

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoidajakoulutus

Henna Honkanen
Tanja Myller

SUOMALAISET KASVIKSET OSAKSI MAAHANMUUTTAJIEN ARKEA
Ohjaustuokit ja opaslehtinen maahanmuuttajille

Opinnäytetyö
Helmikuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2019
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät

Henna Honkanen, Tanja Myller

Nimeke

Suomalaiset kasvikset osaksi maahanmuuttajien arkea – Ohjaustuokiot ja opaslehtinen maahanmuuttajille

Toimeksiantaja

ViaDia Joensuu ry, Lähiötalo

Tiivistelmä

Maahanmuuttajan tiedot terveyteensä vaikuttavista asioista voivat olla vajavaiset. Erilainen ruokatarjonta voi aluksi tuntua vieraalta maahanmuuttajalle, mistä syystä ruokavalio saattaa kaventua epäterveelliseksi maahanmuuton jälkeen. Terveyttä edistävä ohjaus on tärkeä osa monikulttuurista hoitotyötä ja maahanmuuttajien sopeutumista uuteen kotimaahansa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantaja oli Joensuun ViaDia ry ja kohde-ryhmänä oli Lähiötalon maahanmuuttajanaisten ryhmä. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä Lähiötalon maahanmuuttajanaisten ryhmään osallistuvien tietämystä suomalaisista ravitsemussuosituksista ja terveellisistä välipaloista sekä tutustuttaa heitä suomalaisiin kasviksiin. Tavoitteena on lisätä tietämystä suomalaisista ravitsemussuosituksista ja saada suomalaiset kasvikset osaksi maahanmuuttajien terveellistä ruokavaliota. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa Lähiötalolla ohjaustuokiot sekä tuottaa opaslehtinen suomalaisista kasviksista ja ravitsemussuosituksista.

Ensimmäisessä ohjaustuokiossa käytettiin selko- ja elekieltä sekä havainnollistavia kuvia opaslehtistä läpikäydessä. Opaslehtinen laadittiin selkeäksi ja kuvapainotteiseksi. Toisella ohjauskerralla valmistimme osallistujien kanssa suomalaisista kasviksista terveellistä ruokaa, jota yhdessä maistelimme. Osallistujien antama palaute ohjaustuokiosta ja opaslehtisestä oli hyvää, ja he kokivat oppineensa uutta suomalaisista kasviksista ja ravitsemussuosituksista.

Jatkokehitysideoina opinnäytetyölle on järjestää samankaltainen toteutus suomalaisista marjoista sekä opastusta kasvien valmistamisesta eri tavoilla.

Kieli

suomi

Sivuja 45

Liitteet 6

Liitesivumäärä 10

Asiasanat

maahanmuuttajat, ravitsemus, ohjaus, monikulttuurinen hoitotyö



THESIS
February 2019
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +350 13 260 600

Author(s)
Henna Honkanen, Tanja Myller

Title
Finnish Vegetables as Part of the Immigrants` Daily Lives - Guidance Sessions and Guidebook for Immigrants

Commissioned by
ViaDia Joensuu Association, Lähiötalo

Abstract

The immigrants' knowledge of things that affect the health can be limited. A different food supply can at first feel strange to the immigrants which can result in the narrowing and unhealthiness of their diets. Health promotion is an important part of multi-cultural nursing and the immigrants' integration to their new home.

The client of this practical thesis was Joensuu ViaDia ry and the target group was the immigrant women's group of Lähiötalo. The purpose of this thesis was to increase their knowledge of Finnish nutritional recommendations and healthy snacks and to introduce them to the Finnish vegetables. The goal was to increase the knowledge of Finnish nutritional recommendations and to add the Finnish vegetables as part of the immigrants' healthy diets. The mission of the thesis was to implement guidance sessions at Lähiötalo and to produce guidance booklets about Finnish vegetables and nutritional recommendations.

Plain language and body language together with illustrating pictures were used at the first guidance session to go over the guidance booklets. The booklets were drafted clearly with emphasis on the pictures. At the second guidance session healthy meals were made from Finnish vegetables and tasted together with the immigrants. The feedback from the guidance sessions and booklets was positive and the participants felt that they learned new things about Finnish vegetables and nutritional recommendations.

Further development ideas for the thesis could be to arrange a similar kind of guidance sessions about Finnish berries and to teach how to prepare the vegetables in different ways.

Language

Finnish

Pages 45
Appendices 6
Pages of Appendices 10

Keywords

immigrants, nutrition, guidance, multicultural care

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Maahanmuuttajien elintavat ja ravitsemus	6
2.1	Maahanmuuttajien terveys.....	7
2.2	Maahanmuuttajien kasvien käyttö ruokavaliossa	7
2.3	Ruokailutottumusten muovautuminen maahanmuuton jälkeen	8
2.4	Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	10
2.5	Lapsiperheiden ravitsemussuositukset	13
3	Kulttuurin huomioiminen hoitotyössä ja ohjauksessa	15
3.1	Kulttuuritaustan huomioiminen hoitotyössä	15
3.2	Kulttuuritaustan huomioiminen ohjauksessa.....	16
3.3	Maahanmuuttajaryhmän ohjaaminen.....	17
3.4	Suomalaisten kasvien käytön ohjaus	18
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	19
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	20
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
5.2	Toimeksiantajan esittely	21
5.3	Ohjaustuokioiden suunnittelu.....	22
5.4	Ohjaustuokioiden toteutus ja arviointi	24
5.5	Opaslehtinen ja selkokieli	29
5.6	Hyvä opaslehtinen	31
5.7	Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus.....	32
5.8	Opaslehtisen arviointi	33
6	Pohdinta	34
6.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	37
6.2	Opinnäytetyöprosessi	40
6.3	Ammatillinen kasvu.....	41
6.4	Tulosten tarkastelu	42
6.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysajat.....	43
	Lähteet	45

Liitteet

Liite 1 Opaslehtinen

Liite 2 Tuntisuunnitelma 1

Liite 3 Tuntisuunnitelma 2

Liite 4 Palautekysymykset

Liite 5 Yksinkertaistetut palautekysymykset

Liite 6 Toimeksiantajan palaute

1 Johdanto

Suomeen muuttaa monenlaisia ihmisiä korkeakoulutetuista kirjoitus- ja lukutaidottomiin henkilöihin sekä työn perässä muuttavista pakolaisiin ja turvapaikanhakijoihin (Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä & Koskinen S 2012, 3). Vuoden 2017 lopussa Suomen väestöstä ulkomaan kansalaisia oli 249 500 eli 4,5 prosenttia. Eniten Suomessa asuu Viron kansalaisia ja toiseksi eniten Venäjän kansalaisia. Irakin kansalaisia on kolmanneksi eniten. Somalialaisia asuu Suomessa melkein seitsemäntuhatta, afganistanilaisia ja syyrialaisia molempia yli viisituhatta. (Tilastokeskus 2018.)

Työikäisillä maahanmuuttajilla on osuutensa suomalaisen yhteiskunnan taloudellisen ja sosiaalisen kestävyuden varmistamisessa. Tästä syystä on tärkeää tunnistaa ne maahanmuuttajat, joiden terveys ja hyvinvointi ovat keskimääräistä heikommalla ja selvittää millä keinoilla tätä voidaan korjata. (Castaneda ym. 2012, 3.)

Erilainen ruokatarjonta saattaa hämmentää ja tuntua vieraalta maahanmuuttajasta. Mistä syystä ruokavalio saattaa kaventua epäterveelliseksi maahanmuuton jälkeen. Maahanmuuttajien tiedot terveyteen liittyvistä ja siihen vaikuttavista asioista voivat myös olla niukat terveysneuvonnan puuttumisen takia. Maahanmuuttajille vieraalta tuntuva ruokatarjonta ja terveelliseen syömiseen liittyvän terveysneuvonnan puute toimivat opinnäytetyön lähtökohtina. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 14; Koponen, Skogberg, Suominen, Borodulin, Laatikainen & Koskinen 2015a, 142.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä Lähiötalon maahanmuuttajanaisten ryhmään osallistuvien tietämystä suomalaisista ravitsemussuosituksista ja terveellisistä välipaloista sekä tutustuttaa heitä suomalaisiin kasviksiin. Naiset ottavat yleensä ryhmään mukaan lapset, joten otimme työssä huomioon myös lasten ravitsemussuositukset. Tavoitteena on lisätä tietämystä suomalaisista ravitsemussuosituksista ja saada suomalaiset kasvikset osaksi maahanmuuttajien ter-

veellistä ruokavaliota. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa Lähiötalolla ohjaustuokiot sekä tuottaa opaslehtinen suomalaisista kasviksista ja ravitsemussuosituksista.

2 Maahanmuuttajien elintavat ja ravitsemus

Maahanmuuttajan käsitteeseen sisältyvät pakolaiset, turvapaikanhakijat, ulkomailta adoptoidut sekä työvoimasiirtolaiset, eli keskivertomaahanmuuttajaa ei ole olemassa. Yhteiskunnallisessa keskustelussa ei yleensä onnistuta käsittelemään maahanmuuttajia yksilöinä tai edes etnisen taustansa edustajina. (Söderling 2013, 17.)

Terveyden edistämisen tavoitteena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristön terveydestä huolehtimiseen. Terveyttä edistäviä toimenpiteitä ovat muun muassa terveellisen yhteiskuntapolitiikan kehittäminen, terveellisen ympäristön rakentaminen, yhteisöjen ja yksilön taitojen kehittäminen sekä terveyspalveluiden uudistaminen. (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2012, 15–16.) Kulttuuriset tekijät vaikuttavat vahvasti terveyden edistämiseen jokaisessa elämän vaiheessa. Terveyden edistämiseen tähtäävät tavoitteet vaativat yleensä muutoksia arjen rutiineihin ja tapoihin esimerkiksi ruoanlaittoon, liikkumiseen ja nautintoaineisiin liittyen. Silloin hoitajan ja asiakkaan välille voi helposti syntyä ristiriitatilanne, mikäli asiakas ei ole vielä täysin valmis tavoitteen vaatimaan elämänmuutokseen. (Juntunen 2010a, 131–132.)

On hyvä huomioida asiakkaan henkilökohtaiset taustat sekä kulttuuri. Länsimainen lääke- ja hoitotiede painottavat sairauksien ennaltaehkäisyä. Muunlaisissa näkemyksissä voivat korostua muun muassa ihmisten väliset suhteet ja yksilön sijaan koko yhteisön terveyden edistäminen, tai terveyttä pyritään edistämään pyrkimällä tasapainoon yliluonnollisten voimien kanssa. Lähtökohtina voivat olla arvoihin ja maailmankuvaan perustuvat ohjeet esimerkiksi nukkumiseen, pukeutumiseen, käyttäytymiseen tai terveellisiin pidettyihin ruokiin ja juomiin liittyen. Terveyttä voidaan edistää ja ylläpitää myös rukousten, loitsujen, rituaalien tai

taikaesineiden avulla. Eri yhteisöillä on omat näkemykset terveydestä sekä määräytyneet tavat sen edistämiseen. (Juntunen 2010a, 131–132.)

2.1 Maahanmuuttajien terveys

Maahanmuuttaja on yksilö myös sairastuessaan, eikä voida yleistää, että maahanmuuttajat olisivat sen sairaampia tai terveempiä kuin kantaväestö tai he toimisivat eri tavalla sairastuessaan. Sairastamisessa on kuitenkin todettu joitakin samankaltaisuuksia esimerkiksi tietyltä alueelta saapuneiden kesken. Somali-taustaiset kokevat itsensä usein hyvin terveiksi ja toimintakykyisiksi, kun taas kurditaustaiset kokevat itsensä sairaammiksi kuin kantaväestö. Maahanmuuton jälkeen terveys on monilla hyvä. Tätä selittää maahanmuuttajien nuori ikä, mutta myös paremmat työskentelyolosuhteet, puhtaampi ilma ja parempi elintaso voivat vaikuttaa terveyteen positiivisesti. Terveiden uhkana maahanmuuton jälkeen ovat siihen liittyvä sopeutumisprosessi, syrjäytyminen ja paikallisten elintapojen hiljattainen omaksuminen. (Sainola-Rodriguez 2013, 134–135.)

Tutkimuksessa on todettu, että kurdi- tai somalitaustaisilla maahanmuuttajilla on suomalaista valtaväestöä enemmän hyperglykemiaa. Kurditaustaisilla sekä somalinaisilla esiintyy myös hyperlipidemiaa valtaväestöä enemmän. Sekä kurdi- että somalinaisilla ylipaino on valtaväestöön suhteutettuna merkittävämpi ongelma. (Skogberg, Laatikainen, Koskinen, Vartiainen, Jula, leiviskä, Härkänen & Koponen 2016.) Koposen, Jokelan, Skogbergin, Castanedan, Suvisaaren, Laatikaisen & Koskisen (2015b, 160–162) tutkimuksessa todettiin myös, että erityisesti afrikkalaistaustaisilla naisilla lihavuus on yleistä ja että erityistä huomiota tulisi kiinnittää Lähi-Idästä tai Afrikasta tulleiden naisten terveyden edistämiseen, sillä heillä näyttäisi olevan eniten terveysongelmia. Kansanterveysongelmien riskitekijät näyttäisivät kasautuvan pakolaistaustaisiin ulkomaalaisryhmiin.

2.2 Maahanmuuttajien kasvien käyttö ruokavaliossa

Ruokatarjonta, erilaiset ruoan käsittelytavat ja päivärytmin muutos voivat hämentää maahanmuuton jälkeen. Vatsavaivat, kieliongelmat ja vieraat pakkaus-

merkinnät saattavat saada aikaan sen, että ruokavalio kaventuu vain ennestään tuttuihin ruokiin, kuten epäterveellisiin pikaruokiin. Suomalaisille tutut ruokakolmio tai lautasmalli eivät välttämättä ole helposti ymmärrettäviä erilaisessa kulttuurissa kasvaneille maahanmuuttajille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 14.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Maamu -tutkimukseen osallistuneista somalialaistaustaisista kukaan ei syönyt tuoreita kasviksia, hedelmiä tai marjoja päivittäin. Kurditaustaisista taas 40 prosenttia söi kasviksia, hedelmiä tai marjoja päivittäin. Naiset söivät kasviksia yleisemmin kuin miehet. (Prättälä 2012, 174–176.) Koposen ym. (2015a, 143–144) tutkimuksessa maahanmuuttajataustaisista miehistä 22 prosenttia ja naisista 16 prosenttia käytti niukasti tuoreita kasviksia. Niukasti hedelmiä tai marjoja käyttävien osuus oli maahanmuuttajataustaisten keskuudessa 21 prosenttia.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) teettämän Kouluterveyskyselyn pohjalta saatiin selville, että maahanmuuttajataustaisten nuorten päivittäinen kasvien syönti on yhtä vähäistä kuin suomalaisnuortenkin. Vain 15 prosenttia vastaajista ilmoitti syövänsä päivittäin tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia. Noin kolmannes 4.- ja 5.- luokkalaisista Kouluterveyskyselyyn vastanneista ilmoitti, ettei syö kasviksia, marjoja tai hedelmiä joka päivä. Kuitenkin melkein 60 prosenttia ilmoitti syövänsä kouluateriaalla salaattia tai raastetta. Noin puolet ulkomaalaistaustaisista nuorista syö päivittäin perheen kanssa yhteisen aterian. (Matikka, Luopa, Kivimäki, Jokela & Paananen 2014.)

2.3 Ruokailutottumusten muovautuminen maahanmuuton jälkeen

Ruoka on kaikissa kulttuureissa sidoksissa elämän hengellisiin, sosiaalisiin ja taloudellisiin tekijöihin. Ruoan keskeinen asema on haaste pyrittäessä muuttamaan sellaisia uskomuksia ja käytäntöjä, joihin liittyy terveydellisiä riskejä. Eri kulttuureissa on erilaisia uskomuksia esimerkiksi lihavuudesta. Ylipainoa voidaan pitää normaalina vanhenemiseen liittyvänä asiana tai se voi symboloida menestystä ja hyvinvointia. Laihtuminen taas voi kertoa tietyn yhteisön jäsenille vakavasta sairastumisesta. Jotta ohjaus saadaan tehokkaaksi ja uuden tiedon

omaksumiselle ei olisi esteitä, tulisi selvittää, millaisia uskomuksia ohjattavalla on ravintoon, hyvinvointiin ja terveyteen. (Juntunen 2010b, 224–225.)

Maahanmuuttajat pyrkivät säilyttämään alkuperäisen ruokavalionsa maahanmuuton jälkeen, sillä ruoka koetaan merkittäväksi osaksi identiteettiä, etnisyyttä ja kulttuuria. Kotimaan ruokakulttuuria verrataan uuden maan ruokatottumuksiin ja -tapoihin ja ne eritellään selkeästi toisistaan esimerkiksi ruuan maun, ruuanvalmistustapojen sekä aterioiden ajankohtien mukaan. (Garnweidner, L. M., Terragni, L., Pettersen, K. S. & Mosdøl, A. 2012, 14–15.) Maahanmuuttajien elintavat voivat muuttua hitaasti uusien sukupolvien avulla lähemmäksi uuden kotimaan väestön elintapoja. Lähtömaassa he eivät välttämättä ole saaneet terveysneuvontaa, joten heidän tietonsa terveyteen vaikuttavista asioista voivat olla niukat. (Koponen ym. 2015a, 142.)

Ruokailutottumusten muutoksen suuruus matalan elintason maasta korkean elintason maahan siirryttäessä riippuu ruokakulttuurien välisistä eroista, kielitasosta ja koulutuseroista sekä elintarviketarjonnasta. Ongelmallisina ravitsemusongelmina pidetään lihomista, palkokasvien ja viljavalmisteen vähenemistä ruokavaliossa, rasvan ja sokerin kulutuksen lisääntymistä sekä vähäistä kasvien ja hedelmien käyttöä. (Prättälä 2012, 173.) Täytyy myös muistaa, että samaan etniseen ryhmään kuuluvilla voi olla merkittäviä eroja kulttuuriseen sopeutumiseen kuluva ajassa (Holmboe-Ottesen & Wandel 2012, 10).

Etnisten ryhmien ruokavalion ja ruokailutottumusten muovautumiseen vaikuttavat eniten sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö sekä ruokaan liittyvät uskomukset ja käsitykset. Etenkin matalan tulotason ryhmillä ruokavalioon vaikuttavat myös ruuan hinta, tulotaso, sosiaalinen verkosto, ajan riittämättömyys ja ruuan saatavuus. Maahanmuuttajilla korostuvat etenkin kulttuurinen identiteetti ja sopeutuminen, perinneruokien saatavuus, uuden maan ruokien tuttuus, uuden maan kielen osaaminen, käsitys uudesta kulttuurista sekä etenkin muslimitautisilla uskonnolliset määräykset. (Osei-Kwasi, Nicolaou, Powell, Terragni, Maes, Stronks, Lien & Holdsworth 2016, 10–13.)

Monipuolinen ruuan saatavuus voi olla merkittävässä osassa ruokatottumusten muovautumisessa, kuten Janzonin ja Bolmsjön (2013, 12) tutkimuksessa käy ilmi. Somalinaiset kertoivat tehneensä merkittäviä muutoksia ruokavalionsa Ruotsiin muuton jälkeen yltäkylläisestä ruokatarjonnasta sekä ruuan verrattain edullisesta hinnasta johtuen. Maahanmuuton jälkeinen mahdollisuus ostaa vapaasti lihaa ja muita eläinperäisiä tuotteita sekä pikaruokia, makeisia ja virvoitusjuomia muuttivat aiempaa kasvispainotteista ruokavaliota epäterveellisempään suuntaan.

Garnweidnerin, Terragni, Pettersen & Mosdøl (2012, 10–11) tutkimuksessa erottui kolme erilaista maahanmuuttajaryhmää uuden maan ruokakulttuurin omaksumisessa. Osa maahanmuuttajista säilytti alkuperäisen ruokakulttuurinsa täysin myös maahanmuuton jälkeen. Osa puolestaan söi joustavasti sekä alkuperäisen ruokakulttuurin että uuden maan ruokakulttuurin mukaan. Kolmas ryhmä taas omaksui uuden maan ruokakulttuurin täysin alkuperän näkyessä ruokailussa ainoastaan esimerkiksi juhlapäivinä.

Maahanmuuton jälkeen rasvan saanti ja energiapitoisten ruokien syönti usein lisääntyy. Lihan ja maitotuotteiden kulutus kasvaa, kun taas vastaavasti kasviksia ja hedelmiä syödään vähemmän kuin lähtömaassa. Täysjyvätuotteet usein myös korvautuvat osittain vähäkuituisilla ruoka-aineilla. Nämä muutokset johtavat kulutusta suurempaan energiansaantiin, ruokavalion kuitupitoisuuden laskemiseen sekä hivenaineiden ja antioksidanttien vähäiseen määrään ravinnossa. Täytyy kuitenkin muistaa, että ruokavaliossa tapahtuneet muutokset ovat voineet alkaa jo ennen maahanmuuttoa lähtömaassa, mikäli länsimaiset ruokailutavat ovat jo sinne sulautuneet. (Holmboe-Ottesen & Wandel 2012, 9–10.)

2.4 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisen asiantuntijaryhmän tieteellisesti laatimiin pohjoismaisiin suosituksiin. Ravitsemussuositukset on suunnattu terveille, kohtuullisesti liikkuville henkilöille ja niiden avulla on tarkoitus parantaa väestön terveyttä. Suositeltava ruokavalio ja ravintoaineiden tarve voi vaihdella elämäntilanteen mukaan. Terveellinen ruokavalio todistetusti

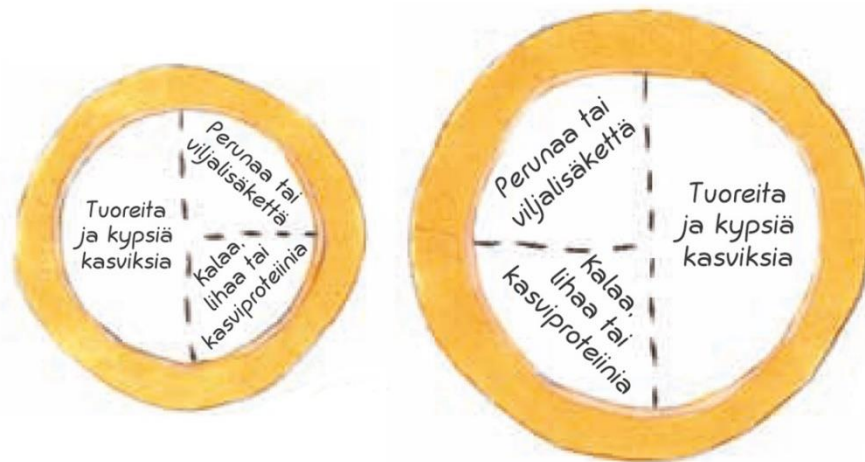
pienentää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, aivoverenkiertohäiriöihin, verenpainetautiin, tyypin -2 diabetekseen, osteoporoosiin, hammaskariekseen ja tiettyihin syöpiin. Terveellinen ruokavalio myös ehkäisee lihavuutta, joka vaikuttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntyyn. Terveyttä edistävä kasvispainotteinen ruokavalio on myös ympäristösyistä järkevä valinta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–12.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016).

Ruokakolmio (kuva 1) havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutena. Kolmion tyveen sijoitetut ruuat muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan, ja niitä nautitaan usein. Huipulla olevat ruuat eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon, ja niitä nautitaan harvoin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)

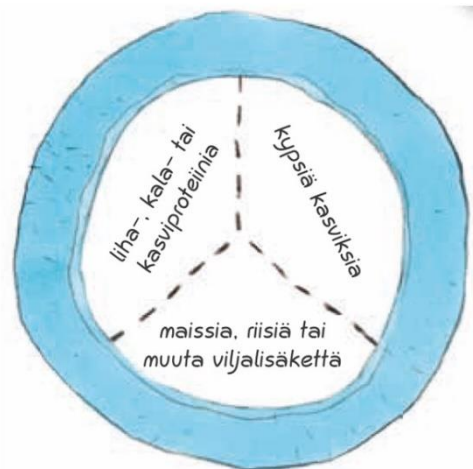
Lautasmalli lapselle ja aikuiselle



Kuva 2. Lautasmalli lapselle ja aikuiselle (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016).

Lautasmalli (kuva 2) on hyvä apuväline terveellistä ateriaa koostettaessa. Sen mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla tai täysjyväviljalla ja neljännes proteiinilähteellä eli kalalla, lihalla, kananmunalla tai palkokasveilla. Aterian ohessa voi nauttia täysjyväleipää kasvipohjaisella levitteellä. Ruokajuomana on rasvaton maitovalmiste, ja jälkiruoksi syödään marjoja tai hedelmä. Kasvikset sisältävät paljon kuitua, vitamiineja sekä erilaisia hivenaineita, ja rasvan ja hiilihydraatin laatu on terveyden kannalta edullinen. Suosituksen mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi nauttia vähintään 500 grammaa päivässä 5-6 eri annoksessa. Osa aineksista olisi hyvä käyttää kypsentämättöminä. Säännöllinen ateriaritmi on myös tärkeää tasaisen energiansaannin ja painonhallinnan kannalta. Aamupalan, lounaan ja päivällisen lisäksi olisi hyvä syödä 1-2 välipalaa päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20 -24.)

Monikulttuurinen lautasmalli
Täysipainoinen ateria rakentuu monella tavalla



Kuva 3. Monikulttuurinen lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016).

Suosittelun mukaisen aterian voi muodostaa myös monikulttuurisen lautasmallin (kuva 3) mukaan. Tämä lautasmalli ottaa paremmin huomioon sen, että monissa kulttuureissa on tapana nauttia kasvikset aina kypsennettyinä. Ateriaa ei myöskään tarvitse koostaa lautaselle, vaan sen voi toteuttaa myös täytettynä leipänä tai lettuna. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016, 15.)

2.5 Lapsiperheiden ravitsemussuosituks

Lapsena opittu ruokavalio jatkuu usein aikuisuudessakin, joten lapsuus on tärkeä ajankohta opettaa terveellistä ravitsemusta. Suomessa lasten ruokavalio on selvästi parantunut viime vuosikymmenien aikana, mutta parannettavaa edelleen riittää. Lasten ruokavalio heikkenee, kun lapsi siirtyy syömään muun perheen kanssa samaa ruokaa, jolloin sokerin, suolan, tyydyttyneen rasvan ja eläinproteiinin määrä ruokavaliossa kasvaa. Terveellisten rasvahappojen, kuidun, raudan ja vitamiinien saanti taas puolestaan voi jäädä liian niukaksi. Suositellusta viidestä kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksesta syödään vain noin puolet. Epäterveelliset elämäntavat kasautuvat usein perheille, joilla on niukat tulot, matala koulutustaso sekä nuoret vanhemmat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 13.)

Terveyttä edistävä syöminen perustuu kasvikunnan tuotteisiin, ja lapsi voi syödä samaa ruokaa koko perheen kanssa, ainoastaan annoskoko vaihtelee energiantarpeen mukaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 21). Perheen oma ruokakulttuuri syntyy perheen itsensä sisällä. Ruokailun tapojen muodostumiseen vaikuttaa se, kuinka paljon perhe arvostaa ruokailua osana arkeaan ja hyvinvointiaan. Myönteiset ruokailutilanteet ja lapsen osallistaminen kehittävät lapsen ruokatottumuksia suotuisasti. Vanhemman on hyvä olla tietoinen lapsen ruokaan liittyvistä kehitysvaiheista. Lapsi olisi hyvä ottaa kehitystasonsa huomioiden mukaan aterian valmisteluun. Ruokailuhetki ei ole palkitsemis- tai rangaistusutilanne, mutta hyvistä asioista kuuluu antaa positiivista palautetta lapselle. Yhdessä syöminen ja oman esimerkin näyttäminen ovat tärkeässä roolissa terveyttä edistävän ruokakulttuurin oppimisessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 12–13.)

Ruokakulttuurista riippuen kotona tarjottu ruoka sekä ruokailutavat voivat erota huomattavasti perinteisestä suomalaisesta ruuasta, ja lapsen luontainen uusien ruokien pelko ja valikoiva syöminen voivat vahvistua, mikäli esimerkiksi päiväkodin ruoat eroavat kotona tarjottavasta ruoasta huomattavasti. Toisaalta ryhmässä halu maistaa voi nousta, ja uudet ruoat voivat olla lapsesta kiehtovia. Myös perinteiseen suomalaiseen ruokaan tottuneiden lasten on hyvä tutustua eri ruokakulttuureiden ruokiin. Tärkeää on myös muistaa, että terveellinen ruokavalio voidaan koostaa monin eri tavoin ruokakulttuurista riippumatta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 38.)

Tutustuttaessa lasta uusiin kasviksiin niitä voi tarjota kiinnostavassa muodossa ja tunnistettavina paloina, joita lapsi on itse ollut mukana tekemässä. Lapsi voi myös kaupassa itse valita vihannes- ja hedelmäosastolta mieluisat kasvikset. Sesonkivihannekset ovat maukkaimpia, edullisempia ja ympäristöystävällisempiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 23.)

Ruoan lisäksi lapsen valintoihin ruokailutilanteessa vaikuttavat ruokailuympäristö, ikä, kokemukset sekä yksilölliset aistikokemukset. Lapsen ruokamieltymykset ovat osittain synnynnäisiä ominaisuuksia, mutta niihinkin pystyy vaikuttamaan. Lapset käyttävät kaikkia aistejaan tutustuessaan uuteen ruokaan. (Valti-

on ravitsemusneuvottelukunta 2018, 15.) Uutta ruoka-ainetta voidaan aluksi tutkia katselemalla, haistelemalla ja tunnustelemalla. Maistamiseen kannustetaan ja siitä kehuaan. Lapsi omaksuu uuden maun helpommin, kun se tarjoillaan ennestään tutun ruoan kanssa ja hän näkee muiden perheenjäsenten syövän samaa ruokaa. Tarjonnan tulee olla monipuolista, vaikka lapsi ei vielä kaikkea söisikään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 78.) Aikuisten antaman roolimallin merkitystä ei voi korostaa liikaa ravintokasvatuksessa. Aikuisten vastuulla on järjestää ruokailuympäristö sellaiseksi, että terveellisten valintojen tekeminen sekä ruokailutaitojen oppiminen on mahdollista. Aikuisten itse syömä ruoka sekä kasvatustavat vaikuttavat merkittävästi lasten ruoka-asenteiden ja -tottumusten kehittymiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 14.)

3 Kulttuurin huomioiminen hoitotyössä ja ohjauksessa

Kotiutuminen on monivaiheinen ja -vuotinen prosessi, ja yleensä etenkin sen alkuvaiheessa maahanmuuttajan toive sopeutua uuteen asuinmaahan on suuri. Tällöin uuden asuinmaan tavat, kieli ja kulttuuri kiinnostavat paljon. Maahanmuuttajan viihtymiseen ja hyvinvointiin liittyy vahvasti se, miten hän onnistuu löytämään elämäänsä tasapainon vanhan ja uuden kulttuurin välille. (Schubert 2013, 64–65.)

3.1 Kulttuuritaustan huomioiminen hoitotyössä

Kulttuurilla tarkoitetaan ajan myötä kehittyneitä tapoja, uskomuksia, arvoja ja tuotoksia, jotka välittyvät sukupolvelta toiselle kasvatuksen, kielen ja symbolien välityksellä. Monikulttuurinen hoitotyö on erilaisten kulttuurien ja etnisten ryhmien parissa tehtävää hoitotyötä, jossa otetaan huomioon asiakkaan kulttuurinen tausta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kanssakäyminen osapuolten kesken on kunnioittavaa, tasa-arvoista ja yhdenvertaista. (Koskinen 2010a, 16–19.)

Kulttuurinen kompetenssi eli pätevyys tarkoittaa henkilön osaamista toimia mo-

nikulttuurisissa ympäristöissä erilaisuus huomioiden ja hyväksyen. Tämä ei ole ihmiselle luontainen ominaispiirre, vaan on tyypillistä kokea kulttuurinen erilaisuus uhkaavana, sillä ihmiset arvioivat asioita omien tottumusten ja oman kulttuurin kautta. Hoitotyössä kulttuurinen kompetenssi tarkoittaa taitoa ja herkkyyttä kohdata erilaisuutta ja pyrkiä yhteisesti hyväksyttäviin lopputuloksiin. Kaikkea toimintaa ohjaavat erilaisuuden kunnioitus, marginaalissa elävien ihmisten oikeuksien puolustaminen ja epätasa-arvon vastustaminen. Siihen liittyy myös rohkeus kyseenalaistaa sellaiset kulttuuriin liittyvät toimintatavat, jotka ovat uhka asiakkaan terveydelle ja hyvinvoinnille. Hoitajan ei tarvitse hyväksyä asiakkaan näkemyksiä, mutta niitä tulee ymmärtää, ja pyrkiä kaikkia osapuolia tyydyttävään ratkaisuun. (Koskinen 2010b, 32–35.) Totuus kuitenkin on, että hoitotyön ammattihenkilöiden on käytännössä mahdotonta hallita asiakkaidensa kaikkia kulttuurisia ominaispiirteitä. Tilannetta saattaisi helpottaa, mikäli maahanmuuttajaan suhtauduttaisiin kohtaamisissa oman kulttuurinsa asiantuntijana. (Sainola-Rodriguez 2013, 13.)

3.2 Kulttuuritaustan huomioiminen ohjauksessa

Ohjauksella tarkoitetaan toimintoja ja vuorovaikutusta, joiden avulla ihmistä autetaan löytämään hyväksyttäviä ja ihmistä itseään tyydyttäviä ratkaisuja erilaisiin ongelmiin. Ohjauksessa pyritään neuvontaa syvemmin löytämään henkilökohtaisia, ihmisen elämäntilanteeseen sopivia ratkaisuja. Monikulttuurisessa ohjauksessa otetaan huomioon lisäksi kulttuurierot ja niistä johtuvat haasteet. Ohjaajan tulee olla tietoinen oman kulttuurinsa vaikutuksista ajatteluun ja toimintaan, jotta hän osaa toimia mahdollisimman tehokkaasti eri kulttuuritaustoja omaavien ohjattavien kanssa. (Puukari & Korhonen 2013, 15–16.)

Kulttuurit voidaan jakaa yksilöllisyyttä tai yhteisöllisyyttä korostaviin. Länsimaisessa on perinteisesti korostettu yksilöllisyyttä, kun taas monissa maissa, joista länsimaihin muutetaan, korostetaan yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisissä kulttuureissa on tapana keskustella omista asioista ammattiauttajien sijaan tuttujien kanssa ja laajempi verkosto voi vaikuttaa henkilön elämänvalintoihin. Vaikka ohjaus tapahtuisi yksilötasolla, niin perheen ja lähiyhteisön huomioon ottaminen on tärkeää. Yhteisöllisten kulttuurien toimintatapoja voi olla yksilöllisestä kulttuurisesta

tulevan hankala ymmärtää. Suuret kulttuurierot ohjaajan ja ohjattavan välillä tarkoittavat haastavampaa ohjaussuhdetta. (Puukari & Korhonen 2013, 13–24.) Palapeli2-projektissa (Mammon, Pihlaja & Pyyhtinen 2013) todettiin, että ohjauksen alussa haasteena voi olla saada maahanmuuttajat ymmärtämään, että he voivat itse asettaa tavoitteita elämälleen ja että he ovat loppujen lopuksi itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Ohjaajan tehtävänä on antaa tietoja ja keinoja tavoitteiden saavuttamiseen ja tukea muutosprosessissa.

Wathen (2007, 51–52) toteaa, että sairaanhoitajat tarkastelevat maailmaa omaa kulttuuritaustaansa vasten ja heidän käsityksensä terveydestä ja sairaudesta eroavat maahanmuuttajien käsityksistä. Tämä käsitysero voi heijastua vuorovaikutustilanteissa käyttäytymiseen, ja se voi vaikuttaa siihen, kuinka motivoitunut asiakas on ottamaan ohjausta vastaan. Ohjauksessa käytetyt käsitteet eivät välttämättä tule verbaalisessa vuorovaikutuksessa ymmärretyksi, minkä vuoksi hoitajan on käytettävä ohjausmenetelmiä monipuolisesti. Hoitajat toivat esille kirjallisen materiaalin puutteen. Suomenkielisen materiaalin kohdalla tulisi myös varmistaa, että asiakas ymmärtää tekstin. Lisäksi oleellista on tarkistaa, että annettu ohjaus on ollut riittävää ja se on ymmärretty. Ohjauksessa on otettava huomioon koko perhe ja kunnioitettava perheenjäsenten välistä hierarkiaa. Maahanmuuttajien ohjaus vie aikaa, ja lisäksi ympäristön tulisi olla häiriötön ja väljä.

3.3 Maahanmuuttajaryhmän ohjaaminen

Maahanmuuttajien on hyvä päästä oppimaan uutta kieltä, paikallisia tapoja sekä yhteiskunnan perustoimintoja rennosti kokeillen ryhmässä, joka lisää kiinnostusta tutustua uuteen kotimaahan syvemmin (Korpela & Salmenkangas 2018, 4). Ihminen oppii parhaiten, kun tuntee olonsa turvalliseksi. Maahanmuuttajaryhmän jäsenillä voi olla taustallaan traumaattisia kokemuksia, minkä lisäksi he voivat tuntea epävarmuutta uuteen kulttuuriin ja yhteiskuntaan juurtumisessa. Avoin vuorovaikutus ja ilmapiiri, kaikkien jäsenten yhdenvertainen kunnioittaminen ja läsnä oleva kohtaaminen auttavat luottamuksen syntymiseen ryhmässä. Maahanmuuttaja on usein elämäntilanteessa, johon liittyy luopumista sekä oman itsensä uudelleen määrittelyä. Yhdessä toimiminen tuottaa voimaa elä-

män mukanaan tuomiin haasteisiin. Ihmisillä on luontainen taipumus mukautua toisten tuntemiin mielialoihin, mistä syystä ohjaajalla on mahdollisuus saada aikaan yhteistä iloa tartuttamalla oma hyvä mieli ryhmän jäseniin. (Korpela & Salmenkangas 2018, 12.)

Ryhmässä jäsen tulisi nähdä aktiivisena, merkityksiä etsivänä ja rakentavana voimana. Ohjaajan tehtävänä on tukea tätä aktiivisuutta, oma-aloitteisuutta ja itseohjautuvuutta. Tiedon jakamisen sijaan ryhmä perustuu yhdessä pohtimiseen ja tekemiseen, jolloin sekä ohjaaja että ohjattavat oppivat. Ryhmän jäsenet oppivat toisiltaan samaistumisen sekä sijaisoppimisen kautta. Samaistumisessa opitaan muiden jäsenten positiivisista kokemuksista ja sijaisoppimisessa opitaan muiden jäsenten valinnoista johtuneista seurauksista. Ehdollistuminen on myös yksi ryhmässä oppimisen tavoista, esimerkiksi jokaisessa tapaamisessa toistettavat harjoitukset alkavat vähitellen muuttaa jäsenen käytöstä. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 11.)

Lyhytkestoisissa ryhmissä aikaa muutoksen saamiseksi ei ole rajattomasti, mikä on voimakas muutosta eteenpäin sysäävä tekijä. Pitkäaikaiset hoitomuodot tuottavat usein pitkäaikaisempia tuloksia, mutta lyhytkestoiset ryhmät soveltuvat hyvin tilanteisiin, joissa muutoksen kohde on rajattu eivätkä ongelmat ole kovin syvälle persoonaan juurtuneita. Ajatellaan, että suurin osa muutoksesta tapahtuu ryhmätapaamisen jälkeen. (Martin ym. 2012, 12.)

3.4 Suomalaisten kasvisten käytön ohjaus

Ympäristön ärsykkeet vaikuttavat suuresti ihmisten toimintaan, joten terveelliset elintavat ovat todennäköisempiä ympäristössä, jossa on saatavilla monipuolisia ja edullisia ruokavalintoja sekä suopeasti suhtautuva sosiaalinen ympäristö. Terveystieteiden ammattilainen pystyy vaikuttamaan vain rajallisesti ohjattavien elinympäristöön, joten ohjauksen avulla pyritään antamaan ohjattavalle työkaluja, miten muuttaa elintapoja terveellisempään suuntaan. (Absetz & Hankonen 2017, 1018.) Muutos elintavoissa on mahdollista vasta, kun henkilö on valmis muutokseen. Tämä valmius sekä kyky muutokseen muotoutuvat ohjauksen aikana. Ohjauksen tavoitteena voi olla esimerkiksi muutosaikeen muodostami-

nen. (Käypä hoito -suositus 2013.) Ravitsemusohjaajan tulee hallita ohjaustaitojen lisäksi perustiedot ihmisen ravitsemuksesta ja ravitsemussuosituksista sekä hänellä on oltava käsitys yksilön ja väestön ruokatottumuksista. Lisäksi ohjaajan tulee tuntea paikallinen elintarviketarjonta. (Mattinen 2007, 20.)

Kasvisten, vihannesten, hedelmien ja marjojen käyttöä ruokavaliossa ja ohjauksessa havainnollistaa puhuminen 5-6 päivittäisestä annoksesta. Yksi annos tarkoittaa tällöin aikuiselle yhtä hedelmää, 1dl marjoja tai 1,5 dl kasviksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.) Lasten kasvisten ja vihannesten syönnin ohjaamisessa hyvä apuväline on lapsen oma koura. Pienenkin lapsen on näin helppo hahmottaa, kuinka paljon kasviksia tulisi syödä aterian yhteydessä. Suositus on, että kasviksia, hedelmiä ja marjoja syötäisiin joka aterialla kourallinen. Näin päivän aikana niitä tulee syötyä yhteensä 5-6 kourallista. Kasviksia tarjoillaan vaihtelevasti eri muodoissa: sellaisenaan, pilkottuna, raasteena, kypsänä ja kypsentämättömänä. Eriväriset kasvikset sekä niiden monipuolinen tarjonta lisäävät niiden käyttöä ruokailun yhteydessä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 50–51.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä Lähiötalon maahanmuuttajanaisten ryhmään osallistuvien tietämystä suomalaisista ravitsemussuosituksista ja terveellisistä välipaloista sekä tutustuttaa heitä suomalaisiin kasviksiin. Tavoitteena on lisätä tietämystä suomalaisista ravitsemussuosituksista ja saada suomalaiset kasvikset osaksi maahanmuuttajien terveellistä ruokavaliota. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa Lähiötalolla ohjaustuokiot sekä tuottaa opaslehtinen suomalaisista kasviksista ja ravitsemussuosituksista.

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyön menetelmänä on toiminnallinen opinnäytetyö. Keskustelimme useammasta näkökulmasta opinnäytetyön rajauksesta ja päädyimme terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ravitsemuksen näkökulmasta toiminnallisella opinnäytetyön menetelmällä. Rajasimme aiheen suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ja suomalaisiin kasviksiin ja niiden maisteleamiseen ja tunnistamiseen. Tarkoituksena on, että opinnäytetyö jää maahanmuuttajanaisten ja heidän perheiden arkeen. Opaslehtinen on siihen tarkoitukseen hyvä ja päädyimme tekemään yksinkertaisen opaslehtisen (liite 1), joka on hyödynnettävissä päivittäin arjessa. Opaslehtisessä on kuvat ruokakolmiosta ja lautasmallista sekä esimerkkejä terveellisistä välipaloista. Myös kuvat ja nimet suomalaisista kasviksista on opaslehtisessä. Lisäksi toteutimme kaksi ohjaustuokiota. Ensimmäisessä ohjaustuokiossa kävimme opaslehtisen läpi ja toisessa ohjaustuokiossa valmistimme ja maistelimme suomalaisia kasviksia.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen ja sen järjeistäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytäntöön tarkoitettu ohje, ohjeistus tai opas. Erilaisia oppaita voi olla perehdyttämispas, ympäristöohjelma tai turvallisuuspas. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi myös toteuttaa jonkinlaisen tapahtuman, esimerkiksi konferenssin tai messuosaston järjestämisen. Toteutuksen voi tehdä myös oppaana, verkkosivujen luomisena, kirjana, portfoliona tai näyttelyinä. (Vilkka & Airaksinen 2004a, 9.)

Tavoitteena on joku konkreettinen tuotos, ei opas. Tuotos ei pelkästään riitä, vaan lisäksi kirjoitetaan opinnäytetyöraportti. Raportin tulee olla kriittistä, argumentoivaa, analysoivaa, perustua tietoperustaan ja viitekehykseen sekä perustua koulutusalan näkökulmaan. Tekstikokonaisuuden tulee olla ehyt, ja se on

järjestelty loogisesti, havainnollisesti ja ohjeiden mukaisesti. Kielen tulee olla ymmärrettävää ja äidinkielen sääntöjen mukaisesti kirjoitettua ja ulkoasun tulee olla ohjeiden mukainen. Tarkoituksena on, että lukija pystyy hahmottamaan tuoksen opinnäytetyön teorian perusteella. (Vilka & Airaksinen 2004b, 6–7.)

Ammattikorkeakoulun tavoitteena on valmistaa opiskelija toimimaan erilaisissa asiantuntijatehtävissä. Opintojen tarkoituksena on antaa perusteet asioiden kehittämiseen ja tutkimuksien tekemiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on olla työelämäläheinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisesta näkökulmasta toteutettu sekä riittävästi oman alan tiedon ja taitojen tietämystä osoittava. (Vilka & Airaksinen 2004a, 10.)

Kohderyhmämme hyötyi parhaiten toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Lehtimäki (2018, 32.) toteaa, että maahanmuuttajien ohjauksessa tekemällä ja näyttämällä tieto menee paremmin perille. Ohjausmenetelmien tulee olla monipuolisia ja konkreettisia. Asiat on hyvä havainnollistaa tekemällä ja ohjaajan tulee käyttää eleitä ja ilmeitä apuna. Havainnoinnin avulla toteutettu hoito-ohjeiden antaminen sekä ongelmien ratkaisu on toiminut hyvin. Kuvallisen materiaalin on todettu toimivan hyvänä hoidonohjauksen apuvälineenä. Halusimme toteuttaa sellaisen opinnäytetyön, joka auttaisi maahanmuuttajien sopeutumista Suomeen ja edistäisi terveellisiä elämäntapoja. Toiminnallisen opinnäytetyö oli molemmilla opintojen alusta alkaen selkeä päämäärä.

5.2 Toimeksiantajan esittely

ViaDia Joensuu ry on perustettu vuonna 2010. Se on Suomen vapaakirkon diakoniatyön kattojärjestön ViaDia ry:n jäsen. Taustalla toimii Joensuun Vapaa-seurakunta. Yhdistys tekee diakoniatyötä, ja he tukevat ihmisiä hengellisissä ja henkisissä asioissa sekä konkreettisesti tarvittaessa tavaroiden hankinnassa. Toiminnallaan he edistävät päihteetöntä elämää ja tukevat ihmisten elämänhallintaa. (ViaDia Joensuu ry 2018.)

ViaDia tekee Joensuussa ruoka-aputyötä. Kauppojen ja leipomoiden ylijäämäruokia jaetaan vähävaraisille. Kaksi kertaa vuodessa yhdistys jakaa myös EU-

ruokaa. Lähiötalo Rantakylä on avoin tapaamispaikka koululaisille, lapsiperheille ja kaiken ikäisille kävijöille. Lähiötalon tarkoituksena on tukea alueella asuivien hyvinvointia, ehkäistä syrjäytymistä sekä saada lisättyä alueen asukkaiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Vanhemmuuden ja lasten kasvun ja kehityksen tukeminen ovat myös Lähiötalon tärkeitä periaatteita. Lähiötalon kohderyhmänä ovat lapset, perheet ja ikäihmiset sekä maahanmuuttajat. Tavoitteena on tukea sosiaalisissa ja taloudellisissa ongelmissa olevia ihmisiä. Keskeistä Lähiötalon toiminnassa on avoin kohtaamispaikkatoiminta ja lisäksi järjestetään erilaisia kerhoja, vertaisryhmiä, retkiä, tapahtumia ja leirejä. Osa toimintaa on lastenvaatteiden sekä tarvikkeiden välittäminen. (ViaDia Joensuu ry 2018.)

5.3 Ohjaustuokioiden suunnittelu

Ohjaajalla on kokonaisvastuu ryhmästä. Ryhmähenki syntyy siitä, mitä menetelmiä ryhmänohjauksessa käytetään. Ryhmän ohjaajilla on tärkeä rooli tukea ryhmän osallistujien pystyvyyden tunnetta, jotta asetetut tavoitteet saavutetaan. Jos ryhmän tavoitteena on tiedon jakaminen, se onnistuu sitä paremmin mitä enemmän ryhmässä on osallistujia. Paras koko ryhmälle on 12 henkilöä, maksimissaan 15 henkilöä. Silloin jokainen pystyy tuomaan esille omia ajatuksiaan. Ryhmän voi myös jakaa pienempiin ryhmiin. Ryhmässä toimiminen tuo osallistujille mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiaan ja opittuja asioita. Jos tavoitteena on elämäntapaohjaus, tarkoituksena on, ettei vuorovaikutus ole pelkästään ohjaustuokion järjestäjien tuottamaa vuorovaikutusta, vaan tärkeää on saada osallistujat vuorovaikutukseen keskenään. Silloin ryhmä toimii tavoitteiden mukaisesti. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 88–92.)

Vuorovaikutus on tärkeää ryhmää kouluttaessa. Vuorovaikutuksen tarkoituksena on saada esille ryhmäläisten omaa osaamista, näkemyksiä ja ajatuksia asioista. (Kupias & Koski 2012.) Vuorovaikutustilanteista saattaa helposti muodostua kaksi erilaista vuorovaikutustapaa. Toinen niistä on autoritäärinen asiantuntijavalta eli johtajamainen asiantuntijuus. Silloin asiakkaan ääni ei kuulu ja asiantuntija määrittelee ja määrää kaikesta. Toinen mahdollinen tapa on oman vastuun ja roolin minimoiminen, jolloin asiakkaaseen ei saada luotua hyvää

suhdetta. Silloin asiakkaalle siirtyy enemmän valta ohjaustilanteessa ja auttaminen hankaloituu. (Valanne 2018, 38.)

Kuunteleminen on ensisijaisen tärkeää. Vuorovaikutuksen tulisi olla ryhmänohjauksessa dialogista eli vuoropuhelua. Hyviin vuoropuhelutaitoihin kuuluvat aito kuuntelu, itsensä ilmaiseminen rehellisesti, muiden osallistujien kunnioittaminen ja osallistujien tulisi pystyä arvioimaan omaa oppimista sekä ryhmään osallistumisen kokemusta. Ryhmän vetäjillä on tärkeää olla myös dialogitaitoja. Ohjaustuokiota pidettäessä monimutkaisia ja epätarkkoja sanoja tulisi välttää sekä vieraskieliset sanat tulisi suomentaa. (Kupias & Koski 2012.)

Ohjaajan persoonallisuus, tiedot ja taidot sekä taito kohdata ohjattavat muodostaa ohjauksen perustan. Vahvuuksia ohjaustilanteissa on jäsenelty ohjaustapa, selkeäsanaisuus, kärsivällisyys, rauhallisuus, aito kiinnostus asiakkaan hyvinvoinnista ja kuuntelemisen taito. (Lehtimäki 2018, 32). Ohjaustuokiota pidettäessä on otettava huomioon myös sanaton viestintä. Esiintyjän ilme, olemus, katse, ryhti, pukeutuminen, hiukset ja käyttäytyminen vaikuttavat kokonaiskuvan muodostumiseen. Sanattoman viestinnän tulee olla aiheeseen ja tilanteeseen sopivaa ja sitä tukevaa. On tärkeää kiinnittää huomiota siistiin pukeutumiseen, puhtaisiin hiuksiin sekä muutenkin huoliteltuun ulkonäköön. Ensivaikutelma muodostuu kuulijoille heti, ja se perustuu pääosin sanattomaan viestintään. Sanattoman viestinnän perusteella tehtyä ensivaikutelmaa on vaikea muuttaa. (Kaloinen, Suntinen & Vallisaari 2008, 54.)

Eleet ja ilmeet kertovat esiintyjän tunteista, ja kuulijoiden on helppo aistia ne. Esiintyjän tulisi olla hyväntuulinen, ystävällinen ja rauhallinen. Se luo myönteisen ilmapiirin. Katseen tulee olla avoin ja levollinen. Se rauhoittaa kuuntelijoita ja esitystä. Eleiden ja ilmeiden tulisi olla luontevia. Muiden esiintymistapaa ei tulisi jäljitellä, vaan tulisi käyttää omaa persoonaa esityksessä. Esittäjän tulee olla itse innostunut aiheesta, ja tärkeää on olla aito oma itsensä. (Kaloinen ym. 2008, 54–55.)

Hyvä ääni puhuttaessa on selkeä, pehmeä, kuuluva, lämmin, varma ja sointuisa. Äänen korkeuden vaihtelu ja äänen sävel on hyvä huomioida puhuttaessa.

Oikea hengitystekniikka on äänenkäytön peruspilari. Syvään hengitettäessä ihminen rentoutuu ja ääni kuulosta vapautuneemmalta. Ääntämisen tulee olla huolellista. Erilaisilla äänenpainoilla voi tehostaa tai heikentää sanoja. On tärkeää huomioida, että äänenpainolla voi painottaa sanoja arvostavasti, kannustavasti, vähättelevästi tai ivallisesti. (Kaloinen ym. 2008, 55–56.)

Lähiötalo järjestää joka viikko maahanmuuttajanaيسille toiminnallisen kerhon, missä käsitellään erilaisia ajankohtaisia asioita sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä teemoja. Naiset ottavat yleensä lapset mukaan kerhoon ja on oletettavaa, että myös lapset osallistuvat ohjaustuokioihin. Opinnäytetyömme toteutus on kahdella eri kerralla. Ohjaustuokiomme on suomeksi toimeksiantajan toiveesta. Tulkkeja meillä ei ole, mutta osa maahanmuuttajista puhuu paremmin suomea, ja he kääntävät toinen toisilleen tarvittaessa. Ensimmäisen ohjauskerran tavoitteena on käydä läpi opaslehtisen avulla, mikä on lautasmalli ja ruokakolmio sekä minkälaisia erilaisia terveellisiä välipalavaihtoehtoja on. Lisäksi tutustumme opaslehtisessä oleviin kasviksiin ja kerromme seuraavasta ohjauskerrasta. Toisen ohjauskerran tavoitteena on päästä konkreettisesti kuorimaan, pilkkomaan ja maistelemaan suomalaisia kasviksia. Tuntisuunnitelmat on laadittu etukäteen (liite 2, liite 3).

5.4 Ohjaustuokioiden toteutus ja arviointi

Kävimme Lähiöotalolla ennen ohjaustuokioita. Keskustelimme toimeksiantajan ja maahanmuuttajanaيسen kanssa ohjaustuokioiden sisällöstä. Alkuperäisenä ajatuksena meillä oli ensimmäisellä kerralla maistella kasviksia ja toisella kerralla käydä läpi opaslehtinen. Keskustelun myötä tuli kuitenkin ilmi, että kohderyhmä hyötyisi paremmin opinnäytetyöstä, jos ensin käsittelemme ravitsemuksen näkökulmaa ja kävisimme kasvikset läpi ensimmäisellä kerralla. Silloin osallistujilla olisi jo valmiiksi tietoa toista ohjauskertaa varten, mitä kasviksia maistelisimme ja ravitsemussuosittelusten pohjalta perusteet, miksi kasvikset ovat niin tärkeässä osassa ravitsemusta. Palautteen perusteella muokkasimme ohjaustuokiot paremmin kohderyhmälle sopivammiksi. Ensimmäisellä ohjauskerralla 17. tammi-kuuta menimme Lähiöotalolle tuntia ennen tulostamaan opaslehtiset valmiiksi sekä järjestelimme tilat sopiviksi. Kävimme vielä esityksen läpi ja sovimme pu-

heenvuoroista. Toimeksiantaja korosti selkokielen tärkeyttä. Ohjaustuokion alussa paikalla oli myös maahanmuuttaja, joka puhui englantia, mutta ei puhunut eikä ymmärtänyt suomea. Hänelle kerroimme pääkohdat englanniksi.

Pääsimme aloittamaan tuokion puoli tuntia alkuperäisestä aikataulusta myöhässä. Odotimme toimeksiantajan toiveesta, että kaikki osallistujat saapuivat paikalle. Naisia oli paikalla kymmenen ja osalla heistä oli lapsia mukana. Lähiötalon ohjaajat leikkivät lasten kanssa. Ohjaustuokion aluksi jaoimme opaslehtiset osallistujille. Minkä jälkeen esittelimme itsemme sekä opinnäytetyön. Kerroimme, että ohjaustuokioita on yhteensä kaksi, ja ensimmäisellä kerralla käymme läpi opaslehtisen ja toisella kerralla maistelemme suomalaisia kasviksia.

Heijastimme opaslehtisen seinälle videotykin avulla. Aloitimme oppaan läpikäymisen ruokakolmiosta. Kerroimme ruokakolmion periaatteen Kuluttajaliiton (Kuluttajaliitto 2019.) sivustolla olevaan tietoon perustuen. Ruokakolmion tarkoituksena on kuvastaa eri ruokaryhmien määrää terveellisessä ruokavaliossa. Kolmion huipulla olevia ruoka-aineita olisi hyvä syödä vähemmän ja kolmion alaosassa olevia enemmän. Kolmion kaikkia ruoka-aineita ei kuitenkaan ole tarkoitus syödä samana päivänä. Kuvissa ei ole kaikkia ruoka-aineita, mutta se ei tarkoita, etteikö niitä voisi syödä. Jokainen voi lisätä omaan ruokakolmioon samankaltaisia ruoka-aineita.

Marjat ja hedelmät sekä juurekset ja vihannekset ovat omissa lokeroissaan. Molemmista ryhmistä on hyvä syödä päivittäin itse valitsemiaan kasviksia tai hedelmiä. Viljalokerikossa oleva leipä on tummaa ja täysjyvää valmistettua. Valkoista leipää ei suositella usein syötäväksi. Pasta, ohra ja riisi sekä peruna on samassa lokerikossa. Voita ei suositella paljon käytettäväksi sen sisältämän kovan rasvan takia. Ruokavaliossa tulisi suosia öljyä ja kasvirasvavaltaita. Samassa lohossa on myös siemenet ja pähkinät. Vähärasvaisista maitotuotteista saadaan D-vitamiinia, kaliumia ja proteiinia. Maitotuotteet voi korvata esimerkiksi soija-, kaura- ja riisivalmisteilla. Kanaa, kalkkunaa ja kalaa kannattaa suosia. Kananmuna, lihavalmisteet ja punainen liha on omassa lokerossaan melko ylhäällä kolmiossa, niiden liika syöminen on haitallista terveydelle. Sattuma lokerikossa olevat ruoka-aineet ovat sellaisia, joita kannattaa syödä vain

silloin tällöin. Kolmiossa on myös pakastettuja ruokia, niiden käyttämisestä ei tarvitse kokonaan välttää. Niiden avulla valmistaa nopeasti terveellisen aterian. (Kuluttajaliitto 2019.)

Seuraavaksi kerroimme terveellisistä välipaloista Ruokaviraston (Ruokavirasto 2018, 44.) ruokailusuositusten mukaisesti. Ruokalistaa suunnitellessa tulisi huomioida välipalojen vaihtelevuus ja monipuolisuus. Päivittäin syödyt ateriat muodostavat silloin toisiaan täydentävän kokonaisuuden. Hedelmät ja marjat sellaisenaan tai hedelmä-/marjarahkana, -salaattina tai -tuorekiisselinä sekä kasvikset muodostavat terveellisen ja monipuolisen välipalan. Täysjyväpuurot ja -leivonnaiset, joissa on vähän sokeria sekä leipä ovat myös hyviä välipaloja. Vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet ovat myös hyvä vaihtoehto välipalaksi.

Tämän jälkeen kävimme kasvikset yksi kerrallaan läpi ja kysyimme onko osallistujille kasvikset tuttuja. Jokaisen kasviksen kohdalla opettelimme niiden nimet suomeksi. Herneestä kerroimme sen olevan kesällä edullista ja maun olevan hyvin erilainen, kuin pakaste herneissä. Toistimme yhdessä kaksi kertaa kasvien nimet suomeksi. Kesäkurpitsan useampi sekoitti kurkkuun ja kahdelle maahanmuuttajalle ei ollut parsakaali aikaisemmin tuttu. Suurinta osaa kasviksista kaikki käyttivät ruoan valmistuksessa. Lanttu ja nauris olivat tuttuja, mutta niitä he eivät käytä paljon ruoan valmistuksessa.

Seuraavaksi katsoimme osan videosta Papunet-sivustolta, jossa kerrottiin, kuinka kootaan lautasmallin mukaisesti terveellinen ruokalautanen. Papunet sivusto on tarkoitettu ihmisille, jotka tarvitsevat apua ja tukea oppimisessa, kommunikoinnissa ja ymmärtämisessä. Papunet tarjoaa apua, tietoa ja erilaisia materiaaleja itsensä ilmaisemiseen, kuulluksi tulemiseen ja yhteiskuntaan osallistumisen tueksi. (Papunet 2015.)

Lautasmallista kerroimme Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20 -24.) sivuilta saatuun tietoon perustuen. Lautasmalli on hyvä apuväline terveellistä ateriaa koostettaessa. Sen mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla tai täysjyväviljalla ja nel-

jännes proteiinilähteellä eli kalalla, lihalla, kananmunalla tai palkokasveilla. Aterian ohessa voi nauttia täysjyväleipää kasvipohjaisella levitteellä. Ruokajuomana on rasvaton maitovalmiste, ja jälkiruoksi syödään marjoja tai hedelmä. Kerroimme, että kalan voi korvata esimerkiksi kanalla tai punaisella lihalla ja perunan voi korvata pastalla tai riisillä.

Lopuksi näytimme vielä uudestaan kasvisten kuvat opaslehtisestä ja kertosimme yhdessä kasvisten nimiä. Varmistimme ohjaustuokion aikana osallistujilta useamman kerran, ovatko he ymmärtäneet, mistä puhutaan. Kiitimme kaikkia osallistujia mielenkiinnosta ja kerroimme, että ensi kerralla voi esittää lisää kysymyksiä, jos jotain tulee mieleen. Tämän jälkeen osallistajat menivät kahville.

Osallistajat esittivät myös itse aktiivisesti kysymyksiä koko ohjaustuokion ajan suomeksi. Meiltä kysyttiin muun muassa näitä kysymyksiä: mitä muita terveellisiä välipala vaihtoehtoja on, voiko leipää syödä välipalaksi, onko aina välipalojen oltava kuvien mukaisia, millä voin korvata lihan, onko merkitystä mitä kasviksia syön ja mitä voisin syödä aamupalaksi. Vastasimme kysymyksiin oman tietämyksemme mukaan ja ohjeistimme hakemaan lisätietoa ravitsemussuosituksista Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta.

Ennen toista ohjauskertaa 24. tammikuuta kävimme kaupassa ostamassa tarvikkeet kasvisten maistelua varten. Ostimme kaupasta kaikki muut opaslehtisessä olevat kasvikset, paitsi herneet. Olimme sopineet etukäteen toimeksiantajan kanssa, ettei niitä maistella, koska saatavilla ei ollut tuoreita herneen palloja. Toimeksiantajan toiveesta teimme pelkän raakojen kasvisten maistelun sijaan dippiä kermaviilistä ja valmiista dippikastike mausteseoksesta. Lisäksi valmistimme uunikasviksia, mihin laitoimme punajuurta, lanttua, naurista, parsakaalia, valkosipulia, keltasipulia, punasipulia, kesäkurpitsaa, porkkanaa, perunaa ja ruokaöljyä sekä pippuria ja suolaa. Teimme ennen osallistujien saapumista uunikasvikset valmiiksi uuniin kypsymään, jotta ne ehtisivät valmistua ohjaustuokion aikana.

Valmistelimme työskentelytilat ennen ohjaustuokion alkua. Toimme leikkulautoja ja veitsiä Lähiöotalolle. Teimme kolme eri pistettä, missä kuorittiin ja pil-

kottiin kasviksia sekä yhden pisteen, missä valmistettiin porkkanaraastetta. Edellisellä ohjauskerralla sovimme aloittavamme puoli tuntia myöhemmin, jotta kaikki osallistujat ehtisivät paremmin paikalle. Naisia oli tällä kertaa paikalla yhteensä seitsemän ja suurimmalla osalla oli lapset mukana. Isompia lapsia oli neljä ja he osallistuivat aktiivisesti ohjaustuokioon. Pienimmät lapset leikkivät Lähiötalon työntekijöiden kanssa. Yksi osallistuja ei puhunut eikä ymmärtänyt suomea. Hänelle käänsimme pääasiat englanniksi.

Aluksi esittelimme itsemme ja kerroimme lyhyesti opinnäytetyön aiheesta ja kerroimme ohjaustuokion sisällöstä. Etukäteen meillä oli tarkoituksena jakaa osallistujat ryhmiin, mutta se ei onnistunut. Neljä lasta tuli kanssamme keittiöön ja he pääosin pilkkoivat kasvikset ja valmistivat salaatin. Aikuiset eivät halunneet osallistua, kuin hetkittäin kasvien pilkkomiseen. Herneitä emme maistelleet. Sekoitimme keskenään ruukkusalaattia, jäävuorisalaattia ja kiinankaalia sekä keräkaalia. Aikuisista kolme valmisti porkkanaraasteen. Dippikastikkeen kanssa maisteltavista kasviksista teimme paksuja suikaleita ja osan kasviksista pilkoimme kuutioiksi. Lapset tarvitsivat koko ajan ohjausta kasvien pilkkomisesta. Yksi lapsista oli vain aikaisemmin pilkkonut kasviksia. Muita lapsia ohjasimme veitsen turvallisessa käytössä ja kasvien pesemisessä ja pilkkomisessa. Välillä joku aikuisista kävi avustamassa lapsia.

Kun kasvikset olivat valmiita, kokoonnuimme yhdessä niitä maistelemaan. Ennen maistelua kävimme kasvikset läpi ja kertosimme nimet suomeksi. Osallistujat maistelivat kaikkia kasviksia ja yhdessä keskustelimme, olivatko he aikaisemmin niitä syöneet ja kuinka he yleensä kasvikset valmistavat. Dippikastiketta kukaan ei ollut aikaisemmin syönyt kasvien kanssa ja monelle maku oli uusi. Useampi osallistuja totesi meille, ettei dippikastike sopinut heistä kasvien kanssa ja se oli myös uusi tapa tarjoilla kasviksia. Useampi osallistuja totesi sen olevan helppo tapa saada lapset syömään enemmän kasviksia. Uunikasviksia kukaan ryhmästä ei ollut aikaisemmin syönyt. Kaikki pitivät niistä ja kertoivat tekevänsä niitä myös kotona. Meille uusi asia oli se, että osallistujat kertoivat käyttävänsä suolaa salaatin kanssa.

Ohjaustuokion lopuksi keräsimme osallistujilta palautteen. Toimeksiantajan kanssa oli sovittu, että palautelomakkeen (liite 4) avulla kysytään osallistujilta palaute sanallisesti. Ohjasimme osallistujille palautteen annon. Peukalo alas-päin tarkoittaa ei, peukalo sivulle tarkoittaa en osaa sanoa ja peukalo ylöspäin tarkoittaa kyllä. Osallistajat kertoivat peukaloa näyttämällä palautteen. Kysytyämme ensimmäisen kysymyksen huomasimme, etteivät osallistajat ymmärtäneet kysymystä. Päätimme helpottaa kysymyksiä ja muokkasimme kaikki kysymykset kyselyn aikana helpommin ymmärrettäviksi (liite 5). Toinen meistä ohjeisti palautteen antamisen ja kysyi kysymykset ja toinen kirjasi saadun palautteen ylös. Ryhmään osallistajat käänsivät toisilleen kysymykset omalla äidinkielellään, jos suomenkielisiä kysymyksiä oli heidän vaikea ymmärtää. Kysymykseen vastasi kaikki seitsemän osallistujaa ja ne koskivat ohjaustuokioiden ja opaslehtisen hyödyllisyyttä, uuden tiedon saamista suomalaisista kasviksista ja ravitsemussuosituksista sekä suomalaisten kasvien käyttöä jatkossa.

Saatu palaute oli pelkästään positiivista. Kaikki vastaajat pitivät ohjaustuokioita hyvinä ja kertoivat saaneensa uutta tietoa suomalaisiin kasviksiin ja ravitsemussuositukseen liittyen. Osalle kaikki kasvikset olivat ennestään tuttuja, ja osalle parsakaali ja lanttu eivät olleet ennestään tuttuja. Kesäkurpitsan suurin osa sekoitti kurkkuun. Kasviksien valmistustapa oli kaikille uutta ja monet innostuivat erityisesti uunikasviksista. Kaikki vastaajat ilmoittivat jatkossa käyttävänsä ruuanlaitossa uusia kasviksia sekä kokeilevansa kasvien valmistamista eri tavalla. Palautteen perusteella osallistajat kokivat hyötyvänsä opaslehtisestä sekä ohjaustuokioista. Toimeksiantaja antoi kirjallisen palautteen (liite 6) toisen ohjaustuokion jälkeen. Hänen mielestään ohjaustuokiot sujuivat hyvin, vaikka suunnitelmat niiden aikana muuttuivat nopeasti. Aihe oli tärkeä ja ajankohtainen. Kehitysideana jatkossa tulisi kiinnittää enemmän huomiota selkokielen käyttöön. Kokonaisuutena toimeksiantaja piti oppinäytetyötä varsin onnistuneena.

5.5 Opaslehtinen ja selkokieli

Selkotekstiä on tarkoitettu lukijalle, jolla on kielellisiä vaikeuksia. Selkokielen kohderyhmään kuuluu muun muassa kielenoppijat, muistisairaavat henkilöt, kehitysvammaiset, henkilöt, joilla on kielellinen oppimisvaikeus tai kielellinen erityis-

vaikeus. (Leskelä & Kulkki-Nieminen 2015, 25.) Selkokielen tarkoituksena on siis palvella erilaisia erityisryhmiä. Sen tarkoituksena ei ole korvata yleiskieltä, vaan se helpottaa ihmisten tiedonsaantia, etenkin jos yleiskieli on liian vaikeaa lukea ja ymmärtää. Selkokieli on sanastoltaan, sisällöltään ja rakenteeltaan helpommin luettavaa ja ymmärrettävää kuin yleiskieli. Selkokielen avulla saavutetaan tiedottamisen parempi toteutuminen, ja huomioidaan opasteiden, esitteiden ja tiedotteiden tekemisessä niiden visuaalinen ja kielellinen selkeys. Joillakin maahanmuuttajista suomen kielen käyttäminen ja ymmärtäminen voi jäädä hyvin puutteelliseksi. Silloin selkokielen tärkeys korostuu. Usein puutteellinen suomen kielen taito on kotiäideillä ja vanhuksilla. Selkokieliset materiaalit ovatkin jo osa suomen kielen opetusta aikuisilla maahanmuuttajilla. (Virtanen 2009, 16–17, 21, 52–53.)

Selkokielistä esitetekstiä kirjoittaessa huomioidaan tekstin informoiva tehtävä, minkä tulee näkyä tekstin jäsentelyssä, rakenteessa ja esitystavassa. (Leskelä & Kulkki-Nieminen 2015, 20.) Ohjeissa tulisi mennä suoraan asiaan, oppaan tulisi olla selkeä, konkreettinen ja yksityiskohtainen. Monimutkainen kieli on vaikeasti ymmärrettävää, yksinkertainen kieli tavoittaa helpommin lukijan. Lause- ja rakenteiden tulisi olla selkeitä. Teksti on helposti ymmärrettävää silloin, kun se ei sisällä vierasperäisiä sanoja. Yleiskäsitteitä tekstissä kannattaa välttää, koska ne jäävät usein lukijoille epäselviksi. Tällaisia yleiskäsitteitä ovat esimerkiksi elämänlaatu, vuorovaikutus ja fyysinen aktiivisuus. Helposti ymmärrettävä teksti on tärkeintä opaslehtisessä sekä yksinkertainen rakenne ja selkeys. Opaslehtisen rakenteeseen ja tyyliin vaikuttaa se, mihin tarkoitukseen sitä on tarkoitus käyttää. Tekstissä voi myös käyttää keittokirjamaista luettelointia. (Mustajoki 2011.)

Selkokielellä kirjoittaessa on tarkoitus kertoa lukijalle olennaista tietoa, tekstissä ei saa olla virheellistä tai väärää tietoa. Ennen kirjoittamista on hyvä arvioida, mitä lukija jo tietää aikaisemmin aiheesta. (Leskelä & Kulkki-Nieminen 2015, 132.) Tärkeää selkokielellä kirjoitettaessa on, että noudattaa yleisiä kirjoitusohjeita sekä kielenhuollon suosituksia. Selkokielellä kirjoitetun tekstin tulee olla sellaista, mikä käsittelee lukijalle tärkeitä asioita, tietoa, mistä on hyötyä omassa

elämässä ja joka auttaa toimimisessa täysipainoisesti yhteiskunnan jäsenenä. (Virtanen 2009, 68, 72.)

5.6 Hyvä opaslehtinen

Hyvässä opaslehtisessä asioiden tulee olla tärkeysjärjestyksessä. Tärkeysjärjestys perustuu asiakkaan näkökulmaan. Hyvässä oppaassa tekstin tulee olla helposti ymmärrettävää, sisällön kattavaa ja sen tulisi kannustaa omaan tekemiseen. Tärkeintä on, että ohje on kirjoitettu potilaalle, ei toiselle ammattihenkilölle. Opaslehtisen aiheiden tulisi olla siinä järjestyksessä, mitä sillä halutaan saada aikaan tai missä tilanteessa sitä halutaan luettavan. Yleensä paras tapa on aloittaa siitä mikä on merkityksellisin asia oppaassa ja lopuksi kerrotaan vähäpätöisimmät asiat. Silloin on mietittävä potilaan näkökulmaa, mitä lukija pitää tärkeimpänä ja mitä hän tekstistä etsii. Pelkkä oppaan sisältö ei tee siitä hyvää, vaan esitystavan on myös oltava mielenkiintoinen. Opaslehtisen pituutta on vaikea määrittellä, mutta yleisesti suositellaan lyhyttä opasta, kuin pitkää. (Hyvärinen 2005.)

Julkaisuissa ulkoasu on tärkeä. Tarkoituksena on luoda lukijalle pääsy sisältöön. Ulkoasun tulee ilmaista sisältöä ja herättää lukijassa tunteita sisältöä kohtaan. (Virtanen 2009, 119.) Otsikoiden käyttäminen on tärkeää. Ne selkeyttävät ja keventävät ohjetta. Pääotsikon tulisi kertoa, mitä opas käsittelee. Väliotsikot kertovat, mistä asioista teksti koostuu. Väliotsikot voivat olla vain yhden sanan mittaisia. Yli kymmensenttisiä kappaleita ei suositella käytettäväksi. (Hyvärinen 2005.) Kirjaintyyppinä tulisi käyttää yleisiä ja tuttuja kirjaintyyppejä, ja yleisesti kannattaa käyttää vain muutamaa erilaista. Kirjoituksen perustekstin kirjainkoko olisi hyvä olla 11–16 pistettä, mihin vaikuttavat kirjaintyyppi, painotuotteen muoto sekä kohderyhmä. Tekstin värinä on hyvä käyttää mustaa valkoisella pohjalla. Sivujen taitamisessa on huomioitava, ettei teksti jatku seuraavalle sivulle. Opaslehtisessä käytetty paperi ei saisi olla kiiltävää ja sen tulee olla helposti selattava. (Virtanen 2009, 120–126.)

Selkokielisessä julkaisussa käytetään paljon kuvia ja tekstiosuudet ovat lyhyitä. Kuvien tulee olla hyvälaatuisia ja niiden painojälki tulee olla hyvää. Kuvissa tu-

lee olla vain olennainen, muut asiat rajataan kuvasta pois. Kuvat eivät saa olla ristiriitaisia esitettävän asian kanssa. Jos kuvat ovat suurennettuja, se tulee selittää kohderyhmälle. Kuvien tulee olla lähellä tekstiä. (Virtanen 2009, 137.)

5.7 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Suunnittelimme opaslehtisen yhdessä kirjallisen osuuden ollessa melkein valmis. Mietimme ensin mitkä olivat opinnäytetyön sisällöstä sellaisia asioita, jotka olisi hyvä olla opaslehtisessä. Tarkoituksena oli saada pääasiat osaksi maahanmuuttajien arkea opaslehtisen avulla. Valitsimme opaslehtisen sisällöksi ruokakolmion, lautasmallin ja esimerkkejä erilaisista välipaloista sekä kuvia suomalaisista kasviksista. Kasviksien valinta perustui toimeksiantajan kanssa käytyihin keskusteluihin ja kasvisten hyödynnettävyyteen ja edullisuuteen sato-kautena. Opaslehtisen ideana oli kuvien avulla asioiden esittäminen, koska osallistujilla oli vielä puutteellinen suomen kielen taito. Opaslehtinen hyödynnettävyys olisi vaikeaa, jos asiat olisi kirjoitettu eikä esitelty kuvien avulla. Ohjaustuokioissa perustelisimme, miksi asiat oli valittu opaslehtiseen ja kerroimme jokaisesta kohdasta suullisesti tietoperustaan perustuen.

Teimme opaslehtisestä mallin Word-ohjelmalla. Etsimme sopivia kuvia Pixabay-sivustolta ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan arkistosta, liitimme kuvat opaslehtiseen. Kuvat olivat ilmaisia. Halusimme kuvien olevan mahdollisimman selkeitä ja sellaisia, joiden perusteella kasvikset olisi helppo tunnistaa kaupassa. Käytimme opaslehtisessä kuvia suomalaisista kasviksista, joita maistelimme toisella ohjauskerralla. Välipaloiksi valitsimme sellaisia kuvia, missä oli mahdollisimman monipuolisesti erilaisia välipalavaihtoehtoja sekä erilaisia esille laitto tapoja. Muokkasimme paljon opaslehtisen rakennetta ja mietimme mikä olisi hyvä esittämisjärjestys asioille. Tulostimme useamman version ja arvioimme sen perusteella oliko opaslehtinen toimiva, jos kuva ei meidän mielestämme ollut hyvä siinä kohdassa, muutimme sen paikkaa sisällössä.

Lähiötalolla keskustelimme oppaan sisällöstä yhden maahanmuuttajanaisen sekä toimeksiantajan kanssa. Ruokakolmio, lautasmalli ja välipalat sopivat hyvin heidän mielestään opaslehtiseen. Kasviksien määrää opaslehtisessä li-

säsimme, laitoimme kuvat pars- ja kukkakaalista sekä erilaisista salaateista. Otimme opaslehtisestä pois tomaatin, koska toimeksiantajan mielestä kaikki maahanmuuttajat käyttävät tomaattia ruoanvalmistuksessa. Opaslehtisen perusideana on sen yksinkertaisuus selkokielen periaatteita hyödyntäen. Tarkoituksena on, että äidit voisivat hyödyntää opaslehtistä ruokaostoksia tehdessä ja suunnitellessa terveellisiä ravitsemussuositusten mukaisia välipaloja ja aterioita. Kirjoitimme oppaaseen vain otsikot ja kasviksien nimet, koska ryhmään osallistujien suomen kielen taito ei ole vielä hyvää.

Lähiötalolta saadun palautteen perusteella muokkasimme opaslehtistä. Sen jälkeen lähetimme opaslehtisen uudestaan toimeksiantajalle ja kysyimme palautetta. Toimeksiantaja hyväksyi opaslehtisen ja lähetimme opaslehtisen opinnäytetyön ohjaajille, jotka myös hyväksyivät opaslehtisen. Opaslehtinen tulostettiin Lähiötalolla ja jaettiin siellä ryhmään osallistuville. Opaslehtinen lähetettiin myös sähköisenä toimeksiantajalle ja jätimme valmiita opaslehtisiä Lähiötalon käyttöön.

5.8 Opaslehtisen arviointi

Pyysimme kirjallisen palautteen opaslehtisestä toimeksiantajalta ja ryhmään osallistujilta keräsimme palautteen palautekysymyksiin peukaloa näyttämällä ja kirjasimme ylös myös suullisen palautteen. Palautekysymyksiä jouduttiin helpottamaan, jotta kaikki ymmärsivät mitä kysyttiin, ja lisäksi osallistujat käänsivät kysymyksiä omalla kielellä toisilleen (liite 5). Tästä syystä heiltä kysyttiin vain yksinkertaisesti, oliko opaslehtinen osallistujien mielestä hyvä ja tulevatko he käyttämään opaslehtistä. Saatu palaute oli erittäin positiivista. Kaikki vastaajat pitivät opaslehtistä hyvänä ja kertoivat saaneensa uutta tietoa suomalaisiin kasviksiin ja ravitsemussuosituksiin liittyen. Palautteen perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä opaslehtiseen. Toimeksiantaja kehui palautteessaan opaslehtistä siitä, että sen avulla opinnäytetyön hyödyntäminen on mahdollista jatkossa (liite 6).

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietämystä suomalaisista ravitsemussuosituksista ja saada suomalaiset kasvikset osaksi maahanmuuttajien terveellistä ruokavaliota. Ryhmään osallistujien mielenkiinnon ja kysymyksien perusteella on helppo arvioida meidän päässeen tavoitteeseemme opinnäytetyössä. Toteutukset onnistuivat myös hyvin ja opaslehtisen osallistujat ottivat kotiin mukaansa, mikä oli yksi tavoite sen tekemisessä.

Ohjaustuokioiden haasteena oli osallistujien paikalle tuleminen omien aikataulujensa mukaan. Heidän kulttuureissaan eivät aikataulut ole niin sitovia, vaan tullaan paikalle, kun ehditään. Teoksessa maahanmuuttajataustaisen ohjaus koulutuksessa ja työelämässä (Bartis 2010, 28.) todetaan, että yhteisöllisessä kulttuurissa aikataulujen noudattaminen ei ole oleellista, jos kuitenkin asiat tulevat hoidettua. Aikaa ei ajatella rajalliseksi vaan sitä ajatellaan olevan loputtomasti, ei haittaa, jos jokin asia jää kesken, koska sitä voi jatkaa myöhemmin. Maahanmuuttajan ollessa kotoisin Etelä-Amerikasta, Afrikasta tai Etelä-Euroopasta, voi aikataulujen hallinta olla hyvin ongelmallista.

Ryhmän ohjaaminen oli haastavaa, koska ihmiset tulivat paikalle vähitellen ja ryhmän koko oli melko suuri. Ensimmäisellä kerralla ohjaustuokion alkaessa paikalla oli kolme ihmistä ja lopussa kymmenen. Se vaikeutti paljon ohjaustuokion pitämistä. Jokaiselle osallistujalle jaettiin opaslehtinen ja ohjattiin istumaan niin, että seinälle heijastettu opaslehtinen näkyi, vaikka ohjaustuokio oli kesken. Haastetta toi myös lasten osallistuminen toisella kerralla, mihin emme olleet varautuneet.

Aikaisemmin olimme sopineet toimeksiantajan kanssa, ettemme käännä ohjaustuokiota englanniksi, koska osallistujat eivät pääosin puhu englantia. Kevään ryhmään oli kuitenkin tullut uusi jäsen, joka ei puhunut eikä ymmärtänyt suomea. Saimme tietää juuri ennen ensimmäisen tuokion aloitusta, että pääasiat tulisi kääntää englanniksi. Se aiheutti meissä aika paljon hämmennystä, koska

emme olleet siihen valmistautuneet. Käänsimme oman osaamisemme mukaan englanniksi.

Toisessa ohjaustuokiossa ryhmiin jakaminen ei onnistunut, koska paikalla oli aluksi vain kaksi aikuista osallistujaa ja kaksi isompaa lasta. Aloitimme jo ohjaustuokion ja yhtäkkiä paikalla olikin paljon enemmän ihmisiä. Siinä vaiheessa olisi pitänyt selkeästi pysäyttää tilanne ja pyytää osallistujia kuuntelemaan ohjeet ja vasta sitten jatkaa ohjaustuokiota. Tilanne oli melko sekava, kun yritimme ohjata lapsia ja samalla pyrimme ohjaamaan myös aikuisia. Siinä vaiheessa olisimme voineet hyödyntää vapaaehtoista, joka oli tuokioissa mukana. Emme myöskään ymmärtäneet ohjata osallistujia pesemään kädet. Jostain syystä ajattelimme sen olevan itsestään selvyyttä.

Selkokielen käyttöön ohjaustuokioissa tulisi enemmän kiinnittää huomiota ja sitä olisi myös hyvä harjoitella. Osallistujien oli vaikea välillä ymmärtää murretta ja nopeaa puhetta. Huomasimme toisella ohjauskerralla kääntävämme englanniksi, vaikka ei olisi tarvinnut. Tämä johtui siitä, että toisessa ohjaustuokiossa oli paljon muuttuvia asioita ja paljon ihmisiä pienessä tilassa. Ryhmää ohjattaessa huomasimme, että helposti osallistujat alkavat puhumaan kaikkia asioita keskenään ja äänenvoimakkuus nousee eikä malteta keskittyä asiaan. Välillä kyllä pyysimme hiljaisuutta ja osallistujia kuuntelemaan, mutta olisimme voineet tehdä näin enemmänkin.

Maahanmuuttajien on hyvä päästä oppimaan uutta kieltä, paikallisia tapoja sekä yhteiskunnan perustoimintoja rennosti kokeillen ryhmässä, joka lisää kiinnostusta tutustua uuteen kotimaahan syvemmin (Korpela & Salmenkangas 2018, 4). Tämän vuoksi päädyimme opinnäytetyössämme pitämään maahanmuuttajille ohjaustuokioita, jossa he pääsevät ennestään tutussa ryhmässä tutustumaan ravitsemussuositukseen sekä konkreettisesti valmistamaan ja maistelemaan uusia kasviksia. Lisäksi halusimme tehdä osallistujille myös kuvapainotteisen ja selkokielisten opaslehtisen, jota he voivat hyödyntää, vaikka kaupassa käydessään. Virtanen (2009, 137) sanoo teoksessaan, että selkokielisessä julkaisussa on hyvä pitää tekstiosuudet lyhyinä ja käyttää paljon tekstiä havainnoivia, hyvälaatuisia kuvia. Opaslehtinen onnistui tavoitteiden mukaisesti, osallistujat kokivat sen hyödylliseksi ja helposti luettavaksi.

Ravitsemussuositukset eivät olleet ennestään tuttuja, kuin muutamalla osallistujalle. He olivat aikaisemmin nähneet ruokakolmion ja lautasmallin. Lautasmallin mukainen aterian kokoaminen oli uutta. Maahanmuuttajat olivat kiinnostuneita, kuinka lautasmalli kootaan ja mihin se perustuu. Ruokakolmiosta tuli myös paljon kysymyksiä, mitä mikäkin lokerikko tarkoittaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016, 14) suosituksessa mainitaan, että suomalaisille tutut ravitsemussuositukset eivät välttämättä ole helposti ymmärrettäviä erilaisessa kulttuurissa kasvaneille. Lähtömaassa he eivät välttämättä ole saaneet terveysterveystietoa, joten heidän tietonsa terveyteen vaikuttavista asioista voivat olla niukat (Koponen ym. 2015a, 142). Terveelliset välipalaesimerkit oli hyvä olla mukana opaslehtisessä. Ryhmään osallistujat halusivat tietää mitä kaikkea voisi syödä välipalaksi ja mikä olisi hyvä terveellinen välipala.

Myös ruuan erilaiset käsittely- ja valmistamistavat voivat olla maahanmuuttajille vieraita (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 14). Vain muutama kasvis ei ollut ennestään tuttu osallistujille, mutta niiden valmistaminen suomessa on erilaista, kuin heidän kotimaassaan. Maahanmuuttajat kokivat saavansa uutta tietoa kasvien valmistamisesta ja tarjoilusta. Teimme dippikastikkeen kermaviillistä ja mausteseoksesta sekä tarjosimme niiden kanssa kasvistikkuja. Kukaan osallistuja ei ollut aikaisemmin syönyt kasviksia tällä tavalla. Porkkanaraastetta ja uunikasviksia osallistujat eivät olleet koskaan valmistaneet ja syöneet. Ryhmään osallistujat sanoivat kotona kokeilevansa uusia valmistusmenetelmiä.

Syitä, miksi opinnäytetyö ei jää välttämättä maahanmuuttajien arkeen voi olla, ettei kasviksia koeta sellaisiksi, mitkä maistuvat hyvältä tai valmistaminen koetaan hankalaksi. Onko maahanmuuttajanaisten perheet valmiita maistelemaan uudella tavalla valmistettuja ruokia ja kasviksia. Uskalletaanko kokeilla kotona uusia kasviksia ja valmistusmenetelmiä. Tunnistetaanko kaupassa uudet vihannokset ja uskalletaanko kysyä kaupan henkilökunnalta apua.

6.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusmenetelmää valittaessa on tärkeää arvioida, sopiiko se tutkittavaan asiaan. Menettelytavat ja ohjeet tulee kuvata tarkasti analyysia esitettäessä. Eettiset kysymykset tulee raportoida tarkasti sekä kirjoittajan omat ajatukset ja toimenpiteet tulee kirjata ylös. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 199.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan neljän eri kriteerin avulla: vahvistettavuus, uskottavuus, siirrettävyys ja refleksiivisyys. Tutkimuksen uskottavuus tarkoittaa itse tutkimuksen ja siitä saatujen tulosten uskottavuutta ja kuinka se osoitetaan työssä. Tutkimuksen uskottavuutta vahvistetaan keskustelemalla tutkimukseen osallistuneiden kanssa tuloksista työn eri vaiheissa. Tutkimusprosessista ja sen tuloksista keskustelu muiden samaa aihetta tutkivien kanssa lisää myös työn uskottavuutta. Uskottavuutta vahvistaa myös, että tutkija on ollut riittävän kauan tekemisissä tutkittavan asian kanssa. Laadullisen työn tarkoitus on ymmärtää tutkimukseen osallistuvia henkilöitä ja heidän näkökulmiin. Näkökulmien ymmärtäminen vaatii aikaa tutkijalta. Tutkijan tulisi pitää tutkimuspäiväkirjaa, jossa tutkija pohtii valintoja ja kokemuksiaan aiheesta, se vahvistaa työn uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–182.) Opinnäytetyötä tehdessä on keskusteltu säännöllisesti opinnäytetyön toteutuksesta toimeksiantajan kanssa, ja työtä on tarvittaessa muokattu hänen toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyöntekijät ovat käyneet myös opinnäytetyön pienryhmätapaamisissa, joissa on saatu palautetta työstä ohjaavilta opettajilta. Tuloksien uskottavuutta lisää myös ohjaustuokioon osallistuneiden antama palaute.

Vahvistettavuus on osa koko tutkimusprosessia ja se tarkoittaa asioiden kirjaamista ylös koko tutkimuksen ajalta. Tarkoituksena on, että toinen lukija voi seurata prosessin kulkua. Raporttia kirjoittaessa tutkimuksen tekijän tulee hyödyntää prosessin aikana tehtyjä muistiinpanoja. Tutkimuspäiväkirja on tärkeä osa työtä, koska laadullisen tutkimus tarkentuu työtä tehdessä. Alussa on vain avoin suunnitelma sen tekemisestä. Tarkoituksena on kuvata päiväkirjaa hyödyntäen, kuinka tutkija on päätenyt johtopäätöksiin ja tuloksiin. Vahvistettavuus laadullisessa tutkimuksessa on ongelmallinen, koska toinen tutkija ei välttämättä päädy

samaan lopputulokseen. Näkökantoja on monia, ja se on hyväksyttävää laadullisessa tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyön raportissa on pyritty kuvaamaan koko opinnäytetyöprosessi siten, että lukija pystyy halutessaan toistamaan samanlaisen tuotoksen, mutta vaikka tuotos toteutettaisiin täysin samalla tavalla, tulokset voivat aina hieman vaihdella kohdejoukon muuttuessa.

Työn refleksiivisyyden edellytyksenä on, että tutkimuksen tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkijana. Tutkimusraportissa tekijän on arvioitava, vaikuttaako hän itse aineistoon ja tutkimusprosessiin ja mitkä ovat lähtökohdat tutkimukseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Kummallakin opinnäytetyöntekijällä oli entuudestaan kiinnostus tehdä opinnäytetyö monikulttuurisuuteen liittyen. Myös terveellinen ravitsemus oli kiinnostava aihealue. Opinnäytetyöntekijöiden omien mielipiteiden ja taustojen ei annettu vaikuttaa työhön, vaan työ perustui mahdollisimman luotettaviin ja monipuolisiin lähteisiin työn laadun varmistamiseksi.

Tutkimuksen siirrettävyys tarkoittaa sitä, voiko tulokset siirtää vastaavanlaisiin tilanteisiin. Työssä tulee olla kuvailevaa tietoa tutkimukseen osallistuneista ja ympäristöstä, muuten lukija ei voi arvioida työn siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyön raportissa on kuvailtu mahdollisimman tarkasti prosessin eri vaiheet. Toimeksiantajalle annettiin oikeudet hyödyntää tuotoksia, ja hän voi halutessaan pitää samanlaisen ohjaustuokion myös toiselle kohdejoukolle. Raportissa on pyritty tuomaan rehellisesti esille se, kuinka toteutus on todellisuudessa sujunut. Myös ne asiat, joissa oli parantamisen varaa, on tuotu avoimesti esille.

Opinnäytetyön eettisyyttä voidaan arvioida kahdeksan eri vaatimuksen avulla. Tekijän tulee olla aidosti kiinnostunut uuden tiedon hankkimisesta. Kirjoittajan tulee paneutua tunnollisesti aiheeseen, jotta hänen keräämänsä ja välittämänsä tieto on mahdollisimman luotettavaa. Hänen on oltava rehellinen eikä hän saa tehdä vilppiä työtä tehdessä. Työ ei saa tuottaa vahinkoa eikä vaaraa kenellekään. Ihmisarvoa tulee kunnioittaa, työ ei saa loukata kenenkään ihmisarvoa eikä ihmisryhmän tai ihmisen moraalista arvoa. Kirjoittajan tulee pyrkiä vaikut-

tamaan omalta osaltaan siihen, että eettiset vaatimukset täyttyvät tieteellistä informaatiota käytettäessä. Tavoitteena on edistää ammatinharjoitusta ja tekijän tulee toimia tavalla, jolla mahdollistetaan tutkimuksen tekemistä. Kollegiaalisuus on tärkeää ja toisiin tulee suhtautua arvostavasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211–212.)

Tutkimuksen vaikutukset voivat vaikuttaa kauaskin tutkittavien tulevaisuuteen sekä tutkimus voi koskettaa monia ihmisiä. Tutkimuksen tekijällä on laaja-alainen vastuu tutkimusta tehdessä. Tutkimusta aloitettaessa on pohdittava mitä seurauksia tutkimuksella voi olla. On mietittävä eettisestä näkökulmasta mitä vaikutuksia tutkimuksella on siihen osallistuvien elämään. Itsessään aiheen valinta ja tutkimuskysymykset ovat eettisesti merkittäviä. Tutkimuksen tulee aina olla rakennettu terveystieteiden tietoperustaan pohjautuen. Tutkimuksen eettistä oikeutusta tulee pohtia tutkimusongelman pohjana olevien arvojen avulla, sekä arvioida tiedon merkitystä oman tieteenalan ja yhteiskunnan kannalta. Eettistä oikeutusta arvioidessa, on tärkeää ottaa huomioon tutkimuksen sensitiivisyys eli hienotunteisuus. Se ei saa aiheuttaa tutkittaville eritasoista uhkaa. Tutkimukseen osallistuvat ihmiset voivat olla haavoittuvia tai tutkittava asia voi olla arkaluontoinen. Valittaessa tutkimuksen menetelmiä on mietittävä, voidaanko tieto mitä tarvitaan saavuttaa valituilla menetelmillä niin, että menetelmä on eettisesti oikein. Eettisiä periaatteita tutkimusta tehdessä on: ihmisoikeuksien kunnioittaminen, haitan välttäminen, rehellisyys, luottamus ja kunnioitus sekä oikeudenmukaisuus. (Kylmä & Juvakka 2007, 143–147.)

Olimme aidosti kiinnostuneita tekemään opinnäytetyön Lähiötalolle. Meillä oli tavoitteena saada edistettyä maahanmuuttajanaisten ja heidän perheidensä kotoutumista. Pohdimme alussa, mikä olisi sellainen aihe, josta olisi hyötyä tulevaisuudessa maahanmuuttajille ja aihe ei saisi vaikuttaa kotoutumiseen negatiivisesti. Opinnäytetyön pohjana oli terveyden edistäminen ravitsemuksen näkökulmasta. Opinnäytetyötä suunnitellessa otimme huomioon hienotunteisuuden ja mietimme esimerkiksi, ettei miestulkkia voida ottaa, koska se aiheuttaisi ongelmia osallistujille.

Naisten osallistuminen ohjaustuokioihin sekä palautteen antaminen oli vapaaehtoista ja anonymia. Palaute kerättiin kysymällä kysymyksiä ääneen ja osallistujat näyttivät peukalolla, mitä mieltä olivat. Tällainen kysely on yksinkertainen toteuttaa, mutta saattaa jättää palautteen vajavaiseksi. Pienen sanavaraston lisäksi ryhmäpaine voi vaikuttaa vastauksiin, koska eriävää mielipidettä ei uskalleta avoimesti esittää. Lisäksi vaihtelevat arviointitaidot voivat vaikuttaa palautteen antamiseen. (Korpela & Salmenkangas 2018, 24.) Toisaalta tämän ryhmän kohdalla sanallinen palautteen kysyminen oli riittävän joustava tapa, jotta pystyimme helpottamaan kysymyksiä, kun huomasimme alkuperäisten kysymysten olevan liian haastavia vastaajille.

Tässä työssä ei ole plagioitu toisten töistä ja lähteisiin on viitattu asianmukaisesti. Tietoperustaa kirjoitettaessa on otettu huomioon, että omat mielipiteet vaikuttaisivat mahdollisimman vähän työn sisältöön. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman uusia ja ajantasaisia lähteitä. Tietoperustassa on kuitenkin käytetty muutamaa yli kymmenen vuotta vanhaa lähdeä, koska tuoreempia lähteitä ei ollut käytettävissä sekä lisäksi pystyimme olettamaan, että tieto ei ole muuttunut ajan kuluessa. Vuodenvaihteessa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan internetsivut uudistuivat, ja tämän päivituksen myötä sivustolta hävisi paljon aiemmin saatavilla olleita materiaaleja. Internetsivuilla luki, että kuva-arkiston materiaaleja on lupa käyttää, mikäli vain alkuperäinen lähde on mainittu. Osa opinnäytetyössä, opaslehtisessä ja ohjaustuokiassa käytetyistä materiaaleista on peräisin vanhoilta internetsivuilta, sillä sivuston päivituksen tapahduttua työmme tässä vaiheessa, meillä ei ollut enää mahdollisuutta päivittää omaa työtämme.

6.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön idea tuli huhtikuussa 2018 perhehoitotyön projektista, joka toteutettiin Lähiötalolla. Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli projektissa mukana. Projektin aikana osallistuttiin maahanmuuttajanaisten ryhmään. Projektin jälkeen kävimme yhdessä maahanmuuttajanaisten ryhmässä tutustamassa toimintaan huhtikuussa 2018 ja keskustelemassa Lähiötalon henkilökunnan kanssa, mistä opinnäytetyön aiheesta ryhmä hyötyisi eniten. Toimeksiantajalla oli paljon hyviä

ideoita erilaisiin opinnäytetyöhön ja ehdotuksia oli monta. Lopulta päädyimme aiheen rajaamiseen suomalaisiin kasviksiin ja suomalaisiin ravitsemussuosituksiin terveyden edistämisen näkökulmasta. Alustavasti sovimme tekevämme opaslehtisen ja toteutuksesta kahdella eri ohjauskerralla.

Aloitimme tietoperustan keräämisen ja kirjoittamisen kesäkuussa 2018. Tietoperustaa ja opinnäytetyösuunnitelmaa kirjoitimme elokuun loppuun 2018 asti. Sen jälkeen olimme sopineet pitävämme taukoa kirjoittamisesta toisen opinnäytetyön tekijän ollessa ulkomailla suorittamassa harjoittelua kolme kuukautta. Toinen opinnäytetyön tekijä osallistui opinnäytetyön ohjauksiin ja saamamme palautteen perusteella muokkasimme työtä. Marraskuun lopussa suunnittelimme alustavan opaslehtisen ja ohjaustuokioiden sisällön sekä muokkasimme opinnäytetyösuunnitelmaa. Kävimme toimeksiantajan luona kertomassa ohjaustuokiosta ja näytimme opaslehtisen toimeksiantajalle ja maahanmuuttajanaiselle. Toimeksiantajan, maahanmuuttajanaisen ja ohjaavien opettajien palautteen perusteella muokkasimme ohjaustuokioita ja opaslehtistä paremmiksi.

Sovimme joulukuun 2018 alussa ohjaustuokioiden toteutukset tammikuulle 2019. Lopullinen opaslehtinen (liite 1) valmistui joulukuun lopussa. Teimme tuntisuunnitelmat ja aikataulut (liite 2 ja liite 3) tammikuun alussa 2019. Ensimmäisen ohjaustuokion jälkeen muokkasimme toisen kerran tuntisuunnitelmaa ensimmäisen ohjauskerran kokemusten perusteella. Palautekysymykset (liite 4) teimme alustavasti ennen ensimmäistä ohjaustuokiota, mutta muokkasimme niitä helpommiksi ennen palautteen kysymistä osallistujilta (liite 5). Raportin kirjoittamisen aloitimme toisen ohjauskerran jälkeen, sekä korjasimme opinnäytetyötämme. Osallistuimme opinnäytetyöseminaariin helmikuussa 2019. Seminaarin jälkeen teimme viimeiset korjaukset ja palautimme työn.

6.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessin aikana kehityimme paljon monella eri osa-alueella. Opimme paljon uutta suomalaisista ravitsemussuosituksista ja maahanmuuttajien ravitsemuksesta sekä ohjauksesta. Opaslehtistä ei kumpikaan ollut aiemmin tehnyt ja sen tekeminen oli mielenkiintoista ja molemmat oppivat paljon sen tekemisestä. Selkokielen käyttö ryhmän ohjaamisessa vaatii harjoitusta ja selko-

kielen käyttäminen oli haasteellista. Tietoperustaa kirjoittaessa opimme etsimään luotettavia ja tutkittuja lähteitä sekä arvioimaan tietoa kriittisesti. Kirjoittaminen kehittyi molemmilla sujuvammaksi ja opimme myös tietoteknisiä taitoja prosessin aikana.

Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan kasvatti ammatillisesti paljon. Kuinka tärkeää on huomioida molempien vahvuudet työtä tehdessä ja miten aikataulujen yhteen sovittaminen onnistuu. Omat haasteensa opinnäytetyön tekemiseen tuo välimatkat ja molempien omat aikataulut. Opinnäytetyö kehitti kokonaisuudessaan paljon ryhmän ohjaamisen taitoja. Mitä tulee ottaa huomioon ryhmiä ohjattaessa ja kuinka muuttuviin tilanteisiin tulee osata reagoida. Opimme paljon maahanmuuttajista ja heidän kulttuureistaan.

Tulevina sairaanhoitajina on helpompi kohdata maahanmuuttajia opinnäytetyöstä saamamme ammatillisen kasvun myötä. Osaamme jo jollakin lailla hahmottaa, mitkä ovat tärkeitä asioita huomioida maahanmuuttajia kohdatessa ja ohjattaessa.

6.4 Tulosten tarkastelu

Tuotoksen onnistumiseen vaikutti muutama tekijä, jotka heikensivät tavoitteisiin pääsemistä. Toimeksiantajan toiveesta emme käyttäneet tulkkia ohjauskerroilla tai opaslehtisen kääntämisessä. Kohderyhmän tavoitteena on oppia suomen kieli, joten toimeksiantaja koki tärkeänä, että ohjaustuokiot pidetään suomeksi selkokieltä käyttäen. Selko- ja elekielen käyttäminen ohjaustilanteessa oli haastavaa, eikä aina voinut olla varma ymmärsivätkö kaikki osallistujat mistä puhuttiin. Osallistujat myös tulkkasivat paljon toisilleen, eikä tällöin voida olla varmoja muuttuiko jokin kohta käänöksessä tai jäikö jotain tärkeää kääntämättä. On täysin mahdollista, että jotain tärkeää jäi vajavaisen suomen kielen taidon takia ymmärtämättä. Osa ensimmäisessä ohjaustuokioissa olleista naisista ei ollut mukana toisessa ohjaustuokiossa, ja toisella ohjauskerralla taas oli mukana yksi nainen, joka ei ollut ensimmäisellä kerralla, joten heidän osaltaan ohjaus jäi vajavaiseksi.

Ohjaustuokioiden pitäminen tai ryhmän vetäminen eivät olleet meille ennestään tuttua. Kulttuurierot tulivat selkeästi ilmi ohjauksessa ja selvästi tämänlaisen ryhmän ohjaajalta vaaditaan kykyä hallita tilannetta kokonaisvaltaisesti. Ryhmän naiset olivat hyvin aktiivisia ja keskustelivat vilkkaasti ohjaustuokioiden aikana ja tämän lisäksi myös lasten läsnäolo teki ohjaustuokioista herkästi rauhattomia. Lisäksi kulttuurierot ilmenivät aikataulun noudattamiseen liittyvissä asioissa ja osallistujat saapuivat Lähiötalolle eri aikoihin. Suomen kielen taito oli osalla sen verran heikkoa, että palautekysymyksiä muutettiin vielä selkokielisemmäksi palautteen keräämisen aikana. Suomenkielisen materiaalin kohdalla tulisikin aina varmistaa, että asiakas on ymmärtänyt tekstin (Wathen 2007, 52).

Näistä syistä johtuen jouduimme joustamaan ennalta tehdyistä tuntisuunnitelmista. Toimeksiantajan toive oli jo etukäteen, että mitään tiukkoja aikatauluja ei olisi, sillä tämän ryhmän kanssa suunnitelmat aina muuttuvat kulttuurierojen sekä lapsien osallistumisen takia. Korpela & Salmenkangas (2018, 19) muistuttavat, että vaikka ohjaajan mielestä maahanmuuttajaryhmän ohjaus ei ole sujunut suunnitelmien mukaan, niin ryhmä on todennäköisesti oppinut jotain itseään kiinnostavaa. Ohjaustuokion aikana ilmi tulleita yllättäviä seikkoja kannattaa hyödyntää tulevaisuudessa.

Saimme hyvää kokemusta ohjaustuokion pitämisestä sekä monikulttuurisesta kohtaamisesta. Ohjaustuokioista jäi hyvä mieli, sillä ryhmä osallistui ohjaustuokioihin aktiivisesti ja vaikuttivat tyytyväisiltä niiden antiin. Vuorovaikutus ryhmäläisten kanssa oli helppoa ja he ottivat meidät avoimesti vastaan.

6.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita

Opinnäytetyön uskomme parantavan maahanmuuttajien terveyttä ja hyvinvointia. Heidän on helpompi ostaa kaupasta kasviksia, kun he tietävät, miltä ne maistuvat ja näyttävät. Kotimaiset kasvikset ovat myös edullisia satokautena, mikä mahdollistaa rahallisesti vielä enemmän niiden hyödyntämisen osana terveellistä ruokavaliota. Opaslehtisen avulla maahanmuuttajien on helpompi käydä ruokaostoksilla ja ostaa suomalaisia kasviksia. Opaslehtisessä olevien kuvien avulla on helpompi hahmottaa ruokakolmio ja lautasmalli. Kuinka niiden

avulla voidaan koota ravitsemussuositusten mukainen ateriat. Kuvista voi katsoa mallia terveellisiin välipaloihin. Kasvien tunnistaminen on helpompaa opaslehtisen avulla. Toimitimme opaslehtisen toimeksiantajalle myös sähköisenä, mikä mahdollistaa sen hyödyntämisen heidän toiminnassaan myöhemmin.

Opinnäytetyötä voisi jatkaa pitämällä maahanmuuttajille ruuanlaitto-opastusta, missä opetellaan laittamaan erilaisia terveellisiä välipaloja ja ruokia suomalaisista kasviksista. Näin maahanmuuttajat osaisivat helpommin valmistaa ja hyödyntää suomalaisia kasviksia. Tulevaisuudessa olisi helppo jatkaa tätä teemaa myös suomalaisilla marjoilla ja yrteillä. Samaa aihetta voisi tutkia myös keskittyen maahanmuuttajataustaisten päiväkotikäisten tai koululaisten kasvien syöntiin. Lisäksi aiheesta voisi tehdä seurantatutkimuksen, jossa tutkittaisiin kuinka paljon elintavat ovat muuttuneet maahanmuuton jälkeen.

Lähteet

- Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elintapoja? Duodecim, 1015–1021.
http://soteli.metropolia.fi/kgxh/Absezt_Hankonen_Miten_auttaa_potilaita_omaksumaan_ja_yllapitamaan_terveellisi%C3%A4_el%C3%A4m%C3%A4ntapoja_Duodecim2017.pdf. 10.12.2018.
- Castaneda E, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis- somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos – Raportti 61/2012.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 31.10.2018.
- Garnweidner, L. M., Terragni, L., Pettersen, K. S. & Mosdøl, A. 2012. Perceptions of the host country's food culture among female immigrants from Africa and Asia. *Journal of nutrition education and behaviour* 44 (4). <http://hdl.handle.net/10642/1133>. 27.11.2018.
- Holmboe-Ottesen, G. & Wandel, M. 2012. Changes in dietary habits after migration and consequences for health: a focus on South Asians in Europe. *Food & Nutrition Research* 56 (18891).
<http://dx.doi.org/10.3402/fnr.v56i0.18891>. 26.11.2018.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Suomalainen Lääkäriseura Duodecim*.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. 5.2.2019.
- Bartis, I. (toim.). 2010. Maahanmuuttajataustaisen ohjaus koulutuksessa ja työelämässä. Helsingin yliopisto, kouluttamis- ja kehittämiskeskus Palmenia, 28. <https://blogs.helsinki.fi/koulutuksesta-tyoelamaan/files/2010/11/Maahanmuuttajataustaisen-ohjaus-koulutuksessa-ja-tyoelamassa-Palmenian-julkaisu-20101.pdf>. 4.2.2019.
- Janzon, E. & Bolmsjö, I. 2013. Obesity in somali immigrant women due to post-migration dietary changes and decreasing self-esteem? A qualitative interview study on diet, knowledge about risk of heart disease, inactivity, body image and self-esteem. *Journal of research of obesity*.
<http://muep.mau.se/bitstream/handle/2043/16507/142971.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 26.11.2018.
- Juntunen, A. 2010a. Kulttuurinen tieto terveyden edistämässä. Teoksessa Abdelhamid, P., Juntunen, A. & Koskinen, L. (toim.). *Monikulttuurinen hoitotyö*. Helsinki: WSOYpro Oy, 131–136.
- Juntunen, A. 2010b. Keski-ikäisen kulttuurisesti orientoitunut terveydenedistäminen. Teoksessa Abdelhamid, P., Juntunen, A. & Koskinen, L. (toim.). *Monikulttuurinen hoitotyö*. Helsinki: WSOYpro Oy, 221–231.
- Kaloinen, M-L., Suntinen, R. & Vallisaari, M. 2008. Viesti ja vaikuta. Helsinki: WSOY oppimateriaalit 2008, 54–56.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy, 199–212.
- Koponen, P., Skogberg, N., Suominen, L., Borodulin, K., Laatikainen, T. & Koskinen, S. 2015a. Elintavat. Ulkomaalaistaustaisilla vaihtelevasti terveyttä edistäviä ja heikentäviä tottumuksia. Teoksessa Nieminen, T., Sutela, H. & Hannula, U. (toim.). *Ulkomaalaista syntyperää olevien*

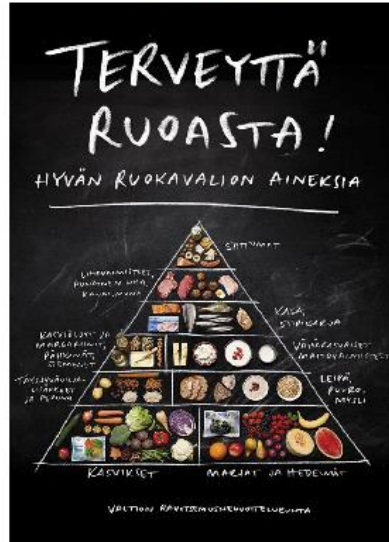
- työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Helsinki: Tilastokeskus, 141–150.
http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_2015_00_2015_16163_net.pdf. 17.6.2018.
- Koponen, P., Jokela, S., Skogberg, N., Castaneda, A., Suvisaari, J., Laatikainen, T. & Koskinen, S. 2015b. Terveys. Ulkomaalaistaustaiset kokevat terveytensä hyväksi, mutta terveysongelmien yleisyydessä on suuria eroja. Teoksessa Nieminen, T., Sutela, H. & Hannula, U. (toim.). Ulkomaalaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Helsinki: Tilastokeskus, 151–162.
http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_2015_00_2015_16163_net.pdf. 17.6.2018.
- Korpela, E. & Salmenkangas, M. (toim.). 2018. Onnistu ohjaajana. Innostavaa oppimista maahanmuuttajaryhmiin. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
https://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/TK/Julkaisut/pdf/2018_korpela_salmenkangas_onnistu_ohjaajana_ERILLISJULKAISU.pdf. 28.11.2018.
- Koskinen, L. 2010a. Kulttuuri, monikulttuurisuus, monikulttuurinen hoitotyö ja maahanmuuttaja käsitteinä. Teoksessa Abdelhamid, P., Juntunen, A. & Koskinen, L. (toim.). Monikulttuurinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy, 16–19.
- Koskinen, L. 2010b. Transkulttuurisen hoitotyön mallien kehittyminen. Teoksessa Abdelhamid, P., Juntunen, A. & Koskinen, L. (toim.). Monikulttuurinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy, 28–42.
- Kuluttajaliitto 2019. Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin.
<http://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>. 16.1.2019.
- Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Helsinki: Sanoma Pro.
[https://verkkokirjahylly-almatalen-fi.tietopalvelu.karelia.fi/teos/DAEBHXGTF#kohta:8.\(\(20\)Ryhm\(\(e4\)n\(\(20\)ohjaaminen\(\(20\):8.5\(\(20\)Aito\(\(20\)vuorovaikutus\(\(20\).9.12.2018.](https://verkkokirjahylly-almatalen-fi.tietopalvelu.karelia.fi/teos/DAEBHXGTF#kohta:8.((20)Ryhm((e4)n((20)ohjaaminen((20):8.5((20)Aito((20)vuorovaikutus((20).9.12.2018)
- Käypä hoito -suositus 2013. Lihavuus (aikuiset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24010#NaN>. 10.12.2018.
- Lehtimäki, P. 2018. Maahanmuuttaja diabeteshoitajan vastaanotolla, luovuus ja persoona peliin. Diabetes ja Lääkäri. Vaasan keskussairaala, 32.
https://issuu.com/diabetesjalaakarilehti/docs/diab_ja_laak_1_2018. 4.2.2019.
- Leskelä, L. & Kulkki-Nieminen, A. 2015. Selkokirjoittajan tekstilajit. Turku: Hansaprint Oy, 20, 25,132.
- Mammon, R., Pihlaja, L. & Pyyhtinen, A. 2013. Maahanmuuttajien ohjausta kehittämässä – kokemuksia Palapeli2-projektista. Teoksessa Korhonen V. & Puukari, S. (toim.) Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-kustannus, 206–222.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön oppaita 9. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö.
http://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf. 31.7.2018.
- Matikka, A., Luopa, P., Kivimäki, H., Jokela, J. & Paananen R. 2014. Maahanmuuttajataustaisten 8. ja 9. -luokkalaisten hyvinvointi. Kouluterveys-

- kysely 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 26/2014. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116720/URN_ISBN_978-952-302-297-3.pdf. 6.7.2018.
- Mattinen, A. 2007. Ravitsemusohjaus hoitotyössä. Ammattikorkeakoulun rooli terveydenhoitajien ja sairaanhoitajien ravitsemushoidon osaamisessa. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 9. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160041.pdf>. 10.12.2018.
- Mustajoki, P. 2011. Miten kirjoitat yleistajuisesti lääketieteessä? Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99724>. 5.1.2019.
- Osei-Kwasi, H., Nicolaou, M., Powell, K., Terragni, L., Maes, L., Stronks, K., Lien N. & Holdsworth, M. 2016. Systematic mapping review of the factors influencing dietary behaviour in ethnic minority groups living in Europe: a DEDIPAC study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13 (85). <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186%2Fs12966-016-0412-8.pdf>. 14.11.2018.
- Prättälä, R. 2012. Ruokatottumukset. Teoksessa Castaneda E, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.). Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis- somalialais- ja kurditautaisista Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos – Raportti 61/2012. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 17.6.2018.
- Papunet 2015. Terveellinen ruoka: Ruokalautasmalli. <https://www.youtube.com/watch?v=c6mudMbkSHY>. 17.01.2019.
- Pietilä, A-M., Länsimies-Antikainen, H., Vähäkangas, K. & Pirttilä T. 2012. Terveiden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.). Terveiden edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 15–31.
- Puukari, S. & Korhonen, V. 2013. Monikulttuurisen ohjauksen lähtökohdat. Teoksessa Korhonen V. & Puukari, S. (toim.) Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Juva: PS-kustannus, 12–32.
- Ruokavirasto 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta –Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Juvenes Print –Suomen Yliopistopaino Oy, 44. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 16.1.2019.
- Sainola-Rodriguez, K. 2013. Maahanmuuttajan kohtaaminen terveydenhoidossa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.) Olemme muuttaneet – ja kotoudumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Vaasa: Väestöliitto, 134–146.
- Schubert, C. 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.). Olemme muuttaneet – ja kotoudumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Vaasa: Väestöliitto, 63–77.
- Skogberg, N., Laatikainen, T., Koskinen, S., Vartiainen, E., Jula, A., Ieiviskä, J., Härkänen, T. & Koponen, P. 2016. Cardiovascular risk factors among Russian, Somali and Kurdish migrants in comparison with the general Finnish population. <http://web.b.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdf>

- viewer?vid=3&sid=701037e4-982f-4245-a38b-9dd51f7528d5%40sessionmgr104. 25.6.2018.
- Söderling, I. 2013. Maahanmuutto ja suomalaisten asenteet. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.) Olemme muuttaneet – ja kotoudumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Vaasa: Väestöliitto, 15–31.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf. 15.7.2018.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2017. Kouluterveyskysely.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>. 6.7.2018.
- Tilastokeskus 2018. Maahanmuuttajat väestössä: ulkomaan kansalaiset.
<http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomaan-kansalaiset.html>. 17.6.2018.
- Valanne, S. 2018. Auttamisen kivijalka asiakastyössä: Viisas ja vaihteleva vuorovaikutus. Terveys & Talous, 38.
<http://media.mediasepat.fi/Tt201804/index.html#/article/38/page/1-1>. 4.2.2019.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.
https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf. 30.6.2018.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016. Kuva-arkisto.
<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>. 8.11.2018
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1. 6.7.2018.
- ViaDia Joensuu ry. 2018. ViaDia Joensuu ry. <http://www.viadia.fi/joensuu/>. 4.8.2018.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004a. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy, 9-10.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004b. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy, 6-7.
- Virtanen, H. 2009. Selkokielen käsikirja. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry, Oppimateriaalikeskus Opik.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Helsinki: Edita Prima, 88–92.
- Wathen, M. 2007. Maahanmuuttajien potilasohjaus sairaanhoitajien kokemana. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/77868/gradu01737.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 25.7.2018.

Opaslehtinen

SUOMALAISET KASVIKSET JA TERVEELLINEN RUOKAVALIO



RUOKAKOLMIO

LAUTASMALLI



TERVEELLIISIÄ VÄLIPALOJA



TERVEELLIISIÄ VÄLIPALOJA



Opaslehtinen

SUOMALAISIA KASVIKSIA



PERUNA



PORKKANA



PUNAJUURI

SUOMALAISIA KASVIKSIA



LANTTU



NAURIS



KERÄKAALI ELI
VALKOKAALI

SUOMALAISIA KASVIKSIA



PARSAKAALI



KUKKAKAALI

SUOMALAISIA KASVIKSIA



KESÄKURPITSA



HERNE



PUNASIPULI
KELTASIPULI
VALKOSIPULI

Tuntisuunnitelma 1

Toimeksiantajan toiveesta tarkkaa aikataulua ei ole laadittu, koska ryhmän aktiivisuudesta riippuen on tarkoitus asioita käydä läpi. Jos joku osa alue kiinnostaa enemmän, niin tarvittaessa joustamme aikataulusta. Ohjaustuokioiden kesto on noin kaksi tuntia sisältäen vapaan keskustelun ja kahvit.

Ohjauskerta 1 tuntisuunnitelma

Aluksi esittelemme itsemme ja mitä opiskelemme. Kerromme, että teemme opinnäytetyötä aiheesta Suomalaiset kasvikset osaksi maahanmuuttajien arkea, ohjaustuokit ja opaslehtinen maahanmuuttajille. Kerromme, että olemme mukana kahdella eri tapaamiskerralla ja ensimmäisellä kerralla tutustumme Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, lautasmalliin, terveellisiin välipaloihin ja suomalaisiin kasviksiin opaslehtisen avulla. Toisesta ohjauskerrasta kerromme, että kuorimme, pilkomme ja maistelemme ensimmäisellä kerralla läpi käytyjä vihanneksia sekä teemme uunijuureksia.

Meillä on käytössä videotykki ja sen avulla katsomme opaslehtistä yhdessä. Aluksi jaamme opaslehtiset osallistujille. Aloitamme ruokakolmiosta ja kerromme mihin ruokakolmion ajatus perustuu. Kuinka ruokavalioon on päivittäin tarkoitus ottaa sen eri osa-alueista ruoka-aineita. Käymme ruokakolmiossa olevia esimerkkejä läpi. Vastaamme myös kaikkiin kysymyksiin, mitä ryhmäläisille tulee mieleen. Seuraavaksi näytämme kuvat opaslehtisen välipaloista ja kerromme lisäksi erilaisia esimerkkejä niiden lisäksi. Käymme myös läpi, että opaslehtisessä olevat kuvat ovat suuntaa antavia. Välipalaksi voi ottaa esimerkiksi marjoja ja jugurttia tai vaihtaa hedelmän sekä kasvikset johonkin toiseen. Tämän jälkeen käymme yksitellen kasvikset läpi, jotka olemme valinneet maisteltaviksi. Opettelemme samalla lausumaan niiden nimet suomeksi. Me sanomme ensin vihanneksen nimen ja sen jälkeen ryhmä toistaa sen.

Lopuksi käymme lautasmallin peruseriaatteen läpi. Ensin näytämme lyhyen videon Papunetistä ja sen jälkeen kerromme, kuinka tärkeää olisi olla puolet lautasesta kasviksia, ne voivat olla keitetyjä, uunikasviksia, raasteita tai salaatt-

Tuntisuunnitelma 1

teja. Lautasesta $\frac{1}{4}$ perunaa, pastaa tai riisiä ja $\frac{1}{4}$ kanaa, kalaa tai muuta lihaa. Lopuksi kertaamme vielä kasviksien nimet ja vastaamme kysymyksiin. Jokaisessa osiossa kysymme osallistujilta, ovatko ruokakolmio, terveelliset välipalat, kasvikset ja lautasmalli aikaisemmin tuttuja ja jos on niin millä tavalla. Pyrimme saamaan näin vuorovaikutusta maahanmuuttajien kanssa.

Aikataulu 1

Klo	Sisältö	
15:00	Opaslehtisten tulostaminen, videotykin valmiiksi laittaminen ja ohjaustuokion esivalmistelu.	1 tunti
16.00	Ohjaustuokion aloitus: itsensä esittely, opinnäytetyön esittely, ohjaustuokiosta kertominen ja opaslehtisen jakaminen.	15 minuuttia
16.15	Ruokakolmion läpikäyminen, toimintaidea.	10 minuuttia
16.30	Välipala esimerkit.	10 minuuttia
16:45	Kasviksien läpikäyminen.	15 minuuttia
17:00	Video lautasmallista.(Papunet 2015.)	5 minuuttia
17.05	Lautasmalli ja esimerkkejä erilaisista lautasmalleista.	10 minuuttia
17.15	Kertaamme uudestaan vihannekset ja niiden nimet.	5 minuuttia
17.20	Ryhmäläiset menevät kahville, jatkamme samalla vapaata keskustelua aiheesta.	40 minuuttia

Tuntisuunnitelma 2

Ohjauskerta 2 tuntisuunnitelma

Ennen ohjaustuokiota käymme ostamassa kaupasta kasvikset mitkä ovat opaslehtisessä ja teemme uuniin uunijuureksia, joita maistelemme ohjaustuokion lopuksi.

Aluksi esittelemme itsemme ja kerromme tänään olevan aiheena edellisellä kerralla opaslehtisestä olleiden vihannesten kuoriminen, pilkkominen ja maistelu. Ohjauskerran aluksi palautamme mieleen edellisen kerran aiheita keskustelemalla. Kysymme mitä osallistujat muistavat edellisestä kerrasta ja onko mieleen tullut kysymyksiä. Tämän jälkeen jakaudumme ryhmiin, osallistujien määrästä riippuu ryhmien koko, mutta noin kolmen hengen ryhmiä. Annamme jokaiselle ryhmälle kolme erilaista kasvista, joita he pääsevät kuorimaan ja pilkkomaan. Jätämme jokaisesta kasviksesta yhden kokonaisen malliksi. Ohjaamme ryhmän jäseniä kasvisten oikeassa pesemisessä, kuorimisessa ja pilkkomisessa.

Kun jokainen ryhmä on saanut omat vihannekset pilkottua, aloitamme ryhmä kerrallaan vihannesten esittelyn. Jokainen ryhmä esittää omat vihannekset yksi kerrallaan ja samalla opettelemme nimien sanomista suomeksi. Olemme jokaisen ryhmän mukana esittelemässä kasviksia. Kun kasvis on esitelty, niin jokaisen saa maistaa ja keskustelemme samalla vapaasti, onko maku mieleinen ja ovatko he aikaisemmin tätä maistelleet. Näin käymme jokaisen kasviksen läpi yhdessä. Maistelun jälkeen keskustelemme vielä, jos osallistujilla on herännyt kysymyksiä aiheesta.

Tämän jälkeen keräämme palautteen osallistujilta. Palautteen kerääminen tapahtuu, niin että toinen meistä toimii kirjurina ja toinen esittää kysymyksiä. Osallistujat vastaavat peukaloa näyttämällä. Peukalo ylöspäin kyllä, peukalo sivulle en osaa sanoa ja peukalo alaspäin en saanut uutta tietoa/ei ollut hyödyllinen/en/ei. Kysymme myös suullista palautetta ja kirjaamme sen ylös.

Tuntisuunnitelma 2**Aikataulu 2**

Klo	Sisältö	
14.30	Ohjaukerran esivalmistelu. Kaupassa käyminen, uunijuureksien uuniin laittaminen ja kasviksien tekoa varten työpisteiden esivalmistelu.	2 tuntia
16.30	Itsensä esittely, edellisen ohjaukerran kertaaminen, ohjaukerran sisällön läpikäyminen, ryhmiin jakautuminen.	15 minuuttia
16.45	Ryhmät aloittavat omien kasvien kuorimisen ja pilkkomisen.	20 minuuttia
17.05	Kasvien esittely ja maisteleminen, nimien opettelu samalla ja kysymyksiin vastaaminen.	45 minuuttia
17.50	Palautteen kerääminen ja ryhmän sekä toimeksiantajan kiittäminen.	15 minuuttia
18.05	Ryhmäläiset menevät kahville, jatkamme samalla vapaata keskustelua.	25 minuuttia

Palautekysymykset

1. Olivatko ohjaustuokit hyödyllisiä?
2. Saitko uutta tietoa suomalaisista ravitsemussuosituksista?
3. Saitko uutta tietoa suomalaisista kasviksista?
4. Lisäätkö jatkossa suomalaisten kasvien käyttöä ruokavaliossa?
5. Onko opaslehtinen mielestäsi hyödyllinen?
6. Onko opaslehtinen mielestäsi selkeä?

Yksinkertaistetut palautekysymykset

1. Opitko uutta?
2. Opitko uutta ravitsemussuosituksista?
3. Opitko uutta suomalaisista kasviksista?
4. Syötkö enemmän kasviksia?
5. Käytätkö opaslehtistä?
6. Onko opaslehtinen hyvä?

Toimeksiantajan palaute

Tilaaajan näkökulmasta opinnäytetyö kokonaisuutena oli varsin onnistunut. Aihe oli kiinnostava, tärkeä ja ajankohtainen. Ohjaustuokioiden markkinointi onnistui opiskelijoilta hyvin, kohderyhmä osallistui toimintoihin aktiivisesti ja innokkuudella. Ohjaustuokioissa olisi voinut enemmän kiinnittää huomiota selkokielen käyttöön. Ohjaustuokiot sujui kuitenkin kaiken kaikkiaan hyvin, vaikka suunnitelmia joutui muuttamaan lennosta useamman kerran. Opaslehtisen myötä opinnäytetyötä pystytään myös jatko hyödyntämään tulevissa ryhmissä.