

Yhteenvedot 2.12.2008 julkaistuista tuloksista

Kansanterveyslaitos tutki yläkoululaisten terveyttä ja ravitsemusta

Kansanterveyslaitos vastasi yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointitutkimuksesta. Hankkeessa suun terveyden tutkimusta hoiti Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitos. Toimenpiteiden suunnittelusta ja käytännön toteutuksesta vastasi Leipätiedotus.

Tutkimus alkoi keväällä 2007 yläkoululaisten ravitsemusta ja hyvinvointia selvittävällä tutkimuksella, joka käsitteli ruokatottumuksia, terveystyötyymistä ja suun terveyttä. Se on perusteellisuudessaan ensimmäinen laatuaan Suomessa. Tutkimuksessa oli mukana noin 700 oppilasta 12 yläkoulusta Tampereelta, Lahdesta ja Mikkelistä. Kouluista osa oli toimenpide- ja osa vertailukouluja.

Lähtötilanteessa vuonna 2007 nuorista vain kolmannes ilmoitti syövänsä tuoreita kasviksia, hedelmiä ja ruisleipää päivittäin. Sokeria nuorten ruokavaliossa oli liikaa ja kuitua liian vähän. Lähtötasotutkimuksesta kävi ilmi huolestuttava uutinen: Välipaloista saatiin noin 40 % päivän energiasta ja moni jätti terveellisemmän koululounaan väliin.

Kokeilukouluille tarjottiin monenlaisia innostavia työkaluja nuorten ravitsemuskasvatukseen ja ruokailuympäristön kehittämiseen. Havainnollistavat ruokakuvat avasivat silmiä, makukoulussa nuoret pääsivät tutustumaan omiin aisteihinsa ja draamatyöpajoissa pohdittiin omia asenteita ja valintoja.

Kouluissa tehtävillä toimenpiteillä saatiin parannuksia aikaan:

- makeisten syönni väheni
- mielipide koululounaasta parani
- napostelua saatiin kuriin makeis- ja virvoitusjuoma-automaatteja poistamalla
- veden käyttö janojuomana lisääntyi

– Ruokailuympäristö ohjaa vahvasti nuorten ruokatottumuksia ja on tärkeää, että kouluissa ei myydä epäterveellisiä välipaloja. Kouluruokailuun tarvitaan myös lisää määrärahoja, jotta ylipäätään voidaan lisätä täysjyväleivän, kasvisten ja hedelmien tarjontaa, Kansanterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Pirjo Pietinen** sanoi.

Terveyttä edistävät säännöt ja toimintatavat, aikuisten läsnäolo ja mallina toimiminen, kouluruokailun arvostaminen sekä yhteistyö koulun, kodin aikuisten ja nuorten välillä ovat terveen ja hyvinvoivan koululaisen elämän perusta. Pelkkä nuorten tietotaidon lisääminen ei riitä.

Yhteenvedot 2.12.2008 julkaistuista tuloksista

Kuopion yliopistossa 6-8-vuotiaiden liikunta- ja ravitsemushanke

Kuopion yliopistossa toteutettavan 6-8-vuotiaiden lasten ravitsemus- ja liikuntahankkeen lähtötasoselvitys on valmis. Hankkeen lopulliset tulokset valmistuvat syksyllä 2009. Alustavat tulokset osoittavat, että ensimmäisellä luokalla olevien lasten ruokavalio sisältää liikaa suolaa, kovaa rasvaa ja sokeria sekä liian vähän kuitua, pehmeää rasvaa, D-vitamiinia ja rautaa. Yli kaksi

tuntia viihdemedian parissa viettää ensimmäisen luokan oppilaista arkipäivisin noin 15 % ja viikonloppuisin noin 50 %. Lähes 10 % lapsista ei liiku arkipäivisin juuri lainkaan. Ensimmäisen luokan oppilaista noin 20 % on ylipainoisia. Lasten ravitsemusta ja liikuntatottumuksia parantamalla voidaan ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia aikuisikään saakka.

– Varsinaisessa interventiossa pyrimme lisäämään lasten liikuntaa ja parantamaan heidän ruokavaliotaan useilla keinoilla, kuten toistuvalla, monipuolisella ja yksilöllisellä perheohjauksella, liikunnallisilla iltapäiväkerhoilla ja terveellisiin elintapoihin ohjaavilla perhetapahtumilla, Lasten liikunta- ja ravitsemushankkeen johtaja professori **Timo Lakka** Kuopion yliopistosta kertoi.

Sydänliitto yhteistyökumppaneineen selvitti tositarinoita lasten ja nuorten elämästä

Sydänliitto ja Terveyttä kasviksilla -kampanjan laaja toimijajoukko selvittivät, miten lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen tulisi viestiä lasten ja nuorten terveellisistä elintavoista.

Tositarinoita-selvityksessä tutkittiin, millaisia näkemyksiä nuorilla on terveellisistä elintavoista ja miten heidän vanhempansa näkevät oman roolinsa niihin vaikuttamisessa.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin

ryhmähaastatteluja, perhehaastatteluja ja havainnointia perheissä.

Haastattelut osoittivat, että yleensä vanhemmat eivät ole kovin huolissaan lastensa terveydestä. He arvioivat sen keskimääräiseksi tai hieman paremmaksi eivätkä ole yleensä huolestuneita, jos lapsen koulunkäynti sujuu.

Nuorilta kysyttiin, mitkä tahot vaikuttavat siihen, kuinka terveellisesti tai epäterveellisesti he elävät. Nuorten mielestä vanhemmat vaikuttavat eniten: tottumukset, rutiinit ja tavat opitaan kotona. Kavereilla ja koululla on myös paljon vaikutusta. Lisäksi nuoret mainitsivat sukulaiset, median, harrastusohjaajat ja lääkärit. Vaikutus voi olla sekä positiivinen että negatiivinen.

Tutkimustuloksia tullaan käyttämään Sydänliiton jatkaessa Järkipalaa-viestintää.

– Yhteisen ruokahetken tai kaupassa käynnin ei pidä olla terveyssuoritus, vaan mukava yhdessäolon hetki ja aikuiselle tilaisuus kuunnella lasta, asettaa rajoja ja osoittaa huolenpitoa. Arjen tärkeisiin asioihin pitää antaa aikaa, kehittämispäällikkö **Marjaana Lahti-Koski** kiteytti *Järkipalaa koulupäivään* -loputapahtumassa.

Yhteenvedot 2.12.2008 julkaistuista tuloksista

Yritykset kehittivät paljon uusia tuotteita

Järkipalaa-hankkeessa mukana olleet yritykset, kehittivät uusia terveellisiä tuotteita kokeiluhankkeisiin. Tuotteissa kiinnitettiin huomiota rasvan laatuun ja määrään, suolaan, sokeriin ja kuitupitoisuuteen. Tuotekehityksen ohjenuoraksi otettiin Sydänmerkki-kriteerit.

Tuloksena syntyi kymmeniä uusia Sydänmerkki-tuotetta ja isojen kauppaketjujen hedelmä- ja vihannesosastot varustettiin Sydänmerkillä. Moni hankkeen aikana kehitelty tuote on kohonnut myös myyntimenestykseksi. Vaasan & Vaasan Oy toi *Pieni Ruisruutu* -Sydänmerkki-palaleivän suurkeittiöille, Valio toi rasvattoman maidon myös annospakkaukseen ja kehitti Kidius-välipalatuotteita. Raision Elovena-välipalakeksit ja -juomat ovat suosittuja välipaloja. HK kehittää koko ajan aktiivisesti lisää Sydänmerkki- tuotteita vähittäiskauppaan. Myös Sodexo on pystynyt luomaan uusia malleja koulujen välipalatarjontaan.

– Mukana olevat yritykset halusivat olla konkreettisesti vaikuttamassa lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin. Panostimme merkittävästi erilaisten hyvänmakuisten ja ravitsemuksellisesti järkevien tuotteiden kehittämiseen. Tärkeää on, että tällaisia tuotteita olisi tarjolla lasten ja nuorten arjessa niin kotona kuin koulussa, johtaja **Kari Lampinen** Vaasan & Vaasan Oy:stä kertoi.