



Aikuisjohtoisen arjen merkitys lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa ja niihin vaikuttavat tekijät

Kirsi Bergström

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Aikuisjohtoisen arjen merkitys lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa ja niihin vaikuttavat tekijät

Kirsi Bergström
Restonomi
Opinnäytetyö
Helmikuu 2023

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa haasteet ammatillisen yksikön ruokailutottumuksissa ja havainnoida kuinka aikuisjohtoinen arki vaikuttaa lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin, sekä peilata niitä olemassa oleviin ravitsemussuosituksiin. Tarkoituksena on ravitsemuksellisesti hyvinvoiva lapsi tai nuori. Toimeksiantaja on Uusimaalainen sosiaali- ja terveystieteiden tuottava organisaatio, joka tuottaa mm. lastensuojelupalveluita. Yksikkö on pienryhmäkokoinen yksikkö, joka toimii kodinomaisessa ympäristössä. Aikuisjohtoinen arki, dialogisuus ja yksilöllinen ja kunnioittava kohtaaminen kuuluu yksikön peruspilareihin.

Tässä päiväkirjamuotoisessa opinnäytetyössä raportoin työpäivän aikana tehdyistä havainnoista yksikön ohjaajan roolissa. Työn alussa tulen pohtimaan lähtötilannetta, kuvailen omia työtehtäviäni ja työssä tarvittavia osaamisalueita. Arvioin myös nykyistä osaamistani ottaen yleisesti huomioon haasteet, jotka hankaloittavat tavoitteen saavuttamista. Avaan myös lasten ja nuorten yleisiä ravitsemussuosituksia.

Työn keskivaihe koostuu 10 viikon aikana tapahtuvasta päiväkirjamaisesta raportoinnista, jolloin raportoin jokaisesta työpäivästäni. Jokaisen viikon lopuksi analysoin havaintojani ja peilaan niitä suosituksiin ja muihin lähteisiin ja asettamiini tavoitteisiin.

Opinnäytetyön perusteella organisaatiolle muodostui kuva aikuisjohtoisen arjen merkityksestä lasten ja nuorten ruokailutottumuksista ja niihin liittyvistä haasteista. Työn lopussa on esitetty erilaisia ratkaisumalleja ja kehitysehdotuksia. Prosessin aikana myös oma ammatillinen osaaminen kehittyi ja sai uusia näkökulmia ja työkaluja omaan työhön.

Kirsi Bergström

The Importance of adult-led everyday life in the eating habits of children and young people

Year 2023 Pages 48

The objective of this thesis is to chart the challenges in the eating habits of an individual in a professional unit and to observe how adult-led everyday life affects the eating habits of children and young people, and to make a comparison of these eating habits with nutritional recommendations. The commissioner is a social and healthcare provider in the Uusimaa region, which provides child protection services amongst other services. The unit is a home like environment that houses a small group of children and young people. The founding principles include adult-led daily routines, a dialogical approach as well as an individual and respectful approach.

The thesis is in a diary format where observations made during workdays are reported by the author in her role as a counsellor. The beginning of the thesis reflects on the initial situation at the unit, describes the author's duties as a counsellor and the areas of expertise needed in the job. The author also evaluates her current knowledge taking into consideration the challenges that complicate achieving the set goal. The general nutritional recommendations are also reviewed.

The middle section of the work consists of diary-like reporting during the course of every work day over a ten-week period. At the end of each week, the observations are analysed and compared to general nutritional recommendations as well as other source material and the set goals of the thesis. A picture of the importance of adult led everyday life as well as related challenges were formed for the organisation. At the end of the thesis, various solution models and development proposals to the organisation are presented. During the process the author was able to develop as a professional as well as gain new perspectives on and new tools in her work.

Keywords: child protection, development, nutrition, working as a counselor

1	Johdanto.....	7
2	Toimeksiantajan ja toimintaympäristön esittely.....	7
3	Nykytilanne.....	8
3.1	Työtehtävät ja tarvittavat osa-alueet	9
3.2	Oman osaamisen arviointi ja opinnäytetyön tavoite	9
3.3	Vuorovaikutustaidot	10
4	Tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat tekijät.....	10
4.1	Lasten ja nuorten ravitsemussuositukset.....	11
4.2	Diagnoosit ja lääkitykset.....	14
4.3	Aikuisjohtoinen arki	16
4.4	Sidosryhmät	19
5	Päiväkirja	19
5.1	Viikko 1.....	19
5.2	Viikko 2	22
5.3	Viikko 3	24
5.4	Viikko 4	26
5.5	Viikko 5	28
5.6	Viikko 6	31
5.7	Viikko 7	33
5.8	Viikko 8	36
5.9	Viikko 9	38
5.10	Viikko 10	41
6	Yhteenveto ja pohdinta	44
	Lähteet	47
	Kuviot.....	48

1 Johdanto

Ammatillisessa yksikössä, jossa asuu lapsia ja nuoria, tarjotaan riippuen päivästä 4-5 ateriaa vuorokaudessa. Arki yksikössä on yleensä hyvin hektistä ja siellä asuvat lapset tulevat hyvin erilaisista taustoista. Ruokailutottumuksiin voi vaikuttaa mm. ikä, sukupuoli, aktiivisuus, taustat, erilaiset diagnoosit ja lääkitykset. Aikuisjohtoinen arki ja aktiivinen ohjaustyö on avainasemassa myös ruokailutilanteissa ja valinnoissa. Päivän suunnitelmat voivat muuttua hyvinkin nopeasti, myös ruokahuollossa. Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa haasteet ammatillisen yksikön ruokailutottumuksissa ja havainnoida kuinka aikuisjohtoinen arki vaikuttaa tottumuksiin, sekä peilata niitä olemassa oleviin lasten ja nuorten ravitsemussuosituksiin. Tarkoituksena on näin saada ravitsemuksellisesti hyvinvoiva lapsi tai nuori, ottaen huomioon erilaiset haasteet. Monet haasteet voivat myös helpottaa, kun ravitsemus ja ruokailutottumukset saadaan suositusten tasolle.

Tässä päiväkirjamuotoisessa opinnäytetyössä tulen raportoimaan työpäivän aikana tehdyistä havainnoista yksikön ohjaajan roolissa. Työn alussa tulen pohtimaan lähtötilannetta, kuvailen omia työtehtäviäni ja työssä tarvittavia osaamisalueita. Arvioin myös nykyistä osaamistani ottaen yleisesti huomioon haasteet, jotka hankaloittavat tavoitteen saavuttamista. Avaan myös lasten ja nuorten yleisiä maalaisjärjellä ymmärrettäviä ravitsemussuosituksia, joista tietoa on hyvin saatavilla.

Työn keskivaihe koostuu 10 viikon aikana tapahtuvasta päiväkirjamaisesta raportoinnista, jolloin raportoin jokaisesta työpäivästäni. Jokaisen viikon loppuksi analysoin havaintojani ja peilaan niitä suosituksiin ja muihin lähteisiin ja asettamiini tavoitteisiin. Työn lopussa pohdin miten asetetut tavoitteet ovat saavutettu. Opinnäytetyö on valmis keväällä 2023.

2 Toimeksiantajan ja toimintaympäristön esittely

Toimeksiantaja on Uusimaalainen sosiaali- ja terveystalvveluja tuottava organisaatio, joka tuottaa mm. lastensuojelupalveluita. Yksikkö on pienryhmäkokoinen yksikkö, joka toimii kodinomaaisessa ympäristössä. Koko organisaation ja yksikön toiminta perustuu dialogiseen kasvatusteologiaan. Aikuisjohtoinen arki ja yksilöllinen ja kunnioittava kohtaaminen kuuluu yksikön peruspilareihin. Kuntouttava työote mahdollistaa lapsille ja nuorille hyvät valmiudet tulevaisuuteen.

Jokaisella lapsella tai nuorella on oma huone, jonka ovat saaneet sisustaa itselleen mieluisaksi. He pitävät itse huolen omasta tilastaan itsenäisesti, tuetusti tai ohjatusti. Yhteisiä

tiloja ovat olohuone, keittiö, pesutilat, pelihuone sekä wc-tilat. Lisäksi talosta löytyy henkilökunnan toimisto. Yleisistä tiloista huolehditaan yhdessä lasten ja nuorten kanssa aikuisjohtoisesti.

Keittiö on normaali kotitalouskeittiö, jossa on jääkaappi, pakastin, liesi ja uuni, astianpesukone ja mikroaaltouuni. Myös muita pienkoneita ruoanvalmistukseen löytyy. Yksiköstä löytyy lain vaatima omavalvontasuunnitelma. Yksikössä valmistetaan 4-5 ateriaa vuorokaudessa. Aamiainen, lounas (la-su), välipala, päivällinen ja iltapala.

Keittiövuorot on jaettu jokaiselle lapselle tai nuorelle päiväkohtaisesti. Keittiövuoro tarkoittaa sitä, että ohjaajan avustuksella autetaan ruoanlaitossa tai valmistetaan ruokaa taitojen mukaisesti valvonnan alla. Hän huolehtii pöydän kattauksen ennen ruokailua ja tiskit koneeseen ruokailun jälkeen. Ruonvalmistuksen ohella opetellaan ja harjoitellaan yleissiisteyttä, hygieniaa ja muita kotitaloustaitoja.

Ruoanvalmistukseen tarvittavat elintarvikkeet tilataan päivittäistavara-kaupasta. Tilauksen hoitaa tilauksista vastaava ohjaaja kerran viikossa. Tarvittaessa kaupassa käydään tilauksen välissä. Ruokalistat ovat suunniteltu 3-6 viikon sykleissä kiertävänä ruokalistana. Ruokalistat suunnittelevat kaksi niistä vastaavaa ohjaajaa. Ne suunnitellaan siten, että jokaisella viikolla on yksi kasvisruoka, yksi kalaruoka ja vähintään yksi riisi/peruna/pastaruoka. Proteiinin lähteet otetaan myös monipuolisesti huomioon. Lämpimien aterioiden lisänä on salaatti tai jokin muu kasvislisuke. Ruokalistan suunnittelussa on otettu huomioon sellaiset päivät, jolloin ruoka pitäisi valmistua suhteellisen helposti ja kevyesti menojen mukaan. Tällaisesta hyvä esimerkki on ns. urheilutiistai, jolloin on aina suunniteltu urheiluilta koko yksikön asukkaille. Ruokalistat vaihtuvat 4-6kk välein. Kesäloma-aika erikseen huomioon ottaen (kaksi lämmintä ateriaa).

3 Nykytilanne

Aamiaisen valmistaa ohjaaja tai asukas itse tottumuksiensa mukaisesti. Aamupalalla tarjolla on aina tumma ja vaalea leipä, juustoa ja leikkeleitä sekä kurkkua ja tomaattia. Tämän lisäksi joskus puuroa toiveiden mukaisesti. Muroja, jogurttia, myslää, marjoja ja hedelmiä on tarjolla myös vaihtelevasti. Koska lapset ja nuoret nousevat eri aikoihin aamupalalle, ei yhteistä aamupalahetkeä ole koko ryhmällä. Haasteeksi muodostuu aamupalaa ajatellen lääkitykset, jotka voivat merkittävästi vaikuttaa ruokahaluun. Samoin haasteena on saada lapsi tai nuori nousemaan ajoissa ajatellen sitä, että kerkeäisi syömään hyvän aamupalan ennen kouluun lähtöä.

Lounas tarjotaan pääsääntöisesti viikonloppuisin. Viikolla kaikki yksikön lapset ja nuoret syövät muutamia poikkeuksia (sairastumiset, lomat ym.) lukuun ottamatta koulussa. Viikonloppujen haasteet ovat myös heräämisessä. Vanhemmat nuoret heräävät myöhemmin, jolloin joko

aamupala on jo lounas. Vaihtoehtoisesti lounas jää välistä, koska aamupala on syöty vasta vähän aika sitten. Lounas valmistetaan keittiövuorossa olevan ja/tai halukkaan lapsen tai nuoren kanssa ohjaten, tai taitojen mukaan valvonnan alla.

Välipala syödään koulupäivän jälkeen tai viikonloppuisin pari-kolme tuntia lounaan jälkeen. Yleinen sääntö on, että koulusta palataan aina välipalalle ja päivälliselle ennen iltamenoja. Välipalaa ei valmisteta erikseen, he ottavat omatoimisesti välipalan. Välipala-ajan haasteeksi usein muodostuu, että se on hyvin lähellä päivällisaikaa, ja että lapset ja nuoret pääsevät hyvin eri aikoihin koulusta. Tällöin ei voida tarjota välipalaa tiettyyn aikaan suhteessa päivälliseen.

Päivällisellä pyritään siihen, että kaikki osallistuvat ruokailuhetkeen. Pääsääntöisesti tämä onnistuu. Ruoka on valmistettu keittiövuorossa olevan asukkaan kanssa ja halutessaan muutkin saavat osallistua. Päivällinen nautitaan usein samalla, kun päivän kuulumisia vaihdetaan.

Iltapala nautitaan klo 20.00-21.00 välisellä ajalla. Iltapalaa ei suunnitella, vaan se toteutetaan talosta löytyvistä raaka-aineista vaihtelevasti. Iltapalalla on yleensä tarjolla hyvin samantapaisia tarjottavia kuin aamupalallakin. Iltapalan jälkeen talossa alkaa iltatoimien jälkeen hiljaisuus.

Yleisesti tämänhetkinen ongelma ruokailutottumuksissa on aikataulussa pysyminen muuttuvissa tilanteissa, tämä aiheuttaa huonoja valintoja ateriakokonaisuuteen ja aiheuttaa hävikkiä. Yksilölliset tottumukset ruokailujen suhteen, diagnoosien ja lääkitysten tuomat haasteet, aikuisjohtoisesta arjesta ja ohjauksesta kiinnipitäminen sekä henkilökunnan ajatukset siitä, mikä on ravitsemuksellisesti hyvä ateriakokonaisuus vuorokausitasolla ovat myös haasteina. Yksi haaste on myös se, että lapset ostavat usein omia ruokia ja herkkuja, joilla korvaavat ateriat.

3.1 Työtehtävät ja tarvittavat osa-alueet

Oma työtehtäväni on pääsääntöisesti ohjaustyötä. Jokaiselle ohjaajalle on nimetty myös oma ohjattava lapsi tai nuori, jonka asioista ja hyvinvoinnista tulee huolehtia kokonaisvaltaisesti. Työtehtäviini kuuluvat myös kodinhoidolliset työt ja ruoanlaitto. Ruokatilaukset ja ruokalistojen suunnittelu kuuluvat vastuualueeseeni. Oma ammattitaitoni koostuu pääsääntöisesti sosiaali- ja terveysalan ja ravintola-alan osaamisesta, joita voin työssäni hyödyntää.

3.2 Oman osaamisen arviointi ja opinnäytetyön tavoite

Omaa osaamista arvioidessani suhteessa organisaation arvopohjaan, ajattelen että jo tehdyt työvuodet vaikuttavat ammatillisuuteeni paljon. Sosiaali- ja terveysalan tutkintoni on vielä

hyvin tuore, mutta nykyisessä työssäni olen päässyt toteuttamaan ammatillisuuttani hyvin monella eri osa-alueella. Kymmenet vuodet ravintola-alalla ovat opettaneet kuinka toimia muuttuvissa tilanteissa, hektisessä ympäristössä, toisinaan haastavien asiakastilanteiden kanssa ja erityisesti antaneet minulle vankan pohjan toimiessani vuorovaikutuksessa lasten ja nuorten kanssa. Ravintola-alan kokemukseni antaa myös hyvän pohjan toimiessani vastuualueillani. Oma ammatillinen kehittymistäni on koko elämänpituisen prosessi. Olen kiinnostunut kehittämään itseäni koko ajan lisää, ja haluan oppia uutta. Tämä näkyy työssäni siten, että olen kiinnostunut alan kirjallisuudesta, opiskelen tällä hetkellä kahta eri tutkintoa ja olen aidosti kiinnostunut työympäristöstäni. Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa haasteet lastensuojeluyksikön ruokailutottumuksissa, ja peilata niitä olemassa oleviin lasten ja nuorten ravitsemus suosituksiin pyrkimyksenä on ravitsemuksellisesti hyvinvoiva lapsi tai nuori. Tavoitteena on samalla kehittää omaa ammattitaitoa omassa ohjaustyössä ja aikuisjohtoisen arjen ylläpitämisessä, sekä tuoda esille kehitysehdotuksia.

3.3 Vuorovaikutustaidot

Organisaation arvoperusta pohjautuu dialogiseen kasvatustieteeseen. Aikuisjohtoinen arki ja yksilöllinen ja kunnioittava kohtaaminen kuuluvat organisaation peruspilareihin. Arvoperusta asettaa vuorovaikutustaidot yhdeksi tärkeimmäksi työkaluksi. On tärkeää, että lapsi tai nuori tulee kuulluksi. Yhtä tärkeää on, että aikuinen asettaa turvalliset rajat ja ohjaa arjessa. Vuorovaikutustaidot voivat olla avainasemassa ruokailutilanteiden ja tottumusten ohjaamisessa työssä. Yksikön asukkaalla voi olla erilaisia diagnooseja, jotka vaikuttavat hänen toimintaansa ja sitä kautta ruokailutottumuksiinsa. Tällöin on tärkeää olla hyvässä vuorovaikutuksessa sekä hänen, että hänen perheensä ja hoitavan tahon kanssa. On tärkeää ymmärtää haastaviin tilanteisiin johtavat taustasyöt.

Omat vuorovaikutustaitoni ovat kehittyneet vuosikymmenten ajan tehdessäni erilaisia asiakaspalvelutöitä. Olen ollut hyvin haastavissakin tilanteissa. Ajattelen, että olen omaksunut hyvin organisaation dialogisen kasvatustieteiden. Kuuntelen ja kunnioitan, kohtaan ja pohdin, ja pyrin aina parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen aikuisjohtoisesti.

4 Tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat tekijät

Tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat lapsen tai nuoren ikä, sukupuoli, aktiivisuus, sosiaaliryhmät, diagnoosit ja niihin liittyvät lääkitykset. Aikuisjohtoinen arki ja aktiivinen ohjaustyö ovat avainasemassa tavoitteiden saavuttamisessa.

4.1 Lasten ja nuorten ravitsemussuositukset

“Terveellinen, säännöllinen ja tarpeeksi monipuolinen ruokavalio on tärkeää kasvavalle lapselle ja nuorelle. Ravitsemustottumukset opitaan jo varhaislapsuudessa. Vanhempien ja koko perheen ruokavalinnat ja ruokailutottumukset vaikuttavat. Sen lisäksi, mitä lapsi tai nuori syö, tärkeää on, miten hän tottuu syömään. Hyvän ravitsemuksen lähtökohtana ovat säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ruoka”. (MLL, lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu 2021).

Kansallisilla ravitsemussuosituksilla pyritään varmistamaan väestön riittävän energian ja ravintoaineiden saanti, sekä edistää ja tukea väestön ravitsemuksen ja terveyden myönteistä edistystä. Ravitsemussuositukset ovat pysyneet hyvin samanlaisina 40-50 vuotta. Monet asiat ovat vain tarkentuneet ja painotukset muuttuneet, kun tutkimustietoa on tullut lisää ja elintarvikevalikoima on laajentunut. Keskeiset suomalaiset lasten ja nuorten ravitsemussuositusten tavoitteet ovat energiansaannin ja kulutuksen tasapainottaminen ja tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saaminen. Hyvien kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen ja sokereiden saannin vähentäminen. Eläinperäisen rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen kasvivasvoilla, sekä natriumin saannin vähentäminen. (Parkkinen & Sertti 2003).

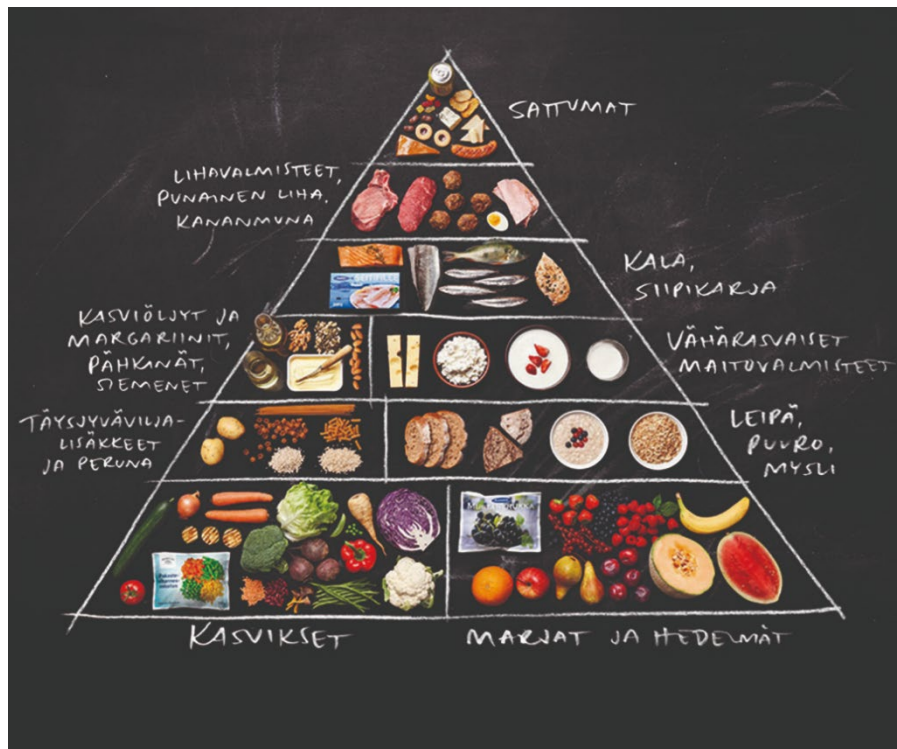
Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on otettu huomioon erityisesti maallemme tyypilliset ravitsemusongelmat. Näitä ongelmia ovat liiallinen energiansaanti kulutukseen nähden ja runsaan kovan rasvan sekä suolan saantiin liittyvät terveysongelmat. Suomalaiset ravitsemussuositukset sisältävät tutun ruokaympyrän, sekä ruokakolmion ja lautasmallin. Näiden mallien mukaan valitut ruoat ovat monipuolisia ja tasapainoisia, tyydyttää ravinnontarpeen ja edistää terveyttä. Ruokaympyrän mukaan valittu ruoka sisältää runsaasti viljavalmisteita, kasviksia ja hedelmiä, kohtuullisesti liha ja kalavalmisteita ja kananmunaa, maitovalmisteita sekä niukasti rasvaa. Ruokakolmio on jaettu 4 eri tasoon siten, että kolmion kannassa ovat ruoat, jotka muodostavat ruokavalion perustan ja huipulla ovat ne ruoat, joita käytetään vain vähän tai ei ollenkaan. Lautasmalli toimii yksittäisen aterian käytännön ohjeena. suositeltava osuus kasviksista on puolet lautasesta. 1/4 lautasesta on perunaa riisiä tai pastaa, vajaa 1/4 liha tai kalaruokaa. Ateriaa täydennetään lasillisella rasvatonta maitoa tai piimää, parilla viipaleella leipää, joilla on vähän pehmeää rasvaa, sekä jälkiruoaksi marjoja tai hedelmää. (Hyttinen, Mustajoki & Partanen 2009).

Kouluikäisenä kouluruokailu ja kavereiden suhtautuminen ruokaan, sekä mainonta ja sosiaalinen media vaikuttavat kodin ohella nuorten ruokatapoihin ja tottumuksiin. Monet lapset ja nuoret kiinnostuvat myös ruoanlaitosta ja ruokavalinnoista sekä terveellisestä ravitsemuksesta. Lasten ja nuorten elämässä korostuvat tiettyjen elintarvikkeiden kuten virvoitusjuomien, makeisten ja suoloisten naposteltavien käyttö. Nopean kasvun ja kehityksen aikana ravinnontarve on huomattavan suuri. Hyvä ja tasapainoinen ravitsemustila lapsena ja nuorena antaa hyvän pohjan aikuisiän terveydelle. Lasten ja nuorten voi olla vaikea syödä

tasapainoisesti nykyisissä ulkonäkökeskeisissä paineissa. Heille suunnataan paljon terveyteen ulkonäköön ja ympäristöön liittyvää mainontaa. Voi syntyä vääristynyt suhde ruokaan, johon puolestaan voi liittyä ravitsemuksellisia riskejä. (Parkkinen ym. 2003).

Terveellisen ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla. On kuitenkin tiettyjä periaatteita, joita on tärkeä noudattaa terveellisen ruokavalion saavuttamiseksi. Näitä periaatteita ovat monipuolisuus ja kohtuullisuus; Kaikissa ruoissa ei ole kaikkia ravintoaineita yksipuolisesti samojen ruokien syöminen voi johtaa tiettyjen ravintoaineiden liialliseen saantiin ja toisten ravintoaineiden niukkaan saantiin. Valitsemalla vaihtelevasti erilaisia ruoka-aineita voidaan turvata kaikkien välttämättömien ravintoaineiden saanti, ja samalla välttyä epätasapainosta ravintoaineiden saannissa. Yksittäisen elintarvikkeiden vaikutukset eivät pääsääntöisesti ole joko hyödyllisiä tai haitallisia, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Ravintotiheys; ravintoainetiheys kuvaa ruoan ravintoainesisältöä suhteessa sen sisältämään energiamäärään. Kun elintarvikkeilla on huono ravintotiheys, sen sanotaan sisältävän tyhjää energiaa tai tyhjää kaloreita eli toisin sanoen sillä tarkoitetaan sitä, että ne sisältävät runsaasti energiaa, mutta vain vähän suojaravintoaineita. Rytmitys; Ateriasuunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon paitsi aterioiden sisältö, myös niiden ajoitus ja rytmittäminen. Nykytiedon mukaan säännölliset ateriavälit on terveyden kannalta suositeltavia. Säännöllinen ateriointi pitää verensokerin tasaisena, eikä nälkä ehdi tulla kovin suureksi. Verensokerin ja näläntunteen hallinta ehkäisee jatkuvaa napostelua ja hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. (Borg, Ilander, Laaksonen, marniemi, Mursu, Petman & Ray 2006).

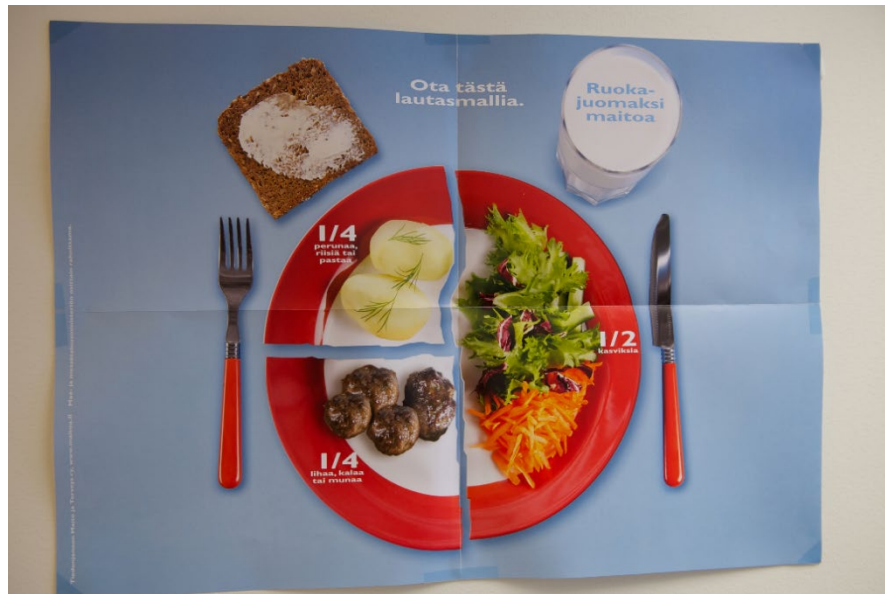
Tässä opinnäytetyössä tulen havaintojani peilaamaan edellä kirjoitettuihin lasten ja nuorten ravitsemussuosituksiin. Tulen käyttämään ruokakolmio (kuva 1.), ruokaympyrä (kuva 2.) ja lautasmallin (Kuva 3.) ravitsemussuosituksia havaintojeni perustana.



Kuvio 1. Ruokakolmio (Ruokatieto, syö monipuolisesti)



Kuvio 2. Ruokaympyrä (Mira, ruokaympyrä 2017)



Kuvio 3. Lautasmalli (ESSOTE, lautasmalli 2018)

4.2 Diagnoosit ja lääkitykset

Kun ruoan laatua määritellään, tarvitaan ja käytetään yleensä kaikkia aisteja. Ruoan ulkonäkö, rakenne, lämpötila, maku ja haju vaikuttavat samanaikaisesti ruoan ominaisuuksiin. Yksittäiset ruoat ja juomat muodostavat aterian, mutta lisäksi ruokailuympäristö vaikuttaa siihen, miltä ruoka maistuu. Vaikka ihmisellä on näkö; tunto; ja kuuloaistit, varsinaisina ruoka-asteina pidetään maku- ja hajuaisteja. Makuaste toimii, kun ruokaa on suussa. Ihmisen kielessä on noin 3000 makusilmua, jotka reagoivat makuja antavalle ärsykkeille. Hajuaistin merkitys ruokien aistimisessa on makuasteita tärkeämpi. Ihmisen hajuaisti kykenee aistimaan tuhansia erilaisia tuoksuja. Ruoan haju ja maku, ja niin sanottu suutuntuma vaikuttavat samanaikaisesti. Esimerkiksi ruoan rasvapitoisuus vaikuttaa olennaisesti ruoan rakenteen ja suutuntuman aistimiseen (Dawson & Ozonoff 2009).

Joissain diagnooseissa on paljon aistitiedon käsittelyn häiriöitä. Poikkeava integraatio johtaa usein puutteelliseen käyttäytymisen hallintaan. Tällaisilla lapsilla tai nuorilla sensorisen integraation pulmat vaikuttavat muun muassa ruokailutottumuksiin. Tämä johtuu siitä, että aistikanavat saattavat reagoida ärsykkeisiin liikaa tai liian vähän. Molemmat reagoitavat ovat ongelmallisia hänelle itselleen, että ihmisille hänen ympärillään. Tämä pulma vaatii ympäristön muokkaamista. Lapsi tai nuori, jolla on aistipulmia, saattaa toimia impulsiivisesti. Hänen on vaikea käyttäytyä hallitusti, keskittyneesti ja pitkäjänteisesti. Uusiin tilanteisiin ja kokemuksiin sopeutuminen on hankalaa. Hajuaisti yliherkän henkilön ympäristöstä on hyvä karsia turhat ja voimakkaat hajut pois mahdollisuuksien mukaan. Hajuihin kannattaa tutustua pikkuhiljaa aloittamalla miedoista hajusta, ja nimeämällä niitä. Ruuissa on hyvä olla laimeita makuja, jolloin myös niistä lähtevät hajut ovat mietoja. Viileä ruoka ei haise niin voimakkaasti

kuin kuuma ruoka. Henkilö, jolla on yliherkkä makuaisti, totuttelee uusiin ruokiin vähitellen. Häntä ei voi pakottaa syömään, sillä ruokailemisesta kieltäytyminen ei ole tällöin ruoan kanssa temppuilua vaan todellinen, vaikea ongelma. Totuttelu lähtee hyvin mauttomista ruoista. Ruokailuun liittyvät ongelmat ovat tällaisten lasten kanssa hyvin haasteellisia. Tällaisista haasteista kärsivät lapset ja nuoret elävät ensimmäiset ikävuotensa vain muutamaa tiettyä ruoka-ainetta syöden. Tämä rasittaa kaikkia, ja helposti johtaa sellaiseen uupumukseen, etteivät aikuiset jaksa edes ajatella tilanteen muuttamista (Barkley 2008).

Monet tällaisista ongelmista kärsivät lapset tai nuoret ovat nirsoja ruokansa suhteen, ja siihen voi liittyä vielä erityisiä ruokavalioita tai yliherkkyyksiä joillekin koostumuksille ja olomuodoille. Monet huolestuvat ravinnon saannista nirsoilun takia. Joskus yhden ruoan esittelemisen kerrallaan, ja yhden suupalan syömisestä kerrallaan on apua. Joillekin lapsille tai nuorille voi sopia vieläkin hitaampi tahti. Monet eivät hyväksy uutta ruokaa ennen kuin sitä on ollut esillä useita kertoja. On siis hyvä olla kärsivällinen ja sallia riittävästi aikaa tottua johonkin uuteen ruoka-aineeseen. Joissakin diagnooseissa keskittymiskyky on niin heikko, vireystaso niin korkea ja impulssikontrolli niin rajoittunutta, että lapsen tai nuoren käytös näillä alueilla on selkeästi ääripäästä ikäistensä tasolla. Vireystason ollessa korkea voi olla haastavaa pystyä esimerkiksi syömään rauhassa ateriaansa loppuun. Osa syömisestä voi johtua myös syömisestä alkuperäisen tarkoituksen hämärtymisestä. Syömisellä tai syömisestä rajoittamisella voidaan myös pyrkiä osoittamaan itselle tai muille ihmisille, kuinka oma elämä on hallinnassa. Syömistä kontrolloimalla saatetaan siis kompensoida oman elämän kaaosta. Maailma on viime vuosikymmenten aikana ollut suurella muutostilalla, ja se on heijastanut myös ihmisen syömisikäyttäytymisen. Elintaso on noussut, ruoan saatavuus helpottunut ja ihmisillä on enemmän aikaa pohtia ruokaa ja syömistä (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009).

Lääkkeet auttavat nauttimaan terveemmästä elämästä, mutta niillä voi olla myös haitallisia sivuvaikutuksia. Esimerkiksi tunnetaan satoja lääkkeitä, joilla on ravintoainestatusta heikentäviä vaikutuksia. Lääkkeet voivat muun muassa vähentää ravinnonsaantia vaikuttamalla näälän tunteeseen tai aiheuttamalla suun kuivumista sekä haju- ja makuaistin heikkenemistä. Lääkkeet voivat muuttaa maku ja hajuaistimuksia niin, että mielihäviöt alkavat maistua omituiselta. Muita lääkkeiden aiheuttamia oireita ovat esimerkiksi mahaäärsytys, pahoinvointi, ruokahaluttomuus ja janon tunne. Toisaalta tietyt lääkkeet voivat altistaa myös lihavuudelle suurentamalla ruokahalua. Lääkkeet voivat myös heikentää ravintoaineiden imeytymistä, muuttaa ravintoaineiden hyväksikäyttöä ja aineenvaihduntaa, tai kiihdyttää ravintoaineiden erityistä. Myös päinvastainen tilanne on mahdollinen: ruoka voi haitata lääkkeiden imeytymistä ja heikentää niiden vaikutusta. Mikäli yhdellä henkilöllä on käytössä runsaasti lääkkeitä, kannattaa selvittää niiden mahdolliset sivuvaikutukset, jotta ne voisi ottaa huomioon ruokailun suunnittelussa ja raaka-aineiden valinnoissa. Monet näistä sivuvaikutuksista liittyvät

selkeästi annoskokoihin; suuremmat annokset tuottavat enemmän sivuvaikutuksia. On aikuisen vastuulla varmistaa, että lääkityksellä oleva lapsi tai nuori syö riittävästi ja terveellisesti joka päivä kasvaakseen kunnolla (Barkley 2008).

On myös tärkeä pitää mielessä, että aina ei ole tarkkaa kuvaa siitä, mitä lapset todellisuudessa syövät. He voivat ostaa kaupasta omilla viikkorahoillaan herkuja ja muuta naposteltavaa. Olisi hyödyllistä pitää ateriat säännöllisenä. Tämä auttaa tietämään mitä odottaa, jolloin ateriat lomittuvat normaaliin rutiiniin (Heinonen 2018).

Lastensuojeluyksikön ohjaajat ovat avainasemassa lapsen tai nuoren ruokailu ja makutottumuksien muokkaamisessa. Uusi ympäristö, uudet ihmiset ja uudet säännöt auttavat lasta luopumaan entisistä käytännöistä ja oppimaan uutta. Kasvatuksellisella kuntoutuksella voidaan luoda turvalliset ja myönteiset kasvuolosuhteet, sekä strukturoitu toimintamalli syömisen ja juomisen normalisoimiseksi. Aikuisten välinen hyvä yhteistyö auttaa lasta siirtämään uudet taitonsa myös kotiympäristöön.

4.3 Aikuisjohtoinen arki

Mihin lapsi tai nuori kasvatusta tarvitsee?

Viime vuosina on totuttu puhumaan perinteisestä, alistavasta tai auktoritatiivisesta kasvatuksesta. Kaikki nämä tarkoittavat suunnilleen samaa eli sitä, että on aikuinen, joka käskee ja lapsi, joka tottelee. Tällainen kasvatusta ei ole kasvatusta lainkaan. Kyseessä on lähinnä vahvemman valtaan pakottaminen, tilanteen hallinta niin kauan, kun se on mahdollista.

Useimmiten asiat tarvitsevat vastakohtansa, ja vapaata kasvatusta usein markkinoidaan alistavan kasvatuksen vastakohtana. Vapaassa kasvatuksessa aikuiset eivät puutu lasten tai nuoren tekemisiin, vaan he saavat vapaasti toteuttaa omaa luovuuttaan ja tehdä mitä haluavat. Ajatuksena on, että lapsi tai nuori itse päättää mikä on hänelle ja muille hyväksi tai pahaksi. Vapaa kasvatusta ei voi olla alistavan kasvatuksen vastakohta, koska kummassakaan ei ole kyse kasvatuksesta. Valmistavassa kasvatuksessa aikuinen poistaa oman vaivannäkönsä pakottamalla lapset tottelemaan, pitivät he siitä tai eivät. Vapaassa kasvatuksessa aikuinen välttää oman vastuunsa vetäytymällä kasvatustilanteista pois.

Usein kuullaan myös ylihuolehtivasta kasvatuksesta. Tällä tarkoitetaan, että aikuiset tekevät lapsen tai nuoren puolesta kaikki asiat. Aikuiset suojelevat ja hoivaavat lasta tai nuorta niin paljon, ettei tämä koskaan kohtaa elämän tosiasioita ja on niihin täysin valmistautumaton siinä vaiheessa, kun aikuiset eivät pääse tai pysty tulla hätiin. Ylihuolehtivien aikuisten lapset ja nuoret jäävät usein vajavaisiksi itsenäistymisen kehityksessä. Tosiasia on se, että tarve kasvuun ja itsenäistymiseen on meissä sisäänrakennettuna.

Toiminnallisessa kasvatuksessa aikuinen ja lapsi tai nuori suunnittelevat yhdessä asioita. Aikuinen neuvottelee ja sopii asioista lapsen tai nuoren kanssa. Parhaimmillaan yhteistoiminnallinen, ohjaava kasvatustapa on sen oivaltamista, että lapsista ja nuorista on vanhemmille keskimäärin enemmän iloa kuin surua. Aikuisesta on heille keskimäärin enemmän iloa kuin surua. Tällöin ei paeta yksinoloa, vaan luodaan tilanteita, joissa päästään tekemään asioita-niin ikäviä kuin hauskojakin- yhdessä.

Joustaa voidaan ja pitääkin, ja näin kannattaa jokaisen tehdä. On hyvä kuitenkin muistaa, että jossain vaiheessa lapsen ja nuoren kanssa täytyy tehdä rajat selviksi. Jos sitä ei jaksa tehdä tänään, niin se on tehtävä huomenna. Jos sitä ei tee tänään, niin se vaatii huomenna aina hieman enemmän. Kaikki me tiedämme, että saavutetuista eduista on vaikea luopua. Jos kerran saa räplätä kännykkää ruokapöydässä, miksi ihmeessä samoin ei saisi tehdä seuraavanakin päivänä? Rajojen asettaminen on tarkka taiteen laji. Aikuinen voi menettää vallan, joka hänelle kuuluu. Toisaalta hän voi saada pahanlaatuisen nipottaja maineen. Monet aikuiset pelkäävät niuhottajan mainetta ja ovat valmiit suostumaan kaikenlaiseen joutavan ja tarpeetomaan, vain ollakseen joustavan maineessa. Kylmä tosiasia on, että juuri niuhotus on kasvatustajan tehtävä. Aikuisilla on aina ja kaikissa tilanteissa vastuu lapsista, joten heidän kerta kaikkiaan täytyy asettaa rajoja (Nevalainen 2005).

Aikuisella on yleensä mielessään hyviä ratkaisuvaihtoehtoja siihen, miten ongelma saadaan pois päiväjärjestyksestä. Ne eivät kuitenkaan aina ole hyviä lasten tai nuorten mielestä. Monista hyvistä ratkaisuvaihtoehdoista on valittava se paras. Lapsia ja nuoria kannattaa kuulla valintatilanteessa, eikä välittävän ratkaisun tarvitse olla aikuisen keksimä. Myös lapset ja nuoret tuottavat hyviä ratkaisuvaihtoehtoja.

Lasten ja nuorten velvollisuus on siis pistää vastaan, mutta hävitä niukasti. Näin opitaan että, on selkeät, turvalliset rajat ja niitä asettamassa aikuiset, jotka pärjäävät tiukassakin tilanteissa. Miten ihmeessä aikuiset voisivat lasta tai nuorta pahaa maailmaa vastaan puolustaa, jos he eivät pärjää edes 10-vuotiaan kiukuttelulle? Aikuiset voivat joskus joustaa, mutta heillä on kuitenkin aina ohjat käsissään.

Lasten kanssa työtä tekevät ovat aikuisia ja itsekin usein huoltajia, joten työntekijöiden ja huoltajien tyhmydestä lasten ja nuorten mielestä on paljon samankaltaista. Ammattikasvatustajille sudenkuopat ovat yleistäminen, tekeminen lapsen puolesta, kiltteyden säätelyn ongelmat, suuruuden hulluus, oma väsyminen ja niin sanotut ”keittiö psykologit”.

Ammattikasvattajien keskuudessa esiintyy paljon yleistäisiä. Osa yleistyksistä on järkeviä. Ei ole hyvä asia, jos työntekijä suhtautuu eri lapseen tai nuoreen ja perheisiin eri tavoin yleistämisen vuoksi. Yleistämistä tapahtuu koko ajan. Meillä kaikilla on omat käsityksemme erilaisista asioista ja ihmisistä. Todellisuudessa ihmiset ovat hyvin erilaisia minkä tahansa ryhmän sisällä. Tällainen luokittelu on toki harmitonta, mutta se voi muodostua itseään toteuttavaksi

ennusteeksi. Lapsen ja nuoren opettaminen esimerkiksi ruoanlaittoon voi olla tuskallisen hidasta. Yksi oppii asiat hetkessä, toinen hyvää vauhtia edistymässä mutta yksi vielä etsii raaka-aineita, kun muut ovat jo valmiita. Välillä on kiire, ja aina ei kerta kaikkiaan jaksaa odottaa. Mutta tästä tulee helposti tapa. He oppivat, ettei tarvitse itse yrittää, koska aikuinen hoitaa kuitenkin asian heidän puolestaan. Jotkut kasvatusalan ammattilaiset ovat kerta kaikkiaan liian vähän tai liian paljon kilttejä, tai he ovat väärässä tilanteessa kilttejä ja tuhmia. Jos tilanne sitä vaatii, on kasvattajan oltava tyly ja jämpä. Ryhmä on saatava hiljaiseksi ja toimivaksi, koska muuten kaikki kärsivät. Ja kuten vanhempien, myös ammattikasvattajien on pystyttävä tähän ilman väkivaltaa tai tarpeetonta nöyryyttämistä. (Nevalainen 2005).

Nevalaisen (2005) mukaan on ammattilaisia, jotka kuvittelevat parantavansa kaikki ongelmalapset. On ideologioita, visioita ja kasvatusoppeja, joita yritetään toteuttaa myös silloin kun lapsi tai nuori ei jaksaa, ei osaa, eikä halua. On tiedettävä, milloin on syytä luovuttaa ja vaihtaa taktiikkaa. Suuruuden hulluutta on myös kuvitella pystyvänsä tekemään enemmän kuin mihin pystyy. Jokaisen lasten ja nuorten kanssa työskentelevän on hyvä kerran viikossa palauttaa mieleensä perustehtävänsä, miksi hänet on työhön palkattu ja mistä hänelle maksetaan. Kasvattajan oma väsyminen ei useinkaan ole tyhmyyttä, mutta sudenkuoppa se valitettavasti on. Kasvatustyö on vaikeaa ja haastavaa, mutta samalla valitettavan vähän arvostettua työtä. Ikävintä on, että omaa väsymystään ei huomaa ajoissa. Tällainen äkkipysäys on raju ja siitä toipuminen vie aikaa. Kasvatusasiat ovat vaikeita ja aina voidaan esitellä vastakkainen ajatus, joka on ainakin lähes yksi perusteltu kuin alkuperäinen. Toisaalta alan ammattilaisen pitäisi tietää, että kyse on siitä, että sovitaan asian olevan jollakin tavoin ja toimitaan tämän päätöksen mukaan. Yleensä mikä tahansa muutos tai uusi toimenpide on parempi kuin se, että tilanne jatkuu ennallaan. Lapsi tai nuori on siis saatava syömään jotain muutakin kuin pelkkää vaaleaa leipää. Istumaan rauhassa ruokapöydässä häiritsemättä muita, tai ottamaan salaattia pääruoan kylkeen kaikkien työvuorossa.

Töissä saa erehtyä, kukaan ei ole täydellinen. Välillä saa suuttua. Kyllä lapset ja nuoret välillä inhoavat ja vihaavat aikuisia. Pääasia on, että kokonaisuudessaan välit ovat lämpimät. Myös työntekijää saa välillä lapsettaa, ei työelämä niin vakavaa ole. Luonnollisesti työpaikalla on myös samat velvollisuudet kuin kasvatuksessa yleensäkin. Myös töissä pitää käyttäytyä aikuismaisesti, ja lasten ja nuorten kunnioitus on ansaittava (Nevalainen 2005).

Ohjaavan kasvatuksen tuntomerkkejä ovat tarkoituksellisuus: on olemassa syy, miksi kutakin asiaa tehdään lapsen kanssa. Tämä päämäärä, tavoite, kerrotaan myös lapselle tai nuorelle itselleen. Heille luodaan onnistumisen kokemuksia ja kyvykkyyden tunne. Lapsen ja nuoren käyttäytymistä säädellään ongelmanratkaisun avulla. Aikuinen yhdessä lapsen kanssa osallistuvat kasvatukseen yhteistyössä. Tavoitteena on oppia soveltamaan asioita muuhunkin kuin välittömään tilanteeseen. Ohjaavassa kasvatuksessa asioita ei tehdä siksi että niin on aina

tehty, vaan sen vuoksi, että on jokin merkitys tai syy. Paras syy siihen, miksi tehdään jotain, on se, että lapsi tai nuori oppii uusia taitoja ja asioita (Barkley 2008).

Aikuisjohtoisella arjella ja ohjaavalla työotteella voidaan vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin ja tätä kautta pyrkiä ravitsemukselliseen hyvinvointiin. Kun tavoite on yhteinen tai ainakin molemmat tietävät toistensa tavoitteet, on aika alkaa tehdä jotain.

4.4 Sidosryhmät

Työssäni on eri sidosryhmiä, jotka vaikuttavat työhöni ohjaajana, ja yksikön lasten ja nuorten arkeen; Erilaiset sosiaali-, ja terveystahot, muut yhteistyötahot, koulu ja opettajat, lasten perheet ja läheiset ja päivittäistavarakaupat.

Kun tarkastellaan lapsen tai nuoren ravitsemusta ja ruokailutottumuksia, näistä sidosryhmistä vaikuttavat eniten erilaiset hoitotahot, koulu, perhe ja läheiset, sekä päivittäistavarakaupat.

Hoitotahot voivat asettaa erilaisia vaatimuksia ruokailutottumuksiin. Esimerkiksi lapsen tai nuoren tulisi vähentää painoa. Toteutus jää luonnollisesti yksikköön toteutettavaksi yhdessä lapsen tai nuoren kanssa. Tai ilmenee ruoka-aineallergia, joka tulisi ottaa huomioon ruokailutoja suunnitellessa. Koska arkena lounas syödään koulussa, on sillä suuri merkitys yksikössä tapahtuvaan ruokailuun koulun jälkeen. Jos kouluruoka ei ole ollut maittavaa ja lapsi ei ole koulussa syönyt hyvin, on haastavaa ohjata nälissään olevaa lasta tai nuorta järkeviin ruokavalintoihin koulun jälkeen. Läheiset asettavat myös omia toiveitansa ja ajatuksiansa ruokailutottumuksiin. Joskus nämä poikkeavat rajusti ravitsemussuosituksista, ja aiheuttavat ristiriitaa yksikössä toteutettavaan ruokailun suunnitteluun. Läheiset myös mahdollistavat antamalla rahaa kaupassa käymiseen, ja sitä kautta mahdollisuuteen valita huonoja vaihtoehtoja tasapainoisen aterian tilalle. Toisaalta joskus läheiset voivat olla vaativampia yksikössä tapahtuvasta ruokailusta kuin mitä ravitsemussuositukset suosittelivat ja mitä yksikössä on mahdollista toteuttaa.

5 Päiväkirja

5.1 Viikko 1, Havainnointia arjesta

Ensimmäisellä viikolla tulen havainnoimaan yleisellä tasolla kaikkien yksikön lasten ja nuorten ruokailutottumuksia. Viikon tavoitteena on saada yleiskuva lasten ruokailutottumuksista.

Maanantai

Maanantaina meillä oli henkilökunnan tiimipäivä. Tällöin en päässyt seuraamaan lasten ja nuorten ruokailuja.

Tiistai

Tänään tullessani töihin, oli kollegani aloittanut jo ruoanlaiton. Ruokalistalla päivälliseksi oli makaronilaatikkoa, joka valmistettiin täysjyvä pastasta muutoin perinteisellä tyyllillä muna-maitoon valmistettuna. Päälle oli laitettu reilusti juustoraastetta. Mitään varsinaista reseptiä tähän ei ollut, vaan ruoka valmistettiin omalla kokemuksella. Lisukkeeksi oli vihreää salaattia, jossa oli kurkkua ja tomaattia, kukkakaalia sekä raakana että höyrytettyä. pöydässä oli myös erilaisia salaatikastikkeita ja ketsuppia. Ruokajuomana vesi ja laktoositon maito. Leipää ei tarjolle laitettu. Palaute ruoasta oli hyvää ja ruoka maistui kaikille, paitsi yhdelle, jolla ei ollut siinä hetkessä nälkä. Harmillisesti kovinkaan monen lautaselta ei monipuolisesta kasviskattauksesta huolimatta löytynyt. Ruokaa jäi hieman yli, joka käytetään seuraavana päivänä lounaana ohjaajille.

Koska osa lapsista ja nuorista palasi taloon vasta iltamenojen jälkeen ja päivä oli ollut hektinen kaikilla, iltapalalla jokainen kävi omaan aikaan ja omaan tahtiin iltatoimien lomassa. Yksi lapsi ei syönyt iltapalaa laisinkaan, koska ei halunnut pyynnöistä huolimatta. Iltapala koostui lähinnä leivästä ja erilaisista leivän päällyksistä. Tällä tarkoitan juustoa ja leikkeleitä. Tuoreita kasviksia ei leivän päällä näkynyt. Nuori, joka ei syönyt päivällistä kävi omilla rahoilansa ostamassa litran jäätelöpaketin. Tämän hän söi lähes kokonaan iltapalaksi.

Keskiviikko

Päivälliseksi oli ruokalistalla suunniteltu juustoinen kasvisvuoka. Valmistin itse ruoan ilman varsinaista reseptiikkaa. Jouduin tässä välissä toiseen työtehtävään ja palasin vasta kun ruoka oli jo asetettu tarjolle. Päivälliselle oli myös valmistettu salaatti lapsen toimesta. Tarjolle oli laitettu myös salaatikastiketta. Juomaksi maito ja vesi.

Ruoka herätti lähes kaikissa lapsissa ja nuorissa nälää, koska kyseessä oli kasvisruoka. Yllätykseksi kuitenkin kaikki muut paitsi yksi nuori söivät suhteellisen hyvän annoksen ja yksi otti lisää. Vain yksi maistoi, mutta jätti syömättä. Yksi lapsi ei ollut paikalla. 3/6 lapsesta otti salaattia pienen määrän. Vain kaksi otti maitoa juomaksi, loput vettä. Yhden kohdalla maidonjuontia ohjaaja joutui rajoittamaan. Leipää ei ollut tarjolla.

Ennen iltapalaa leivoimme kuppikakkuja ja valmistimme keksihämähäkkejä huomisia halloween juhliä varten. Jokunen keksi ja hieman taikinaakin taisi innokkaiden kokkien suuhun liivahtaa.

Iltapalalla jokainen valmisti oman iltapalansa paitsi yksi, joka kieltäytyi tulemastakin iltapalalle. Iltapala koostui jälleen pääsääntöisesti leivästä. Kaksi nuorta valitsi riisikakkuja iltapalaksi.

Tänä päivänä en havainnut muuta herkuttelua kenenkään kohdalla. Yhden nuoren kohdalla ohjaaja joutui jälleen rajoittamaan maidon juontia iltapalan yhteydessä, minkä nuori yritti tehdä piilossa.

Torstai

Päivän teemana oli Halloween juhlat ja kaikki olivat päivän aikana jo esivalmistelleet koriste-luiden ja loppu leipomusten kanssa. Päivälliseksi oli toiveiden mukaisesti ranskalaisia, sormi-nakkeja ja nugetteja. Ruoan valmisti yhdessä kanssani yksi nuorista. Kaikki söivät hämmästyk-sekseni melko maltillisesti. Sen sijaan huomasin, että lautaselle ketsupin lisäksi lähes kaikki lisäsivät roimasti majoneesia. Tarjolla ei ollut laisinkaan kasviksia lisukkeeksi. Ruokajuomana vesi ja maito. Leipää ei ollut tarjolla.

Ruokailun jälkeen meillä oli halloween herkutteluhetki, jossa nautimme kuppikakkuja, muf-finsseja, keksejä, hämähäkkikeksejä, sipsejä, suklaata ja erilaisia karkkeja. Juomana oli kol-men litran limubooli. Näitä lapset jaksoivatkin yllättävän hyvin syödä, kun päivällisellä mal-tilla söivät. Kaikki lapset ja nuoret hieman väsähtivät tämän jälkeen ja valittelivat hyvin täyttä vatsaa.

Kukaan ei tämän jälkeen erillistä iltapalaa syönyt, vaan kaikki lähtivät unille herkkujen voi-min, vaikka herkutteluhetkestä oli jo muutama tunti aikaa.

Perjantai

Tullessani töihin yksi nuori oli jo lähtenyt kouluun. Hänellä oli tullut niin kiire, ettei ollut ke-rennyt syömään. Hän saa aamupalan myös koululla. Kaksi istui ruokapöydässä aamupalalla. He söivät tummaa leipää juustolla ja leikkeleellä. Toisella meetvurstia ja toisella lauantaimakka-
raa. Päällä ei näkynyt kasviksia. Kaksi muuta juuri herännyttä nuorta heräsi samaan aikaan ja liittyi pöytään istumaan. Toinen söi vaalean paahdetun leivän pelkällä margariinilla. Toinen söi riisikakkuja kaksi kappaletta margariinilla. Viimeinen nuori heräsi ja tuli syömään, kun muut olivat jo lähteneet. Hän söi kaksi vaaleaa leipää juustolla ilman kasviksia. Juomaksi kai-killä meni joko vesi tai maito. Yksi ei juonut mitään. Kaikki lapset ottivat aamupalan itse, oh-jaaja ei ollut valmistanut mitään aamupalaa valmiiksi.

Lounaalla ei ollut lapsia talossa, vain kolme aikuista. Lounaaksi valmistin tomaattilinssekeittoa omalla reseptillä ja maalaispatonkia. Ruokajuomaksi joimme vettä.

Yhteenveto

Tavoitteena oli saada havaintojen perusteella yleiskuvaa yksikön lasten ja nuorten ruokailu-tottumuksista. Viikon aikana tehdyistä havainnoista nousee eniten esille merkittävästi

herkkujen osuus. Vaikkakin viikon aikana oli juhlahetki, oli herkuttelua havaittavissa muinakin päivinä.

Parkkisen ym. (2003) mukaan Lasten ja nuorten elämässä korostuvat tiettyjen elintarvikkeiden kuten virvoitusjuomien, makeisten ja suolaisten naposteltavien käyttö. Toinen huomioitava asia on kasvisten ja salaatin vähäinen käyttö. Myös erilaisia lisukkeita käytetään hyvin herkillä kynnyksellä; ketsuppi, majoneesi ja erilaiset kastikkeet.

Tällä viikolla leikkelevalikoimassa oli hyvin rasvaisia vaihtoehtoja. Esim. kinkkua ei ollut tilattu lainkaan tai muuta kevyempää vaihtoehtoa. Leipää ei tarjottu millään aterialla. Pääsääntöisesti ruokajuomana oli vesi, parilla lapsella maito. Yhdellä nuorella jouduttiin rajaamaan maidon käyttöä lähes jokaisella aterialla, koska muutoin sitä voisi mennä helposti litra per ateria. Tällä viikolla ohjaustyö olisi voinut olla aktiivisempaa, myös omalta osaltani.

5.2 Viikko 2, Aikuisjohtoinen arki ja ohjaustyön aktiivisuus

Viime viikon perusteella lapset ja nuoret voisivat hyötyä aktiivisemmasta ohjauksesta. Tällä ja ensi viikolla tulen havainnoimaan yksikön ohjaajien oma-aloitteista ohjaustyötä ruokailussa ja ruoanvalmistuksessa. Kaksi viikkoa siksi, että olen vapailla melko paljon näiden kahden viikon aikana, sekä sellaisissa työtehtävissä, etten ole aktiivisesti omissa yksikössäni jokaisena päivänä. Tavoite näille kahdelle viikolle on hahmottaa kuinka perillä ohjaajat ovat lasten ruokailutottumuksista ja kuinka aktiivisia ohjaajat ovat ruokalutilanteiden ohjauksessa ja kuinka he siinä onnistuivat.

Maanantai

Tullessani töihin osa lapsista oli jo lähtenyt kouluun, osa oli vielä aamupalalla. Yövuorolainen oli keittänyt kaurapuuroa ja leiponut sämpylöitä aamupalaksi. Tämän lisäksi esille oli otettu muitakin leipätarvikkeita. Kollegani, joka oli tullut aiempaan aamuvuoroon, ohjeisti hyvin aktiivisesti pöydässä aamupalalla järkevämpiin valintoihin. Jälleen kerran ohjattiin maidon juonnin riittävydessä. Kollegani ohjasi myös ottamaan vettä janojuomaksi, maidon lisäksi.

Lounaalla oli paikalla vain yksi lapsi. Lounaan valmistin edellispäivän tonnikalakastikkeesta, josta tein kiusauksen omalla reseptiikalla. Tämän lisäksi valmistettiin vihreä salaatti. Kyseinen lapsi oli edellisenä päivänä syönyt samaa tonnikalakastiketta riisillä, ja hän oli muodostanut kastikkeesta jo hyvin negatiivisen mielikuvan. Aktiivisella ohjauksella ja kannustamalla hän kuitenkin suostui maistamaan ruokaa ja otti lisäksi vihreää salaattia. Ruokajuomaksi hän joi vettä, vaikka tarjosimme myös maitoa. Leipää ei ollut ruoalla tarjolla.

Välipalalla kaikki söivät aktiivisella ohjauksella samaan aikaan ja järkevän suuruisen välipalan. Yksi valitsi viinirypäleitä, toinen banaanin, yksi luonnonjugurttia ja kaksi otti leipää. Kaksi lasta ei osallistunut välipalaan.

Päivälliseksi valmistettiin meksikolaista nachovuokaa. Maanantaisin olemme pyrkineet viettämään päivällisellä eri ruokakulttuurien päivää, jonka lapsi tai nuori saa itse suunnitella ja valmistaa itsenäisesti tai ohjaajan avustuksella. Tällä kertaa nuori ei tarvinnut lainkaan ohjeistusta vaan valmistoi ruoan ja fetasalaatin täysin itsenäisesti. Hän kattoi myös pöydän.

Ennen päivällistä kävin kaupungilla asioilla kahden muun nuoren kanssa ja vaikka palasimme juuri ennen päivällistä. Tällä välillä muut olivat aloittaneet jo ruokailun. Päivällinen oli hajanainen lasten ja nuorten osalta. Koska toisilla oli ruokailu jo lopuillaan, en juurikaan pystynyt enää omalla ohjauksella vaikuttamaan siihen, että lautaselle olisi saatu pääruoan lisäksi salaattia kehittämistä huolimatta. Vain kahdella oli salaatti ja muut kieltäytyivät, koska olivat jo syöneet. Yksi oli syönyt päivällisen muualla ja yksi palasi vasta päivällisen jälkeen, mutta ruokaili saapumisen jälkeen.

Iltapalalle kerryttiin samaan aikaan koko porukan kanssa, mutta pöydässä ilmeni hyvin pian erimielisyyksiä muutaman nuoren kesken. Jouduimme poikkeuksellisesti poistamaan yhden nuoren kokonaan iltapalapöydästä ja toinen poistui omaehtoisesti, jättäen iltapalan kesken. Muut jäivät syömään iltapalaa kahden muun ohjaajan kanssa. Rauhoituttuaan ja pienen keskustelun jälkeen hän ensiksi poistunut nuori palasi takaisin iltapalapöytänsä. Myös poistetun nuoren kanssa keskusteltiin ja hänet ohjattiin myös takaisin iltapalalle. Lopulta iltapala sujui rauhallisissa merkeissä ja kaikki valitsivat hyviä valintoja iltapalaksi. Ohjaustyölle ei iltapalan ravitsemukselliselle osuudelle ollut varsinaista tarvetta.

Tiistai

Vapaapäivä

Keskiviikko

Kaikki lapset paitsi kaksi, olivat jo lähteneet kouluun tai jo syöneet aamupalan. Kollegani valmistoi edellispäivän keitetyistä perunoista ja kinkkukuutioista pyttipannua. Lämpimän ruoan lisäksi tarjolla oli vihreää salaattia ja valmisraastetta. Leipää ei lounaalla tarjottu. Ruokajuomana vesi ja maito. Yksikössä olleet nuoret soivat pyttipannua mielellään, mutta salaatti jäi ottamatta.

Olin itse lähdössä yksikön nuoren kanssa muille asioille ja tiesin ettei hän kerkeä päivällistä syömään, jolloin kehotin häntä syömään jäljelle jäänyttä pyttipannua hieman, jotta jaksaa reissumme ajan. Myöhemmin asioilla ollessamme nuori kertoi pyttipannun lisäksi syöneensä lisäksi banaanin, leipää ja viinirypäleitä, eli verrattain ison väliruoan siihen nähden, että olimme menossa urheilemaan. Oma ohjaustyöni ei siis tässä kohtaa onnistunut kovin hyvin.

Tämä oli hyvä esimerkki päivä nopeasti muuttuvista tilanteista ja päivän hajanaisuudesta, silloin kun monella lapsella on montaa eri menoa ja se jakaa ohjaajatkin moneen eri tehtävään

yksikön ulkopuolelle. Tällöin ohjaustyö hankaloituu merkittävästi ja päivän ruokarytmi rikoontuu helposti.

Torstai

Vapaapäivä

Perjantai

Vaikka minulla oli tänään vapaapäivä, luin työssä käyttämämme whats up ryhmästä viestin esimieheltä meille kaikille. Kyseessä oli kuva, jossa isolle taululle oli kiinnitetty erilaisia juomia vissystä mehuihin ja limuihin. Sekä muutama erilainen herkku karkkipussista välipalakeksiin. Jokaisen eri elintarvikkeen alle oli erilliseen pussiin laitettu grammamääräisesti yhtä monta sokeripalaa havainnollistamaan tuotteen kokonaissokerin määrää. Viestissä pyydettiin näyttämään lapsille ja nuorille kyseistä kuvaa ja miettimään juomien sopivuutta hampaille. Tiedustelin kollegaltani, miten lapset ja nuoret reagoivat kuvaan ja siihen liittyvään tietoon. Hän kertoi, että osa lapsista oli tietoinen sokerin määristä juomissa, mutta eivät olleet juuriakaan kiinnostuneita asiasta. Yksi nuori kertoi valitsevansa mieluummin light-versioita sokerilisten tilalle.

Yhteenveto

Barkleyn (2008) mukaan ohjaavan kasvatuksen tuntomerkkejä ovat tarkoituksellisuus: on olemassa syy, miksi kutakin asiaa tehdään lapsen kanssa. Tämä päämäärä, tavoite, kerrotaan myös lapselle itselleen.

Ensimmäisen viikon osalta täytyy todeta, että ohjaustyö olisi voinut olla aktiivisempaa. Havaintojeni perusteella reagointi ruokailutilanteiden ja tottumuksien ohjaukseen vaihtelee päivittäin. Toisinaan ruokailutilanteissa ei ole aikuista läsnä laisinkaan ja toisina hetkinä kaikki vuorossa olevat ohjaajat osallistuvat aktiivisesti ruokailutilanteiden ohjaukseen. Ajattelen että emme voi ohjata lasta tai nuorta parempiin valintoihin, jos emme ole aktiivisesti tilanteen tasalla. Yllätyin positiivisesti siitä, että esimies ohjaa meitä työntekijöitä ohjaamaan lapsia ja nuoria tietoisuuden lisäämisessä. Mielenkiinnolla jatkan ensi viikolla saman teeman havainnointia.

5.3 Viikko 3, Aikuisjohtoinen arki ja ohjaustyön aktiivisuus

Maanantai

Sairausloma

Tiistai

Sairausloma

Keskiviikko

Tullessani töihin yövuoroon, oli valtaosa lapsista ja nuorista joko syöneet iltapalan tai iltapalaa syömässä. Lautasilla tuttuun tapaan pöydässä olleilla lapsilla oli leipää, leikkeleit ja juustoa. Myöhemmin kirjauksia lukiessani oli kollegani tehnyt kaksi huomioitavaa ohjaustyötä kirjausten perusteella kahden nuoren kohdalla. Nuori oli kertonut, ettei hänellä ole päivällisen aikaan nälkä koska, oli juuri syönyt perunalastuja paljon elokuvateatterissa. Ohjaaja oli nuorelle kertonut, ettei perunalastut korvaa kunnan ateriala.

Toinen nuori oli ottanut iltapalalla 4 paahtoleipää ja pussillisen nuudelia. Ohjaaja oli kertonut, että määrä on melko tuhti ja olisi hyvä yhdessä pohtia terveellisempiä vaihtoehtoja. Nämä kaksi esimerkkiä ovat tärkeitä. Vaikka toisessa esimerkissä nuori ei ollut talossa ja ohjaustyö kuitenkin tapahtunut jälkikäteen.

Aamupalaksi valmistin kauramannapuuroa, johon olin lisännyt pellavansiemenrouhetta. Puuron lisäksi laitoin tarjolle perus leipä, leikkele, juustoa, salaattia ja tomaatti sekä kurkkua. Myös rasvatonta luonnonjogurttia oli tarjolla Haastoin itseäni siihen, kuinka monta saan syömään puuroa, jos tarjolla ovat perinteiset leivät lisukkeineen.

Yksi nuorista syö aina koululla aamiaisen, joten hän ei aamupalaa syönyt. 4/6 sain syömään puhuttamalla puuroa. Tämän lisäksi he, jotka ottivat lisäksi leipää tai ottivat vain leipää, laitoivat leivän päälle kehottamalla myös kasviksia.

Tässä päivässä oli hyvää ohjaustyötä kollegalta ja onnistuin omassakin haasteessani melko hyvällä otoksella.

Torstai

Saapuessani yövuoroon oli kaikilla iltapala jo syöty. Jolloin en päässyt havainnoimaan ohjaustyötä. Myöhemmin selvisi, että yksikön nuoret olivat olleet uimassa, jolloin yksi nuorista oli tuon tuosta päässyt livahtamaan ostamaan herkkuja omalla rahalla useista kielloista huolimatta.

Valmistin yöllä pitkään hautuneen uuniriisipuuron aamupalalle. Aktiivisesta ohjaustyöstä huolimatta, en saanut kuin kaksi nuorta syömään puuroa. Jostain syystä he ilmoittivat, että jos puuro olisi tehty kattilassa he olisivat voineet riisipuuroa syödä, mutta uunissa valmistettu ei maistu. Mitään tämän syvällisempää vastausta en saanut, vaikka yritin kysyä miten valmistustapa heidän mielestään asiaan vaikuttaa. Olin laittanut tarjolle myös leipätarvikkeet, ja myös erilaisia tuoreita vihanneksia leivän päälle. Vain yksi nuori otti vihanneksia leivän päälle.

Yhteenveto

Tavoitteena näille kahdelle viikolle oli kartoittaa, että kuinka perillä ohjaajat ovat yksikön lasten ja nuorten ruokailutottumuksista ja kuinka hyvin onnistumme ohjauksella vaikuttamaan valintoihin. Toinen viikko jäi hieman vajaaksi koska jouduin olemaan pois viikon alusta kaksi päivää. Oli kuitenkin kiva huomata, että ohjaajat kirjaavat tietokantaamme myös ruokailuun ja siihen liittyvään ohjaukseen asioita. Tällä viikolla haastoin myös itseäni aktiivisempaan ohjaustyöhön ja valitsin tarkoituksella valmistaa sellaisia ruokia, jotka eivät lukeudu lasten suosikkeihin, mutta olisivat hyviä ja järkeviä ateriavaihtoehtoja. Riippuen ateriasta ja selvästi myös lasten aamun mielialasta toisinaan onnistuin hyvin ohjauksessa ja toisinaan huonommin kovasta yrityksestä huolimatta.

Nevalaisen (2005) mukaan jokaisen lasten kanssa työskentelevän hyvä kerran viikossa palauttaa mieleensä perustehtävänsä, miksi hänet on työhön palkattu ja mistä hänelle maksetaan.

Ajattelen, että yksikön ohjaajat ovat melko hyvin tietoisia siitä, miten kukakin yksikön nuori tai lapsi mielellään söisi ja mistä ei pidä. Ohjaustyö sen sijaan on haastavaa. Johtuen jokaisen lapsen yksilöllisyydestä ja nopeasti vaihtuvista tilanteista.

5.4 Viikko 4, Ravitsemussuositukset

Tällä viikolla käyn lasten ja nuorten kanssa läpi voimassa olevat ravitsemussuositukset ruokaympyrän, ruokakolmion ja lautasmallin avulla. Tavoitteena on saada lapset ajattelemaan ravitsemussuositusten mukaisesti ja saada toteutumaan se myös käytännössä ohjaustyön avulla.

Maanantai

Kaikki kouluun lähtevät olivat jo syöneet aamupalan tullessani. Yksi nuorista lähti ilman aamupalaa, koska hänellä oli huono aamu. Talossa on kaksi kipeää lasta. Tämä tarkoittaa sitä, että lapset, jotka ovat kipeitä eivät voi olla yleisissä tiloissa muiden lasten läsnä ollessa tarttumisvaaran vuoksi. Kävin näiden kahden kanssa ravitsemussuositukset läpi jo aamulla yhdessä, koska he eivät voi osallistua yhteiseen keskusteluun muiden kanssa. Ravitsemussuositukset olivat kummallekin nuorelle tuttuja koulusta. Kumpaakin muistutin veden juonnin tärkeydestä ja järkevistä ruokavalinnoista, kun ovat kipeitä.

Myöhemmin päivällisen aikaan kävin talon loppujen nuorien kanssa läpi ruokaympyrän, ruokapyramidin ja lautasmallin. Kaikille nämä olivat tuttuja koulumaailmasta. Jokainen heistä tiesi kuinka annos tulisi koostaa lautasmallin mukaisesti. Kun kysyin koostavatko he annoksensa lautasmallin mukaisesti, kaikki kielsivät. Syinä tähän oli muun muassa; että ei pidä kasviksista

tai vihanneksista, en pysty syödä perunaa, en tykkää juoda maitoa ja erilaisia muita yksilöllisiä syitä. Kysyin heiltä mikä meidän ruokapöydästäme lähes poikkeuksetta puuttuu, joka kuuluu lautasmalliin? Jokainen vastasi leipä ja pieni jälkiruoka. Asiasta keskustellessamme jokainen ymmärsi, että jos näitä olisi aterioilla tarjolla ei kukaan söisi pääruokaa. Helposti kävisi niin, että he söisivät pelkkää leipää ja jälkiruokaa. Jäin myöhemmin itse miettimään olisiko tämä kuitenkin myös ohjauksellinen asia?

Tänään iltapalalla hämmästyin positiivisesti siitä, että ilman erillistä ohjausta lähes kaikkien leipien päältä löytyi erilaisia kasviksia juuston ja leikkeleen lisäksi. Lähes kaikilla oli tummaa leipää vaalean tilalla salaattilla ja kurkulla höystettynä. Maidon kulutuskin oli selvästi pienentynyt tänään verrattuna esimerkiksi edelliseen viikkoon. Ajatusmalli lasi maitoa per aterian piti melko lailla tänä päivänä.

Tiistai

Olin tänään ohjaustehtävissä talon ulkopuolella eläinavusteista toiminnassa. Päivällinen jäi minulta ja yhdeltä nuorelta väliin siten, että emme syöneet muiden kanssa. Söimme päivällisen myöhemmin. Oman ruokailun ohessa kyselin lapsilta ja nuorilta olivatko he pyrkineet ruokailemaan päivällistä lautasmallin mukaisesti? Lähes kaikki kertoivat, että eivät olleet. Vain tunti pari päivällisen jälkeen moni talossa olleista nuorista rupesivat jo valittelemaan nälkää, vaikka iltapalaan oli vielä pari tuntia aikaa. Jäin pohtimaan olisiko lautasmallin mukainen ruokailu pitänyt vatsaa pidempään kylläisenä?

Aikaistimme iltapalaa hieman tänään. Poikkeuksellisesti lapset ja nuoret alkoivat yhdessä puuhaamaan iltapalaa. Koska edellisiltana iltapala oli mielestäni näyttänyt ravitsemuksellisesti erittäin hyvältä ja ravitsemussuosituksen mukaiselta pidättäydyin ohjaustyöstä ja jäin seuraamaan mitä he valmistavat itsellensä iltapalaksi. Hämmästykseni he jälleen valmistivat itsellensä todella monipuolisen ja terveellisen iltapalan. Esimerkkiateria eräältä nuorelta oli riisikakku, jonka päällä margariinia, salaattia, juusto, vähärasvainen leikkele ja reilusti kurkkua sekä 2 kuorittua porkkanaa ja lasi maitoa. Tämän päälle hän joi vielä lasin vettä. Kehuin valtavasti kaikkia omasta ateriavalinnastaan ja kuinka hienosti he olivat osanneet valita hyvin terveellisiä vaihtoehtoja. He olivat kehuista selvästi mielissään.

Keskiviikko

Jo välipalalla oli havaittavissa positiivista parannusta ruokavalinnoissa. Lapset ja nuoret valitsivat välipalaksi pääsääntöisesti hedelmiä ja ottivat niitä kohtuullisesti. Päivälliseksi meillä oli makkarakeittoa, jonka valmisti yksi talon nuorista. Ruoka maistui kaikille hyvin ja kohtuudella keiton lisänä oli tummaa leipää ja margariinia tarjolla. Keskustelimme ruokailun lomassa

kuluneesta viikosta, ja siitä ovatko lapset no miettineet valintojaan lautasmallin mukaisesti viikon aikana? Vaikka eilen vielä vastaus oli, että eivät olleet, tänään vastauksena kuitenkin oli, että ehkä hieman. Kerroin huomanneeksi asian ja kehuin heitä kovasti järkevistä ruokavalinnoista. Iltapalalla huomattavissa oli jälleen osalla lapsista, että he tuntuivat käyttävän ajatusta siihen mitä iltapalalle valitsevat. Iltapalalla oli jälleen reilusti kasviksia leipien päällä, ja he kuorivat jälleen porkkanoita iltapalaleipien lisäksi.

Torstai

Vapaapäivä

Perjantai

Koulutuspäivä

Yhteenveto

Tästä viikosta voisi sanoa, että olen erittäin positiivisesti yllättynyt siitä, kuinka nopeasti Vain parissa päivässä lapset ja nuoret omaksuvat tietoa ja toteuttavat sen käytännössä.

Barkleyn (2008) mukaan ohjaavassa kasvatuksessa asioita ei tehdä siksi että niin on aina tehty, vaan sen vuoksi, että on jokin merkitys tai syy. Paras syy siihen, miksi tehdään jotain, on se, että lapsi oppii uusia taitoja ja asioita.

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on otettu huomioon erityisesti maallemme tyypilliset ravitsemusongelmat. Hyttisen ym. (2009) mukaan näitä ongelmia ovat liiallinen energiansaanti kulutukseen nähden ja runsaan kovan rasvan sekä suolan saantiin liittyvät terveysongelmat. Ruokapyramidi, ruokaympyrä ja lautasmallin kuvat ovat meillä keittiössä esillä muistutuksena järkevistä ruokavalinnoista. Viikon tavoitteena oli saada lapset ajattelemaan ravitsemussuosituksen mukaisesti ja saada toteutumaan se myös käytännössä. Ajattelen että tämä toteutui erinomaisesti. tästä on hyvä jatkaa seuraavaan viikkoon.

5.5 Viikko 5, Diagnoosien ja lääkitysten vaikutukset ruokailutottumuksiin

Tällä viikolla paneudun diagnoosien ja lääkitysten vaikutuksiin ruokailu ja ravitsemustottumuksissa. Viikon tavoitteena on saada selville vaikuttavatko em. asiat lasten ja nuorten mielestä heidän valintoihinsa ruokailutilanteissa. Ja jos vaikuttavat, miten? Onko aikuisen ohjauksella ja arjen struktuurilla heidän mielestensä merkitystä? Tulen keskustelemaan anonyyminä yksikön nuorten kanssa, joista ajattelen näin voivan olla. Toivon, että saisimme hyvää avointa keskustelua asiasta ja ehkä jopa ratkaisuja ongelmakohtiin.

Maanantai

Keskustelin tänään kahden kesken nuoren kanssa, jolla on neuropsykiatrisen diagnoosi ja siihen lääkitys. Olen aiemmin itse arvioinut diagnoosin ja lääkitysten vaikuttavan heidän ruokailutottumuksiinsa merkittävässä määrin. Olemme työryhmässä useasti pohtineet, kuinka voisimme muuttaa ko. Nuorten ruokavaliota monipuolisemmaksi tai tukea ja ohjata heitä parempiin vaihtoehtoihin. En tiedä onko kukaan ohjaaja aiemmin heiltä kysynyt tai haastatellut tarkemmin, miten he itse kokevat oman ruokavalionsa ja ruokailutottumuksensa suhteessa diagnooseihin ja lääkityksiin. Tässä kohtaa keskustelimme yleisesti asioista ja lupasin palata kummankin nuoren kohdalla tulevana päivinä haastattelun merkeissä.

Keskusteluun osallistui myös muita nuoria, jolloin etenkin tyttöjen kohdalla ilmeni jo aiemmin teksteissä esiin tuomani tunnesyöminen. Koska aihe on sensitiivinen, yritin johtaa keskustelua yleisellä tasolla saadakseni vastauksia minkälaiset tunteet vaikuttavat ruokailutottumuksiin? Kuukautiskierto ja kuukautiset tuli melko lailla kaikille mieleen, jolloin herkästi teki mieli suklaata tai muuta herkkua. Varovaisesti esille tuli myös erilaiset haastavat hetket, jolloin mieli menee matalaksi ja ruoka toimii jonkin näköisenä lohduttajana. Mutta voi käydä myös toisinpäin. Kun kovin on mieli maassa, ei ruoka välttämättä maistu laisinkaan. Samoin tuli ilmi, jos on kovin korkealentoinen elämänvaihe, voi myös helposti jäädä syömättä.

Tiistai

Keskustelin neuropsykiatrisen diagnoosin saaneen nuoren kanssa, jolla on lääkitys. Hän kertoi, että ruoan lämpötilalla on suuri merkitys ruokailussa. Ruoka ei saa olla liian kuumaa, koska ei yksinkertaisesti pysty odottamaan sen jäähtymistä. Odottaminen aiheuttaa hermojen menetyksen melko nopeasti. Samoin tapahtuu, jos kuitenkin nälässä yrittää liian kuumaa ruokaa syödä. Hän koki, että ruoassa ei saa olla liian näkyviä ainesosia. Esimerkkinä kertoi, että vaikka pavut eivät saa näkyä erikseen ruoasta. Annoksen pitäisi siis olla mahdollisimman tasainen massa ilman erottuvia yksityiskohtia. Tulista tai liian voimakasta ruokaa hän ei pysty syömään, aistiärsyke on liian suuri. Tämä aiheuttaa myös hermostumisen hänessä.

Ruokailuympäristöllä ei hänellä ollut väliä. Olisi hänen mukaansa sama syödä keittiössä tai metsässä. Sen sijaan ruokailuun osallistuvilla henkilöillä on merkitystä. Nuori ei halua, että kukaan kommentoi hänen syömistään sanallakaan. Hän ei myöskään kestä liikaa hälyä tai meteliä ruokailutilanteissa. Ruokapöydän puheenaiheet vaikuttavat myös. Tietyt aihealueet aiheuttavat ruokahalun menetystä välittömästi.

Uusiin makuihin nuori suhtautuu uteliaasti. Omin sanoin hän käytti; "Ensin puolustaudun, sitten hyökkään". Tarkoittaen, että joskus on haastavaa kokeilla uusia makuja ja yrittää siitä päästä pois, mutta päättäväisesti kuitenkin kokeilee pienen mietinnän jälkeen. Ruoan koostumuksesta kysyttäessä nuori totesi tämän olevan ehdottomasti avainasemassa, pystyykö hän ruoan syömään. Hän nimesi erityisesti limaiset, sitkeät ja niljakkaat ruoat esim. Herkkusieni,

keitetyt kasvikset tai etana. Tällaisten asioiden syöminen tuntuu hänen sanojensa mukaan aivoissa asti.

Vireystasolla oli nuoren mukaan vaikutusta ruokailemiseen. Koska kokee olevansa aamuisin väsynyt, ei ruoka silloin juurikaan maistu. Tämä sama toistuu illalla, jos iltapalan syöminen venyy liian pitkäksi. Tällöin helposti tekisi mieli syödä jotain herkkua tai helposti ja nopeasti syötävää. Herkkuja nuori kertoi mielellänsä syövänsä lähes joka päivä, mutta ei halua korvata niillä kuitenkaan aterioita. Syytä ei tähän osannut kertoa.

Nuori koki arkirutiinien olevan todella tärkeä osa ruokailutilanteissa. Kysyin miten ajattelisi ruokailujen sujuvan ilman tarkkoja ruoka-aikoja? Hän epäili, että ei jaksaisi syödä oikeaa ruokaa juuri laisinkaan, korkeintaan iltapalan. Syytä tähän olisi se, ettei hän yksinkertaisesti pystyisi keskittymään ajattelemaan säännöllisiä ruokailuaikoja, eikä jaksaisi toteuttaa säännöllistä rytmiä. Tästä huolimatta totesi, että tietää säännöllisen ruokailun olevan hyvin tärkeää.

Nuori ei koe, että hänen lääkityksensä vaikuttaisi hänen ruokailutottumuksiinsa, tai ruokavaliintoihinsa millään tavalla.

Keskiviikko

Keskustelin toisen neuropsykiatrisen diagnoosin saaneen nuoren kanssa. Hän ei juurikaan kokenut, että ruoan lämpötilalla, ulkonäöllä tai rakenteella olisi vaikutusta ruokailun suhteen. Sen sijaan maku ja haju olivat asiat, joista mainitsi erityisesti erilaiset kaalit, joita ei pysty maistamaan edes hajun perusteella. Liian kuumasta ruoasta kysyttäessä, hänen ratkaisunsa ruoan jäädyttämiseen oli laittaa niin paljon ketsuppia, että ruoka jäähtyy sopivaksi. Ruokailuympäristöllä tai henkilöllä ei ollut nuoren mielestä mitään merkitystä. Hän ei koe kuormittuvansa liiasta metelistä, eikä ruokakeskusteluilla ole hänelle merkitystä. Hän ei menetä ruokahaluaan kovinkaan helposti.

Nuori ei ole kovinkaan innokas kokeilemaan uusia makuja. Hän maistaa, jos huvittaa. Jos kokee jonkin ruoka-aineen epämiellyttäväksi, ei aio maistaa sitä enää uudelleen. Ainoa epämiellyttävä ruoka-aine minkä koostumus aiheuttaa lähes oksennusrefleksin on tomaatti. Syytä tähän ei osannut eritellä.

Tämä nuori oli hienosti oivaltanut, että oma vireystila on riippuvainen ruoasta saadusta energiasta. Hän käytti lausetta; "Kun syön, pysyn hereillä". Sen sijaan ei kokenut, että ruokahalu olisi riippuvainen vireystilasta.

Nuori kertoi, että söisi makeita herkkuja mielellään enemmänkin, mutta tiedostaa että liika energian saanti johtaa helposti lihomiseen. Tästä syystä pyrkii jollain tasolla itse rajaamaan herkuttelua, kuitenkin todeten; "jos olisi rahaa enkä lihoisi, herkuttelisin joka päivä". Sokerin

hän kertoo tekevän “pärisyttävän” tunteen. Kysyttäessä mitä tarkoittaa tällä, hän vastasi, että virtaa alkaa kertyä liikaa.

Nuori koki ruoka-ajat ja ruokailurutiinit hyviksi asioiksi. Koki kuitenkin, että pystyisi pitämään ruoka-ajoista kiinni ilman aikuisen ohjausta. Ilman aikuisen ohjausta hän kertoi todennäköisesti syövänsä vain nuudeleita ja mikrossa lämmitettäviä valmiita aterioita, koska ei osaa valmistaa ruokaa laisinkaan.

Nuori ei kokenut lääkityksellä olevan vaikutusta ruokailutottumuksiin tai ruokavalintoihin.

Torstai

Vapaa

Perjantai

Koulutuspäivä

Yhteenveto

Viikon yhteenvetona voisi todeta alkuun, että viikko oli todella mielenkiintoinen. Tavoitteena oli saada selville vaikuttavatko erilaiset diagnoosit ja lääkitykset nuorten ruokailu ja ravitsemustottumuksiin.

Dawson ym. (2009) mukaan poikkeava integraatio johtaa usein puutteelliseen käyttäytymisen hallintaan. Tällaisilla lapsilla sensorisen integraation pulmat vaikuttavat muun muassa ruokailutottumuksiin.

Keskusteluiden myötä ymmärsin nopeasti, että nuoret, joilla on neuropsykiatrisia haasteita, hyötyvät valtavasti aikuisjohtoisesta arjesta ruokailutilanteissa ja arjen rutiineista. Ilman aikuisen johdattamaa arkea, voisi helposti keskusteluiden perusteella käydä niin, ettei nuori söisi riittävästi tai riittävän monipuolisesti. Vastoin odotuksia yllättäen keskusteluiden perusteella lääkitykset eivät vaikuttaneet ruokailutottumuksiin. Ajattelen, että keskusteluiden myötä saimme valtavasti vinkkejä arjen ruokailuhetkiin. Pienillä muutoksilla saamme monia positiivisia vaikutuksia ruokailun sujuvuuteen ja uusien makujen maisteluun.

5.6 Viikko 6, Aikuisjohtoisen arjen aikuiset

Tällä viikolla paneudun arkeen ohjaajan näkökulmasta keskustelemalla jo aiemmilla viikoilla käsitellyistä aiheista työyhteisössä. Tavoitteena on saada selville kuinka tärkeänä yksikön ohjaajat pitävät aikuisjohtoisen arjen merkitystä omassa työssään ja vastaavatko heidän näkemysensä omia aiemmin tehtyjä havaintojani. Mitä he ajattelevat siitä, minkälaiset asiat vaikuttavat nuorten ruokailutottumuksiin?

Maanantai

Tiedustelin vuorossa kanssani olleelta kollegalta kuinka tärkeänä hän pitää aikuisjohtoista arkea yksikössämme? Hän ehdottomasti sitä mieltä, että ohjaustyö ruokailutilanteissa ja arjen struktuuri on ehdottoman tärkeää. Pohdimme yhdessä mitä voisi tapahtua, jos näin ei olisi? Esiin tuli hyvin vahvasti ajatus siitä, että todennäköisesti lapset unohtaisivat syödä säännöllisesti ja ravintosisältö voisi olla heikkoa. Kollegani toi esille myös itse havaitsemani asian siitä, että yksikössä on hyvin erilaisia ohjaustyyliä ja jokainen toimii eri lailla oman persoonan kautta. Jäimme yhdessä pohtimaan olisiko hyvä tehdä yhtenäinen linjaus ruokailuun liittyvään ohjaustyöhön?

Tiistai

Jatkoin keskustelua toisen kollegani kanssa samasta aiheesta mistä eilen työn ohella keskustelimme. Hänellä oli hyvin selkeä ajatus ohjaustyön tärkeydestä ruokailutilanteissa. Puhuimme yhdessä hyvin samankaltaista keskustelua, kuin se minkä kävimme eilen. Keskustelimme erityisesti neuropsykiatristen haasteiden vaikutuksesta ruokailutilanteisiin ja kuinka siinä kohtaa erityisesti ohjaustyön merkitys tulee esille. Samoin pohdimme sitä, onko sillä merkitystä missä kukin nuori istuu. Olisiko siinäkin ohjaustyöllä merkitystä? Jos on tieto, että kaksi nuorta saavat aina vierekkäin istuessaan aikaan riidan, olisiko syytä ohjata heidät eri puolelle pöytää istumaan? Yhdessä totesimme, että silläkin on varmasti valtava merkitys onnistuneeseen ruokailutilanteeseen. Näin varmistaisimme, ettei kukaan ainakaan hermostuksissaan jätä ruokailua kesken ärtymyksen vuoksi. Ohjaustyöllä on varmasti myös merkitys siinä, minkälaisia puheenaiheita pöydässä puhutaan. Neuropsykiatrisesti oireilevat menettävät helposti ruokahalunsa, jos puheenaiheet ovat epämiellyttäviä. Joskus näitä tilanteita syntyy tahallisesti, kun toinen nuori tietää mikä toista ärsyttää. Tällöin ohjaustyössä täytyy olla jo niin sanotusti kartalla ennakkoon, ettei näitä tilanteita pääsisi syntymään.

Keskiviikko

Tiimpäivä

Torstai

Kollegan kanssa pohdimme, kuinka voisimme ohjaustyöllä puuttua nuorten napostelukulttuuriin. Nuorilla on tapana käydä aterioiden välillä aterioiden välissä napostelemassa jääkaapista jotain pientä. Kun näitä kertyy päivässä useampi kerta, on kyseessä energiasisällöltään jo lähes kokonainen ateria. Tämä voi helposti johtaa painon kertymiseen nuorilla. Myös hampaiden hyvinvointi kärsii. Osittain tilanne on ratkaistu sillä, että meillä on toinen jääkaappi toimistossa, jossa osa ruoka-aineista säilytetään. Samoin meillä on erillinen lukollinen "herkku-kaappi". Jäimme pohtimaan millä tavoin voisimme sensitiivisesti tuoda esille

napostelukulttuurin haittavaikutukset. Päädyimme ottamaan asian esille nuorten kanssa suoraan hyvällä hetkellä. Vapaa-ajalla tapahtuvaan herkkujen ostoon omilla rahoilla emme juurikaan pysty vaikuttamaan. Toki voimme yrittää tällöinkin ohjata ennakkoon järkeviin valintoihin. Ohjauksen tärkeys tuli esille myös tämän keskustelun myötä.

Perjantai

Vapaapäivä

Yhteenveto

Viikon tavoitteena oli saada selville kuinka tärkeänä yksikön ohjaajat pitävät aikuisjohtoisen arjen merkitystä omassa työssään. Keskusteluista ilmeni, että ohjaustyötä pidetään tärkeänä. Mutta samassa ilmeni myös se, että jokainen tekee ohjaustyötä omalla persoonallaan. Tällöin ohjauksessa voi olla eroja, kun omat tottumukset heijastuvat ohjaukseen. Ilmi tuli hyvin paljon samoja asioita, joita itse havainnoin aiemmin.

Nevalaisen (2005) mukaan jotkut kasvatusalan ammattilaiset ovat kerta kaikkiaan liian vähän tai liian paljon kilttejä, tai he ovat väärässä tilanteessa kilttejä ja tuhmia. Jos tilanne sitä vaatii, on kasvattajan oltava tyly ja jämpä. Ryhmä on saatava hiljaiseksi ja toimivaksi, koska muuten kaikki kärsivät.

Ajattelen, että olisi hyvä käydä työryhmässä tämä asia läpi ja sopia yhteisiä pelisääntöjä niihin asioihin, joihin voimme selkeästi vaikuttaa ilman että persoonallinen ohjaus kärsii. Esimerkiksi napostelukulttuuri on mielestäni tällainen, johon voimme työyhteisönä vaikuttaa. Ennakoimalla vilkkaiden nuorien ruokatilanteita esimerkiksi osoittamalla tietty istumapaikka ruokailun ajaksi on myös helposti toteutettava, jolloin ruokailutilanteet saadaan rauhoitettua asiallisiksi. Persoonallisen ohjaustyylin itsessään näen rikkautena työssämme, mutta yhteiset pelisäännöt olisi hyvä sopia omaa työtämme helpottaaksemme.

Ahosen (2017) mukaan Lapsi tarvitsee rajoja oman kehityksensä, turvallisuutensa ja hyvinvointinsa vuoksi. Esimerkiksi säännöllisen päivärytmin ansiosta lapsen arki ei ole ennustamaton kaaosta, vaan lapsi oppii tietämään, mitä seuraavaksi tapahtuu ja miten tilanteessa toimitaan.

5.7 Viikko 7, Sidosryhmien merkitys nuorten ruokailutottumuksissa ja ohjaustyössä

Työssäni on eri sidosryhmiä, jotka vaikuttavat työhöni ohjaajana, ja yksikön nuorten arkeen; Erilaiset sosiaali-, ja terveysalan tahot, muut yhteistyötahot, koulu ja opettajat, lasten perheet ja läheiset ja päivittäistavarakaupat. Tällä viikolla tavoitteenani on pohtia ja selvittää mitkä näistä vaikuttavat työhöni ja nuorten ruokailutottumuksiin eniten ja millä tavoin.

Keskiviikko

Etätyöpäivä kotona. Jäsentelin järjestykseen mielestäni tärkeimmät tahot mainitsemistani si-dosryhmistä, jotka vaikuttavat eniten nuorten ruokailutottumuksiin. Lähdin liikkeelle varhaisesta lapsuusajasta. Ajattelen, että eniten ruokailutottumuksiin vaikuttavat perheessä opitut perinteet, tavat ja ruokailutottumukset, joihin on mahdollisesti totuttu jo vuosien ajan yksikköömme saapumista. Myös kulttuuri tai uskonnollinen tausta voi vaikuttaa paljonkin. Toisena isompana vaikuttavana kokonaisuutena ajattelen koulun ja opettajat. Koulumaailmassa noudatetaan yleisiä ravitsemussuosituksia, jonka mukaan ruokalistat suunnitellaan tarkkaan. Samoin oppitunneilla opetellaan ravitsemukseen ja terveyteen liittyviä asioita. Kolmantena tärkeänä tulee mahdolliset hoitokontaktit sosiaali-, ja terveysalalla. Viimeisenä loput mainitsemiä läheiset ja ystävät, sekä päivittäistavarakaupat.

Torstai

Tänään paneuduin erityisesti nuoren perheen vaikutuksesta ruokailutottumuksiin. Yksikköömme nuoret ovat hyvin erilaisista lähtökohdista, joiden vaikutus näkyy myös ruokailutottumuksissa. Epäsäännölliset ruokailuajat, huonot ravitsemukselliset valinnat, liian pienet tai liian suuret ruoka-annokset, tottumattomuus erilaisiin ruoka-aineisiin ovat vahvasti meillä näkyviä seurauksia siitä mihin nuori on tottunut elämässään. Suurimpana osa-alueena näkisin hyvin suppean ruokavalion monellakin nuorella, joka vääjäämättä vaikuttaa nuoren kasvuun ja terveyteen. Samoin ilman säännöllisiä ruokailuajoja, ateriat jäävät väliin helposti. Kotona ollessaan he voivat herkutella paljonkin tai saada rahaa, joka mahdollistaa herkuttelun myös kodin ulkopuolella yksikössä ollessa. Perheiltä voi tulla myös toiveita ruokavalion suhteen, joita voi olla haastavaa toteuttaa tai eivät ole lapsen edun mukaisia. Huonon ruokavalion vaikutukset näkyvät esim. Raudan puutostiloina, pääkipuna, väsymyksenä ja huonovointisuutena. Joskus myös voimakkaina tunteiden purkauksina.

Perjantai

Koulumaailman vaikutus ruokailutottumuksiin nuorissamme on mielestäni kaksijakoinen. Monipuolisesti ravitsemuksellisesti suunniteltu kouluruoka on mielestäni hieno asia! Tämä turvaa nuoren ravitsemukselliset tarpeet kerran päivässä ja mahdollistaa opettelemaan uusia erilaisia ruokia ja makuja. Mutta vain, jos nuori syö koulussa. Tässä tullaan käänntöpuoleen. Jos nuori ei syö koulussa, jää yksi kokonainen ateria välistä päivässä viitenä kertana viikossa. Se on mielestäni iso otos niin ravitsemuksellisesti kuin energiasisällöltään. Valitettavan paljon kuulemme yksikössämme pahasta kouluruoasta ja nuoret tulevat nälkäisinä ja kiukkuisina koulusta. Ravitsemukseen ja terveyteen liittyvä opetus on mielestäni myös hieno asia. Mutta kuitenkin aiemmalla viikolla nuoret totesivat, että vaikka ruokaympyrä ja lautasmalli ovat heille tuttuja käsitteitä koulumaailmasta eivät he sitä kuitenkaan juurikaan toteuta.

Koulumaailmassa ei varmasti ole kovinkaan suurta mahdollisuutta tehdä ohjaustyötä ruokailutilanteissa, vaikka siihen voisi olla suurikin tarve.

Sunnuntai

Sosiaali-, ja terveysalan tahot ovat yksi taho, joka voi vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin. Hoitotahoilta olemme saaneet ravitsemuksellisia ohjeita esim. Ruokapäiväkirjan pitoon nuorille. Tällaisia hoitotahoja voi olla esimerkiksi kouluterveydenhuolto. On hyvä, että on olemassa ulkopuolinen taho, joka tarkastelee raakaa statistiikkaa ja ei ole läsnä nuoren elämässä joka päivä. Tällöin on helpompi huomata ravitsemukselliset epäkohdat. Painon nousu on tällaisesta hyvä esimerkki, samoin aliravitsemustilat.

Päivittäistavarakaupoista tilaamme yksikköömme suunnitellusti viikon ruokatarvikkeet, joka tehdään aina ohjaajien toimesta. Tilauksen tekijästä riippuen, sisältö jonkin verran vaihtelee ravitsemuksellisesti ruokalistasuunnittelusta huolimatta. Toisilla on myös tapana enemmän ottaa nuorten toiveita huomioon tilausta tehdessään. Se mihin emme juurikaan voi vaikuttaa, on nuorten oma käynti kaupoissa herkuostoksilla. Erityisesti niiden nuorten kohdalla, jotka jomelko itsenäisesti kulkevat esimerkiksi koulumatkat tai viettävät vapaa-aikaa kauppojen läheisyydessä. Tämä ei kuitenkaan mielestäni ole yksikössämme ongelmaksi asti muodostunut ilmiö.

Yhteenveto

Tavoitteenani tällä viikolla oli pohtia ja selvittää mitkä näistä sidosryhmistä vaikuttavat työhöni ja nuorten ruokailutottumuksiin eniten ja millä tavoin. Lähdin miettimään asiaa mielestäni eniten vaikuttavasta sidosryhmästä ja siitä vähiten vaikuttavaan. On tärkeää tiedostaa näiden kaikkien sidosryhmien olemassaolo, ja ymmärtää niiden merkitys nuorten ruokailutottumuksissa. Vuosien tottumuksia ei yhdessä yössä voi muuttaa, vaikka siihen olisi akuuttikin tarve.

Haran (2014) mukaan ruokailuhetket saattoivat tarjota todellisen yhteenkuuluvuuden tunteen, joka monien mielestä on läsnä myös perheissä.

Tiedetään, että näin ei useinkaan ollut laita lasten ja nuorten biologisissa perheissä. On myös tärkeää ymmärtää, että nämä kaikki eri sidosryhmät tukevat toinen toistaan ja ovat tärkeitä työkaluja omaan työhön tarvittaessa. Ohjaajan ei tarvitse olla ravitsemuksen asiantuntija, vaan avun voi saada esimerkiksi ravitsemusterapeutilta tai kouluterveydenhuollolta nuorelle tarvittaessa. Terveysteen liittyvissä ravitsemuksellisissa asioissa olisi ehdottoman tärkeää aina kääntyä terveydenhuollon puoleen. Tiivis yhteistyö kaikkien sidosryhmien kanssa on mielestäni avainasemassa ravitsemuksellisesti hyvinvoivaan nuoreen.

5.8 Viikko 8, Ohjaustyön haasteet ja sitä tukevat voimavarat ruokailutottumuksissa

Tämän viikon tavoitteena on pohtia ja havainnoida niitä seikkoja, jotka vaikeuttavat ja tukevat ohjaustyötä nuorten ruokailutottumuksissa.

Maanantai

Vapaapäivä

Tiistai

Pohdin tänään mitkä ovat työssäni vaikeuttavat ohjaustyötäni nuorten ruokailutottumusten suhteen. Aktiivinen ohjaustyö vaikuttaa paljon myös omaan työhöni. Oma ohjaustyöni on hyvin aikuisjohtoista. Kysyn kyllä nuorten mielipiteitä, mutta silti pyrin ohjaamaan heitä ruokailutilanteissa ravitsemuksellisesti järkevämpään suuntaan ja pysyn siinä mitä olen sanonut tai sopinut. Nuoret tuntevat jokaisen ohjaajan toimintatavat hyvin ja toisinaan osaavat hyödyntää tätä edukseen. Usein nuoret kertovat minulle, että kollegani olisivat luvanneet toisin. Minun päätöstäni kyseenalaistetaan ja pyritään kumoamaan nuorten toimesta hyvinkin tehokkaasti. Tämä aiheuttaa ohjaustilanteissa toisinaan tunteen kuohuntaa nuorissa. Kyse on niin sanotusta ohjaajien, ”splittaamisesta”. Tällä tavoin nuoret kategorisoivat meitä ohjaajia ”hyviin” ja ”huonoihin” ohjaajiin sen perusteella mitä keneltäkin saavat läpi. Itse olen oppinut sen, että tarkistan aina toiselta ohjaajalta, onko nuoren väite paikkaansa pitävä. Pitäydyn aina toisen ohjaajan ohjeistuksessa, jos hän on ohjeistanut ja ohjannut asian toisin ennen minua. Nuorten on tärkeä ymmärtää, että ohjaajat kunnioittavat kollegan tekemiä päätöksiä.

Vaikka toisinaan jopa ruokailutilanteet aiheuttavat suuria tunteita napakasta mutta positiivisesta ohjauksesta huolimatta, koen että rajojen vetäminen ja ohjaaminen ruokailutilanteissa on myös voimavara pitkällä tähtäimellä. Rutiinit ja selkeät raamit ruokailussa ja sinnikäs ohjaus uusiin makumaailmoihin tuottaa kyllä tuloksen. Kun arkirutiinit ja säännölliset ruokailuajat ovat kunnossa, on se valtava tuki omalle ohjaustyölle.

Keskiviikko

Tilanteiden ja aikataulujen nopea muuttuminen on yksi seikka, joka vaikeuttaa ohjaustyötä merkittävästi. Nopeallakin aikataululla voi tulla yllättäviä menoja tai tapahtumia, joka vie aina yhden tai useammankin ohjaajan pois paikan päällä tapahtuvasta ohjaustyöstä. Tämä on seikka, jota on mahdotonta välttää edes erinomaisella suunnittelulla ja ennakkoinnilla. Aina on asioita, joihin ei pysty tai voi vaikuttaa. Näin ollen vastuu ravitsemuksellisesta ohjauksesta jää sen ohjaajan harteille, joka jää yksikköön. Tällöin ei välttämättä ole aikaa eikä rahkeita perehtyä syvällisemmin seuraamaan tai ohjaamaan ruokailutilanteita.

Torstai

Ohjaustyötä tukee valtavasti se, että yksikkömme nuoret haasteistaan huolimatta haluavat osallistua innostuneesti ruoanlaittoon. Vaikka uusien makujen maistaminen voi olla haastavaa, he silti yrittävät. He kuuntelevat, ovat kiinnostuneita ja ovat taitavia keskustelemaan ravitsemuksellisista asioista. Viime viikkoina opinnäytetyöni vuoksi ruokailutottumukset ja ravitsemusasiat ovat olleet usein puheenaiheina. Monta hyvää keskustelua olemme saaneet tänäänkin aikaiseksi.

Meillä on yksikössä monta eri ammattikunnan edustajaa ja eri ikäisiä työntekijöitä. Näen tämän ehdottomasti positiivisena seikkana ohjaustyötä tukevana asiana. Jokaisen ammatillisuus tuo erilaisia näkökulmia ravitsemukselliseen ohjaustyöhön. Toki tämä voi olla myös haaste, jos ammatillisuus ei pohjaudu ravitsemukseen.

Perjantai

Yhtenä haasteena omassa ohjaustyössäni näen sen, että en aina osaa ottaa huomioon yksilöllisiä esim. Diagnooseja siinä hetkessä, jotka tuovat omat haasteet ruokailutottumuksiin. Hyvänä esimerkkinä nuori, jonka kanssa keskustelin aiemmin. Hän kertoi, ettei pysty syömään kuumaa ruokaa, koska se tuntuu aivoissa asti ja se käy hermoille. Herkästi tulee ohjattua kaikki nuoret samaan aikaan kuuman ruoan äärelle, koska näin on tapana. Sen sijaan voisi ottaa ko. Nuorelle ruoan etukäteen jäähtymään, jolloin vältämme tunteiden kuumentumisen. Pieniä, mutta mielestäni todella tärkeitä seikkoja, joilla voimme tasata huomaamatta kaikkien arjen sujuvuutta.

Lauantai

Tänään työssä konkretisoitui yksi selvä haaste ohjaustyössäni. Seitsemästä nuoresta neljä oli tullut sairaaksi. Tämä tarkoittaa laitoshuollossa sitä, että nuori viettää aikaa omassa huoneessaan eikä voi liikkua yleisissä tiloissa ilman maskia tartuntavaaran vuoksi. Nuoren huoneessa ei voi ohjaaja viettää aikaa pitkiä aikoja kerrallaan. Ruoka toimitetaan nuorelle huoneeseen. Kipeänä ollessa ruoka ei välttämättä juurikaan maistu, tai maistuisi vain sellaiset mitä yksikössä ei juuri sillä hetkellä ole. Nuorella jää tällöin helposti syömättä, jos tarjottu ruoka ei maistu. Tämä voi pitkittää paranemisprosessia, jos energiatasot jäävät kovin alhaisiksi. Tämä luonnollisesti tuottaa harmia nuorelle ja lisää ohjaajien työkuormaa normaalista.

Yhteenveto

Viikon tavoitteena oli havainnoida asioita, jotka vaikeuttavat ja tukevat ohjaustyötä nuorten ruokailutottumuksissa. Valtaosa viikon aikana ilmi tulleet haasteet olivat jo tiedossa olevia haasteita ja jo aiemmin edellä tässä työssä mainittuja kuten esimerkiksi äkisti muuttuvat tilanteet tai neuropsykiatriset haasteet. Uusi aihe, jota en ollut tullut ajatelleeksi oli laitoshoidon toimintapa, jos nuori on sairastunut. Sairastuminen tuo täysin arjesta poikkeavan

tavan toimia ja vaikeuttaa huomattavasti ohjaustyötä koska ohjaaja ei voi olla samalla tavalla nuorelle läsnä.

Seikat, jotka tukevat ohjaustyötä ovat mielestäni osittain myös itse ohjaajasta riippuvaisia. Meillä on nuoria, jotka osallistuvat mielellään ruoanlaittoon ja pienellä motivoinnilla loputkin nuoret yleensä osallistuvat, jos ohjaustyö on sinnikästä. Ajattelen että nuorien osallistaminen arjen askareisiin on hyvin tärkeä asia. Siitäkin syystä, että he opettelevat näin taitoja jo omaan itsenäistymiseen. Olisi suoranainen karhunpalvelus tehdä kaikki nuoren puolesta valmiiksi. Positiivisella nuoren kannustamisella, osallistamalla nuorta ja aikuisjohtoisella ohjaamisella helpottaa sekä omaa työtä, että nuori saa oppimisen ja auttamisen ilon.

Sijaishuollon työntekijän tehtävä on varsin monimutkainen: Siihen kuuluu lasten auttaminen toipumaan menneestä, heidän auttamisensa nykyhetkessä palveluiden piiriin, sekä heidän tulevaisuutensa suunnittelu. Heidän työssään kohtaavat mennyt, nykyinen ja tuleva, lasten aiemmat elämäkokemukset sekä henkilökunnan mukana tuomat arvot ja kokemukset. Ruokalla on keskeinen asema ihmissuhteiden rakentumisessa ja ylläpidossa. Ruoka on yhteydessä melkein kaikkiin hoidon osa-alueisiin, joita sijaishuollossa pyritään toteuttamaan (Hara, 2014, 41).

Moniammatillisuus työyhteisössämme on ehdottomasti asia, joka tukee ohjaustyötä. Samalla näen tämän myös haasteena. Moniammatillinen työyhteisö on rikkaus silloin, kun se tuo mahdollisimman monta positiivista työtä tukevaa elementtiä ja kokemusta työhön. Haasteeksi muodostuu se, pystytäänkö kokemuksia yhdistämään ja ottamaan vastaan toiselta työntekijältä. Kun toisen kokemuksen osaisi ottaa vastaan itselleen voimavaraksi, oma työ voisi helpottua huomattavasti ja työn henki pysyisi positiivisena ja nuoriakin kannustavana. On hyvä pitää mielessä, että olemme esimerkkinä nuorillemme monessakin asiassa. Näistä tärkeimpinä näen vastavuoroisen kuuntelemisen, kommunikoinnin ja toisen kunnioittamisen taidon. Dialogisuuden.

5.9 Viikko 9, Persoonallinen ohjaustyö

Tällä viikolla pohdin ja pyydän havaintoja kollegoilta omasta ohjaustyöstäni aikuisjohtoisessa arjessa yksikössämme. Ajattelen, että tämä on yksi tärkeimmistä osa-alueista. Rakentava kritiikki on helposti käännettävissä työn voimavaraksi ja antaa puitteet omalle työskentelylle. Tavoitteena on kehittyä omassa ohjaustyössän tulevaisuudessa palautteen pohjalta.

Maanantai

Vuorossa kanssani ollut kollega kertoivat minulle havaitsemiaan asioita minusta ohjaajana. Hän kertoi minulle, että olen aikaansaava tehopakkaus. Joskus niin vauhdikas, ettei meinaa

perässä pysyä. Hänen mielestänsä osaan ennakoida tilanteita hyvin ja olen ohjaajana napakka, mutta reilu ja nuorta kunnioittava.

Tunnistan kollegan havainnoista itseni. Tiedän, että voin helposti tehdä työtäni hyvinkin vauhdikkaalla tempolla. Olen tietoinen ja ymmärrän että tämä voi olla myös työminässäni epämiellyttävä piirre ja antaa minusta jyräävän kuvan. Tämä ei kuitenkaan ole missään nimessä tarkoitukseni. Ravintolamaailman kokemukseni on opettanut minut työskentelemään nopealla tahdilla ja reagoimaan muuttuviin tilanteisiin todella nopeasti ja itsenäisesti. Tässä minulla on selvä kehittämisen paikka ymmärtää, että tässä työssä minulla on aikaa ottaa myös kollegoiden mielipiteet ja ehdotukset ongelmien ratkaisemiseksi huomioon.

Tiistai

Vapaapäivä

Keskiviikko

Kasvatuksella voi vaikuttaa siihen, että tämän päivän lapsista ja nuorista voisi kasvaa hyvinvoivia ja onnellisia tulevaisuuden aikuisia. Ja mikä ehkä vieläkin tärkeämpää, positiivisella ja vahvistavalla kasvatuksella voimme vaikuttaa lasten sekä nuorten hyvinvointiin ja onnellisuuteen jo tänään. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta lapsuus ja nuoruus ovat kaikkein parasta vaikutuksen aikaa, koska silloin ihminen kehittyy ja kasvaa kiivaimmin, ja on ympäristön vaikutukselle kaikkein altteimmillaan (Avola ym.2019,13).

Tämä on ajatus, jota yritän pitää mielessäni ohjatessani nuoria arjessa järkevämpiin ravitsemuksellisiin valintoihin. Ohjaajien täytyy valvoa ruokaa ja syömistä monista syistä: Lasten ja nuorten terveys, emotionaalinen hyvinvointi, taitojen kehittyminen ja kasvatusta. Jotta lapset tuntisivat olonsa varmaksi ja turvalliseksi, aikuisilla on oltava enemmän valtaa kuin heillä, ja aikuisten on voitava tehdä päätöksiä heidän puolestaan (Hara,2014,34). Ajattelen, että ennen kun voin kasvattaa ja ohjata muita on minun osattava myös itseni johtamisen taito.

Vastuun ottaminen omasta elämästä ja omasta työstä on yksi tärkeimmistä asioista itsensä johtamisessa (Avola ym. 2019, 276). Allekirjoitan tämän ajatuksen täysin. On hyvä pitää itsellään kirkkaana mielessä omat tärkeät arvot ja toimia niiden mukaisesti, asettaa itselleen tavoitteita ja tavoitella niitä. Omassa työssään tulee toimia vastuullisesti, tietoisesti ja ratkaisukeskeisesti. Kollegoiltani saamani palautteen perusteella toimin johdonmukaisesti työssäni, mutta positiivisella ja myönteisellä asenteella. Toisinaan tämä vaatii minulta itseltäni paljon ajatusta ja paneutumista siihen mitä olinkaan tekemässä ja miksi. Nopeatempoisina päivinä ei ole laisinkaan tavatonta, että tämä ajatus minulta hukkuu. Tärkeintä on mielestäni kuitenkin se, että pitkässä juoksussa kokonaiskuva omasta ohjaustyöstä on selvillä. Haasteista pitää

oppia ja virheitä tapahtuu kaikille. Mutta jos näin ei olisi, ei oman työni johtaminen ja ohjaustyöni voisi kehittyä.

Oman työn tuloksen näkeminen on hyvin palkitsevaa. Tässä työssä se voi ottaa vuosia ja vaatia paljon työtä. Niitä kuuluisia verta, hikeä ja kyyneliä. Mutta mitä enemmän työtä on tehty, on edistymisen näkeminen sitä suurempi palkka. Ajattelen, että tätä työtä teemme sydämellä, jota ohjaa itsensä johtamisen taito ja selkeät päämäärät.

Torstai

Ratkaisukeskeisyys on keskittymistä tavoitteisiin, tulevaisuuteen, toimiviin ratkaisuihin, voimavaroihin ja vahvuuksiin-ongelmiin, haasteisiin, virheisiin ja vaikeuksiin keskittymisen sijaan (Avola ym.2019,65)

Ratkaisukeskeisyys on työssämme erittäin tärkeä ammatillinen työväline. On hirvittävän helppoa jumiutua ohjaustyön ongelmatilanteissa siihen, miksi joku tapahtui tai jäi tapahtumatta, junnata haasteissa tai velloa vaikeuksissa sen sijaan että katsoisi eteenpäin ja miettisi ongelmaan ratkaisua. Oman ohjaustyöni yksi ehdoton kehittämisen paikka on ratkaisukeskeinen ajattelu. Ratkaisukeskeinen työote on mielestäni positiivisempi ja nuorta korjaavampi ohjaustapa, mutta nopeatempoisessa arjessa haastava toteuttaa sillä se vaatii pysähtymistä ongelman äärelle ja ajatustyötä yhdessä nuoren ja/tai kollegoiden kanssa. Oma ohjaustyöni ja tapani työskennellä on hyvin nopeatempoista, josta on myös kolleganikin maininneet. Jos tempoa pystyisi laskemaan, jäisi ratkaisukeskeisyydelle varmasti enemmän tilaa.

Kun ratkaisukeskeisyyden menetelmää harjoittaa riittävän pitkään, ratkaisukeskeisyydestä muotoutuu aktiivinen ja jalostunut asenne. Ratkaisukeskeisyys pyrkii aktiivisesti ongelmista ratkaisuihin ja erityisesti löytämään ongelmiin oivaltavia, uusia, luovia ja rakentavia ratkaisuja (Avola ym. 2019, 68).

Yhteenveto

Tavoitteena tälle viikolle oli saada palautetta omasta ohjaustyöstäni ja kehitysehdotuksia työni parantamiseksi. Kollegani toivat erittäin tärkeitä ajatuksia ja saimme hyvää keskustelua aikaiseksi. Kaikki kehittämisen kohteet olivat minulle täysin tunnistettavissa ja olemassa olevia kohtia, joissa minulla on vielä parantamisen varaa. On hyvä aika-ajoin kirkastaa itselleen tavoitteet ja ajatukset omasta ohjaustyöstäni. Hiljentyä tai jopa pysähtyä työn äärelle antamaan omalle tekemiselle tarkoitus ja ongelmille ratkaisu. Hyvinvointi on opittavissa oleva taito.

Hyvinvointi ei vahvistu tai lisäännä vain sillä, että siitä puhutaan, kirjoitetaan tai yhdessä todetaan, että hyvinvointi on tärkeää ja sitä pitäisi lisätä (Avola, 2019, 55).

Hyvinvoiva ja johdonmukainen ohjaaja, jolla on selkeät tavoitteet ja päämäärät, on turvallinen ja luotettava aikuinen nuorelle, jota nuori kuuntelee ja kunnioittaa. Näin on helpompi opettaa terveellisiä elämäntapoja ja pyrkiä vaikuttamaan ja ohjaamaan nuoria järkevimpiin ravitsemuksellisiin valintoihin.

5.10 Viikko 10, Loppuhavainnointia arjesta

Tällä viikolla havainnoin nuorten ruokailutottumuksia peilaten niitä ensimmäisen viikon ja koko opinnäytetyön tekemisen pohjalta tekemiini havaintoihin. Tavoitteena on selvittää, onko prosessin aikana tapahtunut kehitystä parempaan niin ruokailutottumuksissa kuin ohjaustyössä.

Maanantai

Koko päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön prosessi alkoi yksikön lasten ja nuorten ruokailutottumuksien havainnoimisesta. 10 viikkoa sitten tekemiäni havaintojen perusteella on kehitystä tapahtunut. Suunnittelin yhdessä kollegani, lasten ja nuorten kanssa uuden kiertävän ruokalistan. Uuteen ruokalistaan halusimme mukaan lasten ja nuorten toiveita, mutta pyysimme heitä ajattelemaan toiveita terveellisemmän ruokavalion näkökulmasta. Entisen viikkotasolla olevan yhden kasvisruoan sijaan listalta löytyy nyt kaksi kasvisruokaa, ja energiakriisin mukaisesti mietimme myös ruoanvalmistustapojen kustannuksia mahdollisimman alhaisiksi vähentämällä uuniruokia aika tavalla. Pyrimme ajattelemaan ateriakokonaisuuksia siten, että ne sisältäisivät jo valmiiksi kasviksia. Tämä siksi, että aikaisempien havaintojeni perusteella ei kovinkaan monen lapsen lautaselta lisäkesalaattia tai kasviksia löydy pääaterian lisäksi. Ajattelen että oli valtavan hyödyllistä pysähtyä havainnoimaan ja tarkkailemaan näitä kokonaisuuksia mihin me ohjaajat pystymme pienillä muutoksilla vaikuttamaan melko suuresti ja näin tasapainottamaan lasten ja nuorten ruokavalioita positiivisempaan suuntaan.

Tiistai

Ohjaustyö on mielestäni avainasemassa oleva asia lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa ja terveellisen ruokavalion toteuttamisessa. Kuluneiden viikkojen aikana käytin ohjaustyön havainnointiin ja sen käsittelyyn suhteellisen paljon opinnäytetyössä aikaa. Tämä kannatti, koska koen sen oleva ratkaiseva tekijä monessakin suhteessa.

Ihminen, persoona tuo omaan ohjaustyöhönsä valtavasti kokemusta elämästään omaan ammattitaitoonsa ja tätä kautta ohjaustyöhön. Tämä tarkoittaa, että lähtökohtaisesti aikuisella on ravitsemuksesta aina enemmän tietoa kuin lapsella tai nuorella, joka auttaa ohjaajaa ohjaustyössä lähes itsestään. Asialla on kuitenkin kääntöpuoli, joka voi vaikuttaa ruokailutottumuksiin tai ravitsemuksellisesti huonoihin valintoihin. Ohjaustyön yhtenäinen linjaus esimerkiksi välipalojen määristä tai ruokailuaikoikojen kiinnipitämisestä ei ollut havaintojeni

mukaan aina kovin yhtenäistä. Toinen ohjaaja pitää kiinni tiukasti arjen struktuureista, toiselle ne eivät ole niin merkittäviä henkilökohtaisesti. Tämä vaikuttaa ohjaustyön aktiivisuuteen.

Itse ajattelen, että arjen struktuurilla on valtava merkitys lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa ja sillä että ohjaustyöllä olisi yhtenäinen linjaus. Saimme viikkojen aikana hyvää keskustelua tästä aiheesta työyhteisössämme ja havaintomme olivat hyvin samankaltaisia kaikilla. Uskon, että jo pelkästään aiheesta keskusteleminen herätti meitä kaikkia ajattelemaan ohjaustyön tärkeyttä myös ruokailutilanteissa ja mielestäni ohjaustyö viikkojen kuluessa parani huomattavasti ilman että asiasta erikseen sovittiin mitään linjauksia.

Keskiviikko

Pohtiessani valtakunnallisten ravitsemussuosituksen toteutumista lautasmallin, ruokaympyrän tai pyramidimallin mukaisesti yksikössämme, on todettava, että tämä oli todellinen haaste. Kun kävimme lasten ja nuorten kanssa suosituksia läpi, he jaksoivat jonkin aikaa valita erinomaisia valintoja aterioille ja lautaselle saakka. Mutta parissa viikossa huomasin heidän lipsuneen jo takaisin vanhoihin tottumuksiin. Ohjaustyöllä voimme ja pystymme jonkin verran vaikuttamaan, mutta hektinen arki, lasten ja nuorten henkilökohtaiset haasteet, diagnoosit ja lasten ja nuorten omat henkilökohtaiset tottumukset vaikuttavat hyvin paljon. Kehitystä tapahtui jonkin verran, mutta 10 viikon tarkastelujakso on liian lyhyt aika saada merkittävää parannusta tähän asiaan. Se vaatii enemmän aikaa ja lisäedukaatiota lapsille ja nuorille. Miksei myös ohjaajille?

Torstai

Sidosryhmien merkityksellisyys tuli näiden viikkojen aikana enemmän konkreettisemmaksi siten, että oli erittäin hyödyllistä käydä niitä läpi ja ymmärtää niiden merkitys ja potentiaali. Meillä on valtavan osaava terveydenhuollon henkilöstö tässä maassa ja ravitsemuksellisiin haasteisiin saa lapsille ja nuorille apua tarvittaessa. Muutaman nuoren kohdalla näiden viikkojen aikana, tuli puheeksi käynti ravitsemusterapeutilla, jos siitä olisi heille apua. Kouluterveydenhuolto ja ravitsemuksellinen edukaatio yhteiskunnassamme on ensiluokkaista ja ovat varmasti aina nopeasti saatavilla tarvittaessa. Samoin hoitotahot ovat hyvinkin tietoisia esim. Lääkitysten tai diagnoosien vaikutuksista ruokailutottumuksiin ja sitä kautta mahdollisiin ravitsemuksellisiin haasteisiin.

Näitä sidosryhmiä pitäisi osata käyttää enemmän oman työn työkaluina ja apuna. Tätä kautta lapset ja nuoretkin oppivat käyttämään näitä palveluita myöhemminkin elämässään.

Perjantai

Oman ohjaustyön ja ammattitaidon tarkastelu ja siitä palautteen saaminen oli mielestäni myös yksi tärkeä osa koko opinnäytetyön tekemistä. On tärkeää kehittää itseään ja kehittyä työssään. Ilman palautetta tai saatua rakentavaa kritiikkiä näin ei voi tapahtua. Ravitsemuksellinen tietotaitoni on vankalla pohjalla, haasteeni oli saada se siirrettyä lapsille ja nuorille siten, että he hyötyvät siitä elämässään myös jatkossa. Koko prosessi on ollut minulle itselleni valtavan hyödyllinen. Olen ajatellut lasten ja nuorten ravitsemusta ja heidän ruokailutottumuksiaan aivan eri näkökannalta nyt, kuin vielä 10 viikkoa sitten. Ajattelin olevani suhteellisen ajan tasalla monestakin asiasta, mutta yllättäen uusia näkökulmia ja oivalluksia tuli valtavasti lisää. Hassulla tavalla lapsista ja nuorista tuli minun opettajani tämän prosessin aikana. Opin heiltä, kuinka moni asia voikaan vaikuttaa ruokailutottumuksiin mitä en olisi itse ymmärtänyt edes ajatella. Palaamme siis organisaation ja yksikön yhteen tärkeimmistä arvoista; Dialogisuuteen.

Yhteenveto

Viikon tavoitteena oli selvittää, onko prosessin aikana tapahtunut kehitystä parempaan niin ruokailutottumuksissa kuin ohjaustyössä. Ajattelen että kaikilla osa-alueilla on tapahtunut muutosta parempaan. Pääasia on kuitenkin mielestäni se, että 10 viikon aikana olemme saaneet valtavan hyvää keskustelua ohjaajien keskuudessa, mutta myös lasten ja nuorten kanssa. Ymmärrys myös siitä, ettei näin lyhyessä ajassa voi kuuta taivaalta saada. On edettävä pieni pala kerrallaan kohdaten lapsi tai nuori yksilöllisesti haasteineen, jotka vaikuttavat juuri hänen ruokailutottumuksiinsa.

Dialogisesti etenevä ratkaisukeskeinen toiminta perustuu siihen, että ensin määritellään tavoite, eli positiivinen eteenpäin vievä päämäärä, johon pyritään. Etsitään se, mikä jo toimii eli tunnistetaan ja tuodaan voimavarat sekä vahvuudet näkyviksi. Hyödynnetään voimavarat, eli käytetään tunnistetut voimavarat tavoitteen saavuttamiseksi. Laaditaan suunnitelma, jolla edetään kohti tavoitteita ja jota voidaan tarkentaa matkan varrella. Ryhdytään toimimaan eli konkreettisiin tekoihin, joilla edetään kohti tavoitteita askel kerrallaan (Avola ym. 2019, 83).

Ahosen (2017) mukaan ohjattuja tuokioita suunniteltaessa on tärkeää paitsi ottaa lapset mukaan toiminnan suunnitteluun myös suunnitella toiminnan tavoitteet lapsikohtaisesti. Tavoitteiden lapsikohtainen suunnittelu kumpuaa aina lapsen ja hänen tarpeidensa tuntemisesta. Ohjaajan vastuulla on tuntea lapsen tai nuoren lähtökohtaiset tarpeet, vain näin voidaan päästä lasta ja nuorta palvelemaan lopputulokseen.

Yhdessä työyhteisön, lapsen tai nuoren kanssa ja hänen vanhempiensa kesken, voidaan keskustella realistisista tavoitteista. Ruokailuun liittyy niin paljon muitakin kuin itse syöminen. Se on sosiaalinen tapahtuma ja oivallinen hetki keskustella monista asioista. Kun paine ruokailun ympäriltä katoaa, lapsi tai nuori saattaa yllättävänkin nopeasti olla valmis terveellisempiin valintoihin (Ahonen, 2017, 194).

6 Yhteenveto ja pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa 10 viikon aikana jokaisena työpäivänä olemassa olevat haasteet lastensuojeluyksikön lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa, ja peilata niitä olemassa oleviin ravitsemussuosituksiin. Pyrkimyksenä ravitsemuksellisesti hyvinvoiva lapsi tai nuori. Tavoitteena oli samalla kehittää omaa ammattitaitoa omassa ohjaustyössä ja aikuisjohtoisen arjen ylläpitämisessä.

Valitsin jokaiselle viikolle eri aiheen, joita käsittelin havainnoimalla ja keskustelemalla kollegoiden ja yksikön lasten ja nuorten kanssa. Jokaisen viikon päätteeksi tein viikkoanalyysin havainnoistani. Analyyseissä pohdin aihetta myös ammattikirjallisuuden pohjalta, jota peilasin omaan pohdintaani. Viikkoanalyysien tavoitteena on kehittää omaa ammattitaitoa sekä ohjaustyötä, ja tämän pohjalta miettiä ja ehdottaa ratkaisumalleja. Minut yllätti positiivisesti kuinka eri aihealueiden esiin nostaminen ja analysointi toi esille konkreettisesti erilaisia haasteita ja sitä kautta pohdinnan kehitysehdotuksista. Oman ammatillisen kehittymisen kannalta aiheiden käsittely ja niiden peilaus ammattikirjallisuuteen oli erittäin hyödyllistä.

10 viikon aikana suurimpina kokonaisuuksina nousi esille aikuisjohtoinen arki ja ohjaustyö lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa. Aiheelle oli monta tarkasteltavaa kulmaa, mitkä selkeästi nousivat esille työyhteisössä. Toisena merkittävänä vaikuttajana on sidosryhmät ja kolmantena diagnoosit.

Työn toimeksiantaja toivoi, että opinnäytetyössä erityisesti tarkkailtaisi aikuisjohtoisen arjen ja ohjaamisen merkitystä ruokailutottumuksissa. Koen, että aihetta tuli kymmenen viikon aikana tarkkailtua, pohdittua ja havainnoitua melko laajasti monestakin näkökulmasta. Aihe oli tärkeä ja nostankin sen esille opinnäytetyön tärkeimpänä teemana.

Viikkojen aikana haasteita ilmeni ohjaustyön aktiivisuudessa ja aikuisjohtoisen arjen ylläpitämisessä eri osa-alueilla. Ohjaajat ovat havaintojeni perusteella melko hyvin tietoisia lasten ja nuorten ruokailutottumuksista ja niiden haasteista, mutta ohjaustyö voisi olla aktiivisempaa joissain tilanteissa.

Pohdimme ja keskustelimme kollegoiden kanssa opinnäytetyön kirjoittamisen aikana heidän omista näkemyksistään siitä, onko ohjaustyö heidän mielestään tärkeää ja mitkä asiat heidän mielestään siihen vaikuttavat. Halusin tämän aiheen mukaan opinnäytetyöhön vahvistamaan omia havaintojani. Keskusteluissa tuli ilmi, että ohjaustyö on tärkeää koko työyhteisön mielestä. Työyhteisöllä ei ole selkeää linjausta siitä, kuinka ruokailutilanteissa voisi tai kuuluisi toimia, tämä on yksi haaste. Hektinen arki ja erilaiset nopeasti muuttuvat tilanteet ovat yksi suuri haaste ravitsemuksellisen ohjaustyön toteuttamisessa.

Haastoin myös itseäni ammatillisesti uusiin ohjaustilanteisiin ja pyysin kollegoilta palautetta omasta ohjaustyöstäni arjessa. Sain rehellistä palautetta, joista tunnistin itseni. Oli hyvä palautella omia ammatillisia kehittämisen kohteita mieleen ja kirkastaa itselleen oman työn tarkoitus.

Olisi tärkeää työyhteisössä pohtia ja laatia selkeät linjaukset ja raamit ruokailutilanteiden ohjaamiseksi, ilman että ohjaajien oma persoonallinen ohjaustyö kärsisi. Yhtä tärkeää on ohjaajan erottaa omat mieltymykset siitä, mitä lapsi tai nuori tarvitsee ja ohjata tavoitteellisesti sitä kohti. Yksikön työntekijöillä on kuukausittain tiimipalaveri, johon olisi hyvä tämä nostaa esille yhteiseksi pohdittavaksi. Henkilökunnan on tärkeää ymmärtää ja sisäistää kasvavan lapsen tai nuoren ravitsemussuosituksia ja miten puutteellinen ruokavalio vaikuttaa heidän kehitykseensä ja vireystasoonsa. Työyhteisölle voisi olla hyödyllistä saada alan asiantuntija kertomaan lasten ja nuorten ravitsemussuosituksia, sekä käymään läpi ravitsemuksellisia puutostiloja. Työyhteisöllä on myös työohjaaja, jolta voisi saada vinkkejä ohjaustyön loppuun vieniin haastavissa tilanteissa. Meillä on lapsia ja nuoria, jotka mielellään osallistuvat ruoanlaittoon ja kotitöihin. Silti kannustan osallistamaan erityisesti niitä lapsia ja nuoria, jotka eivät niin innokkaasti aina ole osallistumassa. Näissä hetkissä on mahdollisuus ravitsemukselliseen valistamiseen tekemisen kautta.

Sidosryhmät nousivat viikkojen kuluessa myös yhdeksi tärkeäksi teemaksi opinnäytetyössä. On tärkeää tiedostaa näiden kaikkien sidosryhmien olemassaolo, ja ymmärtää niiden merkitys nuorten ruokailutottumuksissa. On myös tärkeä ymmärtää, että nämä kaikki eri sidosryhmät tukevat toinen toistaan ja ovat tärkeitä työkaluja omaan työhön tarvittaessa. Erilaiset sosiaali-, ja terveystahot, muut yhteistyötahot, koulu ja opettajat, lasten perheet ja läheiset ja päivittäistavarakaupat ovat yksikkömme ravitsemukseen vaikuttavat tärkeimmät sidosryhmät.

Sidosryhmiä kannattaisi omassa työssä hyödyntää ehdottomasti enemmän. Lasta tai nuorta voi ohjata koulun tai terveydenhuollon kautta ammattilaiselle, joilta voi saada apua ja tukea ravitsemuksellisiin seikkoihin. Myös ohjaaja itse voi ammatillisesti hyötyä yhteydenotosta. Yksikössämme on muutama lapsi tai nuori, jotka oman näkemykseni mukaan hyötyisivät esimerkiksi ravitsemusterapeutin vastaanotosta. Vaikeissa tilanteissa tämä on suorastaan ohjaajan velvollisuus, jos ammattitaitoa ravitsemukselliseen ohjaukseen ei ole ennestään. Yhtenä kehittämisen kohteena ajattelen yhteistyön kodin ja yksikön välillä. Ajattelen etteivät ravitsemukselliset asiat kovinkaan usein nouse kodin, yksikön ja sosiaalityön yhteistyössä esiin. Tämä voisi auttaa hahmottamaan lapsen tai nuoren tottumuksia pidemmältä ajalta, jolloin ohjaaja saa enemmän työkaluja omaan työhönsä.

Diagnooseja ja lääkityksiä ja niiden vaikutuksia ruokailutottumuksiin tarkastellessa, sain erittäin tärkeää tietoa lapsilta ja nuorilta itseltään. He lähtivät innokkaina keskusteluihin mukaan

ja kertoivat rehellisiä tuntemuksiaan diagnoosien aiheuttamista haasteista ruokailuissa ja totumuksissa. Esille tuli yllättäviäkin asioita, ja toisaalta seikat, jotka olin ajatellut vaikuttavan ruokailutottumuksiin ei keskustelussa noussut mitenkään merkittäväksi tekijöiksi.

Ratkaisuna diagnoosien tuomien haasteiden kartoittamiseksi voisi lapsen tai nuoren omaohjaaja laatia lyhyen kyselyn, jossa kartoitettaisiin lapsen näkökulmia ruokailutottumuksiin ja ratkaisuehdotuksia ongelmakohtiin. Aiemmin keskusteluissa kävi ilmi, että he kyllä osaavat kertoa, jos heiltä sitä kysytään. Dialogisuus yhtenä arvona tulisi tässä loistavasti esille. Kyselystä voisi poimia muutaman pääkohdan, jota olisi helppo arjessa toteuttaa. Esimerkiksi ruoan ottaminen etukäteen jäähtymään. Diagnoosien tuomiin haasteisiin on ohjaustyö linkitettyinä vahvasti. Jolloin loput kehitysehdotuksen menevät ohjaustyön kehitysehdotuksien alle.

Alussa asettamani tavoitteet ja niihin vaikuttavat tekijät ja haasteet pysyivät läpi työn samoina. Koen saavuttaneeni tavoitteet hyvin. Toimeksiantaja saa työni pohjalta hyvän näemyksen aikuisjohtoisen arjen merkityksestä lasten ja nuorten ruokailutottumuksista yksikössä. Prosessi oli itselleni erittäin opettavainen ja koen kehittyneeni ammatillisesti palautteen pohjalta, mutta myös oman oppimisen kautta prosessin aikana. Työni antaa kehitysehdotuksia ja ratkaisumalleja monelle eri osa-alueelle, sekä aiheita uusille opinnäytetöille tulevaisuudessa.

Lähteet

Painetut

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Avola, P & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatustilanne. Espoo: Beehappy publishing.

Barkley, Russel, A. 2008. ADHD-kuinka hallita ADHD, Suomentaja Kankaansivu, K. Helsinki: Edita publishing oy.

Borg, B & Ilander, O & Laaksonen, M & Marniemi, A & Mursu, J & Petman, K & Ray, K. 2006. Liikuntaravitsemus. Lahti: VK-Kustannus oy.

Dawson, D & Ozonoff, S. 2009. Aspergerin syndrooma ja hyvätasoinen autismi- Opas vanhemmille. 2.painos. Suomentaja Kankaansivu, K. Helsinki: Unipress.

Heinonen, J. 2018. Tunnesyöminen. Helsinki: Minerva kustannus oy.

Hyttinen, m & Mustajoki, P & Partanen, R & Sinisalo-Ojala, L. 2009. Ravitsemushoito-opas. 1. Painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kerola, K & Kujanpää, S & Timonen, T. 2009. Autismin kirja ja kuntoutus. Juva: Ws bookwell.

Nevalainen, V & Edita Publishing. 2005. Aikuinen ja lapsi- Kasvatuksesta voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita prima oy.

Parkkinen, K & Sertti, P. 2003. Ruoka ja ravitsemus. 1.-2. Painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Sähköiset

ESSOTE, Ravitsemusterapia 2022. Viitattu 18.10.2022. <https://www.essote.fi/asiakkaalle/palvelut/terveyspalvelut/yleislaaketieteen-vastaanotto/ravitsemusterapia/>

ESSOTE, lautasmalli 2018. Viitattu 19.10.2022. <https://www.essote.fi/asiakkaalle/palvelut/terveyspalvelut/yleislaaketieteen-vastaanotto/ravitsemusterapia/lautasmalli/>

MLL, Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu 2021. Viitattu 19.10.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>

Mira, ruokaympyrä 2017. Viitattu 19.10.2022. <https://www.thing-link.com/scene/987678158687830017>

Ruokatieto, syö monipuolisesti. Viitattu 19.10.2022. [Syö monipuolisesti | Ruokatieto Yhdistys](#)

Kuviot

Kuvio 1: Ruokakolmio	14
Kuvio 2: Ruokaympyrä	14
Kuvio 3: Lautasmalli	15