

Eeva Lehtikangas

OPAS-/TEHTÄVÄLEHTINEN TERVEELLISESTÄ  
RAVITSEMUKSESTA OTSOLAN NUORISOTYÖN 6.-7.-  
LUOKKALAISILLE ASIAKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto  
2013

## OPAS-/TEHTÄVÄLEHTINEN TERVEELLISESTÄ RAVITSEMUKSESTA OTSOLAN NUORISOTYÖN 6.-7.-LUOKKALAISILLE ASIAKKAILLE

Lehtikangas, Eeva  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Huhtikuu 2013  
Ohjaaja: Lahtinen, Elina  
Sivumäärä: 41  
Liitteitä: 2

Asiasanat: nuori, ohjausmateriaali, ravitseminen, projektityö

---

Tämän projektityyppisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Otsolan nuorisotyön 11-13-vuotiaille (6.-7.-luokkalaisille) asiakkaille suunnattu opas-/tehtävälehtinen terveellisestä ravitsemuksesta. Työn tavoitteena oli antaa yhdistyksen ohjaajille apuväline terveiden elämäntapojen käsittelyyn nuorten kanssa. Tavoitteena oli myös antaa nuorille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä motivoida heitä terveelliseen ravitsemukseen. Tuotoksena syntyi kohderyhmälle suunnattua teoretistä tietoa sekä tehtäviä.

Projekti aloitettiin aiheenvalinnalla tammikuussa 2013 ja tarkoitus oli saada työ valmiiksi saman vuoden huhtikuun puoliväliin mennessä. Suunnitelmana oli tehdä vihkonen sähköisessä muodossa ja tulostaa kirjalliseksi käyttöä varten. Sisällön tuli käsitellä terveellisen ravitsemuksen pääkohtia ja tekstin sekä tehtävien tuli olla selkeitä ja nuorille suunnattuja.

Projektin tuotos eli opas koottiin etsityn teoria-aineiston pohjalta ja aiheet ja tehtävät valittiin sen mukaan. Oppaassa käsiteltäviksi aiheiksi valittiin ravitsemussuositukset tiivistetysti, lautasmallin avaaminen, ateriaritmi, napostelu sekä tuoteselosteisiin tutustuminen. Oppaaseen valittiin erityyppisiä tehtäviä, joita olivat erilaiset pohdintatehtävät, ruokapäiväkirjatehtävä, ruokailutottumustesti, vertailutehtävä sekä tietotesti terveellisestä ravitsemuksesta. Loppuun liitettiin myös kaksi helppoa ja terveellistä välipalareseptiä. Oppaaseen tuotettiin myös kuvia, jotka ovat opinnäytetyön tekijän tekemiä. Sisällön tarkoitus on antaa nuorille perustietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä saada heidät pohtimaan omia ruokailutottumuksiaan sekä innostumaan terveellisestä ravitsemuksesta.

Arviointi koottiin tilaajan arvion, tekijän itsearvion sekä yhden kohdeikäryhmäläisen oppaan esitestauksen ja lyhyen arvion perusteella. Arvioiden perusteella projekti onnistui suunnitelmien mukaan ja tuotos kohdentui hyvin kohderyhmän tarpeisiin. Tilaaajan mukaan tästä oppaasta tulee olemaan hyötyä heidän käytännön työssään. Tuotetusta oppaasta tuli sisällöltään selkeä ja kattava kokonaisuus. Jatkossa opasta voisi kehittää edelleen eteenpäin entistä motivoivampaan suuntaan tekemällä vaikka ensin tutkimusta nuorten omista toiveista/tarpeista motivoivan ja innostavan oppaan suhteen.

## GUIDE ABOUT HEALTHY NUTRITION FOR OTSOLA ´S YOUNG CLIENTS

Lehtikangas, Eeva

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing.

April 2013

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 41

Appendices: 2

Keywords: young, guiding material, nutrition, project

---

The purpose of this project type thesis was to create a nutritional guide for Otsola´s youthworks 11-13 year old customers. The aim was to give the association leaders a tool to deal with healthy life habits with young people. The second aim was to give young people information about healthy nutrition, as well as to motivate them to change their eating habits on healthy nutrition. The output was resulted as A4 –sized, 16 paged booklet that contains theory and tasks that were pointed to the target group.

The project was started in January 2013 and the purpose was to had it finished in April 2013. The plan was to make electronic version of the guide and then copy it on paper. The content were intended to address healthy nutrition main points. The text and the tasks had to be clear and directed at young.

The content of this projects output, or guide, is based on the theory material and the topics and tasks were chosen accordingly. The topics in the guide were nutrition recommendations, healthy eating plate, meal rhythm, snacking and make the acquaintance in a trade description. There were different styles of tasks chosen to the guide: speculation tasks, eating diary task, eating habit task, comparison task and knowledge test of healthy nutrition. In the end, there were also connected two easy and healthy snack recipe. Also there was images produced for the guide and they were made by the author. The idea of this guide is to provide basic information of healthy nutrition for young people and to get them to examine their own eating habits, as well as enthusiasm for healthy nutrition.

The evaluation was collected from orderer´s evaluation, the author's self-evaluation and from first testing from one of the target groupers. Basis of evaluations the project was succeeded according to plan and the guide was well-pointed for the target group. According to the orderer the guide will be useful for them. The finished guide was clear and comprehensive set. In the future guide could be developed further for more motivating direction. First, however, could examine the hopes and needs of the young people so would know what they wish from the inspirational guide.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	RAVINTO.....	6
2.1	Rasvat.....	7
2.2	Proteiinit.....	8
2.3	Hiilihydraatit.....	8
2.4	Vitamiinit.....	8
2.5	Kivennäisaineet.....	9
2.6	Elektrolyytit ja vesi.....	10
2.7	Lisä- ja vierasaineet.....	10
3	NUOREN TERVEELLINEN RAVITSEMUS.....	11
3.1	Nuoren ravitsemussuositukset.....	11
3.2	Nuorten ravitsemuksen kehittämiskohtia.....	12
3.3	Nuoren ravitsemukseen vaikuttavia tekijöitä.....	15
4	NUOREN RAVITSEMUSOHJAUS JA -NEUVONTA.....	17
4.1	Ravitsemusohjaus.....	17
4.2	Ohjaus käsitteenä ja nuoren ohjaus.....	20
4.3	Ohjausmateriaali.....	21
5	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	23
6	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	23
6.1	Kohderyhmän kuvaus.....	23
6.2	Toteutumissuunnitelma.....	24
6.3	Riski- ja resurssianalyysi.....	25
6.4	Arviointisuunnitelma.....	26
7	PROJEKTIN TOTEUTUS.....	27
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä.....	27
7.2	Opinnäytetyöprosessi.....	27
7.3	Tuotoksen kuvaus.....	28
8	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	30
8.1	Tuotoksen arviointi.....	31
8.2	Projektin etenemisen arviointi.....	33
8.3	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	35
8.4	Riskien ja resurssien hallinta.....	36
8.5	Projektin jatkuminen sekä keskeiset ideat ja ajatukset.....	36
	LÄHTEET.....	38
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Nykyinen elämäntyyli on johtanut terveyden ja ravitsemuksen kannalta epäedullisten tapojen muotoutumiseen. ”Perinteiset” ruoka-ajat ovat unohtuneet ja ateriarytmi on muuttunut epäsäännölliseksi. Jos jo lapsena ja nuorena sisäistetään terveet elämäntavat, niin ne kantavat usein läpi elämän. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39; MLL:n www-sivut 2013.)

Lasten ja nuorten ruumiillinen ja henkinen kehitys perustuu siihen, että he saavat kaikki tarvitsemansa ravintoaineet tasapainoisesta, monipuolisesta ruokavaliosta. Aivan liian monet lapset ovat kasvuaikana tietämättömiä hyvästä ravinnosta tai suhtautuvat siihen uhmakkaasti. Lapsuusiän lihavuus onkin yhteiskunnassamme suuri ongelma. Lasten ja nuorten ruokavalion laatu poikkeaa usein selvästi ravitsemussuosituksista. Perheiden kiireisen elämäntyylin takia syödään usein valmis- tai noutoruokaa tai korvataan aterioita välipaloilla. (Fullerton-Smith 2008, 90; Ilander 2010, 25.)

Murrosiässä nuori pikkuhiljaa itsenäistyy ja hänen itsemääräämisoikeutensa kasvaa. Tällöin ruoka voi tavalla tai toisella korostua keinona itsenäistyä ja tehdä omia valintoja. Nuoret ovatkin väestönosa, johon terveyden taidon soisi juurtuvan. (Arffman ym. 2009, 94; Puuronen 2006.) Terveydenhoidon ammattilaisilla on mahdollisuus vaikuttaa nuorten terveystietämiseen. Vaikuttavan ravitsemusneuvonnan edellytys on vuorovaikutteinen ohjaussuhde, jossa asiakas voi kokea tulevansa kuulluksi, ymmärretyksi ja kunnioitetuksi. Siinä huomioidaan syömisen fyysisten tarpeiden lisäksi ruokavalintoihin syömistottumuksiin vaikuttavat psyykkiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Tehtäviä tekemällä asiakas tutkii omaa käyttäytymistään. Hyödyllisiä tehtäviä ovat sellaiset, joissa asiakas tarkkailee ja arvioi omaa syömistään ja tekemisiään ja kiinnittää niissä huomionsa onnistumisiin. (Arffman 2010, 133-134; Heinonen 2004, 52.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Otsolan nuorisotyön 11-13-vuotialle (6.-7.-luokkalaisille) asiakkaille suunnattu opas-/tehtävälehtinen terveellisestä ravitsemuksesta. Työn tavoitteena oli antaa yhdistyksen ohjaajille apuväline terveiden

elämätapojen käsittelyyn nuorten kanssa. Tavoitteena oli myös antaa nuorille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä motivoida heitä terveelliseen ravitsemukseen. Työ oli tuotokseen painottuva projektityyppinen opinnäytetyö. Projektin tuotoksena synti 16-sivuinen A5 kokoinen lehtinen, joka sisältää nuorille suunnattua teoretietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä aiheeseen liittyviä tehtäviä.

## 2 RAVINTO

Terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä on keskeinen merkitys ihmisten omilla elintavoilla ja elinoloilla. Suomen sosiaali- ja terveysministeriö pyrkii toimillaan vaikuttamaan näihin molempiin. Sairauksia voidaan ehkäistä liikunnalla ja terveellisellä ravinnolla. Alkoholin riskikulutuksen, huumausaineiden ja tupakoinnin aiheuttamat terveyshaitat pyritään ehkäisemään vaikuttamalla käyttötottumuksiin ja haitallisten aineiden saatavuuteen. Elinympäristön terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. ilman puhtaus, veden laatu ja melu. Ympäristöterveydenhuollon tehtävänä on huolehtia siitä, etteivät elinympäristössä olevat tekijät aiheuta haittaa ihmisen terveydelle. Elintapoihin ja elinympäristöön vaikuttamalla pyritään vähentämään tapaturmia, jotka ovat Suomessa merkittävä terveysriski. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.)

Lapsena ja nuorena opitut terveelliset elämäntavat kantavat usein läpi elämän. Terveellinen elämä koostuu monesta eri asiasta kuten hyvästä ravinnosta, liikunnasta ja riittävästä unesta. (MLL:n www-sivut 2013.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään terveyden elämäntapojen yhteen osa-alueeseen, ravitsemukseen.

Liikunta ja terveellinen ruoka ehkäisevät sairauksia, lisäävät toimintakykyä ja parantavat terveyttä. Niillä on tärkeä rooli terveyden edistämässä (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2012.) Ruokavaliolla on tärkeä merkitys useiden elintapasairauksien ehkäisyssä. Toistaiseksi tiedetään varsin vähän ravinnon vaikutuksista lasten pitkäaikaissairauksien syntyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ravitsemusyksikössä tutkitaan ravinnon yhteyksiä lasten tärkeimpiin kansansairauksiin, ku-

ten tyyppin 1 diabetekseen, astmaan, allergisiin sairauksiin ja lasten lihavuuteen sekä aikuisilla tyyppin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin. (THL:n www-sivut 2013.)

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä. Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. Kun energiankulutuksen ja -saannin välillä on tasapaino, paino pysyy vakiona. (THL:n www-sivut 2013.)

Ruoka koostuu ruoka-aineista, kuten leivästä, maidosta, lihasta ja vihanneksista. Niistä koostuvat ateriat. Aterioista puolestaan koostuu ruokavalio. Ruoka-aineet sisältävät energiaa, vettä ja erilaisia ravintoaineita, kuten proteiineja, hiilihydraatteja, rasvoja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Ruoka-aineissa voi olla myös erilaisia vierasaineita ja lisäaineita. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 13.)

## 2.1 Rasvat

Ravinnon rasva muodostuu glyserolista ja kolmesta eri rasvahaposta. Välttämättömiksi rasvahapoiksi kutsutaan sellaisia rasvahappoja, joita ihmisen elimistö ei pysty valmistamaan itse, vaan ne pitää saada ruuasta. Suomalaiset saavat niitä eniten kasviöljystä ja margariinista. Ruoassa oleva rasva on tyydyttyneiden ja tyydyttymättömien rasvojen sekoitus. Eri ruoka-aineissa rasvojen suhteet vain vaihtelevat. Paljon tyydyttynyttä rasvaa sisältävä rasva on huoneen lämmössä melko kovaa, minkä takia siitä käytetään usein termiä kova rasva. Paljon tyydyttymättömää rasvaa sisältävä rasva on puolestaan huoneen lämmössä juoksevaa ja öljymäistä, minkä vuoksi siitä käytetään termiä pehmeä rasva. Tyydyttynyttä rasvaa on runsaasti rasvaisissa maitotuotteissa sekä rasvaisessa lihassa ja lihavalmisteissa. Tyydyttymättömää rasvaa on puolestaan kasviöljyissä ja rasvaisessa kalassa. Pääasiallisten lähteiden vuoksi tyydyttymättömää ja tyydyttämättömistä rasvoista käytetään joskus termejä eläinrasva ja kasvirasva. Elimistö tarvitsee rasvaa energianlähteeksi, mutta myös moniin muihin toimintoihin. (Arffman ym. 2009, 16-18.)

## 2.2 Proteiinit

Proteiinit muodostuvat aminohapoista. Aminohappoja on 20 erilaista, joista ihmisille välttämättömiä on aikuisille kahdeksan ja lapsille kymmenen. Välttämättömiä aminohappoja elimistö ei pysty valmistamaan itse, vaan ne on saatava ruoasta. Suomalaisen merkittävimmät proteiinin lähteet ovat maito-, liha- ja viljatuotteet. (Arffman ym. 2009, 18.)

## 2.3 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat erilaisia sokeriketjuja eli mono-, di- ja polysakkarideja. Ruoasta saatavista hiilihydraateista merkittävimpiä ovat tärkkelys, sakkaroosi eli tavallinen sokeri, glukoosi eli rypälesokeri, fruktoosi eli hedelmäsokeri ja laktoosi eli maitosokeri. Suomalaisen merkittävimpiä hiilihydraattien lähteitä ovat viljatuotteet. Hiilihydraatit ovat suomalaisten tärkein energianlähde. Hiilihydraattien pääasiallinen tehtävä onkin toimia solujen energianlähteenä sekä turvata verenkierron tasainen sokeritaso. (Arffman ym. 2009, 18-19.)

## 2.4 Vitamiinit

Vitamiinit jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin. Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Ne imeytyvät suolesta rasvojen mukana, siksi niiden puute johtuu usein rasvojen imeytymishäiriöistä. Verenkierrossa rasvaliukoiset vitamiinit kulkeutuvat proteiineihin sitoutuneina. Niitä ei tarvitse saada ruoasta päivittäin, koska ne varastoituvat elimistöön. (Arffman ym. 2009, 20.) Suomalaisen merkittävimpiä A-vitamiinin lähteitä ovat liha ja lihavalmistet, ravintorasvat, maitovalmistet sekä kasvikset. D-vitamiinia muodostuu iholla auringon UV-säteilyn vaikutuksesta, mutta Suomessa auringosta saa riittävästi D-vitamiinia vain kesäkuukausina. E-vitamiinia saa ainoastaan kasvikunnan tuotteista, sen merkittävimmät lähteet ovat kasvirasvat ja täysjyväviljatuotteet. K-vitamiinia saa lähinnä vihreistä lehtikasveista ja maksasta. (Arffman ym. 2009, 22.)



Vesiliukoisia vitamiineja ovat B-ryhmän vitamiinit sekä C-vitamiinit. Vesiliukoiset vitamiinit eivät varastoidu elimistöön (poikkeuksena B12 vitamiini), vaan niiden ylimäärä poistuu virtsan mukana. Tämän vuoksi vesiliukoisia vitamiineja on tärkeää saada päivittäin. (Arffman ym. 2009, 20-21.) Erilaisia B-vitamiineja saa lähes kaikesta ravinnosta mm. maitotuotteista, lihasta, kananmunasta, täysjyväviljatuotteista, vihreistä vihanneksista. C-vitamiinin lähteitä ovat kasvikset, hedelmät ja marjat. (Arffman ym. 2009, 23-26.)

## 2.5 Kivennäisaineet

Kivennäisaineet jaetaan makro- ja mikrokivennäisaineisiin (hivenaineisiin) niiden elimistössä esiintyvän määrän ja päivittäisen tarpeen mukaan. Makrokivennäisaineita ovat fosfori, kalsium ja magnesium sekä natrium, kloridi ja kalium. Makrokivennäisaineita tarvitaan yli 100 mikrogrammaa päivässä. Makrokivennäisaineita ovat puolestaan jodi, kupari, rauta, seleeni ja sinkki. Niiden tarve on alle 100 mikrogrammaa vuorokaudessa. (Arffman ym. 2009, 26.)

Kalsium (Ca) on luuston tärkein rakennusaine. Kalsiumin imeytymistä suolistossa säätelee D-vitamiini. Suomalaisten merkittävimpiä kalsiumin lähteitä ovat maitotuotteet. Fosfori (P) osallistuu elimistön pH-tasapainon ylläpitoon ja yhdessä kalsiumin kanssa luun muodostumiseen. Sitä saa maito-, vilja- ja lihatuotteista. Magnesium (Mg) osallistuu elimistön energia-aineenvaihduntaan, lihasten supistumistapahtumaan sekä proteiinien ja nukleiinihappojen synteesiin. Magnesiumin lähteitä ovat mm. vilja- ja maitovalmisteet. Rauta (Fe) toimii elimistössä aineenvaihdunnallisissa ja entsymaattisissa tehtävissä, joista tärkein on hapen ja hiilidioksidin kuljettaminen hemoglobiinissa ja myoglobiinissa. Rautaa saa merkittävimmin liha- ja viljatuotteista. C-vitamiini tehostaa raudan imeytymistä. Jodi (I) on kilpirauhashormonin osa. Kilpirauhashormonia tarvitaan kasvuun ja kehitykseen. Jodia saadaan maitovalmisteista ja suolasta, johon sitä lisätään. Kuparin, sinkin ja seleenin saanti ei ole ongelmallista normaalissa suomalaisessa ruokavaliassa, josta niitä saadaan reilusti tarvetta enemmän. (Arffman ym. 2009, 26-28.)

## 2.6 Elektrolyytit ja vesi

Elektrolyytit ja Elimistö toiminnan edellytyksenä on oikea elektrolyytti- ja nestetasapaino. Vettä saadaan sekä juomasta että ruoan mukana. Elimistö toimii pitkään ilman energiaa, mutta ilman vettä sen toiminta häiriintyy nopeasti. Lapset ovat erityisen herkkiä nestehukalle. Elimistön nesteisiin on liuenneena elektrolyyttejä, joista tärkeimmät ovat natrium (Na), kalium (K) ja kloridi (Cl). Nämä osallistuvat elimistön toiminnan ja tasapainon säätelyyn. Terveen ihmisen elimistö saa tarvitsemansa natriumin ja kloridin ravinnosta ilman, että ruokaan tarvitsee lisätä ruokasuolaa (NaCl). Rungas natriumin saanti kohottaa verenpainetta sekä vaikuttaa haitallisesti sydän- ja verisuoniterveyteen. Kaliumia saadaan kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä maito- ja viljatuotteista. Suomalaisten merkittävin kaliumin lähde on kuitenkin kahvi. (Arffman ym. 2009, 28-29.)

## 2.7 Lisä- ja vierasaineet

Lisäaineet ovat elintarvikkeisiin tarkoituksella lisättyjä aineita, joita käytetään elintarviketeollisuudessa, suurkeittiössä ja kodeissa. Lisäaineiden tarkoituksena on parantaa elintarvikkeiden säilyvyyttä, rakennetta tai makua tai varmistaa sen värin tai rakenteen säilyminen koko myyntiajan. Käytetyt lisäaineet on aina ilmoitettava elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä. Lisäaineet ilmoitetaan eurooppalaisten numerotunnusten eli E-koodien avulla. Elintarvikkeiden lisäaineet huolestuttavat usein kuluttajia. Ruoka-aineiden koostuminen suositusten mukaan on kuitenkin tärkeämpää kuin ruoan yksittäiset ainesosat, kuten lisäaineet. Lisäaineiden saantia voi vähentää suosimalla peruselintarvikkeita tai luomutuotteita, joissa on vähemmän lisäaineita. (Arffman ym. 2009, 30-31.)

Vieraat aineet ovat sellaisia elintarvikkeissa olevia aineita, jotka eivät ole elintarvikkeeseen kuuluvia valmistus- tai lisäaineita. Osa vierasaineista on haitallisia, jolloin niitä sisältävät tuotteet ovat terveydelle haitallisia eivätkä kelpaa elintarvikkeiksi. Vierasaineet voivat syntyä ruuanlaitossa (PAH-yhdisteet), siirtyä elintarvikkeeseen pakkauksesta, syntyä pilaantumisen seurauksena (homemyrkyt) tai joutua elintarvikkeisiin ympäristösaasteista (dioksiini ja PCB). Vierasaineille on asetettu laissa

enimmäismäärät, joita viranomaiset valvovat. Jokainen voi myös itse vaikuttaa vierasaineiden saantiinsa. PAH-yhdisteitä syntyy esimerkiksi lihan kypsennyksessä, jos kypsennyslämpötila on liian korkea ja liha pääsee mustumaan. Erilaisia ympäristösaasteita suomalaiset saavat selkeästi eniten kalasta, lisäksi niitä saadaan maito- ja lihatuotteista. Kalaa suositellaan syötäväksi vaihdellen eri vesistöistä pyydettyjä ja eri kalalajeja. (Arffman ym. 2009, 31-32.)

### 3 NUOREN TERVEELLINEN RAVITSEMUS

#### 3.1 Nuoren ravitsemussuositukset

Kouluikäisten nuorten ja lasten ylipaino on kaksinkertaistunut vuodesta 1977. Ylipainolla on suora yhteys sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen syntyyn. Vuosituhannen vaihteessa 12-18-vuotiaista pojista 15-19 % oli ylipainoisia, tytöistä 9-13 %. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 367.)

Lapsen ravitsemustilan paras mittari on fyysisen kehityksen eli painon ja pituuden seuraaminen. Ravitsemustilassa tapahtuvat muutokset näkyvät niissä nopeasti ja selkeästi. Lapsen kasvunopeuden riittävyttä voidaan arvioida 16-vuotiaaksi asti käytettävien kasvukäyrien ja pituuteen suhteutetun pituuspainon avulla. Jos lapsen pituuspaino muuttuu äkillisesti ja selittämättömästi joko ylös- tai alaspäin, siihen tulee aina puuttua, vaikka pituuspaino olisikin normaali. (Arffman ym. 2009, 109.)

Nykyiset kansalliset ravitsemussuositukset on julkaistu vuonna 2005, ja ne on tehty laajojen tieteellisten tutkimustulosten pohjalta (Taulu 2010, 38). Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. Ruokaa syödään sopivasti niin, että energian saanti vastaa kulutusta. Yksittäisten ravintoaineiden tarkkailu on tarpeetonta. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee syödä runsaasti, ainakin 400 g päivässä. Myös peruna kuuluu päivittäiseen ruokavalioon. Vähäsuolaista täysjyväleipää ja muita täysjyväviljavalmisteita on suositeltavaa syödä päivittäin lähes joka aterialla. Rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita on hyvä juoda päivittäin noin puoli litraa ja ruokavaliota voi täydentää vähärasvaisella ja vähäsuolaisella juustolla. Kalaa tulisi

syödä ainakin kaksi kertaa viikossa ja lihasta ja lihavalmisteita suositaan vähärasvaisia ja -suolaisia vaihtoehtoja. Leivälle kannattaa sipaista kasviöljypohjaista rasiamargariinia tai levitettä. Salattiin kuuluu pieni annos öljypohjaista kastiketta. Suositeltava ruokavalio sisältää vain vähän sokeria ja suolaa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35.)

Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus annoksesta on noin neljännes. Perunan sijaan voi syödä riisiä tai pastaa. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruoaalle. Se voidaan korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu leipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvavevitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmiste ja jälkiruoka voidaan jättää syötäväksi myös välipalana. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 36.)

Nykyinen elämäntyyli on johtanut terveyden ja ravitsemuksen kannalta epäedullisten tapojen muotoutumiseen. ”Perinteiset” ruoka-ajat ovat unohtuneet ja ateriarytmi on muuttunut epäsäännölliseksi. Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. Aterioinnin säännöllisyys ehkäisee jatkuvaa napostelua ja hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. Lisäksi säännöllinen ateriointi on yhteydessä suotuisiin veren rasva-arvoihin. Hyvä ruokavalio voi koostua muutamasta runsaammasta, kylmästä tai lämpimästä ateriasta tai useasta pienemmästä, välipalatyypisistä ateriasta tai näiden yhdistelmästä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39.)

### 3.2 Nuorten ravitsemuksen kehittämiskohtia

Lasten ja nuorten ruumiillinen ja henkinen kehitys perustuu siihen, että he saavat kaikki tarvitsemansa ravintoaineet tasapainoisesta, monipuolisesta ruokavaliosta. Se mitä lapset syövät, voi vaikuttaa heidän koulumenestykseensä, heidän käyttäytymiseensä ja tietysti heidän terveyteensä. Aivan liian monet lapset ovat kasvuaikaan tietämättömiä hyvästä ravinnosta tai suhtautuvat siihen uhmakkaasti. Jotkut ovat on-

nellisiä napostelijoita, jotka syövät jotakin pientä kaiken päivää, toiset taas suoranaisia ahmatteja ja jo ylipainoisia. Lapsuusiän lihavuus on suuri ongelma. Useiden tutkimusten mukaan ylipainoisista lapsista tulee selvästi useammin ylipainoisia aikuisia. (Fullerton-Smith 2008, 90.)

Suurimpia syitä siihen, että monet lapset ja nuoret alkavat olla ylipainoisia tai jopa lihavia, ovat sokeripitoiset ja rasvaiset ruoat –roskaruoka, suklaa ja perunalastut. Niin sanottu televisiosyömissenkin on todettu olevan osasy syy lihoamiseen. (Fullerton-Smith 2008, 91.) Lasten ja nuorten ruokavalion laatu poikkeaa usein selvästi ravitsemussuosituksista. Perheiden kiireisen elämäntyylin takia syödään usein valmis- tai noutoruokaa tai korvataan aterioita välipaloilla. (Iländer 2010, 25.)

Suomalaisten ravitsemussuosituksien (2005) mukaan jokaisen tulisi syödä päivittäin aamupala. Purasen ja Rantilan (2010, 21) tehdyn yläasteikäisille suunnatun opinnäytetyötutkimuksen (tehty monivalintakyselylomakkeella, otanta 63) mukaan 54% kertoi syövänsä aamupalan kuusi tai seitsemän kertaa viikossa ja 14,3% vastaajista syö aamupalan neljä tai viisi kertaa viikossa. Tutkimusjoukon murrosikäisistä nuorista huolestuttavan moni syö aamupalan liian harvoin viikon aikana. Kansanterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan taas kolme neljäsosaa nuorista syö aamiaista kotona kouluviikon aikana. Pojat (81 %) söivät useammin aamiaista päivittäin kuin tytöt (69 %). Tytöistä 10 % ja pojista 5 % söi aamiaista vain harvoin tai ei koskaan. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 26.)

Säännöllisen ateriarytmin pitäminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta ja siihen kuuluu kaksi lämmintä ateriaa päivässä (Suomalaiset ravitsemussuosituksien 2005). Peruskoulussa ja lukiossa lähes kaikki syövät kouluruoan (Haarala ym. 2008, 368), mutta kansanterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan harvat nuoret syövät koululounaan kokonaan. (Hoppu ym. 2008.) Paljon vaihtelua on myös siinä, mitä lautaselle otetaan ja kuinka paljon. Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan 71 % söi koululounasta kouluviikon aikana päivittäin ja 22 % 3–4 kertaa viikossa. Tiedusteltaessa syitä siihen, miksi koululounas jätettiin syömättä, yleisimmät syyt olivat että ei pidä kouluruoasta (23 %), ei ole nälkäinen (13 %) tai on syönyt kotitaloustunnilla (14 %). Koululounaan syönnin jälkeen nälkäiseksi tunsii jäävänsä 1–2 kertaa viikossa 24 % nuorista ja 3–4 kertaa viikossa tai päivittäin yhteensä 15 % nuorista.

Kysyttäessä parannusehdotuksia kouluruokailun kehittämiseksi, nuoret toivoivat useimmin paremman makuista pääruokaa (69 %), useammin jälkiruokia (50 %) ja pehmeää leipää (47 %). Avoimissa vastauksissa toivottiin lisäksi mm. enemmän pääruokavaihtoehtoja, useammin hedelmiä ja parempia perunoita. Saman tutkimuksen mukaan kouluviikon aikana välipalaa koulun jälkeen söi joka päivä 42 % ja lämpimän aterian illalla kolme neljäsosaa nuorista. (Hoppu ym. 2008, 27-28.)

Sokerin ja sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöä tulisi välttää (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005). Haarala ym. (2008, 368) kirjoittavat teoksessaan että joka kolmas syö epäterveellisiä välipaloja koulupäivän aikana. Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan taas noin puolet nuorista ilmoitti syövänsä välipaloja kouluaikana vähintään kerran viikossa. Yleisimmät välipalat olivat leipä (n. 40%) tai makeiset (n. 35%). Tytöt söivät useammin hedelmiä, välipalapatukoita ja leipää kuin pojat. Pojat puolestaan joivat useammin virvoitus- ja energiajuomia. (Hoppu ym. 2008, 28.) Purasen & Rantilan (2010, 21) opinnäytetyötutkimuksen mukaan kohdejoukosta (yläkouluikäisistä) noin viidesosa syö makeisia päivittäin. Runsas makeisten syönti tuntuu korvaavan nuorten terveellisen välipalan ja johtaa pitkään jatkuessaan ylipainon kehittymiseen ja terveydentilan alenemiseen. Käypä hoito suositusten mukaan 11-vuotiaiden lasten päivittäiseen kasvisten ja hedelmien syömiseen ovat yhteydessä niiden käyttösuosituksen tuntemus, minäpystyvyys, mausta pitäminen ja vanhempien mallivaikutus ja kehoitus ottaa niitä mukaan kouluun evääksi (Käypä hoidon www-sivut 2012)

Purasen ja Rantilan (2010, 21-22) kyselytutkimusjoukosta huolestuttavan moni nuori ei kokenut syövänsä monipuolisesti. Ravitsemuksesta nuorilla on ennestään jo käypää tietoa, mutta ravitsemukseen liittyviltä oppitunneilta toivotaan käytännönläheistä ja asenteisiin vaikuttavaa tietoa. Pelkkä tiedon jakaminen ei riitä nuorten ravitsemusvalintojen muuttamiseksi, sillä asenteisiin vaikuttaa kotona opitut mallit, ja hyvinvoinnin ja terveyden perusta luodaan perheessä. Perheen yhteenkuuluvuuden vahvistamiseksi olisi suotavaa, että perhe söisi päivän aikana edes yhden aterian yhdessä kiireettä. (Hoppu ym. 2008.)

Nuorten ravitsemuksen laatu poikkeaa suosituksista huomattavasti (Haarala ym. 2008, 368). Kansanterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan yläasteikäisillä

ravintoainevalmisteista yleisimmin oli käytetty monivitamiinivalmisteita (25 %), D-vitamiinivalmisteita (11 %) ja kalsiumvalmisteita (8 %). Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut merkittävää eroa valmisteiden käytössä. (Hoppu ym. 2008, 25.) 2-18-vuotiaita suositellaan käyttämään D-vitamiinivalmistetta (7 µg) vuorokaudessa ympäri vuoden (THL:n www-sivut 2011). Tytöistä tuoreita kasviksia söi päivittäin 40 % ja hedelmiä 32 %. Pojilla vastaavasti päivittäinen käyttö oli huomattavasti vähäisempää; kasviksia 28 % ja hedelmiä 23 %. Pojista noin joka kymmenes ilmoitti, ettei edeltävän viikon aikana ollut syönyt kertaakaan tuoreita kasviksia tai hedelmiä. (Hoppu ym. 2008, 26.) Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005) mukaan hedelmiä ja kasviksia tulisi kuitenkin syödä päivittäin.

Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan 88 % tytöistä ja 65 % pojista sanoi joskus ajatelleensa ruokavaliotaan terveystieteiden näkökulmasta. Nuorten mukaan houkuttelevien epäterveellisten vaihtoehtojen tarjolla oleminen oli kaikkein yleisin terveellistä syömistä vaikeuttava tekijä. Terveellisistä kasviksista, hedelmistä ja ruisleivästä pidettiin, mutta myös epäterveelliset makeiset ja virvoitusjuomat olivat nuorille mieluisia. (Hoppu ym. 2008, 29-30.)

### 3.3 Nuoren ravitsemukseen vaikuttavia tekijöitä

Vanhemmat vaikuttavat keskeisesti lastensa ruoka- ja liikuntatottumuksiin. He vastaavat perheensä ruokataloudesta, kuten ruokaostoksista, ruoanvalmistusmenetelmistä, välipalojen saatavuudesta ja ruokailun järjestämisestä. He toimivat ruokavalintojen ja syömiskäyttäytymisen mallina ja käyttävät erilaisia kasvatustapoja aterioilla. (Käypä hoidon www-sivut 2012.) Ylipainoisten vanhempien lapsilla on keskimääräistä suurempi todennäköisyys tulla ylipainoiseksi. Lasten ylipainon suurimpana syynä ei kuitenkaan yleensä ole geeniperimä, vaan vanhempien huonojen elämäntapojen periytyminen lapsille. Kotien huonoja ruoka- ja liikuntatottumuksia voidaan pitää pääsyyntä lasten ja nuorten ylipainoepidemiaan. (Ilander 2010, 25.)

Perheen lisäksi nuoren terveellisen ravitsemuksen sisäistämiseen ja omaksumiseen vaikuttaa koulu. Pohjimmiltaan alakouluikäinen oppilas on aina uutta etsivä ja löytävä, terveystietoa muokkaava ja luova filosofi. Oppilas saa ihmetellä kysyä, poh-

tia ja oivaltaa itse, mitä on terveys ja mikä sitä uhkaa. Vuosiluokilla 1-6 terveystiedon opetuksen tärkeimpänä tavoitteena onkin terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen. Tavoitteena on antaa lapselle jokapäiväisessä elämässä tarvittavat terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita. (Kaili 2005, 140.)

Murrosiässä nuori pikkuhiljaa itsenäistyy ja hänen itsemääräämisoikeutensa kasvaa. Tällöin ruoka voi tavalla tai toisella korostua keinona itsenäistyä ja tehdä omia valintoja. Murrosiässä ruoka voi olla tapa ilmentää itseään esimerkiksi siirtymällä kasvisruokavalioon tai keino korostaa itsemääräämisoikeutta esimerkiksi syömishäiriön kautta. Murrosikä voi saada aikaan kapinointia erityisruokavaliota kohtaan, jos mikäli nuoren täytyy noudattaa sellaista. (Arffman ym. 2009, 94.) Nuoret myös omaksuvat ruokatottumuksiaan paljon muotivirtauksista. Tämä näkyy esimerkiksi juuri kasvisruokavalion lisääntymisenä. Erityisruokavalioiden noudattaminen on jatkuvassa kasvussa, vaikka niihin saattaa liittyä ravitsemuksellisesti ongelmallisia piirteitä. Esimerkiksi raudan saanti on ongelmallista kasvisruokavaliossa. (Ivanoff, Risku, Kitiñoja, Vuori & Palo 2006, 80.)

Murrosiässä ystäväpiirin merkitys korostuu ja ryhmään kuuluminen on tärkeää. Niinpä omat ruokatottumukset mukautetaan kavereiden tottumuksiin. Nuori viettää paljon aikaa kavereiden kanssa, joten ruoka-ajat voivat jäädä väliin ja suolaisten ja makeiden välipalojen käyttö voi lisääntyä. (Arffman ym. 2009, 94.) Kavereiden tuen määrissä on sukupuolieroja, sillä tytöistä joka kolmas ja pojista joka kymmenes kokee, että kaverit rohkaisivat häntä syömään terveellisesti (Hoppu ym. 2008, 31). Oma raha ja vapauden lisääntyminen lisäävät syömistä kodin ulkopuolella, kuten pikaruokan ja makeisten käyttöä. Nämä muutokset altistavat nuoren lihomiselle. Kouluruokailu säilyy edelleen keskeisenä nuoren ravitsemuksessa ja jopa korostuu, kun koulupäivät pitenevät. Nuorta on syytä kannustaa syömään kouluruokaa monipuolisesti. (Arffman ym. 2009, 95.)

Murrosiässä useiden ravintoaineiden ja energian tarve lisääntyy voimakkaasti, kun nuori kasvaa nopeasti. Nopean kasvun aikana on syytä kiinnittää erityistä huomiota kalsiumin ja D-vitamiinin riittävään saantiin, jotta nuori saa tarvittavat rakennusaineet kasvavaan ja vahvistuvaan luustoonsa. Tyttöjen raudansaanti lisääntyy huomattavasti.



tavasti kuukautisten alkaessa, joten lihan ja täysjyväisten viljatuotteiden riittävään käyttöön on syytä kiinnittää huomiota. (Arffman ym. 2009, 95.)

Kasvun päättyessä energiantarve pienenee. Tällöin syömistä on syytä vastaavasti vähentää, koska muuten energiansaanti voi jäädä liian suureksi ja nuorelle kertyy lisäkiloja. Lihavuus on murrosikäisille kaksisuuntainen ongelma. Toiset eivät välitä lainkaan ruokavalinnoistaan. He yleensä lihovat nopeasti, kun saavat itse päättää enemmän omista ruokavalinnoistaan. Toisaalta on nuoria, jotka ovat täysin normaallipainoisia ja näkevät silti itsensä ylipainoisina. Nuoren painoon on syytä puuttua hienotunteisesti, koska hän on psyykkisesti herkässä vaiheessa. (Arffman ym. 2009, 95.)

Psyykkisesti murrosikä on aikaa, jolloin nuori vaatii päätösvaltaa kaikkiin asioihinsa. Nuori haluaisi päättää itse niistäkin asioista, joihin hänellä ei ehkä kuitenkaan ole vielä edellytyksiä. Nuoren itsenäistymistä voi tukea antamalla hänelle enemmän vastuuta perheen yhteisistä ruokailuista. Nuoren voi antaa valmistaa ruokaa ohjeen mukaan tai antaa hänelle esimerkiksi valmiiksi vain pääraaka-aineen, kuten jauhelihaa tai kalaa, josta hän voi itse suunnitella ateriakokonaisuuden. Tätä on hyvä harjoitella myös aikuisuutta ajatellen. (Arffman ym. 2009, 95.)

## 4 NUOREN RAVITSEMUSOHJAUS JA -NEUVONTA

### 4.1 Ravitsemusohjaus

Ruoka- ja ravitsemuskasvatus alkaa kotoa ja päättyy vasta aikuisuuden ovella. Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen päätavoitteet liittyvät terveyteen ja hyvinvointiin, sosi-aalisiin suhteisiin, vuorovaikutustaitoihin ja hyvien tapojen omaksumiseen. Samalla tutustutaan ruokakulttuuriin ja opetellaan puhumaan ruoasta. Menestyksekkään ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen tärkeä taustatekijä on kodin ja koulun välinen yhteistyö. Kotona luodaan ruokailutottumusten perusta. Säännöllinen ateriarytmi, positiivinen asenne kouluruokailua kohtaan, ruokakulttuurin arvostus ja monipuolinen ruokavaliio edistävät lapsen ja koko perheen hyvinvointia. Päivittäiset yhteiset ateriat pitä-

vät perheenjäsenet kartalla toistensa kuulumisista ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Opetushallitus 2012.) Vanhempien tiedon taso syömisestä, terveellisestä ruokavaliosta ja niihin vaikuttavista tekijöistä vaihtelee suuresti. Terveyskäyttäytymiseen ja -tietoihin vaikuttaa merkittäväksi muun muassa vanhempien sosioekonominen taso. (Arffman 2010, 134.)

Voidaan sanoa, että nykyihminen on kyllästetty terveyttään koskevalla tiedolla. Tiedämme terveyttä edistävät vaikutukset eli terveysneuvonta ja terveelliset elämäntapaopit ovat menneet perille. Tästä huolimatta väestöryhmiemme väliset erot ovat läntisen Euroopan suurimpia. Myös lasten ja nuorten lihavuus on lisääntynyt. Nuoret ovat väestönosa, johon terveyden taidon soisi juurtuvan. (Puuronen 2006.) Terveystietoa opetetaan nykyään kouluissa vuosiluokilla 1–4 osana ympäristö- ja luonnontieto- oppiaineryhmää, vuosiluokilla 5–6 osana biologia/maantietoa ja fysiikka/kemiaa ja itsenäisenä oppiaineena vuosiluokilla 7–9 (Opetushallitus 2004, 131).

Lasten ylipaino on lisääntynyt huomattavasti ja siihen tulisikin tarttua heti, kun se todetaan. Varhaisen ylipainon esille ottaminen kuuluu kaikkien terveydenhuollon työntekijöiden tehtäviin. Ylipainoon tarttumisen lähtökohtana tulisi aina olla terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja sekä hänen itsetuntonsa vahvistaminen. Vaikka ravitsemus- ja liikuntatietoa on runsaasti saatavilla, lapset ja vanhemmat tarvitsevat opastusta siinä, että löytävät mahdollisimman luotettavaa ja juuri heille sopivaa tietoa. (Kalavainen, Pääatalo, Ihanainen & Nuutinen 2008, 9.) Lihomisen ehkäisy tulisi olla mieluummin terveystavoitteista kuin painokeskeistä. Lihomisen ehkäisy tapahtuu parhaiten vanhempien ja valmentajien toimesta perheissä ja seuratoiminnan yhteydessä. Paras keino on korostaa terveellisen ruokavalion merkitystä omalla toiminnallaan ja esimerkillään. (Iländer 2010, 25.)

Vaikuttavan ravitsemusneuvonnan edellytys on vuorovaikutteinen ohjaussuhde, jossa asiakas voi kokea tulevansa kuulluksi, ymmärretyksi ja kunnioitetuksi. Siinä huomioidaan syömisestä fyysisten tarpeiden lisäksi ruokavalintoihin syömistottumuksiin vaikuttavat psyykkiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Aito vuorovaikutus ja yhteistyö edellyttävät, että ohjattavan tausta ja arvomaailma huomioidaan ja niitä kunnioitetaan ohjaustilanteessa. Ravitsemusohjauksessa on tärkeä välittää ja muokata siihen liittyvää tietoa ja suosituksia helposti ymmärrettäviksi ja sellaisiksi, että ohjei-

ta voidaan soveltaa arkipäivän tilanteisiin. Pakkaukset, esitteet ja aidon näköiset ruokamallit elävöittävät ohjaustilannetta ja konkretisoivat määriä sekä lisäävät ohjattavan elintarviketuntemusta. Ravitsemusohjauksessa, kuten muussakin muutosohjauksessa, on syytä muistaa, että muutos vaatii aina ylimääräisiä voimavaroja. Uudet tavat vaativat alussa aktiivista keskittymistä. Tottumuksiksi ja tavoiksi ne vakiintuvat vasta pitkän harjoittelun jälkeen. (Arffman 2010, 133-134.) Ratkaisukeskeisessä ravitsemusneuvonnassa ohjaaja käy asiakkaan kanssa tavoitteellista keskustelua. Jokaisella ohjaajan esittämällä kysymyksellä on jokin tarkoitus. Aluksi tarkoitus on selvittää asiakkaan halukkuutta syömisen hallinnan opetteluun. Kun halukkuutta ilmenee, ohjaaja selvittää seuraavaksi, mitkä ovat asiakkaan omat tavoitteet syömisen hallinnan opettelussa. (Heinonen 2004, 21.)

Tehtäviä tekemällä asiakas tutkii omaa käyttäytymistään. Hyödyllisiä tehtäviä ovat sellaiset, joissa asiakas tarkkailee ja arvio omaa syömistään ja tekemisiään ja kiinnittää niissä huomion onnistumisiin. Yksinkertaisin tehtävä on pyytää asiakasta tekemään sitä, mikä jo toimii, eli jatkamaan niiden hyvien asioiden tekemistä, joista hän on jo kertonut. Näin korostetaan sitä, että asiakkaan elämästä löytyy hyviä ja toimivia asioita, ja vahvistetaan niiden jatkuvuutta. Toinen tehtävätyyppi on tarkkailutehtävä, esimerkiksi ruokapäiväkirjan pitäminen. (Heinonen 2004, 52.) Ruokapäiväkirjaa pidetään tavallisimmin kolmen päivän ajalta, kahden arkipäivän ja yhden viikonloppupäivän. Keskusteltaessa ruokapäiväkirjan pohjalta käydään läpi seuraavia esimerkiksi asioita: ateriarytmi ja napostelu, ruoan laatu, ruokamäärät sekä ruoan käyttö lohdutuksena, palkintona sekä tekemisenpuutteeseen. On myös tärkeää selvittää nuoren oma käsitys ruokailustaan ja miten hän sitä mahdollisesti olisi halukas muuttamaan. Joku hyötyy erityisesti ateriarytmin säännöllistämisestä, kun taas toisen olisi erityisen tärkeää oppia tunnistamaan kylläisyyden tunne ja välttämään ähkysyömistä. Ohjauksessa on tärkeää ottaa esille ateriarytmin, ruoan laadun ja määrän lisäksi syömisen hallinta eli miksi syödään, milloin syödään ja milloin syöminen lopetetaan. Nuorta kannustetaan sopivaan ateriarytmiin. Jos aamupala maistuu huonosti, pohditaan löytyisikö joku hyvä ruoka-aine joka saattaisi maistua. Jos nuori puolestaan napostelee, etsitään vaihtoehtoja tekemistä syömiselle. Syömisen mielihalu menee yleensä ohi noin varttitunnissa, kun huomio kiinnitetään pois ruokailusta. On myös hyvä välttää musta-valkoista ajattelua. ”Epäterveellistä” ruoka-ainetta ei tarvitse jättää ruokavaliosta pois kokonaan. Sen sijaan kehoitetaan ostamaan kevyempi vaihto-

ehto, syömään sitä harvemmin tai syömään sitä pienempi annos. (Kalavainen ym. 2008, 21.)

Terveellinen ravitsemus tulisi olla ihmisen elämäntapa. Elämäntapamuutokseen tarvittavan motivaation lähtökohta on henkilökohtaisesti koettu tarve muuttaa asioita (Suutari, A. 2010). Motivaatio nähdään kirjallisuudessa keskeisenä sitoutumiseen vaikuttavana tekijänä. Motivaatio on liikkeelle paneva voima joka ohjaa toimintaa. Motivaatioon vaikuttaa muun muassa se, miten merkittäväksi henkilö kokee asian ja miten tärkeänä hän näkee asetettujen tavoitteiden saavuttamisen elämässään ja arvioiko hän pystyvänsä saavuttamaan ne. (Kyngäs & Hentinen 2008, 28-29.) Nykykäsitteen mukaan motivoituminen on sisäsyntyinen prosessi, johon vaikuttavat kunkin tunteet ja koko ajatusmaailma. Motivaatiota ei voi synnyttää toisen puolesta, eikä siirtää toiselle valmiina pakettina. Se mitä taitava ohjaaja voi tehdä motivaation herättämiseksi, liittyy ohjaustilanteen puitteiden säätämiseen mahdollisimman optimaaliseksi ohjattavat näkökulmasta. Kun ohjattava arvioi, että hänellä on mahdollisuudet ja kyvyt tehdä muutoksia, hän myös todennäköisesti löytää tarvittavat voimavarat ja keinot tavoitteen saavuttamiseksi. Ohjattavan usko omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa synnyttää sisäistä motivaatiota. Elämäntapamuutoksiin sitoutuminen edellyttää ennen kaikkea asenne- ja tunnetason työskentelyä, usein tarvitaan melko syvälistäkin omien arvojen ja valintojen tutkistelua. (Turku 2007, 35-36.)

#### 4.2 Ohjaus käsitteenä ja nuoren ohjaus

Ohjaus käsitteenä tarkoittaa terveydenhuoltohenkilöstön ja asiakkaan välistä aktiivista ja tavoitteellista toimintaa, jossa pyritään antamaan asiakkaalle tiedollista, emotionaalista ja konkreettista tukea. Nykyään ohjauksessa keskeisinä asioina pidetään asiakaslähtöistä ohjausta, asiakkaan ja ohjaajan jaettua asiantuntijuutta sekä ohjaajan ja asiakkaan vastuullisuutta. (Kyngäs & Hentinen 2008, 77.) Lasta ohjattaessa on huomioitava lapsen kehitystaso, joka rajaa lapselle annettavan tiedon määrää. Lisäksi on arvioitava lapsen iän mukaan, millä tavoin lasta valmistetaan ja ohjataan. (Hiitola 2009, 133.)

Jotta lapset ja nuoret pystyvät paneutumaan käsiteltävään aiheeseen on ohjauksen tarjottava nuorelle samaistumisen kohde sekä ohjauksessa on käsiteltävä kysymyksiä, jotka kiinnostavat nuorta. Ohjauksen on innostettava nuorta pohtimaan omaa itseään ja kysymään: ”Kuka minä olen, minkälaisia arvostuksia minulla on ja mitä minä pidän tärkeänä?”. Nuorten on myös itse pidettävä käsiteltävää aihetta hyödyllisenä sekä heidän tulee kokea, että he tarvitsevat saamaansa tietoa tällä hetkellä tai melko pian. (Peltonen & Kannas 2005, 79.) Terveiden edistämisen prosessissa nuoret tulisi ottaa aktiivisesti ja vuorovaikutteisesti mukaan esimerkiksi pelien, tietovisailujen, roolipelien, ryhmätöiden ja keskustelujen muodossa. Tärkeää on muistaa, että nuorilla on tarpeita ja mielipiteitä ja aktiivinen rooli omaa hyvinvointiaan koskevissa asioissa. (Hakanen, Parviainen & Pfaler 2009, 14.) Ohjaustilanteissa nuori tarvitsee usein selkeitä ja yksinkertaisia neuvoja, sillä hänellä ei voi olla vielä samanlaista tietomäärää ja kokemusta kuin aikuisella. Nuorilla voi varsinkin murrosiässä tietyissä tilanteissa olla hankalaa vieraalle aikuiselle puhuminen ja asioistaan kertominen. (Kääriäinen ym. 2005, 28.)

Nuorten terveydelle antamat merkitykset ovat erityisen mielenkiintoisia, koska tähän ikä- ja kehitysvaiheeseen kasautuu paljon fyysisiä ja psykososiaalisia muutoksia. Nuoret tulevat entistä tietoisemmiksi omasta ruumiistaan ja he myös tarkkailevat itseään eri tavalla kuin aiemmin. (Kannas & Tyrväinen 2005, 39.) Nuoren pohdintoja terveydestä on hyvä avata sekä yksilön että yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Nuori peilaa omaa elämäänsä ja terveyteen liittyviä asioita muun muassa erilaisten minäkuvaan ja identiteettiin liittyvien kysymysten avulla. Terveystiedon opetuksessa tiedon, tunteen ja toiminnan sopiva annostelu tuo parhaat oppimistulokset ja mieleenpainuvimmat kokemukset. (Kannas & Tyrväinen 2005, 45.)

### 4.3 Ohjausmateriaali

On olemassa erilaisia menetelmiä tiedon jakamiseen. Yksi esimerkki on Neuvokas perhe -ohjausmenetelmä, joka on tarkoitettu auttamaan perheiden terveysneuvonnassa. Sen avulla elintapojen puheeksiotto helpottuu, annettu ohjaus on havainnollisempaa ja yksilöllisempää. Perheelle annetaan aktiivinen rooli oman terveytensä edistämisenä. Menetelmän avulla on helpompi antaa perheelle kannustavaa palautetta elinta-

voista ja löytää perheen omaan arkeen sopivat muutostavoitteet. Neuvokas perhe - menetelmän työvälineet ovat perheelle tarkoitettu kortti sekä ammattilaiselle kehitetyt tieto- ja kuvakansio. (Suomen sydänliitto ry. 2013.)

Kirjallisen ohjausmateriaalin käyttäminen asiakkaan ohjauksessa on merkityksellistä, koska nykyään suulliselle ohjaukselle jää yhä vähemmän aikaa. Kirjallisella ohjausmateriaalilla tarkoitetaan kirjallisia ohjeita ja oppaita, joiden pituus vaihtelee yhden sivun mittaisista ohjeista useampisivuisiin pieniin oppaisiin. (Kyngäs ym. 2007, 124.) Informaatiolehtisen vahvuutena pidetään sitä, että lapsi tai vanhempi pystyy itse vaikuttamaan tiedon saannin ja omaksumisen määrään. Lapsi voi palata materiaaliin uudelleen, kun hän haluaa kerrata, tarkastaa tai päivittää tietojaan. (Hiitola. 2009, 140-141.)

Ohjausmateriaalin on oltava helposti luettavaa, sisällöltään ymmärrettävä sekä asiakkaan tiedon tason ja tarpeiden mukainen (Kyngäs ym. 2008, 115). Vaikeaselkoiset ohjeet saattavat heikentää muuten hyvin annettua suullista ohjausta ja asiakas saattaa ymmärtää ohjeet väärin. Ohjausmateriaalin sanojen ja lauseiden tulee olla melko lyhyitä ja mahdolliset lääketieteelliset termit tulee määritellä. (Kyngäs ym. 2007, 126-127.) Suorien määräysten sijaan ohjeiden tärkeyttä ja perillemenoä voidaan edistää perustelemalla ja selittämällä, miksi tietyt mihin kehotukset perustuvat ja mitä hyötyä ja haittaa ohjeiden noudattamisesta tai noudattamatta jättämisestä voi olla. Kunnan perustelut suosituksille antavat ohjattavalle mahdollisuuden toteuttaa itsemääräämisoikeuttaan. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 38.)

Hyvä ohje alkaa otsikolla, joka kertoo ohjeen aiheen, mutta parhaimmillaan se on vain kelpo alku, joka herättää lukijan mielenkiinnon. Pääotsikon jälkeen toiseksi tärkeintä kirjallisessa ohjeessa on väliotsikot, jotka jakavat tekstin sopiviin lukupaloihin. Parhaimmillaan hyvä kuvitus sekä herättää mielenkiintoa että auttaa ymmärtämään. Loogisen esitysjärjestyksen ohella selkeä kappalejako lisää ohjeen ymmärrettävyyttä. Ohjeessa viimeisenä ovat yhteystiedot, tiedot ohjeen tekijöistä, lähdeviitteet sekä viitteet lisätietoihin. (Torkkola ym. 2002, 39-44.)

## 5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa projektia. Tavoitteiden on oltava saavutettavia ja realistisia. (Paasivaara ym. 2008, 123.) Tämän projektin tarkoituksena on luoda Otsolan nuorisotyön 11-13-vuotialle (6.-7.-luokkalaisille) asiakkaille suunnattu opas-/tehtävälehtinen terveellisestä ravitsemuksesta. Työn tavoitteena on antaa yhdistyksen ohjaajille apuväline terveiden elämäntapojen käsittelyyn nuorten kanssa. Tavoitteena on myös antaa nuorille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä motivoida heitä terveelliseen ravitsemukseen. Työn tekijän henkilökohtaisena tavoitteena on oppia projektityöskentelyn periaatteet.

## 6 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektin ensimmäinen vaihe on tarpeen tunnistaminen, ja se on tavoitteiltaan selkeästi määritelty ja aikataulutettu tehtäväkokonaisuus (Paasivaara ym. 2008, 122; Silverberg 2007, 21.) Tämän projektin idea on tilaajalähtöinen ja tekijä tarttui siihen Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpankin ilmoituksen kautta. Tilaajalla oli toiveena sisällön tuottaminen terveistä elämäntavoista heidän pienryhmätoimintoihinsa.

### 6.1 Kohderyhmän kuvaus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi (Vilka & Airaksinen 2003, 38). Tämän opinnäytetyön tilaaja on Otsolan nuorisotyö ja kohderyhmänä on heidän 6.-7.-luokkaiset (11-13-vuotiaat) asiakkaansa.

Otsolan nuorisotyö järjestää monipuolista ryhmätoimintaa, tapahtumia ja tempauksia sekä toteuttaa kehittämishankkeita. Toiminnan tavoitteena on osallistumis- ja harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat

- 1) Perusnuorisotyö 7-18v.: pienryhmätoiminta, perheretket ja tapahtumat, yhteistyö muiden lapsi- ja nuorisotyön tahojen kanssa
- 2) Säänttis, RAY:n rahoittama kehittämisprojekti vuosina 2012-2015, jonka tavoitteena on kehittää ryhmätoiminnan ja yksilöohjauksen toimintamalli. Projektin kohderyhmänä ovat porilaiset 10-16-vuotiaat lapset ja nuoret sekä heidän vanhempansa. Toiminta painottuu erityisesti syrjäytymisvaarassa oleviin perheisiin. Projekti tulee verkostoitumaan nuorisotoimen, sosiaalitoimen, koulutoimen, vanhempainyhdistyksen sekä muiden järjestöjen, oppilaitosten, seurakunnan yms. tahojen kanssa.

Otsolan nuorisotyön päämääränä on se, että jokaisella nuorella on mahdollisuus osallistua ammatillisesti ohjattuun vapaa-ajan toimintaan, joka antaa hänelle mahdollisuuden kehittää omia sosiaalisia taitoja, emotionaalisia valmiuksia sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Erkko 2012.)

Yhdistys kiinnittää toiminnassaan monen muun asian ohella huomiota muun muassa fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Erkko 2012) Tämän tiimoilta he hakivatkin opinnäytetyöntekijää tuottamaan heille sisältöä terveistä elämäntavoista. Yhdessä päädyimme siihen, että lähden tekemään opinnäytetyönä opas-/tehtävälehtistä terveellisestä ravinnosta.

## 6.2 Toteutumissuunnitelma

Toimintasuunnitelma tehdään toiminnallisessa opinnäytetyössä lähinnä siksi, että opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Toimintasuunnitelmassa vastataan kysymyksiin, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Toimintasuunnitelman ensisijainen merkitys on, että työn tekijä jäsentää itselleen mitä on tekemässä. (Vilka & Airaksinen 2003, 26.)

Toimintasuunnitelma on hyvä aloittaa lähtötilanteen kartoituksella (Vilka & Airaksinen 2003, 27). Opinnäytetyön aihe valittiin tammikuussa 2013 ja helmikuun alussa sovittiin tilaajan kanssa työn tekemisestä. Tavoitteena on saada työ valmiiksi huhti-



kuun 19. päivään mennessä. Tämän toteutuessa raportointiseminaari voitaisiin pitää joko huhti- tai toukokuussa 2013.

Tammikuu 2013	Aiheen etsintää ja suunnittelua.
Helmikuu 2013	Opinnäytetyösuunnitelman tekoa.
Maaliskuu 2013	Suunnitelman palautus. Oppaan tekoa ja opinnäytetyön kirjallisen osuuden tekemistä.
Huhtikuu 2013 (-toukokuu 2013)	Opinnäytetyön palautus 19.4. Raportointiseminaari.

Tarkoituksena on tehdä ravitsemusopas Otsolan nuorisotyön nuorille asiakkaille. Oppaassa tulee olemaan teoriaa teksti-muodossa sekä tehtäviä/pohdintoja, joiden tarkoitus on motivoida ja saada nuori miettimään omaa ravitsemustaan ja elämäntapojaan ravitsemuksen osalta. Oppaassa tulee olemaan myös kuvia, jotka opinnäytetyön tekijä itse toteuttaa. Oppaan sivut suunnitellaan A4 kokoiselle paperille vaakatasossa ja lopuksi sivut taitetaan niin, että lehtisestä tulee A5 kokoinen. Opas tulee olemaan valkoisella taustalla ja mustalla tekstillä. Kuvat saattavat olla osittain värillisiä ainakin sähköisessä versiossa. Sivuja tulee olemaan n. 10-12.

Opas toimitetaan sähköisenä versiona tilaajalle, niin että he pystyvät itse tulostamaan sitä tarpeen mukaan omaan käyttöönsä. Lisäksi he saavat halutessaan muutamia kappaleita jo valmiiksi tulostettuina versiona. Näiden valmiiden kappaleiden tulostus menee opinnäytetyön tekijän omista resursseista, mutta loput lehtiset joita tilaaja tulee jatkossa tulostamaan, menevät heidän resursseistaan.

### 6.3 Riski- ja resurssianalyysi

Projektityön resurssit voidaan jakaa rahaan, henkilöihin, koneisiin, laitteisiin sekä materiaaleihin (Pelin 2011, 146). Tämän lehtisen tekemiselle ei ole juurikaan rahallisia resursseja saatavilla, eikä niihin oikeastaan ole tarvettakaan tällä suunnitelmalla. Rahallisia resursseja työssä vaatii ainoastaan autolla ajaminen työn tekijän puolelta

sekä materiaalin painattaminen, joka hoituu tilaajan puolesta tavallisella tulostimella tulostamalla tavalliselle paperille. Mahdolliset valmiiksi tulostettujen lehtisten kustannukset menevät työn tekijän omista resursseista. Valmista lehtistä voi tulostaa aina tarvittaessa tavallisella tulostimella, ja taittamalla ja niittaamalla tulosteet saa helposti koottua lehtisen muotoon. Työn henkilöresursseiksi luetaan tekijä sekä tilaaja.

Projektiin liittyy yleensä aina riskejä ja siten epäonnistumisen vaara. Projektin riskit jaetaan kustannusriskeihin, aikatauluriskeihin, tekniikkariskeihin ja toiminnan riskeihin. Lisäksi ovat ulkoiset riskit, jotka liittyvät työyhteisön ulkopuolisiin tilanteisiin. Riskien hallinta koostuu riskien tunnistamisesta ja analysoinnista, korjaavista toimenpiteistä ja seurannasta (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä. 2008, 128-130.) Aikataulu tämän työn tekemiselle ja valmistumiselle on tiukka, joten se on yksi riski työn onnistumisen kannalta. Riskeiksi voi lukea myös työn tekijän kokemattomuuden, eli tuleeko lehtisestä tarpeeksi motivoiva ja selkeä, jotta ohjaajat pystyvät sen pohjalta ohjaamaan nuoria, ja onko tilaaja tyytyväinen tuotteeseen. Lisäksi tekniikkariski on olemassa, koska tekijä ei ole ennen tuottanut tämältyylistä lehtistä ja tavallaan testaa nyt ensimmäistä kertaa taitojaan siinä suhteessa.

#### 6.4 Arviointisuunnitelma

Arvioinnilla tarkoitetaan projektin onnistumisen selvittämistä. Projektin onnistumisen kriteerit ovat usein tavoitteen saavuttaminen sekä aikataulun ja budjetin pitäminen. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla edellä mainittujen lisäksi arviointiin liitetään usein abstraktimpia teemoja, kuten asiakastytyväisyys ja työhyvinvointi. Arviointimuodot voidaan jakaa karkeasti itsearviointiin ja ulkopuoliseen arviointiin. (Paasivaara ym. 2008, 139-141.) Tämän kyseisen työn onnistuminen arvioidaan tilaajalta saatavan palautteen perusteella sekä työn tekijän itsearviolla. Tekijä pyytää palautetta tilaajalta tavoitteiden saavuttamisesta, projektin etenemisestä sekä tuloksista. Oma arviotaan tekijä tekee koko projektin ajan.

## 7 PROJEKTIN TOTEUTUS

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä työprosessi kielellistetään vähitellen opinnäytetyöraportiksi. Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on teksti, josta selviää mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista ilmenee myös se, miten prosessia, tuotosta ja oppimista arvioidaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu raportin lisäksi itse produkti eli tuotos, joka on usein kirjallinen. Produktilta vaaditaan toisenlaisia tekstuaalisia ominaisuuksia kuin opinnäytetyöraportilta: kun raportissa selostetaan prosessia ja oppimista, produktin tekstissä puhuttelet sen kohde- ja käyttäjäryhmää. (Vilka & Airaksinen 2003, 65).

### 7.2 Opinnäytetyöprosessi

Tämä opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin tammikuussa 2013 aiheen valinnalla. Aiheen tilaaja Otsolan nuorisotyö etsi opinnäytetyöntekijää tekemään materiaalisältöä heidän nuorisotoiminnalleen. Aiheen tuli käsitellä terveitä elämäntapoja ja yhteisymmärryksessä päädyimme rajaamaan aiheen nuorten ravitsemukseen. Tilaajan toiveesta kohderyhmäksi sovittiin 6.-7.-luokkalaiset nuoret, koska tämä oli sellainen ikäryhmä, jolle kaivattiin lisää materiaalia. Tilaajan mukaan heillä oli tarvetta opas-/tehtävävihkoselle ja tämä sopi hyvin myös työn tekijän ajatukseen projektin tuotoksesta.

Aikataulu työn tekemiselle oli alusta asti tiukka, koska koko projekti tuli saada valmiiksi kevään aikana. Tammi-helmikuussa 2013 aiheen selkiinnyttyä keskityttiin tiedonhakuun sekä teoriaosuuden- ja projektisuunnitelman tekoon. Maaliskuussa 2013 hyväksyttiin suunnitelma ohjaavalla opettajalla sekä tilaajalla ja palautettiin projektisuunnitelma sekä allekirjoitettiin sopimukset opinnäytetyön tekemisestä. Samalla alettiin työstämään projektin tuotosta eli opas-/tehtävävihkosta. Huhtikuussa lehtinen palautettiin tilaajalle ja siihen tehtiin vielä viimeisiä korjauksia ennen kuin se pääsi lopulliseen muotoonsa. Samassa kuussa viimeisteltiin vielä opinnäytetyön teoriaosuutta ja kirjoitettiin raportti valmiiksi. Lopullinen opinnäytetyö palautettiin 19.4.2013.

### 7.3 Tuotoksen kuvaus

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote (Vilka & Airaksinen, 2003, 51), kuten tässä tapauksessa opaslehtinen. Siksi myös raportoinnissa on käsiteltävä konkreettisen tuotoksen saavuttamiseen käytettyjä keinoja (Vilka & Airaksinen, 2003, 51.) Tuotoksen kohderyhmänä oli ala- ja yläkoulun vaihteessa olevat nuoret, eli 6.-7.-luokkalaiset Otsolan nuorisotyön asiakkaat. Tilaajan toiveena oli, että lehtinen ei olisi pelkästään teoriapainotteinen, vaan että siinä olisi myös tehtäviä ja pohdintoja, jotka innostaisivat ja houkuttelisivat nuoria tutustumaan aiheeseen eli terveelliseen ravitsemukseen ja pohtimaan omia ruokailutapojaan sen kautta. Tarkoitus olikin saada mahdutettua lehtiseen tiiviissä paketissa oleellinen teoriatieto, ajatuksia herättäviä tehtäviä sekä kuvitusta. Kuvituksesta vastasi opinnäytetyön tekijä itse. Haasteena oli myös saada oppaasta juuri kohderyhmän ikää vastaava, niin etteivät tehtävät ja teksti olisi heidän ikätasolleen liian yksikeräistä eikä toisaalta liian vaativaa.

Oppaasta tuli suunnitelmien mukaan A5 kokoinen lehtinen. Lehtisen sivujen määrässä poikettiin hieman suunnitelmasta, koska sivuja tulikin suunniteltua enemmän eli 16. Opas tehtiin Microsoft Word –ohjelmalla, niin että paperiarkki asetettiin vaakatasoon ja jaettiin kahteen A5-kokoiseen sivuun. Hankaluutta tuotti sivujen oikein asettelu, koska niitä ei voinut kirjoittaa suoraan lukemisjärjestyksessä vaan piti huo-

mioida miten sivut asettuvat kaksipuolisesti vihkosen muotoon tulostettuna. Opas tulostetaan sähköisestä versiosta kaksipuolisena valkoiselle tulostuspaperille ja taiteetaan sekä nidotaan kahtia lehtisen muotoon. Halutessaan lehtistä voi tulostaa myös värilliselle paperille, kun teksti kuitenkin on lehtisessä kokonaan musta, lukuun ottamatta yhtä korostettua lausahdusta, joka on painettu värillisellä fontilla. Ulkoasusta yritettiin saada mahdollisimman houkutteleva nuoren silmiin, joten siinä käytettiin useampia erilaisia fontteja sekä fonttikokoja erottelemaan otsikoita ja teoriatextiä sekä tehtävien tekstiä.

Lehtisessä on myös tekijän itse piirtämiä kuvia, jotka ovat melko yksinkertaisia ja jonkin verran pelkistettyjä. Kuvat ovat värittömiä ja koostuvat vain ääri viivoista. Nuorella on mahdollisuus halutessaan värittää kuvat itse. Niiden tarkoitus on myös itsessään hieman herätellä ajatuksia terveellisestä ravitsemuksesta. Lehtisen otsikoksi tuli Syö itsellesi hyvä olo –teksti, jonka alla on piirretty kuva työstä toisessa kädessä omena ja toisessa hot dog –sämpylä. Kuvan alle liitettiin vielä Otsolan nuorisoyön logo. Heti seuraavalle sisäsivulle lisättiin vielä samantyylinen kuva pojasta, jotta nuorelle tulee käsitys, että opas on tarkoitettu molemmille sukupuolille. Myös muutamalla seuraavalla sivulla on pieniä kuvia, mutta lehtisen loppuosa on kuvattomampi ja keskittyy enemmän tehtäviin.

Tuotoksen tekstissä tulee käyttää kohderyhmää puhuttelevaa ja sisällön kannalta tarkoituksenmukaista kirjoitustyyliä. Siinä tulee ottaa huomioon kohderyhmän ikä, asema ja tietämys aiheesta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 129.) Tämän lehtisen sisältö käsittelee terveellisen ravitsemuksen perusasioita. Alussa kerrotaan lyhyesti terveellisestä ruoasta ja ravitsemussuosituksista. Seuraavaksi käsitellään lautasmallia ja säännöllisen aterioinnin merkitystä. Näihin on liitetty pieniä tehtäviä aiheisiin liittyen. Alun teoriasivujen jälkeen lehtinen painottuu entistä enemmän tehtäviin/pohdintoihin pyrkien saamaan nuorta ajattelemaan omia ruokailutottumuksiaan ja miten niitä voisi mahdollisesti kehittää terveellisempään suuntaan. Vihkonen sisältää myös ruokailutottumustestin nuorelle, jonka tulokset hän löytää myös vihkosesta. Näiden jälkeen lehtisestä löytyy pieni tehtävä, jossa opetellaan vertailemaan tuoteselosteita, sekä testi, jonka avulla nuori voi testata tietonsa ravitsemuksesta. Oikeat vastaukset testin viiteen kysymykseen nuori tulee saamaan ohjaajaltaan. Lehtisen lopussa on vielä kaksi helppoa reseptiä terveelliseen välipalaan, joita nuori voi hyö-

dyntää kotona. Takasivulla on vielä liitettynä lehtisen teossa käytetyt lähteet sekä tekijän ja tilaajan tiedot logoineen.

## 8 PROJEKTIN ARVIOINTI

Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ensimmäinen arvioinnin kohde on työn idea, johon voidaan lukea aihepiirin, idean tai ongelman kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Usein on mielekästä kerätä jonkinlainen palaute tavoitteiden saavuttamisen arviointiin oman arvioinnin tueksi kohderyhmältä, jotta arvio ei jäisi subjektiiviseksi. Palautteessa on hyvä pyytää kommenttia esimerkiksi tuotoksen onnistumisesta, oppaan tai ohjeistuksen käytettävyydestä ja toimivuudesta ylipäättään tavoitteissa asetetulla tavalla, työn visuaalisesta ilmeestä sekä luotettavuudesta. Toinen keskeinen arvioinnin kohde on työn toteutustapa, johon voidaan katsoa kuuluvan keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja aineiston kerääminen. Ohjeistuksessa tämä tarkoittaa ohjekirjan tai oppaan valmistamiseen liittyviä asioita. Oppaassa ja ohjeistuksissa voidaan arvioida käytettyjen teknisten taitojen ja materiaalivalintojen onnistumista. Arvioinnin ytimessä ovat tuotoksen idea, tavoitteiden saavuttaminen sekä tuotoksen sisällön että ulkoasun arvioitu toimivuus. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154-161.)

Tätä projektia arvioidessa käytettiin hyväksi työn tekijän itsearviointia, tilaajan eli Otsolan nuorityön projektivastaavan arviointia sekä kohderyhmän ikäryhmää vastaavan henkilön oppaan esitestausta sekä lyhyttä arviointia. Opinnäytetyön tekijä toteutti itsearviointia koko projektin ajan. Otsolan nuorisotyön projektivastaava arvioi tuotetta myös projektin eri vaiheissa, ja näiden kommenttien perusteella oppaaseen tehtiin vielä muutoksia ennen tuotteen lopullistamista. Lisäksi kyseinen henkilö antoi sähköisen palautteen lopullisesta tuotteesta ja projektin kulusta arvioiden näitä osaluueita: projektin sujuvuus sekä oppaan ulkoasu, sisältö, kuvitus, helppolukuisuus, selkeys, kohderyhmän tarpeiden vastaavuus sekä innostavuus. Oppaasta antoi palau-

tetta esitestauksen jälkeen myös yksi nuori, joka ei kuulu Otsolan nuorisotyön asiakaisiin, mutta kuuluu samaan ikäryhmään, jolle opas on suunnattu.

## 8.1 Tuotoksen arviointi

Ravitsemusoppaasta tuli ulkoisesti lähes suunnitelmien mukainen, ainoastaan sivumäärää lisättiin kahdestatoista kuuteentoista sivuun, jotta saatiin mahdutettua siihen kaikki haluttu sisältö. Kuitenkaan sivujen lisäyksestä ei ollut haittaa, eikä se ole mitenkään negatiivinen asia tekijän tai tilaajan mielestä. Tekijä sekä tilaaja ovat tyytyväisiä oppaan ulkoasuun ja kuvitukseen. Tilaja mukaan tuotoksen itse tehty kuvitus tukee kokonaisuutta. Työn tekijää jäi pohdittamaan kuitenkin, että olisiko kuvat olleet vielä mielenkiintoisempia mikäli ne olisi tehty värillisinä tai muulla tavoin moniulotteisempina. Työn tekijän ajatus kuitenkin oli, että kuvat ovat väritettävissä ja sen tähden ne jätettiin yksinkertaisiksi. Kaiken kaikkiaan kuvituksen voi sanoa olevan onnistunut.

Oppaasta tuli ulkoisesti siisti ja tasapainoinen kokonaisuus vaikka asetusten ja asettelujen kanssa olikin työstämisvaiheessa haastetta. Työn tekijällä oli jonkin verran tekstinkäsittelykokemusta, josta olikin paljon hyötyä asettelua tehtäessä. Joitain asioita olisi kuitenkin voinut varmasti ratkaista vielä paremmin. Esimerkiksi sivunumerointia tekijä ei onnistunut tekemään sillä tavalla, että numerot pysyisivät kiinteästi paikallaan muista asetuksista huolimatta. Oppaan sähköisessä versiossa numerot liikkuvat nyt tekstin mukana, koska tekijä ei löytänyt Microsoft Word:istä sellaista työkalua, jonka avulla vaakatasoisen arkin sivunumerot olisi voinut järjestää sillä tavalla, että ne asettuisivat oikein. Sivuthan eivät mene sähköisessä versiossa oikeassa lukemisjärjestyksessä, vaan ne piti asetella siten, että ne pystyy tulostamaan kaksipuolisena (LIITE 2). Esimerkkinä yhden sivun yhdelle arkille tulostuu sivut 3 ja 13, jotta sivut saadaan nitomisvaiheessa asettumaan oikein.

Erilaiset käytetyt fontit oppaassa toimivat hyvin, koska niiden avulla pystyy erottamaan tehtävät ja teorian tekstit toisistaan. Tilaja toiveena olisi ollut, että teksti olisi ollut vielä suurempaa, mutta tilanpuutteen vuoksi fonttikokoa ei pystynyt enää tuosta suurentamaan, vaikka tekstiosuuksia hieman lyhennettiin. Osa tekstistä laitettiin-

kin tämän vuoksi vahvennetulla fontilla, jotta se ei näkyisi niin haaleana tulostetussa versiossa. Lopputuloksesta tulikin melko selkeä ja työn tekijän mielestä teksti ei nyt enää ole liian pientä luettavaksi. Tilaajan toiveesta myös viivarivien välejä suurennettiin, jotta nuorten käsiala mahtuu paremmin näihin väleihin. Nyt tämän korjauksen jälkeen, välit ovatkin sopivan kokoisia nuoren käsialalle. Ainakin nuoren testihenkilön käsiala mahtui hyvin viivoille. Ruokapäiväkirjakuvaakin muuteltiin pariin otteeseen. Ensin oli tarkoitus tehdä koko viikolta täytettävä ruokapäiväkirjapohja, mutta se olisi vienyt niin paljon tilaa, että päädyttiin vain yhden päivän pohjaan, jolloin siitä tulikin selkeämpi. Ainoa asia, mikä ehkä vaatisi tässä korjausta, on kellon-aikasarakkeet, jotka ovat ehkä turhan pieniä.

Haasteena työn tekijälle oli tuottaa opas juuri ikäryhmän tarpeita vastaavaksi. Vaikka etukäteen tekijä tutustuikin nuorten ravitsemuksen tilaan ja erilaisiin tutkimuksiin, niin oli vaikea löytää juuri tätä ikäryhmää koskevaa tietoa. Löytyi tutkimuksia alakouluikäisistä nuorista sekä yläaste-ikäisistä, mutta useimmiten ne eivät ihan sopineet tähän ikäryhmään joka oli näiden edellä mainittujen kouluasteiden vaihteessa olevat nuoret. Samoin olisi ollut hyvä olla taustalla tietoa myös siitä, mitä nuoret tarkalleen ottaen kaipaavat oppaaseen. Tässä olisikin ollut suurena apuna, jos olisi etukäteen tehty tutkimus aiheesta jonka tulosten pohjalta olisi rakennettu opas. Tällaista ei kuitenkaan ollut nyt saatavilla, joten tämän tuotetun lehtisen sisältö perustui käsille saatuun materiaaliin sekä tekijän omaan hankittuun tietämykseen ikäryhmän tarpeista ja toiveista. Työn alussa olisikin voinut tehdä vaikka pienen kyselyn ikäryhmän lapsille siitä, mitä ja millaista tietoa he olisivat kaivanneet. Tämä olisi kuitenkin laajentanut opinnäytetyötä melkoisesti ja siihen oli melkein tarvittu jo kahden tekijän resurssit. Projektin tilaajasta oli kuitenkin paljon hyötyä sisältöä kehiteltäessä. Häneltä sai hyviä neuvoja sekä vinkkejä sisällön kokoamiseen.

Teksti meinasi alussa jäädä tilaajan arvion mukaan hieman liian aikuismaiseen muotoon, jonka jälkeen tekijä lyhensi lauseita ja koetti muuttaa tekstiä ”nuorten kielelle”. Lopputulos paranikin huomattavasti korjausten myötä. Toiseksi viimeisintä versiota oppaasta testasi yksi kohderyhmän ikäluokkaan kuuluva henkilö, joka kuitenkin ei ole Otsolan nuorisotyön asiakas. Hän selviytyi oppaan tekemisestä hyvin, mutta muutamia korjauksia tehtiin oppaan sisältöön tämän testikäytön perusteella. Esim. lauserakenteita lyhennettiin edelleen ja joitain kysymyksiä yksinkertaistettiin. Lopul-



lisen version pitäisikin nyt olla melko hyvin kohdennettu juuri tälle tarkoitettulle ikäryhmälle. Myös tilaajan mukaan vihkonen on asiasisällöltään hyvä kokonaisuus ryhmissä käytettäväksi oheismateriaaliksi. Tilaajan viimeinen kommentti olikin, että vihkonen tulee heille varmasti käyttöön ja on hyödyksi heidän työssään.

## 8.2 Projektin etenemisen arviointi

Opinnäytetyön tekeminen oli paneutumista vaativa ja haastavakin prosessi, mutta alkuun päästyä sen teko sujui melko joutuisasti vaikka se vaati paljon työn tekijän aikaa ja huomiota koko kevään ajan. Se on myös opettanut paljon projektityöskentelystä ja erityisen mukavaa oli tehdä työelämälähtöinen työ. Työn tekijän tiedonhaku- taidot sekä kriittisyys lähteiden käytössä on kehittynyt. Työn edetessä tuli käytettyä myös sellaisia tietokantoja, joita ei ennen ole tullut käytettyä.

Aihe vaikutti alusta asti työn tekijän mielenkiinnon mukaiselta ja sitä se oli loppuun asti. Työ sujui melkoisen sujuvasti, kun aihe oli mieleinen ja tietoa oli riittävästi saatavilla. Tämä tarjosi sekä helpotusta, että haastetta projektin tekoon. Toisaalta aineistoa löytyi hyvin, mutta hankaluus olikin sitten teoriaosuuden tiivistämisessä. Piti päättää mitä kaikkea siihen on tarpeellista laittaa ja miten asiasisällöt jaotella. Hie- man hankalampaa oli sitten löytää sopivaa ja tarvittavaa tietoa kohderyhmän ikäisten nuorten ravitsemuksen tilasta ja heidän asenteistaan terveelliseen ravitsemukseen sekä tietoa heidän tietämyksensä tasosta. Tietoa näistä löytyi, mutta enempien olisi ollut hyvästä. Näiden asioiden tutkimisesta on lisäksi hyötyä varmasti tulevassa terveydenhoitajan työssä hyötyä, koska tuli tutustuttua erilaisiin tutkimuksiin nuorten ravitsemustottumusten tilasta ja heidän asenteistaan ravitsemusta kohtaan.

Haasteeksi projektityön tekemisessä muodostui myös se, että opinnäytetyön teoriaopinnoista oli jo tekijän kohdalla ehtinyt kulumaan melkoisesti aikaa. Näin ollen asioita oli päässyt unohtumaan ja asioita piti kertailla niin kirjallisuudesta kuin ohjaajaltakin. Opintojen aikaisemmassa vaiheessa tekijä oli myös suunnitellut tekevänsä tutkimuksellisen opinnäytetyön, joten projektityöskentelyn teoriaan ei ehkä tullut tuolloin keskittyä samalla panostuksella. Opinnäytetyön tekeminen ja näin ollen työn tekijän ammattiin valmistuminen venyi ehkä osittain siitä syystä, ettei alkupe-

räinen opinnäytetyöaihe oikein ottanut tuulta alleen ja aihetta vaihdettiin kertaalleen. Toisaalta tästä oli hyötyä siinä mielessä, että tuli tutustuttua konkreettisesti sekä tutkimuksellisen, että projektityyppisen opinnäytetyön tekemiseen.

Työn tekijä on itse tyytyväinen siihen, että tämän projektin aikataulusuunnitelmat toteutuivat suunnitellulla tavalla. Yhteistyö tilaajan kanssa oli sujuvaa ja luontevaa. Myös tilaaja sanoi arvioinnissaan, että yhteistyö sujui hyvin. Hänen mukaansa tekstin tuottaminen oli nopeaa ja sisältö ymmärrettävää ja ammattimaista. Hänelle välittyi kuva, että tekijä keskittyi työhön ammattimaisesti ja, että teoreettisella tasolla vihkosen käsittelemät asiat ovat tekijällä hyvin hallussa. Työskentelyssä oli tiukka aikataulu ja tilaajan mukaan tässä kuitenkin pysyttiin hyvin ja aikataulusuunnitelman onnistunut hyvin. Hänen mukaansa tekijällä oli myös kehittyvä työote sekä halukkuutta palautteen saamiseen työstään ja sen avulla on pyrkinyt kehittämään opasta mahdollisimman hyvin.

Oppaan ohjeistukset on koottu viimeisimpien tutkimusten ja kirjallisuustuotosten perusteella. Lähteiden valinta ja käyttö liittyykin olennaisena osana projektin luotettavuuteen. Valittaessa lähteitä tulee huomioida tiedonlähteen auktoriteetti ja tunnettavuus, lähteen ikä ja laatu ja mikä on lähteen uskottavuuden aste. Tunnetun ja asiantuntijaksi tunnustetun tekijän tuore ja ajankohtainen lähde on yleensä varma valinta. Mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä suosia alkuperäisiä julkaisuja eli ensisijaisia lähteitä. Toissijaiset lähteet ovat joka tapauksessa ensisijaisen lähteen tulkintaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 72.) Opinnäytetyöprojektissa käytetyt lähteet on valittu huolella. Työssä käytetyt lähteet ovat mahdollisimman tuoreita, pyrkimys oli käyttää pelkästään alle 5 vuotta vanhoja lähteitä. Joistakin painoksista ei kuitenkaan ole niin tuoreita painoksia olemassa, jolloin on jouduttu käyttämään myös muutaman vuoden vanhempaa kirjallisuutta. Tällöin on kuitenkin ollut kyse sellaisista teoksista, joiden sisältö ei niinkään muutu näiden muutamien vuosien varrella. Vanhin käytetty lähde on vuodelta 2002 eli noin 10 vuotta vanha. Tällaiset vanhemmat lähteet käsittelevät lähinnä projektityön tekoa, ravitsemuksesta ei juurikaan vanhaa aineistoa tarvinnut käyttää. Opinnäytetyössä käytettiin paljon erilaista lähdeaineistoa; alan kirjallisuutta, tutkimuksia, artikkeleita, luotettavia alan nettijulkaisuja, oppikirjoja ja asiantuntijahaastattelua. Käytetyistä lähteistä selkeästi suurin osa on alkuperäislähteitä. Opinnäytetyötä tehdessä tulee välttää epärehellisyyttä ja vilpillisyyttä kaikissa vai-

heissa. Vilpillisyyttä ovat esimerkiksi plagiointi, tulosten sepittäminen, manipulointi sekä tulosten väärentäminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 110–111.) Lähdeviitteiden merkintään on tässä projektissa myös kiinnitetty alusta asti tarkasti huomiota ja näin ollen pyritty välttymään plagioinnilta. Plagiointia ovat esimerkiksi epäselvät tai vaillinaiset viittaukset (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78).

Projektin tekemiselle oli hyvin tiukka aikataulu, mikä ehkä osaltaan vaikutti työn lopputulokseen. Vaikka lopputulos onkin suhteellisen onnistunut, niin mikäli aikaa olisi ollut aiheen hauduttamiseen enemmän, olisi tulos voinut olla vielä viimeistelympi.

### 8.3 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektille asetetut tavoitteet saavutettiin melko lailla hyvin. Opas valmistui ja Otsolan nuorisotyö ottaa sen apuvälineenä käyttöönsä käsitellessään terveellistä ravitsemusta nuorten kanssa. Tilaajan mukaan oppaasta tulee olemaan heille hyötyä käytännössä. Tilaajan arvion mukaan myös tuotettu opas on sisällöltään selkeä ja kattava, joten näin ollen nuoret tulevat saamaan siitä tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. Toisen tavoitteen toinen osa onkin sitten hankalammin arvioitavissa. Tavoitteenahan oli saada nuoret tiedonsaannin lisäksi myös motivoitumaan terveellisestä ravitsemuksesta. Varman tiedon saamiseksi tästä olisikin pitänyt vielä testauttaa opas laajemmin nuorilla ja sen perusteella arvioida miten hyvin opas motivoi heitä terveelliseen ravitsemukseen. Tästä olisikin jatkossa hyvä vaikka tehdä oma tutkimuksensa.

Myös työn tekijän henkilökohtaiset tavoitteet saavutettiin hyvin. Tekijä sai melko kokonaisvaltaisen käsityksen projektityöstä ja oppi projektityöskentelyn perusteet. Projektin aikana tuli luettua myös paljon projektityöskentelyä koskevaa kirjallisuutta, ja sitä käytettiin paljon myös lähteenä. Työtä tehdessä palautui mieleen opintojen aikana käytyjä asioita projektityöskentelystä sekä oppi paljon aivan uuttakin asiaa.

#### 8.4 Riskien ja resurssien hallinta

Resurssit olivat melko hyvin suhteutettu tähän työhön nähden. Yksi tekijä pystyi hyvin toteuttamaan tämän projektin ja työ oli mitoitettu sopivaksi yhdelle tekijälle, niin että opinnäytetyön vaatimukset täyttyivät. Mikäli toinenkin tekijä olisi ollut tässä mukana, olisi voinut työtä laajentaa niin, että olisi ensin tehty jokin pieni taustatutkimus siitä, millaista sisältöä nuoret olisivat oppaaseen halunneet/tarvinneet. Koska kaikki sisältö, kuten teksti ja kuvat pystyttiin toteuttamaan tekijän puolesta, niin ei ulkopuolista apua tarvinnut käyttää. Suunnitteluvaiheessa henkilöresursseihin olisi voinut vielä sisällyttää työn tekijän ohjaajan, koska hän oli myös mukana ohjaustasolla työn valmistumisprosessissa. Rahallisille resursseille ei suunnitelmienkaan mukaan ollut juurikaan tarvetta, ja näin asia myös toteutui käytännössä. Pieniä kuluja tuli mm. autolla ajamisesta sekä tulostusmateriaalista, mutta ei mitään muuta mainittavaa. Kustannukset eivät kuitenkaan nousseet missään määrin korkeiksi.

Suunnitteluvaiheessa riskiksi mainittiin muun muassa tiukka aikataulu, mutta tämän suhteen ei kuitenkaan ongelmia ilmennyt vaan kaikki sujui suunnitelmien mukaan. Lisäksi riskinä oli työn tekijän kokemattomuus oppaan tekijänä sekä tilaajan tyytyväisyys lopputuotteeseen. Kokemattomuudella oli omat vaikutuksensa työn etenemiseen, mutta pienten mutkien kautta oppaasta kuitenkin saatiin suurin piirtein halutun lainen.

#### 8.5 Projektin jatkuminen sekä keskeiset ideat ja ajatukset

Tämän kyseisen opinnäytetyöprojektin idea perustui nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen opastamalla heitä terveellisessä ravitsemuksessa. Tuotos kohdistui alaikäisiin lapsiin/nuoriin, joille on muodostumassa oma käsitys terveellisistä elämäntavoista ja tarkoitus olisi avustaa heitä oikeaan suuntaan, jotta he pystyisivät itse omalla toiminnallaan ehkäisemään sairauksia ja vaivoja, joita epäterveelliset ruokailutottumukset saattaisi edesauttaa.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin. Aiheena tämä oli hyvin ajankohtainen ja terveellisestä ravitsemuksesta on jatkuvasti puhetta myös mediassa. Ihmiset

ovat kovin kiinnostuneita terveydestään ja ravitsemus vaikuttaa siihen olennaisesti. Kirjallisuutta ja tutkimuksia aikuisten ravitsemuksesta löytyykin paljon, mutta eri-ikäisten lasten ravitsemuksesta ja sen kehittämiskohdista ei yhtä paljon tietoa löydy. Suomalaiset ravitsemussuosituksetkin ovat enemmän suunnattu aikuisille, joten ehkä eri-ikäisille lapsille voisi räätälöidä omanlaiset suositukset. Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat myös koottu vuonna 2005, joten niihinkin toivoisi pian tulevan päivitystä. Kansainväliset- ja pohjoismaiset ravitsemussuositukset ovatkin sitten tuoreempia.

Jatkokehittämistyönä voisi tutkia ainakin itsenäistymisen kynnyksellä olevien nuorten ajatuksia terveellisestä ravitsemuksesta ja sen tärkeydestä. Nuorten lihominen on kuitenkin lisääntynyt viime vuosina ja olisi hyvä selvittää mikä on nuorten huonoja ruokailutapojen taustalla ja mitä he todellisuudessa syövät. Sen perusteella terveydenhoitajat ynnä muut terveystieteissä mukana olevat henkilöt pystyisivät kiinnittämään huomiota oikeisiin asioihin ja epäkohtiin, jotta nuoriin saataisiin juurrutettua terveelliset elämäntavat. Voisi myös edelleen kartoittaa, missä ravitsemukseen liittyvässä asiassa nuoret itse kaipaisivat tukea. Myös tällaisten nyt tehtyjen opaslehtisten toimivuutta ja hyödyllisyyttä voisi tutkia. Sellainen voisi olla perusteltua myös tämän nimisen oppaan kohdalla. Lisäksi toivoisin, että olisi olemassa enemmän tietoa eri-ikäisten lasten ohjaamisesta ja mitä pitäisi ottaa huomioon tehtäessä oppaita eri ikä-ryhmille.

Tämän projektityön tekijä jatkaa vielä tämän aiheen parissa tehdessään toisena, hieman pienimuotoisempaa projektityönä, ohjeistuksen Otsolan nuorisotyön ohjaajille tämän nyt tehdyn oppaan käytöstä. Tämän ohjeistuksen on tarkoitus valmistua myös kuluvan kevään 2013 aikana.

## LÄHTEET

Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. 2009. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki, EDITA.

Erkko, P. 2012 Otsolan nuorisotyö. Otsola. Viitattu 28.2.2013  
<http://www.otsola.net/nuorisotyö/>

Fullerton-Smith, J. 2008. Totuus ruasta. Helsinki. WSOY.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki. EDITA.

Hakanen, H., Parviainen, L. & Pfaler, S. 2009. Nuorten toiveita terveyden edistämiseksi kouluyhteisössä. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Hyvinkää.

Heinonen, L. 2004. Ratkaisuja ravitsemusneuvontaan – ongelmista onnistumisiin syömisen hallinnassa. Tampere. Suomen Diabetesliitto ry.

Hiitola, B. 2009. Toimenpiteisiin valmistamisen haasteet. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki. Tammi, 132 – 147.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoulu-  
laisten ravitseminen ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun  
intervention tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. 30/2008. Viitattu 28.2.2013  
[http://www.jarkipalaa.fi/ktl/fi\\_FI/ktl\\_tutkimus/files/82128137948894740/default/KTL\\_tutkimus.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/ktl/fi_FI/ktl_tutkimus/files/82128137948894740/default/KTL_tutkimus.pdf)

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen – Eväät energiseen elämään. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Porvoo: WSOY.

Kaili, K.-U. Terveystieto alaluokille: mitä, miksi ja miten? Teoksessa Kannas, L. & Tyrväinen, H. (toim.). 2005. Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.

Kalavainen, M., Päätaalo, A., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2008. Mahtavat muksut – ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Helsinki.

Kankkunen, P. & Vehviläinen- Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY.

Kannas, L. & Tyrväinen, H. (toim.). 2005. Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveystiedon edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.

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

Kyngäs, H. & Hentinen, M. 2008. Hoitoon sitoutuminen ja hoitotyö. Helsinki. WSOY.

Käypä hoito. 2012. Lihavuus (lapset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Viitattu 5.3.2013  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/naytaartikkeli/.../hoi50034#s10>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2008. Etiikka hoitotyössä. Helsinki, WSOY.

MLL:n nuorten netin www-sivut. 2013. Terve elämä. Viitattu 5.3.2013  
[http://www.mll.fi/nuortennetti/terve\\_elama/](http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/)

Ojala, A. 2011. Ravinnosta puhtia päivään. UKK-instituutti. Viitattu 9.2.2013  
<http://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/koulutusarkisto/getfile.php?file=386>

Opetushallitus. 2012. Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. Viitattu 28.2.2013  
[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ruoka-ja\\_ravitsemuskasvatus\\_oppimisjatkumona](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ruoka-ja_ravitsemuskasvatus_oppimisjatkumona)

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki. Saatavissa:  
[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/perusopetus](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus)

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silverprint.

Pelin, R. 2011. Projekti-hallinnan käsikirja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Peltonen, H. & Kannas, L. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opetukseen. Opetushallitus. Helsinki.

Perttilä, K. 2013. Terveystiedon edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Sairaanhoidajaliiton julkaisu. Viitattu 5.3.2013  
[http://www.sairanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairanhoidajalehti/4\\_2006/muut\\_artikkelit/terveyden\\_edistaminen\\_kasitteena/](http://www.sairanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairanhoidajalehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/)

Puranen, L. & Rantila, K. 2010. Murrosikäisen hyvä ravitsemus ja liikunta. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu.

Puuronen, A. 2006. Mitä on terveys – tietoa, taitoa vai tajua? Teoksessa Puuronen, A. 2006. Terveystaju – Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusverkosto. Tampere.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Helsinki: Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Elintavat ja elinympäristö terveyttä edistäväksi. Viitattu 5.3.2013 <http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/elintavat>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Hyvinvoinnin edistäminen. Viitattu 26.2.2013. [http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta\\_ja\\_ravinto](http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ja_ravinto)

Suutari, A. 2010. Motivaatio on elämäntapamuutoksen käyttövoima. Viitattu 5.3.2013. Apteekkituotteet.fi <http://www.apteekkituotteet.fi/Motivaatio-on-elamantapamuutoksen-kayttovoima>

Suomen sydänliitto ry. 2013. Neuvokas perhe. Viitattu 5.3.2013 <http://www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe>

Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

THL:n www-sivut. 2011. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukseen muutoksia. Viitattu 18.4.2013 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=23892](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=23892)

THL:n www-sivut. 2013. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 26.2.2013. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/ravitsemus\\_ja\\_terveys](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/ravitsemus_ja_terveys)

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki. Tammi.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa – Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki. Edita.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki. Edita Publishing Oy. Viitattu 28.2.2013 <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.finn.pdf>

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



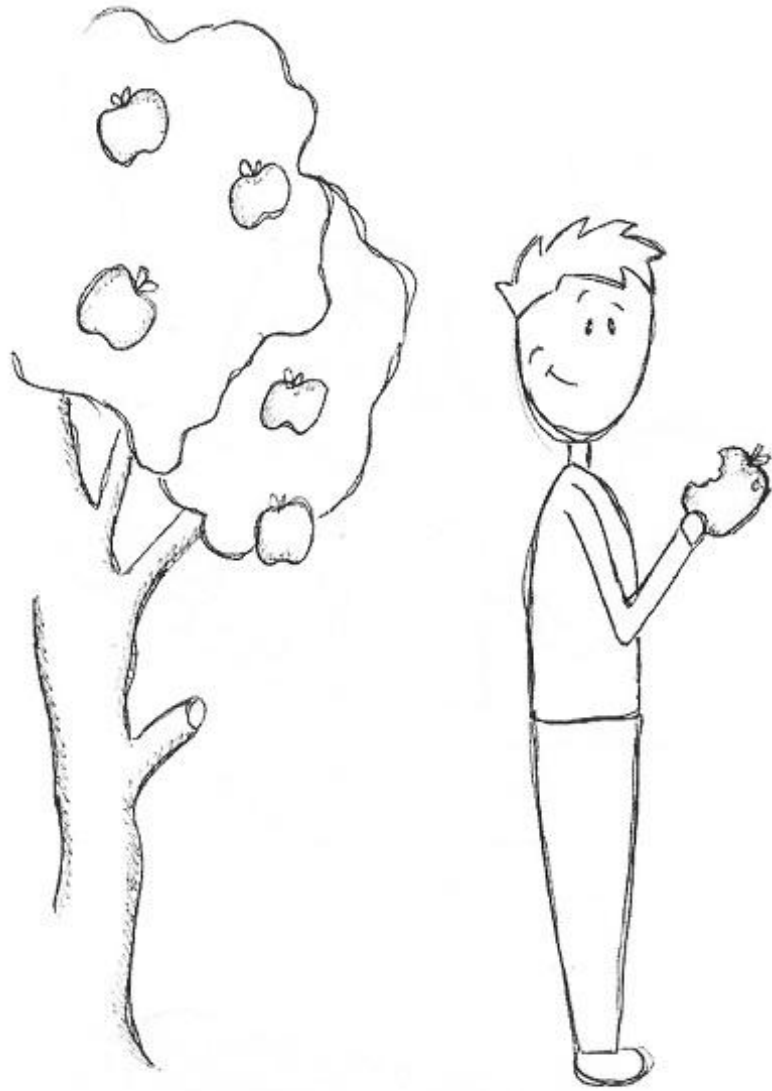
Syö itsellesi hyvä olo!

LIITE 1



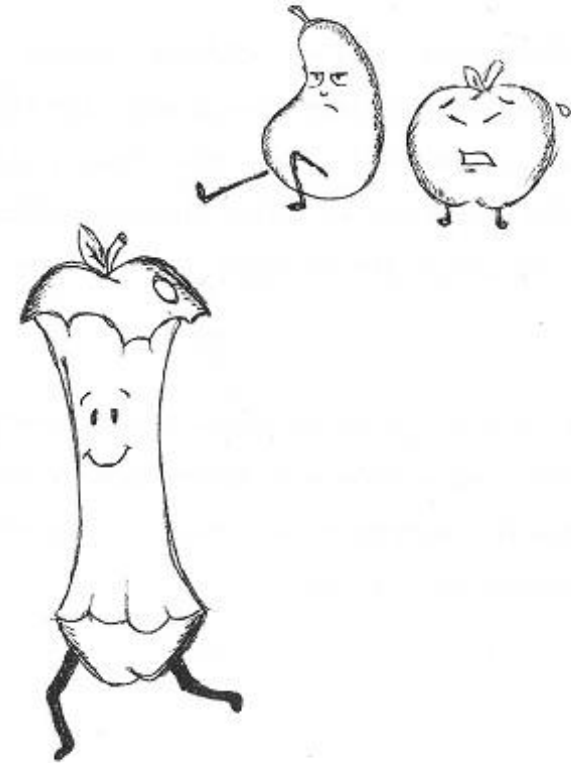
**OTSOLAN NUORISOTYÖ**

Nimi: \_\_\_\_\_



## Hei nuori!

Tämä opas sisältää tietoa ja tehtäviä terveellisestä ravitsemuksesta ja sen tärkeydestä. Opas auttaa myös sinua pohittamaan omia terveystottumuksiasi. Sen tarkoitus on kannustaa sinua valitsemaan terveellisiä vaihtoehtoja ruokailuusi. Jo pienillä muutoksilla pääset kohti terveellisempää elämää ja voit piankin tuntea olosi pirteämmäksi! 😊



## Tiedätkö millaista on terveellinen ruoka?

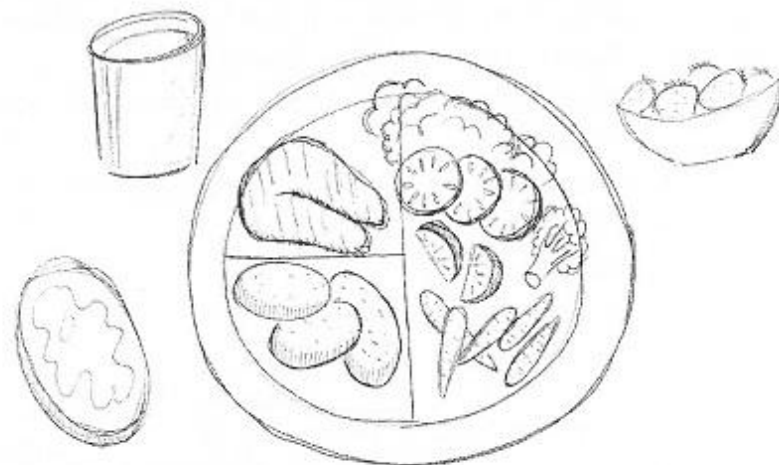
Ruokailuvalinnoillasi on paljon vaikutusta mm. terveyteesi, vointiisi ja ulkonäköösi. Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. Päivittäin sinun tulisikin nauttia:

- Runsaasti marjoja, kasviksia ja hedelmiä (vähintään 400g = esim. 1 omena + 1 porkkana + pieni kulhollinen marjoja + pieni kulhollinen salaattia)
- Täysjyväviljavalmisteita (esim. täysjyväleipää) joka aterialla
- Rasvatonta maitoa ruoan kanssa, vettä janojuomana.
- Kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Vähärasvaista lihaa
- Leivälle kasviöljypohjaista margariinia



## Ota lautasmallista mallia!

Puolet lautasesta tulisi olla salaattia ja kasviksia. Neljäsosa pitäisi olla lihaa, kanaa tai kalaa ja viimeinen neljännes perunaa, riisiä tai pastaa. Lisäksi ateriaan kuuluu lasi rasvatonta maitoa tai vettä sekä täysjyväleipä ja terveellinen jälkiruoka.



Onko sinun annoksesi aina yllä olevan kuvan mukainen?

---

---

---

---

## Säännöllisyys auttaa jaksamaan

Muista syödä säännöllisesti (n. 3 tunnin välein). Se vähentää napostelua, hampaiden reikiintymistä ja väsymystä sekä auttaa painonhallinnassa.

---

Syö 5-6 kertaa päivässä: aamupala, (pieni välipala,) lounas, välipala, päivällinen, iltapala

---

*Suunnittele itsellesi yhdeksi päiväksi terveellinen ruokailusuunnitelma aterioineen sekä kellonaikoinen ja pyri noudattamaan sitä. Päivän lopuksi arvioi oma onnistumisesi. Jäikö aterioita välistä tai tuliko naposteltua ylimääräistä?*

TAI

*Voit myös tehdä ruokapäiväkirjan. Merkitse päivän aikana syömäsi ruoat kellonaikoinen. Arvioi päivän lopulla täyttyivätkö tässä viikosessa annetut ruokailusuositukset.*

Päivä: \_\_\_\_\_

Aamupala (KLO)

Välipala (ennen tai jälkeen lounaan, tarvittaessa) (KLO)

Lounas (KLO)

Välipala (KLO)

Päivällinen (KLO)

Iltapala (KLO)

Oletko herkuttelija?

Listaa lempiherkkujasi/-ruokiasi/-välipalojasi. Ovatko ne terveellisiä vai epäterveellisiä?

Terveelliset herkkuni	Epäterveelliset herkkuni

Mitä terveellisiä asioita syöt päivittäin?

---

---

---

---

---

Mitä asioita voisit muuttaa ruokailussasi?

---

---

---

---

Syötkö mielestäsi liian usein epäterveellisiä herkkuja?

KYLLÄ EN

Miksi kannattaa syödä terveellisesti?

---

---

---

Aseta nyt itsellesi jokin tavoite terveellisiin

ruokatottumuksiin liittyen, jota yrität jatkossa noudattaa:

---

---

---

## Testaa ruokailutottumuksesi

### 1. Kuinka usein syöt aamupalan?

- a) Joka päivä
- b) Joskus
- c) En yleensä syö aamupalaa

### 2. Miten syöt koululounasta?

- a) Syön aina koululounaan
- b) Syön vaihtelevasti koululounaan
- c) En yleensä syö kouluruokaa

### 3. Otatko lautaselle myös salaattia?

- a) Aina
- b) Väliillä
- c) En koskaan

### 4. Nautitko päivittäin maitotuotteita? (1 annos= 2dl maitoa tai 2 juustosiivua tai 2dl jogurttia yms.)

- a) Kyllä, päivittäin 3-4 annosta
- b) Kyllä, päivittäin vähintään 1 annos
- c) En nauti maitotuotteita päivittäin

### 5. Nautitko usein epäterveellisiä herkkuja/ruokia (esim. karkkia, limsaa, energijuomia, pizzaa yms.)

- a) Enintään 1-2 kertaa viikossa
- b) Muutaman kerran viikossa
- c) Lähes päivittäin jotain

### 6. Onko sinulla usein kiljuva nälkä kun alat syömään?

- a) Ei, edellisestä ruokailusta ei ole ehtinyt olemaan niin pitkä aika
- b) Ei, mutta hieman yleensä on jo nälkä ennen kuin alan syömään
- c) Kyllä, syön usein vasta kun on kunnolla nälkä

### 7. Mitä alla olevista todennäköisimmin söisit jos sinulla olisi koulun jälkeen kova nälkä eikä olisi vielä ruoka-aika?

- a) hedelmiä / täysjyväleipää / karjalanpiirakkaa / rahkaa
- b) muroja / sämpylää / sokeroitua jogurttia
- c) pizzaa / lihipiirakkaa / pullaa / kakkia

### 8. Kuinka tärkeänä pidät terveellistä ruokavaliota itsesi kannalta?

- a) Mielestäni on tärkeää syödä terveellisesti ja pyrin siihen.
- b) Tiedostan, että pitäisi syödä terveellisesti, mutta en silti aina jaksaa syödä terveellisesti.
- c) Minulle ei ole merkitystä mitä ja miten syön, vaan syön mitä mieli tekee.

#### Testin tulokset:

Eniten a) vastauksia: Onneksi olooon, ruokailutottumuksesi vaikuttaisivat olevan hyvällä mallilla! Jatka samalla tavalla 😊

Eniten b) vastauksia: Ruokailutottumuksistasi löytyy hieman parantamisen varaa. Tekemällä pieniä muutoksia voisit vaikuttaa siihen, että pysyt jatkossa mahdollisimman terveenä ja hyvävointisena.

Eniten c) vastauksia: Ruokailutottumuksesi eivät ole parhaasta päästä, taidat keksiä itsekin joitain seikkoja jotka vaatisivat muutosta? Yritä miettiä keinoja joilla pystyisit muuttamaan ruokailuasi parempaan suuntaan, koska terveellisemmin syömällä väität jatkossa monia ongelmia, joita vääräinen syöminen usein aiheuttaa.

## Osaatko lukea tuoteselosteita?

Tuoteselosteet auttavat sinua valitsemaan terveellisempiä tuotteita.

Alla on esimerkiksi kahden eri jogurtin tuoteselosteet. Mitä eroa huomaat tuoteselosteissa?

Jogurtti A	Jogurtti B
Ravintosisältö/100 g	Ravintosisältö/100 g
Energia 44 kcal	Energiaa 85 kcal
Proteiinia 4,2 g	Proteiinia 3,5 g
Hiilihydraattia 6,6 g	Hiilihydraattia 13 g
Rasvaa 0,1 g	Rasvaa 2,0 g

Kumpi on terveellisempi vaihtoehto? Miksi?

---

---

---

---

Nyt voit testata tietosi terveellisestä ravitsemuksesta.

Oikeat vastaukset löytyvät ohjaajaltasi.

### 1. Mikä on sopiva ateriointiväli päivän aikana?

- a) 1-2 tuntia
- b) 3-4 tuntia
- c) 5-6 tuntia

### 2. Miten saat parhaiten pidettyä naposteluntarpeen kurissa?

- a) Syömällä pieniä välipaloja pitkin päivää
- b) Tahdonvoimalla
- c) Pitämällä ateriointivälit mahdollisimman tasaisina

### 3. Kuinka paljon hedelmiä, kasviksia ja marjoja tulisi syödä yhden päivän aikana?

- a) Ainakin yksi hedelmä päivässä
- b) Puoli kiloa päivässä
- c) Ainakin kilo päivässä

### 4. Tuleeko maitotuotteita nauttia päivittäin?

- a) Kyllä, niistä saa kalsiumia ja D-vitamiinia, jotka ovat tärkeitä luustolle
- b) Kyllä, niihin on lisätty energiaa, joka auttaa jaksamaan
- c) Ei, maitotuotteissa ei ole mitään välttämätöntä

### 5. Onko hyvä syödä vasta silloin kun on kova nälkä?

- a) Kyllä, silloin ei tule syötyä liikaa
- b) Kyllä, jaksaa syödä paljon kerralla
- c) Ei vaan isoa näläntunnetta tulisi välttää syömällä tasaisin väliajoin

Kokeilkaa kotona näitä helppoja ja terveellisiä välipaloja!



## Smoothie (kahdelle)

*3 dl rasvatonta maitoa tai mehua  
1,5 dl marjoja ja/tai hedelmiä*

Kaada ainekset korkeaan astiaan. Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi. Rasvattomalla maidolla juomasta tulee kuohkean samettista, mehupohjalla kirpeän raikasta.

## Hedelmäsalaatti

Valitse hedelmät/marjat oman maun mukaan. Pilko hedelmät ja sekoita isossa astiassa. Voit käyttää esimerkiksi näitä:

*Banaanina, omenaa, appelsiinia, viinirypäleitä, persikkaa, ananasta, päärynää, kirsikkaa yms.*

Voi halutessasi tehdä myös liemen salaatille sekoittaen säilykehedelmien lientä, mehua ja vettä. Vaihtoehtoisesti voit sekoittaa hedelmät sokerittomaan/vähäsokeriseen jogurttiin.

### Lähteet:

Ojala, A. 2011. Ravinnosta puhtia päivään. UKK-instituutti.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki. Edita Publishing Oy.

[www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

Smoothie resepti:

[http://www.iltalehti.fi/parempaaruokaa/200702085652963\\_pf.shtml](http://www.iltalehti.fi/parempaaruokaa/200702085652963_pf.shtml)





## OTSOLAN NUORISOTYÖ

Tekijä (+kuvat):

Terveydenhoitajaopiskelija Eeva Lehtikangas

(opinnäytetyö)

Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2013



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences



**OTSOLAN NUORISOTYÖ**

Tekijä (+kuvat):

Terveydenhoitajaopiskelija Eeva Lehtikangas

(opinnäytetyö)

Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2013



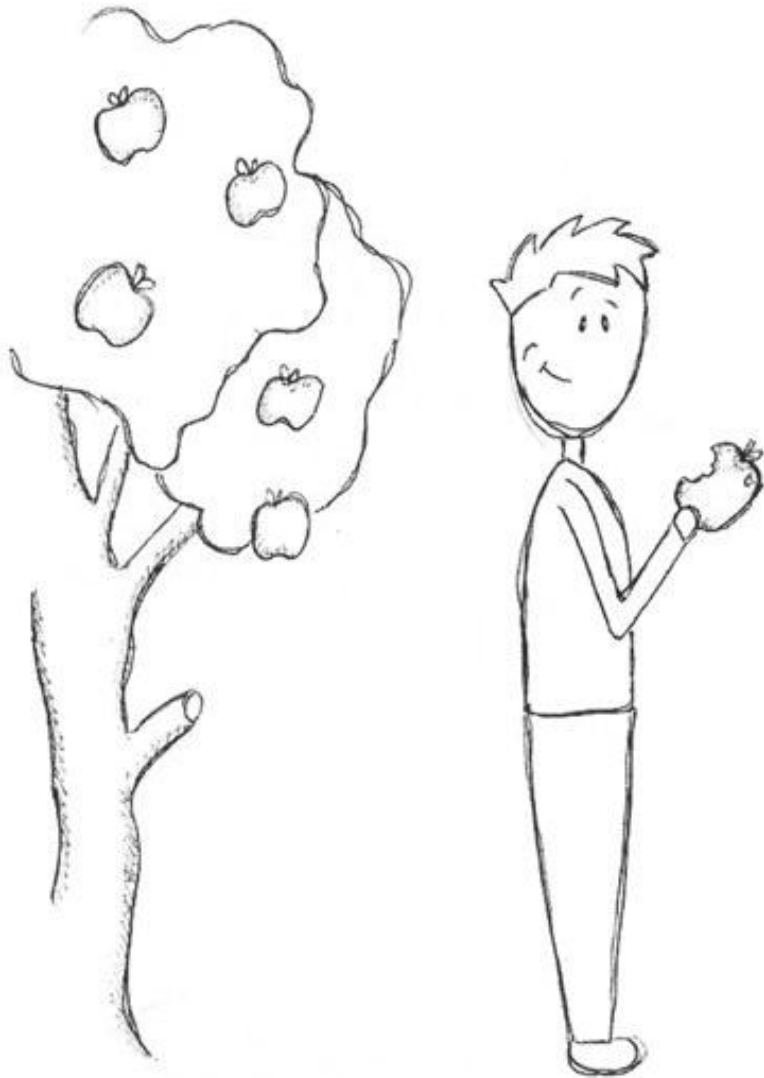
**Syö itsellesi hyvä olo!**



**OTSOLAN NUORISOTYÖ**

LIITE 2  
(Tulostus-  
versio)

Nimi: \_\_\_\_\_



**Lähteet:**

Ojala, A. 2011. Ravinnosta puhtia päivään. UKK-instituutti.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki. Edita Publishing Oy.

[www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

Smoothie resepti:

[http://www.iltalehti.fi/parempaaruokaa/200702085652963\\_pf.shtm](http://www.iltalehti.fi/parempaaruokaa/200702085652963_pf.shtm)

Kokeilkaa kotona näitä helppoja ja terveellisiä välipaloja!



## Smoothie (kahdelle)

3 dl rasvatonta maitoa tai mehua  
1,5 dl marjoja ja/tai hedelmiä

Kaada ainekset korkeaan astiaan. Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi. Rasvattomalla maidolla juomasta tulee kuohkean samettista, mehupohjalla kirpeän raikasta.

## Hedelmäsalaatti

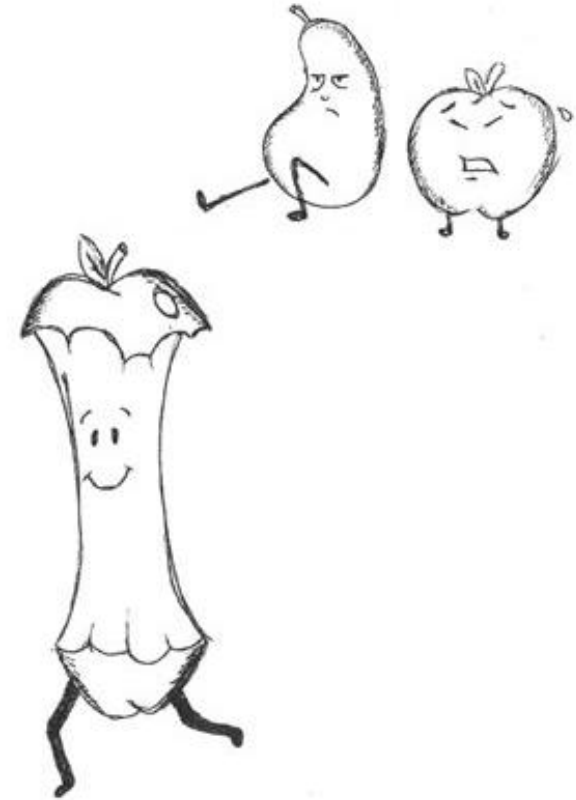
Valitse hedelmät/marjat oman maun mukaan. Pilko hedelmät ja sekoita isossa astiassa. Voit käyttää esimerkiksi näitä:

*Baanania, omenaa, appelsiinia, viinirypäleitä, persikkaa, ananasta, päärynää, kirsikkaa yms.*

Voi halutessasi tehdä myös liemen salaatille sekoittaen säilykehedelmien lientä, mehua ja vettä. Vaihtoehtoisesti voit sekoittaa hedelmät sokerittomaan/vähäsokeriseen jogurttiin.

## Hei nuori!

Tämä opas sisältää tietoa ja tehtäviä terveellisestä ravitsemuksesta ja sen tärkeydestä. Opas auttaa myös sinua pohtimaan omia terveystottumuksiasi. Sen tarkoitus on kannustaa sinua valitsemaan terveellisiä vaihtoehtoja ruokailuusi. Jo pienillä muutoksilla pääset kohti terveellisempää elämää ja voit piankin tuntea olosi pirteämmäksi! ☺



## Tiedätkö millaista on terveellinen ruoka?

Ruokailuvalinnoillasi on paljon vaikutusta mm. terveyteesi, vointiisi ja ulkonäköösi. Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. Päivittäin sinun tulisikin nauttia:

- Runsaasti marjoja, kasviksia ja hedelmiä (vähintään 400g = esim. 1 omena + 1 porkkana + pieni kulhollinen marjoja + pieni kulhollinen salaattia)
- Täysjyväviljavalmisteita (esim. täysjyväleipää) joka aterialla
- Rasvatonta maitoa ruoan kanssa, vettä janojuomana.
- Kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Vähärasvaista lihaa
- Leivälle kasviöljypohjaista margariinia



*Nyt voit testata tietosi terveellisestä ravitsemuksesta.*

*Oikeat vastaukset löytyvät ohjaajaltasi.*

### 1. Mikä on sopiva ateriointiväli päivän aikana?

- 1-2 tuntia
- 3-4 tuntia
- 5-6 tuntia

### 2. Miten saat parhaiten pidettyä napostelutarpeen kurissa?

- Syömällä pieniä välipaloja pitkin päivää
- Tahdonvoimalla
- Pitämällä ateriointivälit mahdollisimman tasaisina

### 3. Kuinka paljon hedelmiä, kasviksia ja marjoja tulisi syödä yhden päivän aikana?

- Ainakin yksi hedelmä päivässä
- Puoli kilo päivässä
- Ainakin kilo päivässä

### 4. Tuleeko maitotuotteita nauttia päivittäin?

- Kyllä, niistä saa kalsiumia ja D-vitamiinia, jotka ovat tärkeitä luustolle
- Kyllä, niihin on lisätty energiaa, joka auttaa jaksamaan
- Ei, maitotuotteissa ei ole mitään välttämätöntä

### 5. Onko hyvä syödä vasta silloin kun on kova nälkä?

- Kyllä, silloin ei tule syötyä liikaa
- Kyllä, jaksaa syödä paljon kerralla
- Ei vaan isoa näläntunnetta tulisi välttää syömällä tasaisin väliajoin

Osaatko lukea tuoteselosteita?

Tuoteselosteet auttavat sinua valitsemaan terveellisempiä tuotteita.

*Alla on esimerkiksi kahden eri jogurtin tuoteselosteet. Mitä eroa huomaat tuoteselosteissa?*

Jogurtti A	Jogurtti B
Ravintosisältö/100 g	Ravintosisältö/100 g
Energia 44 kcal	Energiaa 85 kcal
Proteiinia 4,2 g	Proteiinia 3,5 g
Hiilihydraattia 6,6 g	Hiilihydraattia 13 g
Rasvaa 0,1 g	Rasvaa 2,0 g

*Kumpi on terveellisempi vaihtoehto? Miksi?*

---

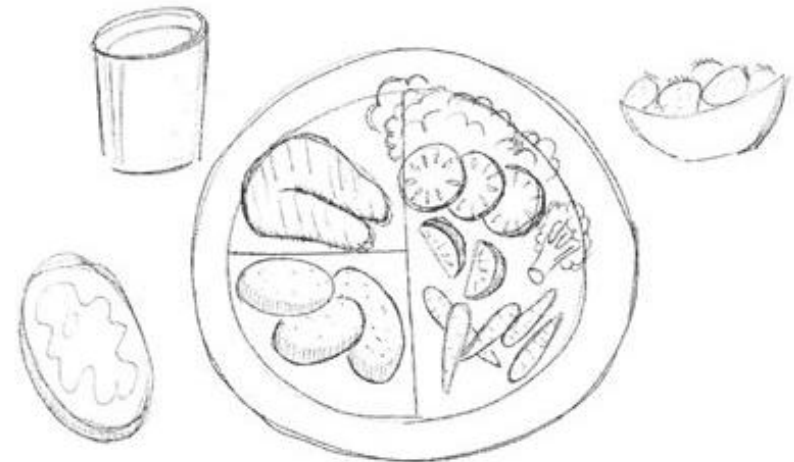
---

---

---

Ota lautasmallista mallia!

Puolet lautasesta tulisi olla salaattia ja kasviksia. Neljäsosa pitäisi olla lihaa, kanaa tai kalaa ja viimeinen neljännes perunaa, riisiä tai pastaa. Lisäksi ateriaan kuuluu lasi rasvatonta maitoa tai vettä sekä täysjyväleipä ja terveellinen jälkiruoka.



*Onko sinun annoksesi aina yllä olevan kuvan mukainen?*

---

---

---

---

## Säännöllisyys auttaa jaksamaan

Muista syödä säännöllisesti (n. 3 tunnin välein). Se vähentää napostelua, hampaiden reikiintymistä ja väsymystä sekä auttaa painonhallinnassa.

---

Syö 5-6 kertaa päivässä: aamupala, (pieni välipala,) lounas, välipala, päivällinen, iltapala

---

*Suunnittele itsellesi yhdeksi päiväksi terveellinen ruokailusuunnitelma aterioineen sekä kellonaikoineen ja pyri noudattamaan sitä. Päivän lopuksi arvioi oma onnistumisesi. Jäikö aterioita välistä tai tuliko naposteltua ylimääräistä?*

TAI

*Voit myös tehdä ruokapäiväkirjan. Merkitse päivän aikana syömäsi ruoat kellonaikoineen. Arvioi päivän lopulla täyttyivätkö tässä viikkosessa annetut ruokailusuositukset.*

6

6. **Onko sinulla usein kiljuva nälkä kun alat syömään?**
  - a) Ei, edellisestä ruokailusta ei ole ehtinyt olemaan niin pitkä aika
  - b) Ei, mutta hieman yleensä on jo nälkä ennen kuin alan syömään
  - c) Kyllä, syön usein vasta kun on kunnolla nälkä
  
7. **Mitä alla olevista todennäköisimmin söisit jos sinulla olisi koulun jälkeen kova nälkä eikä olisi vielä ruoka-aika?**
  - a) hedelmiä / täysjyväleipää / karjalanpiirakkaa / rahkaa
  - b) muroja / sämpylää / sokeroitua jogurttia
  - c) pizzaa / lihapiirakkaa / pullaa / karkkia
  
8. **Kuinka tärkeänä pidät terveellistä ruokavaliota itsesi kannalta?**
  - a) Mielestäni on tärkeää syödä terveellisesti ja pyrin siihen.
  - b) Tiedostan, että pitäisi syödä terveellisesti, mutta en silti aina jaksa syödä terveellisesti.
  - c) Minulle ei ole merkitystä mitä ja miten syön, vaan syön mitä mieli tekee.

### Testin tulokset:

Eniten a) vastauksia: Onneksi olkoon, ruokailutottumuksesi vaikuttaisivat olevan hyvällä mallilla! Jatka samalla tavalla 😊

Eniten b) vastauksia: Ruokailutottumuksistasi löytyy hieman parantamisen varaa. Tekemällä pieniä muutoksia voisit vaikuttaa siihen, että pysyt jatkossa mahdollisimman terveenä ja hyvävointisena.

Eniten c) vastauksia: Ruokailutottumuksesi eivät ole parhaasta päästä, taidat keksiä itsekin joitain seikkoja jotka vaatisivat muutosta? Yritä miettiä keinoja joilla pystyisit muuttamaan ruokailuasi parempaan suuntaan, koska terveellisemmin syömällä vältät jatkossa monia ongelmia, joita vääränlainen syöminen usein aiheuttaa.

## Testaa ruokailutottumuksesi

- 1. Kuinka usein syöt aamupalan?**
  - a) Joka päivä
  - b) Joskus
  - c) En yleensä syö aamupalaa
- 2. Miten syöt koululounasta?**
  - a) Syön aina koululounaan
  - b) Syön vaihtelevasti koululounaan
  - c) En yleensä syö kouluruokaa
- 3. Otatko lautaselle myös salaattia?**
  - a) Aina
  - b) Välillä
  - c) En koskaan
- 4. Nautitko päivittäin maitotuotteita? (1 annos= 2dl maitoa tai 2 juustosiivua tai 2dl jogurtia yms.)**
  - a) Kyllä, päivittäin 3-4 annosta
  - b) Kyllä, päivittäin vähintään 1 annos
  - c) En nauti maitotuotteita päivittäin
- 5. Nautitko usein epäterveellisiä herkkuja/ruokia (esim. karkkia, limsaa, energiajuomia, pizzeria yms.)**
  - a) Enintään 1-2 kertaa viikossa
  - b) Muutaman kerran viikossa
  - c) Lähes päivittäin jotain

Päivä: \_\_\_\_\_

Aamupala KLO

Välipala  
(ennen tai jälkeen lounaan, tarvittaessa) KLO

Lounas KLO

Välipala KLO

Päivällinen KLO

Iltapala KLO



Oletko herkuttelija?

Listaa lempiherkkujasi/-ruokiasi/-välipalojasi. Ovatko ne terveellisiä vai epäterveellisiä?

Terveelliset herkkuni	Epäterveelliset herkkuni

Mitä terveellisiä asioita syöt päivittäin?

---

---

---

---

---

Mitä asioita voisit muuttaa ruokailussasi?

---

---

---

---

Syötkö mielestäsi liian usein epäterveellisiä herkkuja?

KYLLÄ EN

Miksi kannattaa syödä terveellisesti?

---

---

---

Aseta nyt itsellesi jokin tavoite terveellisiin

ruokatottumuksiin liittyen, jota yrität jatkossa noudattaa:

---

---

---