

Henna Sipinen
Hanna Wierenga

Viisi per päivä -terveyskampanjan kuvaus ja arviointi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitaja AMK

SXQ14S1

Opinnäytetyö

2017

Tekijät	Henna Sipinen Hanna Wierenga
Otsikko	Viisi per päivä -terveyskampanjan kuvaus ja arviointi
Sivumäärä	49 sivua + 8 liitettä
Aika	24.4.2017
Tutkinto	Terveydenhoitaja AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyö
Ohjaajat	Lehtori, Marita Räsänen Lehtori, Terttu Huupponen
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on kuvata Viisi per päivä -terveyskampanjan rakennetta ja kulkua sen eri vaiheissa. Opinnäytetyössä kuvaamme suunnittelun etenemistä ja erilaisia alkuvalmisteluita, kuten työnjakoa ja tapaamisten kulkua. Lisäksi kuvaamme interventioiden toteutuksia yksityiskohtaisesti ja käytämme valokuvia havainnoinnin välineinä. Myös interventioiden ulkopuolinen toiminta, kuten sosiaalinen media tai kampanjan omat nettisivut, on merkittävää Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutuksessa.</p> <p>Viisi per päivä -terveyskampanja lähti liikkeelle Australian Griffith Universityn tohtoriopiskelijan Ville Lahtisen tutkimuksesta väitöskirjaa varten, jossa hän tutkii alakoululaisten hedelmien ja vihannesten syöntiä ja siihen vaikuttamista. Viisi per päivä -terveyskampanja koostuu eri osa-alueista, joita ovat tietotaito-koulu, tieto-koulu, kontrollikoulut sekä kampanjan sosiaalinen media. Toteutimme pääsääntöisesti kampanjan tietotaito-koulua, mutta kehitimme materiaalia myös sosiaaliseen mediaan ja tieto-kouluihin.</p> <p>Arvioimme opinnäytetyössämme Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutumista ja alakoululaisten mukaan tempautumista esimerkiksi siteeraamalla heidän lausahduksiaan. Ottamamme valokuvat ovat myös keinot välittämään Viisi per päivä -terveyskampanjan interventioiden tunnelmaa. Alakoululaiset olivat todella innokkaita osallistumaan kampanjan toimintaan ja heistä huokui aito kiinnostus hedelmiä ja vihanneksia kohtaan kampanjan toiminnan aikana.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu osallistuvana havainnointina, joka tarkoittaa, että meillä oli sekä toteuttajan että arvioijan rooli. Näin pystyimme havainnoimaan ja kuvaamaan Viisi per päivä -terveyskampanjaa niin, että jatkossa esimerkiksi kouluterveydenhoitaja pystyy toteuttamaan vastaavanlaisen kampanjan omassa työssään.</p> <p>Ylipaino on useiden tutkimusten mukaan yleistymässä ja ravitsemuksen laadun parantaminen on keino pysäyttämään tämä. Meidän havaintojen mukaan alakoululaiset uskalsivat syödä Viisi per päivä -terveyskampanjan aikana myös heille aiemmin vieraita hedelmiä ja vihanneksia. Vastaavanlaisen kampanjan toteuttaminen tulevaisuudessa voisi tukea alakoululaisten hedelmien ja vihannesten syöntiä.</p>	
Avainsanat	terveyskampanja, hedelmät, vihannekset, alakoululaiset, ylipaino

Authors	Henna Sipinen Hanna Wierenga
Title	Illustrating and Evaluating the Health Campaign Viisi per päivä
Number of Pages	49 pages + 8 appendices
Date	24.4.2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructors	Principal Lecturer, Marita Räsänen Principal Lecturer, Terttu Huupponen
<p>As our functional final project, we evaluated and illustrated a Five per Day health campaign, which we participated in. The health campaign was directed to elementary pupils aged 6–13. The purpose of our functional final project was to show how the campaign was planned and put into practice. In our functional final project, we used photographs to illustrate the how the campaign was carried out. We evaluating the campaign and represent proposals of improvements.</p> <p>The campaign consisted of various interventions where elementary school pupils tasted fruits and vegetables and build products of fruits and vegetables. The campaign also included social media and a game which encouraged elementary aged pupils to eat more fruits and vegetables. In our functional final project, we illustrated the structure of the campaign in detail and demonstrated how the sections supported each other. During the campaign, our participation mostly focused on the interventions but we worked on other sections too.</p> <p>The methods of our functional final project varied. While planning the campaign, we documented all the meetings closely chart what resources the peopled working with the campaign needed. During the campaign, we observed how elementary aged pupils participated in the campaign and what their opinion was. We also sorted what the favorite fruit or vegetable of elementary aged pupils was by asking them.</p> <p>By having the right nutrition combined with the appropriate consumption, it is possible to prevent obesity. Being overweight is an increasing problem among elementary aged pupils. During the campaign, we noticed that elementary aged pupils tasted fruits and vegetables that they had not tasted before and that pupils were excited about working with fruits and vegetables.</p> <p>In conclusion, our functional final project demonstrated how the campaign was build up and what the effect was of it among elementary aged pupils. We evaluated how this kind of campaign might be carried out in future, and if possibly what it takes to do a similar campaign in another environment.</p>	
Keywords	health campaign, fruits, vegetables, elementary aged pupil, obesity

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	2
3	Opinnäytetyön työtavat ja menetelmät	3
3.1	Tiedonhaku ja aineisto	3
3.2	Vertailua aiempiin kampanjoihin	6
3.3	Viisi per päivä -terveyskampanja	7
3.4	Toteutusympäristö	9
3.4.1	Interventioiden toteutusympäristö	10
3.4.2	Interventioiden ulkopuolinen toteutusympäristö	12
3.5	Viisi per päivä -terveyskampanjan arviointimenetelmät	14
4	Ruokailutottumukset alakoululaisilla	16
4.1	Ylipaino alakoululaisilla	17
4.2	Vanhempien ja perheen merkitys ylipainon ennaltaehkäisyssä	18
4.3	Kouluruokailun tarkoitus	19
4.4	Terveydenhoitajan rooli ylipainon ennaltaehkäisyssä alakoululaisilla	20
5	Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutus	21
5.1	Opinnäytetyön toteutus ennen Viisi per päivä -terveyskampanjan interventioita	22
5.1.1	Ensimmäinen tapaaminen	24
5.1.2	Toinen tapaaminen	25
5.1.3	Kolmas tapaaminen	25
5.1.4	Neljäs tapaaminen	26
5.1.5	Viides tapaaminen	28
5.2	Viisi per päivä -terveyskampanjan interventioiden toteuttaminen	29
5.2.1	Interventioiden valmistelu	29
5.2.2	Maisteluinterventio	31
5.2.3	Maailman maukkain seikkailu -peli	33
5.2.4	Kokkikouluinterventio	35
5.2.5	Interventioiden jälkeen	39
5.3	Kohderyhmä	40
5.4	Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutus interventioiden jälkeen	40
5.4.1	Maailman maukkain seikkailu -pelin kehittäminen	41
5.4.2	Sosiaalinen media	42

5.4.3	Viisi per päivä -terveyskampanjan tieto-koulu	44
6	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	45
7	Johtopäätökset ja pohdinta	46
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	46
7.2	Pohdinta	47
7.3	Viisi per päivä -terveyskampanjan arviointi	49
7.4	Kehittämisehdotukset	50
	Lähteet	52
	Liitteet	
	Liite 1. Alakoululaisten lausahduksia	
	Liite 2. Maisteluintervention tuotteiden vertailua	
	Liite 3. Alkuperäinen suunnittelutyö	
	Liite 4. Info-osio vanhemmille Viisi per päivä -terveyskampanjan internetsivuille	
	Liite 5. Maailman maukkain seikkailu -pelin kysymykset	
	Liite 6. Terveystieteiden lehdessä julkaistun artikkelin tiivistelmä	
	Liite 7. Ostoslista ja hinta-arvio	
	Liite 8. Sosiaalisen median julkistamisaikataulu	

1 Johdanto

Ruokailutottumukset muodostuvat ja alkavat kehittyä lapsuusiästä alkaen. Ne voivat muokkautua, mutta niiden lapsuudessa kehkeytynyt ruokailutottumusten perusta säilyy läpi elämän. (Taulu 2010: 26-29; Tilles -Tirkkonen 2016.) Jos energian saannin ja kuu- lituksen välillä vallitsee epätasapaino, liiallinen energia kerääntyy elimistöön rasvaku- dokseksi ja voi muodostua ylipaino. Ylipaino altistaa elimistöä erilaisille sairauksille ja ylipainoon voidaan vaikuttaa tehokkaasti aikaisella puuttumisella ja ennaltaehkäisyllä. Terveystoimittaja on erityisasemassa tunnistamaan ylipainoon riskissä oleva alakoulu- lainen ja hänen tehtävään kuuluu puuttua siihen ajoissa. Terveellisellä ja monipuoli- sella ravinnolla voidaan tukea elimistön tasapainoisuutta ja taata alakoululaiselle turval- linen kasvuympäristö. (Taulu 2010: 39, 46-48; Käypä hoito -suositus 2013) Aihe on erit- täin ajankohtainen ennaltaehkäisevän hoitotyön kannalta (Dalla Valle - Jääskeläinen 2016).

Vuoden 2016 ruokasuosituksessa on jaettu jo aiemmista suosituksista tuttu puoli kiloa päivässä viiteen annokseen, josta tulee myös Viisi per päivä -terveyskampanjan nimi. Suosituksena on, että joka aterialla syödään hedelmiä tai vihanneksia (Terveystoimittajan ja hy- vinvoinnin laitos 2016: 10-37). Lasten ravinnon saanti on muuttunut nopeasti viimeisen sadan vuoden aikana. Erityisesti elimistölle haitallinen kovarasva on lisääntynyt lasten ja nuorten ruokavaliossa. Erilaisten vertailujen mukaan on todettu, että suomalaiset lapset ja nuoret syövät vähemmän hedelmiä ja vihanneksia kuin muissa Euroopan maissa. (Til- les-Tirkkonen 2016: 2-4; Taulu 2010: 36; Seppänen - Räsänen 2001:1363-1364.) Juuri tämän takia on merkittävää, että jo alakouluikässä lapset oppivat kasvien tärkeyden osana monipuolista ruokavaliota.

Tämä opinnäytetyö on osa Viisi per päivä -terveyskampanjaa. Kampanjalla tähdätään alakoululaisten hedelmien ja vihannesten syömisen lisäämiseen (Lahtinen 2016). Opin- näytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä kyseisen kampanjan parissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ja arvioida Viisi per päivä -terveyskampanjaa. Tavoitteena on mahdollistaa samanlaisen kampanjan toteuttaminen jatkossa eri mitta- kaavoissa sekä koota ja havainnoida mahdollisia kehittämisehdotuksia. Viisi per päivä - terveystoimittajan tapaisen hedelmä- ja vihannespainotteisen toiminnan voisi toteuttaa esimerkiksi kouluterveydenhoitajan toimesta.

Viisi per päivä -terveyskampanjassa olimme mukana toteuttamassa toiminnallisia interventioita. Interventio tarkoittaa väliintuloa toiminnallisilla menetelmillä terveyden edistämiseksi (Kansanterveyslaitos 2007: 1-3). Viisi per päivä -terveyskampanjassa interventiolla pyritään muuttamaan alakoululaisten suhdetta hedelmiä ja vihanneksia kohtaan. Kampanjan interventioiden avulla kynnyks maistaa uusia makuja ja kokkamaan ruoalla laskee.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ja arvioida Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutumista. Kuvaamme Viisi per päivä -terveyskampanjan keskeisiä piirteitä ja esitämme toteutuksen kulkua. Opinnäytetyö on toteutettu osallistuvana havainnointina, jonka avulla saadaan tietoa ihmisten käytöksestä (Saarinen-Kauppinen - Puusniekka 2006). Opinnäytetyössämme havainnoimme Viisi per päivä -terveyskampanjaa. Tarkoituksena on dokumentoida kampanjaa kuvien ja kirjallisten materiaalien kautta, kuten keräämällä alakoululaisten lauseita ja kommentteja kampanjan aikana. Tavoitteena on luoda kattava kuvaus Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutuksesta, jossa esitetään myös valmisteluihin vaikuttaneet tekijät, kuten aikataulut ja suunnittelu. Opinnäytetyössä tuodaan esille muun muassa ostoslistan ja hinta-arvion (liite 7.) kautta, mitä kampanjan valmistelut ovat vaatineet. Opinnäytetyössä ei ole yksiselitteistä tutkimuskysymystä, koska toteutamme toiminnallisen opinnäytetyön, jossa tavoitteena on toiminnan kuvaaminen ja arvioiminen. Opinnäytetyö nojautuu asetettuihin tavoitteisiin ja pyrkii niitä kohti.

Tässä opinnäytetyössä on kuvailtu kampanjan kulkua ja toimintaa tarkasti. Tavoitteena on, että Viisi per päivä -terveyskampanjan arvioinnin kautta pystymme esittämään kehittämissideoita, joita kuvaamme opinnäytetyömme pohdinnat osiossa. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa kyseinen toiminta korostui. Opinnäytetyön avulla esimerkiksi kouluterveydenhoitaja pystyy saamaan ideoita toteuttaakseen vastaavanlaisen toiminnan tai muokkaamaan sitä omalle ympäristölleen sopivaksi. Esitämme myös valmiiksi kehitysideoita, jotta saman tapainen kampanja voitaisiin ensi kerralla toteuttaa entistä paremmin. Opinnäytetyössä esitetään niin kampanjan vahvuuksia kuin kehittämisen kohteita. Yksityiskohtaisten kuvausten avulla lukija voi ottaa esiteltyjen interventioiden keinot omaan käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena on mahdollistaa Viisi per päivä -terveyskampanjassa esitettyjen interventioiden toteutus jatkossakin samantapaisina tai muokattuina.

3 Opinnäytetyön työtavat ja menetelmät

Viisi per päivä -terveyskampanjan eri vaiheissa etusijalla on alakoululaisten mielenkiinnon lisääminen kasviksiin ja hedelmiin. Tämän takia myös opinnäytetyössämme, arvioimme ja kuvaamme, miten tämä saavutetaan. Opinnäytetyön työtavat ja menetelmät koostuvat monipuolisesti eri osa-alueista. Toimimme osallistuvana havainnointina mukana Viisi per päivä -terveyskampanjassa. Kirjasimme jatkuvasti muistiinpanoja eri tapaamisista sekä interventioiden aikana. Käytämme kuvia visualisoinnissa ja Viisi per päivä -terveyskampanjan kuvauksen tukena. Lisäksi sosiaalisen median kautta näemme mitkä aiheet tai kuvat kiinnittävät seuraajien huomion.

Viisi per päivä -terveyskampanjan aikana toimimme aktiivisesti yhdessä muiden kampanjan tekijöiden kanssa. Jaoimme ajatuksia suunnitteluvaiheesta toteutukseen asti. Keskustelu tuki havainnointia ja auttoi näkemään uusia näkökulmia.

Julkaisimme opinnäytetystä artikkelin Terveystieteiden tutkimuslehti-lehdessä 1/2017 (liite 6.). Lehtiartikkelissa kerroimme Viisi per päivä -terveyskampanjan toiminnasta ja tavoitteista. Artikkelin avulla niin Viisi per päivä -terveyskampanja kuin opinnäytetyömme saivat lisää julkisuutta ja tavoittivat yhä laajemmin varsinkin terveydenhoitoalan ihmisiä.

3.1 Tiedonhaku ja aineisto

Opinnäytetyössä on käytetty monipuolisesti erilaisia tiedonhaun kanavia. Haimme tutkittua tietoa Medic -tietokannasta. Rajasimme haun vuodesta 2007 eteenpäin. Käytimme myös vanhempia lähteitä niiden ollessa edelleen päteviä. Hakusanoina tietokannassa on käytetty ”lapsi”, ”ravitseminen” sekä ”makuaisti”. Lisäksi käytimme Metropolian ammattikorkeakoulun kirjaston kirjoja liittyen kouluruokailuun ja opinnäytetyön tekemiseen. Keräsimme alussa paljon aineistoa, mutta osa siitä rajautui pois, koska aihe tarkentui opinnäytetyön edetessä.

Artikkelien lisäksi keräsimme opinnäytetyöhömmä materiaalia Viisi per päivä -terveyskampanjan eri vaiheista. Alussa suunnittelimme ja ideoimme mitä kaikkea kampanjan puitteissa olisi mahdollista toteuttaa. Eri tehtävä- ja ostoslistoista sekä suunnittelutapamisten kirjanpidosta muodostui kampanjan ja opinnäytetyömme toiminnalle päiväkirja,

jota käytimme opinnäytetyössä Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutuksen arvioinnissa.

Dokumentoimme interventioiden toteutuspäiviltä alakoululaisten kommentteja ja lausahduksia. Pyrimme kirjoittamaan mahdollisimman paljon erilaisia alakoululaisten spontaanisti ilmaisemia lauseita tai huudahduksia (liite 1.), jotka kuvaisivat intervention toteutuspäivien kautta meille välittyntä tunnelmaa. Interventioiden aikana olimme sopineet kaikille omat tehtävät, mutta esillä oli jatkuvasti muistiinpanovälineitä, joka mahdollisti alakoululaisten lauseiden kirjaamisen mahdollisimman esteettömästi. Esimerkiksi: "Tää on niin hauskaa, että tähän voi käyttää koko välitunnin", jonka eräs alakoululainen huudahti intervention lopussa.

Valokuvien ottaminen oli keino dokumentoida Viisi per päivä -terveyskampanjan toimintaa ja hyödyntää sitä opinnäytetyössämme interventioiden tunnelman kuvaamisessa. Valokuvat mahdollistivat interventioiden asetelman kuvauksen sekä alakoululaisten innokkuuden ja ilmeet. Lisäksi valokuvat toimivat alakoululaisten osallistumisen havainnoinnin välineenä ja niiden avulla pystyi jälkeenpäin palauttamaan toteutetut interventiot mieleen. Valokuvia julkaistiin kampanjan toteutuksen aikana sosiaaliseen mediaan alakoululaisten ja meidän kampanjaa järjestäjien henkilöiden toimesta. Alakoululaiset kertoivat lisäksi jakavansa ja levittävänsä valokuvia perheilleen ja kavereilleen.



Kuva 1. Viisi per päivä –terveyskampanjan sosiaalisen median julkaisu. Kuvaaja Henna Sipinen.



Kuva 2. Maisteluintervention asetelma. Kuvaaja Henna Sipinen.

3.2 Vertailua aiempiin kampanjoihin

Vaikka tutustuimme erilaisiin kampanjoihin, emme kuitenkaan löytäneet Suomesta toista samanlaista terveyskampanjaa kuin Viisi per päivä -terveyskampanja. Aiemmista terveys- ja markkinointikampanjoista saimme kuitenkin ideoita ja ajatuksia, joita kehitimme edelleen alakoululaisille sopiviksi. Vertasimme muutamaa löytämäämme kampanjaa Viisi per päivä -terveyskampanjaan.

Aiempi kampanja, joissa tavoitteena on lasten hyvien elämäntapojen edistäminen, on Maukas porukka -kampanja (englanninkielinen nimi: tasty bunch). Maukas porukka kampanja on vuosina 2009 – 2011 toiminut kampanja, joka noudattaa EU:n silloisia strategioita maidon ja kasvien kulutuksen lisäämiseksi. Lisäksi se kannustaa syömään terveellisesti ja monipuolisesti. Kampanjaan kuuluu materiaalia niin opettajille, vanhemmille kuin peruskouluikäisille. Kampanjan rekka kiersi eri maita Keski-Euroopan alueella ja kävi yhteensä 180 koulussa. (Euroopan komissio, maatalous ja maaseudun kehittäminen 2011.) Maukas porukka -kampanjassa oli samoja piirteitä kuin Viisi per päivä -terveyskampanjassa, kuten pelejä ja erilaisia tehtäviä. Viisi per päivä -terveyskampanja on kuitenkin paikallisemmin ja yksilöllisemmin toteutettu.

Erilaisilla ruokakaupoilla voi myös olla teemaviikkoja tai markkinointikampanjoita, joilla houkutellaan ostamaan enemmän hedelmiä ja vihanneksia. Esimerkiksi Lidlillä oli Epäilevä Tuomaan -markkinointikampanja, jossa mainostettiin Lidlin hedelmien ja vihannesten laatua. Kampanjalla saatiin lisättyä ketjun näkyvyyttä ja vihannesten ja hedelmien menekki kasvoi. (Markkinoinnin, teknologian ja luovuuden liitto, MTL 2014.) Myös Kesko on järjestänyt Hedelmäisku -markkinointikampanjan, jossa tietyissä Keskon ruokakaupoissa oli kolmen päivän ajan erilaisia hedelmiä ja vihanneksia alennetulla hinnalla. Hedelmäisku -kampanja on saanut suurta suosiota asiakkailta ja hedelmien ja vihannesten menekki kasvoi vielä kampanjan loputtuakin. (Kesko 2016.) Vaikka kauppojen markkinointikampanjoilla pyritään pääosin luomaan ketjulle imagoa, laajentamaan asiakaskuntaa ja lisäämään myyntiä, on kampanjoiden lisääntyneellä hedelmien ja vihannesten myynnillä myös myönteisiä vaikutuksia kansanterveydellisestä näkökulmasta. Hyvänä esimerkkinä lapsiperheet, joissa kiireisen vanhemman voi olla helpompi tarttua tomaattirasiaan sen ollessa selkeästi esillä ja mahdollisesti alennuksessa. Kauppojen hedelmien ja vihannesten markkinointi vaikuttaa vanhempien kautta lapsiin, joten sitä ei voi suorasti verrata Viisi per päivä -terveyskampanjaan. Markkinoinnin kautta voi kuitenkin ammentaa ideoita ja tietoa hedelmien ja vihannesten houkuttelevuuden lisäämisestä.

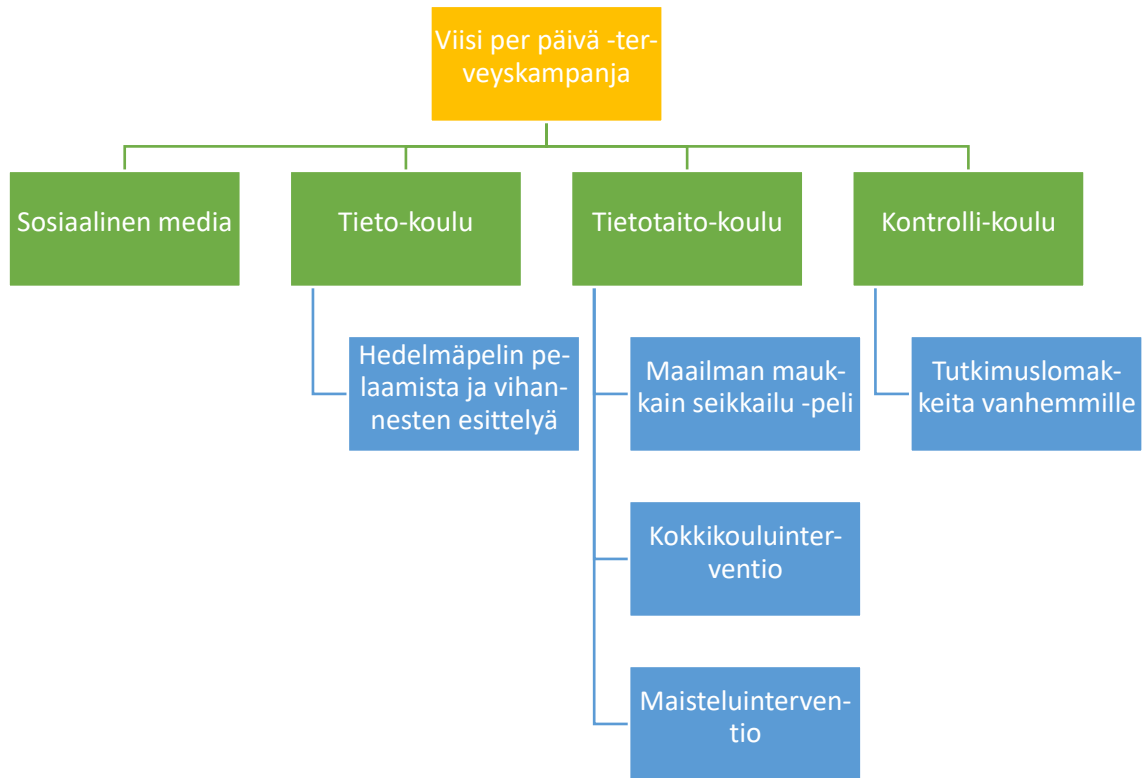
Kouluruoka -kampanja puhuu monipuolisen, hyvän ja terveellisen kouluruoan puolesta (Kouluruokakampanja 2016). Kouluruokailu on tärkeä osa lapsen päivittäistä energiansaantia. Se toimii päivän rytmittäjänä ja antaa esimerkkiä erilaisista ruoista. Kouluruokailussa lapsi pääsee tutustumaan hedelmiin ja vihanneksiin, joihin hän ei kotona mahdollisesti törmää. Kouluruoan laadun varmistamiseksi on laadittu suosituksia, jotka määrittelevät esimerkiksi rasvan tai suolan laatua ja määrää sekä hedelmien ja vihannesten riittävyyttä. Loppukädessä lapset itse ottavat ruokaa lautaselle ja näin he tekevät lopullisen päätöksen siitä, kuinka paljon lautasella on salaattia, perunaa tai lihaa. Lapsia tulee kannustamaan monipuoliseen ruokailuun ja kotona olevia aikuisia motivoidaan tarjoamaan joka ruoalla hedelmiä ja vihanneksia. (Lintukangas ym. 2007.)

3.3 Viisi per päivä -terveyskampanja

Viisi per päivä -terveyskampanja lähti liikkeelle Australian Griffith Universityn tohtoriopiskelija Ville Lahtisen tutkimuksesta väitöskirjaa varten. Lahtinen vastaa Viis per päivä –terveyskampanjasta. Hän tutkii kampanjan vaikutuksia ihmisten käyttäytymiseen ja valintoihin, joita he tekevät jokapäiväisessä elämässä. Viisi per päivä -terveyskampanja on toteutettu Uudenmaan alueen alakouluissa. Alakoulut on kampanjassa jaettu kolmeen eri ryhmään: tieto-koulu, tietotaito-koulu ja kontrolli-koulu (Taulukko 1.). Sosiaalinen media ja Viisi per päivä -terveyskampanjan nettisivut (Lahtinen 2017) ovat avoinna kaikille aiheesta kiinnostuneille, myös muille kuin kampanjaan osallistuneille. Lisäksi kampanjaan osallistuvien alakoululaisten vanhemmat voivat saada nettisivujen (liite 4.) tai sosiaalisen median kautta lisätietoa kampanjasta.



Kuva 3. Viisi per päivä -terveyskampanjan juliste. Kuvaaja Hanna Wierenga.



Taulukko 1. Viisi per päivä -terveyskampanjan kokonaisuus

Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutukseen osallistuivat Lahtisen lisäksi myös Sanni Halme ja Salla Heiskanen sekä neljä muuta Metropolia Ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijaa, jotka tekivät kyseisestä aiheesta opinnäytetyön. Opinnäytetöiden toiminta toteutettiin terveydenhoitajaopiskelijoiden osalta tietotaito-koulu ja tieto-koulu osiissa. Kontrolli-kouluun kuuluvat alakoulut olivat osa Lahtisen tutkimusta. Kyseisiin kouluihin Lahtinen vei tutkimuslomakkeita.

Tieto-kouluihin suunniteltiin hedelmäpeli, jossa alakoululaiset pystyivät saamaan pisteitä vastaamalla hedelmiin ja vihanneksiin liittyviin kysymyksiin (liite 5.). Peliä pelattiin kuvitteellisesti jalkapallokentän tyypisellä alueella liitutaululla. Tieto-kouluissa Lahtinen esiteli erilaisia hedelmiä ja vihanneksia sekä valmisti lyhyen hedelmiin ja vihanneksiin liittyvän presentaation.

Olemalla mukana monipuolisesti Viisi per päivä -terveyskampanjassa pääsimme havainnoimaan sen eri keinoja vaikuttaa. Tietotaito-koulu koostui kolmesta eri interventiosta:

maisteluinterventiosta, kokkikouluinterventiosta sekä Maailman maukkain seikkailu -peleistä. Interventioiden aikana keräsimme alakoululaisten kommentteja ja pääsimme toteuttamaan osallistuvaa havainnointina. Seuraamalla alakoululaisten mukaan tempautumista interventiossa, pystyimme havainnoimaan, mitkä intervention keinot kiinnittivät alakoululaisten huomion ja mikä lisäsi positiivista tunnelmaa tai osallisuutta eri interventioidissa. Osallistuva havainnointi oli opinnäytetyömme kannalta oleellisessa roolissa. Näimme, kuinka Viisi per päivä -terveyskampanja rakentui ja mitkä tekijät siihen vaikuttivat. Pystyimme myös muokkaamaan interventioita hyväksi havaittujen keinojen mukaan.

3.4 Toteutusympäristö

Tämän opinnäytetyön toteutusympäristö pohjautui Viisi per päivä -terveyskampanjan toimintaympäristöön. Terveyskampanja toteutettiin Vihdin alueen alakouluissa. Koulujen koko vaihteli noin 48 alakoululaisesta 550 alakoululaiseen. Viisi per päivä -terveyskampanjasta vastaava Lahtinen on huolehtinut kampanjaan liittyvistä luvista ja ollut yhteydessä kouluihin ja rehtoreihin koskien kampanjan järjestämistä. Pääsimme havainnoimaan ja arvioimaan tietotaito-koulun interventioita viidessä eri koulussa. Havainnoimme ympäristön vaikutusta alakoululaisten osallistumiseen, esimerkiksi tilojen toimivuutta tai ohjauksen selkeyttä.

Havainnoimme niin interventioiden välitöntä toteutusympäristöä kuin interventioiden ulkopuolista ympäristöä. Opinnäytetyön kannalta pyrimme tuomaan molempia esiin, koska interventioiden taustalla tapahtunut työ vaikuttaa lopputuloksen muodostumiseen. Opinnäytetyö on toteutunut monipuolisessa ympäristössä. Viisi per päivä -terveyskampanjan interventioiden tuli mukautua eri koulujen tilamahdollisuuksiin, oppilasmääriin sekä interventioille tarjottuun aikaan.



Kuva 4. Hanna (oik.) ja Henna valmiina tietotaito-koulun toteuttamiseen. Kuvaaja Timo Lahtinen.

3.4.1 Interventioiden toteutusympäristö

Interventioiden toteutusympäristönä toimi alakouluista käyttöön saadut tilat, joita olivat eri koulujen tilamahdollisuuksista riippuen luokkahuone, liikuntasali tai koulun käytävä. Ideaali toimintaympäristö oli sellainen, jossa saimme kahdelle samanaikaisesti toimivalle interventiolle omat tilat. Tämä mahdollisti sen, että alakoululaiset pystyivät keskittymään toimintaan rauhassa ilman keskittymisen ja huomion kiinnittymistä toiseen käynnissä olevaan interventioon.

Maisteluintervention työympäristön järjestyksen koimme toimivimmaksi sellaisena, että puolet pulpeteista oli siirretty riviksi luokan pitkälle sivulle jättäen tilaa eteen ja taakse. Loput pulpetit siirretty pois tieltä luokan reunoille. Rivissä oleville pulpeteille kasattiin maisteltavia hedelmiä ja vihanneksia vierekkäin lautasille niin, että paloitellut hedelmät ja vihannekset olivat pulpettirivin etureunassa ja kokonaiset hedelmät ja vihannekset esillä palojen takana (kuva 4.). Roskakori oli sijoitettuna pulpettirivin loppuun. Tämä mahdollisti alakoululaisten liikkumisen maisteluinterventiossa sujuvasti sekä tarjoamaan maisteltavia hedelmiä ja vihanneksia esteettä. Näin pystyttiin myös esittämään maisteltavat hedelmät ja vihannekset vierekkäin mahdollistaen niiden vertailun. Asettelimme maisteltavat tuotteet niin, että vahvemman maun jälkeen oli tuttua ja helpompaa makua,

jolloin alakoululaisen maistaessa vahvaa ja uutta makua hän ei lopettaisi maistelua vaan uskaltaisi haukata seuraavaa tutumpaa palaa. Jätimme pulpettirivin päätyyn tilaa, jotta maistelun jälkeen alakoululaisten kerääntyessä ryhmänä keskustelemaan, he kaikki pääsisivät kuulolle ja lähelle aikuista intervention ohjaajaa. Roskakori pulpettirivin jälkeen mahdollisti interventiossa käytettävien cocktailtikkujen pois heittämisen ja mahdollisuuden alakoululaiselle heittää syömättä jäänyt hedelmä- tai vihannespalaa pois. Interventiossa käytettäville tavaroille varattiin luokan sivusta muutama pulpetti tai liikuntasalista penkki.



Kuva 5. Maisteltavat hedelmät ja vihannekset esillä. Kuvaaja Marita Räsänen.

Kokkikouluinterventio toteutettiin luokkatilassa, jossa pulpeteista oli tehty noin viiden ryhmä. Alakoululaiset saivat itse päättää mihin halusivat istua. Kokkikouluinterventiossa käytettävät tuotteet oli aseteltu pulpettiryhmän keskelle mahdollistaen kaikkien asetelmassa istuvien alakoululaisten yltävän kyseisiin tuotteisiin (kuva 6.). Eri tuotteet olivat valmiiksi leikattu tai ikätasosta riippuen niitä leikattiin yhdessä alakoululaisten, esimerkiksi 6. luokkalaisten kanssa. Joka pulpettiryhmän luona oli hyvä olla ohjaaja, mutta usein tärkeintä oli auttaa alakoululaiset alkuun, jonka jälkeen he pystyivät toteuttamaan

toimintaa mahdollisimman luovasti ja itsenäisesti. Interventiossa käytettäviä tavaroita säilytettiin luokan reunoille siirrettyillä pulpeteilla tai luokassa olevalla lisätasolla. Jonkun tuotteen loputtua niitä tuli olla helppo hakea lisää. Roskat kerättiin loppuksi yhdessä alakoululaisten kanssa ja kokkikouluintervention tuotokset asetettiin esille sille varatulle tasolle.



Kuva 6. Kokkikoulussa käytetyt tuotteet. Kuvaaja Marita Räsänen.

3.4.2 Interventioiden ulkopuolinen toteutusympäristö

Interventioiden ulkopuolinen ympäristö koostuu erilaisista tapaamisista, sosiaalisen median luomisesta sekä Maailman maukkain seikkailu- ja jalkapallopeleiden valmistelusta. Tapaamiset pidimme rauhallisessa tilassa ja niille oli varattu riittävästi aikaa. Olimme sopineet etukäteen läpi käytävät aiheet ja keränneet mahdollisia kysymyksiä valmiiksi. Viisi per päivä -terveyskampanjan suunnittelun aluksi meillä oli paljon ideoita ja ajatuksia siitä, miten kampanjaa voisi toteuttaa. Keskustelun kautta yhdistimme ideoita ja haimme lisää inspiraatiota erilaista kuvapalveluista. Suunnittelut keskittyvät suurimmaksi osaksi interventioiden sisältöön, mutta myös niiden ulkopuolelle, kuten vanhempien huomioon otta-

miseen tai edellä mainittujen pelien suunnitteluun. Tapaamiset sijoituivat myös lähiruokakauppaan, jossa suunnittelimme ja hankimme interventioissa tarvittavia tuotteita. Teimme lähiruokakaupassa käyntejä varten ostoslistoja (liite 7.).

Viisi per päivä -terveyskampanja toimi myös aktiivisesti sosiaalisessa mediassa. Sosiaalinen media ja verkossa toimiminen on ympäristönä erilainen, koska siinä ei olla kasvo-
tusten kampanjaan osallistuvien henkilöiden kanssa. Kampanjan välittämä viesti tulee kuitenkin välittyä selkeästi mahdollisesti suurellekin määrälle ihmisiä. Opinnäytetyön kannalta oli hyvä nähdä, miten sosiaalinen media tukee kampanjan toimintaa. Sosiaalisen median avulla pystytään seuraamaan mikä kiinnittää yleisön huomion. Lisäksi sosiaalisen median kanavat toimivat markkinoinnin välineinä Viisi per päivä -terveyskampanjalle. Kokosimme Viisi per päivä -terveyskampanjaan nettisivuille ainesta myös vanhemmille (liite 4.).



Kuva 7. Valokuvaamista kampanjan sosiaaliseen mediaan. Kuvaaja Henna Sipinen.



♥ 20 likes

viisiperpaiva Viisi per päivä ryhmämme aloitti

Kuva 8. Kuvakaappaus kampanjan sosiaalisesta mediasta.

3.5 Viisi per päivä -terveyskampanjan arviointimenetelmät

Eri arviointimenetelmät liittyvät tiiviisti opinnäytetyöhömmе. Tavoitteenamme on kehittää Viisi per päivä -terveyskampanjaa niin, että saman tyyppistä kampanjaa voisi järjestää jatkossa uudestaan ja mahdollisesti paremmin. Pidimme tiiviisti kirjaa esimerkiksi tapaamisista ja aikatauluista. Näiden kautta pystyimme opinnäytetyössämme arvioimaan ja kuvaamaan Viisi per päivä -terveyskampanjaa. Myös interventioiden aikana kirjasimme alakoululaisten kommentteja (liite 1.) kuvaamaan interventioiden aikana vallinnutta tunnelmaa.

Opinnäytetyön on toteutettu osallistuvana havainnointina Viisi per päivä -terveyskampanjassa. Tarkemmin sanottuna olimme mukana terveyskampanjan eri vaiheiden toteutuksessa ja pystyimme vaikuttamaan sen etenemiseen. Osallistuva havainnointi tarkoittaa, että olimme Viisi per päivä -terveyskampanjassa mukana kahdessa eri roolissa,

sekä osallistujana että seuraajana. Osallistujan roolissa ohjasimme Viisi per päivä -terveyskampanjan suunnittelua ja toteutumista. Seuraajan roolissa toteutimme havainnointia ja arviointia.

On oleellista tiedostaa osallistujan ja seuraajan roolien vaikutus johtopäätöksiin. Oma toiminta voi vaikuttaa alakoululaisen tapaan reagoida. (Saaranen-Kauppinen - Puusniekka 2006) Esimerkiksi kysyessämme kuinka usein alakoululaiset syövät hedelmiä ja vihanneksia, he saattoivat vastata joka päivä, koska kerroimme aikaisemmin alakoululaiselle kuinka tärkeitä hedelmät ja vihannekset ovat. Se ei kuitenkaan aina kuvaa todellisuutta. Lisäksi muiden Viisi per päivä -terveyskampanjan ohjaajien kanssa oli tärkeä reflektoida omia kokemuksia, sillä kiinnitimme huomiota eri asioihin (Saaranen-Kauppinen - Puusniekka 2006).



Kuva 9. Henna (vas.) ohjaa ja Hanna havainnoi lasten toimintaa tietotaito-koulussa. Kuvaaja Marita Räsänen.

Arvioinnin kriteereiksi oli asetettu alakoululaisten osallistuminen interventioihin. Tarkemmin ottaen se tarkoittaa maisteluinterventiossa sitä, että alakoululaiset maistavat erilaisia esillä olleita tuotteita. Alakoululaista ei kuitenkaan painosteta maistamaan hänelle vierasta hedelmää tai vihannesta. Hän voi esimerkiksi vain koskea kyseiseen tuotteeseen ja pidellä sitä kädessä. Tätä kautta alakoululainen saa aistikokemuksia esimerkiksi siitä,

onko hedelmä tai vihannes painava, karhea ja miltä se mahdollisesti tuoksuu. Arvioinnin mittarina toimii alakoululaisten osallistuminen interventioon. Kokkikouluinterventioissa rakenneltiin eri raaka-aineista ikätasojen mukaan. Alakoululaiset pystyivät osallistumaan toimintaan niin yksin, pareittain kuin ryhmässä. Arvioinnin menetelmänä toimi tuotoksien syntyminen. Jos tuotoksia ei synny, se tarkoittaa alakoululaisten heikkoa osallistumista tai kiinnostuksen puutetta. Jos tuotoksia puolestaan syntyy, tavoite on saavutettu.

Sosiaalisessa mediassa pystyi lukujen avulla seuraamaan aiheesta kiinnostuneiden määrää. Sosiaalinen media ulottuu kuitenkin laajemmalle kuin pelkästään siihen ryhmään, jossa interventiot toteutettiin. Myös ulkopuoliset pystyivät seuraamaan Viisi per päivä -terveyskampanjan toimintaa sosiaalisessa mediassa ja osoittaa siellä kiinnostuksensa. Interventoiden aikana kerroimme Viisi per päivä -terveyskampanjan sosiaalisen median kanavoista, josta alakoululaiset löytäisivät kampanjan helposti myös interventioiden jälkeen.

4 Ruokailutottumukset alakoululaisilla

Ruokailutottumukset muodostuvat jo lapsuusiässä ja siihen vaikuttavat niin sisäiset kuin ulkoiset tekijät. Sisäisiä tekijät ovat ikä, sukupuoli ja psykologiset tekijät, kuten pystyvyyden tunne tai päätöksentekokyky. Ulkoisiin tekijöihin vaikuttavat läheisimmät ihmissuhteet, kuten perhe ja ystävät. Myös koulu, asuinpaikka ja kaupat kuuluvat ulkoisesti vaikuttaviin tekijöihin. Yhteiskunnalla, erilaisilla normeilla ja esimerkiksi medialla on vaikutusta siihen, miten ihmisten ruokailutottumukset muodostuvat. Ruokailutottumukset muokkautuvat läpi koko elämän, mutta niiden perusta kehkeytyy jo lapsena. Tämän takia lapsen tulisi oppia säännölliseen kasvispitoiseen ruokavalioon jo varhain. Lapsi ei pysty kuitenkaan itse vaikuttamaan millaisessa ympäristössä hän kasvaa, joten esimerkiksi kouluruokailulla on suuri merkitys lapsen ravitsemustottumusten muodostumisessa. Vanhempien alhaisen sosioekonomisen aseman on todettu lisäävän ylipainon ja lihavuuden riskiä. (Taulu 2010: 35-36; Tilles-Tirkkonen 2016: 5-8.)

Lasten ravinnon saanti on muuttunut nopeasti viimeisen sadan vuoden aikana. Napostelu on yleistynyt ja perheen kanssa yhdessä syöminen on kiireisen elämänrytmin takia vähentynyt (Tilles-Tirkkonen 2016: 34-38.). Rasvan ja sokerin yhteinen osuus muodostaa nykyään jopa puolet kokonaisenergiansaannista. Erityisesti elimistölle haitallinen ko-

varasva on lisääntynyt lasten ja nuorten ruokavaliossa. Suomalaiset lapset ja nuoret syövät vähemmän hedelmiä ja vihanneksia kuin muut Euroopan maat. Sokeripitoisten tuotteiden, kuten makeutettujen juomien nauttiminen, on yleisempää kuin muissa Euroopan maissa. Epäsäännöllinen ateriarytmi on haaste, joka tulee pitkällä aikavälillä vaikuttamaan lasten tulevaisuuteen. Myös vitamiinien riittävään ja monipuoliseen saantiin tulee kiinnittää huomiota. (Tilles-Tirkkonen 2016: 8; Taulu 2010: 36-40; Seppänen - Räsänen 2001:1365-1366.)

4.1 Ylipaino alakoululaisilla

Ylipaino muodostuu, kun liiallinen rasva kerääntyy kehoon ja energian saanti ei ole suhteessa energiankulutukseen. Tämä tapahtuu pitkällä aikavälillä ja on haasteellista sanoa, milloin rasvasolujen määrä muuttuu keholle haitalliseksi. Ravinnon, levon ja liikunnan välillä tulisi vallita tasapaino. (Taulu 2010: 46-49.) Ravitsemus on yksi avaintekijöistä niin ylipainon ennaltaehkäisyssä kuin terveyden ylläpitämisessä, jonka takia siitä käydään usein kiivasta keskustelua.

Lasten painoindeksi lasketaan samalla tavalla kuin aikuisten käyttämällä pituutta ja painoa. Lapsilla painoindeksi tulkitaan kuitenkin ikäkohtaisesti, jota kutsutaan ISO-BMI:ksi. ISO-BMI:tä voi käyttää 2 - 18 vuotiailla. ISO-BMI:tä käytettäessä tulee huomioida, että lapsen keho muuttuu jatkuvasti ja kehon mittasuhteet ovat erilaiset kuin aikuisilla. Kun painoindeksi on 25 - 30, se luetaan ylipainoksi. Jos lapsi on kuitenkin ikäisekseen pitkä ja hänellä on pitkät lihakset, voi kyseinen indeksi vääristää. Paino luetaan lihavuudeksi painoindeksin ollessa 30 - 35, jolloin ruoka- ja liikuntatottumuksia on muutettava terveystieteen ammattilaisen tuella. Yli 35 BMI:tä kutsutaan huomattavaksi lihavuudeksi. Huomattavassa lihavuudessa sairauksien todennäköisyys kasvaa. (Dunkel - Saarelma - Mustajoki 2016.)

25% eli joka neljäs suomalaisista kouluikäisistä on ylipainoisia. 1970-luvulla tämä sama luku oli 3% - 3,5%. Lisäksi 82% lapsista, joiden painoindeksi on yli 30, lihavuus kantaa myös aikuisiälle asti. Ylipainoisilla lapsilla vastaava luku on 62%. Ylipainoisten lasten painoindeksi oli jatkuvasti korkealla jo ensimmäisestä elinvuodesta lähtien. Kasvun seuranta terveystarkastuksissa tulee huomioida jo imeväis- ja leikki-iässä. Näillä on suora yhteys aikuisiän painoindeksiin ja vyötärön ympärysmittaan. (Vuorelan - Hakanen - Saha 2015; Taulu. 2010.)

Teollistuneissa maissa ylipaino on lisääntynyt niin paljon, että sitä voidaan kutsua jo epidemiaksi. Lihavuus ja ylipaino ovat riski koko elimistölle. Ensisijaisesti siitä kärsivät sydän- ja verenkierto. Ylipaino altistaa myös esimerkiksi glukoosiaineenvaihdunnan häiriöille, josta voi muodostua kakkostyyppin diabetes. (Seppänen - Räsänen 2010: 1366-1367; Aaltonen 2010; Dalla Valle - Jääskeläinen 2016.) Jo raskausaikana sikiöön vaikuttaa äidin korkea painoindeksi ja korkea verenpaine. Niillä on todettu olevan yhteyttä lapsen aineenvaihdunnan kehittymiseen. Vanhempia tulee ohjata oikein ja riittävästi, jotta heillä olisi ymmärrystä ravinnon merkityksestä lapselle. (Aaltonen 2010; Vuorela - Hakanen - Saha 2015.)

Oikeanlaisella ravitsemuksella voidaan ennaltaehkäistä sairauksia, kun taas vääränlainen ravitsemus altistaa sairauksille. Rasvakudoksen kertyminen kuormittaa kehoa fyysisesti, mutta sillä on myös psyykkisiä seurauksia, esimerkiksi tyytymättömyys omaan kehonkuvaan kasvaa. Heikko minäkuva on yleinen ongelma ylipainoisilla lapsilla ja nuorilla. Näiden myötä myös mielenterveysongelmat yleistyvät. Lihavien lasten terveyttä tulee seurata tarkasti, jotta liitännäissairaudet huomataan ajoissa (Seppänen - Räsänen 2001: 1466-1367.) Esimerkiksi rasvamaksaa esiintyy jopa kymmenellä prosentilla lihavista lapsista. Lisäksi heillä on riski murrosiän ennenaikaiseen alkamiseen, jota kutsutaan ennen aikaiseksi adrenarkeksi. Tämän lapsi voi kokea kiusallisena, sillä esimerkiksi pojilla voi esiintyä rintarauhashen kehittymistä, sillä rasvakudoksen myötä testosteroni muuntuu estrogeeniksi. (Dalla Valle - Jääskeläinen 2016.) Ylipainon ja lihavuuden liitännäissairauksia on useita ja niiden ennaltaehkäisy on tärkeää. (Tilles-Tirkkonen 2016: 4.)

4.2 Vanhempien ja perheen merkitys ylipainon ennaltaehkäisyssä

Ylipainon paras lääke on sen ennaltaehkäisy, jossa perheillä, erityisesti vanhemmilla, on tärkeä rooli. Useat tutkimukset osoittavat, että lapset oppivat mallinsa vanhemmiltaan ja lapsena omaksutut ruokatottumukset kantavat aikuisuuteen asti. (Seppänen - Räsänen 2001: 1363; Taulu 2010: 26-29; Ojala - Välimaa - Villberg - Kangas - Tynjälä 2006:60-62 ; Tilles-Tirkkonen 2016: 8). Tämän takia on merkityksellistä kehittää monipuolisia menetelmiä terveellisen ruokavalion edistämiseksi, jotka yltyvät perheisiin asti. Jokaisessa perheessä on oma kulttuuri ja arvot, jotka heijastuvat arjen rytmittämisen ohella ruokailuun (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016: 10-37). Lapsi oppii vanhemmiltaan, että terveellinen ja riittävän säännöllinen ruokailu on osa arkea.

Epäsäännöllinen ruokailu on yhteydessä huonoihin ruokatottumuksiin. Pohjoismaissa napostelu on yleistä ja sitä voidaan peilata siihen, että perheet syövät yhä vähemmän yhdessä (Ojala ym. 2006: 64). Myös vuoden 2016 ruokasuositus Syödään yhdessä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) ohjaa perheitä yhteisiin ruokailuhetkiin, joihin on varattu riittävästi aikaa. Ruokasuositus on niin ammattilaisten tärkeä työväline kuin perheille ohjenuora. Säännöllisesti nautitut ateriat vähentävät napostelua ja rytmittävät arkea. Yhdessä syödyt ateriat vähentävät niin ylipainoisuutta kuin erilaisia syömishäiriöitä (Tilles-Tirkkonen 2016: 5-9). Lisäksi säännöllisillä aterioilla on positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta ja esimerkiksi nukahtaminen on helpompaa. (Ojala ym. 2006.)

Vanhempien koulutustaso on yhteydessä heidän ravitsemustietoisuuteen, joka peilautuu myös perheiden ravitsemustottumuksiin. Voidaan päätellä, että huono sosioekonominen asema ennakoii lapsen ylipainoa ja lihavuutta. (Taulu 2016.) Vähemmän koulutettujen on todettu nauttivan vähemmän hedelmiä ja vihanneksia kuin korkeasti koulutettujen. Jos vanhemmat syövät riittävästi hedelmiä ja vihanneksia, niitä on myös tarjolla enemmän ja lapsen on helpompi tarttua esimerkiksi välipalalla esillä olevaan hedelmään tai salaattiin. Kun lapsi otetaan mukaan ruoanlaittoon, hänen minäpystyvyys voimistuu ja hän oppii, että hedelmät ja vihannekset ovat osa jokapäiväistä ruokailua. (Tilles-Tirkkonen 2016: 4.)

4.3 Kouluruokailun tarkoitus

Kouluruokailu on osa oppilashuoltoa ja se on ollut Suomessa maksutonta jo vuodesta 1948 alkaen. Kouluruokailulla on edelleen merkittävä rooli sekä terveydenedistämässä että suomalaisen ruokakulttuurin ylläpitäjänä. Kouluruokailu kehittää kulttuurikasvatuksen lisäksi maku- ja ruokailutottumuksia ja opettaa ruokailutapoja. Joillain se voi olla päivän ainoa täysipainoinen ateria, jos perheessä ei esimerkiksi ole aikaa tehdä päivällistä. Kouluruoan tärkeimmät tehtävät ovat edistää työn ja oppimisen tehoa, lisätä terveyttä sekä edistää hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Osalla lapsista säännöllinen ruokailu muodostuu elämäntavaksi. Toisilla kuitenkin murrosikään tullessa säännöllinen ja terveellinen ateriarytmi jää pois ja ruokailu muodostuu napostelusta. Murrosikä on kriittinen vaihe, jolloin ruokatottumuksen muuttuvat ja kasvien nauttiminen vähenee. (Ojala ym. 2006: 63; Tilles-Tirkkonen 2016: 5-9.) Etenkin aamupala jää yläkouluissa helpommin pois. Yläkouluissa oppilailta yleisin syöty ateria

on lounas, joka kuvastaa hyvin kouluruoan tärkeää roolia. Nuorilla epäsäännöllisellä ja epäterveellisellä ruokavaliolla on todettu olevan yhteyttä epäterveellisiin elämäntapoihin, kuten alkoholin käyttöön ja tupakointiin. (Ojala ym. 2006.)

Meillä kaikilla on erilaisia kokemuksia kouluruokailusta ja siihen liittyvistä sosiaalisista vuorovaikutustilanteista. Kouluruoka on jokapäiväinen sosiaalinen tapahtuma, joka virkistää ja antaa lepoa sekä toimii osana oppilashuoltoa. Kun lapsi syö kattavan aamupalan, riittävän lounaan ja sopivan välipalan, vältetään turhaa napostelua ja verensokeri pysyy tasaisena. Maksuton kouluruoka on osa terveystasvatusta ja siinä opetetaan myös kohtuus ruoassa. (Soininen - Merisuo-Strom - Ketola - Sihvonen - Pärkö 2007.)

4.4 Terveydenhoitajan rooli ylipainon ennaltaehkäisyssä alakoululaisilla

Terveydenhoitaja on avainasemassa puuttumaan alakoululaisten ravitsemukseen. Suomen Sydänliitto ry on koonnut Neuvokas perhe -ohjausmenetelmän (2014), jonka avulla terveydenhoitaja voi kartoittaa perheen ravitsemuksellista tilannetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Ohjausmenetelmä perustuu ravitsemus- ja liikuntasuositukseen, joissa ohjauksen ja tavoitteiden asettaminen lähtee perheestä ja perheenjäsenten tarpeista. Siinä on esitetty tärkeitä kysymyksiä liikunta- ja ruokatottumuksista, joilla kartoitetaan perheen tuen tarve.

Ravitsemusohjaus on tärkeä terveydenhoitajan ammattitaidon kannalta. Esimerkiksi Anne Taulu on kuvannut väitöskirjassaan terveydenhoitajaa sekä kasvun ja kehityksen että terveyden edistämisen asiantuntijana. Sairauksien lisääntyminen ja samanaikainen määrärahojen pieneneminen hankaloittavat terveydenhuollon aloja. Tämä tarkoittaa, että preventiiviseen työhön tulee panostaa entistä enemmän. Preventiivisessä työssä ennaltaehkäistään sairauksia ja keskitytään terveellisten elämäntapojen edistämiseen ja ylläpitämiseen. Esimerkiksi ylipainon korostunut ennaltaehkäisy on merkittävää sen nopean yleistymisen takia. Kouluterveydenhuollossa terveydenhoitajan ammattitaito on merkittävässä roolissa perheen ravitsemustottumusten arvioinnissa ja oikeanlaisen ohjauksen annossa. (Taulu 2010: 57.)

Elämäntapamuutos on prosessi, johon koko perheen tulisi sitoutua. Muutoksen aikana perheen sisällä perheenjäsenten tulee tukea toisiaan mahdollisimman paljon. Jos esimerkiksi lapsiperheessä huomataan, että lapsen kasvukäyrä alkaa muuttua ja hänellä

kertyy pituuteen nähden liikaa painoa, on oleellista selvittää taustalla oleva syy. Terveystenhoitaja ja perhe voivat yhdessä selvittää, onko lähiaikoina tapahtunut suuria elämäntapamuutoksia tai onko koulussa tapahtunut jotain asiaan vaikuttavaa. Pohdittua taustatekijöitä, voidaan aloittaa rakentamaan yhteiset tavoitteet, joihin koko perhe tähtää. Kartoittaminen tulee olla kokonaisvaltaista ja keskustelevaa. Hoito perustuu elämäntapamuutukseen, jonka olennainen osa on ravinto. Elämäntapamuutoksessa perhe on keskiössä ja lähtökohtana ovat heidän tarpeensa. Keskustelua käydään ylläpitämällä positiivista ilmapiiriä motivoivan keskustelun mukaisesti lannistamatta perhettä, nuorta tai lasta. Terveystenhoitaja ohjaa ja neuvoo elämäntapamuutukseen pyrkiviä yksilöllisesti ja ammattitaidolla. (Dalla Valle - Jääskeläinen 2016.)

5 Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutus

Viisi per päivä -terveyskampanjan toiminnan toteuttaminen tehtiin yhdessä kampanjasta vastaavan Lahtisen, kahdeksan kampanjasta opinnäytetyötä tekevän terveystenhoitaja-opiskelijan, alakoulujen sekä opinnäytetyötä ohjaavien opettajien kanssa. Opinnäytetyön toiminnallisen osan toteutuksen kulku on esiteltynä alla. Esittelemme toteutuksen aikajärjestyksessä sekä Viisi per päivä -terveyskampanjan eri interventiot ja mitä niiden valmisteluun on vaadittu. Esittelemme myös opinnäytetyön aikataulun ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutuksen.

Kesäkuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> •Opinnäytetyön aiheen valitseminen •Ideoinnin aloittaminen
Heinäkuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> •Opinnäytetyön aloittaminen •Ensimmäiset tapaamiset
Elokuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> •Tapaamisia •Kampanjaan tutustumista
Syyskuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> •Tapaamisia •Kampanjan toteutuksen ja materiaalien valmistelua
Lokakuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> •Kampanjan toteuttaminen viidessä eri koulussa •Sosiaalisen median päivittäminen
Marraskuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> •Opinnäytetyön suunnitelma
Joulukuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> •Opinnäytetyön kirjoittaminen
Tammikuu 2017	<ul style="list-style-type: none"> •Opinnäytetyön kirjoittaminen •Terveystieteiden lehdessä julkaiseminen
Helmikuu 2017	<ul style="list-style-type: none"> •Opinnäytetyön kirjoittaminen
Maaliskuu 2017	<ul style="list-style-type: none"> •Opinnäytetyön kirjoittaminen •Toteutusseminaari
Huhtikuu 2017	<ul style="list-style-type: none"> •Hyväksytyn opinnäytetyön julkaisu

Taulukko 2. Opinnäytetyön toteutuksen aikataulu.

5.1 Opinnäytetyön toteutus ennen Viisi per päivä -terveyskampanjan interventioita

Opinnäytetyön toteutus alkoi kesällä 2016. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutetaan parityöskentelynä valitsemansa parin kanssa. Aloitimme opinnäytetyön teon tutustumalla Viisi per päivä -terveyskampanjaan ja sen tavoitteeseen ja tarkoitukseen. Suunnittelimme ideoita, miten saada alakoululaiset innostumaan hedelmien ja vihannesten syömisestä sekä kehitimme ideoita tulevaa kampanjaa varten. Lähetimme kyseiset ideat sähköpostilla Viisi per päivä -terveyskampanjasta vastaavalle Lahtiselle,

joita hyödynsimme myöhemmin kampanjan toteutuksessa. Tutkimme, mitä muita kampanjoita kyseisestä teemasta on aikaisemmin toteutettu sekä haimme näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Lisäksi perehdyimme hyödyllisiin linkkeihin sekä hedelmä ja vihannes aiheisia tapahtumia järjestäviin tahoihin. (liite 3.)

Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutus ennen interventioita alkoi tapaamalla kampanjasta opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden, ohjaavien opettajien sekä kampanjasta vastaavan Lahtisen kanssa. Tapasimme useamman kerran erikokoisissa ryhmissä suunnitellen kampanjan toteutusta sekä opinnäytetyön toteutuksen etenemistä.



Taulukko 3. Tapaamisten eteneminen esitetty kaaviossa.

5.1.1 Ensimmäinen tapaaminen

Tapasimme Viisi per päivä -terveyskampanjasta opinnäytetyötä toteuttavien opiskelijoiden sekä ohjaavien opettajien kanssa 24.8.2016. Suunnittelimme opinnäytetyön tavoitteita ja tarkoituksia, perehdyimme aikatauluihin sekä kävimme läpi kesän aikana kehittämiämme ideoita tulevalle Viisi per päivä -terveyskampanjalle. Tehtävänäimme terveydenhoitajana oli miettiä, miten kouluterveydenhoitajan rooli tulee kampanjassa esille

sekä mitkä ovat kouluterveydenhoitajan mahdollisuudet tukea alakoululaisia hedelmien ja vihannesten syömisessä.

5.1.2 Toinen tapaaminen

Tapasimme uudestaan 31.8.2016, jolloin mukana oli myös Viisi per päivä -terveyskampanjasta vastaava Lahtinen. Lahtinen kertoi taustastaan, siitä miten Viisi per päivä -terveyskampanja oli syntynyt sekä opinnäytetyön tekijöiden roolista kampanjan toteutuksessa. Tutustuimme kampanjan nettisivuihin, sen taustalla olevaan tutkimustietoon sekä tarkemmin kampanjan tavoitteeseen ja tarkoitukseen. Lahtinen kertoi meille suunnitelmastaan toteuttaa kampanjaa erilaisten interventioiden kautta. Koulut jaetaan kolmeen eri ryhmään: kontrolli-koulu, tieto-koulu sekä tietotaito-koulu. Kontrollikouluihin lähetetään tutkimuslomakkeina toimivia tehtäviä ja kyselyitä alakoululaisille sekä heidän vanhemmilleen lasten ja perheiden hedelmien ja vihannesten syömistä koskien. Tieto-kouluihin suunnitellaan tapa, jolla välittää tietoa hedelmistä ja vihanneksista oppitunnin tapaan mahdollisimman mielenkiintoisesti. Tietotaito-kouluihin suunnitellaan kaksi erilaista interventiota: maisteluinterventio, jossa alakoululaiset pääsevät maistelemaan ja tunnistamaan hedelmiä ja vihanneksia sekä kokkikouluinterventio, jossa alakoululaiset saavat rakentaa hedelmistä ja vihanneksista erilaisia mielikuvituksen tuotoksia. Interventioiden tavoitteena on olla 22 minuuttia pitkiä, jotta alakoululaisten keskittymiskyky säilyy ja vastaanotettu tieto pysyy mielenkiintoisena.

Päätimme alustavasti kampanjan ensimmäisistä toteutuspäivistä ja Lahtinen kertoi kampanjan toteutuksen alustavasta suunnitelmastaan. Tehtävänäme oli suunnitella helpoja reseptejä, jotka kaikkein vähiten torjuttaisiin, tutustua hedelmien ja vihannesten ravintoarvoihin sekä mahdollisiin allergeeneihin ja yleisimpiin allergioihin, suunnitella tekemistä maistelu- ja kokkikouluinterventioihin sekä välitunneille ja kehittää ideoita, miten saada vanhemmat mukaan innostumaan hedelmien ja vihannesten syömisestä. Tavoitteena oli ideoida kyseiset asiat sähköpostille ranskalaisille viivoille selityksineen ja lähettää ne Lahtiselle ja opinnäytetyötä ohjaaville opettajille viikon sisällä. Sovimme ensimmäisen tietotaito-koulun viikolle 39 ja mukaan lähtisi neljä terveydenhoitajaopiskelijaa.

5.1.3 Kolmas tapaaminen

Tapasimme neljän terveydenhoitajaopiskelijan ja Lahtisen kanssa 16.9.2016 Tukholmankadulla Metropolia ammattikorkeakoulun tiloissa. Suunnittelimme välitunneille tekemistä, kuten porkkanoiden määrän arvaamista isosta lasikulhosta sekä pääsiäismunajahdin tapaista hedelmäjahtia, joka saisi alakoululaiset liikkumaan. Kehitimme myös sosiaaliseen mediaan #viisiperpäivä termin, jonka alle voisimme lisätä kuvia hedelmistä ja vihanneksista. Tavoitteena olisi julkaista kuvia kyseisellä termillä Instagram ja Facebook sivuilla. Sosiaalisen median tavoitteena on keskittyä positiiviseen viestintään. Teimme käyttäjätileit Instagram, Facebook ja Hootsuite -sovelluksiin. Voisimme muokata ja päivittää käyttäjätilejä yhdessä Lahtisen kanssa. Jaoimme alustavat päivät, jolloin jonkun meistä terveydenhoitajaopiskelijoista tulee päivittää sosiaalista mediaa lisäämällä sinne itse otettu kuva hedelmiin ja vihanneksiin liittyen. Aloimme myös itse seurata omilla käyttäjätileillämme erilaisia hedelmä- ja vihannespainotteisia käyttäjiä, joista saisimme ideoita Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutusta varten.

Suunnittelimme viisi kertaa viisi (5x5) tehtävän, jonka sisältönä olisi viisi per päivä syöminen, viisi erilaista hedelmää ja vihannesta per viikko, viiden reseptin teko, viiden viikon ajan, viisi kertaa päivässä. Tehtävä jäi vielä avoimeksi, mutta suunnittelimme tekemämme siitä jonkinlaisen taulukon toteutusta varten. Katsoimme myös Google kuvahaun kautta löytämiämme esimerkkejä hedelmä- ja vihannesteoksista kokkikouluinterventiota varten. Listasimme sopivia vaihtoehtoja ja sovimme tapaamisen, jotta pääsisimme harjoittelemaan kyseisten tuotosten tekoa ja sujuvuutta ennen varsinaisen kokkikouluintervention toteuttamista alakoululaisille. Suunnittelimme, että 1. - 2. luokkalaiset tekisivät autoja omenoista ja viinirypäleistä, matoja viinirypäleistä ja rusinoista sekä naamoja erilaisista hedelmistä. 3. - 4. luokkalaiset tekisivät hedelmäpitoja, joihin pohjana käytettäisiin vesimelonista leikattua ympyrää ja päälle voisi laittaa kiiviä, banaania, melonia, mustikoita, mandariinia ja kookoshiutaleita. 5. - 6. luokkalaiset tekisivät hieman haastavampia teoksia ryhmätyönä, kuten sammakon vesimelonista, joka täytettäisiin erilaisilla hedelmillä. Tapaamisen lopulla jaoimme tehtävät seuraavaa tapaamista varten. Meidän tehtävänä oli suunnitella vanhemmille informaatiota hedelmistä ja vihanneksista, joka lisättäisiin Viisi per päivä -terveyskampanjan nettisivujen informaatio osioon.

5.1.4 Neljäs tapaaminen

Tapasimme Lahtisen kanssa neljän terveydenhoitajaopiskelijan kesken yhdellä opiskelijoista 19.9.2016. Tarkoituksena oli harjoitella tulevan kokkikouluintervention tuotoksien

tekoa. Kävimme ostamassa tarvittavat ainekset lähiruokakaupasta. Otimme kuvia ja videoita tuotosten tekemisestä, joita voisimme myöhemmin hyödyntää sosiaalisessa mediassa sekä itse opinnäytetyön teossa. Koimme joidenkin tuotosten tekemisen olevan yllättävän haastavaa, kuten vesimelonipitsan pohjana olevan vesimeloniympyrän leikkaamisen olevan mahdollisesti liian haastava suuren terävän veitsen ja voimankäytön takia. Mielestämme oli hyvä harjoitella tuotosten tekoa jo etukäteen. Lisäsimme ensimmäisen kuvan sosiaaliseen mediaan ja yritimme aktiivisesti saada lisää seuraajia sosiaaliseen mediaan, jotta toiminnan alkaessa itse kouluissa käyttäjättilillä olisi jo seuraajia ja alakoululaiset sekä aikuiset tarttuisivat seuraamaan tiliä myös itse. Valitsimme harjoittelun kautta valmistamistamme tuotoksista parhaat kokkikouluinterventiota varten.



Kuva 10. Tuotosten teon harjoittelua ja valokuvausta. Kuvaaja Sanni Halme.



Kuva 11. Tuotosten harjoittelun hedelmäpitsa. Kuvaaja Hanna Wierenga.

5.1.5 Viides tapaaminen

Tapasimme neljän terveydenhoitajaopiskelijan sekä Lahtisen kanssa 26.9.2016 ennen seuraavana päivänä olevaa Viisi per päivä -terveyskampanjan ensimmäistä toteutuspäivää. Meillä oli paljon kysymyksiä, joita esitimme Lahtiselle kampanjan toteutuksen suhteen: Mitä kouluissa tapahtuu, mikä on työnjako, miten interventiot toteutetaan, miten välitunnit toteutetaan, onko meidän rooli olla apulaisia vai mukana toteuttamassa, minkälainen vaatetus, mitä tarvikkeita tarvitsemme, onko meillä ruokataukoa ja mistä ruoka, minkälainen aikataulu, mihin aikaan pitää olla paikalla, korvataanko omalla autolla ajatut benssiinit, miten toteutetaan Lahtisen suunnittelemaan Maailman maukkain seikkailu -peiliä. Saimme vastaukset Lahtiselta kaikkiin kysymyksiimme.

Teimme aikataulun sosiaalisen median työnjaosta, jossa sosiaaliseen mediaan julkais-taisiin joka päivä yksi meidän itse otettu hedelmä ja vihannes aiheinen kuva. Laadimme myös aikataulun, miten noutaisimme kaikki kyytiin seuraavana päivänä. Viisi per päivä -terveyskampanjaan teetetyt materiaalit, kuten julisteet, tarrat, hedelmä-vihannes-passit ja paidat haettiin painosta. Kävimme lähiruokakaupassa tutustumassa sen hedelmä-vihannes-osaston valikoimaan ja ostamassa tarvittavat ainekset ja välineet seuraavan päivän interventioita varten. Loppusumma maksettiin lähiruokakaupalta saaduilla lahjakor-teilla. Meidän tehtävänä oli tuoda tietotaito-päivään desinfiointiainetta sekä ensiapupak-kaukset.



Kuva 12. Hedelmien ja vihannesten ostaminen lähiruokakaupasta. Kuvaaja Henna Sipinen.

5.2 Viisi per päivä -terveyskampanjan interventioiden toteuttaminen

Toimintamme Viisi per päivä -terveyskampanjan toteuttamisen kannalta oli monipuolista ja vaihtelevaa. Teimme etukäteen työnjaon kampanjan toteutuksen vastuualueista sekä laadimme aikatauluja toteuttamisen sujuvuuden tukemiseksi. Toimintaa toteutettiin erilaisissa ympäristöissä, mutta itse toiminta säilyi aina samana.

5.2.1 Interventioiden valmistelu

Teimme jokaista tietotaito-päivän toteutusta varten aikataulun, jossa kaikki tulisi otettua ajallaan kyytiin ja tapaisimme kouluilla noin tuntia ennen interventioiden toteutuksen alkamista. Lähdimme autolla yleensä hieman ennen kello 6:00 aamulla ja olimme kohdekoululla kello 7:00 aikoihin. Toteutimme tietotaito-koulujen interventiota yhteensä viidessä eri alakoulussa seitsemänä eri päivänä. Päivän kesto riippui osallistuvien oppilaiden ja luokkien määrästä, joskus toiminta kesti vain kolmisen tuntia, toisinaan saattoi

mennä kahdeksan tuntia. Selvitimme meille etukäteen ilmoitettujen tilojen sijainnit ja siirsimme kaikki tarvittavat tavarat autosta kyseisiin tiloihin. Järjestelimme tilat valmiiksi toteutuksen alkamista varten siirtelemällä pöytiä ja pulpetteja sekä kiinnitimme Viisi per päivä -terveyskampanjan julisteita interventiotiloihin sekä ympäri koulua. Kirjoitimme taululle ohjeet sosiaalisen median sivuihin sekä kampanjaan kehitetyn sosiaalisen median merkki #viisiperpäivä.



Kuva 13. #viisiperpäivä termin käyttö liitutaululla. Kuvaaja Salla Heiskanen.

Ennen alakoululaisten tuloa interventiota varattuun tilaan asettelimme maisteluinterventiolle varatut hedelmät niin, että pitkän pulpettirivin etureunassa oli valitsemiamme hedelmiä ja vihanneksia pieneksi pilkottuina pahvilautasilla, joiden takana alkuperäinen kokonainen hedelmä tai vihannes mallina. Pilkoimme kokkikouluun valmiiksi tuotteita, joilla alakouluikäiset pystyivät rakentamaan. Lisäksi pilkoimme noin kymmenen eri hedelmää ja vihannesta esille pieniksi palasiksi, jotka olisi helppo ottaa suuhun cocktailtikulla maisteluinterventiossa. (Kuva 14.) Mukana oli myös erittäin pieniä palasia, jotta saisimme kannustettua epävarmimpiakin maistamaan edes kyseistä pienintä palaa. Tavoitteena oli, että alakoululaiset kulkisivat maistelemassa esille asettamiamme hedelmiä ja vihanneksia ja me olisimme pulpettirivin toisella puolella kuuntelemassa heidän kommenttejaan, innostamassa alakoululaisia maistelemaan, herättämään heidän kiinnostuksensa

hedelmiä ja vihanneksia kohtaan ja esittelemässä alkuperäisiä hedelmiä ja vihanneksia paljastamatta vielä niiden nimiä. Otimme valmiiksi esille käsidesinfointiainetta, cocktailtikkuja sekä roskakorin. Varasimme kyseisestä tilasta pienen alueen Maailman maukain seikkailu -pelin selittämistä varten, jossa kiinnitimme seinälle Maailman maukain seikkailu -pelin kartan ja varasimme lähistölle tarvittavan määrän Viisi per päivä -terveyskampanjan pelipasseja (pelin kuvasta lisää kohdassa 4.2.3) (kuva 17).



Kuva 14. Interventioiden valmistelua. Kuvaaja Marita Räsänen.

5.2.2 Maisteluinterventio

Interventioiden toteutus alkoi pyytämällä oppilaita asettumaan jonoon ja jakamalla luokka kahtia mustikoihin ja mansikoihin. Toinen ryhmä ohjeistettiin menemään kokki-kouluinterventiolle tarkoitettuun tilaan ja toinen ryhmä maisteluinterventioon. Maisteluinterventiossa oppilaat asetettiin jonoon pulpettirivin ensimmäisestä pöydästä pois päin. Aloitimme tervehtimällä alakoululaisia sekä opettajaa, esittäytymällä, kertomalla mistä seuraavassa tapahtumassa on kyse sekä innostamalla kysymällä ovatko he valmiita

maistelemaan hedelmiä ja vihanneksia. Tämän jälkeen teimme käsidesinfektio kierroksen annostelemalla jonossa oleville oppilaille ja halutessaan myös opettajalle käsidesinfektioainetta. Ohjeistimme oppilaita, kuinka hieroa käsidesinfointiaine käsiin. Desinfointiaineen kuivuttua ohjeistimme alakoululaisia maistelemaan hedelmiä ja vihanneksia jonossa kulkien ottamalla maistelupöydän päädystä yhden cocktailtikun ja maistelemalla kyseisellä tikulla esillä olevia hedelmiä ja vihanneksia. Jos joku alakoululainen kysyi, onko kaikkea pakko maistaa, kannustimme heitä maistamaan edes pienimpiä palasia. Alakoululaisten maistellessa hedelmiä ja vihanneksia kirjasimme ylös heidän kommenttejaan ja tutkimme, mitkä hedelmät ja vihannekset maistuivat parhaiten (liite 2.). Kun alakoululainen oli käynyt kaikki hedelmät ja vihannekset läpi, ohjeistimme hänet odottamaan pöydän eteen, kunnes muut jonon viimeiseen asti olivat maistelleet pöydän hedelmät ja vihannekset.

Maistettuaan hedelmiä ja vihanneksia kiinnitimme alakoululaisten huomion takaisin äsken maistettuihin hedelmiin ja vihanneksiin. Tarkoituksena oli käydä läpi kaikki äsken maistetut tuotteet nimeltä. Kävimme hedelmät ja vihannekset järjestyksessä esitellen niitä niin, että kaikki näkivät ja viittaamalla vuoroaan sai kertoa kyseisen hedelmän tai vihanneksen nimen. Jos alakoululaiset eivät tunnistaneet kyseistä tuotetta, aloimme pikkuhiljaa paljastaa sen nimeä kirjain kirjaimelta. Persimoni oli usein pöydän maisteltavista hedelmistä ja vihanneksista haastavin. Omenan puolestaan tunnistivat kaikki luokat.



Kuva 15. Maisteluintervention toteutusta. Kuvaaja Sharyn Rundle-Thiele.

Kun kaikki olivat päässeet maistelemaan ja esillä olleet hedelmät ja vihannekset oli tunnistettu, siirryimme maisteluintervention seuraavaan tehtävään. Pyysimme alakoululaisista avuksemme vapaaehtoisista. Yleensä saimme monta innokasta tulemaan vapaaehtoisiksi, joista valitsimme yhden kerrallaan. Vapaaehtoisen silmät sidottiin huivilla (kuva 16.). Tarkoituksena oli, että luokkakaverit saivat käydä osoittamassa maistelupöydästä jotain hedelmää tai vihannesta, jota vapaaehtoisen tuli silmät sidottuna maistaa ja arvata kyseinen tuote. Jos alakoululainen ei heti arvannut luokkakavereidensa valitsemaa hedelmää tai vihannesta, otimme häneltä huivin pois silmiltä ja ohjeistimme häntä katsomaan hedelmiä ja vihanneksia, jos tunnistaisi maun nähdessään esillä olevat hedelmät ja vihannekset. Toistimme vapaaehtoistehtävän muutaman kerran käytettävissä olevan ajan mukaisesti. Tämän jälkeen ohjeistimme alakoululaiset siirtymään Maailman maukain seikkailu -pelin esittelemiseen varattuun tilaan. Alakoululaisten siirtyessä Maailman maukain seikkailu -peliä kuuntelemaan, osa meistä varmisti, että pöydässä oli tarpeeksi hedelmiä ja vihanneksia ja leikkasi niitä tarpeen tullen lisää sekä siivosi pöydän seuraavaa ryhmää varten.



Kuva 16. Vapaaehtoinen arvaa maisteltavia vihanneksia. Kuvaaja Timo Lahtinen.

5.2.3 Maailman maukain seikkailu -peli

Yksi maisteluintervention toteuttajista kertoi alakoululaisille Maailman maukain seikkailu -pelistä. Maailman maukain seikkailu -pelin kartta oli asetettu valmiiksi seinälle

alakoululaisten ja opettajan nähtäville. Alakoululaisille jaettiin Maailman maukkain seikkailu -pelissä käytettävät hedelmä ja vihannes passit. Alakoululaiset pääsivät tutustumaan passeihin ja heitä neuvottiin kirjoittamaan oma nimensä ja luokan tunnus passin etusivulle maisteluintervention jälkeen, jotta passi ei katoaisi. Passin käyttö selitettiin alakoululaisille niin, että pelin toteutusta selittävällä henkilöllä oli itsellään mallipassi, josta näytti alakoululaisille ja opettajalle mallia, miten passia käytetään. Alakoululaiset ja opettaja saivat katsoa omasta passistaan mallia, miten passia tulee omatoimisesti täyttää. Tämän jälkeen alakoululaiset saivat esittää kysymyksiä, joihin vastasimme. (Kuva 17.)



Kuva 17. Lahtinen kertoo alakoululaisille Maailman maukkain seikkailu -pelin kulun. Kuvaaja Marita Räsänen.

Passin avulla alakoululaiset keräsivät interventioiden jälkeen kotona pisteitä syödyistä kasviksista ja vihanneksista. Jos oppilas söi ruokasuosituksen mukaisesti viisi kourallista kasviksia tai vihanneksia päivässä, hän sai siitä viisi pistettä. Jos oppilas söi kolme kourallista kasviksia, hän sai kolme pistettä ja niin edelleen. Lisäksi alakoululaiset saivat lisäpisteitä ruoanlaittoon osallistumisestasi vanhemman kanssa. Luokassa kerätyt pisteet laskettiin säännöllisin väliajoin yhteen ja oppilaat pääsivät matkustamaan yhdessä eri Euroopan kaupunkeihin. Jokaisessa kaupungissa oli ikätason mukainen tehtävä ja tietoa kaupungista. (Liite 5.)

Maisteluinterventio loppui Maailman maukkain seikkailu -pelin esittelemisen jälkeen, jolloin alakoululaisia pyydettiin siirtymällä opettajan johdolla kokkikouluinterventiolle varattuun tilaan. Vastaavasti kokkikouluinterventioon aikaisemmin osallistunut ryhmä siirtyi nyt maisteluinterventioon. Jos ryhmä oli käynyt jo molemmissa interventioissa, toivomme heille oikein hyvää ja kasvien täyteistä opiskelua.

5.2.4 Kokkikouluinterventio

Kokkikouluintervention toteutus alkoi valmistelemalla luokkatila tulevaa interventiota varten. Pulpetit aseteltiin noin viiden hengen ryhmiin, jossa pulpettiryhmän keskelle asetettiin kokkikouluinterventiossa tarvittavat hedelmät ja vihannekset sekä tarvikkeet, kuten erikokoiset veitset, leikkuualustat, kertakäyttölautasia, kuorimaveitset, melonikauhat, cocktail- ja grillitikut, omenapora, sitrusrauta sekä paperia. Jokaisen tuolin edessä olevalle pöydälle asetettiin leikkuulauta. (Kuva 18.) Ensiapupakkaus otettiin lähelle valmiiksi. Kokkikouluinterventio alkoi samalla tavalla kuin maisteluinterventio jakamalla alakoululaiset mansikoihin ja mustikoihin, joista toiset tulivat kokkikouluinterventioon ja toiset maisteluinterventioon. Alakoululaiset toivotettiin tervetulleeksi kokkikouluinterventiotilaan ja istumaan pulpettiryhmän ääreen niin, että jokaisella on leikkuulauta edessään. Kokkikouluinterventio aloitettiin esittäytymällä, kertomalla Viisi per päivä -terveyskampanjasta sekä kertomalla mistä tulevassa toiminnassa on kyse. Jos alakoululaiset olivat aikaisemmin osallistuneet jo maisteluinterventioon, kysimme heiltä miltä kyseiset hedelmät ja vihannekset maistuivat. Kokkikouluinterventio aloitettiin yleensä kysymällä alakoululaisilta, onko jonkun vanhemmat sanoneet, että ruoalla ei saa leikkiä. Tässä vaiheessa alakoululaisten mielenkiinto usein heräsi ja he viittoivat innoissaan. Tähän vastasimme innostavasti sanoen "mutta nyt saa!".



Kuva 18. Alakoululaiset työn touhussa kokkikouluinterventiossa. Kuvaaja Marita Räsänen.

Aloitimme toiminnan kertomalla mitä kokkikoulussa on tavoitteena luoda hedelmiä, vihanneksia ja mahdollisia tarvikkeita käyttäen. Olimme jo aikaisemmin suunnitelleet toteutettavat tuotokset ja niissä käytettävät hedelmät ja vihannekset ja toteutimme niitä nyt suunnittelemiemme ikäryhmien mukaan. Suunnitelma muuttui kokkikouluinterventiota toteuttaessa, sillä huomasimme, että esimerkiksi 1. - 2. luokkalaisten toiminnassa oli parasta hyödyntää heidän mielikuvitustaan. Vaihdoimme ensimmäisen kampanjan tietotaito-osuuden toteutuspäivän jälkeen 1. - 2. luokkalaisten kokkikouluinterventio toteutuksen niin, että kokosimme heille erilaisia hedelmiä ja vihanneksia, joista alakoululaiset saivat tehdä mitä ikinä mielikuvitukseltaan keksivät. Tästä syntyi esimerkiksi jalkapallokenttiä, prinsessalinna, autoihin ja avaruuteen liittyviä tuotoksia, eläimiä, metsiä, erilaisia otuksia, naamoja ja miekkoja. Alakoululaiset saivat ottaa tuotokset mukaansa joko heti tai tulla hakemaan koulupäivän jälkeen.

3. - 4. luokkalaisille suunnittelimme hedelmäpitsojen tekoa, joka muokkautui tilanteen ja tarjolla olevien hedelmien ja vihannesten mukaan omenamonstereiksi. Hedelmäpitsojen

ongelmana oli hedelmäpitsan pohjana toimivan ympyrän leikkaaminen, joka vaati alakoululaiselta suuren veitsen käsittelyä, näppäryyttä ja voimaa. Leikkasimme hedelmäpitsan pohja lopulta valmiiksi, mutta vaihdoimme suunnitellun tuotoksen jossain vaiheessa omenamonstereiksi. Ideana oli, että omenamonsterin tekoon alakoululaiset saisivat käyttää enemmän mielikuvitustaan ja jokainen saisi tehdä oman tuotoksensa. Hyvänä esimerkkinä alakoululaisten mielikuvituksesta toimi "äijäpitsaksi" nimetty hedelmäpitsa. Nimen keksi alakoululainen, joka ei itse pitänyt hedelmistä ja vihanneksista, mutta pitsanimikkeen ansiosta koko tuotos maistui kaikille sen tekijöille. Omenamonstereista syntyi jokaisen tekijän omia taideteoksia ja sopivat hyvin syksyn Halloween -teemaan. (Kuva 19.)



Kuva 19. Maisteluintervention omenamonsteri. Kuvaaja Henna Sipinen.

5. - 6. luokkalaiset toteuttivat koko tietotaito-osuuden ajan melonimonstereita. Melonimonstereiden teon oli tarkoitus olla kehittävää ryhmätyötä, josta heidän ikäisensä suoriutuivat hyvin. Melonimonsterit vaativat myös mielikuvitusta ja jokainen ryhmästä sai osallistua tuotoksen tekoon. Hyvänä kannustimena toimi myös muiden ryhmien aikaisemmin tekemät melonimonsterit, joita alakoululaiset pystyivät näkemään Viisi per päivä -terveyskampanjan sosiaalisesta mediasta. Näin he halusivat tehdä entistä hienompia tuotoksia ja kilpailla toisten koulujen kanssa taidonnäytteillään. Melonimonsterin toteutuksessa itse monsterin vartalo tehtiin vesimelonista, joskus myös hunajamelonista vesimelonien loppuessa kesken. Pöydälle aseteltiin valmiiksi erilaisia hedelmiä ja vihanneksia, joista 5. - 6. luokkalaiset saivat itse askarrella tarvitsemiaan osia. (Kuva 20.)



Kuva 20. Eläintarhoja, vesimeloni- ja omenamonstereita sekä puita. Kuvaaja Marita Räsänen.

Me olimme kokkikouluintervention aikana innostamassa alakoululaisia toimintaan, herättelemässä mielikuvitusta, auttamassa mahdollisissa ongelmissa, seuraamassa materiaalien riittävyttä, paikkailemassa mahdollisia haavereita ja seuraamassa ajan käytön kulkua. Keskustelimme alakoululaisten kanssa heidän hedelmien ja vihannesten syömisestä, lempi hedelmistä ja vihanneksista, tuotosten lopputuloksista ja kirjoitimme ylös alakoululaisten lausahduksia. Kokkikouluintervention aikana meillä on hyvä mahdollisuus seurata alakoululaisten taitoa käsitellä hedelmiä ja vihanneksia, sekä asenteita hedelmiä ja vihanneksia kohtaan. Tuotosten teon jälkeen otimme niistä valokuvia yhdessä

alakoululaisten kanssa ja annoimme alakoululaisten ottaa ne joko mukaan heti tai koulupäivän jälkeen. Esittelimme alakoululaisille, kuinka löytää kampanjan sosiaalinen media ja kannustimme heitä syömään viisi hedelmää ja vihannesta per päivä.

5.2.5 Interventioiden jälkeen

Tietotaito-koulujen toiminnan toteuttamisen jälkeen siivosimme tilat ja järjestelimme pultit takaisin alkuperäisille paikoilleen. Keräsimme roskat yhteen säkkiin ja heitimme ylimääräiset käyttökelvottomat hedelmät ja vihannekset roskiin. Osan säästimme seuraavaa interventiopäivää varten. Suurin osa ylimääräisistä hedelmistä ja vihanneksista meni lasten suihin, sillä olimme sopineet, että alakoululaiset saivat tulla toiminnan loppumisen jälkeen hakemaan luokista ylimääräisiä hedelmiä ja vihanneksia itselleen syötäväksi. Alakoululaisia oli välillä ovelle jonoksi asti, kun he innoissaan rohmusivat itselleen jäljelle jääneitä hedelmiä ja vihanneksia. Jäimme toiminnan jälkeen keskustelemaan joko luokkatilaan tai autoon toteutuneesta toiminnasta ja sen onnistumisesta kyseisessä koulussa. Kannoimme kaikki tavarat autoon ja hyvästelimme alakoululaisille, opettajille ja rehtorille. Sovimme keskenämme jatkon aikatauluista ja suunnittelimme seuraavaa toteutusta. Keskustelimme mitä voisimme tehdä toisin, mikä oli onnistunutta ja mikä ei.



Kuva 22. Onnistuneen kokkikouluintervention tuotos. Kuvaaja Timo Lahtinen.

5.3 Kohderyhmä

Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat 7 - 12 vuotiaat alakoululaiset (poikkeuksena mahdollisesti koulun aikaisemmin aloittaneet tai luokan uudelleen käyneet alakoululaiset). Kampanjan teemapäivien toteuttamista varten keräsimme tietoa lasten eri kehitysvaiheista, jotta osasimme suunnitella toimintatuokiot heille ikäkohtaisesti. Samoja toimintatuokioita ei kaikille ikäryhmille voinut järjestää, sillä tehtävien tulee olla tarpeeksi vaativia mielenkiinnon säilymiseksi, mutta kuitenkin mahdollisia kyseiselle ikäryhmälle. Kohdentamalla oikean tasoiset tehtävät oikealle ikäryhmälle vahvistamme lasten innostusta Viisi per päivä -terveyskampanjaa kohtaan ja täten tuemme heitä innostumaan syömään hedelmiä ja vihanneksia. Mannerheimin Lastensuojelun sivustolla alakoululaiset on jaoteltu 7 - 9 vuotiaisiin sekä 9 - 12 vuotiaisiin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

7 - 9 vuotiaat alakoululaiset ovat nopeita oppimaan ja osaavat avustuksen jälkeen toimia itsenäisesti. He osaavat antaa mielipiteen siitä, mitä ruokaa kotiin ostetaan, mutta aikuisen vastuulla on tehdä ruokaostoksista lopullinen päätös. Lapselle kaverit ja heiltä saatu hyväksyntä sekä ryhmään kuulumisen tunne ovat entistä tärkeämpiä. Mitä vanhemmaksi lapset kasvavat, sen useammin tytöt hakeutuvat enemmän tyttöjen seuraan ja pojat poikien seuraan. 7 - 9 vuotiaiden lasten sorminäppäryys alkaa olla jo tarkkaa, mikä on tärkeää Viisi per päivä -terveyskampanjan toiminnallisten osuuksien kannalta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

9 - 12 vuotiaat lapset ovat entistä sosiaalisempia ja kiinnostuneempia erilaisista asioista, heidän ajattelu on loogisempaa ja syy-seuraus suhteet ovat realistisemmat. Lapsi alkaa lähestyä murrosikää ja hänellä on mielipiteitä asioista. Lapsi haluaa luottamusta ja kavereiden merkitys on entistä näkyvämmän läsnä. Kavereiden hyväksyntä ja mielipiteet ovat tärkeitä lapselle. Lapsi voi touhuta jo enemmän omaehtoisesti. Jos ruoka on lapselle vieras, hän tarvitsee useita maistelukertoja. Aikuisen kanssa on hyvä aloittaa hedelmiin ja vihanneksiin tutustuminen. Osasimme täten odottaa 9 - 12 vuotialta lapsilta keskustelua ja itsenäisyyttä Viisi per päivä -terveyskampanjan toiminnallisessa osuudessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

5.4 Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutus interventioiden jälkeen

Toiminnallisten interventioiden jälkeen jatkoimme vielä Maailman maukkain seikkailu -pelin kehittämistä sekä kannustimme alakoululaisia syömään viisi hedelmää ja vihanesta per päivä sosiaalisen median avulla. Tavoitteenamme oli, että alakoululaiset muistaisivat Viisi per päivä -terveyskampanjan sanoman interventioiden jälkeenkin. Kampanjan jatkumisen interventioiden jälkeen mahdollisti Maailman maukkain seikkailu -peli sekä kampanjan sosiaalinen media.

5.4.1 Maailman maukkain seikkailu -pelin kehittäminen

Viisi per päivä -terveyskampanjan interventioiden suunnittelun ja toteutuksen lisäksi kehitimme kampanjan Maailman maukkain seikkailu -peliä. Lahtinen antoi meille ohjeet peliin tarvittavia tuotoksia varten, jotka toteutimme. Teimme Maailman maukkain seikkailu -peliin pelialustana pelattavan Euroopan kartan raakaversiosta. Haimme kuvan Euroopan kartasta, johon kokosimme ja merkitsimme karttaan Euroopan pääkaupunkeja, sekä hedelmien ja kasvien tuotannolta merkittäviä kaupunkeja. Etsimme internetin karttapalvelun avulla kaupunkien väliset etäisyydet linnuntietä, jotka merkitsimme karttaan kaikkien kaupunkien välille. Kokosimme kaikki merkitsemämme Euroopan kaupungit tekstinkäsittelyohjelmaan. Kaupunkeja oli yhteensä 56 ja kehitimme reilun 30 kaupungin kohdalle alakoululaisille toteutettavia aktiviteetteja ja tehtäviä, kuten leikkejä, tietovisaa, piirustustehtäviä, askartelua, retkiä tai yllätyspalkintoja (liite 5.). Teimme jokaisen tehtävän kahden eri ikätason mukaan, 1. - 3. luokkalaisille sekä 4. - 6. luokkalaisille. Katsoimme, että tehtävien mielenkiinnon ja haastavuuden takia tehtävät oli hyvä jakaa ikäryhmiin, jotta alakoululaisten mielenkiinto ja oppimisen taso tehtävien tekemiseen säilyisi. Tämän jälkeen Lahtinen kehitti alustamastamme kartasta virallisen version Maailman maukkain seikkailu -peliä varten, johon laitimamme tehtävät liitettiin.



Kuva 22. Maailman maukkain seikkailu -pelin pelipassi. Kuvaaja Henna Sipinen.

5.4.2 Sosiaalinen media

Viisi per päivä -terveyskampanjan ohella toteutimme kampanjan sosiaalista mediaa Facebookissa (kuva 23.) sekä Instagramissa (kuva 24.). Tavoitteena oli ottaa kuvia hedelmä ja vihannespainotteisista annoksista sekä kuvia, jotka innostaisivat sosiaalisen median seuraajia syömään enemmän hedelmiä ja vihanneksia. Käytimme kuvia myös toimintapäivien aikana otetuista valokuvista, joiden julkaisemiseen olimme saaneet kuvissa näkyviltä alakoululaisilta luvat.

Teimme neljän terveydenhoitajaopiskelijan kesken aikataulun, johon merkitsimme jokaiselle kuvan julkaisupäivän niin, että julkaisimme kampanjan sosiaaliseen mediaan valokuvan joka päivä (liite 8.). Toteutimme sosiaalista mediaa kampanjan tietotaito-koulujen toiminnan ajan, sekä muutaman viikon sen jälkeen. Kävimme itse kaupassa ostamassa hedelmiä ja vihanneksia ja valmistimme niistä annoksia, jotka valokuvasimme. Vastailimme sosiaalisessa mediassa esitettyihin kysymyksiin sekä kannustimme alakoululaisia syömään viisi per päivä. Sosiaalisen median yhtenä tavoitteena oli saada myös vanhemmat mukaan toteuttamaan viisi per päivä syömistä.



Kuva 23. Kuvakaappaus kampanjan Facebook -sivulta.



Kuva 24. Kuvakaappaus kampanjan Instagram -tililtä.

5.4.3 Viisi per päivä -terveyskampanjan tieto-koulu

Olimme mukana Viisi per päivä -terveyskampanjassa pääasiassa toteuttamassa kampanjan toimintaa tietotaito-kouluissa. Tietotaito-koulujen lisäksi kehitimme kysymyksiä kampanjan tieto-osuudessa käytettävään tietovisaan, jalkapallopeliin. Kyseinen jalkapallopeli oli toisten opinnäytetyötä tekevien terveydenhoitajien kehittämä Viisi per päivä -terveyskampanjalle. Pelissä tieto-koulun luokka jaettiin kahteen eri joukkueeseen ja taululle piirretyllä jalkapallokentällä pääsi etenemään kohti vastustajan maalia vastaamalla oikein tietovisassa esitettyihin kysymyksiin. Eniten kysymyksiin oikein vastannut joukkue

sai tehtyä maalin vastustajan maaliin. Kehitimme kysymyksiä varsinkin 1. - 2. luokkalaisille, jotka olivat mahdollisimman selkeitä ja yksinkertaisia.

6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötämme toteuttaessamme olemme olleet täysin rehellisiä. Kyseessä on täysin meidän oma työmme, jonka tekemisessä olemme olleet tarkkoja. Olemme käyttäneet tarkkuutta myös lähteidemme keräämisessä olemalla lähdekriittisiä. Olemme olleet tarkkoja käytettyjen lähteiden hyödyntämisessä ja käyttäneet lähteitä oman työmme tukena.

Viisi per päivä -terveyskampanjan toimintaa toteuttaessamme, olemme ylläpitäneet yleisen ammatillisen vaitiolovelvollisuuden kampanjaan liittyvistä asioista. Olemme kohdelleet kaikkia kampanjaan osallistuneita tasa-arvoisesti. Olemme huomioineet alakoululaiset eri asemista. Perheillä voisi olla eri mahdollisuudet ostaa kampanjan esittämiä hedelmiä ja vihanneksia. Kampanjan toteutuksen aikana olemme pitäneet huolta, että jokainen alakoululainen on saanut osallistua järjestämäämme toimintaan tasavertaisesti sekä innostaneet heitä toimimaan samalla tasavertaisesti. Olemme kunnioittaneet alakoululaisten eri ikätasoja kampanjan toiminnan suunnittelemisesta lähtien sekä huomioineet alakoululaisten taito- ja kehitystasot. Olemme antaneet kampanjaan osallistuville mahdollisuuden kieltäytyä osallistumasta.

Viisi per päivä -terveyskampanjasta liittyvistä luvista on vastannut kampanjasta vastaava Ville Lahtinen. Olemme saaneet listan alakoululaisista, joita ei saa valokuvata sekä pyytäneet erikseen jokaiselta luvan ennen kuvien julkaisemista sosiaaliseen mediaan. Sosiaaliseen mediaan päätyneet kuvat ovat kuitenkin osana julkisuutta, johon tarvitsemme kaikilta kuvissa näkyviltä henkilöiltä sekä kouluilta luvat. Olemme vastaanottaneet valokuvausluvut kirjallisena sekä luvat julkaista tietyt kuvat sosiaaliseen mediaan suullisena.

Pyrimme toiminnassamme pidättymään omista mielipiteistämme hedelmiä ja vihanneksia kohtaan. Emme myöskään ottaneet kantaa eri ruokavalioihin tai kannustaneet jättämään muita ruoka-aineita ravitsemuksesta pois. Kannustimme ainoastaan hedelmien ja kasvien lisäämistä ruokavaliossa. Vastasimme myös Viisi per päivä -terveyskampanjan sosiaalisessa mediassa esitettyihin mielipiteisiin kertoen, ettemme edusta yhtä ruokavalio tyyppiä, esimerkiksi vegaani, vaan että ideologiana on, että jokainen syöty hedelmä tai vihannes on hyväksi.

Alakoululaisia haastatellessamme huomasimme, kuinka merkittävää oli käyttää avoimia kysymyksiä. Kysymysten tuli olla myös muotoiltu niin, että alakoululaiset eivät vastaisi kuten heidän kuului vastata, vaan kertoisivat rehellisesti oman mielipiteensä.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötämme toteuttaessamme olemme olleet täysin rehellisiä. Kyseessä on täysin meidän oma työmmme, jonka tekemisessä olemme olleet tarkkoja. Toteutimme opinnäytetyön kahdestaan ja tuoden työhön kaksi eri näkökulmaa. Olemme käyttäneet tarkkuutta lähteidemme keräämisessä olemalla lähdekriittisiä. Olemme olleet tarkkoja käytettyjen lähteiden hyödyntämisessä ja käyttäneet lähteitä oman työmmme tukena. Olemme osoittaneet tarkasti mistä käyttämämme lähteet ovat peräisin, jotta lukija voi löytää ne helposti. Olemme noudattaneet aikatauluja tarkasti sekä opinnäytetyön teossa että Viisi per päivä -terveyskampanjan toteuttamisessa. Tarkastimme opinnäytetyömme plagiointiohjelmalla osoittaaksemme työn alkuperäisyyden.

Viisi per päivä -terveyskampanjan toimintaa toteuttaessamme, olemme ylläpitäneet yleisen ammatillisen vaitiolovelvollisuuden kampanjaan liittyvistä asioista. Olemme kohdelleet kaikkia kampanjaan osallistuneita tasa-arvoisesti. Olemme huomioineet alakoululaiset eri asemista. Perheillä voi olla eri mahdollisuudet ostaa kampanjan esittämiä hedelmiä ja vihanneksia. Kampanjan toteutuksen aikana olemme pitäneet huolta, että jokainen alakoululainen on saanut osallistua järjestämäämme toimintaan tasavertaisesti sekä innostaneet heitä itseään myös tasavertaiseen toimintaan. Olemme kunnioittaneet alakoululaisten eri ikätasoa kampanjan toiminnan suunnittelemisesta lähtien sekä huomioineet alakoululaisten taito- ja kehitystasot. Olemme antaneet kampanjaan osallistuville mahdollisuuden kieltäytyä osallistumasta.

Olemme ottaneet työssämme huomioon tutkijan etiikkaan. Olemme kiinnittäneet huomiota oman ammattitaidon kehittämiseen ja panostaneet hankkimamme tiedon luotettavuuteen. Käyttämämme menetelmät ovat tukeneet opinnäytetyötämme ja sen luotettavuutta. Olemme esimerkiksi kertoneet tarkasti valokuvissa esiintyvät henkilöt sekä niiden

valokuvaajat sekä käyttäneet lasten lauseissa anonymiteettiä. Interventioiden aikana olemme ohjanneet ja kannustaneet alakoululaisia ruokasuositusten mukaiseen ja sen tutkimuksiin perustuvaan terveelliseen ruokavalioon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.)

Viisi per päivä -terveyskampanjasta liittyvistä luvista on vastannut kampanjasta vastaava Ville Lahtinen. Olemme saaneet listan alakoululaisista, joita ei saa valokuvata sekä pyytäneet erikseen jokaiselta luvan ennen kuvien julkaisemista sosiaaliseen mediaan. Sosiaaliseen mediaan päätyneet kuvat ovat kuitenkin osana julkisuutta, johon tarvitsemme kaikilta kuvissa näkyviltä henkilöiltä sekä kouluilta luvat. Olemme vastaanottaneet valokuvausluvut kirjallisena sekä luvat julkaista tietyt kuvat sosiaaliseen mediaan suullisena. Olemme saaneet opinnäytetyössämme käytetyissä valokuvissa ja nimissä esiintyviltä henkilöiltä luvat tietojen käyttämiseen. Olemme allekirjoittaneet opinnäytetyöhön liittyvät sopimukset yhdessä ohjaavien opettajien sekä Lahtisen kanssa.

Pyrimme toiminnassamme pidättymään omista mielipiteistämme hedelmiä ja vihanneksia kohtaan. Emme myöskään ottaneet kantaa eri ruokavalioihin tai kannustaneet jättämään muita ruoka-aineita ravitsemuksesta pois. Kannustimme ainoastaan hedelmien ja kasvien lisäämistä ruokavaliossa. Vastasimme myös Viisi per päivä -terveyskampanjan sosiaalisessa mediassa esitettyihin mielipiteisiin kertoen, ettemme edusta yhtä ruokavalio tyyppiä, esimerkiksi vegaani, vaan että ideologiana on, että jokainen syöty hedelmä tai vihannes on hyväksi.

Alakoululaisia haastatellessamme huomasimme, kuinka merkittävää oli käyttää avoimia kysymyksiä. Kysymysten tuli olla myös muotoiltu niin, että alakoululaiset eivät vastaisi kuten heidän kuuluisi vastata, vaan kertoisivat rehellisesti oman mielipiteensä.

7.2 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ja arvioida Viisi per päivä -terveyskampanjaa. Viisi per päivä -terveyskampanja loi hyvän pohjan terveydenhoitajille opinnäytetyön tekemiseen. Aihe on erittäin ajankohtainen ja tärkeä terveydenhoitajan ammattitaidolle (Taulu 2010). Kyseinen kampanja oli hyvä oppimisympäristö terveydenhoitajille sekä mahdollisti kattavasti opinnäytetyön toteuttamisen. Kampanjan toteuttamisen avulla saimme havainnoida kampanjan toteutusta ja toimintaa mahdollisimman läheltä sekä olla mukana toteuttamassa kampanjaa kohti sen tavoitetta ja tarkoitusta. Olimme

aktiivisesti mukana toteuttamassa kampanjaa ja sen takia saimmekin kattavia vastauksia opinnäytetyöhömmme.

Alakoululaisten suhtautumisia hedelmiin ja vihanneksiin sekä niiden syömiseen pystyi selkeästi havainnoimaan kampanjan toteutuksen kautta. Alakoululaisten lausahdukset antoivat kampanjasta tehtävälle tutkimukselle sekä terveydenhoitajaopiskelijoille merkityksellistä tietoa. Vanhempien vaikutus lasten hedelmien ja vihannesten syömiseen näkyi selkeästi esimerkiksi juuri alakoululaisten lausahduksista. Esimerkiksi usein vanhemman kokiessa jokin hedelmä tai vihannes epämiellyttävänä, myös lapsetkaan eivät saa tilaisuutta syödä kyseistä tuotetta, jolloin sama toimintamalli peilautuu heihin. Meidän osuus Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutukselle oli merkittävä.

Suurimmaksi pohdinnaksi Viisi per päivä -terveyskampanjan kannalta on, aikovatko alakoululaiset syödä jatkossa lisää hedelmiä ja vihanneksia ja vaikuttiko kampanja heidän hedelmien ja vihannesten lisäämiseen ruokavaliossa. Toivomme kampanjan jääneen alakoululaisten mieleen ja että he tarttuisivat jatkossa rohkeammin hedelmiin ja vihanneksiin. Pohdimmekin jaksavatko alakoululaiset perheineen muuttaa ravintotottumuksiaan ja syödä jatkossa viisi per päivä. Kampanja olisi hyvä toteuttaa laajemmin Suomessa. Kampanjasta tehtävän tutkimuksen tulokset kertovatkin ainoastaan kampanjan alueella toteutetusta hedelmien ja vihannesten syömisestä eikä se siksi ole täydellinen.

Pohdimme Viisi per päivä -terveyskampanjan tietotaito-koulujen toteutuksen jälkeen käytettyjen hedelmien ja vihannesten hävikin määrää. Erityisesti kokkikouluinterventiossa muodostunut hävikin määrä oli suuri. Lajittelimme jätteet olosuhteisiin nähden niin hyvin kuin mahdollista. Biojätettä muodostui paljon hedelmien ja vihannesten kuorista ja siemenistä, käytetyistä hedelmistä ja vihanneksista sekä ylijääneistä tuotteista. Kokkikouluinterventiossa alakoululaiset saivat hakea omat hedelmä- ja vihannesteoksensa mukaan. Interventioiden toteutuksien viimeisinä päivinä annoimme alakoululaisten hakea interventioiden toteutuksen jälkeen ylimääräiset hedelmät ja vihannekset syötäväksi. Alakoululaiset ottivat usein kaiken löytämänsä syötävän mukaansa välipalaksi tai kotiin vietäväksi. Tarjosimme alakoululaisille kuitenkin vain tuoreita ja syömäkelpoisia hedelmiä ja vihanneksia sekä huolehdimme hedelmien ja vihannesten hygieniasta.

Opinnäytetyömme teko alkoi haastavasti tarttumalla heti toimintaan ja suunnittelemalla kirjallinen osuus toiminnan aikana ja sen jälkeen. Suurimmat muutokset kampanjan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, kuten aikataulujen myöhäinen saanti, vähäinen

aika suunnittelua varten sekä toteutuksen ajoittainen muuttuminen vaikeuttivat kuitenkin hieman opinnäytetyömme kirjallisen osuuden alkamista.

Meillä on alakoululaisten hedelmien ja vihannesten syömisestä innostamiseen opinnäytetyössämme pääosin vain yksi näkökulma, joka on kyseinen Viisi per päivä -terveyskampanja. Olemme käyttäneet kampanjaa esimerkkinä sekä hyödyntäneet siitä saatuja tutkimustuloksia opinnäytetyössämme. Mielestämme tämä on hyvä tiedostaa ja käsittää, että näkökulmia on olemassa valtavasti enemmän. Koemme kuitenkin, että kyseinen kampanja tuki hyvin opinnäytetyötämme.

7.3 Viisi per päivä -terveyskampanjan arviointi

Arvioimme Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutusta osallistumalla itse sen toimintaan sekä havainnoimalla sen tavoitteiden onnistumista toteutuksen aikana. Arvioinnin tukena hyödynsimme keräämiämme alakoululaisten lauseita kampanjan interventioiden ajalta, keräämiämme dokumentteja sekä valokuvia. Arvioinnissa hyödynsimme myös kampanjan sosiaalista mediaa sekä sen saamaa vastaanottoa kouluissa.

Olimme asettaneet interventioiden toteutuksille onnistumisen kriteerejä. Kriteereinä toimivat alakoululaisten mukaan tempautuminen ja heidän innostuneisuus Viisi per päivä -terveyskampanjaa kohtaan. Mukaan tempautuminen tarkoitti kokkikouluinterventiossa osallistumista rakentelemalla eri hedelmistä ja vihanneksista tuotteita yksin tai yhdessä ryhmän kanssa. Maisteluinterventiossa kriteereinä oli alakoululaisten osallistuminen maistelutoimintaan joko maistelemalla tai tutustumalla muuten esillä olleisiin tuotteisiin. Keräsimme toiminnan tueksi alakoululaisten lauseita kuvaamaan interventioiden aikana vallinnutta tunnelmaa.

Alakoululaisten lauseista ja asenteista käy ilmi, että he olivat selvästi innostuneita osallistumaan toimintaan ja lähtivät toiminnasta iloisina. Viisi per päivä -terveyskampanjan positiivinen sanoma kulki selvästi mukana interventioiden aikana ja välittyi alakoululaisiin. Alakoululaisten aktiivisuuden pystyi havainnoimaan myös kampanjan sosiaalisesta mediasta, jonne he julkaisivat kuvia omista hedelmä- ja vihannesrakennelmistaan. Kampanjan jatkoa tukemaan kehitetty Maailman maukkain seikkailu -peli sai kuitenkin hiljaisen vastaanoton.

Interventioiden toteutus onnistui ja alakoululaiset tulivat toimintaan aktiivisesti mukaan ikätasosta riippumatta. Voidaan siis sanoa, että Viisi per päivä -terveyskampanja oli onnistunut saamaan alakoululaiset tempautumaan mukaan sen toimintaan. Havaintojemme mukaan eri-ikäisten alakoululaisten kanssa tuli toimia heidän ikätasojensa mukaan. Esimerkiksi 6. luokkalaiselle pystyi antamaan enemmän vastuuta, mutta 1. luokkalainen tarvitsi enemmän yksilöllistä ohjausta. Oikeanlainen ohjaus vaikutti interventioiden onnistumiseen ja saatuun lopputulokseen.

7.4 Kehittämisehdotukset

Viisi per päivä -terveyskampanja oli mielestämme hyvä kampanja, joka toteutettiin tietyllä alueella. Kampanjan sanoman tärkeyden takia sitä voisi toteuttaa suuremmassa mittakaavassa ympäri Suomea esimerkiksi terveydenhoitajan toteuttamana. Toteutuksen ja interventioiden mittakaava voisi olla myös pienempi, jolloin kampanjaan voisi osallistua yksittäiset perheet perheen kesken tai terveydenhoitaja voisi järjestää koulussa kampanjasta pienemmän mittakaavan version. Kampanjasta voisikin tehdä pohjan, jonka avulla terveydenhoitajat tai perheet voisivat järjestää hedelmä ja vihannes teemaisen tapahtuman alakoululaisille.

Viisi per päivä -terveyskampanja toteutettiin alakoululaisille. Kampanjassa yritettiin saada vanhemmat mukaan tiedottamalla kampanjasta, jakamalla tutkimuskyselyitä sekä perustamalla kampanjalle tili sosiaaliseen mediaan. Kampanjaa toteuttaessamme sekä opinnäytetyötä tehdessämme pystyi havainnoimaan, kuinka tärkeä merkitys vanhemmillä on alakoululaisten hedelmien ja vihannesten syömisen kannalta. Tämän takia vanhempien osallistuminen olisi entistä tärkeämpi huomioida. Tulevaisuudessa kampanja, joka huomioi sekä alakoululaiset että vanhemmat vaikuttaen heihin yksilöinä sekä yhdessä voisi olla merkittävä alakoululaisen terveellisten ravitsemustottumusten kannalta. Yksi tärkeimmistä keinoista alakoululaisen innostamisessa hedelmien ja vihannesten syömiseen on koko perheen vaikutus hänen ravitsemukseensa.

Viisi per päivä -terveyskampanja toteutettiin melko lyhyellä aikavälillä. Mielenkiintoista olisi päästä seuraamaan tuleeko kampanjan toteutuksella olemaan vaikutusta alakoululaisten suhtautumiseen hedelmiin ja vihanneksiin myös myöhemmällä iällä ja muistavatko he kampanjan sanoman viisi per päivä. Pidemmällä aikavälillä pitkittäistutkimuksessa tehtynä kyseinen aihe voisi olla erittäin mielenkiintoinen. Kampanjan toteutuksen

jälkeen voitaisiin tutkia, onko sillä ollut vaikutusta alakoululaisten hedelmien ja vihannesten syömisen lisäämiseksi sekä kuinka pitkän aikaa he ovat olleet motivoituneita lisäämään tai ylläpitämään hedelmien ja vihannesten syömistä. Viisi per päivä -terveyskampanjan levitessä yhä laajemmin, voidaan sen toimintaa arvioida isommalla määrällä ihmisiä. Esimerkiksi Viisi per päivä -terveyskampanjan sosiaalisten medioiden kanaville tämä on suotuisaa.

Havainnoimme ohjausta Viisi per päivä -terveyskampanjan toteutuksen aikana, että alakoululaiset olisivat kaivanneet lisätietoa kampanjasta saamiensa tehtävien tekemiseen ja viisi per päivä syömiseen. Myös opettajien perehdyttäminen kampanjan toimintaan ja tehtäviin olisi ollut merkittävää, sillä kampanjan toiminnan loputtua innostus tehtävien toteuttamiseen loppui luultavasti niiden haastavuuden takia. Innokkuus tarttua uuteen tehtävään normaalin kouluarjen ohella on varmasti haastavaa, varsinkin jos ohjeet ovat olleet millään tapaa vaikeasti ymmärrettävissä.

Viisi per päivä -terveyskampanja oli mahdollista toteuttaa alakoululaisten innokkuuden ja aktiivisuuden ansiosta. Kuten alakoululaisten lauseista käy ilmi, saman tyyppistä hedelmä- ja vihannespainotteista toimintaa voisi järjestää eri muodossa erilaisiin toteutuksiin, kuten välitunneille.

Lähteet

Aaltonen, Jonna 2010. Early nutritional determinants in cardio-metabolic programming. Turku. Painosalama Oy. Turun yliopisto. Saatavilla myös sähköisesti <<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/66356/AnnalesD944Aaltonen.pdf?sequence=1>>

Dalla Valle, Marketta – Jääskeläinen, Jarmo 2016. Lasten ja nuorten lihavuuden arviointi ja hoito. Lääkärilehti 71(39). 2413-2420. Saatavilla myös sähköisesti <<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/04/41/523/sll392016-2413.pdf>>

Dunkel, Leo - Saarelma, Osmo - Mustajoki, Pertti 2016. Lasten painoindeksi (ISO-BMI). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla myös sähköisesti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01073>

Euroopan komissio, maatalous ja maaseudun kehittäminen 2011. Maukas porukka -kampanja. Verkkodokumentti. Päivitetty 17.02.2016 <http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_fi.htm> Luettu 17.1.2017

Kesko 2016. K-supermarkettien Hedelmäisku -kampanja houkuttelee syömään hedelmiä ja vihanneksia. Lehdistötiedote 11.02.2008. Verkkodokumentti <<http://www.kesko.fi/media/uutiset-ja-tiedotteet/lehdistotiedotteet/2008/k-supermarkettien-hedelmaisku-kampanja-houkuttelee-syomaan-hedelmia/>> Luettu 17.01.2017

Kansanterveyslaitos 2007. Interventiot terveyden edistämässä. Kansanterveys 7. Saatavilla myös verkosta <<http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/102109/kansanterveys-lehti707.pdf?sequence=1>>

Kouluruokakampanja 2016. Kouluruoka. Verkkodokumentti. <<http://kouluruokakampanja.fi/>> Luettu 18.10.2016

Käypä hoito -suositus 2013. Lihavuus (lapset). Suomalainen lääkäriseura duodecim. Saatavilla verkosta <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/suositus?id=hoi50034>>

Lahtinen, Ville 2016. Viisi per päivä -terveyskampanja. Verkkodokumentti <<http://viisi-perpaiva.com/>> Luettu 18.1.2017

Lintukangas, Seija - Manninen, Marjaana - Mikkola-Montonen, Annikki - Palojoki, Päivi - Partanen, Merja - Partanen, Raija 2007. Kouluruokailun käsikirja, laatuевäitä koulutyöhön. Saarijärven offset: Opetushallitus

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Verkkodokumentti <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias> Luettu 18.1.2017

Markkinoinnin, teknologian ja luovuuden liitto, MTL 2014. Verkkodokumentti <<http://mtl.fi/effie/case/2014/lidl>> Luettu 17.1.2017

Ojala, Kristiina - Välimaa, Raili - Villberg, Jari - Kannas, Lasse - Tynjälä, Jorma 2006. Nuorten ateriaritmi: kuka syö koulupäivinä säännöllisesti. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti 43. 60-71.

saa

Saarinen-Kauppinen, Anita - Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto Verkkodokumentti <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>> Luettu 09.03.2017

Seppänen, Ritva - Räsänen, Leena 2001. Suomalaisen lapsen ravitseminen ja siihen kohdistuvan intervention vaikutusmahdollisuudet. Duodecim 117. 1363-1368.

Soininen, Marjaana - Merisuo-Strom Tuula - Ketola Oili - Sihvonen Kirsi - Pärkö Kristiina 2007. Yhdessä kulkien - hyvä tulee. Koti, koulu ja kouluterveydenhuolto oppilaan tukipilareina. Turun yliopisto: Rauman opettajankoulutuslaitos.

Suomen sydänliitto ry 2014. Neuvokas perhe -ohjausmenetelmä. Saatavilla myös sähköisesti <<http://www.neuvokasperhe.fi/ammattilaiset>> Luettu 6.4.2017

Taalu, Anne 2010. Pienryhmämuotoinen ravitseminen- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. Saatavilla myös sähköisesti <<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66623/978-951-44-8097-3.pdf?sequence=1>>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset perheille. Tampere. Juvenes print-Suomen yliopistopaino oy Saatavilla myös sähköisesti <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence>

Tilles-Tirkkonen, Tanja 2016. Kouluikäisen lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Saatavilla myös sähköisesti <http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Lötjönen, Salla (toim.). Tutkijan ammattietiikka. Saatavilla sähköisesti <http://www.mv.helsinki.fi/home/niskanen/ammattietiikka_kirja_opm.pdf> Luettu 7.4.2017

Vuorela, Nina - Hakanen, Tiina - Saha, Marja-Terttu 2015. Painon kehitys urautuu usein jo lapsena. Lääkärilehti 1-2/2016 vsk 70. 64-66.

Alakoululaisten lauseita:

- Nam avokadoa!
- Mä en halua maistaa näistä mitään.
- Mä en oo ikinä maistanu näistä mitään muuta kun omenaa.
- Mä käsken mun isii lähteen mun kaa kauppaan ja ostamaan nää kaikki (osottaa passin hedelmiä)
- Mä en syö tällasia (hedelmiä ja vihanneksia)
- Tää päivä oli ihan 5/5!
- Mä oon maistanu näitä kaikkia (tiesi myös kaikkien nimet)
- Avokado maistuu pehmeeltä ja mauttomalta (ei ollut ennen maistanut)
- Mun äiti tekee mulle aina vihersmoothien aamiaiseksi
- Mun äiti syö joka päivä kaks avokadoa
- Mun äiti laittaa avokadoa leivän päälle
- Raakaa lihaa! (verigreippi)
- Mä oon maistanu tätä mutten muista tän nimeä (cantalope)
- Maistuu maittavalta (hunajameloni)
- Mä en tienny että hedelmät voi olla näin kivoja
- Maistuu appelsiinille mut ei oo (greippi)
- Toi punanen appelsiini on hyvää (greippi)
- Mikä toi on, se maistuu ehkä tuluselta (avokado)
- Tuol on varmaan avokado
- Mä tunnistin kaikki tästä
- Mummulassa kasvaa porkkanaa, perunaa ja omenaa
- Meloni, mutta mikä?
- Tän nimi on Raketti-Jake (vesimelonimonsteri)
- Vihreä omena maistuu happamalle/sitkeälle
- Punainen omena makeampi kuin vihreä
- Eihän tää maistu miltään (retiisi)
- Verigreippi maistuu hyvältä vaan limussa
- Eihän tää maistu millekkään tää putki (purjo)
- Se on purjo, sitä voi laittaa kala-keittoon
- Hei älkää huudelko (vastauksia) mäki haluan oppia
- Yrjösipuli (purjo)
- Tää on niin hauskaa että tähän voi käyttää koko välitunnin
- Mahtava
- Rakentaminen oli parasta
- Vois syödä näitä koko päivän
- Mikään ei oo parasta kun kaikki on parasta
- Tuutteko te tänne uudestaan?
- Nää oli NAM hedelmiä!

- Hedelmä-vihannes-päivä on kiva!
- Tällasen vois tehdä vaikka synttäreille (vesimelonimonsteri)!
- Mä en tiennyt että hedelmistä voi tehdä näitä kaikkia
- Tästä tulee lentävä muumipeikko
- Hyi tää on varmasti kamalaa! → maistaa Oho se onki superhyvää! (persimon)
- Persimon maistuu ihan päärynältä
- Siis nää kaikki on ihan sairaan hyviä
- Ultrahyvää
- Hunskumelsku (hunajameloni)
- Parasta oli hunajameloni
- Voidaaks olla sellasta tehtävää, et mun pitää maistaa kaikkee mikä on mun mielestä pahaa?
- Nää on nannaa
- Mmmmmahtavaa
- Miten tää voi olla sisältä oranssi ja ulkoa vihreä (cantalope)
- Hämppismeloni (verkkomeloni)
- Nää kaikki on nii terveellisiä
- Mätääntynyt kurkku (avokado)
- Tää on niin hyvää (avokado)
- Hmm, nam (avokado)
- Täs on ainoa mistä mä en tykkää (avokado)
- Mun äiti pistää tätä kaikkiin ruokiin (avokado)
- Mitä tää on (avokado)
- Mm tää on hyvää (verkkomeloni)
- Meil on tätä kotona (verkkomeloni)
- Mä en oo maistanu ikinä avokadoa, maistuu pehmeeltä eikä maistu oikeen miltään
- Mun mielestä nää kaikki on sika-hyviä, oikeestaan siksi että äiti pakottaa
- Mä aion maistaa kaikkia
- Porkkanameloni (persimon)
- Hunajaomena (persimon)
- Persikka (persimon)
- Taikina (persimon)
- Luulin että kaikki on pahaa, onkin hyvää
- Persimon on mun lemppari.

Maisteluintervention tuotteiden vertailua:

- Retiisi: Pieni määrä tykkäsi, jotkut sanoivat maistelusta lempparikseen, yksi pyysi saada syödä pienen palan sijasta koko retiisin, veikattu punasipuliksi
- Basilika: Kerrottu alakoululaisille, että haistaa basilikapuskaa ennen maistamista, suurin osa tykkäsi, veikattu salaatiksi ja mintuksi
- Omena: Kaikki tunnisti, muutama allerginen, omenalautanen useasti tyhjä maistelukierroksen jälkeen, suurin osa syönyt omenaa kysyttäessä onko syönyt aamulla hedelmää tai vihannesta
- Purjo: Suurin osa veikkasi sipuliksi, joidenkin lemppari, moni tykkäsi, veikattu myös pokemonmieheksi
- Luumu: Kaikki tykkäsivät, keltainen väri hämäsi, jonka takia osa ei tunnistanut
- Verigreippi: Näyttää kuulemma raa'alta lihalta, osan naama värisi kun oli niin hapanta - puolet tykkäsi
- Greippi: Ei niin suosittu kuin verigreippi, osa tunnisti, naama värisi happamuudesta
- Hunajameloni: Puolet tunnisti, moni tykkäsi, yksi inhosi
- Cantalopemeloni: Verkkomeloni, seittimeloni useita nimiä. Monelle täysin uusi, suurin osa tykkäsi ja osoitti lempparikseen
- Avokado: Puolet tykkäsi puolet ei, maku kuulema mauton ja pehmeä, vaikea ottaa tikkuun
- Paprika: Melkeen kaikki tunnisti, jotkut veikkasi chiliksi. Suurin osa tykkäsi.
- Persimon: Vieras monelle, veikattu persikaksi ja ruusunmarjaksi

Yht. 80 oppilasta	Persimoni	Purjo	Paprika	Hunajameloni	Basilika	Retiisi	Cantalopemeloni	Kirpeä omena	Makea omena	Avokado	Päärynä	Luumu
Suosikki	20	10	26	32	11	1	12	46	26	10	33	39
Inhokki	8	10	3	5	11	13	4	0	0	18	2	0

Alkuperäinen suunnittelutyö:

Hevi-lapset -kampanja (*nimi muokkautui myöhemmin Viisi per päivä -terveyskampanjaksi*)

Tavoitteena opettaa lapsille kasviksista ja hedelmistä, saada heidät innostumaan terveellisistä ruoista ja kannustaa hedelmien ja vihannesten ostamista sekä hedelmä ja vihannesruokien valmistamista kotona.

Ideoita:

Koulussa järjestetty hevi-viikko, jossa lapsen tulee maistaa jotain eksoottista hedelmää kaupasta ja tehdä siitä esitelmä luokalle. Esitellä luokassa lempi hedelmänsä ja antaa maistiaisia. Lapsi voisi valmistaa kotona jonkin kasvisruoan tai hedelmäjätkiruoan valmiista resepteistä, joita Tomi Björk voisi heille laatia. Luokkaretki kasvimaalle, jossa kasvien tuotantoa esiteltäisiin lapsille ja he näkisivät mistä kasvikset ovat peräisin (esim. lasten ja nuorten puutarhayhdistys). Retki lähikauppaan, jossa hedelmä-vihannes suunnistus. Luokkaretki katsomaan teatteriryhmän esittämää hedelmä-vihannes -näytelmää (esim. aikasoppa). Esikuvia, pyytää kouluun vierailulle jotain urheilijaa kertomaan ruokavaliostaan ja lempi kasviksista ja hedelmistään. Vanhempainilloissa annettu info, aiheen käsittely eri kannoilta, luentoja. Lapset voisivat tehdä luokalleen oman keittokirjan. Luokassa maistelu, jossa silmät peitetään ja tulee maistaa hedelmää/vihannesta. Laulujen, kuten popsi popsi porkkanaa ja peruna on pyöreä laulaminen. Kasvien kasvattaminen yhdessä luokassa, esimerkiksi perunoiden kasvatus ämpärissä. Lapselle opettaminen, että tarvitaan noin 10-12 maistelukertaa, jotta uuteen makuun tottuu. Nuorille dokumentin näyttäminen hedelmien kasvatuksesta ulkomailla, jotta tietoisuus lisääntyy ja kauppaan mennessä hedelmiin kiinnittää enemmän huomiota. Ihmisen anatomian opettaminen, mitä käy kun syö epäterveellistä ruokaa vs. mitä käy kun syö paljon kasviksia. Paljon visuaalisia kuvia ruokakolmioista, lautasmalleista sekä eri hedelmistä ja vihanneksista. Tietoa kasviksista ja vihanneksista ja niiden positiivisista terveysvaikutteista.

Sosiaalista, mukavaa yhteistä tekemistä, josta jää lapsille positiivinen mieli. Lapsiin vaikuttaa iloinen ilmapiiri, eikä ketään pakoteta. Vihannesta tai hedelmää ei itsessään korosteta liikaa vaan lapselle tehdään asiasta ja tekemisestä ensisijainen kiinnostava ja mukava asia.

Olemassa olevia kampanjoita:

Terveyttä kasviksilla kampanja – Terveyssäätiön yhteinen kampanja lasten ja nuorten kasvisten syömisen edistämiseksi osana terveyttä edistävää ruokavaliota. <http://www.terveyttakasviksilla.fi/>

Maukas porukka kampanja – Tärkeimpänä tavoitteena muuttaa lasten ruokatottumuksia terveellisemmiksi http://europa.eu/rapid/press-release_IP-10-176_fi.htm

Kesko kampanjoi lasten terveellisten elämäntapojen puolesta Nuori Suomi järjestön kautta 2007. <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/kesko-kampanjoi-lasten-terveellisten-elamantapojen-puolesta>

Ruokakaupat kampanjoivat heviosaston myyntiä erilaisilla kampanjoillaan, kuten K-ruokakauppojen Hedelmäisku -kampanja.

Kaappaa kasvis - kampanja - Lapsille suunnattu tapahtumaviikko, jonka tarkoituksena on lisätä lapsien kasvisten käyttöä leikkien ja käytännönläheisten menetelmien avulla. <https://www.theseus.fi/handle/10024/38277>

Seinäjoen yliopistokeskuksen aloittama hanke, jossa nuorille kohdistetaan kampanja vihannesten, hedelmien ja marjojen käytön lisäämiseksi. <http://www.epky.fi/nuorille-kohdistetaan-kampanja-vihannesten--hedelmien-ja-marjojen-kaumlytoulmIn-li-saumlaumlmiseksi>

Näyttöön perustuva tutkimustieto:

Väriä elämään – Puoli kiloa päivässä. Suomen lääkärilehti 24/2002 s. 2666-2668. <http://www.fimnet.fi.ezproxy.metropolia.fi/cl/laakarilehti/pdf/2002/SLL242002-2666.pdf>

Kasvisten, hedelmien, vihannesten ja marjojen syömisellä on todettu olevan suora yhteys pienentyneeseen riskiin sairastua sydän, verisuonitautien, ruoansulatuskanavan ja hengityselimistön syöpiin. Kasvikset, hedelmät, vihannekset ja marjat ovat vitamiinien, kivennäisaineiden, antioksidanttien, kuidun ja muiden bioaktiivisten yhdisteiden hyviä

lähteitä. Kasviksia lisäämällä ruokavalioon kuluttaja pienentää huomaamattaan lihan ja muiden ruokaryhmien määrää. Kasvisten kulutuksen lisäämistä on kampanjoitu aktiivisesti länsimaissa. Hyvän aterian mallissa puolet lautasesta on täytetty erilaisilla kasviksilla. Viisi annosta päivässä -ohjeistus on Yhdysvalloista lähtiessään otettu laajasti käyttöön myös Euroopassa, Suomessa kyseinen ohjeistus on muotoutunut iskulauseeksi "Viisi kiloa päivässä". Suomalaisen ruokapöydän suosituimmat kasvikset ovat kurkku, tomaatti ja porkkana. Hedelmistä taas banaani, omena ja sitrushedelmät.

Syödään yhdessä- ruoka suosituksen lapsi perheille. 2016.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Koulu ikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Tanja Tilles-Tirkkonen. 2016. Terveystieteiden tiedekunta. Tampere

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf

Muuta:

Makumestari – Ruoka-aiheinen tapahtuma, jossa lapset ja aikuiset pääsevät yhdessä kiertämään ruoka-aiheista tehtävärataa

Aikasoppa – Lasten musikaali, jossa esiintyvät laulutaitoiset kasvikset ja hedelmät

Ruokarata – Maa ja kotitalousnaisten järjestämä lapsille ja nuorille suunnattuja hauskoja, opettavaisia ja toiminnallisia ruokatapahtumia. Toimintaratoja on kolme erilaista ja niissä perehdytään kasviksiin, viljoihin tai ruokahävikkiin.

Yle – Vinkkejä miten saada pikkulapset syömään enemmän kasviksia:
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/09/10/miten-saada-pikkulapset-syomaan-enemman-kasviksia>

Lasten ja nuorten puutarhayhdistys ry – Mahdollisuus kasvattaa itse ja päästä vierailemaan lasten ja nuorten kasvattamassa puutarhassa

Sydänliitto

Ruokatieto yhdistys ry

Syö hyvää -hanke

Kotimaiset kasvikset ry

Info-osio vanhemmille Viisi per päivä -terveyskampanjan internetsivuille:

Ravitsemus ja ruokailu ovat osa jokapäiväistä arkea ja elämäämme. Sen avulla jaksamme tehdä töitä, opiskella ja pitää huolta läheisistämme. Elimistömme muodostuu soluista ja solumme rakentuvat täysin siitä mitä syömme. On siis tärkeää antaa elimistölle hyvät ja oikeanlaiset rakennusaineet.

Tämä saattaa kuulostaa haastavalta, mutta kaiken A ja O on, että syö monipuolisesti, värikkäästi ja kohtuullisesti. Ruokailu on osa kulttuuriamme. Se mitä syömme, mistä pidämme tai emme pidä ja mitä muistoja on liittyen erilaisiin ruokiin, muovaa ruokavalioitamme. Yhteinen ruokailu kotona perheen kanssa on tärkeää, koska sieltä lapset oppivat toimintamalleja tulevaisuuteen. Vanhemmat esimerkki ruokailijoina opettavat lapsille jo pienestä pitäen erilaisia ruokailutottumuksia.

Kasvisten, hedelmien ja marjojen tulisi olla koko ruokavalion perusta. Niiden energiapiitoisuus on pieni, mutta niistä saatava hyöty ravintoaineiden ja kemiallisten yhdisteiden kannalta merkittävä. Niissä on siis runsaasti ravintoaineita suhteessa energiamäärään. Suositus on puoli kiloa päivässä, jonka voi helposti pilkkoa 5-6 annokseen päivässä. Suositus täyttyy helposti, kun joka aterialla syö jotain kasvista, hedelmää tai vihannesta. Lapsille ravitsemussuositus kertoo, että heidän tulisi syödä vähintäänkin puolet aikuisen määrästä. Kasvikset ja vihannekset tuovat hyvän lisän ruokiin ja lisäävät ruoan värikyyttä. Lisäksi hedelmät ja kasvikset toimivat hyvänä välipalana esimerkiksi ennen harrastuksia tai pitkän koulu- tai työpäivän aikana.

“Jos kasvisten syönti on niukkaa, jo yhden annoksen lisäys tuo terveyshyötyjä”

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Jokainen kasvis, vihannes tai hedelmä maistuu hieman erilaiselta. Niin lapsilla kuin aikuisillakin menee hetki totutella uuteen kasvikseen, mutta muutaman maistelu kerran jälkeen makuaisti kehittyy kyseiselle kasvikselle. Kasviksista saa helposti maukkaita erilaisia mausteita lisäämällä. Kasvikset ovat helppoja valmistaa esimerkiksi uunissa tai lisäämällä perinteiseen jauheliha-keittoon muutama porkkana tai lanttu lisää. Sekä kas-

vikset että hedelmät voivat monesti yllättää positiivisesti. Kaiken lisäksi kasviksilla, vihanneksilla, hedelmillä ja marjoilla voi olla säännöllisesti syötynä lääkkeiden tapaisia vaikutuksia esimerkiksi alentamaan verenpainetta, lisäämään hemoglobiinia tai alentamaan kolesterolia. Runsaan kasvisruokavalion on todettu pienentävän riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä syöpiin.



OMENA

-Omena on helppo välipala, koska sen voi syödä tuoreeltaan, eikä sen valmistamiseen tarvita mitään muuta kuin vesipesu. Omena suositellaan syömään kuorineen, koska kuorella on paljon flavonoideja.

-Omena sisältää esimerkiksi kaliumia, erilaisia vitamiineja ja magnesiumia.

-Omenasta on useita eri lajikkeita, jotka maistuvat erilaisilta ja sopivat eri ruokiin.



BANAANI

-Banaani taittuu todella moneksi. Koska se on maultaan melko mieto, sopii se todella hyvin myös muiden hedelmien ja marjojen kanssa. Banaania voi käyttää esimerkiksi puuroon, leivän päälle yhdessä pähkinälevitteen kanssa, perinteisemmin hedelmäsa-laattiin tai trendikkäästi leivottuna banaaniletuiksi. Banaani on myös hyvä ja täyttävä välipala sellaisenaan.

-Banaaneja tulisi syödä päivässä kuitenkin kohtuullisesti, koska niillä voi olla vaikutusta vatsan toimintaan.

-Banaanissa on lukuisia terveyshyötyjä. Se toimii esimerkiksi verenpaineen alentajana sekä auttaa pitämään hemoglobiinin tasapainossa.



KIRSIKKATOMAATTI

-Kirsikka tomaatti on oiva välipala. Se maistuu makealle ja siten on myös lasten herkkua.

-Kirsikkatomaatit voi helposti laittaa salaattiin sellaisenaan tai paloitetuina. Myös kastikkeisiin kirsikkatomaatit tuovat sekä näyttävyyttä että makua.

-Tomaatit sisältävät runsaasti eri kivennäis- ja hivenaineita, kuten kaliumia, A-vitamiinia ja folaattia.



NAPOSTELUPORKKANAT

-Kun arjen kiireellä ei ehdi valmistamaan salaattia, voi pöydälle laittaa pääruoan lisäksi naposteluporkkanoita. Porkkanat maistuvat hyvälle ja makealle ja ovat lapsille helppoa sormiruokaa.

-Porkkanaa voi käyttää myös raasteena ja lisätä sitä esimerkiksi kastikkeisiin ja salaattiin.

-Porkkanat ovat hyväksi silmille, koska ne sisältävät paljon A-vitamiinia. Lisäksi porkkanat sisältävät K-vitamiinia, joka puolestaan osallistuu verenhytytymistekijöihin.



PAPRIKA

-Paprika sopii helposti maustamaan esimerkiksi makaronilaatikkaa, pastakastiketta tai erilaisia kanaruokia.

-Eriväriset paprikat maistuvat hieman eriltä, joten lajeja kannattaa maistella ja valita mieluisensa. Lisäksi keltainen, punainen ja vihreä paprika tuovat värikyyttä ja lisäävät ruoan houkuttelevuutta.

-Riippuen väristä paprikalla on hieman erilaiset kivennäis- ja hivenaineet, mutta kaikki paprikat sisältävät runsaasti kuitua (13% energiansaannista) ja proteiinia (13% energiansaannista).



KURKKU

-Kurkku on maultaan mieta ja sisältääkin suurimmaksi osaksi vettä. Se sopii erinomaisesti esimerkiksi dippeihin, salaatteihin, naposteltavaksi tai leivän päälle.

-Kurkku sisältää paljon erilaisia elintärkeitä vitamiineja, kuten K-, A-, ja C-vitamiinia.

-Kurkku on helppo vihannes lapsille, sillä sitä on helppo pureskella



PÄÄRYNÄ

-Päärynä on hyvä, makea ja helppo vaihtoehto, joka maistuu myös lapsille.

-Päärynä kuuluu omenahedelmiin ja se on kaupoissa herkullisimmillaan elokuussa ja sekä tammikuussa.

-Päärynä sisältää paljon C-vitamiinia, joka lisää vastustuskykyä



APPELSIINI

- Appelsiini kuuluu sitrushedelmiin. Muita sitrushedelmiä ovat esimerkiksi satsuma, klementiini ja greippi.
- Appelsiinipuu on maailman eniten viljelty hedelmäpuu.
- Appelsiini sisältää paljon kuitua ja C-vitamiineja.
- Appelsiini maistuu usein lapsille, se on makea ja mehukas sekä sopii todella hyvin välipalaksi.
- Sitrushedelmät on helppo kuoria ja taittaa paloiksi käsin.



VESIMELONI

- Vesimeloni on herkullinen kuumilla kesäpäivillä, se sopii hyvin niin hedelmä- kuin kasvissalaatteihin ja siitä voi tehdä montaa erilaista jälkiruokaa.
- Vesimeloni on lasten keustosuosikkeja ja maistuu makealta. Vesimelonia on pehmeän koostumuksen takia myös helppo syödä.



VIINIRYPÄLEET

- Viinirypäle on yksi vanhimmista viljelykasveista.
- Viinirypäleissä on runsaasti antioksidantteja.

-Herkkuhimon tullessa viinirypäleet ovat terveellisempi vaihtoehto, niitä on helppo napostella sellaisenaan suoraan rasiasta. Lisäksi se sopii hyvin esimerkiksi salaatteihin, jälkiruokiin ja jogurtin sekaan.



MUSTIKKA

-Mustikat ovat metsissä kasvavaa superfoodia. Ne sisältävät runsaasti elimistölle tärkeitä kivennäis- ja hivenaineita.

-Lasten on helppo tunnistaa mustikat ja mikä sen parempaa kuin itse poimitut mustikat piirakassa tai jogurtin seassa.

-Mustikat on lisäksi helppo syödä myös paljaaltaan ja napostella esimerkiksi elokuvissa.



PUOLUKKA

-Puolukka tunnetaan sen happamasta mausta ja C-vitamiinin runsaudesta. Näitä tittleitä se ei ole saanut turhaan.

-Puolukka sisältää myös paljon kaliumia ja kalsiumia, jotka ovat todella tärkeitä lihasten ja sydämen toiminnalle.

-Puolukka sellaisenaan ei välttämättä ole monen makuun, mutta esimerkiksi piirakassa, hillona tai kinuskin kanssa se on voittamaton.



MANSIKKA

-Mansikka on todellinen kesän marja. Usein suomalaisten mansikoiden syönti on yksi kesän kohokohdista, ja jokainen mansikasta pitävä odottaa kesän alkua ja mansikoiden kypsymistä. Mansikat ovat makeita ja maistuvat lähes missä tahansa, niin piirakassa, sellaisenaan, smoothieissa, jogurtissa kuin salaateissa.

-Suomalaisia mansikoita saa yleensä kesä-elokuun ajan, mutta sato riippuu paljon säästä.



ANANAS

-Ananas sisältää paljon C-vitamiinia, kuitua ja mangaania.

-Ananas on mehukas ja todella monipuolinen hedelmä. Halkaistuna ja koverrettuna se sopii esimerkiksi hedelmäkulhoksi. Ananasta voi syödä sellaisenaan, jogurteissa, smoothieissa kuin salaateissa.

-Purkkiananas on helppo ratkaisu esimerkiksi rahkan kanssa.



KIIVI

-Kiivin voi helposti halkaista ja vihreän hedelmälihan voi syödä lusikalla. Se maistuu makealta ja sopii niin jälkiruokiin, salaatteihin kuin juustotarjottimelle.

-Kiivi sisältää runsaasti C-vitamiinia.

-Kiiviä kutsuttiin ennen kiinankarviaiseksi, koska se on lähtöisin Etelä-Kiinasta



LEHTIKAALI

-Lehtikaali on oikea voimavihannes, joka sisältää paljon C-vitamiinia, rautaa, kaliumia ja proteiineja.

-Lehtikaalia voi käyttää keittoihin, salaatteihin, pestoon, smoothieen ja muhennoksiin.



PUNAJUURI

-Punajuuri sisältää paljon kaliumia, kalsiumia, magnesiumia, natriumia, rautaa ja sinkkiä. Vitamiineista puolestaan löytyy A-, E-, C- ja B-ryhmän vitamiineja, erityisesti folaattia. Punajuuri sisältää myös paljon arvokasta kuitua.

-Punajuuria voi käyttää sosekeittoihin, uunijuureksena, Lindströmin pihveihin, smoothieihin, leivonnaisiin tai raasteena.

Lisää hedelmiä ja vihanneksia sekä niiden ravintoarvoja löydät täältä:

<https://fineli.fi/fineli/fi/index>

Maailman maukkain seikkailu -pelin kysymykset:

Maailman maukkain seikkailu tehtävät

1. taso 1-3. luokat
2. taso 4-6. luokat

VIHTI

- **Tietovisa**

1. Taso

- a) Nimeä yksi suomalainen ruoka.
- b) Nimeä viisi punaista kasvista tai hedelmää.
- c) Nimeä viisi marjaa mitä Suomesta voi poimia.
- d) Miltä näyttää karhunvadelma? → MUSTALTA VADELMALTA
- e) Mikä on satsuma? → SITRUSHEDELMÄ, MANDARIININ SUKULAINEN

2. Taso

- a) Mitä viljaa Suomessa viljellään eniten? → OHRA (614 000 hehtaaria)
- b) Mitä tarkoittaa luomu? → LUONNONMUKAINEN
- c) Mitä perinneruokia on Suomessa? Mitkä ruoat ovat suomalaisten keksimiä?
- d) Nimeä seitsemän marjaa mitä Suomesta voi poimia syötäväksi. → MANSIKKA, METSÄMANSIKKA, MUSTIKKA, VADELMA, PUOLUKKA, LAKKA, MESIMARJA, JUOLUKKA, LILLUKKA, VARIKSENMARJA, PUNAHERUKKA, MUSTAHERUKKA, KARVIAINEN, PIHLAJANMARJA, KARPALO, TYRNI, RIEKONMARJA, SIANPUOLUKKA, TAIKINAMARJA
- e) Millä muulla nimellä lakka niminen marja tunnetaan? → MUURAME, HILLA, SUOMUURAIN, VALOKKI

HELSINKI

Suomen pääkaupungissa Helsingissä voi vuokrata viljelyspalstan, jossa viljellä omat kasvikset. Suomeen saapuville turisteille on Helsingissä paljon ruokapaikkoja, missä he pääsevät maistelemaan suomalaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä: uusia perunoita, mustikoita, mansikoita, lakkaa, omenoita, metsäsieniä, puolukoita ja juureksia.

- **Leikki**

1 taso: Jäätyneet hernepussit

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Leikinhjaaja kehottaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätyneinä.

2. taso: Evoluutioleikki

Kaikki alkavat kulkea käsiä edessä heiluttaen ja hokea "ameeba, ameeba". Kun tapaa toisen ameeban pelataan kivi-sakset paperi. Voittaja ylenee yhden asteen ylöspäin, hävinnyt putoaa yhden alaspäin paitsi ameeba ei voi pudota ja pysyy ennallaan. Ameebasta seuraava taso on rapu, joka heiluttelee sormia "peace" tai saksiasennossa ylhäällä. Rapu sanoo "tsiktsiksik" Ravusta ylenee jänikseksi, joka heiluttelee käsiä ylhäällä korvina ja sanoo "fläpäti fläpäti". Jäniksestä seuraava on gorilla. Gorilla hakkaa rintaa ja sanoo "uga uga". Gorilla kehittyy ihmiseksi jolloin pääsee pois leikistä. (Voi muokata myös hedelmäevoluutio, jotain eri hedelmiä ja taso nousee niiden koon mukaan tai jotain)

ROVANIEMI

Rovaniemen kaupungin alueella on noin 200 aktiivista maatilaa, joilla harjoitetaan monipuolista

kotieläin-, peltokasvi- ja puutarhatuotantoa. Viljaa viljellään jokien ja järvien rannoilla, joissa on siihen sopivaa maaperää. Puutarhatiloilla kasvatetaan mansikoita, tomaatteja, perunaa ja vihanneksia sekä maustekasveja.

- **Tiedonhaku**

1. Taso

Selvitä huomiseen mennessä (esimerkiksi kaupan työntekijältä, vanhemmiltasi, ruokalan henkilökunnalta tai netistä) miten avokado kasvaa ja miltä se näyttää. Piirrä siitä kuva, jonka tuot kouluun. Opettaja voi laittaa avokado kuvat esimerkiksi seinälle.

2. Taso

Selvitä netistä, missä avokadoja kasvatetaan ja miten ne toimitetaan eri maihin. Esitele vastaus luokassa.

MAARIANHAMINA

Ahvenanmaalla tuotetaan noin 65% koko Suomessa tuotettujen omenoiden määrästä. Vuonna 2012 Ahvenanmaalla tuotettiin kolme miljoona kiloa omenoita. Sadonkorjuu alkaa noin 20. elokuuta ja kestää pari kuukautta.

- **Tietovisa**

1. Taso

Minkä värinen kukkakaali on? → VALKOINEN JA VIHREÄT LEHDET

Missä appelsiini kasvaa? → PUUSSA

Mikä marja on pieni, punainen, pyöreä ja maistuu happamalle → PUOLUKKA

Miltä kiivi hedelmä näyttää? → ULKOA RUSKEA JA KARVAINEN SISÄLTÄ VIHREÄ

2. Taso

Mikä on kiivihedelmän alkuperäinen maa? → KIINA

Miltä karambola näyttää? → VIHERTÄVÄ, KYPSÄNÄ KELTAINEN, POIKKILEIKKATTUNA TÄHDEN MUOTOINEN

Onko oliivi marja, hedelmä vai vihannes? → HEDELMÄ

Mikä osa granaattiomenasta syödään: hedelmäliha, kuori vai siemenet? → SIEMENET

Missä vesimeloni kasvaa? → KÖYNNÖKSISSÄ

TUKHOLMA

Tukholma on Ruotsin pääkaupunki. Ruotsissa merkittävimmät maataloustuotteet ovat ohra, vehnä ja sokerijuurikas. Ruotsissa perinteiset kasvikset ovat sellaisia, jotka ovat

entisaikojen pitkinä talvina säilyneet pitkään tai voitu kuivattaa suola- tai etikka-liemessä, kuten kaali, puolukat, herneet, omenat ja juurekset.

- **Leikki**

1. Taso

Hedelmät hukassa leikki

Laminoituja hedelmän kuvia piilotetaan luokkaan/välitunti alueelle ja lasten tulee etsiä ne. Se joka löytää eniten saa Omenan ja pääsee jonon ensimmäisenä ruokalaan.

2. Taso

Esimerkiksi 10 laminoitua hedelmän kuvaa piilotetaan luokkaan/välitunti alueelle. Opettaja kirjoittaa opastuksen, missä hedelmän kuvat ovat. Esimerkiksi Oikealla olevan kirjahyllyn kirjan välissä joka kertoo koirista, tai ovesta vasemmalle noin viisi metriä olevan tuolin alla.

KÖÖPENHAMINA

Tanskassa maaperä on hedelmällistä ja suotuisaa viljelylle. Kylmiä talvia rauhoittaa Tanskaa ympäröivä meri, joka tuo lämpöä ilmastoon. Tanskalaiset tuottavat maanviljelytuotteita yli oman tarpeen ja tanskalaisia maanviljelytuotteita näkyekin vientituotteina muualla Euroopassa.

- **Tiedonhaku**

1. Taso

Selvitä (kysy esimerkiksi kaupasta, vanhemmilta tai katso netistä) mikä on Granny Smith ja piirrä siitä kuva.

2. Taso

Selvitä netistä tai kysymällä kaupasta mikä on Granny Smith, mistä se tulee ja mihin sitä voi käyttää/mitä siitä voi valmistaa. Kerro luokalle miltä se sinun mielestä maistuu.

OSLO

Vain 3% Norjan maa-alasta on viljelyksessä. Eniten viljeltyä maata on eteläosassa ja jokilaaksoissa. Siellä kasvatetaan viljaa, perunaa, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja.

- **Tietovisa**

1. Taso

Mikä hedelmä on punainen, pyöreä ja kuuluu appelsiinilajikkeisiin? Sen nimessä esiin-tyy sana veri. → VERIGREIPPI TAI VERIAPPELSIINI

Kerro kolme hedelmää tai vihannesta, jotka ovat oransseja. → APPELSIINI, PORK-KANA, ORANSSI PAPRIKA, MANDARIINI, SATSUMA, KLEMENTIINI, PERSIMON, PERSIKKA, NEKTARIINI, ORANSSI TOMAATTI, KURPITSA...

Missä porkkana kasvaa? → MAAN ALLA

Mitä eroa on tomaatilla ja kirsikkatomaatilla → KIRSIKKATOMAATTI ON PIENEMPI JA MAULTAAN MAKEAMPI

Kerro viisi kasvista tai hedelmää, jotka ovat vihreitä.

2. Taso

Kerro kolme tapaa, miten porkkanaa voi valmistaa? → Raasteena, uunissa, keittä-mällä, höyrytämällä, raakana, napostelupalasina...

Mistä tietää, että ananas on kypsä? → Ananaksen lehdistön keskeltä lehteä vetäessä lehti irtoaa helposti

Mihin lajikkeeseen päärynä kuuluu? → OMENA

Mikä on dragonfruit tai pitajia? → HEDELMÄ

Mistä tietää milloin vesimeloni on kypsä? → Suhteellisen painava, symmetrisen muo-toinen, kumea ja ontto ääni koputtaessa

REYKJAVIK

Islannin karu maaperä on auttanut maanviljelyä. Karun maaperän ansiosta Islanti ei ole teollistunut ja luonto on säilynyt puhtaana ja tuottavana. Suurin osa Islannin maanvilje-lystä tapahtuu kasvihuoneviljelyllä. Kasvihuoneita lämmitetään geotermisellä energialla ja valaistaan sähkövalaistuksella korvaamaan auringonvalo pimeinä kuukausina. Kas-vihuoneiden tärkeimmät tuotteet ovat tomaatti, kurkku, paprika, kaali ja mansikka. Ul-kona viljellään porkkanaa, raparperia, lanttua, kaalia, sipuleita, perunaa, kukkakaalia ja lehtikaalia.

YLLÄTYS!

Olet matkannut valtavan pitkän matkan Islannin vulkaanisiin maisemiin. Ahkeruudesta palkitaan: Saat ilmaiset lentoliput ja valita kohteeksi Oslon, Dublinin tai Rovaniemen! Matka jatkuu.

TALLINNA

Tallinna on Viron pääkaupunki. Maatalous on perinteisesti ollut Virossa tärkeää. Kolmannes Viron pinta-alasta eli noin 1 450 000 hehtaaria on maatalousmaata. Virossa on helppo tuoda Suomeen vientituotteita. Kuinka moni on käynyt Virossa?

- **Tiedonhaku**

1. Taso: Kysy vanhemmiltasi, keittiöhenkilökunnalta tai lähikaupan työntekijältä mitä eri kaalilajikkeita on olemassa. Selvitä 5 eri kaalilajiketta.
2. Taso: Tutustu mitä eroa kaalien ravintoarvoissa on ja mitä niistä voi valmistaa.

RIIKA

Riika on Latvian pääkaupunki, ja siellä asuu 700 000 ihmistä. Latviassa kurimaa (kurzeme) nimisellä alueella perinneruokia ovat:

sklandrausista, joka on ruiskuoreen leivottu porkkana- ja perunatäytteinen piiras,

biguzia, joka on ruiskorppujauhosta ja kermavaahdosta tehty jälkiruoka.

Miltä kuulostaa? Maistuisiko se myös teille?

- **Leikki**

1. taso: Leikkijät jaetaan kolmeen tai useampaan ryhmään leikkijöiden lukumäärästä riippuen. Jokaiselle ryhmälle annetaan jonkin hedelmän nimi: esim. omenat, banaanit, appelsiinit. Leikkijät istuvat tuoleilla piirissä ja yksi menee keskelle seisomaan. Keskellä olija huutaa jonkun ryhmän nimen esim. "omenat", jolloin kaikki omenat vaihtavat nopeasti keskenään paikkaa. Myös huutaja yrittää saada paikan itselleen ja tällöin ilman tuolia jäänyt siirtyy keskelle uudeksi

huutajaksi. Jos huutaja huutaa "hedelmäsalaatti", vaihtavat kaikki paikkaa. Vieriselle paikalle ei saa istua.

2. taso: Luokka jaetaan pareihin. Jokainen pari saa lapun, missä on hedelmä tai vihannes. He näyttävät vuorollaan pantomiimina kyseistä hedelmää tai vihannesta ja muu luokka koittaa arvata.

VILNA

Vilna on Liettuan pääkaupunki. Liettuan yksi tärkeimmistä elinkeinoista on maanviljely. Lipun värin ovat keltainen, vihreä ja punainen. Keltainen kuvastaa aurinkoa, jota ilman kasvit eivät voisi kasvaa. Vihreä kuvaa luontoa ja ruohoa ja punainen väri rohkeutta.

- **Tiedonhaku**

MOSKOVA

Moskova on Venäjän pääkaupunki. Maanviljelyä on Venäjällä monenlaista, sillä maa on valtavan kokoinen ja ilmasto erilaista eri osissa. Suurin osa Venäjän pinta-alasta on kuitenkin viljelyyn kelpaamatonta: pohjoisessa on liian kylmää, etelässä liian kuivaa, lisäksi on laajoja suo- ja vuoristoalueita. Venäjä ei ole siis omavarainen elintarvikkeiden suhteen. Suurimmat maanviljelytuotteet ovat vehnä, ohra, kaura, ruis ja peruna.

- **Leikki**

1. taso: Sylipallo

Kaikki leikkijät istuvat piirissä jalat suorina edessä, melkein kiinni toisissaan. Kädet ovat tukena selän takana. Tarkoituksena on saada pallo liikkumaan sylistä syliin ilman käsien apua.

2. taso: Solmu

1 tai 2 leikkijää menee ulos huoneesta. Huoneeseen jääneet ottavat toisiaan käsistä kiinni ja menevät keskenään solmuun. Ulkopuolella olleet pyydetään takaisin ja he alkavat selvittää solmua antamalla toimintaohjeita. Solmussa olevia ihmisiä ei saa väkisin repiä jonnekin, minne ei ole mahdollista mennä. Kädet eivät saa irrota toisistaan

MINSK

Minskissä viljellään paljon sieniä. Jos matkustaa Valko-Venäjälle kannattaa maistaa perinteistä Hribnoy -sienikeittoa. Osaatteko tunnistaa eri sienilajeja? Oletteko koskaan maistaneet sieniä?

Tiedonhaku

Taso 1

Selvitä mikä on suppilovahvero, mitä siitä voi tehdä ja miltä se näyttää. Piirrä suppilovahverosta kuva ja tuo se opettajalle.

Taso 2

Selvitä mihin sienilajikkeeseen suppilovahvero kuuluu, milloin sitä esiintyy ja minkälaisessa metsässä ja maastossa se kasvaa.

KIOVA

Kiova on Ukrainan pääkaupunki, jossa asuu 2.8 miljoonaa ihmistä. Kiovan läpi virtaa Dnepri-joki kohti Mustameren. Kiova on tärkeä teollisuuden, tieteen, koulutuksen ja kulttuurin keskus.

Esitelmätehtävä

Taso 1

Kaikkien tulee tuoda kotoa yksi hedelmä tai vihannes ja kertoa siitä esimerkiksi, mikä se on, missä sitä viljellään ja mihin sitä voi käyttää.

Taso 2

Kaikkien tulee tuoda kouluun oudoin hedelmä tai vihannes, jonka tietää ja mikä on saatavilla kaupoissa. Oppilaat kertovat tuomastaan hedelmästä tai vihanneksesta muille ja sitä voidaan maistella yhdessä.

LONTOO

Lontoo on Iso-Britannian pääkaupunki, jossa viljely on aikaisemmin keskittynyt lähinnä puutarhakasveihin. Nykyään Lontoossa on innostuttu kaupunkiviljelystä. Lontoossa otetaan käyttöön erikoisia paikkoja kasvien kasvatukseen kuten metrotunneleita ja talojen kattoja.

Uikoleikki

Taso 1

Maahan pannaan sopiva määrä kuivattuja herneitä. Kullakin leikkijällä on pyykkipoika ja muki. Leikkijät yrittävät kerätä pyykkipojilla herneitä kuppeihinsa. Eniten herneitä kerännyt voittaa.

Taso 2

Maahan piirretään ristin malliin, kuin kompassissa, neljä pesää, jotka nimetään vihanneksilla. Jokaiseen pesään valitaan yksi kiinniottaja. He lähtevät vangitsemaan ympärillä juoksevia leikkijöitä ja vievät heidät pesäänsä. Kosketus riittää vangitsemiseen. Kun kaikki leikkijät on vangittu, lasketaan missä vihannespesässä on eniten leikkijöitä.

DUBLIN

Irlannin pääkaupungissa Dublinissa pääsee maistelevaan irlantilaisia perinneruokia. Irlannin maaperästä yli puolet on laidunmaata ja vain alle 10% metsää (verrattuna Suomeen, jonka pinta-alasta 77% on metsää).

Tehtävä: Paikalliset perinneruoat

Taso 1.

Mitä ruokia irlantilaiseen perinnekeittiöön kuuluu? Mitä haluaisit maistaa itse?

Taso 2.

Mitä ruokia ja raaka-aineita irlantilaiseen perinnekeittiöön kuuluu? Mitä osaisit valmistaa itse? Mitä haluaisit maistaa, mitä et?

AMSTERDAM

Amsterdam on Alankomaiden pääkaupunki. Alankomaiden maasto ja ilmasto sopivat hyvin erilaisten kasvien viljelyyn. Erilaisista kasviksista onkin muotoutunut yksi Alankomaiden tärkeimmistä kauppavararoista. Ilmasta katsottuna alankomaat näyttää jopa tilkkutäkkimäiseltä, koska siellä on niin paljon peltoja. Oletko koskaan nähnyt esimerkiksi alankomaisia paprikoita kaupassa?

Tietovisa

Taso 1

- Mikä papaija on? → HEDELMÄ
- Minkä värinen on avokadon kivi? → RUSKEA
- Missä porkkana kasvaa? → MAAN ALLA
- Milloin on kurpitsan satoaika? → SYYS-LOKAKUUSSA (SYKSYLLÄ)
- Mistä rusinat tehdään? → VIINIRYPÄLEISTÄ

Taso 2

- Miltä granaattiomena näyttää? → PUNAISELTA JA PÄÄLLÄ ON PIENI TUPSU. SISÄLTÄ GRANAATTIOMENALLA ON PUNAINEN HEDELMÄLIHA JA SIEMENIÄ
- Mistä mustikan tunnistaa? → SEN LEHDISTÄ JA VARVUSTA SEKÄ SINISISTÄ MARJOISTA.
- Milloin persimoneja myydään Suomessa? → MARRASKUUSSA JA JOULUKUUSSA
- Miten kurkku kasvaa? → MAAN LÄHELLÄ KÖYNNÖKSISSÄ
- Kerro viisi ruokaa jossa voi hyödyntää paprikaa. → SALAATTI, MAKARONILAATIKKO, TÄYTETTY PAPRIKA, SPAGETTIKASTIKE, KANARUOAT (ESIM KANAKASTIKE TAI KEITTO).

BRYSSEL

Bryssel on Belgian pääkaupunki. Suomessakin tunnettu ruusukaali eli toiselta nimeltään Brysselin kaali, on herkullinen ja pieni, noin golfpallon kokoinen kaali, jota viljellään paljon Belgiassa.

Leikki

Taso 1. ja 2.

Leikin ensimmäinen nimeää jonkin vihanneksen, kasviksen, hedelmän, marjan tai juureksen. Leikin seuraava nimeää vihanneksen, kasviksen, hedelmän, marjan tai juureksen sillä kirjaimella, millä leikin ensimmäisen nimeämä päättyi. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet osallistua ja leikkiä voidaan jatkaa vielä toinen kierros. Jos nimeämisvuorossa oleva pelaaja ei keksi mitään, leikin muut osallistujat voivat auttaa. Esimerkki: Omena - Ananas - Sitruuna - Aprikoosi - Inkivääri...ja niin edelleen

BERLIINI

Berliini on Saksan pääkaupunki, joka on tunnettu lukuisista erilaisista makkaroista ja lihoista. Lihan ja perunan kanssa saksalaiset syövät usein hapankaalia, joka on erittäin hyvä vatsalle. Hapankaali valmistetaan tavallisesta keräkaalista, jota viljellään Saksassa paljon. Lisäksi Berliinissä on paljon siirtolapuutarhoja.

Tiedonhaku

Taso 1

Selvitä mitä eri kurpitsa lajeja on olemassa. Luokassa voitte käydä läpi mitä kukakin on löytänyt.

Taso 2

Selvitä mikä on tähtihedelmän oikea nimi. Miten ja missä tämä hedelmä kasvaa?

VARSOVA

Varsova on Puolan pääkaupunki. Itä-Euroopassa suosittu ruoka on Borsch-keitto eli punajuurikeitto. Keittoon tulee punajuuren lisäksi sipulia, kaalia sekä hapanta nestettä kuten sitruunamehua ja hunajaa. Borsch-keitto tarjoillaan leivän ja smetanan kanssa.

Piirustustehtävä

Taso 1

Missä olet viimeksi nähnyt omenapuun? Piirrä omenapuusta kuva ja tuo se opettajalle.

Taso 2

Onko teillä kotona hedelmäkori? Piirrä hedelmäkorista kuva. Voit halutessasi lisätä eksoottisia hedelmiä joukkoon.

PRAHA

Tšekin pääkaupunki Praha on tunnettu lihansyönnistään. Tšekin tärkeimpiä viljelyskasveja ovat sokerijuurikas, peruna, vilja ja humala. Mitä erikoista on sokerijuurikkaassa?

Tiedonhaku

Taso 1.

Kuvittele tilanne, että eksyisi metsään ja joutuisi olemaan siellä yötä. Mitä metsän antimia voisi syödä nälän iskiessä?

Taso 2.

Kuvittele tilanne, että eksyisi metsään ja joutuisi olla siellä yötä. Mitä metsän antimia voisi syödä nälän iskiessä? Mistä saisi hiilihydraatteja? Mistä saisi vettä?

BRATISLAVA

Bratislava on Slovakian pääkaupunki.

Tietovisa

1. Taso

- a. Mikä on vihreä, keltainen tai punainen ja pyöreä. Niitä on useita eri lajikkeita ja alkaa kirjaimella O. → OMENA
- b. Minä vuodenaikana voi poimia mustikoita? → SYKSYLLÄ
- c. Minkä värinen porkkana on? → ORANSSI
- d. Miksi hedelmiä ja vihanneksia tulee syödä? → NE OVAT TERVEELLISIÄ
- e. Montako annosta hedelmiä ja vihanneksia tulee syödä päivittäin? → VIISI

2. Taso

- a. Mikä on verkkomelonin toinen nimi? → CANTALOUPE MELONI
- b. Mikä on keltainen ja näyttää hedelmältä, mutta kuuluu marjalajikkeisiin?
→ BANAANI

- c. Paljonko lautasmallin mukaan tulee ottaa kasviksia ja vihanneksia?
→ PUOLI LAUTASELLISTA
- d. Minkä juureksen väriä käytetään karkeissa, leivoksissa, limuissa ja muissa ruoissa? → PUNAJUURI
- e. Montako annosta kasviksia ja vihanneksia tulee syödä päivittäin? → VIISI

BERN

Bern on Sveitsin pääkaupunki ja toiseksi suurin kaupunki.

Maastotehtävä

1. Taso:

Etsi 3 eri puuta. Ota niistä lehti tai havunneulanen talteen. Tarkkaile kyseisiä puita, niiden kaarnaa, kokoa, muotoa... Tuoksuvatko puut miltään? Voit tehdä muistiinpanoja. Esittele luokassa valitsemasi puut. Piirrä puista nyt ulkomuistista kuvat paperille ja liimaa talteen ottamasi lehdet tai neulaset piirtämäsi puuhun.

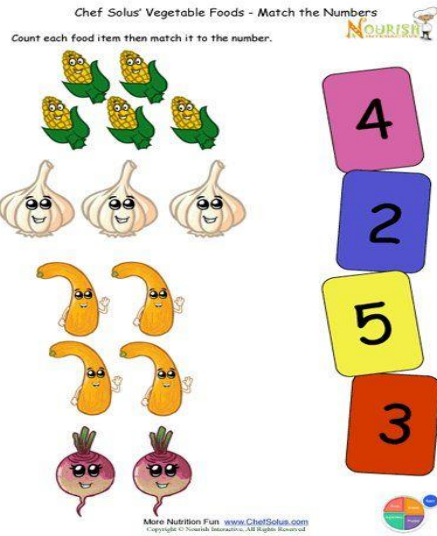
2. Taso:

Etsi 3 eri puuta. Ota niistä talteen lehti tai havunneulanen. Tarkkaile kyseisiä puita: kaarnaa, kokoa, muotoa, mahdollista hajua. Tee muistiinpanoja, miten puut eroavat toisistaan? Etsi tietoa valitsemastasi puista. Piirrä kyseiset puut paperille vierekkäin, liimaa talteen ottamasi lehdet tai havunneulaset puuhun ja kirjoita puiden vierelle niiden tunnusmerkkejä, ominaispiirteitä ja kaikkea mitä löysit tiedonhaussasi. Esittele puusi luokassa muille.

WIEN

1. Taso:

Yhdistä lukumäärä ja vihannes. Nimeä vihannekset.



2. Taso:

Laske hedelmätehtävä ja nimeä hedelmät.

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Coconut} = 2$$

$$\text{Coconut} + \text{Apple} + \text{Banana} = ??$$

ROOMA

Rooma on Italian pääkaupunki. Italia on tunnettu pitsoistaan. Välimeren ilmasto mahdollistaa lähes koko maassa oliivien ja viinirypäleiden viljelyn. Italia on maailman

toiseksi suurin vehnän ja viinin tuottaja. Muita merkittäviä tuotteita ovat tomaatti, peruna, sokerijuurikas, mantelit, pähkinät, sitrushedelmät ja maissi.

Piirustustehtävä

Taso 1.

Suunnittele itsellesi kasvispitsa, johon saat laittaa täytteeksi vain kasviksia ja hedelmiä. Mitä pitsasi sisältäisi? Piirrä pitsa paperille.

Taso 2.

Suunnittele itsellesi kasvispitsa, johon saat laittaa täytteeksi vain kasviksia ja hedelmiä. Mitä pitsasi sisältäisi. Piirrä pitsa paperille. Piirrä myös ainekset kokonaisina kasviksina ja hedelminä pitsan ympärille. Jos mahdollista, tee pitsa kotona ja ota siitä kuva. Esittele piirustuksesi ja kuvasi luokassa.

BARCELONA

Barcelona on kaupunki Koillis-Espanjassa ja Katalonian pääkaupunki. Se on Madridin jälkeen Espanjan suurin kaupunki – sen asukasluku vuonna 2015 oli noin 1,6 miljoonaa.

Kaupungin (Ciutat de Barcelona) ja sitä ympäröivän 35 muun kunnan muodostaman Suur-Barcelonan (Àrea Metropolitana de Barcelona) asukasluku on noin 3,2 miljoonaa (2013). Barcelonan maakunnan, joka muodostuu 311 kunnasta, väkiluku on noin 5,5 miljoonaa (2012).

Terveydenhoitajaliiton lehden artikkeli Viisi per päivä -terveyskampanjasta:

Opiskelijan ääni

HENNA SIPINEN ja HANNA WIERENGA
Terveydenhoitajaopiskelijat
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Viisi per päivä

Puoli kiloa päivässä, sen mukaan tuli vanhan suosituksen mukaan kasviksia rouskuttaa. Mutta kuka kantaa puntaria mukanaan arjessa, kuka punnitsee kouluruokalassa grammalleen, syökö suosituksen mukaan? Emme mekään, joten onneksi ravitsemusneuvottelukunnan uusi lause kuuluu ”Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä ainakin viisi kourallista per päivä”. Johan helpottui.

Viisi per päivä on terveyskampanja, jossa olemme mukana terveydenhoitajaopiskelijoina tekemässä toiminnallista opinnäytetyötä. Vaihto-opiskelussa Uudessa-Seelannissa opimme valtavasti lisää terveellisen ruoan saatavuuden vaikutuksesta ihmisten ravitsemukseen ja terveyteen. Tällä kertaa olemme mukana Viisi per päivä -kampanjassa, jonka perimmäisenä tavoitteena on tähdätä suomalaisten alakouluikäisten hedelmien ja kasvien päivittäisen syönnin lisäämiseen. Kampanjasta ja siitä tehtävästä tutkimuksesta vastaa Australian Griffith Universityn tohtoriopiskelija **Ville Lahtinen**.

Kampanjan tekeminen alkoi suunnittelemalla lapsille Lahtisen ohjeiden mukaan kokkikoulu- ja maistelupajoihin tekemistä, keinoja, joilla saada lapset maistamaan



5.–6. luokkalaisten taiteilemia vesimelonimonstereita.

uusia makuja ja kiinnostumaan hedelmistä ja kasviksista. Terveydenhoitajaopiskelijalle tämä on mainio ympäristö oppia lisää siitä, miten saada lapset innostumaan syömään terveellisemmin ja kuinka huomioida perheet lapsen terveellisen ruokavalion edistämiseksi. Kampanja toimii Vihdin ja Lohjan alueilla vuoden 2017 kevääseen saakka.

”Onko ketään koskaan kielletty leikkimästä ruoalla?”. Luokka raikaa, kun oppilaat viittovat ja huutavat ’minä’ sanaa yhteen ääneen. ”No nyt saa!” Kampanjan kokki-

Hanna (vas.) ja Henna (oik.)
Ojakkalan koulussa vetämässä
maistelupajaa.





Hedelmäpizza kampanjan Instagramissa #viisiperpaiva.

koulussa ruoalla pääsee leikkimään ja vain mielikuvitus on rajana. 1. – 2. luokkalaiset pääsevät kokoamaan cocktail-tikuilla valmiiksi pilkokuista hedelmistä ja kasviksista mitä mieleen juolahtaa. On syntynyt jalkapallokenttiä, avaruusolioita ja helikoptereita. 3. – 4. luokkalaiset ovat päässeet valmistamaan vesimelonipitsaa ja omenamonstereita ja 5. – 6. luokkalaiset vesimelonimonstereita. Meidän tekemät malliotukset ovat jääneet 100 – 0 jalkoihin lasten mielikuvitusten tuotoksille.

Maistelussa lapset pääsevät maistelevaan reilua 10 eri hedelmää ja kasvista, tuttuja ja tuntemattomia: persimonia, retiisiä, purjoa, meloneja, paprikaa, avokadoa, mitä tahansa K-Citymarketin hedelmä-vihannesosastolta kärryyn eksyy. Maistamisen jälkeen vapaaehtoiset silmät peitetään ja luokkakaverit saavat valita, mitä vapaaehtoinen joutuu arvaamalla maistamaan. Sitä jännityksen ja kikatuksien määrää. ”Tää on ultrakivaa!” kommentoi eräs 4. luokan oppilas.

Päivän päätteeksi lapsille jaetaan Maailman maukkain seikkailu -passit, joilla he pääsevät kilpailemaan toisia luokkia vastaan keräämällä pisteitä. Pisteitä saa maistetuista hedelmistä ja vihanneksista, viisi per päivä syömisestä sekä hedelmä- ja kasvisreseptien valmistamisesta.

Nämä lapset ovat valmiina syömään viisi per päivä voittaakseen naapuriluokat. Itse olemme valmiina syömään viisi per päivä voittaaksemme vatsamakkarat. Ota haaste vastaan, mikä on sinun motivaatiosi?

#VIISIPERPAIVA

Henna ja Hanna viettivät viime vuonna n. viisi kuukautta opiskelijavaihoissa Uudessa-Seelannissa ja kirjottivat kokemuksistaan myös Terveystenhoitaja-lehdessä.



Terveystenhoitajaopiskelija!

OPISKELIJAN ÄÄNI -PALSTA on juuri sinua varten! Julkaisemme palstalla terveystenhoitajaopiskelijan elämään, opiskeluun, työharjoitteluihin tai vapaa-aikaan liittyviä juttuja.

Kiinnostuitko kirjoittamaan?

Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen tiina.raivo@terveydenhoitajaliitto.fi.



Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattitaitovaatimukset muuttuvat nopeasti. Suorita ylempi korkeakoulututkinto työn ohessa ja vie asiantuntijuutesi seuraavalle tasolle:

Terveystenhoitaja (ylempi AMK) Sairaanhoitaja (ylempi AMK)

Verkko-opintoja ja lähiopetusta
Kemissä tai Rovaniemellä 2–3 pv/kk.

Vaihtoehtona myös täysin uusi ja kokonaan virtuaalinen johtamis- ja esimiestyön koulutus Digiajan palvelujohtaminen.

Opinnot (90 op) voi suorittaa 1,5 - 2 vuodessa tai henkilökohtaisen opintosuunnitelman mukaan.

Yhteishaku 15.3.–5.4.

Lisätietoja:

yliopettaja outi.tormanen@lapinamk.fi
040 749 8615

www.lapinamk.fi/YAMK
Kemi • Rovaniemi • Tornio

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

Ostoslista ja hinta-arvio:

300 oppilaan kouluun ostoslista ja hinta-arvio.



1.-2IK 100 oppilasta

• 8 ryhmää

- 8 rasiaa viinirypäleitä 24€
- paketti rusinoita 3€
- 30 omenaa 15€

3.-4IK 100 oppilasta

• 8 ryhmää

- 3 melonia 9€ - 15 kiiviä 10€
- 10 banaania 4€ - 3 rasiaa mustikoita 12€
- 10 mandaninia 6€ - 2 pussia kookoshiut. 5€

5.-6IK 100 oppilasta

• 8 ryhmää

- 10 vesimelonia 30€
 - 10 banaania 4€
 - 4 rasia viinirypäleitä 12€
 - 15 kiiviä 10€
 - 4 rasiaa mustikoita 15€
- } Eetvartti

3 rasiaa cocktail = 10€

Sosiaalisen median julkaisuaikataulu:

Päivämäärät milloin kukakin vastaa sosiaaliseen mediaan julkaistusta kuvasta.

INSTAGRAM TYÖNJAKO	
27.9	HENNA
28.9	SALLA
29.9	SANNI
30.9	HANNA
1.10	HENNA
2.10	SALLA
3.10	SANNI
4.10	HANNA
5.10	HENNA
6.10	SALLA
7.10	SANNI
8.10	HANNA
9.10	HENNA
10.10	SALLA
11.10	SANNI
12.10	HANNA
13.10	HENNA
14.10	SALLA
15.10	SANNI
16.10	HANNA
17.10	HENNA
18.10	SALLA
19.10	SANNI
20.10	HANNA
21.10	HENNA
22.10	SALLA
23.10	SANNI