



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Riikka Mattila

TERVEYTESI ABC -OPAS KOU-
LUIKÄISILLE NUORILLE RAVITSE-
MUKSEN, LIKUNNAN JA UNEN MER-
KITYKSESTÄ

Sosiaali- ja terveysala
2022

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Riikka Mattila
Opinnäytetyön nimi	Terveytesi ABC -opas kouluikäisille nuorille ravitsemuksen, liikunnan ja unen merkityksestä
Vuosi	2022
Kieli	suomi
Sivumäärä	37 + 9 liitettä
Ohjaaja	Johanna Latvala

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas nuorille terveyden perusteista lastensuojeluyksikkö Tahtorantaan. Lastensuojeluyksikön nuoret saavat ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta perustietoa, suosituksia sekä vinkkejä. Myös yksikön ohjaajat voivat käyttää opasta nuorten ohjauksessa. Oppaan tavoitteena on, että nuoret saisivat ymmärrystä näiden terveystapojen huolehtimiseen ja ylläpitämiseen sekä voisivat innostua panostamaan terveyskäyttäytymiseensä.

Ruokailu on osana kokonaisvaltaista ja elinikäistä hyvinvointiprosessia, joka pitää sisällään myös arjen rytmin ja ajankäytön, levon, ruutuajan hallinnan ja fyysisen aktiivisuuden. Jokaisen tulisi syödä säännöllisesti ja monipuolisesti viisi kertaa päivässä. Monipuolinen ruokavalio sisältää proteiinia, hyviä hiilihydraatteja ja rasvoja. Monipuolinen liikunta taas saa aikaan monia positiivisia terveysvaikutuksia. Kouluikäisten lasten ja nuorten olisi hyvä harrastaa monipuolista liikuntaa, omaan ikään sopien, vähintään yksi tunti päivässä. Riittävä uni vaikuttaa lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen. Unen aikana osa valveilla syntyneistä muistijäljistä aktivoituu ja lujittuu.

Toiminnallisena opinnäytetyönä tehtiin opas ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Tietoa oppaaseen etsittiin eri tietokannoista ja luotettavista lähteistä. Teoriatieto kirjoitettiin ensin opinnäytetyöhön, jonka jälkeen teorian tekstin pohjalta ydinasiat oppaaseen.

ABSTRACT

Author	Riikka Mattila
Title	Your Health ABC – A Guidebook for School Aged Young People on the Importance of Nutrition, Exercise and Sleep.
Year	2022
Language	Finnish
Pages	37 + 9 Appendices
Name of Supervisor	Johanna Latvala

The aim of this practice-based bachelor's thesis was to create a guidebook for young people about nutrition, exercise, and sleep to the child welfare unit Tahtoranta. Young people in the child welfare unit are getting basic knowledge, recommendations and tips regarding nutrition, exercise, and sleep. The supervisors and nurses of the unit may use the guidebook for young people in guidance. The aim of this guidebook was to help the young people to gain understanding of the use of these health habits and to maintain them but also to get excited to invest in their health behaviour.

Eating is a part of the comprehensive and lifelong process of well-being which also includes everyday life and use of time, resting, screen time management and physical activity. Everyone should eat regularly and diversely five times a day. A varied diet includes protein, good carbohydrates, and good fats. Versatile exercise gives many positive health benefits. It would be good for school aged children and young people to do diverse physical exercise at least one hour a day and appropriate to their own age. When children and young people are regularly getting adequate amount of sleep, it affects positively their growth and development. Some of the awake-developed engrams are activated and strengthened during sleep.

A guidebook was made during the process of writing this practice-based bachelor's thesis. Information for the thesis was searched from databases and reliable sources. Theory knowledge was first written in the thesis and then the guidebook was written based on the theoretical text and main points.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	8
	3.1 Projektin ja SWOT-analyysin määritelmä.....	8
	3.2 Oma SWOT-analyysi.....	9
	Taulukko 1.....	9
4	KOULUIKÄISET NUORET	10
5	RAVITSEMUS, LIIKUNTA JA UNI.....	11
	5.1 Ravitseminen.....	11
	5.2 Liikunta.....	14
	5.3 Uni 15	
6	ELINTAPOJEN SUOSITUKSIA	18
	6.1 Ruokakolmi ja lautasmalli	18
	6.1.1 Kasvikset, marjat ja hedelmät	18
	6.1.2 Täysjyvävalmisteet ja peruna.....	19
	6.1.3 Maitovalmisteet.....	19
	6.1.4 Pehmeät rasvat	20
	6.1.5 Liha, kala, kananmuna ja palkokasvit.....	20
	6.1.6 Sattumat	21
	6.2 Liikuntasuositukset	22
	6.2.1 Liikuntaesimerkkejä.....	22
	6.2.2 Passiivisuuden välttäminen	22
	6.3 Uni 23	
7	OPPAAN MÄÄRITELMÄ.....	25
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	26
	8.1 Aiheen valinta ja aloitusvaihe.....	26
	8.2 Suunnitteluvaihe	26
	8.3 Toteutusvaihe ja työn päätös.....	27
	8.4 Aikataulu.....	28
9	POHDINTA.....	29
	9.1 Tavoitteiden saavuttaminen	29

9.2 SWOT-analyysin arviointi	30
9.3 Oma oppiminen.....	31
9.4 Opinnäytteen eettisyys ja luotettavuus.....	31
9.5 Jatkotutkimusaiheet.....	32
LÄHTEET.....	33

LIITTEET

LIITE 1. Opas

1 JOHDANTO

Syöminen on osa kokonaisvaltaista ja elinikäistä hyvinvoinnin oppimisprosessia, johon kuuluu arjen rytmi ja ajankäyttö, lepo, ruutuajan hallinta ja fyysinen aktiivisuus (THL, kouluikäiset. 2021). Lapsuuden ja nuoruuden elinolot, opitut tavat ja terveystottumukset vaikuttavat läpi elämän. Siinä kehitysympäristössä, joissa lapset ja nuoret elävät arkeaan, on suuri merkitys hyvinvointi- ja terveyseroihin joko taasaajana tai lisääjänä. (THL, nuoret, 2019.)

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui lapset ja nuoret. Päätös lähteä tekemään tätä opasta syntyi lastensuojelussa tehdyn harjoittelun myötä, jonka aikana nousi esiin mahdollinen tarve tällaiselle oppaalle. Heräsi mielenkiinto auttaa nuoria ymmärtämään terveyden perusasioita ja kannustaa heitä ylläpitämään omaa terveyttään nuoresta iästä lähtien.

Oppaan teko ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta nuorille valikoitui, sillä siitä voi olla hyötyä myös hoitajille ja lastensuojelun ohjaajille työvälineeksi nuorten ohjaustilanteisiin. Tilaajana oppaalle toimii lastensuojeluyksikkö Tahtoranta, joka on 14-paikkainen lastensuojelun laitoshoidon antava erityisyksikkö.

Käsiteltävät aiheet ovat tärkeitä ja oppaan avulla voidaan motivoida nuoria ja innostaa heitä itsenäiseen terveydestään huolehtimiseen. Kolmen aihealueen myötä, oli tarkoituksena kerätä teoria aiheiden perusteista sekä kertoa oppaassa asiat mahdollisimman selkeästi, yksinkertaisesti, lyhyesti ja ytimekkäästi.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Tarkoituksena luoda opas, jossa kerrotaan kouluikäisille nuorille kolmesta tärkeästä terveyden perusteesta: ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Aihealueissa kerrotaan yleisesti terveysaiheen merkityksestä ja miksi on tärkeää kiinnittää siihen huomiota. Tarkoituksena on tehdä helppolukuinen opas, jossa asiat on kerrottu selkeästi, mutta lyhyesti ja ytimekkäästi, mahdollisesti mielenkiintoa herättävien kuvien kera.

Oppaan tavoitteena on antaa nuorille perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta, niin että nuoret saavat ymmärrystä näiden terveystapojen huolehtimiseen ja ylläpitämiseen sekä voivat innostua panostamaan terveyskäyttäytymiseensä. Oppaassa kerrotaan muun muassa monipuolisen ravitsemuksen ja säännöllisen ruokailun hyödyistä, monipuolisen ja säännöllisen liikunnan hyödyistä sekä riittävän unen saannin huolehtimisesta ja säännöllisen unirytmien merkityksestä ja hyödyistä. Tavoitteena on, että oppaasta tulee kiinnostusta herättävä ja selkeä, jotta kaikkien olisi helppo lukea opasta.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Tässä luvussa kerrotaan sekä projektin että SWOT-analyysin määritelmät.

3.1 Projektin ja SWOT-analyysin määritelmä

Projektilla tarkoitetaan kertaluontoista työkokonaisuutta. Projekti on tehtäväkokonaisuus, joka koostuu erilaisista vaiheista ja sillä on selkeät tavoitteet ja lopputulos, suunnitelma, johon tukeudutaan sekä selvästi rajatut resurssit ja kesto. (Huotari & Salmikangas, 2013.)

Projektin ensimmäinen vaihe eli projektin aloitusvaihe, pitää sisällään projektin tarpeen tunnistamisen ja projektin määrittelyn. Projektin tarpeen saa selville kysymällä itseltä mitä tehdään ja miksi se on tarpeellista tehdä. Seuraavana projektin suunnitteleminen, joka pitää sisällään etenemis- ja toteutumissuunnitelmat sekä tärkeänä tarkemman aikataulun ja resurssien arviointi. Kolmantena vaiheena tulee projektin toteutus, jolloin suunnitelmat on selkeät ja aletaan työstämään projektia suunnitellusti. Projektin edetessä suunnitelmat voivat muuttua, mutta se on ihan hyväksyttävää. Viimeisenä on projektin päätös eli projekti on valmis ja siitä voidaan tehdä loppuraportti tai -arviointi, jota voi hyödyntää seuraavia projekteja varten. (Visma, 2019.)

SWOT eli nelikenttä analyysi, on yksinkertainen ja analysointimenetelmä. SWOT-analyysin lyhenne tulee englannin kielestä, sanoista strengths (vahvuudet), weakness (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet), threats (uhat). Eli analyysin avulla voidaan selvittää projektin vahvuudet ja heikkoudet sekä mahdollisuudet ja uhat. (Suomen riskienhallintayhdistys, 2022.) SWOT-analyysin avulla voidaan ohjata projektin prosessia ja tunnistaa työn mahdolliset kriittiset kohdat (Opetushallitus, 2010).

3.2 Oma SWOT-analyysi

Taulukossa 1 kuvataan SWOT-analyysi omasta projektista, jossa arvioidaan tämän opinnäytetyön vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat.

Taulukko 1 SWOT-analyysi

<p>Vahvuudet (strength)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mielenkiinto projektia kohtaan -Halu auttaa nuoria -Luovuuden käyttäminen -Opastuksen saaminen -Hyvä yhteys tilaajaan 	<p>Heikkoudet (weakness)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Oppaan teko yksin -Ei kokemusta oppaan teosta -Laaja aihealue, kun kolme aiheetta yhdessä työssä -Aikatauluttaminen
<p>Mahdollisuudet (opportunities)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Oppaan tarpeellisuus -Nuorten tietoisuuden ja ymmärryksen lisääntyminen -Nuorten itsenäisen toiminnan lisääntyminen -Nuorten terveystietoisuuden paraneminen -Ohjaajille apuvälineeksi nuorten ohjaukseen 	<p>Uhat (threats)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Nuorten kieltäytyminen oppaan lukemisesta -Oppaan käyttämättömyys -Oppaan lopputulos erilainen odotuksiin nähden -Nuorten suhtautuminen oppaaseen kielteinen

4 KOULUIKÄISET NUORET

Nuorisolaki määrittelee nuoret (L.21.12.2016/1285): ”Tässä laissa tarkoitetaan: nuorilla alle 29-vuotiaita.” Tässä opinnäytetyössä keskityn kuitenkin 12–18-vuotiaisiin nuoriin.

Varhaisnuoriksi kutsutaan 12–14-vuotiaita. Näinä ikävuosina tapahtuu nopeita ja isoja muutoksia, jolloin keho muuttuu, tunteet vaihtelevat ja lapset alkavat irrottautumaan vanhemmistaan. Myös nuorten seksuaalisuus alkaa heräämään. Keskinuoruudella tarkoitetaan 15–17-vuotiaita ja jälkinuoruudella ikävuosia 18-22. (Korhonen, 2021.)

Keskinuoruudessa nuori totuttelee muuttuneeseen kehoonsa ja pahin kuohunta alkaa olla ohitse. Nuori etsii omaa identiteettiään ja sen vuoksi nuorilla voikin ilmaantua ajoittain tunnetilan vaihteluita ja hämmennystä sekä esiintyä erilaisia kokeiluja ja jyrkkiä mielipiteitä. (Korhonen, 2021.) Nuoren minäkuva alkaa määrittymään muiden ihmisten palautteista, esimerkiksi ulkonäköön liittyen, kavereiden hyväksynnästä sekä koulu- ja urheilumenestyksestä. Myös erilaiset siirtymävaiheet, kuten yläkouluun siirtyminen ja muut stressaavat tilanteet elämässä vaikuttavat nuoren minäkäsitykseen. (Pekkarinen, 2007.) Nuori kehittyy tunne-elämässä ja ajattelukyvyssä, jolloin hän pystyy ajattelun avulla muuttamaan omia näkökantojaan, hahmottamaan paremmin asioiden seurauksia ja ennakoimaan tapahtumia. Nuoruudessa kaverisuhteiden merkitys lisääntyy, sillä osittain kavereiden avulla tapahtuu myös irtautuminen omista vanhemmista. Nuoruuden myllerryksessä nuorella on mahdollisuus määritellä itsensä, toimintamallinsa ja sosiaaliset suhteensa. (Korhonen, 2021.)

5 RAVITSEMUS, LIIKUNTA JA UNI

Nuorilla on oikeus terveyteen. Terveysvalinnoilla on mahdollisuus ylläpitää ja edistää terveyttä ja hyvinvointia, mutta omilla terveystoimilla voi myös altistaa itsensä terveystoimille ja sairastumisille. Omilla terveystoimilla voi rakentaa mielenkuvaa, sillä se voi olla osana itsensä etsimisessä sekä vapauden ja rajojen kokeilussa. Terveystoimet voivat perustua huolelliseen harkintaan, mutta myös hetkelisiin mielihaluihin, kavereiden vaikutusten myötä tai kapinointina vanhempia ja auktoriteetteja vastaan. Myös sosiaalinen media on nykyään vahvasti osa nuoren arkea ja sen kautta nuori saattaa luoda odotuksia ja mielikuvia elämäntavoista ja siitä millainen ulkonäkö pitäisi olla. Monet, aikuisuudessa terveyttä uhkaavat tavat, ovat voineet saada alkunsa jo nuoruudessa tehdyistä toiminnoista. Jotta nuori pystyisi tekemään vastuullisia ja terveyttä edistäviä valintoja elämässään, hän tarvitsee luotettavaa tietoa asioista. (Moilanen, 2019.)

5.1 Ravitsemus

Ruokailu on osana kokonaisvaltaista ja elinikäistä hyvinvointiprosessia, mikä pitää sisällään myös arjen rytmin ja ajankäytön, levon, ruutuajan hallinnan ja fyysisen aktiivisuuden (THL, 2021). Syödä tulisi säännöllisesti ja monipuolisesti viisi kertaa päivässä. Hyvä ruoka on hyvää ja ravitsevaa sisältäen riittävästi energiaa ja hyviä ravintoaineita, kuten proteiinia, hiivaineita esimerkiksi rautaa ja kuituja. (Terveystoiminta, 2017.) Hyvä ja säännöllinen syöminen, noin 3–4 tunnin välein, on päivittäisen jaksamisen perusta, koska se ylläpitää vireyttä ja parantaa nuorten opiskelutehoa. Kun ateriat jää välistä, voi tulla päänsärkyä, väsymystä, palelua ja ärtynyt olo. Säännöllinen ateriaritmi pitää verensokerin tasaisena koko päivän, auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää myös turhien välipalojen ja mielitekojen syömistä sekä napostelua tai ahmimista. (Tilles-Tirkkonen, 2016; Lyytikäinen ym. 2020.) Liian suuren aterian nauttiminen kerralla aiheuttaa nuutuneen ja väsyneen olotilan, kun kaikki energia menee ruoansulatukseen (Lyytikäinen ym. 2020). Päivän aikana pitäisi myös muistaa juoda riittävästi, vähintään viisi lasillista vettä päivässä. Kofeiinipitoisilla juomilla, esimerkiksi kahvilla ja energiajuomilla,

ei voi taata riittävää nesteensaantia sillä kofeiini edistää nesteenpoistumista kehosta. Sokeroidut mehut ja hiilihapolliset juomat heikentävät hampaiden terveyttä. Siksi janojuomaksi on hyvä suosia vettä. (Terveyskylä, 2017.)

Monipuolinen ruokavalio sisältää proteiinia, hyviä hiilihydraatteja ja rasvoja. Proteiinit koostuvat ihmiselle välttämättömistä aminohapoista, joita ihminen ei pysty itse tuottamaan. Proteiinia saa monista eri ruoista: lihasta, sekä punainen, että vaalea, pähkinöistä ja siemenistä, palkokasveista kuten herneet ja pavut, viljatuotteista, soijasta, maitotuotteita sekä kananmunista. (THL, Proteiinit. 2021.) Ruokavalion energianlähteenä toimivat hiilihydraatit. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuksen mukaan 45-60% päivän energiansaannista tulisi saada hiilihydraateista. Hiilihydraatteja on monenlaisia: sokerit, ravintokuitu ja tärkkelys. Kannattaa valita ne elintarvikelähteet, jotka sisältävät runsaasti kuituja, koska runsaasti sokeria sisältävät ruoat ja juomat eivät ole suositeltavia hiilihydraatin lähteitä. Runsaasti kuituja sisältävä ruokavalio pitää verensokerin tasaisena ja vaikuttaa elimistön rasva-aineenvaihduntaan. Kuidut auttavat myös painonhallinnassa, suolen toiminta pysyy hyvänä ja auttavat ehkäisemään paksusuolen syöpää. Hyviä kuitupitoisia hiilihydraatin lähteitä ovat täysjyvävalmisteet, kasvikset, hedelmät, marjat ja palkokasvit. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuksen mukaan lisätyn sokerin määrä tulisi olla mahdollisimman alhainen ja runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita ei suositella toistuvaan käyttöön. Merkittäviä runsaasti sokerisia sisältäviä hiilihydraattisia ruokalähteitä ovat: virvoitusjuomat, karkit ja suklaa, makeat leivonnaiset, keksit, jäätelö, vanukkaat ja maustetut jogurtit. (THL, Hiilihydraatit. 2021.)

Ruokavalion rasvat voidaan jakaa pehmeisiin eli tyydyttymättömiin rasvoihin ja koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin. Suomalainen ruokavalio sisältää valittavan paljon kovia rasvoja ja ylittää suositusten rajan, vaikka pehmeiden rasvojen käyttöä on yritetty lisätä. Kovaa rasvaa sisältäviä ruokalähteitä ovat esimerkiksi voi, kovat margariinit, palmuöljy ja kookosrasva, punainen liha, makkarat, lihaleikkeleet, rasvaiset maidot, kermat ja juustot sekä rasvaiset ja paljon suolaa tai sokeria sisältävät ruuat, kuten pizzat ja piirakat. Pehmeitä rasvoja käsitellään myöhemmin enemmän käsiteltäessä ruokakolmiota. (THL, Rasvat. 2021.)

Lasten ja nuorten ruokavalio sisältää paljon sokeripitoisia tuotteita ja niiden kulutus on suurta, kun taas kasvien, marjojen ja hedelmien sekä täysviljatuotteiden kulutus on aika vähäistä. Runsaasti sokeria sisältävien juomien ja makeisten nauttiminen köyhdyttää nuorten ravitsemuksellista laatua, heikentää hammasterveyttä ja on yhteydessä ylipainoon. Ylipainon riskiä voidaan vähentää käyttämällä runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja ruokavaliossa. (Tilles-Tirkkonen, 2016.) Tutkimustenkin mukaan suurin osa nuorista ei syö ravitsemussuosittelun mukaisesti kasviksia päivässä. Kansainvälisessä vertailussa suomalaiset nuoret syövät vähiten hedelmiä ja, että tytöt syövät vihanneksia ja hedelmiä yleisemmin enemmän kuin pojat. Yleisesti todettuna koululaisten ja opiskelijoiden ruokailuissa on tapahtunut välipalaistuminen eli välipalojen syöminen on lisääntynyt niin, että koko päivän energiansaannista välipalojen osuus voi olla jopa lähes puolet. Tämän vuoksi välipalojen laatuun tulisi kiinnittää huomiota. Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi täytetyt täysjyväleivät, hedelmät, erilaiset smoothiet, pähkinät, tuorepuuro, välipalajuomat ja välipalapatukat. Myös vähärasvaiset ja vähemmän sokeria sisältävät maitovalmisteet, kuten jogurtit, rahkat ja viilit. (Lyytikäinen ym. 2020.)

Syöminen painottuu nuorilla paljolti iltaan, jos aamupalan syöminen ei maistu ja jos koululounaskin jätetään syömättä. Aamupala on kuitenkin hyvin tärkeä ateria, koska nukutun yön jälkeen vatsa on tyhjä ja verensokeri on matalalla. Aamupalalla päivä lähtee hyvin käyntiin ja saavutetaan vireystila, mitä nuoret tarvitsevat opiskelukseen. Hyvä aamupala voi koostua kuitupitoisesta täysjyväpuurosta, -leivistä tai riisiipiirakoista, vähärasvaisesta jogurtista tai rahkasta sekä kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Myös koululounas koulupäivän keskellä on hyvin tärkeä, sillä jos nuoret jättävät sekä aamupalan että koululounaan syömättä, se aiheuttaa koulupäivän aikana uupumista ja opetusta on vaikeaa seurata. Kunnollinen koululounas auttaa parhaimmillaan jaksamaan ja ylläpitää opiskeluvireyttä. (Lyytikäinen ym. 2020.)

Maailman terveysjärjestön, WHO, -koululaistutkimuksen mukaan 11-vuotiaista koululaisista, 79 % söi aamupalan arkiaamuisin, mutta 15-vuotiaista tytöistä enää 58 % ja pojista 60 % söi aamupalaa säännöllisesti. Myös kouluterveyskyselyn mukaan yläkouluikäisillä aamupalan syöminen joka aamu on huomattavasti laskenut,

kolmasosa heistä jättää myös koululounaan syömättä vähintään kerran viikossa. Ateriarytmin säännöllisyys ja yhdessä ruokailu ovat kuitenkin tärkeitä, jotta lapset ja nuoret saavat tarvitsemaansa energiaa ja ravintoaineita normaalin kasvun ja kehityksen turvaamiseksi sekä jaksamiseen ja normaalipainon tueksi. (Tilles-Tirkkonen, 2016.) Kasvuiässä elimistö kasvaa ja kehittyy, jolloin lihasmassaa lisääntyy ja luusto vahvistuu jopa 23–30-vuotiaaksi asti. Tämän vuoksi energiaa ja monia rakennusaineita tarvitaan elimistön rakentumiseen ja elintoimintoihin, mutta myös päivittäiseen toimimiseen ja liikuntaan. Lapsena ja nuorena opitut ruokailutavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle läpi elämän. (Lyytikäinen ym. 2020.)

5.2 Liikunta

Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksella suoritettua ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on esimerkiksi kohottaa kuntoa ja parantaa terveyttä. Liikunta voi myös ihan vain kokeakseen liikunnan iloa ja sen tuomaa nautintoa. (Vantaha ym. 2015, 52, 130–143.) Myös kaikki energiankulutusta lisäävä fyysinen aktiivisuus päivän aikana ovat myös hyödyllisiä terveydelle. Näihin kuuluu kaikki niin sanottu hyötyliikunta, kuten kotityöt ja muut arjen askareet. (THL, Liikunta. 2020.) Teknologisen kehityksen myötä fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja yhteiskunnastamme on alkanut tulla ”istuva yhteiskunta”. Istumisen lisääntyminen ja fyysisen aktiivisuuden vähentyminen koskee sekä aikuisia, että lapsia ja nuoriakin. Nopea viestinnän ja tietotekniikan lisääntymisen myötä lapset ja nuoret viettävät enemmän aikaa puhelimilla ja tietokoneen äärellä, minkä vuoksi fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Monien tutkimusten mukaan lapset ja nuoret eivät enää nykyisin liiku kasvunsa ja terveytensä kannalta riittävästi. (Vanttaja ym. 2015.)

Huolta ovat viime vuosina herättäneet tutkimukset, jotka osoittavat nuorten fyysisen kunnan huonontuneen ja ylipainon yleistyneen. Valtakunnallisen terveystutkimuksen mukaan ylipainoisten koululaisten osuus on noussut 2000-luvulla jatkuvasti. Vaikka ylipaino ei tarkoita välttämättä liikkumatonta lasta tai nuorta, on liikkumattomuus kuitenkin yleistä osalla ylipainoisista lapsista ja nuorista. Terveiden ja hy-

vinvoinnin lisäksi liikunnan harrastaminen pitää sisällään myös muita tärkeitä merkityksiä. Liikunta voi olla mielekästä tekemistä tuottaen nautintoa ja elämyksiä. (Vanttaja ym, 2015.) Jos nuorena jo harrastetaan intensiivisesti liikuntaa, se voi enustaa helpommin aktiivista elämäntapaa myös aikuisena, kun terveellinen ja aktiivinen elämäntyyli kulkee mukana jo ehkä lapsuudesta asti. Murrosiässä nuoren hormonitoiminta lisääntyminen sekä lihassmassan ja raajojen kasvu nopeuttaa lapsuudessa syntyneiden liikemallien muutoksia. Siksi murrosikäisten nuorten on tärkeää liikkua, jotta liikemallit ohjautuvat uudelleen. Murrosiässä myös liikkumattomuus voi aiheuttaa helposti nuorelle liikakiloja. (UKK-instituutti, 2020.)

Kouluikäisten lasten ja nuorten, eli 7–18-vuotiaat, olisi hyvä harrastaa monipuolista liikuntaa, omaan ikään sopien, vähintään 1–2 tuntia päivässä (THL, 2021). Liian vähäinen liikunta on riski kasvuikäisten lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille. Alakouluikäisistä noin puolet liikkuvat suositusten mukaisesti, mutta yläkouluikäisistä huomattavasti vähemmän. (Tammelin ym. 2015.) Monipuolinen liikunta saa aikaan monia positiivisia terveysvaikutuksia ja on edellytyksenä elimistön ihanteelliselle kasvulle, sillä se on hyödyllistä hermostolle, lihaksistolle, jänteille, luustolle, nivelsiteille, hengitys ja verenkiertoelimille sekä hormonaaliselle kypsymiselle. Liikunta täten lisää luumassa, lihassmassaa ja -voimaa, koordinaatiokykyä, mutta auttaa myös painonhallinnassa yhdessä muiden terveellisten elämäntapojen kanssa. Lisäksi liikunta kehittää liikuntataitoja ja parantaa liikkuvuutta. Se kehittää sekä motorisia taitoja, eli liikkeen ja hermoston kontrolloimaa kehon toimintaa, että kognitiivisia taitoja, eli havaitsemista, ajattelua ja muistamista. Liikunta parantaa terveyttä ja hyvinvointia, mutta voi myös oikein toteutettuna vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen, sosiaaliseen ja eettiseen kasvuun. (UKK-instituutti, 2020; Tammelin ym, 2015) Liikunta tulee toteutua mahdollisimman paljon lasten ja nuorten ehdoilla, jotta liikunnasta jäisi myönteisiä kokemuksia. Avainsanoina monipuolisuus, säännöllisyys ja jatkuvuus. (UKK-instituutti, 2020.)

5.3 Uni

Kiteytettynä, riittävä uni vaikuttaa lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen (Terveyskylä, nuortentalo, 2017). Keskimääräinen unentarve 6–13-vuotiailla on 9–11

tuntia ja 14–17-vuotiailla 8–10 tuntia (Käypä hoito, 2020). Unen aikana aivojen aivo-selkäydinneste huuhtelee soluja aivoissa eli käytännössä nukkuessa aivot puhdistuvat. Soluvauriot korjaantuvat syvimmissä univaiheissa sekä erityisesti muistin kannalta tärkeillä aivosoluilla hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat. (THL, 2019.) Unen aikana osa valveilla syntyneistä muistijäljistä aktivoituu ja lujittuu. Tutkimuksissa on havaittu, että muistijäljet, jotka ovat tallentuneet asia- tai taitomuistiin, lujittuisivat unen aikana. Osa tutkimuksista kertoo, että syvä uni edistäisi asiamuistiin perustuvaa muistia ja vilkeuni taas taitomuistiin perustuvaa oppimista. Unenaikainen muistijälkien lujittuminen on voimakasta etenkin silloin, kun henkilö on tietoisesti oppinut jonkun asian. (Duodecim, 2013.)

Sekä liian lyhyt että liiallinen yöuni on epäterveellistä ja lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä. Kun nukkuu huonosti tai liian vähän, väsymys voimistuu, tarkkaavaisuus heikkenee, keskittymiskyky huonontuu, asioiden muistaminen vaikeutuu, huomiokyky kapenee ja reagointinopeus hidastuu. Nämä voivat altistaa virheille ja tapaturmille. (THL, 2019.) Ihmisen nukkuessa keskeisimpänä vaiheena on syvä uni. Yhdeksi raja-arvoksi on löydetty viiden tunnin yöunet, joka vaikuttaa merkittävästi syvän unen keston. Vähäisen unen myötä ihmisen toimintakyky heikentyy reilusti. Sen vaikutus on nähtävillä sekä psyykkisessä että fyysisessä hyvinvoinnissa, sillä kehon puolustusjärjestelmä on riippuvainen riittävästä syvän unen saamisesta. Myös vilkeunen poisjäänti vaikuttaa hyvinvointiin, sillä vilkeuni on keskeisessä osassa oppimisessa ja erilaisissa tunne-elämän prosesseissa. (Saarenpää-Heikkilä, 2001.)

Monet kärsivät elämänsä aikana jossain kohtaa myös unihäiriöistä. Unettomuudella tarkoitetaan kyvyttömyyttä nukkua. Se on häiriötila, jolloin on vaikeuksia nukahtamisessa, vaikeuksia pysyä unessa tai heräilyjä usein yön aikana. Unettomuutta kokeva kärsii usein väsymyksestä, koska häiriintynyt uni ei virkistä. (Terveyskylä, 2017; THL, 2019.) Unettomuus voi nuorilla johtua stressistä, kofeiinista, kuten kahvi ja energiajuomat. Vaikuttaa voi myös lääkkeet, päihteiden käyttö tai epäsäännöllinen rytmi ja valvominen, mikä onkin yleisin unettomuuden syy. Unettomuuden jatkuessa pitkään, taustasyynä voi olla mieltä kuormittavia tekijöitä, kuten eri-

näisiä huolia, murheita tai masennusta. (Terveyskylä, 2017) Unettomuuden ehkäisyssä keskeisintä on normaali hyvästä terveydestä huolehtiminen, sillä hyvä uni liittyy hyvään terveyteen ja taas huonot terveystavat heikentävät unta (Käypähoito, unettomuushäiriön ehkäisy, 2020).

6 ELINTAPOJEN SUOSITUKSIA

Tässä luvussa avaan ravitsemukseen liittyen ruokakolmion periaatteet ja lautasmallista. Liikuntaan liittyen kerron liikuntasuosituksista ja annan liikuntavaihtoehtoja. Viimeisenä kerron uneen liittyen vinkkejä unenlaadun parantamiseksi, jos kärsii lievistä uniongelmistä.

6.1 Ruokakolmi ja lautasmalli

Terveyttä edistävää ruokavaliota voidaan kuvailla monilla tavoin. Yksi hyvä esimerkki on ruokakolmio, jonka avulla pystyy helpommin hahmottamaan, millaisista ruoista terveellinen ruokavalio koostuu. Päivittäisessä käytössä tärkeimpänä olisi hyvä olla kasvikset, marjat ja hedelmät, sitten kuitupitoiset viljatuotteet sekä perunaa, pastaa tai riisiä. Tärkeässä osassa päivittäin on myös pehmeät rasvat ja maitotuotteet vähärasvaisina tai rasvattomina. Päivittäiseen ruokavalioon kuuluu myös joko kalaa, siipikarjan tuotteita tai lihaa, jotka voidaan myös korvata palkokasveilla tai soijatuotteilla. Sokerisia, kovaa rasvaa sisältäviä tuotteita ja vähäkuituisia tuotteita tulisi syödä vain satunnaisesti. (Schwab & Antikainen. 2020.)

Lautasmallin avulla kootaan helposti terveystieteiden mukainen ja monipuolinen annos aterioille. Peruseriaatteiden mukaan, lautasen täyttäminen olisi hyvä aloittaa kasvien ottamisella, esimerkiksi salaattit tai raasteet, joita otetaan ainakin noin puoli lautasellista. Reilu neljännes lautasesta täytetään perunalla, pastalla tai riisillä. Ja toinen, vajaa neljännes, on kalalle, lihalle, makkararuuille tai lihankorvikkeille, esimerkiksi palkokasvivalmisteet ja soijatuotteet. Ruokajuomaksi on hyvä valita maitoa, vettä tai piimää. Lisäksi voi ottaa täysjyvää sisältävän leipäviipaleen. (Schwab & Antikainen. 2020.)

6.1.1 Kasvikset, marjat ja hedelmät

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat ruokavalion perusta ja siksi niitä tulisikin syödä jokaisella aterialla (Ruokavirasto, 2020). Kasvikset ovat tärkeä osa päivittäistä ruokavaliota, sillä ne sisältävät monipuolisesti vitamiineja, kivennäisaineita ja hivenaineita, mutta kuitenkin energiapitoisuus on yleensä aika pieni. Ne sisältävät myös

kuitua, joka edistää vatsantoimintaa ja tasaa verensokerin nousua syömisen jälkeen. Suositusten mukaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä olisi hyvä syödä päivittäin vähintään puoli kiloa ja tästä määrästä noin puolet olisi hyvä olla kasviksia. Annoksina se tarkoittaa noin 5–6 annosta, suurin piirtein oman kouran kokoisia. Esimerkkejä annoksista: keskikokoinen omena tai appelsiini, yksi desilitra mustikoita tai puolitoista desilitraa vihersalaattia. Päivän tavoite täyttyy helposti, kun sisällyttää kasvikset, hedelmät ja marjat ruoka-annosten yhteyteen, joko tuoreena tai kypsennettynä. (Schwab & Antikainen. 2020.)

6.1.2 Täysjyvävalmisteet ja peruna

Viljavalmisteet ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinin lähteitä ja täysjyvävalmisteista, kuten ruisleivästä ja täysjyväpuurosta saa erinomaisesti kuituja, ja sisältävät myös runsaasti sekä B-vitamiineja että kivennäisaineita (Ruokavirasto, 2021). Viljatuotteita suositellaan syötävän päivittäin, ja jotta kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita saataisiin tarpeeksi, suositellaan, että leivät, puurot, riisit, pastat, murot ja myslit valitaan täysjyväisenä. Tarvittava kuidunsaanti koostuu päivän aikana esimerkiksi syömällä lautasellisen täysjyväpuuroa aamulla, lounaalla yksi desilitra täysjyväriisiä ja yhden täysjyväisen leivän palan, yksi leivän pala myös päivällisellä sekä kaksi desilitraa leseitä tai vaikka myslää iltapalalla jugurtin kanssa. (Schwab & Antikainen. 2020.)

Perunasta puolestaan saadaan hiilihydraatteja, C-vitamiineja sekä kivennäisaineita ja hivenaineita. Peruna on terveystuotuksiltaan aika neutraali, joten sitä voidaan hyvin käyttää osana monipuolista ruokavaliota. Perunan valmistuksessa kannattaa suosia rasvattomia menetelmiä, eli keittämistä ja uunissa valmistusta. Rasvaisia perunaruokia, esimerkiksi kermaperunoita ja ranskalaisia tulisi syödä vain harvoin. (Terveyskirjasto, 2020.)

6.1.3 Maitovalmisteet

Maitovalmisteet sisältävät hyvin proteiinia, kalsiumia, jodia, D-vitamiinia, riboflaaviinia, B12-vitamiinia ja sinkkiä. Maitotuotteita olisi hyvä syödä noin puoli litraa päivässä, jotta päivittäinen kalsiumin tarve täytyisi. Päivittäin tarve tulee täyteen

esimerkiksi juomalla ruokajuomana maitoa tai piimää, syömällä jogurttia, rahkaa tai viiliä välipalalla tai iltapalalla ja syömällä 2–3 viipaleta juustoa, vaikka leivän päällä. (Schwab & Antikainen. 2020.) Maidosta ja piimästä suositellaan käytettävän rasvattomia tai vähänrasvaisia tuotteita, samoin myös jogurteista, rahkoista, viileistä. Runsasrasvaiset maitotuotteet sisältävät runsaasti kovaa rasvaa. (Ruokavirasto, 2019.) Runsas kovien rasvojen syöminen suurentaa veren kolesteroliarvoja ja erityisesti sydäntautia suurentavaa LDL-kolesterolin pitoisuutta ja siksi vähänrasvaiset tuotteet ovat parempi vaihtoehto (Terveyskirjasto, Ravinnon rasvat. 2020). Maustetuissa jogurteissa, rahkoissa ja viileissä tulisi kiinnittää huomiota tuotteiden sokeripitoisuuteen ja valita aina tuotteet, joissa olisi mahdollisimman vähän sokeria (Ruokavirasto, 2019).

6.1.4 Pehmeät rasvat

Pehmeät, öljymäiset rasvat ovat eduksi ihmisen terveydelle, kun taas kovat rasvat ovat epäedullisia. Pehmeät rasvat sisältävät välttämättömiä rasvahappoja ja ovat siksi tärkeitä normaalille aineenvaihdunnalle. Rasvahapot on saatava ravinnosta sillä elimistö ei niitä pysty itse tuottamaan, joten tarvittavia rasvahappoja saadaan käyttämällä kasvipohjaisia öljyjä ja levitteitä sekä pähkinöistä, manteleista ja siemenistä. (Terveyskirjasto, Suositeltavat ruokavalinnat. 2020.) Kaikki ravinnossa käytettävät rasvat sisältävät runsaasti energiaa sekä rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A-, E- ja D-vitamiineja. Ruuassa pehmeiden rasvojen osuus kuitenkin tulisi olla mahdollisimman suuri ja kovaa rasvaa mahdollisimman vähän. (Ruokavirasto, 2021.) Pehmeän rasvan saanti turvataan käyttämällä kasviöljyjä esimerkiksi salaattinkastikkeena sekä käyttämällä öljyjä tai juoksevaa margariinia ruuanlaitossa. Levitteenä olisi hyvä käyttää vähintään 60 % rasvaa sisältäviä sydänmerkittyjä tuotteita. Kalaa suositellaan syötävän 2–3 kertaa viikossa ja lisäksi maustamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä on hyvä syödä noin kaksi ruokalusikallista päivässä. (Terveyskirjasto, 2020.)

6.1.5 Liha, kala, kananmuna ja palkokasvit

Liha, kala, kananmunat ja palkokasvit sisältävät hyvin proteiinia. Kalaa suositellaan syödä 2–3 kertaa viikossa eri kaloja vaihdellen, sillä kalan rasva on pehmeää ja D-

vitamiinin lähde, siksi rasvaimmatkin kalat ovat suositeltavia. (Schwab & Antikainen. 2020.)

Punaisessa lihassa on runsaasti hyvin imeytyvää rautaa. Punaista lihaa eli sian-, naudon- ja lampaanlihaa, leikkeleet mukaan lukien, suositellaan käytettävän viikossa enintään 500 grammaa. Lihasta ja lihavalmisteista olisi hyvä valita vähärasvaisempi ja vähäsuolaisempi vaihtoehto. Kanan ja kalkkunan eli vaalean lihan syöminen on punaista lihaa suositeltavampaa, sillä vaaleassa lihassa on vähemmän rasvaa ja rasvan laatu on parempaa. (Schwab & Antikainen. 2020.)

Kananmuna sopii hyvin osaksi monipuolista ruokavaliota, sillä se sisältää monia ravintoaineita ja on myös hyvä proteiinin lähde (Ruokavirasto, 2019). Lisäksi hyviä kasviperäisiä proteiininlähdeitä ovat erilaiset palkokasvit eli pavut, linssit, herneet ja soijatuotteet. Yhtä liha-annosta vastaa noin yksi desilitra jotain kypsennettyä palkokasvia. Kananmunan käytössä pitää ottaa huomioon se, että vaikka kananmunan ravintosisältö on monipuolinen, sen keltuainen sisältää paljon kolesterolia. Jos veren kolesterolipitoisuus on koholla, suositellaan, että kananmunia käytettäisiin vain kolmesta neljään kappaletta viikossa. (Schwab & Antikainen. 2020.)

6.1.6 Sattumat

Ruokakolmion ylimmällä tasolla, huipulla, on ruoka-aineet, jotka eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon. Sattumiin kuuluvat ruoka-aineet pitävät sisällään paljon sokeria, rasvaa, suolaa tai paljon valkoista viljaa. Näitä ovat esimerkiksi karkit, suklaa, kakut, keksit, sipsit ja suolakeksit. (Ruokavirasto, 2020.) Myös suolaiset säilykkeet, sokeriset hillot, mehut ja limsat sekä muut kovaa rasvaa sisältävät maitovalmisteet, juustot ja lihavalmisteet kuten makkarat (Schwab & Antikainen. 2020). Nämä sattumiin kuuluvat ruoka-aineet huonontavat paljon syötynä ruokavalion kokonaisuutta ja vievät tilaa tärkeiltä ja ravintorikkailta ruoka-aineilta (Ruokavirasto, 2020).

6.2 Liikuntasuositukset

Kaikille lapsille ja nuorille, 7–17-vuotiaille, suositellaan päivittäin 60 minuuttia monipuolista, reipasta ja kehoa rasittavaa liikuntaa, yksilölle sopivalla tavalla. Suosituksen mukaan oli hyvä liikkua joka päivä viikon aikana ja suurin osa liikunnasta tulisi olla kestävyystyypistä. (UKK-instituutti, liikkumissuositus. 2021.) Liikunnan tulisi sisältää useita 10 minuutin kestäviä, reippaan liikunnan jaksoja, joiden aikana sydämen syke nousee ja hengästyy (THL, 2021). Vähintäänkin kolmena päivänä viikosta tulisi olla teholtaan rasittavaa, kestävyystyypistä liikuntaa sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa. Kestävyyttä parantava liikunnan tulisi nostaa reilusti sykettä ja hengästyttää, kun taas lihaksia ja luustoa vahvistavassa liikunnassa huomioidaan myös notkeus, tasapaino ja ketteryys. Liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta eri liikuntataidot kehittyvät tasapuolisesti. Kun löytää liikkumisen ilon se auttaa pysyvien liikuntatottumusten ja liikuntaharrastusten löytymistä. Siksi on tärkeää, että liikuntamuodot olisivat itselle mieluisia. (UKK-instituutti, 2021.)

6.2.1 Liikuntaesimerkkejä

Liikuntamuotoja, jotka parantavat kestävyyttä nostaen sykettä ja hengästyttävät, ovat esimerkiksi uinti, reipas kävelylenkki, pyöräily, jalkapallon pelaaminen, juoksu sekä talvella hiihto ja luistelu (UKK-instituutti, 2021). Luuston vahvistamisen kannalta tehokkaimpia liikuntamuotoja ovat monipuoliset liikuntamuodot, jotka pitävät sisällään nopeita, voimakkaita iskuja, tärähdyksiä, vääntöjä ja kiertoja (UKK-instituutti, 2020). Hyviä lihaksia ja luustoa vahvistavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi pallopelit, kuten salibandy, sulkapallo, lentopallo. Lisäksi skeittaus, tanssi, trampoliinilla hyppiminen, ryhmäliikuntatunnit, kuten aerobic ja kiipeily. (UKK-instituutti, 2021.)

6.2.2 Passiivisuuden välttäminen

Passiivista oleskelua ja runsasta pitkäkestoista paikoillaan oloa olisi hyvä tauottaa (UKK-instituutti, 2021). Yli kahden tunnin kestäviä istumisjaksoja tulisi välttää ja

ruutu-aikaa, kuten television katselua ja älylaitteiden käyttöä, rajata lapsilla ja nuorilla kahteen tuntiin päivässä (THL, 2021). Tunnin välein voisi esimerkiksi jaloitella, tehdä välillä taukojumppaa sekä arjessa lisätä liikuntaa aina kuin voi ja täydentää liikuntasuorituksia arkiliikunnalla sekä hyötyliikunnalla. Esimerkiksi koulumatkat voisi kulkea pyörällä tai kävellen ja hissien sijasta käveleekin rappuset ylös. Myös fyysistä aktiivisuutta lisäävät kotityöt, kuten imurointi ja vaikka pihatöistä harvavointi tai nurmikaton leikkaus. Näin vältetään turhaa passiivista oleskelua. (UKK-instituutti, 2021.)

6.3 Uni

Arviolta 9–13 % nuorista kärsii aina joskus unettomuudesta ja noin 62 % heistä, oireen taustalla on mielenterveyshäiriö, kuten masennustila tai päihteet. Lievää unettomuutta ja unenlaatua voi jokainen koittaa kohentaa unikäyttäytymisen muutokseen johtavilla ohjeilla. (Partonen, 2019.)

Päivän aikana mieltä askarruttavat asiat kannattaa kirjoittaa ylös paperille tai kirjoittaa päivän aikana päiväkirjaa ja palata askarruttaviin asioihin vasta seuraavana päivänä, kun on nukkunut kunnon yöunet. Jos murheita ei pysty olemaan ajattelematta, olisi hyvä kuitenkin yrittää pitää nukkumaanmenoon asti ajatuksia loitolla. Ilta on hyvä rauhoittaa iltarutiineilla ja itselle sopivien rentoutumiskeinojen avulla. Jotta voisi nukkua hyvin, sänkyyn tulisi mennä vain, kun on väsynyt tai unelias. Illat on hyvä rauhoittaa ja välttää iltapainotteista kiirettä sekä minuuttiaikatauluja. (Partonen, 2019; Terveyskirjasto, 2021.)

Sänkyä ei tulisi käyttää muuhun kuin nukkumiseen, jotta saa hyvät yöunet. Sänkyyn mennessä tulisi olla virkistämättä enää itseään, tarkoittaen, että ei enää olla puhelimessa, netissä, pelata pelejä, katsota televisiota tai videoita. (Terveyskirjasto, 2021.)

Jos herää yöllä, eikä saa unta uudelleen 15 minuutin kuluessa, olisi hyvä nousta ylös. Ei saisi kuitenkaan virkistää itseään, eikä edes laittaa valoja päälle, jos mahdollista vaan olla vain rauhassa silmät auki ja palata sänkyyn, vasta kun on väsynyt tai unelias. (Partonen, 2019; Terveyskirjasto, 2021.)

Unirytmistä tulisi pitää kiinni ja nousta aamuisin aina suunnilleen samoihin aikoihin riippumatta siitä, kuinka paljon yöllä on saanut nukuttua. Tätä tukien olisi hyvä raivata iltapainotteiset menot pois niin, että on mahdollista saada riittävät yöunet. Päiväunien nukkumista tulisi välttää ja sen sijaan pitää itsensä virkeänä päivän aikana keskustelemalla muiden kanssa, liikkumalla ja käymällä ulkona, jos mahdollista (Partonen, 2019; Terveyskirjasto, 2021).

7 OPPAAN MÄÄRITELMÄ

Hyvän oppaan tulisi olla helposti ymmärrettävä, kattava sisältö ja kannustaa kohderyhmää omatoimiseen toimintaan. Oppaalle tärkeää on, että esitettävillä asioilla valitaan selkeä järjestys, esimerkiksi tärkeysjärjestys, aikajärjestys tai aihepiiriin mukaan. Otsikoilla annetaan tietoa tulevasta tekstistä. Pääotsikolla kerrotaan tärkeimmät asiat eli mitä opas käsittelee. Väliotsikoilla autetaan hahmottamaan, millaisista aiheista opas ja teksti koostuvat. (Hyvärinen, 2005.)

Oppaaseen tulevat asiat tulee aina perustella, sillä ihmiset noudattavat ohjeita paremmin, kun vaadittavat asiat perustellaan. Perustelu on tarpeellista varsinkin silloin, kun potilaalta vaaditaan enemmän ponnisteluja ohjeiden noudattamisessa. Perustelun voi tarjota heti oppaan alkuun, jolla voidaan tarjota ikään kuin tarkoitus oppaan lukemiselle, esimerkiksi, että ohjeen avulla kunto nousee ja jaksat paremmin päivän askareissa. Sanamuodot tulee valita lukijan mukaan ja käyttää mahdollisuuksien mukaan yleiskieltä. Jos asioita ei pysty selittämään ilman, esimerkiksi lääketieteellisiä termejä, pitäisi oudot ja hankalat ilmaukset aina avata. Muistetaan oikeinkirjoitus, sillä sekin auttaa tekstin ymmärtämistä. (Hyvärinen, 2005.)

Kirjoitetaan oppaaseen kunnan kappaleita. Selkeä kappalejako osoittaa mitkä asiat kuuluvat yhteen eli yhdessä kappaleessa tulisi olla vain asioita, jotka liittyvät toisiinsa. Tekstissä voi olla myös lyhyempiä luetelmia, jotka erotetaan toisistaan esimerkiksi luetelmaviivalla, tähdellä tai pallolla. Luetelmia ei kuitenkaan tule olla liikaa tai niiden olla liian pitkiä, sillä muuten tekstiä on raskasta lukea. On myös tärkeää rakentaa selkeitä virkkeitä. Virkkeet ja lauseet tulisi ymmärtää ensilukemalla, niin että pääasia tulee ilmi päälauseessa ja täydentävät asiat sivulauseessa. (Hyvärinen, 2005.)

Oppaan pituus määräytyy aiheen mukaan. On huomioitava, missä opas julkaistaan ja mistä sitä luetaan. Oppaan tulee olla selkeä ja ymmärrettävä sekä tekstin huoliteltua, luki opasta sitten paperista tai internet-tekstinä. (Hyvärinen, 2005.)

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena työnä. Työn kohteena toimi opas, jossa kerrotaan 12–17-vuotiaille nuorille terveyden peruskolmikosta, ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Oppaan tarkoituksena oli tuoda oppaan avulla tietoa ja ymmärrystä nuorille omasta terveydestä huolehtimiseen. Opas tehtiin lastensuojeluyksikkö Tahatorantaan.

8.1 Aiheen valinta ja aloitusvaihe

Opinnäytetyötä päätettiin lähteä tekemään yksin, mutta aiheen valinnassa oli aluksi haasteita. Kiinnostuksen kohteena oli alusta lähtien jollain tapaa lapset ja nuoret tai äitiyteen liittyvät teemat. Myöhemmin opiskellessa myös suuntaaviksi opinnoiksi valikoitui lapset ja nuoret, joten sen teeman ympärille oli luontevaa lähteä rakentamaan opinnäytetyötä. Suunnitteluvaiheessa aluksi oli yksi aihe, jota koitettiin lähteä työstämään, mutta aiheeseen ei saatu tilaajaa, joten ensimmäinen suunnitelma hylättiin.

Lopullinen opinnäytetyön aihe kehittyi lapset ja nuoret -opintojakson harjoittelun jälkeen, joka suoritettiin lastensuojelussa. Harjoittelun aikana kehittyi halu auttaa nuoria ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja, että heillä olisi avaimia terveellisiin elämäntapoihin. Ajatuksena oli, että luodaan opas terveyden peruselementeistä, jota myös hoitajat ja ohjaajat voivat käyttää apuna nuorten kanssa. Oppaan idea esiteltiin kohdeorganisaatioon ja sitä pidettiin hyvänä ideana sekä tarpeellisenä. Sitten alkoi työn suunnitteluvaihe.

8.2 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen aloitettiin, kun kohdeorganisaatio oli hyväksynyt ehdotuksen. Suunnitelmaa luodessa mietittiin kohdeorganisaatiota ja sen ”asiakkaita”, työn tavoitteita ja tarkoitusta sekä miten aiheet rajattaisiin, kun aiheita oppaassa on kolme; ravitsemus, liikunta ja uni. Osa-alueista haluttiin kertoa perusasioita, kuten miksi monipuolinen ruokavalio on tärkeä. Lisäksi tuli idea antaa vink-

kejä nuorille, joita he voivat itse helposti hyödyntää. Oppaasta haluttiin tehdä sellainen, että jokaisen nuoren olisi helppo lukea sitä ja se olisi helposti ymmärrettävä. Kun tarkoitus ja tavoitteet oli koottu, aloitettiin teoratiedon etsiminen. Teoriaa etsittiin luotettavista lähteistä ja käytettiin hyväksi tieteellisiä tutkimuksia ja suosituksia.

Työsuunnitelmaan kirjoitettiin tarkoitus ja tavoitteet sekä jokaisesta aihealueesta lyhyesti teoriapohjaa. Kirjoitettiin projektin määritelmä, sillä oppaan tekeminen voidaan ajatella projektina. Suunnitelmaan kirjoitettiin suunnitelma opinnäytetyön etenemisestä ja aikataulusta ja loppuun liitettiin myös raakaversio tulevasta oppaasta. Siinä oli esiteltyä suurpiirteisesti, mitä opas tulisi pitämään sisällään ja miltä se näyttäisi.

Kun työsuunnitelma oli valmis, se hyväksyttiin ohjaavalla opettajalla, jonka jälkeen tehtiin vielä pieniä korjauksia suunnitelmaan. Kun suunnitelma hyväksyttiin, suunnitelma lähetettiin kohdeorganisaatiolle, missä se myös hyväksyttiin.

8.3 Toteutusvaihe ja työn päätös

Toteutusvaihe aloitettiin, kun työsuunnitelma oli valmis ja hyväksytty. Kaikkiin osa-alueisiin alettiin keräämään lisää teoratietoa. Opasta alettiin kokoamaan vasta, kun teoreettinen viitekehys oli lähes valmis. Toteutusvaiheen alussa suunniteltiin, missä järjestyksessä lähdetään työssä etenemään.

Tekijä halusi koota oppaan, joka olisi helppolukuinen ja helposti ymmärrettävä. Aihealueet päätettiin jakaa omiin osioihin. Esimerkiksi ravitsemuksesta tulisi alkuun muutamilla lauseilla perusteoria lyhyesti ja ytimekkäästi, jonka jälkeen loppuun kerrottaisiin lautasmallista ja ruokapyramidista, joita nuoret voisivat hyödyntää aterioilla. Oppaaseen visuaalista ilmettä tuomaan, hyödynnettiin tekstinkirjoitusohjelman omia kuvakkeita, joista löytyi hyviä kuvia jokaiseen aihealueeseen liittyen. Loppuvaiheessa opas ja työ lähetettiin opettajalle hyväksyttäväksi sekä opas lähetettiin kohdeorganisaatioon.

8.4 Aikataulu

Opinnäytetyön suunnittelu on aloitettu keväällä 2021 ja oli tarkoitus saada valmiiksi ennen kesää 2021. Opinnäytetyö ja opas oli tarkoitus saada valmiiksi syksyllä 2021, niin että opinnäytetyön ehtisi esittämään ennen joulua.

Opinnäytetyön suhteen asiat etenivät toisin, kuin alun perin oli suunniteltu ja työsuunnitelma valmistui ja hyväksyttiin vasta talvella 2022. Opas saatiin valmiiksi alkukevästä 2022. Opinnäytetyö valmistui kokonaisuudessaan keväällä 2022.

9 POHDINTA

Tässä pohdinta osiossa käydään läpi tekijän omaa arviota opinnäytetyön tavoitteiden toteutumisesta. Käydään myös läpi omaa oppimista sekä opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Arvioidaan myös omaa SWOT-analyysia.

9.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas 12–18-vuotiaille nuorille terveyden perusteista, ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta, lastensuojeluyksikkö Tahtorantaan. Tavoitteena oli saada tehtyä opas, jossa on kerrottuna perusasiat lyhyesti ja ytimekkäästi sekä helppolukuisesti, mistä nuorten on helppo lukea ja saada tietoa. Oppaan tavoitteena oli antaa nuorille perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta, niin että nuoret saisivat ymmärrystä näiden terveystapojen huolehtimiseen ja ylläpitämiseen sekä voisivat innostua panostamaan terveyskäyttäytymiseensä. Tavoitteiden saavuttamista on vielä hankala arvioida, sillä opas ei ole ollut vielä käytössä. Tavoite on siltä puolin toteutunut, että mielenkiintoa herättävä ja helppolukuinen opas on saatu tehtyä.

Oppaasta sai tehtyä melko tiiviin ja mielenkiintoiselta vaikuttavan. Oppaassa käytettiin paljon värejä ja kuvioiteja hahmottamaan ja elävöittämään tekstiä. Ajatuksena oli, että värit saisivat oppaan sisällön näyttämään nuorille kevyemmältä luettavaalta. Tärkeimmät teoria-asiat tiivistettiin mahdollisimman lyhyeksi ja lisäksi jokaiseen osa-alueeseen tuli vinkkejä, joita nuoret voivat hyödyntää. Oppaan sisältö on jaettu osa-alueisiin niin, että jokaisesta temasta on ensiksi kerrottu perusteoriaa ja sen jälkeen koottu suosituksia ja vinkkejä. Yksi sivu on aina yksi kokonaisuus, jonka vuoksi teemat on helppo jakaa osiin ja lukea siitä mikä kiinnostaa.

Välillä oli haasteellista, kuinka paljon asioita laittaisi oppaaseen, sillä ikähaarukka on kuitenkin hieman laaja. Vanhempien nuorten kiinnostus asioihin voi olla laajempaa, kuin nuorempien nuorten, ja saattavat jaksaa lukea enemmän. Tämän vuoksi tekstien keskeltä on vielä korostettu asioiden ydinkohtia, jotta jokaiselle voisi jäädä ainakin asioiden keskeisimmät asiat mieleen. Varsinkin ravitsemusosiossa oli vaikeinta tiivistää tärkeitä asioita mahdollisimman lyhyeksi.

9.2 SWOT-analyysin arviointi

SWOT-analyysissa projektin vahvuuksiin arvioitiin tekijän mielenkiinto projektia kohtaan, halu auttaa nuoria ja luovuuden käyttäminen oppaan tekemisessä. Lisäksi vahvuuksiin listattiin opastuksen saaminen tarvittaessa ja hyvä yhteys tilaajaorganisaatioon.

Vahvuuksien arviointi on aika lailla osunut oikeaan. Tekijällä on säilynyt mielenkiinto projektia kohtaan pitkästä työn työstämisestä ja haasteista huolimatta. Oppaan luominen oli mielenkiintoista, koska sai käyttää luovuutta sen kokoamisessa, mikä kuului vahvuuksiin oppaan teossa. Oppaaseen sijoitetut kuvitukset löytyivät kirjoitusohjelman omasta tarjonnasta. Myös halu auttaa nuoria näkyi siinä, että oli tavoite tehdä oppaasta nuorille mieluisan oloinen. Yhteys tilaajaorganisaatioon oli hyvä ja heidän kanssaan oli nopea viestintäyhteys sähköpostitse.

Projektin heikkouksiin arvioitiin oppaan tekeminen yksin, eikä oppaan teosta ollut aiempaa kokemusta. Lisäksi heikkouksiin oli ajateltu, että aihealue on aika laaja, kun on kolme aihetta yhdessä työssä sekä aikatauluttamisen onnistuminen.

Projektin heikkoudet osuivat ainakin osittain. Oppaan tekeminen yksin ja aikatauluttaminen menivät käsi kädessä, joiden kanssa oli välillä haasteita. Opinnäytetyötä työstäessä heräsi ajatus, että parin kanssa projektin teko olisi voinut sujua nopeammin, kun olisi toinenkin pitämässä aikatauluista kiinni. Opinnäytetyö olisi voinut valmistua aikaisemmin toisen kanssa tehtynä. Mutta, vaikka aihealueita työssä oli kolme, teorit saatiin kuitenkin pidettyä aika tiiviinä, niin kuin oli tarkoituskin. Oppaan teossa oli haasteina epävarmuus oppaan sisällön vaatimuksista.

Projektin mahdollisuuksina nähtiin oppaan tarpeellisuus kohdeyksikössä, nuorten tietoisuuden ja ymmärryksen lisääminen, nuorten itsenäisen toiminnan lisääminen sekä nuorten terveystietämisen paraneminen. Opas voisi olla myös ohjaajille apuvälineenä nuorten ohjauksessa.

Projektin mahdollisuuksien toteutumista ei oikein vielä voida arvioida, sillä toteutuminen näkyisi, vasta kun opasta on käytetty käytännössä.

Oppaan uhiksi arvioitiin nuorten kieltäytyminen oppaan lukemisesta ja, jos opas jää käyttämättömäksi. Uhiksi listattiin lisäksi, että jos oppaan lopputulos on erilainen odotuksiin nähden ja jos nuorten suhtautuminen oppaaseen on kielteinen.

Myös projektin uhkien toteutumista on vaikea vielä arvioida, kun opas ei ole vielä ollut käytössä.

9.3 Oma oppiminen

Opinnäytetyötä tehdessä tekijällä oli itsellään jo ennestään aihealueista aika hyvin tietoa. Uusiakin asioita tuli esiin liittyen ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen, lähinnä suosituksiin liittyen, tai ainakin muistutuksena.

Opinnäytetyötä tehdessä piti opetella luotettavaa tiedonhakua, mikä välillä tuottikin haasteita. Opinnäytetyöhön täytyi opetella kirjoittamaan asiatekstiä ja oleellisimmista asioista, niin ettei tekstin sisältö lähde rönsyilemään. Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen kokemus, sillä tämänkaltaista työtä eikä opasta ole tullut tehtyä aiemmin. Monenlaisia asioita on tullut opeteltua, muun muassa projektityön suunnittelua, aikataulun suunnittelua, projektin toteuttamista ja työn raportointia.

9.4 Opinnäytteen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisessä noudatettiin tutkimuksellisen tiedekunnan antamia toimintatapoja. Koska opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä, tutkimuslupaa projektin toteuttamiseen ei tarvinnut pyytää. Projektiin tulevaa aineistoa kerättiin eettisesti ja vastuullisesti, niin että muiden tutkijoiden julkaisuihin viitattiin teksteissä asianmukaisesti. Työn kaikissa vaiheissa toimittiin rehellisesti ja huolellisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.)

Opinnäytetyössä tehtyyn oppaaseen on haettu teorian tietoa luotettavista, virallisista lähteistä. Tietoa on haettu eri lähteistä, joissa tiedot ovat olleet samankaltaisia. On tärkeää, että oppaassa oleva tieto on luotettavaa, kun opas on suunnattu nuorille lukijoille, jotka ottavat tiedon totuutena helposti sellaisenaan.

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyö ei sisältänyt tutkimusta, ollessaan toiminnallinen työ. Seuraavana tutkimuksena aiheesta voisi tutkia kuinka opas toimii käytännössä nuorten parissa ja tutkia, tuleeko muutoksia nuorten toiminta- ja ajattelutapoihin.

LÄHTEET

Lyytikäinen, A., Raulio, S. 2020. Terveyskirjasto. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Viitattu: 29.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021. Kouluikäisten ravitsemus. Viitattu: 2.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>

UKK-instituutti, 2020. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu: 3.2.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021. Liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. Viitattu: 3.2.2022. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille

Terveyskylä, nuortentalo, 2017. Uni. Viitattu: 3.2.2022. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/arjen-sujuminen/uni>

Partonen, T. 2020. Käypä hoito. Riittävä uni. Viitattu: 3.2.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>

Käypä hoito, 2020. Unettomuus. Unettomuushäiriön ehkäisy. Viitattu: 4.2.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#s11>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019. Nuoret. Viitattu: 7.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

Suomen riskienhallintayhdistys, 2022. Nelikenttäanalyysi- SWOT. Viitattu: 7.2.2022. <https://pk-rh.fi/tools/swot.html>

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Dissertations in Health Sciences. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Viitattu: 21.2.2022.

Sallinen, M. 2013. Duodecim. Uni, muisti ja oppiminen. Viitattu: 21.2.2022. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo/duo11307.pdf>

Tammelin, T., Iljukov, S., Parkkari, J. 2015. Duodecim. Kasvuikäisten liikunta. Viitattu: 21.2.2022. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo/duo12429.pdf>

Schwab, U., Antikainen, A. 2020. Duodecim, Terveyskirjasto. Suositeltavat ruokavalinnat. Viitattu 4.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01270>

Ruokavirasto. 2020. Kasvikset. Viitattu 2.3.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoutumus/ravitsemussitoutuksen-sisaltoalueet/kasvikset/>

Ruokavirasto. 2021. Täysviljavalmistet. Viitattu 3.3.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/taysjyvavalmistet/>

Ruokavirasto. 2019. Maito ja maitovalmistet. Viitattu 3.3.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/maito-ja-maitovalmistet/>

Schwab, U. 2020. Duodecim, terveyskirjasto. Ravinnon rasvat. Viitattu 3.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01074>

Ruokavirasto. 2021. Rasvat. Viitattu 4.3.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/rasvat/>

Ruokavirasto. 2019. Liha, lihavalmistet ja kananmuna. Viitattu 4.3.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/liha-lihavalmistet-ja-kananmuna/>

Ruokavirasto. 2020. Sattumat. Viitattu 4.3.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/sattumat/>

UKK-instituutti. 2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Viitattu 9.3.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021. Liikuntasuositukset. Viitattu 9.3.2022. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille

UKK-instituutti, 2020. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 9.3.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Partonen, T. 2021. Duodecim, Terveyskirjasto. Unettomuus. Viitattu 9.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534#s8>

Huotari, J., Salmikangas, E. 2013. Projektihallinnan perusteet, johdanto, määritelmät. Viitattu 16.3.2022. https://homes.jamk.fi/~huojo/opetus/IIZP2010/IIZP2010_Johdanto.pdf

Visma, 2019. Projektin vaiheet aloituksesta päätökseen. Viitattu 16.3.2022. <https://psa.visma.fi/blog/projektin-vaiheet/>

Opetushallitus, 2010. Käsikirja työpaikalla tapahtuvan oppimisen hyvien käytäntöjen siirtoon. Viitattu 16.3.2022. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kasikirja-tyopaikalla-tapahtuvan-oppimisen-hyvien-kaytantojen-siirtoon.pdf>

- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Viitattu 21.3.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>
- Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. *Duodecim, Terveyskirjasto*. Viitattu 22.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>
- A 1285/2016. Nuorisolaki. Valtion säädöstietopankki Finlex, ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 22.3.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Pekkarinen, V-L. 2007. Nuoruus/minäkuva. Elämänkaaren eri vaiheet. Viitattu 22.3.2022. https://oppimateriaalit.jamk.fi/elinikainenohjaus/files/2015/06/elaman-kaaren_eri_vaiheet.pdf
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 52: 130–143. Viitattu 23.3.2022.
- Moilanen, T. 2019. Nuorten terveysvalintoihin liittyvät oikeudet, velvollisuus ja vastuu. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 56: 157–160. Viitattu 24.3.2022.
- Ravitsemus, 2017. Terveyskylä. Nuortentalo. Viitattu 30.3.2022. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/arjen-sujuminen/ravitsemus>
- Proteiinit, 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>
- Hiilihydraatit, 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit>
- Rasvat, 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019. Elintavat ja ravitsemus. Uni. Viitattu 2.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020. Elintavat ja ravitsemus. Liikunta. Viitattu 14.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2001. *Duodecim, Terveysportti*. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. 2001:117:1086–92. Viitattu 14.4.2022. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo/duo92279.pdf>
- Partonen, T. 2019. Teini-ikäisten nuorten uni. *Uniliitto*. Viitattu 14.4.2022. <https://www.uniliitto.fi/2019/10/06/teini-ikaisten-nuorten-uni/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012. Mitä on hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu: 3.5.2022. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

LIITE 1

Opas



RAVITSEMUS Miksi syödään säännöllisesti ja monipuolisesti?

- * Säännöllinen syöminen päivän aikana on jaksamisen perusta. Se pitää mielen virkeänä ja parantaa opiskelutehoa. Jos ei syö säännöllisesti voi tulla päänsärkyä, väsymystä ja ärtynyt olo.
- * **Syöminen 3-4 tunnin välein: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.**
- * Aamu on tärkeää aloittaa **aamupalalla**, koska sillä saavutetaan yön jälkeen vireystila, mitä tarvitaan opiskelemiseen. Myös **koululounas** on tärkeä, jotta jaksaa seurata opetusta.
- * **Säännöllisesti syöminen** ja oikeanlaisten ruokien syöminen pitää verensokerin tasaisena ja aterioiden tulee syötyä kohtuullisia annoksia. Se myös vähentää ylimääräisten välipalojen syömistä ja napostelua.
- * **Monipuolinen ruokavalio** sisältää **proteiinia, hiilihydraatteja ja hyviä rasvoja**, jotka ovat rakennusaineita, joita tarvitaan elimistön rakentamiseen sekä päivittäiseen toimimiseen ja liikuntaan.

Proteiinit koostuvat ihmisille tärkeistä aminohapoista, joita ihminen ei itse pysty tuottamaan.

Hyviä proteiineja: lihat, kananmuna, pähkinät, siemenet, herneet, pavut, maitotuotteet.

Hiilihydraatit toimivat ruokavalion energialähteenä. Hiilihydraatin lähteiksi kannattaa valita kuitupitoisia tuotteita. Kuidut pitävät verensokerin tasaisena, auttavat painonhallinnassa ja pitävät suolen toiminnan hyvänä. Runsaasti sokeria sisältäviä ruokia ei suositella hiilihydraatin lähteiksi.

Hyviä hiilihydraatteja: täysjyvävalmisteet (leivät, -riisi, -pasta), kasvikset, hedelmät, marjat, palkokasvit.

Ravinnon **rasvat** jaetaan koviin ja pehmeisiin rasvoihin. Pehmeät rasvat eli kasvipäiset rasvat ovat hyväksi ihmisen terveydelle, koska ne sisältävät ihmiselle tärkeitä rasvahappoja ja ovat tärkeitä aineenvaihdunnalle.

Hyviä rasvoja: Kasvipäiset öljyt (oliivi, avokado, rypsi), kala, maustamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet.

Ruokapyramidi

Havainnollistaa, millaisista ruuista terveellinen ruokavalio koostuu

Kasvikset, marjat ja hedelmät

Ovat ruokavalion perusta, koska ne sisältävät kuituja, vitamiineja ja sisältävät vähän energiaa. Niitä tulisi syödä jokaisella aterialla **päivittäin** niin, että tulisi puoli kiloa eli **5-6 kourallista päivän aikana**.

Esimerkiksi omena, desilitran verran marjoja tai salaattia.

Täysjyvävalmisteet ja peruna

Ovat tärkeitä energian, hiilihydraatin ja kuidun lähteitä. Niitä suositellaan syötävän **päivittäin**.

Esimerkiksi syömällä puuroa, täysjyväpastaa tai -riisiä, täysjyväleipää ja vaikka jogurtin kanssa myslä.

Maitovalmisteet

Sisältävät proteiinia, kalsiumia ja tärkeitä vitamiineja. Maitotuotteita olisi hyvä nauttia noin **puoli litraa päivässä**,

eli juomalla maitoa tai piimää, syömällä jogurttia, rahkaa tai viiliä ja syömällä juustoa leivän päällä.

Liha, kala, kananmuna ja palkokasvit

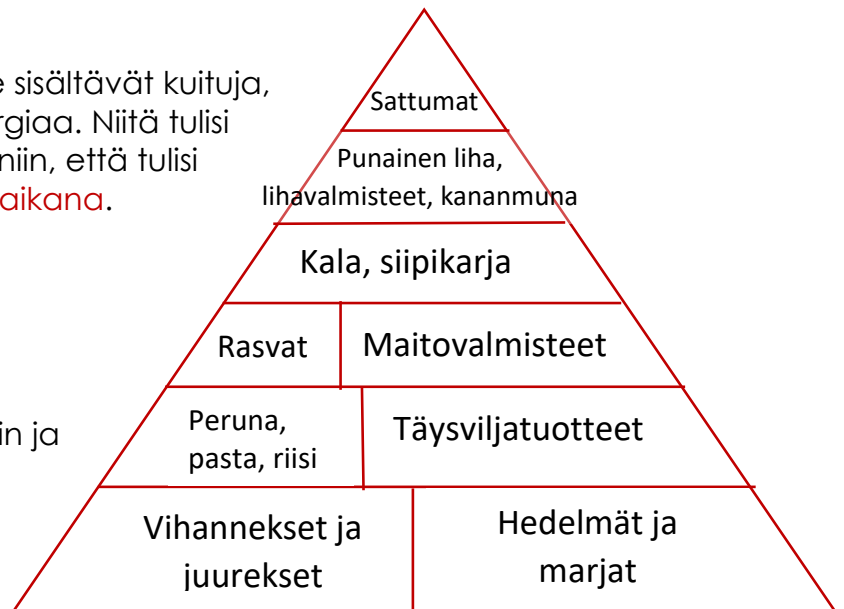
Sisältävät hyvin proteiinia.

Kalaa suositellaan syötävän pari kertaa viikossa.

Punainen liha suositellaan syötävän enintään 500 grammaa viikossa.

Kanan ja kalkkunan liha on vaaleaa ja sitä suositellaan syötävän enemmän, kuin punaista lihaa, koska siinä on vähemmän rasvaa.

Liha voidaan korvata palkokasveilla, joita ovat pavut, linssit, herneet ja soijatuotteet.



Rasvat

Ovat tärkeitä ihmisen terveydelle, koska ne sisältävät runsaasti energiaa ja vitamiineja. Ruuassa kannattaa suosia **pehmeitä rasvoja** eli kasvipohjaisia rasvoja.

Esimerkiksi käyttämällä kasviöljyä salaatinkastikkeena, öljyä tai juoksevaa margariinia ruoanlaitossa ja syömällä maustamattomia pähkinöitä ja siemeniä kaksi ruokalusikallista päivässä.

Sattumat

Ovat ruokakolmion huipulla ja niitä **ei tulisi syödä päivittäin**. Niihin kuuluu kaikki paljon sokeria, suolaa, rasvaa ja valkoista viljaa sisältävät ruuat.

Esimerkiksi karkit, suklaa, sipsit, keksit, kakut, pullat, makkarat, limsat ja mehut.

Lautasmalli

Lautasmallin avulla kootaan helposti monipuolinen ja terveystieteiden mukainen annos aterioilla.



- * **Puoli lautasellista** tulisi olla kasviksia. Esimerkiksi salaattia, raasteita ja kypsennettyjä kasviksia.
- * Reilu **neljännes** täytetään perunalla, pastalla tai riisillä.
- * Toinen **neljännes** on lihalle, kalalle, makkararuuille tai lihankorvikkeille. Esimerkiksi soijatuotteet tai papuvalmisteet.
- * Jos ruokana on vaikka laatikoruokaa, kuten makaronilaatikkoo, otetaan lautaselle puolet laatikkoo ja puolet kasviksia.
- * Ruokajuomaksi maitoa, vettä tai piimää.
- * Lisäksi voi ottaa palan täysjyväleipää.

Aamupalavinkkejä:

- ♥ Täysjyväpuuroa - päälle hedelmää tai marjoja.
- ♥ Täysjyväleipää tai -piirakoita - päälle runsaasti kasviksia
- ♥ Jogurttia tai rahkaa - päälle hedelmää tai marjoja

Välipalavinkkejä:

- ♥ Täytetyt täysjyväleivät, hedelmät, hedelmäsmoothiet, jogurtit, rahkat ja viilit, pähkinät, tuorepuuro, vähäsokeriset välipalapatukat.

Iltapalavinkkejä:

- ♥ Täysjyväleipää juustolla ja kasviksilla.
- ♥ puuroa hedelmien tai marjojen kanssa.
- ♥ jogurttia tai rahkaa – päälle myslisiä ja marjoja tai hedelmää.



LIIKUNTA

Miksi liikunta on tärkeää?

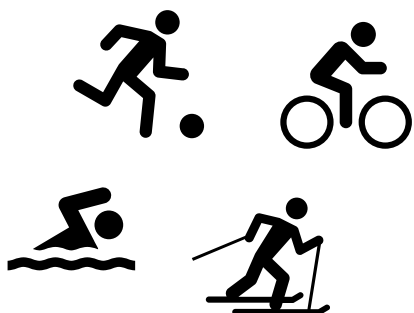
- * Liikunta kohottaa kuntoa ja parantaa terveyttä.
- * Liikua voi myös kokeakseen ihan vain liikunnan tuomaa iloa ja hyvää oloa.
- * Monipuolinen liikunta on hyödyllistä hermostolle, lihaksille, jänteille, luustolle sekä hengitykselle ja verenkierrolle.
- * Liikunta lisää luumassaa, lihasmassaa -ja voimaa, koordinaatiokykyä, auttaa painonhallinnassa, kehittää liikuntataitoja ja parantaa liikkuvuutta.
- * Liikunta kehittää
 - o **motorisia taitoja** eli liikkeen ja hermoston kontrolloimaa kehon toimintaa.
 - o **Kognitiivisia taitoja** eli havaitsemista, ajattelua ja muistamista.
- * Liikunta vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Se voi kohottaa mielialaa ja auttaa stressiin. Yhdessä toisten kanssa liikunnan harrastaminen lisää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta.

- * Nuorille suositellaan jokaiselle päivälle tunnin verran monipuolista, kehoa rasittavaa ja reipasta liikuntaa
- * Liikunnan olisi hyvä olla kehoa hengästyttävää ja sydämen sykettä nostavaa.
- * Tärkeää on, että löytää itselle sopivia ja mukavia liikuntamuotoja.



Liikuntasuosituksset

1 tunti liikuntaa päivässä



3 päivänä viikossa suositellaan kehoa rasittavaa, kestävyystyyppistä liikuntaa.

Kestävyysliikunta nostaa sykettä ja hengästyttää

Esimerkiksi uinti, reipas kävely, pyöräily, jalkapallo, juoksu sekä talvella hiihto ja luistelu

3 päivänä viikossa suositellaan lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa

Pitävät sisällään nopeita ja voimakkaita iskuja, tärähdyksiä, vääntöjä ja kiertoja

Esimerkiksi pallopelit, kuten sähly, lentopallo ja sulkapallo. Skeittaus, tanssi, trampoliinilla hyppiminen, ryhmäliikuntatunnit, kuten aerobic sekä kiipeily



Vältä passiivista oleskelua

- Yli kahden tunnin istumista tulisi välttää
- Tunnin välein olisi hyvä jaloitella, tehdä taukojumppaa ja lisätä hyötyliikuntaa
- Arkiliikuntaa voi lisätä esimerkiksi menemällä paikkoihin pyörällä tai kävellen sekä kävelemällä rappuset ylös hissien sijaan

UNI

Miksi nukumme ja miten uni vaikuttaa terveyteen?

- * Uni vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen
- * Unen aikana aivojen aivo-selkäydinneste huuhtelee soluja aivoissa eli nukkuessa aivot puhdistuvat.
- * Syvimmissä univaiheissa ihmisen soluvauriot korjaantuvat

- * Päivän aikana syntyneet muistijäljet lujittuvat ja aktivoituvat unen aikana.
- * Unessa muistijälki lujittuu erityisesti silloin, kun henkilö on tietoisesti oppinut jonkin asian.
- * **Syvä uni** = edistää asiamuistiin perustuvaa muistia
 - (asiamuisti: yksittäisten asioiden muistaminen)
- * **Vilkeuni (unien näkeminen)** = edistää taitomuistiin perustuvaa oppimista. (taitomuisti: tallentaa opitut taidot)

Sekä, **liian lyhyet yönet että liian pitkät yönet**, ovat epäterveellisiä pitkään jatkuessaan.

- Pitkään kestäneenä, lisäävät sekä sydän- ja verisuonitautien että tyypin 2 diabeteksen riskiä.



Huonot tai liian lyhyet yönet = väsymys voimistuu, tarkkaavaisuus heikkenee, keskittymiskyky huonontuu, asioiden muistaminen vaikeutuu, huomiokyky kapenee ja reagointinopeus hidastuu.

Univaikeudet

- * Monilla on välillä univaikeuksia elämänsä aikana.
- * Unihäiriöllä tarkoitetaan vaikeutta nukahtaa, vaikeuksia pysyä unessa tai tulee paljon heräilyjä yön aikana.
- * Häiriintynyt uni ei virkistä, siksi henkilö kärsii usein väsymyksestä.

Unettomuus voi johtua nuorilla:

- * Stressistä, kofeiinista, kuten kahvi ja energiajuomat, lääkkeitä, päihteiden käytöstä tai epäsäännöllisestä unirytmistä ja valvomisesta.
- * Pitkään jatkuessaan taustasyinä voi olla mieltä kuormittavia tekijöitä, kuten isot huolet, murheet tai masennus.



- * Unettomuutta voi ehkäistä pitämällä huolta terveydestään, sillä hyvät terveystavat liittyvät hyvään yöuneen ja huonot terveystavat heikentävät unta.

*"Katso seuraavalta sivulta vinkkejä
hyviin yöuniin ja
unenlaadun parantamiseen*

Vinkkejä unenlaadun parantamiseen:

♥ Päivän aikana mieltä askarruttavat asiat kannattaa kirjoittaa ylös. Palaa niihin vasta seuraavana päivänä, kun olet nukkunut hyvät yöunet.



♥ Pidä sänkyä vain nukkumapaikkana.



♥ Pyri rauhoittamaan illat, välttämällä kiireitä ja aikatauluja illalla.



♥ Iltarutiinit, iltapala ja erilaiset rentoutumisharjoitukset voivat auttaa rauhoittamaan mielen ja kehon nukkumista varten.



♥ Mene sänkyyn silloin kun olet väsynyt tai unelias.

♥ Sänkyyn mentyä, älä virkistä enää itseäsi olemalla puhelimella, tietokoneella, netissä, pelaamalla pelejä tai katsomalla videoita.



♥ Jos herää yöllä, eikä saa unta 15 minuutissa, olisi hyvä nousta ylös. Älä kuitenkaan laita valoja päälle tai katso vaikka puhelinta, jotta et virkisty. Ole rauhallisesti hämärässä huoneessa silmät auki ja mene takaisin sänkyyn, kun tunnet olevasi väsynyt tai unelias.

♥ Tärkeää olisi pitää unirytmistä kiinni ja nousta aamuisin aina suunnilleen samoihin aikoihin, riippumatta siitä kuinka paljon olet nukkunut yön aikana.



♥ Vältä päiväunien nukkumista. Pidä päivän aikana itsesi aktiivisena keskustelemalla muiden kanssa, liikkumalla ja olemalla ulkona.

