

Taru Latvala & Karita Vesterlund

Alakouluikäisen terveellinen ravitseemus

Toiminnallinen terveystuntitunti kuudesluokkalaisten

Opinnäytetyö

Kevät 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Terveydenhoitajatyön suuntautumisvaihtoehto

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Terveydenhoitajatyö

Tekijät: Taru Latvala ja Karita Vesterlund

Työn nimi: Alakouluikäisen terveellinen ravitseminen – Toiminnallinen terveystunturi kuudesluokkalaisille

Ohjaaja: Virpi Maijala, sh (AMK), TtM, lehtori & Marja Toukola, th, HTM, lehtori

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 53

Liitteiden lukumäärä: 5

Ravitsemuksella on lapsille ja nuorille tärkeä merkitys terveen kasvun ja kehityksen kannalta. Suomalaisten lasten ruokavaliassa ongelmakohtia ovat saantisuositusten mukaan sokerin, rasvan ja suolan liikasaanti sekä ravintokuidun, D-vitamiinin ja raudan liian vähäinen saanti. Lasten ja nuorten ylipaino yleistyy maailman laajuisesti, joten ravitsemusneuvonta on erittäin tärkeää aloittaa jo lapsille, sillä lapsuudessa opitut tavat jatkuvat läpi elämän.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaista on terveellinen ja monipuolinen ravinto, mistä se koostuu ja mitkä tekijät niihin vaikuttavat. Tarkoituksena on myös selvittää, mitä ongelmatekijöitä lasten ravitsemukseen kuuluu ja miten niitä voidaan ennaltaehkäistä ja mikä on terveydenhoitajan rooli lasten ravitsemusohjauksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa lapsille hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa terveellisestä ja monipuolisesta ravitsemuksesta, jota he voivat soveltaa omaan elämänsä. Tavoitteena on opettaa lapsille jotain uutta ravitsemukseen liittyen ja antaa heille vaihtoehtoja, miten he oppisivat valitsemaan ruoista terveellisempiä vaihtoehtoja, ja kertoa mitä ne ovat ja mitä hyötyä niistä on kasvavalle ja kehittyvälle lapselle.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä terveystuntin muodossa Seinäjoen Törnävän alakoulun kuudennen luokan oppilaille, osana koulun ILOA-hyvinvointiprojektia. Oppitunnilla käsiteltiin monipuolista ja terveellistä ravitsemusta, elimistölle tärkeitä ravintoaineita ja niiden tehtäviä elimistössä sekä niiden lähteitä. Oppilaille kerrottiin ruokailun säännöllisyydestä, kouluruokailusta, välipaloista sekä energijuomista. Käsiteltäviä asioita havainnollistettiin Power Point -esityksen, kuvien, videon, elintarvikenäyttelyn ja tehtävän avulla. Oppilaat saivat tunnin lopuksi ravintosisällöltään hyvät jogurtit, jotka olivat hyvä esimerkki terveellisestä välipalasta. Kotiin vietäviksi he saivat helppoja ja terveellisiä välipalaohjeita, sekä esitteen, jossa oli kertauksena tunnin aikana käyty asiat.

Avainsanat: Ravitseminen, ravintoaineet, ruokakolmio, lautasmalli, ravitsemustottumukset, lapsi, kouluruoka, lapsen kehitys, terveydenhoitaja

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor's Degree Programme in Nursing

Specialisation: Degree Programme in Public Health Nursing

Author/s: Taru Latvala and Karita Vesterlund

Title of thesis: Healthy Nutrition for Primary School Pupils – A Functional Health Education Lesson for Sixth-Formers

Supervisor(s): Virpi Maijala, Registered Nurse, MNSc, lecturer and Marja Toukola, Public Health Nurse, MHS, lecturer

Year: 2015

Number of pages: 53

Number of appendices: 5

Nutrition is important for children's and adolescents' healthy growth and development. According to supply recommendations, Finnish children have problems with their diet, which contains an excess intake of sugar, fat and salt and a low intake of fibre, vitamin D and iron. Overweight of children and adolescents becomes more common globally. That is why nutrition counselling is important to be provided to children. The habits which are learned in childhood will continue into adulthood.

The purpose of this thesis is to find out what a healthy and diverse nutrition is, what it consists of and what influences it. The target is also to find out problematic spots in children's nutrition, how to prevent these problems and also to see the public health nurse's role in children's nutrition guidance. The aim of the thesis is to provide children useful and topical information about healthy and diverse nutrition which they can use in their own life. The objective is also to teach something new about nutrition and give children some advice on how to choose healthy foods and what healthy foods are. Furthermore, they are told about their effects on children's growth and development.

The study was conducted as a functional health education lesson for the sixth-formers of Törnävä Primary School in Seinäjoki. The study was a part of ILOA welfare project. The subjects dealt with were healthy and diverse nutrition, nutritive substances which are important for the organism and their function and sources. Pupils were told about the regularity of eating, school catering, snacks and energy drinks. The subjects were illustrated with Power Point presentations, pictures, videos, food exhibition and exercise. After the lesson, pupils received yoghurts, which had good nourishment contents and were good snack examples, and some healthy and easy snack recipes as well as a brochure containing the matters that were gone through.

Keywords: Nutrition, nutritive substances, food pyramid, plate model, nutrition habit, child, school catering, development of child, public health nurse

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
1 JOHDANTO	6
2 TERVEELLINEN RAVITSEMUS	7
2.1 Monipuolinen ja terveyttä edistävä ravinto	7
2.2 Elimistölle tärkeät ravintoaineet	8
2.2.1 Hiilihydraatit	8
2.2.2 Rasvat.....	10
2.2.3 Proteiinit.....	11
2.2.4 Vitamiinit	12
2.2.5 Kivennäisaineet	14
2.3 Terveellisen aterian koostaminen	15
3 ALAKOULUIKÄISEN TERVEELLISEN RAVITSEMUKSEN EDISTÄMINEN	17
3.1 Alakouluikäisen kehittyminen murrosikäiseksi	17
3.2 Lapsen ja nuoren ravinnon tarve.....	18
3.3 Kouluruokailu osana lapsen ruokavaliota.....	20
3.4 Lasten ravitsemustottumukset nykyisin ja siinä esiintyvät ongelmat	22
3.5 Ravitsemustottumuksiin liittyvien ongelmien ehkäisy.....	26
3.6 Terveystieteiden rooli ravitsemusohjauksessa.....	28
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	30
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	31
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	31
5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu	31
5.3 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus	33
5.4 Toiminnallisen opinnäytetyön arviointi	35
6 POHDINTA	38
6.1 Eettisyys	38
6.2 Pohdinta toimintapäivästä	39
6.3 Pohdinta opinnäytetyöprosessista	41

7 JOHTOPÄÄTÖKSET	45
LÄHTEET	47
LIITTEET	53

1 JOHDANTO

Monipuolinen ja terveellinen ravinto on tärkeää meille jokaiselle, sillä se ylläpitää terveyttä, hyvinvointia sekä toimintakykyä (Terveyttä edistävä ruokavalio 2014). Ruokapyramidi auttaa havainnollistamaan terveellisen ruokavalion kokonaisuutta ja lautasmalli auttaa aterian koostamisessa. Säännöllinen ateriarytmi on tärkeää ja erityisesti lapsilla energiansaannin tulee jakautua tasaisesti aterioiden kesken. Säännölliset ateriat pitävät veren sokeripitoisuuden tasaisena, jolloin napostelu jää vähemmälle. (Terveyttä ruoasta 2014, 19 - 20, 24.)

Lapsen terveellistä kasvua ja kehitystä tukee tasapainoinen ravitsemus, joka on tärkeää etenkin murrosiässä (Haglund ym. 2010, 134 - 135). Elorannan (2014, 7) tuoreen tutkimuksen mukaan useat ruokavaliotekijät eivät ole lapsilla suositusten mukaisia. Tutkimuksessa todetaan, että heidän tyydyttyneen rasvan, sokerin ja suolan käyttö ovat suosituksia korkeammat sekä ravintokuidun, D-vitamiinin ja raudan saanti ovat suosituksia vähäisemmät. Lasten ravitsemukseen voidaan vaikuttaa parhaiten, kun ympäristö muutetaan terveellisiä tapoja suosivaksi (Hoppu ym. 2008, 95). Esimerkiksi kouluruokailun avulla edistetään koululaisen hyvinvointia, tervettä kasvua ja kehitystä (Kouluruokailusuositus 2008, 5). Vanhemmat ovat tärkeimmät vaikuttajat lapsen ravitsemustottumuksiin, joten heidän käytöksellä ja esimerkillä on siihen suuri vaikutus (Talvia 2013, 64; Ray 2013, 11,16). Kouluterveydenhoitaja voi myös osaltaan vaikuttaa lapsen ravitsemukseen ja antaa neuvoja ja ohjeita. Hänen tehtävänä on lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen seuranta ja edistäminen, joten hänen tulee käydä läpi myös hyvän ravitsemuksen periaatteita terveystarkastusten yhteydessä. (Terho ym. 2002, 49; Mäki ym. 2011, 147.)

Opinnäytetyö on toteutettu osana Seinäjoen Törnävän alakoulun ILOA-hyvinvointiprojektia. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kattavasti mitä kuuluu monipuoliseen ja terveelliseen ravitsemukseen ja minkälainen merkitys sillä on murrosiän kynnyksellä olevalle 12-vuotiaalle ja miten terveydenhoitaja voi auttaa lasta kohti oikeanlaisia ravitsemustottumuksia. Työn tavoitteena on antaa Törnävän alakoulun kuudesluokkalaisille tietoa monipuolisesta ja terveellisestä ravinnosta ja sen vaikutuksesta terveyteen, kasvuun ja jaksamiseen.

2 TERVEELLINEN RAVITSEMUS

2.1 Monipuolinen ja terveyttä edistävä ravinto

Terveyttä edistävä ruokavalio koostuu runsaasta määrästä kasvikunnan tuotteita, joita ovat kasvikset, marjat, hedelmät, palkokasvit sekä täysjyväviljat. Lisäksi kala, kasviöljyt ja kasviöljypohjaiset levitteet, pähkinät, siemenet ja rasvattomat sekä vähärasvaiset maitovalmisteet sisältyvät terveelliseen ruokavalioon. (Terveyttä ruoasta 2014, 11,13.) Monipuolinen ja terveellinen ravinto ylläpitää terveyttä, hyvinvointia sekä toimintakykyä. Viime vuosikymmeninä suomalaisten ruokatottumukset ovat kehittyneet myönteiseen suuntaan. Parantamisen varaa on kuitenkin täysjyväviljan, kasvien, marjojen ja hedelmien käytössä, sillä niiden käyttö on niukkaa erityisesti alemmissa sosioekonomisissa perheissä. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2014.)

Energjaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Ruokavalion perustan ollessa kunnossa välttämättömien ravintoaineiden saanti ja monipuolisuus on varmaa. Laadukkaita hiilihydraattilähteitä ovat täysjyväviljat, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet. Nämä sisältävät runsaasti ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja suojaravintoaineita. Ruokavaliossa on hyvä välttää tai käyttää vain niukasti puhdistettua viljaa, kuten vaaleita leipiä, leivonnaisia, sokeria, kuorittua riisiä ja valkoista pastaa. (Terveellinen ruokavalio 2014.) Nämä sisältävät valkoista viljaa, joka sisältää 80 % vähemmän kuitua kuin täysjyvävilja. Valkoista viljaa sisältäviä tuotteita on hyvä korvata kuitupitoisimmilla vaihtoehdoilla. (Terveyttä ruoasta 2014, 7.) Proteiinia saadaan parhaiten kalasta, siipikarjasta, kananmunasta, palkokasveista ja pähkinöistä. Terveellisen rasvan hyviä lähteitä ovat kasviöljyt, pähkinät, siemenet ja kalat. Kovan rasvan saantia ruokavaliossa tulee rajoittaa. Sitä on voissa, punaisessa lihassa, rasvaisissa maitovalmisteissa, juustoissa ja leivonnaisissa. (Terveellinen ruokavalio 2014.)

Terveyttä edistävässä ruokavaliossa kokonaisuus ratkaisee eikä ainoastaan yksittäiset ruoka-aineet. Suomalaisten ravitsemussuosittelujen 2014 mukaan suomalaisten ruokavalion pääsääntöiset ongelmat ovat hiilihydraattien ja rasvojen huono laatu sekä joidenkin yksittäisten ravintoaineiden liian vähäinen saanti. Ravitsemuksen laadulla on vaikutusta erilaisten sairauksien ennaltaehkäisyssä. Sairauksia, joihin

ravitsemuksella on vaikutusta, ovat muun muassa sepelvaltimotauti, aivoverenkier-
tohäiriöt, verenpainetauti, eräät syövätkä, tyypin 2 diabetes, lihavuus, osteoporoosi ja
hammaskaries. Sairastavuuden riskiä lisää ruokavalio, joka sisältää paljon lihaval-
misteita, punaista lihaa sekä elintarvikkeita, jotka sisältävät vain vähän vitamiineja,
kivennäisaineita, kuitua ja paljon lisättyä sokeria, tyydyttyynyttä rasvaa ja suolaa.
(Terveyttä ruoasta 2014,11,13.)

Ruokavalion säännöllisyys on tärkeää. Säännöllisin väliajoin on hyvä syödä joka
päivä. Hyvä esimerkki ateriaritmistä on aamupala, lounas ja päivällinen sekä väli-
paloja tarvittaessa yksi tai kaksi päivässä. (Terveyttä ruoasta 2014, 24.) Elimistön
on tärkeää saada ravintoa säännöllisin väliajoin, joten on hyvä syödä 3 - 4 tunnin
välein (Rytmitä syömisessä). Säännöllisestä ateriaritmistä huolehtiminen on tärkeää,
sillä sen avulla veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena ja näläntunne pysyy ku-
rissa. Syöminen pysyy tällöin kohtuudessa aterioilla ja napostelu tai ruuan ahminta
vähenee. Säännöllinen ateriaritmi tukee myös painonhallintaa. On erityisen tär-
keää, että jo lapsuudessa tottuu säännölliseen ateriaritmiin, sillä opitut tavat ja tot-
tumukset luovat pohjan myös aikuisiän tasapainoiselle ateriaritmillem. (Terveyttä ruo-
asta 2014, 24.)

2.2 Elimistölle tärkeät ravintoaineet

Elimistölle tärkeimpiä ravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat, proteiinit, vitamiinit ja
kivennäisaineet. Ne ovat välttämättömiä solujen kasvulle, niiden ylläpidolle sekä uu-
distumiselle. Ravintoaineet ovat osin riippuvaisia toisistaan ja ne tarvitsevat toisiaan
toimiakseen tehokkaammin. (Rose 2005, 8; Terveyttä ruoasta 2014, 26.) Kun tar-
peellisia ravintoaineita saadaan riittävästi, se parantaa kehon toimintaa ja terveyttä
(Rose 2005, 10).

2.2.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat ruokavalion perusta. Hiilihydraattien lähteitä ovat viljatuotteet,
kasvikset, peruna, hedelmät ja marjat. (Hiilihydraatit 2014.) Hiilihydraattien perus-

tehtävänä on olla solujen energianlähteenä ja turvata verenkierron tasainen glukositasapaino (Arffman ym. 2009, 19; Haglund ym. 2010, 26 - 27). Niitä tarvitaan lisäksi rasvojen aineenvaihdunnassa hajottamaan rasvoja. Myös aivot, hermojärjestelmä ja lihakset tarvitsevat glukosia energianlähteeksi. (Haglund ym. 2010, 26; Hiilihydraatit 2014.) Hiilihydraatit kattavat suomalaisessa ruokavaliossa noin puolet kokonaisenergian saannista. Elintarvikkeissa hiilihydraatteja on kolmessa eri muodossa – tärkkelyksenä, sokereina ja ravintokuituna. (Ihanainen ym. 2008, 40 - 42.)

Tärkkelys koostuu useista glukosiyksiköistä. Eniten tärkkelystä on perunassa ja viljojen jyvissä. Ruoansulatuskanavassa se hajoaa lopulta glukosiksi. (Haglund ym. 2010, 28.) Elimistössä glukosia on tärkein energiantuottaja. Energianlähteenä glukosia käyttävät erityisesti aivot ja hermokudos. (Parkkinen & Serti 2008, 67.)

Sokeri sisältää energiaa, mutta siinä ei ole yhtään suojaravintoainetta. Sokerin ja sokeria sisältävien elintarvikkeiden runsas käyttö heikentää ravintotiheyttä ruokavaliossa. Sokeri imeytyy nopeasti ja nostaa veren sokeripitoisuutta, mutta vain lyhyeksi aikaa. Se poistaa nälän, mutta vaikutus on lyhytaikainen ja näläntunne palaa nopeasti. Ylimääräinen hiilihydraatti varastoituu elimistöön glykogeeniksi tai rasvaksi, mistä sitä voidaan käyttää energiaksi myöhemmin. (Haglund ym. 2010, 28)

Ravintokuidut ovat hiilihydraatteja, jotka eivät hajoa ruoansulatuksessa. Ravintokuituja on kahdenlaisia – veteen liukenevia ja veteen liukenemattomia. (Parkkinen & Serti 2008, 66; Haglund ym. 2010, 29.) Ravintokuitu ruokavaliossa ehkäisee ummetusta. Liian niukka ravintokuidun saanti altistaa monille sairauksille, kuten sepelvaltimotautiin, diabetekseen, paksusuolen divertikuloosiin sekä sappikivitautiin. (Haglund ym. 2010, 29.) Paksusuolen divertikuloosissa eli suolen umpipussitauksissa paksusuolen seinämään on syntynyt pullistumia, joiden itsehoitoon kuuluu kuitupitoinen ravinto (Mustajoki 2014). Ravintokuitua tulisi saada 25 - 35 grammaa päivässä (Terveystta ruoasta 2014, 25). Ravintokuidun saantilähteitä ovat viljavalmisteet, kasvikset, marjat ja hedelmät (Haglund ym. 2010, 29).

Hiilihydraattien päivittäinen saantisuositus on 45 - 60 % päivän energiansaannista, eli noin 200 - 400 grammaa päivässä (Terveystta ruoasta 2014, 25; Hiilihydraatit 2014). Hiilihydraattien käytössä on hyvä kiinnittää huomiota laatuun, joka on mää-

rää tärkeämpää. Muutoksia, joita ruokavalioon voi tehdä, on lisätä kuitupitoisten hiilihydraattien saantia, vähentää sokeripitoisten hiilihydraattien, kuten makeisten, sokeroitujen hillojen, mehujen, makeiden vanukkaiden ja leivonnaisten saantia sekä syömällä lautasmallin mukaan. (Hiilihydraatit 2014.)

2.2.2 Rasvat

Rasvoista saadaan energiaa, välttämättömiä rasvahappoja sekä tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja. Rasvat voidaan jakaa pehmeisiin eli tyydyttymättömiin ja koviin rasvoihin eli tyydyttyneisiin rasvoihin. Rasvan laatuun vaikuttaa se, millaisia rasvahappoja se sisältää. Hyvä muistisääntö on, että mitä juoksevampaa rasva on, sitä enemmän se sisältää hyvälaatuisia rasvaa. Kasviöljyt ja kasvikunnan tuotteet sisältävät hyvälaatuisia rasvahappoja enemmän kuin eläinrasvaa sisältävät eläinkunnan tuotteet. (Ravintorasvat 2014.) Tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa on kasviöljyissä ja rasvaisessa kalassa. Tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa on runsaasti rasvaisissa maitotuotteissa, rasvaisessa lihassa ja lihavalmisteissa. Suomalaiset saavat tyydyttynyttä rasvaa muun muassa ravintorasvoista, maitotuotteista ja voista. (Arffman ym. 2009, 17.) Monet elintarvikkeet sisältävät piilorasvaa, joka on rasvaa, jota ei silmällä pysty erottamaan. Piilorasvaa on kermoissa, juustoissa, makkaroissa, leivonnaisissa, suklaassa, kastikkeissa sekä monissa välipalatuotteissa. Piilorasva on ruoka-aineiden sisältämää rasvaa tai ruoanvalmistuksessa tai elintarvikkeiden valmistuksessa lisättyä rasvaa, jota ei pysty näkemään. (Parkkinen & Serti 2008, 73.)

Rasva sisältää energiaa yli kaksi kertaa enemmän kuin proteiinit ja hiilihydraatit. Rasvaa lisäämällä tai vähentämällä pystyy tehokkaasti vaikuttamaan ruuan energiasisältöön ja painonhallintaan. Ruoasta saatava ylimääräinen energia varastoituu rasvakudokseksi ja energiavarastoksi. Rasva toimii lämmöneristäjänä ja muodostaa sisäelinten ympärille suojaavan kerroksen. Ne toimivat myös välttämättömien rasvahappojen ja rasvaliukoisten vitamiinien lähteinä ja solukalvojen rakennusaineina. (Haglund ym. 2010, 40.) Välttämättömiä rasvahappoja, joita ovat linolihappo ja alfa-linoleenihappo, elimistö tarvitsee soluseinämien rakennusosiksi ja hormonien kaltaisten aineiden muodostamiseen. Linolihappo on välttämätön erityisesti lapsille,

koska se vaikuttaa kasvuun sekä hermoston ja verisuoniston kehittymiseen. Alfa-linoleenihaposta muodostuvat EPA ja DHA ovat tärkeitä keskushermoston, verkkokalvon ja kivesten solukalvojen muodostumiselle. (Parkkinen & Serti 2008, 76.) Välttämättömiä rasvahappoja ovat rasvahapot, joita elimistö ei itse pysty valmistamaan, vaan ne täytyy saada ruoasta. Suomalaiset saavat näitä rasvahappoja eniten kasviöljyistä ja margariinista. (Arffman ym. 2009, 17.)

Rasvojen laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota. Tyydyttymättömien rasvahappojen osuus olisi hyvä olla vähintään 2/3 kokonaisrasvasta. Tyydyttyneitä rasvahappoja täytyisi olla alle 10 E %, eli 25 - 40 % päivän energiansaannista. (Terveyttä ruoasta 2014, 25; Ravintorasvat 2014.) Ravinnon sisältäessä paljon kovaa rasvaa veren kolesterolipitoisuus nousee, erityisesti LDL-kolesterolipitoisuus. Kun ravinto sisältää pehmeää rasvaa, eli tyydyttymättömiä rasvahappoja, veren LDL-kolesterolipitoisuus vähenee. LDL-kolesterolipitoisuuden ollessa koholla, on suurempi riski sairastua valtimonkovettumatautiin, kohonneeseen verenpaineeseen, aivoverenkiertohäiriöihin, joihinkin syöpäsairauksiin, tyypin 2 diabetekseen sekä sappikivitautiin. (Parkkinen & Serti 2008, 76 - 77.)

2.2.3 Proteiinit

Proteiinit ovat valkuaisaineita, jotka ovat suoja- sekä energiaravintoaineita. Niistä saadaan energiaa ja ne ovat elintärkeitä (Proteiinit 2014). Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joita on 20 erilaista. Kaikkia välttämättömiä aminohappoja elimistö ei pysty itse muodostamaan vaan ne täytyy saada ruoasta. Aminohappojen tehtävänä elimistössä on valmistaa proteiineja, joita ovat hormonit, välittäjäaineet ja solun rakennusaineet. Kasvuaikana proteiinien tarve on erityisen suuri, jolloin solut uusiutuvat vilkkaasti, lihasten ja elinten koko kasvaa ja verimäärä lisääntyy. (Arffman ym. 2009, 18; Haglund ym. 2010, 45.) Merkittävimpiä proteiinin lähteitä ovat kananmuna, maito-, liha- ja viljatuotteet. Ruoka-aineiden ravitsemukselliseen laatuun vaikuttaa se, kuinka paljon kaikkia välttämättömiä aminohappoja kyseisestä ruoasta saadaan. (Arffman ym. 2009, 18.)

Proteiinin saanniksi suositellaan 10 - 20 % päivän energiamäärästä. Suomessa proteiinia saadaan ruoasta yleensä runsaasti (Terveyttä ruoasta 2014, 25; Proteiinit

2014.) Syömällä lautasmallin mukaan, käyttäen lihatuotteita, kasvikunnantuotteista palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä ja täysjyväviljaa, saadaan tarvittava määrä proteiineja. Maidosta ja maitotuotteista saa myös koostumukseltaan hyvää proteiinia. Urheileminen kasvattaa jonkin verran proteiinin tarvetta. (Proteiinit 2014.)

2.2.4 Vitamiinit

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat kehon suojaravintoaineita. Niiden riittävä saanti täytyy hyvän ja monipuolisen ruokavalion myötä. Tarvittaessa voi käyttää lisäksi monivitamiinivalmisteita. (Ravintoaineet.) Keho tarvitsee vitamiineja ja kivennäisaineita ylläpitääkseen välttämättömiä elintoimintoja ja niiden tarve on jokaisella yksilöllistä. Saantisuosituksot ovat määriteltty niin, että ne täyttävät väestöstä 97 -98 %:lla määritellyn tavoitteen, joten on tärkeää huomata, että suurimmalla osalla ihmisistä todellinen tarve on pienempi kuin saantisuosituksissa. (Terveyttä ruoasta 2014, 26 - 27.)

D-vitamiini on vitamiini, jota tarvitaan kasvuun, luuston kehittymiseen, kalsiumin ja fosforin imeytymiseen ja niiden erityksen säätelyyn. Sen puute aiheuttaa häiriöitä kasvussa ja kehityksessä sekä väsymystä ja infektiokerkkyyttä. Pahimmillaan D-vitamiinin puute aiheuttaa lapsilla riisitautia sekä aikuisilla luuston pehmenemistä eli osteopomaliaa. (Haglund ym. 2010, 53.) D-vitamiinin saanti on lapsuudessa erityisen tärkeää, jotta luusto ja hampaat kehittyvät normaalisti. D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, joka osallistuu kalsiumin imeytymiseen ravinnosta. Tämän vuoksi se vaikuttaa luuston kehitykseen sekä veren hyytymiseen. Auringonvalon vaikutuksesta elimistö tuottaa D-vitamiinia itse. (Rose 2005, 48.) D-vitamiinia muodostuu iholla maalisi- ja lokakuun välisenä aikana ja eniten kesäisin. D-vitamiinin tuorein saantisuositus on noussut 7,5 mikrogrammasta 10 mikrogrammaan vuorokaudessa yli 2-vuotiailla, nuorilla ja aikuisilla. Suomessa monia nestemäisiä maitovalmisteita ja kasviöljypohjaisia rasvaveititeitä täydennetään D-vitamiinilla. D-vitamiinia on mahdollista saada ravinnosta suositusten mukainen määrä, jos käyttää päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita vähintään viisi desilitraa sekä rasvaveit-

teitä ja rasvaista kalaa 2 - 3 kertaa viikossa. Jos ravinto ei sisällä tarpeeksi D-vitamiinin lähteitä, suositellaan käytettäväksi D-vitamiinilisää talviaikana loka-maaliskuussa. (Terveyttä ruoasta 2014, 27.)

A-vitamiini on tärkeä kasvulle, solujen erilaistumiselle, jakautumiselle ja uusiutumiseen. Se on välttämätön myös luuston normaalille kasvulle ja kehitykselle. A-vitamiinin tunnetuin tehtävä on vaikuttaa ihmisen hämäränäköön. Hyviä A-vitamiinin lähteitä ovat maksa, maksaruoat, kananmuna, voi, vitaminoidut margariinit ja rasvaiset maitovalmisteet sekä kalanmaksaöljy. Yleensä A-vitamiinin saanti on todettu riittäväksi lapsilla ja nuorilla, kun he saavat monipuolista ravintoa. Yleisimpiä puutosoireita ovat kasvun hidastuminen, infektioherkkyys, ihon kuivuminen ja hämäräsokeus, joka voi myöhemmin johtaa jopa sokeuteen. Lisäksi keuhkojen ja suoliston pintasolujen toiminta ja luiden kasvu häiriintyy. Rasvaliukoisuuden vuoksi A-vitamiini varastoituu elimistöön, joten ravintolisien käyttösuosituksia ei tule ylittää. (Haglund ym. 2010, 52, 57; Ihanainen ym. 2008, 175 - 176.)

B-vitamiineja on 14 erilaista, joista kahdeksaa on tutkittu tarkemmin. B-ryhmän vitamiinit ovat tärkeitä solujen toiminnalle, sillä ne osallistuvat solujen energia-aineenvaihduntaan. Energia-aineenvaihduntaan osallistuvat erityisesti tiamiini, riboflaviini, niasiini, pantoteenihappo ja biotiini. Verisolujen muodostumiseen ja proteiiniaineenvaihduntaan osallistuvat foolihappo ja B12-vitamiini. (Haglund ym. 2010, 61.) B-vitamiinit ovat vesiliukoisia vitamiineja, eivätkä ne varastoidu juurikaan elimistöön, vaan ylimääräinen vitamiini poistuu virtsan mukana elimistöstä. Tämän vuoksi on tärkeää, että B-vitamiinia saadaan päivittäin ravinnosta. B12-vitamiini on ainoa B-ryhmän vitamiineista, joka varastoituu elimistöön. B-vitamiineja saadaan peruselintarvikkeista, kuten maidosta, maitovalmisteista, lihasta, kananmunasta, viljasta ja kasviksista. Tämän vuoksi B-vitamiinien puute on harvinaista. Mahdollinen B-vitamiinien puute voi johtua huonosta ravitsemustilasta, joka on yleisintä alkoholia runsaasti käyttävillä sekä tiukkaa vegaaniruokavaliota noudattavilla henkilöillä. (B-vitamiinit 2010.)

C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, joten se poistuu elimistöstä nopeasti, minkä vuoksi sitä täytyy saada päivittäin. C-vitamiinia tarvitaan kollageenin tuotantoon, joka vahvistaa ihoa, niveliä ja luustoa. C-vitamiini edistää punasolujen muodostumista, ehkäisee verenvuotoa ja edistää haavojen parantumista. Se vahvistaa lisäksi

immuunipuolustusta, edistää raudan ja foolihapon imeytymistä sekä muuttaa ravintoa energiaksi. (Rose 2005, 46.) Hyviä C-vitamiinin lähteitä ovat hedelmät, vihannekset ja tuoreet marjat. Yksi appelsiini sisältää lähes yhden päivän C-vitamiinin tarpeen. (Rose 2005, 47.) Lisäksi useat marja- ja hedelmämehut ovat hyviä C-vitamiinin lähteitä. C-vitamiinin minimitarvetta pidetään 30 milligrammana vuorokaudessa. C-vitamiinin puutoksen oireita ovat väsymys, alikuntoisuus, infektioherkkyys sekä ienten tulehtuminen. (Haglund ym. 2010, 59, 66.)

2.2.5 Kivennäisaineet

Ihmisen kudosten yleisin kivennäisaine on kalsium, josta 99 % on luustossa ja hampaissa. Kalsiumia tarvitaan näiden rakennukseen ja uudistukseen. Muu osa kalsiumista menee vereen sekä pehmeiden kudosten soluihin, jossa se vaikuttaa veren hyytymisprosessiin, entsyymien ja hormonien valmistamiseen sekä niiden toiminnan välitykseen. Riittämätön kalsiumin saanti saa aikaan sen, että elimistö alkaa ottaa kalsiumia luustosta elintoimintoihinsa. Kalsiumia on tärkeää saada runsaasti luuston kasvaessa lapsuus- ja nuoruusvuosina, jolloin ravinnosta saatavaa kalsiumia kiinnittyy luustoon eniten. Tämän vuoksi päivittäinen kalsiumin tarve on riippuvainen ihmisen kasvun vaiheesta. (Haglund ym. 2010, 69 - 71.) Kalsiumin tarpeeseen vaikuttaa lisäksi sukupuoli ja henkilön koko. Aikuisen ihmisen luusto sisältää kalsiumia noin kilon, josta osa vaihtuu päivittäin luun uudismuodostuksen vaikutuksesta. Tämän vuoksi aikuisten on myös tärkeää saada kalsiumia päivittäin. Kalsiumia saadaan parhaiten maitovalmisteista ja päivän kalsiumin saanti täyttyy noin neljästä maitolasillisesta. Kala on myös hyvä kalsiumin lähde, kuten myös kasvikset, hedelmät ja marjat. Kasviksista vihreälehtiset kasvikset sisältävät eniten kalsiumia, kuten parsakaali ja lehtikaali. Ylimääräinen kalsium poistuu elimistöstä munuaisten avulla, joten kalsiumin liikasaanti ruokavaliosta ei ole yleistä. (Kalsium 2014.)

Rauta on elimistön tärkein hivenaine. Suurin osa siitä on veren punasolujen hemoglobiinissa, jossa se sitoo happea ja edistää täten hapen kulkua keuhkoista kudoksiin. Se on tarpeellinen myös monien entsyymien toiminnalle. Rautaa on lisäksi lihasten myoglobiinissa eli lihaspunassa, jossa sen tehtävänä on sitoa happea. Rautaa tarvitaan myös verenmuodostukseen. (Haglund ym. 2010, 81; Terveyttä ruoasta

2014, 29; Myoglobiini.) Raudan saantisuositukset ovat miehillä, nuorilla tytöillä ja vaihdevuoden ohittaneilla naisilla yhdeksän milligrammaa vuorokaudessa. Raudan tarve on suurempi tytöillä, joilla ovat kuukautiset alkaneet ja tarve jatkuu vaihdevuosi-ikään asti. Tällöin raudan tarve on 15 milligrammaa vuorokaudessa. Ravinnosta saatavat parhaat raudan lähteet ovat maksa, liha ja lihavalmistet sekä täysjyväviljavalmistet. (Terveyttä ruoasta 2014, 29.)

Natrium on elimistölle välttämätön ravintoaine. Suola on natriumin sekä kloridin yhdiste. Suolan liikasaanti kohottaa verenpainetta, mikä lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Natriumin tarve on pieni, päivittäinen tarve täyttyy jo maidon ja lihan sisältämistä luontaisesta natriumista. Aikuisen suolan saantisuositus on enintään viisi grammaa ja lapsilla suositus on alle kolme grammaa päivässä. Tyypillisimpiä suolan lähteitä ovat lämpimät ruoat, leivät, lihavalmistet, juustot, mausteseokset sekä runsassuolaiset naposteltavat. (Suolaa vähemmän 2012.)

2.3 Terveellisen aterian koostaminen

Ruokakolmio toimii apuna havainnollistaessa terveyttä edistävää ruokavaliokokonaisuutta (Terveyttä ruoasta 2014, 19 - 22). Ruokakolmio koostuu eri tasoista. Kolmion alaosassa sijaitsevia raaka-aineita tulee syödä päivittäin ja mitä ylemmäs kolmiossa mennään, sitä vähemmän raaka-aineita tulee käyttää ruokavaliossa. Kolmion alaosassa ovat kasvikset, marjat ja hedelmät, joita tulee syödä vähintään 500 grammaa päivässä, eli noin 5 - 6 annosta. Ne sisältävät runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. (Terveyttä ruoasta 2014, 19, 21.)

Seuraavana kolmiossa tulevat täysjyväviljalisäkkeet, peruna, leipä, puuro ja myslit. Niiden päivittäinen suositeltava käyttömäärä on noin kuusi annosta naisille ja noin yhdeksän annosta miehille. Syödyistä määrät vähintään puolet tulee olla täysjyväviljaa. Kolmantena tulevat kasviöljyt, margariinit, pähkinät, siemenet sekä vähärasvaiset maitovalmistet. Leipä- ja ruokarasvana on suositeltavaa käyttää vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia levitteitä. Pähkinöitä ja siemeniä, jotka eivät ole suolattuja tai kuorrutettuja, voi nauttia noin kaksi ruokalusikallista päivässä. Nestemäisiä maitovalmisteita on hyvä käyttää 5 - 6 desilitraa ja juustoa 2 - 3

viipaleita päivittäin. (Terveyttä ruoasta 2014, 22 - 23.) Kala ja siipikarja ovat kolmiossa neljäntenä ja niiden jälkeen tulevat lihavalmisteet, punainen liha ja kananmuna. Kalaa on suositeltavaa nauttia eri lajeja vaihdellen 2 - 3 kertaa viikossa. Lihavalmisteita ja punaista lihaa ei suositella käytettäväksi yli 500 grammaa viikossa. Kananmunien suositeltava käyttömäärä on 2 - 3 kappaletta viikossa. Ylimpänä kolmiossa ovat sattumat, joita ovat makeiset, suklaa, keksit ja pullat. Niitä tulee suosia ruokavaliossa vain harvoin. (Terveyttä ruoasta 2014, 19, 22.)

Lautasmallin mukaan syömällä ruokamäärät säilyvät kohtuullisina ja terveellisen ruokavalion periaatteet toteutuvat (Lautasmalli 2012). Lautasmallin avulla pystytään hahmottamaan ruokavalion kokonaisuutta yksittäisellä aterialla ja siitä on apua aterian koostamisessa. Lautasmalli toteutuu niin, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla, kasviöljypohjaisella kastikkeella tai kasviöljyllä ja/tai lämpimillä kasviksilla. Peruna, täysjyväpasta tai täysjyväviljalisäke muodostaa noin neljänneksen annoksesta. Noin neljännes lautasesta koostuu kala-, liha- tai munaruoasta tai palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä. Ruokajuomana suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vesi on suositeltavin vaihtoehto. Täysjyväleipä kasviöljypohjaisella rasvaveitteellä kuuluu myös osaksi aterialla. Aterialla täydentämään voi jälkiruoaksi nauttia marjoja tai hedelmiä. (Terveyttä ruoasta 2014, 11, 20.) Terveelliseen ravitsemukseen vaikuttavat jokapäiväiset valinnat pidemmältä ajalta. Keho tarvitsee suojaravintoaineita ja sopivan määrän energiaa, jotta se pysyy terveenä ja toimintakykyisenä. (Terveellinen ruokavalio 2014.)

3 ALAKOULUIKÄISEN TERVEELLISEN RAVITSEMUKSEN EDISTÄMINEN

3.1 Alakouluikäisen kehittyminen murrosikäiseksi

12-vuotias koululainen on jo murrosiän kynnyksellä. Tyttöillä murrosikä alkaa noin 9 - 12-vuotiaana ja pojilla pari vuotta myöhemmin. Lapsen elämään alkaa kuulua nuoruusiän mukana tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset. Kamppailu lapsuuden ja nuoruuden välimaastossa saattaa olla lapselle hyvin hämmentävää. Lapsi alkaa vähitellen kypsyä kohti itsenäisyyttä ja hänen on etsittävä uudenlainen suhde itseensä ja vanhempiinsa. Oma kaveripiiri, johon voi samaistua, tulee tärkeäksi ja uusia suhteita muodostetaan niin toisten ihmisten kuin ympäristön kanssa. (Ivanoff ym. 2001, 78; Murrosikä alkaa.) Lapsen ja nuoren fyysistä kasvua ja kehitystä tukevat tasapainoinen ravitsemus, riittävä liikunta ja riittävä uni, joista muodostuu myös perusta tulevaisuuden terveydelle (Haglund ym. 2010, 134 - 135).

Pituuskasvu on hitaimmillaan juuri ennen murrosiän alkua, eli noin 12-vuotiaana, minkä jälkeen pituuskasvu kiihtyy ja on tyttöillä nopeimmillaan murrosiän keskellä ja pojilla sen lopussa. Terveen henkilön pituus etenee yleensä johdonmukaisesti, jolloin pituus ja paino kasvavat samankaltaisesti. Perintötekijät saattavat vaikuttaa tähän. Lapsen painon vaihtelu murrosiän alussa johtuu suurimmaksi osaksi pituuden vaihtelusta. Vartalon muokkautuminen naisen ja miehen vartaloksi voi alkaa jo ennen murrosikää, mutta normaalisti suurimmat muutokset tapahtuvat tyttöillä vasta murrosiässä ja pojilla sen jälkeen. (Aalberg & Siimes 2007, 16,18, 25, 29, 34 & 37.)

Murrosikäisten 12 - 14-vuotiaiden poikien kehityksessä tapahtuvia muutoksia ovat voimakas hienhaju, levottomuus, ihonalaisen rasvakudoksen lisääntyminen, kives-ten ja peniksen kasvu sekä häpykarvoituksen kasvaminen. Tyttöillä murrosiän muutosten alkaminen tapahtuu 10 - 13-vuotiaana, jolloin tyypillisimpiä muutoksia ovat voimakas hienhaju, levottomuus, ihonalaisen rasvan lisääntyminen, kasvupyrähdys, rintojen kehitys, häpy- ja kainalokarvoituksen kasvu ja kuukautisten alkaminen (Aalberg & Siimes 2007, 17).

Varhaisnuoruus sijoittuu ikäluokkiin 12 - 14 vuotta. Lapset saattavat alkaa reagoida psyykkisesti kaikkiin tapahtuviin muutoksiin ja mielialat voivat vaihdella hyvinkin herkästi. He alkavat itsenäistyä ja irtaantua pikkuhiljaa vanhemmistaan. Suhde vanhempiin kuitenkin vaihtelee. Toisinaan lapset haluavat palata lapsenomaisuuteen ja toisinaan taas korostaa itsenäisyyttä. He kokeilevat ja etsivät itselleen arvoja ja normeja ja ovat entistä määrätietoisempia näiden suhteen. Itsetuntemus on vasta murrosikään saapuvilla lapsilla vasta rakentumaisillaan, mikä voi näkyä korostuneena itsetietoisuutena. Omia vanhempia saatetaan pitää suvaitsemattomina sekä itsekäinä. Lapset tarvitsevat tukea oman ikäisiltä ystäviltään sekä perheen ulkopuolisilta aikuisilta, jolloin kaikesta hämmennyksestä huolimatta heidän on helpompi nauttia omasta fyysisestä ja psyykkisestä kasvustaan. (Aalberg & Siimes 2007, 68 - 69.)

3.2 Lapsen ja nuoren ravinnon tarve

Lapsuudessa ja nuoruudessa ravitsemuksella on tärkeä merkitys, kun kudokset kehittyvät ja kasvavat. Kasvu, kehitys ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat kouluikäisen ravinnontarpeeseen, joka on jokaisella yksilöllistä. (Terveyttä ruoasta 2014, 11.) Eri-tyisesti murrosiässä tapahtuvan voimakkaan kasvun ja kehityksen aikana lapsella on runsas energiantarve, jolloin riittävästä energian ja proteiinien saannista on pidettävä huolta (Haglund ym. 2010, 134 - 135; Arffman ym. 2009, 76). Monipuolinen ja ravintotiheydeltään hyvä ja maukas ruoka takaavat kasvavalle koululaiselle kaikkien ravintoaineiden saannin, kun sitä syödään yksilön oman energiantarpeen mukaan. Tällöin ei myöskään tarvita ravintolisiä, D-vitamiinilisää lukuun ottamatta. (Haglund ym. 2010, 134 -135; Terveyttä ruoasta 2014, 12.)

Energiavarastojen hyväksikäyttö on erilaista lapsella kuin aikuisella, ja siksi lasten energiansaannin tulee jakautua tasaisemmin pää- ja väliaterioiden kesken. Tässä korostuu ateriarhythmin säännöllisyyden tärkeys. (Terveyttä ruoasta 2014, 24.) Säännölliset ateriat vaikuttavat lasten hyvinvointiin, oppimiseen, terveelliseen kasvuun sekä kehitykseen (School meals in Finland, 2014). Elorannan tuoreeseen tutkimukseen osallistuneista suomalaislapsista alle puolet söi kolme pääateriaa, eli aamia-

sen, lounaan ja päivällisen, päivittäin. Suuri osa energiasta ja sokerista kertyi välipaloista. Ainoastaan pieni osa lapsista söi kasviksia, hedelmiä ja marjoja suosituksen mukaisesti. Lapsista neljännes käytti päivittäin sokeroituja juomia. (Eloranta 2014, 7.)

Lapsi tarvitsee energiaa, jotta hänen elimistönsä toimii kunnolla. Hyvä aamupala auttaa jaksamaan koululounaaseen asti ja täyttää energiavarastot yön jälkeen. Aamupala on hyvä nauttia vaikka se ei aina maistu, sillä väliin jätetty aamupala aiheuttaa väsymystä, rauhattomuutta sekä altistaa napostelulle. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu; Hiilloskorpi 2009, 59.) Säännöllisesti nautittu aamupala vähentää myös ylipainon riskiä (Ray 2013, 17). Kouluterveyskyselyn (2013a, 2013b) selvityksen mukaan 39 % 8.-9.-luokkalaisista pojista ei syö aamupalaa Etelä-Pohjanmaan alueella ja tytöistä 46 %. Prosenttimäärät ovat kuitenkin hieman laskeneet vuoden 2011 kouluterveyskyselyn tuloksista.

Lounas koulupäivän keskellä tuo sopivasti energiaa lapsen päivään ja virkistää. Se on tarpeen, sillä muuten alkaa väsyttää energiatason laskiessa. Päivän aikana nautitun energian määrä pysyy paremmin kohtuullisena, kun muistaa syödä tasaisin välein. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu.) Koulujen tulee tarjota perusopetuslain mukaan jokaiselle koululaiselle ilmainen, tarkoituksenmukainen ja täysipainoinen lounas jokaisena työpäivänä. Lounaan energiasisällön on hyvä olla 7 - 10-vuotiailla tytöillä 520 - 570 kilokaloria ja pojilla 580 - 660 kilokaloria ja tätä vanhemmilla määrät ovat jonkin verran korkeammat. Monipuolisen lounaan voi koostaa esimerkiksi lihasta tai kanasta, perunasta tai riisistä, salaattista, leivästä ja leipärasvasta ja ruokajuomasta eli maidosta tai piimästä. Vertailukohteena voidaan käyttää lautasmallia. (Haglund ym. 2010, 135 - 136.)

Lounaan ja päivällisen välissä on hyvä nauttia välipalaa, joka estää ateriavälejä kasvavasta liian suuriksi ja estää osaltaan napostelua. Makeisia ja virvoitusjuomia on syytä välttää, sillä ne ovat ravitsemuksellisesti huonoja energian lähteitä. Monipuolisen välipalan aika on viimeistään koulun jälkeen. Jos päivällinen siirtyy harrastusten vuoksi myöhemmäksi, on hyvä ottaa mukaan eväät. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu.) Hyviä välipalavaihtoehtoja ovat muun muassa täysjyväleipä, maito, jogurtti, viili, kaakao, rahka, leikkeleet, kasvikset ja hedelmät (Haglund ym. 2010, 135).

Päivällisen voi koostaa samalla tavalla kuin lounaan (Hiilloskorpi 2009, 60). Päivällinen on yleensä se ateria päivästä, jolloin perhe kokoontuu yhdessä saman pöydän ympärille aterioimaan (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu). Yhteinen ateria on hyvä hetki jakaa päivän kuulumiset perheenjäsenten kesken ja viettää yhteistä aikaa (Rytmitä syömisesi). Kouluterveyskyselyn (2013c) mukaan koko Suomen peruskouluikäisistä keskimäärin 45 % syö perheen kanssa yhteisen aterian, jolloin kaikki ovat ruokapöydässä. Pojista 48 % kertoivat syövän useammin perheensä kanssa kuin tytöt, joista 42 % kertoivat syövän perheensä kanssa yhtä aikaa. On hyvä, jos jokaisella perheenjäsenellä löytyisi aikaa ruokailla yhdessä. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu.) Lapset ja nuoret arvostavat kuviteltua enemmän yhteisiä ruokahetkiä ja ne vaikuttavat positiivisesti heidän henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Yhteinen ateria on tärkeä monesta syystä 2010).

Päivän aikana kuluneet energiavarastot täyttyvät iltapalan avulla ja siitä saa rakennusaineita yön ajaksi. (Rytmitä syömisesi). Iltapala pidetään kevyenä ja se on hyvä nauttia noin tuntia tai kahta tuntia ennen nukkumaanmenoa ja se on välipalan kaltainen (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu; Hiilloskorpi 2009, 60). Nukkumaan ei ole hyvä mennä nälkäisenä, sillä se vaikeuttaa nukahtamista (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu).

3.3 Kouluruokailu osana lapsen ruokavaliota

Kouluruokailu on osa koulun opetussuunnitelmaa (Lintukangas ym. 2007, 12). Ilmaista kouluruokaa on tarjottu Suomessa vuodesta 1943 (School meals in Finland 2014). Ilmainen kouluruoka kuuluu kaikille oppilaille ja opiskelijoille esikoulusta toiseen asteeseen (Terveyttä ruoasta 2014, 38). Perusopetuslain (L 21.8.1998/628) 7 luvun 31 §:ssä säädetään, että koulussa tarjotun aterian tulee olla järjestetty ja ohjattu tarkoituksenmukaisesti ja sen tulee olla täysipainoinen sekä maksuton. Kouluruoan tulee lisäksi täyttää kolmasosa oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta (Hoppu ym. 2008, 2).

Kansanterveyslaitoksen julkaiseman tutkimuksen mukaan oppilaat, jotka eivät syö kouluruokaa päivittäin, syövät enemmän epäterveellisiä välipaloja, nauttivat makeita

virvoitusjuomia ja syövät rasvaisia ruokia kuin he, jotka syövät koululounaan päivittäin (Raulio, Pietikäinen, Prättälä & Joukkoruokailutyöryhmä 2007, 47). Koulun opetus- ja kasvatustehtävässä kouluruokailulla on siis tärkeä osa. Ravitsemuksellisesti täysipainoisen, tarkoituksenmukaisen ja suunnitellun kouluruokailun avulla edistetään terveellisten ruokailutottumusten sisäistämistä. (Kouluruokailusuositus 2008, 5.) Kouluruoka on kuitenkin suunniteltu niin, että sen ravitsemuksellinen laatu täyttyy vain, jos syödään kaikki aterian osat, eikä vain osaa siitä. Tällöin ravintosisältö ei vastaa ravitsemussuosituksia. (Raulio, ym. 2007, 56.)

Kouluterveyskyselyn (2013a, 2013b) mukaan Etelä-Pohjanmaan peruskoulun 8.- ja 9.- luokkalaisista tytöistä 28 % ja pojista 29 % ei syö koululounasta päivittäin. Kouluruoan kaikkia aterian osia ei syö tytöistä 65 % ja pojista 66 %. Prosenttimäärät ovat nousseet vuoden 2011 kouluterveyskyselyn tuloksista, etenkin pojilla. Kouluruoalla on tärkeä vaikutus lapsen ravitsemukseen, sillä sen avulla voidaan edistää koululaisen hyvinvointia, tervettä kasvua ja kehitystä. Ravitsemuksellisesti täysipainoisen, tarkoituksenmukaisen ja suunnitellun kouluruokailun avulla edistetään terveellisten ruokailutottumusten sisäistämistä. (Kouluruokailusuositus 2008, 5)

Kouluruokailulla on suuri merkitys oppilaan terveyteen, työtehoon sekä sosiaalisten taitojen oppimiseen. On tärkeää, että oppilaat tietävän tämän. Ravitsemuskasvatusta on koko kouluajan eri oppiaineiden yhteydessä ja varsinkin terveystieto oppiaineena antaa perustan oppilaiden vastuun kasvattamisen valintoihin, jotka vaikuttavat heidän omaan terveyteensä. (Lintukangas ym. 2007, 22, 92.) Jos vanhemmilla ei ole aikaa tai voimavaroja perehtyä lasten terveystietämiseen, voi koulu auttaa siinä esimerkiksi kouluruokailun avulla (Ray 2013, 12).

Lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä tukevat säännöllinen ruokailu ja kunnollinen koululounas, jotka ehkäisevät myös lihavuutta ja syömishäiriöitä. (Lintukangas ym. 2007, 22.) Liian moni jättää koululounaan väliin, koska pitävät itseään ylipainoisina tai ovat muuten koulukiusattuja. Tämän vuoksi koulun henkilökunnan välinen yhteistyö on välttämätöntä, että saadaan kaikki oppilaat, myös ylipainoiset ja ne, jotka eivät viihdy koulussa, osallistumaan kouluruokailuun. (Raulio, ym. 2007, 4). Koulussa, varsinkin alemmilla vuosiluokilla, tulee kiinnittää huomiota siihen, että oppilaat osaavat ottaa riittävän ja monipuolisen ateriakokonaisuuden ruokalinjastosta.

Ruokailutilanteisiin tulee sisällyttää ravitsemuskasvatusta ja päivittäisten ruokailutapojen ohjausta. Aikuisten, kuten opettajien ja muiden koulun henkilökunnan läsnäolo on tärkeää ja heidän antama esimerkki on merkittävä. (Raulio, ym. 2007, 4.)

On tärkeää lisätä kouluruoan houkuttelevuutta ja taata, että kouluruokala on viihtyisä ja jokaiselle turvallinen paikka lounastaa. Esimerkiksi salaattien houkuttelevuutta voi lisätä monipuolistamalla valikoimaa, sillä on todettu, että kasvisten saatavuus lisää niiden kulutusta lapsilla. Ruokailuhetkestä tulee luoda kiireetön ja rauhallinen ateriahetki. Oppilaiden innostusta kouluruokaa kohtaan voi lisätä antamalla heille mahdollisuuden osallistua yhdessä koulun ruokalistan laadintaan ja kehittämiseen. Onnistunut kouluruokailu on koko koulun yhteinen asia. (Raulio, ym. 2007, 4, 56.)

Vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa lapsen ravitsemukseen ja sen säännöllisyyteen. Vähemmän koulutusta saaneiden vanhempien lapset syövät muita harvemmin koululounaan ja korvaavat epäterveellisillä vaihtoehdoilla aterioita. Yleensä kouluruoan syövät lapset syövät säännöllisemmin myös muut päivän ateriat ja nauttivat päivällisen useimmin yhdessä perheensä kanssa. Vanhemmille on hyvä kertoa koulu- ja kotiruokailun yhteyksistä ja kuinka säännölliset ateriat ja yhdessä vietetty aika vähentävät lasten napostelua. (Raulio, ym. 2007, 61 - 62, 65.) Vanhempien tulee myös itse painottaa lapselleen kouluruokailun tärkeyttä ja varmistaa, että lapsi syö monipuolisesti (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu).

3.4 Lasten ravitsemustottumukset nykyisin ja siinä esiintyvät ongelmat

Lasten ruokailutottumuksiin on vaikeampi vaikuttaa nykyisin eikä yhtenäisiä tapoja ole kuin aiemmin (Aalberg, Siimes 2007, 164). Pienempien lasten ruokavalio on lähellä suosituksia, mutta mitä vanhemmaksi ja itsenäisemmäksi lapsi tulee, sitä suurempi rako syntyy ruokatottumusten ja suositusten välille (Tuomasjukka ym. 2010, 1295, 1297). Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen mukaan lasten ateriointi arkisin väheni ja muuttui epäsäännöllisemmäksi, kun lapsi kasvoi. Lounaan söi kaikkina arkipäivinä ekaluokkalaisista 96 %, viidesluokkalaisista 94 % ja kahdeksas-

luokkalaisista 79 %. Myös aamupalan syömättä jättäminen lisääntyi lapsen kasvaessa. Ekaluokkalaisista 4 % jätti aamupalan syömättä, kun taas kahdeksaluokkalaisista jopa 35 % ei syönyt aamupalaa joka arkiamu. (Mäki ym. 2010, 94.)

Lasten ruokavalintojen terveellisyyteen tulee pyrkiä kiinnittää huomiota nykyistä enemmän kodeissa, kouluissa, päiväkodeissa sekä neuvoloissa (Kiiskinen ym. 2009, 144). Lapset saavat suosituksiin verrattuna liikaa kovaa rasvaa, liikaa sokeria ja suolaa sekä liian vähän kuitua, D-vitamiinia ja rautaa. Perheen alhainen sosio-ekonominen asema altistaa sille, että lapset syövät epätodennäköisimmin suositusten mukaisesti. (Luokkanen ym. 2013, 132; Eloranta 2014, 7.) Murrosikään saapuvilla lapsilla tapahtuu kehossaan muutoksia ja muutokset saattavat mietityttää ja hämmentää heitä, jolloin he voivat yrittää vaikuttaa muutoksiin ruokavalion avulla, joko syömällä liian vähän tai liian paljon (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu). Päivittäiset rutiinit vaikuttavat lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi vähäinen unenmäärä muun muassa lisää runsasenergistien ruokien nauttimista. Epäsäännöllinen ruokailu sekä napostelu taas lisäävät väsymystä. (Ray 2013, 16, 26.)

Lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt viime vuosikymmeninä niin Suomessa kuin muualla maailmassa (Käypä hoito 2013). On tutkittu, että lasten tyydyttyneen rasvan saanti on korkeampi, kuin mitä on suositus ja tyydyttymättömän rasvan saanti vähäisempi (Talvia 2013, 18). Syinä ovat muun muassa arkiliikunnan vähentyminen, elintarvikkeiden pakkauskokojen suurentuminen, lisääntynyt ruutuaika sekä välipala- ja napostelusyöminen (Käypä hoito 2013; Hoppu ym. 2008, 1). Syyt selittyvät paljolti ympäristön muutoksilla, mutta yksilötasolla perimälläkin on vaikutusta lihavuuden kehittymiseen (Mustajoki ym. 2006, 284). Kouluikäisistä ylipainoisia on 15 - 20 % (Ivanoff ym. 2006, 80; Haglund ym. 2010, 74). Lapsuusiän lihavuuteen liittyy monia fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia ja sairauksia, kuten tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet, astma, uniongelmat, itsetunto-ongelmat sekä syrjintää. Ylipainoisilla lapsilla on myös suurempi riski aikuisiän ylipainoon tai lihavuuteen. (Lanigan 2010, 368.) 11-vuotiaiden lasten ruokavalioon omat vanhemmat ovat tärkein vaikuttava tekijä (Ray 2013,14).

Nuoret tytöt saattavat monesti noudattaa tiukkoja dieettejä kasvukautensa aikana, mikä vaikuttaa heidän kehitykseen ja varsinkin kasvuun sekä myöhemmän iän osteoporoosiin. Esimerkiksi maidonjuonnin välttäminen sekä vegaaniruokavalio ovat tulleet nuorilla tytöillä muotiin. (Aalberg, Siimes 2007, 26, 165.) Syömishäiriöt ja niistä etenkin laihuushäiriö, jossa painoa yritetään pudottaa aktiivisesti tai ylläpidetään alipainoa esimerkiksi syömistä rajoittamalla, esiintyy etenkin tytöillä nuoruusiän alkuvuosina. Pojillakin syömishäiriötapauksia huomataan entistä enemmän. (Käypä hoito 2009.)

Lapset suosivat ruokavaliossaan yhä enemmän niin sanottua turhaa ruokaa, kuten makeisia, sipsejä, limsoja, energiajuomaa ja pikaruokaa (Ravitsemuskatsaus 2013, 4). Tällöin ruokavalion ravintotiheys, eli elimistölle tarpeellisten ravintoaineiden määrä ruoassa, pienenee ja vitamiinien ja hivenaineiden saanti voi jäädä niukaksi (Haglund ym. 2010, 135; Mitä on ravintotiheys 2014). Pikaruokiin kuuluvat muun muassa pitsat, hampurilaiset ja perunalastut. Ne kuuluvat jalostettuihin ruoka-aineisiin, joten jos niitä on ruokavaliossa paljon, lapsi ei saa kasvulle tärkeitä suojaravintoaineita, kuten valkuaisaineita, vitamiineja ja kivennäisaineita. Jos näitä ruoka-aineita kuitenkin käyttää vain harvoin, ruokavalion laatu ei heikkene liikaa. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu.)

Elorannan (2014, 7) tutkimuksen mukaan lapsista joka neljännes käyttää päivittäin sokeroituja juomia. Ne ovat haitaksi hampaille ja yleensä sisältävät runsaasti energiaa. Makeisten ja sokeristen virvoitusjuomien käyttö välipalana on todettu yleiseksi koulupäivien aikana ja lapset saavat niistä suurimman osan päivän energiatarpeesta (Hoppu 2008, 95; Eloranta 2014, 7). Makeisia on syytä käyttää maltillisesti ja ajoittaa herkuttelu aterioiden tai välipalojen yhteyteen, jolloin niiden haitat hampaille eivät ole niin suuret (Hoppu 2008, 95). Lasten kasvaessa heidän sokerin saanti lisääntyy ja se ylittää usein saantisuosituksen rajat. Sokerin liiallisen käytön yleisyys on huolestuttavaa, sillä alle maksimisaantisuosituksen mukaan syö vain joka viides lapsi. (Sokerihuurteinen lapsuus.)

Lasten ja nuorten suosiossa ovat energiajuomat. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee, että vähittäiskauppiat kieltäisivät niiden myynnin alle 15-vuotiailta (Energiajuomat 2013). Energiajuomat sisältävät kofeiinia, joka aiheuttaa jo pieninä

määrinä lapsille ärtyneisyyttä, levottomuutta, unihäiriötä ja jopa riippuvuutta (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu). Eviran mukaan alle 18-vuotiailla kofeiinin päivittäisen saannin tulisi rajoittaa enintään 50 milligrammaan, jos halutaan ehkäistä kofeiiniriippuvuuden syntyä. Se tarkoittaa noin yhtä desilitraa suodatinkahvia, puolta litraa kolajuomaa tai puolta tölkkiä energiajuomaa päivässä. (Energiajuomat 2013.) Energiajuomat sisältävät usein myös piristäväksi tarkoitettuja aineita ja vitamiineja ja runsaan käytön seurauksena niitä voi kerääntyä elimistöön liikaa, eikä niiden pitkäaikaisvaikutuksia tunneta (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu). Euroopan elintarviketurvallisuusviraston EFSA:n mukaan nuoret käyttävät energiajuomaa sen hyvän maun ja energian tarpeen vuoksi sekä pysyäkseen hereillä. Energiajuomien runsaalla käytöllä epäillään olevan yhteys humalahakuiseen juomiseen. (Energiajuomat 2013). EFSA:n selvityksen mukaan suomalaisista 10 - 18-vuotiaista nuorista 65 % ja 6 - 10-vuotiaista lapsista 18 % juovat energiajuomia (Zucconi ym. 2013, 92 - 93, 136).

Hedelmien ja vihannesten nauttimisella on suuri vaikutus terveyteen. Hedelmien ja vihannesten kulutus on suositeltua vähäisempää lapsilla ja etenkin pojilla. Vihannesten kulutus on heikompaa, kuin hedelmien. Lisäksi mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä vähäisempää hedelmien ja vihannesten syöminen on. (Talvia 2013, 18, 55, 65.) Rayn (2013, 37) mukaan monissa eri tutkimuksissa on todettu, että vanhempien malli syödä hedelmiä ja kasviksia ovat yhteydessä lasten hedelmien ja kasvien syöntiin. Verrattuna muihin Euroopan maihin, suomalaiset kouluikäiset lapset syövät vähemmän hedelmiä ja vihanneksia (Ray 2013, 25 - 26). Kuidun saanti on myös laskenut viiden vuoden takaisesta, sillä ruisleivän syönti on vähentynyt (Terveyttä ruoasta 2014, 13).

Rayn (2013, 11,16) tutkimuksen mukaan vanhempien käytöksellä ja esimerkillä on tutkimusten mukaan merkitystä lasten elintapoihin. Hän toteaa, että perheen vahvemman yhteenkuuluvuuden eli koherenssin tunteella on yhteys lapsen säännölliseen ateriarhythmiin, ja jos koherenssin tunne on heikko, lapset söivät enemmän runsasenergisiä ruokia. Niin kauan kuin lapset ovat riippuvaisia vanhemmistaan, on vanhemmilla ja heidän tavoillaan suuri vaikutus lapsiin. Nuorilla esimerkiksi koulu ja

ystävät vaikuttavat heidän terveystyötytymiseen, mutta hekin mieltävät vanhem-
pansa edelleen tärkeimmiksi vaikuttajiksi ravitsemustottumuksiinsa päivän aikana
(Talvia 2013, 64).

3.5 Ravitsemustottumuksiin liittyvien ongelmien ehkäisy

Lasten ravitsemukseen voidaan vaikuttaa parhaiten, kun ympäristö muutetaan ter-
veellisiä tapoja suosivaksi, esimerkiksi koulun säännöillä ja toimintatavoilla sekä
henkilökunnan ja vanhempien yhteistyöllä. Kouluissa voidaan esimerkiksi vähentää
makeisautomaattien määrää, tarjota terveellisiä välipalavaihtoehtoja epäterveellis-
ten sijaan ja opettajien on hyvä olla mukana oppilaiden ruokailussa. (Hoppu ym.
2008, 95.) Koulun henkilökunnan rooli antaa hyvää esimerkkiä terveellisestä ruoka-
kulttuurista ja kehonkuvasta, vaikuttavat lapsen kehitykseen, kasvuun ja jopa aka-
teemiseen menestykseen (Cook-Cottone, Tribole & Tylka 2013, 4). Koulun henkilö-
kuntaan kuuluvat muun muassa opettajat, koulupsykologi, kouluterveydenhoitaja ja
koulukuraattori (Koulun henkilökunta).

Erilaisilla ravitsemukseen liittyvillä interventioilla voidaan myös edistää terveellisiä
ravitsemistottumuksia, esimerkiksi lisäämään hedelmien ja vihannesten kulutusta
sekä vähentämään sokeristen juomien sekä makeiden ja suolaisten välipalojen na-
postelua (Ray 2013, 17). Interventiolla tarkoitetaan laaja-alaista ja systemaattista
opetusta, jonka tavoitteena on kehitystason kohottaminen. Interventio-ohjelmilla voi-
daan vaikuttaa henkilöiden osaamiseen ja uskomuksiin. (Yleistä interventioista.)

Ylipainon ja lihavuuden ehkäisy on tärkeää, sillä lihavuuden hoito on hankalaa ja
hoidon pitkäaikaistulokset ovat melko vaatimattomia (Taulu 2010, 35). Lapselle ei
tule kuitenkaan puhua laihduttamisesta, vaan tärkeämpää on puhua hyvinvoinnista.
Pidemmällä aikavälillä dieetillä olo ja laihduttaminen eivät vaikuta lihavuuteen ja sen
riskeihin. On tutkittu, että lapset, jotka olivat dieetillä, olivat loppupeleissä ylipainoi-
sempia ja heillä oli suurempi riski ylensyöntiin ja pakonomaiseen syömiseen kuin
heillä, jotka eivät olleet dieetillä. (Cook-Cottone ym. 2013, 147.) Tärkeintä on pitää
huolta energiansaannin ja kulutuksen välisestä tasapainosta ja edistää normaalipai-
noisuutta ottaen huomioon tavallinen arki ja kiinnittää huomiota arkisiin asioihin.
(Taulu 2010, 35.) Arki- ja juhlaruoka on hyvä erottaa toisistaan. Juhlahetkinä on

sallittuna herkutella, jos arkena muuten nauttii terveellistä ja monipuolista ruokaa. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu.) Varhain aloitettu ruokavalioon liittyvien sairauksien ehkäisy pienentää sairastumisen riskiä aikuisuudessa sekä vaikuttaa myönteisesti syömistottumuksiin. Varsinkin hedelmien ja vihannesten nauttimisella lapsuudessa on tutkimusten mukaan positiivinen vaikutus aikuisen sydän- ja verisuonistoon. (Talvia 2013, 11.) Säännölliset ateriat pienentävät ylipainon vaaraa, sillä se vähentää napostelua (Ravitsemuskatsaus 2013, 25).

Vanhempien huolenpidolla ja vastaanottavaisuudella sekä kodin ilmapiirillä ja ympäristöllä on merkitystä lasten ruokailutapoihin (Ray 2013,12; Talvia 2013, 11). Onkin tärkeää, että vanhemmat antavat huomiota ja välittävät aidosti jälkikasvustaan. Lapsille ei tule antaa liian tiukkoja rajoitteita tai kieltoja, sillä silloin he saattavat alkaa vastustaa keinoja, jotka rajoittavat heidän valinnanvapauttaan (Ray 2013, 12; Ravitsemuskatsaus 2013, 29). Perheessä ei tule keskittyä yksinomaan lapsen ravitsemukseen vaan koko perhe tulee olla mukana toteuttamassa terveellistä ravitsemusta (Talvia 2013, 11). Ray (2013, 34 - 35) esittää tutkimuksessaan, että perheiden yhteiset nautitut ateriat vähentävät lasten energiapitoisten ruokien, makeisten ja virvoitusjuomien nauttimista ja lisäävät lasten säännöllistä aamupalan syömistä. Murrosikäinen peilaa itseensä naisena ja miehenä olemisen mallia läheisiltä aikuisilta. On tärkeää, ettei aikuinen väheksyisi vartaloaan tai puhuisi painosta heidän kuullen. Aikuisen tulee toimia hienotunteisesti puhuttaessa lapsen tai nuoren muuttuvasta olemuksesta ja kasvusta. Pienikin asia voi olla heille suuri. Varsinkin ne lapset, jotka kuuluvat keskiarvomittojen ulkopuolelle, tarvitsevat tukea ja vahvistusta itsetunnon ja minäkuvan kehittymiselle. (Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu.)

Vuoden 2013 ravitsemuskatsauksessa kerrotaan viisi helppoa tapaa, jolla voidaan parantaa lapsen ja nuoren päivittäisiä ruokatottumuksia. Yksi näistä on Rayn tutkimuksessakin mainittu perheen yhteisistä aterioista kiinni pitäminen. Toisena on nauttia kasviksia, hedelmiä ja marjoja yhteensä viisi annosta päivässä, kolmantena on pehmeään rasvan lisääminen, neljäntenä sokeristen elintarvikkeiden nauttimisen vähentäminen ja viidentenä veden käyttäminen janojuomana. (Ravitsemuskatsaus 2013, 12.)

3.6 Terveydenhoitajan rooli ravitsemusohjauksessa

Terveydenhoitaja on terveydenhoitotyön, terveyden edistämisen ja kansanterveys-työn asiantuntija ihmisten elämän eri aikoina. Suunnitellessa ja toteuttaessa työtään terveydenhoitajan tulee ottaa huomioon terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisten elinympäristöön, elinolosuhteisiin ja hyvinvointiin. Terveydenhoitajan työssä keskeistä on terveysriskien ja sairauksien ehkäisy, varhainen toteaminen ja sairastuneiden hoitaminen sekä terveellisen ympäristön suunnittelu- ja kehittämistyö. Työssä korostuu asiakkaiden osallistaminen, tukeminen itsehoitoon ja aktivoiminen oman terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen. (Opetusministeriö 2006, 85.)

Kouluterveydenhoitajan tärkeimpänä tehtävänä on lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen kasvun ja kehityksen seuranta ja edistäminen. Kouluterveydenhuolto on haastava työ, sillä nuoruusikä on erityisen tärkeä nuoren myöhemmälle terveydelle ja hyvinvoinnille. Kouluterveydenhoitajan vastaanotto on hyvä olla koulun tiloissa, jolloin oppilaiden on helpompi tutustua terveydenhoitajaan ja vastaanotolle on helpompi tulla. (Terho ym. 2002, 49.)

Terveydenhoitajalla on keskeinen rooli vaikuttaa myös perheiden terveystottumuksiin. Kouluterveydenhuollossa terveydenhoitajan tapaamisissa tärkeä osa on kartoittaa perheen ravitsemus-, liikunta- ja päihdetottumuksia. Lapsen terveystottumusten muotoutumiseen vaikuttavat vanhempien ravitsemus, liikuntatottumukset, tupakointi ja päihteidenkäyttö. Lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä ruokailutottumusten arvioinnilla ja tarvittavalla neuvonnalla voidaan tukea terveellisiä elintapoja, edistää terveyttä ja ehkäistä sairauksia. Lasten ja nuorten ruokailun tulee olla säännöllistä ja monipuolista, koska se on perusta terveelliselle ruokavaliolle. (Mäki ym. 2011, 147, 150.)

Määräaikaisissa terveystarkastuksissa keskustellaan ja käydään läpi hyvän ravitsemuksen periaatteita ja keskitytään kullekin ikäryhmälle tärkeisiin ja olennaisiin asioihin. On hyvä kartoittaa, onko kasvisten, täysjyväviljan, hedelmien ja marjojen käyttö päivittäistä ja monipuolista, suolan ja sokerin käyttö vähäistä sekä suosi- taanko pehmeän rasvan käyttöä ruokavaliossa (Mäki ym. 2011, 147 - 148). Ruoka-

tottumusten on tärkeä olla jo lapsuudesta asti monipuolisia ja vaihtelevia, koska tottumukset muodostuvat jo lapsena ja ne vaikuttavat valintoihin myös aikuisiällä. Ruokatottumusten kartoituksen yhteydessä terveydenhoitajan on hyvä keskustella lisäksi perheen yhteisistä aterioista ja tukea niiden toteutumista, sillä yhteiset ateriat kotona tukevat perheen hyvinvointia ja yhdessäoloa. (Mäki ym. 2011, 147, 150; Haglund ym. 2010, 130.) Vanhempien kanssa tehty yhteistyö edesauttaa lasten terveellistä ravitsemusta (Talvia 2013, 5). Koulussa on mahdollisuus monipuoliseen lounaaseen koulupäivän aikana ja sen tärkeyttä on hyvä käydä läpi kouluterveydenhuollossa. Kouluruokailu sekä kotona tarjotut ateriat muodostavat mallin lapselle ja nuorelle terveellisistä ruokatottumuksista ja ruokavalinnoista. (Mäki ym. 2011, 150.)

Kouluikäisten lasten ruokailutottumusten kartoituksella ja suositusten mukaisella ohjauksella tuetaan ja edistetään lapsen ja hänen perheensä terveellisiä elintapoja ja terveyttä. Ylipainon ehkäisy on tärkeää, mutta yhtä tärkeää on ehkäistä lasten ja nuorten syömishäiriöitä. (Mäki ym. 2011, 151.) Huomiota tulee kiinnittää elintapoihin, ruoka- ja liikuntatottumuksiin, mutta näistä asioista tulee jutella niin, että ne eivät aiheuta lapselle päänäpintymää ruoasta ja altista syömishäiriöille. (Mäki ym. 2011, 151; Cook-Cottone ym. 2013, 5 - 6.) Murrosiän muutokset saattavat kuormittaa nuorta ja voivat ilmetä erilaisina oireina kehossa, kuten syömiskäyttäytymisen häiriintymisenä. Kouluterveydenhuollon tulee tunnistaa lasten ja nuorten syömiskäyttäytymisessä ilmeneviä häiriöitä ja ohjata tarvittaessa hoitoon. (Mäki ym. 2011, 151.) Kouluterveydenhoitajille tulee taata riittävät resurssit elintapaohjaukseen ja ennaltaehkäisevään terveydenhoitotyöhön (Luokkanen ym. 2013, 138).

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaista on alakouluikäisten terveellinen ja monipuolinen ravitsemus, mistä se koostuu ja mitkä tekijät niihin vaikuttavat. Opinnäytetyössä kuvattiin varhaisnuoren kehitysvaiheita kohti murrosikää ja miten ravitsemus vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen. Työssä selvitettiin mitä ongelmatekijöitä lasten ravitsemukseen liittyy ja miten niitä voi ennaltaehkäistä. Kouluruoan tärkeyttä käsiteltiin osana lapsen päivittäistä ravinnon saantia. Opinnäytetyö tehtiin osana terveydenhoitajakoulutusta, joten työssä selvitettiin myös, mikä on terveydenhoitajan rooli lapsen ravitsemusohjauksessa.

Kerätyn tiedon pohjalta pidettiin terveyskasvatustunti, jossa kohderyhmänä olivat Törnävän alakoulun kuudesluokkalaiset oppilaat. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa lapsille hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, mitä he voisivat helposti soveltaa omaan elämäänsä. Tavoitteena oli, että lapset oppisivat oppitunnin avulla jotain uutta liittyen ravitsemukseen. Tavoitteena oli antaa myös vaihtoehtoja lapsille, miten he oppisivat valitsemaan ravinnostaan terveellisempiä vaihtoehtoja ja kertoa, mitä hyötyä niistä kasvavalle lapselle on. Opinnäytetyön tuotos tehtiin sellaiseen muotoon, että oppilaat ymmärtäisivät sen sisällön ja he pystyisivät soveltamaan oppimiaan asioita omaan elämään.

Opinnäytetyöllä oli tarkoitus vastata seuraaviin kysymyksiin:

- Millaista on monipuolinen, säännöllinen ja terveyttä edistävä ja ylläpitävä ruokavalio?
- Minkälaiset ovat lasten ravitsemustottumukset nykyisin ja mitkä ovat niihin liittyvät ongelmat ja kuinka niitä voi ehkäistä?
- Mitä vaikutusta ravitsemuksella on lapsen kasvuun ja kehitykseen?
- Mikä on kouluruokailun osuus lapsen ravitsemuksessa?
- Mikä on terveydenhoitajan rooli lapsen ravitsemusohjauksessa?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Se voi olla ohje, ohjeistus tai opastus, joka on suunnattu ammatilliseen käytäntöön. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus voi olla myös tapahtuman toteuttaminen tai näyttely. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee yhdistyä käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Ensisijaisena tavoitteena toiminnallisessa opinnäytetyössä on idealla asetettujen tavoitteiden saavuttaminen. Lopullinen toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti, messu- tai esittelyosasto tai tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51, 158.) Opinnäytetyö päädyttiin toteuttamaan oppitunnin muodossa kohderyhmän iän vuoksi, sillä kouluikäisille se on käytännöllistä ja luontevaa toteuttaa.

5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyöprosessin alusta asti oli selvää, että työ toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä Törnävän alakoululle osana ILOA-hyvinvointiprojektia. Se tuntui mielekkäimmältä toteuttamistavalta, sillä siinä pääsi tekemään konkreettista yhteistyötä kohderyhmän kanssa. Toimintapäivän suunnittelu aloitettiin etsimällä tutkimuksista, oppikirjoista ja internetlähteistä ajankohtaista teoretietoa valitulle opinnäytetyön aiheelle. Esitys oppitunnille tehtiin opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta, jonka kirjoittaminen ajoittui keväälle ja kesälle 2014. Kirjoitettavat aihealueet jaettiin tekijöiden kesken, sillä mahdollisuus yhdessä kirjoittamiseen kesällä oli vähäinen.

Kohderyhmäksi valikoitui hyvin aikaisessa vaiheessa Törnävän alakoulun kuudesluokkalaiset. Tämän ikäiset lapset ovat jo siinä iässä, että he pystyvät itse tekemään osaltaan valintoja ruokien ja välipalojen suhteen. He ovat myös kasvavassa iässä, joten löytämämme teoretiedon mukaan oikeanlainen ravitsemus on erityisen tärkeää heidän kasvun ja kehityksen kannalta. Haglund ym. (2010, 134) kertovat myös

teoksessaan, että tasapainoinen ravitseminen lapsena antaa perustaa tulevaisuuden terveydelle.

Kuudennen luokan oppilaiden opettajiin oltiin yhteydessä sähköpostitse keväällä ja syksyllä 2014. Keväällä heille esitettiin opinnäytetyön toimintapäivän alustava suunnitelma, mutta toimintapäivän tarkkaa ajankohtaa ei vielä saatu sovittua, koska syksyn työjärjestyksiä ei ollut silloin vielä tehty. Toimintapäivän ajankohdasta sovittiin uudelleen elokuussa, kun koulut olivat alkaneet ja päiväksi varmistui 8.9.2014 ja oppitunnin pituudeksi sovittiin 45 minuuttia. Opettajilta tarkistettiin, että opetustilassa on tarvittava teknologia, jolla on mahdollista esittää Power Point -esitys sekä näyttää työhön kuuluva video.

Oppituntia alettiin työstää kunnolla elokuussa 2014. Oppitunnista haluttiin tehdä mahdollisimman helposti seurattava, sekä sellainen, jota lapset ymmärtävät ja josta he saavat ajankohtaista ja sovellettavaa tietoa. Jos työ sisältää tekstiä, sen tulee olla kohderyhmää palveleva ja ilmaisu tulee mukauttaa tekstin sisältöä, tavoitetta, vastaanottajaa, viestintätilannetta ja tekstilajia palvelevaksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Oppitunnin pituudeksi valittiin 45 minuuttia, jolloin oppilaiden keskittymiskyvyn ja mielenkiinnon ajateltiin säilyvän paremmin koko ajan. Tarkoituksena oli suunnitella oppilaille lisäksi tehtävä, jossa he saisivat pohtia omia päivittäisiä ruokattumuksiaan ja sitä kautta saada heidät kiinnostumaan aiheesta.

Esitystä haluttiin havainnollistaa kuvien ja elintarvikenäyttelyn avulla. Elintarvikenäyttelyyn oli tarkoitus ottaa melko tavallisia päivittäin käytettäviä elintarvikkeita ja kuvata niiden kokonaissokerimäärää oikeilla sokeripaloilla. Internetistä löytyvien Järkipalaa-opetuskuviin avulla havainnollistettiin myös sokerin sekä kaloreiden ja rasvojen määrää eri tuotteissa, kuten jäätelöissä ja hampurilaisaterioissa. Esitettyjen kuvien oli tarkoitus saada oppilaat pohtimaan omia valintojaan.

Oppitunnin ja esityksen ajan oli tarkoitus osallistaa oppilaita esittämällä heille kysymyksiä heidän ravitsemustietämyksestään. Tunnin loppuun suunniteltiin, että oppilaat saavat nimettömästi täyttää arviointilapun oppitunnista. Lisäksi heille haluttiin antaa jotain konkreettista kotiin vietäväksi, mikä olisi hyödyllistä ja mahdollisesti

edesauttaisi syömään terveellisesti. Oppilaille haluttiin antaa myös jokin palkinto oppitunnin päätteeksi ja eräältä yritykseltä kysyttiin halukkuutta avustaa toimintapäivää tarjoamalla jokin hyvä tuotevaihtoehto terveelliseksi välipalaksi.

5.3 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin 8.9.2014. Toimintapäivä koostui kahdesta 45 minuutin oppitunnista. Ensimmäinen tunti oli 6B-luokalle ja toinen tunti 6A-luokalle. Molemmilla luokilla oli yhteensä 27 oppilasta. Toimintapäivä aloitettiin luennoitsijoiden ja koulutusalan lyhyellä esittelyllä, jonka jälkeen kerrottiin, mitä asioita tunnin aikana oli suunniteltu käsiteltäviksi. Tuokion sisältö oli samanlainen molemmilla luokilla.

Aluksi oppilaat saivat tehtäväkseen tehtävän (LIITE 1), jossa he saivat pohtia päivittäisiä ruokatottumuksiaan. Heille oli siihen varattuna aikaa kahdesta kolmeen minuuttiin. Tehtävänteon jälkeen tunti jatkui Power Point -esityksellä (LIITE 2), jonka käsitteleminen alkoi tiedolla monipuolisesta ja terveellisestä ravitsemuksesta ja mistä se koostuu. Tätä havainnollistettiin ruokapyramidin sekä lautasmallin (LIITE 3) avulla, joista oli esillä uudet Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan laatimat julisteet. Ne oli saatu Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin järjestämältä ravitsemusluennolta.

Seuraava käsiteltävä aihe oli elimistölle tärkeät ravintoaineet, jotka ovat elintärkeitä ihmisille ja etenkin kasvuiässä oleville. Läpikäytyt ravintoaineet olivat hiilihydraatit, sokeri, rasvat, proteiinit, kuidut ja vitamiineista A-, C- ja D-vitamiinit sekä kivennäisaineista kalsium ja rauta. B-vitamiini rajattiin esityksestä pois, sillä sitä saadaan riittävästi peruselintarvikkeista ja varsinkin B12-vitamiinin puutetta esiintyy lähinnä iäkkäillä ja nuorilla se on harvinainen (B-vitamiini 2010; Salonen 2013). Tunnin aikana oppilailta kysyttiin heidän tottumuksiaan ja pienillä kysymyksillä testattiin heidän tietämystään käsiteltävistä aiheista.

Sokeria käsiteltäessä havainnollistettiin esitystä elintarvikenäyttelyn avulla, jossa näytettiin paljonko eri elintarvikkeet sisältävät sokeria, kuten lakritsipatukka, energiajuoma, puolen litran limsapullo, pillimehu, appelsiini tuoremehu sekä maustettu

viili. Elintarvikkeet valikoituivat sen mukaan, joiden ajateltiin olevan suuremmassa käytössä lapsilla ja joiden sisältämän sokerin määrän voisi ajatella olevan pienempi kuin se todellisuudessa on. Näyttelyn jälkeen oppilaille kerrottiin energiajuomista, koska lasten ja nuorten energiajuomien käyttö on lisääntynyt. Koimme hyödylliseksi kertoa heille, miksi niitä ei ole hyvä nauttia nuorella iällä.

Rasvoja käsittelevän dian jälkeen oppilaille näytettiin internetistä Järkipalaa.fi -sivustolta lisää havainnollistavia kuvia elintarvikkeiden energia-, rasva- ja sokeri-määristä ja miten annoskoot vaikuttavat päivittäiseen energian saantiin. Rasvojen jälkeen käsiteltiin proteiinien, kuitujen ja vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuositukset, niiden lähteet ja vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.

Diasarjan loppuun käytiin läpi säännöllisen ruokavalion vaikutuksia ja sen tärkeyttä päivittäisen ruokailurytmin perustana sekä ravinnon vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Kouluruokailu oli viimeinen aihe, jonka jälkeen oppilaille näytettiin havainnollistava video nuoren urheilijapojan päivästä, jossa oli hyviä esimerkkejä säännöllisestä ruokailusta, kouluruokailun vaikutuksesta nälän hillintään sekä vinkkejä terveellisen välipalan koostamiseen.

Ennen tunnin loppumista käytiin läpi tunnin alussa jaettu tehtävä. Oppilailta kysyttiin kuinka moni sai tehtäväpaperin kaikkiin kohtiin rastit ja moniko sai kahdeksan tai seitsemän tai sitä vähemmän. Oppilaat vastasivat viittaamalla. Lopuksi oppilaat saivat täyttää vielä palautelapun (LIITE 4), jossa he saivat anonyymisti arvioida tunnin hyödyllisyyttä, oppivatko he jotakin uutta ja oliko tuntia mielenkiintoista seurata. He saivat ympyröidä mieleisensä vaihtoehdon, jotka olivat kyllä, en osaa sanoa ja ei. Arviointilapun lopussa oppilailla oli tilaa vapaaseen sanaan.

Kotiin vietäväksi oppilaille jaettiin välipalaohjeita (LIITE 5), jotka olivat helppoja, terveellisiä ja nopeita valmistaa. Saimme eräältä yritykseltä jogurtteja, jotka annettiin tunnin lopuksi oppilaille välipalaksi. Jogurtit olivat laktoosittomia, lisäaineettomia ja niissä oli -30 % vähemmän lisättyä sokeria. Lisäksi oppilaille jaettiin esiteitä, jotka saatiin samaiselta yritykseltä. Esite sisälsi kertauksena paljon samaa tietoa ravitsemuksesta, jota oppitunnilla käytiin läpi. Esitteessä esitettiin ruokapyramidi ja lautasmalli sekä kerrottiin säännöllisestä ateriarytmistä ja hyvistä aamu- ja välipalavaihtoehdoista. Siinä oli myös esimerkkejä terveellisistä elintarvikkeista. Ravitsemuksen

lisäksi esitteessä oli kirjoitus liittyen liikuntaan ja ruutuaikaan sekä lopussa oli ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvä tehtävä. Kotiin jaetun materiaalin tarkoituksena oli, että oppilaat voivat kerrata oppitunnilla käytyjä asioita ja kokeilla itse valmistaa terveellisiä välipaloja. He voivat myös näyttää vanhemmilleen mitä koulussa opetettiin sinä päivänä ravinnosta. Vanhempien on myös hyvä tiedostaa terveellisen ja monipuolisen ravinnon tärkeys lapsen elämässä, he ovat suuri vaikuttava tekijä lasten ruokavalioon (Ray 2013, 14).

5.4 Toiminnallisen oppinäytetyön arviointi

Toiminnallisen oppinäytetyön toteutustapaa valitessa tulee miettiä, millaisessa muodossa se on kannattavinta toteuttaa, jotta se palvelee kohderyhmää parhaiten. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Halusimme pitää oppitunnin, jotta saisimme paremmin havainnollistettua oppilaille opetettavat asiat ja kertomamme asiat jäisivät paremmin heidän mieleen, kun olemme luennoimassa paikanpäällä. Lisäksi ajatelimme, että 12-vuotiaat jaksavat hyvin keskittyä tuntiin varsinkin, kun heitä osallistettiin tehtävien ja kysymysten avulla. Ryhmän koko (27 oppilasta luokassa) ei tuntunut liian isolta. Pruuki (2008, 65) toteaa teoksessaan, että suurryhmän hyvä puoli on se, että on mahdollisuus esittää paljon informaatiota yhtä aikaa mahdollisimman monelle.

Oppitunnit sujuivat suunnitelmien mukaisesti. Tiivistimme päivän ohjelmaa jonkin verran alkuperäisestä, että saimme käytyä läpi kaikki asiat, joita olimme suunnitelleet. Olimme harjoitelleet tuokion läpi ennen toteutuspäivää, joten tiesimme, että esitykseen kuluu aikaa 45 minuuttia, ja esitteiden ja maistiaisten jako saattaisi mennä hieman välitunnin puolelle. Tämä ei kuitenkaan haitannut opettajia eikä oppilaita. Pidimme ensimmäisen oppitunnin 6B-luokalle. Heidän kanssaan meillä oli aikaa tasan 45 minuuttia, sillä oppilailla alkoi ruokatunti oppitunnin jälkeen. Siinä huomasimme, että varattu aika riitti juuri ja juuri oppitunnin pitämiseen. Aikaa olisi voinut varata hieman enemmän, jolloin meillä olisi ollut enemmän aikaa mahdollistaa lasten osallistuminen tuntiin esittämällä kysymyksiä puolin ja toisin.

Vaikka ajan riittämisen kanssa oli hieman jännitystä ensimmäisen ryhmän kanssa, saimme oppitunnin onnistuneesti päätökseen ja ruokatauon jälkeen pääsimme aloittamaan toista tuntia 6A-luokan kanssa. Oppilaat olivat toisessa ryhmässä hieman aktiivisempia ja he osallistuivat tuntiin enemmän. Heidän kanssaan meillä oli aikaa yksi tunti, joten heidän osallistaminen onnistui paremmin ja kysymyksiä esitettiin puolin ja toisin. Molemmissa luokissa oppilaat tiesivät jotain ravitsemukseen liittyviä asioita, kuten mitkä ruoat ovat epäterveellisiä, mitkä terveellisiä sekä miten tärkeää on syödä terveellisesti ja monipuolisesti. Kuitenkin tarkempi tieto esimerkiksi ravintoaineista ja niiden välttämättömyydestä sekä perustelu sille, miksi tulee syödä terveellisesti ja monipuolisesti ei ollut kaikilla oppilailla täysin tiedossa. Tieto joidenkin ruokien todellisesta sokerin ja rasvan määrästä hätkähdytti monia.

Molemmilla luokilla oppilaat jaksoivat hienosti kuunnella rauhassa koko esityksen ajan. Kukaan ei häirinnyt tunnin kulkua, vaan oppilaat istuivat pääsääntöisesti hiljaa kuunnellen ja viittasivat, kun halusivat kysyä ja vastasivat viitaten. Toisella luokalla oli kuitenkin nämä niin sanotut takapenkin pojat, jotka välillä huutelivat kommenttejaan, mutta eivät häiritsevästi. Kehuimme oppituntien jälkeen luokkien opettajille heidän hyväkäyttönsiä oppilaitaan.

Palautteen kerääminen kohderyhmältä on tärkeää omien tavoitteiden arvioinnin tueksi, jottei arvio jää vain subjektiiviseksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157.) Opettajilta ja oppilailta saatu palaute oli lähinnä positiivista. Oppilaat olivat innostuneita elintarvikenäyttelystä sekä saimme paljon kiitosta jogurteista. He pitivät sitä hyvä-nä palkintona loppuun. Kaikki oppilaat täyttivät arviointipaperin, joita oli yhteensä 54 kappaletta. Pyrimme tekemään helpon, nopean ja yksinkertaisen palautelapun, jotta kaikki jaksaisivat täyttää sen. Palautteen mukaan lähes kaikki oppivat jotain uutta ja kokivat tuntimme hyödylliseksi. Oppilaille jaetuista arviointilapuista saimme seuraavia tuloksia:

Opitko uutta: Kyllä 33, en osaa sanoa 17, en 4

Oliko tunti hyödyllinen: Kyllä 36, en osaa sanoa 15, ei 3

Oliko esitystä mielenkiintoinen seurata: Kyllä 28, en osaa sanoa 22, ei 4

Vapaaseen sanaan saimme muun muassa seuraavanlaista palautetta:

”Oli kiva tunti ja opin paljon uutta asiaa 😊”

”Kiitos kivasta tunnista! 😊”

”Hyvä esitys ja mielenkiintoisia kuvia ja videoita”

”Hyvää tietoa en ole tehnyt tuon mukaan koska olen syönyt 1 tai 2 kertaa päivässä.”

”Oli hyvin mielenkiintoista seurata ja tämä tunti oli tosi hyödyllinen 😊”

”Hyvä palkkio!”

”Vois mennä mäkkiin”

”EVVK”

Opettajilta saimme sekä suullista, että kirjallista palautetta, jossa he arvioivat tuntimme sujuneen kiitettävästi ja hyvin. He olivat myös sitä mieltä, että esityksemme toi vaihtelua heidän koulupäiväänsä. Opettajatkin osallistuivat ja olivat kiinnostuneita tunnistamme, esimerkiksi elintarvikenäyttely ja havainnollistavat kuvat herättivät hämmästyksiä myös heissä. He kertoivat myös saaneensa itselleen uutta tietoa oppitunnin myötä.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys

Opinnäytetyöaihe hyväksyttiin Törnävän alakoulun rehtorilla sekä opinnäytetyön ohjaajalla. Kuudesluokkalaisten opettajiin oltiin yhteydessä sähköpostitse, joten toimintapäivän suunnitelma sai hyväksyntänsä myös heiltä. Toiminnallisessa päivässä oppilailta pyydettiin oppitunnista palautetta, johon he saivat vastata nimettömästi, joten vastauksista ei voinut tunnistaa ketään.

Power Point -esityksessä käytetyt kuvat ovat pääsääntöisesti tekijöiden itse ottamia. Myllyn Paras, Vaasan ja Myllärin -nettisivuilta otettuihin kuviin kysyttiin luvat yrityksiltä. Toimintapäivänä oppilaille näytettiin Kunnon ruokaa nuorelle -opetusvideo, joka löytyy Tervekoululainen.fi -sivulta, jonka sivun kaikki materiaalit ovat vapaasti käytettävissä. Välipalaohjeiden jakamiseen sekä Järkipalaa-opetuskuvien näyttämiseen oppitunnilla kysyttiin myös etukäteen luvat. Lupa ruokapyramidi- ja lautasmallijulisteiden vapaaseen esittämiseen saatiin silloin, kun ne jaettiin aikaisemmin mainitun Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin järjestämän ravitsemusluennon yhteydessä.

Työtä tehdessä vältettiin suoraa lainausta lähteistä, eli plagiointia. Plagiointiin kuuluvat epäselvät viittaukset sekä keksityt väitteet tai esimerkit (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 78). Opinnäytetyössä käytettiin vain lähteistä saamaa luotettavaa tietoa. Lähdeviitteet tehtiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ohjeiden mukaan. Epäselvissä tilanteissa pohdittiin lähteiden luotettavuutta ja lähteiden merkintätapaa. Tähän saatiin apua ohjaajilta, sekä kirjaston työntekijöiltä.

Lähteitä valittaessa, kiinnitettiin huomiota lähteiden luotettavuuteen, joita tarkasteltiin kriittisesti. Lähdeaineistoa on monenlaista ja niissä voi tulokset poiketa toisistaan. Oman alan kirjallisuutta seuraamalla löytää helposti ajantasaisia lähteitä – jos mahdollista, on hyvä käyttää alkuperäisiä julkaisuja ja niistä kannattaa valita mahdollisimman tuoreita lähteitä, ettei tutkimustieto ole ehtinyt muuttua (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 72 - 73). Opinnäytetyössä on käytetty pääsääntöisesti sellaisia lähteitä,

jotka ovat mahdollisimman tuoreita. Yli 10 vuotta vanhoja lähteitä pyrittiin välttämään.

6.2 Pohdinta toimintapäivästä

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä opimme, miten prosessi etenee ja mitä siihen kuuluu. Saimme hyvää ohjausta työtä tehdessämme ohjaajilta sekä kirjaston henkilökunnalta. Toiminnallisen osuuden järjestäminen oppitunnin muodossa antoi meille hyvää kokemusta. Meidän tuli miettiä, miten esitämme asiamme kohderyhmälle suotuisalla ja ymmärrettävällä tavalla. Se oli lisäksi hyvä oppimiskokemus esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen kannalta, jotka ovat tärkeitä terveydenhoitajan ammatissa. Pyrimme tiivistämään tärkeiksi koetut aiheet Power Point -esitykseen. Koimme, että tällaisen terveystietotunnin pito on hyvä keino tulevassa terveydenhoitajan työssä jakaa tietoa usealle ihmiselle yhtä aikaa.

Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus on nykyisin suosittu puheenaihe ja ruoan laatuun kiinnitetään entistä enemmän huomiota. Lapset eivät välttämättä tiedä mitä siihen kuuluu. Kysyessämme oppilailta ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä he tiesivät jotain, mutta eivät kaikkea. Esimerkiksi osa ei tiennyt, kuinka monta kertaa päivässä tulee suositusten mukaan syödä. Oppilaiden vastausten mukaan heille on tarpeellista puhua millaista on terveellinen ja monipuolinen ravitsemus, mistä se koostuu ja mitkä elintarvikkeet siihen kuuluvat. Myös teoreettista viitekehystä laatiessa tämä tuli ilmi. Lapsuudessa yleensä luodaan pohja aikuisiän ravitsemustottumuksille ja lapsena opitut tavat säilyvät monesti aikuisuuteen (Terveyttä ruoasta 2014, 24). Kerroimme kuitenkin lapsille, että herkuttelu on sallittua, kun se pysyy kohtuuden rajoissa, eikä ole päivittäistä.

Oppitunnin alussa oppilaille jaettu tehtävä herätteli heitä ajattelemaan omia ruokattumuksiaan. Tehtävä käytiin läpi oppitunnin lopussa, mistä ilmeni, että kaikki eivät olleet saaneet jokaiseen kohtaan ruksia. Tämä osoitti, että lasten ravitsemustottumukset eivät ole täysin suositusten mukaisia. Tehtävän lopussa oli vapaata tilaa, johon oppilaat saivat kirjoittaa jotain parannusehdotuksia ravitsemukseensa liittyen, jos oppitunnin aikana heille oli herännyt jotain ajatuksia. Monet olivat tähän kohtaan jotain kirjoittaneet ja muutama halukas kertoi, että parannettavaa olisi ateriarvotmin

säännöllisenä pitämisessä sekä kasviksia tulisi syödä enemmän. Koimme, että tehtävä oli hyödyllinen toteuttaa lapsilla ja se sai heidät ajattelemaan omia ravitsemustottumuksiaan.

Kuvat elintarvikkeista, aterioiden koosta ja niiden sisältämästä sokerin, rasvan ja energian määrästä sekä elintarvikenäyttely kohahdutti niin oppilaita kuin opettajia. Näiden kuvien ja näyttelyn avulla saatiin havainnollistettua konkreettisesti esimerkit, kuinka paljon tavalliset ja mahdollisesti jokapäiväisesti käytössä olevat elintarvikkeet sisältävät sokeria, rasvaa ja energiaa. Varsinkin lapsille kuvat olivat hyvä havainnollistamiskeino, sillä ne jäivät todennäköisesti paremmin mieleen, kuin kirjoitettu tai puhuttu teksti. Oli mukava huomata, että oppitunti oli hyödyllinen myös opettajille. Kunnon ruokaa nuorelle -opetusvideossa sekä oppilaille jaetussa esitteessä kerrattiin samoja asioita, joita olimme esityksessämme käsitelleet. Tästä ei varmastikaan ollut haittaa, sillä esityksessämme oli paljon asiaa, joten oli hyvä, että ne tulivat kerrattua.

Kokonaisuudessaan koimme, että toimintapäivä oli onnistunut ja onnistuimme tekemään oppitunnin sellaiseen muotoon, että oppilaiden oli helppo seurata sitä. Harmiksemme emme ehtineet heidän kanssaan keskustella kovin paljon, koska aika jäi hieman lyhyeksi, mutta onneksi toisen luokan kanssa ehdimme. Tästä opimme sen, että aikaa on hyvä varata hieman enemmän kuin mitä varsinaisen esityksen pitämiseen menee. Uskomme kuitenkin arviointilomakkeiden vastausten mukaan, että oppilaat saivat hyvää ja tarpeellista tietoa terveellisestä ja monipuolisesta ravitsemuksesta. Onnistuimme asettamissamme tavoitteissa, eli annoimme lapsille ajankohtaista tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä vaihtoehtoja, miten he oppisivat valitsemaan ravinnostaan terveellisempiä vaihtoehtoja ja kerroimme mitä hyötyä niistä on kasvavalle lapselle. Suurin osa lapsista vastasi palautteeseen, että tunti oli heille hyödyllinen ja he oppivat jotain uutta, mikä oli myös tavoitteemme. Toivomme, että oppitunti sai heidät tiedostamaan, kuinka tärkeää oikeanlainen ja säännöllinen ravitsemus on heille, koska he ovat kasvavassa iässä.

6.3 Pohdinta opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2013. Työ toteutettiin osana Törnävän alakoulun ILOA-hyvinvointiprojektia. Emme valinneet ravitsemusta aiheeksemme suoralta kädeltä, vaan etsimme aluksi tietoa eri aihealueista, ajatuksena löytää aihe, joka olisi ajankohtainen. Valitsimme lopulta alakoululaisen terveellisen ravitsemuksen opinnäytetyömme aiheeksi sen ajankohtaisuuden ja oman mielenkiinnon vuoksi. Kiiskinen ym. (2009, 144) toteavat tutkimuksessaan, että lasten ruokavalintojen terveellisyyteen olisi tärkeää kiinnittää nykyistä enemmän huomiota muun muassa kodeissa ja kouluissa. Ravitsemuksella on lisäksi tärkeä merkitys lapselle sillä hän kasvaa ja kehittyy koko ajan ja tähän prosessiin tarvitaan energiaa (Terveyttä ruoasta 2014.) Tämän vuoksi kohderyhmäksemme valikoituivat kuudesluokkalaiset, jotka ovat murrosiän alkuvaiheessa ja murrosiässä tapahtuu voimakasta kasvua ja kehitystä, jonka vuoksi oikeanlainen ja riittävä ravitsemus on tärkeää (Haglund ym. 2010, 134). Ollessamme kouluterveydenhuollossa harjoittelussa syksyllä 2013, tämän aiheen ajankohtaisuus ja tärkeys korostui entisestään. Tapasimme molemmat lapsia ja nuoria, jotka eivät syöneet aterian kaikkia osia, tai jättivät päivittäin kokonaisia aterioita syömättä, esimerkiksi aamupalan tai koululounaan, ja korvasivat ne epäterveellisillä vaihtoehdoilla.

Aloitimme opinnäytetyön työstämisen tiedonhaulla ja hyödynsimme erilaisia tietokantoja. Tiedonhaussa käytettiin seuraavia tietokantoja: Aleks, Melinda, Cinahl (Ebsco) ja Plari. Haimme aiheeseen liittyviä julkaisuja ja tutkimuksia Itä-Suomen ja Jyväskylän yliopistojen sivuilta sekä aiheeseen liittyvien internet sivujen kautta löysimme myös monipuolisia ja hyviä lähteitä. Hyödynsimme muun muassa Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen, Valtion ravitsemusneuvottelulautakunnan ja Sydänliiton sivuja. Luimme myös kirjallisuushakujen kautta saatujen julkaisujen lähdeluettelaita, joista saimme lähteitä omaan työhömmeh. Hakutuloksia tuli runsaasti, joten lähteitä arvioitiin kriittisesti. Niistä valitsimme ne, jotka olivat lähimpinä käsiteltävää aihetta ja käsittelivät lapsiin ja nuoriin kohdistuvaa ravitsemusta, siihen vaikuttavia tekijöitä ja kouluruokailua. Julkaisut, jotka sivuuttivat aihettamme liikaa, eivät olleet suoraan yhteydessä aiheeseen, karsittiin pois.

Tutkimuksia, teoksia, artikkeleita ja muita lähteitä löytyi aiheeseen melko hyvin ja helposti. Juuri meidän valitsemaa ikäryhmää ei kuitenkaan käsitelty kovin monessa

lähteessä, vaan monet käsittelivät joko nuorempia tai vanhempia lapsia, esimerkiksi kouluterveyskyselyn tulokset olivat yläasteikäisistä. Monet lähteistä kuitenkin käsittelivät yleisesti lapsia, nuoria ja kouluikäisiä. Valittujen lähteiden pohjalta aloimme työstää teoreettista viitekehystä, jonka kirjoittaminen ajoittui keväälle ja kesälle 2014. Keväällä olimme laatineet opinnäytetyön alustavaa suunnitelmaa kirjoittaen johdantoa, tavoitetta ja tarkoitusta ja kysymyksiä, joihin työllämme oli tarkoitus vastata.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön päädyimme sen vuoksi, koska se vaikutti mielekkäimmältä vaihtoehdolta toteuttaa työ, sekä tulevana terveydenhoitajina halusimme myös kehittää omia esiintymistaitojamme ja saada rohkeutta esiintymiseen. Työelämässä työtehtäviin saattaa kuulua terveyskasvatusoppitunnin pitoa, joten pitämämme oppitunnista saimme erittäin hyvää kokemusta. Yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa sujui moitteettomasti. Aikataulujen, luokkatilojen järjestämisen ja muiden sovittavien asioiden kanssa ei esiintynyt ongelmia. Kuudennen luokan opettajiin olimme yhteydessä jo keväällä 2014, jolloin esittelimme heille toimintapäivän alustavan suunnitelman ja yritimme sopia jo aikataulusta, jolloin voisimme mennä pitämään oppitunnin. Tähän he eivät osanneet vielä vastata, koska syksyn suunnitelmia ei ollut vielä laadittu loppuun asti, joten aikataulun sopiminen jäi hieman myöhälle, kun se pystyttiin sopimaan vasta syksyllä.

Teoreettisen viitekehysten kirjoittaminen jaettiin puoliksi, sillä kesällä molempien tehdessä vuorotyötä, ei ollut mahdollisuutta kirjoittaa työtä yhdessä. Toimintapäivän raportti laadittiin yhdessä toimintapäivän jälkeen. Tämä järjestely sujui mielestämme hyvin. Ainoastaan opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa, kun molemmat tekivät tykönään muutoksia opinnäytetyön viitekehukseen ja raporttiosuuteen, täytyi olla tarkka, että saimme molempien muutokset lopulliseen työhön. Aikataulullisesti tämän opinnäytetyön tekoon oli varattu runsaasti aikaa, kun prosessi alkoi puolitoistavuotta sitten. Välillä oli pidempiä taukoja, kun työtä ei ehtinyt kirjoittaa ja suunnitella eteenpäin arkipäiväisten kiireiden ja koulukiireiden vuoksi. Syksyllä 2014 työn tekeminen hieman keskeytyi, sillä toinen tekijä lähti opiskelijavaihtoon kolmeksi kuukaudeksi. Tämän vuoksi meidän opinnäytetyön palauttaminen siirtyi 2014 vuoden joulukuulta vuoden 2015 tammikuuhun. Olimme onneksi saaneet opinnäytetyömme melko hyvään vaiheeseen siihen mennessä – teoreettinen viitekehys oli pieniä

muokkauksia ja lisäyksiä vaille valmis ja raporttiosuuttakin olimme jo kirjoittaneet. Taukojen jälkeen piti kuitenkin uudestaan tuoda mieleen, mitä asioita oli jo käsitelty ja mitä vielä puuttui. Tämä hieman hidasti työn kulkua. Se hyöty tauoista kuitenkin oli, että niiden jälkeen osasi katsoa opinnäytetyötä uusin silmin ja huomasi mahdolliset virheet paremmin. Työnjako oli kaikin puolin onnistunut ja kokonaisuudessaan työt jakautuivat hyvin tasapuolisesti. Alussa laatimamme opinnäytetyön tavoitteet ja kysymykset, johon työllämme oli tarkoitus vastata, ohjeistivat meidän kirjoitusprosessia ja mihin halusimme saada vastauksia. Mielestämme tavoitteet tulivat täytettyä työssämme hyvin ja vastasimme kysymyksiin kattavasti käyttäen monipuolisesti eri lähteitä.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut meille paljon uutta, koska opinnäytetyön tasoisesta työstä meillä kummallakaan ei ollut aiempaa kokemusta. Ohjaajiltamme saimme hyödyllisiä neuvoja ja vinkkejä läpi prosessin liittyen niin opinnäytetyön sisältöön kuin toimintapäivään. Opimme, kuinka opinnäytetyöprosessi etenee, sekä mitä tulee ottaa huomioon työtä tehdessä. Uskomme, että tästä työstä on hyötyä, jos haluamme joskus jatkokouluttautua ja opinnoissa vaaditaan samankaltaista työtä.

Saimme paljon hyvää tietoa tulevaa terveydenhoitajan ammattiamme varten ravitsemuksesta ja siitä kuinka tärkeää on syödä terveellisesti ja monipuolisesti, sekä mitä se merkitsee terveyden ja erityisesti lasten terveyden kannalta. Kävimme läpi ajantasaisia lähteitä ja niiden pohjalta saimme tietoa lasten nykyisistä ruokailutottumuksista, niistä esiintyvistä ongelmista sekä tämän hetken ravitsemussuosituksista. Täten meillä on nyt paremmat valmiudet ohjata tulevassa työssämme oikeanlaiseen ravitsemukseen, joka on terveydenhoitajan työssä keskeinen työmenetelmä. Terveydenhoitajalla tulee olla ajantasaista tietoa ravitsemussuosituksista ja keinoista joilla voi lasten ruokailutottumuksiin vaikuttaa. Tiedostamme, kuinka tärkeää ravitsemusneuvonta on aloittaa jo pienten lasten kanssa työskennellessä ja selvittää koko perheen ruokailutottumukset ja ohjata perhettä tarpeen mukaan terveellisempiin elämäntapoihin.

Lapsille ruokavalion säännöllisyys ja monipuolisuus on erityisen tärkeää. Terveellisten elämäntapojen avulla edistetään terveyttä ja ehkäistään ylipainoa, sekä vähen-

netään altistumista sairastua ylipainosta johtuviin sairauksiin. Ylipainon ehkäisyn lisäksi terveydenhoitajan on tärkeää tunnistaa ja ehkäistä lasten ja nuorten syömis-häiriöitä, minkä vuoksi ohjauksessa on tärkeää keskustella elintavoista, ruoka- ja liikuntatottumuksista kokonaisvaltaisesti. Terveydenhoitajan tulee osata tunnistaa syömiskäyttäytymisestä johtuvia häiriöitä ja ohjata jatkohoitoon. (Mäki ym. 2011,147,151.) Opinnäytetyön teon yhteydestä saamamme arvokas tieto antaa meille valmiuksia toteuttaa ravitsemusohjausta kaiken ikäisille ja erityisesti lapsille.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Lasten ruokavaliossa on paljon puutteita verrattuna siihen, miten tulisi syödä tuoreiden ravitsemustottumusten mukaan. Aterioiden osia sekä kokonaisia aterioita, esimerkiksi kouluruoka, joka täyttää kolmanneksen lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta, jätetään syömättä ja aterioita korvataan epäterveellisillä vaihtoehdoilla. Lasten ja nuorten ravitsemusneuvonta on haastavaa ja tulisi löytää keinoja, miten lapsille saataisiin tarpeeksi tietämystä siitä, miten tulisi syödä terveellisesti ja monipuolisesti. Lasten ravitsemustietämystä voi lisätä esimerkiksi kouluissa erilaisten kuvien ja julisteiden avulla havainnollistaen ja kertoa mistä terveellinen ruokavalio koostuu. Biologian ja terveystiedon oppitunneilla sekä terveydenhoitajan terveystarkastuksissa on hyvä keskustella ravitsemuksesta ja kysyä oppilaan omista ruokailutottumuksista.

Koulussa kouluruokailun avulla lapsilla on mahdollisuus saada monipuolista ja ravitsevaa ruokaa, mutta haasteena on se, että kaikki eivät välttämättä osallistu kouluruokailuun tai syö aterian kaikkia osia. On tärkeää, että koulussa kiinnitetään huomiota kouluruokailun sujumiseen ja sen hyödyistä kerrottaisiin lapsille. Kouluissa voi olla makeis- ja limsa-automaatteja tai oppilaat voivat pitää kioskia esimerkiksi luokkaretkirahastoa varten. Olisi hyvä, jos näissä myytäisiin ainoastaan terveellisempiä vaihtoehtoja tai edes osa vaihdettaisiin terveellisiin tuotteisiin. Monesti hinta ratkaisee sen, mitä hyllystä valitaan, ja valitettavasti suklaapatukka on monesti halvempi kuin esimerkiksi terveellisempi myslipatukka.

Toimintapäivän arvioinnin mukaan oppilaista suurin osa koki päivän hyödylliseksi ja he oppivat uusia asioita ravitsemuksesta. Yksi oppilaista oli muun muassa kirjoittanut vapaan sanan osioon, ettei ole syönyt niin kuin ravitsemussuosituksissa suositellaan, vaan ainoastaan 1 - 2 kertaa päivässä, joten hän oli saanut ravitsemukseensa hyvää tietoa. Tämä siis kertoo, ettei näistä asioista puhuminen ole turhaa. Jos oppitunti järjestettäisiin oppilaita motivoivaksi, he saisivat siitä vielä enemmän irti. Ravinnosta puhutaan paljon erityisesti mediassa ja jokainen tietää, että kasvikset ovat terveellisiä ja hampurilaiset epäterveellisiä. Kuitenkaan lapset eivät välttämättä tiedä, miten tulee syödä ja miksi. He eivät myöskään välttämättä mieti, kuinka paljon heidän nykyiset tavat vaikuttavat aikuisena, joten heille on hyvä kertoa, että

lapsena opituista tavoista on vaikeampi päästä aikuisena eroon, ja siksi lapsena on jo hyvä kiinnittää huomiota ravitsemustottumuksiin.

Tärkeässä asemassa ovat lasten vanhemmat, jotka kotona luovat lapsille ruokavalion perustan. Kun vanhemmat syövät epäterveellisesti, eikä heidän ruokavalionsa sisälly kasviksia ja hedelmiä, siirtyvät nämä tavat helposti myös lapsille. Ravitsemusneuvontaa tulisi antaa monipuolisesti myös aikuisille. Suurin tarve ravitsemusneuvonnalla on perheille, joilla on alhainen sosioekonominen asema. Kouluterveydenhuollon laajoissa terveystarkastuksissa, joihin vanhemmatkin ovat tervetulleita, on hyvä katsastaa perheen ravitsemustottumukset yhdessä ja tarvittaessa voi antaa ohjeita ja neuvoja, kuinka niitä voisi muuttaa paremmaksi.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, H (toim.). 2009. Ravitseminen hoitotyössä. 1. p. Helsinki: Edita.
- B- vitamiinit. Päivitetty 22.9.2010. [Verkkosivu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 27.5.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/energiajuomiin+lisattavat+vitamiinit+ja+muut+aineet/b-vitamiinit>
- Cook-Cottone, C.P, Tribole, E. & Tylka, T.L. 2013. Healthy eating in schools: Evidence-based interventions to help kids thrive. 1. p. Washington: American psychological association.
- Eloranta, A-M. 2014. Diet, Body Adiposity and Cardiometabolic Risk in a Population Sample of Primary School Children. Kuopio: University of Eastern Finland.
- Energiajuomat. 16.4.2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu: 21.8.2014]. Saatavana: <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat>
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOYpro.
- Hiilihydraatit. 2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatieto yhdistys ry 2014. [Viitattu: 16.8.2014]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>
- Hiilloskorpi, H. 2009. Kunnan ruokaa nuorelle urheilijalle. Liikunta & Tiede 46 (5), 58 - 60.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P (toim.). 2008. Yläkoululaisen ravitseminen ja hyvinvointi. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kansanterveyslaitos. [Viitattu: 21.8.2014]. Saatavana: http://www.hyvavalipala.fi/jarkipalaa/ktl/fi_FI/ktl_tutkimus/files/82128137948894740/default/KTL_tutkimus.pdf
- Ihanainen, M., Lehto M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Jyväskylä: WSOY.
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2001. Hoidatko minua: Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3. uud. p. Helsinki: WSOY.

- Kalsium. 14.5.2014. [Verkkosivu]. Suomen Luustoliitto ry. [Viitattu 18.6.2014]. Saatavana: <http://www.luustoliitto.fi/omahoito/kalsium>
- Kiiskinen, S., Schwab, U., Kalinkin, M., Lindi, V., Tompuri, T., Lakka, H-M. & Lakka, T. 2009. Lasten ruokavaliossa on huolestuttavia piirteitä. Suomen Lääkärilehti 64 (3), 144 - 145.
- Koulun henkilökunta. Ei päivystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 20.1.2015]. Saatavana: http://www.mll.fi/nuorten-netti/mista_apua/koulun-henkilokunta/
- Kouluruokailusuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Savion Kirjapaino Oy.
- Kouluterveyskysely. 2013a. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 15.3.2014] Saatavana: http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_alueittain/LSsuomi/Epmaa/ktkysely_Epmaa_peruskoulu_pojat.pdf
- Kouluterveyskysely. 2013b. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 15.3.2014]. Saatavana: http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_alueittain/LSsuomi/Epmaa/ktkysely_Epmaa_peruskoulu_tytot.pdf
- Kouluterveyskysely. 2013c. Ravitsemukseen liittyvät taulukot vuosilta 2000/2001 – 2013. [Exel-tili]. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 15.3.2014]. Saatavana: <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ravitsemus>
- Käypä hoito. 11.10.2013. Lihavuus (lapset). [Verkkosivu]. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim. [Viitattu: 21.01.2014]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50034>
- Käypä hoito. 20.8.2009. Syömishäiriöt (lapset ja nuoret). [Verkkosivu]. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim. [Viitattu: 23.8.2014]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus;jsessionid=38210939697EA6B83A584FAE9ACC227E?id=hoi33030#refs>
- L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.
- Lanigan, J.D. 24.10.2010. The substance and sources of young children's healthy eating and physical activity knowledge: Implications for obesity prevention efforts. [Verkkolehtiartikkeli]. Child: Health & Development 37 (3), 368-376. [Viitattu: 8.3.2014.]. Saatavana Cinahl –tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Lautasmalli. 15.2.2012. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu: 14.1.2015]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2#.VLZ12Jg8KUK>

- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A. Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja, laatueväitä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus
- Luokkanen, S., Ruotsalainen, H., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2013. Ylipainoisten ja lihavien 13-16-vuotiaiden nuorten elintavat ja sitoutuminen elintapamuutokseen. *Hoitotiede* 25 (2), 130-140.
- Mitä on ravintotiheys. 2014. [Verkkosivu]. Oulu: Nutri-Flow Oy. [Viitattu: 9.1.2015]. Saatavana: <http://www.nutriflow.fi/index.php/ravintotiheys>
- Murrosikä alkaa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 8.3.2014]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/murrosian_kynnyksella/
- Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu: 19.8.2014]. Saatavana: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/>
- Mustajoki, P. 25.3.2014. [Verkkosivu]. Tietoa potilaalle: Suolen umpipussitauti (divertikuloosi ja divertikuliitti). [Viitattu: 13.1.2015]. Saatavana Terveysportti-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M.(toim.). 2006. Lihavuus: Ongelma ja hoito. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim.
- Myoglobiini. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu: 19.1.2015]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02217
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. & LATE-työryhmä (toim.). 2010. Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki 2010: Yliopistopaino.
- Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa- Menetelmäkäsikirja. Tampere: Juvenes Print
- Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon - koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet. [Verkkojulkaisu]. Valtioneuvosto: Opetusministeriö. [Viitattu 24.4.2014]. Saatavana: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisu/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=en>

- Parkkinen, K. & Serti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Proteiinit. 2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatietoyhdistys ry. [Viitattu 22.8.2014]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiinit>
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa, tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. & joukkoruokailutyöryhmä. 2007. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi: Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Ravitsemuskatsaus. 2013. Mitä suomalaiset syövät. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Maito ja terveys ry. [Viitattu: 29.8.2014]. Saatavana: <http://maitojaterveys.mobie.fi/zine/9/article-1188>
- Ravintoaineet. Ei päiväystä. TEKO- terve koululainen [Verkkosivu]. Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma, LiVE, UKK- instituutti. [Viitattu 28.5.2014]. Saatavana: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ravintoaineet>
- Ravintorasvat. 2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatietoyhdistys ry. [Viitattu 22.8.2014]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/ravintorasvat>
- Ray, C. 2013. Parenting practices, family characteristics and daily health behaviours and their changes in 10-11-year old children. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Rose, S. 2005. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Suomentaja Eeva-Liisa Jaakkola. Helsinki: WSOY.
- Rytmitä syömisessä. Ei päiväystä. TEKO-terve koululainen. [Verkkosivu]. Liikuntavammojen Valtakunnallinen ehkäisyohjelma, LiVE, UKK-instituutti. [Viitattu 24.4.2014]. Saatavana: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi>
- Salonen, J. 1.4.2013. [Verkkosivu]. Tietoa potilaalle: B12-vitamiinin tai foolihapon puutos. [Viitattu: 13.1.2015]. Saatavana Terveysportti-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- School meals in Finland. 2014. [Verkkojulkaisu]. Finnish National Board of Education. [Viitattu: 29.8.2014]. Saatavana: http://www.oph.fi/download/155535_School_meals_in_finland.pdf

- Sokerihuurteinen lapsuus. 2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Kuluttajaliitto. [Viitattu 22.9.2014]. Saatavana: <http://syohyvaa.fi/sokerihuurteinen-lapsuus/>
- Suolaa vähemmän. 15.2.2012. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu: 22.8.2014]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/suola#.VMQCeygdL88>
- Talvia, S. 2013. Family-based dietary intervention in the strip study: influences on diet and diet-related attitudes. [Verkkojulkaisu]. Turku: Turun yliopisto. [Viitattu: 19.8.2014]. Saatavana: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/88023/AnnalesD1058Talvia.pdf?sequence=1>
- Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemis- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J. Krogius, H. & Pietikäinen, M. 2002. Koulu-terveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Terveellinen ruokavalio.2014.[Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveys- ja hyvinvointinlaitos. [Viitattu: 3.3.2014] Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tie-topaketit/ravitsemustietoa/terveys/terveellinen_ruokavalio
- Terveyttä edistävä ruokavalio. 11.8.2014. [Verkkosivu]. Sosiaali- ja terveysministeriö [Viitattu 22.9.2014]. Saatavana: http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ ja_ravinto/ravinto
- Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 22.5.2014]. Saatavana: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf
- Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström, H. & Aromaa, M. 2010. Ravitsemisohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Duodecim 126, 1295-1302.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Yhteinen ateria on tärkeä monesta syystä 2010. [Verkkosivu]. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. [Viitattu: 9.1.2015]. Saatavana: http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/ajankohtaista/lehdistotiedotteet.php?we_objektID=203
- Yleistä interventioista. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. [Viitattu: 20.1.2015]. Saatavana: http://www.helsinki.fi/cea/fin/Palvelut_kouluille/Interventiot/Interventiot_esittely.html

Zucconi, S., Valpato, C., Adinolfi, F., Gandini, E., Gentile, E., Loi, A. & Fioriti, L. 2013. Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. [Verkköjulkaisu]. European Food Safety Authority. [Viitattu: 17.1.2015]. Saatavana: <http://www.efsa.europa.eu/en/supporting/doc/394e.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Oppilaille jaettu tehtävä

Liite 2. Power Point- esitys

Liite 3. Kuvat ruokapyramidista ja lautasmallista

Liite 4. Palautelomake

Liite 5. Oppilaille jaetut välipalaohjeet

LIITE 1 TEHTÄVÄ

MITKÄ KUVAAVAT RUOKATOTTUMUKSIASI? (rasti ruutuun)

- Syön 5-6 ateriaa päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)
- Syön koululounaan päivittäin
- Juon janojuomaksi vettä
- Syön kasviksia noin puoli kiloa päivässä
- Herkkupäivä kerran viikossa

Päivittäiset ateriani sisältävät:

- täysjyväviljatuotteita (ruisleipää, täysjyväpastaa)
- maitovalmisteita (maitoa, piimää, jogurttia)
- hedelmiä, marjoja tai vihanneksia
- kasviöljyä sisältävää levitettä, siemeniä tai pähkinöitä

Jos jokin kohta jäi tyhjäksi, mieti kuinka voisit korjata tilanteen. Halutessasi kirjoita alapuolelle korjausehdotukset

LIITE 2 POWER POINT- ESITYS



- Monipuolinen ja terveyttä edistävä ravinto – mitä siihen kuuluu
- Kuinka syödä monipuolisesti ja terveellisesti
- Tarpeelliset ravintoaineet
- Ravinnon vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen



Monipuolinen ja terveellinen ravitsemus

- Koostuu kasvikunnan tuotteista ja hyvälaatuisista rasvoista sekä säännöllisistä aterioista
- Ruokapyramidi
- Lautasmalli
- Paras janojuoma on vesi, vältä sokeripitoisia mehuja ja limsoja



Kasvien syönteä kannattaa

- Sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja
- Ne tekevät
 - Ylläpitävät terveyttä
 - Parantavat
 - vastustuskykyä
 - Näytät paremmalta ja voit virkeämmin



Puoli kiloa päivässä

- Päivän aikana on hyvä nauttia vähintään 5-6 kourallista kasviksia, marjoja ja/tai hedelmiä
 - Tuoreina, keitettyinä, haudutettuina, ruuassa, lisäkkeenä



- Valitse eri värejä ja erilaisia tuotteita vaihtelevasti päivittäin

Elimistölle tärkeät ravintoaineet

- Hiilihydraatit, rasvat, proteiinit, vitamiinit ja kivennäisaineet
 - Välttämättömiä normaalille kasvulle sekä solujen uudistumiselle
- Tarpeellisten ravintoaineiden riittävä saanti parantaa kehon toimintaa ja terveyttä

Hiilihydraatit

- Ruokavalion perusta
- Kattavat puolet päivittäisestä energiansaannista
- Perustehtävä: Solujen energian lähde, verensokerin tasapainottaminen, rasvojen hajottaminen
- Energianlähde – aivoille, hermojärjestelmälle ja lihaksille
- Lähteitä: viljatuotteet, kasvikset, peruna, hedelmät ja marjat



Sokeri

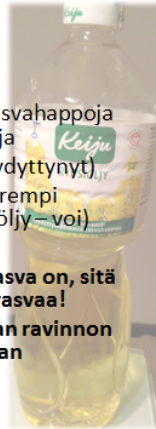
sisältää energiaa, mutta ei yhtään suojaravintoainetta. Runsas käyttö heikentää ravintotiheyttä ruokavaliassa

- Imeytyy nopeasti → nostaa veren sokeripitoisuutta → poistaa nälän, mutta vain hetkeksi
- Alakouluikäiselle suositeltava päivittäinen sokerin määrä on 50g, joka tarkoittaa 20 sokerinpalaa
- Makeiset, virvoitusjuomat ja mehut sisältävät runsaasti sokeria
 - Nauti mieluiten aterioiden yhteydessä



Rasvat

- Saadaan energiaa, välttämättömiä rasvahappoja sekä tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja
- **Pehmeä** (tyyydyttymätön) & **Kova** (tyyydyttynyt)
- Kasvikunnan tuotteet ja kasviöljyt parempi vaihtoehto kuin eläinrasva (vrt. rypsiöljy – voi)
- Vältä piilorasvaa!
- **Muistisääntö: Mitä juoksevampaa rasva on, sitä enemmän se sisältää hyvälaatuista rasvaa!**
- **Rasvan määrällä pystyy vaikuttamaan ravinnon energian määrään ja painonhallintaan**

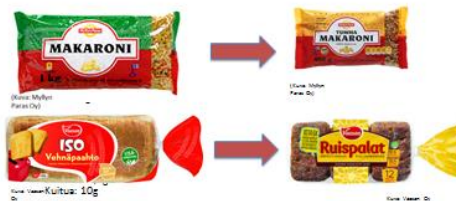


Kuitu

- Saadaan vain kasvikunnan tuotteista
- Hyödyt
 - Auttaa vatsaa toimimaan
 - Täyttää vatsaa, lisää kylläisyyden tunnetta
 - Edistää terveyttä, ehkäisee sairauksia
 - Kuitupitoinen ruoka sisältää myös runsaasti mm. Vitamiineja ja kivennäisaineita
- Tuotteiden valinnassa auttaa merkintä runsaskuituinen, se sisältää kuitua vähintään 6%



- Käytä niukasti tai vältä:
 - Puhdistettua viljaa: vaaleita leipiä, leivonnaisia, sokeria, kuorittua riisiä ja valkoista pastaa. Valitse kuitupitoisemmat vaihtoehdot



- Esimerkiksi leivän valinnassa kiinnitä huomiota siihen, sisältääkö setäysjyväviljaa, silloin se sisältää runsaasti kuitua

Proteiinit

- Valkuaisaineita, suoja- sekä energiaravintoaineita.
- Energian lähde, ovat elintärkeitä
- Tarve on suuri kasvuaikana
 - Solut uusiutuvat, lihasten ja elinten koko kasvaa, verimäärä lisääntyy
- Lähteitä: Maito-, liha- ja viljatuotteet, kananmuna, pähkinät, siemenet, täysjyvävilja
- Syömällä lautasmallin mukaan ja käyttämällä em. tuotteita, saadaan tarvittava määrä proteiinia



A-VITAMIINI

- Rasvaliukoinen vitamiini
- Vaikuttaa ihmisen hämäränäköön
- Tärkeä kasvulle, solujen erilaistumiselle, jakautumiselle ja uusiutumiselle
- Hyviä lähteitä: Maksa, kananmuna, voi, vitamiinoidut margariinit ja rasvaiset maitovalmisteet sekä kalanmaksaöljy
- Puutosoireita: Kasvun hidastuminen, ihon kuivuminen, hämäräsokeus, infektioherkkyys

D- vitamiini

- Tarvitaan kasvuun, luuston kehittymiseen, kalsiumin ja fosforin imeytymiseen ja säätelyyn
- Liian vähäinen saanti: Häiriöitä kasvussa ja kehityksessä, väsymystä, infektioherkkyttä, aikuisille luuston pehmenemistä
- Elimistö tuottaa itse auringon valon vaikutuksesta
- Saantisuositus Suomessa yli 2-vuotiaille 7,5 mikrogrammaa/vuorokaudessa.
- Ravinnosta: rasvaiset kalat, kananmuna, margariinit, vitamiinoidut maitovalmisteet
- Vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi lokakuun alusta maaliskuun loppuun

C- vitamiini

- Vesiliukoinen vitamiini, minkä vuoksi sitä on saatava päivittäin
- Vahvistaa ihoa, niveliä ja luustoa
- Ehkäisee verenvuotoa sekä edistää haavojen parantumista
- Vahvistaa immuunipuolustusta ja muuttaa ravintoa energiaksi
- Hyviä lähteitä: Hedelmät, vihannekset ja tuoret marjat
- 1 appelsiini sisältää lähes yhden päivän C-vitamiinin tarpeen
- Puutosoireita: Väsymys, alikuntoisuus, infektioherkkyys sekä ienten tulehtuminen

KALSIUM

- Kudosten yleisin kivennäisaine.
- Luuston ja hampaiden rakennusaine
- Riittämätön saanti -> elimistö alkaa ottamaan kalsiumia luustosta elintoimintoihinsa
- Tärkeää saada runsaasti luuston kasvaessa lapsuus- ja nuoruusvuosina, tällöin kalsiumia kiinnittyy luustoon eniten.
- D-vitamiini parantaa kalsiumin imeytymistä

RAUTA

- Elimistön tärkein hivenaine, suurin osa siitä on veren punasolujen hemoglobiinissa
- Sitoo happea, joten hapen kulku paranee
- Tarvitaan veren muodotukseen
- Raudan saanti tärkeä tytöillä, joiden kuukautiset ovat alkaneet
- Lähteet: maksa, liha ja lihavalmisteet sekä täysjyväviljavalmisteet

Säännöllinen ruokailu

- Tärkeää syödä säännöllisin väliajoin joka päivä noin 3-4 tunnin välein
 1. Aamupala: Jaksaa lounaaseen asti
 2. Lounas: Kouluruoka, kattaa noin kolmasosan päivän energiantarpeesta
 3. Välipala: Monipuolisuus hyväksi, esim. Täysjyväleipää, maitoa, jogurttia, viiliä, kaakaota, rahkaa, leikkelettä, kasviksia ja hedelmiä
 4. Päivällinen: Toinen lämmin ruoka, yhdessä perheen kanssa
 5. Iltpala: Välipalan kaltainen. Päivän aikana kuluneet energiavarastot täytyvät -> rakennusaineita yön ajaksi

Säännöllinen ruokailu

- Säännöllisestä ateriarytmistä huolehtimalla verensokeri pysyy tasaisena ja nälän tunne pysyy kurissa.
 - Syöminen pysyy kohtuudessa aterioilla ja napostelu tai ruuan ahminta vähenee
- Vaikutus lapsen hyvinvointiin, oppimiseen, terveelliseen kasvuun ja kehitykseen
- Opitut tavat luovat pohjan myös aikuisiän tasapainoiselle ateriarytmille
- Ruokavalion perusasioiden ollessa kunnossa, on välttämättömien ravintoaineiden saanti ja monipuolisuus varmaa
- Muista: Kokonaisuus ratkaisee!

Kouluruokailu

- Tärkeä osa päivittäistä ravinnonsaantia
- Edistää
 - Hyvinvointia, tervettä kasvua ja kehitystä, työtehoa ja sosiaalisten taitojen oppimista
- Ehkäisee makeisten, limsojen ja muiden epäterveellisten välipalojen napostelua
- Tärkeää syödä kaikki aterian osat (lautasmalli!)

5 helppoa keinoa parantaa päivittäisiä ruokatottumuksia

1. Nauti päivittäin viisi annosta kasviksia, hedelmiä ja marjoja
2. Lisää pehmeän rasvan määrää
3. Vähennä sokeristen elintarvikkeiden nauttimista
4. Juo vettä janojuomana
5. Pidä kiinni perheen yhteisistä aterioista



Ravinnon vaikutus kasvuun ja kehitykseen

- Fyysistä kasvua ja kehitystä tukevat tasapainoinen ravitsemus, riittävä liikunta ja riittävä uni -> perusta tulevaisuuden terveydelle.
- Energian tarve on kasvuiässä runsas, joten sitä on saatava ravinnosta tarpeeksi
- Ravinnontarve jokaisella yksilöllistä, siihen vaikuttaa kasvu, kehitys ja fyysinen aktiivisuus
- Päivittäiset rutiinit tärkeitä: Vähäinen uni lisää runsasenergisten ruokien nauttimista. Epäsäännöllinen ruokailu sekä napostelu lisäävät väsymystä
- Monipuolinen, terveellinen ja maukas ruoka takaa lapselle tarpeellisten ravintoaineiden saannin

[Kunnon ruokaa nuorelle –opetusvideo:](#)

- <http://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriat/aiit/videot/ravitsemusvideo>

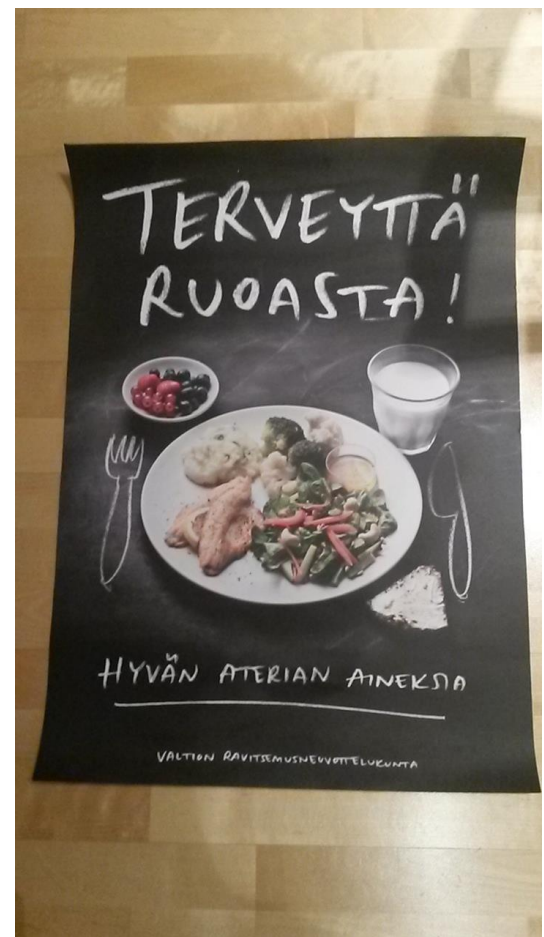
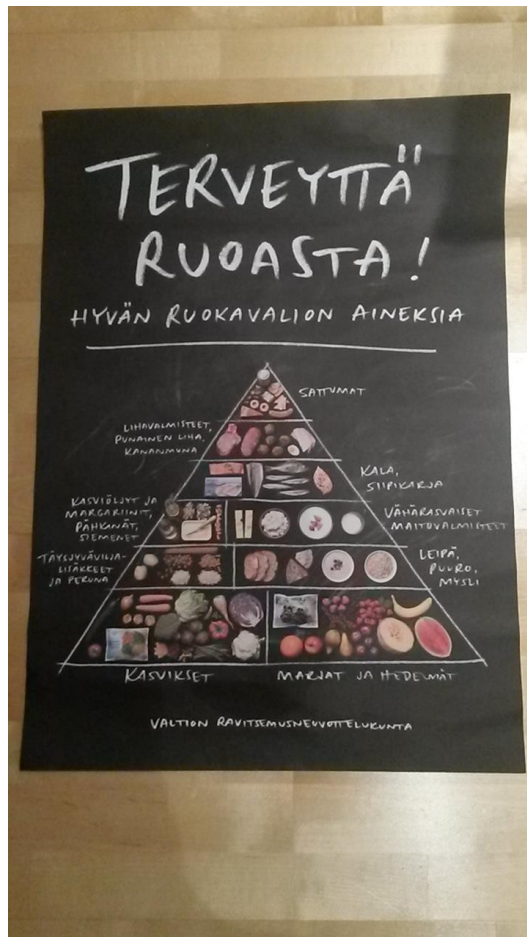
KIITOS!

Kuvien lähteet

Järkipalaa-opetus kuvat:

- http://www.hyvalipala.fi/hyvalipala/jarkipalaa_kasikirja/osa3/fi_FI/jarkipalaa_opetuskuvat/files/80470031123677676/default/Jarkipalaa_opetuskuvat.pdf
- http://www.myllynparas.fi/suomi/tuotteet/pastatuotteet/tumma_makaroni_400_g/
- http://www.myllynparas.fi/suomi/tuotteet/pastatuotteet/makaroni_1_kg/
- http://www.vaasan.com/portal/fi/tuoreet_leipomotuotteet/tuotehaku/-/products/view/12004/VAASAN+RUISPALAT+660g+12+kpl+revitty+t%C3%A4ysjyv%C3%A4ruisleip%C3%A4/
- http://www.vaasan.com/portal/fi/tuoreet_leipomotuotteet/tuotteet/kaikki/-/products/view/16031/VAASAN+ISOPAAHTO+Vehn%C3%A4+500g+vehn%C3%A4paahtoleip%C3%A4/
- <http://www.myllarin.fi/ravitsemus>

LIITE 3 KUVAT RUOKAPYRAMIDISTA JA LAUTASMALLISTA



LIITE 4 PALAUTELOMAKE

Palautteesi on meille tärkeä, ole hyvä ja ympyröi vaihtoehto, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi, kiitos!

	Kyllä	En osaa sanoa	En
Opitko tunnistamme jotain uutta?			
Oliko tunti hyödyllinen?			
Oliko esitystä mielenkiintoista seurata?			

Halutessasi voit kirjoittaa vielä palautetta:

LIITE 5 VÄLIPALAOHJEET

Mustikka-banaanismoothie

Valmistusaineet:

2 dl Valio Bulgarian jogurttia

4 dl Valio maitoa

n. 4 dl (200 g) pakastemustikoita

2 kypsää banaania

n. 1/2 dl sokeria tai juoksevaa hunajaa

Vatkaa ainekset blenderissä tai sauvasekoittimella tasaiseksi, kuohkeaksi juomaksi.

Tarjoo välittömästi jälkiruoaksi tai välipalaksi.

Kuningatarsmoothie (2 annosta)

1 dl vadelmia

1 dl mustikoita

3 dl rasvatonta jogurttia

1 rkl juoksevaa hunajaa tai sokeria

0,5 dl kauraleseitä



Kuva: Valio Oy

Sporttinen välipala (3-4 annosta)

4 dl maustamatonta rasvatonta jogurttia

2 rkl juoksevaa hunajaa

1 dl myslä

4 dl pakastemarjoja

Sekoita jogurtin joukkoon hunajaa.

Ripottele jogurtin päälle myslä ja marjat.

Nautitaan heti.



Kuva: Kotimaiset Kasvikset ry



Kuva: Kotimaiset Kasvikset ry

Lämpimät mikroleivät (2 leipää)

2 viipaletta vähäsuolaista ruisleipää

margariinia

2 kinkkuviipaletta

4 paprikarengasta

0,5 dl vähärasvaista juustoraastetta

paprika- tai chilijauhetta

Voitele molemmat leivät margariinilla.

Levitä kummallekin leivälle kinkkuviipale ja paprikarengaat. Ripottele päälle juustoraaste ja ripaus paprika- tai chilijauhetta.

Kuumenna mikrossa puoliteholla noin 1,5 minuuttia.

Reseptit:

<http://www.valio.fi/reseptit/mustikka-banaanismoothie/>

http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/kunnon_valipalalla_jaksaa

Vihannesdippi (4 annosta)

2 keltaista paprikaa

4 porkkanaa

1 kurkku

2 lehtisellerin vartta

1 kukkakaali



Kuva: Kotimaiset Kasvikset ry

Dippikastike:

1 dl kevytkermaviiliä

2-3 rkl sitruunan mehua

0,5 dl hienonnettuja tuoreita yrttejä

1 tl sokeria

riipaus suolaa

mustapippuria

Sekoita dippikastikkeen aineet keskenään ja anna maustua jääkaapissa vihannesten pilkkomisen ajan. Huuhto vihannekset hyvin vedellä.

Halkaise paprika ja poista siemenet. Kuori porkkanat.

Leikkaa paprika, porkkana ja kurkku pitkiksi suikaleiksi, lehtiselleri 7-10 cm paloiksi. Irrota kukkakaalista kukinnot.

Asettele kasvikset laakealle vadille omiin ryhmiin tai kokoa valmiit dippisekoitukset vaikka laseihin.

