

Sanni Halme ja Salla Heiskanen

# Toimintapäivien suunnittelu, toteutus ja arviointi alakouluikäisten kasvisten ja hedelmien syönnin lisäämiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

16.4.2017

Tekijät	Sanni Halme ja Salla Heiskanen
Otsikko	Toimintapäivien suunnittelu, toteutus ja arviointi alakouluikäisten kasvisten ja hedelmien syönnin lisäämiseksi
Sivumäärä	54 sivua + 2 liitettä
Aika	16.4.2017
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyö
Ohjaajat	Lehtori Marita Räsänen Lehtori Terttu Huupponen
<p>Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Viisi per päivä -kampanjan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida lasten kasvisten ja hedelmien syönnin lisäämiseen pyrkiviä toimintapäiviä alakouluissa. Toimintapäivien tavoitteena on innostaa lapsia lisäämään kasvisten ja hedelmien syöntiä, näin edistäen heidän terveyttään. Tutkimusten mukaan Suomessa vain viidesosa lapsista syö kasviksia ja hedelmiä päivittäin saantisuosituksen mukaisesti.</p> <p>Perehdyimme muihin aiemmin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja terveyskampanjoihin. Kerätyn tiedon pohjalta suunnitelimme ja toteutimme toimintapäiviä alakouluissa Uudellamaalla. Toimintapäivien aikana kirjasimme ylös lasten lausahduksia, joita arvioimalla teimme johtopäätöksiä toimintapäivien ja opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisesta.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä kuvataan havainnollistaen ja tarkasti toimintapäivien suunnittelun ja toteutuksen vaiheet. Opinnäytetyössä kuvataan toimintapäivien tieto- ja taitotuntien suunnittelua ja toteutusta, kampanjan sosiaalisen median luomista ja ylläpitoa, kampanjan pelin eri osien suunnittelua sekä tarvittavien materiaalien hankkimista.</p> <p>Toimintapäivät koostuivat kahdesta eri osiosta, tieto- ja taitotunnista. Niiden tarkoituksena oli innostaa lapsia syömään enemmän kasviksia ja hedelmiä, lisätä tietämystä erilaisista kasviksista ja hedelmistä sekä vähentää ennakkoluuloja niitä kohtaan.</p> <p>Lasten lausahduksista ja toimintapäivien yleisestä ilmapiiristä pääteltiin, että lapset olivat pääsääntöisesti innostuneita toimintapäivistä. Toimintapäivien jälkeen lapset kertoivat toivovansa, että kotiin ostettaisiin enemmän kasviksia ja hedelmiä. Moni lapsista kertoi, että heidän ennako-oletuksensa siitä, että kaikki kasvikset ovat pahanmakuisia, kumoutui toimintapäivän aikana. Moni lapsista toivoi, että samanlainen toimintapäivä järjestettäisiin pian uudestaan.</p> <p>Kouluterveydenhoitajat, opettajat ja huoltajat voivat halutessaan hyödyntää tässä opinnäytetyössä käytettyä toimintapäivien kaksiosaista tieto- ja taitotunti -toimintamallia. Opinnäytetyötä hyödyntäen lukija voi järjestää itse lasten kasvisten ja hedelmien syöntiin tai muuhun terveyttä edistävään toimintaan kannustavia toimintapäiviä.</p>	
Avainsanat	alakouluikäinen, hedelmät, kasvikset, HeVi, terveyden edistäminen, toimintapäivä

Authors	Sanni Halme ja Salla Heiskanen
Title	Planning, Executing and Evaluating Functional Events for Increasing the Consumption of Fruits and Vegetables among Elementary School Children
Number of Pages	54 pages + 2 appendices
Date	16 <sup>th</sup> April 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructors	Marita Räsänen, Lecturer Terttu Huupponen, Lecturer
<p>This functional thesis was executed together with the Viisi per päivä -campaign. Our purpose was to describe and evaluate the planning and execution of the Viisi per päivä -campaigns functional events. The events were arranged in elementary schools in Finland. The aim of the events was to improve children's health by inspiring them to increase the amount of fruits and vegetables in their diet. According to research, only 20 percent of Finnish children consume fruits and vegetables as much as is suggested in the Finnish Nutritional Recommendations.</p> <p>We explored former studies and health campaigns similar to ours. Based on our research we planned and executed the functional events in three elementary schools in the area of Uusimaa, South-Finland. During the functional events we gathered feedback from the children. Based on the feedback we evaluated the execution of the functional events.</p> <p>In this functional thesis we explicate the planning and the execution of different phases of the functional events. We also describe the creating and sustaining campaign's social media coverage, planning the campaign's game and acquiring all the supplies needed in the events. The events were divided in two parts, a skill class and a knowledge class. The aim of the two different classes was to inspire the children to eat more fruits and vegetables, increase their knowledge and reduce their prejudice toward of fruits and vegetables.</p> <p>The outcome of this thesis was that the children were in general excited about the functional events and gave a lot of positive feedback. After the event most of the children told us that they wanted their custodians to buy more fruit and vegetables for them. Some children said that their prejudice toward fruits and vegetables tasting bad was overturned in the functional event. Many children hoped that a similar event would be arranged again soon in their school.</p> <p>The skill- and knowledge class –method used in this thesis can be exploited by school nurses, teachers and custodians. By utilizing the thesis they can arrange an event of their own and, thus, encourage children to eat more fruits and vegetables, as well as to increase the amount of other healthy habits, such as exercising.</p>	
Keywords	School aged children, Fruits, Vegetables, Health promotion, Functional event

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	2
3	Toiminnallisen opinnäytetyön työtavat ja -menetelmät	2
3.1	Tiedonhaku	2
3.2	Tutkittua tietoa ja aiempia terveystkampanjoita	3
3.3	Aineiston kerääminen	6
3.4	Opinnäytetyön toteutusympäristö	7
3.5	Viisi per päivä -kampanjan tausta ja tarve	8
3.6	Kampanjan toteutuksen suunnittelu ja valmistelu	9
4	Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat	13
4.1	Kouluikäinen lapsi	13
4.1.1	Kouluikäisen lapsen kehitys	14
4.1.2	Kouluikäisen lapsen terveellinen ruokavalio ja sen vaikutukset lapsen terveyteen	15
4.2	Terveydenhoitaja kouluikäisen terveyden edistäjänä	18
5	Opinnäytetyön toteutus Viisi per päivä -kampanjassa	20
5.1	Esivalmistelut ennen toimintapäiviä	20
5.2	Toimintapäivien ohjelma tiivistettynä	22
5.3	Taitotunnit	23
5.3.1	Taitotuntien esivalmistelut	24
5.3.2	Taitotunnin toteuttaminen	31
5.4	Tietotunnit	33
5.4.1	Tietotuntien esivalmistelut	34
5.4.2	Tietotuntien toteutus	36
5.5	Sosiaalinen media	38
5.6	Lasten lausahdukset ja niiden arviointia	40
6	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	43
6.1	Eettisyys	43
6.2	Luotettavuus	44
7	Yhteenveto	46
7.1	Hyödynnettävyys	46

7.2 Pohdinta ja johtopäätökset	48
Lähteet	52
Liitteet	
Liite 1. Lasten lausahdukset	
Liite 2. Esimerkkireseptejä	

## 1 Johdanto

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on osa Viisi per päivä -kampanjan toiminnallista toteutusta. Kampanjan toimintaosassa alakouluissa järjestetään interventioita. Opinnäytetyössä suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme yhdessä kampanjapäällikkö tohtoriopiskelija Lahtisen kanssa kouluissa järjestettävät toimintapäivät, sekä loimme sisältöä kampanjan sosiaalisen median kanaviin.

Toimintapäivät koostuivat kahdesta eri osiosta; tieto- sekä taitotunneista. Tietotunnilla lapset oppivat uutta hedelmistä ja kasviksista maistelemalla, haistelemalla, tunnustelemalla ja katselemalla niitä. Taitotunneilla lapset askartelivat hedelmistä ja kasviksista annettujen välineiden avulla teoksia ja hahmoja joko yksin tai ryhmässä.

Viisi per päivä -kampanjassa Metropolia Ammattikorkeakoulu tekee yhteistyötä australialaisen Griffith Universityn tohtoriopiskelija Ville Lahtisen kanssa. Viisi per päivä -kampanjan on tavoitteena lisätä lasten hedelmien ja kasvien syömistä interventioiden avulla. (Lahtinen 2016a). Kampanja pyrkii toiminnallisen intervention keinoin saamaan lapset innostumaan terveellisestä ruuasta. (Viisi per päivä.) Interventiolla eli väliintulolla tarkoitetaan toimenpidettä, jolla pyritään vaikuttamaan ryhmän tai yksittäisen henkilön käyttäytymiseen tai terveydentilaan (Kustannus Oy Duodecim). Lisäksi kampanjan on tarkoitus lisätä lasten tietoisuutta eri kasviksista ja hedelmistä sekä kannustaa lapsia ja heidän huoltajiaan valmistamaan kasvispitoisempia ruokia kotona (Viisi per päivä).

Lasten kasvien ja hedelmien syömiseen lisäämiseen pyrkivän kampanjan toteuttaminen on tärkeää sillä Lehdon, Stoorin, Rayn ja Roosin vuonna 2009 toteuttaman tutkimuksen mukaan vain 18 % kouluikäisistä lapsista syö kasviksia ja hedelmiä päivittäisen saantisuosituksen mukaan (Lehto – Stoor – Ray – Roos 2009). Vuonna 2014 Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemien Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi nauttia vähintään 500 grammaa joka päivä (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2014: 21). Lapsille suositeltu määrä on viisi kourallista. Tämä tarkoittaa lapsen iästä riippuen 250–500 grammaa päivässä. (Syödään yhdessä – Ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 21.)

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida lasten kasvis-ten ja hedelmien syönnin lisäämiseen pyrkiviä toimintapäiviä alakouluissa Uudellamaal-la. Tavoitteena tässä opinnäytetyössä on edistää lasten terveyttä antaen heille tietoutta kasviksista ja hedelmistä, sekä kannustaa ja innostaa heitä syömään niitä enemmän. Lisäksi tavoitteena on tuoda esille sitä, että lasten kannustaminen hedelmien ja kasvis-ten syömiseen on tärkeää ja mahdollista. Vain noin viidesosa koululaisista syö tar-peeksi kasviksia päivittäin (Lehto ym. 2009), joten terveyskampanja on tarpeellinen. Lapsen terveyttä edistävässä ruokavaliossa ruokaillaan päivässä viisi kertaa, ja jokai-sella aterialla nautitaan kasviksia tai hedelmiä (Syödään yhdessä – Ruokasuositukset lapsiperheille 2016: 17).

## 3 Toiminnallisen opinnäytetyön työtavat ja -menetelmät

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä, joka on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ohjeistusta käytännön toimintaan, toiminnan järjestämistä ja opastusta. Toiminnalli-nen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi opas, ohjeistus, tapahtuman toteuttaminen, näyt-tely, kirja, vihko, video tai portfolio. Käytännön toteutus ja siitä raportointi kuuluvat toi-minnalliseen opinnäytetyöhön. (Vilka – Airaksinen 2003: 9.) Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin tapahtuma alakouluissa Uudellamaalla.

### 3.1 Tiedonhaku

Keräsimme tietoa kampanjan suunnittelua ja toteutusta varten systemaattisen kirjalli-suuskatsauksen keinoin. Higgings ja Green kuvaavat verkkokäsikirjassaan *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* vuodelta 2011 systemaattista kirjal-lisuuskatsausta seuraavasti; systemaattista kirjallisuuskatsausta toteutettaessa kerä-tään tutkittua tietoa etukäteen määriteltujen hyväksymiskriteerien mukaisesti. Syste-maattiselle kirjallisuuskatsaukselle on olennaista selkeä tutkimuskysymys sekä hyväk-symiskriteerit, joiden mukaan huomioitavat tutkimukset valitaan. Tarkoituksena on löy-tää kaikki olennainen tutkimuskysymykseen liittyvä tieto. Kirjallisuuskatsauksen tulok-

senä löytyneet tutkimukset luetaan tarkoin läpi, ja niiden laatua ja merkitystä tämän oman työn kannalta arvioidaan systemaattisesti. (Higgings – Green 2011.)

Varsinaista tutkimuskysymystä ei tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä ole, vaan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin pyrittiin löytämään tietoa esimerkiksi kampanjan kohteena olleesta ikäluokasta, sekä heille todistetusti terveellisestä ruokavaliosta. Etsimme myös tutkittua tietoa siitä, kuinka voimme tulevassa ammatissamme edistää lasten terveyttä, ja näitä samoja keinoja käytimme myös kampanjan toteutuksessa. Perehdyimme aiheesta tehtyihin tutkimuksiin, sekä aiempiin samankaltaisiin kampanjoihin ja niiden tuloksiin.

Olemme hakeneet tietoa kirjallisuuskatsauksen keinoin internetin eri tietokannoista, esimerkkeinä Cinahl, PubMed, Google sekä Medic. Yleisimpiä käyttämiämme hakusanoja olivat ”lapset”, ”kasvikset”, ”hedelmät”, ”lisääminen”, ”ylipaino”, ”terveyden edistäminen”, ”lihavuus” ja ”kasvisruokavalio”. Englanninkielisiä lähteitä etsiessämme käytimme esimerkiksi seuraavia hakusanoja: ”children”, ”vegetables”, ”increase”, ”obesity” ja ”reduce”. Opinnäytetyössä on käytetty lähteenä sekä verkkodokumentteja, että painettua kirjallisuutta.

Opinnäytetyön lähteenä käytettiin luotettavaa ja tuoretta tutkittua tietoa. Käytimme lähteenä pääsääntöisesti alle 10 vuotta vanhoja lähteitä, mutta mikäli aiheesta ei ollut tarjolla uudempaa tietoa, harkitsimme tarkkaan oliko vanha tieto opinnäytetyön kannalta oleellista. Opinnäytetyössä suosittiin suomenkielistä kirjallisuutta ja tutkimuksia, sillä näin välttyttiin käännösvirheiltä. Työssä käytettiin kuitenkin jonkin verran myös englanninkielisiä lähteitä, mutta tällöin ennalta tuntemattomien sanojen käännökset tarkistettiin huolellisesti.

### 3.2 Tutkittua tietoa ja aiempia terveyskampanjoita

Lasten kasvisten ja hedelmien syömiseen ja syömisen lisäämiseen sekä ylipainoon ja sen ehkäisyyn liittyvää tutkimustietoa on saatavilla paljon. Myös Viisi per päivä -kampanjan kaltaisia kouluinterventioita on järjestetty niin Suomessa kuin ulkomaillakin.

Käypä hoidon ”Lihavuus (lapset)” -suosituksessa esitellään tuoreinta tutkimustietoa suomalaisten lasten lihavuudesta. Suosituksessa tuodaan esiin lihavuuden aiheuttamia



sairauksia, niiden erilaisia hoitomuotoja sekä lihavuuden ehkäisyä. (Lihavuus [lapset]: Käypä hoito -suositus. 2013.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut vuonna 2016 yhteistyössä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa *Syödään yhdessä – Ruokasuositukset lapsiperheille -kokoelman*. Suosituksissa käydään läpi lapsiperheen terveellisen ruokavalion periaatteet. Suositukset on tarkoitettu käytettäväksi niin terveydenhuollossa työskenteleville kuin lapsiperheiden vanhemmillekin. Suosituksessa painotetaan perheen yhdessä ruokailemisen merkitystä, ja sitä, että aikuisen antama esimerkki ruokailussa on valtavan tärkeää lapsen terveellisten ruokailutottumusten kehityksessä. Lisäksi suosituksen mukaan ruokaa ei tulisi käyttää lapsen kasvatuksessa palkintona ja lohdutuksen apuvälineenä. Suosituksessa käsitellään hyvin yksityiskohtaisesti esimerkiksi sopiva ruokailurytmi, eri ravinnonlähteet ja niihin liittyvät suositukset eri ikäkausina sekä esimerkiksi ohjeita raskausajan ruokailun toteuttamiseen. (*Syödään yhdessä – Ruokasuositukset lapsiperheille 2016.*)

Lapsiperheille suunnatun ruokailuohjeen lisäksi Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ovat julkaisseet vuonna 2017 *Kouluruokasuosituksen*. Kouluruokasuosituksessa painotuksena on se, että myös ruokailu on osa oppimista. Kouluruokailun on tarkoitus myös edistää lasten terveyttä ja opettaa ruokailemaan oikein, esimerkiksi koostamaan lautaselleen lautasmallin mukaisen annoksen, ja antaa tapakasvatusta ruokailutilanteisiin. Koulupäivän aikana lapsen tulisi saada kolmasosa päivittäisestä ravinnostaan. Kouluruokasuosituksessa kehoitetaan oppilasta itseään sekä koulun että kodin väkeä huolehtimaan lapsen säännöllisestä, riittävästä, terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta. Kuten kotonakin, olisi aikuisten hyvä olla mukana ruokailussa esimerkkiruokailijan roolissa. (*Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokailusuositus 2017: 9–15, 43–47.*)

Kasvisinterventioiden vaikutuksia lapsiin ja huoltajiin ovat selvittäneet Smith, Wells, Stluka ja McGormick artikkelissaan *The Impact of a Fruit and Vegetable Intervention on Children and Caregivers* (2015). He ovat toteuttaneet kouluissa kasvisinterventioita, joissa suullisen opetuksen ja kasvistietouden lisäksi lapsille annettiin mahdollisuus tutustua kasviksiin maistelemalla ja fyysisesti koskettamalla niitä. Interventioiden lopputuloksena oli, että lapset käyttivät vähemmän todennäköisesti liian vähän kasviksia. Jopa 83,5 % vanhemmista kertoi, että intervention jälkeen lapset olivat halukkaampia maistamaan tai syömään kasviksia. (Smith – Wells – Stluka – McGormack 2015.)

Elintapainterventio naperoille eli ETANA-tutkimus toteutettiin Suomessa lastenneuvo-loissa vuosina 2010–2012. Perhelähtöiset ravintointerventiot järjestettiin lastenneuvo-loissa. Tutkimuksessa oli mukana sekä interventio-, että vertailuperheitä. Perheet sai-vat kahdeksan kuukauden ja yhden vuoden ikäisen lapsen neuvolatapaamisella ravit-semusohjausta. Interventioperheet saivat tehostettua ravitsemusohjausta, vertailuper-heet taas tavanomaista. Tutkimustulosten mukaan tehostettu ravitsemusohjaus paransi perheiden ruokailutottumuksia sekä asennetta ravitsemukseen, mutta erot vertailuper-heisiin eivät olleet merkittäviä. (Kyttälä ym. 2013: 3–4, 73–75.)

V. de Wild, C. de Graaf ja G. Jager ovat tutkimuksessaan *Efficacy of repeated expo-sure and flavour–flavour learning as mechanisms to increase preschooler’s vegetable intake and acceptance (2014)* selvittäneet, lisääkö kasvien useaan kertaan maista-minen niiden syömistä. Lisäksi he ovat tutkineet sitä, tottuuko lapsi syömään inhokki-kasvistaan silloin, kun sitä toistuvasti tarjotaan kasvissipsin muodossa hänelle mielui-san kastikkeen seurassa. Tutkimuksen tuloksena oli, etteivät lapset pitäneet epämielui-sasta kasvistuotteesta mieluisasta kastikkeesta huolimatta. Useaan kertaan maistami-nen lisäsi todennäköisyyttä sille, että makua haluaisi maistaa uudelleen. Johtopäätök-senä tutkimuksen tekijät siis pitivät sitä, että uusiin makuihin oppii vain maistamalla useaan kertaan, lisukkeesta huolimatta. ( de Wild – de Graaf – Jager 2014.)

Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö -hankkeessa oli tarkoituksena lisätä lasten ruokatietä-mystä, kannustaa heitä maistamaan uusia makuja ja luoda myönteisiä ruokakokemuk-sia. Hanke toteutettiin päiväkodeissa, ja työvälineenä käytettiin Sapere-menetelmää. Menetelmän ideana on tutustua ruokaan kaikkien aistien avulla. Lapsia kannustettiin kertomaan omia näkemyksiään siitä, miltä ruoka-aine näyttää, tuntuu, haisee, kuulos-taa ja maistuu. Olennaista on, että lapsen jokaista aistikokemusta kunnioitetaan, ja niitä pidetään oikeana. Tämän on todettu parantavan lapsen luovuutta. Sapere-menetelmän on todistettu lisäävän ja monipuolistavan lasten kasvien ja hedelmien syöntiä. Van-hempien kokemuksen mukaan lapset olivat innokkaampia uusia ruoka-aineita kohtaan, ja pyysivät kotona lupaa saada osallistua ruoan valmistukseen. Hanketta toteutettaes-sa kävi ilmi, että erityisesti tukea tarvitsevat erityislapset, joilla on ongelmia aistien sää-telyssä, hyötyivät menetelmästä paljon. (Koistinen – Ruhanen 2009: 5–9.)

Lehdon, Stoorin, Rayn ja Roosin toteuttama *Koululaisten kasvien ja hedelmien kulu-tusta on mahdollista lisätä* -tutkimus on julkaistu Terveystieteiden -lehdessä vuonna

2009. Tutkimuksen tuloksia ovat esimerkiksi se, että vain 18 % koululaisista raportoi syövänsä kasviksia päivittäisten saantisuosituksen mukaan. Tutkimuksen mukaan suurin osa lapsista kertoi pitävänsä hedelmien ja yksittäisten kasvien mausta. Lasten raporteista kävi ilmi, että 76 % heistä söi kasviksia koulupäivän aikana ja kotona lasten isistä vain 36 % kannustaa syömään kasviksia päivittäin. Tutkimusryhmän päätelmä oli se, että lasten kasvien syöntiä olisi helppo lisätä esimerkiksi tekemällä päivittäiset saantisuositukset lapselle tutummaksi ja tarjoamalla kasvikset helposti syötävässä muodossa, kuten valmiiksi kuorittuna ja paloitetuna. (Lehto ym. 2009: 28–31.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n vuonna 2016 julkaisemassa raportissa käsitellään lapsuuden ylipainoisuuden lopettamista. Raportin tuloksena oli se, että ylipaino on edelleen yksi suurimmista terveysriskeistä, joka voi tulevaisuudessa kumota seikat, jotka ovat lähivuosikymmeninä nostaneet ihmisten elinajanodotetta. WHO vetoaa kaikkiin asianosaisiin, kuten päättäjiin, kasvatustyötä tekeviin ja vanhempiin, ja pyytää heitä ottamaan moraalisen vastuun lihavuuden ehkäisemisessä. Raportissa tarjotaan konkreettisia toimintakeinoja, joilla tavoitteessa voidaan onnistua. Ilmi tuodaan kuitenkin myös se, ettei kyse ole yhdestä interventtiosta, vaan suuresta kokonaisuudesta jonka on muututtava. (World Health Organization 2016: V–XIII, 1–2, 40.)

### 3.3 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyön aineistoa kerättiin Uusimaalaisissa alakouluissa järjestetyistä toimintatuokioista ja systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin internetin tietokannoista sekä alan tieteellisistä julkaisuista.

Tallensimme toimintapäivien toteutusta opinnäytetyötä varten. Valokuvasimme sekä omia esivalmistelutilanteitamme, että itse toimintapäiviä kouluissa. Interventtioiden johtajana toiminut tohtoriopiskelija Lahtinen oli etukäteen ollut yhteydessä koululaisten huoltajiin. Hän oli varmistanut, että heidän huollettaviaan saa kuvata, ja lasten kommentteja voidaan käyttää tutkimuksessa ja opinnäytetöissä materiaalina.

Valokuvien lisäksi kerättiin ylös mieleenpainuvimpia lasten lausahduksia, joita he spontaanisti lausuvat toimintatuokioiden aikana ja jälkeen. Ylös kirjattiin myös lasten vastauksia avoimiin kysymyksiin, kuten ”Millainen toimintapäivä oli mielestäsi?” tai ”Mitä mieltä olit maistamistasi hedelmistä ja kasviksista?”. Keskustelimme toteutuksen lomassa satunnaisten lasten kanssa. Toimintapäivien jälkeen kirjasimme ylös lasten

vastauksia kysymyksiimme, sekä heidän spontaaneja kommenttejaan. Ylös kirjattiin sekä positiivisia että negatiivisia lausahduksia. Lasten puheista tuli ilmi usein samat asiat, kuten se, että tämä tunti on ollut mukava, tai se, ettei purjon makumaailma ollut lapselle mieleinen. Kirjasimme ylös vain yhden kappaleen samaa asiaa koskevista kommentteista. Lasten lausahdukset on kerätty liitteeseen 1. Kappaleessa “5.6 Lasten lausahdukset ja niiden arviointia” arvioimme lausahduksia ja teemme johtopäätöksiä niistä. Arvioimme esimerkiksi sitä, mitä lasten lausahdukset kertovat lasten ajatusmaailmasta, suhtautumisesta hedelmiin ja kasviksiin sekä suhtautumisen mahdollisesta muuttumisesta toimintapäivän aikana.

Tarkkailimme lasten toimintaa toimintapäivien aikana. Teimme huomioita siitä, mikä osat toimintapäivästä palvelivat kampanjan tarkoitusta, ja mitkä eivät. Tehtyjen huomioiden avulla osattiin arvioida kampanjan toteutusta kriittisesti ja monipuolisesti opinnäytetyössä. Esimerkiksi moni 3. – 4. -luokkalainen lapsi sai vahingossa haavan sormeensa hedelmäveitsestä. Tästä päättelimme, ettei heidän ollut turvallista työskennellä terävien veitsien kanssa. Johtopäätöksemme perusteella muutimme myöhempien 3. – 4. -luokkalaisten tehtävänantoa sellaiseksi, ettei terävää veistä tarvittu työskentelyyn.

#### 3.4 Opinnäytetyön toteutusympäristö

Viisi per päivä -kampanjan kohteena olevat koulut, joissa toimintapäiviä järjestettiin, olivat kaikki alakouluja. Toimintapäiviin osallistuivat lähtökohtaisesti koulun kaikki oppilaat. Oppilaat olivat iältään 6–13 -vuotiaita. Kaikki kampanjan toimintapäiviin osallistuvat koulut sijaitsivat samassa kunnassa Uudellamaalla. Kyseinen kunta valittiin siksi, että kunnan kaikkien koulujen rehtorit olivat alustavien tiedustelujen mukaan kiinnostuneita osallistumaan kampanjaan. (Lahtinen 2016b.)

Osallistuimme kampanjan toteuttamiseen kolmessa koulussa Uudellamaalla. 27.–28.9.2016 vierailimme ensimmäisessä koulussa, jossa oli 290 oppilasta. Tämän koulun kaikki oppilaat osallistuivat kampanjaan. Kahden päivän aikana pidettiin tieto- ja taitotunti jokaiselle koulun luokalle. Kampanjan toteutus ensimmäisessä koulussa ajoittui kello 7.30–15 välille. 6.10.2016 vierailimme toisessa koulussa, jonka oppilasmäärä oli 43 oppilasta. Koska koulu oli pieni, toimintapäivän toteutus kesti vain neljä tuntia. 11.–13.10.2016 vuorossa oli kolmas koulu, jossa oppilaita oli 550. Koulun suuren oppilasmäärän vuoksi sen kaikkien luokkien tieto- ja taitotuntien toteuttaminen kesti kolme

päivää. Tästä koulusta toimintatuokioihin osallistuivat ainoastaan suomenkielisten perus- ja erityisluokkien oppilaat. Ruotsinkieliset luokat eivät osallistuneet kampanjaan.

Toimintapäivien toteutuksessa oli havaittavissa eroavaisuuksia eri koulujen välillä. Pienemmissä kouluissa aikataulu ei ollut yhtä tiukka kuin isommassa koulussa. Toimintapäiviin tarvittavien tarvikkeiden riittävydestä oli huolehdittava tarkemmin isommassa koulussa kuin kahdessa pienemmässä.

### 3.5 Viisi per päivä -kampanjan tausta ja tarve

Kasvien ja hedelmien päivittäinen saanti on terveydelle edullista. Hedelmät ja kasvikset sisältävät elimistölle välttämättömiä vitamiineja ja kuituja. Lisäksi niillä on suuri ravintoainetiheys, eli suhteessa kasviksen ja hedelmän sisältämään energiamäärään niissä on paljon terveydelle edullisia ravintoaineita verrattuna esimerkiksi lihaan tai maitotuotteisiin. (Aro 2015.) Tästä syystä siis henkilön vaihtaessa esimerkiksi 100 grammaa naudan jauhelihaa (227 kilokaloria) 100 grammaan kidneypapuja (116 kilokaloria), hän saa annoksesta puolet vähemmän energiaa, mutta enemmän ravintoaineita samasta määrästä ruokaa. (Fineli 2016.) Lapsena opitut ruokailutottumukset voivat säilyä läpi elämän. Siksi on tärkeää, että lapsi on itse innostunut ja kiinnostunut kasviksista ja hedelmistä. Lisäksi lapsesta asti on hyvä tietää, että on terveydelle edullista koostaa ruokavalio pääasiassa kasvikunnan tuotteista. Niitä tulisi nauttia vähintään viisi kourallista päivittäin, mikä lapsella tarkoittaa iästä riippuen 250–500 grammaa päivässä. (Syödään yhdessä – Ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016: 11–13, 19, 21.)

Tutkimusten mukaan ravitsemus ja elintavat vaikuttavat monien Suomessa yleisten kansansairauksien esiintyvyyteen. Esimerkiksi korkean verenpaineen, sydän- ja verisuonisairauksien sekä lihavuuden esiintyvyyden on todettu olevan yhteydessä ravitsemukseen ja elintapoihin. Näistä sairauksista monet saavat nykytietämyksen mukaan alkunsa jo nuorena. Siksi on tärkeää, että jo varhaisessa vaiheessa lapsen elintavat ja ravitsemus saataisiin muokattua mahdollisimman terveellisiksi. (Luukkainen 2016a.)

20 vuoden aikana lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt. Yli 12-vuotiaista jopa yksi neljäsosa on ylipainoisia. (Mustajoki 2016.) Lihavuudella tarkoitetaan liiallista rasvakudoksen määrää kehossa (Lihavuus [lapset]: Käypä hoito -suositus. 2013). Lasten painoindeksi eli ISO-BMI:n avulla arvioidaan lasten painoa. ISO-BMI eroaa tavallisesta

BMI:stä siten, että painon ja pituuden suhteen lisäksi se ottaa huomioon myös lapsen iän ja punnitsemispäivämäärän. (Mustajoki 2016.)

On erityisen tärkeää ehkäistä lasten lihavuuden muodostumista, sillä lihomiseen puuttuminen varhaisessa vaiheessa on lihavuuden hoitoa helpompaa. On todettu, että lapsuusiän lihavuudella on riski jatkua aikuisikään. Kouluterveydenhoitajan tulisi tunnistaa lapsen lihomisen sekä lihomisvaarassa olevat oppilaat mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta lihomisen eteneminen ja ehkäisy olisi tehokasta. (Lihavuus [lapset]: Käypä hoito -suositus. 2013.) Lisäksi kaikkein otollisin ikä lasten ylipainoon puuttumisessa ja hoitamisessa on 6-12 vuoden ikä (Mustajoki 2016).

### 3.6 Kampanjan toteutuksen suunnittelu ja valmistelu

Toimintapäivien toteutuksen suunnittelu aloitettiin yhdessä ohjaavien opettajien, tohtoriopiskelija Ville Lahtisen ja muiden aiheesta opinnäytetyötään tekevien terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Aluksi perehdyttiin kampanjan tarkoitukseen, tavoitteisiin ja opinnäytetyön tekijöiden rooliin kampanjassa. Seuraavaksi ideoitiin yhdessä tapoja ja menetelmiä toimintapäivän toteutukseen ja kampanjan mainostukseen. Tämän jälkeen tehtiin työnjako, jossa jokainen työpari sai omat vastualueensa.

Yksi kampanjan tärkeimmistä viestintämenetelmistä oli sosiaalinen media. Viisi päivää -kampanjan viestinnän ja näkyvyyden tehostamiseksi loimme kampanjalle Instagram- ja Facebook-tilin. Molempien sosiaalisten medioiden tarkoituksena oli kuvien ja lyhyiden videoiden avulla tarjota esimerkkejä helpoista ja herkullisista kasvispitoisista ruoista ja välipaloista. (Kuvio 1.) Lisäksi julkaistaan kuvia kampanjan kouluinterventioista, kuten esimerkiksi lasten luovista hedelmäteoksista ja -hahmoista.



Kuvio 1. Videointia sosiaalista mediaa varten. Kuvassa Salla Heiskanen. (Sanni Halme 2016.)

Kouluissa vierailtaessa lapsia ja heidän huoltajiaan kannustettiin käyttämään kampanjan virallista tunnustetta #viisiperpaiva. Mikäli he interventiosta innostuneena valmistavat jotakin kasvispitoista ruokaa kotona ja lisäävät sen omiin sosiaalisiin medioihinsa, kehotimme heitä lisäämään tunnusteen kuvatekstiin. Meillä oli käyttäjätunnukset sekä Facebookiin että Instagramiin. Yhdessä Henna Sipisen ja Hanna Wierengan kanssa lisäsimme sisältöä kampanjan sosiaalisiin medioihin vuoropäivinä. Lisäksi kuvasimme heidän ja Lahtisen kanssa lyhyitä videoita sosiaalisiin medioihin lisättäviksi. Videoilla valmistimme helppoja ja humoristisia hedelmä- ja kasvisvälipaloja (Kuvio 2).



Kuvio 2. Videoista tehtiin visuaalisia ja hauskoja. Kuvassa valmistuvat meloni-avokado-palmut. (Sanni Halme 2016.)

Valikoimme kampanjan yhteistyökumppanin internetsivuilta helppoja kasvis- ja hedelmäpitoisia reseptejä, joita lapset voisivat valmistaa yksin tai aikuisen kanssa. Sivustolle on koottuna tuhansia erilaisia reseptejä. Reseptien joukosta pyrittiin valitsemaan sellaiset, joissa käytettiin monipuolisesti erilaisia kasviksia ja hedelmiä. Tarkoituksena oli, että reseptien joukosta löytyisi jokaiselle lapselle sellaisia reseptejä, jossa on hänelle mieluisia kasviksia ja hedelmiä. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - asiantuntijaraportin mukaan lasten makuaistit ovat hyvin yksilöllisiä ja jokaisella lapsella on henkilökohtainen aistimus- ja kokemusmaailmansa. Esimerkiksi osa kokee karvaan maun epämiellyttävänä tai chilipaprikan koostumus tuntuu kielessä poltteluna. Osa makuaistimuksista ja niiden herkkyyksistä selittyy perimän avulla. On kuitenkin todettu, että totuttelemalla voidaan oppia hyväksymään uusia makuja. (Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille 2014: 26–30.)

Reseptien kriteereinä pidimme sitä, että ne olisivat yksinkertaisia ja terveellisiä. Haimme erityisesti lasten makuun sopivia ruokia ja välipaloja, joihin olisi lisätty hedelmiä tai vihanneksia. Tavoitteenamme oli, ettei resepteissä olisi liian erikoisia ainesosia, jotta ne maistuisivat mahdollisimman monelle lapselle. Valikoituneita reseptejä käytettiin kampanjan mobiilipelissä sekä kampanjan verkkosivuilla. Esimerkkejä valituista resepteistä löytyy liitteestä 2, "Esimerkkireseptejä".

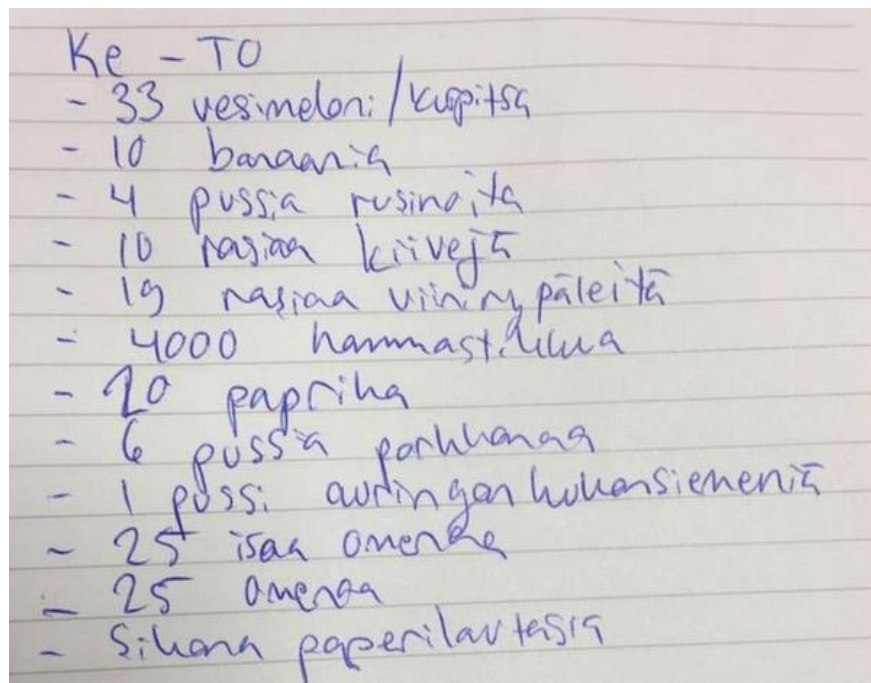
Viisi per päivä -kampanjaan kuuluu toimintapäivien lisäksi Maailman maukkain seikkailu -peli. Olemme luoneet sisältöä tohtoriopiskelija Ville Lahtisen ideoimaan peliin. Pelin ideana on, että oppilaat saavat pisteitä syömistään hedelmistä ja kasviksista, sekä valmistamistaan kasvispitoisista resepteistä. Pisteet kerätään pelipassiin. Kerran viikossa koko luokan pisteet kerätään yhteen, ja luokanopettajan johdolla kirjaudutaan mobiilipelin sivulle. Luokka pääsee liikkumaan saamiensa pisteiden mukaan pelikartalla. Kartan pohjana käytettiin lapsille tuttua Euroopan karttaa, ja liikkumalla kartalla on tarkoitus päästä siirtymään pääkaupungista toiseen. Päästyään kartalla kaupunkiin, luokka saa kaupungista kasviksiin tai hedelmiin liittyvän tehtävän, sekä pienen tietois-kun kaupungista ja esimerkiksi maan suositusta kasviksesta.

Maailman maukkain seikkailu -kaupunkien tehtävät ovat meidän ja muiden opinnäytetyön tekijöiden tuottamia. Etsimme internetistä tietoa kyseisen kaupungin perinteisistä kasvisruokalajeista tai hedelmistä, ja teimme niistä erilaisia tehtäviä. Tehtäviä oli kolmenlaisia; tiedonhakutehtävissä täytyi itsenäisesti etsiä esimerkiksi venäläisen puna-



juurikeiton ohje ja valmistaa se. Tietovisatehtävissä lapset saivat testata tietojaan kasviksista ja hedelmistä niitä koskevien kysymysten kautta. Kolmansissa, luovissa tehtävissä lapset saivat esimerkiksi piirtää omenapuun tai pelata kasvisaiheista pihaleikkiä, jonka ohjeet he saivat pelin kaupungista.

Toimintapäivien lähestyessä ja suunnitelmien ollessa valmiita, hankittiin tarvikkeita toimintapäiviä varten. Ennen kauppaan menoa tehtiin tarkat ostoslistat. Tarvittavien aineiden määrä laskettiin oppilasmäärän mukaan. Selvitimme, kuinka paljon koulussa oli oppilaita ja kuinka moneen eri ryhmään heidät jaetaan toimintapäivän aikana. Näin pystyimme reseptien avulla laskemaan sen, montako hedelmää tarvittiin yhteen ryhmään tai yhdelle lapselle päivän aikana. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Ostoslistan tuotteiden avulla pidettiin toimintapäivä noin 250 oppilaalle (Salla Heiskanen 2016).

Me teimme ostoslistan viimeiseen eli isoimpaan kouluun. Kampanjan toimintapäiviä edeltävinä iltoina kävimme kahden muun opinnäytetyön tekijän, Hanna Wierengan ja Henna Sipisen sekä tohtoriopiskelija Lahtisen kanssa ostamassa kaikki ostoslistan tarvikkeet. (Kuvio 4.) Ruokakaupan lisäksi tarvikkeita hankittiin esimerkiksi t-paitapainosta sekä paperipainatusliikkeestä, josta noudettiin kampanjan mainostuotteita ja pelipasseja.



Kuvio 4. Kaupasta ostettiin tarvikkeita runsaasti. Kuvassa Henna Sipinen (vas.), Ville Lahtinen ja Sanni Halme. (Hanna Wierenga 2016.)

Opinnäytetyöprosessin aikana pidettiin useita tapaamisia, joissa suunniteltiin ja toteutettiin kampanjan eri osa-alueita. Lisäksi yhteyttä pidettiin aktiivisesti Whatsapp-sovelluksen avulla. Tiedostoja jaettiin sekä sähköpostitse, että Google Docs -pilvipalvelussa. Työryhmän ulkopuolelle viestinnän hoiti kampanjan aikana Lahtinen, joka oli yhteydessä yhteistyökumppaneihin sekä interventiokouluihin.

## 4 Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

### 4.1 Kouluikäinen lapsi

Kouluikäisellä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä 6–13 -vuotiasta lasta. Tavanomaista kouluikäiselle lapselle on toiminnallisuus, tiedonhalu ja uteliaisuus. Lisäksi kouluikäinen oppii uusia taitoja helposti ja on motorisesti orientoitunut. (Ivanoff ym. 2007: 68.)

#### 4.1.1 Kouluikäisen lapsen kehitys

Kouluikäinen lapsi kehittyy sekä oppimisessa, tiedoissa että taidoissa. Koululainen vahvistuu sosiaalisessa kanssakäymisessä ja harjoittelee ryhmässä toimimista. Kouluiässä lapsi leikkii, ja leikissä näkyy liikkumisen ilo sekä motoristen taitojen hiominen. Lapsi itsenäistyy kotoa perheen luota yhä enemmän viettämään aikaa kaverien ja harrastusten pariin. Kaverit ovat tärkeä osa elämää, ja osa kaverisuhteista syventyy ystävyysuhteiksi. (Mäntymaa – Puura – Aronen – Carlson 2016.)

Kouluiässä lapsi kasvaa ja kehittyy älyllisesti. Oppiminen ja työmuisti paranevat, mikä edesauttaa asioiden kertaamista ja harjoittelua. Ongelmia lapsi ratkaisee pääasiassa yrityksen ja erehdyksen kautta. Lapsen päättelykyky paranee ja hän pystyy tekemään yksittäisestä tapahtumasta yleistyksiä. Kouluiässä lapsi on innostunut oppija ja lapsella on motivaatiota opetella häntä kiinnostavia asioita. (Storvik-Sydänmaa – Talvensaari – Kaisvuo – Uotila 2012:63.) Ympäröivä elinpiiri ja tietämys laajentuvat ja lapsi alkaa ymmärtämään syy-seuraussuhteita sekä abstrakteja käsitteitä (Ivanoff ym. 2007: 68). Lapsen uudenlaiset kokemukset sekä kognitiivinen kehitys lisäävät lapsen sanavarastoa. Kun looginen päättely kehittyy, myös kieliopillisesti hankalien ilmaisujen ymmärtäminen helpottuu. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 64.)

Jean Piaget'n teoria ajattelun kehittymisestä on yksi tunnetuimpia kognitiivisia teorioita. Piaget jaottelee lapsen kognitiivisen kehityksen neljään erilaiseen vaiheeseen, joista alakouluikäiset lapset kuuluvat pääosin konkreettisten operaatioiden kauteen (7-11 vuotta). Kyseisen kehitysvaiheen aikana lapsen egosentrisyys vähenee ja ajattelusta tulee joustavampaa, lapsi pyrkii johdonmukaisuuteen ja osaa luokitella asioita eri kategorioihin. Lisäksi konkreettisten operaatioiden kausi luo pohjan lapsen sosiaalisille suhteille ja lapsi oppii osoittamaan empatiaa toisia kohtaan. (Karling ym. 2009: 138–139.)

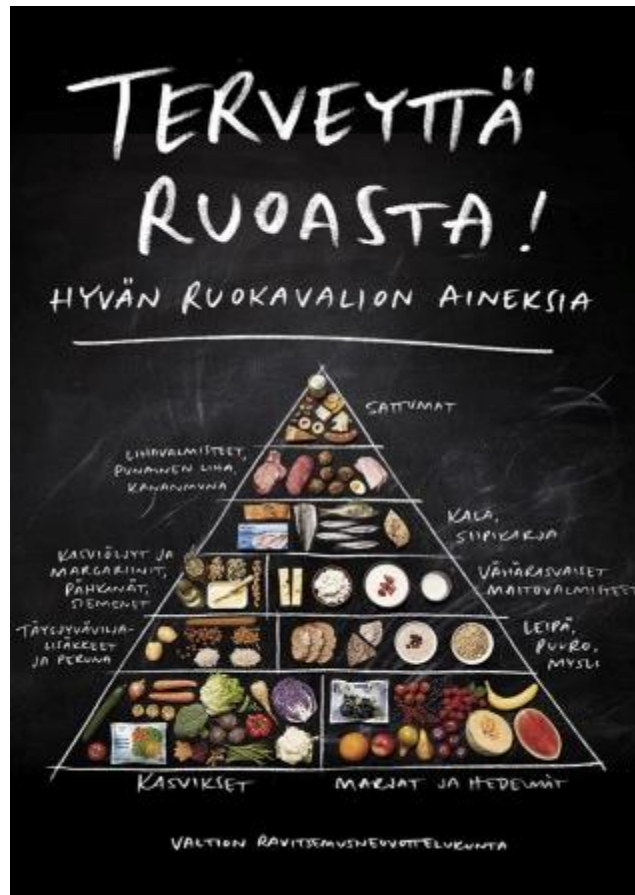
Kouluikäisen lapsen fyysinen kasvu on jo tasaantunut ja hidastunut leikki-ikästä. Kouluikäinen liikkuu paljon ja muuttuu ulkoisesti. Lapsenpyöreys häviää vähitellen. Aivoissa tapahtuu rakenteellista ja toiminnallista kehitystä. Lapsen hermosto kehittyy sekä keuhkot ja lihakset vahvistuvat. Fyysinen kehitys on melko hidasta, joten motoristen taitojen nopea kehittyminen mahdollistuu. Tarkkuutta vaativat taidot kehittyvät ja silmä ja käsi toimivat yhteistyössä entistä paremmin. Lapsi osaa lopulta kouluiässä useita motorisia taitoja vaativia toimintoja kuten perunan kuoriminen, veitsen ja haarukan

käyttö, kengännauhojen solmiminen ja vetoketjun sulkeminen. Motoristen taitojen kehittyminen on merkittävää lapsen minäkäsityksen kehittymisessä. Kouluikäinen lapsi myös osaa paljon asioita ja hänellä on halu esitellä niitä muille. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 62.) Lapsen onnistuessa häntä tulee kehua ja antaa hänelle tunnustusta. Myös epäonnistumisia on tärkeitä oppia sietämään. Epäonnistumisen myötä aikuisen tulisi auttaa lasta pääsemään yli epäonnistumisen aiheuttamista tunteista. (Ivanoff ym. 2007: 68.)

Kouluikäisen tulisi saada harjoitella motorisia taitojaan ja kokeilla omia rajojaan turvallisesti. Kouluikäiset ovat kokeilunhaluisia, mutta onneksi myös motorisesti taitavia. Lapsille sattuvista tapaturmista noin 30 % on haavoja, mutta myös nyrjähdykset, mustelmat ja murtumat ovat yleisiä. (Ivanoff ym. 2007: 68–69.)

#### 4.1.2 Kouluikäisen lapsen terveellinen ruokavalio ja sen vaikutukset lapsen terveyteen

Koko perheen tulisi syödä terveyttä edistävästi ja ylläpitävästi. Terveyttä edistävä ruoka painottuu kasvikunnan tuotteiden eli täysjyväviljan, hedelmien, kasvien ja marjojen syömiseen (Kuvio 5). Lisäksi ruokavalion tulisi sisältää kalaa, pehmeitä rasvoja kuten kasviöljyä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. (Syödään yhdessä – Ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016: 19.) Monipuolisen ja terveellisen ruokavalion toteutumisesta on tärkeää pitää huolta, sillä yksipuolinen ruokavalio voi esimerkiksi hidastaa kehitystä ja aiheuttaa puutosoireita. Monipuolisen ruokavalion koostamisessa on kyse kokonaisuudesta, eikä yksittäisen ruoka-aineen puutos tai lisäys tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa. (Luukkainen 2016a.)



Kuvio 5. Ruokapyramidi kertoo suositusten mukaisen ruokavalion (Valtion ravitsemusneuvottelekunta 2014).

Lasten tulisi syödä kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään 250 grammaa päivässä eli viisi oman kouran kokoista annosta. Lapsen kasvaessa kasvisten syönnin tulisi lisääntyä kunnes päiväannos on vähintään 500 grammaa. Viljavalmisteita lasten tulisi syödä noin 4 annosta päivässä. Yksi annos on 1 dl pastaa, riisiä, puuroa tai yksi leipäviipale. Täysjyväviljatuotteita tulisi suosia, sillä ne ovat hyviä kuidun lähteitä. Alakouluikäisten lasten tulisi saada kuitua 15–20 grammaa vuorokaudessa. Maitovalmisteista alakouluikäisille suositellaan 5–6 dl nestemäisiä maitotuotteita ja 2–3 juustoviipaleta päivässä. Tämän suositellun määrän avulla saadaan taattua kalsiumin ja jodin riittävä saanti. Proteiininlähteinä maidon lisäksi suositellaan lihaa, kalaa, kananmuna sekä palkokasveja. Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa, vaaleaa siipikarjanlihaa taas vähintään 2–3 kertaa viikossa ja punaista lihaa harvemmin. Janojuomaksi lapsille suositellaan vettä ja nesteitä tulisi juoda säännöllisesti vähintään 2 litraa päivittäin. (Kuvio 6.) (Syödään yhdessä – Ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016: 21–29.)



Kuvio 6. Lautasmallin on tarkoitus havainnollistaa, miten terveellinen ja ravitseva ateria tulisi koostaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Kouluikäisten lasten energiantarpeeseen ja ruokahaluun voi vaikuttaa esimerkiksi lapsen kasvun nopeus, liikunta, uni sekä terveydentila. Lapsen keho tasaa itsestään energiansaantia, jolloin lapsi syö vain tarvitsemansa määrän ruokaa. Runsasenergisien ruoan jälkeen lapsi voi syödä hieman vähemmän, eikä terve lapsi kärsi siitä. Vanhempien ja opettajien tulisi välttää häiritsemästä lapsen omaa luontaista kylläisyyden säätelymekanismia. (Syödään yhdessä – Ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016: 79.)

Lapsen terveellisen ruokavalion toteuttamisen kannalta on tärkeää, että ateriarytmi on säännöllinen. Ruokailuvälien venyminen yli 3–4 tuntiin altistaa hallitsemattomalle syömiselle ja napostelulle. Lapsille ja aikuisille ruokailua suositellaan 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä. Säännöllinen ateriarytmi avustaa ruokavalion monipuolisena sekä annoskoon kohtuullisena pitämisessä. (Syödään yhdessä – Ravitsemussuositukset lapsiperheille 2016: 18.) Kouluikäisen lapsen säännöllinen syöminen saattaa häiriintyä, kun lapsen mahdollisuus vaikuttaa omaan ruokailuunsa lisääntyy. Kouluikäinen saattaa esimerkiksi jättää kouluruoan väliin, ja ostaa sen sijaan epäterveellisen välipalan välipala-automaatista tai lähikaupasta. Aterioiden korvaamista välipaloilla tulisi kuitenkin välttää, sillä napostelun on todettu olevan yhteydessä painonnousuun. (Luukkainen 2016b.)

Lapsuusiän lihavuudella on useita riskitekijöitä ja lihavuus lapsena voi altistaa erilaisille sairauksille. Yleisimpiä lihavuuden aiheuttamia terveysongelmia niin lapsilla kuin aikuisilla.

sillakin ovat aineenvaihdunnan häiriöt. (Mustajoki 2016). Lisäksi lihavuus altistaa useille sairauksille kuten sepelvaltimotaudille, kihdille, sappikiville, monille syöpäsairauksille, uniapneaoireyhtymään sekä naisilla hedelmättömyyteen. Lihavuus altistaa myös erilaisille mielenterveysongelmille sekä heikentää toimintakykyä arjessa. (Mustajoki 2015.)

Aikuisilla ja lapsilla on todettu samanlaisia lihavuudesta aiheutuneita aineenvaihdunnan häiriöitä. Lapselle häiriötä ei ehdi kehittymään yhtä nopeasti kuin aikuiselle, koska häiriöiden synty tapahtuu hitaasti useiden vuosien ajan. Verikokeista on löydettävissä so-keriaineenvaihduntaan liittyviä häiriöitä huomattavasti lihavilla yli 10-vuotiailla lapsilla. Osalla heistä todetaan 2. tyypin diabetes ennen aikuisikää. Muita häiriöitä ovat esimerkiksi veren rasvahäiriö, joka liittyy vyötärölihavuuteen. Tällöin hyvä kolesteroli eli HDL-kolesteroli on alhainen kun taas triglyseridi-rasvat ovat koholla. Tästä seuraa usein myös verenpaineen nousua. Samalla lapsella on yleensä useita edellä mainittuja aineenvaihdunnan häiriöitä, jolloin puhutaan aineenvaihduntaan liittyvästä eli metaboli- sesta oireyhtymästä. Tutkimukset osoittavat, että kolmasosalla lihavista teini-ikäisistä, joiden painoindeksi on yli 30, on todettu metabolinen oireyhtymä. (Mustajoki 2016.)

#### 4.2 Terveydenhoitaja kouluikäisen terveyden edistäjänä

Terveydenhoitaja tapaa kouluikäisiä asiakkaita lähinnä kouluterveydenhuollossa. Kou- luterveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu muun muassa osallistuminen koulun hyvinvoin- tityöhön sekä oppilaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja tukeminen. (Tervey- den ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Terveyden edistäminen käsitteenä on määritelty Ter- veydenhuoltolaissa seuraavasti:

Tässä laissa tarkoitetaan terveyden edistämisellä yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on terveyden, työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä terveyden taustatekijöihin vai- kuttaminen, sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen ja mielenterveyden vahvistaminen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen sekä suunnitelmallista voimavarojen kohdentamista terveyttä edis- tävällä tavalla. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010 3 §).

Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2001 tekemän selvityksen mukaan ravitsemus- hoidossa kokonaisvastuu on hoitavalla lääkäriellä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001: 29–32.) Hoitajan rooli ravitsemushoidon toteuttamisessa on merkittävä. Tärkein tehtävä on selittää potilaalle ymmärrettävästi ravitsemuksen merkitys hyvinvoinnille, sekä to- teuttaa ja arvioida ravitsemusta ja sen tuloksia. Hoitajalla on paljon tietoa potilaan ter- veydentilasta ja hän on usein muihin ammattilaisiin verrattuna eniten tekemisissä asi- akkaan kanssa. Siksi hoitajalla on hyvät edellytykset arvioida ravitsemusohjauksen tuloksia ja tarvetta. Vaikeiden ravitsemuksellisten ongelmien, kuten syömishäiriöisten

ravitsemushoidon toteuttaminen on aina ravitsemusterapeutin vastuulla. (Sinisalo 2015: 204–207.)

Annukka Mattilan vuonna 2007 tekemässä selvityksessä otettiin selvää ammattikorkeakoulun roolista sairaan- ja terveydenhoitajien ravitsemusohjauksen osaamisessa. Hänen mukaansa ravitsemushoidon tarpeen tunnistaminen vaatii terveydenhoitajalta esimerkiksi tietoa tekijöistä, jotka altistavat ravitsemusongelmille sekä riittävää tietoa ravitsemuksesta, ja jokaisen erillisen asiakasryhmän ravitsemuksellisista tarpeista. (Mattila 2007: 13–19.)

Jotta terveydenhoitaja kykenee antamaan vaikuttavaa ravitsemusohjausta, on sen perustuttava tutkittuun tietoon ja ohjauksen on oltava yksilöllistä, juuri kyseiselle potilaalle räätälöityä. Terveydenhoitajan on sekä saatava työpaikkansa puolesta lisäkoulutusta ravitsemusohjaukseen, että oltava itse kiinnostunut ottamaan selvää ravitsemusohjauksen viimeisimmistä lääke- ja ravitsemustieteellisistä suuntauksista. Moniammatillinen yhteistyö on tärkeää ravitsemushoitoa toteutettaessa ilmenevien pulmatilanteiden selvittämisessä. (Mattila 2007: 20–24.)

Kouluterveydenhuollon terveydenhoitaja tapaa kouluikäistä terveystarkastuksessa keran vuodessa. Ensimmäisen ja viidennen luokan oppilaille suoritetaan laaja terveystarkastus, jossa mukana on myös lääkäri. Terveystarkastuksissa seurataan fyysistä kasvua ja kehitystä, sekä keskustellaan esimerkiksi mielenterveydestä, kiusaamisesta, päihteistä, alkavasta puberteetista ja elintavoista. Tarvittaessa ohjausta saavat lapsen lisäksi myös hänen perheensä. Vanhempien kanssa voidaan keskustella esimerkiksi työn ja perheen yhteen sovittamisesta, rajojen asettamisesta ja siitä, kuinka vanhempien omilla elintavoillaan näyttämä esimerkki vaikuttaa lapsen elintapoihin. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012: 48–50.)

Terveelliseen ravitsemukseen, painonhallintaan ja liikunnan lisäämiseen ohjaava terveystarkastus on yksi kouluterveydenhuollossa käytetyistä, vaikuttavista työmenetelmistä. Terveystarkastuksella voidaan vaikuttavuusnäytön mukaan esimerkiksi lisätä perheen liikuntaa, parantaa ruokavaliota ja ehkäistä tyypin 2 diabetesta. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012:67.)

Lasten ylipaino on lapselle terveystarve, ja sen ehkäisy on tärkeää. LATE-tutkimuksen mukaan Lasten ylipaino on yleistynyt Suomessa, sillä vuosina 2007–2009 ylipainoisia



oli kouluikäisistä tytöistä 20 % ja pojista 21 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Olennaisinta lihavuuden ehkäisyssä ja lihavan lapsen hoidossa on kokonaisvaltaisen elämäntapamuutoksen tukeminen. Edellytyksenä hoidon onnistumiselle on lapsen ja koko perheen halukkuus ja sisäinen motivaatio elintapamuutokseen. (Lihavuus [lapset]: Käypä hoito -suositus. 2013.)

Sisäinen motivaatio saa ihmisessä aikaan sen, että hän kokee halua heittäytyä johonkin, vaikkei siitä saisi ulkoista palkkiota. Ihminen hakeutuu itsestään tekemään innostavia ja motivoivia asioita. Ihmisen ei tällöin tarvitse pakottaa itseään toimintaan, vaan halu, into ja energia tekemiseen syntyvät automaattisesti. Sisäisesti motivoitunut henkilö ei kuormitu tekemisistään yhtä paljon kuin ulkoisesti motivoitunut, joka toivoo saavuttavansa jonkin palkkion. (Martela – Jarenko 3/2014:14.)

## **5 Opinnäytetyön toteutus Viisi per päivä -kampanjassa**

Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin Viisi per päivä -kampanjan toimintapäiviä alakouluissa Uudellamaalla. Vastuullamme oli taito- ja tietotuntien suunnittelu ja toteutus, kampanjan sosiaalisen median luominen ja ylläpito, pelin erilaisten osien suunnittelu sekä tarvikkeiden hankkiminen yhdessä muiden opinnäytetyöntekijöiden kanssa.

### **5.1 Esivalmistelut ennen toimintapäiviä**

Ennen varsinaisia toimintapäiviä suunnittelimme ja valmistelimme päivien toteutuksen huolella, jotta se sujuisi mahdollisimman sujuvasti ja sillä saavutettaisiin mahdollisimman hyvin kampanjan tavoitteet.

Ennen ensimmäistä toimintapäivää noudettiin kampanjaa varten teetetyt Viisi per päivä -t-paidat, pelivihkot ja julisteet painosta (Kuviot 7 & 8). Toimintapäiviä edeltävinä iltoina kävimme kaupassa ostamassa ostoslistassa olevat tuotteet. Kasvisten ja hedelmien tuoreuden ja säilymisen takaamiseksi katsoimme parhaaksi ostaa tuotteet aina vasta edeltävänä iltana.



Kuvio 7. Kampanjajulisteita ripustettiin luokkahuoneisiin, koulujen käytäville ja ruokaloihin (Salla Heiskanen 2016).



Kuvio 8. Toimintapäivinä pukeuduimme Viisi per päivä -paitoihin. Kuvassa Henna Sipinen, Salla Heiskanen, Ville Lahtinen, Sanni Halme ja Hanna Wierenga. (Hanna Wierenga 2016.)

## 5.2 Toimintapäivien ohjelma tiivistettynä

Kouluille tulimme tuntia ennen ensimmäisen ryhmän saapumista, jotta ehdimme valmistella luokat rauhassa. Kahdessa ensimmäisessä koulussa oli vähemmän oppilaita ja tiiviimpi aikataulu. Tämän vuoksi toimintapäivään osallistui kaksi luokkaa yhden oppitunnin aikana. Toinen luokka meni aluksi taitotunnille ja toinen puolestaan tietotunnille. Tieto- ja taitotunnit kestivät yhteensä noin 40 minuuttia, joten 20 minuutin kuluttua luokat vaihtoivat paikkoja. Viimeisessä koulussa taitotunnille osallistui vain yksi luokka kerrallaan. Tällöin puolet luokasta meni tietotunnille ja puolet tuli taitotunnille. 20 minuutin kuluttua vaihdettiin paikkoja. (Kuvio 9).

SACI		Luokka	
8:00-8:45	4,6E (omenat)	↔	5d (melonit) vaihto 8:20
8:45-9:30	7c (rakentelu)	↔	2d (rakentelu) vaihto 9:05
9:30-10:15	1b (rakentelu)	↔	3a (omenat) vaihto 9:50
10:30-11:15	5b (melonit)	↔	5c (melonit) vaihto 10:50
11:15-12:00	Hope (askartelu)		vaihto 12:05
12:15-13:00	6a (melonit)	↔	6b (melonit) vaihto

Kuvio 9. Toimintapäivinä teimme luokkien seinille aikataulut päivän sujuvuutta lisäämään (Salla Heiskanen 2016).

Toimintapäivien aikana vastuullamme oli pääasiassa taitotuntien järjestäminen, kun taas toinen opinnäytetyöpari hoiti tietotuntia. Välillä kuitenkin vaihdoimme tehtäviä. Lasten kanssa toimimisen lisäksi molemmilla tunneilla oli jatkuvasti leikattava lisää hedelmiä ja kasviksia, sekä tiskattava työvälineitä ja muilla tavoin ylläpidettävä siisteyttä. Näitä hoidimme vuorotellen. Puolenpäivän aikaan pidettiin ruokatauko ja tämän jälkeen jatkettiin taas tieto- ja taitotuntien toteutusta.

Päivän lopuksi lapset tulivat hakemaan teoksiaan ja tarkistamaan, oliko hedelmiä ja kasviksia jäänyt yli. Ylijääneet tuotteet jaoin lapsille (Kuvio 10). Lasten lähdettyä siivosimme jälkemme, tiskasimme leikkuulaudat ja veitset sekä palautimme pöydät ja tuolit alkuperäiseen järjestykseen. Kiinnitimme luokkien seinille, käytävälle ja ruokaloihin Viisi per päivä -kampanjan julisteita muistuttamaan ja kannustamaan kasvis- ja hedel-

mäpitoisiin valintoihin. Päivän aikana ja sen jälkeen päivitimme myös kampanja Instagram-tiliä erilaisilla kuvilla ja lyhyillä Oma tarina -videoilla.



Kuvio 10. Hedelmistä ja kasviksista innostuneet lapset huolehtivat siitä, ettei roskakoriin heitetty kuin hedelmien ja kasvien syömäkelpottomat osat (Salla Heiskanen 2016).

### 5.3 Taitotunnit

Taitotunnin tarkoituksena oli innostaa lapsia hedelmien ja kasvien syöntiin ja samalla opettaa lapsia käsittelemään niitä. Makuaisti toimii yhteistyössä muiden aistien kuten näkö-, haju- ja kuuloaistin kanssa. Lapsi saa iloa ja positiivisia kokemuksia aistiessaan asioita eri aisteillaan. Makuelämys voi olla negatiivinen tai positiivinen. Tiedon lisäksi tarvitaan positiivisia kokemuksia ruoasta, jotta voidaan ehkäistä negatiivisten kokemusten mahdollisesti aiheuttama kyseisen ruoan tarkoituksenmukainen vältteleminen. Opetustunnit, joissa opetetaan lapsille ruokakulttuureista, tuovat lapsille positiivisia elämyksiä. Opetuksen tulisi olla mukavaa ja lapsia sopivasti kannustavaa. (Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille 2014: 26, 29–30, 60.)

### 5.3.1 Taitotuntien esivalmistelut

Taitotuntien suunnitteluvaiheessa pyrimme ottamaan huomioon lasten eri kehitysvaiheet. Storvik-Sydänmaa ym. kirjoittavat, että kouluikäisen motoriset taidot kehittyvät nopeasti harjoittelun avulla. Kouluikäinen oppii käyttämään kehoaan paremmin ja tarkkuus paranee. Silmän ja käden yhteistyö toimii entistä paremmin ja toiminnot, joissa vaaditaan tarkkuutta, onnistuvat jatkuvasti paremmin. Kouluikäinen osaa jo monia asioita, jotka vaativat motorista työskentelyä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 62.)



Kuvio 11. Kampanjaryhmän valmistamia esimerkkihahmoja (Salla Heiskanen 2016).

Suunnittelimme eri-ikäisille lapsille erilaista askarreltavaa, jotta tekeminen olisi sopivan haastavaa jokaiselle luokka-asteelle. Halusimme huomioida eri-ikäiset lapset myös sen vuoksi, että alakouluikäiset lapset ovat taidoiltaan ja kiinnostuksen kohteiltaan hyvin erilaisia. Liian haasteellinen tekeminen voisi viedä lapsilta motivaation ja aiheuttaa mielihäiriöitä. Suunnittelimme sellaiset tehtävänannot, ettei nuorimpien lasten tarvitse käyttää veitsiä. Alun perin suunnittelimme, että 3. – 6.luokkalaiset käyttävät veitsiä taitotunneilla. Ensimmäisen toimintapäivän aikana tuli ilmi, etteivät 3. – 4.luokkalaiset osanneet käyttää veitsiä turvallisesti ja haavoja tuli useita. Päädyimme siis lopulta siihen, että

veitset olivat käytössä ainoastaan 5. – 6.luokkalaisilla, sillä halusimme vähentää haavojen ja tapaturmien määrää. Ennen lasten saapumista valmistimme esimerkkihakmot kullekin ikäryhmälle havainnollistamaan tulevaa toimintaa (Kuvio 11). Painotimme lapsille kuitenkin sitä, että mielikuvituksen käyttö on erittäin sallittavaa, eikä esimerkkejä tarvitse noudattaa.

Pari- ja ryhmätyöskentely ovat tärkeimpiä työskentelymuotoja alakoulussa. Lapsi opettelee ryhmässä työskentelyä hiljalleen ja tärkeää olisi, että jokainen saisi onnistumisen kokemuksia työskennellessään yhdessä muiden kanssa. Ryhmätyöskentelyssä onnistuminen antaa oppilaille ryhmässä työskentelyn eväitä ja rohkeutta pyytää tarvittaessa apua toisilta. Ryhmätyöskentelyn taitojen kartuttaminen on tärkeää koulussa työskentelyn ja vapaa-ajanvieton kannalta, joissa molemmissa lasten tulee toimia yhdessä. Lasten ajattelun kehittyminen ja erilaisten näkökulmien huomioon ottaminen kehittyi, kun opettelee työskentelemään parin kanssa tai ryhmässä. Lisäksi ryhmätyöskentely luo parhaimmillaan oppilaille tunteen, että yhdessä toimiessa voi olla tehokkaampi ja aikaansaavampi kuin yksin toimiessa. (Kampman ym. 2015: 37.)



Kuvio 12. Ryhmätyö, jonka teema oli linna. Kuvassa parvekkeet, suihkulähde, linnan palvelijoita, sekä hevosella ratsastava prinssi. (Salla Heiskanen 2016.)

Suunnitellessamme taitotuntien sisältöä halusimme painottaa ryhmätyöskentelytaitojen oppimista. Usein yhdessä tekeminen on hauskeempaa ja lyhyessä ajassa aikaan enemmän ryhmässä toimiessa. 3. – 4.luokkalaisille valitsimme parityöskentelyyn, sillä se olisi heille sopivan haastava toimintamuoto. Oppilaat saivat itse valita työparinsa 5. – 6. luokkalaisille puolestaan valitsimme ryhmätyöskentelyyn, sillä he saisivat näyttävämmän teoksen aikaan ryhmässä ja heidän on hyvä opetella ryhmätyöskentelyä mukavan tekemisen parissa. (Kuviot 12 & 13).



Kuvio 13. Monsterin teko oli ryhmätyötä (Salla Heiskanen 2016).

1-2. luokkalaisille suunnittelimme askarreltavaksi hedelmistä ja kasviksista vapaavalintaisia hahmoja. (Kuvio 14). Tehtävänantona oli leikinomainen rakentelu ja sen jälkeen teosten syöminen. Lapsille annettiin paljon cocktailtikkuja, rusinoita, viinirypäleitä sekä eri mallisia palasia omenasta, porkkanasta ja paprikasta. Lapset saivat päättää itse yhteisen teeman, johon jokainen teki jotakin. Teemat vaihtelivat paljon eri ryhmien kesken. Suosittuja teemoja olivat esimerkiksi jalkapallokenttä, eläintarha, linna tai halloween.



Kuvio 14. 1. – 2. -luokkalaisten tekemiä omena-autoja ja viinirypälematoja. Lapset laittoivat kuvaan viisi sormeja kuvaamaan suositeltua hedelmien ja kasvien määrää päivässä. (Salla Heiskanen 2016.)

Taitotunneilla askarreltavaksi 3. – 4.luokkalaisille suunnittelimme alun perin hedelmäpitsoja sekä kurkkukrokotiileja. (Kuvio 15.) Ensimmäisen päivän aikana kuitenkin kävi ilmi, etteivät kolmannen ja neljännen luokan oppilaat vielä kyenneet työskentelemään hedelmäveitsen kanssa turvallisesti. Seuraavien ryhmien kanssa valmistimme omenahahmoja, joiden tekoon ei tarvittu teräviä veitsiä. (Kuvio 16.) Lapsille annettiin pareittain yksi omena ja yhteisessä käytössä muiden kanssa oli cocktailtikkuja, viinirypäleitä, rusinoita, porkkanoita ja auringonkukansiemeniä. Lapset saivat täysin vapaasti tehdä omenahahmoistaan haluamansa näköiset annettujen materiaalien avulla.





Kuvio 15. Kolmasluokkalaisten tekemä kurkkukrokotiili herkuttelee hedelmäpizzalla (Salla Heiskanen 2016).



Kuvio 16. Neljäsluokkalaisten tekemä omenamonsteri (Sanni Halme 2016).

5. – 6.luokkalaiset tekivät noin 8–10 hengen ryhmissä yhden vesimelonimonsterin (Kuviot 17 & 18). Heille annettiin kokonaisia hedelmiä, joista he saivat leikata ja muotoilla haluamansa mallisia osia monsterille. Tarvikkeiksi tarjottiin jokaiselle ryhmälle yksi iso vesimeloni, banaani, rusinoita, kaksi kiiviä, viinirypäleitä, hunajameloni ja cocktailtikku-

ja. Vanhemmille oppilaille annettiin haastetta ja vastuuta, sillä hedelmiä ei pilkottu valmiiksi, jolloin he saivat tehdä hedelmistä haluamansa muotoisia. Taitotunnilla syntyi leikkimielinen kilpailuasetelma. Jokainen ryhmä halusi tehdä hienoimman ja hauskimman hahmon kuin muut ryhmät. Kampman ym. 2015 kirjoittivat, ryhmätyöskentely opettaa lapsille vastuun jakamista ja työskentelyä keskenään. (Kampman ym. 2015: 37.)



Kuvio 17. Lapset käyttivät rakennusaineiksi varsin luovasti (Timo Lahtinen 2016).



Kuvio 18. Valmiita monstereita. Yhden otuksen sisukset olivat jo joutuneet syödyksi. (Salla Heiskanen 2016.)

Taitotuntia varten meille oli varattu kouluista yksi luokka. Asettelimme aluksi pöydät ja tuolit joko kahteen tai kolmeen noin 10 hengen ryhmään. Totesimme sen olevan järkevintä, jotta jokaiselle lapselle ei tarvitse paloitella erikseen kaikkia hedelmiä ja kasviksia vaan ne voitiin laittaa ryhmän keskelle yhteisesti jaettaviksi. Ensimmäisessä koulussa laitoimme pöydät kahteen isoon ryhmään, koska taitotuntia ohjaavia opinnäytetyöntekijöitä oli vain kaksi. Silloin toinen vastasi toisesta ryhmästä ja toinen otti vastuulleen toisen ryhmän. Toisessa koulussa laitoimme pöydät kahteen pieneen ryhmään, sillä luokat olivat hyvin pieniä. Kolmannessa koulussa luokkahuone oli monipuolinen ja tilava, joten laitoimme pöydät kolmeen pöytäryhmään. Lisäksi viimeisessä koulussa taitotunnille osallistui myös muita opinnäytetyöpareja, jolloin jokaiselle pöytäryhmässä oli yksi opiskelija ohjeistamassa, avustamassa ja kannustamassa lapsia.

Ennen lasten saapumista oli tärkeää tehdä mahdollisimman paljon valmisteluita etukäteen, sillä luokkien vaihtoihin ei jäänyt yhtään taukoja. Hedelmien ja kasvien riittävyyden varmistamiseksi jaoimme jokaiselle ryhmälle valmiiksi sivupöydälle heidän tarvitsemansa hedelmät ja kasvikset. Tämä myös helpotti meitä luokkien vaihtuessa, sillä siinä vaiheessa ei tarvinnut enää miettiä mitä kaikkea seuraava ryhmä tarvitsee. Pilkoimme hedelmät paperilautasille erimalliseksi, riippuen siitä, mitä kyseinen ryhmä askee. Laitoimme leikkuulaudat, veitset, kovertimet ja palloraudat pöydille valmiiksi ja

haimme ison roska-astian roskia varten. Luokan liitutaululle laitoimme kampanjan julisteen ja kirjoitimme Instagram-käyttäjänimen sekä tunnisteeseen #viisiperpaiva. Halutesaan lapset saivat alkaa seuraamaan kampanjan tiliä ja julkaistessaan kampanjaan liittyviä kuvia, käyttää virallista tunnistetta.

### 5.3.2 Taitotunnin toteuttaminen

Taitotunnin aluksi esittäydyimme lapsille. Kerroimme nimemme, ja että opiskelemme terveydenhoitajiksi Helsingissä. Seuraavaksi herättelimme lasten mielenkiintoa kysymällä, että kenen vanhemmat ovat kieltäneet leikkimästä ruoalla. Yleensä suurin osa lapsista ja myös me nostimme kätemme vastaukseksi. Totesimme sen olevan totta, mutta tänään siihen asiaan tehdään pieni poikkeus, sillä nyt he saivat pitää hauskaa ruoan kanssa. Tämän kiinnostuksen herättelyn jälkeen annoimme lapsille toimintaohjeita. Kerroimme ensin kaksi erityisen tärkeää sääntöä. Ensimmäinen sääntö oli, että veitsien kanssa tuli noudattaa varovaisuutta. Toinen sääntö oli 5. – 6.luokkalaisille, jotka tekivät ryhmätyötä, että jokaisen piti saada tehdä jotakin. 1. – 4.luokkalaisten toinen sääntö oli se, että pidetään hauskaa. Seuraavaksi esittelimme sen, mitä lapset tulisivat askartelemaan ja kerroimme kuinka paljon heillä oli aikaa käytettävänä. Kun kaikki olivat ymmärtäneet ohjeet, annoimme heille luvan aloittaa.

Lasten aloitettua toinen meistä seuraili lapsia, antoi ohjeita, kannusti ja kehui. Osa lapsista tarvitsi enemmän aikaa oman hahmonsa suunnitteluun. Silloin autoimme lasta ideoinnissa, jotta myös toteutukselle jäisi aikaa. Saatoimme myös istua lapsen viereen ja alkaa itse rakentelemaan jotakin, josta lapsi saattoi ottaa mallia. Toisinaan myös autoimme lasta hahmon tai teoksen kokoamisessa hänen ideansa mukaisesti. (Kuvio 19). Lasten kanssa keskustelu ja tuotosten kehuminen sai monet lapset innostumaan askartelusta entisestään. Lapset kertoivat usein olevansa ylpeitä tuotoksistaan.

*”Mä en olis uskonut, että tästä tulee näin hieno”*

Toinen meistä puolestaan pilkkoi jo seuraavan luokan taitotunnille tarvittavia hedelmiä ja kasviksia, jonka jälkeen hänkin osallistui lasten kanssa askartelemiseen.



Kuvio 19. Vuorovaikutusta lasten kanssa. Kuvassa Salla Heiskanen (kesk.) ja oppilaita. (Marita Räsänen 2016.)

Ajan rajallisuuden vuoksi lapsilla tuli usein hieman kiire saada askartelut valmiiksi. Välillä kerroimme lapsille, paljonko aikaa heillä oli enää jäljellä, jotta he osaisivat arvioida kuinka paljon he ehtivät vielä tekemään. Pyrimme näin myös ehkäisemään mahdollisia pettymyksiä ajan yhtäkkisestä loppumisesta. Ajan loputtua osa lapsista olisi halunnut jatkaa työskentelyä vielä pidempään.

*“Tää on niin hauskaa, että tähän voisi käyttää koko välitunnin.”*

Lopuksi annoimme lapsille luvan ottaa kuvia omista tuotoksistaan ja 3. – 6.luokkalaisille lapsille kerroimme Viisi per päivä -kampanjan Instagram-tilistä ja tunnisteesta. Totesimme, että 1. – 2.luokkalaiset eivät vielä juurikaan käyttäneet Instagramia, joten heille olisi turhaa sitä mainostaa. Jotkut luokat halusivat ottaa ryhmäkuvia tuotosten kanssa. Lapsille annettiin paljon positiivista palautetta. Kehuimme lasten omaperäisiä teoksia ja hahmojen nimiä sekä lapsen taitavuutta. Pyrimme kehuaan jokaista lasta tasapuolisesti. Lapset myös kertoivat haluavansa kotiin enemmän hedelmiä ja kasviksia. Kannustimme lapsia kertomaan huoltajille toiveita hedelmien ja kasvien syönnin lisäämisestä. (Kuvio 20.)



Kuvio 20. Lapsia pyrittiin kannustamaan jatkuvasti. Kuvassa Sanni Halme (oik.) ja oppilas. (Marita Räsänen 2016.)

Lasten lähdettyä joko tietotunnille tai takaisin omaan luokkaan, oli usein seuraava luokka odottamassa käytävällä vuoroaan. Siivosimme nopeasti pöydät, pyyhimme tahrat pois pöydistä ja leikkuulaudoista sekä asetimme uudet hedelmät ja kasvikset pöytiin. Samat asiat toistettiin aina ryhmän vaihtuessa uuteen.

#### 5.4 Tietotunnit

Tietotunnit toteutettiin aina taitotuntien yhteydessä. Tietotuntien tarkoituksena oli lisätä lasten tietämystä erilaisista kasviksista ja hedelmistä, sekä antaa lapsille mahdollisuus maistaa uusia makuja ja rohkaista heitä kokeilemaan uutta. Lisäksi tietotunnin avulla pyrittiin vähentämään kasviksiin ja hedelmiin liittyviä ennakkoluuloja. Toimintapäivään osallistui kerrallaan kaksi ryhmää, joista toinen osallistui ensin taitotunnille ja toinen tietotunnille, ja oppitunnin puolivälissä ryhmät vaihtoivat paikkaa. Ojansivun ym. mukaan uusiin makuihin tottuminen on mahdollista, mutta se vaatii pitkäjänteisyyttä. Lasten kanssa kannustetaan olemaan kärsivällinen ja tarjoamaan samoja ruokia uudelleen useita kertoja. (Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille 2014: 30.) Uusia ruokia on hyvä tarjota tuttujen ruokien ohessa, jotta lapsi uskaltautuisi maistamaan vähän uusiakin ruokia. On havaittu, että uuteen makuun totutteleminen vaatii noin 10–15 maistamiskertaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

#### 5.4.1 Tietotuntien esivalmistelut

Tietotunteja varten asioimme edellisenä päivänä ruokakaupassa, jossa valitsimme noin 8–12 kappaletta mahdollisimman erimakuisia ja värisiä hedelmiä ja kasviksia. Tavoitteena oli, että jokainen lapsi pääsisi tietotunnilla maistamaan jotakin makua, mitä hän ei ollut aiemmin maistanut.

Tietotunnille ei ollut jokaisessa koulussa varattu omaa luokkaa. Tietotunti toteutettiin siellä, missä oli tilaa. Yhdessä koulussa piste rakennettiin käytävälle, ja tilavissa luokahuoneissa se sijaitsi taitotunnin kanssa samassa tilassa huoneen perällä. Muodostimme pulpeteista pitkän pöydän, johon asettelimme maisteltavat kasvis- ja hedelmäpalaat vierekkäin. Leikkasimme ne pieniksi, noin 1cm x 1cm -kokoisiksi paloiksi. (Kuvio 21). Voimakkaamman makuiset kasvikset, kuten purjon ja retiisin, leikkasimme vielä hieman pienemmiksi. Paloiksi leikatun tuotteen viereen asetimme näyttille kokonaisen hedelmän tai kasviksen, jotta lapset näkisivät miltä kasvis tai hedelmä näyttää kokonaisena kaupan hyllyssä.



Kuvio 21. Tietotunnin esivalmistelua. Kuvassa Sanni Halme. (Salla Heiskanen 2016.)

Huolehdimme esivalmistelujen aikana jatkuvasti hygieniasta pesemällä veitset ja leikkuualustat aina eri tuotteiden välillä. Lisäksi pesimme ja desinfioimme kätemme.

Pöydälle asettelimme kasvikset ja hedelmät niin, että tarjolla oli vuorotellen mieto ja tuttu maku, jota seurasi yleensä lapsille tuntemattomampi ja eksoottinen maku. (Kuvio 22.) Tarkoituksena tässä oli se, että mikäli lapsi ei pidä uudesta mausta, hän uskaltaisi ainakin maistaa seuraavaa makua. Koettu haju, maku, ruoan rakenne ja ruoan ulkonäkö muodostavat ihmisille ruoan makumieltymyksen. Jokainen lapsi elää siis omassa makumaailmassaan. Lisäksi tilanne, kulttuuri, toisten läsnäolo, asenteet ja odotukset voivat vaikuttaa makuaistimukseen. (Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille 2014: 28.) Kun muut lapset maistavat rohkeasti eri makuja, myös ne lapset, jotka kokevat uudet maust epämielellisyyttä, voivat uskaltaa paremmin maistaa uusia makuja. Neofobiset eli tuntemattomien ruokien maistamisen pelkoiset tai -haluttomat lapset eivät välttämättä innostu maistamaan itselle tuntemattomia hedelmiä tai kasviksia. Lapsia ei tulisi myöskään siihen pakottaa, vaan lapsi voi muiden aistien avulla tutustua hedelmään tai kasvikseen. (Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille 2014: 32–34.) Hieman epäröiviä lapsia kannustimme maistamaan kaikkea, mutta emme pakottaneet siihen ketään.



Kuvio 22. Tietotunnin maistelupöytä valmiina (Salla Heiskanen 2016).



Tietotunteja varten varasimme seuraavia tarvikkeita; veitsiä, leikkuulautoja, käsitiskiainetta ja tiskiharjan, käsisäippuaa ja käsisidesinfektioainetta, kertakäyttölautasia tarjoiluun sekä cocktailtikkuja noin 3 kappaletta per oppilas. Lisäksi tarvittiin maistelua varten hedelmät ja kasvikset, ja jokaisesta hedelmästä vielä ylimääräisen kappaleen, jonka pystyimme asettamaan näyttille. Kasvis- ja hedelmävalikoima saattoi olla tietopisteellä esimerkiksi seuraava; kotimainen ja ulkomainen omena, retiisi, purjosipuli ja avokado sekä basilika, paprika, persimoni, verkkomeloni, greippi ja verigreippi. Eri päivinä tarjosimme hieman eri tuotteita, sillä valitsimme kaupassa aina ne tuotteet, jotka näyttivät kypsiltä ja tuoreilta, ja kaupan tarjonta vaihteli päivittäin.

#### 5.4.2 Tietotuntien toteutus

Tietotunnit aloitimme esittäytymällä. Kerroimme hieman kampanjasta ja siitä, miksi olimme tulleet koululle. Kun toinen pisteen vetäjästä piti aloituspuhetta, jakoi toinen henkilö oppilaille käsisidesinfektioainetta ja ohjasi sen oikeaoppiseen käyttöön. Ohjeistimme myös, mitä taitotunnilla oli tarkoituksena tehdä. Lapset asetettiin jonoon pöydän päähän, ja jokainen sai itselleen cocktailtikun. Painotimme lapsille, ettei cocktailtikkua saanut laittaa suuhun hygienian vuoksi, vaan sillä noukittiin lautaselta ensimmäinen pala, johon tikulla koski. Tikusta pala otettiin sormilla ja siitä suuhun. Näin vältettiin se, että cocktailtikuista olisi levinnyt bakteereja lautasen muihin paloihin. Varmistimme sekä lapsilta itseltään, että luokan opettajalta lasten mahdolliset ruoka-aineallergiat, jotta välttyimme mahdollisilta allergisilta reaktioilta.

Ohjeistuksen jälkeen lapset saivat yksi kerrallaan maistaa palan jokaiselta lautaselta. Heille annettiin tehtäväksi päätellä joko palan maun tai ulkonäön perusteella, mistä hedelmästä tai kasviksesta oli kyse. Lapset hyödynsivät mielikuvitustaan hedelmien ja kasvien tunnistamisessa.

*”Mikä tää hedelmä on, maistuu viinirypäleen ja tomaatin sekoitukselta.”*

Kun kaikkia makuja oli maistettu, käytiin opinnäytetyöntekijän johdolla yhdessä läpi, mitä kaikkea lautasilta löytyi. Oikean vastauksen löydyttyä kyselimme vielä, että kuinka moni oli maistanut kyseistä hedelmää ja kasvista aikaisemmin. Kerroimme lapsille myös hauskaa nippelitietoa hedelmistä, kuten että verkkomeloni on saanut nimensä

sen verkon näköisestä kuoresta, ja että vihreä Granny Smith -omena on vapaasti suomennettuna nimeltään Mummo Smith.

Kun kaikki hedelmät oli maistettu ja tunnistettu, sai muutama vapaaehtoinen kokeilla silmät peitettynä tunnistamista. Vapaaehtoisen lapsen silmät peitettiin, ja häneltä varmistettiin vielä kerran mahdolliset allergisoivat aineet. Muut ryhmän jäsenet valitsivat äänettömästi osoittamalla pöydältä hedelmän tai vihanneksen, jota vapaaehtoinen sai maistaa. Sokkona olevan tuli yrittää arvata mitä hän juuri sai suuhunsa. Sekä oikein että väärin arvanneet saivat aplodit rohkeudestaan. (Kuvio 23.)



Kuvio 23. Oppilas saa nyt arvata, mitä hän on juuri saanut suuhunsa. Kuvassa Henna Sipinen (oik.) ja oppilas. (Marita Räsänen 2016.)

Sokkomaistatuksen jälkeen kampanjan päällikkö Lahtinen otti oppilaat luoksensa, ja kertoi heille Maailman maukkain matka -pelistä, jota lapset saivat nyt toimintapäivän jälkeen alkaa luokkana pelaamaan. Tällöin meille jäi pieni hetki aikaa siistiä tilaa sekä esivalmistella lisää hedelmiä ja kasviksia lautasille.

Lopuksi kiitimme oppilaita toimintatuokioon osallistumisesta, ja kannustimme heitä osallistumaan Maailman maukkain seikkailu -peliin ahkerasti. Ryhmät jatkoivat tästä joko taitotunnille tai omaan luokkaansa opettajan johdolla.

## 5.5 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media oli tärkeä osa Viisi per päivä -kampanjaa. Heti opinnäytetyöprojektin aluksi loimme yhdessä toisen opinnäytetyöparin kanssa kampanjalle Instagram- ja Facebook-tilit. Vastasimme Facebook- ja Instagram-tilien päivittämisestä yhdessä kahden opinnäytetyötään samassa kampanjassa tekevien Henna Sipisen ja Hanna Wierengan kanssa.



Kuvio 24. Kampanjan Instagram-tili 22.3.2017. (Sanni Halme 2016.)

Instagram-kuvapalvelussa julkaisimme kuvia omista ruoka-annoksistamme, reseptiku-  
via ja –videoita sekä tunnelmakuvia toimintapäivistä. (Kuvio 24.) Opinnäytetyön toteu-  
tusviikoilla pyrimme päivittämään tiliä jokainen päivä. Tehtävänjakona oli, että jokainen  
opiskelija lisäsi tilille yhden kuvan neljän päivän välein. Sosiaalisen median päivittämi-  
nen siis vaati jokaiselta opiskelijalta vähintään neljän päivän välein sitä, että hän val-  
misti kotona ulkonäöltään kiinnostavan kasvispitoisen ruoka-annoksen tai välipalan.

Instagram-tilillä oli 22.3.2017 197 seuraajaa. Tili on julkinen, eli sitä pääsevät selaa-  
maan myös he, jotka eivät ole tilin seuraajia. Seuraajat näkevät omalla etusivullaan  
viisiperpäivä-käyttäjätilin julkaisemat kuvat, ja he voivat tykätä kuvista sekä komment-  
toida niitä. Moni seuraajista on kampanjan toimintapäiviin osallistuneita lapsia. He siis  
näkevät kampanjaan osallistumisen myötä viikoittain hedelmien ja kasvien syönnin  
kannustavaa materiaalia omasta älypuhelimestaan. Lasten lisäksi seuraajina on kam-  
panjan toteuttajien tuttavuuksia ja erilaisia terveyden edistämiseen keskittyviä Instagram-  
käyttäjiä.

Toimintapäivien aikana lapsia kehoitettiin ottamaan kuvia heidän toiminnastaan ja te-  
oksistaan. Heille kerrottiin, että halutessaan he saivat lisätä kuvan kampanjasta omalle  
tilille. Mikäli he näin toimivat, pyysimme oppilaita liittämään kuvatekstiin kampanjan  
tunnisteen #viisiperpäivä. Varsinkin vanhimmat oppilaat kuvasivat hedelmämonsterei-  
tään varsin innokkaasti, ja tunniste lisättiin useisiin kuviin Instagramissa. Kuvien lisäksi  
kampanjan sosiaalisen median kanavissa on esimerkiksi järjestetty kilpailuja, joissa  
kasvis- tai hedelmäaiheiseen kysymykseen oikein vastanneiden kesken arvottiin lahja-  
kortti kampanjan yhteistyökumppanin liikkeeseen.

Viisi per päivä -kampanjan sosiaalisten medioiden julkaisuihin tulleisiin kommentteihin  
vastaaminen oli osa sosiaalisen median ylläpitämistä. Kuvat keräsivät myös satunnai-  
sia kriittisiä kommentteja. Esimerkiksi tiedusteltiin, miksi kasvien ja hedelmien syön-  
nin lisäämiseen pyrkivän kampanjaprofiilin kuvissa esiintyi toisinaan lihaa tai maitotuot-  
teita, vaikka ne eivät ole kasviksia tai hedelmiä. Pyrimme aina vastaamaan komment-  
teihin kunnioittavasti ja puolueettomasti. Esimerkiksi edellä mainitun kaltaisiin kom-  
mentteihin vastatessamme toimme esille, ettei kampanja tue mitään yksittäistä ruoka-  
valiota. Kampanjan tarkoitus on lisätä kasvien ja hedelmien määrää ruokavaliossa,  
ottamatta kantaa ruokavalion muuhun sisältöön.

## 5.6 Lasten lausahdukset ja niiden arviointia

Kampanjan toimintapäivien aikana keräsimme ylös lasten lausahduksia koskien toimintapäiviä ja niiden tapahtumia. Kirjasimme lausahduksista ylös yhden kappaleen jokaisesta samanlaisesta lausahdusta. Lasten lausahdukset liittyivät pääasiassa joko maisteltavien hedelmien ja kasvien makuun, tai siihen minkälainen toimintapäivä heidän mielestään oli. Lisäksi lapsia kiinnosti esimerkiksi meidän ikämme ja se, syömmekö itse Viisi per päivä -kampanjan ohjeen mukaisesti. Lasten lausahdukset on koottu kokonaisuudessaan liitteeseen 1.

Täysin spontaanien lausahdusten lisäksi kannustimme lapsia keskusteluun esittämällä heille kysymyksiä. Kyselimme esimerkiksi seuraavia kysymyksiä; "Onko ollut kivaa?", "Mikä oli sinun mielestäsi kivointa?", "Oletko maistanut näistä kasviksista mitään/kaikkia aikaisemmin?" ja "Mikä hedelmä tai kasvis maistui parhaalta/epämiellyttävältä?".

Lasten puheiden mukaan parhaimman makuisia kasviksia ja hedelmiä vaikuttivat olevan makea omena, melonit sekä paprika. Lapset sanoivat esimerkiksi:

*"Vaikka mä olen allerginen omenalle, niin haluaisin silti syödä sitä kun se on niin hyvää"*

*"Mä haluaisin syödä tätä (hunajamelonia) huomenna kaikilla ruoilla"*

Purjo ja retiisi olivat vain harvojen suosikkeja, ja kirpeä omena, basilika, greippi ja avokado taas jakoivat mielipiteitä. Lapset kommentoivat niitä seuraavasti;

*"Onpa toi avokado paha"*

*"Purjo on paha keitetynä, mutta tälleen raakana se on hyvää"*

Monet lapsista olivat ylpeitä, mikäli olivat uskaltaneet maistaa kaikkia tarjottavia tai jotakin uutta makua. Seuraava kommentti kuultiin lasten suusta useita kertoja:

*"Kaikki nää hedelmät ja kasvikset oli hyviä"*

Lasten lausahduksista suurin osa oli positiivisia. Moni lapsista piti toimintapäiviä mukavina, ja he toivoivat, että samantapainen päivä järjestettäisiin pian uudestaan.

*"Ope, voidaanko tulla tänne huomennakin?"*

*"Tää on paras koulupäivä!"*

*"Tuletteko taas ensvuonna tänne?"*

Moni oppilaista toi esille sitä, minkälaista ruokaa he syövät kotona. Moni kertoi myös mitä mieltä heidän vanhempansa ovat tietyistä kasviksista ja hedelmistä tai niitä sisältävästä ruokavaliosta. Hedelmäpizzan teon aikana eräs lapsi sanoi:

*"Mun isi ottaa aina pizzeriassa "Miesten pizzan" jossa on pelkkää lihaa, mä teenkin Tosimiesten pizzan, jossa on vaan hedelmiä"*

Toinen lapsi kertoi mieltymysten jakautuvan perheessään seuraavasti;

*"Äiti tykkää tosi paljon hedelmistä, isi ei"*

Moni oppilaista kertoi tietävänsä, että kasvikset ja hedelmät ovat terveellisiä, mutta vain harva tiesi kuinka paljon niitä tulisi syödä päivittäin.

Kommenteista kävi ilmi, että lasten kotoa opitut ruokailutottumukset eroavat toisistaan. Ennen maistelun aloittamista eräs lapsi sanoi;

*"En ole ikinä maistanut näistä mitään muita kun omenaa"*

Toinen lapsi taas kertoi että;

*"Mun äiti tekee joka aamu mulle vihersmoothien"*

Osa lapsista suhtautui hedelmien ja kasvien syöntiin hyvin ennakkoluuloisesti, ja toi esille sitä, että heidän mielikuvansa mukaan niiden syöminen kuuluu ainoastaan kasvis- ja vegaaniruokavalioon. Kuulimme toimintapäivien aikana esimerkiksi seuraavat kommentit;

*"Mä en haluais maistaa kuin niitä, joita oon maistanut aikaisemminkin"*

*"Miksei me rakenneta lihakimpaleista, mä olen lihansyöjä enkä kasvissyöjä"*

*"Ootteko te jotain vegaaneja kaikki?"*

Osa ennakkoluuloisista lapsista kertoi kuitenkin oletustensa kumoutuneen toimintapäivän aikana esimerkiksi seuraavasti:

*"Ensin luulin, että tää olis tylsä tunti, mutta tää olikin tosi kivaa!"*

*"Miksi basilika maistuu kotona pahalta ja nyt se onkin hyvää?"*

Moni lapsista kertoi olevansa ylpeitä omasta tuotoksestaan taitotunnilla, ja moni halusi-kin säästää oman hahmonsa ja viedä sen kotiin näytille vanhemmilleen. Esimerkiksi seuraavanlaisia kommentteja kuulimme toimintapäivien aikana useita:

*"Mä en olis uskonut että tästä tulee näin hieno"*

*"Katsokaa mun viinirypälematoa! Se on maailman hienoin"*

*"Mä en halua syödä omaani, vaan viedä sen kotiin äidille"*

Moni myös kertoi aikovansa pyytää huoltajilta, että he voisivat ostaa kotiin joitakin hedelmiä, mitä olivat tietotunnilla päässeet maistamaan. Muutama oppilas suunnitteli te-

kevänsä samanlaisia askartelutuokioita kotona pikkusisaruksilleen, esimerkiksi eräs lapsi sanoi:

*”Haluan tehdä näitä omena-autoja kotona”*

Lapset toivat esille, että yksi oppitunti oli liian lyhyt aika toimintapäivälle. Eräs lapsi sanoi:

*”Tää on niin hauskaa, että tähän voisi käyttää koko välitunnin”*

Moni toivoi myös sitä, ettei taitopajan töitä olisi tarvinnut tehdä ryhmässä. Lapset olisivat halunneet jokaiselle oppilaalle oman vesimelonin/omenan, josta monsteri tehtiin. Osa lapsista mietitytti se, miksi heidän pitäisi muuttaa omaa ruokavaliotaan, sillä he kokivat olevansa täysin terveitä.

Lasten kanssa vuorovaikuttaminen tuntui helpolta, sillä lähes kaikki lapset olivat lähtökohtaisesti innoissaan tulevasta toimintatuokiosta. Lasten suusta kuultiin paljon muun muassa seuraavan kaltaisia kommentteja:

*”Kivaa!”*

*”Tää on paras koulupäivä”*

Lapset kertoivat lähes aina mielellään ruokailutottumuksistaan, ja esimerkiksi esittelivät meille taitotunnilla luomiaan hahmoja. Lapsia kannustettiin keskusteluun esimerkiksi avointen kysymysten avulla. Kunnioitimme kuitenkin sitä, jos he eleillään toivat esille, ettei heidän tehnyt mieli keskustella.

Lapset toivat toimintapäivän aikana esille, että he innostuivat kasvien ja hedelmien syömisestä. Uudet hedelmät ja kasvikset miellyttivät monia lapsia, ja esimerkiksi seuraavaa kuulimme lasten suusta maistelutilanteessa;

*”Voitteko kirjoittaa meille ylös näiden hedelmien nimet, että voin sitten pyytää isiä ostamaan niitä”*

*”Ope, musta tuntuu että haluan alkaa hedelmäsyöjäksi”*

Tieto- ja taitotuntien tavoitteena oli, että lapset innostuisivat syömään kasviksia ja hedelmiä enemmän sekä samalla opettaa lapsille niiden terveellisyydestä. Lapset oppivat selkeästi uutta kasviksista ja hedelmistä ja alkoivat myös miettimään asioita uudella tavalla. Uuden tiedon oppimisesta kertoo esimerkiksi seuraava kommentti:

*”En tiennyt, että paprika voi olla keltaista”.*

Lasten kriittistä ajattelua ja pohdintaa kuvaa hyvin muun muassa seuraavat kommentit:

*”En tiennyt, että viinirypäleessä on pieniä kiviä sisällä, ja kun rusinat on viinirypäleettä niin mihin ne kivet menee?”*

*”Mikä tää hedelmä on (persimoni), maistuu viinirypäleen ja tomaatin sekoituksesta”*

Lasten kommenttien perusteella lapset siis pitivät toimintapäivän aktiviteeteistä, oppivat tuntemaan ja maistoiivat ennestään heille tuntemattomia kasviksia ja hedelmiä, sekä halusivat syödä toimintapäivän vaikutuksesta lisää kasviksia ja hedelmiä. Näin ollen opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite saavutettiin.

## 6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

### 6.1 Eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava vain, jos tutkimuksen teossa on noudatettu määriteltyjä ohjeita. Tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten esittämisessä sekä tutkimuksen ja tulosten arvioimisessa. Tutkijan tulee huomioida muiden tutkijoiden työ ja kunnioittaa sitä viittaamalla heidän tekstiinsä asiaankuuluvalla tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.)

Tutkimukseen osallistuvien on oltava tietoisia tutkimuksen luonteesta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä keskeyttämisen mahdollisuudesta. Lisäksi tutkittavilta tulee saada suostumus osallistumisesta. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 219.)

Opinnäytetyön tekijät vastaavat itse työn eettisyydestä. Kampanjalla oli ennen toimintapäiviä kerätyt kirjalliset suostumukset koulujen lapsilta ja heidän huoltajiltaan kampanjaan osallistumisesta, aineiston käyttämisestä tutkimuksessa sekä mahdollisesta kuvien ottamisesta ja hyödyntämisestä opinnäytetyössä sekä sosiaalisissa medioissa. Lasten koteihin jaetuissa saatekirjeissä oli suostumuslomakkeen lisäksi myös tietoa kampanjasta ja toimintapäivistä. Lahtiselta saatiin suullinen lupa käyttää hänen kampanjassaan kerättyä materiaalia opinnäytetyössä. Lisäksi kampanja on saanut tutkimusluvan Griffith Universityltä.



American Nurses Association (ANA) on julkaissut vuonna 1995 yhdeksän eettistä periaatetta hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Yksi periaatteista on, että tutkijan tulee suojata mahdollisimman tarkasti tutkittavan yksityisyyttä. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013:217-218.) Työssämme olemme huomioineet yksityisyyden suojelemisen siten, ettei lasten ikä, henkilöllisyys eikä sukupuoli käy ilmi lasten spontaanien kommenttien listasta, koulujen tarkempia nimiä eikä paikkakuntia ole ilmoitettu sekä kuvissa ei ole lasten nimiä tai muita tunnistettavia tietoja. Kankkunen ym. korostavat myös, että tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeus on huomioitava ja sen on oltava lähtökohta osallistumiselle (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013:218–219.) Tutkimukseen osallistuminen on lapsille vapaaehtoista. Pieni osa lapsista ei osallistunut tutkimukseen, mutta halutessaan he saivat siitä huolimatta osallistua toimintapäivän aktiviteetteihin.

Tässä opinnäytetyössä käytettyihin kuviin on julkaisuoikeudet. Kuvissa esiintyviltä lapsilta on saatu kirjallinen lupa kuvien käyttöön opinnäytetöissä ja aikuisilta on saatu suullinen suostumus. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään vain itse otettuja kuvia, tai kuvia, joissa esiinnyimme itse. Tekijänoikeuksien säilymiseksi kuvan yhteyteen liitettiin aina kuvaajan ja kuvassa tunnistettavasti esiintyvien nimet sekä kuvan ottovuosi. Valtion ravitsemusneuvottelukunnalta saatiin kirjallinen lupa käyttää heidän Ruokapyramidiaan ja Lautasmalliaan opinnäytetyössä. Kaikki liitteen 2 kuvat ovat peräisin Viisi per päivä -kampanjan yhteistyökumppanin nettisivuilta. Sekä kampanjalla että meillä on lupa käyttää heidän kuviaan. Mikäli käyttämissämme kuvissa näkyi lapsen kasvot tunnistettavasti, muokkasimme kuvaa niin, että kasvot eivät enää ole tunnistettavissa.

Eettisyyden kannalta on tärkeää, ettei kenellekään aiheudu vahinkoa eikä heitä saa loukata. Toimintapäivien aikana huolehdittiin hygieniasta, jotta taudinaiheuttajat eivät leviäisi päivän aikana. Hygieniasta huolehdittiin esimerkiksi käsien desinfioinnilla ennen askartelun aloittamista. Tietotunnin maistelupisteessä jokainen käytti omaa tikkua hedelmien ja kasvien noukkimiseen ja leikkuuveitset ja -laudat pestiin säännöllisesti. Lapsille korostettiin varovaisuuden noudattamista veitsiä käytettäessä, eikä veitsiä annettu käyttöön nuoremmille oppilaille.

## 6.2 Luotettavuus

Opinnäytetyössä käytettiin lähteenä tutkittua tietoa, jolloin tulokset ja väitteet perustuvat tutkittuun tietoon ja ovat siten relevantteja. Lisäksi käytettyihin teksteihin viitattiin oh-

jeen mukaisilla lähdeviittauksilla, jolloin kunnioitettiin tekstin kirjoittajan tekijänoikeuksia. Mahdollisuuksien mukaan pyrittiin käyttämään lähteinä alkuperäistekstejä sekä - tutkimuksia, jolloin vältetään mahdolliset väärinymmärrykset sekä virheelliset tulkinnat ja johtopäätökset. Englanninkielisiä artikkeleita hyödynnettäessä on riski, että asioita ymmärretään väärin. Englanninkielisiä lähteitä käytettäessä pyrittiin huolellisuuteen käännösvirheiden välttämiseksi. Kankkunen ym. kirjoittavat, että plagioinnilla tarkoitetaan toisen kirjoittaman tekstin hyödyntämistä omassa työssä ilman lähdeviitettä, joko suorasti lainaten tai omin sanoin (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 224.) Plagiointomattomuuden todisteeksi opinnäytetyö tarkistettiin Turnitin -palvelun avulla. Tällä vahvistettiin, että tekstiä ei ole kopioitu muualta, vaan se on lähteiden avulla itse tuotettu.

Luotettavuuden kannalta lähdekriittisyys on tärkeää. Aineistoa voi arvioida ennen lukemista sen julkaisupäivämäärän, laadun, tunnettavuuden ja tiedonlähteen auktoriteetin perusteella. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 72.) Opinnäytetyössä käytettiin lähtökohtaisesti ajankohtaista, alle 10 vuotta vanhaa tietoa. Lähteinä pyrittiin käyttämään luotettavien ja tunnettujen tahojen kirjoituksia. Lähdemerkintöjä tehtäessä olemme noudattaneet tarkkuutta ja Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjallisen työn ohjeita. Käyttämämme kuvien ja lähteiden yhteyteen olemme merkinneet tekijän nimen, julkaisuvuoden ja sivunumerot sekä päivämäärän, jona olemme kyseistä lähdetä lukeneet. Näillä tiedoilla lukija löytää halutessaan käyttämämme teokset.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää opinnäytetyön tekijöiden oma kokemus lasten kanssa työskentelystä ja opinnot Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Toisella opinnäytetyön tekijällä on seitsemän vuoden kokemus lasten ohjaamisesta viikko- ja leiritoiminnassa partiossa. Hän on suorittanut syventäviä sekä aikuis- että lapsiryhmien ohjaamiseen keskittyviä kursseja. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on puolestaan järjestänyt lastenleirejä ja toiminut lastenhoitajana eri-ikäisille lapsille. Sairaanhoidajaopinnoissa on suoritettu lasten ja nuorten hoitotyön opintojakso, jossa käsitellään lasten kehitystä ja heidän kanssaan toimimista. Opittuja kehitysvaiheita hyödynnettiin myös toimintapäivien askartelujen haastavuutta pohdittaessa. Lisäksi opinnoissa on käsitelty terveellisiä elämäntapoja ja ravitsemusta sekä terveyden edistämisen eri menetelmiä. Ammattikorkeakouluopintojen aikana olemme opiskelleet myös erilaisia tutkimus- ja kehittämistyön menetelmiä, mikä lisää opinnäytetyömme luotettavuutta.

## 7 Yhteenveto

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida lasten kasvisten ja hedelmien syönnin lisäämiseen pyrkiviä toimintapäiviä alakouluissa. Opinnäytetyö vastaa sille asetettua tarkoitusta, sillä kampanjan toimintapäivien suunnittelu ja toteutus toteutuivat suunnitelman mukaan. Tässä opinnäytetyössä selvennetään, mitä kaikkea tehtiin, miten, miksi ja missä vaiheessa.

Tavoitteena tässä opinnäytetyössä oli edistää lasten terveyttä antaen heille tietoutta kasviksista ja hedelmistä, sekä kannustaa ja innostaa heitä syömään niitä enemmän. Tieto- ja taitotunneilla lapset vaikuttivat innostuneilta. Kuulosti siltä, että ainakin osa lapsista halusi toimintapäivän jälkeen syödä hedelmiä ja kasviksia enemmän ja monipuolisemmin.

*”Mä haluaisin syödä tätä huomenna kaikilla ruoilla.”*

*”Ope, musta tuntuu, että haluan alkaa hedelmäsyöjäksi.”*

Lapsilta saadun palautteen mukaan osa lapsista haluaisi ostaa kotiin enemmän hedelmiä ja kasviksia.

*”Voitteko kirjoittaa meille ylös näiden hedelmien nimet, että voin sitten pyytää isiä ostamaan niitä”*

Lapset olisivat halunneet meidän tulevan kouluun uudestaan. Lisäksi moni lapsi oli yllättynyt siitä, että kaikki kasvikset eivät olekaan pahanmakuisia.

*”Purjo on paha keitetynä, mutta tälleen raakana se on hyvää.”*

Lasten kommentteista voi päätellä, että lapset viihtyivät ja saivat positiivisen kuvan kasvisten ja hedelmien syömisestä ja sen tärkeydestä. Tällä perusteella opinnäytetyön tavoite saavutettiin.

### 7.1 Hyödynnettävyys

Tästä opinnäytetyöstä voi hyötyä esimerkiksi lapsen huoltaja, alakoulun opettaja tai kouluterveydenhoitaja. Opinnäytetyöstä lukija saa luotettavaa ja tutkittua tietoa lasten kasvisten ja hedelmien syönnin lisäämisestä, ja halutessaan henkilö voi toteuttaa oman toimintapäivän lapsille mukaillen opinnäytetyössä kuvattua toteutusta. Toimintapäivän suunnittelua ja toteutusta pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja

selkeästi, jotta kuka tahansa voisi käyttää sitä pohjana omalle kasvisten ja hedelmien syönnin lisäämiseen pyrkivälle toimintatuokiolleen. Selkeän tekstin lisäksi prosessia ja lasten tuotoksia havainnollistettiin kuvien avulla. Niitä lapsen huoltaja, alakoulun opettaja tai kouluterveydenhoitaja voivat käyttää esimerkkeinä lapsille. Jopa osa toimintapäiviin osallistuneista lapsista suunnitteli toteuttavansa toimintapäivän aktiviteetteja itsenäisesti kotonaan.

*”Haluun tehdä näitä omena-autoja kotona.”*

Lasten terveellisistä elämäntavoista huolehtiminen ja niiden edistäminen on entistä tärkeämpää, sillä lasten ylipaino on yleistä ja kasvisten ja hedelmien suositusten mukainen syönti melko harvinaista. (Lehto ym. 2009.) Viisi per päivä -kampanja voisi olla käytössä kaikissa Suomen kouluissa ja olla näkyvämpi valtakunnallisella tasolla. Näin kasvisten ja hedelmien kulutusta voitaisiin saada lisättyä ja niiden säännöllisestä syömisestä voisi tulla yleisempää. Koemme, että lapset ottivat toimintapäivät ja niiden aktiviteetit innolla vastaan. Toimintapäivien aikana oli havaittavissa suurta innostusta hedelmistä ja kasviksista.

*”Kaikki nää hedelmät ja kasvikset oli hyviä.”*

*”Mä aion syödä sata retiisiä.”*

*”Olispa meillä kotonakin tällaisia hedelmiä.”*

Lapset vaikuttivat motivoituneilta syömään hedelmiä ja kasviksia useammin, enemmän ja monipuolisemmin. Olisi tärkeää, ettei kasvisten ja hedelmien syönnin kannustaminen jäisi vain yksittäisen kampanjan varaan, vaan se olisi esillä säännöllisesti lasten arjessa esimerkiksi aamunavauksissa, välitunti-aktiviteeteissa tai useiden alakoulussa järjestettyjen toimintapäivien aikana.

Tätä opinnäytetyötä soveltaen voisi toteuttaa myös erilaisen kasvis- ja hedelmätempauksen. Esimerkiksi koulussa voisi ottaa säännöllisin väliajoin käsittelyyn eri kasviksen tai hedelmän ja oppia yhdessä sen kasvattamisesta, terveellisyydestä ja hyödyntämisestä. Tämän jälkeen voitaisiin askarrella tai kokata jotain kyseisestä hedelmästä tai kasviksesta. Tällöin hyödynnettäisiin tieto- ja taitotunteja lasten oppimisessa ja asenteiden muokkaamisessa.

Kampanjassa hyödynnettyä kaksiosaista toimintamallia voisi hyödyntää terveyden edistämässä myös muilla osa-alueilla. Sen avulla voitaisiin esimerkiksi kannustaa lapsia liikkumaan enemmän. Esimerkiksi ensiksi voitaisiin yhdessä oppia teoreettista

tietoa eri liikuntalajeista ja siitä, miksi liikkuminen on tärkeää. Tämän jälkeen voitaisiin kokeilla erilaisia lajeja kannustavassa ilmapiirissä.

Käyttämämme toimintamallin hyödyntäminen työelämässä vaatii aikaa ja valmisteluja. Resurssien vähäisyyden vuoksi on ymmärrettävää, ettei kyseistä toimintamallia ole jokaisessa alakoulussa mahdollista toteuttaa. Olisi kuitenkin hienoa, jos toimintamallia voisi hyödyntää esimerkiksi pienemmässä mittakaavassa tai muuten sovellettuna. Koulut voisivat panostaa lasten terveyden edistämiseen pienillä teoilla kuten liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen korostamisella säännöllisin väliajoin. Kouluterveydenhoitajalla on työssään paljon asioita, joihin tulee kiinnittää huomiota terveystarkastuksissa. Yksi tärkeä asia on lasten terveellinen ravitsemus. Kouluterveydenhoitaja voisi esimerkiksi kerran vuodessa järjestää joko koko koululle tai yksittäiselle luokka-asteelle kasvis- ja hedelmätoimintapäivän, jonka terveydenhoitaja voisi toteuttaa yhteistyössä opettajien kanssa. Lapset toivat oman toteutuksemme aikana esille, että heidän mielestään olisi mukavaa, jos toimintapäiviä järjestettäisiin tulevaisuudessakin.

*”Ope, voidaanko tulla tänne huomennakin?”*

*”Tuletteko taas ensvuonna tänne?”*

Opinnäytetyössä kuvatun kaltaisia toimintapäiviä on järjestetty useita ympäri maailmaa. Toistaiseksi ei kuitenkaan ole saatu tutkittua tietoa siitä, miten tämän kaltaiset interventiot vaikuttavat syömiskäyttäytymiseen silloin, kun niitä järjestetään säännöllisesti esimerkiksi vuosien ajan kerran vuodessa. Tämän kaltaisen tutkimuksen toteuttamisesta olisi todennäköisesti hyötyä terveyden edistämisen kehittämisessä.

## 7.2 Pohdinta ja johtopäätökset

Olemme iloisia ja tyytyväisiä toimintapäivien suunnitteluun ja toteutukseen alakouluissa. Toimintapäivien suunnitteluvaiheessa ideoimme toimintapäivien aikana toteutettavia tieto- ja taitotunteja, loimme sisältöä ja ylläpidimme kampanjan sosiaalista mediaa sekä keräsimme sisältöä kampanjan nettisivuille. Toteutusvaiheessa järjestimme tieto- ja taitotunteja. Niitä varten kävimme esimerkiksi päivittäistavarakaupassa hankkimassa tarvittavat välineet ja painotalossa noutamassa kampanjan mainostuotteita, kuten julisteita ja t-paitoja. Toimintapäivät dokumentoitiin esimerkiksi ottamalla valokuvia ja kirjaamalla ylös lasten lausahduksia. Toteutusvaiheen jälkeen teimme opinnäytetyön kirjallisen osuuden, jossa kuvaamme suunnittelun ja toteutuksen eri vaiheita. Kirjallisessa

tuotoksessa arvioimme toteutettuja toimintapäiviä perustuen omiin kokemuksiimme, tutkittuun tietoon sekä lasten lausahduksista tehtyihin johtopäätöksiin.

Tehtyjä suunnitelmia noudatettiin ja tarpeen tullen toimintatapoja muutettiin tilanteen mukaan. Emme esimerkiksi tienneet etukäteen millaiset tilat meillä oli käytettävissä kouluilla. Emme myöskään pystyneet täysin ennakoimaan kaikkia mahdollisia tilanteita, kuten lasten reagoimista toimintapäivän aktiviteetteihin tai esimerkiksi tarvikkeiden riittävyyttä. Tällaisissa tilanteissa piti soveltaa käytössä olevia tiloja vastaamaan tarpeita mahdollisimman hyvin. Pyrkimyksenä oli mahdollistaa jokaiselle lapselle sopiva määrä tarvikkeita säätelämällä lapsille annettavien hedelmien ja kasvien määriä. Hyvin tehtyjen suunnitelmien ansioista päivien organisoiminen ja tieto- ja taitotuntien järjestäminen sujuivat jouhevasti. Päivien aikataulut olivat kiireisiä, sillä luokkia oli paljon ja oppitunteja ala-asteikäisten lyhyiden koulupäivien takia rajallisesti. Mielestämme taitotunnilla olisi voinut olla enemmän aikaa, sillä 20:n minuutin aikana vain harvat saivat teoksensa valmiiksi. Lapsilla olisi riittänyt intoa ja ideoita hahmojen luomiseen pidemmäksikin aikaa. Toisaalta luokilla ei ole käytettävissä montaa oppituntia opetussuunnitelman ulkopuolisiin asioihin.

Lasten kommentteista ja iloisesta työskentelystä voi päätellä, että heillä oli mukavaa toimintapäivien aikana.

*”Kiitos maailman parhaasta koulupäivästä.”*

Lapset toivoivat, että heille ostettaisiin kotiin enemmän kasviksia ja hedelmiä. He myös toivat esille, että olisi mukavaa jos toimintapäiviä olisi lisää tulevaisuudessa. Muun muassa näistä kommentteista päättelimme, että lapset innostuivat kasviksista ja hedelmistä ja niiden syömisestä. Tavoitteena opinnäytetyössä oli kannustaa lapsia hedelmien ja kasvien syönnin lisäämiseen, joten koemme päässeemme tavoitteeseen.

Monet lapset olivat jopa yllättyneitä siitä, miten hyviltä jotkin kasvikset maistuvat. Lapset kokivat onnistumisen tunteita voittaessaan ennakkoluulojaan kasviksia ja hedelmiä kohtaan.

*”Miksi basilika maistuu kotona pahalta ja nyt se onkin hyvää?”*

Lasten kommentteista ja yleisestä olemuksesta pystyttiin päättämään, että lapset maistelivat mielellään hedelmiä ja kasviksia. Esillepano saattoi edesauttaa lasten halua syödä hedelmiä ja kasviksia. Valmiiksi kuoritut ja paloitetut hedelmät tai kasvikset oli lasten mielestä helppo noukkia lautaselta cocktailtikkuun ja siitä sormilla suuhun.

Toteutusvaiheen suunnitteluun olisi voinut varata enemmän aikaa, tällöin olisi voitu paneutua suunnitteluvaiheeseen hieman perusteellisemmin. Yksityiskohtien hiomiselle ei jäänyt aikaa. Toisaalta kampanjan nopea suunnittelu ja toteutus mahdollistivat sen, että opinnäytetyön kirjallinen osa tehtiin huolellisesti ja kiireettömästi. Kampanjan toimintapäiviä ja sosiaalisen median käyttöä suunniteltiin pääasiassa yhdessä terveydenhoitajaopiskelijoiden Henna Sipisen ja Hanna Wierengan kanssa, sekä tohtoriopiskelija Ville Lahtisen kanssa. Jokainen meistä osallistui toimintapäivien luomiseen ja keksi ideoita, joita yhdistelemällä saatiin aikaiseksi toimivia kokonaisuuksia.

Koulujen luokkatilat antoivat pienen lisähaasteen kampanjan toimintapäiville. Käytössä olleet luokkatilat olivat osassa kouluista pieniä. Pöydät onnistuttiin kuitenkin saamaan sopivan kokoisiksi ryhmiksi, jotta lasten huomioiminen ja ryhmätyöskentely oli helpompaa. Kaikissa luokissa oli lavuaarit, jotka helpottivat hedelmien ja kasvien pesemistä sekä leikkuuveisten ja -lautojen puhtaanapitoa.

Ensimmäisen koulun jälkeen toimintapäiviin tehtiin joitakin muutoksia havaintojemme perusteella. Esimerkiksi ensimmäisessä koulussa todettiin, että 3.-4.luokkalaisten on turvallisempi työskennellä ilman veitsiä. Siksi seuraaviin kouluihin kyseisille luokkasteille kehiteltiin toisenlaista askarreltavaa, jossa ei tarvinnut käyttää veitsiä. Tuntui, että viimeisessä koulussa toiminta oli jo sujuvampaa. Viimeiset tieto- ja taitotunnit sujuivat jo hyvin vaivattomasti ja näiden luokkien lapset saivat mitä luultavimmin toimintatuokioista eniten irti. Opinnäytetyötä toteuttaessa totesimme, että omaa tekemistä on hyvä pohtia kriittisesti, jotta saadaan aikaiseksi paras mahdollinen tulos.

Opinnäytetyön tekijöinä opimme paljon terveysterveyskampanjan järjestämisestä. Saatua tietotaitoa voimme käyttää tulevassa ammatissamme terveydenhoitajina. Saimme materiaalia kerätessä sekä toimintapäivistä käyttökelpoisia ideoita siihen, miten lapsia voi kannustaa ja innostaa kasvien ja hedelmien syönnin lisäämiseen. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli tuoda esille, että lasten kannustaminen kasvien ja hedelmien syönniin on tärkeää ja mahdollista. Kokemuksemme perusteella lapset innostuivat toimintapäivistä, joten lasten innostaminen on mahdollista. Saimme myös itse onnistumisen kokemuksia ja itseluottamusta terveysterveyskampanjan järjestämisestä. Koemme, että tämän opinnäytetyön teon seurauksena järjestämme tulevaisuudessa omatoimisestikin terveystapahtumia todennäköisemmin, kuin ennen opinnäytetyön tekoa. (Kuvio 25.)



Kuvio 25. Toimintapäivät olivat opettavaisia ja innostavia lasten lisäksi myös toteuttajille. Kuvassa Henna Sipinen (vas.), Hanna Wierenga, Sanni Halme ja Salla Heiskanen. (Timo Lahtinen 2016.)



## Lähteet

Aro, Antti 2015. Kasvikset, marjat ja hedelmät – Miksi ne ovat terveellisiä? Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00474](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00474)>. Luettu 14.10.2016.

de Wild, V. – de Graaf, C. – Jager, G. 2014. Efficacy of repeated exposure and flavour–flavour learning as mechanisms to increase preschooler’s vegetable intake and acceptance. Wageningen University. Pediatric Obesity. Volume 10 (3). 205–212.

Fineli 2016. Kansallinen elintarvikkeiden koostumuspankki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkosivusto. <<https://fineli.fi/fineli/fi/index>>. Luettu 14.10.2016.

Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Hietanen-Peltola, Marke – Hastrup, Arja – Wallin, Mervi – Pelkonen, Marjaana – Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Laaja terveystarkastus – Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Opas 22. Verkkodokumentti. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-708-0>>. Luettu 23.1.2017.

Higgins, Julian PT – Green, Sally 2011. Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions. Versio 5.1.0. Päivitetty 3/2011. Verkkodokumentti. <<http://handbook.cochrane.org/>>. Luettu 23.1.2017.

Ivanoff, Päivi – Risku, Aija – Kitinoja, Helli – Vuori, Anne – Palo, Raija 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3.-4. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kampman, Mikko – Solantaus, Tytti – Anttila, Niina – Ojala, Tiina – Santalahti, Päivi – Yhteispeli-työryhmä 2015. Yhteispeli koulussa – opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Verkkodokumentti. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-586-8>>. Luettu 18.1.2017.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karling, Marjo – Ojanen, Tuija – Sivén, Tuula – Vihunen, Riitta – Vilén, Marika 2009. Lapsen aika. 12., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Koistinen, Aila – Ruhanen, Leena (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapore -menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Verkkodokumentti. <[http://www.jarkipalaa.fi/files/Aistien\\_avulla\\_ruokamaailmaan.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/files/Aistien_avulla_ruokamaailmaan.pdf)>. Luettu 27.1.2017.

Kustannus Oy Duodecim. Interventio. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt01376](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01376)>. Luettu 10.10.2016.

Kyttälä, Pipsa – Erkkola, Maijaliisa – Ovaskainen, Marja-Leena – Lehtinen-Jacks, Susanna – Uusitalo, Liisa – Kronberg-Kippilä, Carina – Lindfors, Pirjo – Tapanainen, Heli – Lahti-Koski, Marjaana – Koivumäki, Terhi – Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Virtanen, Suvi M. 2013. Perhelähtöinen ravintointerventio lastenneuvoloissa – Elintapainterventio Naperoille (ETANA) -esitutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-102-0>>. Luettu 27.1.2017.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille 2014. Teoksessa Ojansivu, Pauliina (toim.) – Sandell, Mari (toim.) – Lagström, Hanna (toim.) – Lyytikäinen, Arja (toim.). Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Verkkodokumentti. <[http://urn.fi/URN:ISBN: 978-951-29-5660-9](http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9)>. Luettu 17.1.2017.

Lehto, Reetta – Stoor, Camilla – Ray, Carola – Roos, Eva 2009. Koululaisten kasvisten ja hedelmien kulutusta on mahdollista lisätä. Terveystieteitä 42 (6). 28–31.

Lihavuus (lapset). Käypä hoito -suositus. 2013. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla sähköisesti: <[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)>. Luettu 10.10.2016.

Luukkainen, Päivi 2016a. Ravinnon merkitys lapsen terveydelle. Lastentaudit. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti. Luettu 19.1.2017.

Luukkainen, Päivi 2016b. Ravitsemus eri ikäkausina. Lastentaudit. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti. Luettu 19.1.2017.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Makutottumusten kehittyminen. Verkkodokumentti. <<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/makuaisti/>>. Luettu 25.1.2017.

Martela, Frank – Jarenko, Karoliina 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Verkkodokumentti. <<https://filosofianakatemia.fi/tiedostot/sisainen-motivaatio.pdf>>. Luettu 10.10.2016.

Mattila, Annukka 2007. Ravitsemusohjaus hoitotyössä – Ammattikorkeakoulun rooli terveydenhoitajien ja sairaanhoitajien ravitsemushoidon osaamisessa. Verkkodokumentti. <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160041.pdf>>. Luettu 23.1.2017.

Mustajoki, Pertti 2015. Lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00042](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042)>. Luettu 14.10.2016.

Mustajoki, Pertti 2016. Lasten ja nuorten lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)>. Luettu 10.10.2016.

Mäntymaa, Mirjami – Puura, Kaija – Aronen, Eeva – Carlson, Synnöve 2016. Mielen kehitys leikki-iässä ja kouluiässä. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Kustannus oy Duodecim. Verkkodokumentti. Luettu 19.1.2017.

Sinisalo, Laura 2015. Ravitsemus hoitotyössä. 2., uudistettu painos. Keuruu: Edita publishing Oy.

Smith, Emily – Wells, Karlys – Stluka, Suzanne – McGormack, Lacey A. 2015. The Impact of a Fruit and Vegetable Intervention on Children and Caregivers. South Dakota State University. American Journal of Health Education. Volume 46 (6). 316–322.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Ravitsemushoito kehittyvässä palvelujärjestelmässä. Verkkodokumentti. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201309236155>>. Luettu 23.1.2017.

Storvik-Sydänmaa, Stiina – Talvensaari, Helena – Kaisvuori, Terhi – Uotila Niina 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Syödään yhdessä – Ruokasuositukset lapsiperheille 2016. Terveystieteiden tutkimuskeskus – Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Verkkodokumentti. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>>. Luettu 15.1.2017.

Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokailusuositus 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta – Opetushallitus – Terveystieteiden tutkimuskeskus. Verkkodokumentti. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>>. Luettu 27.1.2017.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 1326/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015. Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus LA-TE. Verkkodokumentti. <<http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/>>. Luettu 10.1.2016.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016. Terveystieteen tutkimuskeskus. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>>. Luettu 10.10.2016.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkodokumentti. <<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>>. Luettu 14.10.2016.

Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2. korjattu painos. Verkkodokumentti. <[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf)>. Luettu 14.1.2017.

Viisi per päivä. Mikä ihme? Verkkodokumentti. <<http://viisiperpaiva.com/index.php/mikaihme/>>. Luettu 8.10.2016.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lahtinen, Ville 2016a. Tohtoriopiskelija. Helsinki. Suullinen tiedonanto 31.8.2016.

Lahtinen, Ville 2016b. Tohtoriopiskelija. Helsinki. Suullinen tiedonanto 26.9.2016.

World Health Organization 2016. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Verkkodokumentti. <[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf)>. Luettu 27.1.2017.

## Lasten lausahdukset

"Tää on paras koulupäivä!"

"Haluun tehdä näitä omena-autoja kotona."

"Miksei me rakenneta lihakimpaleista, mä olen lihansyöjä enkä kasvissyöjä."

"Kivaa!"

"Onpa toi avokado pahaa."

"Mikä tää hedelmä on, maistuu viinirypäleen ja tomaatin sekoitukselta." (Persimoni)

"Mä en haluais maistaa kun niitä joita oon maistanut aikaisemminkin."

"Mä haluaisin syödä tätä huomenna kaikilla ruoilla." (hunajameloni)

"Mä en olis uskonut että tästä tulee näin hieno"

"Ope, voidaanko tulla tänne huomennakin?"

"Kuinka kauan ootte täällä vielä?"

"Tuletteko taas ensvuonna tänne?"

"Onpa kivaa!"

"Mitä tarkoittaa viisi per päivä?"

"Te ootte Hevisauruksia."

"Miksi basilika maistuu kotona pahalta ja nyt se onkin hyvää?"

"Mä aion syödä sata retiisiä."

"Musta on kivaa, kun ei tarvii tehdä matikkaa vaan saa olla täällä."

"Kaikki nää hedelmät ja kasvikset oli hyviä."

"Mun äiti tekee joka aamu mulle vihersmoothien."

"En ole ikinä maistanut näistä mitään muita kun omenaa."

"En tiennyt, että paprika voi olla keltaista."

"Katsokaa mun viinirypälematoa! Se on maailman hienoin."

"Ope, musta tuntuu että haluan alkaa hedelmäsyöjäksi."

"Mun isi ottaa aina pizzeriassa "Miesten pizzan" jossa on pelkkää lihaa, mä teenkin Tosimiesten pizzan, jossa on vaan hedelmiä."

"Ensin luulin, että tää olis tylsä tunti, mutta tää olikin tosi kivaa."

"Miksette te vois tulla tänne joka päivä."

"Voitteko sanoa keittiöntädeille, että vaihtaa pahat salaatit hedelmiin?"

"Tää on ollut ihan sairaan kiva päivä"

"Tästä (hedelmämonsterista) tuli paljon hienempi kun kuvittelin"

"Saako nää hedelmätaideteokset jo syödä?"

"Mä en halua syödä omaani, vaan viedä sen kotiin äidille."

”Äiti tykkää tosi paljon hedelmistä, isi ei.”

”Vaikka mä olen allerginen omenalle, niin haluisin silti syödä sitä kun se on niin hyvää.”

”Olispa meillä kotonakin tällaisia hedelmiä.”

”Voitteko kirjoittaa meille ylös näiden hedelmien nimet, että voin sitten pyytää isiä ostamaan niitä”

”Purjo on paha keitettynä, mutta tälleen raakana se on hyvää.”

”Suomalainen omena on parempaa kun ulkomainen, ja pienempää.”

”Onkohan kaikki Suomalaiset kasvikset parempia kun ulkomaiset?”

”Ootteko te jotain vegaaneja kaikki?”

”Voisin syödä vatsan täyteen näitä kasviksia ettei tarvitsisi kohta syödä paha kouluruokaa.”

”Mä rakastan verkkomelonia.”

”Hedelmät on hyviä.”

”En tiennyt, että viinirypäleessä on pieniä kiviä sisällä, ja kun rusinat on viinirypälettä niin mihin ne kivet menee?”

”Kiitos maailman parhaasta koulupäivästä.”

”Mä aion kerätä mun passin täyteen, en siksi, että saisin pisteitä, vaan siksi, että kerääminen on niin kivaa!”

”Mikään ei ollut parasta kun kaikki oli parasta.”

”Tää on niin hauskaa, että tähän voisi käyttää koko välitunnin.”

## Esimerkkireseptejä

### Banaanijäätelö (Kuvio 26.)

Valmistus: alle 15 min

Ainekset: 2 annosta

- 2 banaania
  - ½ dl soijajuomaa
  - (riipaus vaniljasokeria)
1. Kuori ja paloittele banaanit. Pakasta banaaniviipaleita vähintään 3 tuntia, mielellään yön yli.
  2. Soseuta jäiset banaanit tehosekoittimessa soijamaidon kanssa. Mausta halutessasi vaniljasokerilla.
  3. Annostele jäätelö kulhoihin. Tarjoa heti.



Kuvio 26. Banaanijäätelö (viisiperpaiva.com).

**Maidoton marjasmoothie** (Kuvio 27.)

Ainekset: 2 annosta

- 2 dl mustikoita, puolukoita tai herukoita (pakaste)
- 1 (200 g) banaani
- 2 dl soijajuomaa
- (1 rkl hunajaa)

Valmistus: alle 5 min

1. Mittaa juoman ainekset, marjat kohmeisina, tehosekoittimeen tai monitoimikoneen kulhoon.
2. Soseuta tasaiseksi. (Makeuta hunajalla tarvittaessa.) Tarjoa heti aamu- tai välipalana



Kuvio 27. Maidoton marjasmoothie (viisiperpaiva.com).

### Nauravat porkkanat (Kuvio 28.)

Ainekset: 10 kpl

- 10 pientä, tasakokoista porkkanaa (n.10 cm)
- ½ pkt (á 500 g) lehtitaikinal levyjä
- 1 muna
- unikonsiemeniä

Valmistus: 30 - 60 min

1. Ota kolme lehtitaikinal levyä sulamaan. Kuori porkkanat. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää porkkanat. Vettä sen verran, että porkkanat juuri ja juuri peittyvät. Keitä 10 minuuttia. Kaada vesi pois. Nosta porkkanat pois kattilasta jäähtymään.
2. Leikkaa taikinal levyt taikinapyörällä neljään pitkään suikaleeseen. Kiepauta suikaleet porkkanoiden ympärille. Nosta taikinoidut porkkanat leivinpaperille pellille. Voitele taikinasuikaleet munalla ja ripottele pinnalle unikonsiemeniä. Paista 225 asteessa alimmalla tasolla noin 15 minuuttia. Tarjoa yllätysvälipalana tai juhlaherkkuna.



Kuvio 28. Nauravat porkkanat (viisiperpaiva.com).



### Avokado-tomaattileivät (Kuvio 29.)

Ainekset: 6 kpl

- 3 palaa (6 puolikasta) ruispala-leipää
- 1/2-1rkl oliiviöljyä
- 1 syöntikypsä avokado
- 2 tomaattia
- basilikaa
- mustapippuria
- suolaa

Valmistus: alle 15 min

1. Paahda leivät halutessasi. Sipaise leiville oliiviöljyä.
2. Halkaise avokado, poista kivi ja kuori hedelmä. Leikkaa avokado ja tomaatti viipaleiksi.
3. Päälystä leivät avokado- ja tomaattiviipaleilla sekä basilikan lehdillä. Mausta pippurilla ja suolalla.



Kuvio 29. Avokado-tomaattileivät (viisiperpaiva.com).

### Hedelmä-marjamehujäät (Kuvio 30.)

Ainekset: 6 annosta

- 100g mansikoita
- 1 (100 g) persikka tai nektariini
- 1 (80 g) kiivi
- ½ dl pensasmustikoita
- n. 3dl omenamehua

Valmistus: yli 60 min

1. Viipaloi mansikat. Kuori persikka ja kiivi ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi. Puolita kiiviviipaleet.
2. Täytä mehujäämuotit hedelmillä ja marjoilla siten, että asetat viipaleita muotin reunoja vasten. Kaada muotteihin omenamehu. Jätä hieman tyhjää muottien yläosaan.
3. Jäädytä pakastimessa noin 4 tuntia tai kunnes mehujäät ovat jäätyneet.



Kuvio 30. Hedelmä-marjamehujäät (visiperpaiva.com).

### Hedelmätortillat ja sitruunarahka (Kuvio 31.)

Ainekset: 4 annosta

- 1 tlk (227 g) ananaspaloja mehussa
- 1 iso banaani
- 3 rkl voita
- 2 rkl fariinisokeria
- 1 tl kanelia
- 4 tortillaa

Sitruunarahka

- ½ prk maitorahkaa
- 3 rkl sokeria
- 2 rkl sitruunanmehua
- ½ sitruunan raastettu kuori
- 1 dl vispikermaa

1. Valmista ensin sitruunarahka. Sekoita rahkan joukkoon sokeri, sitruunanmehu ja raastettu kuori. Vatkaa kerma löysäksi vaahdoksi ja sekoita rahkan joukkoon. Anna maustua jääkaapissa.
2. Valuta ananaspalat hyvin. Kuori ja leikkaa banaani pieniksi kuutioiksi. Sulata voi pannulla ja kiehauta siinä ananaspalat. Sekoita joukkoon fariinisokeri ja kaneli. Lisää banaanipalat pannulle ja kiehauta sekoittaen. Jaa hedelmäseos tortilloille ja kääri rullalle.
3. Voitele rullat pannuun jääneellä voi-sokeriseoksella. Lado tortillat pellille leivinpaperin päälle ja kuumenna 225 asteessa uunin ylätasolla 5 minuuttia. Leikkaa rullat vinosti kahtia ja tarjoa lämpimänä jälkiruoaksi sitruunarahkan kanssa.



Kuvio 31. Hedelmätortillat ja sitruunarahka (viisiperpaiva.com).

### Smoothiekulho (Kuvio 32.)

Ainekset: 4 annosta

- 1 pkt (500 g) rasvatonta mietoa maitorahkaa
- 5 dl sokeritonta mustikkakeittoa

Lisäksi

- cashewpähkinöitä
- muromysliä
- tuoreita hedelmiä tai marjoja

Valmistus: alle 15 min

1. Sekoita rahka ja mustikkakeitto keskenään. Annostele syville lautasille. Lisää annoksen pinnalle makusi mukaan pähkinöitä, mysliä, tuoreita hedelmiä tai marjoja.



Kuvio 32. Smoothiekulho (viisiperpaiva.com).

### Kasvismyrsky ja avokado-jogurttidippi (Kuvio 33.)

Ainekset: 8 annosta

- 5 porkkanaa
- 1 kurkku
- 3 lehtisellerin vartta
- 1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
- 2 pkt (à 125 g) mozzarellapalloja

Avokado-jogurttidippi

- 1 avokado
- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 3 rkl minttua hienonnettuna
- 1 rkl sinappia
- 1 ½ rkl hunajaa
- ½ tl suolaa

Valmistus: alle 15 min

1. Valmista ensin dippi. Kuori avokado ja poista kivi. Soseuta avokado sauvasekoittimella. Lisää jogurtti ja mausteet. Soseuta tasaiseksi.
2. Kuori porkkanat ja leikkaa tikuiksi. Leikkaa kurkku viipaleiksi. Paina pienellä piparkakumuotilla kurkusta kuvioita. Suikaloi huuhdellut lehtisellerin varret. Asettele kulhoon tai laakealle vadille sekaisin vihanneksia ja mozzarellapalloja. Pistele osaan vihanneksista ja juustoista cocktailtikkuja. Tarjoa dipin kanssa.



Kuvio 33. Kasvismyrsky ja avokado-jogurttidippi (viisiperpaiva.com).

**Banaaniletut (Kuvio 34.)**

Ainekset: 8 kpl

- 1 (n. 180 g) banaani
- 2 kananmunaa
- ½ tl leivinjauhetta

Valmistus: alle 15 min

1. Kuori banaani ja riko kananmunat kulhoon. Soseuta banaani ja kananmunat sauvasekoittimella tasaiseksi. Sekoita joukkoon leivinjauhe.
2. Paista taikinasta pieniä lettuja lettupannulla. (Voit myös paistaa taikinasta vohveleita vohveliraudalla. Annoksesta tulee 3 vohvelia.)



Kuvio 34. Banaaniletut (viisiperpaiva.com).

### Lehtikaali-perunamuusi (Kuvio 35.)

Ainekset: 6 annosta

- 1 ½ kg jauhoisia perunoita
- n. 100g lehtikaalia
- n. 4 ½ dl maitoa
- n. 1 tl suolaa
- 2 rkl voita

Valmistus: alle 30 min

1. Pese, kuori ja paloitele perunat. Keitä perunoita, vähässä, suolalla maustetussa vedessä 15-20 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä.
2. Poista lehtikaalista paksut lehtiruodit ja silppua se hienoksi. Kun perunat ovat lähes kypsiä, lisää lehtikaalisilppu kattilaan ja jatka keittämistä vielä noin 5 minuuttia.
3. Kuumenna maito. Kaada perunoiden keitinvesi pois. Soseuta perunat ja lisää kuumaa maitoa, kunnes saat haluamasi paksuisen soseen. Mausta perunasose suolalla, voinkareella ja hienonnetulla persiljalla tai ruohosipulilla.



Kuvio 35. Lehtikaali-perunamuusi (viisiperpaiva.com).

### **Porkkanapasta (Kuvio 36.)**

Ainekset: 2 annosta

- 4 (300 g) porkkanaa
- ½ rkl öljyä

Kastike

- 60g puolikuivattuja tomaatteja
- 1 dl cashewpähkinöitä
- 1 rkl aurinkokuivattujen tomaattien öljyä
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- 2 rkl vettä
- n. 10 tuoretta basilikanlehteä

Pinnalle

- ½ dl basilikaa hienonnettuna
- ¼ dl pinjansiemeniä

Valmistus: alle 30 min

1. Kuori porkkanat. Leikkaa porkkanoista pitkiä ohuita suikaleita kuorimaveitsellä tai spiraalileikkurilla.
2. Mittaa kaikki kastikkeen ainekset kulhoon ja soseuta tasaiseksi tahnaksi sauvasekoittimella tai monitoimikoneella.
3. Paahda pinjansiemenet kuumalla pannulla ja siirrä sivuun odottamaan. Lämmitä porkkanasuikaleet pannulla öljyssä. Sekoita joukkoon kastike. Pyörittele seos nopeasti pannulla kunnes porkkanat ovat hieman pehmenneet. Ripottele pinnalle pinjansiemenet ja basilika.



Kuvio 36. Porkkanapasta (viisiperpaiva.com).



### Paahdetut kikherneet (Kuvio 37.)

Ainekset: 4 annosta

- 1 prk (380/230 g) kikherneitä
- 1 rkl öljyä
- 1 tl juustokuminaa
- ¼ tl cayennepippuria
- suolaa

Valmistus: 30 - 60 min

1. Huuhdo ja valuta kikherneet lävikössä. Sekoita joukkoon öljy, juustokumina ja cayennepippuri.
2. Paahda kikherneitä leivinpaperin päällä pellillä 200 asteessa noin 30 minuuttia. Lisää lopuksi ripaus suolaa. Tarjoa jäähtyneet kikherneet naposteltavana suolapähkinöiden tapaan.



Kuvio 37. Paahdetut kikherneet (viisiperpaiva.com).

### **Kasvis-makaronilaatikko, vegaani (Kuvio 38.)**

Ainekset: 6 annosta

- 1ps(400 g) tummia makaroneja
- 1(100 g)sipuli
- 2valkosipulinkynttä
- 1rklaurinkokuivattujen tomaattien öljyä
- 1rs(250 g) kypsää härkäpapuvalmistetta
- 1/2dl aurinkokuivattuja tomaattisuikaleita
- 1tlbasilikkaa
- 1/2tisuolaa
- mustapippuria

Lisäksi

- 4dlkaurakermaa
- 1dlvettä
- 1/2tisuolaa
- mustapippuria

Pinnalle

- 1dlspelttihiutaleita tai korppujauhoja
- 1/2dlöljyä
- tuoretta basilikkaa

Valmistus: 30 - 60 min

1. Keitä makaroneja 8 minuuttia suolalla maustetussa vedessä (2 litraa vettä + 1 tl suolaa). Valuta makaronit lävikössä.
2. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkyntset. Kuullota sipuleita öljyssä. Lisää härkäpapuvalmiste, aurinkokuivatut tomaattisuikaleet sekä mausteet.
3. Sekoita laakeassa uunivuoassa makaronit ja härkäpapuseos. Sekoita kaurakerman joukkoon vesi ja mausteet. Kaada seos vuokaan.
4. Sekoita öljy ja spelttihiutaleet tai korppujauhot ja levitä seos makaronilaatikon pinnalle. Paista 175-asteisen uunin keskitasolla noin 30 minuuttia. Koristele valmis makaronilaatikko tuoreella basilikalla.



Kuvio 38. Kasvis-makaronilaatikko, vegaani (viisiperpaiva.com).

### Nuudeleita ja kasvis-kookoskastiketta (Kuvio 39.)

Ainekset: 4 annosta

- 2 porkkanaa
- 1 pieni (400 g) kukkakaali
- 100g kevätsipulia tai purjoa
- 1 paprika
- ½ pkt (à 250 g) vehnänuudeleita
- 2 rkl öljyä
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 ½ rkl soijakastiketta
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- ½ tl inkivääriä
- ripaus chiliä
- ripaus mustapippuria
- 1 tlk (400 ml) kookosmaitoa

Valmistus: alle 30 min

1. Kuori porkkanat ja viipaloi ne. Paloittele kukkakaali, hienonna kevätsipuli ja kuu-tioi paprika. Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta ne.
2. Kuullota porkkanaviipaleet, kukkakaali, kevätsipuli ja paprika omissa erissään paistokasarissa. Kiehauta hienonnettu valkosipuli öljyssä. Lisää joukkoon kuul-lotetut kasvikset.
3. Mausta kasvisseos soijakastikkeella, omenaviinietikalla, inkiväärillä, chilillä ja mustapippurilla. Kaada joukkoon kookosmaito ja keitä pari minuuttia, kunnes kasvikset ovat rapean kypsiä. Lisää kypsät nuudelit kastikkeen joukkoon varo-vasti sekoittaen. Koristele kevätsipulilla.



Kuvio 39. Nuudeleita ja kasvis-kookoskastiketta (viisiperpaiva.com).

### Helppo kukkakaaliriisi (Kuvio 40.)

Ainekset: 4 annosta

- 1 (500 g) kukkakaali
- n. 2 rkl vettä
- persiljaa, korianteria tai basilikaa hienonnettuna

Valmistus: alle 15 min

1. Paloittele kukkakaali kukinnoiksi. Hienonna kukinnot edelleen karkeiksi muruiksi joko veitsellä tai monitoimikoneen leikkuuterällä.
2. Kaada kukkakaalimurut kulhoon ja lisää vesi. Peitä kulho kelmulla tai lautasella. Kypsennä mikrossa 600 W noin 5 minuuttia, välillä sekoittaen. Mausta kukkakaali hienonnetuilla yrteillä. Tarjoa lisäkkeenä riisin tapaan.



Kuvio 40. Helppo kukkakaaliriisi (viisiperpaiva.com).

### Helppo porkkanasosekeitto (Kuvio 41.)

Ainekset: 3 annosta.

Valmistus: alle 15 min.

- 1 pkt (500 g) porkkanasosetta
  - 4 dl kevytmaitoa
  - ½ prk (à 180 g) leppäsavusulatejuustoa
  - n. ½ tl suolaa ja pippuria
  - 1-2 rkl korianteria tai persiljaa hienonnettuna
1. Kuumenna porkkanasose ja maito pinnoitetussa kattilassa välillä sekoittaen.
  2. Lisää sulatejuusto pieninä nokareina. Mausta suolalla ja pippurilla. Ripottele pinnalle korianteria. Tarjoa tuoreen leivän kanssa.



Kuvio 41. Helppo porkkanasosekeitto (viisiperpaiva.com).