

Emmi Roumio

Ravitsemusohjausmateriaalin luominen

Case: SeAMK ravitsemusasiantuntijapalvelut

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK) Ravitsemispalvelut

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK) Ravitsemispalvelut

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Emmi Roumio

Työn nimi: Ravitsemusohjausmateriaalin luominen Case: SeAMK ravitsemusasi-
antuntijapalvelut

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 35

Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyönä luotiin ravitsemusohjausmateriaaleja Seinäjoen ammattikorkeakoulun tarjoamiin ravitsemusasiantuntijapalveluihin. Työssä perehdyttiin kansallisiin suomalaisten työikäisten terveyttä ja ravitsemusta koskeviin tutkimuksiin sekä suosituksiin. Tutkimuksessa selvisi, että keskeiset ravitsemushaasteet ravintoainetasolla olivat kovan rasvan ja liiallisen suolan saanti sekä vähäinen kuidun ja folaa-tin saanti (Finravinto 2012, 125- 126). Näiden ja kentältä tulleiden havaintojen pe-rusteella valittiin aiheet, jotka tukivat teoriaa sekä vastasivat havaittuihin ravitse-mushaasteisiin.

Ravitsemushaasteet, joihin tässä työssä pureuduttiin, olivat kasvisten vähäinen käyttö, liiallisen energian saanti, lisääntynyt kovan rasvan saanti, suosituksiin näh-den runsas suolan saanti ja vähäinen kuidun saanti. Näihin haasteisiin vastasivat viisi opasta. Kasvisten vähäiseen käyttöön luotiin opas, joka sisältää erilaisia ohjei-ta tehdä marinoituja salaatteja. Liiallisen energiansaantiin luotiin opas, johon on listattu valmisruokia, jotka sisältävät 350 kcal/annos ja ovat käteviä aterioita nautit-tavaksi esimerkiksi töihin mukaan otettavana lounaana. Viisaat valinnat kaupassa ja Paremmat valinnat ovat oppaita, joissa painotetaan arkivalintojen merkitystä terveyteen ja kovan rasvan saantiin. Liiallinen suolan saanti ja vähäinen kuidun saanti huomioitiin, kun valittiin leipäoppaan tuotteita.

Opinnäytetyön tuloksena saatiin viidestä eri aiheesta tehdyt ravitsemusohjausma-teriaalit. Oppaat ovat informatiivisia, selkeitä ja helppolukuisia. Oppaissa on paljon esimerkkejä ja ohjeita, jotka vastaavat haasteisiin. Oppaisiin suunniteltiin yhtäläi-nen ulkoasu, joka tuki jokaista opasta ja sen tarkoitusperää.

Avainsanat: ravitsemussuosituksset, terveystietä, ravitsemusneuvonta, ohja-
usmateriaali

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Specialisation:

Author/s: Emmi Roumio

Title of thesis: Creating nutrition guidance material Case: Seinäjoki University of Applied Sciences, professional nutrition services

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2014

Number of pages: 35

Number of appendices: 1

Nutrition guidance material for the professional nutrition services offered by Seinäjoki University of Applied Sciences was created through this thesis work. The work covered national studies and recommendations concerning health and nutrition of the working aged in Finland. The study showed that the greatest nutrition challenges were the excessive supply of hard fat and salt and low supply of fiber and folate (Finravinto 2012, 125- 126). On the basis of the results and observations from the field, the subjects which supported the theory and met the perceived nutrition challenges were chosen.

The main nutrition challenges in this study were the minor use of vegetables, the supply of excessive energy, the increasing supply of hard fat and salt and the minor supply of fiber. Five guides met these challenges. For the use of vegetables was created a guide containing instructions for making marinade salads. To avoid excessive energy a guide with ready-made low calorie (350 cal) lunch meals was compiled. "Viisaat valinnat kaupassa" (Wise choices in the shop) and "Paremmat valinnat" (Better choices) are guides emphasizing the significance of the workday choices to people's health and supply of hard fat. The excessive salt supply and minor supply of fiber were taken into account when the bread guide products were chosen.

The nutritional guidance materials covering five different subjects were obtained as a result of the thesis. The guides are informative, explicit and readable. In the guides there are many examples and instructions which meet the challenges. The guides were designed to have a similar appearance which supported each guide and its aim.

Keywords: nutrition recommendations, health communication, nutritional guidance, control material

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 TYÖN RAJAUS JA TAVOITTEET.....	8
2.1 Rajaus.....	8
2.2 Tavoitteet.....	8
3 TYÖIKÄISTEN ELINTAVAT JA TERVEYS SUOMESSA.....	9
4 TYÖIKÄISTEN RUUANKÄYTTÖ, RAVINTOAINEDENSAANTI JA RAVITSEMUSSUOSITUKSET.....	12
4.1 Työikäisten ravitsemussuositukset.....	12
4.2 Työikäisten suomalaisten ruuankäyttö.....	14
4.3 Työikäisten suomalaisten ravintoaineiden saanti ja erityishaasteet.....	16
4.3.1 Energia ja energiaravintoaineet.....	17
4.3.2 Vitamiinit ja kivennäisaineet.....	18
5 TERVEYSVIESTINNÄN SUUNNITTELU.....	19
5.1 Terveysviestintä ja ravitsemusohjaus.....	19
5.2 Ohjausmateriaalin suunnittelu.....	20
6 OHJAUSMATERIAALIN SUUNNITTELU RAVITSEMUSPALVELUIHIN.....	21
6.1 Projektin lähtökohdat.....	21
6.2 Ohjekorttien laadintaprosessi.....	22
6.2.1 Valmisruoka.....	23
6.2.2 Leipä; suola ja kuitu.....	24
6.2.3 Viisaat valinnat kaupassa.....	25
6.2.4 Kasvikset.....	26
6.2.5 Paremmat valinnat.....	27
6.3 Oppaiden layout suunnittelu.....	28

7 POHDINTA	30
LÄHTEET	32
LIITTEET	34

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1 Ohjekorttien laadintaprosessi	23
--	----

1 JOHDANTO

Hyvä ravitsemustila on terveyden ja hyvinvoinnin edellytys. Se auttaa ylläpitämään terveyttä, parantaa elämänlaatua ja ehkäisee kansansairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja ja lihavuutta. Ruokatottumuksien lisäksi riittävä lepo ja fyysinen aktiivisuus ovat keskeisiä tekijöitä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Terveillä elämäntavoilla voidaan vaikuttaa ratkaisevasti jaksamiseen ja työkykyyn (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Työikäisten ravitsemuskasvatuksen ja -neuvonnan tavoitteena on ehkäistä sairauksien syntymistä sekä hoitaa jo sairastuneiden ravitsemusta parhaalla mahdollisella tavalla. Sairauksien syntymistä ehkäistään edistämällä terveyttä ylläpitäviä ruokailutottumuksia ja sairastuneiden ravitsemuksessa tuetaan ruokavaliohoitoa, jota sairaus edellyttää. Esimerkiksi suomalaisissa kansansairauksissa ruokatottumuksissa keskeisesti edistetään kohtuullista rasvan käyttöä, pehmeän rasvan suosimista, vähäsuolaisuutta, runsaskuituisuutta ja kohtuullista syömistä. (Puumalainen 2001, 169.)

Haasteina työikäisten ravitsemusneuvonnassa koetaan olevan ohjausmuoto sekä ravitsemuskasvatuksen kehittäminen osana kunnan terveystieteitä. Ravitsemusneuvonnassa painotetaan entistä enemmän yksilöllisempään ohjaukseen, koska jokaisella yksilöllä on erilaiset tiedot, arvot, asenteet ja mieltymykset. Haastetta tuo myös se, että jaettu tieto pitää olla sovellettavissa käytäntöön. (Puumalainen 2001, 169 - 170.)

Työikäisten ravitsemustietämys on vuosien mittaan parantunut. Tulosta nähdään esimerkiksi ruokatottumuksissa, jotka lähenevät ravitsemussuosituksia. Haasteita on tullut myös vastaan. Valintojen mahdollistaminen ja monipuolisuus ovat tuoneet mukanaan sen, että enää ei tiedetä, mitä, milloin ja kuinka paljon pitäisi syödä. Osa väestöstä kokee, että ravitsemussuositukset koko ajan muuttuvat ja näin ollen eivät enää luota siihen, että peruselintarvikkeet riittävät. Ruoan valinnassa vaikuttavat nykyisin terveys, helppous, nautinto ja eettiset valinnat. Tämän takia monet ovat siirtyneet erityisvalmisteisiin. (Puumalainen 2001, 169.)

2 TYÖN RAJAUS JA TAVOITTEET

2.1 Rajaus

Kehittämistyön kohdeperusjoukoksi rajattiin työkäiset, koska tällä hetkellä SeAMK:n ravitsemusasiantuntijapalveluita on mahdollisuus hyödyntää työterveys-huollossa. Näin ollen suunnittelussa ja aiheiden valinnassa piti ottaa huomioon, että palvelun kohdeasiakkaat ovat työssä käyviä ihmisiä. Lopullisten aihepiirien osalta piti ottaa huomioon kohdeasiakkaiden ravitsemushaasteet, miksi ravitse-musohjausta tarvitaan ja miten ohjaus tapahtuu.

Työ rajataan ravitsemusohjausmateriaalin luomiseen ja suunnitteluun. Rajatuista aiheista tehdään selvät ohjemateriaalit, joita tullaan käyttämään palvelussa. Mate-riaaleihin suunnitellaan yhtenäinen ulkoasu ja suunniteltuun pohjaan asetellaan luotu tieto.

2.2 Tavoitteet

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on tuottaa ohjausmateriaalia, joiden teoriapoh-jana toimivat ravitsemussuositukset sekä tieto työkäisten suomalaisten ravitse-muksesta ja sen haasteista. Tavoitteena on luoda ohjemateriaaleja, joita tullaan käyttämään SeAMK:n ravitsemusasiantuntijapalveluissa. Materiaalin suunnittelus-sa tavoitteena on suunnitella yhtäläinen materiaali, joka on helppo lukuinen, infor-matiivinen ja jota on helppo muokata. Materiaalit suunnitellaan niin, että ne ovat käytännöllisiä ja SeAMK:in imagoon sopivat.

3 TYÖIKÄISTEN ELINTAVAT JA TERVEYS SUOMESSA

Suomessa 2000-luvulla työurat ovat pidentyneet sitä mukaan kuinka elinaika on pidentynyt. Eläkeiän nostaminen ja työvuosien pidentyminen edellyttää, että ihmisten työkyky, terveys ja työhyvinvointi ovat kunnossa. (Kauppinen ym. 2013, 16.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos teetti keväällä 2013 kyselyn liittyen suomalaisten aikuisväestön terveyskäyttäytymiseen ja terveyteen. Raportissa huomioitiin etenkin tupakointi, ruokatottumukset, alkoholikäyttö, liikunnan harrastaminen ja ylipaino. Elintapoihin, joilla on keskeinen vaikutus terveyden edistämisessä. (Helldán ym. 2013, 9.)

Työikäisistä miehistä 19 % ja naisista 13 % ilmoittivat päivittäin tupakoivansa. Päivittäin tupakoivista 80 % miehistä ja 84 % naisista oli huolissaan tupakoinnin vaikutuksista heidän terveyteensä. Reilut puolet sekä naisista että miehistä halusivat lopettaa tupakoinnin. (Helldán ym. 2013, 12 - 14.)

Alkoholinkäyttö on pitkällä aikavälillä lisääntynyt ja raittiiden osuus on vähentynyt. Viimeksi kuluneen viikon aikana miehistä olutta oli juonut 58 %, viiniä 32 %, long-drink –juomia 15 %, väkeviä alkoholijuomia 32 % ja siideriä tai kevytviiniä 9 %. Vastaavat luvut naisilla olivat olutta 23 %, viiniä 36 %, long-drink –juomia 12 %, väkeviä alkoholijuomia 12 % ja siideriä tai kevytviiniä 21 %. 2013 vuoden tutkimuksessa miehistä 23 % ja naisista 5 % ilmoitti juovansa vähintään kerran viikossa kuusi annosta tai enemmän alkoholia kerralla. (Helldán ym. 2013, 17.)

Rasvatonta maitoa joi naisista 42 % ja miehistä 38 %. 30 % miehistä ilmoitti syövänsä päivän aikana vähintään kuusi viipaletta leipää. Päivän aikana vähintään viisi viipaletta leipää syöviä naisia oli 23 %. Kasvirasvaveitteen tai margariinin käyttö leivänpäällä oli edellisestä vuodesta laskenut 60 % käyttäjistä 51 % käyttäjään. Leivän päällä voita käyttävistä miehiä oli 6 % ja naisia 5 %. Voikasviöljyseoksen käyttäjät jakaantuivat, että miehistä käytti 33 % ja naisista 38 %. Tuoreita kasviksia päivittäin syövästä naisia oli 50 % ja miehiä 35 %. (Helldán ym. 2013, 16.)

Suomalaisten vapaa-ajan liikunta on yleistynyt, mutta työmatkaliikunta on vähentynyt. Vapaa-ajan liikuntaa harrasti vähintään kolme kertaa viikossa miehistä 53 %

ja naisista 56 %. Vähiten vapaa-ajan liikuntaa harrastivat miehet, jotka olivat iältään 45 – 54-vuotiaita (49 %) ja naisia joiden ikähaarukka oli 35 – 44-vuotiaat (53 %). Työssä käyvistä miehistä 28 % ja naisista 42 % kertoivat kävelevänsä tai pyöräilevänsä työmatkoillaan vähintään 15 minuuttia päivässä. Vähintään 30 minuuttia työmatkoihin päivässä pyöräilen tai kävellen käyttivät miehistä 11 % ja naisista 15 %. (Helldán ym. 2013, 19.)

Ylipainoisuus on kasvanut Suomessa pitkällä aikavälillä. Vuonna 2013 vastanneista miehistä 59 % ja naisista 44 % on arvioinut itsensä ylipainoiseksi ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$). Edellisen vuoden tutkimuksessa miehistä oli 58 % ja naisista oli 43 % ylipainoisia. 2013 tutkimuksessa miehistä 18 % ja naisista 28 % ilmoitti laihduttavansa kyseisellä hetkellä. (Helldán ym. 2013, 21.)

Tyypillisimpiä aikuisten ravitsemusongelmia ovat lihavuus, kohonnut verenpaine, kohonneet veren rasva-arvot ja tyypin 2 diabetes. Aikuisilla keskimäärin nousee paino iän myötä. Terveysten kannalta on suotavaa, että aikuinen saa pidettyä painonsa vakaana, eikä iän mukaista painoa ala kertymään (Puumalainen 2001, 176). Toinen ja yleisin tekijä, joka nostaa aikuisten painoa on energia saannin ja kulutuksen välinen epätasapaino. Rasvaisista ja makeista välipaloista ja juomista saadaan lisäenergiaa ja kun arkinen liikkuminen ja työn kuormittuminen on vähentynyt, ei ylimääräinen energia kulu. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 9.)

Ylipainon kertyminen ja lihavuus lisää riskiä sairastua muun muassa tyypin 2 diabeteksen eli aikuistyyppin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja astmaan (Lihavuus laskuun, Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta 2013, 19). Aikuistyyppin diabetes on vahvasti perinnöllinen sairaus ja riski sairastua siihen kasvaa iän myötä. Kehittymiseen vaikuttavat perintötekijöiden lisäksi elintavat. Sairastumisen riskiä nostavat ylipainon ja liikunnan puutteen lisäksi, runsaan tyydyttyneen rasvan saanti ja niukan kuidun saanti. (Puumalainen 2001, 178.)

Kohonnut verenpaine ja kohonnut veren kolesteroli ovat riskitekijöitä, jotka muun muassa vaikuttavat sydän- ja verisuonitauteihin sairastumiseen. Verenpaineeseen vaikuttavat ylipaino, runsas suolan saanti ja liiallinen alkoholikäyttö. Laihduttamalla, noudattamalla suositusten mukaista terveellistä ruokavalioita sekä välttämällä

runsasta alkoholinkäyttöä, saadaan verenpaine alennettua ilman lääkkeitä. (Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2008, 28.) Rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin eli kohonneeseen veren kolesteroliin vaikuttavat perintötekijät ja elintavat. Etenkin kova rasva on huonoksi ihmiselle, jolla on kohonnut kolesteroli. Kohonneen kolesterolin hoidossa kiinnitetään huomiota rasvan laatuun ja ruokavalion monipuolisuuteen. (Puumalainen 2001, 177 - 178.)

4 TYÖIKÄISTEN RUUANKÄYTTÖ, RAVINTOAINEIDENSAANTI JA RAVITSEMUSSUOSITUKSET

4.1 Työikäisten ravitsemussuositukset

Ravitsemuksella on suuri merkitys monien kansanterveydellisten ongelmien synnyssä, hoidossa ja ehkäisyssä. Pää tavoitteena ravitsemussuosituksissa on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8.) Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää paljon kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljaa, palkokasveja, kalaa, kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, siemeniä ja pähkinöitä ja maitovalmisteita, jotka ovat rasvattomia ja vähärasvaisia. Ruokavalio, joka sisältää kasvikunnan tuotteita sekä pääasiassa kasvis- ja kalaperäistä rasvaa, vähentää riskiä sairastua, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen ja tyypin 2 diabetekseen. Ruokavalion energiatiheys on pieni ja tämä ehkäisee myös lihomista. Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio, joka on suositusten mukainen, kattaa ravintoaineiden saannin, eikä näin ollen tarvitse käyttää ravintolisiä. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11 - 12.)

Uusien suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan, kun ruokavalio on koostumukseltaan monipuolinen ja vaihteleva, ruoka on terveellistä ja hyvänmakuista. Päivän aikana tulisi syödä vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä 500 g eli 5 - 6 annosta. Osa tulisi käyttää ruokien raaka-aineina, mutta osa tulisi nauttia kypsentämättömänä. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Palkokasvit ovat myös todella hyviä proteiinin lähteitä. Viljavalmisteen suositeltava annosten määrä päivää kohden on naisilla kuusi ja miehillä yhdeksän. Käytetystä määrästä ainakin puolet pitäisi olla täysjyväviljaa. Täysjyväviljavalmisteissa pitää ottaa huomioon, että tuote on vähäsuolainen ja leivissä kuitupitoisuuden pitäisi olla ainakin 6 g/100 g. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.)

Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja vitamiinien, kuten D-vitamiinin lähteitä. Päivän aikana tulisi nauttia nestemäisiä maitovalmisteita 5 - 6 dl ja 2 - 3 viipaleta juustoa, jotta elimistö saa tarpeeksi kalsiumia. Rasvaisissa mai-

tovalmisteissa on paljon tyydyttyneitä rasvahappoja, joten sen takia pitäisi suosia rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Maitoa, piimää tai jogurttia valittaessa pitää katsoa, että rasvaa on korkeintaan 1 % ja juustoissa pitää suosia vähemmän suolaa ja enintään 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22.)

Kalaa tulisi nauttia viikossa 2 - 3 kertaa. Punaista lihaa ja lihavalmisteita tulisi viikon aikana käyttää enintään 500 g ja kananmunien sopiva käyttömäärä on 2 - 3 kappaletta viikossa. Liha, kala ja kananmuna ovat hyviä proteiinin lähteitä. Kala on myös hyvä monitydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinien lähde. Siipikarjan lihaa kannattaa suosia sen vähärasvaisuuden ja paremman rasvan laadun takia, kuin naudan tai lampaan. Punaista lihaa valittaessa pitää huomioida vähärasvaisuus ja lihavalmisteissa lisäksi vähäsuolaisuus. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22.)

Leivänpäällys rasvana tulisi käyttää kasviöljypohjaista rasvaveitettä, joka sisältää vähintään 60 % rasvaa. Salaatinkastikkeeksi pitäisi valita kasviöljypohjainen tuote ja ruoanvalmistusrasvana tulisi käyttää kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvaveitettä. Edellä mainitut ovat näkyvän rasvan lähteitä ruokavaliossa. Kasviöljyt ja niistä tehdyt margariinit ja rasvaveitteet sisältävät runsaasti monitydyttymättömää rasvaa sekä E-vitamiinia. Monitydyttymättömän rasvan lähteitä ovat myös pähkinät ja siemenet. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22 - 23.)

Nesteen tarvitseminen on todella yksilöllistä. Suositellaan kuitenkin, että päivän aikana tulisi juoda 1 - 1,5 litraa. Paras janojuoma on vesi. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta tai maitoa/piimää joka sisältää enintään 1 % rasvaa, vettä tai kivennäisvettä. Täysmehua saa nauttia yhden lasin päivän aikana. Alkoholijuomien saanti päivittäin saa olla korkeintaan naisilla yksi annos eli 10 g ja miehillä kaksi annosta eli 20 g. Esimerkkejä yhdestä annoksesta ovat: 12 cl viiniä, pieni pullo (33 cl) keskiolutta tai 4 cl väkevää alkoholijuomaa. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 23.)

Välttämättömien elintoimintojen ylläpitoon tarvitaan vitamiineja ja kivennäisaineita. Suositusten mukainen vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on tärkeää myös

kansanterveydelle. Kivennäisaineiden ja vitamiinien saanti vaihtelee yksilöllisesti. Monella todellinen tarve voi olla pienempi, kuin suosituksissa sanotaan. Uusissa ravitsemussuosituksissa nostetaan D-vitamiinin sekä seleenin ja folaatin saanti suositusta joissakin ikäryhmissä. Muiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksissa koetaan, että ei ole perusteita, miksi niitä pitäisi nostaa. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, 26 - 27.)

4.2 Työikäisten suomalaisten ruoankäyttö

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos teettää viiden vuoden välein Finravinto - tutkimuksen, jossa seurataan suomalaisen aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia. Uusin tutkimus on tehty vuonna 2012. Finravinto 2012 tuloksia verrattiin viiden vuoden takaiseen tutkimukseen ja selvisi, että pitkällä aikavälillä ruokailutottumukset ovat kehittyneet sekä myönteiseen että kielteiseen suuntaan. Myönteisiä muutoksia ovat D-vitamiinin saannin, marjojen ja kasvien sekä kasviöljyjen kulutuksen lisääntyminen. Kielteisiä tottumuksia ovat kovan rasvan ja suolan saannin lisääntyminen sekä kuidun ja folaatin liian vähäinen saanti. (Finravinto 2012, 125 – 126.)

Päivää kohden ruokailukertoja oli työssä käyvillä miehillä keskimäärin 6,6 kertaa ja naisilla 6,7 kertaa. Ikääntyvillä miehillä vastaava luku oli 5,9 kertaa ja naisilla 6,1 kertaa. 92 % miehistä ja 96 % naisista nautti aamupalan ainakin toisena haastattelupäivänä. Keski-ikäisillä miehillä ja nuorilla aikuisilla jäi muita helpommin aamupala syömättä. Lounas kuului neljällä viidestä haastattelevasta ruokavalioon. Lounaiden osuus päivän aterioista vaihteli sen mukaan oliko kyseessä työ- vai vapaapäivä (Helldán ym. 2013, 26). Päivällinen kuului 80 % haastattelevien ainakin toisen päivän ruokavalioon. Ikääntyneet söivät päivällisen muita harvemmin. Iltapala oli lähes yhtä yleinen kuin aamupala. 81 % miehistä ja 85 % naisista iltapala sisältyi heidän ruokavalionsa. (Helldán ym. 2013, 25.) Päivittäinen energiansaanti painotui pääaterioihin eli aamupalaan, lounaaseen ja päivälliseen. Lähes kaksi kolmasosaa, 64 % miehistä ja 60 % naisista, päivittäisestä energiasaannista tuli näistä. Aamupalan osuus päivittäisestä kokonaisenergiasaannista oli sekä miehil-

lä, että naisilla 18 %. Iltapalan osuus miehillä oli 13 % ja naisilla 14 %. (Finravinto 2012, 28.)

Finravinto –tutkimukseen kuului 48 tunnin ruuankäyttöhaastattelu, jonka avulla saatiin selville minkälaista ruokaa haastateltavat olivat syöneet ja minkälaisia elintarvikkeita he olivat käyttäneet. Tuloksista nähtiin, miten elintarvikkeiden käyttö jakautuu, kun otetaan huomioon ikä ja sukupuoli. Tuoreiden hedelmien ja puurojen käyttö oli runsaampaa ikääntyvillä, kuin työikäisille. Ikääntyvät miehet söivät enemmän perunaa, pullia ja munkkeja kuin työikäiset miehet. Työikäiset sen sijaan söivät enemmän kovia juustoja, jogurtteja ja makeisia, käyttivät enemmän salaattinkastikkeita ja kasviöljyä ja joivat vettä enemmän kuin ikääntyvät. Työikäiset miehet söivät enemmän kana- ja kalkkunaruokia ja joivat enemmän kahvia ja vähärasvaisia maitojuomia kuin ikääntyvät miehet. Ikääntyvät naiset joivat vähemmän vähärasvaisia maitojuomia, kuin työikäiset naiset. (Finravinto 2012, 34.)

Tuoreita kasviksia tai salaatteja työikäiset miehet söivät 75 % ja naiset 87 %. Ikääntyvät miehet söivät 69 % ja naiset 86 %. Kasvisruokia ja tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia käyttivät 82 - 85 % miehistä ja naisista 95 %. Puolet suomalaisista käytti perunaa pääruoan lisäkkeenä, mutta melko yleisesti käytettiin myös pastaa ja riisiä. Ruisleipää käytti työikäisistä noin 80 % ja ikääntyvistä vajaa 90 %. Voin ja rasvaseosten käyttäjistä lähes puolet oli työikäisiä ja muutama 65 – 74-vuotiaita. Margariinia käytti noin kolmasosa. Liharuokia ja lihavalmisteita löytyi melkein jokaisen ruokavaliosta, joten prosentteina se on noin 92 - 99 %. Kalaa söi neljä kymmenestä työikäisistä ja puolet ikääntyvistä miehistä. Rasvatonta maitoa joi puolet haastateltavista, ikääntyvistä miehistä hieman harvempi. Makeisten käyttö oli yleisempää työikäisissä, kuin ikääntyvissä. Keinotekoisia makeutusaineita käytti työikäisistä naisista 6 % ja miehistä 8 %. Vastaavat luvut ikääntyvillä naisilla oli 10 % ja miehillä 14 %. (Finravinto 2012, 34.)

Yli 85 % työikäisistä ilmoitti juovansa kahvia tai vettä. Virvoitusjuomia kahden edellisen päivän aikana juoneista olivat työikäisiä miehiä 23 % ja naisia 15 % sekä ikääntyviä miehiä 7 % ja naisia 4 %. Sokeroitujen virvoitusjuomien ja mehujen käyttö oli yhtä yleistä molemmissa ikäryhmissä. Keinotekoisesti makeutettujen juomien, urheilu- ja energiajuomien käyttö oli kuitenkin yleisempää työikäisten

keskuudessa kuin ikääntyvien. Työikäinen käytti enemmän keinotekoisesti ma-
keutettuja juomia, kuin sokeroituja juomia. (Finravinto 2012, 34.)

4.3 Työikäisten suomalaisten ravintoaineiden saanti ja erityishaasteet

Tutkittavat miehet saivat keskimäärin 2243 kcal/vrk energiaa ruokavalion elintar-
vikkeista ja naiset 1733 kcal/vrk. 70 % päivän energiasta oli lähtöisin viljavalmis-
teista, rasvaseoksista, liharuoista ja maitovalmisteista. Naiset saivat 13 - 18 %
heidän energiastansa hedelmistä, kasviksista ja perunasta. Vastaava luku miehillä
oli 11 - 15 %. Keksimäärin 5 - 8 % päivän energiasta saatiin kahvista, teestä, me-
huista, virvoitusjuomista ja alkoholiuomista. (Finravinto 2012, 115.)

80 % rasvasta saatiin liharuoista, ravintorasvoista, maitovalmisteista ja viljaval-
misteista. Naisilla rasvan saanti oli tasaista kaikista edellä mainituista lähteistä,
mutta miehillä nousi liharuoat merkittäväksi rasvan lähteeksi. Kaksi kolmasosa
tyytyttyneestä rasvasta oli lähtöisin maitovalmisteista, ravintorasvoista, liharuoista
ja lihavalmisteista, niin miehillä, että naisilla. Raaka-aineet, jotka sisälsivät maito-
rasvaa, saanti osuus oli 55 - 59 % tyydyttyneistä rasvahapoista. Miehet saivat tyy-
dyttyneitä rasvahappoja liharuoista ja lihavalmisteista 20 % ja naiset 14 %. Kym-
menosa tyydyttyneistä rasvahapoista tuli leivän päällä käytetyistä voista ja ras-
vaseoksista ja yksi seitsemäsosa juustoista, joita käytettiin leivän päällä tai syötiin
sellaisenaan. Vilja- ja leivontavalmisteista tyydyttyneitä rasvahappoja saatiin lähin-
nä valmistuksessa käytetyistä leivontarasvoista tai muista raaka-aineista. (Finra-
vinto 2012, 115 - 117.)

Miehet saivat noin 42 - 44 E% ja naiset 43 - 49 E% hiilihydraatteja päivittäisestä
kokonaisenergiasta (Finravinto 2012, 49). Imeytyvistä hiilihydraateista eli sakka-
roosia ja tärkkelystä, puolet oli lähtöisin viljavalmisteista. Muita lähteitä olivat mar-
jat, hedelmät, maitovalmisteet, sokerit ja makeiset. Sakkaroosia saatiin keskimää-
rin kaksi-kolmasosa juomista, makeisista, viljavalmisteista, maitovalmisteista tai
lisätystä sokerista. Naiset saivat neljänneksen sakkaroosistansa hedelmä- ja mar-
jaruoista, kun taas miehet saivat saman verran juomista. Työikäiset naiset saavat
enemmän sakkaroosia sokereista, makeisista ja juomista, kuin ikääntyvät. 14 %
kaikesta sakkaroosista on lähtöisin suklaasta ja makeisista työikäisillä naisilla. Yli

puolet kuidun saannista tuli kaikista viljaraaka-aineista. Merkittävimpiä kuidun lähteitä oli ruis- sekä sekaleivät, sillä niistä saatiin 40 % päivän kuiduista. Kuidun muita lähteitä olivat kasvikset, marjat sekä hedelmät. Kasviksista saatiin kokonaisuudessaan 16 - 19 % kuidusta. (Finravinto 2012, 117 - 118.)

Tutkimuksessa selvisi sekä työikäiset että ikääntyvät saivat vitamiineja ja kivennäisaineita ruoasta suosituksien mukaisesti lukuun ottamatta folaattia ja rautaa. Energiaan suhteutettuna folaatin saanti oli alle 80 % suositeltavasta saannista. Raudan saanti suhteutettuna energiaan oli noin 90 % suositeltavasta saannista. (Finravinto, 2012, 103.) Ravintolisiä käytti miehistä 43 % ja naisista 64 % (Finravinto 2012, 98).

4.3.1 Energia ja energiaravintoaineet

Finravinto 2012 –tutkimuksen (2012, 126) tuloksista voidaan todeta, että energia ja energiaravintoaineet ovat muuten kohdallaan, mutta hiilihydraattien- ja rasvojen laatu on lähtenyt laskuun. Sekä rasvan että tyydyttyneiden rasvahappojen saanti on lisääntynyt kaikista lähteistä verrattuna 2007 tuloksiin. Pääsääntöisesti kovan rasvan lähteet ovat ravintorasvat, maito ja maitovalmisteet, viljavalmisteet sekä liha- ja kalaruokien valmistuksessa käytetyt ruoanvalmistusrasvat. Esimerkiksi maitorasvasta peräisin olevien tyydyttyneiden rasvahappojen osuus oli lähes 60 % kokonaissaannista. Tämä tarkoittaa sitä, että suomalainen ruokavalio sisältää paljon rasvaisia elintarvikkeita ja ruokia, jotka aiheuttavat kovan rasvan saannin. (Finravinto 2012, 122).

Hiilihydraattien saanti viljavalmisteista on laskenut sitten 2007, mutta saanti maidosta ja alkoholijuomista on noussut. Ravitsemussuosituksien mukaan hiilihydraattien tulisi saada mieluiten kuitua sisältävistä täysjyväleivästä, puurosta ja kasviksista. (Terveyttä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 123.) Sukupuolten välisistä ruokavalio tottumuksista huomattiin, että naisten ruokavalio sisältää enemmän kuitua, kuin miesten ruokavalio (Finravinto, 2012, 102). Yli puolet päivän aikana saadusta kuidusta on lähtöisin kaikista viljaraaka-aineista, mutta muita lähteitä olivat kasvikset, marjat ja hedelmät (Finravinto 2012, 118).

4.3.2 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Väestötutkimuksissa kävi ilmi, että monien vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin niukkuus on kytköksissä riskiin sairastua pitkäaikaissairauteen. Energiaravintoaineiden ja lihavuuden yhteys sairauksiin on ensimmäinen todettu vaihtoehto ja toinen todettu vaihtoehto on vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin niukkuus. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, 26.) Työikäisten ja ikääntyvien vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta oli suosituksien mukaiset, paitsi folaatin, raudan ja suolan osalta.

Tutkimuksissa selvisi, että folaatin kokonaissaanti koostuu pääosin viljavalmisteisista. Naisilla oli isompi osuus folaatin saannista kasviksista, marjoista ja hedelmistä, kuin miehillä. Maitovalmisteet ja lihavalmisteet olivat vähäisempiä folaatin lähteitä. (Finravinto, 2012, 120.) Lähes puolet raudasta tuli viljavalmisteisista, mutta myös lihavalmisteet olivat tärkeä lähde, miehille tärkeämpi, kuin naisille (Finravinto 2012, 120). Suolan saanti on lisääntynyt ja määrät ovat kaukana suosituksista. Suolan käyttöä yritetään vähentää niin Suomessa kuin Euroopassa. Suositeltu suolan saanti päivää kohden aikuisella on enintään 5 g/vrk (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.) Tutkimuksen tuloksista selvisi, että kokonais-suolan saannista kolmannes tuli viljavalmisteisista. Lihavalmisteisista ja liharuuista miehet saivat kolmanneksen suolan saannistaan ja naiset neljänneksen. (Finravinto 2012, 121.) Tutkimuksessa selvisi, että vain noin puolet päivittäisestä suolan saannista tuli ruoanvalmistuksessa lisätystä suolasta ja toiset puolet teollisista elintarvikkeista, kuten juustosta, leikkeleistä ja makkarasta. (Finravinto 2012, 122).

5 TERVEYSVIESTINNÄN SUUNNITTELU

5.1 Terveysviestintä ja ravitsemusohjaus

Viestinnän tarkoituksena on vaikuttaa tietojen määrään, mielipiteisiin, asenteisiin ja käyttäytymiseen (Wiio 1989, 250). Terveysviestinnällä tarkoitetaan viestintää, joka tavalla tai toisella liittyy terveyteen. Terveysviestintä voi olla potilaan ja terveydenhoitohenkilökunnan tai terveystyöntekijän ja suuren yleisön välistä viestintää. Itse viestintä voi tapahtua suorana keskusteluna henkilöiden välillä tai joukkoviestintää hyödyntäen suurelle joukolle television kautta esimerkiksi. Terveysviestinnässä ei ole tärkeintä, että keiden välillä viestintä tapahtuu ja miten. Tärkeintä on, että viestinnän tavoitteet toteutuvat. (Wiio & Puska 1994, 16.)

Terveysviestinnän tavoitteena on terveyden edistäminen, sairauksien ehkäiseminen, sairauden hoitaminen tai kuntoutuminen. Viestinnällä halutaan vaikuttaa väestön terveystietoisuuteen. Sekä tiedostettuun, että tiedostamattomaan käyttäytymiseen, joka vaikuttaa terveyden edistämiseen, sairauksien ehkäisemiseen, hoidossa tai kuntoutuksessa. (Wiio & Puska 1994, 16.) Terveysviestinnässä tärkeää on myös, että miten viestintä tapahtuu, missä ja ketkä ovat kohteena (Wiio & Puska 1994, 113). Näiden määrittäminen on tärkeää ennen kuin varsinainen terveystietoisuus voi edes alkaa.

Ravitsemuskasvatuksen toteuttamisessa käytetään useita eri lähestymistapoja, mutta yleisemmät ovat: neuvonta, opetus ja valistus. Päämäärät ja tietopohjat näillä kaikilla on samat, mutta jokaisella on omat tehtävänsä ja keinonsa ravitsemuskasvatuksen kokonaisuudessa. Opetuksessa hankitaan tietoa terveydestä, ravitsemuksesta ja kehitetään jokapäiväisen elämän taitoja. Valistuksen tarkoituksena on huolehtia yleisesti tietojen ajankohtaisuudesta. Neuvonnassa tai valmennuksessa saa tukea yksilöllisiin elämäntilanteisiin. (Nupponen 2011, 20.)

Ravitsemusneuvonta on yleensä henkilökohtaista ja osa laajempaa palvelukokonaisuutta. Näin ollen ravitsemusaiheet voivat linkittyä elämäntilanteeseen ja siihen liittyviin aiheisiin. Neuvonta ei ole ainoastaan tiedon antamista tai neuvomista tai ohjausta, se on lähtökohtien ja henkilökohtaisten tarpeiden kartoittamista. Neuvo-

minen on vuorovaikutusta ohjaajan ja ohjattavan välillä. Neuvottelukeskusteluissa ohjaaja selvittää ohjattavan tarpeet ja sen avulla antaa selventävää tietoa, joista ohjattava saa konkreettisia ratkaisuja. (Nupponen 2001, 21.) Tämän kyseisen asian takia ohjelehtiset ovat yleisluonteisia, joihin voi tarvittaessa tehdä muutoksia, jotka tukevat ohjattavan tapoja ja tottumuksia (Ravitsemus ja ruokavaliot 2006, 20).

5.2 Ohjausmateriaalin suunnittelu

Visuaalisen suunnittelun päämäärinä ovat tukea lähetettävää viestiä, antaa viestin lähettäjälle tunnistettavan identiteetin, antaa esitetylle informaatiolle järjestyksen ja herättää ja pitää yllä vastaanottajan mielenkiintoa (Huovila 2006, 12 - 13).

Ennen kuin päästään varsinaiseen suunnitteluun pitää miettiä mitä julkaisulla haetaan, mikä on sen keskeinen viesti ja kenelle julkaisu on tarkoitettu (Juholin & Loiri 1998, 10). Kun nämä asiat on hahmoteltu, on helpompi lähteä miettimään typografiaa. Typografialla tarkoitetaan graafista ulkoasua. Se on ohjeistus graafisen ulkoasun luomiseen ja sen avulla varmistetaan, että julkaisu muodostaa yhtenäisen visuaalisen kokonaisuuden (Huovila 2006, 85). Typografian tavoitteena on viestiä yhtä vahvasti, kuin itse teksti ja näin ollen vaikuttaa viestin perillemenoon sekä saada lukijan ensin kiinnostumaan julkaisusta ja sitten perehtymään siihen (Juholin & Loiri 1998, 32). ”Ulkoasu on osa viestiä ja viestin välittämistä vastaanottajalle. Julkaisun ulkoasu viestii julkaisun luonnetta – käytettävän kirjasinlajin valinnasta koko julkaisun suunnitteluun”, toteaa Huovila (2006, 10).

Suunnittelu aloitetaan yleisen ulkoasun suunnittelusta. Ulkoasuun kuuluvat elementit ovat muoto, koko, tummuusaste, erilaiset värit ja sijoittelu. Elementtejä vaihtelemalla tehostetaan viestittävän asian lähettämistä vastaanottajalle sekä pyritään saamaan esteettisesti hyvä kokonaisuus. (Huovila 2006, 35.) Kun visuaalinen ulkoasu on jo suunniteltu, on keskityttävä muuhun typografiaan. Seuraavaksi mietitään tekstiä ja sen rakennetta. Millä kirjainlajilla teksti kirjoitetaan, miten teksti rakennetaan ja sijoitellaan pohjalle, niin että se on johdonmukainen, minkälaiset otsikot ovat. Samalla mietitään taittoa. Miten tekstit, kuvat ja otsikot sijoitellaan, niin että julkaisu on informatiivinen ja johdonmukainen. (Huovila 2006, 85.)

6 OHJAUSMATERIAALIN SUUNNITTELU

RAVITSEMUSPALVELUIHIN

6.1 Projektin lähtökohdat

Tehtävänantajana toimii Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulu tarjoaa erilaisia maksullisia palvelutoimintoja kuten ravitsemusasiantuntijapalveluita. Tällä hetkellä palvelua tarjotaan erityisesti työikäisille eteläpohjalaisille terveystuollon kautta. Ravitsemusasiantuntijapalvelut sisältävät kolme erilaista tuotetta; ravitsemusterapiavastaanotto, koulutuspalvelut ja konsultaatio- ja muut palvelut.

Konsultaation tavoitteena on terveyden edistäminen tai sairauden hoito ravitsemuksen keinoin. Ravitsemusterapiakonsultaatioissa on ns. kaksi vaihetta: ensikäynti ja seurantakäynnit tarvittaessa. Ensikäynnissä ravitsemusterapeutin vastaanotolle potilas saapuu lääkärin tai sairaanhoitajan läheteellä. Tapaamisessa selvitetään asiakkaan ruokatottumuksia ja ravinnonsaantia. Selvityksen ja lähete-tietojen pohjalta yhdessä asiakkaan kanssa pyritään löytämään keinoja ruokavali-on parantamiseksi. Seurantakäynneillä seurataan ruokavaliomuutosta ja annetaan jatko-ohjausta. Seurantakäyntejä on yhdestä kahteen. Tämä mahdollistaa sen, että ruokavaliomuutoksissa on mahdollista edetä vähitellen. (Nissinen 2014).

Koulutuspalveluissa koulutetaan esimerkiksi terveystuollon toimijoita tai työpaikkaruokapalveluja tuottavaa henkilöstöä terveyttä edistävästä ravitsemuksesta, erityisruokavalioidista sairauksien hoidossa, ravitsemussuosituksista sekä työpaikka-ruokailusuosituksista. (Nissinen 2014). Konsultaatio- ja muissa palveluissa ravitsemusterapeutti toimii asiantuntijana useissa tehtävissä työterveystuollossa. Työ tapahtuu yhteistyönä muun henkilöstön kanssa ja työkuvaan voi kuulua esimerkiksi neuvontamateriaalin laadintaa tai ravitsemukseen liittyvien selvitysten tekoa. (Nissinen 2014).

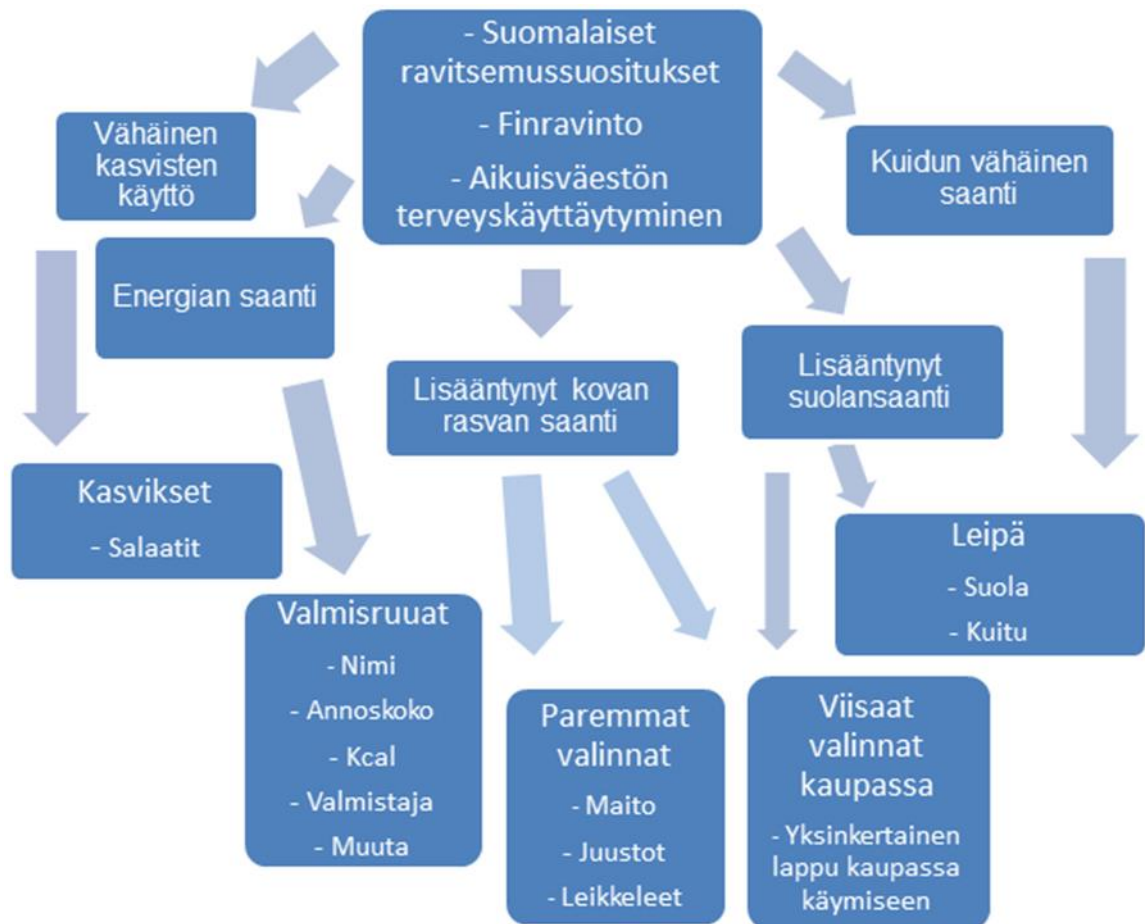
Valmiita ravitsemusohjausmaterioita, joita tullaan käyttämään ravitsemusasiantuntijapalveluissa, ei tässä opinnäytetyön yhteydessä julkaista. Materiaalit on luotu

tätä kyseistä palvelua varten. Näin ollen ne kuuluvat vain palvelua tarjoavien nähtäväksi ja käytettäväksi.

6.2 Ohjekorttien laadintaprosessi

Ohjekorttien laadintaprosessi aloitettiin sillä, että tutustuttiin suomalaisten ravitsemussuositukseen, 2012 Finravinto –tutkimukseen sekä aikuisväestön terveyskäyttäytymiseen. Tutkimuksen ja muun teorian pohjalta nousi viisi ongelmaa tai terveyshaastetta, jotka vaikuttavat aikuisväestön terveyteen. Nämä viisi olivat vähäinen kasvien käyttö, liiallisen energian saanti, lisääntynyt kovan rasvan saanti, lisääntynyt suolansaanti ja kuidun vähäinen saanti. Näiden viiden ongelman pohjalta, jotka teoriasta olivat nousseet, lähdettiin miettimään oppaita. Oppaissa tuli ottaa huomioon ilmenneet ongelmat ja se, että minkälaisia oppaista haluttiin. Käydäänkö asiat teoriassa läpi ja asiakas itse lukee tarvittavan informaation vai onko opas täynnä erilaisia esimerkkejä ja ohjeita, joiden avulla voitaisiin vaikuttaa asiakkaiden käyttäytymiseen.

Ihmiset ovat usein liian kiireisiä lukemaan oppaita, jos niissä olisi pelkästään tekstiä. Oppaiden pitää olla lyhyitä ja helppo lukea. Tämän takia päädyttiin siihen, että oppaiden pitää olla yksinkertaisia ja selkeitä, mahdollisemman vähän tekstiä ja enemmän esimerkkejä ja ohjeita sisältäviä. Oppaiden lopulliset aiheet olivat valmisruoat, leipä ja sen sisältämä suola ja kuitu, viisaat valinnat kaupassa, kasvien käytön lisääminen salaateilla sekä paremmat/päivittäiset valinnat. Jokaisessa oppaassa oli oma aiheensa, jota lähdettiin työstämään, mutta prosessin kulku on kaikissa samanlainen. Lopullisen sisällön ympärille tehtiin taulukko tai jokin muu asettelu, joka tuki sisältöä ja lukemista.



Kuva 1 Ohjekorttien laadintaprosessi

6.2.1 Valmisruoka

Tarkoituksena oli luoda valmisruuista opas, johon on listattu vaihtoehtoja, jotka olisivat terveellisiä lounaita, ja sisältäisivät vain kohtuullisesti energiaa. Todettiin, että kaikista paras ja selvin asu tässä oppaassa olisi taulukko. Taulukko olisi järjestelmällinen ja helppolukuinen. Taulukosta pitäisi käydä ilmi nimi, annoskoko, kalorimäärät, valmistaja, ja mahdolliset ravitsemukseen liittyvät lisätiedot, esimerkiksi erityisruokavaliot.

Kun taulukkoon oli hahmoteltu otsikot ja rakenne, alkoi tutustuminen eri valmistajien nettisivuille ja heidän valmisruoka valikoimaan. Hakua rajattiin sen verran, että listaukseen ei tullut mukaan pizzoja, lihapiirakoita, leipiä, hampurilaisia, kiisseleitä ja salaatteja. Tarkoituksena oli hakea sellaisia valmisruokia, jotka on helppo ottaa mukaan lounaaksi.

Ensimmäisellä haku kerralla tuli noin 180 valmisruokaa. Tästä 180 vaihtoehtodosta lähdettiin rajaamaan valmisruokia, jotka sisälsivät korkeintaan 300 kcal / annos. 180 vaihtoehdosta vaihtoehdot tippuivat 39 valmisruokaan. Hetken mietittyä ohjaavan opettajan kanssa, nostettiin korkein sallittu kalorimäärä 350 kcal / annos. Tämän jälkeen valmisruokia taulukossa oli yhteensä 55. Tämän jälkeen taulukkoa jäsenneltiin paremmin jakamalla valmisruuat keittoihin, salaattiaterioihin, kiusauksiin, pasta-aterioihin ja muuhun. Lopputuloksena tuli jäsennely taulukko, johon on listattu 55 valmisruokaa, jotka on helppo nauttia lounaaksi ja sisältävät korkeintaan 350 kcal / annos.

Taulukon sommittelussa piti ottaa huomioon, että fontin koko ei ollut liian suuri ja oli oikean kokoinen paperi. Fontti kooksi valittiin 9, koska se tiivisti tekstiä ja taulukko meni pienemmäksi. Pienempi taulukko sopi A4 kokoiselle paperille ja se tulostettiin, niin että taulukko jakaantui molemmin puolin paperia. Oppaan alussa on otsikko eli aiheen nimi ja sen alapuolella pieni johdatus aiheeseen. Taulukon jälkeen liitettiin kuva lautasmallista, joka muistuttaa oikeasta tavasta koota tasapuolisen aterian. Aivan oppaan lopussa on paikat kahdelle logolle, SeAMK:in ja Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän logoille.

6.2.2 Leipä; suola ja kuitu

Tämän oppaan tarkoitus oli listata leipiä, jotka täyttäisivät suositukset suolan ja kuidun osalta. Suosituksina käytettiin Sydänmerkki -määritelmiä. Sydänmerkki -määritelmien mukaan leivässä saa olla suolaa korkeintaan 0,7 g/100g ja kuitua vähintään 6 g/100g ja näkkileivissä ja hapankorpuissa suolaa korkeintaan 1,2 g/100g ja kuitua vähintään 10 g/100g (Leipä ja viljavalmisteet [Viitattu 4.11.2014]).

Ulkoasua tässäkin mietittiin ja lopuksi päädyttiin taulukkoon. Todettiin, että taulukko tukee tarkoituserää ja on selvempi. Taulukkoa hahmoteltaessa päätettiin, että taulukosta piti käydä ilmi tuotteen nimi, valmistaja sekä suola- että kuitu pitoisuudet. Myöhemmässä vaiheessa taulukkoon lisättiin yksi sarake, johon voitiin merkitä mahdollinen Sydänmerkki, jos sellainen löytyi tuotteesta.

Jälleen kerran perehdyttiin eri valmistajien nettisivuille ja tuotevalikoimaan. Ensimmäiseen versioon saatiin 20 eri tuotetta eri valmistajilta, jotka täyttivät Sydänmerkki määritettävät arvot. Tämän jälkeen perehdyttiin kuluttajainformaatioasetukseen ja pakkausmerkintä muutoksiin. Asetuksesta kävi ilmi, että pakkausmerkinnät ovat muuttuneet. Ennen ilmoitettiin suolan määrä, niin nykyään ilmoitetaan natriumin määrä, etenkin leivissä, näkkileivissä ja hapankorpuissa. (L. 13.12.2007/1224).

Leivässä natriumia saa olla korkeintaan 280 mg/100g ja näkkileivissä ja hapankorpuissa 480 mg/100g (Leipä ja viljavalmistet [Viitattu 4.11.2014]). Taulukon tuotteet käytiin uudestaan läpi ja se karsi tuotteita jonkin verran. Varalta käytiin vielä valmistajien sivulta läpi, jos sieltä olisi löytynyt uusia tuotteita. Lopuksi päädyttiin 13 tuotteeseen, jotka olivat suosituksien mukaiset ja suurimmalla osalle tuotteista oli myönnetty Sydänmerkki.

Oppaan asettelussa piti miettiä, miten taulukko sopii parhaiten paperille. Erilaisien kokeilujen jälkeen päädyttiin, että kaikista paras vaihtoehto on, että paperi on A4 kokoinen ja pystysuorassa. Opas otsikoitiin nimellä *Miten valitsen leivän?* Otsikon alapuolelle kirjoitettiin johdanto jossa kerrottiin kuidusta ja suolasta ja kuinka tulisi valita leipä, jossa on kriteerien mukaan natriumia ja kuitua. Oppaan loppuun laitettiin SeAMK:in ja Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän logot paikoilleen.

6.2.3 Viisaat valinnat kaupassa

Viisaat valinnat kaupassa –opas pohjautui samannimiseen työhön, joka on tehty projektityönä. Oppaaseen on koottu eri elintarvikeryhmistä suosituksia ja arvoja joiden avulla saa tukea terveellisten elintarvikkeiden valintaan. Suositusten pohjalla toimivat Sydänmerkki -kriteerit. Oppaan tarkoituksena on toimia kaupparesurssilla ohjeina.

Luotu opas ei erityisemmin muuttunut aikaisemmasta työstä. Oppaassa käytiin läpi maito- ja maitotaloustuotteet, ravintorasvat, liha- ja lihavalmistet, kala, leipä, näkkileipä ja hapankorppu, leivonnaiset ja keksit. Arvoissa keskityttiin erityisesti rasvaan ja sen laatuun sekä suolan saantiin, mutta myös kuidun ja sokerin saantiin.

Työ alkoi perehtymällä aikaisempaan työhön. Elintarvikeryhmiä muutettiin jonkin verran. Jostain ryhmästä otettiin jotain pois ja toiseen ryhmään lisättiin jotain. Arvot katsottiin uudestaan läpi, verrattiin niitä Sydänmerkki kriteereihin ja tarvittaessa päivitettiin.

Asettelu tässä oppaassa oli todella tärkeää. Oppaan piti olla mahdollisemman pieni, että sen voi ottaa kauppaan mukaan ja siitä piti löytyä kaikki tarvittava tieto. Paperin kokoksi valittiin A5 ja paperi käännettiin vaakasuuntaan. Fontti kokoksi laitettiin 10 ja itse teksti jaettiin kahteen palstaan, niin että keskelle jäi tyhjä tila. Siitä keskeltä paperin voi helposti taittaa ja näin tulee kaksi sivua. Opas tulostettiin kaksipuolisena, joten siitä tuli pieni vihko, jota on helppo pitää mukana. Kanteen tuli oppaan nimi ja heti sen alapuolelta alkoi itse informaatio. Erillistä johdatusta ei oppaaseen laitettu, vaan oppaan lopussa oli huomautus, että raja-arvot täyttävät Sydänmerkki kriteerit. Takakanteen laitettiin SeAMK:in ja Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän logot.

6.2.4 Kasvikset

Ihmisten pitäisi lisätä enemmän kasviksia heidän ruokavalioonsa. Tämän oppaan tarkoituksena oli tukea tätä ajatusta. Oppaan tarkoituksena oli antaa helppoja ohjeita ja vinkkejä, miten tehdä marinoituja salaatteja. Ennen kuin varsinaista opasta lähdettiin työstämään, piti perehtyä marinoituihin salaatteihin. Perehtyminen alkoi tutustumalla valmistajien samantyyppisiin salaatteihin sekä internetistä löydettyihin blogeihin ja niiden resepteihin. Näitten sivujen pohjalta kehiteltiin kaksi marinadivaihtoehtoa sekä erilaisia ideoita yhdistää kasviksia keskenänsä.

Oppaan kooksi päätettiin, että A4 on sopivan kokoinen. Opas rakentui erilaisista laatikoista. Oppaan nimeksi tuli *Kasvisten käyttö* ja alkuun kirjoitettiin pieni johdatus aiheeseen. Tämän jälkeen aloitettiin johdonmukaisesti marinadivaihtoehtoja. Molemmat kastikkeet saivat oman laatikon ja näiden jälkeen tuli kasvisten laatikot. Jokaisessa laatikossa oli yksi kasvisyhdistelmä.

Ensimmäisen tarkastuksen jälkeen ohjaava opettaja ehdotti, että kasvisyhdistelmät voisivat olla sellaisia, joissa otetaan sesonki huomioon. Näin otettaisiin huo-

mioon saatavuus ja hinta. Tehtiin uudet kasvisyhdistelmät jakamalla sesonki kevääseen, kesään, syksyyn ja talveen. Jokaiselle sesongille tuli yksi taulukko, jossa on erilaisia kasviksia vaihtoehtoina. Toisen tarkastus kerran jälkeen muutettiin kasvisyhdistelmiä. Unohdettiin sesongit ja listattiin erilaisia yhdistelmiä kasviksista, jotka sopivat keskenänsä yhteen. Näistä monipuolisista vaihtoehdoista asiakas voi itse koota oman salaatin yhdistämällä eri kasviksia.

6.2.5 Paremmat valinnat

Tämän oppaan tarkoituksena on näyttää esimerkkiä, kuinka omat valinnat vaikuttavat painonhallinnassa. Jos on aikaisemmin käyttänyt kevytmaitoa, mutta vaihdaakin sen rasvattomaan maitoon, näkee oppaasta selvinä lukuina kuinka vaihtaminen vaikuttaa kaloreihin ja painoon. Oppaasta saa muitakin neuvoja, eri elintarvikeryhmien valitsemiseen. Vaihtamalla kevyempään ja terveellisempään vaihtoehtoon voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin.

Oppaan elintarvikkeet valikoituivat sen mukaan, kuinka niitä käytetään päivän aikana. Esimerkiksi maito ja juusto ovat yleisempiä elintarvikkeita. Myös rahkat on huomioitu, koska ne ovat tällä hetkellä yksi ruokatrendeistä ja tämä on lisännyt rahkojen käyttöä. Herkut, kuten pullat, keksit ja karkit, sekä alkoholijuomat ovat otettu huomioon taulukossa.

Työtä lähdettiin työstämään pohtimalla jokaiseen elintarvike kategoriaan vaihtoehtoja. Valittiin mikä oli se huonoin versio ja sitten yksi tai kaksi kevyempiä versioita. Jokaiselle elintarvikkeelle laskettiin, kuinka paljon yksi annos sisälsi kaloreita. Seuraavaksi laskettiin, kuinka paljon säästää kaloreita annosta kohden, jos vaihtaa esimerkiksi kevytmaidosta rasvattomaan maitoon. Lopuksi haluttiin selvittää, että kuinka paljon muutos vaikuttaa painoon vuodessa.

Käyttötarkoituksiltaan taulukko sopi tähän parhaiten. Se on helppolukuinen ja selkeä. Yhdessä sarakkeessa oli elintarvikkeet, toisessa kilokalorit annosta kohden, kolmannessa säästyneet kilokalorit ja neljännessä säästyneet kilot vuoden aikana. Tässä oppaassa ei ollut varsinaista johdatusta aiheeseen. Todettiin, että valinnat vaikuttavat painonhallintaan ja annettiin esimerkkien puhua puolestaan. Taulukos-

sa käytettiin fontti kokoa 12 ja opas tulostettiin niin, että taulukko jakaantui molemmin puolin paperia. Oppaan loppuun laitettiin SeAMK:in ja Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän logot.

6.3 Oppaiden layout suunnittelu

Oppaiden suunnittelussa lähdettiin siitä ajatuksesta, että ne ovat yksinkertaiset ja tukevat sisältöä. Tarkoituksena oli luoda yhtenäinen pohja, jota on helppo muokata tarpeen vaatiessa. Jokaisesta oppaasta tuli omanlaisensa, koska oppaan koko ja taitto tukivat oppaan käyttötarkoitusta. Tämän takia oppaisiin haluttiin jotain sellaista, joka yhdistäisi näitä kaikkia viittä opasta. Yhdistettäviä tekijöitä saatiin oppaisiin reunuksien -, värimaailman -, kirjainlajin- ja logojen avulla.

Oppaat haluttiin pitää yksinkertaisina ja yhdenmukaisina, oppaisiin suunniteltiin reunukset. Reunukset rajaavat oppaita, mutta tuovat samalla väriä muuten valkoiseen paperiin ja mustaan tekstiin. Värimaailma oppaisiin ja etenkin reunuksiin tuli Seinäjoen ammattikorkeakoulun graafisesta ohjeistuksesta. Seinäjoen ammattikorkeakoululla on kolme pääväriä ja yhdeksän lisäväriä, jotka toimivat tunnusväreinä. Kolme pääväriä, jotka ovat tumman sininen, sininen ja vihreä, näkyvät esimerkiksi SeAMK:in virallisessa logossa. Kolmesta pääväristä valittiin sinisen reunuksien väriksi, koska se on rauhallinen ja siisti väri. Sinistä väriä käytettiin myös otsikoissa. Näin ne erottuivat tavallisesta tekstistä.

SeAMK:in graafinen ohjeistus ohjeisti myös oikean kirjainlajin valitsemassa. Ohjeistuksen mukaan koulun tuottamassa painetussa materiaalissa käytetään ensisijaisesti Din – kirjasinperhettä. Mutta jos Din - kirjasinta ei ole käytössä, käytetään sen sijaan Arial – tekstityyppiä. Din – kirjasinta ei ollut mahdollista saada käyttöön, joten päädyttiin käyttämään Arial – tekstityyppiä. Arial:ia ajateltiin muutenkin käyttäen ennen kuin tiedettiin ohjeistuksesta. Arial on selkeä ja siistin näköinen tekstityyppi. Fontti koko ei ollut vakio kaikissa. Joidenkin fontti koko oli 12, joidenkin pienempi. Tämä johtui siitä, että fontin koko katsottiin aina tilanteen mukaan. Esimerkiksi taulukossa ei haittaa, jos fontti koko on pienempi.

Oppaisiin suunniteltiin paikat kahdelle logolle. Toinen logoista on Seinäjoen ammattikorkeakoulun, koska SeAMK tarjoaa kyseisen palvelun ja toinen logopaikka on tarkoitettu yritykselle, joka on ostanut kyseisen palvelun SeAMK:ilta. Logojen paikat oppaissa ovat takasivulla tai oppaan lopussa. Tähän loppu tulokseen päätettiin sen takia, että yleensä yhteystiedot löytyvät vasta lopusta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda SeAMK:in ravitsemusasiantuntijapalveluja varten ravitsemusohjausmateriaaleja. Tavoitteena oli suunnitella sellaisia ohjemateriaaleja, jotka tukevat teoriapohjassa käytettyjä ravitsemussuosituksia sekä vastaavat työikäisten suomalaisten ravitsemukseen ja sen haasteisiin. Tavoitteena oli suunnitella sellaiset materiaalit, jotka voi ottaa heti käyttöön ja ovat mahdollisimman helposti muokattavissa.

Ohjemateriaalin suunnittelussa tavoitteena oli suunnitella yhtäläinen materiaali, joka on informatiivinen, helppo lukuinen ja käytännöllinen. Ulkoasultaan materiaalin piti olla yhdenmukainen ja SeAMK:in imagoon sopiva, mutta myös sellainen, joka tuki tarkoitustaan ja sisältöä. Sisällön suunnittelussa ja aiheiden valitsemisessa tavoitteena oli ottaa huomioon asiakkaat, joille palvelua tarjotaan ja huomioida heidän tarpeensa.

Tuotoksena tästä opinnäytetyöstä saatiin viisi erilaista ravitsemusopasta. Jokaisessa oppaassa käsiteltiin tietty aihe ja aiheiden pohjana toimi teoriapohja ja lähdemateriaali. Yleinen ulkoasu oli kaikissa oppaissa yhtenäinen, mutta pieniä eroavaisuuksia sisällön esittelyssä tuli. Oppaiden aiheet olivat valmisruoat, leipä; suola ja kuitu, viisaat valinnat kaupassa, kasvikset ja paremmat valinnat.

Ravitsemusoppaiden aiheiden valinta onnistui hyvin. Aiheet valittiin sen perusteella, että ketkä olivat kohdeasiakkaat. Kenelle palvelua tarjotaan ja ketkä käyttävät kyseistä palvelua? Sekä kentältä tulleiden havaintojen, että teoriapohjassa ilmi käytyjen aiheiden ja haasteiden perusteella. Tyypillisimpiä aikuisten ravitsemusongelmia ovat lihavuus, kohonnut verenpaine, kohonneet veren rasva-arvot ja aikuistyyppin diabetes (Puumalainen 2001, 176). Onnistuttiin luomaan viisi erilaista opasta, jotka tukevat teoriaa ja tuovat epäkohtia esille (ks. Kuvio 1). Kielteisiä totumuksia ovat kovan rasvan ja suolan saannin lisääntyminen sekä kuidun ja folaa-tin liian vähäinen saanti. (Finravinto 2012, 125 - 126). Ulkoasu suunnitellulla onnistuttiin luomaan yhtenäisen ja imagoon sopivat oppaat, joita tullaan käyttämään ravitsemusasiantuntijapalvelussa. Visuaalisen suunnittelun päämäärinä ovat tukea lähetettävää viestiä, antaa esitetylle informaatiolle järjestyksen ja herättää ja pitää yllä vastaanottajan mielenkiintoa (Huovila, 2006, 12 - 13).

Asia mitä olisi voinut eniten kehittää ja joka oli rajaava tekijä työssä, oli oppaiden ulkoasun suunnittelu. Opinnäytetyön tekijällä ei ole graafisia taitoja tai tietämystä, kuinka oppaita pitäisi lähteä suunnittelemaan, ja tämä näkyy suunnittelun yksinkertaisuudessa. Tällä hetkellä oppaat on suunniteltu hyödyntämällä Word ohjelmistoa. Oppaissa on käytetty yksinkertaisia reunuksia ja asettelua. Suunnittelussa saatiin tukea ohjaavalta opettajalta sekä SeAMK:in graafiselta suunnittelijalta, jotka antoivat omia ammatillisia ohjeita. Loppujen lopuksi päädyttiin sellaisiin oppaisiin, joissa työn jälki on hyvä ja toteutus onnistunut.

Aiheiden rajaaminen oli aluksi hankalaa, koska oli niin paljon aiheita, mistä olisi voinut tehdä. Lopuksi päädyttiin kyseisiin viiteen aiheeseen, koska näitä ensisijaisesti tarvittiin palvelussa. Oppaiden aiheet käsittelivät kriittisimmät tekijät, jotka vaikuttavat työikäisten aikuisten terveyteen. Myös valitut aiheet voivat jatkossa rajoittaa, jos palvelua tarjotaan toiselle kohderyhmälle. Aiheet on valittu sen mukaan, mitä työikäisten aikuisten ravitsemusohjauksessa tarvitaan. Ei ole huomioitu, ikääntyneiden ravitsemusta tai valittu sellaisia aiheita, joita käsiteltäisiin ikääntyneen ihmisen ravitsemusohjauksessa. Mahdollisissa tällaisissa tilanteissa materiaaleja pitää muuttaa tilanteen mukaisesti.

Ravitsemusmateriaalit ovat hyödyllisiä ja tulevat heti käyttöön ravitsemusohjauspalveluissa. Oppaista saa konkreettisia neuvoja ja esimerkkejä itse ohjaustilanteeseen. Ja nyt asiakkaalle on mahdollista antaa jotain kättä pidempää luettavaksi kotiin. Oppaita voidaan lukea kotona ja oppaiden avulla asiakas voi tehdä hyviä ja terveellisiä valintoja päivittäisessä arjessa.

Työtä voi jatko kehittää muun muassa tuottamalla lisää materiaaleja uusista aiheista. Jo luotuja oppaita voi päivittää tai muokata uutta käyttötarkoitusta varten. Graafisessa suunnittelussa voisi hyödyntää kulttuurinpuolen opiskelijoita ja tehdä heidän kanssa yhteistyötä. On myös mahdollista tehdä tutkimus, jossa tutkitaan oppaiden käyttöastetta. Kuinka oppaat on otettu vastaan? Mitä mieltä asiakkaat ovat? Mitä mieltä palvelun tuottajat ovat? Onko oppaista ollut hyötyä palvelussa?

LÄHTEET

- Helldán, A. Helakorpi, S. Virtanen, S. Uutela, A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. 2013. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus Raportti 21/2013. [Viitattu 5.11.2014]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1
- Helldán, A. Raulio, S. Kosola, M. Tapanainen, H. Ovaskainen, M-L. Virtanen, S. Finravinto 2012 –tutkimus. 2013. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus. [Viitattu 7.11.2014]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/URN_ISBN_978-952-245-951-0.pdf?sequence=1
- Huovila, T. 2006. ”Look” Visuaalista viestisi. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Juholin, E. & Loiri, P. 1998. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Kauppinen, T. Mattila-Holappa, P. Perkiö-Mäkelä, M. Saal, A. Toikkonen, J. Tuomivaara, S. Uuksulainen, S. Viluksela, M & Virtanen, S. 2013. Työ ja terveys Suomessa 2012 – Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 5.11.2014]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_Terveys_2012.pdf
- Leipä ja viljavalmistet. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 4.11.2014]. Saatavana: <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/leip%C3%A4-ja-viljavalmistet-0>
- Lihavuus laskuun, Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta – Kansallinen lihavuusohjelma 2012 - 2015. Ohjaus 3/2013. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus, Kansallisen lihavuusohjelman ohjelmaryhmä. [Viitattu 17.11.2014]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1
- L. 13.12.2007/1224. Asetus elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä.
- M. Fogelholm (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemuksenn: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Nissinen, K. 2014. Yliopettaja. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Haastattelu. 27.5.2014.

- Ravitsemus ja ruokavaliot. 2006. Vammalan Kirjapaino Oy. Ravitsemusterapeuttien yhdisrys r.y.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 10.11.2014]. Saatavana:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>
- Sydän- ja verisuonisairauksien ja daibetksen asiantuntijaryhmän raportti 2008. B 2/2008. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Kansanterveyslaitos, Terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto. [Viitattu 17.11.2014]. Saatavana:
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78327/2008b02.pdf?sequence=1>
- Terveyttä Ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 10.11.2014]. Saatavana:
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf
- Wiio, O. 1989. Viestinnän perusteet. 5 uud. p. Espoo: Weilin & Göös.
- Wiio, O & Puska, P.1994. Terveystieteen opas. Helsinki: Otava.

LIITTEET

Liite 1. Luotujen ravitsemusmateriaalien aiheet

1. Valmisruoat
2. Leipä; suola ja kuitu
3. Viisaat valinnat kaupassa
4. Kasvikset
5. Paremmat valinnat