

Ei tarvitse olla ruoan valmistuksen ammattilainen, että pystyy itse valmistamaan lapselleen ruokaa. Ruoanvalmistus on mukavaa ja kokemuksen karttuessa, se on jo paljon helpompaa. Kun valmistaa itse ruokaa, pystyy paremmin tarkkailemaan mitä lapsi syö. Lapsen ruokavalios-ta saa koostettua paljon monipuolisemman ja terveellisemmän. Tämä on hyvä asia, jos lapsi on esimerkiksi allerginen jollekin ruoka-aineelle. Itse tehdyn ruoan avulla pystyy myös valitsemaan, mihin ruoka-aineisiin lapsensa totuttaa. Kustannukset pysyvät myös pienempinä, kun valmistaa itse ruokaa. (Lindberg 2004, 12-13.)

Olemme vaitiolovelvollisia perheiden henkilökohtaisista asioista ja elämäntilanteista. Saamme käyttää tietojamme ja tekemiämme havaintojamme ainoastaan opinnäytetyössämme, joten teimme sopimuksen vaitiolovelvollisuudesta (liite 10). Sopimuksessa lupaamme olla käyttämättä perheiden oikeita nimiä ja seuraavassa osiossa olemme muuttaneet perheenjäsenten nimet. Tämän lisäksi pyysimme lupaa valokuvata tilannetta, kuitenkin kuvaamatta heidän kasvojaan.

8.1.1 Virtasen perhe

Keravan perhetyö oli antanut meille ennakkoon tietoja Virtasen perheestä. Siihen kuului vuonna 1987 syntynyt äiti Jonna ja hänen kaksi lasta. Lauri, joka oli syntynyt vuonna 2007 ja Jussi, joka oli syntynyt vuonna 2008. Jonna ratkaisi työkalun ilman suurempia ongelmia ja hän sanoikin, että työkalu oli helppokäyttöinen. Jonnalla oli jo pohjatietoa lapsen ravitsemuksesta, joten työkalun asiat tulivat hänelle lähinnä kertauksena. Hän koki sen kuitenkin hyödylliseksi, etenkin äideille, jotka odottavat ensimmäistä lastaan. Jonna koki ruoka-ainetaulukon kaikkein hyödyllisimmäksi itselleen. Seuratessamme Jonnan tapaa ratkaista työkalut ja tutustua ruoka-ainetaulukon koimme, että hän sisäisti asiat hyvin. Virtasen perheessä suurin ongelma oli se, että Jonna ei tehnyt itse lapsille ruokaa vaan käytti pääasiassa valmisruokia. Tämän takia olisi ollut hyvä, jos meillä olisi ollut antaa hänelle muutama ruokaohje. Jonna oli vastaanottavainen ja keskittyi hyvin ja hänen kanssaan keskustelu sujui. Tässä perheessä neuvonnan tavoite ratkaista asiakkaan ongelmia jäi vajaaksi, sillä emme täysin tunnustaneet Jonnan ravitsemukseen liittyviä ongelmia. Koska Jonnalla oli tietoa ravitsemuksesta ja hän osasi tehdä ruokaa, rohkaisimme häntä käyttämään tietojaan ja taitojaan enemmän.

8.1.2 Laakson perhe

Saimme etukäteen pohjatietoa myös Laakson perheestä. Perhe rakentui 25-vuotiaasta äidistä, Noorasta, ja 8 kuukauden ikäisestä pojasta, Veikosta. Perheen isä, Tommi, ei asunut perheen kanssa, mutta kävi toisinaan kyläilemässä. Saimme vieraillessa tietää, että Nooralla oli myös 4-vuotias tyttö, Liisa, joka asui isänsä luona eikä ollut yhteydessä äitinsä kanssa. Noora oli vasta noin kuukauden asunut omassa asunnossaan, sillä tätä ennen hän asui ensikodissa. Siellä häntä autettiin arjen asioissa, muun muassa ruoanlaitossa. Nooralla ja Tommilla oli hieman ongelmia alkoholin käytön kanssa. Noora oli kuitenkin tällä hetkellä käyttämättä alkoholia.

Nooralle työkalun ratkaiseminen tuotti hieman hankaluuksia. Työkalun sisältämät asiat olivat Nooralle uusia, eikä hän keskittynyt työkalun ratkaisuun kunnolla. Kuitenkin Noora koki työkalun selkeäksi kokonaisuudeksi, jota oli tutustumisen ja alkuun auttamisen jälkeen helppo käyttää. Nooralle aiheutti ongelmia epäluottamus omiin tietoihin ja taitoihinsa. Työkalun mukana tuomien tietojen avulla hänen olisi kuitenkin helppo toimia. Noora kertoi ottavansa työkalun avuksi arkeen. Vaikka Nooralla oli vanhempikin lapsi, hän ei muista lapsen ravitsemukseen liittyviä asioita. Työkalun ratkaisemisen jälkeen hän ymmärsi paremmin lapsen ravitsemusta ja sen kehittymistä. Mielestämme Noora vaikutti kiinnostuneelta aiheetta kohtaan, vaikka hän muuten vaikutti hieman sulkeutuneelta. Jotta Noora sisäistäisi kaiken tiedon, hänen tulisi vielä kerrata työkalun asiat. Nooralla ei ollut ruoan valmistustaitoja, joten rohkaisimme häntä harjoittelemaan ruoanlaittoa varmojen ohjeiden avulla. Me annoimme Noo-

ralle muutaman helpon ruokaohjeen. Noora toivoi myös perhetyöltä ohjausta ruoanlaittoon. Neuvonta oli haastavaa, sillä Noora vastasi kysymyksiimme vain muutamalla sanalla, emmekä täten saaneet juurikaan tietoa heidän perheensä ravitsemustilanteesta. Näin emme pystyneet kertomaan hänelle, mitä hän teki hyvin ja kannustamaan tekemään näin jatkossakin. Neuvonta koostuu pääasiallisesti keskustelusta, joka Nooran kanssa jäi melko yksipuoliseksi. Pyrimme kuitenkin kertomaan hänelle mahdollisimman kattavasti hyvästä ravitsemuksesta. Jotta Noora pystyisi soveltamaan antamiamme tietoja arjessa, neuvonnan uusiminen olisi hyödyllistä.

8.1.3 Järvisen perhe

Järvisen perheeseen kuului 29-vuotias äiti Tiina, 2-vuotias poika Jaakko ja isä Risto. Isä ei ollut vierailumme aikana paikalla. Äiti oli raskaana ja laskettu aika oli helmikuussa 2009. Tässä perheessä työkalun ratkaiseminen ei toteutunut niin kuin sen olisi pitänyt. Tiinan mielestä työkalu sisälsi liikaa tietoa ja siksi hän koki ratkaisemisen todella haastavaksi. Tiina ei ollut kovinkaan yhteistyöhaluinen, eikä suostunut ratkaisemaan työkalua itse. Kysymysten avulla saimme hänet pohtimaan ravitsemusasioita ja näin ratkaisimme työkalun yhdessä. Ratkaiseminen ei loppujen lopuksi ollut Tiinalle niin vaikeaa kun hän itse väitti. Käydessämme työkalua yhdessä läpi huomasimme, että Tiinalla oli perustietoa lapsen ruoasta ja ruokailutaitojen kehittymisestä. Tiina koki työkalujen tiedot hyödyllisiksi ja halusi ottaa sen käyttöön perheensä arjessa. Myös tässä perheessä työkalua tulisi käyttää uudelleen. Jotta Tiina sisäistäisi kaiken tiedon, työkalu olisi hyvä käydä pienemmissä osissa läpi. Ohjaustilanne oli tässä perheessä haasteellista. Tiina ei ollut kovin vastaanottavainen uudelle tiedolle. Hän puolusteli kaikkia valintojaan vahvasti Jaakon ravitsemuksen suhteen. Koimme, että Tiinan suurin ongelma lapsen ravitsemuksessa oli se, että hän ei luottanut omiin tietoihinsa ja taitoihinsa. Tämän ongelman pyrimme ratkaisemaan korostamalla hänen hyviä valintojaan ravitsemuksen osalta. Annoimme hänelle myös terveellisempiä vaihtoehtoja joidenkin ruoka-aineiden tilalle. Tiinan kanssa syntyi vuorovaikutuksellinen keskustelu, joka johti melko onnistuneeseen neuvontaan.

9 Perhetyön perehdyttäminen työkalun käyttöön

Työkalun käyttäjän on helpompi toimia ohjeistuksen mukaan, sillä työkalu koostuu melko monesta osasta. Teimme perhetyöntekijöille ohjeistuksen työkalun tekemisestä ja sen käytöstä. Siinä on kerrottu tarkkaan, miten työkalu tulostetaan ja monistetaan ja miten se on tarkoitettu käytettäväksi. Omien vierailukertojen jälkeen pystyimme hyvin perehdyttämään perhetyöntekijät työkalun käyttöön. Perehdytyskerta järjestettiin maaliskuussa 2009. Kävimme läpi, että perhetyöllä on kaikki työkalun osat. Perehdytys toimi demonstroiden ohjaustilanteen kulkua. Kävimme vaihe vaiheelta läpi, miten työkalua käytetään. Jälkeenpäin muok-

kasimme ohjeistusta ajatellen työkalun tulevaisuutta. Uusi ohjeistus (liite 11) soveltuu kaikkien työkalua käyttävien käyttöön. Vanha versio oli tarkoitettu vain Keravan perhetyölle.

10 Palaute

Haastattelimme perheitä suunnittelemamme haastattelulomakkeen (liite 6) avulla, joka on esitelty luvussa 7.4. Kävimme palautekeskustelua Keravan perhetyön kanssa vierailukertojen jälkeen. Palautekeskustelu oli vapaamuotoinen tilaisuus, johon emme olleet tehneet valmiiksi kysymyksiä. Ohjasimme keskustelua kuitenkin niin, että saisimme selville, toteutuivatko työkalulle määrittelemämme tavoitteet. Perhetyö toivoi, että työkalu olisi helppokäyttöinen ja helppo kuljettaa. Monistettavuus oli myös yksi heidän toiveistaan. Tarkoituksenamme oli ensin kuulla perhetyöntekijöitä työkalusta ja sen toimivuudesta. Tämän jälkeen pureuduimme tavoitteiden toteutumiseen. Halusimme myös palautetta siitä, miten yhteistyömme on perhetyön mielestä sujunut. Perhetyöntekijöistä kaksi oli käyttänyt jo työkalua perheessä ja yksi heistä oli palautekeskustelussa mukana. Tämä auttoi häntä antamaan palautetta työkalun käytöstä ja sen hyödyistä.

10.1 Perheiltä saatu palaute

Haastattelutilanteet olivat perheissä melko hankalia. Saattoi olla, että äidit eivät olleet totuneet haastattelutilanteisiin, sillä heiltä oli vaikea saada kriittistä palautetta. Vanhemmat olivat yleisesti sitä mieltä, että työkalu oli helppokäyttöinen ja sen yleisilme oli mielenkiintoa herättävä. Kuvat olivat heidän mielestään aiheeseen liittyviä. Yhden äidin mielestä työkalun ratkaisu oli helppoa, sillä hänelle sen sisältämät asiat olivat entuudestaan tuttuja. Muiden äitien mielestä ratkaisu oli melko vaikeaa. Heille työkalun asiat olivat uusia. Äidit kokivat, että työkalun ratkaisu auttoi heitä ymmärtämään lapsen ravitsemuksen kehitystä paremmin. He kaikki ottaisivat mielellään työkalun osaksi arkeaan. He kokivat, että työkalun antamien tietojen mukaan olisi helppoa edetä ja tukea lapsen kehitystä ravitsemuksen osalta. Kehitusehdotuksia äideillä ei juuri ollut. Kahden äidin mielestä asiasisältöä oli liikaa, mutta he eivät osanneet kertoa, miten sitä voisi tiivistää.

10.2 Perhetyöltä saatu palaute

Perhetyössä koettiin työkalu erittäin tarpeelliseksi ja se vastasi heidän toiveita ja odotuksia. Työkalun avulla vanhemmat joutuvat itse miettimään lapsen ravitsemukseen liittyviä asioita ja näin ne jäävät paremmin mieleen. Juuri tällaista perhetyöntekijät ovat toivoneet, sillä pelkkä ravitsemuksesta kertominen vanhemmille ei yksinään riitä. Ruokaportaissa on mahdollisuus keskittyä myös vain yhteen ikäportaaseen, mutta myös ymmärtää lapsen ravitsemuksen kehitys kokonaisuudessaan. Perhetyöntekijöiden mielestä oli hienoa huomata, että hiljaisten-

kin vanhempien kanssa saa paljon aikaan keskustelua työkalun avulla. Työkalun käytön ohella voi keskustella myös muun muassa taloudellisuudesta, ruoanlaitosta ja vanhempienkin ravitsemuksesta. Perhetyöntekijät olivat sitä mieltä, että työkalu olisi oiva apuväline myös päiväkodissa.

Työkalu oli juuri oikean kokoinen; sitä oli helppo kuljettaa ja säilyttää. Käsiteltäviä asioita oli sopivasti ja työkalussa oli tuotu esille tärkeimmät asiat. Tarpeen mukaan portaikkoon sijoitettavia lappuja voi tehdä lisää. Myös koko työkalun monistaminen on helppoa tarvittaessa. Työkalun ulkomuoto oli selkeä ja aiheeseen johdattelua. Työkaluun oli tehty selkeät käyttöohjeet, joiden mukaan oli helppo toimia. Ruoka-ainetaulukot ja ruokaohjeet tukevat ruokaportaita. Työkalu oli selkeä ja helppokäyttöinen. Vaikka perhetyöntekijä ei käyttäisi työkalua vähään aikaan, sen uudelleen käyttöönotto on helppoa.

Perhetyön mielestä kanssamme oli miellyttävä työskennellä ja he kokivat, että olimme motivoituneita työhömmme. Yhteydenpito toimi hyvin. He olivat tyytyväisiä siihen, että olimme kuunnelleet heidän toiveitaan ja mielipiteitään hyvin. Perhetyöntekijöiden mielestä toimimme neuvonta- ja ohjaustilanteessa hienovaraisesti ja asiallisesti.

11 Tavoitteiden täyttymisen arviointi

Lapsen ja nuoren hyvä arki - hankkeen tavoitteena oli lapsen ja perheen hyvinvoinnin edistäminen (Lapsen ja nuoren hyvä arki 2009). Työkalun avulla lapsen hyvinvointia on edistetty ravitsemuksen kautta. Työkalun hyöty kohdistuu lapseen vanhempien kautta. Lapsen hyvinvoinnin ja oikean ravitsemuksen vastuu on vanhemmilla. Hankkeen aikana vierailuperheiden vanhemmat oppivat ymmärtämään monipuolisesti lapsen ravitsemusta ja näin pystyvät tarjoamaan lapselle rakenteellisesti oikeanlaista ruokaa. Tulos lapsen hyvinvoinnin edistämisestä tulee näkymään tulevaisuudessa. Työkalun avulla siihen on annettu mahdollisuus, mutta tulokset näkyvät vasta, kun työkalua on käytetty useamman kerran. Tietoa tulee työkalun mukana melko paljon ja näiden sisäistäminen vie aikaa. Tietoa pitää osata käyttää hyväksi pitkällä aikavälillä, sillä lapsi kasvaa ja kehittyy koko ajan. Me emme kuitenkaan pysty varmistamaan, että perheet osaavat käyttää työkalun avulla saatuja tietoja apuna arjessaan.

Tavoitteenamme oli suunnitella Keravan perhetyön käyttöön ruokaportaat-työkalu. Työkalu on käytössä myös perheiden kotona. Suunnittelu on toiminut tuotekehitysmallin (Jokinen 2001) mukaisesti. Suunnittelun aikana kohtasimme muutamia haasteita. Haasteet eivät kuitenkaan tuottaneet suuria ongelmia, vaan pystyimme ratkaisemaan ne yhdessä perhetyön kanssa. Esimerkiksi toisen tason epäselvyys tuotti ongelmia toteutuksessa, jonka vuoksi korvasimme sen ruoka-ainetaulukolla. Suunnittelu sujui muuten ilman suurempia hankaluuksia tiiviissä yhteistyössä Keravan perhetyön kanssa. Lopputuotoksena toteutimme toimivan ruo-

kaportaat-työkalun. Kun perhetyö jatkaa työkalun käyttämistä, se saattaa kehittyä. Tämän hankkeen sisällä työkalu kuitenkin toimi odotusten ja tavoitteiden mukaisesti. Työkalu mahdollistaa myös sen, että vanhemmat voivat käyttää sitä itsenäisesti. Tällöin oppimisprosessi voi jatkua perhetyön ohjauksen jälkeen.

Työkalun konkreettisenä tavoitteena oli luoda helppokäyttöinen, helposti kuljetettava ja selkeä työkalu. Työkalusta tuli tarpeeksi yksinkertainen ja onnistuimme rajaamaan oleellisen tiedon selkeäksi kokonaisuudeksi. Työkaluun on kerätty kaikki lapsen ravitsemuksen kehityksen perusasiat niin, että niiden avulla pärjää arjessa. Perhetyön jatkaessa työkalun käyttöä, he saattavat haluta lisätä työkaluun jotain, minkä he kokevat tärkeäksi. Teimme työkalun siihen kokoon, että sitä on helppo kuljettaa mukana, sen kuitenkin vaikuttamatta käytettävyyteen.

Opinnäytetyön aikana opiskelijan tulisi osoittaa, että osaa soveltaa tietojaan ja taitojaan alansa käytännön tehtävissä (Laurea Fakta 2008-2009, 69-70). Oman oppimisen tavoitteenamme oli kehittyä lapsen ravitsemuksen asiantuntijoiksi. Prosessin aikana tietomme aiheesta on laajentunut. Vierailukertojen yhteydessä pääsimme käyttämään omaamaamme tietoa ja jakamaan sitä eteenpäin. Näiden kokemusten avulla koemme, että olemme kehittyneet lapsen ravitsemuksen asiantuntijoiksi. Kuitenkin koemme, että meillä on vielä paljon opittavaa, sillä ravitsemus on aiheena laaja ja kehittyy uusien tutkimusten avulla koko ajan. Jotta pystymme kehittämään ja laajentamaan tietojamme, meidän täytyy työskennellä aiheen parissa jatkossakin.

Työkalun valmistuttua tavoitteemme oli perehtyä lapsen ravitsemuksessa apua tarvitsevien neuvontaan ja ohjaukseen työkalun avulla. Vieraillessamme perheissä pääsimme käytännössä tutustumaan neuvontaan ja ohjaukseen. Pyrimme soveltamaan kirjallisuudesta oppiamme asioita käytännössä ja olimme saaneet neuvoja myös perhetyöntekijöiltä. Neuvonta ja ohjaus sujuivat hyvin. Ensimmäisen vierailun aikana vasta oikeasti ymmärsimme, mitä tämä työ edellyttää meiltä. Työtämme helpotti paljon se, että olimme etukäteen suunnitelleet vierailujen kulun tekemällä toteutussuunnitelman. Ensimmäisen vierailun aikana menimme täysin suunnitelman mukaan. Toisen perheen luona osasimme jo mukautua ennalta arvaamattomiin tilanteisiin paremmin. Koska olimme itse suunnitelleet työkalun, työskentelyimme sen kanssa oli varmaa. Tiesimme tarkkaan miten työkalua tulisi käyttää ja sen tavoitteet olivat koko ajan selkeästi mielessämme. Syvälinen tutustuminen alan kirjallisuuteen auttoi paljon. Osasimme vastata vanhempien esittämiin kysymyksiin ja olimme itsevarmoja. Vierailukertoja suunnitellessamme pohdimme vaikuttaako vanhempien ikä siihen, miten meidät otetaan perheissä vastaan. Iloksenne kuitenkin huomasimme, ettei sillä ollut vaikutusta. Haastetta ohjaukseen ja neuvontaan loi se, että yksi vanhemmista ei ollut kovin yhteistyöhaluinen. Yllätyimme tästä tilanteesta todella paljon ja hetkeksi otteemme herpaantui. Saimme kuitenkin tilanteen hal-

lintaan. Ravitsemusneuvonta ja -ohjaus tuntui vaativalta, koska kaikkien antamiemme tietojen tuli olla totuudenmukaisia. Meidän tuli myös osata selostaa asiat niin selkeästi, että asiakkaan oli ne helppo ymmärtää.

12 Pohdinta

Työkalusta tuli hyödyllinen ja se toteutui suunnitelmien mukaisesti. Kun työmme lähti liikkeelle ja olimme saaneet suunniteltua työkalun sisällön, pelkäsimme, että siitä tulee jopa liian yksikertainen. Oma tietomme ja kokemuksemme on ravitsemuksen osalta melko hyvä. Emme kuitenkaan pystyneet arvioimaan, millaisia vanhempien tiedot aiheesta ovat. Vierailukertojen jälkeen kuitenkin oivalsimme, että joidenkin perheiden tieto ravitsemuksesta saattaa olla todella puutteellista. Vanhemmilla ei välttämättä ole lainkaan tietoa ruokien ravitsemuksellisesta sisällöstä. Lapselle syötetään sitä ruokaa mitä hän mieluiten syö ja näin saattaa tapahtua siksi, että se on helpointa arjen sujumisen kannalta. Tämä saattaa taas tarkoittaa sitä, että lapsen ruokavalio ei ole tarpeeksi monipuolinen. Vanhemmat kiinnittävät huomiota vain muutamiin heidän mielestä todella tärkeisiin asioihin, esimerkiksi ruoka-aikojen säännöllisyyteen. Mutta toisarvoiseksi saattaa jäädä kaikki muu. Esimerkiksi yhdessä vierailuperheessämme lapselle annettiin usein välipalaksi suklaavanukasta, joka ei ole terveellinen välipala. Toisaalta tässä perheessä kiinnitettiin huomiota siihen, että välipaloja syödään tarpeeksi usein. He keskittyivät myös siihen, että lapsella on koko ajan tarjolla vettä. Keskustelun avulla kävimme perheiden kanssa läpi ruoan terveellisyyttä ja huomasimme, että neuvonnalle on todella tarvetta.

Mielestämme ruokaportaisissa on käsitelty kaikki lapsen ruoan rakenteen muuttumisen ja ruokailutaitojen kehityksen perusasiat. Tietoa on juuri sopivasti ajatellen sitä, että vanhempien kyky vastaanottaa uutta tietoa voi olla rajallinen. Asiat on työkalussa esitelty todella yksikermaisessa ja selkeässä muodossa. Kun tieto on esitetty tarpeeksi yksinkertaisesti, on vanhempien helpompi oppia ja sisäistää asiat. Pelkkä tieto ei tietystikään itsessään riitä, vaan vanhempien tulisi myös oppia soveltamaan oppimaansa perheensä arjessa. Tämän asian varmistaminen ei kuitenkaan ole enää meidän tehtävämme. Perhetyö toimii perheiden kanssa tiiviissä yhteistyössä jatkossakin ja ohjaa vanhempia käyttämään meiltä saamiemme tietoja hyväksi.

Vaikka työkalu onkin suunnattu vanhempien käytön kautta lapsen ravitsemukseen, koemme että siitä voi olla hyötyä myös vanhempien ravitsemukseen. Työkalun käytön ohessa käytävällä keskustelulla on suuri osa ravitsemusneuvonnassa ja keskustelun avulla perhetyöntekijä voi kiinnittää huomiota myös vanhempien ravitsemukseen. Kun vanhemmat alkavat pohtia lapsen ravitsemusta ja sitä onko lapselle tarjottava ruoka terveellistä, saattavat he myös samalla pohtia omaa ravitsemustaan.

Pohdimme, missä muualla työkalua voisi käyttää tai miten työkalua voisi kehittää eteenpäin. Muun muassa neuvola olisi hyvä paikka työkalun käytölle. Neuvolassa ravitsemusta käsitellään jo ennen lapsen syntymää ja työkalun voisi ottaa jo heti silloin käyttöön. Neuvolassa ravitsemusohjauksen tarkoituksena on turvata lapsen ja koko perheen hyvä ravitsemus. Tavoitteena on, että ruokailu on sekä lapselle että vanhemmille iloinen tapahtuma, jossa terveellisyys yhdistyy makunautintoihin. Perheiden ruokatottumuksia seurataan koko neuvolaiän ajan ja arvioidaan niitä koko perheen kanssa. Ravitsemusohjaus ajoitetaan lapsen kehityksen ja kasvun mukaan. Vanhempien huomattessa herkästi lapsen kehitykset, pystyvät he luomaan lapselle hyvät olosuhteet uusien asioiden oppimiselle ja harjoittelulle. Etenkin ensimmäisten lasten vanhemmat tarvitsevat apua lapsen ravitsemusasioissa. He tarvitsevat vinkkejä muun muassa siihen, mitä ruokaa lapsi voi syödä ja missä muodossa sekä mitä ruokailutapoja lapsi voi harjoitella. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 189.)

Työkalua voisi myös käyttää päiväkodeissa, esimerkiksi vanhempainilloissa. Sekä neuvolassa että päiväkodissa työkalua voisi käyttää samalla tavalla kuin perhetyössäkin. Työkalua voisi mielestämme kehittää vielä eteenpäin sähköiseksi versioksi. Jos löytyisi sopiva kanava, kuten jonkun liiton internetsivut, jossa työkalu voisi olla esillä, se olisi kenen tahansa apua tarvitsevan käytössä.

Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeelle on perustettu kotisivut. Ruokaportaat -työkalu tullaan laittamaan sinne kaikkien saataville. Sieltä sen voi käydä tulostamassa ja ottaa käyttöön. Siellä on myös ohjeet työkalun käyttöä varten.

Työkalun valmistuttua huomasimme pienen virheen ruokaportaiden ikäportaissa. Jotkut ikäluokista jatkuvat siitä iästä mihin edellinen on jäänyt ja osa jatkuvat vasta kuukauden päästä. Toisella portaalla oli merkitty ikäluokaksi 4-6 kuukautta ja sitä seuraavalla 7-9 kuukautta. Jälkimmäinen ikäluokka olisi pitänyt olla 6-9 kuukautta, jolloin koko portaikko olisi edennyt samalla tyylillä. Pohdimme johtuuko tämä virhe siitä, että pohjana käyttämässämme ruokaportaissa portaat etenevät samalla lailla. Tämä ei kuitenkaan vaikuta työkalun käyttöön, eivätkä vierailuperheemme ainakaan huomanneet virhettä. Ilmoitimme asiasta perhetyölle ja he voivat korjata tämän, mikäli kokevat sen tarpeelliseksi.

Perhetyö esitti suunnittelun aikana toiveita toteutuksesta. Perhetyöllä oli ideoita, jotka he olisivat halunneet sisällyttää tai liittää ruokaportaisiin. Toiveet olivat aiheeltaan sellaisia, jotka liittyivät ruokaan ja ravitsemukseen, mutta jo suunnittelu vaiheessa oli selvää, että kaikkia niitä olisi ollut vaikea sisällyttää ruokaportaisiin. Jos ne kaikki olisi yritetty sisällyttää yhteen työkaluun, olisi siitä tullut liian laaja ja sen käyttö olisi monimutkaistunut. Keskustelimme yhdessä aiheiden käsittelystä ruokaportaissa ja yritimme keksiä ratkaisun, joka miellyttäisi molempia osapuolia. Ratkaisuksi suunnittelimme varsinaisen työkalun lisäksi perheiden kotiin jäävän version, johon voisi itse tehdä muistiinpanoja.

Lähteet

- Eskola, J & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 24-42.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2004: 11. Helsinki: Edita Prima.
- Hasunen, K. & Ryyänen, S. 2006. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2006: 19. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. Terveys syntymästä kouluikäseen. 1. painos. Helsinki: Gummerus Kirjapaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jokinen, T. 2001. Tuotekehitys. 6. korjattu painos. Helsinki: Hakapaino.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi, Perhetyön arkea. 1. painos. Helsinki: Edita Prima.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapaninen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knipp, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Yliopistopaino. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 32/2008.
- Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke. 2009 Luettu 20.3.2009.
<http://www.lapsenjanuorenhyvaarki.fi/index.html>
- Laurea Fakta 2008-2009. 2008. Opas Laurean opiskelijoille ja henkilöstölle. Laurea.
- Lindberg, L. 2004. Kunnan ruokaa lapsiperheille. Porvoo: WSOY.
- Luoma, I., Mäntymäki, M. & Tamminen, T. 2000. Syömättömät ja ylensyövät lapset. Lastenpsykiatrisen näkökulma syömishäiriöihin. Suomen lääkärilehti 44/2000. [pdf-dokumentti]
<http://home.edu.helsinki.fi/~palojoki/OPETUS/Syventava%20rav%20kasv/,lasten%20syomishairiot%20SLL442000.pdf> (luettu 25.3.2009)
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemusneuvonta työmuotona. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia-kustannus. 33-50
- Nurttila, A. 2001 Ravitsemuskasvatus lapsiperheissä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia-kustannus. 99-142
- Nätkin, R. & Vuori, J. 2007. Perhetyön tieto. Tampere: Vastapaino.
- Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. 1. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2006. Ravitsemus ja ruokavaliot. 6. uudistettu painos. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Seppänen, R. & Räsänen, L. 2001. Suomalaisen lapsen ravitsemus ja siihen kohdistuvan intervention vaikutusmahdollisuudet. Duodecim. 13/2001, 1363-1368. [pdf-dokumentti]
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo92361.pdf> (luettu 25.3.2009)

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena, opas työntekijöille. 3.painos. Edita Prima, Helsinki, 2004

Talvia, S. 2005. Syömisen iloa leikki-ikäisen kanssa. Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen julkaisu 11/2005.

Uusimäki, M. 2005. Perhetyötäkö kaikki?. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 20. Oulu: Oulun kaupungin painatuskeskus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Julkaisemattomat lähteet:

Marjanen, P. 2008. Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankeen esittely. Moniste. Luettu 25.9.2008.

Särmölä, E. 2008a. Keravan Perhetyö. eeva.sarmola@kerava.fi. 5.10.2008. Luettu 8.10.2008.

Särmölä, E. 2008b. Keskustelu Keravan perhetyön toiminnasta 3.12.2008. Keravan perhetyö. Kerava.

Särmölä, E. 2008c. Keskustelu perhetyön asiakasperheistä 13.11.2008. Keravan perhetyö. Kerava.

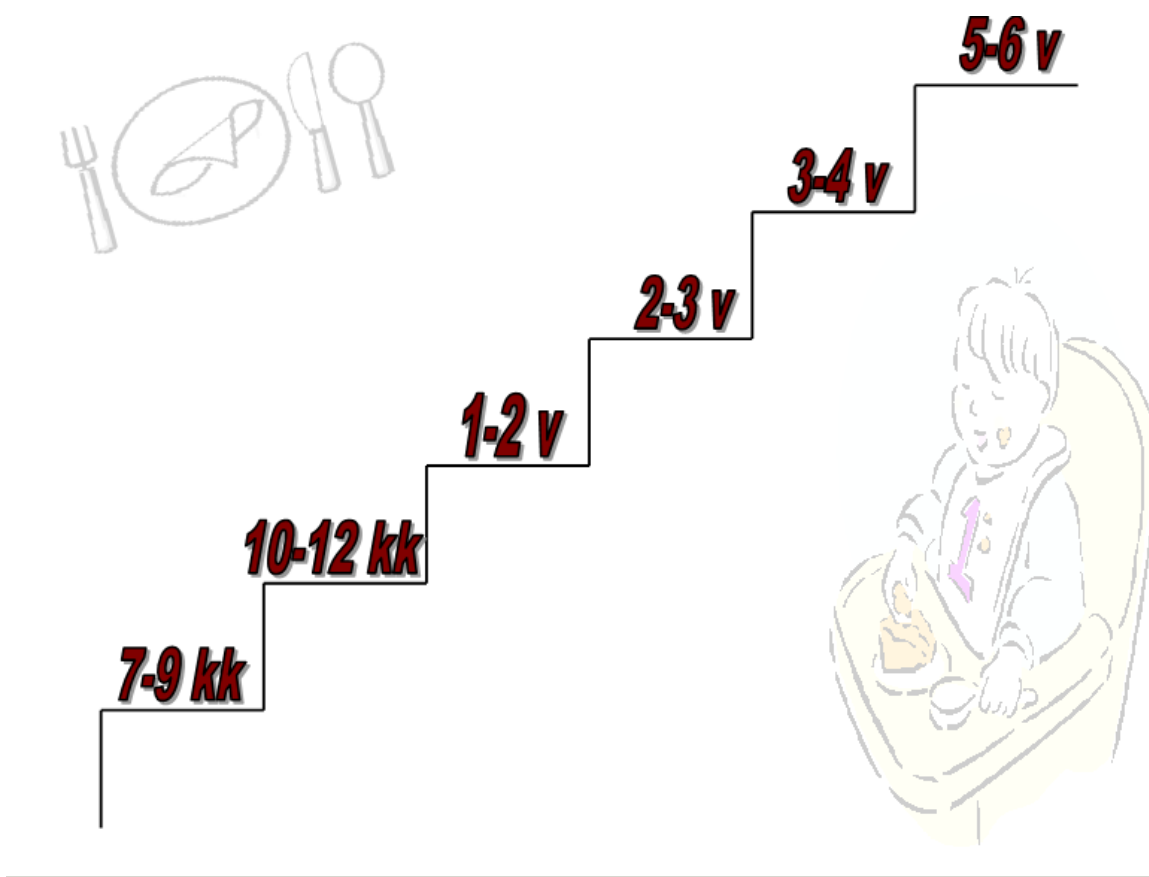
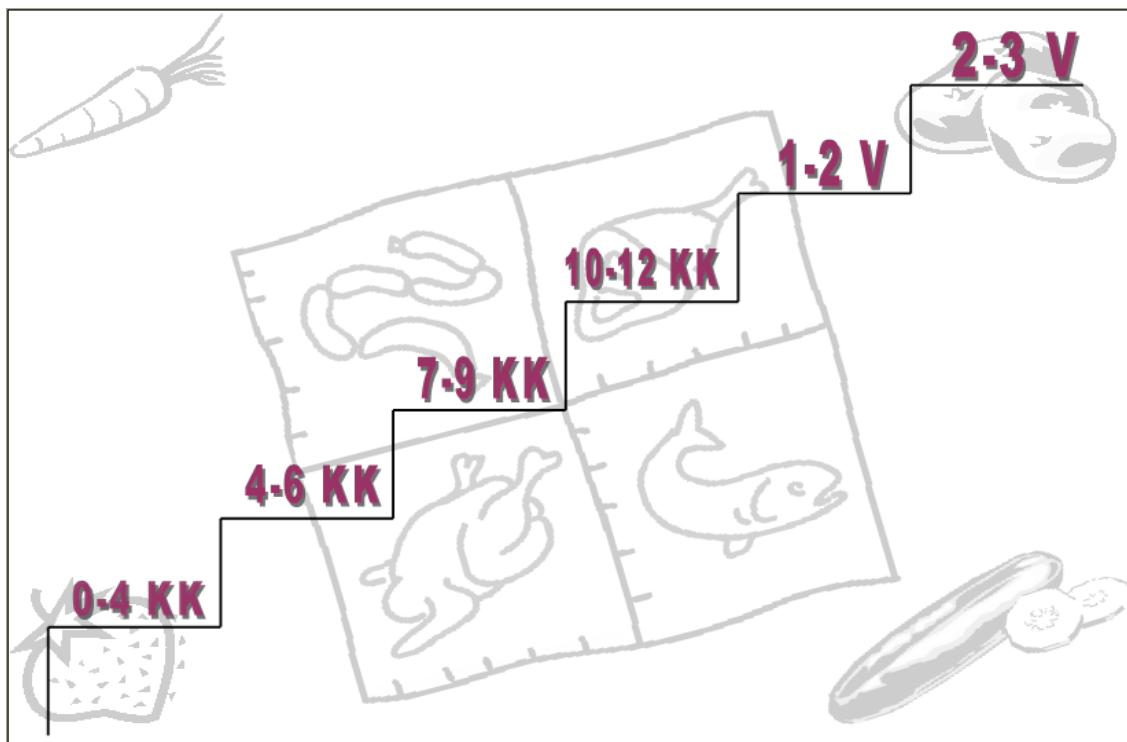
Kuvat

Kuva 1: Ensimmäinen taso.....	24
Kuva 2: Toinen taso.....	24
Kuva 3:Työkalun käyttö	27

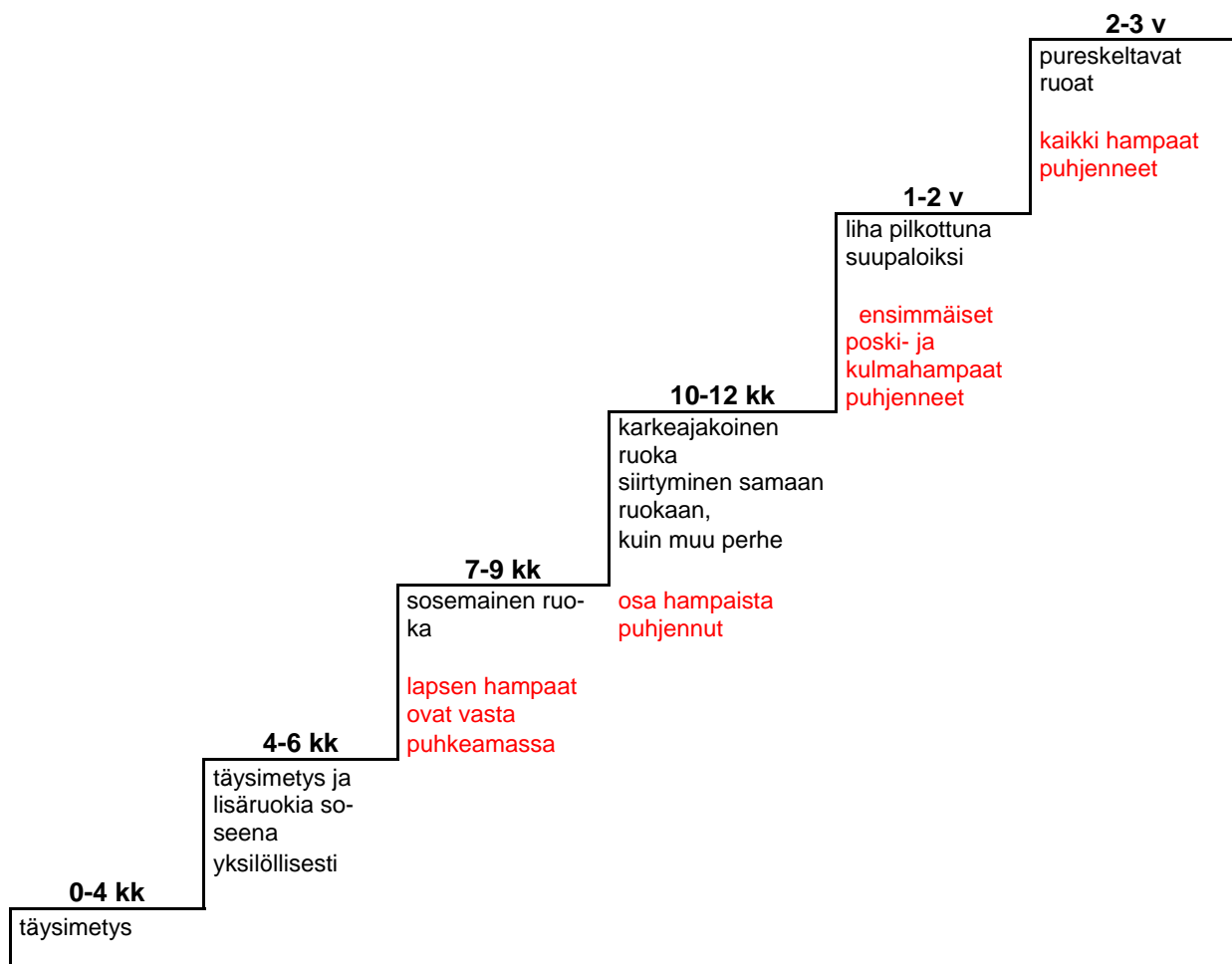
Liitteet

Liite 1 Kotiin jäävät versiot	40
Liite 2 Ensimmäisen tason asiasisältö	41
Liite 3 Ruoka-ainetaulukko	42
Liite 4 Toisen tason asiasisältö	43
Liite 5 Suunnitelma vierailukäyntien toteutuksesta.....	44
Liite 6 Haastattelulomake	45
Liite 7 Muistiinpanot Virtasen perheen vierailusta	46
Liite 8 Muistiinpanot Laakson perheen vierailusta	48
Liite 9 Muistiinpanot Järvisen perheen vierailusta	50
Liite 10 Sopimus vaitiolovelvollisuudesta	53
Liite 11 Ohjeistus	54

Liite 1 Kotiin jäävät versiot



Liite 2 Ensimmäisen tason asiasisältö



Liite 3 Ruoka-ainetaulukko

4-6 kuukautta

Tässä iässä lapselle voi alkaa syöttää lisäruokaa hienona soseena, 1 teelusikan kokoisina makuannoksina. Ruokavalion laajentaminen aloitetaan 1-2 ruoka-aineella viikossa. Lapselle pitää antaa tarpeeksi aikaa tottua uuteen ruoan koostumukseen ja makuun. D-vitamiini lisä 3-vuotiaaseen asti ympäri vuoden.

- keitetty peruna, porkkana, kukka-kaali, parsakaali ja bataatti
- tomaatti ja kurkku
- mustikka, vadelma, mansikka, karpalo, ruusunmarja soseena tai tuorekiisselinä
- omena-, banaani-, päärynä-, persikkasoseet
- viljat; puurot ja vellit

7-9 kuukautta

Tässä iässä kaikille lapsille tulisi aloittaa sosemaisten lisäruokien antaminen. Maistamiskertoja saatetaan tarvita jopa 10, jotta lapsi tottuu uusiin makuihin. Ruokaan voi pikkuhiljaa jättää vähän pureskeltavaa.

- porkkanaa hienona raakaraasteena
- puolukka, herukat, karviainen, lakka
- palkokasvit
- ruoan maustaminen kevyesti yrteillä
- liha, kala ja kananmuna

10-12 kuukautta

Tässä iässä lapsen ruoka saa olla jo karkeajakoista. Lapsi siirtyy vähitellen syömään samaa ruokaa kuin muu perhe. Muis-ta kuitenkin erottaa lapsen ruoka ennen suolaamista ja voimakasta maustamista.

- maito- ja maitovalmisteet
- valkokaali

1-2 vuotta

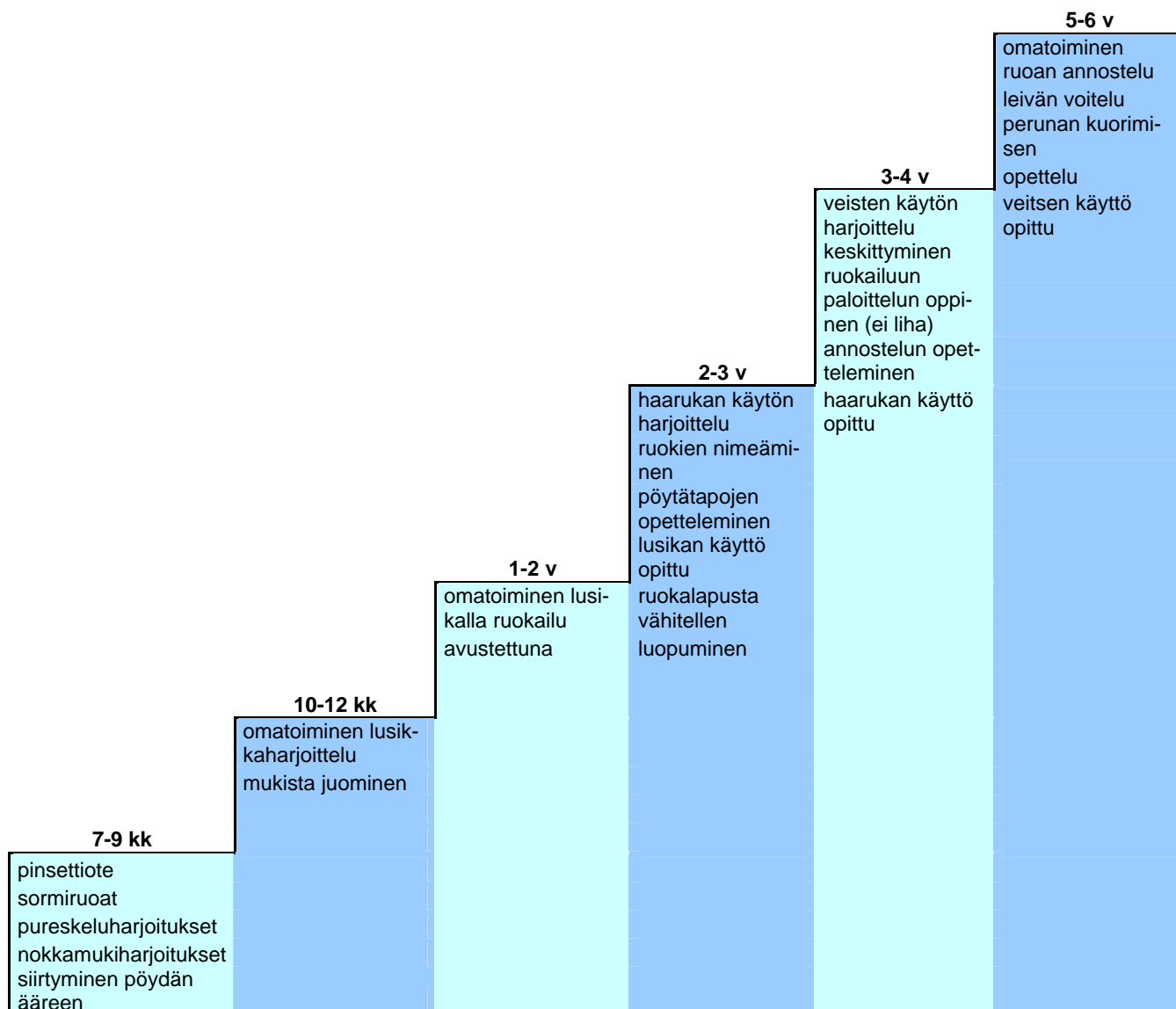
Liha pilkotaan vielä pieniksi suupaloiksi. Jos lapsella ei ole vielä tarpeeksi hampaita, ruoka hienonnetaan.

- ruokaa voi alkaa miedosti maustaa suolalla
- lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali, varsiselleri
- hunajaa
- maksa- ja maksaruogat
- sienet
- kaakao

2-3 vuotta

Lapsi syö samaa ruokaa kuin muu perhe.

Liite 4 Toisen tason asiasisältö



Liite 5 Suunnitelma vierailukäyntien toteutuksesta

Vierailukäyntien suunnittelu

- Käydään läpi vaitiolovelvollisuussopimus ja allekirjoitetaan se.
- Tutustutaan perheeseen ja kysellään heidän tilannettaan ja kartoitetaan lapsien ravitsemusta. Kysymykset koskevat eri-ikäisten lasten ruokailutaitoja.
 - Ruokaileeko lapsi pöydän ääressä muun perheen kanssa?
 - Käyttääkö lapsi nokkamukia tai mukia? (yli 7 kk)
 - Onko omatoimista lusikalla syöntiä harjoiteltu? (yli 10 kk)
 - Syökö lapsi samaa ruokaa kuin muu perhe? (yli 10 kk)
 - Onko haarukan käyttöä harjoiteltu? (yli 2 vuotta)
- Kerrotaan äidille, mistä työkalussa on kyse ja opastetaan hänet sen käyttöön.
- Ratkaistaan työkalun ensimmäinen taso.
- Käydään ensimmäinen taso läpi äidin kanssa. Pohditaan lappujen oikeat paikat sekä käydään läpi mahdolliset epäselvyydet.
- Keskustellaan ensimmäisen tason asioista ja käydään läpi sen pohjalta tulleet kysymykset.
- Käydään läpi ruoka-ainetaulukko.
- Ratkaistaan työkalun toinen taso.
- Käydään toinen taso läpi äidin kanssa. Pohditaan lappujen oikeat paikat sekä käydään läpi mahdolliset epäselvyydet.
- Keskustellaan toisen tason asioista ja käydään läpi sen pohjalta tulleet kysymykset.
- Puhutaan äidin kanssa terveellisestä ruoasta, välipaloista ja ruoka-ajoista.
- Vapaata keskustelua.
- Pyydetään äidiltä palautetta työkalusta.

Liite 6 Haastattelulomake

Haastattelulomake

Ruokaportaat

1. Herättikö pelin ulkonäkö kiinnostusta peliä kohtaan?
 - motivoiko
 - oliko aivan yhdentekevä

Miksi?

2. Millaista peli oli ratkaista?
 - helppoa
 - haastavaa
 - liian vaikeaa

Miksi?

3. Auttoiko pelin pelaaminen ymmärtämään lapsen ravitsemukseen liittyviä asioita?
Opitko jotain aivan uutta?

4. Voitko kuvitella ottavasi pelin osakasi jokapäiväistä elämää?

5. Onko teillä kehitysehdotuksia työkalun suhteen?

Liite 7 Muistiinpanot Virtasen perheen vierailusta

Virtasen perhe

Mennessämme Jonnan kotiin, perhetyöntekijä lähti lasten kanssa ulos, jotta saimme keskittyä rauhassa työkalun käyttöön. Jonnan koti oli melko siisti ja Jonna oli itse pukeutunut rennosti ja puhtaisiin vaatteisiin. Jonna vaikutti todella rauhalliselta ja hiljaiselta, mutta keskusteli avoimesti kanssamme ja kertoi perheensä tilanteesta. Aluksi haastattelimme Jonnaa lapsien ruokailutottumuksista.

Molemmat lapset söivät ruokapöydän ääressä ja Lauri söi useimmiten lounaan itsenäisesti lusikalla tai haarukalla. Jonna koki kuitenkin vaivattommaksi syöttää molempia lapsia, jotta ruokailu olisi siistimpää ja se sujuisi nopeammin. Jonna kertoi yleensä valmistavansa kovin mausteista ruokaa, joka ei sovellu lapsille. Tämän takia lapset söivät pääasiassa valmisruokaa. Jonnan valmistaessa niin sanottua perinteistä kotiruokaa, esimerkiksi makaronilaatikkaa, sai Laurikin syödä sitä. Jonna koki ruoanlaittotaitonsa olevan melko puutteelliset, mikä vuoksi hän suosii valmisruokia. Lauri joi mukista ja Jussi joi tuttipullosta, eikä hänen kanssaan ole vielä harjoiteltu nokkamukista juomista. Jussin oli juuri vieroitettu imettamisestä.

Aloitimme Jonnan kanssa ruokaportaiden ensimmäisestä tasosta. Jonna ratkaisi tason melko helposti. Jonna sijoitti "samaa ruokaa kuin muu perhe" -lapun 1-2 ikävuoden portaalle, vaikka se kuuluisi 10-12 kuukautta ikäportaalle. Mielestämme tämä saattaa johtua siitä, ettei kumpikaan lapsista syö samaa ruokaa kuin Jonna. Hieman ongelmia aiheutti myös "liha pilkottuna suupaloiksi" -lappu, jonka Jonna sijoitti yhden ikäportaan liian ylös. Portaiden ratkaisemisen jälkeen keskustelimme Jonnan kanssa siitä, onko hän lapsiensa ravitsemuksessa mielestään edennyt portaiden mukaisesti. Jonnasta tuntui, että hänen lapsensa ovat edenneet melko lailla ruokaportaiden mukaisesti. Jonnaa kuitenkin mietitytti muutaman ruoka-aineen, kuten juuston ja kananmunan käyttö. Hän kertoi, että Lauri pitää todella paljon juustosta ja Jonna olikin kiinnostunut tietämään, minkä ikäisenä lapselle saa antaa juustoa ja kuinka paljon lapsi saa sitä syödä. Tämän yhteydessä otimme ruoka-ainetaulukon avuksi ja kävimme läpi minkä ikäisenä lapselle saa antaa muun muassa juustoa ja kananmunaa. Kerroimme myös, että juusto on hyvä kalsiumin lähde, mutta sitä tulee kuitenkin antaa lapselle kohtuudella sen kovien rasvojen takia. Kysyimme Jonnalta myös mitä hän antaa lapsilleen välipalaksi ja antaako hän lapsille usein makeisia. Välipalaksi Jonna tarjoaa lapsille useimmiten banaania, vihanneksia, viiliä tai jogurttia. Makeisia lapset eivät juuri syö, he herkuttelevat riisikakuilla ja maissinakuilla. Koimme, että perheen lapsille tarjotaan monipuolisesti sekä väli- että aamupaloja. Aamuisin lapset syövät arkisin puuroa ja viikonloppuisin leipää.

Hetken keskustelun jälkeen aloitimme ruokaportaiden toisen tason ratkaisemisen. Jonna ratkaisi toisen tason ongelmitta. Hän kertoi kuitenkin omien lastensa kehittyneen ruokailutaidoissa aikaisemmin, mitä portaikossa on esitetty. Kysyimme käyttääkö Jonna lapsillaan ruokalappuja. Hän vastasi, että ei vaan he ruokailevat alasti tai heidän vaatteensa pestään heti ruokailun jälkeen. Mielestämme Jonnan olisi hyvä käyttää ruokalappuja, sillä se auttaa vaatteita pysymään puhtaana ja Jonna säästyisi ylimääräiseltä pyykin pesulta. Tällöin lapset saisivat varmaankin harjoitella itsenäistä syömistä useammin aiheuttamatta Jonnalle suurta vaihua. Mielestämme oli hieman outoa, että lapset söivät ilman vaatteita. Sillä ruokalapun käyttö ei ole työlästä. Lapsi oppii käytös- ja ruokailutapoja jo pienestä pitäen ja mielestämme hyviin pöytätapoihin ei kuulu ilman vaatteita syöminen. Jo tapakasvatuksen takia ei kannattaisi opettaa lasta syömään alasti. Pohdimme myös, että eikö lapselle tule kylmä, jos hän istuu paikallaan ruokapöydässä ilman vaatteita.

Kun lähdimme pois Virtasilta, keskustelimme ja pohdimme keskenämme, mitä ajatuksia vierailu herätti. Odotimme, että perheessä olisi ollut paljon huonompi tilanne ja lapsien ravitsemuksessa oltaisiin aivan hakoteillä. Olimme kuitenkin yllättyneitä siitä, kuinka tietoinen Jonna oli lapsen ravitsemusasioista. Hän jopa kertoi hakeneensa tietoa lapsen ravitsemuksesta vanhemman lapsen ollessa vauva iässä. Jonnan kanssa keskustellessamme huomasimme, että olisi ollut hyvä, jos meillä olisi ollut antaa hänelle muutama helppo ruokaohje. Mietimme, miksi Jonna valmistaa niin mausteista ruokaa, etteivät lapset voi syödä samaa ruokaa kuin hän. Pohdimme kuitenkin oliko tämä vain selittelyä sille, ettei hän jaksaisi itse tehdä ruokaa

Liite 8 Muistiinpanot Laakson perheen vierailusta

Laakson perhe

Alkuperäinen suunnitelma oli, että tapaisimme Nooran Keravan perhetyön tiloissa, sillä Veikko oli sairastunut ja hänet oli määrä viedä lääkäriin. Näin Noora olisi samalla matkalla hoitanut molemmat tapaamiset. Noora kuitenkin nukkui liian pitkään, eikä olisi ehtinyt tapaamiseen perhetyön tiloissa. Näin ollen perhetyöntekijä päätti, että me menemme Nooran kotiin. Nooran kodissa vallitsi epäjärjestys. Perhetyöntekijä tuli kanssamme Laakson kotiin, hän hoiti Veikkoa sen ajan kun me työskentelimme Nooran kanssa työkalun parissa. Noora vaikutti juuri heränneeltä. Hän oli hieman sulkeutuneen oloinen ja meistä tuntui, ettei häntä kiinnostanut vierailumme kovin paljoa. Aloitimme haastattelemalla Nooraa lapsen ruokailuun liittyen. Noora kertoi lapsen ruokailevan pöydän ääressä. Ruoan valmistustaitoja Nooralla ei ollut. Hän oli ensikodissa valmistanut avustettuna kasvisoseita, silloin kun Veikko söi vielä pelkästään kasviseiteita. Tällä hetkellä Veikolle tarjottiin ainoastaan valmisruokia, jotka sisälsivät kanaa ja lihaa. Ruoan kanssa Veikko joi maitoa. Aamuisin Veikko sai puuroa ja välipalaksi usein velliä tai hedelmäsouseita.

Ensimmäisen tason ratkaisu oli melko hankalaa. Mielestämme Noora ei keskittynyt tehtävän ratkaisuun juurikaan, hän sijoitti laput portaikkoon sen suuremmin miettimättä mitä niissä lukee. Hän sijoitti toisen "täysimetys"- lapun 10 -12 kuukauden ikäportaalle, vaikka se olisi kuulunut 4-6 kuukauden ikäportaalle. Tämä vahvisti ajatustamme siitä, että Noora ei keskittynyt täysin tehtävään. Ongelmia tuli myös portaikon muissa kohdissa. "Liha pilkottuna suupalloiksi" - ja "pureskeltavat ruoat" -laput Noora sijoitti portaikkoon toistensa paikoille. "Samaa ruokaa kuin muu perhe" -lapun Noora sijoitti ikäportaalle 1-2 vuotta, vaikka se kuuluisi portaalle 10-12 kuukautta.

Ensimmäisen portaikon jälkeen luimme läpi ruoka-aine taulukon. Taulukossa oli Nooralle paljon uutta asiaa. Noora sanoi, että tästä on varmasti paljon hyötyä ja hän haluaisi kiinnittää sen jääkaapin oveen, jotta myös Veikon isä voisi käydessään tutustua siihen ja tietäisi, mitä lapselle saa syöttää. Rohkaisimme Nooraa lukemaan taulukon ajatuksella läpi vielä lähtömme jälkeen. Anoimme tässä vaiheessa Nooralle monistamme ruokaohjeet ja keskustelimme ruoanlaitosta. Kerroimme Nooralle, että itse tehty ruoka tulisi halvemmaksi ja täten ruokavaliota saisi monipuolisemmaksi. Sanoimme Nooralle, että hänen pitäisi rohkeammin uskaltaa valmistaa itse ruokaa. Vain kokemuksen ja virheiden kautta oppii. Noora toivoi perhetyöntekijältä avustusta ruoanlaiton opetteluun.

Kun aloitimme toisen portaikon ratkaisemista, Noora ensin pelästyi lappujen määrää. Hän sanoi, että niitä on todella paljon. Hetken perehtymisen ja tutkimisen jälkeen Noora kuitenkin

kin alkoi ratkaista portaikkoa ja keskittyi tällä kertaa paremmin. Hän koki ratkaisemisen kuitenkin melko vaikeaksi ja toisen portaikon kaikki asiat tuntuivat hänestä melko uusilta. Laput "omatoiminen lusikkaharjoittelu", "omatoiminen lusikalla syöminen", "perunan kuoriminen" ja "paloittelun oppiminen" olivat oikeilla portaitailla. Muut laput Noora oli sijoittanut väärille portaitailla. Keskustelun avulla kävimme läpi, miksi laput olivat väärillä portaitailla ja mihin ne oikeasti kuuluivat. Tuntui, että tämän jälkeen Noora ymmärsi asiat paremmin.

Nooran mielestä molemmat portaikot olivat vaikeita ratkaista. Varsinkin toisen tason portaikossa kaikki asiat olivat Nooralle uusia. Noora sanoi, että hän ei luota omiin tietoihinsa ja taitoihinsa, mutta työkalun avulla olisi helppo toimia. Hän koki, että työkalun ratkaiseminen auttoi häntä ymmärtämään lapsen ravitsemukseen liittyviä asioita. Noora piti läpikäymämme asioita selkeänä kokonaisuutena ja haluaisi ottaa työkalun käyttöön jokapäiväisessä arjessa. Varsinkin toisen tason portaikko oli Nooran mielestä hyödyllinen, mutta hänen mielestään lapsen tulee oppia jotkut asiat todella aikaisin. Noora opettaisi jotkut asiat lapselle kuukausia myöhemmin. Kerroimme hänelle kuitenkin, että portaat ovat suuntaa antavia ja että jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti.

Vierailun jälkeen koimme, että työkalu oli perheelle hyödyllinen. Noora ei kuitenkaan tällä kerralla sisäistänyt kaikkea tietoa, mitä hän olisi voinut oppia, jos olisi keskittynyt paremmin. Tässä perheessä tilanne oli niin heikko kuin olimme kaikkia vierailukertoja ennen odottaneet. Noora ei tiennyt lapsen ravitsemuksesta paljoakaan ja kaipaisi vielä paljon lisää opastusta asiassa. Työkalua voisi kokeilla perheessä vielä toisen kerran, jonka jälkeen asiat jäisivät paremmin Nooran mieleen.

Liite 9 Muistiinpanot Järvisen perheen vierailusta

Järvisen perhe

Perhetyöntekijä tuli kanssamme Järvisen kotiin ja leikki Jaakon kanssa. Kun menimme Järvisille, Jaakon isoäiti oli perheen luona vierailulla ja he olivat juuri syömässä pizzaa. Perheen isä ei ollut kotona. Tiina oli hieman närkästynyt, kun menimme vierailulle vähän etuajassa. Odotimme olohuoneessa sen aikaa, että perhe söi ateriansa loppuun. Jaakko lopetti syömisensä, kun pääsimme ovesta sisään, eikä hän enää malttanut jatkaa ruokailuaan. Kun perhe oli syönyt, Tiina alkoi siivota keittiötä. Hän ei lopettanut siivoamista ennen kuin perhetyöntekijä kehotti häntä lopettamaan ja siirtymään pöydän ääreen kanssamme.

Kerroimme Tiinalle opinnäytetyöstämme ja esittelimme työkalun hänelle. Kerroimme Tiinalle, että hänen tulisi sijoittaa laput portaille, joille hän ajatteli niiden kuuluvan. Tiina reagoi todella yllättävästi. Hän kieltäytyi tehtävästä sanoen, että on liian väsynyt juuri syötyään, eikä hän todellakaan halunnut alkaa edes ajattelemaan ravitsemusasioita. Hän sanoi, ettei kuitenkaan osaisi tehdä mitään ja viittasi edelliseen kertaan, jolloin hän työskenteli portaikon parissa. Olimme todella hämmästyneitä ja tilanne meni hetkeksi kiusalliseksi. Ehdotimme Tiinalle, jos me johdattelisimme kysymysten avulla häntä sijoittamaan laput oikeille portaille. Otimme yhden portaan kerrallaan ja kysyimme, mitä hänen mielestään tähän portalle sopisi. Hän ehdotti jotakin ja yhdessä keskustelimme sopiko lappu käsiteltävälle portalle ja me laitoimme lapun keskustelun jälkeen oikealle paikalle. Näin saimme Tiinan huomion tehtävään. Johdattelimme Tiinaa kysymällä esimerkiksi "jos kolmannella portaalla oli sosemainen ruoka niillä millaista ruokaa seuraavaksi voisi antaa?" Tällä tavalla kävimme tehtävän läpi porras portaalta. Kysymysten avulla Tiina rohkaistui ja vastasi kysymyksiin useimmiten oikein. Tehtävä ei ollut loppuen lopuksi Tiinalle kovin vaikea.

Ensimmäisen tason ratkaisemisen jälkeen esittelimme Tiinalle ruoka-aine taulukon. Taulukon järjestelmällisesti läpikäyminen Tiinan kanssa oli melko vaikeaa. Hän alkoi heti kertoa, mitä hän oli lapselleen syöttänyt missäkin iässä. Tiina puolusteli kovasti päätöksiään Jaakon ruokailun suhteen, vaikkamme syyttäneet häntä mistään. Yritimme nostaa ruoka-aine taulukosta tärkeimmät kohdat esille, kuten milloin maito- ja maitotaloustuotteita sekä maksaruokia saisi lapselle aikaisintaan antaa ja miksi. Tiina kertoi käyttävänsä valmismaksalaatikkaa hätävarana, jos on esimerkiksi kiire. Muistutimme Tiinaa siitä, että maksaa tai maksaruokia ei tulisi antaa alle 1-vuotiaalle lapselle, sillä maksassa on korkea A-vitamiini ja raskasmetallipitoisuus.

Tämän jälkeen syntyi paljon keskustelua Jaakon ruokailusta. Tiina kertoi antavansa aamupalaksi Jaakolle valmista rahkaherkkua joka aamu siksi, että Jaakko pitää siitä ja se on halpaa. Hän kysyi, onko tämä suositeltavaa. Kehotimme häntä vaihtamaan rahkan esimerkiksi puuroon

tai viiliin, sillä rahkaherku sisältää paljon sokeria eikä miltei yhtään tärkeitä ravintoaineita. Tiina kertoi, ettei Jaakko pidä puurosta, mutta syö kyllä leipää. Sanoimme, että leipä korvaa puuron, sillä sekin on viljatuote. Pyysimme häntä kertomaan millaista leipää he syövät ja hän näytti, että heillä oli sillä hetkellä ruisleipää ja moniviljasämpylöitä. Totesimme, että heillä olevat leivät ovat terveellisiä ja kehotimmekin häntä tarjoamaan näitä aamupalalla rahkaherkun tilalla. Kysyimme Tiinalta, mitä hän tarjoaa Jaakolle välipalaksi. Hän kertoi tarjoavansa Jaakolle esimerkiksi hedelmiä, kasviksia, suklaavanukkaita ja lihapiirakkaa. Sanoimme Tiinalle, että suklaavanukkaita voi antaa välipalaksi silloin tällöin. Mietimme antaakohan Tiina usein Jaakolle lihapiirakkaa tai muuta suolaista ja rasvaista välipalaksi. Keskustelun aikana kävi kuitenkin ilmi, että tämä on melko harvinaista. Rohkaisimme Tiinaa tarjoamaan enemmän hedelmiä ja hedelmäsoseita Jaakolle välipalaksi.

Tiina kertoi valmistavansa toisinaan ruokaa itse. Hän käyttää ruoanvalmistuksessa usein pakastevihanneksia, kanaa ja pastaa. Tiina ei käytä yleensä mitään ruokaohjeita. Suolaa hän ei käytä ruoanvalmistuksessa melkein yhtään ja tästä olimmekin positiivisesti yllättyneitä ja kehotimme häntä jatkamaan tähän tapaan mahdollisimman pitkään. Jos Tiina ei itse valmista lounasta tai päivällistä, hän käyttää valmisruokia tai tilaa esimerkiksi pizzeriaa. Kehotimme Tiinaa useammin valmistamaan ruokaa itse, koska häneltä löytyi ruoanvalmistukseen itseluottamusta. Anoisimme Tiinalle ruokaohjeita, joita hän voi käyttää joskus apuna ja niistä voi saada ideoita ruoanvalmistukseen. Sanoimme Tiinalle, että ruokaohjeet ovat helposti muunneltavia, eikä ohjeita tarvitse noudattaa kirjaimellisesti.

Keskustelun jälkeen siirryimme ratkaisemaan toista tasoa. Tiina kieltäytyi taas tehtävän tekemisestä, kun otimme toisen portaikon esille. Saimme kuitenkin samalla tekniikalla kuin ensimmäisessä tasossa Tiinan suorittamaan tehtävän. Johdattelimme Tiinaa esimerkiksi kysymällä ”Jos ensimmäisellä portaalla on nokkamukiharjoitukset, mitä lapsen tulisi seuraavaksi oppia?”. Tiina osasi hyvin päätellä, että seuraavalle portaalle voi sijoittaa ”mukista juominen” -lapun. Näin ratkaisimme taas yhdessä koko toisen tason. Tiina sanoi, että jotkut käsitteet, kuten ”sormiruokat”, olivat hänelle vieraita. Tiinan mielestä ruokaportaiden toinen taso oli haastavampi kuin ensimmäinen. Tiina kertoi, että Jaakko syö joko lusikalla tai haarukalla itsenäisesti. Mutta veistä Tiina ei suostu lapselle vielä antamaan, vaikka se on ruokaportaissa sijoitettuna ikäportaalle, jonka ikäinen Jaakko on seuraavaksi. Kysyimme vielä Tiinalta, onko Jaakko edennyt ruokaportaiden mukaisesti. Tiina kertoi, että Jaakko on edennyt pääpiirtetäin ruokaportaiden mukaisesti. Jotkut asiat Jaakko on oppinut aikaisemmin ja jotkut myöhemmin kuin portaissa on mainittu. Keskustelimme siitä, miten ruokaportaita voi käyttää hyödyksi tulevan vauvan kanssa. Nyt kun Tiina on ratkaissut ruokaportaat ja tietää, miten lapsen ruoka ja ruokailutaidot tulisi kehittyä, niin hänen on helppo edetä portaiden mukaisesti uuden lapsen kanssa.

Toisen tason ratkaisemisen jälkeen kysyimme Tiinalta, onko hänellä vielä jotain asioita, mistä hän haluaisi keskustella. Tiina kysyi, mitä makeisia lapselle voi antaa. Tiina kertoi, että heillä on kerran viikossa karkkipäivä. Sanoimme, ettei makeisilla ole niin merkitystä, jos niitä annetaan kohtuudella ja vain kerran viikossa. Kysyimme, juoko Jaakko paljon virvoitusjuomia. Tiinan mukaan Jaakolle ei anneta yhtään virvoitusjuomia. Jaakolla on koko ajan tarjolla vettä hänen omassa pullossaan. Muistutimme, että esimerkiksi kuumana kesäpäivänä pelkkä vesi välttämättä riittää ja lapselle kannattaakin antaa välillä mehua. Tällöin lapsen verensokeri ei pääse laskemaan liian alas.

Tarkoituksena olisi ollut, että Tiina itse kirjoittaisi kotiin jääviin ruokaportaisiin niiden sisältämät asiat. Hän ei kuitenkaan suostunut kirjoittamaan ja näin toinen meistä kirjoitti ne hänelle. Toisen kirjoittaessa ruokaportaita, toinen meistä kysyi palautetta ruokaportaista. Tiinan mielestä portaiden vaikeustaso oli sopiva ja jotkut asiat olivat hänelle uusia. Hän koki, että työkalu on hyvä apu arkeen ja halusikin kiinnittää ruokaportaat keittiön kaapin oveen.

Kun lähdimme Järvisiltä, keskustelimme perhetyöntekijän kanssa vierailusta. Perhetyöntekijä kertoi, ettei Tiina ole koskaan kovin vastaanottavainen uudelle tiedolle. Tiina ei luota itseensä ja tästä syystä työskenteleminen on hänen kanssaan haastavaa. Hän ei suostu yhteistyöhön helposti. Kun Tiinaa yrittää neuvoa ja rohkaista tekemään jotain, hän esittää heti vastalauseen. Meille loi paineita se, että Tiinan kanssa oli melko vaikeaa työskennellä. Meidän olisi pitänyt enemmän kysyä Tiinalta syitä hänen päätöksiinsä Jaakon ruokailun suhteen. Näin olimme pystyneet paremmin pureutumaan ongelmakohtiin. Mielestämme oli hienoa, että saimme vastoinikäymisten jälkeen Tiinan keskustelemaan ravitsemusasioista ja ratkaisemaan ruokaportaat. Tässä perheessä työkalua kannattaisi käyttää uudelleen. Ruokaportaat voisi jakaa osiksi ja käydä niin sanotusti paloittain läpi, jotta Tiina oppisi siitä kaiken mahdollisen

Liite 10 Sopimus vaitiolovelvollisuudesta

SOPIMUS VAITIOLOVELVOLLISUUDESTA

Olemme suunnitelleet ruokaportaattien työkalun opinnäytetyönämme Keravan perhetyön käyttöön. Opinnäytetyössämme emme tule käyttämään teidän oikeita nimiänne ja olemme vaitiolovelvollisia perheenne asioista. Otamme vierailukerralla valokuvia, johon pyydämme teidän lupaa.

Paikka: _____

Aika: _____

Allekirjoitukset:

Liite 11 Ohjeistus

OHJEISTUS RUOKAPORTAAT -TYÖKALUN KÄYTTÖÖN

Ensimmäinen taso (ruokaportaati 1)

Taso käsittelee lapselle tarjottavan ruoan rakennetta. Työkalu tulostetaan A3 ja A4 kokoiselle paperiarkille. Molemmissa versioissa on portaikko. Jokainen porras kuvaa tiettyä ikäryhmää, esimerkiksi 4-6 kuukautta.

A3 kokoinen versio tulostetaan värillisenä värilliselle paperille ja se laminoidaan. A3 kokoinen versio ratkaistaan yhdessä ohjattavan ja ohjaajan kanssa. Tähän versioon tulostetaan valkoiselle paperille taulukko (laput taso 1), jossa on ruoan rakennetta kuvaavat laput. Laput leikataan erikseen ja ne päällystetään, joko laminoimalla tai kontaktimuovilla.

A4 koko tulostetaan valkoiselle paperille, mutta siihen ei tarvitse käyttää väritulostinta.

Excel taulukkoon tehty portaikko tulostetaan tarkistusta varten (tarkistusversio taso 1). Taulukossa kaikki ruoan rakennetta kuvaavat asiat ovat oikeilla portailla. Taulukkoon on merkitty lasten hampaiden puhkeaminen ja hampaiden kehitys auttamaan ruoan rakenteen muuttumisen ymmärtämisessä.

Työkalun toteuttaminen:

Kaikki pienet ruoan rakennetta kuvaavat laput tulee sijoittaa ohjattavan mielestä oikeille portaalle. Kun kaikki laput on sijoitettu portaikkoon, aloitetaan tarkistaminen. Jos jokin lappu on väärällä portaalla, pyydetään ohjattavaa sijoittamaan se uudestaan. Kaikki portaati ja niissä olevat kehitysasteet käydään yksitellen läpi; Miksi ruoan pitää olla juuri tämän portaan (ikäryhmän) kohdalla esimerkiksi sosemaista. Kun tämä on tehty, ohjattavalle annetaan kotiin jäävä A4 kokoa oleva portaikko. Portaikko on tyhjä ja ohjattavan tulee kirjoittaa jokaiselle portaalle oikeat vastaukset. Samalla voidaan keskustella lapsen ravitsemuksesta keskittyen siihen ikäryhmään, minkä ikäisiä lapsia perheessä on. Kotiin jäävään versioon voi tehdä perheen kannalta tärkeitä muistiinpanoja lapsen ravitsemuksesta. Kun portaikkoon on kirjoitettu kaikki oikeat vastaukset ja tärkeät asiat, työkalu laitetaan muovitaskuun ja etsitään vanhempien kanssa hyvä paikka, minne työkalun voi sijoittaa kotona.

TOINEN TASO (ruokaportaati 2)

Kuvaa lapsen ruokailutaitojen kehitystä. Työkalu tulostetaan A3 ja A4 kokoiselle paperiarkille. Molemmissa versioissa on portaikko. Jokainen porras kuvaa tiettyä ikäryhmää, esimerkiksi 4-6 kuukautta.

A3 kokoinen versio tulostetaan värillisenä värilliselle paperille ja se laminoidaan. Tähän versioon tulostetaan valkoiselle paperille taulukko (laput taso 2), jossa on ruokailun kehitystä kuvaavat pienet laput. Laput leikataan erikseen ja ne päällystetään, joko laminoimalla tai kontaktimuovilla.

A4 koko tulostetaan valkoiselle paperille, mutta siihen ei tarvitse käyttää väritulostinta.

Excel taulukkoon tehty portaikko tulostetaan tarkistusta varten (tarkistusversio taso 2). Taulukossa kaikki ruokailun kehitystä kuvaavat asiat on oikeilla portailla.

Työkalun toteuttaminen:

Toisen tason työkalu toteutetaan samalla tavalla kuin ensimmäinenkin. Portaille sijoitetaan vaan ruokailun kehitystä kuvastavat asiat.

MUISTA AINA SÄILYTTÄÄ ALKUPERÄISET PAPERIVERSIOT, JOTTA NIIDEN KOPIOIMINEN ON HELPOMPAA