

**STADIA**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

---

# **I Yläasteikäisten kouluruokailu ja ravitsemus**

## **Terveyskasvatustunteja yläasteen kahdeksaluokkalaisille**

# **II Posterit: Yläasteikäisten kouluruokailu ja ravitsemus**

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden  
Opinnäytetyö  
21.4.2006

---

Liida Kaivosoja  
Liisa Poutiainen

**S T A D I A**

**HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU**

---

# **I Yläasteikäisten kouluruokailu ja ravitsemus**

**Terveyskasvatustunteja yläasteen kahdeksaluokkalaisille**

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystenhoitaja  
Opinnäytetyö  
21.4.2006

---

Liida Kaivosoja  
Liisa Poutiainen



Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyön koulutusohjelma		Terveydenhoitotyö	
Tekijä/Tekijät			
Liida Kaivosoja ja Liisa Poutiainen			
Työn nimi			
Yläasteikäisten kouluruokailu ja ravitseminen, terveyskasvatustunteja yläasteen kahdeksaluokkalaisille			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
opinnäytetyö	kevät 2006	37 + 5 Liitettä	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyö Yläasteikäisten kouluruokailu ja ravitseminen on osa Koululaisen terveys ja toimintakyky -hanketta. Hanketta toteuttavat yhteistyössä Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelmat, Helsingin kaupungin opetusvirasto ja Helsingin terveyskeskus. Hankkeen päätavoite on edistää koululaisten terveysosaamista ja toimintakykyä. Lisäksi sen tarkoitus on kehittää koulujen terveellistä ja turvallista oppimis- ja työympäristöä. Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeessa hyödynnetään Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakesin Kouluterveyskyselyn tuottamaa tietoa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä erään helsinkiläisen yläasteen kanssa. Työ oli jatkoa koulussa aikaisemmin alkaneeseen yhteistyöhön.</p> <p>Työn tarkoituksena oli vastata tarpeisiin, jotka olivat nousseet esiin Stakesin Kouluterveyskyselyssä sekä edellisten opiskelijoiden opinnäytetöissä. Työssä keskityttiin erityisesti yläasteikäisten ravitsemus- ja ruokailutottumusten esiin tuomiseen ja niihin vaikuttamiseen suunnittelemalla ja toteuttamalla terveyskasvatustunnit kahdelle yläasteen kahdeksannelle luokalle. Terveyskasvatustuntien toteutuksessa syvennyttiin erityisesti hyvän ruokavalion perusteisiin sekä ongelmiin, kuten kouluruokailun vähäiseen arvostukseen ja oppilaiden väärityneisiin ruokailutottumuksiin. Tarkoituksena oli herättää oppilaiden kiinnostus ravitsemuksellisesti terveellisiä elämäntapoja kohtaan.</p> <p>Oppilaiden mielestä kouluruokailun suosiota voidaan parantaa varaamalla ruokailutilanteeseen riittävästi aikaa, kiinnittämällä huomiota ruokalan viihtyvyyteen ja monipuolistamalla ruokalistaa. Kouluruokailu on ravinnonsaannin lisäksi opetustilanne oppilaille, ja siihen voidaan sisällyttää monia kasvatuksellisia tavoitteita. Tapakasvatukseen koulussa tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Päivän aterian vastaavan malliannoksen esillä pitäminen ruokalassa konkretisoisi oppilaille ruoka-annoksen tasapainoista kokoamista. Lautasmallin kokoamisen voisi liittää osaksi oppilaiden työelämäntutustumisharjoittelua koulun ruokalassa. Näin jokainen oppilas oppisi itse kokoamaan täysipainoisen ruoka-annoksen tarjottimelle.</p> <p>Terveyskasvatustunnit ovat yksi esimerkki yhteistyöstä, miten kouluterveydenhoitaja voi osallistua opettajien tukena terveystiedon opetukseen vastaanottotyönsä lisäksi. Opinnäytetyö toi uutta näkökulmaa ja virikkeitä mahdollisuuksista tehdä yhteistyötä koulun eri ammattiryhmien välillä. Opinnäytetyö raporttimme jää yhteistyökoulun käyttöön. Toivomme sen lisäävän innostusta kouluruokailun kehittämiseen ja yhteistyömuotojen ideointiin terveydenhoitajan ja opettajien välillä.</p>			
Avainsanat			
terveyskasvatus, terveystottumukset, kouluruokailu, ravitseminen, yläaste			



Degree Programme in		Degree	
Nursing and Health Care		Bachelor of Health Care and Social Services	
Author/Authors			
Liida Kaivosoja and Liisa Poutiainen			
Title			
School Lunch and Nutrition in Secondary School, Health Education Lessons to 8 <sup>th</sup> Grade Students			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Spring 2006	37 + 5 appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>This final project is part of a large project called “Health Status and Functional Capacity of School Children”. The project started in 2002 and was ordered by Helsinki Polytechnic Stadia, the Education department of the City of Helsinki and Health Center of Helsinki. The main target is to improve school children`s capability to take care of their personal health. Another purpose of the project is to develop healthy and safe environment for learning at school. In this project, we continued the co-operation which had already started between Stadia Polytechnic and one of the secondary schools in Helsinki. The goal was to respond to the needs which had appeared in earlier final projects done by Stadia Polytechnic students and School Health Enquiry in the year 2004 done by National Research and Development Centre for Welfare and Health (STAKES).</p> <p>The idea was to plan and give lessons in health education to 8th grade students. The lesson`s main topic was to develop nutrition and eating habits of 14 to 15-year-old students. During the lessons, we got into the basics of good nutrition and problems that came up in earlier projects. Some of the problems were unhealthy eating habits and that school lunch seemed to have no respect. We wanted to create a positive attitude towards nutritionally healthy habits and to get the students interested in it. In addition, we tended to find new ideas and tools for public health nurses to develop health education at schools.</p> <p>The development ideas to improve favour of school lunch were that lunch break should last longer, comfortability should be paid attention to and variety of menu should be increased. Besides serving food to students, lunch time is also supposed to be a manner of teaching occasion. The co-operation school organizes working life familiarizing days at school kitchen for each student. In their turn they could be taught to fill the lunch portion nutritionally correctly. The model portion would be shown in lunch room for everyone.</p> <p>In addition to consulting room, giving lessons to students is another way for a school nurse to take part in health education. This report can also be used to develop school lunch at co-operation school. This project gave a new and deeper perspective and inspiration for co-operation between different occupational groups at school.</p>			
Keywords			
health education, health habits, school lunch, nutrition, secondary school			

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	4
3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN LÄHTÖKOHTA	7
3.1 Terveyskasvatus	7
3.2 Kouluruokailu	11
3.3 Ravitseminen	14
3.4 Terveyskasvatustuntien malleja ja menetelmiä	16
4 TERVEYSKASVATUSTUNTIEN SUUNNITTELU	18
4.1 Koulun opetussuunnitelma	18
4.2 Vanhempainilta	19
4.3 Keittiöhenkilökunnan haastattelu	20
4.4 Tunnin rakenne	21
5 TOTEUTUS	24
6 ARVIOINTI	26
7 POHDINTA	31
LÄHTEET	36
LIITTEET 1 - 5	

## 1 JOHDANTO

Suomen kouluruokailujärjestelmä on ainutlaatuinen koko maailmassa. Alkuperäisestä tarkoituksestaan köyhien lasten ruoka-avustuksena se on muuttunut kaikkien koululaisten eduksi. Ruokailutapojen ja -perinteiden muuttuessa kouluruokailun arvostus on laskenut. Tutkimusten mukaan kouluruokaa syö yhä harvempi oppilas. Uusimman Kouluterveyskyselyn (2004) perusteella ongelmaksi on noussut epäterveellisten välipalojen syönnin yleisyys koulupäivän aikana. Ravitsemustietouden lisääminen peruskoulussa on tarpeen, sillä nuoruudessa valittujen terveystottumusten tiedetään vaikuttavan pitkälle aikuisuuteen. Terveyskasvatusta tulee toteuttaa monipuolisesti eri oppiaineisiin sisällyttäen ja moniammatillista yhteistyötä toteuttaen.

Terveyskasvatusta toteutetaan koulussa monissa eri yhteyksissä: terveystieto-oppiaineessa, muissa oppiaineissa terveysopetuksena, terveysneuvontana kouluterveydenhuollon kontakteissa ja erilaisina terveyskasvatuskampanjoina. Tärkeitä terveyskasvatuksellisia virikkeitä oppilaat saavat lisäksi muissa yhteyksissä kuten kouluruokailussa. (Kannas 2002: 412.) Terveyskasvatusta toteutetaan kouluissa myös erilaisten hankkeiden kautta, joista yhteen tämä opinnäytetyö perustuu. Opinnäytetyö toteutuu osana Koululaisen terveys ja toimintakyky -hanketta. Työn tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa terveyskasvatustunteja yläasteen kahdeksaslukkalaisille nuorille aiheesta kouluruokailu ja ravitsemus.

Valistuksen antaminen perinteisesti on ollut terveyskasvattajapainotteista. Traditionaalisessa opetuksessa on pyritty välittämään tietoa ja ajateltu, että tiedon saaminen muuttaa nuorten käyttäytymistä. (Terho 2002: 407 - 408.) Nykyään käsitys on muuttunut. Yksilön oman osallistumisen ja aktiivisena toimijana olemisen tiedetään johtavan parempaan lopputulokseen. Tässä työssä painotetaan oppilaiden aktiivista osallistumista opetukseen ja pyritään erilaisin vaihtelevin opetusmenetelmin saamaan oppilaiden kiinnostusta heräämään ravitsemuksellisesti terveellisiä elämäntapoja kohtaan.

Teoriaosuudessa käsitellään monipuolisesti sekä terveyskasvatukseen että ravitsemukseen ja kouluruokailuun liittyvää aikaisempaa aineistoa. Tässä osuudessa esitellään lisäksi opetuksessa käytettäviä terveyskasvatustallemalleja ja menetelmiä. Suunnitelmavaiheessa kuvaillaan työn vaiheita ja valmistautumista

terveyskasvatustuntien toteutukseen. Lisäksi esitellään suunnitelma tuntien rakenteesta. Toteutus ja arviointi osuudessa raportoidaan tuntien kulusta ja arvioidaan yksityiskohtaisesti niiden antia. Lopuksi syvennyttään pohtimaan tavoitteiden saavuttamista, esille nousseita kehitysehdotuksia sekä työprosessia kokonaisuutena.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Valtioneuvosto hyväksyi toukokuussa 2001 periaatepäätöksen Terveys 2015 - kansanterveysohjelmasta jonka tärkeimpiä tavoitteita on lasten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Ohjelman mukaan paikallisilla ratkaisuilla voidaan edistää terveyden edellytyksiä. Vaikutusten aikaansaamista auttaa yhteistyö eri toimijoiden kanssa. (Terveys 2015 -kansanterveysohjelma.)

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelmat, Helsingin kaupungin opetusvirasto ja Helsingin terveyskeskus ovat käynnistäneet Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeen vuonna 2002. Hankkeen tavoitteena on edistää koululaisten terveysosaamista ja toimintakykyä, koulujen terveellistä ja turvallista oppimis- ja työympäristöä ja olemassa olevien resurssien tehokasta käyttöä eri toimijoiden välisen yhteistyön avulla. Helsingin ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan eri koulutusohjelmien opiskelijat ja opettajat toteuttavat hanketta erilaisina selvityksinä, kartoituksina, ohjauksena, neuvontana, teemapäivinä, toimintatuokioina ja muina tarpeellisina interventioina. (Hankesopimus 21.4.2004.)

Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeessa hyödynnetään Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen Stakesin Kouluterveyskyselyn tuottamaa tietoa. Kouluterveyskysely tuottaa valtakunnallisesti vertailukelpoisella menetelmällä kunnille ja kouluille tietoja 14 – 18-vuotiaiden elinoloista, koulutyöstä, terveydestä ja terveystottumuksista. Saatujen tulosten perusteella voidaan tehdä kyselyn eri aiheisiin liittyviä analyyseja ja niiden perusteella toimenpidesuosituksia ja parannusohjelmia. (Räsänen – Sinkkonen – Jokela – Luopa 2004: 6.)

Toteutamme opinnäytetyömme yhteistyössä erään helsinkiläisen yläasteen kanssa. Jatkamme koulussa aikaisemmin alkanutta yhteistyötä toteuttamalla tarpeita, jotka ovat tulleet esiin Stakesin Kouluterveyskyselyssä sekä edellisten opiskelijoiden opinnäytetöissä. Omalla opinnäytetyöllämme pyrimme edistämään koululaisten terveystottumuksia tiedossa olevien ongelmien osalta. Keskitymme työssämme erityisesti yläasteikäisten ravitsemus- ja ruokailutottumusten esiin tuomiseen. Teemme opinnäytetyön toteuttamisen aikana yhteistyötä koulun henkilökunnan kanssa.



Keväällä 2005 valmistui Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeessa Hynysen ja Norolan opinnäytetyö otsikolla Nuorten kokema hyvinvointi ja koulutyö yläasteella. Tekijät ovat kartoittaneet työssään Kouluterveyskyselyn (2004) tuloksia, erityisesti yhteistyökoulun osalta. Opinnäytetyössä kartoitettiin myös, millaisia muutoksia on tapahtunut vuosina 1996, 1998, 2002 ja 2004 yhteistyökoulun oppilaiden terveydessä, terveystottumuksissa, elinoloissa ja koulutyössä Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan. Kartoituksen mukaan kouluruoka maistui yhteistyökoulun oppilaille aikaisempaa huonommin. Vuonna 1996 ja 1998 kouluruoan jätti kyselyn mukaan väliin noin 10 % oppilaista, mutta jo vuonna 2002 25 % ilmoitti, ettei syö koulupäivän aikana koulun tarjoamaa lämmintä lounasta. Vuonna 2004 kouluruoan jätti väliin 21 % kyselyyn vastanneista oppilaista. Vuonna 2004 Kouluterveyskyselyssä kartoitettiin ensimmäisen kerran oppilaiden nauttimien epäterveellisten välipalojen laatua ja määrää. Kyselystä kävi ilmi, että selkeä enemmistö oppilaista eli 63 % syö vähintään kaksi kertaa kouluviikon aikana makeita tai rasvaisia välipaloja. (Hynynen – Norola 2005: 23, 29.)

Kouluterveyskyselyn (2004) tulosten pohjalta nousi esiin koulukohtaisia kehittämishaasteita. Hynysen ja Norolan mukaan yhteistyökoulun suurin kehittämishaaste koski nimenomaan oppilaiden ruokailutottumuksia. He nostivat esiin huolen epäterveellisten välipalojen syömisen yleisyydestä yhteistyökoulussa. Myös siihen, että jopa noin viidesosa oppilaista jätti tulosten mukaan kouluruoan kokonaan syömättä, olisi puututtava. Nuorten ravitsemusneuvontaa niin yhteistyökoulussa kuin muillakin helsinkiläisillä yläasteilla tulisi lisätä. Nuoret tarvitsisivat ohjausta etenkin eri rasvalaaduista ja sokeripitoisten ruokien käytöstä. Terveellisen ja monipuolisen aterian merkityksestä nuorten hyvinvointiin ja jaksamiseen tulisi myös keskustella. (Hynynen – Norola 2005: 38, 41.)

Toinen keväällä 2005 valmistunut hankkeeseen liittyvä opinnäytetyö kartoitti yläasteen henkilökunnan näkemyksiä koululaisen terveydestä ja toimintakyvystä. Kartoitustehtävä toteutettiin teemahaastatteluna ja purettiin laadullisen sisällön analyysillä. Haastattelun mukaan henkilökunta on huolestunut erityisesti oppilaiden huonoista ruokailutottumuksista, joissa olisi paljon parantamista. Kysymykseen, miten oppilaiden ruokailutottumukset näkyvät koulussa vastattiin seuraavasti: aamupalaa ei syödä, syödään liian vähän, ruokavalinnat ovat kapea-alaisia, limonadia juodaan paljon. Huonot ruokailutottumukset voivat olla seurausta vanhempien välinpitämättömyydestä,

joka nousi esiin ongelmana haastattelujen perusteella. (Pynttari-Ikineva – Wickholm 2005: 25, 31.)

Kouluterveyskyselyn (2004) pääkaupunkiseudun tulosten mukaan erityisiä huolenaiheita olivat epäterveellisten välipalojen syömisen yleisyys kouluaikana, hampaiden harjauksen laiminlyöminen, myöhään valvominen arki-iltaisain ja lukiolaisilla humalajuomisen lisääntyminen. Välipalojen syönnin ja hampaiden harjauksen kertoja kysyttiin vuonna 2004 ensimmäistä kertaa Kouluterveyskyselyssä. 39 % yläluokkalaisista ilmoitti syövänsä epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa kouluviikon aikana. (Räsänen ym. 2004: 24, 30.)

Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen tekemässä tutkimuksessa selvitettiin kolmen helsinkiläisen yläasteen osallistumista kouluruokailuun. Selvästi yleisin syy kouluruokailusta pois jäämiseen oli se, että oppilaat eivät pitäneet ruoasta, seuraavaksi yleisin syy oli nälän tunteen puute. Kouluruoan ulkonäköä piti houkuttelevana vain 13 % oppilaista. 51 % oppilaista ilmoitti nauttivansa myös muuta kuin kouluruokaa koulupäivän aikana ainakin yhtenä päivänä viikossa. Tutkimuksen mukaan erilaisia pikaruokia kuten pizzaa, hampurilaisia ja lihapiirakoita ilmoitti ostavansa 35 % oppilaista. 60 % oppilaista osti makeisia koulupäivän aikana, virvoitusjuomien suosio oli suunnilleen samoissa prosenteissa. (Airaksinen ym. 2001: 4 - 6.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on pitää kahdelle yhteistyökoulun 8. luokalle terveystuntit aiheesta Kouluruokailu ja ravitsemus. Painotamme oppilaiden omaa osallistumista opetukseen monipuolisten opetusmenetelmien avulla. Tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaiden asenteisiin terveellisiä ruokailutottumuksia kohtaan sekä lisätä oppilaiden tietoutta hyvästä ravitsemuksesta ja herättää ajatuksia kouluruokailun tärkeydestä. Työmme avulla haluamme tuottaa terveystiedon opettajille materiaalia terveystiedon opetukseen ja tuoda esiin mahdollisuuksia moniammatillisen yhteistyön toteuttamiseen. Työn eri vaiheita kuvaillaan mahdollisimman tarkasti, jotta jatkossa materiaalia voidaan käyttää koulun ravitsemusopetuksen toteuttamisessa sekä kouluruokailun kehittämisessä. Tavoitteena on myös löytää kanavia ja työvälineitä siihen, miten terveydenhoitaja voi osallistua vastaanottoiminnan lisäksi muilla tavoin koulussa tapahtuvaan terveystieteeseen yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN LÄHTÖKOHTA

#### 3.1 Terveyskasvatus

Terveyskasvatus on keskeinen osa terveydenedistämistä. Se on ehkäisevän toiminnan perusta ja tärkeä osa kouluterveydenhuollon toimintaa. Erityisen tärkeää on kohdentaa ehkäisevä toiminta nuoriin, joiden tavat ja tottumukset ovat vielä vakiintumattomia ja joilla odotettavissa oleva elinikä on pitkä. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on pyrkiä kasvattamaan koululaisia siten, että he pystyisivät välttämään tiedossa olevat terveydelliset karikot. Joka vuosi kouluun tulee uusi ikäluokka, joka tulee ohjata mahdollisimman terveeseen aikuisuuteen sairauksien riskeistä huolimatta. Terveyskasvatuksella tarkoitetaan kaikkia niitä toimia, joilla pyritään lisäämään ihmisten mahdollisuuksia tehdä terveellisiä valintoja ja parantaa itsensä ja ympäristönsä terveyttä. Toiminta, jolla pyritään sairauksien ehkäisyyn ja sitä kautta terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseen, on myös osa terveyskasvatusta. Terveyskasvatus on ehkäisevää toimintaa, jonka vaikutukset näkyvät pitkällä aikavälillä. Se on investointi, jossa uhrataan voimavaroja, jotta saataisiin hyötyä tulevaisuudessa. (Terho 2002: 405 - 406.)

Koulujen terveyskasvatuksen konkreettinen tavoite on pyrkiä vaikuttamaan oppilaiden tietoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen terveyttä edistävästi. Tarkoituksena on, että jokainen oppilas ymmärtää terveyden merkityksen, omaksuu terveyttä edistävät elämäntavat ja sisäistää oman vastuunsa itsensä ja ympäristönsä terveydestä sekä hyvinvoinnista. Nuorten tulee oppia ymmärtämään, mitkä tekijät edistävät terveyttä ja mitkä ovat sille haitaksi. Neuvonnalla pyritään kehittämään nuorten motivaatiota ja myönteisiä asenteita terveellisiä elämäntapoja kohtaan sekä antamaan tietoja ja taitoja niiden toteuttamiseen. Nuorten tulee oppia sopeutumaan nuoruusiän mukanaan tuomiin muutoksiin. Uusia haasteita ovat uusien ja usein ongelmallisten elämäntilanteiden hallitseminen sekä sosiaaliset paineet. Tarkoituksena on myös opettaa nuorille syy - seuraussuhteiden ymmärtämistä niin, että he oppivat elämäntapojensa terveysvaikutukset ja voivat tehdä tarkoituksenmukaisia päätöksiä ja valintoja. Terveyskasvatuksen on oltava jatkuvaa, pitkäjänteistä, tietoon perustuvaa ja päämäärähakuista työtä. (Terho 2002: 406 - 407.)

Terveyskasvatuksen tarkoituksena on turvata nuorille mahdollisimman terve ja riskitön kasvu ja kehitys sekä luoda perusta aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille. Nuorten

tämän hetkiseen ja tulevaan terveyteen vaikuttavat erityisen voimakkaasti nuorena valitut elämäntavat. Nuoruudessa omaksutut ravitsemus-, liikunta-, virkistäytymis- ja lepotottumukset ovat hyvin pysyviä. Silloin ratkaistaan myös suhde tupakointiin, päihteisiin, seksuaalisuuteen ja moniin muihin tärkeisiin elämäntilanteisiin. Nuorena valitaan myös ne psyykkiset ja sosiaaliset toimintamallit, jotka vakiintuvat osaksi elämää. (Terho 2002: 405 - 406.)

Koululaisten terveyteen vaikuttaa keskeisesti perhe, jossa nuori on kasvanut ja kasvaa. Perheessä luodaan terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Siellä muodostuvat itsetunto, reaktiotavat, asenteet, mielenterveys ja elämisen mallit. Perhe ja nuori ovat myös osa ympäröivää yhteiskuntaa, sen arvomaailmaa ja terveystietoisuutta. Toisaalta koululaisten terveyteen vaikuttaa nuoruusiän kehitys, se monimutkainen ja aikaa vievä tapahtumasarja, jonka kautta lapsi vähitellen muuttuu aikuiseksi. Nuorille tyypillistä on riskikäyttäytyminen. Ajattelu ei ole vielä kehittynyt niin, että nuori ymmärtäisi, mitä riskinotto saattaa merkitä hänen elämälleen. (Terho 2002: 405 - 406.)

Nuoruusikä on aikaa jolloin ihminen kokee suuria mullistuksia. Tähän ikävaiheeseen voi sisältyä kokeiluja ja uhmaa. Vanhempia ja auktoriteetteja ei enää ihannoida ja idealisoida. Nuori voi olla hyvin terävä kritiikissään, itsenäinen ajattelu näkyy kärkkäinä arvosteluina etenkin koulussa. Identiteetin etsintä saattaa aiheuttaa joissakin nuorissa ylilyöntejä: omaksutaan täysin vanhempien arvomaailman vastaisia mielipiteitä, pukeudutaan huomiota herättävästi, liitytään ääriilikkeisiin tai ryhdytään kasvissyöjiksi. (Vilkko-Riihelä 1999: 246 - 248.)

Nuorilla on taipumus punnita valintojaan niiden tuottamien hyötyjen ja haittojen perusteella. Terveysuskomus -mallin mukaan oletetaan, että ihminen harkitessaan muutosta käyttäytymisessään analysoi ja punnitsee sen hyötyjä ja haittoja. Jotta käyttäytyminen voisi muuttua, ihmisellä tulee olla jokin kannustin muutokseen. Ihmisen tulee tuntee itsensä uhatuksi nykyisen käytöksensä vuoksi sekä tuntee että muutos voisi olla hyödyllinen ja että sillä olisi vain vähän epäsuotuisia seurauksia. Hänen tulee lisäksi tuntee kykenevyyttä toteuttaa muutos. (Naidoo – Wills 2000: 222 - 223.)

Pyrkiessään itsenäistymään vanhempiensa ja muiden kasvattajiensa otteesta nuorilla on edessään monia vaihtoehtoja. Perinteiseen kodin ja koulun kulttuuriin kuuluu olennaisena osana ruokailua hallitsevat säännölliset ateriat ja ihanteena hyvinvointiin

tähtäävä terveys ja ravitseminen. Kodin ja koulun lisäksi nuorten suosioista kilpailevat erilaiset mallit, joita he saavat vapaa-ajan harrastusjärjestöistä, vertaisryhmistä, joukkovihteestä ja tiedotusvälineistä. Ruokaa koskevaa tietoa ja käyttäytymismalleja omaksutaan siis monista eri lähteistä, jotka tulee ottaa huomioon nuorille suunnattua ravitsemuskasvatusta suunniteltaessa. Itsenäistymispyrkimysten vuoksi nuorten ruokavalinnat näyttävät joskus kohdistuvan juuri niihin elintarvikkeisiin, joiden käyttöä asiantuntijoiden mielestä tulee rajoittaa. (Huupponen 1991: 27, 31.)

Ravitsemuskasvatuksen päämääränä on nuorten terveyden ylläpitäminen. Tarkoituksena on tukea nuoren kasvua ja kehitystä terveellisiin elämäntapoihin. Tähän osaltaan ohjaa monipuolinen, tasapainoinen, kohtuullinen ja nautittava ruokavalio. Ravitsemuskasvatuksessa on kiinnitettävä erityisesti huomiota siihen miten ravitsemuskasvatuksen sanoma, josta nuoret ja vanhemmat periaatteessa ovat samaa mieltä, tavoittaa nuoret onnistuneesti. Ravitsemuskasvattajan elävä yhteys nuoriin on välttämätön sanoman saavuttamisen takaamiseksi. Nuorille tarjotaan helposti elämän malliksi sitä, mitä aikuiset pitävät hyvänä ja normaalina. Tämä usein vain ärsyttää nuoria, eikä saa aikaan toivottua muutosta. Nuorille suunnatun ravitsemuskasvatuksen onnistumisen edellytyksenä on, että ravitsemuskasvattajat jatkuvasti seuraavat nuorten elämäntyylejä ja kiinnostuksen kohteita suoraan keskustelemalla nuorten kanssa, havainnoimalla heitä, sekä epäsuorasti nuorille suunnatun mainonnan, markkinoinnin ja muun joukkotiedotuksen välityksellä. (Huupponen 1991: 31 - 32, 46 - 47.)

Koululaitoksen kanavat terveys- ja ravitsemuskasvatuksessa ovat opetus, kouluruokailu ja kouluterveydenhuolto (Huupponen 1999: 28 - 29). Kouluterveydenhuollon on varmistuttava siitä, että terveystasusuunnitelmat ovat joka vuosi mukana koulun opetussuunnitelmissa ja käsittävät eri ikäryhmille tärkeät sisältöalueet. Terveystasusuunnitelmissa on otettava huomioon koululaisten ikä, kehitystaso sekä ajattelun ja käsityskyvyn taso. (Terho 2002: 407.) Kouluruokailu on olennainen osa koulussa tapahtuvaa ravitsemuskasvatusta (Huupponen 1999: 28 - 29). Kouluruokailu on laajentunut ja monipuolistunut alkuperäisestä tarkoituksestaan; se ei enää ole vain sosiaalinen avustus varattomille lapsille, vaan se palvelee monin tavoin kasvatuspäämäärien saavuttamista. Nykyisenä pikaruokan aikakautena kouluruokailulla on tärkeä tehtävä kansallisen ruokakulttuurin tuntemuksen välittäjänä. (Lintukangas – Manner - Mikkola-Montonen – Mäkinen – Partanen 1999: 11, 14.)

Yhteistyökoulun opetussuunnitelman mukaan terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Sen tehtävänä on kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. Opetuksessa kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista sekä kehitetään valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. Terveystieto on oppiaineena oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistuvuutta tukeva. Opetuksessa otetaan huomioon myös yleiset sekä koulu- ja paikkakuntakohtaiset ajankohtaiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät kysymykset. Stakesin Kouluterveyskyselyyn osallistuminen ja sen pohjalta esille tulleisiin ongelmiin puuttuminen on yksi tapa toteuttaa tiedon keruuta ja terveydenedistämistä koulussa. (Meilahden yläasteen opetussuunnitelma 2005.)

Terveyskasvatuskurssien tavoitteena on kannustaa nuoria ottamaan vastuuta omasta terveydestään sekä osoittaa heille elämäntapojen vaikutus omaan hyvinvointiin ja terveyteen. Muita käsiteltäviä aiheita ovat: miten omat elämäntavat vaikuttavat terveyteen, terveellisen ravinnon merkitys hyvinvoinnille, esimerkkejä terveyden kannalta tasapainoisesta ja monipuolisesta ravinnosta. Oppilaan on myös opittava pohtimaan elämäntapavalintojen merkitystä terveydelle ja perustella tai näyttää esimerkein arkielämän terveyttä edistäviä valintoja. (Meilahden yläasteen opetussuunnitelma 2005.)

Kouluterveydenhuollon tehtävänä on yhdessä kodin ja koulun kanssa tukea nuoren hyvien ruokatottumusten kehittymistä, ehkäistä ravitsemusongelmien syntymistä sekä antaa tukea ja auttaa nuorta ja hänen perhettänsä sairauden vaatimassa ruokavaliassa. Lapsena ja nuorena omaksutut, terveyttä tukevat ravitsemustottumukset sekä elämäntavat luovat perustan hyvälle terveydelle. (Lyytikäinen 2002: 376.) Yhtenä kouluterveydenhuollon keinona näihin tavoitteisiin pyrkimisessä on tarjota kouluateria, joka edistää oppilaan terveyttä ja työtehoa sekä hyviä tapoja (Kouluterveydenhuolto 2002: 65). Hyvä kouluateria ohjaa terveelliseen ravitsemukseen sekä kehittää maku- ja ruokatottumuksia. Ruokailutapahtuma on elämänläheinen vuorovaikutustilanne, jonka aikana opitaan luontevasti omatoimisuutta, toisen huomioonottamista ja vastuuta. Sen tulee monipuolisen ravinnon lisäksi tarjota lepoa ja virkistystä sekä kiireetöntä yhdessäoloa. (Lintukangas ym. 1999: 11 - 12.) Ruokailuympäristöllä, viihtyvyydellä, toiminnan sujumisella, henkilökunnan asennoitumisella ja ruokalistalla on merkitystä

kouluruokailun kokonaislaatuun ja laatu kuvaan. Ruoan nautittavuuden ja ravitsemuksellisen laadun lisäksi hygienian huomioiminen on tärkeää kouluruokailussa. (Kouluterveydenhuolto 2002: 65.)

Kouluruokailun tulisi olla osa koulun kasvatuksellista toimintaa ja sen opetukselliset tavoitteet voivat olla hyvinkin monipuolisia. Hyvä kouluateria ohjaa terveelliseen ravitsemukseen sekä kehittää maku- ja ruokatottumuksia, joten sitä voidaan pitää osana ravitsemus- ja terveystieteiden kasvatusta. Tapakasvatukseen kuuluu käyttäytymistapojen, ruokakulttuurin ja yhdessäolon opettelua, joka kuuluu olennaisena osana ja itsestäänselvyytenä kouluruokailuun. Ruokailun ohessa on hyvä mahdollisuus tutustua eri maiden ruokakulttuuriin erilaisten teemaviikkojen avulla, lisäksi kouluruokailu tarjoaa kulttuuri- ja esteettisyyskasvatusta siten, että ruokasaliin voidaan järjestää paikka myös kuvaamataidossa tehtyjen töiden näyttelyille. Työkasvatusta voidaan tarjota oppilaille työelämään tutustumisen (TET) yhteydessä, jolloin oppilaat saavat mahdollisuuden tutustua keittiöhenkilökunnan työhön auttamalla heitä vuorollaan keittiön askareissa. Ympäristökasvatusta voidaan järjestää erilaisten kierrätyskampanjoiden avulla. (Maunuksela 2003: 22 - 24, 66 - 67.)

### 3.2 Kouluruokailu

Vuonna 1896 kouluruokailuasioita käsiteltiin ensimmäistä kertaa virallisesti kansakoulukokouksessa ja vuonna 1908 valtion varoja anottiin ensimmäisen kerran kouluruokailun järjestämistä varten. Alussa kouluruokailu oli tarkoitettu ainoastaan vähävaraisten koululaisten ravintoavustukseksi. Vähitellen kouluruokalot alkoivat yleistyä joka puolella Suomea. Vuonna 1943 lakiin tehtiin lisäys, että kunnan oli annettava kaikille kansakoulun oppilaille täysinä työpäivinä maksuton ateria. Tätä ateriaa vastaan kansakoulun oppilas oli lain mukaan velvollinen koulun työnajan ulkopuolella tekemään kohtuulliseksi katsottavan määrän työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi koulukeittolaa varten. (Lintukangas ym. 1999: 73 - 75.)

Perusteellisesti uudistettu koululainsäädäntö tuli voimaan 1.1.1999. Perusopetuslaki (628/1998) määrää, että opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria. Lukiolaki (629/1998) ja Laki ammatillisesta koulutuksesta (630/1998) määrää lukion ja ammatillisen perusasteen päätoimisille opiskelijoille oikeuden maksuttomaan ateriaan

niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuspaikassa. (Lintukangas ym. 1999: 73 - 75.)

Historian valossa Suomen kouluruokailujärjestelmä on ainutlaatuinen koko maailmassa. Sekä perusopetuksessa että toisen asteen opinnoissa oppilaat saavat maksuttoman kouluaterian jokaisena työpäivänä (Lintukangas ym. 1999: 5). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamien suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. Kouluaterian tulisi tarjota kolmannes oppilaan päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Laissa edellytettyä täysipainoisuutta voidaan arvioida tarkastelemalla sekä aterioiden monipuolisuutta ja vaihtelevuutta että niiden ravitsemuksellista sisältöä. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on jatkuvasti seurata maito- ja rasvalaatujen ja kerman sekä suolan kulutusta keskimäärin yhtä valmistettua ateriaa kohden. Täysipainoiseksi ateria muodostuu, kun oppilas syö kaikki ateriakokonaisuuteen kuuluvat osat eli lämpimän ruoan, leivän, leipärasvan, maidon tai piimän ja tuoreannoksen. Perusruokalistasta poikkeavaa ruokaa tarjotaan joko terveydellisistä, eettisistä tai uskonnollisista syistä. (Kouluterveydenhuolto 2002: 65 - 66.)

Kouluyhteisöllä ja kouluterveydenhuollolla on tärkeä merkitys lasten ja nuorten elämässä, koska koulu on paikka, jossa lapsi ja nuori viettää valtaosan ajastaan päivisin. Suosituksen mukaan koululaisella tulee olla mahdollisuus terveelliseen kouluateriaan ja terveellisiin välipaloihin koulupäivän aikana ja mahdollisuus käyttää vettä janojuomana. Lisäksi kouluissa tulee välttää makeisten ja virvoitusjuomien myyntiä kouluaikana. Näihin suosituksiin tulee jokaisen Suomen peruskoulun pyrkiä tekemällä yhteistyötä kouluruokalan henkilöstön ja muiden kouluyhteisön toimijoiden kanssa. Lisäksi suosituksessa sanotaan, että koululaisen terveystietoa tulee vahvistaa ja terveyttä edistää lapsen kehitysasteen mukaisesti terveysneuvonnan ja -ohjauksen avulla. Neuvonnassa tulee painottaa terveyden kannalta keskeisiä aiheita ja tekijöitä, joita esimerkiksi Kouluterveyskysely nostaa esiin. Näihin tärkeisiin aiheisiin sisältyy myös ravitsemus, jossa oppilaita tulee ohjata ja neuvoa kannustamalla hyvän ja riittävän koululounaan syömiseen. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004: 9, 24 - 25, 30 - 31.)

Kouluruokailu tulee järjestää kaikille oppilaille tavanomaiseen lounasaikaan. Pitkien koulupäivien aikana ja koulukyyditysten viivästyessä oppilaille tulee tarjota mahdollisuus välipalaan. Virvoitusjuoma- ja karamelliautomaatit tai näiden tuotteiden



myynti eivät kuulu kouluun. Mikäli näitä tuotteita tarjotaan tai myydään rahankeräystarkoituksessa, tulee tämä keskittää erityistilanteisiin, jotta myynti ei ole jokapäiväistä. Kanttiinien valikoimista voi konsultoida suun terveydenhuollon henkilöstöä. Happamia virvoitusjuomia ja urheilujuomia ei tule käyttää koululiikunnan yhteydessä vaan janojuomaksi suositellaan vettä. (Kouluterveydenhuolto 2002: 65 - 66.)

Itsenäistyvä nuori etsii omaa identiteettiään ruoan ja siihen liittyvien tekijöiden avulla. Nuoret saattavat olla hyvinkin ehdottomia ruokavalinnoissaan. Kouluterveydenhuollossa tulee kiinnittää erityisesti huomiota nuoriin, jotka noudattavat erikoisruokavaliota, ovat lihavia, alipainoisia, painostaan ylihuolehtivia tai syövät epäsäännöllisesti tai yksipuolisesti (Lyytikäinen 2002: 376). Kouluruokailun pois jättäminen tai aterian osien korvaaminen välipaloin sillä perusteella, että nuoret ovat huolissaan todellisesta tai luullusta liikapainosta saattaa johtaa päinvastaiseen tulokseen. Tällöin kouluruoka korvataan runsas kalorisilla välipaloilla. Monipuolisesti koottu koululounas on hyvä keino ehkäistä vääristä ruokailutottumuksista johtuvia ravitsemushäiriöitä, kuten lihavuutta ja syömishäiriöitä (Airaksinen ym. 2001: 9). Kasvuvaiheen ravitsemusvirheet ja -puutokset on tärkeä havaita. Ne voivat jatkossa aiheuttaa ongelmia läpi elämän ja altistaa sairauksille. Perheen psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat voivat myös vaikeuttaa riittävän ja monipuolisen ruoan syömistä. Murrosiän kehitykseen kuuluvat perheen ruoka-ajoista erilliset ruokailukokemukset ja ruokavaliokokeilut. (Lyytikäinen 2002: 376.)

Yläasteelle siirtyminen edellyttää nuorelta aikaisempaa suurempaa itsenäisyyttä ja itsestään huolehtimista. Yläasteen alussa tulee kouluruokalassa käyttäytymiseen kiinnittää erityistä huomiota, antaa oppilaille ohjeita ja tuoda esiin hyvän ruokailun tärkeys jaksamiselle (Urho - Hasunen 1999: 39). Kun työyhteisössä kaikilla aikuisilla on samansuuntainen käsitys tapa- ja ruokakulttuurin tarpeellisuudesta, on helpompaa edellyttää oppilailta myös hyvien tapojen noudattamista (Lintukangas ym. 1999: 23). Kaikki työntekijät koulussa ovat vastuussa sen jokaisesta oppilaasta ja siten myös velvollisia puuttumaan asiaan epäillessään oppilaan ravitsemuksesta johtuvaa terveydentilan ongelmaa. Kouluruokailun yhteydessä on helppo huomata oppilaiden syömishäiriöitä. Ensisijaisesti epäilyt tulee osoittaa terveydenhoitajalle, jonka puoleen oppilasta neuvotaan kääntymään. Terveydenhoitaja päättää toimenpiteistä keskusteltuaan nuoren kanssa. (Kouluterveydenhuolto 2002: 66.)

Riittävien tietojen lisäksi opettajilla tulee olla myönteinen asenne kouluruokailuun, jotta oppilaita pystytään ohjaamaan. Opettajan välinpitämättömyys, omat mieltymykset tai ääneen lausuttu ruoan moittiminen vaikuttavat oppilaiden syömiseen ja kouluruokailuun suhtautumiseen. Terveelliseen ravitsemukseen ohjauksessa ja sopivan ruoka-annoksen koostamisessa keittiöhenkilöstöllä on erityinen merkitys. Henkilökunnan täytyy pystyä tarvittaessa vastaamaan asiakkaiden ruokailuun liittyviin kysymyksiin. Positiivisella olemuksella ja ystävällisyydellä keittiöhenkilökunta saa myönteisiä ja tyytyväisiä asiakkaita. Myös henkilöstön työpukeutuminen vaikuttaa viihtyvyyteen ja mielikuvaan ruoan mausta. (Lintukangas ym. 1999: 23 - 24, 31.)

### 3.3 Ravitsemus

Energian ja ravintoaineiden tarve on suurimmillaan murrosiän kasvuvuosina. Energian tarpeeseen vaikuttavat ikä, sukupuoli, kasvunopeus, perusaineenvaihdunta, paino, lihaskudoksen määrä ja fyysinen aktiivisuus. Energiatarve on suurimmillaan tytöillä 10 - 15-vuotiaina ja pojilla 15 - 20-vuotiaina. Suomalaisten lasten ja nuorten energian saanti on keskimääräistä runsaampaa. Ongelmana on koko ajan lisääntyvä lihavien nuorten määrä. Suolan käyttö vähenee hitaasti, mutta se on edelleen erittäin runsasta. Virvoitusjuomien käyttö nuorten keskuudessa on kasvanut, ja joka viides nuori syö makeisia päivittäin. Jäätelö on kolmanneksi yleisin välipala. Vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä nuoret kuluttavat niukasti. Nuoret viettävät entistä enemmän aikaa TV:n ja tietokoneiden ääressä. Liikunnan harrastaminen on vastaavasti lisääntynyt, mutta sen kasvu ei silti ole riittävää energian saantiin verrattuna. (Lyytikäinen 2002: 376 - 378.)

Kouluaterian yksi tärkeimmistä tehtävistä on antaa oppilaalle ravintoa ja energiaa, jota hän tarvitsee jaksakseen opiskella ja säilyttää työvireytensä koko koulupäivän. Kouluaterian tulisi tarjota kolmannes oppilaan päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Maito ja muut maitovalmisteet tarjotaan rasvattomina tai vähärasvaisina. Ruokajuomat tarjotaan kylminä. Lihavalmisteita tulee käyttää vaihtelevasti, sekä pyrkiä valitsemaan vähärasvainen vaihtoehto. Kalaa tulee tarjota viikoittain ja vaihdella kalalajeja. Makua ja mehevyyttä ruokiin saadaan kasviksilla ja hedelmillä, jolloin rasvan käyttöä voidaan vähentää. Liha ja kala voidaan joskus korvata palkokasveilla. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tarjotaan vaihtelevasti ja runsaasti sellaisenaan, kypsennettynä tai ruoan aineksina. Ne tulee valita vuodenajan mukaan. Kasvikset voidaan tarjota paloina, raasteina tai salaatteina ja kauniisti tarjoiltuna ne ovat silmänruokaa. Salaattiainekset

voidaan tarjota myös erillisinä, jolloin ruoka-aineallergikonkin on helppo koota oma, sopiva salaatti. Maukkaan lisän salaattiin tuo öljy- tai mehupohjainen salaatinkastike. Peruna tarjotaan mielellään kuorineen keitettynä. Hyviä vaihtoehtoja ovat myös lohkoperonat, uuniperunat ja perunasose. Riisi ja pastat tuovat aterioihin vaihtelevuutta. Sekä pastaa että riisiä suositellaan käytettävän täysjyvävalmisteina. (Lintukangas ym. 1999: 48, 52.)

Hyvin suunniteltu ja valmistettu kouluateria on oppilaan hyvän ravitsemuksen ja terveyden perusta. Se täydentää kodissa tapahtuvaa ruokailua ja luo siten pohjaa oppilaan terveyttä edistäville ruokailutottumuksille. (Lintukangas ym. 1999: 48). Valitettavaa kuitenkin on, että vain vajaa puolet yläasteen oppilaista syö perheensä kanssa yhteisen ilta-aterian. Yhdessä syömistä ei enää koeta tarpeelliseksi tai se käy jopa mahdottomaksi perheenjäsenten erilaisten päivärytmien ja harrastusten vuoksi. (Autti 2002: 1.) Perheenjäsenet ruokailevat omaan tahtiinsa, mikroaaltouuni on muuttanut ruoanvalmistustapoja ja lämmitettävien einesten käyttö on lisääntynyt (Lyytikäinen 2002: 377). Osa nuorista arvostaa vanhanaikaista kotiruokaa lihapullineen ja makaronilaatikkoineen, mutta monet erityisruokavaliot ovat tulleet suosituiksi 1990-luvulla erityisesti tyttöjen keskuudessa (Aalberg - Siimes 1999: 128).

Yläasteen kouluruokailu 2003 -selvityksen mukaan kouluruokailuun suhtaudutaan pääosin myönteisesti. Selvityksen mukaan 89 % oppilaista käy ruokalassa ja lähes kaikki oppilaat (95 %) syövät pääruuan. Kuitenkin yhä harvempi oppilas, vain 13 % syö kouluaterian sellaisena kokonaisuutena, joksi se on suunniteltu: pääruoka, salaatti/tuorepala, leipä ja maito. Kouluterveydenhuolto 2002 -oppaan ja Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen kanta virvoitusjuomien ja karamellien sopivuudesta kouluun on selkeän kielteinen. Limsan ja karkkien myynti tapahtuu automaateista, kioskeista tai erilaisten projektien puitteissa, yleensä osana varainkeruuta oppilaskuntien toiminnan tai luokkaretkien rahoittamiseksi. Samalla kuitenkin luodaan mielikuva jatkuvan napostelun hyväksyttävyydestä ja edesautetaan lapsia omaksumaan epäterveelliset elämäntavat. Varainhankinnassa käytettävien tuotteiden valinnassa tulee käyttää harkintaa. (Räsänen ym. 2004: 30.)

Marttilan ja Pekkosen tekemän tutkimuksen mukaan nuoret ovat selvästi tietoisia ravinnon merkityksestä terveyteensä. Varsinkin pojat ovat huomanneet monipuolisen ruokailun vaikuttavan edullisesti jaksamiseen koulutyössä ja illan harrastuksissa.

Heidän suhtautumisensa ruokaan on hyvin käytännöllinen - runsas liikunnan harrastaminen vaatii kunnan ateriat. Tutkimuksen mukaan tytöt taas tarkkailevat syömisään poikia enemmän. He tuntevat välillä syyllisyyttä makeisten ja ”roskaruoan” syömisestä ja pelkäävät liikakilojen kertymistä. Nuoret tietävät, että koulussa kannattaa syödä, mutta kouluruoka ei kaikista tuntunut houkuttelevalta. Sen takia kouluruoka jätetään usein syömättä. Tutkimuksessa tuli esiin, että kahdeksasluokkalainen nuori saattaa pitää terveyttä itsestäänselvytenä. Terveys on nuorelle itsestäänselvyys, jota ei tarvitse ajatella ja jonka eteen ei tarvitse erityisemmin nähdä vaivaa. Terveyttä arvostavat nuoret kuitenkin tuntuvat olevan selvillä siitä, kuinka liikunnalla, oikealla ravitsemuksella tai tupakoimattomuudella jokainen voi vaikuttaa omaan terveyteensä. (Marttila – Pekkonen 1999: 36, 38, 42.)

Yläasteen kouluruokailu 1998 selvityksen tarkoituksena oli kyselyn avulla selvittää, miten oppilaat suhtautuvat kouluruokaan ja mitä he koulussa syövät, sekä millaista kouluruoka on koululaisten mielestä. Oppilaiden mielestä kouluruoan laadussa olisi paljon parannettavaa. Kouluaterian yhteydessä tulisi tarjota pehmeää leipää. Perunoiden laadussa olisi myös parannettavaa. Oppilaat toivovat useammin jälkiruokia ja salaatteja monipuolisemmiksi. Kotiruoan kaltaisia ruokia toivottiin enemmän. Kysely tehtiin myös opettajille. Oppilaiden ruokailutapoihin tulisi heidän mielestään kiinnittää enemmän huomiota ja he toivoivat tapakasvatusta lisättävän ruokailun yhteydessä. Useat valittivat ruokailutilojen ahtautta ja ruokalan epäsiisteyttä. Ruokailutilanteeseen kaivattiin lisää aikaa. Vastauksista heräsi esiin kysymys, miten oppilaiden panosta voisi käyttää enemmän hyväksi kouluruokailun kehittämisessä. (Urho - Hasunen 1999: 64 - 66.)

Yläasteen kouluruokailu 1998 selvityksen pohjalta nousi esiin ehdotuksia kouluruokailun kehittämiseen. Yksi ehdotus oli koota päivän ateriasta malliannos näkyviin ja lisätä sen yhteyteen tietoisuus: mistä ruoka on tehty, mitä ravintoaineita siitä saa ja mitä ateria maksaa. Aterioilla tulisi tarjota vaihtoehtoja ja vaihdella ruokalistoilla pääruokia, mausteita, salaatteja ja leipälaatuja. Ruokasalin viihtyvyys tulisi tarkistaa ja yhdessä opettajien, oppilaiden ja ruokalan henkilökunnan kanssa luoda uutuuksia ilmettä lukukausien aikana. Vanhemmille olisi myös hyvä tarjota tietoa lasten koulusyömisestä ja korostaa kodin vastuuta aamu- ja iltasyömisestä. (Urho – Hasunen 1999: 43.)

### 3.4 Terveyskasvatustuntien malleja ja menetelmiä

Rationaalisessa terveystkasvatusmallissa korostetaan kasvatettavan rationaalisuutta ja vapautta tehdä itsenäisiä valintoja. Terveystkasvatuksen tehtävänä on tietojen ja taitojen lisääminen sekä arvojen selkeyttäminen, jotta tietoiset päätökset terveyden edistämiseksi mahdollistuisivat. Tässä lähestymistavassa tavoitteena on esitellä neutraalisti luotettavaa tietoa terveydestä ja sairauksista sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. (Kannas 2002: 413 - 414.)

Voimavarakeskeisessä, elämänthallintaa korostavassa lähestymistavassa terveystkasvatuksen keskeisiä tavoitteita ovat sosiaalisten taitojen ja ihmissuhdetaitojen oppiminen, eheän ja positiivisen minäkuvan luominen, itsetunnon vahvistaminen sekä terveyttä edistävien päätöksentekotaitojen kehittäminen. Voimavarakeskeisessä neuvontakeskustelussa pyritään nuoren oman aktiivisuuden lisäämiseen ja kannustetaan vuorovaikutteiseen pohdiskeluun. Neuvonnassa ja opetuksessa tulee antaa tilaa oppilaiden omille terveystarinoille ja heidän omille tulkinnoille. (Kannas 2002: 414.)

Humanistisessa terveystkasvatusmallissa tavoitteena on, että lapset ja nuoret saavat hyvän terveystsivistyksellisen perustan sekä oppivat terveyteen ja sairauksiin liittyvän arvopohdiskelun perusteita. Perustavat terveystiedot ja -taidot ovat osa yleystsivistystä. (Kannas 2002: 414.)

Aivoriihi on ryhmätyömenetelmä, jossa osanottajat harjaantuvat ideatuotannon, ongelmanratkaisun ja päätöksenteon taidoissa. Ryhmä muodostaa vapaasti vaihtoehtoja jonkin asian ratkaisemiseksi. Aivoriihi voidaan jakaa ongelman määrittelyvaiheeseen, varsinaiseen ideoinnin vaiheeseen ja ratkaisuvaiheeseen. Menetelmän ydin on varsinaisen ideoinnin vaihe. Aivoriihimenetelmää on hyvä käyttää silloin, kun halutaan aloittaa ideointi jonkun ongelman pohjalta tai laajentaa ryhmän käsityksiä jostain aiheesta. Se on myös hyvä työväline silloin, kun tarvitaan valmiutta erilaisten ongelmien havaitsemiseen. Aivoriihin avulla ryhmä saadaan toimimaan paremmin ryhmänä ja se lisää kuuntelutaitoa sekä toisten ideoiden arvostusta. (Kupias 2001: 94.)

Aivoriihi on erityisen käyttökelpoinen sellaisissa ongelmissa, joissa on useita mahdollisia ratkaisuja tai vaihtoehtoja. Ideoinnin aikana tarkoituksena on mahdollisimman vapaasti ja luovasti ideointa periaatteella ”määrä on laatua”. Osallistujia kannustetaan tuottamaan kaikenlaisia ideointa. Esitettyjä ideointa ei saa arvostella, mutta niitä saa yhdistellä ja parantella. Ideointivaiheessa ideointa esitetään lyhyesti, eikä niitä

tarvitse perustella. Kaikki ideat kirjoitetaan muistiin ilman karsintaa. Tuotettujen ideoiden arvostelu, kehittely ja ryhmittely toteutetaan mahdollisessa ratkaisuvaiheessa. Jälkikäsitteilyn voi tehdä ideoinnissa mukana ollut ryhmä itse tai pienempi projektiryhmä. Työskentelyn tavoitteesta riippuu, tarvitaanko tätä vaihetta lainkaan. (Kupias 2001: 94 - 95.)

Eläytymismenetelmä tutkimusaineiston keräämisen keinona tarkoittaa pienten esseiden tai lyhyiden tarinoiden kirjoittamista tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Vastaajille annetaan kehyskertomukseksi kutsuttu orientaatio, jonka antamien mielikuvien mukaan heidän tulee kirjoittaa pieni tarina. Tarinassa kirjoittaja vie kehyskertomuksessa esitetyn tilanteen eteenpäin mielikuvituksensa avulla tai kuvaa, mitä on tapahtunut tai voinut tapahtua ennen kehyskertomuksessa esitettyä tilannetta. Eläytymismenetelmät eivät välttämättä ole kuvia todellisuudesta, vaan mahdollisia tarinoita siitä, mikä saattaa toteutua tai mitä eri asiat merkitsevät. (Eskola – Pietilä 2002: 244.)

Eläytymismenetelmä on tehokas tiedonhankintamenetelmä. Tavanomaisesti lyhyehkö kehyskertomus annetaan vastaajille sopivan tilaisuuden alussa täydennettäväksi. Vastaustarinan kirjoittamiseen menee aikaa keskimäärin 20 minuuttia. Menetelmä ei tuo automaattisia ratkaisuja. Aineiston avulla voidaan löytää uusia näkökulmia aiheeseen. Vastaajat saavat vapaasti tuottaa käsityksensä tutkittavasta asiasta. Tehdessään valintoja ihminen ottaa huomioon ja harkitsee erilaisia vaihtoehtoja. Nuoruusiän myötä ryhmätoiminnan ja aikuisten antamien sääntöjen tilalle tulevat omat pohdinnat oikeasta ja väärästä. (Eskola – Pietilä 2002: 244 - 247.)

## 4 TERVEYSKASVATUSTUNTIENTEN SUUNNITTELU

### 4.1 Koulun opetussuunnitelma

Maunukselan tutkimuksessa, jonka tarkoituksena oli selvittää millainen on kouluruokailun rooli peruskoulun yläasteiden toiminnassa ja miten koulun kasvatukselliset tavoitteet huomioidaan kouluruokailussa, kävi ilmi, että kouluruokailun kirjaaminen opetussuunnitelmiin ja toimintasuunnitelmiin on harvinaista. Ilmeisesti kouluruokailu ajatellaan monessa koulussa edelleenkin vain ravinnonsaamiseksi, jota ohjaavat erilaiset suositukset ja säädökset. Aikaisemmin tehdyt tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että kouluruokailun huomioiminen koulujen opetus- ja

toimintasuunnitelmissa vahvistaisi sen roolia koko koulun yhteisenä asiana. Se myös lisäisi yhteistyötä eri henkilöstöryhmittymien välillä ja siten edesauttaisi kouluruokailun kehittämistä houkuttelevammaksi. (Maunuksela 2003: 63.)

Yhteistyökoulun opetussuunnitelman mukaan kouluruokailu tukee ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatuksen, sosiaalisen-, työ-, ympäristö- ja kulttuurikasvatuksen sekä esteettisen kasvatuksen tavoitteiden saavuttamista. Kouluruokailussa ruokailutilanne ja sitä ohjaavat opettajat sekä keittiöhenkilökunta auttavat oppilaita ymmärtämään monipuolisen ravinnon merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille. Kouluruokailun avulla opitaan myös hyviä tapoja, ohjataan ruokailemaan kiireettömästi ja ottamaan muut ruokailijat huomioon. (Meilahden yläasteen opetussuunnitelma 2005.)

Yhteistyökoulun ruokalistaista tiedotetaan koulun kotisivuilla ja jaksotiedotteissa. Oppilaat voivat suorittaa 7. luokan työharjoitteluaan toimimalla ruokajärjestäjänä yhden päivän lukuvuodessa ruokailutuntien ajan. Erityisruokavaliota noudattavat oppilaat toimittavat terveydenhoitajalle lääkärintodistuksen ruoka-aineallergiastaan syksyllä koulun alettua. Kasvisruokavalio ja muista eettisistä syistä johtuva ruokavalio ei edellytä lääkärintodistusta. (Meilahden yläasteen opetussuunnitelma 2005.)

Opetussuunnitelman mukaan ruokailussa noudatetaan kestävän kehityksen periaatetta, sillä oppilaat ottavat itse ruoka-annoksensa ruokalinjastosta ja lajittelevat ruokalasta poistuessaan syntyneet jätteet. Kertakäyttöpakkauksia pyritään välttämään. Ruokasalin seinillä vaihtuvat oppilastöiden näyttelyt parantavat ruokalan viihtyvyyttä. (Meilahden yläasteen opetussuunnitelma 2005.)

Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen mukaan kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin tulee osallistua asiantuntemuksellaan lapsen ikä- ja kehitystason mukaiseen terveystiedon opetussuunnitelman laatimiseen sekä opetus- ja neuvontamateriaalin arviointiin ja vanhempainiltoihin (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004: 33).

#### 4.2 Vanhempainilta

Keskustellessamme yhteistyökoulumme rehtorin kanssa terveyskasvatustuntien toteuttamisesta ja koulun toiveista niiden sisällön osalta, kävi ilmi, että syksyn vanhempainillan teemaksi oli myös valittu kouluruokailu. Rehtorin pyynnöstä

päätimme, että laajennamme työsuunnitelmaamme koskemaan myös vanhempainiltaa. Vierailimme vanhempainillassa ja kerroimme vanhemmille koululla toteutettavasta opinnäytetyöprojektistamme ja toivoimme myös saavamme ideoita terveystuntien toteutukseen. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian opettaja aloitti vanhempainillan alustuksen kertomalla Kouluterveyskyselyn kansallisista tuloksista ja ravitsemuksen ongelmista yleisesti, jonka jälkeen oli meidän vuoromme kertoa terveystuntiemme suunnitelmista. Vanhempia oli paikalla noin kolmekymmentä. Annoimme vanhemmille myös mahdollisuuden keskustella ja kertoa omia näkemyksiään aiheesta. Yhteistilaisuus päättyi koulun terveystiedon opettajan puheenvuoroon, jossa hän esitti oppilaiden vastauksia laatimansa pienimuotoisen kouluruokailua koskevan kyselyn pohjalta. Tulokset olivat hyvin samankaltaisia kuin valtakunnalliset Kouluterveys-kyselyn tulokset.

#### 4.3 Keittiöhenkilökunnan haastattelu

Kävimme tapaamassa yhteistyökoulun keittiöhenkilökuntaa ennen terveystuntien toteuttamista. Yhteistyökoulun ruokalasta, kuten suurimman osan pääkaupunkiseudun muistakin kouluruokaloista, vastaa Palmia -catering palvelut, jonka omistaa Helsingin kaupunki. Ruokalassa työskentelee kaksi päätoimista työntekijää, joiden tehtävänä on valmistaa päivittäinen ruokailu koulun oppilaille ja opettajille. Ruoka tulee pääosin valmiina keskuskeittiöstä koulun ruokalaan, jossa keittäjien tehtäväksi jää sen lämmittäminen sekä tarjoilu. Salaatti valmistetaan itse koulun keittiössä. Lisäksi keittiöhenkilökunta hoitaa ruoan tilaukset ja ruokailutilan siistimisen. Iltapäivisin keittiöhenkilökunta valmistaa oppilaille välipalaa, voileipiä ja hedelmiä. Oppilaat saavat ostaa välipalaa koulun ruokalasta pitkinä koulupäivinä.

Koulun seitsemäsluokkalaiset oppilaat tutustuvat pareittain kouluruokalan toimintaan auttamalla henkilökuntaa ruokailutilan siisteyden ylläpidossa ja muissa keittiön työtehtävissä. Työelämään tutustumisen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvamista vastuuseen, tutustua työhön ja lisätä työn arvostamista. Oman työskentelyn kautta on mahdollista saada oppilaat ymmärtämään paremmin kouluaterian ja terveellisen ravitsemuksen merkitystä. Käyntihetkellä työvuoroaan odotteli kaksi yläasteikäistä poikaa. Ruokalan seinillä oli muutama ravitsemusaiheinen juliste, sekä koulun oppilaiden kuvittamia värikkäitä piirustustöitä. Ruokalan reunustoja koristivat suuret viherkasvit, jotka lisäsivät osaltaan tilassa vallitsevaa viihtyvyyttä ja kodikkuutta.



Ongelmana keittiöhenkilökunta nosti esille valtakunnallisestikin tutkimuksissa todetun epäkohdan - suuri osa ruokalassa käyvistä oppilaista syö vain osan ateriakokonaisuudesta. Henkilökunnan mukaan on lisäksi vaikeaa arvioida sitä, kuinka suuri osa koulun oppilaista todellisuudessa käy säännöllisesti päivittäin syömässä kouluruokaa. Heidän arvionsa mukaan osuus on vain noin puolet koulun oppilaista. Opettajista kouluruokalan tarjoamaa ateriaa nauttii heidän mukaansa säännöllisesti noin puolet. Välipalan tarjoaminen oppilaille aloitettiin syyslukukaudella 2004. Pitkien koulupäivien lomassa välipalatarjoilu on koettu positiivisena ja tarpeellisena lisänä.

#### 4.4 Tunnin rakenne

Toteutamme opinnäytetyön yhteistyökoulussa suunnittelemalla terveystuntien kahdelle yläasteen kahdeksannelle luokalle. Iältään oppilaat ovat 14 – 15 -vuotiaita. Luokat ovat kuvataiteeseen painottuneita ryhmiä, joissa enemmistö oppilaista on tyttöjä. Suunnittelemme terveystuntien sisällön siten, että se korostaa hyvän ruokavalion perusteita. Sisällön suunnittelussa otamme huomioon aiemmissa tutkimuksissa esille nousseet ongelmat, kouluruokailun vähäisen arvostuksen ja vääristyneet ruokailutottumukset, joihin etsimme ratkaisua.

Kannaksen mukaan koululaisia tulee kannustaa osallistuviksi oppijoiksi passiivisen vastaanottamisen sijasta. Erilaiset toiminnalliset menetelmät mahdollistavat oppilaiden aktiivisen osallistumisen oppimisprosessiin, ja ne edistävät erityisesti terveystietojen omaksumista ja harjaantumista. Terveystuntien tulee sisällyttää aikaisempaa enemmän yhteistä pohdiskelua terveydestä ja sairaudesta sekä niihin liittyvien ongelmien ratkaisumahdollisuuksista. (Kannas 2002: 421.)

Lähestymistapoina toteutuksessa käytämme rationaalista terveystuntimallia, koska sen mukaan on tärkeää korostaa oppilaiden vapautta tehdä itsenäisiä valintoja. Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa kannustetaan vuorovaikutteiseen pohdiskeluun ja nuoren oman aktiivisuuden lisäämiseen, jota myös työmme kautta haluamme edistää. Ajatuksenamme on lisätä oppilaiden terveystietoisuutta ja tietoa hyvästä ravitsemuksesta, joka on humanistisen terveystuntimallin tavoite. (Kannas 2002: 413 - 414.) Oman kiinnostuksemme osoittaminen ja mahdollisimman kokonaisvaltainen antautuminen työn tekemiseen on suunnitteluvaiheessa tärkeää huomioida. Tähän haluamme kiinnittää huomiota työn eri vaiheissa.

Terho korostaa kirjoituksessaan niitä arvoja, joita haluamme nuorille suunnattua terveystieteistä toteuttaessamme vaalia. Hänen mukaansa neuvonnassa tulee lähteä oppilaiden positiivista voimavaroista ja pyrkiä sitouttamaan heidät terveyttä edistäviin elämäntapoihin. Nuorten terveystieteen pitää olla liioittelematonta, eikä se saa olla moralisoivaa. Nuori vastustaa autoritaarista opetusta, joten terveystieteen tulee olla neuvottelevaa vuorovaikutusta kasvattajan ja kasvatettavien välillä. (Terho 2002: 407 - 408.)

Esitelyämme itsemme ja aiheemme, aloitamme ensimmäisen tunnin osallistujia aktivoivalla ja tunnelmaa vapauttavalla leikillä. Esitämme oppilaille ravitsemukseen liittyviä väittämiä ja kysymyksiä. Mielenkiinto riippuen, oppilas siirtyy luokan läpi kulkevalla janalla siihen kohtaan seisomaan, mitä mieltä on asiasta. Toinen pää edustaa ehdotonta kyllä -mielipidettä ja toinen ehdotonta ei -mielipidettä. Sen jälkeen oppilaita rohkaistaan perustelemaan mielipidettään.

Toiminnallisen alkuosuuden jälkeen kerromme oppilaille terveellisen ruokavalion perusasioista (liite 1). Apuna opetuksessa käytämme kokoamaamme pahvista ruokaineympyrää, jonka tarkoituksena on havainnollistaa monipuolisen ruokavalion ravintoaineita ja tuoda lisää mielenkiintoa opetukseen. Ruokaympyrä helpottaa kehittämään aterioita monipuolisemmiksi ja vaihtelevammiksi. Ateria muotoutuu täysipainoiseksi kokonaisuudeksi kun oppilas syö kaikki ateriakokonaisuuteen kuuluvat osat. Lautasmallin avulla oppilas näkee kuinka täysipainoinen ateria kootaan. Malliannoksesta näkee, mitä ja kuinka paljon ruokaa on kulloinkin suotavaa ottaa lautaselle. Lisäksi käytämme havaintomateriaalina erilaisia kuvia ja julisteita. Tämän osuuden tarkoitus on lisätä oppilaiden tietoa hyvästä ja terveellisestä ravitsemuksesta ja sen tärkeydestä sekä korjata mahdollisia vääriä olettamuksia ja epäterveellisiä tapoja.

Yleisen ravitsemustietouden jälkeen jatkamme opetusta kouluruokailusta. Kerromme oppilaille, että jaksakseen opiskella, on tärkeää pitää huolta hyvän ravinnon ja energian saannista koulupäivän aikana. Hyvin suunniteltu ja valmistettu kouluateria on oppilaan hyvän ravitsemuksen ja terveyden perusta. Se luo pohjaa terveyttä edistäville ruokailutottumuksille ja täydentää kodissa tapahtuvaa ruokailua. (Lintukangas ym. 1999: 48.) Kerromme lyhyesti kouluruokailun historiasta antaaksemme tämän päivän koululaisille näkökulmaa kouluruokailun nykyiseen tilaan. Korostamme puheissamme sitä, että ilmainen kouluruoka on suomalaisten koululaisten etu, joka on lähes

ainutlaatuista koko maailmassa. Lisäksi korostamme, että kouluruokailu on osa opetusta, ei oppilaiden vapaa-aikaa. Rehtorin ja terveydenhoitajan mielestä yleinen ongelma yhteistyökoulussa on se, että kouluruoka jätetään kokonaan syömättä tai siitä syödään vain osia, pelkkiä lisukkeita, kuten salaattia tai leipää. Erityisesti painotamme oppilaille, että kouluruoka on kokonaisuus: vasta lämmin pääruoka, salaatti, leipä ja maito yhdessä tekevät siitä monipuolisen ja täysipainoisen.

Seuraavassa osuudessa aktivoimme oppilaita kertomaan omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan siitä, miksi niin useat jättävät kouluruoan syömättä. Alustamme keskustelua seuraavien kysymysten avulla: Mistä johtuu, että kouluruoka ei maistu? Mistä johtuvat negatiiviset asenteet kouluruokaa kohtaan? Mistä oppilaat saavat rahaa epäterveellisiin välipaloihin? Eikö olisi kannattavampaa syödä ilmainen kouluruoka, säästää viikkorahat ja ostaa niillä jotain tarpeellisempaa? Millaisia ovat suomalaisen kodin ruokailutottumukset? Miten opettajat ja oppilaskunta voisivat olla edistämässä oppilaiden positiivista asennetta kouluruokailuun? Miten kouluruokailusta voisi tehdä mielekkäämmän tapahtuman? Näihin kysymyksiin vastaamalla on tarkoitus löytää yhdessä syitä siihen, mistä ongelmat johtuvat. Vastausten perusteella voidaan luoda keinoja tilanteen parantamiseksi.

Kouluruoan toivotaan olevan monipuolista, yksilölliset toiveet täyttävää ja vaihtelevaa. Kouluruokalasta on tullut kouluravintola, joka joutuu kilpailemaan kioskien ja lähikauppojen kanssa. Kouluruoan ilmaisuuskään ei enää houkuttele. Oppilaat eivät välttämättä pysty näkemään kouluruokailun vahvuuksia verrattuna kioskeihin ja lähikauppoihin. Oletetaan, että ala-asteen jälkeen oppilaita ei tarvitse enää ohjata ja opastaa kouluruokailutilanteessa. Nuori kuitenkin kaipaa aikuisen tukea valinnoissaan. (Maunuksela 2003: 67 - 68). Haluamme johdattaa oppilaat keskustelemaan kouluruokailun kehittämisestä ryhmätehtävän avulla. Käytämme työvälineenä Kupiaksen (2001: 94 - 95) kirjassaan esittelemää aivoriihi- apumenetelmää, joka sopii hyvin ideoiden keräämiseen. Luokka jaetaan kolmeen ryhmään, jossa oppilaat pohtivat seuraavaa aihetta: Jos ryhmä olisi perustamassa kouluruokalaa, mitä asioita muuttaisitte nykyiseen verrattuna, jotta kouluruokala pystyisi kilpailemaan pikaruokaloiden kanssa? Pyydämme oppilaita ottamaan huomioon suunnittelussa viihtyvyyden, ilmapiirin, sisustuksen, henkilökunnan näkyvyyden, ruokalistat, mainonnan ja tiedottamisen sekä teemaviikot. Jokainen ryhmä kokoaa suunnitelmansa paperille ja esittelee tuotoksensa lopuksi koko luokalle.

Seuraavassa osiossa käytämme opetuskeinona eläytymismenetelmää. Tehtävä suoritetaan pienissä noin neljän hengen ryhmissä. Ryhmille jaetaan terveystottumuksista kertovan tarinan alku (liite 2), johon oppilaiden tehtävänä on keksiä jatkotarina ja ratkaisu. Muutama tarina esitellään lopuksi yhteisesti luokalle, ja niistä keskustellaan lyhyesti yhdessä. Tehtävän perimmäinen tarkoitus on saada oppilaat pohtimaan eri ratkaisumalleja ja näkökulmia tilanteeseen.

Saadaksemme palautetta tunnin onnistumisesta jaamme lopuksi oppilaille laatimamme arviointikaavakkeen (liite 3). Oppilaiden täytettyä ja palautettua kaavakkeet, terveystunturi päättyy.

## 5 TOTEUTUS

Toteutimme terveystunturit lähes suunnitelmiamme mukaan. Pidimme tunnit marraskuussa 2005 peräkkäisinä päivinä kahdelle eri ryhmälle. Toteutus sujui kummankin luokan kanssa lähes saman rakenteen mukaan, joten emme kokeneet tarpeelliseksi erotella niitä kertoessamme toteutuksesta. Menimme koululle molempina päivinä ajoissa ennen tunnin alkua järjestelemään opetustilaa. Kiinnitimme taululle ravitsemusaiheisia opetusjulisteita, joissa esiteltiin lautasmalli, ruoka-aineympyrä ja korostettiin ruokailurytmin, kasvien sekä maidon tärkeyttä monipuolisessa ja terveellisessä ravitsemuksessa. Asetimme esille oppilaille jaettavaa materiaalia ravitsemuksesta. Materiaalia saimme lahjoituksena Finfood - Suomen Ruokatieto ry:stä sekä Kotimaiset Kasvikset ry:stä, johon Laakson sairaalan ravitsemusterapeutti kehotti meitä ottamaan yhteyttä.

Oppitunnin alettua ja esitelyämme itsemme, ohjeistimme oppilaat nousemaan ylös ja siirtymään seisomaan luokan keskellä sijaitsevalle kuvitteelliselle janaviivalle. Kerrottuamme leikin säännöt luokalle, ryhdyimme esittämään oppilaille ravitsemukseen liittyviä väittämiä ja kysymyksiä. Mielipiteestään riippuen oppilaat siirtyivät luokan läpi kulkevalla janalla siihen kohtaan seisomaan, mitä mieltä he olivat asiasta. Toinen janan pää edusti ehdotonta kyllä -mielipidettä ja toinen ehdotonta ei -mielipidettä.

Teoriaosuuden sisältö muuttui ja muokkautui suunnitelmavaiheen aikana useaan kertaan. Halusimme tehdä siitä monipuolisen ja opettavaisen, unohtamatta kuitenkaan

käytännön esimerkkejä. Aloitimme osuuden kertomalla säännöllisen ruokailurytmin tärkeydestä päivittäisessä aterioinnissa jaksamisen kannalta. Muistutimme oppilaita happohyökkäyksestä sekä verensokerin heilahteluista epäsäännöllisen ruokailurytmin haittoina. Toimme myös ilmi tosiasian, että murrosikäisenä energian tarve on suurimmillaan. Kaloreista puhuminen on yleistä mediassa ja arkisessa terveyskeskustelussa. Tämän vuoksi halusimme tuoda aiheen esiin myös nuorten kanssa. Havainnollistimme kalorien määrää erilaisissa ruoka-annoksissa tutuin esimerkein, kuten vertaamalla koululounaan kalorimäärää hampurilaisravintola Mc Donald'sin hampurilaisateriaan. (Mc Donald's) Hampurilainen saattaa kyllä olla täysipainoinen ateria, mutta siihen liittyy usein rasvaisia lisäkkeitä, kuten ranskalaisia perunoita, ja runsas virvoitusjuomien käyttö (Aalberg - Siimes 1999: 128). Muistutimme kuitenkin, että tärkeintä on syödä monipuolisesti ja terveellisesti, eikä keskittyä laskemaan kalorimääriä.

Konkreettisena esimerkkinä esittelimme oppilaille virvoitusjuomapullon ja suklaapatukan, ja vertauksena niiden sisältämän sokerimäärän sokeripaloina. Vertasimme myös keitetyn perunan ja perunalastujen energiapitoisuuksia sekä poikien keskuudessa suosittua lihapiirakan sisältämää energiamäärää kouluateriaan. Näiden esimerkkien avulla opetimme oppilaille, että päivittäisen suosituksen mukaisen energiamäärän saanti on tärkeää jaksamisen kannalta, mutta siihen, mistä sen sisältö koostuu, voi vaikuttaa terveystalvoinnoillaan. Puoli kiloa kasviksia päivässä, maidon tärkeys ja kalaa kahdesti viikossa olivat tärkeitä opetusaiheitamme. Askartelemamme värikkään ruoka-aineympyrän avulla kävimme läpi suomalaisen ravitsemuksen perusperiaatteita.

Seuraava aiheemme oli kouluruokailu. Saadaksemme oppilaat ymmärtämään kouluruokailun olevan suomalaisten etuoikeus kerroimme, että näin ei läheskään kaikkialla maailmassa tänä päivänä ole. Myös Suomessa oppilaat ovat vielä muutama vuosikymmen sitten joutuneet kuokkimaan koulun perunamaalla kouluruokansa eteen. Valistimme oppilaita kouluruokailun tärkeydestä, jonka on tarkoitus kattaa kolmasosa päivän energiantarpeesta. Muistutimme, että oikeanlaisen energian saanti koulupäivän aikana on tärkeää oppimisen kannalta. Erityisesti kouluruoka on rakennettu monipuoliseksi kokonaisuudeksi edellyttäen, että sen kaikki osat tulevat syödyiksi.

Johdattelimme oppilaita keskustelemaan seuraavaa tehtävää varten suunnittelemiemme avoimien kysymysten avulla. Ne herättivät keskustelua pääosin kouluruoan mausta. Kysymysten jälkeen ohjeistimme oppilaat seuraavaa tehtävää varten. Jaoin luokan pieniin ryhmiin, jossa oppilaat pohtivat aivoriihimenetelmää apuna käyttäen ideoita kouluruokalan suosion nostattamiseksi hampurilaisketjujen ja lähikauppojen kilpailijana. Jokainen ryhmä kokosi suunnitelmansa paperille ja esitteli tuotoksensa lopuksi koko luokalle.

Seuraavaa tehtävää varten sekoitimme oppilaat uusiin noin neljän hengen ryhmiin. Eläytymismenetelmää apuna käyttäen olimme etukäteen keksineet tarinan, jonka tarkoituksena oli herättää nuorissa terveystottumuksiin liittyviä ajatuksia ja parannusehdotuksia. Ryhmille jaettiin terveystottumuksista kertovan tarinan alku, johon heidän oli keksittävä jatkotarina ja ratkaisu. Oppilaat lukivat vapaaehtoisesti tarinansa ääneen luokalle ja niistä keskusteltiin lyhyesti.

Oppilailla oli lopuksi mahdollisuus kertoa mielipiteensä tunnin kulusta ja sisällöstä arviointikaavakkeen avulla. Jaoin jokaiselle oppilaalle oman arviointikaavakkeen, jonka he palauttivat täytettynä lähtiessään luokasta. Arviointikaavake oli suunniteltu helposti täytettäväksi ja suuntaa antavaksi arvioinniksi tuntien sisällöstä ja toteutuksesta.

Ennen tuntien toteutusta keittiöhenkilökunnan kanssa käydyn keskustelun perusteella päätimme vielä muistuttaa oppilaita käytöstopojen tärkeydestä. Yksi henkilökunnan esille nostama asia oli, että koulun oppilaat eivät muutamaa lukuun ottamatta kiitä ruokalasta poistuessaan. Otimme tämän asian esille ennen tunnin päättymistä, ja samalla kannustimme oppilaita jatkossa kiinnittämään asiaan huomiota ja kiittämään henkilökuntaa. Koska tunnin loputtua oppilailla oli sopivasti alkamassa ruokatunti, kehotimme heitä aloittamaan hyvän tavan kiittää keittiöhenkilökuntaa jo samana päivänä.

## 6 ARVIOINTI

Oppilaat saapuivat luokkaan verkkaisesti tunnin alkaessa. Jokainen löysi paikkansa luokasta ryhmittäen selvästi tuttuihin kaveriporukoihin. Muutama oppilas istui

yksinään, ja heidän ryhmäyttämisenä tuotti jatkossa hieman vaikeuksia. Oppilaat käyttäytyivät alusta asti kunnioittavasti meitä kohtaan. Pieni hälinä luokassa ei häirinnyt työskentelyämme merkittävästi ja oppilaat antoivat meille tarvittavan esiintymisrauhan. Ryhmien käyttäytymisessä ja tunnin kulussa ei ollut merkittävää eroa, joten emme nähneet tarpeelliseksi eritellä toteutusten kulkua arvioinnissakaan.

Oli havaittavissa, että janaleikin aikana oppilaat seurasivat valinnoissaan luokkatovereidensa esimerkkiä sijoittumalla janalle seisomaan enemmistön mielipiteen mukaan. Harva oppilas uskaltautui erottua joukosta. Tämä saattoi johtua siitä, että oppilaissa oli aistittavissa aluksi varauksellisuutta meidän suhteemme. Tilanteessa oli myös selvästi havaittavissa murrosiän kehitysvaiheen piirre, jolle tyypillistä on, että ”oma harkinta” saattaa myötäillä valtakulttuurin arvoja ja muiden mielipiteitä (Vilkkö-Riihelä 1999: 243). Joukossa oli kuitenkin muutama nuori, joka selvästi uhmasi yleistä mielipidettä sijoittumalla janan vastakkaiseen päähän kauaksi toisista oppilaista. Leikin jälkeen rohkaisimme oppilaita perustelemaan mielipiteitään, joka kuitenkin osoittautui hyvin vaikeaksi. Vain muutama oppilas uskalsi esittää eriävän mielipiteensä. Tunnin alkuosuuden varauksellisuudesta huolimatta tehtävä toimi hyvin alkulämmittelynä ja johdatteluna aiheeseen.

Janaleikin tulosten (liite 4) mukaan kouluruoka ei ole päivän ainut lämmin ateria yhdellekään oppilaista. Kukaan oppilaista ei myöskään myöntänyt korvaavansa kouluateriaa makeisilla. Puolet oppilaista on sitä mieltä, että ruoan ulkoasu vaikuttaa sen maittavuuteen. Osa oppilaista pitää käytöstapoja sivistyksen merkinä. Viimeisen viikon aikana noin puolet oppilaista oli jättänyt kouluruoan ainakin kerran syömättä. Yli puolet oppilaista myönsi syövänsä ateriasta vain osan, salaattia ja leipää. Suurin osa oppilaista oli sitä mieltä, että koulussa tarjottava välipala on tarpeellinen. Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatteja ei kaivattu kouluun lisää. Puolet janaleikkiin osallistuneista ilmaisi juovansa paljon limsaa. Lopuksi kysyimme oppilailta heidän sen hetkisiä tuntemuksiaan. Yli puolet oppilaista ei ollut syönyt aamupalaa ja lähes sama määrä oppilaista ilmaisi olevansa nyt väsynyt. Yksi kysymyksemme koski keittiöhenkilökunnan haastattelussa esille tullutta epäkohtaa. Kysyttäessä, kuinka useat oppilaat kiittävät keittiöhenkilökuntaa ruokailutilanteessa, kaikki oppilaat siirtyivät janalla päätyyn, joka osoitti kieltävää vastausta.

Kokosimme teoriaosuuden käytännön esimerkkeineen niin, että oppilaat jaksoivat keskittyä opetukseen. Askartelemamme pahvinen ruoka-aineen ympyrä ja värikkäät julisteet seinällä lisäsivät oppilaiden kiinnostusta aihetta kohtaan. Erityistä mielenkiintoa herätti luokan eteen sijoittamamme esimerkki, jossa havainnollistimme virvoitusjuomapullon ja suklaapatukan sisältämää sokerimäärää. Oppilaiden antaman kirjallisen palautteen perusteella he kokivat teoriaosuuden tärkeänä ja hyödyllisenä. Useat oppilaat saivat tuntien aikana uutta tietoa ravitsemuksesta. He myös totesivat vastauksissaan, että omissa ruokailutottumuksissa on parantamisen varaa.

Avoimet kysymykset eivät herättäneet kovin vilkasta keskustelua. Kysyttäessä oppilaat mainitsivat lempiruokien koulussa pinaattiletut, makaronilaatikon sekä ohrapuuron. Nuoret muodostivat kuitenkin yhteisen mielipiteensä kouluruoasta vertaisryhmäänsä sitoutuen. Luokkien mielipiteeksi muodostui lause: ”Kouluruoka on pahaa!”. Vaikka joku oppilaista saattoikin olla eri mieltä asiasta, ryhmän paine ja pyrkimys olla erottumatta joukosta oli mielestämme osa syy siihen, miksi niin useat yläasteen oppilaat valikoivat asenteellisesti kouluruokaa.

Oppilaiden tuotokset kouluruokailun kilpailukykyisyyden kehittämiseksi eivät suoranaisesti vastanneet annettuun tehtävään vaan sisälsivät pääosin oman ruokalan parannusehdotuksia (liite 5). Osa ideoista oli mielestämme hyvinkin toteuttamiskelpoisia, osan taas jouduimme sensuroimaan asiattomien kommenttien vuoksi. Monessa ehdotuksessa nousi esiin ruokalan sisustukseen panostaminen, teemaviikkojen järjestäminen ja ruoan vaihtelevuuteen ja maittavuuteen liittyvät toiveet. Oppilaat toivoivat runsaampaa salaattipöytää sekä vaihtoehtoja leivän ja maidon suhteen. Lisäksi ruokailutilanteeseen toivottiin riittävästi aikaa.

Eläytymismenetelmän tarkoitus oli saada oppilaat pohtimaan eri ratkaisumalleja annettuun tarinaan ja tässä tavoitteessa onnistuimme hyvin. Tarinaan keksittiin erilaisia ratkaisumalleja ja oppilaat osasivat hyvin analysoida myös sitä, toimisivatko ne yhtä hyvin käytännön tilanteessa. Kaikkien neuvot tarinan Jaskalle olivat terveyttä edistäviä, joten päättelimme, että oppilaat olivat oivaltaneet tunnin keskeisen sanoman hyvin.

Tässä joitakin otteita oppilaiden keksimistä tarinan jatkoista, joissa erityisesti näkyi tuntien sisällön ymmärtäminen: ”Jaskan kannattaisi syödä kouluruoka, jättää ylimääräiset naposteltavat pois, urheilla ja syödä myös kotona terveellisesti ja



monipuolisesti.”, ”Kaverit sanoivat: Syö terveellisesti! - ja Jaska oppi syömään kouluruokaa”, ”Jaska ottaa asian puheeksi tyttöystävänsä Lillin kanssa joka neuvoo Jaskaa syömään kouluruoan ja liikkumaan”. Seuraava tokaisu eräässä tarinan jatkossa kuvastaa oppilaiden ymmärtäneen, että terveystottumusten muuttaminen nuoruusiässä kannattaa: ”Vielä ei ole liian myöhäistä!”. Ainakin yksi tunneilla painottamamme tunnuslause oli jäänyt yhden ryhmän mieleen: ”Jaska rupesi syömään terveellisemmin, hän söi ainakin puoli kiloa päivässä salaattia”. Makeisten epäterveellisyys oli myös oppilaiden mielessä tarinoita kirjoittaessa: ”Jaskan ruokailutottumuksia pitäisi muuttaa. Hänen pitäisi ruveta syömään kouluruokaa. Hänen pitäisi jättää karkit ja limu pois.” Seuraava tarinan jatko kuvaa toisenlaista ääritilanteen loppua. Sitä, mitä tapahtuu jos vain jatkaa epäterveellisiä elämäntapoja: ”Jaskan kaverit neuvoivat hänelle että söisi paremmin, mutta Jaska ei syönyt ja hän kuoli!”

Luokat olivat keskenään erilaisia ja tarvitsivat erilaista huomiota. Ensimmäisen toteutuksen aikana vilkkaassa luokassa oli läsnä koulunkäyntiavustaja seuraamassa tunnin kulkua. Ryhmiin jakautuminen oli selkeää oppilaiden hakeutuessa tuttujen luokkatovereidensa seuraan. Muutama oppilas jäi selvästi ulkopuolelle ryhmistä ja heidät jouduimme sijoittamaan jo muodostuneisiin ryhmiin. Tällöin oli havaittavissa, että ryhmän henki selvästi rakoili. Annoimme näille ryhmille erityistä tukea ja kannustusta ryhmätöiden tekemisessä. Suurin osa ryhmistä teki keskittyneesti töitä annettujen ohjeiden mukaan, mutta joidenkin ryhmien keskittyminen ei tehtävien tekoon riittänyt, eikä lopputulosta syntynyt. Olimme positiivisesti yllättyneitä oppilaiden innokkuudesta esittää valmiit tuotokset muulle luokalle. Luokassa vallitsi keskinäinen kunnioitus toisten töitä kohtaan.

Arviointikaavakkeen perusteella oppilaat olivat pääosin tyytyväisiä tehtäviimme ja kertoivat saaneensa teoriaosuudessa lisää tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. Oppilaat olivat innostuneita erityisesti ryhmätöiden tekemisestä. Emme halunneet tehdä arvioinnista liian yksityiskohtaista, vaan sen tarkoitus oli olla suuntaa antava. Jokaista tunnin osiota arvioitiin kolmen mieliala -hymiön avulla. Valitsimme tarkoituksella arviointiin nuorison suosimat MSN Messenger -hymiöt, joista oppilaat antoivat positiivista palautetta. Huomasimme, että juuri tällaisten pienten yksityiskohtien ja oivalluksien avulla voi ansaita ryhmän luottamuksen ja arvostuksen. Terveyskasvattajan on hyvä olla perillä kulloinkin nuorten keskuudessa vallitsevista trendeistä, jolloin asia on helpompi saattaa lähemmäs nuoria.

Oppilaat tunnustivat jo ensimmäisen jänatehtävän aikana, ettei henkilökunnan kiittäminen kouluruokailun jälkeen kuulu kenenkään tapoihin. Vaikka kiittäminen saattaisikin monella tapahtua automaattisesti kotona, ei siihen nähtävästi koeta tarvetta koulussa. Kuitenkin se kuuluu yleisiin hyviin käytöstapoihin, joita jokaisen koululaisen tulee kunnioittaa ja vaalia.

## 7 POHDINTA

Aikaisemmin työssä käsiteltyjen tutkimusten perusteella kouluruokailun suosio on viime vuosina laskenut paljon etenkin yläasteikäisten nuorten keskuudessa. Kouluruokalan kilpailijaksi on noussut pikaruokakulttuuri, jonka myötä nuorten ruokailutottumukset ovat muuttuneet. Aterian lisäksi ruokailutilanteeseen kuuluu nykyään olennaisena osana viihtyvyyteen panostaminen. Hampurilaisketjut tarjoavat kaupanpäällisinä asiakkailleen musiikkia, viihdettä ja leluja. Tähän kouluruokalalla ei ole mahdollisuuksia vastata, ja se on osa syy kouluruokailun suosion laskuun. Kouluruokailuun on aina liitetty kuuluvaksi myös kasvatuksellinen ja terveydellinen näkökulma, joka hampurilaisketjujen toiminnasta tuntuu kokonaan puuttuvan. Viihteen sijaan kouluruokailun tulee tarjota nuorille oppimiskokemuksia ja terveellisten elämäntapojen malleja, kuitenkin pysyen ajan hermoilla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa terveystuntit yläasteen kahdeksaluokkalaisille. Tavoitteena oli saada oppilaiden mielenkiinto ravitsemuksesta ja kouluruokailua kohtaan heräämään sekä vaikuttaa oppilaiden negatiivisiin asenteisiin kouluruokailua kohtaan. Tuntien aikana kertosimme terveellisen ruokavalion perusteita ja muistutimme oppilaille kouluruokailun tärkeydestä jokapäiväisen jaksamisen osana. Erilaisten tehtävien avulla oppilaat saivat myös itse pohtia aihetta ja keksiä kehitysideoita kouluruokailun suosion lisäämiseen. Oppilaiden haasteellisesta nuoruusiän kehitysvaiheesta huolimatta onnistuimme pitämään mielenkiinnon puolellamme ja palautteesta päätellen enemmistö nuorista koki tunnit tärkeinä ja tehtävät mielekkäinä. Monet oppilaat löysivät omista ruokailutottumuksistaan parantamisen varaa. Huomasimme, että nuoret ovat avoimia muutoksille ja halukkaita omaksumaan uusia käyttäytymismalleja, mikäli niitä osataan tarjota heille oikealla tavalla. Tunnilla esiin nousseet kehitysideat ja mielipiteet tukivat teoriatietoa. Asenteet kouluruokailua kohtaan olivat samansuuntaisia valtakunnallisten tulosten kanssa.

Tiedon keruu tunteja varten ja tuntien sisällön suunnittelu oli haasteellista. Tietoa ravitsemuksesta oli saatavilla runsaasti. Tarkoituksena oli koota oppilaille mielenkiintoinen ja uutta tietoa antava kokonaisuus. Runsaasta tiedon määrästä oli haasteellista valita oikeat aiheet käsiteltäväksi kohderyhmällemme sopivaksi. Oppilaat saivat pohtia aihetta erilaisten tehtävien avulla. Perinteisen luennoimisen lisäksi

käytimme opetuksen apuna aivoriihi- ja eläytymismenetelmää. Näiden avulla aktivoimme oppilaita osallistumaan ja itse vaikuttamaan käsiteltävään aiheeseen. Innostus näkyi jo tunnin aikana ryhmien työskentelyä seurattaessa. Erityisesti tunnin toiminnalliset osiot olivat palautteenkin perusteella oppilaista mielekkäimpiä.

Eettisyyden huomioiminen opinnäytetyössämme oli tärkeää. Toimimme työn eri vaiheissa hienotunteisesti, noudattaen yhteiskunnan ja omatunnon asettamia eettisiä ohjeita. Luotettavuuden ja ajankohtaisen tiedon takaamiseksi käytimme työmme lähteinä mahdollisimman uusia ja luotettavia julkaisuja ja tutkimuksia.

Kouluruokailun, niin ruokalistojen kuin ruokailun järjestämisen, suunniteluun tulisi ottaa mukaan keittiöhenkilökunnan lisäksi opettajia ja oppilaita (Urho – Hasunen 1999: 41). Terveyskasvatustuntien yhteydessä pidetyssä pohdintatehtävässä nousi esiin monia toteutuskelpoisia ideoita kouluruokalan kehittämiseksi. Huolimatta ruokalan nykyisestä ulkoasusta viherkasveineen ja värikkäine piirustustöineen, oppilaat toivoivat ruokalan sisustuksen muuttamista viihtyisämmäksi. Yksi idea ruokalan viihtyisyyden lisäämiseksi on järjestää taidenäyttelyitä oppilaiden töistä ruokalan tiloissa kuvataideopetuksen osana. Teemaviikkojen järjestäminen nousi esiin yhtenä oppilaiden toiveista ja sekin voisi arkirutiineista poiketen parantaa oppilaiden osallistumista kouluruokailuun. Teemaviikkojen ohjelmaa on mahdollista sisällyttää useamman oppiaineen osaksi. Se tarjoaa mahdollisuuden sekä terveystieteiden että esimerkiksi kulttuuri- ja esteettisyyskasvatukseen toteuttamiseen. Oppilaat toivoivat monipuolisempaa salaattivalikoimaa pääruoan lisukkeeksi. Joissakin kouluissa on kokeiltu menetelmää, jossa oppilaat saavat itse koota oman salaattiannoksensa annetuista raaka-aineista. Tällöin salaatti ei jää kokonaan syömättä sen sisältäessä epämieluisia ainesosia. Tämä oli myös yksi yhteistyökoulumme oppilaiden toiveista ja varmasti käytännössä melko helposti toteutettavissa.

Oppitunneilla kävi ilmi, että kiire ja tungos ruokalassa koetaan ongelmana ruokailutilanteessa. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan ruoka-aikojen porrastus koulupäivän pituuden mukaan vähentää jonojen muodostumista ja luo viihtyisyyttä koko ruokailutapahtumaan. Näin ruokailuun jää myös riittävästi aikaa ja tarjolla oleva ateriat ehditään rauhassa nauttia. (Airaksinen ym. 2001: 7.) Yläasteen kouluruokailu 1998 selvityksen mukaan koululounaaseen todellisuudessa käytetty aika on lyhyt. Ruokailuun varatun puolituntisen aikana

oppilaan täytyy ehtiä syömisen lisäksi jonottamaan ruokaa, sekä ruokailun päätteeksi käymään välitunnilla. Ruokatunnin aikana oppilaat eivät ehdi rauhoittua ruoan ääreen eivätkä syödä riittävästi, tapakasvatuksen toteutumisesta puhumattakaan. (Urho – Hasunen 1999: 41.) Tulevaisuudessa kiireen merkitystä on hyvä pohtia ja selvittää kuinka tärkeässä roolissa ruokailuajan lyhyys on kouluruokailun epäsuosioon. Tuntikeskustelujen perusteella oppilaat olivat sitä mieltä, että erityisesti liian pitkät jonotusajat ja ruokalan istuinpaikkojen vähyys lisäävät ruokailusta pois jääntiä.

Epäterveellisten välipalojen suosioon on vaikuttanut makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien yleistymisen yläasteiden ja lukioiden käytävillä. Yhteistyökoulussamme asiaan on yritetty lähivuosina puuttua uudistuksien myötä. Epäterveellisiä välipaloja sisältäviä automaatteja on vähennetty ja ruokalassa on aloitettu maksullisten välipalojen, kuten sämpylöiden ja hedelmien tarjoaminen iltapäivisin. Toimenpiteiden taustalla on ajatus, että epäterveellisten välipalojen syönti vähenisi ja oppilaat osallistuisivat useammin kouluruokailuun tai ostaisivat makeisten sijaan terveellisempiä välipaloja. Lieneekö automaattien vähentäminen kuitenkin paras ratkaisu epäterveellisten välipalojen syömisen yleisyyteen, sillä automaattejahan silti on ja niitä kulutuksen mukaan voidaan täyttää useammin.

Kouluruokailun merkitys on huomioitu ilahduttavan hyvin osana yhteistyökoulumme opetussuunnitelmaa. Positiivisena asiana yhteistyökoulun ravitsemuskasvatuksen tukemisessa nousi esiin myös oppilaille järjestettävä työelämään tutustumisen mahdollisuus koulun ruokalassa. Sen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvamista vastuuseen, tutustua keittiöhenkilökunnan työhön ja lisätä sen arvostamista. Oman työskentelyn kautta on mahdollista saada oppilaat ymmärtämään paremmin kouluaterian ja terveellisen ravitsemuksen merkitystä.

Laatusuosituksen mukaan kouluterveydenhoitajan tulee osallistua opettajan tukena terveystiedon opetukseen (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004: 33). Terveyskasvatustuntien pitäminen oppilaille on yksi esimerkki siitä yhteistyöstä, miten kouluterveydenhoitaja voi osallistua opettajan tukena terveystiedon opetukseen vastaanottotyön lisäksi. Opinnäytetyömme toteuttaminen toi uutta näkökulmaa ja virikettä mahdollisuuksista tehdä yhteistyötä koulun eri ammattiryhmien välillä.

Opinnäytetyön edetessä yhdeksi kehityshaasteeksi koululle selkeytyi oppilaiden tapakasvatuksen lisääminen. Koululaitoksen kasvatuksellista ja opetuksellista

näkökulmaa voi myös tarkastella vahvuutena kilpailussa pikaruokakulttuuria vastaan. Kasvatuksellisten tavoitteiden kehittäminen nuoria innostavalla tavalla on yksi keinoista edistää kouluruokailun suosiota. Laskujen mukaan oppilaat käyttävät kouluruokailuun aikaa 2,5 tuntia viikossa ja nauttivat noin 1700 ateriaa yhdeksän peruskouluvuoden aikana. Vaikka kouluruokailu onkin monelle vain ruokailua, se on myös osa opetusta. Ruokailun yhteydessä voidaan välittää oppilaille myös opettavaisia elämyksiä ilman, että oppilaat kokevat ne oppimiseksi. Samalla huomion kiinnittäminen ruokailutilanteen elämyksellisyyteen varmasti lisää kouluruokailun suosiota. Kouluruokailussa ruokailuun liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita voidaan luontevasti opetella ja harjoitella jokaisena koulupäivänä. Kiittäminen ei ole itsestänselvyys oppilaille, joka ilmeni oppilaiden jättäessä kiittämättä keittiöhenkilökuntaa koulun ruokalassa. Pitämiemme terveystuntien loputtua päätimme vielä muistuttaa oppilaita hyvien tapojen noudattamisesta kehottamalla ruokailutilanteen jälkeen heitä kiittämään keittiöhenkilökuntaa. Ainakaan lähipäivinä tilanne ei ollut keittiöhenkilökunnan mukaan merkittävästi muuttunut.

Kouluruokalot ovat ainakin pääkaupunkiseudulla ulkoistettujen yritysten hallinnassa. Tästä syystä koulun keittiöhenkilökunnalla ei ole suuria mahdollisuuksia vaikuttaa ruokalistoihin ja muihin kehitystä ja parannusta vaativiin asioihin. Ennen kouluruokaloiden ulkoistamista kouluruoka valmistettiin usein koulun omassa keittiössä. Ruoka oli mahdollista valmistaa maultaan enemmän kotiruokaa muistuttavaksi. Terveystuntien aikana esille nousseissa mielipiteissä kaivattiin kotiruokan makuista ruokaa myös kouluun. Ainakin osalla ulkoistetuista catering-yrityksistä on palautelomakkeita, joiden avulla asiakkaat voivat antaa palautetta ja kehitysehdotuksia kouluruokalan tason parantamiseksi. Ruokalistaa voitaisiin muuttaa seuraamalla ruoan hyväksyttävyyttä oppilaiden keskuudessa ja tehdä ruoka maistuvammaksi mahdollisimman monelle oppilaalle (Lintukangas ym. 1999: 51). Ruokien muuttaminen enemmän oppilaiden suosiota saavuttaviksi on kehitysidea, jonka toteuttamista on hyvä harkita. Toisaalta nuorison on hyvä oppia ja tottua syömään erilaisia ruokia, eikä yksinkertaistaa ruokavaliotaan vain tiettyihin mieluksiin. Toisaalta taas kouluruokalan valmistajien on hyvä ottaa valikoimiinsa uusia ja kansainvälisiä ruokalajeja, joita nuoret suosivat. Päivän ateriana vastaavan malliannoksen esillä pitäminen ruokalassa konkretisoisi oppilaille ruoka-annoksen tasapainoista kokoamista. Idea on helppo toteuttaa ja tukee osaltaan ajatusta kouluaterian nauttimisesta kokonaisuutena. Lautasmallin kokoamisen voisi liittää osaksi oppilaiden

TET-harjoittelua. Näin jokainen oppilas oppisi itse kokoamaan täysipainoisen ruokaannoksen tarjottimelle.

Opinnäytetyön työprosessiin kuului monia erilaisia vaiheita. Työtä tehdessämme olemme syventäneet tietojamme ravitsemuksesta ja oppineet aiheesta paljon uutta. Työprosessin aikana tiedonhankintataitomme ovat kehittyneet. Olemme saaneet tehdä yhteistyötä monien eri ammattihenkilöiden kanssa, joka on myös osaltaan kehittänyt ammatillisia valmiuksia tulevaa terveydenhoitajan työtä varten. On myös ollut hyvä tiedostaa, että asiat eivät aina mene suunnitelmien mukaan, kun työtä tehdään monien yhteistyötahojen kanssa. Yhteistyö on opettanut joustavuutta ja kommunikointikykyä sekä neuvottelutaitoja yhteistyön sujumiseksi. Toteuttamalla terveystasvatustunnit saimme hyviä valmiuksia ja kokemusta ryhmänohjauksesta tulevaa ammattiamme varten. Opinnäytetyö raporttimme jää yhteistyökoulun käyttöön. Toivomme sen lisäävän innostusta kouluruokailun kehittämiseen ja yhteistyömuotojen ideointiin terveydenhoitajan ja opettajien välillä.

## LÄHTEET

- Aalberg, Veikko - Siimes, Martti A. 1999: Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Airaksinen, Terhi – Heikkinen, Tuula – Parviainen, Milja – Pönkä, Antti – Rintämäki, Airi – Suur-Uski, Irmeli 2001: Oppilaiden suhtautuminen kouluruokailuun kolmessa helsinkiläisessä koulussa. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja 12/2001. Helsingin kaupunki. Ympäristökeskus.
- Autti, Marja 2002: Nuorten ruokailukokemukset fysiologisten, emotionaalisten ja sosiaalisten tekijöiden merkitys eri konteksteissa. Kotitaloustieteen syventävien opintojen tutkielma. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos.
- Eskola, Jari – Pietilä, Anna-Maija 2002: Eläytymismenetelmä ja terveystilinta: Ekskursio eläytymismenetelmän käyttöön nuoren terveystilinnassa. Teoksessa: Hakulinen, Tuovi - Hirvonen, Eila – Koponen, Päivikki – Pietilä, Anna-Maija – Salminen, Eeva-Maija – Sirola, Kirsi 2002: Terveystilinta edistäminen Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, sivut 243 - 261.
- Hankesopimus 21.4.2004. Koululaisen terveystilinta- ja toimintakyky.
- Halmesmäki, Jonna – Hjelt, Riitta – Välimaa, Raili 2003: Päivittäisaarnasta vai huolenpitoa. Nuorten ja vanhempien näkemyksiä perheiden terveystilinta edistämisen käytännöistä. Terveystilinta edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.
- Huupponen, Terttu (toim.) 1991: Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen, Sosiaali- ja terveystilintahallitus, oppaita 3/1991.
- Hynynen, Heljä – Norola, Jaana 2005: Nuorten kokemus hyvinvointi ja koulutyö yläasteella. Kouluterveystilintakyselyn tulosten kartoitus. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Kannas, Lasse 2002: Terveystilintakasvatus terveystilinta edistämisen keinona. Teoksessa: Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti, (toim.) 2002: Kouluterveystilintahuolto. Helsinki: Duodecim, sivut 412 - 422.
- Kouluterveystilintahuollon laatusuositus 2004, Sosiaali- ja terveystilinta ministeriön oppaita 2004:8, Sosiaali- ja terveystilinta ministeriö ja Kuntaliitto, 2. painos. 2004. Helsinki.
- Kouluterveystilintahuolto 2002. Opas kouluterveystilintahuollolle, peruskouluille ja kunnille. Sosiaali- ja terveystilinta ministeriö ja Stakes. Stakes, Oppaita 51.
- Kupias, Päivi 2001: Oppia opetusmenetelmistä. Educa-instituutti oy, 3. painos.



- Lintukangas, Seija – Manner, Maisa – Mikkola-Montonen, Annikki – Mäkinen, Eira – Partanen, Raija 1999: Kouluruokailu, terveyttä ja tapoja. Opetushallitus.
- Lyytikäinen, Arja 2002: Ravitseminen ja kouluruoka. Teoksessa: Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti, (toim.) 2002: Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, sivut 376 - 384.
- Marttila, Maarit – Pekkonen, Leena 1999: Terveys ja sen merkitys peruskoulun yläasteen kahdeksaluokkalaiselle nuorelle. Opinnäytetyötutkielma. Kuopion Yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Maunuksela, Elina 2003: Kouluruokailun rooli peruskoulun yläasteiden toiminnassa. Pro Gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto. Kotitaloustiede. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos.
- Mc Donald´s. Tuotteiden ravintoarvot ja erityisruokavaliotiedot. Verkkodokumentti. < [http://www.mcdonalds.fi/yritys/mclehdisto/ruokaesite\\_taulukko.pdf](http://www.mcdonalds.fi/yritys/mclehdisto/ruokaesite_taulukko.pdf) > Luettu 17.10.2005.
- Meilahden yläasteen opetussuunnitelma 2005.
- Mäkelä, Johanna 1994: Kunnon ateria. Naisen näkemyksiä ruoasta. Opinnäyte. Helsingin yliopisto.
- Naidoo, Jennie – Wills, Jane 2000: Health Promotion. Foundations for Practice. Baillière Tindall, Royal College of Nursing.
- Pynttari-Ikineva, Anna – Wickholm, Ulla 2005: Koululaisten terveys ja toimintakyky. Yläasteen henkilökunnan näkemyksiä. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Räsänen, Minna – Sinkkonen, Annikka – Jokela, Jukka – Luopa, Pauliina 2004: Kouluterveys 2004. Pääkaupunkiseudun raportti. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Terho, Pirjo 2002: Terveyskasvatus. Teoksessa: Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija - Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti, (toim.) 2002: Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, sivut 405 - 409.
- Terveys 2015 –kansanterveysohjelma. STM Verkkodokumentti. <<http://www.terveys2015.fi/lyhyesti.html>> Luettu 6.6.2005.
- Urho, Ulla-Maija – Hasunen, Kaija 1999: Yläasteen kouluruokailu 1998. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1999:5. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.
- Vilkko-Riihelä, Anneli 1999: Psyhyke, psykologian käsikirja. WSOY. Porvoo 1999.

## RAVITSEMUSTIETO

### ENERGIA

Hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit ovat ravintoaineita, jotka sisältävät energiaa. Rasvojen energiasisältö hiilihydraatteihin ja proteiineihin nähden on kaksinkertainen. Energiaa tarvitaan perusaineenvaihdunnan ylläpitoon ja erilaisten fyysisten töiden suorittamiseen. Perusaineenvaihduntaan kuuluu tahdosta riippumattomia levon aikaisia toimintoja esimerkiksi ruumiinlämmön ja kudosten ylläpito. Sukupuoli, ikä ja koko vaikuttavat myös osaltaan aineenvaihduntaan. Perusaineenvaihdunta on ihmisellä vakio. Fyysinen aktiivisuus, riippuen työn tai liikunnan rasittavuudesta sekä sairaus muuttavat ravinnontarvetta suuremmaksi. Yksilöllistä energian tarvetta arvioidessa otetaan huomioon ikä, sukupuoli, paino ja työn raskaus. Keskimääräinen energian kulutusarvo on 125kJ (30kcal)/(ihanne)paino kg/vrk. (Haglund – Hakala-Lahtinen – Huupponen – Ventola 1994: 18 – 20.)

### HIILIHYDRAATIT

Hiilihydraattipitoinen ruoka on ravintomme perusta. Esimerkiksi peruna, porkkana ja leipä ovat hiilihydraattipitoisia ja hinnaltaan edullisia ruokia tai ruoka-aineita, jotka kuuluvat monipuoliseen ruokavalioomme. Yli 50 % ravinnon energiasta tulisi saada hiilihydraateista, mikä vastaa 250 - 300g hiilihydraatteja. Hiilihydraatteja tarvitaan rasvojen aineenvaihdunnassa. (Haglund ym. 1994: 25 – 26.)

Hiilihydraatit syntyvät hiilestä, vedystä ja hapestä. Niitä muodostuu kasveissa. Elimistön hiilihydraatit, esimerkiksi verensokeri muokkaantuu eläin- ja kasvikunnan hiilihydraateista ja rasvasta. Hiilihydraatit muodostuvat monosakkaridiksiyksiöistä, joita ovat glukoosi eli rypälesokeri ja fruktoosi eli hedelmäsokeri sekä galaktaasi. Marjat, hedelmät sekä hunaja sisältävät glukoosia ja fruktoosia. Verensokeri on glukoosi. Laktoosia eli maitosokeria löytyy maidosta ja maitovalmisteista. Sakkaroosia eli tavallista sokeria on marjoissa, hedelmissä ja kasviksissa. Hiilihydraateilla on tärkeitä tehtäviä elimistössä. Lihakset tarvitsevat polttoainetta toimiakseen, glukoosia tarvitaan aivojen ja hermojärjestelmän polttoaineeksi ja kuitupitoinen ruoka on tärkeää suolen toiminnalle. (Haglund ym. 1994: 27 – 28.)

Sokerissa on paljon energiaa mutta siinä ei ole suojaravintoaineita. Näin ollen runsas sokerin käyttö heikentää ruokavalion ravintotiheyttä. Sokeri imeytyy nopeasti ja nostaa veren sokeripitoisuutta. Insuliinin erityys tasaa kuitenkin sokeripitoisuuden nopeasti. Sokeria suositellaan käytettäväksi enintään 10 E % päivässä. 7.5 MJ:n (1800 kcal:n) ruokavaliossa sokerin enimmäismäärä on noin 45g vuorokaudessa. Määrä täyttyy jo esimerkiksi pienestä pullollisesta virvoitusjuomaa. (Haglund ym. 1994: 29.)

Tärkkelys rakentuu monista glukoosiyksiköistä. Sitä on eniten perunassa ja viljassa. Perunajauho on puhdasta tärkkelystä. Tärkkelys hajoaa ruoansulatuskanavassa asteittain ensin lyhyemmiksi ketjuiksi ja lopulta glukoosiksi. Glukoosi varastoituu glykokeenin muodossa lihaksiin ja maksaan. Maksan glykokeenin tehtävänä on ylläpitää glukoosipitoisuutta veressä etenkin paaston aikana. (Haglund ym. 1994: 29.)

## RAVINTOKUITU

Kuidun merkitys ummetuksen hoidossa on ollut tiedossa jo kauan. Myöhemmin on havaittu, miten monilla yleisillä länsimaisilla sairauksilla, kuten sepelvaltimotaudilla, diabeteksellä ja paksusuolen divertikkuloosilla on yhteys niukkaan kuitupitoisuuteen ruoassa. Ravintokuidut ovat sellaisia kasvisolujen hiilihydraatteja, joita ihmisen ruoansulatusnesteet ja -entsyymit eivät pysty hajottamaan. Osa kuiduista liukenee veteen (geeliiytyvät) kuidut ja osa on veteen liukenemattomia (geeliiytymättömiä). Pektini ja kasvikumit ovat geeliiytyviä ravintokuituja. Pektiniä on runsaasti hedelmissä, marjoissa ja palkokasveissa. Geeliiytyvät kuidut lisäävät sappihappojen erittymistä ulosteisiin ja vaikuttavat näin rasva-aineenvaihduntaan alentaen seerumin kolesterolia. Geeliiytymättömiä kuituja on runsaasti täysjyvävalmisteissa, leseissä ja juureksissa sekä marjoissa ja hedelmissä. Geeliiytymättömät kuidut lisäävät ulostemassaa ja edistävät suolen toimintaa. Suomessa on tutkittu ruiskuitua ja havaittu sen vaikuttavan edullisesti hormoni- ja sappiaineenvaihduntaan. Lisäksi elimistä saa näiden kuitujen mukana suoja-aineita kuten ligaania, jotka hidastavat ja jopa ehkäisevät hormonivälitteisten syöpäsairauksien kasvua. (Haglund ym. 1994: 30 – 31.)

Suosittelava kuitumäärä päivässä on 25 - 35g. Suurin osa kuidusta meillä suomalaisilla tulee viljavalmisteista, kasviksista, marjoista ja hedelmistä. Runsaskuituinen ravinto ehkäisee monia sairauksia ja on apukeino monien sairauksien hoidossa. (Haglund ym. 1994: 30 – 31.)

## RASVAT

Suosittelava rasvan määrä on enintään 30 E %, mikä merkitsee 8,4MJ:n (2000kcal) energia tasolla 65 - 70g rasvaa. Maito, maitovalmisteet, liha ja lihavalmisteet ovat suurimmat piilorasvojen lähteet. Veressä rasvoja kuljettavat valkuaisaineet joita kutsutaan lipoproteiineiksi. Kolesterolia kuljettavat LDL- ja HDL- nimiset lipoproteiinit. LDL -lipoproteiiniin kiinnittynyttä kolesterolia kutsutaan pahalaatuiseksi kolesteroliksi siksi että se jää kuormittamaan elimistöä kiinnittymällä suonien seinämiin. HDL -lipoproteiini toimii kolesterolin pois kuljettajana, se pystyy jopa irrottamaan kertymiä suonien seinämästä. Siksi HDL -kolesterolia kutsutaan hyväksi kolesteroliksi. (Haglund ym. 1994: 34.)

Ravinnon sisältämät rasvahapot jaetaan kahteen ryhmään tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin rasvahappoihin. Rasvat, jotka sisältävät runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja kuten maitorasva, tali ja kookosrasva ovat huoneenlämmössä kiinteitä. Pääasiassa tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävät rasvat ovat öljymäisiä myös jääkaappilämpötilassa. Kovalla rasvalla tarkoitetaan rasvaa, jossa on paljon tyydyttyneitä rasvahappoja. Pehmeällä rasvalla tarkoitetaan rasvaa, jossa on paljon tyydyttämättömiä rasvahappoja. Runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävät rasvat nostavat veren kolesterolipitoisuutta. Tällaisia rasvoja ovat erityisesti eläinrasvat. Runsaasti tyydyttämättömiä rasvahappoja sisältävät rasvat auttavat alentamaan veren kolesterolipitoisuutta. Näitä rasvahappoja on esimerkiksi oliivi- ja rypsiöljyssä. (Haglund ym. 1994: 36.)

Elimistö pystyy valmistamaan kaikki tarvitsemansa rasvahapot itse, lukuun ottamatta linoli- eli omega-6-rasvahappoa ja linoleenihappoa eli omega-3-rasvahappoa. Ne ovat välttämättömiä elimistön perustoimintojen ylläpitämisessä. Hyviä linoli- ja linoleenihapon lähteitä ovat kasvi- ja kalaöljyt. (Haglund ym. 1994: 37.)

Rasvoilla on tärkeä merkitys ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Useat makuaineet liukenevat rasvaan tuoden hyvän maun esille. Rasva parantaa myös leivonnaisten rakennetta ja toimii lämmönsiirtäjänä ruoanvalmistuksessa. Rasva hidastaa ruoansulatusta, joten rasvaisen aterian jälkeen kylläisyyden tunne säilyy pidempään. Rasva toimii lämmön eristäjänä ja suojaa sisäelimiä. Ne ovat myös välttämättömien rasvahappojen ja rasvaliukoisten vitamiinien lähteitä sekä solukalvon rakennusaineita. (Haglund ym. 1994: 37 – 38.)

Päivittäisillä elintarvikkeiden valinnoilla voidaan vaikuttaa rasvan saantiin huomattavasti ja helposti vähentää rasvan kulutus puoleen. Kulutusmaito vaihdetaan rasvattomaan maitoon, voi vaihdetaan kevytlevitteeseen ja rasvainen meetvursti vähärasvaiseen keittokinkkuun. (Haglund ym. 1994: 38.)

## PROTEIINIT

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat suojaravintoaineita. Proteiinia tarvitaan kudosten rakentamiseen mutta se on myös energianlähde. Elimistön proteiinisynteesi tarvitsee 20 erilaista aminohappoa. Näistä yhdeksän on välttämättömiä, joita elimistö ei itse tuota ja ne on saatava ravinnosta. Kasvuikäisenä solujen uusiutuminen, lihasten ja elinten koon kasvaminen sekä verimäärän lisääntyminen aiheuttavat jatkuvan proteiinin tarpeen. Myös elimistön toimintaa säätelevät hormonit ja entsyymit tarvitsevat proteiineja rakennusaineiksi. Hemoglobiinia ja lipoproteiineja tarvitaan eri aineiden kuljetukseen elimistössä. Proteiinit säätelevät natrium-kaliumtasapainoa, elimistön happo-emäs tasapainoa, kudosten vesitasapainoa ja toimivat mukana puolustusjärjestelmässä mikrobeja vastaan. (Haglund ym. 1994: 39 – 41.)

Suosittelava proteiinimäärä tulisi olla 10 – 15 % päivittäisestä energian saannista. Keskipokoinen ihminen tarvitsee noin 50 - 70g proteiinia päivässä. Proteiini käytetään tehokkaimmin hyväksi sekaravinnosta. Tavallisesti kasvisruoassa on liian vähän joitakin välttämättömiä aminohapoista. Puute voidaan korjata lisäämällä jotakin täydentävää ruoka-ainetta. Palkokasvit ja maissi tai lehtikasvikset ja vilja täydentävät hyvin toisiaan. Eläinproteiini sopii biologiselta arvoltaan kasvisproteiinia paremmin ihmisravinnoksi. Kananmuna, liha, kala ja maitovalmisteet sisältävät runsaasti hyvänlaatuista proteiinia. Kasvisproteiinin hyviä lähteitä ovat palkokasvit, pähkinät, siemenet, riisi ja peruna. Riittämätön proteiinin ja energian saanti johtaa proteiini-energia-aliravitsemukseen. Se hidastaa kasvua ja kehitystä, altistaa infektioitaudeille, ja johtaa rasva- ja lihaskudoksen vähenemiseen. (Haglund ym. 1994: 42 – 43.)

## VITAMIINIT

Vitamiinit ovat orgaanisia yhdisteitä, joita kasvit, mikrobit ja myös eläimet valmistavat. Ne ovat välttämättömiä kudosten rakenteelle ja toiminnalle. Ihmisille välttämättömiä vitamiineja ovat A-, D-, E-, K-, C- ja B-vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit liukenevat rasvoihin ja rasvaliuottimiin. Elimistö pystyy varastoimaan tarpeen ylittävän vitamiinimäärän maksaan ja rasvakudoksiin.

Vesiliukoiset vitamiinit liukenevat veteen, eivätkä ne varastoidu elimistöön. Siksi niiden puute ilmenee nopeasti. (Haglund ym. 1994: 44 – 45.)

A-vitamiinin tärkeä tehtävä elimistössä on osallistua näköaistimuksen syntyyn hämärässä. Se on myös välttämätön kasvulle, solujen uusiutumiselle, jakautumiselle ja erilaistumiselle. A-vitamiinilla on myös merkitystä lisääntymiselle ja normaalin immuunivasteen kehittymiselle. Hyviä A-vitamiinin lähteitä ovat maksa, kananmuna, vitaminoitu margariini, rasvaiset maitovalmisteet. Beetakaroteenia saadaan erilaisista kasviksista kuten porkkanasta, tomaatista ja paprikasta. (Haglund ym. 1994: 46.)

Auringon ultraviolettisäteet muuttavat iholla olevan D-vitamiinin esiasteen valmiiksi D-vitamiiniksi. D-vitamiinia tarvitaan kasvuun ja luuston kehittymiseen. Sitä tarvitaan lisäksi kalsiumin ja fosforin imeytymiseen ja niiden erityksen säätelyyn. D-vitamiinin puute aiheuttaa kasvun ja kehityksen häiriöitä, infektio herkkyyttä, väsymystä ja vaikeimmillaan lapsille riisitautia sekä aikuisille osteomalasiaa eli luun pehmenemistä. Harvoissa ruoka-aineissa on D-vitamiinia. Parhaiten sitä saa rasvaisesta kalasta, kananmunista. Myös vähärasvaiseen maitoon lisätään D-vitamiinia vastaamaan kulutusmaidon luontaista pitoisuutta. Suomessa D-vitamiinin saanti on talvella vähäisempää niukan auringon valon vuoksi. (Haglund ym. 1994: 47.)

E-vitamiini pitää yllä solukalvojen rakennetta. Se on tärkeä antioksidantti eli hapettumista estävä aine. E-vitamiinia saadaan tarpeeksi ravinnon mukana. Hyviä E-vitamiinin lähteitä ovat pähkinät, kasviöljyt ja täysjyvävalmisteet. E-vitamiinin puutos suomessa on hyvin harvinainen. (Haglund ym. 1994: 48.)

K-vitamiinia tarvitaan veren hyytymisreaktiossa. Terveellä ihmisellä oma elimistö tuottaa riittävästi K-vitamiinia eikä puutetta esiinny. Joidenkin sairauksien yhteydessä voi esiintyä K-vitamiinin puutetta, jos elimistö on kykenemätön sitä tuottamaan. Kiinan-, kerä-, lehti- ja kukkakaali, tomaatti, hedelmät ja marjat sisältävät K-vitamiinia. (Haglund ym. 1994: 49.)

C-vitamiinilla on elimistössä monia tehtäviä. Sitä tarvitaan solujen välisen tukiaineen, kollageenin sekä entsyymien muodostamiseen. Se on tehokas antioksidantti. Askorbiinihapolla on osa leukosyyttien ja makrofagien toiminnassa sekä immuunivasteen parantamisessa ja vammojen paranemisessa. C-vitamiinin puute aiheuttaa väsymystä, alikuntoisuutta, tautien tartunta-alttiutta.

Vaikeampiasteinen puute aiheuttaa muutoksia proteiiniaineenvaihdunnassa. Askorbiinihapon äärimmäinen puute johtaa keripukkiin. C-vitamiinin lähteitä ovat marjat, hedelmät, kasvikset ja peruna. (Haglund ym. 1994: 53.)

B-vitamiinien ryhmässä on yhteensä 14 eri vitamiinia. Kaikkia B-vitamiineja saadaan samoista ruoka-aineista. Parhaita lähteitä ovat liha, maksa, kala, täysjyvävalmisteet, maitovalmisteet, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. B-vitamiinien puutteessa oireet ovat epäselviä. Lievä puute aiheuttaa väsymystä, ruokahaluttomuutta, ärtyisyyttä ja masennusta. Vakavammissa tapauksissa voi esiintyä ihottumaa, suupielten halkeilua ja kieli- ja huulitulehdusta. (Haglund ym. 1994: 53.)

## KIVENNÄISAINHEET

Kivennäisaineet toimivat katalysaattoreina anabolisissa ja katabolisissa reaktioissa elimistössämme. Kivennäisaineet ovat myös hormonien, kudosten, entsyymien ja vitamiinien rakennusosia. Ne osallistuvat myös happo-emästasapainon ja vesitasapainon säätelyyn. Kalsium on tärkeä kivennäisaine luuston ja hampaiden rakentamiseen ja uudistamiseen. Muita ihmisen tarvitsemia kivennäisaineita ovat natrium, kalium, rauta, seleeni, sinkki, jodi ja fluori. (Haglund ym. 1994: 55 – 62.)

Rauta on elimistön tärkein hivenaine. Sen puute saa aikaan raudanpuuteanemian. Tämä ongelma on yleinen niin hyvinvointivaltioissa kuin kehitysmaissakin. Raudanpuuteanemian riskiryhmässä ovat laihduttajat, raskaana olevat naiset, murrosikäiset tytöt, runsaista kuukautisvuodoista kärsivät ja vanhukset. Rautaa on elimistössä 2,5-5 g. Suurin osa raudasta on veren punasolujen hemoglobiinissa ja osa lihasten hapenkuljetuksesta vastaavassa myoglobiinissa. Rauta varastoituu pääasiassa maksaan, pernaan ja luuytimeen. Seerumin ferritiinipitoisuutta mittaamalla diagnosoidaan elimistön rautatase ja raudan puute. Pitoisuus laskee rautavarastojen huetessa. Raudan pääasiallinen tehtävä on huolehtia hapen kuljetuksesta elimistössä. Sitä tarvitaan myös veren muodostukseen. Tärkeitä raudan lähteitä ovat liha, kana, kala, sisäelimet ja täysjyvävilja. (Haglund ym. 1994: 63, 69 – 72.)

## HYVÄ JA TASAPAINOINEN KOULUATERIA

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. Ravintoa tulee saada sopivasti niin, että energian saanti vastaa kulutusta. Perusopetuslain mukaan kouluaterian tulee olla täysipainoinen. Sitä arvioidaan tarkastelemalla aterian monipuolisuutta ja vaihtelevuutta ja niiden ravintoaine tiheyttä. Lisäksi suositellaan vältettävän kovan rasvan käyttöä ja vähennettävän natriumin saantia. (Lintukangas ym. 1999: 48.)

Usean viikon ruokalistojen ja vakio-ohjeiden mukaan valmistetut ateriat takaavat vaihtelevuuden ja tasalaatuisuuden. Seuraamalla oppilaiden ruokien hyväksyttävyyttä voidaan ruokalistaa muokata ja tehdä ruoka maistuvaksi mahdollisimman monelle oppilaalle. (Lintukangas ym. 1999: 51.)

## MONIPUOLINEN ATERIA

Leipä ja muut viljavalmisteet lisäävät energian ja ravintoaineiden sekä kuidun saantia. Leipävalikoimaa olisi hyvä laajentaa monipuolisemmaksi. Täysjyväpuurojen ympärille voi koota monipuolisen ja täysipainoisen aterian tarjoamalla leivän ja vihannesten lisäksi esimerkiksi leikkeleit. Puuron kanssa tarjoillaan yleensä marjakeittoa, aterialla kannattaa täydentää ruokasalaatilla ja voileivällä leikkeleiden kera. (Lintukangas ym. 1999: 51.)

Suola ja etenkin sen sisältämä natrium on liikaa käytettynä haitallista terveydelle. Tämän vuoksi tavoitteena on makutottumusten sopeutuminen vähään suolaan. Elintarvikkeista on hyvä valita suolattomat ja vähäsuolaiset vaihtoehdot. Ruokaan saadaan makua käyttämällä kasviksia, yrttejä, suolattomia mausteita ja vähänatriumisia suolavalmisteita. Suolan käytön suositus on 5 grammaa päivässä. Mineraalisuolan käyttö vähentää natriumin määrää ruoassa, koska siinä natrium on osittain korvattu muilla kivennäisaineilla. (Lintukangas ym. 1999: 52.)



Lähteet:

Haglund, Berit – Hakala-Lahtinen, Pirjo – Huupponen, Terttu – Ventola, Anna-Liisa  
1994: Ihmisen ravitseminen. WSOY 7. painos.

Lintukangas, Seija – Manner, Maisa – Mikkola-Montonen, Annikki – Mäkinen, Eira –  
Partanen, Raija - Opetushallitus 1999: Kouluruokailu, terveyttä ja tapoja.  
Hakapaino Oy.

## ELÄYTYMISTARINA

### Tarina

Jaska on 8-luokkalainen poika, luokkansa muiden oppilaiden keskuudessa suosittu kaveri. Kun ruoka-aika koulussa koittaa, Jaska kavereineen lähtee kouluruokailun sijasta läheiseen Siwa - lähikauppaan. Jaska korvaa kouluruoan kylmällä lihiksellä ja puolen litran limulla. Välituntisin Jaska napostelee irtokarkkeja. Muutamat kaverit huomaavat Jaskan ruokailutottumuksissa jotain outoa ja epäilyksiä lisää se, että urheilua harrastava Jaska rehentelee kotona syövänsä pelkkiä valmispizzoja ja läheisen Mäkkärin antimia.

Eräällä viikolla liikuntatunnilla järjestetään Cooperin testi. Jaska on joka vuosi loistanut kierroksillaan. Tänä vuonna on kuitenkin toisin; Jaska puuskuttaa joukon hännillä aiheuttaen tirsukumista luokan tyttöporukassa, joka on tullut katsomaan koitosta kentän laidalle. Jaska itsekin huomaa kuntonsa romahtaneen ja huolestuu siitä, mistä moinen johtuu?! Pukuhuoneessa hän ottaa asian esiin kavereiden kesken ja pyytää heiltä apua tilanteeseen.

## ARVIOINTI

Kuinka tärkeäksi koit nämä terveystietokoulutukset?



Saitko uutta tietoa?



Miten asia oli esitetty?



Koitsitko saavasi omat mielipiteesi kuuluviin?



Onko ruokailutottumustesi muuttaminen mielestäsi aiheellista?



Arvioi seuraavat kokonaisuudet:

Mielipideleikki (janaleikki)



Ravitsemuksen tieto-osuus



Ryhmätyö: Kouluruokailun kehittämisestä

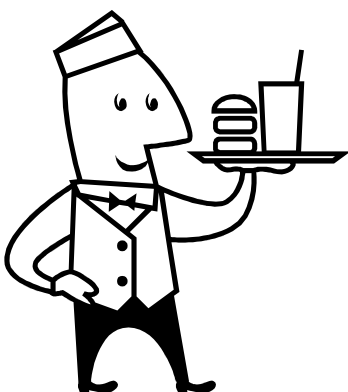


Jatkokertomus



Kääntöpuolelle vapaat kommentit, risut ja ruusut!

Terveisin: Liida ja Liisa



JANALEIKKI

Kysymykset/väittämät ja vastaukset janaleikkiin.

K = kyllä, E = ei, x merkit esittävät oppilaiden sijaintia janalla. Esitetyt tulokset ovat suuntaa antavia, x ei todellisuudessa täysin vastaa yhtä oppilasta.

Kouluruoka on minulle ainut lämmin ateria päivän aikana.

K\_\_\_\_\_xxxxxxxxxxxxxxxxxE

Joskus korvaan kouluruoan makeisilla ja limulla.

K\_\_\_\_\_xxxxxxxxxxxxxxxxxE

Muistan aina kiittää keittiöhenkilökuntaa ruoasta.

K\_\_\_\_\_xxxxxxxxxxxxxxxxxE

Silmänruoka on puoliruokaa.

Kxxxx\_x\_x\_x\_xx\_\_\_\_\_xxxxxE

Ruokailutavat ovat sivistyneen ihmisen mitta.

Kxxxxx\_x\_xxx\_\_\_\_\_xx\_\_\_\_\_xxxxxE

Olen viimeisen viikon aikana jättänyt kouluruoan syömättä useammin kuin kerran.

Kxxxx\_x\_x\_x\_\_\_\_\_x\_x\_xx\_xxxE

Syön usein vain osan ateriasta, esim. pelkän salaatin tai leivän.

Kxxxxx\_xxx\_xxx\_\_\_\_\_xxxxxE

JANALEIKKI

Onko mielestäsi koulussa tarjottava välipala tarpeellinen?

Kxx\_x\_xx\_xxx\_xxx\_xxx\_x\_x\_xE

Pitäisikö koulussa olla enemmän karkki- ja limuautomaatteja?

Kx\_xxxxxxxxxxxxxxE

Ehditkö syödä aamupalan?

Kxxxxxxxxxx\_xxxxxxE

Juotko paljon limsaa?

Kxxxx\_x\_x\_xxx\_x\_xxxE

Väsyttääkö?

Kxxx\_xx\_x\_xxxx\_xxxxxE

## OPPILAIKEN KEHITTÄMISTEHDOTUKSIA

Oppilaiden kouluruokalan kehittämisehdotuksia:

- iloisempi sisustus, enemmän väriä seiniin, kasveja
- teemaviikko: meksiko, italia, aasia, kiina
- viihtyisämpi ja kodikkaampi
- tilavampi ruokala (enemmän pöytiä yms.)
- pehmeät tuolit
- enemmän aikaa ruokailuun
- musiikkia
- kilpailuja, esimerkiksi lautasen alla tarra ja sillä saisi keittiöstä palkinnon kuten suklaapatukan
  
- ruoka tehtäisiin koulussa eikä tilattaisi
- maukkaampaa ruokaa
- kerran tai kahdesti kuussa jälkiruokaa
- yhtä hyvää ruokaa kuin kotona
  
- erikseen salaattipöytä, tuoreemmat vihannekset
- salaattina erilaisempiäkin kuin porkkanaraaste ja kaalimössö
- kasvisruokavalio vaihtelevammaksi
- oppilaat valitsevat omat ruokansa
- vaihtoehtoja enemmän
- laadukkaampaa ruokaa
- vaihtelevia ruokia viikoittain
  
- kaakaota
- vaihtoehtoista lihaa
- laktoositon maito, vaihtoehdoksi myös kevytmaitoa
- kuoriperunoita, kunnan perunoita
- hyvää leipää
  
- hampurilaisia, kebabia, donitseja, pizaa, limua, nuudeleita, pirtelöä, jäätelöä, kakkua, jälkiruokaa, suklaata
- mikro missä voisi lämmittää omia välipaloja

STADIA

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

## **II Posterit: Yläasteikäisten kouluruokailu ja ravitseminen**

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden  
Opinnäytetyö  
30.11.2006

---

Liida Kaivosoja  
Liisa Poutiainen



Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyön koulutusohjelma		Terveydenhoitotyö	
Tekijä/Tekijät			
Liida Kaivosoja ja Liisa Poutiainen			
Työn nimi			
Posterit: Yläasteikäisten kouluruokailu ja ravitseminen			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
opinnäytetyö	syksy 2006	13+1	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tämä opinnäytetyönä tehty posterit pohjautuu vuonna 2006 keväällä valmistuneeseen toiminnallisen opinnäytetyömme ensimmäiseen osioon Yläasteikäisten kouluruokailu ja ravitseminen. Työmme oli osa Koululaisen terveys ja toimintakyky -hanketta. Suunnittelimme ja toteutimme yläasteen kahdeksaluokkalaisille terveystuntien aiheesta kouluruokailu ja ravitseminen. Tunneilla käsitelimme aihetta teoriaopetuksen lisäksi toiminnallisilla keinoin erilaisilla tehtävillä sekä keskustelun avulla.</p> <p>Opinnäytetyömme aihe on erittäin ajankohtainen ja mediassakin huomioita saanut aihe. Useiden tutkimusten valossa peruskoululaisten ruokailutottumuksissa, erityisesti kouluruokailun suhteen, on paljon parantamisen varaa. Koululaiset korvaavat kouluaterian usein epäterveellisillä välipaloilla, ja vain harva oppilas syö kouluaterian täysipainoisena kokonaisuutena päivittäin. Kouluruokailu tapahtumana on osa opetusta, ja näin ollen sen kehittäminen on koulun koko henkilökunnan yhteinen tavoite. Posterin avulla haluamme viestittää kaikille koululaisten kanssa työskenteleville ammattihenkilöille tästä ajankohtaisesta ja tärkeästä aiheesta.</p> <p>Toive posterin tekoon tuli Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeelta, joka toivoi esittelyä hankkeesta toteutetuista opinnäytetöistä. Työmme esiteltiin syksyllä 2006 Kouluterveyskyselyn pääkaupunkiseudun raportin julkistamistilaisuudessa. Tarkoituksenamme oli herättää terveydenhuollon ammattilaisten sekä koulun henkilökunnan kiinnostus ja halu puuttua kouluruokailuun ja ravitsemukseen liittyvien ajankohtaisten ongelmien korjaamiseen käytännön työssä opinnäytetyömme pohjalta.</p> <p>Posterit toimii terveysviestinnän välineenä. Työtämme voi jatkossa hyödyntää yhteistyökoulussa muistuttajana ja motivoijana kehitysehdotusten toteuttamiseksi, sekä myöhemmin opinnäytetyömme esittelyssä. Aihe on ajankohtainen ja toivomme posterin yhdessä opinnäytetyömme kanssa herättävän kaikkien koulumaailmassa toimivien aikuisten halun parantaa epäkohtia kouluruokailun ja ravitsemuksen suhteen.</p>			
Avainsanat			
posterit, terveysviestintä, kouluruokailu, ravitseminen, yläaste			





Degree Programme in Nursing and Health Care		Degree Bachelor of Health Care and Social Services	
Author/Authors Liida Kaivosoja and Liisa Poutiainen			
Title School Lunch and Nutrition in Secondary School: Poster			
Type of Work Final Project	Date Autumn 2006	Pages 13+1	
<p><b>ABSTRACT</b></p> <p>This Poster Project is the second part of our Final Project called School Lunch and Nutrition in Secondary School. These both projects belong to a large school project called “Health Status and Functional Capacity of School Children”. In the first part of the project we planned and gave lessons in health education to 8th grade students about nutrition, eating habits and school lunch. Apart from the fact that we taught theory of the good nutrition we got into the basics with several exercises.</p> <p>The topic of our Final Project is very current and it has been popular issue in media. According to many researches there are many problems with unhealthy eating habits among students. Besides of eating healthy school lunch, many students replace it with unhealthy snacks. Only few students have their school lunch daily as it is served. Lunch time is also supposed to be a teaching occasion and therefore its developing is everyone's responsibility. With our poster we want to inform professionals about this current and important topic of the school world.</p> <p>Proposition for doing the poster came from the project “Health Status and Functional Capacity of School Children”. Posters were as an introduction about Final Projects in the release event of results of the capital area's School Health Inquiry in autumn 2006. Our purpose was to grow professionals' interest into the topic and encourage them to participate in developing to solve the problems in practical work.</p> <p>A poster works as a tool of health communication. This poster can be used as a reminder of this important topic at our co-operation school. It can also increase the inspiration to develop school lunch. Later poster can be used in introduction of our Final Project. The topic of our Final Project is current and we wish that the poster together with the first part of our project would motivate all the adults working with school children to develop faults of school lunch and nutrition.</p>			
poster, health communication, school lunch, nutrition, secondary school			

## SISÄLLYS

1. JOHDANTO	2
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS	4
3 POSTERI INFORMAATION VÄLITTÄJÄNÄ	4
4 POSTERIN TUOTTAMINEN	6
4.1 Posterin suunnittelu ja toteutus	6
4.2 Posterin sisältö	7
4.3 Posterin arviointi	9
5 POSTERIN ESITTELY	10
7 POHDINTA	11
LÄHTEET	13

## LIITE 1

## 1. JOHDANTO

Terveyttä edistävällä viestinnällä tuetaan terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä. Sillä pyritään myös lisäämään kansalaisten yleistä terveystietoisuutta ja terveyttä tukevia valintoja sekä vaikuttamaan yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. (Terveyttä edistävän viestinnän suuntaviivat 2005:4.)

Posterit (tietotaulu, tutkimusjuliste, juliste) on hyvin yleinen tapa julkistaa tutkimustyötä ja -tuloksia tieteellisten kokouksien yhteydessä lähes jokaisella tieteenalalla (Pitkänen 2003. verkkodokumentti). Muiden alojen tapaan myös terveydenhuoltoalalla posterin käyttö on yleistynyt erilaisissa yhteyksissä. Meitä rohkaistiin koulun taholta posterin tekemiseen keväällä 2006 valmistuneen opinnäytetyömme esittelemiseksi.

Opinnäytetyömme aihe on erittäin ajankohtainen ja mediassakin huomioita saanut aihe. Useiden tutkimusten valossa peruskoululaisten ruokailutottumuksissa, erityisesti kouluruokailun suhteen, on paljon parantamisen varaa. Koululaiset korvaavat kouluaterian usein epäterveellisillä välipaloilla ja vain harva oppilas syö kouluaterian täysipainoisena kokonaisuutena päivittäin. Kouluruokailu tapahtumana on osa opetusta, ja näin ollen sen kehittäminen on koulun koko henkilökunnan yhteinen tavoite. Posterin avulla haluamme viestittää kaikille koululaisten kanssa työskenteleville ammattihenkilöille tästä ajankohtaisesta ja tärkeästä aiheesta.

Omista tavoitteista, kampanjoista, teemapäivistä jne. tiedottaminen toimijakentälle tarjoaa muille toimijoille mahdollisuuden koordinoida omaa toimintaansa ja sen ajoitusta (Terveyttä edistävän viestinnän suuntaviivat 2005:10). Opinnäytetyömme, joka kuului osana Koululaisen terveys ja toimintakyky -hanketta, toivottiin esitettäväksi Stakesin Kouluterveyskyselyn pääkaupunkiseudun tulosten julkistamistilaisuuden yhteydessä. Työmme tarkoitus on herättää koululaisten kanssa työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten sekä koulun henkilökunnan halua puuttua kouluruokailuun ja ravitsemukseen liittyvien ajankohtaisten ongelmien korjaamiseen käytännön työssä.

Teoriaosuudessa käsittelemme posterin merkitystä informaation välittäjänä, ja kerromme, miten hyvä posterit tulee visuaalisesti ja teknisesti toteuttaa. Posterin tuottamisosiossa käymme läpi posterin tekoprosessia suunnittelusta arviointiin. Ennen

pohdintaa kuvailemme posterin julkistamistapahtumaa ja sen onnistumista. Lopuksi pohdimme posterin teon eri vaiheita ja tavoitteiden toteutumista työssämme.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

Tämä opinnäytetyönä tehty posterit pohjautuu vuonna 2006 keväällä valmistuneeseen toiminnallisen opinnäytetyömme ensimmäiseen osioon, Yläasteikäisten kouluruokailu ja ravitsemus. Työmme oli osa Koululaisen terveys ja toimintakyky -hanketta. Suunnittelimme ja toteutimme yläasteen kahdeksaluokkalaisille terveystuntien aiheesta kouluruokailu ja ravitsemus. Tunneilla käsitelimme aihetta teoriaopetuksen lisäksi toiminnallisilla keinoin erilaisten tehtävien sekä keskustelun avulla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli puuttua yhteen tärkeään Kouluterveyskyselyssä esiin nousseeseen kehitystarpeeseen. Kyselyssä havaittiin epäkohtia lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa, etenkin kouluruokailun suhteen. Tarkoituksena oli vaikuttaa myönteisesti oppilaiden asenteisiin terveellisiä ruokailutottumuksia kohtaan sekä lisätä oppilaiden tietoutta hyvästä ravitsemuksesta ja herättää ajatuksia kouluruokailun tärkeydestä.

Toive posterin tekoon tuli Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeelta, joka toivoi esittelyä hankkeessa toteutetuista opinnäytetöistä. Työt suunniteltiin esiteltäviksi syksyllä 2006 Kouluterveyskyselyn pääkaupunkiseudun raportin julkistamistilaisuudessa. Työmme tarkoitus on herättää koululaisten kanssa työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten sekä koulun henkilökunnan kiinnostus ja halu puuttua kouluruokailuun ja ravitsemukseen liittyvien ajankohtaisten ongelmien korjaamiseen käytännön työssä opinnäytetyömme pohjalta.

## 3 POSTERI INFORMAATION VÄLITTÄJÄNÄ

Visuaalisen suunnittelun tehtävänä on varmistaa viestin perille meno. Se on kaikkien näkyvillä olevien, tietoisten ja tiedostamattomien elementtien järjestelyä niin, että ulkoasu palvelee sanoman välittämistä. Visuaalista suunnittelua aloitettaessa on hyvä miettiä kysymyksiä: kuka tai mikä on julkaisun taustalla, kuka tai ketkä ovat sen kohderyhmä, millaisista ihmisistä kohderyhmä koostuu, millainen on kohderyhmän koulutustaso. Tärkeää on myös pohtia, mikä on julkaisun tarkoitus ja sen keskeinen viesti. On hyvä miettiä, mikä on julkaisun perusviesti: onko kyseessä markkinointi,

imagon vahvistaminen tai muuttaminen vai tiedon välittäminen. Ja millaista toimintaa vastaanottajalta toivotaan? (Pesonen - Tarvainen 2003: 2-3.)

Tieteellisellä posterilla kuvataan tutkimusta ja sen tuloksia lyhyesti ja ytimekkäästi. Se koostuu johdannosta, aineisto- ja menetelmäkuvauksista, tuloksista sekä johtopäätöksistä. (Pitkänen 2003. verkkodokumentti.) Päätös siitä, mitä asioita sisällyttää lopulliseen posteriin on varmasti kaikkein vaikein työ, sillä tietenkin tekijä haluaisi jakaa kaiken tiedon. Tiedon rajaamiseen kannattaa varata aikaa lukemalla työ läpi ainakin neljästä kuuteen kertaan. Posterissa tulee ainakin näkyä työn otsikko, tekijät, työn tarkoitus, otos, metodit, tulokset ja johtopäätökset. (McDaniel - Bach - Poole 1993: 302.) On pidettävä myös mielessä, että yhdessä suppeassa julkaisussa ei kannata pyrkiä kertomaan lähettäjän kaikkia viestejä (Pesonen - Tarvainen 2003: 3). Oleellista posterissa on pystyä tiivistämään asia ja esittämään se ymmärrettävästi. Sen on oltava sisällöllisesti selkeä ja hahmotettavissa. (Holmlund 2004: 44.)

Monet tekijät vaikuttavat posterin esityksen onnistumiseen. Tekijällä täytyy olla paljon tietoa visuaalisesta esittämisestä, jotta posterin onnistuu optimaalisesti. Siinä on oltava jotakin, minkä tähden se huomataan. (Tepponen - Välimäki - Suominen 1998: 231.) Hyvä posterin on kiinnostavan näköinen ja pysäyttää ohikulkijat. Posterissa tulee olla riittävästi tietoa ja sen tulee herättää katselijoissa halua saada asiasta enemmän tietoa. (Holmlund 2004: 44.)

Jo alkuvaiheessa tekijöiden tulee valita julkaisun formaatti: muoto, sivukoko ja paperi. Julkaisulle tulee luoda peruspohja eli asettelumalli, sekä päätettävä, millaista linjaa julkaisun kuvitus tulee noudattamaan. (Pesonen - Tarvainen 2003: 4.) Tekstin koon määrittäminen on tärkeää. Lukijan tulee pystyä lukemaan teksti helposti 1-2 metrin päästä. Kirjaintyyppistä riippuen kirjainkoon tulee olla myös tarpeeksi suurta. Värien käytössä kannattaa keskittyä selkeisiin väreihin. Yhden vallitsevan värin lisäksi voi käyttää yhtä tai kahta muuta väriä korostuksiin. (McDaniel - Bach - Poole 1993: 303.) Posterin otsikko on oltava luettavissa yhdellä silmäyksellä. Perussääntö on että posterin pitää pystyä lukemaan viidessä minuutissa. Posterin kannattaa suunnitella vasemmalta oikealle katsottavaksi. (Holmlund 2004: 44.)

Kuvavalinnan tulee lähteä jutun ideasta, toisin sanoen kuvan tai kuvituksen on liityttävä juttuun. Kuva ei saisi olla pelkkä koriste tai palstan täyte. Kuvalla tulisi olla aina jokin

viesti, joka halutaan välittää lukijalle. Kuva voi olla myös kirjoitetun viestin terävöittäjä. Se ei saa olla niin vaikea, ettei lukija ymmärrä sitä. Jotta kuva tai kuvitus täyttävät tehtävänsä, kuvat ja kuva-aiheet tulee valita harkiten ja käyttää mieluiten ammattikuvaajia tai -kuvittajia. Kuvitusta suunniteltaessa on otettava huomioon ennen kaikkea se, onko kuva pääasia, kokonaisuutta täydentävä tehokeino, huomionherättäjä vai onko kyseessä kuvareportaasi. (Loiri - Juholin 1998: 54-55.)

Posteriesittelyt yleensä yhdistetään konferensseihin, joissa niitä on käytetty yhteenvetona tutkimusprojektille. Suullisen esittelyn sijasta tekijöillä on mahdollisuus esittää tulokset posterin muodossa. (Rees 1990: 398.) Posterin esittelyssä on ainakin kaksi etua verrattuna muuhun julkaisuun. Tulokset saadaan ensinnäkin nopeasti esille. Toiseksi posterit antaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen esittäjän ja yleisön välille; yleisö voi esittää henkilökohtaisesti kysymyksiä esittäjälle ja toisaalta esittäjä voi saada yleisöltä palautetta ja tietoa liittyen omaan tutkimusaiheeseensa. (Tepponen - Välimäki - Suominen 1998: 228.)

Avain onnistuneeseen posterin julkaisemiseen on se, että osaa varautua etukäteen kaikkeen mahdolliseen. Mukaan kannattaa varata nastoja, teippiä tai nauvoja posterin kiinnittämistä varten. Tekijän tulee varautua olemaan läsnä posterin vieressä koko julkistamistilaisuuden ajan mahdollisia yleisön kysymyksiä varten. Tekijän nimi ja yhteystiedot tulee olla myös selkeästi esillä myöhempiä yhteydenottoja silmällä pitäen. (McDaniel - Bach - Poole 1993: 302-304.)

## 4 POSTERIN TUOTTAMINEN

### 4.1 Posterin suunnittelu ja toteutus

Aloitimme posterin suunnittelun pohtimalla, mitkä asiat haluaisimme tuoda opinnäytetyömme sisällöstä esille. Tavoitteena oli esitellä keväällä 2006 valmistunutta opinnäytetyötämme ja sen loppupäätelmiä. Posterin pääasiallisena tarkoituksena oli välittää informaatiota opinnäytetyöstämme. Halusimme esitellä posterissa koko opinnäytetyömme idean. Etenkin halusimme korostaa terveydenhuollon ammattilaisille oppilastehtävän tuloksia ja kouluruokailun kehittämisideoita. Otimme suunnittelussa huomioon kohderyhmän, jolle posterit oli suunnattu. Kohderyhmänä

tilaisuudessa oli joukko kouluterveydenhuollon ammattilaisia, joten posterin sisältö suunnattiin heidän mielenkiintoaan ja tarpeitaan vastaavaksi unohtamatta kuitenkaan työn kohdetta, eli koululaisia. Kohderyhmälle halusimme viestittää ajankohtaista Kouluterveyskyselyssä esiin tullutta ongelmaa koululaisten puutteellisesta ravitsemustietoudesta ja kouluruokailun suosion laskusta ja sitä, miten osaltamme pyrimme siihen puuttumaan. Toivoimme esityksen herättävän ammattilaisissa kiinnostusta tärkeää aihetta kohtaan. Käytimme suunnittelussa hyväksi keväällä tekemäämme PowerPoint -esitystä, jota käytimme opinnäytetyömme esittelyssä. Siihen olimme tiiviisti ja yhteenvedon omaisesti keränneet työmme pääkohdat pohdintoineen. Tämä helpotti posterin sisällön työstämistä huomattavasti, joten tehtäväksemme jäi tässä vaiheessa lähinnä tekstin muokkaaminen posteriin sopivaan muotoon.

Hyvä posterit ei pelasta huonoa ideaa, mutta huono posterit pilaa parhaankin idean (Tepponen - Välimäki - Suominen 1998: 231). Visuaalisen ilmeen suunnittelussa pohdimme, miten saisimme katsojan mielenkiinnon kiinnittymään työhömmee. Saimme apua posterin visuaalisen ilmeen luomiseen graafista muotoilua ja suunnittelua opiskelevalta Minsu Kuusistolta, joka lopullisesti toteutti posterin suunnittelun ja graafisen toteutuksen. Valittuamme tekstisisällön posteriin, pidimme suunnittelupalaverin, jossa sovimme toiveistamme graafisen ilmeen suhteen ja hioimme vielä tekstisisältöä posteriin sopivaan muotoon. Suunnitteluun oli aikaa kaksi viikkoa. Ennen työn lähettämistä jatkokäsittelyyn näimme ehdotuksen ja hyväksyimme sen. Julisteen koko (A2) valittiin yhteisesti muiden posterin tekijöiden kanssa yhteisen ilmeen luomiseksi posterien julkistamistilaisuudessa. Painopaikkana toimi Kopijyvä Oy Jyväskylässä. Kuusiston suunnitteleman lopullisen työn muoto on pitkänomainen, sivuiltaan hieman kapeampi kuin standardi sivukoko. Tarkoituksenamme oli leikata yli jääneet valkoiset reunat pois posterin tultua painosta.

#### 4.2 Posterin sisältö

Posterin ( liite 1 ) sisältö rakentui pääotsikoiden alle. Otsikot oli valittu niin, että niiden sisältö edusti työtämme monipuolisesti ja kaikki oleelliset asiat työn sisällöstä tulivat esille. Terveyskasvatustuntien tavoitteet -osiossa kerromme opinnäytetyömme tavoitteista. Tavoitteena oli vaikuttaa myönteisesti oppilaiden asenteisiin terveellisiä ruokailutottumuksia kohtaan, lisätä oppilaiden tietoutta hyvästä ravitsemuksesta ja



herättää ajatuksia kouluruokailun tärkeydestä, tuottaa ideoita kouluruokailun kehittämiseen ja lisätä yhteistyömuotoja terveydenhoitajan ja opettajien välillä.

Terveyskasvatustuntien rakenne -osiossa kerromme lyhyesti terveystuntien kulusta ja sisällöstä. Tunnit rakentuivat seuraavista toiminnallisista osioista: kysely oppilaiden ruokailutottumuksista, puheenaiheena ruoka-aineen ympyrä, lautasmalli, täysipainoinen ateria, ruokailurytmi, happohyökkäys, verensokeri ja kalorit, kouluruokailun tärkeys koulussa jaksamisen kannalta, oppilastehtävä kouluruokailun kehittämisestä, eläytymistarina nuorten terveystuntien sekä oppilaiden palautteenanto tunnista.

Oppilastehtävän tuloksia -osiossa, joka oli sijoitettu omaan tekstikenttään, nostimme esiin joitakin tehtävässä esiin nousseita oppilaiden kehittämideoita. Näitä olivat ruokailutilanteeseen enemmän aikaa, viihtyvyyden lisääminen ruokalassa, ruokailun monipuolistaminen salaattipöydän sekä juoma- ja leipävalikoimien osalta ja kotitekoiselta maistuvaa ruokaa.

Loppupäätelmät -otsikon alla totesimme, että yhteistyökoulun oppilaiden asenteet olivat yhdensuuntaisia Stakesin Kouluterveyskyselyn tulosten kanssa. Lopuksi halusimme nostaa esiin kouluruokailun kehittämisehdotuksia, jotka koimme tärkeimmiksi. Näitä olivat kouluruokailun viihtyvyyden kehittäminen esimerkiksi teemaviikkojen ja itse koottavan salaattiansiannon avulla, lautasmalliannoksen kokoamisen opettaminen oppilaille, makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien poistaminen koulualueelta, tupakkasvatuksen lisääminen koulussa. Opinnäytetyö jää koulun terveydenhoitajien ja opettajien työvälineeksi kouluruokailun kehittämiseen.

Tekstien ja kuvan asettelussa huomioitiin se, että posterin lukeminen etenisi helposti ja esteettömästi. Toisiinsa kuulumattomien elementtien väliin jätettiin riittävästi tyhjää tilaa, kuten Pitkänen (2003) opasti artikkelissaan. Posterissa käytettävän kuvan halusimme toimivan ensisijaisesti tehokkeinona ja huomionherättäjänä sekä yhdyssiteenä koulumaailmaan. Kuusiston piirtämässä kuvassa kaksi avaruusoliota kiikaroi kaukoputkellaan kateellisena värikästä maapalloa omalta karulta kiviplaneetaltaan. Kuvateksti muodostui aiheeseen sopien: ”Ufokin sen tietää: syö monipuolisesti!”. Musta on dramaattinen pimeyden väri, joka sopii hyvin taustaväriksi kirkkaille väreille. Tehokas yhdistelmä on esimerkiksi mustalla pohjalla valkoiset kirjaimet Tepponen ym.

toteavat kirjassaan (1998:231). Värivalinnat muodostuivat automaattisesti valitun kuvan mukaan. Kuvan musta avaruus toimi taustapohjana vihreille tekstikentille ja otsikossa käytettiin mustasta hyvin korostuvaa valkoista väriä.

#### 4.3 Posterin arviointi

Otsikko, kuva ja tekstikentät on sijoitettu posterissa niin, että ne muodostavat tasapainoisen ja tyylikkään visuaalisen kokonaisuuden. Posterin otsikko, joka nousee suoraan opinnäytetyöstämme, tulee hyvin esille valkoisella fontilla mustaa taustaa vasten. Otsikon alla oikeassa yläkulmassa on tekijöiden nimet, jotka tarkoituksen mukaisesti on kirjoitettu pienellä, kokonaisuudesta korostumattomalla fontilla, jotta posterin oleellinen tieto nousee paremmin esille. Posterin keskellä, vallitsevana elementtinä ja katsojan huomion vangitsijana, on kuva. Se toimii linkkinä koululaisten maailmaan lapsenmielisellä ulkoasullaan. Kuvaan ja kuvatekstiin sisältyy viesti, joka iskostuu helposti lukijan mieleen; Syö monipuolisesti! Vaikka tämä saattaakin tuntua itsestäänselvyydeltä ja lukijan tiedon vähättelyltä, se toimii humoristisena ärsykkeenä herättämällä lukijassa halun tutkia posteria tarkemmin.

Posterin tärkein tekstisisältö on koottu posterin alaosaan huomiota herättäville, pirteän vihreille tekstikentille. Tekstin fonttikoko olisi voinut olla hieman isompi luettavuuden helpottamiseksi. Tekstit on jaettu pääotsikoiden alle, joka selkeyttää asioiden hahmottamista. Asiasisältöä posterissa on sopiva määrä, sen voi lukea läpi muutamassa minuutissa. Posterin koko olisi saanut olla suurempi. Näin se olisi saanut enemmän huomiota ja tullut paremmin esille suuressa tilassa. Suuremmissa koossa olisi ollut etuna myös helpompi luettavuus. Koko oli kuitenkin päätetty jo etukäteen yhteistyössä ryhmämme kanssa, jolloin koon valintaan vaikutti painatustyön hinta. Ennen julkaisutilaisuutta päätimme jättää leikkaamatta reunapalkit pois posterista, jotka eivät alun perin kuuluneet Kuusiston suunnittelemaan lopulliseen työhön. Valkoiset reunat kehystivät posteria ja olivat mielestämme sen ulkoasulle eduksi.

## 5 POSTERIN ESITTELY

Posterin julkistamistilaisuus oli Espoon Sellosalissa syyskuun lopulla 2006 Kouluterveyskyselyn pääkaupunkiseudun tulosten julkistamistilaisuuden yhteydessä. Kiinnitimme posterin ajoissa seinälle, etukäteen varattuun tilaan. Esillä oli myös neljä muuta Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeeseen liittyvää posteria. Esittelypaikka sijaitsi aulassa, jossa vieraila oli mahdollisuus tutustua oheismateriaaleihin ennen tilaisuuden alkua ja sen väliajalla. Olimme posterin lähettyvillä näyttelyyn varatun ajan, valmiina esittelemään työtämme ja keskustelemaan vierailijoiden kanssa.

Toisen kerran työ oli esillä Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeen seminaarissa lokakuun lopulla 2006. Paikalla oli terveystiedon opettajia ja terveydenhoitajia hankkeen yhteistyökouluista, sekä muita hankkeen edustajia. Tilaisuudessa esiteltiin muutamia opinnäytetöitä hankkeeseen liittyen. Työmme oli esillä luokan seinällä muiden hankkeeseen tuotettujen posterien kanssa.

## 7 POHDINTA

Posteriterveysviestinnän välineenä kasvattaa suosiotaan. Yksi tapa viestittää tutkimuksen tai toiminnallisen työn tuloksista, on julkaista ne posterin muodossa alan ammattilaisille. Posterin avulla viesti voidaan esittää visuaalisin keinoin suurellekin yleisölle. Esittelytilaisuudessa tekijät voivat olla työnsä asiantuntijoina paikalla vastaamassa yleisön kysymyksiin ja keskustelemassa aiheesta. Posterit toimii ajatusten herättäjänä ja terveyden edistämisen innostajana.

Hyvin tehdyn ja suunnitellun posterin avulla viesti jää paremmin katsojan mieleen. Halusimme suunnitteluvaiheessa erityisesti kiinnittää huomiota posterin visuaaliseen ilmeeseen. Siitä huolimatta, että posterin tekemiseen saamamme ohjeistus oli hyvin vähäistä, onnistuimme projektissa mielestämme hyvin ja olemme lopulliseen tuotokseen tyytyväisiä. Posterit oli ensisijaisesti suunniteltu terveydenhuollon ammattilaisia varten, mutta lasten ja nuorten maailmaan suunnatun kuvan ja viestin ansioista se toimii myös oppilaiden ajatusten herättäjänä.

Lähdemateriaalia tutkimalla saimme hyvät perustiedot posterin tekemisestä. Työstämisen aikana muodostui myös käsitys posterin hyödyntämisestä terveystietokauden välineenä. Sen lisäksi, että posterin avulla voi kertoa tutkimuksen tai työn tuloksista, sitä voi hyödyntää viestittämällä terveyteen liittyvistä ajankohtaisista asioista esimerkiksi terveyttä edistävien tietokauden muodossa. Käytimme apuna posterin visuaalisen ilmeen luomisessa graafisen suunnittelun opiskelijaa. Totesimme että jatkossa toimiessamme terveydenhoitajan ammatissa, voimme tämän onnistuneen yhteistyön siivittämänä rohkeasti käyttää apuna myös muiden alojen asiantuntijoita erilaisissa projekteissa.

Posterin työstämisprosessi alkoi kiireisellä aikataululla syyslukukauden alussa posterin julkistamistilaisuuden varhaisen ajankohdan takia. Itse posterin suunnitteluun jäi aikaa vain muutamia viikkoja. Posterin suunnittelu oli työlästä, koska meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta posterin teosta. Aikaresursseista johtuen teoretietiedon järjestelmällinen kokoaminen ennen posterin tekoa jäi vähemmälle kuin olisimme toivoneet. Teoriaosuuden valmistumiseen oli sen sijaan varattu runsaasti aikaa posterin julkistamistilaisuuden jälkeen. Teoriaosuuden kokoamisen yhteydessä huomasimme

kuitenkin tehneemme suunnitteluvaiheessa hyviä valintoja ja olimme tyytyväisiä lopputulokseen.

Posterin valinta opinnäytetyömme jatko-osaksi nousi hankkeen toivomuksesta. Posterin ajateltiin olevan hyvä tapa esittää opinnäytetyömme Kouluterveyskyselyn pääkaupunkiseudun tulosten julkistamistilaisuudessa suurelle yleisölle. Tilaisuudessa oli paikalla runsaasti terveydenhuollon ammattihenkilöstä. Töidemme lisäksi esillä oli muutakin oheismateriaalia, jotka oli asetettu esille salin aulaan. Valitettavasti Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeeseen kuuluvat esillä olleet posterimme eivät saaneet toivomaamme huomiota yleisöltä. Töiden esille panoon ja tiedottamiseen olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota järjestävän tahon puolesta. Tilaisuuden aloituspuheessa tai tilaisuuden ohjelmalehtisessä olisi ollut hyvä mainita esillä olevista töistä, jotta yleisö olisi osannut tulla katselemaan töitämme. Toisessa posterin esittelytilaisuudessa hankkeen seminaarissa posterin sai enemmän huomiota. Tilaisuus oli pienempi ja yleisö oli paikalla erityisesti kuulemassa hankkeeseen liittyvistä projekteista.

Posteria voidaan jatkossa hyödyntää yhteistyökoulussa. Se toimii yhteenvetona keväällä valmistuneesta opinnäytetyöprojektistamme. Samalla se muistuttaa ja motivoi opettajia, ruokalan keittiöhenkilökuntaa ja koulun muuta henkilökuntaa tarttumaan kouluruokailun epäkohtiin kehittämisehdotusten avulla, joka oli myös tavoitteenamme. Posterin voisi yhteistyökoulussa olla esillä myös oppilaiden nähtävä ja näin motivoida ja muistuttaa heitä kouluruokailun tärkeydestä.

## LÄHTEET

Holmlund, Leif 2004: Miten tehdään posteri? Sairaanhoitaja 77(9/2004) s. 44.

Loiri, Pekka - Juholin, Elisa 1998: Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja.  
Inforviestintä Oy. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

McDaniel, Roxanne W. – Bach, Carole Ann – Poole, Melissa J. 1993: Poster update:  
Getting Their Attention. Nursing Research 42(5). s. 302-304.

Pesonen, Soili - Tarvainen, Juha 2003: Julkaisun tekeminen. Docendo Finland Oy.

Pitkänen, Sari H. 28.3.2003: verkkodokumentti.  
<<http://www.joensuu.fi/opetusteknologiakeskus/koulohj/oppimat/posteri/suunnittelu.html>> Joensuun yliopisto. Opetusteknologiakeskus. Luettu 15.9.2006.

Rees, Colin 1990: Facilitating project feedback: the use of poster presentations. Nurse  
Education Today. (10)1990. s. 398-400.

Tepponen, Heli - Välimäki, Maritta - Suominen, Tarja 1998: Katsaukset Miten tehdään  
posterit? Ohjeita posterin suunnittelijalle. Hoitotiede 10(4/98) s.227-232.

Terveyttä edistävän viestinnän suuntaviivat 15.9.2005: Terveydenedistämisen keskus.  
Helsinki.



# YLÄASTEEN KOULURUOKAILU JA RAVITSEMUS

Terveyskasvatustunteja yläasteen kahdeksaluokkaisille

Liida Kaivosoja ja Liisa Poutiainen

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö

Opinnäytetyö

28.9.2006



**MEFOKIN SEN TIETÄÄ:  
SYÖ MONIPUOLISESTI!**

## Terveyskasvatustuntien tavoitteet

- Vaikuttaa myönteisesti oppilaiden asenteisiin terveellisiä ruokailutottumuksia kohtaan
- Lisätä oppilaiden tietoutta hyvästä ravitsemuksesta ja herättää ajatuksia kouluruokailun tärkeydestä
- Tuottaa ideoita kouluruokailun kehittämiseen
- Lisätä yhteistyömuotoja terveydenhoitajan ja opettajien välillä

## Terveyskasvatustuntien rakenne

- Kysely oppilaiden ruokailutottumuksista
- Puheenaiheena ruoka-aineympyrä, lautasmalli, täysipainoinen ateria, ruokailurytmi, happohyökkäys, verensokeri, kalorit
- Kouluruokailun tärkeys koulussa jaksamisen kannalta
- Oppilastehtävä kouluruokailun kehittämisestä
- Eläytymistarina nuorten terveysvalinnoista
- Oppilaiden palautteenanto tunnista

## Oppilastehtävän tuloksia

- Ruokailutilanteeseen enemmän aikaa
- Viihtyvyyden lisääminen ruokalassa
- Ruokalistan monipuolistaminen salaattipöydän sekä juoma- ja leipävalikoimien osalta
- Kotitekoiselta maistuvaa ruokaa

## Loppupäätelmät

- Yhteistyökoulun oppilaiden asenteet olivat yhdensuuntaisia Stakesin Kouluterveyskyselyn tulosten kanssa

## Kouluruokailun kehittämis ehdotuksia:

- Kouluruokalan viihtyvyyden kehittäminen esimerkiksi teemaviikkojen ja itse koottavan salaattiannoksen avulla
- Lautasmalliannoksen kokoamisen opettaminen oppilaille
- Makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien poistaminen koulualueelta
- Tapakasvatuksen lisääminen koulussa
- Opinnäytetyö jää koulun terveydenhoitajien ja opettajien työvälineeksi kouluruokailun kehittämiseen

Lopputyön tekemisen taustalla on Kouluterveyskysely (Stakes) ja Koululaisen terveys- ja toimintakyky hanke