



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Meidän perheen hyvän olon vinkit -posterit lasten vanhemmille

Loikkanen, Elina
Supperi, Nora-Lotta

2015 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Meidän perheen hyvän olon vinkit -posterit lasten vanhemmille

Loikkanen Elina, Supperi Nora-Lotta
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2015

Loikkanen Elina, Supperi Nora-Lotta

Meidän perheen hyvän olon vinkit
-posterit lasten vanhemmille

Vuosi 2015 Sivumäärä 31

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda työelämäkumppanin käyttöön posterit koskien lasten lihavuuden ehkäisyä. Posterin tavoitteena oli antaa perheen vanhemmille vinkkejä, kuinka ehkäistä lasten lihavuutta perheen arjessa. Tarkoituksena oli antaa perheelle innostusta ja iloa perheiden elintapoihin kannustaen hyvinvointia, yhdessä toimimista ja myönteistä ilmapiiriä. Posterista tehtiin vanhempia motivoiva ja ajatuksia herättävä. Kiinnitimme kohderyhmän huomion lasten lihavuuteen ja sen ehkäisyn tärkeyteen sekä lapsien hyvinvoinnin edistämiseen ja lihavuuden ennaltaehkäisyyn.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Suomen Sydänliitto ry:n järjestämän Neuvokas Perhe -toiminnan kanssa. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt posterit liitettiin Neuvokas Perhe -internetsivustolle, josta sitä on mahdollista lukea ja haluttaessa tulostaa. Posterit voidaan käyttää hyödyksi esimerkiksi huoneentauluna muun muassa neuvolan, perheneuvonnan tai ravitsemusterapeuttien yksiköissä, joissa käyvät vanhemmat, joille lasten lihavuuden ehkäisy on ajankohtaista.

Opinnäytetyön aineisto koostui kirjallisuudesta ja tutkimuksista, jotka sisälsivät tietoa lihavuuden ehkäisystä, lasten lihavuudesta ja ylipainosta sekä ravitsemussuosituksista. Tulevaisuudessa pystytään arvioimaan esimerkiksi laadullisen tutkimuksen avulla posterin toimivuutta lasten lihavuuden ehkäisyyn perheen arjessa. Nykypäivänä lähes jokaisessa kotitaloudessa on tietokone, joten helpon saatavuuden vuoksi posterit koettiin vanhempia motivoivaksi ja lasten lihavuutta ehkäiseväksi.

Loikkanen Elina, Supperi Nora-Lotta

The tips of our family for feeling good - a poster for the parents of children

Year	2015	Pages	31
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to create a poster for a working life partner about preventing childhood obesity. The objective of the poster was to give advice to parents on how to prevent childhood obesity in the everyday life of the families. The goal was to inspire families into a healthy way of life and encourage them to working together and have a positive atmosphere at their homes. The poster was also made to motivate the parents and generate thoughts. In addition, the goal was to attract the attention of the target group to childhood obesity, the importance of preventing it and at the same time improve children's well-being by preventing childhood obesity.

The thesis was made in co-operation with the activities around the model The Resourceful Family ("Neuvokas perhe") created by the Finnish Heart Association. The poster was made as part of the thesis, and it has been accessible on The Resourceful Family website. The poster could e.g. be as an instructive board by child health centres and dieticians. They would reach parents who need the information about how to prevent childhood obesity.

The data of the thesis consisted of literature and studies, which provided information about preventing obesity, nutritional guidelines and childhood obesity as well as overweight in general. In the future, it can be evaluated how well the poster has benefited in preventing childhood obesity in the everyday life of the families. Nowadays almost every household has a computer making the poster easy to access, which will inspire and motivate the parents, and thus prevent childhood obesity.

Keywords: childhood, prevention, obesity, parenting, poster

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Lapsen lihavuus.....	7
	2.1 Lapsen ylipaino- määritelmä.....	7
	2.2 Lapsen lihavuus- määritelmä.....	8
3	Lasten lihavuuden ehkäisy.....	8
	3.1 Sairauksien ehkäisy.....	9
	3.2 Terveyden edistäminen ja terveysneuvonta.....	10
4	Vanhempien ja kasvatuksen merkitys lapsen lihavuuden ehkäisyssä.....	11
	4.1 Ravitsemus.....	12
	4.1.1 Ateriarytmi ja yhdessä syöminen.....	12
	4.1.2 Pikaruoka ja rajojen asettaminen.....	14
	4.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys.....	14
	4.3 Lapsen uni.....	16
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	16
6	Opinnäytetyön toteutus.....	17
7	Arviointi.....	19
8	Pohdinta.....	22
	Lähteet.....	24
	Taulukot.....	26
	Liitteet.....	29

1 Johdanto

Ylipainoisuuden riski on kasvanut huomattavasti viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Ihmisten elintapamuutokset ovat vaikuttaneet lasten ylipainon lisääntymiseen eikä sitä pystytä selittämään esimerkiksi perimässä tapahtuneilla muutoksilla. Elintapamuutoksilla tarkoitetaan esimerkiksi arjessa tapahtuvan aktiivisuuden vähentymistä. Ennen lapset leikkivät paljon ulkona, joka on lähes aina tarkoittanut samalla liikkumista. Liikenteen lisääntyessä lasten ulkona oleminen on vähentynyt. Ulkona olemisen vastapainoksi sisätiloissa on paljon enemmän tekemistä lapselle kuin aiemmin. Televisiosta näkyy useita kanavia, joista tulee paljon lastenohjelmia, ja samalla tietokone ja tv- pelit ovat uusia leluja. Tämä on johtanut siihen, että sisällä pystytään leikkimään pitkiä aikoja liikkumatta yhtään. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 179.)

Lasten lihavuuden lisääntymiseen vaikuttaa myös ravitsemus. Moni lapsi saa energiaa yli tarpeensa. Ravinnon kuitupitoisuus on vähäistä, ja kerta- ja monityydyttymättömien rasvahappojen määrä on alle suositusarvojen. Veren kolesteroliarvojen on todettu olevan hyvin korkeita, ja jo varhaisella iällä lapsilla ilmenee rasvakertymiä verisuonissa. (Partanen, Peltosaari & Raukola 2002, 245.)

Lapsuusiän lihavuudella on välittömiä ja välillisiä seurauksia lapselle sekä riski pitkäaikaissairauksille. Pitkäaikaissairauksia ovat muun muassa tyypin 2 diabetes ja sydän- ja verisuonisairaudet. Lihavuus suurentaa kuolleisuusriskiä aikuisiässä sekä yleinen sairastuvuus lisääntyy. Lihavuus aiheuttaa lapselle välittömiä psykososiaalisia häiriöitä. Näitä ovat muun muassa emotionaalisen kasvun häiriintyminen, syrjityksi tuleminen sekä oman kehonkuvan ja itsetunnon heikkeneminen. Välittömiä fysiologisia eli elimistön toiminnallisia muutoksia on insuliiniresistenssi eli haiman tuottaman insuliinin heikkeneminen, josta voi seurata diabetes. Lihavuudesta voi seurata myös välillisiä seurauksia, joita ovat muun muassa lihavuuden pysyvyys aikuisikään ja insuliinin liikaeritys sekä verenpaineen kohoaminen. (Hasunen ym. 2004, 179.)

Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) järjesti opinnäytetyökilpailun ammattikorkeakouluopiskelijoille kansallisen Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta -ohjelman aihepiiristä. Kyseisen opinnäytetyökilpailun tiedotteessa kerrottiin, että opinnäytetyö voi esimerkiksi olla kehittämishanke tai tutkimus- ja selvitystyö koskien esimerkiksi aiheita terveellinen ravitsemus, liikunnan edistäminen tai lihavuuden hoito. Lasten lihavuus on hyvin ajankohtainen ja puhuttu aihe esimerkiksi uutisissa, joten opinnäytetyön aiheeksi rajautui lasten lihavuuden ehkäisy. Yhteistyö Suomen Sydänliitto ry:n järjestämän Neuvokas Perhe -toiminnan kanssa alkoi teoreettisen viitekehityksen valmistusprosessin aikana. Neuvokas perhe on Sydänliiton lapsiperhetoimintaa, jonka tarkoituksena on antaa innostusta ja iloa

perheiden elintapoihin. Neuvokas Perhe tukee perheiden hyvinvointia korostaen myönteistä ilmapiiriä ja perheen yhdessä toimimista. (Suomen Sydänliitto ry 2015.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminnan kohteena on lasten vanhemmat, joille lasten lihavuuden ehkäisy on ajankohtainen asia. Kohderyhmän herättelemine ja lihavuuden ehkäiseminen tulee tapahtumaan posterin avulla, joka syntyy opinnäytetyön kirjallisen työn ohella.

2 Lapsen lihavuus

Lapsen paino ja lihavuus ovat monen eri tekijän summa. Lapsen painon kehitykseen vaikuttavia tekijöitä on kuvattu liitteessä 1. Lapsen hyvinvointiin ja lihavuuteen vaikuttavat muun muassa vanhemmat, perheen elintavat, lapsen syömistottumukset ja syömiskäyttäminen, liikkuminen, ystäväpiiri, harrastukset, riittävä uni ja lepo. Syömiskäyttäytymisellä ja syömistottumuksilla tarkoitetaan keskeisesti lapsen makumieltymyksiä sekä nälän ja kylläisyyden tunnistamista. (Borg, Mustajoki & Pietiläinen 2015, 272-277.)

2.1 Lapsen ylipaino- määritelmä

Lihavuus ja ylipaino ovat kaksi eri asiaa. Ylipainolla tarkoitetaan kaikenlaista liikapainoa verrattuna normaaliin painoon. Ylipaino ei ole sairaus, vaan se ennakoiki riskiä lihavuuteen. Lapsilla ylipainoa voidaan tarkkailla seuraamalla lapsen kasvukäyrää, josta seurataan pituuden ja painon suhdetta toisiinsa. Ikävuosista 2-3 lähtien lasten pituus ja paino etenevät lähes samassa kohtaa käyrästä. Käyrästäön merkittäessä lapsen ikä, pituus ja paino, nähdään käyrästäön viivojen välisistä alueista eli standardipoikkeamasta (SD), millainen lapsen paino on suhteessa hänen pituuteensa. Jos pituus ja paino kulkevat eri käyrillä ja pituutta vastaava keskipaino ylittyy yli kahdella käyrällä puhutaan ylipainosta. Eli jos pituutta vastaava keskipaino menee yli kahdella kokonaisella standardipoikkeamalla on kyseessä ylipaino. Kasvukäyrän avulla on yksinkertaista nähdä myös lapsen ikä, jolloin paino on ylittänyt ensimmäistä kertaa kahden standardipoikkeamalla pituutta vastaavan keskipainon. Ikää, jolloin pituutta vastaava keskipaino on ensimmäisen kerran ylittänyt kutsutaan "merkittävän ylipainon alkamiseksi". (Danielsson & Janson 2005, 28.)

Lapsen ylipainossa tulee ottaa huomioon myös suhteellinen paino. Suhteellisella painolla tarkoitetaan ylipainon osuutta henkilön painosta prosentuaalisesti, jolloin huomataan tilanteen mukaan ylipainon määrää. Kasvukäyrää käytetään avuksi myös suhteellisen painon laskemisessa. Ylipainon määritelmänä käytetään suhteellisen painon tulosta silloin, kun henkilön paino on vähintään 120 prosenttia pituuden mukaan lasketusta normaalipainosta. (Danielsson & Janson 2005, 32.)

2.2 Lapsen lihavuus- määritelmä

Käsitteenä lihavuus tarkoittaa energian saannin ja kulutuksen epätasapainoa, jolloin rasvakudoksen määrä kasvaa liian suureksi elimistössä. Lapsen lihavuutta voidaan arvioida pituuspainon tai painoindeksin eli BMI:n avulla. Pituuspainoprosentilla tarkoitetaan poikkeamaa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainosta. Kun taas BMI:llä nähdään lapsen painoindeksi. Käytetyin tapa ylipainon ja lihavuuden arvioimiseen on BMI:n laskeminen. Lapsen kasvaessa kehon rasvamäärä sekä kehon koostumus muuttuvat, joten BMI:n viitearvot myös muuttuvat. Mahdollisen poikkeavuuden arvioimiseen käytetään painoindeksikäyrästä. Muutokset lapsen painokäyrässä on tärkeää huomata, koska jatkuva nousu viittaa lihomiseen. Ylipainorajan ylittyessä lihavuus on ennakoitavissa. (Käypähoito -suositus 2015.)

Vyötärölihavuus eli vyötärön ympärysten suureneminen tarkoittaa liiallista rasvakudosta sisäelinten ympärillä ja vatsaontelossa. Vatsaonteloon kertyvä rasva on terveydelle vaarallisempaa kuin ihon alla oleva rasvakudos. (Käypähoito -suositus 2015.) Lihavuus on sairaus eli vakavasti otettava tila. Kaikilla lihavilla lapsilla on häiriintynyt aineenvaihdunta lihavuuden vuoksi. Hyvin harvoin lapsi on ylipainoinen aineenvaihdunnassa ilmenevien häiriöiden takia. Lihavuuden syyt ovat suurimmaksi osaksi perinnöllisiä. Elimistö mittaa rasvavarastojen koossa tapahtuvia muutoksia, kuten juuri syödystä ateristiasta kerättävän ravinnon määrän. Samaten se säätelee nälän ja kylläisyyden tunnetta, jolloin lihavuuteen taipuvaisella henkilöllä elimistö pyrkii säilyttämään kalorit. Jotkut ovat geneettisesti suuntautuneet ruoan säästämiseen ja jotkut osaavat tiedostamattaan hillitä ylipainoa säätelemällä syömistä ja fyysistä aktiivisuutta. Tällä tavoin kyky varastoida ruokaa kehoonsa on perinnöllistä. (Danielsson & Janson 2005, 28-31.)

Henkilöt, joilla on perinnöllinen taipumus lihavuuteen, lihovat todella helposti jos ruokaa on tarjolla runsaammin. Heidän on myös vaikea pudottaa painoa, ja he joutuvat ajattelemaan syömistään aina ollakseen lihomatta. Kohtalaisen perinnöllisen taipumuksen lihavuuteen omaavat eivät liho niin helposti, mutta hekin lihovat, jos liikunta on vähäistä tai ruokaa on liikaa tarjolla ja se on vääränlaista. Ihminen ei pysty muuttamaan geenejään, mutta omia elintapojaan muuttamalla pystyy vaikuttamaan lihomiseen. (Danielsson & Janson 2005, 42-44.)

3 Lasten lihavuuden ehkäisy

Lihavuuden ehkäisy on toimintaa, jolla ehkäistään lasten tavanomaista suurempaa painonlisäystä niin, että lapsesta ei tule lihavaa (Käypähoito -suositus 2015). Lihavuuden ehkäisyn peruseriaatteen ovat elintapojen varhainen edistäminen, joita ovat laadukkaan ruuan syömi-

nen, riittävä fyysinen aktiivisuus ja riittävä nukkuminen. Lihavuuden välttämisen ja ehkäisemisen ohella suositusten mukaiset elintavat edistävät lasten elämänlaatua. (Borg ym. 2015, 272.) Lasten lihavuuden ehkäisy ja hoito on lasten kanssa toimivien yhteinen tehtävä. Siinä tarvitaan vanhempien, päivähoidon, neuvolan ja kouluterveydenhuollon välistä yhteistyötä. Yleensä ylipainon taustalla ovat ympäristötekijät: vain harvalla syyt ovat perinnölliset, kuten aineenvaihdunnalliset tekijät, jotka johtavat lihavuuteen. Lasten ylipainon ehkäisyssä ja hoidossa tulee puuttua lasten ylipainon ehkäisyyn mahdollisen varhaisessa vaiheessa, sillä liiallisen painonnousun hillitseminen on helpompaa kuin lihavuuden hoito. Keskeisiä tekijöitä ylipainon ehkäisyssä ovat koko perheen arkiruokailu, vuorovaikutustaidot ja aktiivinen elämäntapa. Tärkeitä tekijöitä terveeseen kasvuun ja normaaliin pituuspainosuhteeseen ovat tasapainoinen suhde ruokaan eli säännöllinen, monipuolinen ja tarpeen mukainen syöminen. Säännöllinen päivä- ja ruokailurytmi sekä liikunnallinen arki ovat myös avainasemassa. Usein lihavuuden ehkäisyssä riittää, että pyritään estämään ylipainoisen lapsen pituuspainonnousu. (Hasunen ym. 2004, 178-179.)

3.1 Sairauksien ehkäisy

Lihavuudesta aiheutuu niin sydän- ja verenkiertoelinten, maha-suolikanavan, hengityselinten sekä liikunta- ja tukielimistön sairauksia (TerveSuomi 2004). Tämän vuoksi lihavuuden ehkäisy on myös sairauksien ehkäisyä. Tieto sairauksien riskitekijöistä sekä etiologia eli syyoppi ovat perustana sairauksien ehkäisyyn. Sairauksien ehkäisyä suunniteltaessa on syytä huomioida riittävä tietämys riskitekijöistä, niiden vaikutusmekanismeista sekä siitä, millä tavoin niihin voidaan vaikuttaa. (Koskenvuo & Mattila, 2009.)

Terveyden edistämisen kulmakivi on sairauksien ehkäisy eli preventio, jolla tarkoitetaan keinoja minimoimaan sairauksien aiheuttamat haitat ja ylläpidetään terveyttä. Sairauksien ehkäisyllä pyritään lievittämään yksilön inhimillistä sairastuvuutta ja lisäämään yksilön sekä yhteisön toimintakykyä, samalla säästämällä sairaanhoidon kustannuksissa. Jo lapsuusiän lihavuuden ehkäisyllä pystytään ehkäisemään lihavuuden aiheuttamia pitkäaikaissairauksia. Preventiota voidaan tarkastella terveyden ja sairauden näkökulmista. Terveyden näkökulmasta preventiolla pyritään ylläpitämään terveyttä ylläpitäviä ominaisuuksia, kun taas sairauden näkökulmasta preventiolla pyritään sairauksien vähentämiseen ja ehkäisemään ennenaikaisia kuolemia. (Koskenvuo & Mattila, 2009.)

Käsitteellisesti sairauksien ehkäisy jakautuu primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioon. Primaaripreventio on ainoastaan ennaltaehkäisevää toimintaa silloin, kun sairauden esiasteen kehittyminen ei ole vielä alkanut. Terveydenhuollossa primaariprevention keinoja ovat terveysterveystoiminta liittyen vanhemmuuteen, ravitsemukseen, liikapainon vähentämiseen sekä suosituksen terveelliseen elämäntapaan, johon kuuluu muun muassa liikunta. Lasten

lihavuuden ehkäisyssä tärkeitä primaariprevention keinoja ovat terveellisten elämäntapojen noudattaminen, johon liittyy terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, riittävä uni, säännöllinen elämänrytmi, fyysinen aktiivisuus sekä terveydenhuollossa seurattava pituus-painokäyrä. Tällöin alkavaan lihavuuteen voidaan puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Koskenvuo & Mattila, 2009.)

Sekundaaripreventio on sairauksien hoitamista, eli se ei ole varsinaisesti sairauden ehkäisyä. Kuitenkin lapsuuden kehityksen sekä neuvolajärjestelmässä seurattavia painokäyriä voidaan pitää niin primaari- kuin sekundaaripreventiona. Tertiaatipreventio on olemassa olevan sairauden etenemisen estämistä, kuten esimerkiksi liHAVAN lapsen ylipainosta aiheuttavien haittojen estämistä, joka liittyy käsitteellisesti kuntoutukseen. (Koskenvuo & Mattila, 2009.)

Sairauksien etiologia ja tietämys sairauksien ehkäisystä lisääntyvät koko ajan. Lähes jokainen tuntee useita merkittäviä riskitekijöitä lihavuuteen liittyen, mutta kuitenkin lihavien ihmisten määrä kasvaa. Ongelmana onkin sellaisen keinojen löytäminen, jolla voidaan vaikuttaa näihin riskitekijöihin tehokkaasti eri väestöryhmissä. (Koskenvuo & Mattila, 2009.)

3.2 Terveyden edistäminen ja terveysneuvonta

Terveyskasvatuksesta käytetään myös termiä terveysneuvonta, joka toimii erittäin tärkeänä tukena ja tietolähteenä lapsien vanhemmille. Terveysneuvonnan tavoitteena on edistää asiakkaan terveyttä jakamalla tietoa asiakkaan omilla ehdoilla. Tarkoituksena on vähentää epäterveellistä toimintaa lisäämällä terveellistä toimintaa. (Koskenvuo & Mattila, 2009.)

Ylipainoisten lasten vanhempien haastetteluissa on havaittu vanhempien tarvitsevan hoitohenkilökunnalta keinoja, jotka sopisivat hyvin oman perheen arkeen sopiviksi ratkaisuksiksi. Vanhemmat kokevat syyllisyyttä lapsen ylipainosta ja tämän vuoksi epäröivät puhua siitä ja hakea apua. Lasten lihavuuden ehkäisyä koskevassa terveysneuvonnassa, joka on suunnattu vanhemmille, hoitohenkilökunnan tulee antaa hyväksyntää ja olla ymmärtäväinen vanhempia kohtaan. (Neuvokas Perhe 2013.)

Terveysneuvonnan aloittamisen ajoitus on tärkeää, koska on kyse elämäntapojen muuttamisesta. Elämäntapojen muuttamisen tavoitteena on pysyvien toimintojen luominen ja ylläpitäminen läpi elämän. Jos terveysneuvonta aloitetaan väärään aikaan, toiminnot näyttäytyvät tehottomina. Omat valinnat, harkinta sekä annetut ohjeet ovat lähtökohtana elämäntapojen muuttamiselle, niin lapsen kuin aikuisenkin lihavuuden ehkäisyssä. Lasten lihavuuden ehkäisyssä sekä vanhempien että lapsen sitouttaminen on tärkeää. Lapsi ei välttämättä ymmärrä lihavuuden vakavuutta eikä itse osaa käyttää toimintamalleja tai elämäntapoja, jotka ehkäisevät lihavuutta. (Koskenvuo & Mattila, 2009.)

Lapsuusiän lihavuus nähdään hyvin vakavana asiana, mutta kaikilla on oma näkemys ehkäisyn tarpeesta ja millä tavoin sitä tulisi toteuttaa. Moni kokee laihduttamisen liittyvän prevention painostukseksi, joten tällöin on tärkeää henkilön sitouttaminen preventioon tietäen sen hyödyt ja haitat. Preventio tulee aina suunnitella yksilötasolla, jolloin minimoidaan mahdolliset syyllistävät osatekijät. Terveiden edistäminen ja sairauksien ehkäisy ei kuitenkaan rajoitu ainoastaan terveydenhuoltoon. Erityisesti lapsuusiän lihavuuden ehkäisy pääpiirteittäin tapahtuu jo arkielämän valinnoissa. (Koskenvuo & Mattila, 2009.)

4 Vanhempien ja kasvatuksen merkitys lapsen lihavuuden ehkäisyssä

Lapsen psyykinen kehitys ei ole tarpeeksi vahva ottamaan vastuuta omasta painostaan eikä lapsen kuulu huolehtia omasta ruokahuollostaan. Lapsella ei ole kykyä eikä mahdollisuuksia laihduttamiseen. Kuitenkin tänä päivänä yhä useampi lapsi on ylipainoinen ja moni lapsen vanhempi haluaa ennaltaehkäistä lihavuutta lapsuudessa tai myöhemmin lapsen ollessa aikuisiässä. Lapsen painonhallinnassa vanhemmilla on keskeinen rooli olla opastajana, tukijana ja esikuvana. (Silvola 2010, 23.)

Vanhemmilla on suuri vaikutus lasten lihavuuden ennaltaehkäisyssä koska vanhemmat ovat päävastuussa muun muassa perheen ruokailuista, ruoka-ajoista ja tarjotun ruuan laadusta. Perheen tarvittaessa ohjausta elämäntapamuutoksiin käytetään yksilöllistä ja ratkaisukeskeistä otetta. Hyvät lähtökohdat elämäntapojen muuttamiselle on perheen omien voimavarojen, kokemusten ja ehdotusten hyödyntäminen. Tällöin tulisi pyrkiä keskittymään jo tapahtuneisiin myönteisiin muutoksiin, kokemuksiin sekä niiden vahvistamiseen. Koko perheen on oltava mukana elämäntapamuutoksessa ja on erityisen tärkeää keskittyä muutosten pysyvyyteen. Pysyvillä muutoksilla saadaan aikaan pitkäaikaisia painonhallintatuloksia. (Hasunen ym. 2004, 180.)

9-12 vuotiaat lapset ovat siinä iässä, että tyypillisesti he haluavat tietää asioiden ja ilmiöiden yhteyksiä sekä pohtivat paljon ja yrittävät ymmärtää asioita. Heillä on ymmärrystä aikaperspektiivistä ja syy-yhteyksistä sekä kiinnostusta oman kehon toiminnasta. He kyselevät paljon, haluavat olla kunnollisia ja taitavia. Kärsivällisyys palkinnon saamiseen sekä omatunto alkaa kehittyä. Usein he huolestuvat, jos asiat eivät menekkään kuvitetulla tai sovitulla tavalla. Tämän ikäisten lasten kanssa voi keskustella ylipainotilanteesta ja sen vaatimista toimista, ja lapset usein ymmärtävät asian hienosti. Tässä iässä lapset alkavat syödä yhä enemmän itsenäisesti. Koulussa lapset ottavat itse ruokansa, eivätkä aikuiset ole rajaamassa mitä lapset syövät ja kuinka paljon. Ikäryhmän lapset pääsevät itse jääkaapille hakemaan ruokaa ja ovat iltapäivisin yksin kotona sekä alkavat saada omaa rahaa. Tämän vuoksi on hyvin tärkeää ottaa lapsi kunnolla asiaan mukaan ja antaa runsaasti tukea lapselle hänen tehdessään oikein. Tässä iässä ikäryhmässä hoito on erityisen hyödyllistä ja tärkeää.

Lihavuuden hoito ei voi onnistua, jos lapsi ei itse ymmärrä sen tarkoitusta eikä hyväksy ehdotettuja muutoksia esimerkiksi ruokavaliassa. (Danielsson & Janson 2005, 94-95.)

4.1 Ravitseminen

Vanhempien ennaltaehkäiseviä keinoja lapsen lihavuudelle, joihin he voivat vaikuttaa jo ennen lapsen syntymää, ovat heidän oma painonhallinta ja ravitseminen. Lapsen kasvaessa vanhempien kasvatustavan tulisi olla lapsen terveellistä ruokailua tukeva. (Käypä hoito- suositus 2015.) Hasusen ym. (2004, 105-108) mukaan lasten terveiden ruokatottumusten perusta syntyy jo varhaislapsuudessa. Siksi vanhempien on tärkeää puuttua lapsen ravitsemukseen jo pienestä pitäen syntyvien kansansairauksien ehkäisemiseksi (Hasunen ym. 2004, 99). Keinoja, joita vanhemmat voivat perheen arjessa käyttää lasten lihavuuden ehkäisyksi ravitsemuksen kautta ovat kuvattuna taulukossa 1.

Vanhempien tulee kiinnittää huomioita terveyttä edistäviin ruokiin ja varmistaa, että ne ovat kotona perhe-elämän arjessa lapsen saatavilla. Lapsen jokaisella aterialla tulisi olla tarjolla kasviksia, marjoja tai hedelmiä. (Käypä hoito -suositus 2015.) Suomessa lihavuuden ehkäisy edellyttää ruokavaliassa vesi- ja kuitupitoisten ruokien käytön lisääntymistä. Näitä ruoka-aineita ovat esimerkiksi marjat, hedelmät ja vihannekset sekä kuitupitoiset viljavalmisteet. Lihavuuden ehkäisyssä vesipitoisen ruuan tarjoaminen lapselle on tärkeää sen vuoksi koska ruuassa ruoka-aineen vesipitoisuus pienentää aterian energiapitoisuutta, lisää kylläisyyden vaikutusta sekä vähentää seuraavalla aterialla syötävän ruuan määrää. Vesipitoinen ruoka, kuten esimerkiksi keitot ja puurot, tuovat pidempiaikaisen kylläisyyden tunteen kuin veden juominen sellaisenaan. Vanhempien tulee siis muistaa suosia ravintokuitua sisältäviä ruokia koska ravintokuitua sisältävät ruoka-aineet pienentävät aterian energianpitoisuutta ja niillä on sen lisäksi kylläisyydentunnetta ylläpitävä vaikutus. (Fogelholm, Mustajoki, Nuuttinen, Ris-sanen & Uusitupa 2006, 140-142.)

4.1.1 Ateriarytmi ja yhdessä syöminen

Lasten vanhempien on tärkeää kiinnittää huomiota lapsen ravitsemuksessa tasapainoiseen, monipuoliseen ja säännölliseen ateriarytmiin (Fogelholm, Haapala, Heinonen, Lyytikäinen, Nupponen, Nurttila, Puumalainen, Suominen & Uutela 2003, 99). Säännöllisellä ateriarytmillä tarkoitetaan vuorokaudessa tasaisin väliajoin toteutettua ruoka-ateriaa. Fogelholmin ym. (2006, 316) mukaan säännöllinen ateriarytmi lapsella pitää sisällään kolme pääateriaa sekä kahdesta kolmeen välipalaa ja nämä auttavat ruokahalun säätelyssä. Vanhempien tulisi opettaa, että jokaisena aamuna syödään säännöllisesti aamupala sekä vanhempien tulisi pyrkiä, että perheen jäsenet söisivät päivällisaterian aina yhdessä. (Käypä hoito -suositus 2015.)

Yhdessä syöminen lisää lapsen halua syödä, erityisesti kun lapsi näkee äidin syövän samaa ruokaa. Myös toisten lasten, erityisesti vanhempien sisarusten, syömisen näkeminen kasvattaa lapsen halua syödä. Vanhemmat toimivat malleina lapsille, joten vanhempien tulee myös syödä itse suositusten mukaisesti niin laadullisesti sekä määrällisesti. Vanhempien tulee kannustaa lasta uusien ruokalajien makuihin. Happamalta tai karvaalta maistuvien ruokien totuttelu vaatii useita, jopa 10- 15 kerran tapahtuvia maistamiskertoja. Uutta ruokaa suositellaan tarjoavan yhdessä lapselle jo ennestään tutun ja mieluosan ruokalajin kanssa. Lapsi tulee ottaa mukaan ruoanvalmistukseen ja pöydän kattamiseen ikänsä ja taitojensa mukaisesti. Se on tärkeää koska se on myös yksi terveyttä edistävien ruokatottumusten kehittämiskeino perheessä. (Fogelholm ym. 2006, 316) Syömisen aikana ei tulisi leikkiä eikä katsoa televisiota ja tämän lisäksi tulee muistaa tehdä ruokailutilanteesta mahdollisimman rauhallinen. Vanhempien olisi tärkeää painottaa lapselle, että syödessä keskitytään syömiseen. (Käypä hoito -suositus 2015.)

Vanhempien kasvatustapa tukee lasta oppimaan terveellistä ruokailua ja vanhemmat myös toimivat lapselle esimerkkinä ruokailussa. Lapsen kuitenkin tulisi itse valita, mitä hän syö ja kuinka paljon. (Käypä hoito -suositus 2015.) Lapsen ollessa jo 6- vuotias, vanhempien tuen sekä esimerkin avulla, hänelle on muodostunut vähitellen hyvät ruokailutavat osaksi hänen luontaista käytöstään. Tällöin aikuisen vastuu ja osuus vähenee lapsen kasvaessa. (Fogelholm ym. 2003, 105-108) Tällöin joukkoruokailu, kuten esimerkiksi kouluruokailu, toimii lapsen yleisen hyvinvoinnin ylläpitäjä. Sillä on suuri merkitys lapsen hyvinvointiin, terveyteen, työvireyteen ja oppimiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Lapsen osallistuminen ja kannustaminen koulussa tapahtuvaan ruokailuun on tärkeää, koska tällöin lapsella on mahdollisuus käyttämään ravitsemuksesta opittuja asioita (Käypä hoito -suositus 2015). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antama ravitsemussuositus kouluruokailulle sekä välipalatarjonta toimii edistävänä keinona lasta syömään ravitsemussuositusten mukaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

Vanhempien tapa toimia lapsen ruokailutilanteessa vaikuttaa syömiskäyttäytymiseen ja kehittyviin makumieltymyksiin. Mieltymysten syntymiseen edesauttaa se, kun tiettyyn makuun yhdistyy mielikuva jostain mukavasta. Lapselle mieluisaan tekemiseen kannattaa liittää terveyttä edistäviä ruokia, joista lapselle syntyy hyvä mielikuva. Esimerkiksi jos vanhemmat lähtevät lapsen kanssa retkelle, kannattaa ottaa mukaan vaikka hedelmiä eikä epäterveellisiä herkkuja. Näin retkeilyn mielekkyys yhdistyy lapsen mielessä hedelmiin eikä epäterveellisiin herkkuihin. Lasta ei myöskään kannata painostaa syömään, sillä se voi luoda vastenmielisyyksiä ruokaan. Ruokailutilanteet kannattaa siis tehdä mukaviksi, esimerkiksi yhteiset ateriat syötynä yhdessä perheen kanssa voi luoda mukavan mielikuvan tavallisen kotiruoan syömisestä. (Borg ym. 2015, 276-278.)

4.1.2 Pikaruoka ja rajojen asettaminen

Vanhempien tulee muistaa, ettei ruokaa tule käyttää lapselle palkinnon tai lohdutuksen keinona eikä myöskään minkään tunneperäisen tarpeen tyydyttämisenä. Lapselle tulisi harvoin antaa pikaruokaloiden epäterveellistä ruokaa tai virvoitusjuomaa. (Käypä hoito -suositus 2015.) Lihavuuden yleistymisen keskeisinä tekijöinä pidetäänkin lisääntyneitä rasvaisia energiapitoisia ruokia, jotka sisältävät vähän ravintokuituja, runsassokerisia juomia sekä suuria ruoka-annoskokoja. Esimerkiksi Suomessa vuonna 1985 ihmiset joivat yhteensä virvoitusjuomia noin 167 000 litraa kun taas vuonna 2004 Suomessa juotiin noin 275 000 litraa, eli virvoitusjuomien käyttö oli kyseisenä väliaikana melkein kaksinkertaistunut. (Fogelholm ym. 2006, 140-141.) Vanhempien tulisi jo varhain painottaa lapselle, että maito tai piimä toimii pääsääntöisesti ateriajuomana ja vesi janojuomana (Fogelholm ym. 2006, 316). Runsaas pikaruokien käyttö on yhteydessä ihmisten lihoamiseen. Ihmiset, jotka syövät pikaruokaa yli kaksi kertaa viikossa, lihoavat 15 vuoden aikana lähes 5 kg enemmän kuin ne henkilöt jotka söivät pikaruokaa harvemmin kuin kerran viikossa. Lihottavuus selittyy pikaruokien runsaalla energiapitoisuudella ja sen suurella annoskoolla. Tutkimusten mukaan ihmiset syövät sitä enemmän mitä suurempi annoskoko on, sillä ihmisten on vaikea jättää ateria kesken vaikka olisikin jo kylläinen. (Fogelholm ym. 2006, 140-142.)

Vanhempien on hyvä osata asettaa lapselle rajat ja opetella "ei" - sanan sanomista ruokailutilanteiden mukaan. Rajojen asettaminen ja herkkujen kieltäminen ei kuitenkaan ole pelkkää kieltämistä, sillä lapsen käyttäytymistä voidaan ohjata myös muilla tavoin. Esimerkiksi pienille lapsille voidaan sanoa jäätelön loppuneen, kun halutaan ettei lapsi syö enempää. Tällä tavoin voidaan ohjata lasta lempeästi, kun kyseessä on ei-toivottava käyttäytyminen. (Borg ym. 2015, 279-280.)

4.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys

Lihavuuden yleistymisessä vähentyneen fyysisen aktiivisuuden merkitys on jopa suurempi kuin ruokavalio. (Fogelholm ym. 2006, 143.) Fogelholmin ym. (2006, 318) mukaan liikunta toimii lapsen hyvinvoinnin perustana riittävän huolenpidon sekä ravinnon lisäksi. Lasten liikunnallisuuteen vaikuttaa ja ohjaa vanhempien malli eli vanhempien omat liikuntatottumukset sekä kuinka paljon vanhemmat osallistuvat lasten liikuntaharrastuksiin. Vanhempien on tärkeää korostaa liikunnassa leikinomaisuutta, reimua ja lapsen kannustusta. (Fogelholm ym. 2006, 318-319.) Vanhempien tulisi turvata lapselle mieluisaa, iloa antavaa, kiinnostavaa liikuntaa sekä antaa mahdollisuus onnistumisen kokemiseen. Vanhempien tulisi kotona tukea lapsen liikuntaa yhdessä liikkumalla ja tukemalla lasta menemään esimerkiksi erilaisiin liikuntakerhoihin. Tällä tavoin vanhemmat pystyvät varmistamaan lapsen

tarpeellisen liikuntamäärän saavuttamisen. Vanhempien on tärkeää myös kannustamaan lasta hyötyliikuntaan, eli arkiliikuntaan pyöräilemällä, kävelyllä ja leikkimisellä. (Käypä hoito -suositus 2015.)

Lapsen fyysisen aktiivisuuden merkitys on hyvin tärkeää, koska liikunta edistää lihasten yhteistyötä ja kehittymistä sekä edistää lapsen oppimista. Liikunta vaikuttaa myönteisesti lapsen energiatasapainoon lisäämällä energiankulutusta ja samalla tukee lapsen syömisestä hallintaa esimerkiksi vähentämällä ruoan napostelua. Tutkimuksissa on ilmennyt, että lapsen lihavuuden ehkäisyssä tärkeämpää on liikunnan passiivisuuden vähentäminen kuin vain liikunnan lisääminen lapsen arkeen. Passiivinen television katseleminen esimerkiksi lisää lapsen riskiä napostelulle ja tämän myötä lihomisen riski kasvaa. Liikunnallisen passiivisuuden vähentämisen avulla edistetään lapsen liikkumista ja ehkäistään napostelua. (Fogelholm ym. 2006, 318-319.) Käypähoito -suosituksen (2015) mukaan lasten television katselulla on merkittävä yhteys tilastollisesti lasten lihavuuteen. Kliininen yhteys on kuitenkin yhä vielä epäselvä. Tiedetään, että television runsas katsominen aiheuttaa rasvakudoksen lisääntymisen määrää ja näin lisää riskiä lihoamiselle. On myös todettu, että erityisesti ne lapset, jotka katsovat paljon televisiota tuntevat halua energiatiheisiin ruokiin. Televisio-ohjelmien aikana esitettävät ruokamainokset lisäävät lasten miellyttävyyttä energiatiheisiin ruokiin ja näiden ruokien mainostaminen näyttää olevan yhteydessä lasten ylipainoisuuden yleisyyteen. (Käypä hoito -suositus 2015.)

Suomessa on tehty lasten liikunnan passiivisuuden ehkäisemiseksi valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, Ilo- kasvaa liikkuen- ohjelma. Kyseisellä ohjelmalla on pyritty luomaan uudenlaisia hyviä tapoja lasten päiväkodeihin ja auttamaan oivaltamaan keinoja, jotta päiväkodeissa voitaisiin ehkäistä liikunnan passiivisuutta ja paikallaan olemista. Tuoreessa suomalaisessa tutkimuksessa on ilmennyt, että jo päiväkotilapset liikkuvat Suomessa liian vähän terveytensä kannalta. Tutkimuksien mukaan kolmen vuoden ikä on paras ikä, jolloin voi vaikuttaa lapsen liikuntamalleihin, ja joiden mukaan lapset liikkuvat myös aikuisenakin. (Aalto 2015.) Hoitosuosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään tunti päivässä kohtuullisen raskasta liikuntaa ja kaksi tuntia päivässä lapsi saisi korkeintaan käyttää passiiviseen toimintaan, kuten esimerkiksi television katseluun. Lapsen passiivisen ajankäytön vähentämisessä vanhemmillä on suuri merkitys. Vähentyminen onnistuu vain silloin kuin vanhemmat ja aikuiset pitävät sovituista rajoista kiinni.

Liikunta on lapselle tärkeää koska se myös lisää hänen luottamusta omiin taitoihin eli edistää itsevarmuutta. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti kehon koostumukseen kasvattamalla rasvattoman kudoksen osuutta, ja tämä mahdollisesti edistää lapsen myönteistä kehonkuvaa. Liikunta myös vaikuttaa lapseen myönteisesti sosiaalisella tavalla,

koska joukkuepeleissä lapsi kehittää yhteistyötaitojaan ja mahdollisesti laajentaa ystäväpiiriään. (Fogelholm ym. 2006, 318-319.)

4.3 Lapsen uni

Käypähoito - suosituksen (2015) mukaan vähäinen nukkuminen on yhteydessä lapsuusiän lihavuuteen. Lihavuuden ja huonon unenlaadun on todettu olevan yhteydessä toisiinsa. Univaje kasvattaa energian tarvetta ja tällöin näläntunne on voimakkaampi. Univajeen muuttaessa hormonitoimintaa lihomiselle altistavalla tavalla ruokahalu kasvaa erityisesti hiilihydraattipitoisiin ruokiin, joista saa nopeasti energiaa. (Borg ym. 2015, 162-163.)
 Varhaislapsuudessa riittämätön uni kasvattaa merkittävästi lihavuuden riskiä lapsilla. Ne lapset, jotka nukkuivat vähiten, olivat ylipainoisia muita lapsia useammin ollessaan seitsemän- vuotiaita. (Elsie, Taveras, Gillman, Peña, Redline & Rifas-Shiman, 2014.)

Lapsen iästä riippuen unentarve on eri pituinen. Riittämättömäksi unenmääräksi katsottiin alle kaksivuotialla alle 12 tunnin unet, 2-4 vuotialla alle 10 tunnin unet ja 5-7 vuotiailla alle yhdeksän tunnin unet. Liian vähäinen uni pitkällä aikavälillä kasvattaa lihavuuden todennäköisyyttä yhtä paljon kaikissa varhaislapsuuden ikävaiheissa. Univaje vaikuttaa lihavuuteen muun muassa unihormonien avulla, jotka vaikuttavat nälän tuntemiseen. (Elsie ym. 2014.)

Vanhemmat ovat avainasemassa, kun kyseessä on lasten nukkuminen. Vanhemman tulisi kertoa lapselle nukkumisen tärkeyden merkitys ja kertoa millainen olo lapselle tulee jos nukkuu liian vähän ja huonosti. Vanhempien tulisi asettaa lapsen kanssa yhteiset säännöt, esimerkiksi siitä monelta syödään iltapala ja monelta sammuvat valot. Lapsen on hyvä myös antaa valmistautua nukkumaan menemiseen, joten lapselle on hyvä kertoa esimerkiksi kauan on aikaa leikkiä ennen nukkumaan menoa. Iltatoimien ollessa säännölliset, kuten iltapala, hampaiden pesu ja iltasatu luovat lapselle turvallisen olon. Iltasatujen ei tulisi olla jännittäviä, sillä jännittävät asiat voivat vaikeuttaa nukahtamista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Lummen, Leinosen, Leinon, Faleniuksen ja Sundqvistin (2006) mukaan opinnäytetyön tavoitteena työelämän kannalta on valita aihe työelämälähtöisesti ja sen soveltaminen työelämään. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda työelämäkumppanin käyttöön posterit koskien lasten lihavuuden ehkäisyä. Posterin tavoitteena on antaa vanhemmille vinkkejä, joiden avulla voidaan ehkäistä lasten lihavuutta perheen arjessa. Tavoitteena on myös antaa perheelle innostusta ja iloa perheiden elintapoihin, kannustaen hyvinvointia, yhdessä

toimimista ja myönteistä ilmapiiriä. Posterin tavoitteena on olla vanhempia motivoiva ja ajatuksia herättävä. Tämän lisäksi tavoitteena on kiinnittää kohderyhmän huomio lasten lihavuuteen, sen ehkäisyn tärkeyteen sekä samalla edistää lapsien hyvinvointia ennaltaehkäisemällä lasten lihavuutta.

Posteri on tehty yhteistyössä Suomen Sydänliitto ry:n järjestämän Neuvokas Perhe toiminnan kanssa kirjallisen työn ohella. Neuvokas perhe on Suomen Sydänliiton lapsiperhetoimintaa, jonka tarkoituksena on antaa innostusta ja iloa perheiden elintapoihin. Neuvokas Perhe tukee perheiden hyvinvointia korostaen myönteistä ilmapiiriä ja perheen yhdessä toimimista. (Suomen Sydänliitto ry 2015.)

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin kahden opiskelijan muodostamassa ryhmässä ja toteutus alkoi marraskuussa 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) järjesti opinnäytetyökilpailun ammattikorkeakouluopiskelijoille kansallisen Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta - ohjelman aihepiiristä. Kyseisen opinnäytetyökisan tiedotteessa kerrottiin, että opinnäytetyö voi esimerkiksi olla kehittämishanke tai tutkimus- ja selvitystyö koskien esimerkiksi aiheita terveellinen ravitsemus, liikunnan edistäminen tai lihavuuden hoito. Olemme molemmat kiinnostuneita terveellisistä elämäntavoista, joten koimme tämän THL:n Lihavuus laskuun- ohjelman sisältävät aihepiirit meille sopiviksi ja mielenkiintoiseksi haasteeksi syventyä, vaikka emme kyseiseen opinnäytetyökisaan osallistuneetkaan. Lasten lihavuus on hyvin ajankohtainen ja puhuttu aihe esimerkiksi uutisissa, joten päätimme rajata opinnäytetyön aiheeksi lasten lihavuuden ehkäisyn. Haimme aiheelle hyväksyntää ja aloimme syventymään aiheisiin koskien esimerkiksi lihavuuden ehkäisyä, lasten lihavuutta ja ylipainoa sekä ravitsemussuosituksia.

Teoreettisen viitekehyksen valmistusprosessin aikana yhteistyö Suomen Sydänliitto ry:n järjestämän Neuvokas Perhe toiminnan kanssa alkoi. Neuvokas perhe on Sydänliiton lapsiperhetoimintaa, jonka tarkoituksena on antaa innostusta ja iloa perheiden elintapoihin. Neuvokas Perhe tukee perheiden hyvinvointia korostaen myönteistä ilmapiiriä ja perheen yhdessä toimimista. (Suomen Sydänliitto ry 2015.) Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminnan kohteena ovat lasten vanhemmat, joille lasten lihavuuden ehkäisy on ajankohtainen asia. Kohderyhmän herättelemisen ja lihavuuden ehkäiseminen alkuperäisen suunnitelman mukaan oli tapahtua vanhemmille suunnatun opaslehtisen avulla. Työelämän edustaja toivoi posteria opaslehtisen tilalle, koska sen saatavuus kohderyhmälle on myönteisempi ja lisäksi taloudellisesti edullisempi. Päätimme siis tehdä posterin lasten lihavuuden ehkäisystä, jonka kohderyhmänä toimi lasten vanhemmat.

Posterin tarkoitus toteuttaa kokonaisuudeksi, joka sisältää teoretiedon pohjalta viidestä seitsemään kannustavaa ja positiivista vinkkiä vanhemmille miten lasten ylipainoa voi perheessä ehkäistä. Lähtökohtaisesti tarkoituksena oli posterin avulla kertoa vanhemmille, mitkä ovat ylipainon ehkäisyn kannalta merkittävimmät asiat ja mihin asioihin perheen tulisi kiinnittää huomioita perheen arjessa. Keskityimme siis kaikkiin osa-alueisiin, jotka ovat merkittäviä lasten lihavuuden ehkäisyssä. Koemme niiden olevan muun muassa lapsen ravitsemus, fyysinen aktiivisuus ja riittävä unensaanti. Työelämän edustaja esitti tavoitteeksi, että posterin tulisi olemaan A4 kokoinen huoneentaulu, jonka pystyisi laittamaan sellaisiin paikkoihin joissa vanhemmat käyvät. Tämän lisäksi halutessamme posterin tulisi Neuvokas Perhe internetsivuille sähköisenä versiona, josta hoitotyön työntekijät pystyisivät tulostamaan posterin ja Neuvokas Perhe jakaisi posteria eri kunnille sekä perhetapahtumiin. Posterin tavoitteena oli sen hyödyllisyys ja saatavuus kohderyhmälle, joten tarkoituksena posterista tehtiin sellainen, että kunnat pystyvät tulostamaan sen maksutta.

Posterin tekeminen oli prosessi, jonka idea ja lopullinen tuotos syntyi opinnäytetyön kirjallisen työn ohella. Ensin keskityimme pääasiassa teoriapohjan keräämiseen teoreettisen viitekehyksen ja erilaisten tutkimusten avulla. Posterin toteutuksessa oli tärkeää huomioida kohderyhmä eli lasten vanhemmat. Ensisijaisia kriteerejä posterille olivat sen houkuttelevuus, selkeys, käytettävyys ja hyödyllisyys sekä asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, informatiivisuus, kaiken kaikkiaan johdonmukainen ja selkeä sekä tiivis kokonaisuus. (Airaksinen & Viikka 2003, 53.) Pyrkimyksenä oli toteuttaa posterin, joka herättäisi lasten vanhempien huomion ja saisi lasten vanhemmat lukemaan posterin läpi. Erityisen tärkeää posteriin oli muodostaa arkikielellä selkeät ja ytimekkäät lauseet, jotka jokainen ymmärtää. Neuvokas perhe -toiminta on innostusta ja iloa antavaa toimintaa, joten posterin viestinnässä tärkeänä oli säilyttää positiivisuus ja kannustettavuus. Kohderyhmän vuoksi vinkkien kokonaisuudessa tärkeää oli välttää syyllistävästä sävyä tai liian vaikeaa hoitotieteellistä kieltä. Visuaalisesti posterin toteutettiin Neuvokas perhe-toiminnan yhteistä linjaa noudattaen, joten posterin on visuaalisesti samanlainen kuin Neuvokkaan perheen muut julkaisut.

Opinnäytetyön posterin otsikoksi muotoutui "Meidän perheen hyvän olon vinkit". Otsikon tarkoituksena on ytimekkäästi kertoa kohderyhmälle mitä se pitää sisällään ja johdatella lukijaa posterin sisällöstä. Posterin kohderyhmänä ovat lasten vanhemmat. Vanhemmille koko perheen terveys ja hyvinvointi ovat useimmiten hyvin tärkeä asia. Tämän vuoksi otsikon tarkoituksena on huomioida koko perheen hyvinvointi, vaikka posterissa annetaankin vinkkejä vanhemmille, kuinka arkeen luoda lihavuutta ehkäiseviä asioita. Posterin otsikko on positiivinen ja kiinnostusta herättävä.

Kahdessa ensimmäisessä posterin vinkissä käsitellään ravitsemusta. Ravitsemukseen liittyvissä vinkeissä tarkoituksena on korostaa monipuolisuuden, terveellisuuden ja joukkosyömismer-

kitystä ja tärkeyttä. Näiksi vinkeiksi kiteytyi ”Syömme yhdessä säännöllisesti ja monipuolisesti. Maistelemme uusia ruokia ja annamme aikaa uusien makujen oppimiseen!” sekä ”Herkkupäivä on vain kerran viikossa ja silloinkin pysymme kohtuudessa.”. Fogelholmin ym. (2006, 140-141) mukaan lapset syövät nykypäivänä paljon sokeria ja pikaruokaa, joten näimme tärkeäksi tehdä sille erikseen oman vinkin posteriin.

Fogelholmin ym. (2006, 318-319) mukaan ravitsemuksen rinnalla liikunta toimii lapsen hyvinvoinnin perustana ja siihen vaikuttaa erityisesti vanhempien malli sekä liikuntatottumukset. Tämän vuoksi posterissa erityisen tärkeää oli luoda vinkki, joka korostaa liikunnassa yhdessäoloa ja leikinomaisuutta perheen kesken. Liikuntaa käsitteleväksi vinkiksi muodostui ”Löydämme yhteisiä mukavia tapoja liikkua. Kaikkien mielipide on tärkeä, kun etsitään kivaa liikumista tai uutta harrastusta.”

Neljäntenä posterin vinkkinä on ”Teemme yhdessä tutut iltatoimet ennen nukkumaanmenoa. Nukkumaanmenohetki on yhteinen hetki rauhoittumiseen.”. Käypähoito - suosituksen (2015) mukaan vähäisellä nukkumisella on yhteys lapsuusiän lihavuuteen ja vanhemmat toimivat avainasemassa kun on kyseessä lapsen nukkuminen. Kyseisessä vinkissä korostetaan myös perheen yhdessäoloa. Vinkissä ”yhdessä tutut iltatoimet” tarkoittaa sitä, että vanhemmat ovat asettaneet lapselle yhteiset säännöt kuinka iltatoimet tehdään ja mitä se pitää sisällään. Vinkissä tarkoituksena oli kiinnittää huomioita vanhempien asettamien yhteisten sääntöjen tärkeyteen. Iltatoimien säännöllisyys helpottaa nukkumaanmenoa koska se tuo lapselle turvallisuuden tunteen ja tällä tavoin turvataan lapsen riittävä unensaanti sekä samalla ehkäistään lapsen lihavuuden syntyä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015).

Viimeiseksi posterin vinkiksi muotoutui ”Meidän perhe on paras, ja osoitamme sen sanoilla ja teoilla toisillemme. Keskitymme myönteisiin asioihin arjessa ja puhumme yhdessä tarvittavista muutoksista. Valitsemme ja teemme nämä muutokset aina yhdessä.” Vinkissä korostetaan perheen omien voimavarojen, kokemusten ja ehdotusten hyödyntämistä. Hasunen ym. (2004, 180.) mukaan nämä ovat hyvät lähtökohdat elämäntapojen muuttamiselle. On tärkeää pyrkiä keskittymään jo tapahtuneisiin myönteisiin muutoksiin, kokemuksiin sekä niiden vahvistamiseen. Koko perheen on tärkeää olla yhdessä mukana elämäntapamuutoksessa korostaen sen pysyvyyttä, koska tällöin saadaan aikaan pitkäaikaisia painonhallintatuloksia. Vanhempien tulee muistaa ottaa lapsi kunnolla mukaan elämäntapamuutoksiin ja keskustella lasten kanssa ylipainotilanteesta ja sen vaatimista toimista. Jos lapsi ei ymmärrä lihavuuden hoidon tarkoitusta eikä hyväksy niin ehdotettuja muutoksia, lihavuuden ehkäisy ei tule toteutumaan. (Danielsson & Janson 2005, 94-95.)

Opinnäytetyön haasteena koimme laaja-alaisen aiheen rajauksen, sen keskittämisen lapsiin ja silti kuitenkin keskittyen lasten vanhempien merkitykseen ja vaikutukseen. Aiheeseen syvennyessä ymmärsimme lasten lihavuuden ehkäisyyn haastavaksi koska aiheesta löytyi niukasti tutkimustietoa. Löysimme paljon tutkimuksia ja teoretietoa erityisesti lasten lihavuudesta, ylipainosta, lihavuuden hoidosta sekä lihavuuden seurauksista. Mutta siitä huolimatta lähdemateriaalia löytyi kuitenkin riittävästi tukemaan opinnäytetyötä. Lähdemateriaalina käytettiin tietoa, joka oli mahdollisimman ajankohtaista ja opinnäytetyötä tukevaa. Opinnäytetyöprosessi kehitti ymmärrystä lähdekriittisyyteen ja luimme laatimamme tekstit useaan otteeseen yhdessä läpi, jonka ansioista sisältö muokkautui aina parempaan, selkeämpään sekä johdonmukaisempaan suuntaan. Opinnäytetyön ja toiminnallisen tuotoksen luotettavuutta tarkastelimme erityisesti teoreettisen viitekehyksen tiedon laadun näkökulmasta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä posteria laatien lähdekriittisyys on erityisen tärkeässä asemassa. Olemme kiinnittäneet huomiota sekä pohtineet mistä opinnäytetyömme tiedot ovat etsitty. (Airaksinen & Viikka 2003, 53.) Kuneliuksen, Mustosen, Nikanderin, Nordmanin, Poskiparran, Renvallin, Ruusuvooren, Sukulan ja Torkkolan (2002, 158-161) mukaan arvioivissa tutkimuksissa on ilmennyt, että internetistä löytyy runsaasti virheellistä ja epätarkkaa tietoa koskien ihmisen terveyttä. Tähän on syynä se, että internet on avoin verkkojärjestelmä eikä kaikki tiedon tuottajat noudata määriteltyjä sääntöjä.

Neljän laatukriteerin avulla pystyimme tarkastelemaan verkossa tiedon tasokkuutta. Nämä neljä kriteeriä ovat: informaation alkuperä, informaation tietolähteet, tietopalvelun kuvaus ja informaation tuoreus. (Kunelius ym. 2002, 158-161.) Opinnäytetyöprosessimme aikana olemme pyrkinneet pitämään näistä neljästä laatukriteeristä kiinni. Koemme, että olemme erityisesti kiinnittäneet huomiota edellä mainituista laatukriteereistä ensimmäiseen sekä viimeiseen, eli informaation alkuperään sekä sen tuoreuteen. Olemme käyttäneet pääsääntöisesti lähteenä teoreettisessa viitekehyksessä tutkimuksia, kirjallisuutta, internettiä ja artikkeleja.

Lähteinä käytettiin mahdollisimman paljon 2000-luvulta olevia lähteitä, jotta ne olisivat ajankohtaisia. Kuneliuksen ym. (2002, 161.) mukaan jokaisen internettiä käyttävän tulisi aina muistaa, että kuka tahansa pystyy kirjoittamaan ja julkaisemaan tekstiä siellä. Tutkimukset osoittavat, että kriittisen lukemisen edistäviä tekijöitä lukijalla ovat hyvän lukutaidon, silmäilevän ja valikoivan lukemisen sekä terveyslukutaito ja ymmärrys lukemaansa. (Kunelius ym. 2002, 161.) Tämän vuoksi olemme yhdessä ryhmän kesken käyttäneet aikaa etsien erilaisia uutisia ja artikkeleja koskien opinnäytetyön aiheitamme. Tällöin luimme yhdessä tekstit pohditen sen ajankohtaisuutta, alkuperää ja luotettavuutta sekä varmistaneet, että molemmat osapuolet ymmärtävät varmasti tekstin sisällön. Tämän lisäksi opinnäytetyö kehitti koko prosessin ajan kirjoitustaitoa.

Opinnäytetyöprosessin suunnittelu- ja alkuvaiheessa koimme haastavaksi toiminnallinen tuotoksen eli opaslehtisen laatimisen, koska kummallakaan ryhmän jäsenellä ei ollut minkäänlaista kokemusta opaslehtisen laatimisesta. Opaslehtistä suunnitellessamme pohdimme useasti kuinka pystymme turvaamaan opaslehtisen saatavuuden kohderyhmälle ja onko opinnäytetyö tarkoituksellinen jos opaslehtisestä ei tule kukaan hyötymään. Aiheen haastavuuden vuoksi koimme positiiviseksi ja motivoivaksi asiaksi työyhteiskumppanuuden aloittamisen ja tämän lisäksi koimme posterin tekeminen opaslehtisen sijaan paremmaksi vaihtoehdoksi. Meillä kummallakin on hyvin niukasti kokemusta projektityöskentelyssä työyhteiskumppanuudesta, joten koimme tämän antoisaksi, tarkoitukselliseksi ja ammatillista kasvua kehittäväksi.

Posterin kohderymänä toimivat lasten vanhemmat. Posterin vaikuttavuuden takaamisen edistämiseksi käytimme posterin toteutuksessa ulkoista viestintää. Kuneliuksen ym. (2002, 124-125) mukaan ulkoisen viestinnän hyviä kanavia ovat esimerkiksi esitteet ja tiedotteet. Posterin tarkoituksena on käytännön toimenpiteiden suunnitteleminen perheen arkeen, lasten lihavuuden tietoisuuden lisääminen kohderyhmälle, tietotarpeeseen vastaaminen, kohderymän mukaisen tiedon tuottaminen sekä positiivisen mielikuvan vahvistaminen perheeseen. Kuneliuksen ym. (2002, 134-135) mainitsee posterin toteuttamisessa visuaalisiksi keinoiksi myös tekstin koon, erilaiset logot ja kuvat. Tekstin koolla on merkittävästi vaikutusta posterin ja tekstin havaitsemiseen. (Kunelius ym. 2002, 134-135.) Tämän vuoksi posterin viisi vinkkiä on laadittu mahdollisimman lyhyiksi ja selkeiksi lauseiksi. Tämä edistää posterin lauseiden yksinkertaisuutta, joka taas samalla helpottaa vanhempia sisäistämään posterin sisältöä. Koimme miellyttäväksi asiaksi sen, että yhteistyökumppani huolehti posterin visuaalisesti toteutuksesta. Yhteistyö kaikin puolin Neuvokas perhe- toiminnan kanssa oli erityisen positiivinen kokemus. Posterin tekemiseen saimme erilaisia ohjeita sekä ideoita tekstin sisältöön, mutta samalla hyvin vapaat kädet. Yhteistyöhenkilömme kanssa yhteydenpito onnistui moitteettomasti ja koimme, että saimme paljon heiltä apua posteria tehdessä. Koimme, että yhteistyösuhteissa luottamus oli molemminpuolista.

Opinnäytetyön toteutuksen aikana koimme aikataulujen yhteensovittamisen ja tapaamisten järjestämisen ajoittain hankalaksi pitkän välimatkan, harjoittelujaksojen ja koulun kesäloman vuoksi. Tällaisissa tilanteissa apuna käytettiin sosiaalista mediaa ja itsenäistä työskentelyä. Opinnäytetyön kirjoittamisesta pidettiin taukoa harjoittelujakson aikana ja koimme tämän merkittäväksi, koska tällöin pystyimme pohtimaan opinnäytetyötä ja sen aihepiiriä syvemmin sekä edistivät motivaation ylläpitämisen opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyöprosessin aikana ryhmän molemmilla ryhmän jäsenillä kehittyivät vuorovaikutus- sekä yhteistyötaidot niin ryhmässä kuin työelämäyhteiskumppanin kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana ryhmän molemmat jäsenet huolehtivat yhteydenpidosta koulun opinnäytetyöohjaajan kanssa sekä Neuvokas perhe- projektipäällikön kanssa.

Posterin tavoitteena oli antaa perheen vanhemmille vinkkejä, kuinka ehkäistä lasten lihavuutta perheen arjessa. Tarkoituksena oli antaa perheelle innostusta ja iloa perheiden elintapoihin kannustaen hyvinvointia, yhdessä toimimista ja myönteistä ilmapiiriä. Posterista tehtiin vanhempia motivoiva ja ajatuksia herättävä. Kiinnitimme kohderyhmän huomion lasten lihavuuteen ja sen ehkäisyn tärkeyteen sekä lapsien hyvinvoinnin edistämiseen ja lihavuuden ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyön toiminnallisen tuotoksesta muodostui hyödyllinen, informatiivinen, johdonmukainen, selkeä ja tiivi kokonaisuus. Laitimamme tavoitteet saavutimme mielestämme onnistuneesti.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen, yhteistyötaitoja kehittävä eri toimijoiden välillä sekä ryhmän ammatillista kasvua tukeva. Kuitenkin opinnäytetyöprosessi ilmaantui haasteellisempänä kuin oli oletettu tiedon puutteen, aiheen rajauksen haastavuuden sekä prosessin alkuvaiheen yhteiskumppanuuden puutteen vuoksi. Koemme myös ajallisesti opinnäytetyön toteutumisen kärsineen yhteiskumppanuuden puutteen vuoksi. Ryhmän hyvä yhteistyö kuitenkin auttoi prosessin toteuttamisessa ja etenemisessä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyötä tehdessämme teimme toimintasuunnitelman aikajanan avulla, kuinka työmme tulee etenemään. Vilkan & Airaksisen mukaan (2004) toiminnallisessa opinnäytetyössä laaditaan kyseinen suunnitelma, jotta opinnäytetyön idea ja tavoite on tiedostettuna, harkittuna ja perusteltuna yhdessä. Toimintasuunnitelman avulla selkeytyi mitä opinnäytetyön toiminnan kohteena oli, mitä tehdään, miten se tehdään ja miksi tehdään. Tämä mielestämme auttoi onnistuneen aikataulun suunnittelemiseen ja kiinnipitämiseen. (Airaksinen & Vilka 2004, 26-51.)

Ryhmän jäsenillä ei ollut aiempaa kokemusta pitkäkestoisen ja laajan opinnäytetyön laatimisesta. Koemme, että toimintasuunnitelma auttoi prosessin alkuvaiheessa kokonaiskuvan hahmoittamiseen sisällöltään. Pitkäkestoisen ja haastavan työn hallitsemisessa olemme molemmat ryhmän jäsenet kehittyneet huomattavasti. Tämän lisäksi molempien kirjoitustaito kehittyi koko prosessin ajan. Kokonaisuudessaan varmuus omaa työtä ja taitoa kohtaan on kasvanut sekä olemme kehittäneet kriittisyyttä ammatillista tietoa kohtaan.

Opinnäytetyöprosessin alussa rajasimme aiheeksi lasten lihavuuden ehkäisyn, joka tapahtui luontevasti ja yksinkertaisesti. Kohderyhmän rajaamisen koimme taas hyvin haastavana. Yhteistyö Neuvokas Perhe - toiminnan alkaessa kohderyhmän rajaaminen selkiytyi ja tapahtui onnistuneesti. Uskomme, että tulevaisuudessa laajaa työtä tehdessämme osaamme hyödyntää tätä ja kohderyhmän rajaaminen tapahtuu selkeämmin. Posteria tehdessä koimme haastavana posterin sisällön muodostamisen kokonaisuudeksi, joka olisi mahdollisimman yksinkertainen ja

selkeä. Posteria tehdessä mietimme useaan otteeseen kuinka tärkeät asiat saadaan tiivistettyä vain muutamaan lauseeseen. Posterin tekemisen haastavuuteen saimme paljon apua yhteistyöhenkilöltämme ja koemme prosessissa helpointa olleen mutkaton yhteistyö Neuvokas Perhe- toiminnan kanssa.

Tulevaisuudessa voidaan arvioida posterin toimivuutta lasten lihavuuden ehkäisyyn perheen arjessa. Neuvokas Perhe - toiminnan internetsivusto, jossa posterimme julkaistaan, on laaja perhetoimintaa tukeva ja kannustava internetsivusto. Nykypäivänä lähes jokaisessa taloudessa on tietokone ja tämän vuoksi koemme posterin olevan helpon saatavuuden vuoksi vanhempia motivoiva ja herättelevä sekä lasten lihavuutta ehkäisevä.

Lähteet

- Aalto, M. 2015. Kirkonrotta saa lapsiin vauhtia. A 17. Helsingin Sanomat. Viitattu 4.4.2015
- Airaksinen, T. & Viikka, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Borg, P., Mustajoki, P. & Pietiläinen, K. 2015. Lihavuus. Bookwell Oy: Porvoo.
- Dalla Valle, M. Lasten lihavuus yleistyy ja vaikeutuu - alle kouluikäiset kaikkein lihavimpia. 2015. Viitattu 4.4.2015.
http://yle.fi/uutiset/lasten_lihavuus_yleistyy_ja_vaikeutuu__alle_kouluikaiset_kaikkein_lihavimpia/7739181
- Danielsson, P. & Janson, A. 2005. Painonsa arvoiset. Helsinki : Edita Prima Oy.
- Elsie M., Taveras, W., Gillman, M., Peña, M., Redline.S & Rifas-Shiman, S. 2014. Chronic Sleep Curtailment and Adiposity. Viitattu 14.5.2015.
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/05/14/peds.2013-3065>
- Fogelholm, M., Mustajoki, P., Nuutinen, O., Rissanen, A. & Uusitupa M. 2006. Lihavuus ja sen hoito. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy kirjapaino.
- Fogelholm, M., Haapala, I., Heinonen, L., Lyytikäinen, A., Nupponen, R., Nurttila, A., Puumalainen, R., Suominen, M. & Uutela, A. 2003. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsinki: Tammerpaino Oy.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Pelto-la, T. & Talvia, S. 2004. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja.
- Koskenvuori, M. & Mattila, K. 2009. Terveystieteen edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet-artikkeli. Kustannus Oy Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 24.4.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001
- Kunelius, R., Mustonen, M., Nikander, R., Nordman, T., Poskiparta, M., Renvall, M., Ruusu-vuori, J., Sukula, S. & Torkkola, S. 2002. Terveystieteen julkaisuja. Helsinki: Tammi.
- Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M., Sundqvist, L. 2006. Opinnäytetyön ohjaus-prosessi. VirtuaaliAMK. Viitattu 5.5.2015.
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1113561758365/1154602189329/1154602747549.html>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Leikki- ikäisen uni. Viitattu 22.5.2015.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/taapero/>
- Neuvokas Perhe. Perheiden kokemuksia lapsen ylipainosta. Viitattu 12.6.2015.
<http://www.neuvokasperhe.fi/lasten-ylipaino/perheiden-kokemuksia-lapsen-ylipainosta>
- Partanen, R. Peltosaari, L. & Raukola, H. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otava
 THL. Lihavuus laskuun Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2015. Viitattu 22.3.2015.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1
- Silvola, K. 2010. Joka karkkia säästää, se lastaan rakastaa. Tammi.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. 2013. Lihavuus (lapset). Käypä hoito -suositus. Viitattu 6.4.2015.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksuet/suositus;jsessionid=C46EB5104ED9CBE86D02250BDF75E5AC?id=hoi50034#s10>

Suomen Sydänliitto ry. 2015. Viitattu 16.4.2015.
<http://www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe#.Ve8G-xHtmko>

Stockholm Obesity Prevention Project. BioMed Central. 2005. Viitattu 16.4.2015.
<http://www.isrctn.com/ISRCTN96347873>

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Lastenneuvolakäsikirja. Viitattu 29.3.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>

TerveSuomi. 2004. Viitattu 14.5.2015
<http://demo.seco.tkk.fi/tervesuomi/item/kti:7034>

Taulukot

Taulukko 1. Keinoja lasten lihavuuden ehkäisyyn ravitsemuksen kautta (Borg ym. 2015, 273.)	27
---	----

Taulukko 1. Keinoja lasten lihavuuden ehkäisyyn ravitsemuksen kautta (Borg ym. 2015, 273.)

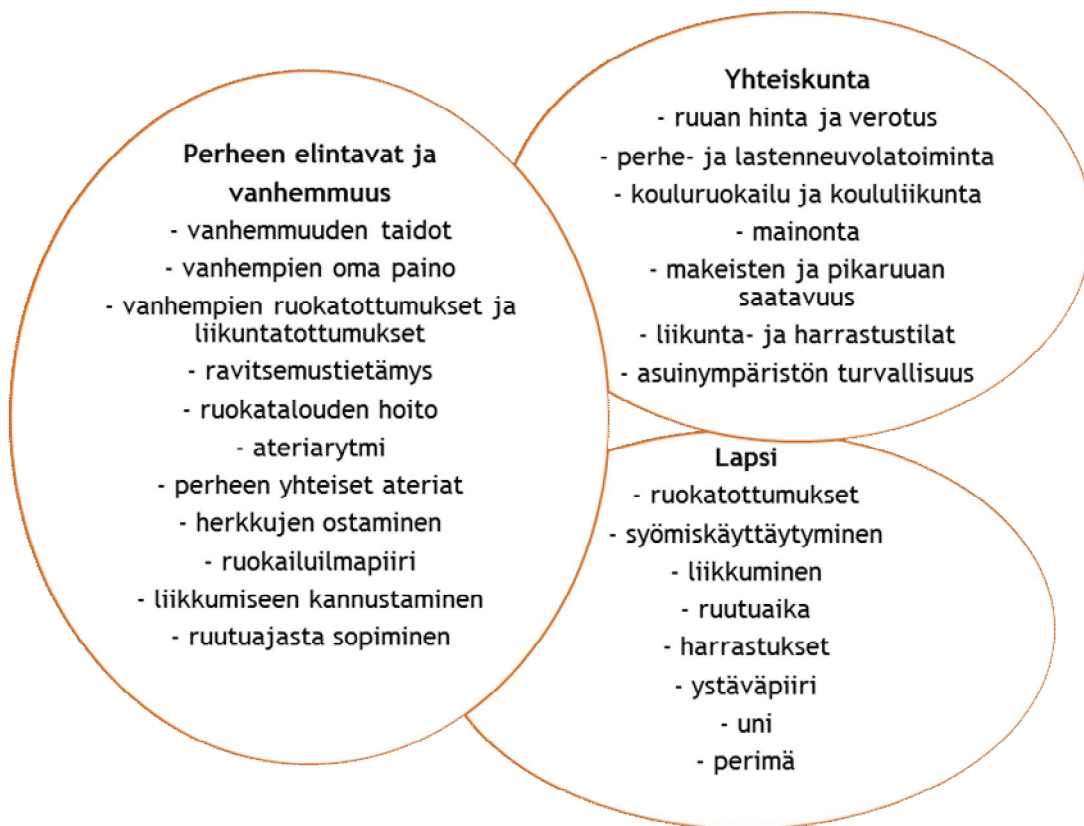
Ehkäisevä tekijä	Mahdolliset vaikutusmekanismit	Toimenpide-ehdotukset
Ateriarytmi	Edistää ruokailun säätelyä	Säännöllinen ateriatyrymi, (3 pääateriaa ja 2-3 välipalaa päivässä)
Aamiainen	Edistää ruokahalun säätelyä ja kohentaa ruokavalion kokonaisuutta	Aamiaisen syöminen joka päivä
Perheen yhdessä syöminen	Vanhempien mallivaikutus ja kohentaa ruokavalion kokonaisuutta	Perheen yhdessä aterioiminen mielellään vähintään 5-6 kertaa viikossa
Kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö	Ruokavalion energiatiheys laskee → energiansaanti laskee	Kasvien, marjojen ja hedelmien runsas käyttö. (Jokaisella aterialla jossain muodossa. Kerta-annos on lapsen nyrkin kokoinen)
Ruisleivän ja täysjyväviljan suosiminen	Kylläisyys lisääntyy kuitupitoisesta ruuasta	Täysviljatuotteiden käytön lisääminen
Lautasmallin käyttäminen	Ruokavalion energiatiheys laskee → energiansaanti laskee	Lapsen lautasesta puolet kasviksia, neljännes perunaa, pastaa tai tummaa riisiä, neljännes kala-, kana-, liha- tai munaruokaa
Välipalojen laadukkuus	Ruokavalion energiatiheys laskee → energiansaanti laskee	Makeisten, virvoitusjuomien ja pikaruokien vähäinen käyttö. Suolaisten ja makeiden herkkujen käytön kohtuullisuus.
Veden juominen	Ruokavalion energiatiheys laskee → energiansaanti laskee	Veden juomisen lisääminen, janojuomana aina vesi

Lautasten ja lasien koko	Ruokavalion energitiheys laskee → energiansaanti laskee	Lautasten ja lasien pieni koko
--------------------------	--	-----------------------------------

Liitteet

Liite 1. Lapsen painoon vaikuttavia tekijöitä.....	30
Liite 2. Posterit.....	31

Liite 1. Lapsen painoon vaikuttavia tekijöitä



Liite 2. Posterit

Meidän perheen hyvän olon vinkit



- Syömmme yhdessä säännöllisesti ja monipuolisesti. Maistelemme uusia ruokia ja annamme aikaa uusien makujen oppimiseen!
- Herkkupäivä on vain kerran viikossa ja silloinkin pysymme kohtuudessa.
- Löydämme yhteisiä mukavia tapoja liikkua. Kaikkien mielipide on tärkeä, kun etsitään kivaa liikkumista tai uutta harrastusta.



- Teemme yhdessä tutut iltatoimet ennen nukkumaanmenoa. Nukkumaanmenohetki on yhteinen hetki rauhoittumiseen.
- Meidän perhe on paras, ja osoitamme sen sanoilla ja teoilla toisillemme. Keskitymme myönteisiin asioihin arjessamme ja puhumme yhdessä tarvittavista muutoksista. Valitsemme ja teemme nämä muutokset aina yhdessä



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton käynnistämien Yksi elämä -terveystalkoiden tavoitteena on terveempi Suomi.