

**Janita Seppälä & Anu Viitala**

**YLÄKOULULAISEN JA HÄNEN PERHEENSÄ RAVITSE-  
MUS- JA LIIKUNTATOTTUMUKSET**  
**Neuvokas perhe -kuvakansion sopivuus yläkouluun**

**Opinnäytetyö**  
**CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**  
**Lokakuu 2012**

<b>Yksikkö</b> Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö	<b>Aika</b> Lokakuu 2012	<b>Tekijä/tekijät</b> Seppälä Janita Viitala Anu
<b>Koulutusohjelma</b> Hoitotyön koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> Yläkoululaisen ja hänen perheensä ravitsemus- ja liikuntatottumukset – Neuvokas perhe - kuvakansion sopivuus yläkouluun		
<b>Työn ohjaaja</b> KL, Yliopettaja Maija Maunula	<b>Sivumäärä</b> 51 + 4	
<b>Työelämäohjaaja</b> Terhi Koivumäki		
<p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe -hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Toholammin yläkoulun aikuisten ja yläkoululaisten mielipiteitä ja ajatuksia neuvoloihin ja alakoululaisille tarkoitetun Neuvokas perhe -kuvakansion sopivuudesta ja sovellettavuudesta yläkouluun. Lisäksi tarkoituksena oli saada kohderyhmän näkemykset ja muokausehdotukset kuvakansion kuvien käyttömahdollisuuksista yläkoulussa ja toiveita yläkouluun sopivista uusista kuvista. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Sydänliitolle tietoa, jota he hyödyntävät kun he pohtivat Neuvokas perhe -menetelmän laajentamista yläkoulun terveydenhuoltoon.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin teemahaastatteluna ja toteutettiin kahtena ryhmähaastatteluna. Ensimmäinen ryhmä muodostui joukosta yläkoulun aikuisia: rehtori, terveydenhoitaja, terveystiedonopettaja, liikunnanopettaja ja yksi oppilaan vanhempi. Toinen ryhmä muodostui seitsemästä eri luokka-asteilla olevasta vapaaehtoisesta yläkoululaisesta. Tulokset analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Molemmat ryhmät pitivät kuvakansiota hyödyllisenä esittäen kuitenkin siihen muutosehdotuksia. Yläkoulun aikuisten mielestä kuvakansiota tuli selkeyttää ja sisältöä muokata yläkoululaisille sopivammaksi. Yläkoululaiset halusivat kuvakansioon piirroskuvien sijaan oikeita valokuvia itsensä ikäisistä nuorista. Kuvakansion 62:sta kuvasta yläkoulun aikuiset muokkasivat 13 kuvaa, kun sen sijaan yläkoululaiset muokkasivat 38 kuvakansion kuvaa. Yläkoulun aikuiset poistivat kuvakansiosta neljä kuvaa, sen sijaan yläkoululaiset eivät poistaneet kuvakansiosta yhtään kuvaa. Yläkoulun aikuiset hyväksyivät 45 kuvaa sellaiseenaan ja yläkoululaiset 24 kuvaa siirrettäväksi uuteen kuvakansioon.</p>		

<b>Asiasanat</b> liikunta, Neuvokas perhe, ravitsemus
--

<b>CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b> School of health, welfare and culture	<b>Date</b>  October 2012	<b>Author</b> Seppälä Janita Viitala Anu
<b>Degree programme</b> Degree programme of nursing		
<b>Name of thesis</b> Nutrition and Eating Habits of an Upper Grade Elementary School Pupil and his/her Family The Suitability of Neuvokas Perhe File to Elementary School		
<b>Instructor</b> Lic. Ed., Principal lecturer Maija Maunula		<b>Pages</b> 51 + 4
<b>Supervisor</b> Terhi Koivumäki		
<p>The thesis has been carried out with Finnish Heart Association- Neuvokas perhe- project. The purpose of this thesis was to study the opinions and thoughts of adults and pupils of grade 7-9 in Toholampi Elementary School regarding the suitability and applicability of Neuvokas perhe- file to pupils of respective grades, the file being originally intended to be used in maternity health care and elementary school grades 1-3. Another purpose was to gather opinions and propositions on how to edit or advance the collection of the pictures in the file in order to make it more suitable for use in elementary school grades 7-9. Furthermore, the objective of this thesis was to gather information for the Finnish Heart Association to use when evaluating how to advance the Neuvokas perhe- method to the health care of the upper grades of elementary school.</p> <p>The methods of this thesis are qualitative. The data were collected by using theme interviews, which were held on two groups. The first group considered adults from the upper classes of the school: the principal, a health care nurse, a health education teacher, a P.E. teacher and one parent of a pupil. The second group consisted of seven volunteers of pupils studying on grades 7-9. Analysis of the content was used to analyse the data.</p> <p>As the result, both groups considered the file useful, although some changes were proposed. The first group thought the contents of the file need to be clarified and changed to suit better upper grade pupils. The second group thought the drawing pictures in the file needed to be changed to real photographs of the children of their own age; From the 62 pictures in the file, the first group thought 13 needed to be edited, while the second group thought 38 pictures needed editing. The first group would discard four pictures from the file, while the second group none. The first group would accept 45 of the pictures to the new edition of the file as they were while the second group would accept 24.</p>		
<b>Key words</b> movement, Neuvokas perhe, nutrition		



# TIIVISTELMÄ ABSTRACT

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	NEUVOKAS PERHE -MENETELMÄ.....	3
2.1	Neuvokas perhe terveydenhoitajan työvälineenä .....	3
2.2	Neuvokas perhe -työvälineet .....	4
3	RAVITSEMUSSUOSITUKSET .....	6
3.1	Ravintoaineet .....	8
3.1.1	Energiaravintoaineet .....	8
3.1.2	Vitamiinit ja kivennäisaineet .....	9
3.1.3	Vesi ja muut juomat .....	11
3.2	Lisäaineet .....	11
4	YLÄKOULULAISEN PERHEEN RAVITSEMUS.....	13
4.1	Yläkoululaisen ravitsemus .....	14
4.2	Yläkoululaisen ateriarytmi.....	15
4.3	Yläkoululaisen painonhallinta .....	16
4.4	Kouluruokailu osana yläkoululaisen ravitsemusta .....	17
5	YLÄKOULULAISEN PERHEEN LIIKUNTA .....	20
5.1	Liikunnan terveysvaikutukset .....	20
5.2	Liikuntasuositukset .....	21
5.3	Perheliikunta .....	23
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT.....	25
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	26
7.1	Kohderyhmä .....	26
7.2	Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä ryhmissä.....	27
7.3	Ryhmähaastatteluiden toteuttaminen.....	28
7.4	Aineiston analysointi .....	30
7.5	Tutkimuksen eettisyys .....	31
7.6	Tutkimuksen luotettavuus.....	32
8	TUTKIMUSTULOKSET .....	34
8.1	Yläkoulun aikuisten mielipiteitä, ajatuksia ja muutosehdotuksia Neuvokas perhe - kuvakansiosta.....	34
8.2	Yläkoululaisten mielipiteitä, ajatuksia ja muutosehdotuksia Neuvokas perhe - kuvakansiosta.....	37
8.3	Ryhmien lisäysehdoituksia kuvakansioon .....	40
9	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	42
10	POHDINTA .....	44

LÄHTEET.....47

LIIKTEET

## 1 JOHDANTO

Terveys 2015 -kansanterveysohjelman mukaan nuorten ylipainoisuus, syömishäiriöt ja psykosomaattiset oireet ovat lisääntyneet. Epävakaassa perhetilanteessa ja sosiaalisesti ongelmallisessa ympäristössä elävillä nuorilla on riskinä epäterveiden elämäntapojen muuttuminen pysyviksi. Nuorten hyvän terveyden edellytyksiä ovat hyvät oppilaitosten työskentelyolosuhteet, eri tahojen yhteistyö nuorten terveyden hyväksi ja nuorten omaehtoisten harrastus-, liikunta-, ja kulttuurimahdollisuuksien tukeminen. Kansanterveysohjelmassa korostetaan koulujen ja muiden oppilaitosten sekä eri tahojen mutkatonta yhteistyötä nuorten terveyden edistämiseksi lisäämällä nuorten terveys- ja elämänhallintatietoutta sekä vaikuttamalla liikuntatottumuksiin. (STM 2001.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen LATE 2010 -tutkimuksen mukaan kahdeksaluokkalaisista pojista 28 % ja 25 % tytöistä oli ylipainoisia tai lihavia. Päivittäin liikuntaa 60 minuuttia harrasti kahdeksaluokkalaisista 7 %. Vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan lievästi hengästyen ja hikoillen 2 - 3 kertaa viikossa tai useammin harrasti kahdeksaluokkalaisista pojista 53 % ja tytöistä 49 %. (THL 2010.)

Vuoden 2011 kouluterveyskysely Toholammin yläasteen 8.- ja 9.-luokkalaisille oppilaille paljastaa, että ylipaino Toholammin yläasteella on lisääntynyt edelliseen kouluterveyskyselyyn verrattuna. Kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan Toholammin yläkoulussa oppilaiden lihavuus on Keski-Pohjanmaan yleistä tasoa korkeammalla. (THL 2011, 16 - 17.) Toholammin yläkoulun rehtorilta saimme ehdotuksen, että voisimme opinnäytetyösämme tutkia ylipainon lisääntymisen syitä heidän koulussaan. Otimme aiheen tiimoilta yhteyttä Suomen Sydänliittoon. Suomen Sydänliitto kiinnostui aiheestamme ja ehdotti meille yhteistyötä Neuvokas perhe -hankkeen parissa. Neuvokas perhe -materiaali on terveydenhoitajan työväline, joka kartoittaa ja ohjaa perheiden liikunta- ja ravitsemustottumuksia. Suomen Sydänliitolla on tällä hetkellä Neuvokas perhe -materiaali äitiys- ja lastenneuvoloihin sekä alakouluihin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Toholammin yläkoulun aikuisten ja yläkoululaisten mielipiteitä ja ajatuksia neuvoloihin ja alakoululaisille tarkoitettua Neuvokas perhe -

kuvakansion sopivuudesta ja sovellettavuudesta yläkouluun. Lisäksi tarkoituksena on saada kohderyhmän näkemykset ja muokkausehdotukset kuvakansion kuvien käyttömahdollisuuksista yläkoulussa ja toiveita yläkouluun sopivista uusista kuvista. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Sydänliitolle tietoa, jota he hyödyntävät kun he pohtivat Neuvokasperhe -menetelmän laajentamista yläkoulun terveydenhuoltoon.

Opinnäytetyömme aiheen valitsimme aihepiirin ajankohtaisuuden ja työelämätarpeen takia. Uskomme, että kyseinen aihe opinnäytetyönä valmentaa meitä tulevassa ammatissamme ja luo paremmat valmiudet toimia ammattitaitoisina terveydenhoitajina, erityisesti kouluterveydenhuollossa. Saamme valmiuksia myös terveydenhoitajan muille työkentille ravitsemus- ja liikuntaohjaukseen, -neuvontaan sekä ravitsemus- ja liikuntatottumusten kartoittamiseen. Tämä opinnäytetyön aihe antaa meille mahdollisuuden ryhmähaastattelun toteuttamiseen ja uskomme, että se antaa meille paljon eväitä tulevaisuuteen.



## **2 NEUVOKAS PERHE -MENETELMÄ**

Neuvokas perhe on Suomen Sydänliiton kehittämä menetelmä, joka toimii terveydenhoitajan työvälineenä äitiys- ja lastenneuvolassa sekä alakoululaisten kouluterveydenhuollossa. Menetelmää voivat hyödyntää myös eri ammattiryhmät, kuten lääkärit ja ravitsemusterapeutit. Neuvokas perhe -menetelmä on kehitetty 2006 - 2008, ja se on osa Suomalaista Sydänohjelmaa. Neuvokas perhe -menetelmän kokoamisessa on hyödynnetty Turun yliopiston STRIP-projektia, kainuulaisten lasten ja nuorten sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyprojektia sekä valtakunnallisia liikunta- ja ravitsemussuosituksia. STRIP-projekti on selvittänyt perhekeskeisen ravitsemus- ja elintapaohjauksen vaikuttavan myönteisesti lasten ruoka- ja liikuntatottumuksiin. Kainuun ehkäisyprojekti on osoittanut, että perhekeskeisellä ohjauksella voidaan vaikuttaa valtimotautien riskisukuihin kuuluvien lasten ja nuorten ruokatottumuksiin, verenpaineeseen ja kolesteroliin. Neuvokas perhe menetelmä perustuu valtakunnallisiin ravitsemus- ja liikuntasuosituksiin, joiden tarkoituksena on edistää terveyttä ja tukea lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Tämän menetelmän kehittämiseen osallistui edustajat sosiaali- ja terveysministeriöstä, Kansanterveyslaitoksesta, STRIP-projektin jäsenet, Turun lapsi- ja yläkoululainen-tutkimuskeskuksesta, Neuvolatyön kehittämis- ja tutkimuskeskuksesta, Suomen Terveydenhoitajaliitosta, Suomen Osteoporoosiliitosta sekä Siikalatvan terveystalvalueelta ja Kainuun sydänyhdistyksestä. (Suomen sydänliitto ry 2009, 6 - 7, 15.)

### **2.1 Neuvokas perhe terveydenhoitajan työvälineenä**

Neuvokas perhe -menetelmä auttaa edistämään ja ylläpitämään perheiden hyviä ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä ehkäisemään ylipainoa ja siitä mahdollisesti johtuvia perussairauksia. Menetelmä on perhe- ja voimavaralähtöinen, sillä se auttaa terveydenhoitajaa ohjaamaan perhettä, tukien heidän voimavarojaan ja tarpeitaan. Menetelmä toimii terveydenhoitajan tukena perheen ravitsemus- ja liikuntatottumusten, sekä muutostarpeiden ja -halukkuuden kartoittamisessa. Menetelmä herättelee myös perheen omaa motivaatiota tarkkailla ja mahdollisesti muuttaa omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Lisäksi menetelmä kannustaa perhettä muutoksen etenemisessä ja muutoksen seuraamisessa. (Suomen sydänliitto 2009, 6.)

Neuvokas perhe -työvälineitä on testattu vuosina 2006 - 2007 puolen vuoden ajan kymmenessä kunnassa. Testaukseen osallistuneet terveydenhoitajat kokivat, että Neuvokas perhe -työvälineiden avulla lapsiperheiden liikunta ja ravitsemusohjaus syventyi, konkretisoitui ja säännöllistyi sekä tuli entistä asiakaslähtöisemmäksi. (Koskenkorva 2009.)

## 2.2 Neuvokas perhe -työvälineet

Neuvokas perhe -menetelmä koostuu kolmesta työvälineestä: Neuvokas perhe -kuvakansiosta, Neuvokas perhe -tietokansiosta ja Neuvokas perhe -kortista. Menetelmään sisältyy myös yhden päivän mittainen työvälineiden käyttöä ohjaava ja tukeva täydennyskoulutus. Ohjausmenetelmän rungon muodostaa Neuvokas perhe -kortti, jonka perhe täyttää määräaikaistarkastusten yhteydessä tai kotona ennen terveydenhoitajan vastaanotolle tuloa, jolloin heidän vastauksistaan ja huomioistaan keskustellaan seuraavalla käynnillä. Kortissa on väittämiä ravitsemus- ja liikuntatottumuksista äidille, isällä ja lapselle sekä muutospolusta, jossa he arvioivat ravitsemus- ja liikuntatottumustensa muutostarpeita ja -halukkuutta. (Suomen sydänliitto ry 2009, 8 - 9, 14; Suomen sydänliitto ry 2012.) Väittämät ovat terveyttä edistäviä toimintatapoja, jotka pohjautuvat ravitsemus- ja liikuntasuosituksiin. Väittämiin vastataan liikennevalovärien mukaisesti: vihreä väri kertoo suositusten mukaisista liikunta- ja ravitsemustottumuksista, sen sijaan keltainen ja erityisesti punainen väri kertovat liikunta- ja ravitsemustottumusten kehittämistarpeista. (Suomen sydänliitto ry 2012.) Neuvokas perhe -kuvakansio ja -tietokansio toimivat terveydenhoitajan työvälineenä perheen liikunta- ja ravitsemustottumusten ohjaamisessa perheenjäsenten tarpeiden mukaisesti. Neuvokas perhe -kuvakansio sisältää kuvia ja taulukoita liikunnasta ja ravitsemuksesta, jotka havainnollistavat liikunta- ja ravitsemussuosituksia. Neuvokas perhe -tietokansio tukee kortin ja kuvakansion käyttöä liikunta- ja ravitsemusohjauksessa. Tietokansio opastaa myös perhe- ja voimavaralähtöiseen ohjaukseen ja opastaa erilaisten ohjausmenetelmien käyttöä. (Suomen sydänliitto ry 2009, 13–14.)

Neuvokas perhe -kuvakansio koostuu 19:stä ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvästä aihealueesta; 1. liikkumiseen liittyvät tunteet ja olosuhteet, 2. kuntoliikunta, 3. perheliikunta 4. kuntoliikunta, 5. liikuntasuosituksien ja liikunnan vaikutukset, 6. perheen arkirytmien - aikaa liikunnalle ja aterioille, 7. kasvikset, 8. viljavalmisteet, 9. maitovalmisteet, 10. rasvat ja kalat, 11. suola, 12. pikaruoka, 13. juomat, makeat välipalat ja makeiset, 14. alkoholi, 15.

D-vitamiini, 16. raskausajan liikunnan ja ravitsemuksen erityispiirteet, 17. liikunnan ja ravitsemuksen erityispiirteet raskausajan jälkeen, 18. painonhallinta ja elintavat sekä 19. savuttomuus. Joka aihealueessa on kuvia, taulukoita ja lyhyitä tietoiskuja liikunnasta ja ravitsemuksesta, jotka perustelevat terveysvaikutuksia sekä auttavat ja kannustavat perheitä tarkastelemaan omia tottumuksiaan ja antavat käytännön vinkkejä liikunta- ja ravitsemustottumusten muuttamiseen suositusten mukaisiksi. (Suomen Sydänliitto 2011.)

Neuvokas perhe -ohjausmateriaalin kuvakansiota käytetään perheen tarpeiden mukaisesti tukemaan perheiden ravitsemus- ja liikuntaohjausta. Kuvakansio on tarkoitettu ensisijaisesti terveydenhuollon ammattilaisen, erityisesti terveydenhoitajan tueksi perheiden ravitsemus- ja liikuntatarpeiden ohjaamisessa, mutta halutessaan perheet voivat tutustua kuvakansion sisältöön myös itsenäisesti ja innostuen näin kuvakansion materiaalista. (Suomen Sydänliitto 2012.) Neuvokas perhe -työvälineitä testanneiden terveydenhoitajien mielestä materiaali sopii myös erinomaisesti ylipainoisten perheiden ohjaukseen. (Koskenkorva 2008.)

### 3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on koonnut suomalaiset ravitsemussuositukset pohjoismaiden ravitsemussuositusten pohjalta, jotka ovat yksityiskohtaisesti perusteltuja ja pohjautuvat laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin. Suomalaiset ravitsemussuositukset soveltuvat sellaisenaan käytettäväksi väestötasolla terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille sekä tyypin 2 diabeetikoille, joilla verenpaine tai veren rasva-arvot ovat koholla. Ravitsemussuositukset ovat kuitenkin vain suuntaa antavia ja sopivat varauksella käytettäväksi sellaisenaan yksilöiden ruuankäytön tai ravitsemustilan arviointiin ja ravitsemusneuvontaan, koska ravinnon tarpeen vaihtelut ovat suuria johtuen eri tekijöistä, kuten iästä, sukupuolesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Ravitsemussuositukset kuvaavat paremminkin keskimääräistä suositeltavaa ravinnon saantia pitkällä aikavälillä. (VRN 2005.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on esittänyt näissä suosituksissa tärkeimpien ravintoaineiden, kuten hiilihydraattien, proteiinien, rasvojen, vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltavan saannin määriä ja ruokataso suosituksia, joissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta ja säännöllisyyttä sekä jokapäiväisten valintojen merkitystä. Yksittäinen elintarvike tai ravintotekijä ei yleensä selvästi heikennä tai paranna ruoan ravitsemuksellista laatua, vaan kokonaisuus ratkaisee. Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista, ravitsevaa ja värikästä. Ruokaa syödään sopivasti siten, että energian saanti vastaa kulutusta, jolloin ihminen pysyy ihannepainossaan. (VRN 2005.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan näiden suositusten tavoitteiden toteutumisen edellytyksenä ovat: energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, riittävä ja tasapainoinen ravintoaineiden saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen, puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen, kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla sekä suolan saannin vähentäminen ja alkoholin määrän pitämisen kohtuullisena. Suosituksilla pyritään ohjaamaan väestön ruokailutottumuksia terveyttä edistävään suuntaan. (VRN 2005.)

Ravitsemussuosituksia voidaan havainnollistaa ruokaympyrän ja -kolmion sekä lautamallin avulla. Ruokaympyrä ja -kolmio kuvaavat ruokavalion monipuolisuutta ja eri elintarvikeryhmien keskinäisiä suhteita, ja lautasmalli toimii esimerkkinä yksittäisen suositusten mu-

kaisen ateriakokonaisuuden kokoamisessa. Ruokaympyrä on jaettu kuuteen erikokoiseen lohkokseen. (KUVIO 1.) Isoimmassa lohkokossa ovat kasvikset, hedelmät ja marjat, joita tulee syödä runsaasti ja pienimmässä lohkokossa rasvat, joita tulee syödä kohtuudella. Päivittäiseen ruokavalioon valitaan jotakin kaikista ympyrän lohkoista. Ruokavalion monipuolisuus toteutuu, kun ympyrän lohkoista valitaan vaihdellen eri ruoka-aineita. Ruokakolmio on porrastettu neljään osaan. Alimmalla tasolla olevat viljavalmisteet ja peruna muodostavat ruokavalion perustan. Niitä on hyvä syödä päivän jokaisella aterialla reilusti. Toisella tasolla ovat kasvikset, hedelmät ja marjat, jotka sisältävät runsaasti kivennäisaineita ja vitamiineja, joten niitä voi syödä päivittäin runsaasti. Kolmannella tasolla ovat maito, liha ja kala-valmisteet, joista valitaan rasvattomat ja vähärasvaiset tuotteet. Ylimmällä tasolla olevia rasvaisia ja sokerisia tuotteita syödään kohtuudella, koska ne sisältävät vain vähän suojaravintoaineita, mutta paljon energiaa. Rasvassa suositaan pehmeitä rasvoja. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 19 - 21.) Lautasmalli havainnollistaa hyvin yksittäisen suositeltavan ateriakokonaisuuden. (KUVIO 2.) Lautasmallissa puolet lautasesta on täytetty kasviksilla: raasteilla, salaateilla ja kypsennetyillä kasviksilla. Neljännes lautasesta sisältää perunaa, riisiä tai pastaa ja loput lautasesta lihaa, kalaa, palkokasveja tai munaruokaa. Sen lisäksi annokseen kuuluu lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää, leipäviipale pehmeän rasvan kanssa sekä annos marjoja tai hedelmiä. (Parkkinen & Serti 2008, 21 - 26.) Annoskoko vaihtelee ihmisen iän ja koon mukaan, mutta ruoka-aineiden suhteelliset osuudet säilyvät samoina annosta koottaessa. (VRN 2005.)



KUVIO 1. Ruokaympyrä (VRN 2005)



KUVIO 2. Lautasmalli (Sydänliitto 2012)

### 3.1 Ravintoaineet

Ihmisen elimistö tarvitsee lukuisia eri ravintoaineita. Ruuan tehtävänä on tuottaa kyseiset ravintoaineet elimistölle. Ravintoaineet ovat kemiallisia aineita, alkuaineita tai yhdisteitä. Ravintoaineiden merkitys elimistölle on suuri, koska ne toimivat sen rakennusaineina. Ravintoaineet ovat osana elimistön kemiallisissa reaktioissa eli aineenvaihdunnassa. (Parkkinen & Sertti 2008, 16.) Ravintoaineiden tarve määritellään yksilöllisesti, ja se vaihtelee ikäkausien ja elämäntilanteiden mukaan. Selviteltäessä ravintoaineiden saantia voidaan apua käyttää muun muassa ruokapäiväkirjoja tai haastatteluja. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 20.) Ravintoaineet on jaoteltu kuuteen eri ryhmään, joita ovat hiilihydraatit, rasvat, proteiinit, vitamiinit, kivennäisaineet ja vesi. Terveysten ylläpito, kasvu ja kehitys vaatii sellaisenaan noin 50 erilaista kemiallista ainetta tai yhdistettä. Elimistö ei pysty itse muodostamaan kyseisiä ravintoaineita, joten siksi niiden saanti on välttämätöntä, kuten esimerkiksi vitamiinien ja kivennäisaineiden. Välttämättömien ravintoaineiden saamattomuus johtaa erilaisiin puutosoireisiin. (Parkkinen & Sertti 2008, 17.)

#### 3.1.1 Energiaravintoaineet

Hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit ovat energiaravintoaineita, koska elimistö saa niistä tarvitsemaansa energiaa. (Parkkinen & Sertti 2008, 17.) Elintarvikkeet voivat sisältää hiilihydraattia kolmessa eri muodossa: tärkkelyksenä, sokerina tai ravintokuituna (Ihanainen ym. 2004, 38). Tärkkelys ja sokerit hajoavat ruuansulatuskanavassa ja imeytyvät. Ravintokuitu puolestaan on imeytymätön, koska sen pilkkominen ruuansulatuskanavassa ei onnistu. Viljavalmisteet, peruna, palkovilja, hedelmät, marjat ja nestemäiset maitovalmisteet sisältävät hiilihydraatteja. Imeytyvien hiilihydraattien tehtävä on toimia solujen energianlähteenä. Tärkkelyksen ja sokerin pilkkoutumistuotteena syntyy glukoosia, ja se on aivojen ja hermokudosten merkittävin energianlähde. Ravintokuidun tärkeä merkitys on ehkäistä ummetuksen syntymistä. Ummetuksen ehkäisemisellä voidaan ehkäistä suolistosairauksia. Runsaskuituinen ruoka on hyvä valinta esimerkiksi diabeetikolle, koska geeliytyvällä kuidulla on kyky tasata elimistön verensokeripitoisuutta. Päivittäisestä energiansaannista 50 - 60 % tulisi saada hiilihydraateista. Ravintokuitua tulisi saada päivittäin 25 - 35 grammaa. (Parkkinen & Sertti 2008, 62 - 70.)

Sen lisäksi, että rasvat toimivat energianlähteenä, niillä on myös muita tehtäviä. Niitä tarvitaan solujen rakennusaineiksi, aivojen toimintaan ja hormonien tuotantoon. Jos ihminen saa liikaa rasvaa, se varastoituu ihon alle, lihaksiin ja sisäelinten ympärille. Rasvakudos on lämmöneriste ja suoja herkille sisäelimille. Rasvat jaotellaan kolmeen eri ryhmään, tyydyttyneisiin, kertatyydyttymättömiin ja monityydyttymättömiin rasvahappoihin. Muun muassa voissa, maidossa ja lihassa on tyydyttyneitä rasvahappoja. Liiallinen tyydyttyneiden rasvahappojen nauttiminen voi altistaa esimerkiksi erilaisille sydän- ja verisuonitaudeille. Pehmeät eli tyydyttymättömät rasvahapot ovat pääasiassa terveydelle hyödyllisiä. Niitä saadaan esimerkiksi kasviöljyistä ja rasvaisista kaloista. Rasvojen käytössä tulee suosia kasvirasvoja. (Niemi 2006, 32 - 37.) Elintarvikkeet voivat sisältää myös sellaista rasvaa, jota ei erota silmämääräisesti, eli piilorasvaa. Piilorasvaa on muun muassa suklaassa, juustoissa sekä makkaroissa. Päivittäisestä energiansaannista 25 - 35 % tulisi olla rasvoja. (Parkkinen & Sertti 2008, 73, 77.)

Elimistö tarvitsee proteiineja energianlähteeksi sekä kudosten rakenne, säätely- ja kuljetustehtäviin. Proteiinit toimivat myös vahvan immuunijärjestelmän ylläpitäjänä. Hyviä proteiinilähteitä ovat muun muassa kananmuna, liha ja kala, mutta sen lisäksi proteiineja saadaan myös monipuolisesta kasvisruokavaliosta. Aminohapot muodostavat proteiineja. Aminohappoja on kaikkiaan 20 erilaista ja noin puolet niistä on välttämättömiä elimistölle. On tärkeää huolehtia, että elimistö saa ne kaikki, koska elimistöllä ei ole kykyä muodostaa välttämättömiä aminohappoja itse. Liian vähäinen proteiinien saanti voi johtaa lihaskunnan heikkenemiseen, tasapainovaikeuksiin sekä infektioiden saamiseen. Tarvittavat aminohapot saadaan tavallisesti eläinperäisistä elintarvikkeista. Kasvisruokavaliosta tulee kiinnittää erityisesti huomiota riittävään aminohappojen saantiin. Maitotuotteet, palkokasvit, siemenet ja pähkinät takaavat yleensä kasvisruokavaliosta riittävän aminohappojen saannin. Proteiinien tulisi kattaa päivittäisestä energiansaannista 10 - 20 prosenttia, aikuisen tulisi saada proteiineja 0,8 grammaa painokiloa kohti. Ylimääräinen proteiini varastoituu rasvana. (Niemi 2006, 28 - 32; Ihanainen ym. 2004, 49 - 51.)

### **3.1.2 Vitamiinit ja kivennäisaineet**

Vitamiinit ovat välttämättömiä ravinnosta saatavia kemiallisia yhdisteitä. Elimistö tarvitsee niitä, eikä sillä ole kykyä itse muodostaa niitä. Vitamiinien tarve on vähäinen, ja se vaihte-

lee yksilöllisesti. Ihminen tarvitsee kasvuun, kehitykseen, terveyden ylläpitoon ja lisääntymiseen vitamiineja. Vitamiinien puute ilmenee erilaisina puutosoireina. (Aro 2009; Mutanen & Voutilainen 2005, 144.) Välttämättömiä vitamiineja ovat A-, D-, E-, K-, C- ja B-vitamiinit. A-vitamiinin tehtävä on ylläpitää hämäränäköä. Se kehittää myös immuunivastetta ja sitä tarvitaan lisääntymiseen. A-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa maksa, kananmuna ja voi. D-vitamiini on kasvuun ja luuston kehitykseen tarvittava vitamiini. Väsymys voi johtua liian vähäisestä D-vitamiinin saannista. Sen puute voi aiheuttaa kasvu- ja kehityshäiriöitä sekä altistaa infektioille. Maitovalmisteet ja rasvaiset kalat ovat hyviä D-vitamiinin lähteitä. E-vitamiini ylläpitää solukalvojen rakennetta. Elimistö harvoin kärsii E-vitamiinin puutteesta ja E-vitamiinin puutteessa kyse onkin yleensä imeytymishäiriöstä. E-vitamiinia saa muun muassa kasviöljyistä ja pähkinöistä. K-vitamiinin tehtävä on osallistua verenhiyytymisreaktioon ja luustoproteiinin muodostukseen. K-vitamiinia saa muun muassa pinaatista, ruusu- ja lehtikaalista. Hedelmistä E-vitamiinia saa muun muassa viinirypäleistä sekä kiiveistä. C-vitamiinilla on useita tehtäviä elimistössä, muun muassa normaalin kasvun ylläpito sekä vastustuskyvyn lisääminen. Marjat ja hedelmät ovat hyviä C-vitamiinin lähteitä. B-ryhmään kuuluu yli kymmenen eri vitamiinia. Niiden tehtävä on osallistua energia-aineenvaihduntaan, verisolujen muodostamiseen ja proteiinvaihduntaan. (Haglund ym. 2007, 49 - 67.)

Elimistön kokonaispainosta 4 % on kivennäisaineita. Kivennäisaineet jaetaan makrokivennäisaineisiin ja mikrokivennäisaineisiin. Makrokivennäisaineita tulisi saada päivittäin satoja milligrammoja ja mikrokivennäisaineita kymmeniä mikrogrammoja. Makrokivennäisaineita ovat muun muassa kalsium, fosfori, magnesium, natrium, kloridi ja kalium. Rauta, jodi, sinkki, kupari ja seleeni ovat mikrokivennäisaineita. (Mutanen & Voutilainen 2005, 189; Aro 2008.) Jokaisella kivennäisaineella on elimistössä oma tehtävänsä. Ne toimivat muun muassa kudosten, hormonien, entsyymien ja vitamiinien rakennusosina. Ne osallistuvat joko happo-emästasapainon säätelyyn tai vesitasapainon säätelyyn. Kivennäisaineiden puute voi johtaa puutosoireisiin ja liiallinen saanti voi aiheuttaa myrkytysoireita. (Aro 2008; Haglund ym. 2007, 68 - 69.)



### 3.1.3 Vesi ja muut juomat

Keskimäärin 60 % nuorten aikuisten painosta on vettä. (Dudek 2007, 128.) Elimistön vedensuus vähenee ikääntyessä sekä painon noustessa. Yli puolet tästä vedestä on solujen sisällä ja loput solujen ulkoisessa tilassa tai veressä. Veden saannissa on hyvä huomioida sääntö, että elimistö tarvitsee vettä yhtä paljon kuin sitä erittyy. Liian vähäinen vedensaanti johtaa kuivumiseen ja liiallinen vedensaanti turvotuksiin. Nestetasapainon säätely on yhteydessä suolatasapainon säätelyyn. Munuaiset ja hormonit huolehtivat niistä. Kudosten toiminta ja solujen aineenvaihdunta tarvitsee vettä. Elimistö saa vettä ruokien ja juomien avulla. Elimistö voi poistaa vettä virtsan, ulosteiden, hikoilun ja uloshengityksen kautta. Aikuisen ihmisen tulisi saada päivittäin noin litra nestettä ruuasta saatavan veden lisäksi. Tarkkaa vedentarvetta on vaikea arvioida, koska se vaihtelee yksilöllisesti. Se vaihtelee muun muassa iän, ilmaston, liikunnan ja ruokavalion mukaan. Useat sairaudet, kuten ripuli ja kuume lisäävät vedentarvetta, koska ne niiden aikana menetetään vettä tavallista enemmän. Elimistölle voi aiheutua hankaluuksia nestevajeesta hyvin nopeaa, jo 5 %:n nestevaje aiheuttaa muun muassa heikotusta ja päänsärkyä. (Parkkinen & Sertti 2008, 140 - 141; VRN 2008a.)

Vesi on paras janojuoma, koska se ei sisällä energiaa. Perheillä paras aterijuoma on rasvaton maito tai piimä. Maito ja piimä toimivat samalla hyvinä proteiinin ja kalsiumin lähteinä. Virvoitusjuomien käyttöä ei tulisi suosia, koska ne sisältävät runsaasti sokeria ja täten kuluttavat hampaiden kiillettä. Niiden kautta elimistö saa myös niin sanottua tyhjää energiaa, joka korvaa ravintosisällöltään monipuolisempia ruokia. Virvoitusjuomien sokeri ei sisällä suojaravintoaineita eikä kuituja. (STM 2004, 37; Niemi 2006, 71; Parkkinen & Sertti 2008, 142 - 143.)

### 3.2 Lisäaineet

Lisäaineet ovat elintarvikkeisiin tarkoituksella lisättyjä aineita, joiden tarkoituksena on parantaa elintarvikkeiden säilyvyyttä, hajua, makua ja väriä sekä varmistaa tuotteiden laadun säilyminen koko myyntiajan ajan. Lisäaineilla pystytään helpottamaan elintarvikkeiden valmistusta, käsittelyä ja kuljetusta. Lisäaineet jaotellaan käyttötarkoituksen mukaisesti eri ryhmiin, kuten aromivahventeet, värit, emulgointi, makeutus-, säilöntä-, ja nostatus-

aineet. (Tiainen 2009, 30.) Lisäaineet voivat olla synteettisesti valmistettuja, tai ne voivat olla peräisin luonnosta, jolloin ne ovat joko kasvi- tai eläinperäisiä. (Haglund ym. 2006, 96.)

Elintarvikkeissa käytetyt lisäaineet on aina ilmoitettava elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä, eurooppalaisten numerotunnusten eli E-koodien avulla. Kaikilla lisäaineilla, joiden käyttö on hyväksytty Euroopan unionissa, on olemassa oma E-koodi. Nämä hyväksytyt lisäaineet löytyvät lainsäädännöstä ja niiden käytölle on säädetty tarkat ehdot. Lisäaineiden käytön tulee aina olla perusteltua, eivätkä ne saa aiheuttaa terveydellistä haittaa, vaan niistä täytyy olla kuluttajalle hyötyä. Peruselintarvikkeissa, kuten maidossa, tuoreessa lihassa, kasviksissa ja hedelmissä ei saa käyttää ollenkaan lisäaineita. (Tiainen 2009, 30.)

Aika ajoin lisäaineet puhuttavat kuluttajia ja mediaa niiden terveyshaittavaikutusten takia. Lisäaineista on pääsääntöisesti hyötyä, sillä olisi paljon vaarallisempaa jos elintarviketeollisuus luopuisi lisäaineista. Tällöin mikrobiologiset riskit lisääntyisivät huomattavasti. (Tiainen 2009, 31.) Kaikille lisäaineille on annettu ADI-arvo (= Acceptable Daily Intake) eli suurin sallittu päiväannos, jonka verran ihminen voi nauttia päivittäin, läpi elämänsä tiettyä lisäainetta, ilman terveyshaittoja. ADI-arvo lasketaan ihmisen painokiloa kohti milligrammoina. Tutkimusten mukaan ihmiset nauttia vähän lisäaineita suhteessa ADI-arvoihin. (Haglund, ym. 2006, 98 - 99.) Joskus tietyt lisäaineet voivat kuitenkin aiheuttaa yliherkkyyttä ja etenkin pienet lapset voivat saada joitakin lisäaineita sallittua enemmän. (Tiainen 2009, 31.)

#### 4 YLÄKOULULAISEN PERHEEN RAVITSEMUS

Tutkimusten mukaan vanhempien ravitsemustottumuksilla on vaikutusta heidän lastensa ravitsemustottumuksiin ja -käyttäytymiseen. Taulun (2010) väitöskirjan mukaan vanhemmilla on kohtalaiset perustiedot ravitsemuksesta ja perheiden ravitsemustottumukset ovat keskimäärin tyydyttäviä. Hänen väitöskirjansa mukaan vanhempien koulutustaso on yhteydessä perheiden ravitsemustottumuksiin.

Yläkoululaisen ravitsemus on koko perheen asia, erityisesti yläkoululaisen vanhempien rooli on tärkeässä asemassa. Pohja oikeanlaisille ravitsemustottumuksille luodaan jo lapsesta, jolloin niille rakentuu vankka perusta. (Arffman 2009, 94 - 95; Taulu 2010; Uusitupa 2005, 383.) Ojalan, Välimaan, Villbergin, Kankaan & Tynjälän (2006) tutkimuksen mukaan harvoin perheensä kanssa ruokailevat nuoret söivät epäterveellisemmin ja epäsäännöllisemmin kuin perheensä kanssa useammin yhdessä ruokailevat nuoret.

Perheen ravitsemus on pitkälti riippuvainen perheen koko elämäntilanteesta, ei niinkään pelkästään yksittäisistä ruokavalinnoista, vaikkakin yksittäiset ruokavalinnat luovat pohjaa hyvälle ravitsemukselle. Vanhempien kiire, työpaineet, taloudellinen niukkuus, mahdolliset alkoholiongelmät, elämän rytmittömyys, perheiden rikkonaisuus ja sosiaalisen tukiverkoston puute ovat esimerkkejä eritekiöistä, jotka vaikuttavat koko perheen elämäntapoihin, mutta heijastuvat myös ravitsemukseen. (STM 2004.) Yläkoululainen on murrosikäinen, joka elää itsenäistymisen ja muutosvaiheen aikaa niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisesti. Tähän hän tarvitsee tukea vanhemmiltaan, mutta myös sopivasti etäisyyttä, jotta hän voi rakentaa omaa minuuttaan. Vanhempi toimii yläkoululaisen ravitsemuksen tukena, kun hän turvaa elämänrytmin säännöllisyyden, sopii yhteisistä pelisäännöistä ja antaa yläkoululaiselle sopivasti vastuuta ravitsemuksestaan, mutta ennen kaikkea toimii esimerkkinä ja ohjaajana oikeanlaisissa ravitsemustottumuksissa. (Arffman 2009, 94 - 95.)

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen LATE 2010 -tutkimuksen mukaan kahdeksaluokkalaisista puolet tytöistä ja vähän yli puolet pojista söi päivällisen perheen kanssa lähes joka arkipäivä. Kahdeksaluokkalaisista 15 % söi arkisin päivällisen perheen kanssa vain kerran viikossa tai ei lainkaan. Kahdeksannen luokan oppilaista 7 % ilmoitti, ettei perheessä juuri milloinkaan ole yhteistä päivällistä. (THL 2010.) Kouluterveyskyselyn (Luopa, Pietikäinen

& Jokela 2008) mukaan 14 % yläkoululaisista ei yleensä syönyt kotona varsinaista lämmintä ateriaa, vaan he söivät välipalatyyppeisiä aterioita koulupäivän jälkeen.

#### 4.1 Yläkoululaisen ravitsemus

Nuoruus ja etenkin murrosikä on nuorelle fyysisen ja psyykkisen kasvun ja kehityksen aikaa, jota pystytään tukemaan paitsi tasapainoisella ravitsemuksella niin myös riittävällä liikunnalla ja unen määrällä. Hyvä ravitsemustila nuorena on perusta aikuisiän terveydelle. Nuoren terveellisen ravitsemuksen perustana ovat lautasmalli, säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset välipalat. (VRN 2005.) Murrosiässä nuorten energiantarve on suurimmillaan, juurikin nopean kasvun takia, joten tällöin tulee kiinnittää huomiota sekä laadukkaiden energia- että suojaravintoaineiden saantiin. (Parkkinen & Serti 2008, 148 - 149.) Energiantarve viitearvot 13-17-vuotiailla tytöillä ovat 2170 - 2370 kcal/vrk ja samanikäisillä pojilla vastaavasti 2440 - 3200 kcal/vrk. Energian tarve vaihtelee yksilöllisesti kasvun, fyysisen aktiivisuuden ja kehityksen nopeuden mukaan. Nopean fyysisen kasvun aikana tulee erityisesti huomioida kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, jotta yläkoululainen saa rakennusaineet vahvistuvaan ja kasvavaan luustoonsa. Tarvittava määrä näitä luun rakennusaineita saadaan helposti maitotuotteista. Tytöillä raudan tarve lisääntyy kuukautisten alkamisen myötä, jolloin on aihetta huomioida lihan ja täysjyväviljatuotteiden riittävä saanti. (VRN 2005.) Tytöillä tulee muutenkin kiinnittää erityistä huomiota suojaravintoaineiden saantiin, sillä he saattavat painonnousun pelossa jättää aterioita väliin ja suosia vain välipaloja, jolloin suojaravintoaineiden saanti voi jäädä niukaksi. (Kylliäinen & Lintunen 2005, 128.)

Nuoruus on itsenäistymisen aikaa, myös ravitsemuksen osalta. Yläkoululainen saattaa kokeilla rajojaan ja rakentaa omaa minuuttaan myös ravitsemuksellisesti, esimerkiksi siirtymällä kasvisruokavalioon tai kapinoida laiminlyömällä mahdollista erikoisruokavaliotaan. Erikoisruokavalion laiminlyönti on vakava asia, koska kroonisen sairauden, kuten keliakian hoitotasapaino voi horjua. Erityisruokavalion laiminlyöntiin tuleekin puuttua heti. Yläkoululaisella on käytössä yleensä jo omaa rahaa, jolloin riski epäterveellisiin valintoihin kasvaa, nykyään epäterveelliset ruoat ja välipalat ovat muodissa etenkin nuorten keskuudessa. Pikaruokien, makeisten sekä virvoitus- ja energiajuomien käytön määrä on lisääntynyt huomasti. Yläkoululaisen ravitsemuksen vaarana on ruokavalion yksipuolistuminen, ravintotiheyden pieneneminen ja suojaravintoaineiden saannin vähentyminen. (Arffman

2009, 94 - 95; Lyytikäinen 2001, 145.) Yläkoululainen tarvitsee henkilökohtaista ohjausta ja tietoa monipuolisesta, terveellisestä sekä riittävästä ravitsemuksesta, jotta hänen turvallinen puberteetti-ikä voidaan ravitsemuksellisesti turvata. (Lyytikäinen 2001, 145.) Yläkoululaiset tekevät jo itsenäisiä päätöksiä elintapojen suhteen, mutta vanhempien ja toisten aikuisten vastuulla on tarjota terveelliset vaihtoehdot valittavaksi. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 9, 15.)

## 4.2 Yläkoululaisen ateriarytmi

Nuorten säännölliseen ateriarytmiin tulee kiinnittää huomiota. Ojalan ym. (2006) nuorten ateriarytmiä koskevan tutkimuksen mukaan vajaa 30 % tytöistä ja noin 40 % pojista söi koulupäivinä kolme suositusten mukaista pääateriaa eli aamiaisen, lounaan ja päivällisen. Salovaaran (2006) tekemän Pro gradu -tutkielman mukaan kouluruokailu ja säännöllinen ateriarytmi ovat yhteydessä koulumenestykseen ja vähentävät stressinkaltaisten oireiden määrää. Vuonna 2011 Toholammin 8.- ja 9.-luokkalaisille tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 44 % ei syö aamupalaa joka arkiamu. (THL 2011, 19.)

Säännöllinen ateriarytmi on suositeltavaa, koska sillä on positiivinen vaikutus nuoren hyvinvointiin ja terveyteen. Lisäksi lapsena ja nuorena opitut ateriarytmit ja -tottumukset luovat pohjan oikeaoppiselle ravitsemukselle aikuisiässä. Säännöllisyys tarkoittaa, että päivittäin syödään yhtä monta ateriaa suunnilleen samaan aikaan. Säännöllisellä ateriarytmillä pystytään ehkäisemään napostelua, mikä auttaa painonhallinnassa ja on yhteydessä tasaiseen verensokeriin ja hyviin veren rasva-arvoihin. (VRN 2005.) Säännöllinen ateriarytmi auttaa jaksamaan takaamalla elimistölle tasaisen energiansaannin ja lisäämällä samalla nuoren keskittymiskykyä. (Parkkinen ym. 2008.)

Nuorten ateriarytmiä säätelee koulupäivän pituus ja mahdolliset harrastukset. Hyvä ja oikeaoppinen ateriarytmi koostuu muutamasta määrältään runsaammasta lämpimästä tai kylmästä ateriasta tai useammasta välipalatyypisestä ateriasta sekä näiden yhdistelmästä. Terveiden kannalta ateriatihyyttä tärkeämpää on kuitenkin ruoan ravitsemuksellinen laatu ja ruoan määrä. (VRN 2005.)

Päivä on hyvä aloittaa tuhdilla ja kuitupitoisella aamupalalla, kuten lasillisella maitoa ja kaurapuurolla, jonka päällä on esimerkiksi pakastemarjoja. Kunnollisen aamupalan jälkeen yläkoululainen jaksaa työskennellä ja keskittyä aamupäivän tunteihin koulussa. Koulussa nuoren tulee nauttia ravitseva lounas, kaikkine aterian eri osineen ja pitempinä koulupäivinä terveellinen välipala, joko koulun tarjoamana tai kotoa mukaan otettuna. Vanhempien on hyvä varata nuorelle kotiin valmiiksi jotain pientä purtavaa, kuten täysjyväleipää, maitovalmisteita, kasviksia ja hedelmiä. Päivällisen yläkoululainen nauttii kotona, mieluiten yhdessä koko perheen kanssa, jolloin kaikki perheen jäsenet pystyvät kertomaan päivän tapahtumista ja vaihtamaan kokemuksia. Päivällinen on lämminruoka kaikkine aterian eri osineen tai poikkeustapauksissa, esimerkiksi harrastusten takia, vastaavasti runsas välipalatyypinen ateria. Illalla nuoren tulee vielä syödä iltapala, joka takaa energiavarastojen täysyyden yön yli, aina aamuun asti. Iltapalaksi sopii hyvin kuitupitoinen voileipä, maitovalmisteet ja hedelmät. (Haglund ym. 2010, 135 - 136.)

### **4.3 Yläkoululaisen painonhallinta**

Yläkoululaisten lihavuus on yleistynyt viime vuosikymmenten aikana Suomessa niin kuin muissakin teollisuusmaissa (Haglund ym. 2007, 135). Ylipainoisia yläkoululaisia on nyt kaksi kertaa enemmän kuin kaksikymmentä vuotta sitten. Yläkoululaisten lihavuuden ehkäisy on tärkeää, koska nuorena esiintyvä lihavuus yleensä jatkuu aikuisikään. Neljä viidestä lihavasta yläkoululaisesta on lihava myös aikuisena. Yläkoululaisten lihavuuden syitä ovat muun muassa epäsäännöllinen ateriarytmi, arkiaktiivisuuden väheneminen sekä virvoitus- ja energiajuomien käyttömäärän lisääntyminen että makeiden ja suolaisten välipalojen syöminen. Yläkoululaisten painonhallinnassa tulee kiinnittää erityistä huomiota säännölliseen ateriarytmiin, ruoanlaatuun ja fyysiseen aktiivisuuteen. (Haglund ym. 2007, 135 - 138; Uusitupa 2005, 383 - 384.)

Kasvun päättyessä energiantarve vähenee, jolloin tulee kiinnittää huomiota oikeanlaiseen ravitsemukseen, koska muuten energiansaanti voi jäädä liian suureksi ja riski nuoren lihomiselle kasvaa. Painonhallinta on yläkoululaiselle kaksisuuntainen ongelma. Osa yläkoululaisista ei kiinnitä huomiota ruokavalioonsa, jolloin he yleensä syövät epäterveellisesti, mikä taas johtaa lihomiseen. Mikäli nopean kasvun aika ei ole vielä ohi, pyritään pysäyttämään painonnousu laihduttamisen sijaan, jolloin pituuskasvu mahdollisesti korjaa ylipai-

non. Toisaalta on yläkoululaisia, jotka tarkkailevat omaa kehoaan ja kokevat olevansa yli-painoisia, vaikka ovat normaalipainoisia. Nuoren painoon tulee aina puuttua hienovaraisesti, sillä yläkoululainen on psyykkisesti herkässä vaiheessa. Vääränlainen puuttuminen voi laukaista syömishäiriön syntymisen. (Arffman 2009, 95.)

Painonhallinnassa ei tule unohtaa liikunnan merkitystä, koska se on lähes yhtä tärkeä asia syömisen kanssa. Pelkästään liikunnalla ei voida pudottaa painoa, mutta sen avulla painonhallinta helpottuu. On tutkittu, että vähän liikkuvilla lihavuus on yleisempää. Liikunnan avulla voidaan kuluttaa energiaa. Painonhallinnan kannalta on erityisen tärkeää valita mieluinen liikuntalaji, koska liikkumisen tulee olla jatkuvaa ja pysyvää, jotta sen avulla voidaan hallita painoa. Rankan liikunnan aikana energiaa kuluu enemmän. Tulee kuitenkin myös muistaa, että liikuntasuorituksen tulisi painonhallinnan kannalta olla jatkuvaa eikä lyhytaikaista, esimerkkinä tästä voidaan mainita reipas tunnin mittainen kävelylenkki. (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010, 61.)

#### **4.4 Kouluruokailu osana yläkoululaisen ravitsemusta**

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut suositukset kouluruoan järjestämisestä vuonna 2008, jotka perustuvat vuonna 2005 laadittuihin ravitsemussuosituksiin. Kouluruokailu täydentää ja tukee oppilaiden kotona tapahtuvaa ruokailua. Oppilaiden tulee saada kouluruoasta noin kolmasosa päivittäisistä energia ja ravintoainetarpeista. (VRN 2008b.)

Kouluruokailu on tärkeä osa yläkoululaisten ravitsemusta. Tutkimusten mukaan kaikki oppilaat eivät kuitenkaan syö kouluateriaa lainkaan tai syövät vain osan kouluateriasta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen yläkoululaisten kouluruokailu -selvityksen mukaan 89 % oppilaista kävi tutkimuspäivänä koulun ruokalassa, ja heistä 95 % söi pääruokaa. Muita aterianosia söi vain noin puolet oppilaista, ja 13 % heistä söi kouluaterian kaikki osat. (Urho & Hasunen 2004).

Kaikille peruskoululaisille tarkoitetun maksuttoman kouluruokailun tavoitteena on olla osa oppilaiden ravitsemuskasvatusta. Perusopetuksen säädökset määräävät kouluruoan maksuttomuudesta ja tavoitteista, joista käy ilmi kouluruoan terveellisyys ja vaikutus oppilaiden ravitsemuskasvatukseen. Kouluruoan tulee siis olla ravitsemussuositukset täyttävä, määräl-

tään riittävä ja mieluisa hetki oppilaiden koulupäivässä. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan koulujen tulee määrittellä tavoitteet kouluruokailun ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatuksesta. (Opetushallitus 2010.)

Kouluruokailu tulee sovittaa oppilaiden oppitunteihin ja normaalin päivärytmiin. Kouluruoan hyvä tarjoamisaika on noin klo 11 - 12 välisenä aikana. Tällöin aamiaisesta on kulu-  
nut riittävästi aikaa ja energiavarastot riittävät iltapäivään asti, jolloin iltapäivän yllättävä  
nälkä pystytään ehkäisemään. Vähimmäisaika kouluruoan nauttimiseen on 30 minuuttia.  
Tämän lisäksi on suositeltavaa, että oppilaille on mahdollisuus pieneen, noin 15 minuuttia  
kestävään liikunta- ja ulkoiluhetkeen ruokailun jälkeen, ennen oppituntien jatkumista.  
(VRN 2008b.)

Kouluruokailun järjestämisessä tulee kiinnittää erityistä huomiota ruokailuympäristöön,  
välipalojen saatavuuteen, aterioiden ravintosisältöön sekä ruokailuaikoihin ja itse ateriaan.  
Ruokailuympäristön tulee olla rauhallinen, kiireetön, ruokailuun kannustava ja mahdollis-  
taa terveellisiin valintoihin. Itse aterian kaikkine eri osineen tulee olla ravitsevaa, maukasta  
ja ravitsemussuositukset täyttävää sekä oikein tarjoiltua, niin että aterian kaikki osat ovat  
hyvin näkyvillä ja helposti saatavilla. Lisäksi aterian oikeaan tarjoilulämpötilaan tulee  
kiinnittää huomiota; kylmät aterian osat tarjotaan kylminä ja lämpöiset lämpiminä. Suosi-  
teltavaa on myös järjestää ruoan tarjoilu niin, että salaattit ja kasvikset ovat annosteltavissa  
ensimmäisenä. Varsinaisen kouluaterian lisäksi oppilaille täytyy järjestää mahdollisuus  
terveelliseen välipalaan, jos oppitunnit kestävät yli kolme tuntia lounaan jälkeen. (VRN  
2008b.) Lisäksi Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos (2007) suosittelvat, että kouluissa  
ei ole myytävänä makeisia, virvoitusjuomia eikä sokeroituja mehuja. (Opetus- ja kansan-  
terveyslaitos 2007.)

Kouluaterian ravintosisällön suunnittelua ohjaavat ravitsemusneuvottelukunnan suosituk-  
set. Erityistä huomiota tulee kiinnittää energiaravintoaineiden osuuteen ja rasvan laatuun.  
Kouluaterian energiaravintoaineiden suositusten mukaan hiilihydraattien tulee sisältää  
55 %, proteiinin 15 % ja rasvan 30 %, joista tyydyttynyttä rasvaa on korkeintaan 10 %  
energian sisällöstä. 7. - 9.-luokkalaisten kouluateria sisältää noin 700 Kcal. Energiasisältö  
on kuitenkin säädeltävissä annoskoolla, joka on riippuvainen oppilaan iästä ja koosta.  
(VRN 2008b.)



Kansanterveyslaitoksen yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan 71 % oppilaista söi koululounasta kouluviikon aikana päivittäin ja 90 % heistä söi pääruokaa ja 70 % leipää. Kouluruuasta saatiin noin 20 % päivittäisestä energiatarpeesta. Tytöt jättivät usein maidon juomatta ja pojat salaatin syömättä. (Hoppu, ym. 2008.)

Ravitsemussuositukset täyttävä kouluateria sisältää aina lämpimän ruuan, kasvislisäkkeen, leivän ja levitteen, sekä ruokajuomana maitoa tai piimää. Keitto- ja puuroateriaa täydennetään marjoilla ja leikkeleillä sekä hedelmillä tai kasviksilla. Kouluaterialla tarjotaan perunaa, pääsääntöisesti ilman suola- ja rasvalisäystä. Vaihtoehtoisesti voi tarjota täysjyväriisiä tai pastaa. Lihavalmisteita tarjoillaan vaihtelevasti, mahdollisimman vähärasvaisina ja -suolaisina. Liha voidaan korvata munaruualla, palkokasveilla tai hyviä rasvoja sisältävällä kalalla. Kalaa tulee tarjota kaksi kertaa viikossa. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tarjoillaan vaihtelevasti ja monipuolisesti. Juurekset ja vihannekset tarjoillaan sellaisenaan pilkottuina, raasteina, salaatteina, kypsennettyinä tai ruokien osana. Etikkaan säilötyt kasvikset, kuten maustekurkut ja punajuuret eivät korvaa tuoreita kasviksia. Mikäli tarjolla on salaattikastiketta, tulee sen olla kasviöljypohjaista. Leivän tulee sisältää mahdollisimman vähän suolaa, mutta runsaasti kuitua. Leipärasvana tarjotaan kasvirasvapohjaisia levitteitä ja margariineja. Ruokajuomana tarjotaan joko täysin rasvatonta tai vähärasvaista maitoa ja piimää. (VRN 2008b.)

## 5 YLÄKOULULAISEN PERHEEN LIIKUNTA

Kouluissa ja puolustusvoimissa tehtyjen kuntotestien perusteella on todettu, että nuorten kestävyyskunto on heikentynyt vuosien saatossa. Syy kestävyyskunnan huononemiseen löytynee lihomisesta sekä kestävyyskuntoa vaativien urheilulajien harrastamisen vähene- misestä. Nuorten lihomisen syytä arvioidaan olevan liikunnan harrastamisen väheneminen, eikä niinkään energiansaannin lisääntyminen. (Heinonen & Tammelin 2008.) Arki- ja hyö- tyliikunnan vähenemistä voidaan pitää myös yhtenä syytä kestävyyskunnan huononemi- seen (Kannas ym. 2010, 67).

### 5.1 Liikunnan terveysvaikutukset

Fyysisellä aktiivisuudella voidaan ennaltaehkäistä lukuisia sairauksia ja vammoja. Riittävä liikunnan harrastaminen on hyvä lihomisen ennaltaehkäisykeino. Tutkimus on osoittanut, että liikunta on yhtä hyvä laihdutuskeino kuin ruokavalion muuttaminen, jos liikuntaa har- rastaa erittäin paljon. (Mustajoki 2007, 171.) Nuoruusiän lihomista tulisi välttää, koska se lisää merkittävästi myös aikuisiän lihavuutta. On arvioitu, että jopa 80 % lihavista nuorista tulee olemaan ylipainoisia myös aikuisiällä. Nuorten lihavuus lisää riskiä sairastua muun muassa tyypin 2 diabetekseen sekä hengitys- ja verenkiertoelinsairauksiin. (Stigman 2008a; VRN 2005.) Liikunnan merkitystä ylipainoiselle henkilöllä ei tule unohtaa. Ylipai- noisilla, hyvän fyysisen kunnon omaavilla nuorilla, on huomattavasti pienempi sairasta- vuus- ja kuolleisuusriski kuin huonokuntoisilla ylipainoisilla. (VRN 2005.)

Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia seerumien lipideihin, LDL-kolesteroli- ja triglyseridipitoisuus alenee sekä HDL-kolesterolipitoisuus nousee. Tämä vaikutus toteutuu erityisen hyvin henkilöllä, jolla kyseiset arvot ovat huonot. Lii- kunnan avulla voidaan myös vaikuttaa korkeaan verenpaineeseen. Lasten ja nuorten koh- dalla fyysisen aktiivisuuden yhteys veren rasva-arvoihin ei ole niin merkittävä kuin aikui- silla. (Vasankari 2008a; Vasankari 2008b; VRN 2005.)

Korkeasta verenpaineesta kärsivät henkilöt saavat apua myös kohtuullisesta liikunnasta. Liikunnan vaikutuksesta nuorten verenpaineeseen on erittäin vähän tutkimustietoa. Eräät

tutkimukset ovat osoittaneet, että nuorilla kolmen - kahdeksan kuukauden kestävyysliikunta alensi kohonnutta verenpainetta, mutta kahdeksan viikon lihaskuntoharjoittelun vaikutuksia kohonneeseen verenpaineeseen ei havaittu. (Vasankari 2008b; VRN 2005.)

Fyysinen aktiivisuus ehkäisee osteoporoosia lisäämällä ja ylläpitämällä luuntiheyttä. Luuston kuormitus on erittäin tärkeää lapsuudesta ja nuoruudesta asti, koska perusta luuston terveydelle luodaan jo silloin. Onkin siis tärkeää kuormittaa luustoa sopivassa määrin lapsuudesta saakka, jotta se saavuttaa riittävän lujuuden. Fyysisestä aktiivisuudesta on suurin hyöty luustolle, kun ihminen on vielä kasvavassa ja kehittyvässä iässä. Sen jälkeen tulee kuitenkin edelleen vahvistaa ja säilyttää luustoa monipuolisen liikunnan avulla. (Stigman 2008b; VRN 2005.)

Yksi tyypin 2 diabeteksen riskitekijöistä on liikunnan puute tai sen vähäinen harrastaminen. Näin ollen säännöllisellä liikunnan harrastamisella voidaan ennaltaehkäistä sitä, ja joskus jo tyypin 2 diabetekseen sairastanut on saavuttanut normaalin sokeritasapainon liikunnan harrastamisen avulla. Fyysisellä aktiivisuudella lisätään energian kulutusta sekä lihasmassaa. Näin rasvanpolttokyky nousee sekä levossa että liikkeessä. Liikunnan harrastamisella on todettu olevan myös ennaltaehkäisevä vaikutus joitakin syöpäsairauksia kuten rinta- ja paksusuolensyöpää kohtaan. (Vasankari 2008c; VRN 2005.)

Liikunnan positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ei tule unohtaa. Liikunnan avulla muun muassa ärtymys, vihaisuus ja alakuloisuus voivat vähentyä ja virkeys ja elinvoimaisuus lisääntyä. Liikunnan avulla tunteiden ilmaiseminen ja sosiaalisten taitojen oppiminen voi olla myös mahdollista. Fyysinen aktiivisuus voi vähentää stressiä, ahdistusta ja masennusta. Nuorilla liikunnan harrastamisen on todettu kohentavan itsetuntoa. (Kantomaa & Lintunen 2008; Nupponen 2011, 44; VRN 2005.)

## **5.2 Liikuntasuositukset**

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus on yleissuositus, joka pohjautuu tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin sekä asiantuntijoiden mielipiteisiin. Kouluikäisten (7 - 18-vuotiaat) fyysisen aktiivisuuden suositukseen kuuluu 1 - 2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa päivittäin. Heidän tulee

välttää yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja ja viihdemedian viemä ruutuaika vuorokaudessa ei saisi ylittää kahta tuntia. Tällä kahden tunnin liikkumisella vuorokaudessa voidaan vähentää joitakin terveyshaittoja, jotka johtuvat liikkumattomuudesta. Jos liikkumisesta halutaan hakea vielä suurempia hyötyjä, tulisi liikkumista lisätä vielä näistä suosituksista. Kouluikäisten tulisi sisällyttää liikuntaa jokaiseen päivään viikossa. 7 - 12-vuotiaalla fyysistä aktiivisuutta tulisi olla joka päivä vähintään kaksi tuntia, 13 - 18-vuotiaana vähimmäismääränä pidetään 1 - 1,5 tuntia vuorokautta kohti. (KUVIO 3.) Päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tulisi sisältyä useita 10 minuutin jaksoja reipasta liikuntaa sekä myös jaksoja rasittavaa, hengästyttävää liikuntaa. Hyvää reipasta liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely ja pyöräily. Rasittavan liikuntajakson aikana sydämen sykkeen tulisi nousta huomattavasti. (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008.)

Fyysisessä aktiivisuudessa tulisi huomioida myös liikkumisen monipuolisuus. Monipuolisella liikkumisella nuoren fyysisten ominaisuuksien kehittyminen tapahtuu tasapainoisesti. Monipuolinen liikunnan harrastaminen ei yleensä johda kyllästymiseen. Fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntaa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. (Heinonen ym. 2008.) Lasten ja nuorten fyysinen kasvu, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, lihasvoima, notkeus ja motoriset taidot edellyttää riittävää fyysistä aktiivisuutta. Alle suositusten liikkuvien nuorten tulisi lisätä liikuntamäärää vähitellen esimerkiksi aloittaen puolen tunnin liikkumisella vuorokaudessa. (VRN 2005.)

Aikuisten suositellaan liikkuvan päivittäin vähintään 30 minuuttia kohtuullisen kuormittavasti tai raskaasti. Tämän liikuntamäärän tulisi kuluttaa noin 150 kcal. Liikunnan ei tarvitse toteutua yhtäjaksoisesti, vaan se voidaan jakaa esimerkiksi 10 minuutin jaksoihin. Yli 30 minuutin fyysinen aktiivisuus päivittäin tuo lisähyötyä terveydelle. Mikäli aikuinen haluaa liikkumisellaan ehkäistä painonnousua, tulisi hänen liikkua päivittäin ainakin 60 minuuttia kohtuullisen kuormittavasti. (VRN 2005.)



KUVIO 3. 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuositus (UKK-instituutti 2012)

### 5.3 Perheliikunta

Liikuntatottumusten oppiminen tapahtuu pitkälle kodin ja koulun kautta. Vanhempien toiminta on yksi merkittävä tekijä, jolla nuorten elintapoja voidaan ohjata oikeaan suuntaan. (Vakkila 2005.)

Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen aktiivista yhdessäoloa, joka voi tapahtua kotona, eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri lajikokeiluissa. Perheliikunta voi olla esimerkiksi piha- ja kotitöiden tekemistä, perinneleikkejä, yhteistä ulkoilua ja retkeilyä, osallistumista perheille tarkoitettuihin tapahtumiin tai liikuntaryhmiin. Perheen yhteinen liikunta tarjoaa sekä vanhemmille että lapsille liikuntaa omalla kuntotasollaan luontevasti ja terveyttä edistävasti. Perheliikunta antaa myös perheenjäsenille mahdollisuuden huomioon saamiseen toisiltaan. Sen avulla voidaan parantaa perheen vuorovaikutusta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Perheliikunnan avulla nuori oppii liikkumaan ryhmässä ja lisäksi se toimii painonhallinnan keinona koko perheelle. Perheliikuntaa voidaan pitää myös edullisena liikuntamuotona, koska se harvemmin vaatii erilaisten välineiden hankintaa. Yhdessä liikkumi-

sella vanhemmat voivat myös ohjata lastaan kohti liikunnallista elämäntapaa. Perheliikunnalla voidaan myös säästää huomattavasti aikaa verrattuna siihen, että jokainen perheenjäsen liikkuisi erikseen. Perheliikunnassa ei tarvitse välttämättä olla aina koko perhe mukana, vaan mukana voi olla esimerkiksi pelkästään perheen äiti ja tytär. (Arvonen 2007, 7 - 9, 21 - 23.) Jos nuori kuuluu johonkin liikuntaryhmään, tarjoaa se vastaavasti myös vanhemmille aikaa ja hyvän mahdollisuuden liikunnan harrastamiselle joko ryhmässä tai yksin (Autio & Kaski 2005, 118 - 119).

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Toholammin yläkoulun aikuisten ja yläkoululaisten mielipiteitä ja ajatuksia neuvoloihin ja alakoululaisille tarkoitetun Neuvokas perhekuvakansion sopivuudesta ja sovellettavuudesta yläkouluun. Lisäksi tarkoituksena on saada kohderyhmän näkemykset ja muokkausehdotukset kuvakansion kuvien käyttömahdollisuuksista yläkoulussa ja toiveita yläkouluun sopivista uusista kuvista.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Sydänliitolle tietoa, jota he hyödyntävät kun he pohittivat Neuvokas perhe – menetelmän laajentamista yläkoulun terveydenhuoltoon.

Käytämme yläkoulun rehtorista, terveydenhoitajasta, terveystiedon opettajasta, liikunnan opettajasta sekä yhdestä oppilaan vanhemmasta nimitystä yläkoulun aikuiset. Joukosta yläkoululaisia käytämme nimeä yläkoululaiset.

Tutkimustehtävät:

1. Minkälaisia mielipiteitä, ajatuksia ja muutosehdotuksia yläkoulun aikuisilla ja yläkoululaisilla on Neuvokas perhe -kuvakansiosta?
2. Minkälaisia kuvia tai aihealueita yläkoulun aikuiset ja yläkoululaiset toivovat lisättäväksi Neuvokas perhe -kuvakansioon?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimusmenetelmänä käytimme teemahaastattelua ja toteutimme sen kahtena eri ryhmähaastatteluna. Neuvokas perhe -kuvakansio koostuu 19 ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvästä aihealueesta. Näistä kategorioiden kuvista poistimme osan. Lisäksi kategorioita 14. alkoholi, 16. Raskausajan liikunnan ja ravitsemuksen erityispiirteet, 17. liikunnan ja ravitsemuksen erityispiirteet raskausajan jälkeen ja 19. savuttomuus emme ottaneet mukaan tutkimukseen, koska päätimme näin yhdessä työelämäyhteytemme Terhi Koivumäen kanssa. Poistetut kuvat ja kategoriat olivat selkeästi suunnattu neuvoloihin ja alakouluun, joten niitä ei ollut tarpeenmukaista ottaa mukaan tutkimukseen. Terhi Koivumäki toimii projektipäällikkönä Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe -hankkeessa.

Kirjallisen tutkimusluvan saimme yläkoulun rehtorilta Jussi Peltokankaalta toukokuussa 2011 alkuperäisen aiheemme osalta. Aiheemme muuttuessa jatkoimme tutkimuslupaa suullisena.

### 7.1 Kohderyhmä

Ensimmäinen ryhmä koostui yläkoulun rehtorista, terveydenhoitajasta, terveystiedon opettajasta, liikunnan opettajasta sekä yhdestä oppilaan vanhemmasta. Jokainen heistä osallistui vapaaehtoisesti haastatteluun. Käytämme työssämme ensimmäisestä ryhmästä nimeä yläkoulun aikuiset. Toisessa ryhmässä oli seitsemän vapaaehtoista oppilasta: kaksi seitsemäsluokkalaista, kolme kahdeksasluokkalaista ja kaksi yhdeksäsluokkalaista. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista oli mukana sekä tyttö ja poika, kahdeksäsluokkalaisista kaksi tyttöä ja yksi poika. Toisesta ryhmästä käytämme nimeä yläkoululaiset.

Mietimme ryhmien jäsenten valitsemista yhdessä työelämäyhteytemme Terhi Koivumäen kanssa. Ensimmäisen ryhmän päätimme koota yllämainituista henkilöistä, koska uskoimme juuri heillä olevan mielipiteitä ja ajatuksia tähän opinnäytetyömme aihealueeseen liittyen. Toisen ryhmän päätimme muodostaa yläkoululaisista, alun perin kahdesta oppilaasta joka vuosikurssilta, mutta kahdeksäsluokkalaisia halusi osallistua kolme, ja se suotiin heille.



Näin saisimme kattavan mielipiteen kaikilta yläkoulun ikäryhmiltä. Yläkoulun rehtori Jussi Peltokangas kokosi vapaaehtoisesti ilmoittautuneet yläkoululaiset.

## **7.2 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä ryhmissä**

Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, jossa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa. Haastattelussa voidaan huomioida myös ei-kielelliset vihjeet, jotka tukevat vastauksien ymmärtämistä ja voivat jopa auttaa muuttamaan merkityksiä erilailla kuin alussa ajateltiin. Etuna on myös aineiston keruumenetelmän säädeltävyys vastaajien ja tilanteen edellyttämällä tavalla. Joustavuutensa ansiosta tämä tutkimusmenetelmä sopi tutkimuksemme tarkoituksiin ja tavoitteisiin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 20.) Lisäksi haastattelussa saatiin monitahoisia vastauksia ja aineistoa voidaan myös täydentää ja tarkentaa toisin kuin esimerkiksi anonyymeissa kyselytutkimuksissa. Tutkimusta voidaan täydentää myös helposti jälkikäteen. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2010, 99; Tuomi & Sarajärvi 2006, 75.)

Käytimme teemahaastattelua (LIITE 3) eli puolistrukturoitua haastattelua, joka on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Haastattelussa teemat eli aihepiirit olivat tiedossa, joten tarkkojen kysymysten sijaan haastattelu eteni keskeisten teemojen mukaan. Teemat nousivat omista näkökulmistamme ja toivat esiin tutkittavien ajatuksia, mielipiteitä, tietoja, kokemuksia ja käsityksiä. Teemat olivat kaikille haastateltaville samat, eikä tarjolla ollut valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltavat vastasivat teema-alueisiin omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.) Päätimme teema-alueet etukäteen ja huolehdimme, että kaikki teema-alueet käytiin haastattelussa läpi. Teemojen laajuus ja järjestys kuitenkin vaihteli haastatteluiden aikana. (Eskola & Vastamäki 2007, 27 - 28.)

Käytimme tiedonkeruumenetelmänä ryhmähaastattelua, koska se oli tehokas keino kerätä tietoa, jonka avulla saatiin samanaikaisesti useamman henkilön ajatuksia, näkemyksiä ja kokemuksia. Ryhmä tuki toisiaan haastattelun edetessä ja esimerkiksi väärinymmärrysten korjaamisessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 205 - 206.) Ryhmähaastattelu oli erityisasemassa, koska halusimme selvittää, miten ryhmänjäsenet muodostavat yhteisen näkemyksen ja kannan kysymyksiin. Ryhmähaastattelu oli myös nopea ja edullinen tiedonkeruumenetelmä verrattuna yksilöhaastatteluun. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61, 63.) Ryhmähaastattelu sopi tiedon-

keruumenetelmäksemme, koska se ei käsitellyt henkilökohtaista aihetta, eikä ryhmänjäsenten kokemukset olleet avainasemassa (Pietilä 2010, 217; Kylmä & Juvakka 2007, 84). Ryhmänjäsenten sisäisen vuorovaikutuksen avulla jäsenet pystyivät kokoamaan ajatuksiinsa ryhmän toisen jäsenen kertoman perusteella (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 95). Valitsimme passiivisen, ei-ohjaavan roolin, jättäytymällä sivuun seuraamaan haastattelun kulkua, kun haastateltavat keskustelivat, pohtivat, kiistelivät ja alkoivat kysellä asioita toisiltaan. Seurasimme ja kuuntelimme koko ajan ryhmän keskustelua ja toimintaa, havainnoimme sekä ohjasimme ryhmää tarvittaessa. (Alasuutari 2011, 152 - 153.)

Ryhmähaastattelun haittana koimme, että yksi haastateltava oli estynyt saapumasta haastatteluun. Ryhmissä ei ollut yhtään dominoivaa jäsentä, joka olisi tuonut omat mielipiteensä jyrkästi esille, joten jokainen ryhmän jäsen sai oman äänensä kuuluviin. Varsinainen haastattelutilannekin asetti omat haasteensa, jotta saimme kaiken puheen selkeästi nauhoitettua. Haastatteluiden analyysivaihetta helpotti se, että meidän ei tarvinnut erottaa haastateltavien puhetta toisistaan. (Alasuutari 2011, 153 - 154; Hirsjärvi & Hurme 2008, 63.) Ryhmähaastattelussa aikojen ja paikan sopiminen vei aikaa ja vaatii monenlaisia järjestelyjä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 95).

Lukuisista eduistaan huolimatta haastattelun käyttäminen tutkimusmenetelmänä oli myös haastavaa. Haastattelu vei paljon aikaa niin esivalmisteluihin kuin itse haastatteluun ja haastatteluaineiston litterointiin. Haastattelujen tulkinta, analysointi ja raportointi olivat haastavaa, koska niihin ei ole olemassa mitään suoraa ja selkeää mallia. Haastattelututkimusmenetelmä vaati ajan lisäksi myös kustannuksia. Esimerkiksi paristot ja matkat haastateltavien luokse aiheuttivat kuluja. Lisäksi haastattelu on haastava tiedonkeruumuoto, joka vaatii haastattelijalta taitoa, kokemusta ja valmistautumista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35.)

### **7.3 Ryhmähaastatteluiden toteuttaminen**

Ryhmähaastattelut toteutettiin Toholammin yläkoulun luokkatiloissa huhtikuussa 2012. Viikkoa ennen haastattelua haastateltaville lähetettiin saatekirjeet sähköpostilla (LIITE 1 ja 2), joissa esittelimme itsemme ja kerroimme lyhyesti Neuvokas perhe -hankkeesta. Saatekirjeissä oli myös kerrottu haastattelun tarkoituksesta ja tavoitteista sekä haastattelun ajankohta ja paikka. Toimme saatekirjeessä myös ilmi osallistumisen vapaaehtoisuuden ja ker-

roimme nauhoittavamme haastattelut analysointia varten, sekä korostimme haastattelun luotettavuutta ja haastateltavien anonyymiyttä. Ensimmäisen ryhmän jäsenille lähetimme saatekirjeet henkilökohtaisesti, mutta oppilaille tarkoitetun saatekirjeen lähetimme yläkoulun rehtorille, joka välitti saatekirjeen yläkoulun oppilaille. Kaikki yläkoulun oppilaat saivat tutustua saatekirjeeseen ja vapaaehtoiset seitsemän oppilasta osallistuivat haastatteluun.

Toteutimme haastattelut kahtena peräkkäisenä päivänä. Ensimmäisenä päivänä haastatelimme 1. ryhmää, johon kuului yläkoulun rehtori, terveydenhoitaja, terveystiedon opettaja, liikunnan opettaja sekä yhden oppilaan vanhempi. Toisena päivänä haastatelimme 2. ryhmää, joka koostui yläkoulun oppilaista. Haastattelujen järjestelyt ja runko olivat molempien ryhmien osilta samanlaiset. Haastattelupäivänä tulimme jo etukäteen sovittuun luokkatiilaan hyvissä ajoin järjestelemään tilaa sopivaksi haastatteluamme ajatellen. Ryhmittelimme pulpetit ja tuolit siten, että istuimme ringissä, jossa näimme kaikki toisemme. Ryhmittelyssä huomioimme sopivan etäisyyden meidän, haastateltavien ja nauhurin välillä, jotta kaikkien ääni tallentuisi hyvin ja selkeästi nauhurille.

Haastattelujen aluksi esittelimme itsemme ja kertosimme saatekirjeiden sisältöä. Kysyimme vielä haastateltavien suostumusta haastattelujen nauhoittamiseen. Korostimme haastateltaville haastattelun luottamuksellisuutta ja sitä, ettei kenenkään nimet tule missään vaiheessa tietoon. Kaikki haastateltavat suostuivat haastattelujen nauhoittamiseen. Etenimme teemahaastattelurungon mukaisesti (LIITE 3), jossa aluksi kävimme läpi haastateltavien aseman eli ensimmäisessä ryhmässä haastateltavat kertoivat ammattitittelinsä ja toisessa ryhmässä oppilaat luokkansa. Kävimme kuvakansiota systemaattisesti läpi ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvien aihepiirien osalta kuvakuvalta. Kuvia oli yhteensä 62 kappaletta. Olimme etukäteen numeroineet kuvakansion kuvat, jotta tiesimme, mikä kuva oli milloinkin kyseessä. Olimme etukäteen myös tehneet kolme kategoriaa; hyvä kuva, muokattava kuva ja poistettava kuva. Kategoriat olivat kirjoitettu eri väreillä liikennevalojen mukaisesti, aihealueeseen liittyen; Hyvä kuva vihreällä, muokattava kuva keltaisella ja poistettava kuva punaisella värillä. Haastateltavat päättivät yhdessä ryhmänä, mihin kategoriaan mikäkin kuva kuului. Haastateltavat perustelivat, miksi laittoivat minkäkin kuvan tiettyyn kategoriaan. Erityisesti ”muokattava kuva” kategoriaan laitettuja kuvia he perustelivat tarkemmin, miten muokkaisivat kuvia. Kuvien luokittelun jälkeen kysyimme vielä haastateltavilta, minkälaisia ajatuksia kuvakansio herätti haastateltavissa ja mitä kuvakansiosta haastateltavien mielestä selvästi puuttui.

Molemmissa haastatteluissa toinen meistä toimi haastattelun puheenjohtajana, joka johti haastattelun kulkua, antoi haastateltaville kuvat ja huolehti teemahaastattelurungon mukaisesta etenemisestä. Toinen meistä toimi taka-alalla huolehtien nauhurin toiminnasta ja kirjoittaen ylös muistiinpanoja.

Molempien ryhmien haastattelut kestivät noin 60 minuuttia. Haastattelujen lopuksi kiitimme ryhmien jäseniä osallistumisesta ja ajankäytöstä. Haastattelujen jälkeen merkitsimme vielä kuvien numerolappuihin tussilla valitun kategorian värin mukaisesti, jotta kuvat eivät sekoittuisi ennen haastattelujen auki kirjoittamista.

#### **7.4 Aineiston analysointi**

Kvalitatiivisen aineiston analyysissä käytetään tavallisesti sisällönanalyysiä. Tutkimuksemme tulokset analysoimme induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 131-132.) Tiivistimme tutkimusaineistoa siten, että tutkimustuloksia pystyimme esittämään lyhyesti, ytimekkäästi ja yleistävästi, kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota sisällönanalyysin avulla. Analysoitava aineistomme koostui kahdesta eri ryhmähaastattelusta kerätyistä haastateltavien mielipiteistä ja ajatuksista. Analysoinnin avulla keräsimme tietoa ja sovelsimme tutkimustuloksia opinnäytetyöhömmme. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23.)

Aineiston analysoinnin aloitimme litteroimalla. Litteroinnissa avasimme haastattelumateriaalin tekstiksi sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen valitsimme analyysiyksikön eli päätimme, millä mittapuulla aineistoa ryhdyimme analysoimaan. Analyysiyksikkönä käytimme lauseita ja lauseen osia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 131 - 136.) Tämän jälkeen ryhdyimme pelkistämään aineistoa, ryhmittelemään ja abstrahoimaan eli luomaan teoreettisia käsitteitä vaiheittain. Pelkistämisessä tiivistimme tutkimusaineistoa ja pilkoimme sitä osiin siten, että karsimme aineistosta tutkimuksen osalta epäolennainen pois. Aineiston pelkistämisen jälkeen ryhmittelimme ja abstrahoiimme aineistoa, eli samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaisut yhdistettiin samaksi luokaksi, alaluokasta yhdistettiin yläluokkia ja näistä pääluokkia, sekä nimettiin luokat sen sisältöä parhaiten kuvaavalla käsitteellä. Purimme aineiston siis osiin ja sisällöllisesti samankaltaiset asiasisällöt yhdistimme.

(Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 - 113.) Tämän jälkeen aineistosisältö tiivistettiin kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksemme tarkoituksiin, tavoitteisiin ja tutkimustehtäviin (Kylmä & Juvakka 2007, 112 - 113).

## 7.5 Tutkimuksen eettisyys

Oikeaoppisen ja hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen luo pohjan eettisesti hyvin toteutetulle tutkimukselle. Olemme noudattaneet laadittuja eettisiä menettelytapoja ja periaatteita. Erityisesti olemme kiinnittäneet huomiota tiedonhankintatapoihin ja teoriaa kirjoittaessa olemme merkinneet lähdemerkinnät oikein, siten että alkuperäislähteet ilmenevät asianmukaisesti. Olemme pyrkineet erottelemaan tekstistä omat ajatuksemme ja lähdemateriaalista nousseet miitteemme selkeästi erilleen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu plagioinnin ehdoton kieltäminen. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen kirjoittajan kirjoittaman tekstin tai muun tuotoksen kopioimista ja esittämistä omana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 25 - 28.)

Tutkittaville lähetettiin viikkoa ennen haastatteluja saatekirjeet, joissa kerrottiin tutkimuksen tavoitteista, tarkoituksista ja tehtävistä sekä syy, miksi juuri heidät on valittu osaksi tutkimusta. Haastateltavat tulivat tietoisiksi siitä, mihin tutkimuksen tuloksia aiotaan käyttää ja hyödyntää. Saatekirjeessä korostettiin, tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista ja että he voisivat olla osallistumatta tutkimukseen, jos niin haluaisivat. Saatekirjeessä myös täsmennettiin, etteivät heidän nimensä tule missään vaiheessa julki ja tutkimus on kaikin puolin anonyymiyden kriteerit täyttävä. Haastattelutilanteissa näitä asioita vielä kerrettiin. Haastattelujen alussa kerroimme nauhoittavamme haastattelut, tutkimustulosten analysointia varten ja kysyimme tähän vielä haastateltavien suostumusta. Kerroimme hävittävämme nauhat, tutkimustulosten analysoinnin jälkeen. Korostimme ettei kukaan ulkopuolinen tule saamaan haastatteluaineistoa missään vaiheessa käsiinsä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 177 - 179.)

Tutkimustulokset analysoimme ja julkaisimme niin, etteivät haastateltavien mielipiteet ja ajatukset ole tunnistettavissa. Tutkimustulosten tukena käytimme alkuperäisilmaisuja tutkimusaineistosta, mutta valitsimme lainaukset siten, ettei haastateltavien henkilöllisyys tullut ilmi. Pystyimme tutkimustuloksissa tuomaan riittävän tiedon tutkimuksemme tarkoi-

tuksen, tavoitteiden ja tehtävien osalta esille, kuitenkin vaarantamatta haastateltaviemme anonyymiyssuojaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 153 - 154.)

## 7.6 Tutkimuksen luotettavuus

Runsaan lähdeaineiston takia on välttämätöntä arvioida lähdemateriaaleja kriittisesti. Lähdemateriaalin ikä, laatu, alkuperäisyys, auktoriteetti ja tunnettavuus ovat luotettavan lähdemateriaalin perusta, ja luotettava tutkimus pohjautuu luotettaviin lähdemateriaaleihin. Tässä tutkimuksemme olemme huomioineet lähdemateriaalia valitessamme yllämainitut seikat, erityisesti olemme pyrkineet käyttämään vain uusimpia lähdemateriaaleja uusien tutkimusten ja tiedon nopean muuttumisen vuoksi, koska ne ovat usein kaikkein luotettavimpia. (Hirsjärvi ym. 2005, 25 - 28.)

Tutkimuksemme luotettavuudesta kertoo myös meidän hyvä valmistautumisemme haastatteluihin. Teimme ennen varsinaisia haastatteluja kaksi koehaastattelua, joiden perusteella muokkasimme teemahaastattelurunkoa ja haastattelun kulkua muuttamalla Neuvokas perhe-kuvakansion läpikäyntityyliä. Koehaastattelujen perusteella teemahaastattelurungosta tuli hyvä, siten ettei se enää johdatellut haastateltavia. Haastattelut suoritettiin neutraalissa ja rauhallisessa ympäristössä, tyhjässä luokkahuoneessa, jossa saimme hyvän työskentelyrauhan. Menimme haastattelupaikalle hyvissä ajoin järjestelemään tilaa sopivaksi haastattelujamme varten. Haastattelujen nauhoitukseen hankkimaamme nauhurin toimivuutta ja sijoituspaikkaa testasimme useaan kertaan, jotta haastateltavien ääni kuuluisi selkeästi. Lisäksi olimme varanneet varaparistot ja varanauhurin, mikäli käyttämämme nauhuri ei olisikaan jostain syystä toiminut. Haastattelujen aikana toinen meistä huolehti koko ajan, että nauhuri nauhoitti haastattelut. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 184.) Haastatteluiden aikana emme johdatelleet haastateltavia, mikä lisää haastatteluidemme luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35).

Haastattelumme luotettavuutta lisää se, että me itse haastattelimme, litteroimme ja analysoimme tutkimustulokset. Litteroimme haastattelut heti haastattelujen jälkeen, jolloin meillä oli hyvin muistissa haastatteluiden kulku. Lisäksi kirjoitimme haastattelujen aikana itsellemme muistiinpanoja, joita käytimme tukena litteroinnissa ja analysoinnissa. Tutkimuksemme luotettavuutta lisää se, että teimme molemmat omat litteroinnit, jonka jälkeen ver-

tasimme ja yhdistelimme tuloksiamme. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185.) Tutkimuksemme luotettavuudesta kertoo myös tutkimuksen ja analyysin vaiheiden sekä tutkimustulosten kuvaaminen selkeästi ja tarkasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 160; Tuomi & Sarajärvi 2009, 141.)

Analyysivaiheessa on aina olemassa riski, että tutkija tahattomasti ohittaa jonkin haastateltavan lausahduksen, jolla olisikin merkitystä tutkimustuloksiin. Me kuitenkin teimme tarkkaa ja huolellista työtä. Lisäksi analysoimme tutkimustulokset litterointia lukuun ottamatta yhdessä, jolloin pystyimme täydentämään toisiamme ja huomaamaan helpommin mahdolliset virheet. (Kylmä & Juvakka 2007, 154.) Analyysivaiheen luotettavuutta parantaa haastattelumateriaalista poimimamme alkuperäislainaukset, joita käytimme analysoinnin tukena. Lisäksi kuvasimme analyysiprosessia sekä aineiston luokitteluperusteita mahdollisimman tarkasti. Analyysin suoritimme tutkimusaineiston ehdoilla niin, että saavutimme tutkimuksemme tarkoituksen ja tavoitteet sekä saimme tutkimustehtäviimme vastaukset. (Kylmä & Juvakka 2007, 132; Tuomi & Sarajärvi 2009, 141.)

Tutkimuksemme luotettavuus ja sen arviointi pohjautuu koko tutkimusprosessiimme. Tutkimuksemme luotettavuuden ydin on koko tutkimusprosessin selkeä ja looginen eteneminen, joten lukija voi hyvin seurata tutkimusprosessimme erivaiheiden etenemistä ja kulkua. (Kylmä & Juvakka 2007, 130 - 133.)

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Aluksi kerromme tutkimustuloksista yleisellä tasolla, jonka jälkeen avaamme yläkoulun aikuisten tutkimustulokset kuvakuvalta kuvakansion kategorioiden mukaisesti. Tämän jälkeen esitämme samalla tavoin yläkoululaisten tutkimustulokset. Ryhmien kuvakansioon esittämät kuva- ja aihealue ehdotukset esitämme omana kappaleena.

Yläkoulun aikuiset hyväksyivät kuvakansion 62:sta kuvasta 45 kuvaa sellaisenaan siirrettäväksi yläkoululaisille tarkoitettuun kuvakansioon. He muokkaisivat 13 kuvaa yläkoululaisille sopiviksi. Neljä kuvaa he poistivat kuvakansiosta kokonaan.

Yläkoululaiset hyväksyivät Neuvokas perhe -kuvakansiosta 24 kuvaa sellaisenaan siirrettäväksi heille suunnattuun kuvakansioon. Näihin kuviin he eivät siis ehdottaneet mitään muokausehdotuksia. Yhtään kuvakansion kuvaa yläkoululaiset eivät suoraan poistaneet kuvakansiosta, vaan loput 38 valokuvaa he muokkaisivat heidän ikäisilleen sopiviksi.

### 8.1 Yläkoulun aikuisten mielipiteitä, ajatuksia ja muutosehdotuksia Neuvokas perhe -kuvakansiosta

Ensimmäisen kategorian ”liikkumiseen liittyvät tunteet ja olosuhteet” eli kuvat 1 ja 2 (LIITE 4/1) olivat ryhmän mielestä muokattavia kuvia. He halusivat lisätä kuvia yläkouluikäisistä nuorista nuorille suunnattujen lajien pariin, jotta yläkoululaiset voivat samaistua kuvien viestintään. He ehdottivat kuviin lisättäväksi esimerkiksi salibandyyn ja jalkapalloon liittyviä kuvia.

Jos tossa ois kaveri jolla ois salibandyä niin nuori kattos ihan eri tavalla tätä ja muitakin asioita tässä.

”Meidän perheen liikunta arjessa” -kategorian kuvat ryhmä muokkasi. Kuvassa 3 (LIITE 4/2) päivähoito- ja esikoulumatkat korvataan koulumatkalla sekä leikki-sana muutetaan pelaa-sanaksi ja ulkoilu lasten kanssa ulkoiluksi kavereiden kanssa. Kuviin 4 (LIITE 4/2) ja 6 (LIITE 4/3) he kaipaisivat enemmän huumoria, vitsejä ja leikittelyä. Asiasisältö kyseisissä kuvissa on kuitenkin hyvä. Kuvassa 5 (LIITE 4/3) he muuttaisivat asiasisältöä. He



korostaisivat, että välitunnilla ulkona oleminen yläkoululaiselle on hyvä asia, kun tällä hetkellä kuvakansiossa se on huono vaihtoehto, koska koululaiset vain seisovat ulkona.

Tässähän pitäis olla, että lymyääkö vessassa vai onko parkkipaikalla tupakilla. Tää seisoskelu ois meille jo erittäin positiivinen mutta tässä se on varmaan negatiivinen. Kävis vaikka kaverin kanssa haukkaamassa vähän raitista ilmaa.

”Perheliikunta” -kategorian kuvat 7 - 8 (LIITE 4/4) ryhmä poistaisi kuvakansiosta kokonaan. Heidän mielestään se ei sovellu käytettäväksi yläkouluikäisille, koska yläkouluikäiset eivät enää liiku vanhempiensa kanssa.

Tää saattaa olla yläkouluikäiselle semmoinen tosi vaikea palanen. Joo kato se tuntuu niin lapselliselta, että jos vähänkin jo harrastaa jotain niin eihän ne kestäis että pelais tennistä äitin kanssa.

”Kuntoliikunta” -kategorian kuvat 9 - 12 (LIITE 4/5 & 4/6) soveltuvat ryhmän mielestä siirrettäviksi yläkoululaisille suunnattuun kuvakansioon sellaisenaan.

”Liikuntasuosituksset ja liikunnan vaikutukset” -kategoriassa kuvat 14 (LIITE 4/7), 15, 16 (LIITE 4/8), 18 (LIITE 4/9) ja 20 (LIITE 4/10) olivat heistä hyviä ilman muokkausta. Kuvat ovat selkeitä ja sisältävät hyvän sekä tiiviin tietopaketin. Kuvat 13 (LIITE 4/7), 17 (LIITE 4/9) ja 19 (LIITE 4/10) olivat sen sijaan muokattavia. Kuva 13 oli heidän mielestään liian tiivis sisältäen liikaa informaatiota pienessä tilassa. Kuvassa 19 lapsi-sanat pitää vaihtaa yläkoululainen-sanaan, muuten kuva on heistä selkeä ja looginen. Kuvaa 17 pitää heidän mielestään selkeyttää värien ja palkkien avulla siten, että liikkumisen ja liikkumattomuuden ero tulisi selvemmin esille.

Esimerkiksi semmoinen, että ois se liikunnan määrä ja ku että mä liikun kauhean vähän niin ois punanen palkki, jossa ois mitä siitä seurais ja sitte väri vaalenis ja täällä ois se vihreä, jossa olis mitä hyötyä siitä on.

”Perheen arkirytm - aikaa liikunnalle ja aterioille” -kategoriassa kuvat 22 (LIITE 4/11) ja 23 (LIITE 4/12) olivat heidän mielestään hyviä. Kuvaa 22 he pitivät erityisen tärkeänä, koska perheillä on erilaisia ruokailuhetkiä, eikä kaikilla perheillä välttämättä ole aikaa yhteiselle ruokailulle. Kuvaa 21 (LIITE 4/11) he muokkaisivat elävämmäksi ja ehdottivat värien lisäämistä. He eivät tuoneet esille tarkempia väritoiveitaan.

”Kasvikset” -kategorian kaikki kuvat 24 - 29 (LIITE 4/12- 4/15) olivat ryhmän mielestä hyviä. Kuva 28 (LIITE 4/14) oli heidän mielestään erityisen hyvä, koska Salaattipaletti-kuva on värikäs ja houkutteleva. ”Viljavalmistet” -kategorian kuvat 30 (LIITE 4/15) ja 31 (LIITE 4/16) olivat myös hyviä. Heidän mielestään ne sopivat siirrettäväksi uuteen kuvakansioon sellaisenaan. ”Maitovalmistet” -kategorian kuva 32 (LIITE 4/16) oli hyvä. He eivät kommentoineet kuvaa enempää.

”Rasva” -kategorian kuvat 33 (LIITE 4/17), 35 (LIITE 4/18), 38 (LIITE 4/19), 39, 40 (LIITE 4/20), 41 (LIITE 4/21) olivat hyviä. Kuvaa 38 he pitivät oleellisena ja helppolukuisena. Kuvan 42 (LIITE 4/21) he hyväksyivät kansioon sellaisenaan, koska he eivät osanneet ryhtyä muuttamaan sitä. Kuvaan 34 (LIITE 4/17) he vaihtaisivat voipaketin tilalle jonkin toisen kuvan. Kuvat 36 (LIITE 4/18) ja 37 (LIITE 4/19) he poistaisivat kokonaan kansioista, koska ne ovat heistä vaikealukuisia, asiasisältö ei selvinnyt heille kuvista.

”Suola” -kategorian kuvat 43 - 46 (LIITE 4/22 & 4/23) olivat heidän mielestään hyviä. Kuvat 44 (LIITE 4/22) ja 45 (LIITE 4/23) olivat konkreettisia ja käytännönläheisiä. Kuvan 46 (LIITE 4/23) ”Parempi valinta” -merkki on heidän mielestään hyvä kuva kuvakansioon, koska se kertoo terveellisistä vaihtoehdoista, jos niitä ei käytännössä muuten osaa tunnistaa.

”Pikaruoka” -kategorian kuvat 47, 48 (LIITE 4/24) ja 49 (LIITE 4/25) olivat heidän mielestään hyviä. Kuvaa 50 (LIITE 4/25) he selkeyttäisivät pystypalkeilla.

”Juomat, makeat välipalat ja makeiset” -kategorian kuvat 51 - 55 (LIITE 4/26 - 4/28) olivat heidän mielestään konkreettisia, kuvailevia ja selkeitä. Kuvaan 56 (LIITE 4/28) he muuttaisivat täysmehupurkin tilalle selkeämmin sokeria sisältävän mehun.

Jotkut täysmehuthan sisältää pelkästään hedelmän omaa lihaa.

”D- vitamiini” -kategorian kuva 57 (LIITE 4/29) oli heidän mielestään hyvä.

”Painonhallinta ja elintavat” -kategorian 58 - 61 (LIITE 4/29 - 4/31) kuvat olivat hyviä. Kuvan 62 (LIITE 4/31) asiasisältöä he pitivät hyvänä mutta vaikealukuisena, koska kuvas-

sa on paljon asiaa tiivistettynä pieneen pakettiin. He lisäsivät kuvaan lenkkeilyn tunteiden purkumenetelmäksi. Kuvat 59 ja 60 (LIITE 4/30) olivat erityisen hyviä, koska ne ovat käytännönläheisiä ja jokainen voi katsoa, kuinka paljon tietty fyysisen aktiivisuus kuluttaa kilokaloreita.

Jokainen voi bongata oman juttunsa, kuinka paljon siitä kuluu. Makkara sisältää 200 kcal, kuinka paljon minun pitää siivota että se kuluu? Näkee suoraan kulutuksen.

## **8.2 Yläkoululaisten mielipiteitä, ajatuksia ja muutosehdotuksia Neuvokas perhe - kuvakansiosta**

Yläkoululaisten mielestä ensimmäisen kategorian -”liikkumiseen liittyvät tunteet ja olosuhteet” kuvista 1 sopii ilman muokkausta uuteen kuvakansioon, mutta kuvaan 2 he muokkasivat kuvia yläkouluikäisistä nuorista (LIITE 4/1). Kuvan 2 tekstit olivat kuitenkin heidän mielestään hyviä.

”Meidän perheen liikunta arjessa” -kategorian kuvia 3 - 6 (LIITE 4/2 - 4/3) he muokkasivat. Tekstejä he tarkentaisivat heidän ikäisilleen sopivammiksi muuttamalla lapsi-sanat nuoriksi ja hyötyliikuntamuotoja heille mieluisiksi. Työ, -päivähoito, -ja esikoulumatkat he muuttavat koulumatkoiksi. Kuviin 4 - 6 (LIITE 4/2 - 4/3) he toivoivat oikeita valokuvia heidän ikäisistään piirroskuvien sijaan.

”Perheliikunta” -kategorian kuvia 7 ja 8 (LIITE 4/4) ryhmä muokkasi ikäisilleen sopivammiksi vaihtamalla kuviin oikeita valokuvia ja lisäämällä kuviin heidän ikäisiään.

On nuo skidit aika nuoria.

”Kuntoliikunta” -kategorian kuvista kuva 9 (LIITE 4/5) oli hyvä, sen sijaan kuvia 10 - 12 (LIITE 4/5 - 4/6) he muokkasivat oikeilla valokuvilla. Kuvan 11 (LIITE 4/6) liikuntalajit olivat heidän mielestään hyviä.

”Liikuntasuosituksset ja liikunnan vaikutukset” -kategoriassa kuva 16 (LIITE 4/8) oli hyvä ja selkeä. Kuva 13 (LIITE 4/7) oli heidän mielestään selkeä, mutta tylsä. Siihen he lisäisi-

vät pieniä kuvia kyseisestä aiheesta ja muuttaisivat kuvan värejä, heidän mielestään kuva näyttää varoituskolmiolta. Kuva 14 (LIITE 4/7) oli heidän mielestään myös tylsä, siihen he laittaisivat iloisempia kuvia, joissa ihminen näkyisi kokonaan. Kuvat 15 (LIITE 4/8) ja 17 (LIITE 4/9) ovat myös heidän mielestään tylsiä, he toivoivat kuviin mukavampia värejä. Kuviin 19 ja 20 (LIITE 4/10) he toivoivat oikeita valokuvia. Tekstejä he pitivät näissä kuvissa hyvinä, kunhan lapsi-sana korvataan nuorella. Kuva 18 (LIITE 4/9) oli heistä epäselvä, sitä he muokkaisivat lisäämällä kuvaan ihmisen, jonka ruumiinosiin nuolet osoittavat, niihin kohtiin, johon liikunnanterveysvaikutukset kohdistuvat.

Tuossa on varmaan noita nuolia vähän liikaa. Siinä voi olla iha kiva semmonen että ois joku ihminen ja siihen laittais nuolet mielummin.

”Perheen arkirytmä - aikaa liikunnalle ja aterioille” -kategoriassa kuvat 21 ja 22 (LIITE 4/11) olivat heidän mielestään muokattavia. Kuvaan 22 he lisäisivät useampia malleja eri ruokailuhetkistä. Kuva 23 (LIITE 4/12) oli heidän mielestään hyvä ja selkeä. Kuvaa 21 he pitivät tylsänä ja epäselvänä, kaavioiden ja värien takia. He toivoivat kuvaan isompia tekstejä ja eri värejä, jotta kuviot erottuvat taustasta paremmin. Lapsi-sanana he muuttaisivat nuori-sanaksi.

Tää on tämmönen tylsä kuva, ku tässä on nuo kaaviot. Niin ja tekstikin saisi olla isommalla. Sitte ne vois olla eriteltyinä tuosta taustasta, ku se on samanvärinen. Lapsi-sanana vois korvata nuorella ja päivähoito sanana koululla esimerkiksi.

”Kasvikset” -kategorian kuvat 24 (LIITE 4/12), 27 - 29 (LIITE 4/14 - 4/15) olivat ryhmän mielestä hyviä ja sopivat uuteen kuvakansioon siirrettäväksi sellaisenaan. Kuvaan 26 (LIITE 4/13) he toivoivat myös monipuolisempia kuvia kasviksista, tekstit siinä olivat heidän mielestään hyviä. Kuvaan 25 (LIITE 4/13) he toivoivat herkullisemman ruoka-annoksen ja salaattista tuoreemman näköistä.

Vois olla vähän herkullisemman näköinen tuo on vähän pahan näköstä. Tuo salaatti vois olla erilaista, vihreää salaattia ja semmosta monipuolisempaa. Ja ehkä oikeat kuvat noitten kohalla.

”Viljavalmisteet” -kategorian kuvat 30 ja 31 (LIITE 4/15 - 4/16) olivat heidän mielestään muokattavia. Tekstit olivat heidän mielestään hyviä. Kuvaa 31 he pitivät muuten selkeänä ja hyvänä, mutta he toivoivat lasten annoksen muutettavaksi yläkoululaisten annokseksi.

Kuvaan 30 he haluaisivat kuvan oikeasta ihmisestä, jonka ruumiinosiin nuolet osoittavat, niihin kohtiin, johon kuidun positiiviset vaikutukset kohdistuvat elimistössä.

Tässäkin vois olla semmonne että ois koko ihminen ja menis nuolet aina siihen.

”Maitovalmisteet” -kategorian kuva 32 (LIITE 4/16) oli hyvä.

”Rasva”-kategorian kuvista kuvat 34 (LIITE 4/17), 36 (LIITE 4/18), 37 (LIITE 4/19), 39, 40 (LIITE 4/20) ja 42 (LIITE 4/21) olivat heidän mielestään hyviä. Kuvaan 33 (LIITE 4/17) he lisäisivät mielenkiintoisempia kuvia, sekä muuttaisivat pienellä olevat tekstit isommiksi. Kuvaan 35 (LIITE 4/18) he myös toivoivat isompaa tekstiä sekä kuvan kirjoitetun ruoka-aineen tueksi. Kuva 41 (LIITE 4/21) oli heidän mielestään sekava. He haluaisivat rasvapalkit kuvien viereen. Kuvaan 38 (LIITE 4/19) he toivoivat selkeyttä. Heidän mielestään kuva oli epäselvä, koska leipien päällä olevat kasvikset vaikeuttavat rasvamäärien hahmottamista. Lisäksi he haluaisivat leipäpalaset kauemmiksi toisistaan, jolloin kuva olisi heistä vielä selkeämpi.

Nää leivät vois olla ehkä vähän kauempana toisistaan. Vois olla aina selvemmin nuo erot tai kun niissä on noita kasviksia niin ne vähän sekottaa.

”Suola” -kategorian kuvista kuvat 44 (LIITE 4/22) ja 46 (LIITE 4/23) sopivat heidän mielestään tulevaan kuvakansioon sellaisenaan. Kuvaan 43 (LIITE 4/22) he toivoivat kuvaa ihmisestä, jossa menisi nuolet siihen ruumiinosaan, johon runsas suolan saanti vaikuttaa. Kuvaan 45 (LIITE 4/23) he haluaisivat vaihdettavaksi kuvan jostakin roskaruuasta, kuten sipsipussista tai ranskanperunoista.

”Pikaruoka”- kategorian kuvista kuvat 48 (LIITE 4/24) 49 ja 50 (LIITE 4/25) olivat heidän mielestään hyviä. Kuvaan 47 (LIITE 4/24) he lisäisivät kuvia epäterveellisemmistä vaihtoehtoista.

Tuossa vois olla enemmän sitä roskaruokaa. Enemmän kuvia.

”Juomat, makeat välipalat ja makeiset” -kategorian kuvat 51 - 56 (LIITE 4/26- 4/28) olivat heidän mielestään hyviä.

”D- vitamiini” -kategorian kuvassa 57 (LIITE 4/29) oleva taulukko saisi olla heidän mielestään isompi. He toivoivat myös taulukon päivittäin kohtaan maidon ja rasvojen lisäksi jonkin muun D-vitamiinin lähteen.

Taulukko saisi olla vähän isompi. Päivittäin kohdassa maidon ja rasvojen lisäksi jokin muu tuote.

”Painonhallinta ja elintavat”-kategorian kuvia 58 - 62 (LIITE 4/29 - 4/31) kuvia he muokkaisivat. Kuvaan 58 (LIITE 4/29) he toivoivat monipuolisempia kuvia, nykyinen kuva ja-loista oli heidän mielestään tylsä. Kuviin 59 ja 60 (LIITE 4/30) he haluaisivat tekstejä isommalla ja oikeita kuvia nuorista toimintojen parissa. Kuvaan 61 (LIITE 4/31) he toivoivat lisää kuvia. Kuvaan 62 (LIITE 4/31) he haluaisivat selkeämpiä kuvia, tekstit olivat heidän mielestään kuitenkin hyviä.

### **8.3 Ryhmien lisäysehdotuksia kuvakansioon**

Yläkoulun aikuisten mielestä kuvakansiossa tulee korostaa vielä paremmin piilosokerin riskejä, koska piilosokeria voi saada huomaamatta.

Sokerit erityisesti tärkeä asia, helppo mennä kauppaan ostamaan energiajuomapullo ja jumbokarkkipussi.

Lisäksi yläkoulun aikuiset toivoivat, että uudessa kuvakansiossa ”Perheen arkirytm - aikaa liikunnalle ja aterioille” -kategoriassa otetaan huomioon päivittäisen arki- ja liikuntarytmien lisäksi myös viikon kokonaisliikuntamäärä.

Viikko myös huomioon että ei pelkästään päivää, jos sattuu se vapaa päivä siihen, että huomioitais se viikkorytmi.

Yläkoulun aikuiset toivoivat kuvakansioon lisättäväksi myös materiaalia huoltajille siitä, kuinka kannustaa yläkoululaisia liikkumaan. Heidän mielestään kuvakansiossa tulee tuoda selvemmin esille, mistä kova ja pehmeä rasva tulee. Perheen arkirytm -kategorian kuvaan 22 molemmat ryhmät lisäisivät kuvia erilaisista ruokailuhetkistä.

Siinä vois olla useampia malleja eri ruokahetkistä. Vois olla semmonen rauhallinen ja toinen vois olla semmonen kiireinen ja stressaava. Silleen vähän vertailua.

Yläkoululaisten mielestä kuvakansioon olisi hyödyllistä lisätä terveystietoa ja suosituksia myös nuorille, koska tällä hetkellä kuvakansiossa vain suosituksia 18 - 64-vuotiaille. He myös haluaisivat kuvakansioon lisättäväksi jotain informaatiota internetin käytöstä, koska se vie nykyään paljon aikaa liikunnalta.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Molempien ryhmien mielestä kuvakansio oli hyödyllinen ja tarpeellinen. Yläkoululaisista koostuvan ryhmän mielestä kuvakansion ulkoasu oli hyvä, erityisesti he pitivät kansion vihreästä väristä. Heidän mielestään kuvakansio oli kuitenkin lapsellinen. He toivoivat kuvakansioon muutettavaksi piirroshahmojen tilalle oikeita valokuvia heidän ikäisistään, heidän ikäisten toimintojen pariin. Lisäksi he ehdottivat useammassa kuvassa lisättäväksi kuvan ihmisestä, johon nuolet osoittaisivat siihen ruumiin osaan, mihin kyseinen asia tai tekijä vaikuttaa. He toivat myös esille, että tekstit ovat useassa kuvassa liian pienellä, mikä tekee kuvista epäselviä ja vaikealukuisia. He pitäisivät kuvakansiota vielä parempana, jos sitä muokattaisiin esimerkiksi heidän ehdotustensa mukaisesti.

Yläkoulun aikuisten mielestä kuvakansio oli hyvä, hyödyllinen ja sisältää paljon tietoa, joka jokaisen tulee tietää ja palauttaa mieleen. Ryhmää mietitytti kuvakansion hyödynnettävyys; tuleeko kuvakansio varmasti käyttöön. Hekin pitivät kuvakansiota lapsellisena yläkoululaisille. Lisäksi kuvakansio oli heidän mielestään vaikealukuinen.

Ryhmien mielipiteet olivat samat kuvakansion 31 kuvan osalta. Näistä kuvista molempien ryhmien mielestä 10 kuvakansion kuvaa oli muokattavaa ja 21 kuvaa sopi uuteen kuvakansioon siirrettäväksi sellaisenaan.

Kuvaa 2 (LIITE 4/1) he molemmat muokkaisivat muuttamalla kuviin yläkouluikäisiä. Kuvassa 3 (LIITE 4/2) molemmat muokkaisivat kuvaa tarkentamalla tekstejä; lapsi-sanat he korvaisivat yläkouluikäisillä sekä työ-, päivähoito-, ja esikoulumatkojen tilalle he laittaisivat käsitteen koulumatkat. Kuvaa 19 (LIITE 4/10) molemmat ryhmät muokkaisivat osittain samalla lailla; lapsi-sanat he korvaisivat yläkouluikäisellä. Kuva 21 (LIITE 4/11) oli molempien ryhmien mielestä tylsä, muokausehdotukset kuitenkin poikkesivat ryhmien välillä. Kuvassa 62 (LIITE 4/31) molemmat ryhmät pitivät asiasisältöä hyvänä, mutta selkeyttäisivät kuvaa.

Kuvia 4 - 6 (LIITE 4/2- 4/3), 13 ja 17 molemmat ryhmät muokkaisivat, mutta muokausehdotukset poikkesivat toisistaan. Yläkoulun aikuiset kaipasivat kuviin 4 ja 6 enemmän huumoria sekä muuttaisivat kuvan 5 (LIITE 4/3) asiasisältöä. Sen sijaan yläkoululai-



set toivoivat kuviin 4 - 6 oikeita kuvia piirroskuvien sijaan. Yläkoulun aikuisten mielestä kuva 13 (LIITE 4/7) sisälsi liikaa informaatiota. Yläkoululaisten mielestä kuva oli selkeä, mutta tylsä. Kuvaa 17 (LIITE 4/9) pitää yläkoulun aikuisten mielestä selkeyttää ja yläkoululaiset halusivat siihen mukavampia värejä.

Molemmat ryhmät pitivät kuvakansion kuvia 9 (LIITE 4/5), 16 (LIITE 4/8), 23 - 29 (LIITE 4/12 - 4/15), 32 (LIITE 4/11), 39, 40 (LIITE 4/20), 44 (LIITE 4/22), 46 (LIITE 4/23), 48 (LIITE 4/24), 49 (LIITE 4/25), 51 - 55 (LIITEET 4/26 - 4/28) hyvinä. Ryhmät pitivät kuvia konkreettisina ja selkeinä, mutta eivät tarkemmin perustelleet, miksi kuvat olivat hyviä ja sopivat heidän mielestään yläkoululaisille tarkoitettuun kuvakansioon siirrettäväksi sellaisenaan.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön aloittaminen oli meille aluksi melko haastavaa, koska opinnäytetyömme aihe vaihtui pariin kertaan. Aluksi tarkoituksemme oli tutkia Toholammin yläkoulun oppilaiden ravitsemustottumuksia. Kyseisen aiheen saimme Toholammin yläkoulun rehtorilta, koska aihe nousi esiin Toholammin 8.- ja 9.-luokkalaisille tehdystä kouluterveyskyselystä vuonna 2007. Kyseisen aiheen näkökulma vaihtui myös muutamaan kertaan. Talvella 2012 saimme uudet, vuoden 2011 kouluterveyskyselyn tulokset. Nämä tulokset toivat vastaukset kysymyksiin, joihin olisimme omassa opinnäytetyössämme pyrkinyt hakemaan vastauksia, joten työstämme ei olisi ollut hyötyä. Tämän jälkeen ryhdyimme miettimään uutta aihetta ja yhteydenottomme Suomen Sydänliittoon tuotti tulosta ja saimme vihdoin lopullisen aiheen tutkimuksellemme. Opinnäytetyömme olemme siis tehneet nopealla aikataululla, koska lopullisen aiheen saimme maaliskuussa 2012. Emme kuitenkaan usko nopean aikataulun vaikuttaneen työmme laatuun ja luotettavuuteen, koska olemme tehneet perusteellista ja huolellista työtä.

Onnistuimme saamaan opinnäytetyössämme hyvin vastaukset tutkimustehtäviimme ja uskomme, että Suomen Sydänliitto hyötyy niistä pohtiessaan Neuvokas perhe -menetelmän laajentamista yläkoulun terveydenhuoltoon. Itse jäimme pohtimaan tuloksissa erityisesti sitä, ettei yläkoulun aikuisten mielestä Neuvokas perhe -kuvakansion perheliikunta- kategoria sovellu yläkouluikäisille, koska yläkoululaiset itse sen sijaan kokivat aihealueen tarpeelliseksi. Mietimme, olisiko kyseinen vastaus muuttunut, jos kutsumamme perheliikunnan kehittäjä olisi päässyt osallistumaan yläkoulun aikuisten haastatteluun. Lähteiden perusteella perheliikunnalla on useita positiivisia merkityksiä perheille, joten tästä syystä perheliikunta- kategorian poisjättäminen uudesta kuvakansiosta olisi mielestämme harmillista.

Tutkimuksemme luotettavuutta olisi voinut lisätä useamman ryhmähaastattelun toteuttamisella, koska työssämme haastateltavien joukko jäi melko suppeaksi. Tutkimustulokset olisivat voineet poiketa, jos yksi ryhmä olisi muodostunut ainoastaan terveydenhoitajista. Meidän omat resurssimme eivät kuitenkaan riittäneet useamman haastattelun toteuttamiseen. Käyttämämme lähdemateriaali on tuoretta ja luotettavaa, ja käytimme tutkimukses-

samme alkuperäislähteitä. Tämä tutkimus oli meille molemmille ensimmäinen, ja tutustuimmekin runsaaseen lähdemateriaaliin ennen tutkimuksen toteuttamista.

Opinnäytetyön tekemisen koimme haastavaksi myös siksi, ettei tämän tyyppistä työtä ollut aiemmin tehty, eikä meillä näin ollen ollut olemassa mitään perusmallia. Jouduimme tekemään isoja päätöksiä itse ja soveltamaan työmme sisältöä. Emme pystyneet vertaamaan tutkimustuloksiamme aiempiin tutkimustuloksiin, koska aiempia tutkimustuloksia ei ollut. Näin ollen tietoperustamme ja tutkimustuloksemme jäivät jonkin verran irrallisiksi.

Opinnäytetyöprosessin koemme hyödylliseksi ja tärkeäksi kokemukseksi. Sen avulla opimme tutkimuksen tekemisen perusteet, myös tutkimukseen liittyvät teoreettiset käsitteet tulivat meille tutuiksi. Ryhmähaastatteluiden suunnittelun ja toteuttamisen koimme haastavaksi, mutta erittäin antoisaksi oppimiskokemukseksi. Mielestämme selviydyimme ryhmähaastattelujen toteuttamisesta hyvin. Tämä haastattelumenetelmä takasi meille sen, että saimme kerättyä tutkimuksellemme tarpeellisen tiedon. Sisäistimme mielestämme haastattelijan roolin hyvin ja osasimme viedä haastattelut sujuvasti läpi kokemukseemme nähden. Voimme hyvillä mielin suositella ryhmähaastattelun toteuttamista myös muille tutkimuksen tekijöille. Meillä kummallakaan ei ollut aiemmin tietoa Neuvokas perhe -hankkeesta eikä -työvälineistä. Koemme tietoutemme tästä menetelmästä tarpeellisena, koska se on yksi terveydenhoitajan apuvälineistä eri työkentillä.

Opinnäytetyön tekeminen yhdessä oli opettava ja antoisa kokemus. Yhdessä tekemällä saimme tarkasteltua opinnäytetyötämme useammasta näkökulmasta. Teimme suurimman osan työstämme yhdessä, mutta osan teoriasta kirjoitimme itsenäisesti. Onnistuimme mielestämme työskentelemään tasapuolisesti. Tietoutemme ravitsemuksesta ja liikunnasta lisääntyi merkittävästi tämän työn avulla. Koemme, että ensimmäinen tutkimus oli hyvä suorittaa parityönä, koska epäselviä ja haastavia asioita pystyi näin pohtimaan yhdessä. Parityöskentelystä oli myös apua niinä hetkinä, jolloin opinnäytetyön tekeminen oli puuduttavaa. Opinnäytetyöprosessin aikana oli myös opettavaista päästä tekemään yhteistyötä eri tahojen kanssa, koska tulevaisuuden työssämme tulemme varmasti työskentelemään muiden ihmisten parissa. Erityisen merkittävänä pidämme yhteistyötä Suomen Sydänliiton kanssa.

Mielestämme tähän aiheeseen on olemassa jatkotutkimusaiheita. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä selvittää Neuvokas perhe -kortin sopivuutta yläkouluun. Jatkoaiheena voisi olla myös uuden kuvakansion toteuttaminen sekä tietokansion päivittäminen. Ravitsemus- ja liikuntatottumusten merkitystä terveydelle ei koskaan voi korostaa liikaa.

## LÄHTEET

- Arffman, S. 2009. Murrosikäiset. Teoksessa H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, 94 - 95.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus. 4., uudistettu painos. Tampere: Osuuskunta vastapaino.
- Aro, A. 2008. Kivennäisaineet. Terveyskirjasto Duodecim. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00028](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00028). Luettu 1.6.2012.
- Aro, A. 2009. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Terveyskirjasto Duodecim. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00151](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00151). Luettu 1.6.2012.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Dudek, S G. 2007. Nutrition essentials for nursing practice. 5th ed., revised reprint. R.R Donnelley-Crawforsville: Circle Graphics.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2., korjattu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy, 27 - 28.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola A. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen. 9., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola A. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. 10., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Hasunen, K & Urho, U-M. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7.-9. -luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17. Www- dokumentti. Saatavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-4017.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4017.pdf). Luettu 8.7.2012.
- Heinonen, O-J., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu 10.9.2012.
- Heinonen, O-J. & Tammelin, T. Kestävyyskunto. 2008. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Www-dokumentti. Saatavissa:

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu 12.6.2012.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11., osin uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b30.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf). Luettu 3.4.2012.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WSOY.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.

Kannas, L., Eskola, K., Välimaa, P. & Mustajoki, P. 2010. Virtaa nuoret, terveys ja arkielämä. 2. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu 12.6.2012.

Koskenkorva, J. 2008. Neuvokas perhe - apua neuvolatyöhön. Neuvola ja kouluterveys 4, 6-7.

Koskenkorva, J. 2009. Neuvokas perhe - työvälaineitä lapsiperheiden liikunta- ja ravitsemusohjaukseen. Terveystieteitä 3, 24-25.

Kylmä, J. & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2005. Ravitsemus ja terveys. 11. painos. Helsinki: WSOY.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY, 23.

Luopa P., Pietikäinen M. & Jokela J. Kouluterveyskysely 1998-2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakesin raportteja 23/2008. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://www.stakes.fi/verkojulkaisut/raportit/R23-2008-VERKKO.pdf> Luettu 5.9.2012.

Lyytikäinen, A. 2001. Puberteetti- ikäiset. Teoksessa M. Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Tammer-Paino Oy, 145.

Mustajoki, P. 2007. Ylipaino, tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Duodecim. 2. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mutanen, M. & Voutilainen, E. 2005. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Teoksessa A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Oy, 189.

Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010. Tulokset. Teoksessa P. Mäki, T. Hakulinen- Viitanen, R. Kaikkonen, P. Koponen, M-L. Ovaskainen, R. Sippola, S. Virtanen & T. Laatikainen (toim.) Lasten terveys. LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä. Thl- raportti. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>. Luettu 4.9.12.

Niemi, A. 2006. Ravitsemus kuntoon. Jyväskylä: WSOY.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateriarytmi: kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 43 (1/2006), 60-69.

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos. 2007. Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja opilaitoksissa. Tiedote ja muistio 11. Www- dokumentti. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/136961\\_Tiedote\\_11\\_2007.pdf](http://www.oph.fi/download/136961_Tiedote_11_2007.pdf). Luettu 28.5.2012.

Opetushallitus. 2010. Kouluruokailun historiaa. Www- dokumentti. Saatavissa: [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun\\_historiaa](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa). Luettu 29.3.2011.

Parkkinen, K. & Serti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.

Pietilä, I. 2010. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa J. Ruusuvoori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 217.

- Stigman, S. 2008a. Lihavuus. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu 12.6.2012.
- Stigman, S. 2008b. Luusto. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu 12.6.2012.
- Salovaara, S. 2006. Tyhjä lautanen, tyhjä pää? Yläkoululaisten ateriarytmi, kouluruokailu- ja menestys. Pro -gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. Soveltavan kemian ja mikrobiologian laitos.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1095673148360/passthru.pdf>. Luettu 2.3.2012.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Terveys 2015 -kansanterveysohjelma. Valtioneuvoston periaatepäätös. Www- dokumentti. Saatavissa: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/terveys/terveys2015.pd>. Luettu 5.9.2012
- Suomen sydänliitto ry. 2011. Neuvokas perhe -kuvakansio. 4. painos.
- Suomen sydänliitto ry. 2009. Neuvokas perhe -tietokansio.
- Suomen sydänliitto ry. 2012. Neuvokas perhe – liikunta- ja ravitsemusohjausmenetelmä neuvolaan ja kouluterveydenhuoltoon. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe>. Luettu 14.3.2012.
- Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Tiainen, A-M. 2009. Muut ravinnon sisältämät aineet. Teoksessa. H. Peltonen. & L. Sinisalo (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1. - 4., painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Uusitupa, M. 2005. Lihavuus. Teoksessa A, Aro. & M, Mutanen. & M, Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Vakkila, J. 2005. Lasten ja nuorten ravinto- ja liikuntatottumukset vaikuttavat terveydentilaan aikuisenakin. Terveydenhoitaja 8, 22 - 23.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008a. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti. Www-dokumentti. Saatavissa:



[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat\\_ravitsemuksessa.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemuksessa.pdf).  
Luettu 1.6.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008b. Kouluruokailusuositus. Www-dokumentti.  
Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/119138\\_kouluruokailusuositus\\_2008.pdf](http://www.oph.fi/download/119138_kouluruokailusuositus_2008.pdf). Luettu  
6.9.2011

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravinto ja  
liikunta tasapainoon. Www- dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>  
Luettu 28.5.2012.

Vasankari, T. 2008c. Pitkäaikaissairaudet - astma ja diabetes. Teoksessa Lasten ja nuorten  
liikunnan asiantuntijaryhmä (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-  
vuotiaille. Www-dokumentti. Saatavissa:  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-  
kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu 12.6.2012.

Vasankari, T. 2008b. Verenpaine. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä  
(toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Www-dokumentti.  
Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-  
kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu 12.6.2012.

Vasankari, T. 2008a. Veren rasva-arvot. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantunti-  
jaryhmä (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Www-  
dokumentti. Saatavissa:  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-  
kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu 12.6.2012.





**Hei!**

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta, kulttuuri- ja hyvinvoinnin yksiköstä. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe – hankkeen kanssa.

Opinnäytetyömme käsittelee Suomen Sydänliiton kehittämää Neuvokas perhe -materiaalia. Neuvokas perhe -materiaalin tarkoituksena on auttaa lapsiperheitä arvioimaan ja edistämään omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan. Neuvokas perhe -materiaali sisältää kuvakansion, joka on terveydenhuollon ammattilaisen työväline lapsen ja vanhempien ravitsemus- ja liikuntatottumusten ohjaamisessa. Tällä hetkellä kuvakansion materiaali on suunnattu äitiys- ja lastenneuvola sekä alakouluikäisten perheille.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää teidän mielipiteitä ja ajatuksia alakoululaisille tarkoitetun Neuvokas perhe- kuvakansion muokkaamisesta yläkouluun sopivaksi. Saatuja tuloksia Suomen Sydänliitto voi hyödyntää, kun se pohtii tarvetta Neuvokas perhe – menetelmän laajentamiseksi yläkoulun terveydenhuoltoon. Teidän mielipiteenne ja ajatuksenne ovat tärkeitä tämän työn tavoitteiden saavuttamisessa.

Toteutamme tutkimuksen ryhmähaastatteluna 10.4.2012 klo 10.30 Kuusiston koululla. Nauhoitamme haastattelun, tutkimustulosten analysointia varten. Analysoinnin jälkeen tutkimusmateriaali hävitetään. Tutkimuksen analysointi toteutetaan luottamuksellisesti eikä kenenkään nimet tule näkyviin. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivomme osallistumistanne, koska mielipiteenne ja ajatuksenne ovat tärkeitä.

Ystävällisesti kiittäen

Anu Viitala & Janita Seppälä

**HYVÄ YLÄKOULULAINEN!**

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta, kulttuuri- ja hyvinvoinnin yksiköstä. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe – hankkeen kanssa.

Opinnäytetyömme käsittelee Suomen Sydänliiton kehittämää Neuvokas perhe -materiaalia. Neuvokas perhe -materiaalin tarkoituksena on auttaa lapsiperheitä arvioimaan ja edistämään omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan. Neuvokas perhe -materiaali sisältää kuvakansion, joka on terveydenhuollon ammattilaisen työväline lapsen ja vanhempien ravitsemus- ja liikuntatottumusten ohjaamisessa. Tällä hetkellä kuvakansion materiaali on suunnattu äitiys- ja lastenneuvola sekä alakouluikäisten perheille.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää sinun mielipiteitä ja ajatuksia alakoululaisille tarkoitetun Neuvokas perhe- kuvakansion muokkaamisesta yläkouluun sopivaksi. Saatuja tuloksia Suomen Sydänliitto voi hyödyntää, kun se pohtii tarvetta Neuvokas perhe – menetelmän laajentamiseksi yläkoulun terveydenhuoltoon. Sinun mielipiteenne ja ajatuksenne ovat tärkeitä tämän työn tavoitteiden saavuttamisessa.

Toteutamme tutkimuksen ryhmähaastatteluna 11.4 klo 9.35 Kuusiston koululla. Nauhoitamme haastattelun, tutkimustulosten analysointia varten. Analysoinnin jälkeen tutkimusmateriaali hävitetään. Tutkimuksen analysointi toteutetaan luottamuksellisesti eikä kenenkään nimet tule näkyviin. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivomme osallistumistanne, koska mielipiteenne ja ajatuksenne ovat tärkeitä.

Ystävällisesti kiittäen

Anu Viitala & Janita Seppälä

## TEEMAHAASTATTELURUNKO

### 1. Haastateltavien taustatiedot

- ryhmänjäsenet, oppilaiden ikä (toisessa ryhmähaastattelussa), ammattiryhmä (Ensimmäisessä ryhmähaastattelussa).

### 2. Kuvakansion sisältö

1. Mitä ajatuksia kuvakansion materiaali herättää haastateltavissa?
  - Perustelut
  - Mitä hyvää kuvassa on?
  - Mitä huonoa kuvassa on?
  - Sopiiko kuva ilman muokkausta kuvakansioon, sellaisenaan?
2. Miten kuvaa tulee muokata kuvakansioon sopivaksi?
  - Mitä muokkaisit?
  - Värit, kuvat, teemat, tekstit?
3. Miten kuva soveltuu kuvakansioon?
  - Pitääkö kuva poistaa kokonaan?
  - Eikö se sovellu ollenkaan kuvakansioon?
4. Mitä kuvakansioon pitää lisätä?
  - Millaisia kuvia, värejä, tekstejä, teemoja?
  - Puuttuko joku aihealue kokonaan?