



Terveyttä kasviksilla -kampanja korostaa terveyttä edistävän ateriarytmin merkitystä

Suomen Hammaslääkäriliitto ja Suomen Terveydenhoitajaliitto ovat tänä vuonna mukana uusina yhteistyötahoina ja toimijoina Terveyttä kasviksilla -kampanjassa. Kotimaiset Kasvikset ry, Suomen Sydänliitto ja Syöpäjärjestöt ovat tehneet yhteistyötä kampanjan puitteissa jo vuodesta 2000 alkaen.

Kampanjassa mukana olevien järjestöjen yhteiseksi teemoiksi nousi vuodelle 2007 kunnan välipala ja ateriarytmi -teemat, jotka ovat kaikkien yhteistyötahojen mielestä erittäin tärkeitä asioita kamppailtaessa niin suun terveyden, painonhallinnan, riittävän kasvien nauttimisen kuin terveyttä edistävän ruokavalionkin puolesta.

Yhteistyö eri terveysjärjestöjen

kanssa on koettu hyvin hedelmälliseksi. Yhteistyöllä samojen tavoitteiden saavuttaminen on tuloksellisempaa kuin, jos kaikki yhteistyötahot tekisivät saman asian eteen töitä yksinään.

Kohderymänä erityisesti koululaiset

Kampanjan lopullisina kohderyiminä ovat erityisesti koululaiset eli lapset ja nuoret. Pääasiallinen toimintaympäristö on ala- ja yläkoulut mukaan lukien suun terveydenhuolto ja kouluterveydenhuolto.

Kampanjan viestinviejinä toimivat kohderyhmät ovat koululaisten lähipiirissä työskentelevät aikuiset. Heitä ovat koulumaailmassa erityisesti luokan-, liikunnan- ja terveystiedon sekä kotitalouden opettajat ja rehtorit sekä kouluterveydenhoitajat ja suun terveydestä vastaavat hammaslääkärit ja suuhygienistit. Lisäksi tärkeää asiaa edistävät myös ravitsemisalalan ammattilaisista ruokapalvelupäälliköt, kouluravintoloiden esimiehet ja muu keittiöhenkilökunta. Myös koululaisten huoltajia tiedotetaan kampanjan teemoihin liittyvistä asioista ja herätetään huoltaji-

en oma vastuu lasten ravitsemukseen ja ruokaan liittyvissä asioissa.

Kampanjan tavoite

Kaikkien yhteistyötahojen yhteisenä huolena on lasten ja nuorten vähäinen kasvien eli vihannesten, juuristen, marjojen ja hedelmien syöminen. Kampanjan tavoitteena on lisätä kasvien käyttöä osana monipuolista ruokavaliota ja opastaa koululaisia sisäistämään terveyttä edistävän ateriarytmin tärkeys. Ajatuksena on, että lapsena ja nuorena omaksutut terveyttä edistävät ruokatottumukset kantavat aikuisuuteen ja vaikuttavat näin mm. ylipainon, tyyppin II diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien ja joihinkin syöpiin sairastumisen riskin pienemisenä sekä hampaiden reikiintymisen vähenemisenä.

Tämän vuoksi Terveyttä kasviksilla -kampanjan taustatahot haluavat vaikuttaa erityisesti lapsiin ja nuoriin, jolloin ruokatottumukset muotoutuvat yleensä aika pysyviksi ja myöhemmin vaikeammin muutettaviksi.

Kasvien riittävää osuutta korostetaan osana monipuolista ja muutenkin terveyttä edistävää ruokavaliota. Myös

Kannon välipala = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

Kokoa mieleisesti välipala

- kasvisryhmästä: niin monta kuin haluat
- viljaryhmästä: yksi tai kaksi
- maito- ja liharyhmästä: tarvittaessa täydennystä

Valitse erilaisia yhdistelmiä tilanteen mukaan. Kohtuullisen kokoisella välipalalla jaksat pääateriaalta toiselle.

Yhdistele vaikka näin:

Koulussa



Kotona



Maidosta makeata



➤ Muista, että paras janojuoma on vesi.





- KASVIKSET eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät
- runsaasti ja vaihtelevasti
- tuoreina tai kypsennettyinä



- LEIVÄT, LESEET, MYSLIT
- runsaskuituisina ja vähisuolaisina
- levitteenä kaivimargarinilla



- MAITO, VIILI, RAHKA, JOGURTTI, JUUSTO
- rasvattomana tai vähärasvaisena ja vähäsuolaisena
- LIHALEIKKELEET
- vähärasvaisina ja vähäsuolaisina

päivittäinen ateriarytmi ja välipalojen laatu on tärkeä asia erityisesti hampaiden terveyden ja painonhallinnan kannalta. Kampanjassa tuodaan esille lisäksi riittävän levon ja liikunnan merkitys koululaisten terveen kehityksen kannalta. Kampanjan kärkenä ovat kuitenkin kasvikset eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät, irrottamatta niitä muusta terveyttä edistävästä kokonaisuudesta.

Kasvien terveyttä edistävät vaikutukset on kiistatta todettu niin kansainvälisissä kuin kansallisissakin tutkimuksissa. Kotimaiset Kasvikset ry on pukeutunut kasvien suositeltavan päivittäisen määrän Puoli kiloa päivässä -santonaan. Erityisesti parin viime vuoden aikana suositusta on avattu konkreettisemmin kuutena kourallisena. Annoskoko määräytyy syöjän koon mukaan. Lapsella mitta on pieni kämmen ja aikuisella miehellä suuri koura. Viesti on helppo muistaa sekä selkeä ja kätevä käyttää.

Uutta aineistoa ylä- ja alakoululaisille neuvonnan tueksi

Tänä vuonna Terveystta kasviksilla -kampanjassa mukana olevat järjestöt ovat tuottaneet uutta aineistoa koululaisille terveyttä edistävään välipalaan ja ateriarytmiin liittyen. Uusissa aineistoissa asiat pyritään tuomaan esille myönteisten mielikuvien kautta korostamalla terveyttä edistäviä valintoja. Aineiston tilausohje ja -kaavake ohessa. Muuta kampanjamateriaalia voi tilata nettiosoitteesta www.terveysttakasviksilla.fi kohdasta Tilattavaa materiaalia.

Rytmitä päiväsi kasviksilla -julist

Rytmitä päiväsi kasviksilla -julisteesa avataan hyvä päivittäinen ateriarytmi aamupalasta lounaan ja välipalan kautta päivälliseen ja iltapalaan. Aterioissa ja välipaloissa korostetaan terveyttä edistäviä valintoja ja kasvien riit-

tävää osuutta.

Julisteen avulla hammaslääkäri tai kouluterveydenhoitaja voi esimerkiksi avata päivittäistä ateriarytmiä hammas-terveyden tai painonhallinnan näkökulmasta. Ateriarytmiä käsittelevän julisteen avulla voi esimerkiksi keskustella ylipainoisen nuoren kanssa siitä, miksi on tärkeää noudattaa tiettyä ateriarytmiä jaksakseen koulussa ja harrastuksissa. Jos ateriarytmi ei ole hallinnassa, tulee nälkäisenä korvattua helposti pääateriat makeilla, suolaisilla ja rasvaisilla välipaloilla, jotka eivät ole hyväksi hampaille eivätkä painonhallinnalle.

Kunnon välipala -opaslehtinen

Kunnon välipala -opaslehtisessä korostetaan terveyttä edistävän välipalan perusta, joka koostuu vihanneksista, juureksista, marjoista ja hedelmistä sekä

täysjyväviljavalmistuksista. Tarvittaessa välipalaa voi täydentää vähärasvaisilla, vähäsokerisilla ja vähäsuolaisilla maitoja lihavalmistuksilla. Opaslehtisessä korostetaan myös sitä, että välipalan tulisi olla sopivan kokoinen, niin että sillä ei korvata esimerkiksi koululounasta. Kunnan välipalan voi koota tavallisista ja terveellisistä peruselintarvikkeista. Kunnan välipala -opaslehtistä voi tilata 50 kappaleen repäisylehtiönä.

www.terveyttakasviksilla.fi -nettisivustolla lisää materiaalia

www.terveyttakasviksilla.fi -nettisivusto on opetus- ja neuvonta-alan ammattilaisille suunnattu sivusto neuvonnan ja opetuksen tueksi. Sivustolta on haettavissa niin opetuskalvoja kuin kasvistehäviäkin ja kasviksiin, ravitsemukseen ja terveyteen liittyvää perustietoa neuvonnan ja opetuksen taustatiedoksi.

Vinkkejä, opetuskalvoja, kasvistehäviä tai taustatietoa aiheeseen liittyen voi käyttää avuksi myös keskustelun avaamisessa esimerkiksi kouluterveydenhoitajan tai suuhygienistin vas-

taantotolla keskusteltaessa koululaisen ruokavalion sisällöstä tai pyydettyä luennoimaan esimerkiksi vanhempainiltoihin.

Nettisivusto on pyritty tekemään mahdollisimman käyttäjäystävälliseksi. Opetuskalvot on tulostettavissa kalvoina tai tallennettavissa PowerPoint-esityksenä omalle koneelle ja esitettävissä näin datatykin kautta.

Nettisivustolta löytyy tietoa myös kampanjan muista toimintamuodoista sekä kampanjaan tuotettua muuta materiaalia. Toiminnassa mm. alakouluja innostetaan järjestämään kasvistapahuma, -päivä tai -viikko yhdessä koululaisten, opettajakunnan, kouluterveydenhoitajan ja hammashuollon kanssa. Kouluilla on mahdollisuus tilata asian käsittelyn tueksi aiheeseen liittyvät Terveyttä kasviksilla -opettajan opas ja Syökää porkkanaa – tai Ät morötter -oppilaan oppaat sekä Puoli kiloa päivässä on kuusi annosta -juliste luokkiin.

Yläkouluissa uudeksi teemaksi otettiin jo viime vuonna kunnan välipala otsikolla Miten olis välipala? Aiheeseen liittyen mm. kotitaloutta opiskeleville yläkoulun seitsemäsluokkalaisille tuo-

tettiin Miten olis välipala? -opas, jossa tuodaan esille välipalan tärkeä merkitys koululaisen jaksamisen, keskittymisen ja hyvinvoinnin kannalta. Oppaassa on lisäksi useita ruokaohjeita ja nopeita vinkkejä terveyttä edistävän välipalan valmistamiseksi.

Välipalan merkitys kasvaville nuorille sekä välipalan sisältö ja laatu nostettiin esille myös ravitsemusalan ammattilaisille toteutetussa samannimisessä oppaassa, jossa on lisäksi ruokaohjeita ja vinkkejä kasviksia sisältävistä välipaloista.

Terveyttä kasviksilla -kampanjan aiempan materiaaliin voi tutustua osoitteessa www.terveyttakasviksilla.fi.

Päivi Jämsén
Ravitsemusasiantuntija
Kotimaiset Kasvikset ry

EDISTÄ KOULULAISTEN TERVEYTTÄ!



**TARJOUS!
TILAA HETI!**



Tilaa neuvonnan tueksi **maksutonta aineistoa**. Tilauksesta **peritään ainoastaan posti- ja käsittelykuluna 5 €/tilaus**. Tarjous on voimassa 31.5.2007 saakka. Sen jälkeen tilauksista peritään todelliset posti- ja käsittelykulut. Aineistot postitetaan tilausosoitteeseen elokuun puolivälissä.

KUNNON VÄLIPALA -LEHTIÖ, A4, 50-s.
RYTMITÄ PÄIVÄSI KASVIKSILLA -JULISTE, 84 x 30 cm



TILAUS:

- Kunnan välipala -lehtiö (sis. 50 kpl repäisylehtisiä) _____ kpl
- Rytmitä päiväsi kasviksilla -juliste _____ kpl

Tekstaa selvästi!

Tilaaajan nimi: _____

Toimipaikka: _____

Lähiosoite: _____

Postinro ja -toimipaikka: _____

Laskutusosoite, jos eri kuin lähetysoite: _____

Faksa tilaus numeroon 09-6155 4555, Kotimaiset Kasvikset ry tai **postita** tilaus osoitteeseen Kotimaiset Kasvikset ry, Päivi Jämsén, PL 309, 01301 Vantaa 31.5.2007 mennessä.

