
ESIKOULULAISTEN OPASTUS TERVEELLISEEN RUOKAVALIOON



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2013

Essi Airaksinen

Nina Komulainen



Hämeenlinna, Lahdensivu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyö

Tekijät	Essi Airaksinen, Nina Komulainen	Vuosi 2013
Työn nimi	Esikoululaisten opastus terveelliseen ruokavalioon	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Hämeenlinnalaisen esikouluryhmän kanssa. Opinnäytetyössä pyrittiin edistämään terveydenhoitajan osaamista kohdata lapsiryhmä sekä antaa heille tietoa terveellisestä ruokavaliosta. Työ päätettiin tehdä toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön toiminnallisten kertojen tarkoituksena oli opastaa esikoululaisia terveelliseen ruokavalioon, ja luoda heille positiivisia mielikuvia terveellisestä ruoasta. Tarkoituksena oli tuoda asiat ilmi lapsille soveltuvalla tavalla ja antaa heille tietoa terveellisestä ruokavaliosta, jota he voivat soveltaa käytännössä.

Tavoitteena oli saada esikoululaiset kiinnittämään huomiota ravitsemukseen esimerkiksi lautasmallin, leikin ja kotitehtävien avulla. Tavoitteena oli myös parantaa esikoululaisten hyvinvointia ja jaksamista terveellisen ruokavaliion myötä. Lisäksi tavoitteena oli saattaa tieto koko perheelle, esimerkiksi kotitehtävien kautta.

Teoriaosuudessa käytettiin monipuolisesti eri lähteistä tietoa. Tietoa pyrittiin soveltamaan tähän työhön sopivaksi. Tietoa haettiin lähinnä luotettavista kirjoista ja elektronisista lähteistä. Tietoja pyrittiin vertailemaan keskenään ja hakemaan luotettavin tieto. Opinnäytetyössä käytettiin toiminnallista lähestymistapaa. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyrittiin saamaan mahdollisimman suuri hyöty sekä meille että yhteistyökumppanille. Työssä kehitettiin terveydenhoitajan osaamista muun muassa tiedonhaun ja tiedon soveltamisen, ryhmäohjauksen ja terveyden edistämisen näkökulmasta.

Opinnäytetyön kehittämistyönä tehtiin PowerPoint – esitys esikoululaisten hoitajien käytettäväksi vanhempainiltoihin. Kehittämistyön aiheena oli 6-vuotiaan kehitys, terveellinen ruokavalio ja ruokailutilanteet perheen näkökulmasta. Kehittämistyö toteutettiin yhteistyössä saman päiväkodin kanssa kuin opinnäytetyössä.

Avainsanat Esikoululainen, terveellinen ruokavalio, ryhmän ohjaaminen

Sivut 27 s. + liitteet 21 s.

Hämeenlinna, Lahdensivu
Degree Programme in Nursing
Public Health Nursing

Authors Essi Airaksinen, Nina Komulainen **Year** 2013

Subject of Bachelor's thesis Guidance of Preschoolers about Healthy Nutrition

ABSTRACT

The thesis was made in co-operation with a pre-school group in Hämeenlinna. The aim of this thesis was to promote public health nurse's competence to encounter a group of children and give them information about healthy nutrition. It was decided to create a practice based thesis. The practice based sessions were supposed to guide preschoolers to healthy eating, and provide them positive images of healthy food. The purpose was to show things in a suitable way for children. Another purpose was to give them information that they can put into practice.

The target was to get preschoolers to pay attention to nutrition, for example by a plate model, play and homework. The aim was also to improve the well-being of preschoolers and their coping with a healthy diet. Moreover, the aim was to give information for the whole family, for example by homework.

The theory part was collected from a variety of different sources of information. The information was tended to adapt suitable for this thesis. The information was sought mainly of reliable books and electronic sources. The information was cross-checked to others to find the most reliable sources. The study used a practice based approach. The purpose was to maximize the benefits for both the authors and the partners. The method developed the public health nurse's expertise, for example by information search and application of knowledge, group counseling and the health promotion perspective.

As a thesis' development work a PowerPoint - presentation for pre-school to kindergarten teachers to be used in parents' evenings was made. The topic of the development work was the development of a 6-year-old, a healthy diet and eating situations from the family's point of view. The development work was carried out in cooperation with the same day-care center as the thesis.

Keywords Preschooler, healthy diet, group guidance

Pages 27 pp. + appendices 21 pp.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	6-VUOTIAAN KEHITYS.....	1
3	ESIOPETUS	2
3.1	Esiopetuksen oppimisympäristö.....	3
3.2	Lapsen oppiminen	3
3.3	Leikki	4
4	RAVITSEMUKSEN PERUSTA.....	5
4.1	Hiilihydraatit	5
4.2	Rasvat.....	5
4.3	Proteiinit.....	6
4.4	Vitamiinit	6
4.5	Kivennäisaineet	7
4.6	Vesi.....	8
4.7	Lisäaineet	8
5	LAPSEN RUOKAVALIO	8
5.1	Oikeat valinnat	9
5.2	Lautasmalli.....	10
6	LASTEN RUOKAILU	11
6.1	Ruokakäyttäytyminen.....	11
6.2	Ruokailuun liittyviä ongelmia.....	12
7	RYHMÄN OHJAAMINEN JA KONSTRUKTIVISTINEN OHJAUS	13
8	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	14
9	ESIKOULULAISTEN OHJAUKSEN SUUNNITTELU	15
9.1	Ensimmäisen toiminnallisen kerran suunnitelma.....	15
9.2	Toisen toiminnallisen kerran suunnitelma	16
9.3	Kolmannen toiminnallisen kerran suunnitelma.....	16
10	ESIKOULULAISTEN OHJAUKSEN TOTEUTUS	17
10.1	Ensimmäinen toiminnallinen kerta.....	17
10.2	Toinen toiminnallinen kerta	17
10.3	Kolmas toiminnallinen kerta	18
10.4	Konstruktivistinen ohjaus toiminnallisissa osuuksissa	18
11	ESIKOULULAISTEN OHJAUKSEN ARVIOINTI	19
11.1	Toimiva ryhmä	20
11.2	Ajankäyttö	20
11.3	Vuorovaikutus	21
11.4	Ryhmänohjaajan taidot.....	21

12 POHDINTAA AMMATILLISEN KASVUN KEHITTÄMISESTÄ	22
12.1 Terveystietäjän osaaminen	23
13 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA JATKOKEHITTÄMISEHDOTUKSIA	24
LÄHTEET	25

Liite 1	Askarrellu lautasmalli
Liite 2	Reseptit kotitehtäviin
Liite 3	Saatekirje
Liite 4	Kehittämistehtävä, Esikoululaisten ruokailutilanteiden tukeminen – Powerpoint – esitys esikoululaisten vanhemmille ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysalan työtehtävissä toimivalla tulee olla laajat tiedot tavanomaisista ravitsemukseen liittyvistä asioista. Ravitsemusohjauksen tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä sairauksien ennaltaehkäisy. Asiakkaan ruokatottumuksia voidaan kartoittaa haastattelun avulla. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen tulee osata ohjata asiakasta oikeanlaiseen, terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon. Myös ravitsemukseen liittyvät hygienia-asiat kuuluvat osana ohjaukseen. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen tulee tietää ravitsemussuosituksista ja tavallisimmista erityisruokavalioista. On myös tärkeää soveltaa tietämystään erilaisissa neuvontatilanteissa riippuen asiakkaasta ja hänen kokonaistilanteesta. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 28–29.)

Terveydenhoitaja on terveyden edistämässä ensisijainen asiantuntija. Lähes jokainen kohtaa terveydenhoitajan jossain vaiheessa elämää. Terveydenhoitajan työn tavoitteena on yksilön, perheen ja yhteisön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, ylläpitäminen ja toimintakyvyn tukeminen. Keskustelumenetelmät, kuten neuvonta ja ohjaaminen, ovat keskeisiä auttamismenetelmiä. Vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä roolissa luottamuksellisen asiakassuhteen luomisessa. Terveydenhoitajalla on monia yhteistyökumppaneita. Muun muassa käynnit päiväkodeissa, vanhempainiloissa ja perhepäivähoidon tapaamiset kuuluvat terveydenhoitajan työalueeseen. (Heljälä, Jakonen & Ruoranen 2003, 854–855.)

Valitsimme juuri esikouluikäiset, jotta he saavat tietoa terveellisestä ruokavaliosta, ja he pystyvät esikoulun aikana tutustumaan sekä opettelemaan terveelliset ruokailutottumukset, joka auttaa heitä kouluun mennessä. Terveellisten ruokailutottumusten ansioista he jaksavat koulussa paremmin keskittyä ja oppia uusia asioita. Toivomme, että järjestämämme tuokioid antavat esikoululaisille eväät terveellisten ruokavalintojen tekemiseen. He voivat hyödyntää saamaansa tietoa, muun muassa lautasmallia, esimerkiksi esikoulun ja koulun ruokailutilanteissa.

Toimeksiantajaa hakiessamme saimme useita yhteydenottoja, usealta eri Hämeenlinnalaiselta päiväkodilta. Valitsimme tarkoituksella päiväkodin, joka sijaitsee alueella, jossa asuu maahanmuuttaja perheitä ja vähävaraisia perheitä. Esikouluryhmän lastentarhaopettajan mukaan tarve tällaisten tuokioiden järjestämiseen on suuri tällä alueella. Kulttuuririkas ryhmä tuo meille kokemusta monenlaisten lasten kohtaamisesta ja ohjaamisesta. Koemme, että nämä lapset hyötyvät pitämistämme toiminnallisista osuuksista.

2 6-VUOTIAAN KEHITYS

Esikouluikässä 6-vuotiaan kasvuun liittyvä tavoite on vahvistaa lapsen kykyä selvittää varsinaisesta koulunkäynnistä. Esikoululainen kohtaa uusia erilaisia sosiaalisia tilanteita enemmän kuin ennen. 6-vuotiaan tulisi osata huolehtia omista tarpeistaan ja pukeutumisesta sekä välttää niin sanottuja tavallisia vaaroja, kuten välttää kuumaa kattilaa. Esikoululainen osaa il-

maista itseään eritavoin ja hänellä tulisi olla kyky odottaa omaa vuoroaan. Esikoulussa opetellaan taitoa ottaa muut huomioon ja olla jaetun huomion kohteena ryhmässä. (Pihlaja & Viitala 2006, 29.)

Esikouluikäisenä lapsi kykenee itse huolehtimaan pukeutumisesta ja riisumisesta, ja hän alkaa itsenäistyä. 6-vuotias ei kuitenkaan ole vielä tarpeeksi itsenäinen ja tarvitsee paljon turvaa. Esimerkiksi liikenteessä lapsi ei voi liikkua yksin, koska hänen havaintokykynsä eivät ole vielä riittävät. Kavereiden seura on mielekästä ja erittäin tarpeellista lapselle. Tätä kautta lapsi oppii sosiaalisia taitoja, kuten toisten huomioon ottamista ja vuoron odottamista. Myös perheen yhteiset harrastukset, kuten liikunta ja retkeily ovat tärkeitä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004b, 156–157.)

Tämän ikäinen harrastaa paljon, ja hänen päiväänsä kuuluu paljon liikkumista, leikkimistä, piirtämistä ja monenlaista hieno- ja karkeamotoriikkaa hiovaa toimintaa. Esikouluikäisellä on kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet olemassa, ja niitä hän harjoittaa esimerkiksi hyppimällä, hiihtämällä ja kiipeämällä. Näiden lisäksi hän osaa kirjoittaa oman nimensä, luettelee numeroita ja piirtää erilaisia kuvioita. (Aaltonen, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2002, 133.)

Esikouluikäinen omaa laajan sanavaraston, joka kattaa monta tuhatta sanaa. Puhumisessa voi huomata äidinkielen oikeaoppiset taivutusäännöt. Hän puhuu sujuvasti ja ymmärrettävästi vaikeissakin tilanteissa. 6-vuotias muistaa kolmiosaisia ohjeita, ja kielen käyttö on sidoksissa konkretiaan. Vaikka sanavarasto on laaja, on se suhteellisen joustamatonta. Esimerkiksi käsitteet mustasukkainen, kaksikielinen tai pilvenpiirtäjä ovat 6-vuotiaalle yksipuolisia ja merkitykseltään konkreettisia. (Aaltonen ym. 2002, 137–138.)

Lapsi leikkii paljon. Leikit ovat usein roolileikkejä, joiden roolit ovat vastavuoroisia. Niistä on huomattavissa sosiaaliset suhteet, kuten äiti ja lapsi, myyjä ja ostaja tai poliisi ja varas. 6-vuotiaana leikit voivat olla melko pitkäkestoisia ja mielikuvituksellisia. Hän nauttii myös sääntöleikeistä, esimerkiksi lautapeleistä ja liikunnallisista leikeistä. 6-vuotias osaa jo ymmärtää, että sääntöjen noudattaminen vaatii leikin onnistumista. Lapset ovat tarkkoja, eivätkä hyväksy leikkeihin sellaisia, jotka eivät noudata sääntöjä. Leikki on siis tärkeässä osassa esikoululaisen maailmassa. (Aaltonen ym. 2002, 218.)

3 ESIOPETUS

Opetushallituksen mukaan esiopetuksen tavoitteena on edistää lapsen kehitys- ja oppimisedellytyksiä yhdessä kotien ja huoltajien kanssa. Sen lisäksi vahvistetaan lapsen sosiaalisia taitoja ja tervettä itsetuntoa leikin ja positiivisten oppimiskokemusten kautta. Lasten oppimiseen ja kehitykseen liittyvät ongelmat pyritään havaitsemaan, jotta niihin voidaan puuttua ajoissa. Näin voidaan ennaltaehkäistä mahdollisia ongelmia. Esiopetus on maksutonta ja vapaaehtoista. Lähes kaikki lapset osallistuvat esiopetukseen ennen kouluun menoa. Esiopetuksesta vastaavat kunnat, ja jokaisen kunnan on annettava esiopetuspaikka lapselle, jos huoltajan haluaa. Ope-

tushallitus laatii opetussuunnitelman perusteet, jonka perusteella paikalliset esiopetuksen opetussuunnitelmat tehdään. (Opetushallitus 2011.)

Esiopetuksella tarkoitetaan suunnitelmallista opetusta ja kasvatusta, jota lapsille tarjotaan ennen oppivelvollisuuden alkamista. Esiopetuksen tavoitteena on tukea lasten kasvua ihmisyyteen ja eettiseen toimintaan. Lapsia opetetaan tarkastelemaan omia ja muiden tekoja eettisestä näkökulmasta. Tavoitteena on antaa lapselle tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä parantaa oppimisedellytyksiä. Yhdenvertaisuus on tärkeää maan sisäisesti. Esiopetuksessa seurataan ja tuetaan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, kognitiivista ja emotionaalista kehitystä. Esiopetuksen tärkeänä osana on tarjota mahdollisuuksia monipuoliseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 157–159.)

Jokaiselle lapselle taataan tasavertaiset mahdollisuudet oppimiseen ja koulun aloittamiseen. Esiopetus tukee koulun aloittamista ja ensimmäiset kouluvuodet ovat loogista jatkumoa esiopetukselle. Ne yhdessä muodostavat johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden, joka tukee lapsen kehitystä. Tärkeitä teemoja esiopetuksessa ovat muun muassa yhteisöllisyys, eettisyys, päivittäiset taidot arkielämässä ja hyvät tavat. (Brotherus ym. 2002, 160–161.)

3.1 Esiopetuksen oppimisympäristö

Esiopetusympäristö tulisi olla esteettisesti harmoninen ja kodinomainen. Suomalaista esiopetuksen ympäristöä on kritisoitu erityisesti siitä, että ne on suunniteltu lähinnä ruokailua ja lepoa varten, ei niinkään monipuolista toimintaa varten. Esiopetusympäristö pitäisi olla muunneltavissa helposti monipuolista toimintaa varten. Kun ympäristö on muunneltavissa ja toimintamahdollisuuksia on runsaasti, se mahdollistaa lapsen oppimisen ja toiminnan paremmin. Koska oppimisympäristö ei ole pelkästään rakennuksen sisällä, on muun muassa pihapiirin viihtyvyys tärkeää. (Brotherus ym. 2002, 90–91.)

Oppimisympäristö on oltava sellainen, joka ohjaa lapsen uteliaisuutta, mielenkiintoa ja oppimismotivaatiota. Sen tulee tukea lapsen kasvua ja oppimista. Hyvä oppimisympäristö tarjoaa lapselle tilaisuuksia leikkiin, muuhun toimintaan ja rauhoittumiseen. Esiopetuksen oppimisympäristössä keskeistä on opettajan ja lapsen välinen sekä lasten keskinäinen vuorovaikutus, erilaiset toimintatavat ja oppimistehtävät. (Opetushallitus 2011.)

3.2 Lapsen oppiminen

Joensuun yliopiston julkaisussa lastentarhaopettajat ovat kertoneet kokemuksiaan lapsen oppimisesta ja oppimistilanteista. Yhtenä tärkeimpänä oppimisen muotona on leikki. Kaiken muun päivittäisen toiminnan ohella tulee olla riittävästi leikkiaikaa. Varhaiskasvatuksen ja päiväkotitoiminnan uranuurtajan Friedrich Fröbelin mukaan leikki on lapsuusiän luonnollinen oppimistapa. Oikein käsitettynä ja hoidettuna leikki avaa lapselle näkymät niihin tilanteisiin, joihin hänet tulee kasvattaa. (Rouvinen 2007, 138–139.)

Nykyisin muutokset perheissä ja lasten elinympäristöissä ovat vaikuttaneet leikkimahdollisuuksiin ja asettaneet haasteita päiväkodin leikkitoiminnalle. Varsinkin leikin järjestelyt, kuten aika, leikkiin käytettävät välineet ja niiden riittävyys, sekä näiden kehittäminen eivät voi tapahtua liian suppeasti. Kehittämiseen tarvitaan aikuisten myönteistä suhtautumista ja ohjausta välineiden käyttöön. Lapsen leikkiä pidetään luonnollisena tapana oppia asioita, jotka ovat yhteydessä fyysiseen, emotionaaliseen, sosiaaliseen ja älylliseen kehitykseen. (Rouvinen 2007, 138–139.)

Lastentarhanopettajien mukaan lapset oppivat tekemällä. Tätä periaatetta voidaan hyödyntää esimerkiksi arkisten työtehtävien merkeissä. Päiväkotien ruokailutilanteissa esikouluikäiselle voidaan antaa jokin pieni tehtävä, esimerkiksi pöytien pyyhkiminen. Tällaisella työkasvatuksella on olennainen osa varhaiskasvatuksessa. Lasten niin sanotuissa työtehtävissä tulevat esille tavoitteellisuus, toistuvuus ja jatkuvuus. Leikistä työ erottuu tavoitteellisuutensa ja todellisuutensa vuoksi. Aikuisen ja kasvattajan tehtävänä on toimia esimerkkinä ja ohjaajana. Päivittäiset toiminnot kasvattavat ja opettavat lapsia tavalliseen arkielämään. (Rouvinen 2007, 140.)

Leikin ja päivittäisten toimintojen lisäksi lapsi oppii mallista. Mallioppimisen katsotaan olevan erityisen tärkeää varsinkin taitojen oppimisessa. Päiväkodeissa mallioppimista käytetään esimerkiksi askartelutilanteissa. Lastentarhanopettaja näyttää lapsille mallia ja lapset tekevät perässä. Mallioppimista käytetään erityisesti hienomotoristen taitojen kehittämisessä. Valmis malli voidaan jättää näkyville, jos lapsella on vaikeutta havaintotoiminnoissa. Mallioppiminen on tärkeässä roolissa vuorovaikutuksellisissa tilanteissa ja niiden oppimisessa. (Rouvinen 2007, 140–141.)

Musiikkia käytetään oleellisesti päiväkotien arjessa. Laulamista pidetään puhumisen lisäksi ihmiselle luonnollisena tapana käyttää ääntä. Lastentarhanopettajien mukaan lapsi oppii tiettyjä asioita parhaiten musiikin kautta. Aikuinen voi laulaa lasten kanssa esimerkiksi asioiden ja esineiden nimiä sekä muuntaa ympäristön asioita lauluiksi. (Rouvinen 2007, 143.)

Päiväkotiryhmien tekemät retket antavat lapsille paljon. Erityisesti luontoretket korostuvat, koska luonnon ajatellaan tuovan ihmiselle mielihyvää. Rentoutumisen ja nauttimisen lisäksi lapsi saa kokemuksia luonnosta sekä oppii luonnon ilmiöistä. Lapset oppivat arvostamaan luontoa siihen tutustumalla ja saamalla kokemuksia. (Rouvinen 2007, 144.)

3.3 Leikki

Esiopetuksen suunnitelmissa korostetaan leikin merkitystä kouluvalmiuksien ja oppimisen kehittämisessä. Leikki on erityisen tärkeä oppimisen muoto ja kehitysympäristö esikouluikäisessä. Esikouluikäisessä tarvitaan aikuisten ja lasten leikkiä opetustuokioiden sijaan. Jotta esiopetus on kehittävä, tulee opetuksen olla leikkikeskeistä. Leikin opettava merkitys on siinä, miten se tuottaa lapselle uusia kokemuksia ja avaa mahdollisuuksia ympäröivän maailman kanssa. Kun lapsi on aktiivinen kokeilemaan leikeissä, voi hän kokea uusia asioita. Aikuisen rooli lapsen oppimisessa on luoda tilan-

teita ja ympäristöjä, joissa lapsi voi tutkia, kokeilla ja olla aktiivinen oppija. Lapselle tärkeintä leikissä on asioiden tekeminen yhdessä, eivätkä he ajattele leikkiä oppimisen kannalta. Opetussuunnitelmien lähtökohtana on, että leikki on se toiminta, jossa lapset omaksuvat uutta. Luonnollisin leikin ympäristö on lapsen kaveripiiri. Aikuinen voi olla mukana leikissä ohjaamassa lapsia. (Hakkarainen 2001, 109–111, 115, 142.)

Leikkiessään lapsi osallistuu yksittäistä tilannetta laajempaan alueeseen, jossa toiminnalla on monenlaisia vaikutuksia. Leikkiminen ei ole vain siinä hetkessä sääntöjen ja tapojen noudattamista, vaan lapsuuden kulttuuriin osallistumista. Leikin kautta lapsi rakentaa omaa identiteettiään ja paikkaansa yhteisössä. Leikin kautta lapset muodostavat ryhmälle omaa historiaa, joka vaikuttaa kaikkeen yhteiseen toimintaan. (Alanen & Karila 2009, 157.)

4 RAVITSEMUKSEN PERUSTA

Lapsi tarvitsee ruoasta saatavia energia- ja suojaravintoaineita. Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit eli valkuaisaineet ja rasvat. Suojaravintoaineisiin kuuluvat vitamiinit, kivennäisaineet, elektrolyytit ja vesi. Kaikki ruoasta saatu energia tulee energiaravintoaineista. Proteiinit ja rasvat ovat energiaravintoaineiden lisäksi myös suojaravintoaineita, koska ne sisältävät välttämättömiä amino- ja rasvahappoja. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 14, 19.)

4.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat erilaisia sokeriketjuja eli mono-, di- ja polysakkarideja. Ruoasta saatavista hiilihydraateista tärkeimpiä ovat tärkkelys, sakkaroosi eli tavallinen sokeri, glukoosi eli rypälesokeri, fruktoosi eli hedelmäsokeri ja laktoosi eli maitosokeri. Hiilihydraatit ovat suomalaisten tärkein energianlähde. Hiilihydraattien tärkein tehtävä on toimia solujen energianlähteenä sekä turvata verenkierron tasainen sokeritaso. Hiilihydraatit sisältävät 17 kilojoulea eli 4 kcal/1g. (Arffman ym. 2009, 18–19.)

Suomalaisten merkittävimpiä hiilihydraattien lähteitä ovat viljatuotteet. Viljatuotteista saadaan tärkeää kuitua. Ravintokuidut ovat hiilihydraatteja, joita ihmisen elimistö ei pysty pilkkomaan. Kuituja saadaan myös hedelmistä, marjoista ja palkokasveista. (Arffman ym. 2009, 15.)

4.2 Rasvat

Rasvat voidaan jakaa tyydyttyneisiin eli koviin ja tyydyttymättömiin eli pehmeisiin rasvoihin. Tyydyttynyttä rasvaa on rasvaisissa maitotuotteissa sekä rasvaisessa lihassa ja lihavalmisteissa. Tyydyttymätöntä rasvaa on kasviöljyissä ja rasvaisessa kalassa. Pääasiallisten lähteiden vuoksi näistä rasvoista käytetään joskus termejä eläinrasva ja kasvirasva. (Arffman ym. 2009, 15–16.)

Suomalaisten merkittävät rasvanlähteet ovat ravintorasvat, maitotuotteet sekä vilja- ja leivontatuotteet. Elimistö tarvitsee rasvaa energianlähteeksi, mutta myös muihin toimintoihin, kuten solukalvojen rakennusaineiksi, solusignaalien välittymiseen ja geenien toiminnan säätelyyn. Rasva sisältää energiaa 38 kilojoulea eli 9 kcal/1g. (Arffman ym. 2009, 16–18.)

4.3 Proteiinit

Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joita on 20 erilaista. Lapselle välttämättömiä aminohappoja on kymmenen. Elimistö ei pysty valmistamaan välttämättömiä aminohappoja vaan ne pitää saada ruoasta. Aminohappoja tarvitaan valmistamaan esimerkiksi hormoneja, välittäjäaineita ja solun rakennusaineita. Suomalaisten tärkeimmät proteiinin lähteet ovat maito-, liha- ja viljatuotteet. (Arffman ym. 2009, 15.)

Eri ruoka-aineiden ravitsemuksellinen laatu tarkoittaa sitä, miten hyvin välttämättömiä aminohappoja kustakin ruoasta saadaan. Maito ja kananmuna ovat ravitsemukselliselta laadultaan erityisen hyviä. Erityisesti kasvisruokavaliossa proteiinien laatuun tulee kiinnittää huomiota, jolloin palkoviljojen proteiinit korvaavat puuttuvan eläinkunnan proteiinin. Proteiini sisältää energiaa 17 kilojoulea eli 4kcal/1g. (Arffman ym. 2009, 18.)

4.4 Vitamiinit

Vitamiinit jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin vitamiineihin. Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Ne imeytyvät suolesta rasvojen mukana, ja siksi niiden puute johtuu usein rasvojen imeytymishäiriöstä. Näitä ei tarvitse saada päivittäin, koska ne varastoituvat elimistöön. Vesiliukoisia vitamiineja ovat B-ryhmän vitamiinit sekä C-vitamiini. Nämä eivät varastoidu elimistöön vaan niiden ylimäärä poistuu virtsan mukana. (Arffman ym. 2009, 19–20.)

Vesiliukoisia vitamiineja on tärkeä saada riittävästi lähes päivittäin. Vitamiinien tarve on vähäinen, mutta välttämätön. Vitamiineja ei voi saada liikaa ruoasta, mutta vitamiinivalmisteiden liiallinen käyttö voi johtaa liikasaantiin. Monipuolinen ruoka mahdollistaa riittävän vitamiinien saannin. Suomalaiset saavat kuitenkin suositeltua vähemmän D-vitamiinia. (Arffman ym. 2009, 20–21.)

A-vitamiinia tarvitaan näkökyvyn ylläpitoon ja luun aineenvaihduntaan. A-vitamiinin puutos heikentää hämäränäköä ja vastustuskykyä. A-vitamiinia saadaan lihatuotteista, etenkin maksasta. Lisäksi sen esiasteita on etenkin porkkanassa, paprikassa, pinaatissa ja vihreissä kasviksissa. (Arffman ym. 2009, 20–22; Neuvokas perhe – tietokansio 2012, 163.)

D-vitamiini ylläpitää elimistön kalsium- ja fosfaattitasapainoa, koska se osallistuu niiden aineenvaihduntaan luissa. D-vitamiinin puutteellinen saanti lapsilla johtaa luiden pehmenemiseen eli osteopeniaan. D-vitamiinin liikasaannin vaara on suuri lapsilla, koska heidän kalsium tasapainonsa järkkyy helpommin kuin aikuisten. Liikasaannin oireita ovat muun muassa

ruokahaluttomuus, ruoansulatuskanavan oireet ja jano. D-vitamiinin saanti suositus 2-60-vuotiailla on 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa. Tärkeimmät D-vitamiinin lähteet ovat kala, maitovalmisteet, vitamiinoidut kasvirasvalevitteet sekä aurinko. (Arffman ym. 2009, 20–22; Neuvokas perhe – tietokansio 2012, 163.)

E-vitamiini toimii solukalvorakenteiden ylläpitäjänä, sen puute on erittäin harvinainen. Puutosoireet ovat neurologisia, kuten lihasheikkoutta ja tasapaino häiriöitä. Merkittävimmät E-vitamiinin lähteet ovat kasvirasvat ja täysjyvä viljatuotteet. K-vitamiini osallistuu veren hyytymisreaktioon ja kalsiumia sitovien proteiinien valmistukseen. Myös K-vitamiinin puutos on todella harvinainen. K-vitamiinin puutos ilmenee mustelmaherkkyytenä ja anemiana. K-vitamiinin merkittävimmät lähteet ovat vihreät lehtikasvikset ja maksa. (Arffman ym. 2009, 20–22; Neuvokas perhe – tietokansio 2012, 163.)

Erilaisia B-vitamiineja tarvitaan muun muassa aineenvaihduntareaktioihin, hormonien ja hemoglobiinin muodostukseen sekä hermoimpulssien siirtymiseen. B-vitamiineja saa muun muassa viljatuotteista ja maitotuotteista. C-vitamiini eli askorbiinihappo on tehokas antioksidantti. C-vitamiinin tarve on suurentunut stressitilanteissa. C-vitamiinin puutostauti eli keripukki aiheuttaa muun muassa kudosten sisäisiä verenvuotoja, verestäviä ikeniä, nivelsärkyä ja silmien sekä suun kuivumista. Lieviä puutosoireita ovat väsymys, lihaskivut ja infektioherkkyyden lisääntyminen. C-vitamiinin lähteitä ovat kasvikset, hedelmät ja marjat, jonka vuoksi puutos esiintyy vain hyvin yksipuolisen ruokavaloin seurauksena. (Arffman ym. 2009, 23–26.)

4.5 Kivennäisaineet

Kivennäisaineet jaetaan makro- ja mikrokivennäisaineisiin niiden päivittäisen tarpeen mukaan. Makrokivennäisaineita ovat fosfori, kalsium ja magnesium sekä natrium, kloridi ja kalium. Niitä tarvitaan yli 100 milligrammaa päivässä. Mikrokivennäisaineisiin luetaan jodi, kupari, rauta, seleeni ja sinkki. Näitä tarvitaan alle 100 mikrogrammaa vuorokaudessa. (Arffman ym. 2009, 26–28.)

Kalsium on luuston tärkein rakennusaine, ja se vaikuttaa myös muun muassa veren hyytymiseen ja lihasten supistumiseen. Kalsiumin imeytymistä suolistosta säätelee D-vitamiini, jonka takia elimistön D-vitamiinitaso vaikuttaa sen saantiin. Kalsiumia saa eniten maitotuotteista. Kalsiumin saantisuositus 6-9-vuotiaille on 700mg vuorokaudessa. Kalsiumin puute vaikuttaa luuston vahvuuteen. Fosfori osallistuu elimistön pH-tasapainon ylläpitoon ja yhdessä kalsiumin kanssa luun muodostukseen. Maito-, vilja- ja lihatuotteet ovat tärkeimpiä fosforin lähteitä. (Neuvokas perhe – tietokansio 2012, 127.)

Magnesiumia tarvitaan elimistön energia-aineenvaihduntaan, lihasten supistumistaapahtumaan sekä proteiinien ja nukleiinihappojen synteesiin. Magnesiumia saa vilja- ja maitotuotteista. Raudan tärkein tehtävä on hapon ja hiilidioksidin kuljettaminen. Raudan tärkeimmät lähteet ovat liha-

ja viljatuotteet. Jodi on kilpirauhashormonin osa, jota tarvitaan kasvuun ja kehitykseen. Lapsille jodin puute aiheuttaa fyysisen ja henkisen kehityksen taantumaa. Jodia saadaan maitovalmisteista ja ruokasuolasta. Kuparin, sinkin ja seleenin tarpeellinen saanti on turvattu tavallisella, suomalaisella ruokavaliolla. (Arffman ym. 2009, 26–28; Neuvokas perhe – tietokansio 2012, 127.)

4.6 Vesi

Elimistön toiminnan edellytyksenä on oikea elektrolyytti- ja nestetasapaino. Noin 60 % ihmisen painosta on vettä. Keho tarvitsee vettä, sillä kaikki elimistön aineenvaihduntareaktiot tapahtuvat vedessä. Vettä saadaan sekä juomista että ruoan mukana. Elimistö toimii pitkäänkin ilman energiaa, mutta ilman vettä sen toiminta häiriintyy nopeasti. Etenkin lapset ovat erityisen herkkiä nestehukalle. Pienikin nestehukka madaltaa energiatasoa. (Arffman ym. 2009, 28–29; Mayo Clinic 2011.)

Lapsen elimistö tarvitsee vettä tietyn minimimäärän aineenvaihdunnassa syntyneiden kuona-aineiden pois erittymiseen. Vedentarvetta ei voida määrittää tarkkaan, sillä siihen vaikuttavat ikä, ruokavalio, fyysinen rasitus ja ilmasto. Ohjearvoksi yli kolmevuotiaalle lapselle suositellaan noin 40 ml nestettä painokiloa kohden päivittäin. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 2007, 91.)

4.7 Lisäaineet

Lisäaineet ovat elintarvikkeisiin tarkoituksella lisättyjä aineita, joiden tarkoituksena on parantaa elintarvikkeen säilyvyyttä, rakennetta tai makua. Lisäaineilla voidaan parantaa elintarvikkeen turvallisuutta ja pidentää tuotteen myyntiaikaa estämällä mikrobien kasvua. Lisäaineet jaetaan niiden käyttötarkoituksen mukaan ryhmiin, joita ovat muun muassa arominvahventeet, emulgointiaineet, makeutusaineet, säilöntäaineet ja värit. Päivittäisissä peruselintarvikkeissa, kuten esimerkiksi maidossa, kasviksissa, hedelmissä, kalassa ja tuoreessa lihassa ei saa käyttää mitään lisäaineita. (Arffman ym. 2009, 30.)

Lisäaineet voivat aiheuttaa yliherkkyyttä ja allergioita yksilöllisesti, mutta ne ovat paljon harvinaisempia kuin ruoka-aineallergiat. Ruoassa olevat lisäaineet aiheuttavat suurimman riskin lapsille, jotka juovat paljon virvoitusjuomia ja valmisjuomia sekä syövät paljon valmisruokia ja makeisia. Lisäaineiden saantia voi vähentää suosimalla peruselintarvikkeita tai luomutuotteita. (Arffman ym. 2009, 31.)

5 LAPSEN RUOKAVALIO

Ravitsemussuositukset ovat ohjeita ruoasta ja ravintoaineiden saannista koko väestölle tai eri ikäryhmille. Suositusten tarkoituksena on ohjata ruokautumuksia niin, että ne edistävät terveyttä ja ehkäisevät sairauksia. Ravitsemussuosituksilla on muutamia keskeisiä tavoitteita, joita ovat muun

muassa energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen, sokereiden saannin vähentäminen, kovan rasvan vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla sekä suolan vähentäminen. Lautasmalli on hyvä malli oikeanlaisesta ateriakokonaisuudesta. Toinen havainnollistamismalli on ruokaympyrä, jossa havainnollistetaan ruokavalion kokonaisuutta. Se kertoo ruokavalion monipuolisuudesta ja eri elintarvikkeiden välisistä suhteista. (Ihanainen ym. 2008, 19–21.)

Lapsille on laadittu valtakunnalliset ravitsemussuositukset, joiden pohjalta terveellinen ruokavalio voidaan koostaa. Ravitsemussuositusten mukaan lapsille tarjotaan jokaisella aterialla kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä täysjyväviljatuotteita. Leivän päällä käytetään margariinia ja ruoan laitossa kasviöljyä. Ruokavaliossa tulisi suosia vähäsuolaisia kotimaisia elintarvikkeita. Lapselle olisi hyvä tarjota kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa, rasvainen kala on hyvä välttämättömien rasvahappojen ja D-vitamiinin lähde. Kalasta saatava hyvä rasva edistää lasten sydän- ja verisuoniterveyttä. Eri kalalajeja tulisi käyttää vaihdellen. Ruokajuomaksi tarjotaan rasvattomaa maitoa tai piimää, janojuomaksi annetaan vettä. Maidon ja piimän juomisella turvataan kalsiumin saanti. (Arffman & Hujala 2010, 60–61.)

Lapsen energian tarve on suuri kokoon verrattuna. 6-vuotiaiden tyttöjen keskimääräinen paino on 21,1 kg ja poikien 21,4 kg. 6-vuotiaiden energiatarve on tytöillä noin 1630 kcal ja pojilla 1770 kcal vuorokaudessa. Lapsi tarvitsee energiaa kasvuun ja kehitykseen sekä aktiiviseen liikkumiseen. Lapsella on aikuista vilkkaampi aineenvaihdunta, johon hän tarvitsee energiaa. Jo pienestä pitäen on tärkeää koostaa ruokavalio mahdollisimman terveelliseksi, koska se ylläpitää ja edistää lapsen terveyttä sekä auttaa lasta tottumaan suositustenmukaiseen, terveelliseen ruokavalioon. (Arffman ym. 2009, 89–90; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11.)

Lapsen ravinnon saannin riittävyttä seurataan kasvukäyrien avulla. Jos käyrissä tapahtuu muutoksia, lapsen kasvuun ja ravitsemukseen täytyy kiinnittää huomiota ja tarvittaessa konsultoida lääkäriä tai ravitsemusterapeuttia. Kasvun muuttuminen voi johtua esimerkiksi ruoka-aineallergiasta. Säännöllinen ruokailu lapsen kohdalla tarkoittaa viittä ateriaa päivässä, jotka koostuvat aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta. Aterioiden nauttiminen on suositeltavaa kolmen-näljän tunnin välein. Aterioista lounas ja päivällinen ovat lämpimiä ruokia. Usein aamupala ja iltapala koostuvat samoista ruoista, kuten puurosta ja leivästä. (Arffman ym. 2009, 89–90; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11.)

5.1 Oikeat valinnat

Lapsen kasvu ja kehitys asettavat ravitsemukselle tiettyjä erityispiirteitä, jotka vaativat oikeita valintoja. Lapselle tulee tarjota kuitupitoista ruokaa, joka luovuttaa energiaa hitaammin, ja lapsi pysyy pidempään kylläisenä sekä verensokeri ei heittele vaan pysyy tasaisena. Kuitupitoinen ruoka lisää ulostemassaa ja ehkäisee ummetusta. Sen sijaan lapselle ei pidä tarjota paljon sokeria sisältäviä ruokia päivittäin, vaikka niistä saa energiaa, mutta ne eivät sisällä suojaravintoaineita. Maito- ja lihatuotteet valitaan rasvat-

tomina tai mahdollisimman vähärasvaisina. Lapsi saa riittävän tyydyttymättömän rasvan leivänpäällä käytettävästä margariinista. Lapset tarvitsevat tyydyttymätöntä rasvaa hermoston ja keskushermoston kehittymiseen. Lapsen tulee saada päivittäin noin puolitoista litraa nestettä. Tähän sisältyy myös ruoan mukana tuleva neste. Jotta lapsi saa tarpeeksi kalsiumia, tarvitsee hän 4–6 desilitraa nestemäisiä maitotuotteita ja niiden lisäksi muutamana viipaleena juustoa. (Arffman ym. 2009, 91–92.)

Aivan kuten aikuiselle, myös lapselle suositellaan kalaa kahdelle pääruoalle viikossa. Esikouluikäisen tulisi syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä viisi annosta vuorokaudessa. Yksi annos on lapsen oman kourallisen kokoinen määrä. Maksaruokien saantia on suositeltavaa rajoittaa niin, että maksamakkaraa ja maksapasteijaa söisi enintään 70 grammaa vuorokaudessa ja maksalaatikkoa enintään 300 grammaa kuukaudessa. Suolaisia naposteltavia ja pikaruokia suositellaan syötäväksi korkeintaan kerran viikossa, mieluiten ei ollenkaan. Limsaa ja sokerimehujen suositus on, että niitä juodaan 0–2 kertaa vuorokaudessa. Janojuomaksi suositellaan vettä. (Neuvokas perhe – tietokansio 2012, 143, 149, 153.)

Eri maissa syödään eri tavoin. Ilmasto, perinteet ja yhteiskunnalliset olot vaikuttavat muun muassa ruokailutottumuksiin, ateriarytmiin ja pöytätapoihin. Ruokakulttuuri säätelee ihmisten ruoanvalintaa ja syömistä. Ruokakulttuuri on ihmisten luomaa ja siirtyy oppimalla sukupolvelta toiselle. Ruokakulttuuriin vaikuttavat perinteet ja kunkin ajanjakson omat vaikutteet. Ruokakulttuurin lisäksi elintarvikevalikoima ja elintaso vaikuttavat siihen mitä syömme. Nykyisin ruoan valintaan vaikuttavat monet asiat, kuten esimerkiksi elintarvikkeiden hinta, tieto ja koulutus, uskonto, mainonta ja markkinointi sekä terveydentila. Ruoka ja ruokailutilanteet vaikuttavat ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Oikeanlaisilla ruokavalinnoilla voidaan ylläpitää terveyttä sekä ehkäistä monia kansansairauksia. (Ihanainen ym. 2008, 9–10.)

5.2 Lautasmalli

Lautasmalli on valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohje hyvän aterian koostamiseen. Mallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes liha-, kala- tai munaruoalla eli niin sanotulla pääruoalla ja neljännes pääruoan lämpimällä lisäkkeellä, joka voi olla peruna, pasta tai riisi. Lisäksi lautasmalliin kuuluvat lasillinen ruokajuomaa, kuten rasvatonta maitoa tai piimää, leipä ja pehmeä kasvirasvavalevite sekä mahdollinen jälkiruoka. (liite1) Lautasmalli toimii hyvin riippumatta annoksen koosta ja ohjaa muun muassa riittävään kasvien käyttöön ja kohtuullisuuteen pääruoan annostelussa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.)

Mikäli lautasmallissa ei käytetä lihaa, esimerkiksi kasvisruokavalion myötä, voidaan lihalle suunnattu neljännes täyttää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Maitovalmiste ja jälkiruoka voidaan jättää syötäväksi myös välipalana. Mallin mukaiset ateriat voi koostaa monenlaisista ruokavaihtoehtoista, oman maun mukaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta n.d.)



Kuva 1. Lautasmalli. (Suomen Sydänliitto ry 2012.)

6 LASTEN RUOKAILU

Lapsen kasvua ja kehitystä tuetaan hyvällä ruoalla. Hyvän ruokavalion peruslähtökohtina ovat säännöllinen ruokailu ja ruoan monipuolisuus sekä terveellisyys. Vastuun terveellisen ruoan antamisesta kantaa aikuinen. Säännöllisellä ruokailulla pidetään nälkä poissa ja sitä kautta saadaan vältettyä turhia välipaloja ja napostelua. Napostelun välttäminen ja säännöllinen rytmi ruokailussa auttavat pitämään hampaiden kuntoa yllä sekä pitää lapsen paremmin tyytyväisenä, kun nälkä ei aiheuta väsymystä ja kiukutte-
lua. Ruokailut tulisivat olla perheen keskinäisiä, yhteisiä hetkiä, joissa koko perhe kokoontuu syömään. Aivan kuten missä tahansa toiminnassa, myös ruokailussa lapsi ottaa mallia aikuisesta; kun aikuinen syö terveellisesti ja monipuolisesti, myös lapsi oppii samaan tapaan. Jokaiselle annetaan samaa ruokaa, mikäli se vain on mahdollista, huomioon ottaen allergiat ja sairaudet. Kun ruokailu on osa päivittäisiä toimintoja, se tuo lapselle turvallisuuden tunnetta. Ruokailu on yksi osa päivää, eikä siitä pidä tehdä sen suurempaa numeroa. Lasta ei pidä palkita ruoan syömisestä tai ki-
ristää syömisellä. (Arffman & Hujala 2010, 60, 69–70.)

6.1 Ruokakäyttäytyminen

Jo lapsesta lähtien on hyvä opettaa lapselle hyvät ruokailutottumukset, koska niitä tottumuksia hän käyttää vielä nuoruudessa ja aikuisenakin. Lasten ruokailutottumuksiin panostamalla voidaan pitkällä aikavälillä vaikuttaa väestön terveyteen ja ennaltaehkäistä erilaisia sairauksia. Lapsen ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat eri asiat. Perinnöllisyyden kautta voi ilmetä esimerkiksi mieltymystä makeaan ja suolaiseen ruokaan, vastenmielisyyttä tiettyjä makuja kohtaan tai pelkoa uutta tai tuntematonta ruokaa

kohtaan. Psykologiset tekijät, kuten lapsen ja vanhemman vuorovaikutus sekä vanhempien asenteet ja tavat ruokailutilanteissa vaikuttaa lapsen ruokailutottumuksiin. (Arffman & Hujala 2010, 66–68.)

Ympäristötekijät, kuten ruoan saatavuus, ateriarytmi ja ruokailutavat vaikuttavat lapseen. Lapsen ruokailussa on tärkeää luoda hyviä ja miellyttäviä kokemuksia. Jos lapsi kokee ruokailun pelottavaksi tai vastenmieliseksi, voi pelko uusia ruokia kohtaan kasvaa. Tämän myötä voi olla haasteellista saada ruokavalio monipuoliseksi. Lapselle ei saa tulla pelkoa ruokailusta, siksi lasta ei saa pakottaa syömään. Kaikki eivät tietenkään pidä kaikesta ruoasta, mutta on hyvä opettaa lapsi edes maistamaan kaikkea ruokaa. (Arffman & Hujala 2010, 68–70.)

Lapsi kannattaa ottaa mukaan ruoan laitossa, jolloin lapsi kiinnostuu ruoasta ja yhteisistä perheen hetkistä. Vaikka vanhemmat päättävätkin mitä ruokaa lapsi syö, voidaan lapsille antaa vaihtoehtoja esimerkiksi jogurtin maun tai leivän suhteen. Näin lapsi tuntee, että hänet otetaan huomioon ja tehdään ruokailuhetkistä miellyttäviä. Lapselle kannattaa opettaa hyvät ruokailutavat ja tehdä ruokailusta miellyttävä perheen keskeinen hetki, jossa voidaan olla yhdessä ja keskustella päivän tapahtumista. Ruokailussa on hyvä noudattaa yhteisiä sääntöjä, kuten että jokainen maistaa ruokaa, eikä ruoalla leikitä. Jokainen lapsi on yksilö, eikä ketään lasta tai lapsen syömistä saa verrata toiseen lapseen. (Arffman & Hujala 2010, 79.)

Uuteen ruokaan totuttamiseen voidaan tarvita jopa 15 maistamiskertaa, eikä lasta saa pakottaa syömään. Uusia makuja kannattaa maistattaa tuttujen makujen kanssa. Uusia ruokia voi pitää alkuun vain lautasella ja sitä kautta totutella niihin, ilman että niitä tarvitsee heti maistaa. Lapsen luontainen uteliaisuus laittaa lapsen maistamaan ruokaa ja tutustumaan siihen, kun asiaan ei kiinnitetä huomiota. Sen sijaan maistamaan pakottaminen voi johtaa epämiellyttävään tilanteeseen, eikä lapsi syö ollenkaan, kun hän kokee ruokailutilanteen vastenmieliseksi. Ruokailutilanteissa aikuisella on vastuu huolehtia siitä, että lapselle annetaan miellyttävä ruokailutilanne ja tarpeeksi aikaa tutustua ja nauttia ruoasta. (Arffman ym. 2009, 93–94.)

Esikouluikäiseltä voi jo odottaa siistiä syömistä ruokaillessa, eikä sotkeminen enää kuulu 6-vuotiaalle. Tämän ikäinen osaa itse jo annostella ruokansa oman nälän ja halun mukaan, ja osaa itse ottaa lisää ruokaa jos niin haluaa. Esikoululainen osaa käyttää haarukkaa ja veistä, ja hedelmien kuoriminen onnistuu. Aivan kuten muutenkin, myös ruokailutilanteissa pitää hallita säännöt ja tavat sekä noudattaa niitä. Esikoululaisten ruokailutilanteissa kavereiden esimerkki näyttäytyy voimakkaasti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a.)

6.2 Ruokailuun liittyviä ongelmia

Jokainen perhe kohtaa jossain vaiheessa arkea erilaisia ongelmia liittyen ruokailuun. Ongelmiin pitää puuttua ja niitä pitää ennaltaehkäistä, jos se on mahdollista. Perheen ruokailutilanteissa voi ilmetä erilaisia ongelmia. Esikouluikäinen on kasvavassa iässä ja ravinnon saanti on tärkeää, joten

ongelmatilanteisiin pitää ehdottomasti puuttua. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y. 2004, 24.)

Yksi ruokailun ongelmatilanne on ruokahaluttomuus, johon voi johtaa esimerkiksi sairaus, lääkitys, psyykkiset syyt tai tarjotun ruoan sopimattomuus. Huonon ruokahalun syy on selvitettävä ja itse syyhyn on alettava kiinnittämään huomiota. Ruokahalun puuttuessa lapseen pitää suhtautua ymmärtäväisesti, ja tarjotaan niitä ruokia, mitkä hänelle maistuvat. Lasta on hyvä motivoida syömään. Kun lapsella on huono ruokahalu, hän usein haluaa ja voi syödä vain vähän kerrallaan. Siksi onkin tärkeää antaa pieniä aterioita usein. Ruokahaluttomuutta voidaan myös yrittää parantaa tekemällä ruokailutilanteesta mahdollisimman miellyttäväksi. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y. 2004, 24.)

Ruokailun ongelmana voi olla myös pahoinvointi. Jos lapsi ei pahoinvoinnin takia pysty syömään, on hänen nesteytyksestään kuitenkin huolehdittava, etenkin jos pahoinvointi jatkuu pidemmän aikaa. Hyviä juomia pahoinvoinnin aikana ovat hedelmä- ja marjamehut, mehujää ja kylmät juomat. Pahoinvointia voi helpottaa vähäisellä syömisellä ja juomisella, mutta hitaasti, ettei pahoinvointi pahene. Syömisestä ja juomisesta jälkeen on hyvä levätä hetken aikaa. Pahoinvoinnin aikana ei kannata tarjota liian makeita ja rasvaisia tai voimakastuoksuisia ruokia, sillä ne usein lisäävät pahoinvointia. Kylmät ruoat, kuten voileivät, ovat miellyttäviä pahoinvoinnin aikana, koska ne eivät tuoksu voimakkaalta. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y. 2004, 24–25.)

7 RYHMÄN OHJAAMINEN JA KONSTRUKTIVISTINEN OHJAUS

Tavalla tai toisella ohjaamiseen liittyy aina tiedon antamisen, neuvonnan, konsultaation ja oppimisen elementit. Nämä elementit vaihtelevat ja painottuvat eri ohjaustilanteissa erilailla esimerkiksi tilanteen tavoitteesta, ohjaamiseen varatusta ajasta ja tilasta sekä puheeksi otetusta asiasta riippuen. Ohjaus sisältää tilanteesta riippuen erilaisia elementtejä, ja ohjaustilanteet muodostuvat yhteistyössä ohjattavan kanssa. Ohjaustilannetta suuntaavat ohjauksen tavoitteet, sisällöt ja menetelmät. (Kettunen, Laitinen-Väänänen, Mäkelä & Vänskä 2011, 19.)

Asiakkaan ohjaamisessa on kyse aina myös asiakkaan oppimisesta. Ohjaus voidaan siis nähdä asiakkaan oppimisprosessin ohjaamisena. Konstruktivistinen ohjaus ei perustu yhteen teoriaan tai lähteeseen vaan ottaa vaikutuksia useista teorioista. Ohjauksessa oppiminen voi olla muistamista, toistamista, ulkoa opettelua ja opitun soveltamista. Ymmärtäminen, merkitysten löytyminen, oivaltaminen ja ajattelun muuttuminen ovat osa oppimista. Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä ihminen nähdään aktiivisena tiedon prosessoijana. Ihmisen ”minä” kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Kettunen ym. 2011, 21–22.)

Oppiessaan uutta ihminen valikoi ja tulkitsee informaatiota sekä jäsentää sitä aikaisemman tiedon pohjalta. Oppiminen ohjaustilanteessa ei ole tiedon siirtymistä asiakkaalle, koska se ei ole niin sanottua valmiista tiedosta. Oppimisessa korostuu se, mitä ohjattava itse on tilanteessa havainnut, tul-

kinnut, ymmärtänyt ja tehnyt. Konstruktivismissa painottuu ymmärtäminen. Kun ihminen ymmärtää jotain se näkyy siinä, että hän pystyy perustelemaan toimintaansa. Kun oppiminen tapahtuu mahdollisimman aidon kaltaisessa tilanteessa ja ympäristössä, ihminen motivoituu helposti, jos oppiminen näkyy muutoksina toiminnassa. Vaikka asiakas nähdään vastuullisena, itse ohjautuvana yksilönä, hän orientoituu ohjaustilanteisiin eritavalla ja tilanne sidonnaisesti. Asiakkaan orientoitumiseen vaikuttavat hänestä itsestään riippuvat asiat ja aikaisemmat ohjaustilanteet. Niiden lisäksi orientoitumiseen vaikuttavat myös ohjausympäristöstä riippumattomat tekijät, kuten perhe ja senhetkinen elämäntilanne. (Kettunen ym. 2011, 63–64.)

8 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tarkoitus on opastaa esikoululaisia terveelliseen ruokavalioon, ja luoda heille positiivisia mielikuvia terveellisestä ruoasta ja ruokailuun liittyvistä asioista. Tarkoituksenamme on tuoda asiat ilmi lapsille sopivalla tavalla, jotta he pystyvät omaksumaan tietoja ja käyttämään sitä hyväkseen esimerkiksi esikoulun ruokailutilanteissa.

Tavoitteenamme on saada esikoululaiset kiinnittämään huomiota ravitsemukseen esimerkiksi lautasmallin, leikin ja kotitehtävien kautta. Pyrimme antamaan heille faktatietoa terveellisestä ruokavaliosta, jota he voivat soveltaa käytännössä. Tavoitteenamme on parantaa esikoululaisten hyvinvointia ja jaksamista terveellisen ruokavalion kautta. Tavoitteenamme on saattaa tieto koko perheelle, esimerkiksi saatekirjeen (liite 3) ja kotitehtävien kautta.

Mielestämme työmme kehittää terveydenhoitajan neuvontavalmiuksia esimerkiksi neuvolassa. Terveydenhoitajan rooli ravitsemusasioissa on merkittävä, koska 6-vuotiaana on viimeinen neuvolakontakti ennen koulun aloittamista. Mikäli lapsi on terve eikä hänellä ole ollut kontakteja sosiaali- tai terveysalan ammattilaisten kanssa, neuvolan terveydenhoitaja voi olla ainoa, joka pääsee keskustelemaan ja ohjaamaan lasta ja perhettä heidän ravitsemustottumuksissaan. Esikouluikäisen lapsen ruokailutottumuksiin on mahdollisesti vielä helpompi puuttua ja vaikuttaa. Terveydenhoitajan opastuksella ja ohjaamisella voidaan muuttaa lapsen ruokailutottumuksia, ja sitä kautta luoda mahdollisuudet jaksaa ja oppia paremmin. Jaksamiseen vaikuttaa toki myös monet muutkin asiat, mutta ravitsemus on yksi avain asemassa olevista asioista. Oikeanlaisella ravitsemuksella voidaan edistää lapsen terveyttä ja ennaltaehkäistä sairauksia.

THL:n Lasten terveysseurannan kehittäminen -hankkeessa tehdyssä LATE-tutkimuksessa (Lasten Terveys – tutkimus 93–94) julkaistiin tuloksia lasten kasvuun ja terveyteen liittyvissä asioissa. Tutkimus osoitti, että vähän yli puolet leikki-ikäisistä söi lounaalla kasviksia ja päivällisellä vain alle puolet. Noin viidennes leikki-ikäisistä nauttii sokeroituja mehuja välipalojen aikana. Nämä tutkimustulokset osoittavat, että perheiden ruokailutottumuksissa on parannettavaa. Näihin asioihin tulisi puuttua esimerkiksi neuvolassa terveydenhoitajan toimesta.

9 ESIKOULULAISTEN OHJAUKSEN SUUNNITTELU

Varhaisen oppimaan ohjaamisen suunnitelman (VARSU) mukaan 6-vuotiaalle kuuluu oppimisen osana mielikuvitusleikkien leikkiminen. Esikoululainen osaa noudattaa annettuja ohjeita ja osaa toimia ja pysyä mukana pienryhmässä. 6-vuotiaan voi ottaa mukaan ruoan valmistukseen, etenkin pieniin tehtäviin, kuten ainesosien pesemiseen, kuorimiseen ja pilkkomiseen, jolloin lapsi oppii päivittäisiä asioita. (Bricker & Waddell 2004, 37, 54–55.)

Ajatukset toiminnallisten kertojen teemoihin perustuvat kirjoitettuun teoriatietoon sekä lastentarhanopettajan ajatuksiin ja toiveisiin kertojen sisällöstä. Hänen kanssaan yhdessä mietimme mahdollisia aiheita ja toteutus-tapoja, jotka olisivat sopivia tälle ryhmälle. Esimerkiksi kotitehtävät olivat ryhmän opettajien oma idea, jota pidimme hyvänä ohjaamisvaihtoehtona.

Esikouluryhmässä oli yhteensä 15 lasta, joista 8 oli poikia ja 7 tyttöjä. Lapset olivat aloittaneet esikoulun jo aiemmin syksyllä, ja he olivat mielestämme ryhmäytyneet hyvin. Ensimmäisellä ja kolmannella kerralla ryhmä jaettiin puoliksi, jottei ryhmä olisi niin suuri. Toisella kerralla päädyimme pitämään kaikki lapset yhtä aikaa, sillä heitä oli ainoastaan 11 paikalla. Lasten esikoulupäivään kuului olennaisena osana ulkoilu. Päädyimme ohjaajien kanssa siihen, että toinen puolikas menee ulos siksi aikaa, kun pidimme toiselle puolikkaalle toiminnallista ryhmää. Ennen toiminnallisia osuuksia lasten kanssa pidettiin aamupiiriä, johon me myös osallistuimme. Sen jälkeen ohjaajat puolittivat ryhmän. Jaossa he pyrkivät luomaan tasapainoiset ryhmät. Toiminnallisiin osuuksiin oli varattu aikaa noin 45 minuuttia/ryhmä. Aika sovittiin yhdessä lastentarhanopettajan kanssa, hänen mielestään tämä aika oli sopiva, jonka lapset jaksavat keskittyä yhteen aiheeseen. Ryhmän jakaantuessa toiminnalliset osuudet toteutettiin samanlaisina kummallekin ryhmälle.

9.1 Ensimmäisen toiminnallisen kerran suunnitelma

6.9.2012 Ensimmäisellä kerralla alussa jaoimme esikouluryhmän kahteen osaan. Toiminnalliset osuudet toteutettiin kahdessa osassa, jolloin ryhmä oli pienempi ja lapset jaksoivat keskittyä paremmin kuin ympärillä ei ollut niin paljon ihmisiä ja hälinää. Alussa esittelimme itsemme ja keskustelimme terveellisestä ruokavaliosta lasten kanssa. Kävimme tutustumiskierroksen läpi, jossa jokainen kertoi oman nimensä ja sanoi jonkin omasta mielestään hyvän ja terveellisen ruoan tai ruoka-aineen. Näin pystyimme luomaan vuorovaikutuksellisen tilanteen lasten kanssa ja pohjustamaan toiminnallisten kertojen tarkoitusta. Samalla saimme hieman osviittaa, kuinka hyvin lapset tiesivät terveellisiä ruokia.

Keskustelun jälkeen lapset piirsivät paperille omasta mielestään terveellisen ja epäterveellisen aterian. Tämän tarkoituksena oli saada lapset keskittymään, heille mieluisen tekemisen kautta, aiheeseen. Piirtäminen aktivoi lapsen mielikuvitusta ja he saivat käyttää luovuutta teoksiin. Piirtämisen jälkeen piirustukset käytiin läpi ja niistä keskusteltiin. Keskustelun kautta

pystyimme tuomaan uusia ajatuksia ja mielipiteitä ruoasta. Keskustelu avasi lasten ajatusmaailmaa, ja keskustelussa tulleet asiat jäisivät lasten mieleen. Tuokion lopuksi jokaiselle annettiin kotitehtäväksi valmistaa jokin välipala (liite 2). Välipaloja varten lapsille annettiin ohjeet, joista he voivat valita mieleisensä. 6-vuotiaat ovat jo valmiita tekemään pieniä välipaloja. Näiden kotitehtävien tarkoituksena on tutustuttaa lapset välipalojen tekemiseen ja kannustaa heitä ruoan valmistukseen. Kotitehtävän kautta lapset voivat löytää uusia taitoja ja siten oppia uutta. Uudet kokemukset antavat lapselle mielihyvää ja kannustavat jatkamaan.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton vanhempainnetti kertoo hyvin esikouluikäisten kehityksestä. Ennen koulun alkua voidaan harjoitella muun muassa piirtämistä, askartelua, oman vuoron odottamista ja muiden kuuntelemista. 6-vuotias nauttii lapsiryhmässä toimimisesta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.) Toiminnallisten tuokioiden aikana lapset saivat kehittää taitojaan näissä asioissa.

9.2 Toisen toiminnallisen kerran suunnitelma

13.9.2012 Toisella kerralla aloitettiin kotitehtävän purulla, jaettiin ajatuksia kotitehtävästä. Tämän myötä lapsia kehuttiin hyvin onnistuneista ja rohkeista kokeiluista, jolloin lapsi rohkaistuu kokeilemaan uudestaan. Sen jälkeen me näytimme lapsille lautasmallin (liite 1) ja kävimme lasten kanssa sitä läpi. Lautasmallin selittäminen ja oma askartelu konkretisoivat asiaa lapsille ja se jää paremmin lasten mieleen. Lautasmallin esittelyn jälkeen lapset piirsivät omat lautasmaalit.

Tämän jälkeen leikimme ”Laiva on lastattu” – leikkiä. Leikki on lasten tapaa oppia ja näiden leikkien kautta lasten luovuus ja mielikuvitus pääsee valloilleen. Mieluisat leikkihetket jäävät lapsen mieleen ja tätä kautta lapset oppivat terveellisestä ruoasta. Lopuksi annoimme kotitehtäväksi piirtää jonkun kotona syödyn aterian paperille. Tämä kotitehtävä tuki lautasmallin oivaltamista.

9.3 Kolmannen toiminnallisen kerran suunnitelma

20.9.2012 Viimeisellä kerralla mukana oli erilaisia hedelmiä ja kasviksia. Lasten kanssa pilkoimme niistä pieniä palasia. Lapset pääsivät tutustumaan terveellisiin ruokiin ja saivat kokemusta ruoan valmistukseen osallistumisesta. Lapset pitivät silmät kiinni ja heille annettiin jokaista lajia vuorotellen. Lapset maistelivat terveellisiä ruoka-aineita suussa, jonka jälkeen keskustelimme, mikä kasvis tai hedelmä oli kyseessä. Keskustelimme, mitä siitä voisi valmistaa ja miltä se tuntui suussa. Sokkomaistelun tarkoituksena oli tutustuttaa lapset konkreettisesti terveellisiin ruokiin ja antaa heille mahdollisuus maistaa niitä.

Lapset käyttivät makuaistia tehokkaammin silmät suljettuina ja saavat mahdollisesti uusia makukokemuksia. Sokkomaistelun lopuksi pidimme

yhteisen loppuleikin kaikkien kanssa. Kaikki kokoonnuimme rinkiin, ja jokainen sanoi vierustoverista yhden mukavan asian. Leikin tarkoituksena oli päättää yhteistyö lasten kanssa mukaviin ajatuksiin ja antaa kaikille hyvä mieli. Samalla lapset oppivat antamaan ja vastaanottamaan positiivista palautetta.

10 ESIKOULULAISTEN OHJAUKSEN TOTEUTUS

Ennen toiminnallisia osuuksia hoitajat olivat kertoneet lapsille tulostamme, ja lapset osasivat odottaa meitä. Pidimme tätä tärkeänä orientoivana asiana. Jokaisella toiminnallisella kerralla saimme paikalle mennessämme tietää ryhmän sen hetkisen lasten lukumäärän. Sen mukaan teimme yhdessä hoitajien kanssa ratkaisun ryhmäjaosta. Mielestämme ryhmäjaon onnistumiseen vaikutti olennaisesti se, että ohjaajat tunsivat lapset ja osasivat jakaa heidät sopiviin ryhmiin.

10.1 Ensimmäinen toiminnallinen kerta

Ensimmäinen toiminnallinen kerta oli 6.9.2012. Alussa hoitajat pitivät lapsille aamupiirin, jolloin me kerroimme keitä olemme ja mikä toiminnallisten osuuksien tarkoitus on. Paikalla lapsia oli 14. Ryhmä jaettiin kahteen osaan, seitsemän lasta lähti ulos hoitajan kanssa ja seitsemän jäi meidän kanssa sisälle. Asetuimme lattialle piiriin ja aloitimme tutustumisleikillä, jossa jokainen kertoi vuorollaan nimensä ja jonkin terveellisen ruoan. Jokainen kertoi myös aamupalastaan ja keskustelimme aamupalan merkityksestä. Keskustelun jälkeen lapset siirtyivät pöytiin piirtämään omasta mielestään terveellisiä ruokia. Paperin toiselle puolelle he saivat piirtää epäterveellisiä ruokia. Piirtämisen jälkeen palasimme lattialle piiriin, ja jokainen esitteli tuotoksensa. Keskustelimme heidän kanssaan myös epäterveellisistä ruoista. Keskustelussa tuli ilmi monipuolisia asioita. Lopuksi jaoimme lapsille kotitehtävät ja kerroimme, että kotitehtävä olisi hyvä tehdä vanhemman kanssa yhdessä. Lapset innostuivat kotitehtävistä ja esittivät tarkentavia kysymyksiä.

Olimme positiivisesti yllättyneitä, kuinka hyvin lapset ottivat meidät vastaan. He osallistuivat aktiivisesti leikkeihin ja keskusteluihin. He jaksoivat myös keskittyä hienosti koko tuokion ajan. Lapset osasivat nimetä paljon terveellisiä ja epäterveellisiä ruokia. Useat lapsista kertoivat omia ajatuksiaan ruokaan liittyvistä asioista ja tuokio oli vuorovaikutteista. Keskustelussa tuli ilmi lapsille uusia asioita, esimerkiksi miksi sipsit ja ranskanperunat ovat epäterveellisiä, vaikka niiden raaka-aine peruna on terveellistä. Lapset pitivät siitä, että saivat kotitehtävän ja osa lapsista alkoi heti suunnitella kotitehtävän tekoa. Lastentarhanopettaja antoi hyvää palautetta tuokiosta, tehtävät olivat esikouluikäisille sopivia ja mielekkäitä.

10.2 Toinen toiminnallinen kerta

Toinen toiminnallinen kerta oli 13.9.2012. Tällä kertaa paikalla oli vain 11 lasta, joten ryhmää ei jaettu kahteen osaan. Aluksi juttelimme kuulumis-

ta ja kävimme läpi kotitehtävät. Lapset kertoivat yleisinä tekemistään välipaloista. Lähes jokainen lapsista oli viikon aikana päässyt tekemään vanhempien avustuksella eri välipaloja. Olimme askarrelleet isolle kartongille lautasmallin esimerkiksi lapsille. Kävimme lasten kanssa läpi lautasmallin ja pohdimme yhdessä lasten kanssa sen tarkoitusta. Lapset mieltivät eri vaihtoehtoja mitä lautasmallin eri osiin voisi kuulua.

Tämän jälkeen lapset piirsivät kukin oman lautasmallin oman maun mukaan. Lapset esittelivät piirtämänsä lautasmallit toisilleen ja kertoivat mitä kaikkea lautasmallissa oli. Piirustuksista huomasimme, että lapset oivalsivat lautasmallin idean. Kävimme lasten kanssa läpi eri ruoka-aineiden tarkoitusta ja merkitystä jokapäiväisessä elämässä. Leikimme ”Laiva on lastattu” – leikkiä. Kukin sanoi vuorollaan jonkin terveellisen ruoan, jolla laiva on lastattu. Tämän jälkeen kävimme lasten kanssa läpi hyviä ruokailutapoja. Tämä oli henkilökunnan toive. Lopuksi annoimme lapsille kotitehtävän. Kotitehtävänä seuraavalle kerralle on askarrella kotona yksi syömänsä ateria ja seurata, syökö lautasmallin mukaan.

10.3 Kolmas toiminnallinen kerta

Kolmas toiminnallinen kerta oli 20.9.2012. Tällä kertaa lapsia oli paikalla 13. Lastentarhanopettaja jakoi ryhmän kahteen osaan. Ryhmän kanssa kävimme ensin läpi kotitehtävän. Lapset esittivät luomuksiaan ja kertoivat, miten olivat viikon aikana osallistuneet kotona ruoanlaittoon. Kävimme läpi hygienia-asioita, ja kuinka toimitaan ruoanlaittovälineiden kanssa. Käsien pesun jälkeen ohjeistimme lapset hedelmien kuorimiseen ja pilkkomiseen. Lapset paloittelivat hedelmät sopivan kokoisiksi suupaloina lautasille. Lapset osasivat noudattaa hyvin sääntöjä ja toimivat huolellisesti. Kuoriminen ja pilkkominen sujuivat hyvin.

Lapset istuutuivat yhden pöydän ääreen ja jaoimme heille mikit. Kerroimme heille sokkomaistelun ohjeet. Lapset laittoivat silmät kiinni ja jaoimme kaikille kutakin lajia vuorotellen kippoihin. Lapset saivat haistella ja maistella hedelmiä ja marjoja. Kun kukin oli syönyt suun tyhjäksi, he saivat avata silmät ja kertoa, miltä maistiainen maistui. Lapset kertoivat makutuntemuksia maistelusta ja arvasivat maistettavan suupalan. Mietimme yhdessä mitä syötävistä voisi valmistaa. Maisteltavat olivat banaani, omena, päärynä, luumu, nektariini, tomaatti, mustikka, vadelma, ananas, viinirypäle ja kiivi. Suurin osa oli lapsille tuttuja makuja, mutta ananas, kiivi ja nektariini olivat osalle uusia tuttavuuksia. Lapset olivat innoissaan sokkomaistelusta. Lopuksi teimme vielä yhteisen loppuleikin, jossa jokainen sanoi vuorotellen vierustoveristaan jotakin positiivista.

10.4 Konstruktivistinen ohjaus toiminnallisissa osuuksissa

Toiminnallisia osuuksia varten etsimme tietoa monesta eri lähteestä ja vertasimme niitä keskenään löytääksemme mahdollisimman luotettavan tiedon. Teorian tutkimisen perusteella pystyimme suunnittelemaan toiminnalliset osuudet ja soveltamaan tietoa käytännössä. Pidimme tärkeänä, että

lapset oppivat uutta, ja siksi valikoimme lapsille mieluisia oppimismenetelmiä. Asioiden toistaminen, kertaaminen ja opitun soveltaminen kuuluivat olennaisesti ohjaukseen, jotta lapset saisivat mahdollisimman hyvän opin. Tästä esimerkkinä on lautasmalli. Ensin lapsille kerrottiin lautasmallista ja sen merkityksestä, sen jälkeen lapset piirsivät omat lautasmallit, ja saivat kotiläksyksi piirtää yhdestä syömästään ateriasta lautasmallin. Tätä kautta lapset toistivat oppimaansa ja saivat soveltaa opittua käytännössä.

Piirtämisharjoituksissa lasten oppiminen näkyi konkreettisesti, sillä he osasivat perustella, miksi olivat piirtäneet esimerkiksi lautasmalliin salaattia, perunoita ja lihaa. Koska olimme lapsille tutussa ja arkisessa ympäristössä, oli oppiminen luontevaa. Ohjaustilanteissa lapset olivat motivoituneita oppimiseen. Uskomme, että tähän vaikutti se, että lapset olivat jo ehtineet tottua esikoulun arkeen ja uuden oppimiseen.

11 ESIKOULULAISTEN OHJAUKSEN ARVIOINTI

Lasten kokemusten selvittämiseksi voidaan käyttää suoria ja epäsuoria tiedonhankintatapoja. Näin saadaan tietoa lapsen intresseistä, kokemuksista ja tarpeista. Suoria menetelmiä ovat lasten haastatteleminen ja keskustelujen seuraaminen. Epäsuorana menetelmänä voidaan käyttää toisten ihmisten, esimerkiksi lasten hoitajien, arvioita lasten kokemuksista. Lisäksi havainnoimalla lapsia voidaan saada tietoa lasten ajatuksista ja kokemuksista. (Kupila 2004, 11–12.)

Arvioidessamme toiminnallisia osuuksia käytimme edellä mainittuja tapoja. Jokaisella kerralla kysyimme lasten mielipiteitä ja ajatuksia kerrasta. Lapset tykkäsivät erityisesti järjestämistämme toiminnallisista hetkistä, jolloin lapset saivat toteuttaa itseään. Piirtäminen ja sokkomaistelu kokonaisuudessaan olivat mieluisia lapsille. Toiminnallisissa kerroissa pyrimme havainnoimaan mahdollisuuksien mukaan lasten reaktioita, puheita ja tekemisiä esimerkiksi piirtämisen aikana. Lapset osoittivat mielenkiintoaan tarkalla keskittymisellä ja tarkentavilla kysymyksillään. Jokainen ryhmän lapsista oli aktiivinen – toiset enemmän ja toiset vähemmän. Lapset osoittivat kunnioitusta meitä kohtaan kuuntelemalla ja noudattamalla viittaus–puheenvuoro–sääntöä. Havainnoimme lasten eleitä ja reaktioita meitä kohtaan. Nämä osoittivat, että lapset odottivat meitä. Lapset olivat innoissaan, kun tulimme pitämään osuuksia. Halaukset, iloiset ilmeet ja positiivinen ilmapiiri kertovat lasten hyvistä kokemuksista.

Lastentarhanopettaja kertoi, että lapset olivat pitkin viikkoa keskustelleet meistä ja meidän aiheista. Lapset ottivat kotiläksyt tosissaan ja olivat keskustelleet opettajan kanssa niistä. Lastentarhanopettaja kertoi lasten kiinnittäneen huomiota ruokailutilanteissa esimerkiksi lautasmallin mukaiseen aterian kokoamiseen. Lapset olivat kiinnittäneet huomiota myös käyttäytymiseen ruokailutilanteissa, kun olimme käyneet esikoulun yhteiset ruokailusäännöt keskustellen läpi yhdessä.

11.1 Toimiva ryhmä

Hyvin toimivassa ryhmässä osallistujat kannustavat toisiaan. Jotta ryhmä voi toimia hyvin, tapaamiset olisivat hyvä olla riittävän tiheästi ja tiiviisti. Ryhmä kykenee vastaanottamaan palautetta ja tietoa, käsittelemään niitä ja oppimaan uutta. Toisten ryhmän jäsenten tunteminen lisää ryhmän turvallisuuden tunnetta ja luotettavuutta niin ryhmän jäseniin kuin ohjaajiin. (Hirvonen, Johansson, Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta & Renfors 2007, 106–107.)

Toiminnallisen osuuden aikana pyrimme luomaan kannustavan ilmapiirin olemalla positiivisia ja innostuneita. Alussa yritimme saada luotua luotettavan suhteen lapsiin esittäytymällä ja kertomalla keitä olemme sekä minä takia olemme siellä. Alussa leikittyä tutustumisleikkiä oli tärkeää tutustumisen ja ryhmän luomisen kannalta. Jokaisella kerralla istuimme lasten kanssa yhdessä piirissä, joka loi ryhmän tunnetta jokaiselle.

Mielestämme ryhmä oli onnistunut sopivien aikavälien kannalta. Viikon välit tapaamisissa olivat lasten hoitajien sekä meidän mielestä sopiva väli, ei liian pitkä eikä liian lyhyt. Viikossa lapset ehtivät tehdä heille suunnatut kotitehtävät, sekä omaksua uuden tiedon. Viikon aikana asiat eivät ehtineet unohtua ja teemoja kerratessa lapset muistivat hyvin edellisellä kerralla opittuja asioita.

11.2 Ajankäyttö

Opinnäytetyössä ajankäyttö voi aiheuttaa ongelmia. Työskentelyn aloittaminen tarpeeksi ajoissa on ensiarvoisen tärkeää. Kun opinnäytetyötä tehdään yhteistyössä toisen tahon kanssa, on usein aikatauluissa pysyminen haastavaa. Työn tekeminen usein pitkittyy, kun aikataulut eivät sovi yhteen. Aikataulujen sopiminen ja suunnittelu voivat viedä yllättävän paljon aikaa. Ajankäytöstä on hyvä sopia yhteistyössä yhteistyökumppanin kanssa. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 160.)

Opinnäytetyön aikana koimme ajankäytön välillä haastavana. Koulunkäynti, käytännön harjoittelut ja työt tekivät opinnäytetyön tekemisen ajoittain haasteelliseksi. Aikataulujen sopiminen oli alussa melko vaikeaa, kun yhteistä aikaa ei tuntunut löytyvän. Sopivien päivien löydyttyä saimme noin kaksi tuntia aikaa ryhmän pitämiseen. Toiminnallisia osuuksia suunnitellessamme oli ajoittain vaikeaa arvioida ajan käyttöä. Ryhmäkoon vaihtelu, lasten aktiivisuus ja tehtävät vaikuttivat ajan käyttöön. Sitä oli vaikea arvioida, sillä esimerkiksi lasten sen hetkisen lukumäärän saimme tietää silloin kun menimme paikalle.

Lasten kanssa työskentely on antoisaa, mutta välillä haastavaa, koska kaikki ovat erilaisia. Esimerkiksi piirustustehtävien aikana osa oli valmiita hetkessä, kun taas toiset käyttivät enemmän aikaa piirtämiseen. Positiivista ajankäytössä oli molempien osapuolien riittävä valmistautuminen ja kiireettömyys jokaisella kerralla. Esimerkiksi lasten siirtymät sisään ja ulos oli huomioitu, ja kerrat toteutettiin lasten ehdoilla.

11.3 Vuorovaikutus

Ryhmästä enemmän – käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle – kirjassa kerrotaan ryhmän vuorovaikutuksesta. Hyvässä vuorovaikutustilanteessa osapuolet osoittavat kunnioitusta ja antavat tilaa toisille. Vuorovaikutus on prosessi, joka sisältää muun muassa kuuntelua ja havaintojen tekemistä, puheenvuorojen pitämistä ja keskustelun ylläpitämistä sekä palautteen antamista ja vastaanottamista. (Kaukkila & Lehtonen. 2007, 31–33.)

Mielestämme lasten oma aktiivisuus ja panostus kertojen onnistumiseen kertovat hyvästä vuorovaikutuksesta ja molemminpuolisesta kiinnostuksesta aiheeseen. Vuorovaikutusta edisti esikouluryhmän hyvä sisäinen yhteishenki. Hyvään luottamukseen ja vuorovaikutukseen pääsemistä edisti meidän kyky asettua lasten tasolle, mutta kuitenkin olla auktoriteetti. Pyrimme kertomaan asiat lapsille sopivalla tavalla, esimerkiksi lautasmallin kohdalla kerroimme konkreettisia esimerkkejä muun muassa eri ruoista ja niiden tehtävistä.

Ohjaustilanne koostuu sanattomasta ja sanallisesta viestinnästä. Tavoitteena on, että ohjaajat ja kohderyhmät ymmärtävät toisiaan ja keskustelun samalla tavalla. Sanaton viestintä, kuten eleet ja ilmeet, täydentävät ja jopa korvaavat sanallista viestintää. Vuorovaikutustilanne vaatii onnistuakseen molemmilta osapuolilta aktiivisuutta. Ohjaustilanteen etenemiseen kuuluu ohjaajien ja ryhmän välinen vuorovaikutus, joka tekee tilanteesta ainutkertaisen. Ohjaajan tulee ymmärtää ja rohkaista ryhmää. (Hirvonen ym. 2007, 38–41.)

Yksi syy kohderyhmän valintaan oli ajatuksemme omista vuorovaikutustaidoistamme. Uskoimme saavamme hyvän vuorovaikutussuhteen esikouluikäisten kanssa. Jo aiemmin käyty neuvolaharjoittelu antoi valmiuksia sujuvaan vuorovaikutukseen. Ohjaustilanteissa käytetty sanaton viestintä loi turvallista ja myönteistä ilmapiiriä. Hymyily, lasten myönteinen kohtaaminen ja helposti lähestyttävissä oleva asenne tuki molemminpuolista vuorovaikutusta. Piirtämistehtävät ja lasten omat puheenvuorot rohkaisivat lapsia tuomaan omia ajatuksia ja näkökulmia aiheisiin. Askarteluvuoroissa osoitimme aitoa kiinnostusta lasten ideoihin ja tuotoksiin osallistumalla keskusteluun ja ideointiin heidän kanssaan.

11.4 Ryhmänohjaajan taidot

Jokainen ryhmänohjaaja on erilainen persoona. Kokemuksen kautta omat ryhmänohjaustaidot karttuvat. Ryhmänohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia on tehtävässä pysyminen, rakenteen säilyminen, luotettavuus, vastuuntuntoisuus, oikeudenmukaisuus, luovuus, pitkäjänteisyys, kannustava asenne ja huumorintaju. Ryhmänohjaajan tulee tuntee ryhmää, jotta hän osaa suunnitella ja ohjata ryhmää sen jäsenten osaamisen ja tiedon perusteella. Ryhmässä tehtävien harjoitusten tulee olla sopivia ryhmän jäsenille. Harjoitusten jälkeen kannattaa aiheesta käydä keskustelua ja pyytää palautetta. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 59, 70–71.)

Näiden toiminnallisten kertojen kautta pääsimme hiomaan ryhmänohjaajan taitojamme. Yksi syy toiminnallisen opinnäytetyön valinnassa oli juuri itsensä kehittämisen mahdollisuus vuorovaikutustilanteissa. Koemme, että olemme onnistuneet ryhmänohjaajina. Pystyimme pitämään ryhmän koossa, olemaan luontevia ja osoitimme luovuutta, esimerkiksi yllättävien kysymysten kohdalla. Ryhmän ohjaus oli haastavaa, sillä lapset aitoudellaan saattoivat kysyä mitä tahansa. Lapsille sopivien vastausten esittäminen vaati luovuutta ja haastoi meitä terveydenhoitajina. Toivomme pääsevämme pitämään vielä uudestaan jotakin vastaavaa ryhmätuokiota, jotta pääsemme kehittämään itseämme. Uskomme, että kokemus tuo lisää turvaa ja asiantuntemusta ryhmänohjaukseen.

Jotta ryhmänohjaus onnistuu mahdollisimman hyvin, on ohjaajan tiedettävä ryhmän lähtökohdat ja selvitetävä mikä on ryhmälle paras tapa oppia uutta. On hyvä selvittää ryhmän taustatiedot, jotta ryhmien suunnittelu ja toteutus olisi ryhmälle sopivaa. Onnistunut ohjaus rakentuu riittävien pohjatietojen varaan. Ryhmältä on myös hyvä kysyä heidän odotuksia ja toiveita ryhmänohjauksen ja aiheiden suhteen. (Hirvonen ym. 2007, 47.)

Kun aloimme suunnitella toiminnallisia kertoja, kävimme esikouluryhmän lastentarhanopettajan kanssa keskustelemassa heidän toiveistaan ja odotuksistaan. Selvitimme ryhmän taustoja, minkä kokoinen ryhmä on ja mitä heille on opetettu ruokaan liittyvistä asioista. Selvitimme myös lasten kulttuuritaustaa ja allergioita. Mielestämme nämä asiat olivat olennaisia toiminnallisten osuuksien suunnittelu- ja toteutusvaiheita ajatellen. Kun päätimme toiminnallisten osuuksien teemat yhdessä lastentarhanopettajan kanssa, pyrimme toteuttamaan teemat lapsille sopivassa järjestyksessä.

Ensimmäisellä toiminnallisella kerralla halusimme aloittaa lapsia aiheeseen herättelevällä tutulla teemalla, käsittelemällä terveellistä ja epäterveellistä ruokaa. Toisen kerran lautasmalliteema syvensi ensimmäisellä kerralla opittua tietoa ja lasten oli helpompi omaksua uuta tietoa, kun he muistivat vielä edellisen kerran saman aihealueen tutut asiat. Viimeisen kerran sokkomaistelu toi lapsille konkreettista esimerkkiä terveellisestä ruoasta mukavalla ja mieleen painuvalla tavalla. Kotitehtävät syvensivät lasten oppimista ja tutustumista terveelliseen ruokaan.

12 POHDINTAA AMMATILLISEN KASVUN KEHITTÄMISESTÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa kykyä käytännöllisen ammatillisen taidon ja teoreettisen tiedon yhdistämiseen siten, että tiedosta on alan ihmisille hyötyä. Opinnäytetyö opettaa laajalti ajanhallintaa, kokonaisuuksien hallintaa, yhteistyötä ja työelämän kehittämistä. Myös osaamisen ilmaiseminen sekä kirjallisesti että suullisesti on osa opinnäytetyötä. Tämä kaikki on osa ammatillista kasvua. Tutkinto yksin ei tee ihmisestä ammatillisesti valmista, vaan tutkinto on yksi osa ammatillista kasvua. Opinnäytetyön aikana on hyvä pohtia omaa ammatillista kasvua. (Airaksinen & Vilka 2003, 159–160.)

Koulutuksemme alussa termi ammatillinen kasvu tuntui melko absurdilta. Tuntui omituiselta ajatella seuraavia vuosia ja valmistuminen terveyden-

huollon ammattilaiseksi tuntui kaukaiselta. Ammatillinen kasvu on kuitenkin ikään kuin salaa hiipinyt koulutuksen myötä. Teoriatunnit, oma oppiminen ja käytännön harjoittelut ovat tuoneet varmuutta ammatillisesti. Etenkin käytännön harjoittelut ja niissä saadut vuorovaikutusharjoitukset eri-ikäisten asiakkaiden kanssa on opettanut ammatillista vuorovaikutusta. Erilaisten ja eri-ikäisten ihmisten kohtaaminen on tullut luontevaksi vaikeidenkin asioiden edessä.

Opinnäytetyössä ammatillinen kasvu näkyi monella eri tavalla. Osasimme etsiä juuri työhön sopivaa tietoa. Opinnoissa opitut asiat tukivat tiedonhankua ja tietojen käsittelyä. Oma, opittu tieto tuki hakemaamme teoretietoa, joka helpotti toiminnallisten osuuksien pitämistä. Ammatillisen kasvun myötä tullut varmuus omaan osaamiseen näkyi toiminnallisessa osuudessa. Uskoimme omaan osaamiseemme ja uskalsimme tuoda lapsille tietoa heille sopivalla tavalla, kuitenkin olemalla oma itsemme. Toiminnalliset osuudet tukivat ammatillista kasvuamme ja antoi meille uskoa itsemme. Asian ammattilaisena esiintyminen antoi kokemusta ja osoitti, että olemme valmiita ohjaamaan ryhmää.

Opinnäytetyö opetti meille paljon. Asioiden organisointi, ajan käyttö ja yhteistyötaidot kehittyivät pitkän opinnäytetyöprosessia, jotta asiat sujuisivat kaikille sopivalla tavalla. Koemme tärkeäksi osaksi yhteistyötä esikouluryhmän ohjaajat ja päiväkodin johtajan, sillä terveydenhoitajan työssä moniammatillisuus ja yhteistyö eri tahojen kanssa on arkipäivää. Yhteistyön myötä saimme hyvää kokemusta ja harjoitusta asiallisesta sekä ammatillisesta kanssakäymisestä.

12.1 Terveydenhoitajan osaaminen

Terveydenhoitajan tehtävänä on terveyden edistäminen. Terveyttä pyritään edistämään lähellä ihmistä ja hänen arkiympäristöään. Tarkoituksena on edistää terveyttä ihmisten omista tarpeista ja lähtökohdista. Terveyden edistämistyötä tehdään yksilön, perheen ja ryhmän parissa. Terveyden edistämistyötä voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Kasvatuksellisessa lähestymistavassa painottuvat asiakkaan oikeus saada tietoa ja vastuu sekä vapaus tehdä itsenäisiä valintoja luotettavan tiedon perusteella. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 55–58.)

Toiminnallisten osuuksien pitäminen edisti valmiuksiamme ryhmän terveyden edistämisessä. Oli tärkeää saada kokemusta lapsiryhmästä ja tuoda omaa ammatillista osaamista näkyviin. Koimme tärkeäksi mennä lapsille luontevaan paikkaan, eli heidän omaan arkiympäristöönsä päiväkotiin, koska terveydenhoitajan tulee osata työskennellä muuallakin kuin omassa työpisteessä. Lapset ovat vastaanottavaisempia heille tutussa tilassa ja heidän toimintaansa on luotettavampaa havainnoida autenttisessa ympäristössä. Toiminnallisissa osuuksissa käytimme kasvatuksellista lähestymistapaa, eli annoimme lapsille tietoa ja he saivat vastuun ja vapauden tehdä omia valintoja opitun tiedon perusteella.

13 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA JATKOKEHITTÄMISEHDOTUKSIA

Toiminnallisten osuuksien jälkeen huomasimme, että esikouluikäiset ovat vastaanottavaisia, yhteistyökykyisiä ja oppivaisia. Esikouluikäinen lapsi osaa soveltaa oppimaansa ja perustelevaan valintojaan. Ryhmäläiset jaksoivat keskittyä aiheeseen ja osasivat toimia sekä ryhmässä että yksilöinä. Ennen toiminnallisia kertoja hankkimamme teorian tieto tuki toiminnallisten osuuksien pitämistä. Teorian tieto ja omat kokemuksemme lapsista ryhmien perusteella vahvistivat käsityksiämme tämän ikäisistä lapsista.

Koimme ryhmän pitämisen miellyttäväksi. Ravitsemusohjaus lapsille toteutettuna ryhmämuotoisesti soveltuu mielestämme hyvin lasten ohjaukseen. Lapset saavat tukea toisilta lapsilta ja saavat onnistumisen kokemuksia yhdessä. Ryhmän onnistumisen edellytyksiä olivat kiireettömyys ja lapsilähtöisyys. Terveystieteiden näkökulmasta tämän kaltaisten ryhmien pitäminen on tarpeellista ja juuri tämän ikäisille annettu ravitsemusneuvonta antaa hyvät eväät koulumaailmaan. Mielestämme ryhmän ohjaaminen edistää terveystieteiden ammattitaitoa ja kykyä soveltaa tietoa lapsiryhmälle. Ryhmän ohjaaminen tukee terveystieteen vuorovaikutustaitoja ja yhteistyötä varhaiskasvatuksen kanssa.

Jatkokehittämisehdotuksena olisi tutkimus, jonka aiheena olisi esikoulu-ryhmän ohjaajien kokemuksia esikoululaisten ruokakäyttäytymisestä. Lisäksi terveystieteilijöiden pitämät ravitsemustuokiot esikoulu-ryhmille olisivat varmasti hyödyllisiä. Neuvolan terveystieteilijä voisi käydä pitämässä lapsille tuokioita terveellisestä ruokavaliosta. Tuokioiden pitäminen edistäisi lasten tietämystä ruokaan liittyvistä asioista sekä toisi terveystieteilijää lähemmäksi varhaiskasvatusta yhteistyön merkeissä.

Toinen jatkokehittämisehdotus olisi liittää osaksi vanhempainiltaa keskustelua esikouluikäisen terveellisestä ruokavaliosta ja antaa vanhemmille konkreettista materiaalia aiheeseen liittyen, esimerkiksi opaslehtinen. Keskustelua voisi johtaa terveystieteilijä, jolta vanhemmat saisivat kysyä tarvittaessa lisäkysymyksiä. Ravitsemus on tärkeä osa kasvavan lapsen hyvinvointia ja siihen tulisi panostaa. Vanhempainillassa terveystieteilijä voisi antaa konkreettisia esimerkkejä vanhemmille.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2002. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Alanen, L. & Karila, K. 2009. Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Vastapaino.
- Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita.
- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. 2009. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Bricker, D. & Waddell, M. 2004. VARSU – Varhaisen oppimaan ohjauksen suunnitelma. Helsinki: WSOY.
- Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Helsinki: WSOY.
- Esiopetus. 2011. Opetushallitus. Viitattu 8.12.2011. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystieteiden osaaminen. Helsinki: Edita.
- Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A. 2007. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOY.
- Hakkarainen, P. 2001. Kehittävä esiopetus ja oppiminen. Helsinki: WSOY.
- Heljälä, L., Jakonen, S. & Ruoranen, M. 2003. Terveystieteiden käytännön rooli terveyden edistämiseksi. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Helsinki: Duodecim.
- Hirvonen, E., Johansson, K., Kyngäs, H., Kääräinen, M., Poskiparta, M. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän – Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Kettunen, T., Laitinen-Väänänen, S., Mäkelä, J. & Vänskä, K. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveystieteiden ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

Kupila, P. 2004. Arvioidaan yhdessä – näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Tammi.

Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. 2010. THL. Viitattu 21.1.2013.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d. Kasvu ja kehitys – 6-7-vuotias. Viitattu 21.1.2013.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/.

Mayo Clinic. 2011. Nutrition and healthy eating. Viitattu 18.3.2013. <http://www.mayoclinic.com/health/water/NU00283/NSECTIONGROUP=2>

Neuvokas perhe – tietokansio. 2012. Suomen Sydänliitto ry. Viitattu 21.8.2012.

<http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/neuvokasperhe#>

Opetushallitus. 2011. Esiopetuksen toteuttaminen. Viitattu 18.3.2013. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus/esiopetuksen_toteuttaminen

Pihlaja, P. & Viitala, R. 2005. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y. 2002. Ravitsemus ja ruokavaliot. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Rouvinen, R. 2007. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteellisiä julkaisuja. ”Tässä työssä yhdistyy kaikki” lastentarhanopettajat toimijoina päiväkodissa. Joensuu: Joensuun yliopisto paino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004a. Lapsi, perhe ja ruoka – Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Viitattu 10.1.2012.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE-3555.pdf&title=Lapsi__perhe_ja_ruoka_fi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004b. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa – Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Viitattu 7.3.2012.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf

Suomen Sydänliitto ry. 2012. Lautasmalli. Viitattu 25.3.2013.
<http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. n.d. Viitattu 21.1.2013.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkeja_viisaisiin_valintoihin/lautasmalli/

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravintoja liikunta tasapainoon. 2005. Helsinki: Edita.

ASKARRELTU LAUTASMALLI



RESEPTIT KOTITEHTÄVIIN

ESKARIN SUPER-RAHKA

- 250 grammaa maitorahkaa
- 200 grammaa maustamatonta jogurtia
- noin puoli desiä sokeria
- 1 teelusikallinen vaniliinisokeria
- marjoja tai hedelmiä oman maun mukaan

Sekoita ainekset keskenään ja herkuttele!

ESKARIN VOIMALEIPÄ

- 1 ruisleipäviipale
- margariinia
- 1 siivu juustoa
- 1 siivu leikkelettä
- tomaattia, kurkkua, paprikaa oman maun mukaan

Voitele ruisleipä pienellä määrällä margariinia. Laita juusto ja leikkele leivän päälle ja koristele tomaatilla, kurkulla tai paprikalla. Nauti maidon tai veden kanssa!

HERKUTTELIJAN HEDELMÄSALAATTI

- Appelsiinia tai mandariinia
- Omenaa
- Päärynää
- Banaania
- Kiiviä
- Ananasta
- Vesimelonia
- Viinirypäleitä

Valitse mielestäsi herkullisimmat hedelmät, paloittele ne pieniksi paloiksi ja sekoita kulhossa. Jos haluat, laita hedelmien päälle hieman hunajaa. Herkuttele välipalaksi tai jälkiruoaksi!

SAATEKIRJE

HYVÄT SOUKKANOKKIEN VANHEMMAT!

Olemme kaksi viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa Hämeen ammattikorkeakoulusta ja teemme yhteistyötä Soukkanokkien kanssa opinnäytetyöhömmme liittyen.

Syyskuun aikana tulemme kolmena päivänä (6.9, 13.9 ja 20.9) kertomaan lapsille terveellisestä ruokavaliosta ja pidämme toiminnallisia osuuksia. Piirrämme, leikimme ja maistelemme hedelmiä ja kasviksia lasten kanssa. Annamme lapsille pieniä kotitehtäviä, joilla pyrimme saamaan lapset innostumaan terveellisestä ruokavaliosta.

Kirjoitamme opinnäytetyöhömmme raporttia toiminnallisista osuuksista, mutta kenenkään lapsen nimi tai esikouluryhmä **ei tule julki työssämme.**

Mikäli Teille tulee kysyttävää opinnäytetyöstämme, voitte ottaa mieluusti yhteyttä!

Mukavaa alkanutta syksyä!



(kuva: nutrimia.fi)

Essi Airaksinen
essi.airaksinen@student.hamk.fi

Nina Komulainen
nina.komulainen@student.hamk.fi