

Eeva Huotari, Enni Heilala & Minna Isokääntä

## **Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen**

Video leikki-ikäisen ravitsemusterveydestä

## **Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen**

Video leikki-ikäisen ravitsemusterveydestä

Eeva Huotari, Enni Heilala & Minna Iso-  
kääntä  
Opinnäytetyö  
Kevät 2024  
Sairaanhoitaja  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoidaja

---

Tekijä(t): Eeva Huotari, Enni Heilala & Minna Isokääntä  
Opinnäytetyön nimi: Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen  
Työn ohjaaja(t): Mari Vihelä & Merja Jylkkä  
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 24 + 5 liitettä

---

Opinnäytetyössämme käsiteltiin leikki-ikäisten lasten ravitsemussuosituksia perhelähtöisestä näkökulmasta. Ravitsemussuosittelun mukainen ruokavalio pienentää sairauksien riskiä ja edistää terveyttä. Ylipaino lapsuudessa lisää valtimosairauksien riskitekijöitä ja vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Geeniperimällä ja perheen elintavoilla on merkitystä lapsen tulevaisuuden elintapoihin.

Projektin tavoitteena oli toteuttaa YouTube-video vanhemmille, joka keskittyy leikki-ikäisen lapsen ravitsemusterveyden tukemiseen. Videon tarkoituksena on herättää keskustelua terveellisen ravitsemuksen merkityksestä ja antaa selkeää tietoa suositusten mukaisesta ravitsemuksesta. Video tehtiin helposti saavutettavaksi, jotta terveydenhoitajat neuvolassa voisivat hyödyntää videota työssään. Videossa on huomioitu aiheen sensitiivisyys ja erilaisten perheiden tarpeet. Video on tehty tekoälyä hyödyntäen ja se on suunniteltu herättämään kiinnostusta leikki-ikäisen ravitsemuksen tarkasteluun.

Video lähetettiin Limingan lastenneuvolaan ja keräsimme palautteen palautekyselyn avulla. Kyselyyn vastasi viisi neuvolan työntekijää. Palautekyselyn kysymyksistä kaksi oli määrällisiä ja neljä kysymystä oli laadullista kysymystä. Kysymyksissä kartoitettiin terveydenhoitajien mielipidettä videon sisällöstä, aiheen sensitiivisyyden huomioinnista, videon saavutettavuudesta ja aihepiirin kattavuudesta. Palautteen perusteella video oli tietoperustaltaan riittävän kattava ja helposti saavutettavissa. Palautteen perusteella videoon lisättiin havainnollistavia kuvia.

Projektin oppimistavoitteena oli työstää opinnäytetyö ja kehittää projektiosaamista sekä yhteistyötaitoja työelämän kanssa. Projektin aikana ammattitaitomme kehittyi ja tietämys lapsuuden ajan terveellisen ruokavalion vaikuttelutuksia kasvoi. Lisäksi pohdimme leikki-ikäisen ravitsemusta kansanterveyden näkökulmasta.

Opinnäytetyössä tutkittiin sekä kotimaisia että kansainvälisiä leikki-ikäisen ravitsemukseen liittyviä tutkimuksia ja tilastoja. Työssämme käytettiin uusimpia näyttöön perustuvia lähteitä, mm Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen uusimpia julkaisuja ja käypähoito suosituksia.

---

Asiasanat: terveellinen ruokavalio, terveyden edistäminen, kansanterveys, ravitseminen

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in degree in nursing, Option of health care

---

Author(s): Eeva Huotari, Enni Heilala & Minna Isokääntä  
Title of thesis: Preschool children's nutrition  
Supervisor(s): Mari Vihelä, Merja Jylkkä  
Term and year when the thesis was submitted:  
Number of pages: e.g. 24 + 5 appendices (tai 1 appendix)

---

In our thesis, we have discussed nutritional recommendations for preschool children from a family-oriented perspective. A diet that complies with nutritional recommendations reduces the risk of diseases and promotes health. Overweight in childhood increases risk factors for arterial diseases and affects the child's well-being. Genetic heritage and family lifestyles have an impact on a child's future lifestyle.

The aim of the project was to create a YouTube video for parents that focuses on supporting the nutritional health of preschool children. The purpose of the video is to stimulate discussion about the importance of healthy nutrition and provide clear information on recommended nutrition. The video was made easily accessible so that public health nurses at the maternity clinic could use the video in their work. The video considers the sensitivity of the topic and the needs of different families. The video has been made using artificial intelligence and it has been designed to arouse interest in healthy nutrition.

The learning goal of the project was to work on the thesis and develop project skills and cooperation skills with working life. During the project, our professional skills developed and our knowledge of the influences of healthy eating during childhood grew.

---

Keywords: healthy eating, health promotion, disease prevention, public health, nutrition

1	JOHDANTO .....	6
2	TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	7
3	LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS.....	8
3.1	Leikki-ikäisen lapsen ravintosuositukset .....	8
3.2	Leikki-ikäisen lapsen epäterveellisen ravitsemuksen ennaltaehkäisy .....	9
3.3	Leikki-ikäisen lapsen ravitsemusterveyden tukeminen .....	11
4	VIDEON SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	13
4.1	Kohderyhmät ja hyödynsaajat.....	13
4.2	Videon kuvaaminen projektina .....	14
5	PROJEKTIN ARVIOINTI .....	16
6	POHDINTA .....	17
	LÄHTEET .....	
	LIITTEET .....	

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä tuodaan esille leikki-ikäisten lasten tuoreimmat tutkittuun tietoon perustuvat ravitsemussuositukset. Opinnäytetyössä tarkastellaan leikki-ikäisen ravitsemusta perhelähtöisestä näkökulmasta. Voi todeta, että ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio pienentää useiden sairauksien riskiä ja edistää terveyttä. Ravitsemuksella on merkitystä monien sairauksien syntymisen ehkäisyssä. Lapsen ruokatottumusten sekä ruokamieltyymysten kehittymiseen varhaislapsuus on otollista aikaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Tutkimuksen mukaan varhaislapsuudessa terveelliset ruokailutottumukset ovat elintärkeitä, sillä niillä on suotuisia terveysvaikutuksia. Varhaislapsuus on perusta elinikäisille ruokailutottumuksille. (Koivuniemi ym. 2022, 129—138.)

Opinnäytetyön tarkoitus on työstää ohjauksellinen video terveydenhoitajien käyttöön. Videosamme perhelähtöinen näkökulma kannustaa kiinnittämään huomiota koko perheen ravitsemukseen. Leikki-iässä opitut ravitsemustottumukset seuraavat aikuisuuteen. Ravitsemusohjausta annettaessa on kiinnitettävä huomiota koko perheen tilanteeseen ja voimavaroihin. Muutoksia tehdään pienin askelin. (Häkkinen 2022.)

Leikki-ikäisten vanhemmille suunnattu ohjaus ravitsemuksesta on kansanterveydellisestä näkökulmasta kannattavaa, sillä ylipaino leikki-iässä heikentää psykososiaalista ja fyysistä terveyttä lapsena, sekä altistaa aikuisiän ylipainoon. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2023.) Ravitsemusohjausta annettaessa psykososiaalisten tekijöiden huomiointi korostuu. (Tuomasjukka ym. 2010.)

## 2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli toteuttaa vanhemmille kohdistettu YouTube-video, joka keskittyy leikki-ikäisen lapsen ravitsemusterveyden tukemiseen. Projektimme tavoite on antaa neuvolaan työkalu, jonka avulla voi herättää keskustelua ja ajatuksia terveellisen ravitsemuksen merkityksestä. Projektin tavoitteena on, että video antaa selkeää tietoa ja ohjausta suositusten mukaiseen ravitsemukseen, joka tukee leikki-ikäisen lapsen kasvua ja kehitystä.

Ohjauksellisen videon on tarkoitus olla selkeä, mielenkiintoinen ja ytimekäs. Videon tavoite on olla helposti ja nopeasti saavutettavissa YouTubesta. Video käsittelee aihetta herättäen kiinnostuksen ravitsemuksen tarkasteluun lapsiperheessä.

Oppimistavoitteenamme oli opinnäytetyön työstäminen ja projektiosaamistaitojen kasvaminen, yhteistyötaitojen kehittyminen yhdessä työelämän kanssa. Tavoitteena oli myös harjoitella erilaisten lähteiden käyttöä ja niiden luotettavuuden tulkintaa sekä hyödyntää myös kansainvälisiä lähteitä.

### 3 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos jakaa pohjoismaiden ravitsemussuositukseen perustuvaa tietoa. Ravitsemustietoutta on saatavilla eri ikäisten eri tarpeisiin. Ravitsemussuosituksia on saatavilla esimerkiksi imeväis- ja kouluikäisille sekä erilaisille erityisryhmille. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

Lapsen epäterveellisen ravitsemuksen taustalla on monia eri tekijöitä. Lapsen elintavat vaikuttavat lapsen epäterveellisen ravitsemuksen kehittymiseen. Myös perheen sosioekonominen asema voi vaikuttaa lapsen epäterveellisen ravitsemuksen kehittymiseen. Perheen vähäinen liikunta, liikasyöminen arkitapana sekä lapsen aamupalan syömättömyys voivat johtaa lihavuuteen leikki-iässä. (Salo & Fogelholm 2016.) Epäterveelliset ravitsemustottumukset leikki-iässä huonontavat psykososiaalista ja fyysistä terveyttä lapsena, sekä altistaa aikuisiän ylipainoon. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2023)

#### 3.1 Leikki-ikäisen lapsen ravintosuositukset

Suosittelun terveellinen ruokarytmi on 4–6 ateriaa päivässä. Säännöllinen ruokarytmi ehkäisee napostelua ja tällöin lihavuutta. Lapsen ravinnon tulee olla monipuolinen, jolloin se tukee terveyttä, normaalia kasvua ja kehittymistä. Monipuolinen ruokavalio tarkoittaa sitä, että ravinnossa on tarvittavia ravintoaineita riittävästi; hiilihydraatteja, rasvoja, proteiinia, kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Ravintoaineita saadaan sopivassa suhteessa ja riittävästi, kun pääateriat kootaan lautasmaalin mukaan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

Leikki-ikäisen lapsen ravitsemukseen vaikuttaa paljon perheen ruokatottumukset, kuten ruuan terveellisyys ja ruokarytmi. Alle kouluikäisen lapsen annoskoot eivät ole vielä suuria, sillä pieni lapsi ei jaksa syödä paljoa kerralla. Tämän takia suositellaan lapsille annettavaksi välipaloja 2–3 kertaa päivässä. Välipalana olisi hyvä olla esimerkiksi tuoreita hedelmiä tai kasviksia. Hedelmiä, marjoja ja kasviksia olisi leikki-ikäisen hyvä syödä oman kämmenen kokoisin annoksin viidesti päivässä. Esimerkkejä annoksista: Pieni porkkana tai tomaatti, puolikas hedelmä tai kurkkutikkuja. Tämä takaa ravintokuitujen, A-vitamiinin esiasteen, C-vitamiinin, muiden vitamiinien sekä monien kivennäisaineiden riittävän saannin. (Luukkainen 2016.)

Leikki-ikäiselle lapselle tarvittava rasvan määrä päivässä on 20–30 g, eli 1,5–2 teelusikallista pehmeää rasvaa tai 4–6 teelusikkaa näkyvää rasvaa. Piilorasvaa tulee välttää, sillä se sisältää yleensä kovaa rasvaa. Leivän päälle tai ruokaa valmistaessa on hyvä käyttää vähintään 60 % rasvaa sisältävää rypsi- tai oliiviöljyä tai kasvismargariinia. Pähkinöistä, manteleista ja siemenistä saa hyvin pehmeää rasvaa eli tyydyttämätöntä rasvaa. Lapselle riittää 1 teelusikallinen vuorokaudessa näitä. Hyviä proteiinin lähteitä on palkokasvit, uudet kasviproteiinituotteet, kala, siipikarja ja liha. Palkokasveja ja uusia kasviproteiinituotteita olisi hyvä syödä pääaterioilla viikoittain. Kalaa suositellaan syötäväksi kahdesti viikossa. Kala sisältää pehmeää rasvaa ja on myös hyvä D-vitamiinin lähde. Suositeltavaa olisi syödä siipikarjan lihaa 2–3 kertaa viikossa, punaista lihaa harvemmin. Makkaraa ja muita lihavalmisteita ei suositella syötäväksi muuta kuin satunnaisesti, jolloin siitä ei ole haittaa. Vilja-valmisteita olisi hyvä leikki-ikäisen saada päivässä 4 annosta. Yksi annos voi olla esimerkiksi leipäviipale tai desilitra keitettyä puuroa, riisiä tai pastaa. Maitotuotteista leikki-ikäinen saa paljon hyviä tärkeitä ravintoaineita, kuten D-vitamiinia, B-vitamiinia, jodia ja kalsiumia. On hyvä suosia rasvattomia tai vähärasvaisia lehmänmaitopohjaisia tuotteita, sillä suurin osa rasvasta on kovaa eli tyydytynyttä rasvaa. Maitovalmisteita suositellaan päivittäin otettavaksi, nestemäisiä 4 dl ja lisäksi 1 viipale juustoa. Mikäli kasvispohjaisia valmisteita käytetään maidon sijaan, suositellaan niistä valittavan valmisteet, jotka on täydennetty keskeisillä ravintoaineilla. D-vitamiinia suositellaan käytettävän 2-vuotiaasta täysi-ikäisyyteen ympärivuotisesti 7,5 mikrogrammaa / vuorokausi. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

### **3.2 Leikki-ikäisen lapsen epäterveellisen ravitsemuksen ennaltaehkäisy**

Ylipainon ennaltaehkäisy on tärkeää ja mitä aiemmin tähän puututaan, on ennuste sitä parempi. Lihomiseen puuttuminen on huomattavasti helpompaa kuin sen hoito. Esimerkkejä käyttäytymisterapeuttisten ja ratkaisukeskeisten menetelmien soveltamisesta painonhallintaan lapsiperheissä on perheen liialliseen syömiseen johtavien riskien analysointi sekä niihin varautuminen. Keskeistä on ruokavalion, ruokatottumusten ja ateriarytmin arviointi, arkiruuuan vähäsokerisuuden ja –rasvaisuuden pitäminen ruoka-aineiden valinnan perustana sekä toivotuista muutoksista annettu myönteinen palaute. Nykypainon ylläpito riittää suurimmalle osalle kasvavista lapsista. Lapsi hoikistuu usein pituuskasvun myötä. (Järvi 2013.)

Leikki- iän ylipaino vaikuttaa 2 tyypin diabeteksen puhkeamiseen myöhemmällä iällä. Lapsuusiässä riskitekijöitä myöhemmin puhkeavaan 2 tyypin diabetekseen ovat vähäinen uni, liiallinen ruutuaika, metabolinen oireyhtymä, ylipaino, vähäinen fyysinen aktiivisuus, ravinnosta saatava suuri energiamäärä, heikko sosioekonominen asema sekä pienet d- vitamiinipitoisuudet. Mikäli lapsuusiän riskitekijät johtavat diabeteksen puhkeamiseen, on ennuste heikko. Mikäli diabetekseen johtava prosessi tunnustetaan ja lapsen elämäntapoihin voidaan vaikuttaa positiivisesti, on diabeteksen puhkeaminen mahdollista estää. (Juonala & Toppari 2018, 2281.)

Ennaltaehkäisevinä toimina kansanterveysairauksien näkökulmasta ovat vuosittaiset seulonnat neuvola- ja kouluterveydenhuollossa sekä tarvittaessa interventiot vanhempien kanssa. Yhteiskunnallisesti ennaltaehkäisevinä toimina on lainsäädäntö esimerkiksi terveelliseen ja maksuttomaan kouluruokaan liittyen, harrastusten mahdollistaminen kaikille lapsille sekä ravitsemusohjaus päiväkodeissa ja kouluissa. Ennaltaehkäiseviin toimiin kuuluu näiden vaikutusten seuranta esimerkiksi vuosittaisissa seurannoissa terveydenhuollossa. (Juonala & Toppari 2018, 2283.)

Turun yliopistossa vuonna 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista lapsista oli kohtalainen tai huonolaatuinen ravitsemus. Tutkimukseen osallistui 722 suomalaista lasta. Vain 13,7 %:lla lapsista oli hyvälaatuinen ruokavalio, 55,4 %:lla kohtalainen sekä 30,9 %:lla huonot ruokailutottumukset. Vain yhdellä prosentilla tutkituista lapsista oli marjoja, kasviksia ja hedelmiä suositusten mukaisesti sisältävä ruokavalio. Tutkimus osoittaa, että huonon ruokavalion perustana länsimaisessa yhteiskunnassa on runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja, suolaa sekä sokeria sisältävät elintarvikkeet. Muun muassa vanhempien terveellinen ruokavalio vaikutti lapsen ruokavalioon. (Koivuniemi ym. 2022, 129—138.)

Lapsen yksi keskeisin seurantamittari somaattiselle terveydelle on kasvu. Kasvukäyrästä on kuvataan säännönmukaisuuksia, joita terveen lapsen kasvu noudattaa. Geneettiset tekijät ja olosuhteet on merkittävä tekijä lapsen kasvulle, jonka vuoksi kasvukäyrät poikkeavat eri maissa joiltakin osin. Painoindeksi eli BMI otetaan käyttöön kasvukäyriin kahden vuoden ikäisille lapsille. (Niinikoski 2021.) Lapsen ylipainon toteamiseen voidaan käyttää apuna aikuisten painoindeksiä vastaavaa lasten painoindeksiä (ISO-BMI). (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022).

Lapsuusiän kasvua seurataan ja arvioidaan pitkäikäistarkastelun avulla, joka toteutuu neuvola- ja kouluterveydenhuollossa. Suomessa on seurattu pitkäaikaisseurannan avulla noin sadan vuoden

ajan lasten kehitystä ja kasvua. Pitkäaikaisseurannassa lapsen kasvua tarkastellaan säännöllisesti ja siinä kiinnitetään huomiota muun muassa siihen, kasvaako lapsen pituus ja paino tasaisesti suhteessa sukupuolen ja iän viitearvoihin ja ovatko lapsen mittasuhteet normaalit. Lapsen paino voi kasvaa pituuden kasvaessa, lihasmassan kasvaessa tai jos kehoon varastoituu ylimääräistä rasvaa. (Niinikoski & Saari 2023.)

Vanhemmillä on suuri merkitys lapsen ylipainon kehittymiselle, perheen ruokatottumukset, vanhempien asenteet ruokaa kohtaan ohjaavat lapsen ravitsemusta. Vanhempien ylipaino ja perheen liikuntatottumukset voivat altistaa lasta ylipainolle. (Duodecim 2023.)

### **3.3 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemusterveyden tukeminen**

Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön mukaan leikki-ikäinen saa neuvolapalvelusta säännölliset kasvuseurannat ja tarvittaessa perhekeskeistä tukea ja ohjausta (Finlex, 2023). Neuvola on yhteiskunnassamme tasavertaiseen asemaan perheet asettava yksikkö. Neuvola tarjoaa matalan kynnyksen tukea ja ohjaa vanhempia lapsen huolenpidossa ja kasvatuksessa (Niinikoski, Saari, 2023).

Neuvolassa keskustellaan perheen valinnoista arjessa. Neuvolassa keskustellaan lapsen jaksamisesta, motorisista, perheen voimavaroista, suun terveydestä eli epäterveellisen ravitsemuksen taustalla olevista seikoista, joista perheet keskustelevat mielellään. Perhettä tulee tukea lapsen painoon liittyvissä asioissa, mutta ei ole tarpeen puhua painosta. Sanavalintoihin on syytä kiinnittää huomiota keskusteltaessa painoon liittyvistä asioista lapsen kuullen. (Häkkinen, 2022.)

Lapsen ravitsemuksen puheeksi otto vanhempien kanssa on hyvä aloittaa lapsen ja perheen hyvinvointinäkökulmasta (Tuomasjukka, 2010). On tärkeä puhua selkeästi ja konkretisoida lapsen noussutta painoa esimerkiksi näyttämällä kasvukäyrää. Työntekijä tunnistaa perheen ylipainoa kuvaavan sanan ja voi käyttää sitä itse työskentelyssä. Vanhemmat saattavat tarvita apua lapsen ruokavalion muutosten tekemisessä ja lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Työntekijä havainnoi vanhempien muutoshalukkuutta ja tukee vanhempien hoitomyönteisyyttä. Leikki-ikäisen ravitsemuksen puheeksi otossa korostuu perheen voimavaroja tunnistava työskentely, jossa perheen vahvuudet sanoitetaan. (Duodecim 2023.)

Ohjaus sekä neuvonta on tavoitteellista, kohteellista ja eettistä ammatillista vuorovaikutusta. Ohjaus perustuu tutkittuun tietoon. Ohjauksen tavoitteena on pyrkiä tunnistamaan hoidon tarpeet, sekä lisätä potilaan omia valmiuksia ja voimavaroja opetuksen, neuvonnan sekä dialogisen keskustelun avulla. Tavoitteena on myös tukea potilasta löytämään uusia tapoja toimia oman terveytensä edistämiseksi tai hoitaessaan sairauttaan. Tärkeää ohjauksessa on lisätä tietoisuutta sekä kunnioittaa valinnan vapautta. Sairaudesta aiheutuvat kustannukset, lääkkeiden käyttö sekä sairauteen liittyvät hoitokäynnit vähenevät laadukkaan potilasohjauksen myötä. Ohjaus ehkäisee toimimista hidastavia tulehduksia sekä edistää paranemista. Ohjaus vaikuttaa hoidon laatuun sekä lisää potilastyytyväisyyttä. Turvallisuuden tunne lisääntyy ja epävarmuus vähenee riittävän tiedon saannin sekä ohjauksen myötä. (Koivisto 2019.)

## 4 VIDEON SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 4.1 Kohderyhmät ja hyödynsaajat

Terveydenhuollon ammattilaiset ja perheet hyötyvät projektistamme. Esimerkiksi leikki-ikäisen neuvolakäynnin yhteydessä terveydenhoitaja voi ottaa terveyttä edistävän ravitsemuksen puheeksi videomme avulla. Video voidaan katsoa joko yhteisellä käynnillä tai kotona YouTubesta. Lapsen näkökulma ja ravitsemukselliset tarpeet tulevat selkeästi esille videolla. Ohjauksellinen video on kohdennettu nimenomaan aikuisille. Ruokakasvatukseen liittyvällä opetuksella ja ohjauksella lisätään lasten tietämystä terveellisestä ruokavaliosta. (Duodecim 2023).

Video on tehty opettajan avustuksella. Videon sisältö perustuu tutkimuksiin perustuvaan tietoon ja se on mielenkiintoinen ja mukaansatempaava. Videon sisältö on suunniteltu sisältämään tietoa ja ohjausta leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksen kulmakivistä. Videon avulla terveydenhuollon ammattilaiset sekä vanhemmat saavat luotettavaa tietoa siitä, mitkä asiat ovat merkityksellisiä, kun tunnetaan leikki-ikäisen ravitsemusterveyttä. Rajaamme videon sisällön ravitsemukselliseen näkökulmaan, mutta tuomme esille lyhyesti liikunnan, perintötekijöiden ym. merkityksen.

Suunnitelmana oli, että video keskittyy leikki-ikäisen ylipainon ennaltaehkäisyyn. Pohdittuamme ja harkittuamme asiaa päädyimme muokkaamaan käsikirjoitusta siten, että siinä pääosassa on leikki-ikäisen ravitsemusterveyden edistäminen ylipainon sijaan. Aiemmin ei tähän aiheeseen ole opinnäytetyönä toteutettu videota. Esimerkiksi vuonna 2012 on opinnäytetyönä tehty opasvihko, joka antaa perhepäivähoitajille ohjausta leikki-ikäisten lasten ravitsemusterveyden tukemiseen. Opasvihko saattaa helposti unohtua laatikon pohjalle ja jää lukematta. Videon avulla vanhemmat saavat konkreettisemmin ohjeita ja neuvoja käytäntöön. Visualisuuden kautta asiat jäävät mieleen herkemmin. Videon katsomiseen voi ottaa lapsen mukaan.

## 4.2 Videon kuvaaminen projektina

Työskentelymme opinnäytetyössä on perustunut projektiosaamiseen. Projektiosaaminen tarkoittaa sitä, että projekti etenee itse työskentelyä edeltävästi tehdyn suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyön suunnitelma pohjustaa opinnäytetyön tavoitteita ja tarpeita. Suunnitelmaan on laadittu yksityiskohtaisesti projektimme eri vaiheita. Projektin suunnittelussa on kartoitettu myös riskit, aikataulutus, budjetti sekä organisoituminen ja resurssointi. Projektiosaaminen on vaatinut myös joustavuutta. (Mäntyneva M. 2016.)

Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen aloitettiin kesäkuussa 2023 ja saimme sen joulukuussa valmiiksi. Tämän jälkeen kokoonnuimme Teamsin välityksellä pohtimaan videon toteutusta. Mukana tapaamisella oli opettajamme Kirsi Myllykangas, joka lupasi auttaa meitä videoprojektissa. Saimme hyviä vinkkejä ja näkökulmia laadukkaan videon tekemiseen. Tämän jälkeen tutustuimme jo tehtyihin opinnäytetyövideoihin eri aiheista, ja havainnoimme mitkä asiat erityisesti korostuvat videolla. Äänet, värit, musiikki, videon kesto sekä aiheen rajaaminen nousi keskusteluamme. Kävimme Myllykankaan kanssa välitapaamisissa Teams:ssa ja pohdimme aiheen rajaamista sekä aiheen sensitiivisyyden huomiointia.

Videon toteutus aloitettiin videon suunnittelulla, joka alkaa kirjoittamalla videoon käsikirjoitus. Videolle täytyy määrittää selkeät opetukselliset tavoitteet ja suunnitella juoni tai rakenne, joka soveltuu parhaiten aiheeseen. On hyvä katsojan mielenkiinnon säilyttämiseksi hyödyntää interaktiivisia elementtejä. Videon pituus on yksi tärkeä asia suunnittelussa. Opetusvideon olisi hyvä olla mieluummin liian lyhyt kuin pitkä. Kannattaa pilkkoa video useampaan lyhyeen videopätkään, jos aihealue on laaja. Enintään kaksi minuuttia on hyvä nyrkkisääntö katselun kannalta videon kestolle. (Kuokkanen 2019.)

Vaatii hyvän syyn, jos video on kestoltaan yli kuusi minuuttia. Todennäköisimmin lyhyt video katsotaan loppuun asti. Digitaalinen tarinankerronta on myös hyvä huomioida videossa. Videon voi ajatella olevan kirja, jossa on mielenkiintoinen juoni. Alku on hyvä olla motivaatiota sekä mielenkiintoa herättävä. Videon keskikohdassa on usein oppimisen kannalta olennaisin asia sekä se on opittavan sisällön kannalta merkittävä. Lopussa voisi olla loppuhuipennus, jokin yllättävä ratkaisu, joka herättää mielenkiinnon uudella tavalla. (Kuokkanen 2019.)

Työstimme videota opinnäytetyön suunnitelman mukaan. Käsikirjoitusta muokattiin ja pohdittiin kuinka videosta tulisi innostava ja positiivinen. Opettaja työsti nauhoittamamme äänet videoon ja tekoälyn avulla meidän suunnittelemat kuvat. Maaliskuussa saimme videon opettajalta ensi kertaa katsottavaksi. Oli hienoa nähdä, kuinka opettaja sai tekoälyn avulla videosta värikkään ja elävällisen. Katsoimme videota kriittisesti ja heräsi muutamia kehitysideoita. Seuraavaksi lähetimme videon työelämän edustajille, Limingan lastenneuvolan terveydenhoitajille. Lähetimme samalla palautekyselyn ja palautekyselyn vastausohjeet. Annoimme noin kaksi viikkoa aikaa palautekyselyn vastaamiseen.

Saimme palautteet ja täytimme palautekyselyn myös itse. Aloitimme opinnäytetyön kesäkuussa 2023. Syksyllä 2023 meillä on suunnitelma valmiina hyväksyttynä ja yhteistyösopimus kirjoitetaan Limingan neuvolan kanssa elokuussa. Joulu- tammikuussa aloitamme raportin kirjoittamisen. Projektimme sisältyy yhteistyötä työelämän kanssa, projektisuunnittelua, tiedonetsintää erilaisista tietolähteistä, tiedon luotettavuuden arviointia ja opettajien kanssa yhteistyön tekemistä. Käytämme työskentelyssä erilaisia menetelmiä; tiedonetsintä, kirjoittaminen, yhteistyö työelämän kanssa, videon työstäminen sekä palautteen käsittely ja analysointi. Projektin osatavoitteet ovat taulukossa (LIITE 1) ja toteutunut aikataulu taulukossa (LIITE2).

## 5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on toiminut Limingan lastenneuvola. Neuvolan työryhmä on tutustunut opinnäytetyöhömmö ensi opinnäytetyön suunnitelman kautta, ja lopuksi katsomalla videomme sekä antamalla palautteen siitä. Palaute toteutettiin Webropol- kyselyn avulla (LIITE 3). Neuvolan työryhmälle laadittu palautekysely sisälsi videon laatua koskevia sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. Palautekyselyn toteuttamisessa noudatettiin ennalta suunniteltua ja sovittua toimintamallia. Kysely toteutettiin siten että vastaajien anonyymiys säilyy. Kyselyn ohjeessa kerrottiin myös, että palautetta voidaan hyödyntää videon suunnittelussa.

Opinnäytetyön palautekyselyyn (LIITE 3) vastasi henkilöä. Kyselyssä selvitettiin, herättääkö video mielenkiinnon aiheeseen, voiko sitä suositella neuvolakäynnillä vanhemmille, onko video helposti saavutettavissa, onko aiheen sensitiivisyys huomioitu ja käsitelläänkö videolla aihepiiriä riittävän kattavasti. Tulosten perusteella 80 % vastaajista koki, että video herättää mielenkiinnon aiheeseen ja 60 % suosittelisi sitä neuvolakäynnillä vanhemmille. Puolet (50 %) vastaajista koki, että video on helposti saavutettavissa, kun taas toiset 50 % ei ollut samaa mieltä. Kaikki vastaajat (100 %) katsoivat, että aiheen sensitiivisyys on huomioitu. Lisäksi kaikki vastaajat (100 %) olivat sitä mieltä, että videolla käsiteltiin aihepiiriä riittävän kattavasti. Vastaajat myös kommentoivat, että video oli lämminhenkinen, motivoi vanhempia leikki-ikäisen ravitsemusterveyden edistämässä ja korosti vanhempien roolia perheen ruokailutottumuksissa. Videolla käsiteltiin asiaa perhekeskeisesti, sekä arki huomioiden, Tekeminen yhdessä voidaan tehdä vaivattomasti. Visuaalinen ilme (liikkuvat kuvat, värikkyys ja aidon näköiset kasvot) piti videolla kiinnostuksen yllä. Raportti kyselystä (LIITE 4).

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyössä käsiteltiin sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla merkittävää teemaa. Lasten ylipainisuuden kasvaessa tulee kiinnittää huomiota ennaltaehkäisyyn ja panostaa tiedon antoon sekä varhaiseen tukeen peruspalveluissa. Aiheemme leikki-ikäisen ravitsemuksen teemassa on erityisen tärkeä siksi, koska leikki-ikäisen ravitsemus, makumaailmoihin totuttelu sekä kehittyvä mielenkiinto on suorassa yhteydessä vanhempien valintoihin. Kouluiässä lapsi pystyy vaikuttamaan ravitsemukseensa jo eri keinoilla, sekä käyttää mahdollisesti leikki-ikäistä laajemmin yhteiskunnallisia palveluita, esimerkiksi koulujärjestelmää ja kouluruokailua. Kansanterveyden näkökulmasta panostaminen leikki-ikäisen ravitsemukseen lisää hyvinvointia ja terveyttä. (Niinikoski, Saari 2023.)

Vuonna 2016 Turun yliopistossa on tehty tutkimus, johon osallistui 766 2—6-vuotiasta lasta ympäri Suomea. Tutkimuksessa kävi ilmi, että suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneilla oli kohtalainen tai huonolaatuinen ravitsemus. Vain 13,7 %:lla lapsista oli hyvälaatuinen ruokavalio, 55,4 %:lla kohtalainen sekä 30,9 %:lla huonot ruokailutottumukset. Vain yhdellä prosentilla tutkituista lapsista oli marjoja, kasviksia ja hedelmiä suositusten mukaisesti sisältävä ruokavalio. Tutkimus osoittaa, että huonon ruokavalion perustana länsimaisessa yhteiskunnassa on runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja, suolaa sekä sokeria sisältävät elintarvikkeet. Muun muassa vanhempien terveellinen ruokavalio vaikutti lapsen ruokavalioon. Tutkimuksen mukaan varhaislapsuudessa terveelliset ruokailutottumukset ovat elintärkeitä, sillä niillä on suotuisia terveysvaikutuksia. Varhaislapsuus on perusta elinikäisille ruokailutottumuksille. Tuloksissa käy ilmi, että tarvitaan lisätoimia lasten ruokavalion parantamiseksi. (Koivuniemi ym. 2022, 129—138.)

Opinnäytetyömme suorittaminen oli suunnitelmaan pohjautuvaa tiimityötä. Tavoitteenamme oli kehittää projektisaamistamme ja yhteistyötaitoja. Olemme tehneet hyvää yhteistyötä työelämän kanssa. Keskustelut ja sähköpostiviestit projektin aikana on olleet ammatillisia ja opettavaisia.

Suunnitelman laatiminen ohjasi työskentelyämme ja koimme teoreettisen viitekehyksen hankkimisen opettavaksi. Kotimaisiin ja Kansainvälisiin tutkimuksiin ja artikkeleihin tutustuminen antoi eri näkökulmia ja laajensi ymmärrystämme lasten ravitsemusohjauksen merkityksestä. Lasten ravitsemukseen on saatavilla paljon tietoa, erityisesti imeväis- ja kouluikäisille. Leikki-iässä ympäristö-

tekijöiden ja vanhemmuuden esimerkin vaikutus on suuri. Lapsen saadessa kannustusta ja rohkeutta maistella ja tutkia ruokaa, hänen ravitsemuksensa monipuolistuu ja todennäköisyys virheravitsemukseen pienenee.

Ammattitaito lisääntyi prosessin aikana. Tietämys lapsuuden ajan terveellisen ja monipuolisen ruokavalion vaikutuksista aikuisuuteen on kasvanut. On saatu tietoa kansanterveyden näkökulmasta leikki-ikäisen ravitsemusta. Yhteiskunnassamme on vahvoja rakenteita leikki-ikäisen ravitsemuksen tueksi. Niitä ovat esimerkiksi laadukas päivähoito ja subjektiivinen päivähoito-oikeus sekä lasten- ja äitiysneuvola.

Toiminnallisen opinnäytetyön avulla on saatu oppia videon tekemisestä. On tutustuttu tekoälyn käyttöön, ja yhdessä opettajan kanssa on hyödynnetty tekoälyä. On työstetty selkeä video, joka antaa selkeää tietoa ja ohjausta leikki-ikäisen ravitsemuksesta. Video antaa tietoa ja motivaatiota kiinnittämään huomiota lapsen ravitsemukseen arkipäiväisissä valinnoissa. Video on ytimekäs ja riittävän pitkä, se on helposti saavutettavissa. Aiheen sensitiivisyys on huomioitu.

Ravitsemusohjauksessa on hyvä huomioida eettiset näkökulmat, esimerkiksi erilaiset kulttuurit ja perheiden yksilöllisyys. Ammattilaisen tulee osata tukea perhettä yksilöllisesti ja huomioida perheiden voimavarat ja elämäntilanteet. Videota voidaan hyödyntää muutoksen polulla ohjaamalla perheet videon pariin ja keskustelemalla siitä heränneistä ajatuksista. Keskusteluissa voi tulla esiin ravitsemukselliset uskomukset ja nykytrendit, jotka eivät täytä lapsen ravitsemussuosituksia. (Neuvokas perhe 2024.)

## 7 LÄHTEET

Finlex, 2023. §10, Palvelujen kehittäminen kasvatuksen tukemiseksi. Hakupäivä 18.4.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L2P9>

Duodecim 2023. Kasvikuntapainoitteisuuden lisääminen lasten ja nuorten ruokavaliossa tuo terveys- ja ympäristöhyötyjä.18:1479–84. Hakupäivä 20.4.2023. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo17851>

Duodecim 2023. Käypähoitosuositus. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Hakupäivä 12.11.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>

Häkkänen, Paula 2022. Lääkärikirja Duodecim. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Hakupäivämäärä 21.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00443>

Juonala, Markus & Toppari 2018. Lapsuuden elintavat ja diabeteksen ehkäisy: kuinka panostaa tuleviin sukupolviin. Duodecim 2281, 2283. Hakupäivä 15.6.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www-terveysportti-fi.ezp.oamk.fi:2047/xmedia/duo/duo14621.pdf>

Järvi, Leea 2013. Näkökulmia lapsen lihavuuden hoitoon. Hakupäivä 8.6.2023. Vaatii käyttöoikeuden [Lea Rissasen juhla-kirja Jarvi.pdf \(theseus.fi\)](#)

Koivisto, Kaisa 2019. Ohjaus ja dialoginen vuorovaikutus hoitotyössä. ePooki 65/12. Hakupäivä 18.11.2023. [Ohjaus ja dialoginen vuorovaikutus hoitotyössä \(oamk.fi\)](#)

Koivuniemi, Ella, Gustaffson, Johanna, Mäkelä, Irene, Koivisto, Viivi J, Vahlberg, Tero, Schwap, Ursula, Niinikoski, Harri & Laitinen, Kirsi. Journal of Academy of Nutrition and dietetics, volume 12, issue 1 January 2022, pages 129—138. Parental and child factors associated with 2- to 6-year-old children` diet quality in Finland. Cinahl-tietokanta. Hakupäivä 22.4.2024. [Parental and Child Factors](#)

[Associated With 2- to 6-Year-Old Children's Diet Quality in Finland - ScienceDirect \(oamk.fi\)](#) Vaatii käyttöoikeuden

Laitinen, Tomi.T, Juonala, Markus & Pahkala, Katja 2022. Lapsuuden elintapojen ja elinympäristön merkitys valtimoterveydelle. Aikakauskirja Duodecim, numero 15/138 Hakupäivä 12.6.2023. [Lapsuuden elintapojen ja elinympäristön merkitys valtimoterveydelle \(duodecimlehti.fi\)](#)

Luukkainen Päivi, 2016. Ravitsemus eri ikäkausina. Oppiportti.fi. Hakupäivä 8.6.2023. [https://www.oppoportti.fi/op/lta00063/do?p\\_haku=lapsen%20ravitsemus#q=lapsen%20ravitsemus](https://www.oppoportti.fi/op/lta00063/do?p_haku=lapsen%20ravitsemus#q=lapsen%20ravitsemus) Vaatii käyttöoikeuden.

Lääkärilehti 2021. Ylipainon ja elintapojen yhteys selittyy osittain sosioekonomisella asemalla. 6/2021, 1008–1015. Hakupäivä 21.5.2023. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/ylipainon-ja-elintapojen-yhteys-selittyy-osittain-nuoren-sosioekonomisilla-tekijoilla/>

Mäntyneva, M. 2016. Miten projektisuunnitelma tehdään? HAMKUnlimited Professional 2.11.2016. Hakupäivä 12.9.2023. <https://unlimited.hamk.fi/yritysjyys-ja-liiketoiminta/miten-projektisuunnitelma-tehdaan/>

Neuvokas perhe 2024. Monikulttuuriset perheet terveydenhuollon asiakkaina. Hakupäivä 22.4.2024. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/tyovalineet/monikulttuuriset-perheet-terveydenhuollon-asiakkaina/>

Niinikoski, Harri, Saari, Antti, 2023. Kasvun arvioiminen ja kasvukäyrästöt. Oppiportti.fi. Hakupäivä 10.10.2023. <https://www.oppoportti.fi/op/lta0071q5/do> Vaatii käyttöoikeuden.

Niinikoski Harri, 2021. Lasten ravitsemus tilan seuranta ja arviointi. Oppiportti.fi. Hakupäivä 8.6.2023. [https://www.oppoportti.fi/op/rvt00147/do?p\\_haku=lapsen%20ravitsemus#q=lapsen%20ravitsemus](https://www.oppoportti.fi/op/rvt00147/do?p_haku=lapsen%20ravitsemus#q=lapsen%20ravitsemus) Vaatii käyttöoikeuden.

Ruokavirasto, 2022. Lautasmallit. Hakupäivä 12.06.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Hakupäivä 22.5.2023  
[Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2021: Lasten ja nuorten ylipainon yleisyydessä ei muutosta vuosien 2020 ja 2021 välillä – yleisyys edelleen korkealla tasolla \(julkari.fi\)](#)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020. Ravitsemussuositukset. Leikki-ikäiset. Hakupäivä 17.6.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>

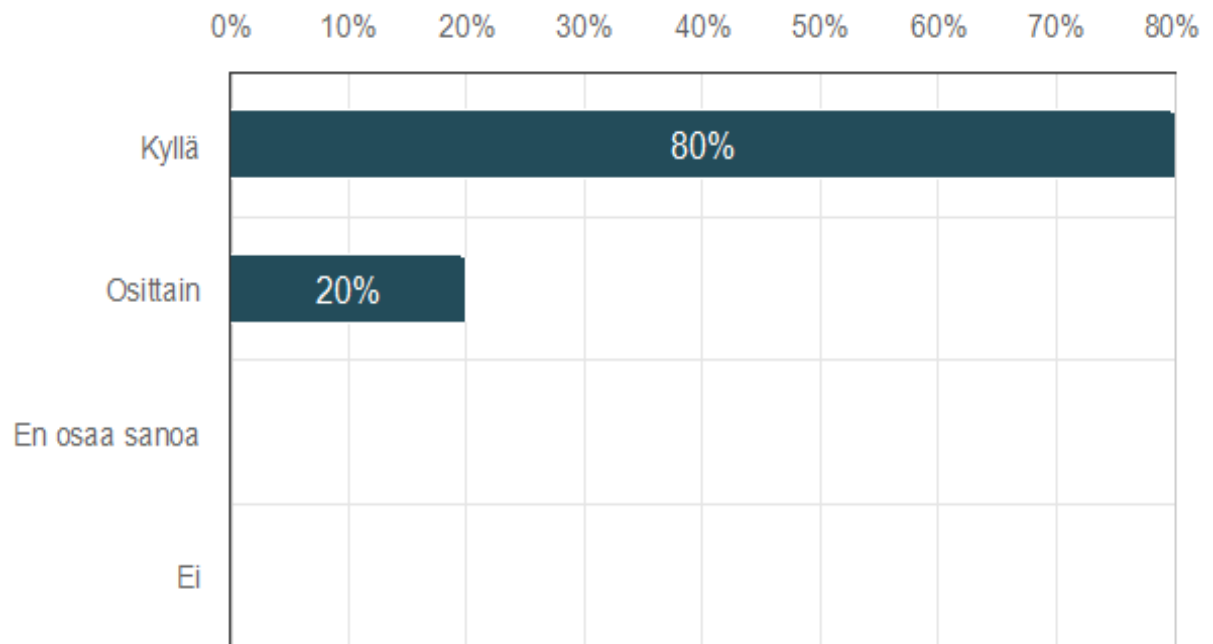
Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2023. Rekisteriseuranta: Lasten ja nuorten ylipaino on edelleen huolestuttavan yleistä. Hakupäivä 20.4.2024. <https://thl.fi/-/rekisteriseuranta-lasten-ja-nuorten-ylipaino-on-edelleen-huolestuttavan-yleista>

Tuomasjukka, Saska, Kyllönen, Jukka, Ketola, Maarit, Langström, Hanna & Aromaa, Minna. Duodecim, 2010.11: 1295–302 Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Hakupäivä 27.04.2024. [Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset \(duodecimlehti.fi\)](#)

Valtion ravitsemussuositukset 2014. Hakupäivä 22.5.2023. [ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf \(ruokavirasto.fi\)](#)

**Herättääkö video mielenkiinnon aiheeseen?**

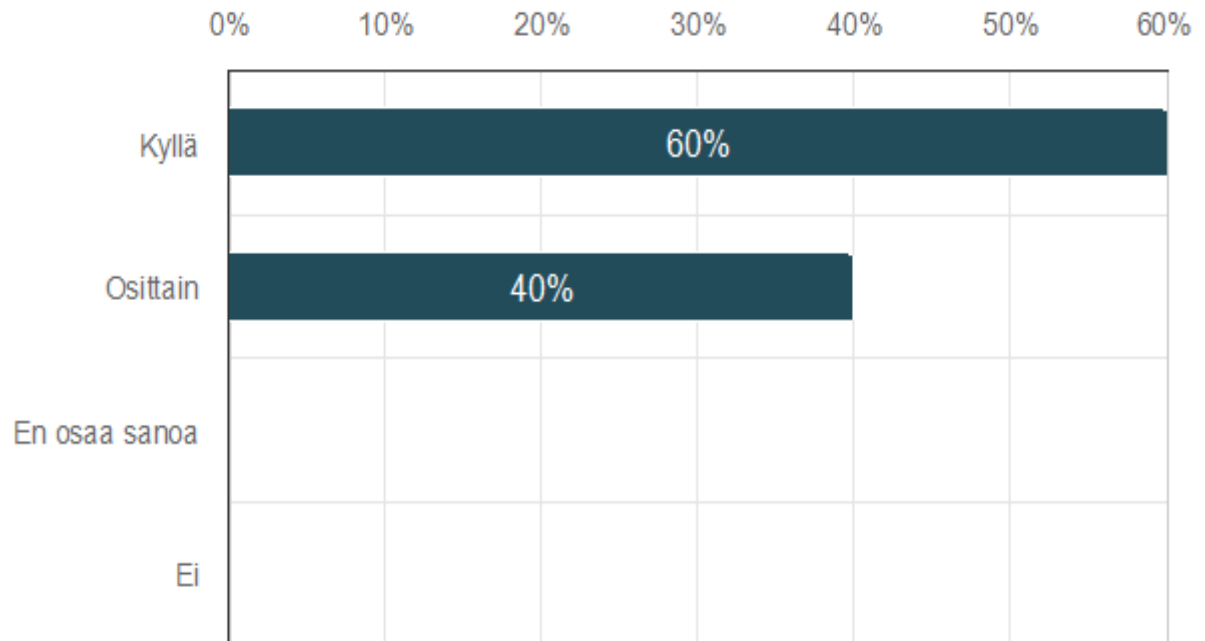
Vastaajien määrä: 5



	n	Prosentti
Kyllä	4	80,0%
Osittain	1	20,0%
En osaa sanoa	0	0,0%
Ei	0	0,0%

### Voitteko suositella videota neuvolakäynnillä vanhemmille?

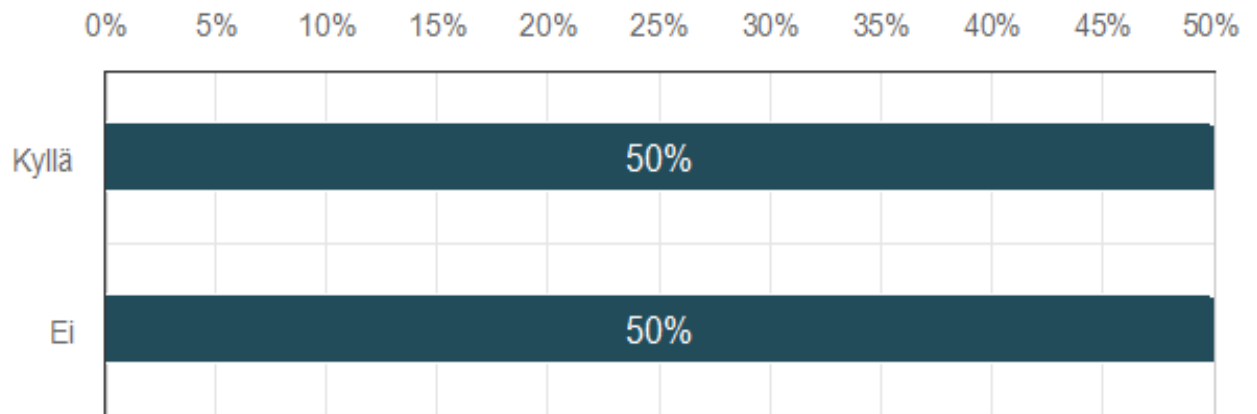
Vastaajien määrä: 5



	n	Prosentti
Kyllä	3	60,0%
Osittain	2	40,0%
En osaa sanoa	0	0,0%
Ei	0	0,0%

### Onko video helposti saavutettavissa?

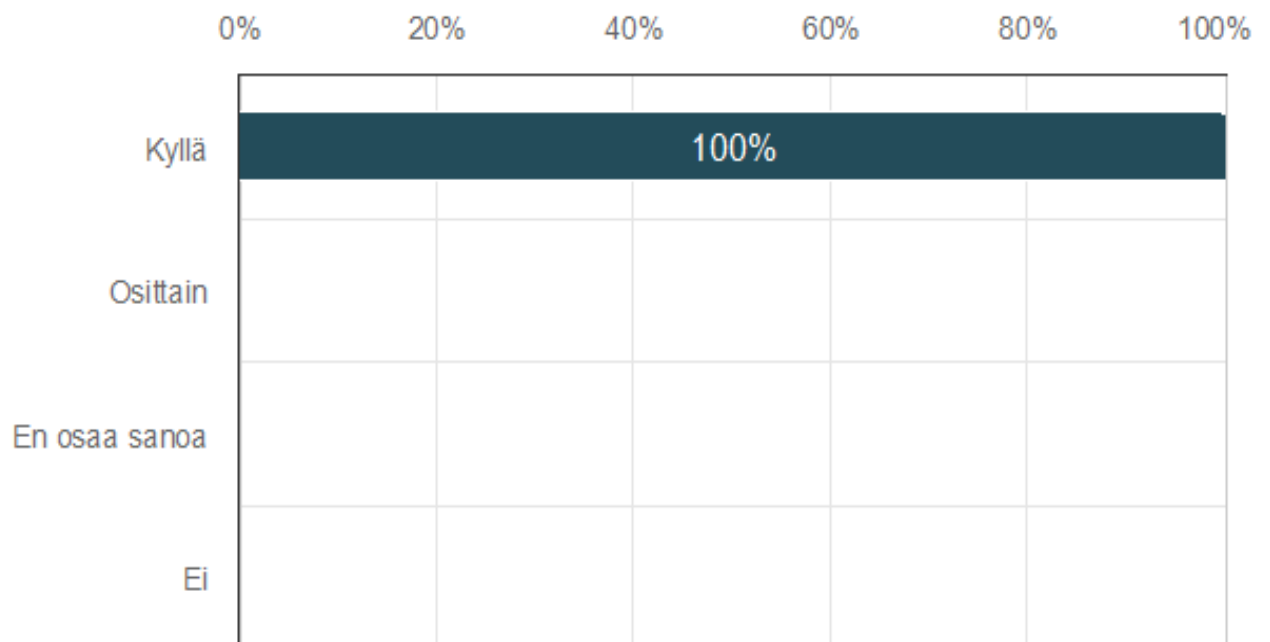
Vastaajien määrä: 4



	n	Prosentti
Kyllä	2	50,0%
Ei	2	50,0%

### Onko aiheen sensitiivisyys huomioitu?

Vastaajien määrä: 5



	n	Prosentti
Kyllä	5	100,0%
Osittain	0	0,0%

En osaa sanoa	0	0,0%
Ei	0	0,0%

### Käsiteltiinkö videolla aihepiiriä riittävän kattavasti?

Vastaajien määrä: 5

Vastaukset
Pääasiat ravitsemuksesta tuli hyvin esille. Näistä rakennuspalikoistahan se hyvä ravitseminen rakentuu. Meille terveydenhoitajille videolla oli kaikki hyvin tuttua asiaa.
Kyllä mielestäni.
Kyllä
- mielestäni kyllä. Videossa kerrottiin, että se esittelee havainnollistaen erilaisten ravitsemusvalintojen sisältöä, ja näin tapahtui.
Lämminhenkinen lähestymistapa, asiat mukavasti tuotu esille.

### Millä tavalla video motivoi vanhempia leikki-ikäisen ylipainon ennaltaehkäisyssä?

Vastaajien määrä: 3

Vastaukset
Jäin vielä miettimään, olikohan tuossa videossa vanhemmille mitään uutta? Ovat hyvin valvettuneita ravitsemusasioiden suhteen nykyään. Ylipainoisten lasten vanhemmatkin tuntuvat tietävän suositukset hyvin käytännössä. Mutta eri asia onkin, jaksavatko/ehdivätkö kiireisessä arjessa toteuttaa noita suosituksia? Video on kuitenkin nykyaikainen ja mukava tapa lähestyä asiaa.
Mielestäni oli hyvä, että videossa korostettiin vanhempien roolia ja huomion kiinnittämistä koko perheen ruokailutottumuksiin.
- asiaa käsiteltiin perhekeskeisesti ja arki huomioiden. Yhdessä tekeminen voi tapahtua vaivattomastikin -liikkuvat kuvat, värikkyys ja aidon näköiset kasvot videon aikana pitivät kiinnostuksen yllä -video ei ollut saarna tai painostus

Tämä on palautekysely koskien opinnäytetyötä, leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta johtuva ylipaino, jonka ovat tehneet kolme sairaanhoitajaopiskelijaa yhteistyössä ammattilaisten kanssa. Kysely on anonyymi. Kysely on suunnattu terveydenhuollon ammattilaisille. Kyselyn tarkoituksena on kehittää opinnäytetyötä. Jokainen vastaus on tärkeä. Kiitos vaivannäöstä!

1. Herättääkö video mielenkiinnon aiheeseen?

Kyllä	Osittain	En osaa sanoa	Ei
-------	----------	---------------	----

2. Voitteko suositella videota neuvolakäynnillä vanhemmille?

Kyllä	Osittain	En osaa sanoa	Ei
-------	----------	---------------	----

3. Onko video helposti saavutettavissa?

Kyllä	Osittain	En osaa sanoa	Ei
-------	----------	---------------	----

4. Onko aiheen sensitiivisyys huomioitu?

Kyllä	Osittain	En osaa sanoa	Ei
-------	----------	---------------	----

5. Käsiteltiinkö videolla aihepiiriä riittävän kattavasti?

---

6. Millä tavalla video motivoi vanhempia leikki-ikäisen ylipainon ennaltaehkäisyssä?

---

Kesäkuu- Marraskuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinnäytetyön suunnitelman aloitus, viikoittain säännöllisiä tapaamisia (teams).</li> <li>- Aiheen valinnan rajaaminen, erilaisten näkökulmien pohtiminen.</li> <li>- Teoreettisen viitekehyksen hankkimista.</li> <li>- Keskustelua työelämän edustajan kanssa aiheesta.</li> <li>- Keskusteluja ja sähköpostiviestejä opinnäytetyötä ohjaavien opettajien kanssa.</li> <li>- Yhteyden otto videon tekevän opettajan kanssa. Tekoälyyn tutustuminen, sekä sen mahdollisuuksiin tutustuminen.</li> <li>- Tutustuminen erilaisiin videon teko projekteihin. Videon käsikirjoituksen työstäminen.</li> </ul>
Joulukuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinnäytetyön suunnitelman loppuun saattaminen</li> <li>- Ohjaavien opettajien arviointi työstä</li> <li>- Videon käsikirjoituksen loppuun saattaminen</li> </ul>
Tammikuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Videolle äänitteiden teko</li> <li>- Yhteys työelämän edustajaan projektin kulusta</li> </ul>
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valmis video lähetettiin opettajalle</li> <li>-</li> </ul>
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palautekyselyn lähetys videosta työelämän edustajille</li> <li>- Valmiin videon lähetys työelämän edustajille</li> </ul>
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palautteen läpikäynti</li> <li>- Raportin työstämistä</li> </ul>
Toukokuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinnäytetyö valmiina</li> </ul>



Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Tammikuu
Suunnitelma/alustava keskustelu yhteistyökumppanin kanssa	Tiedonetsintää	Tiedonetsintää, yhteistyösopimuksen ja tutkimusluvun kirjoittaminen. Tavoitteena että 8.8.2023 olisi tutkimuslupa	Tiedonetsintää, videon työstöä	Tiedon etsintää, videon työstöä	Tiedonetsintää, videon työstöä	Raportin kirjoittamista	Raportin kirjoittamista
Yhdessä	Jaetaan osa-alueet	Yhdessä	Yhdessä	Yhdessä	Yhdessä	Yhdessä	Yhdessä