

Kasviksia koululaisille

Terveyttä kasviksilla -kampanjalla innostetaan lapsia ja nuoria syömään enemmän kasviksia eli vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Kampanja kannustaa optus-, terveys-, ravitsemis-, ravitsemus- ja neuvonta-alan ammattilaisia käsittelemään aihetta koululaisten parissa mm. tuottamalla ammattilaisille aineistoa aiheen käsitteelyyn. Kampanjan yhteistyötahoina toimivat Kotimaiset Kasvikset ry, Syöpäjärjestöt, Suomen Sydänliitto, Suomen Hammaslääkäriliitto ja Suomen Terveydenhoitajaliitto.

Mutta miksi nämä järjestöt toimivat yhdessä ja haluavat, että lapset ja nuoret syövät kasviksia ainakin puoli kiloa päivässä osana monipuolista ruokavaliota? Siihen vastaavat yhteistyöjärjestöistä osa kampanjan toteutuksessa mukana olevista henkilöistä.

Kysymykset:

1. Miksi järjestönne näkee tärkeäksi olla mukana Terveyttä kasviksilla -kampanjassa?
2. Mitä evästyksiä haluat antaa koululaisten parissa työskenteleville ammattilaisille?
3. Miten lukija voi vaikuttaa oman hyvän olonsa ja terveytensä ylläpitämiseen?

Toimitusjohtaja Riikka Seppälä, Kotimaiset Kasvikset ry

1. Lasten ja nuorten kasvien kulutuksen vähyys on todella huolestuttavaa. Kotimaisille Kasviksille on tärkeää tehdä kasvien kulutuksen lisäämiseksi yhteistyötä terveyttä edistävien järjestöjen kanssa. Heiltä on saatu toimintaan lisää asiantuntemusta ja läheisempää yhteyttä ammattilaisten kenttään. Vahva viesti usean järjestön yhteistyönä, tavoite kasviksia puoli kiloa päivässä eli kuusi kourallista, saavuttaa kouluikäisten kohderyhmän pa-

remmin.

2. Innostukaa kasvien värikkästä, monipuolisesta ja terveyttä edistävästä maailmasta. Kun itsellä suhtautuminen kasviksiin on myönteinen ja niiden käyttö on runsasta, on helpompaa viedä asiaa koululaisille eteenpäin.

3. Syö jokaisella aterialla runsaasti värikkäitä kasviksia – myös välipaloilla.

Yliääkäri Matti Rautalahti, Suomen Syöpäyhdistys

1. Kasvikset ovat keskeisen tärkeitä terveyden edistämässä yleensä ja syöväen ehkäisyssä erityisesti. Terveellisten ravintotottumusten muovaaminen vaatii pitkää ja johdonmukaista työtä, joka on aloitettava mahdollisimman nuorella iällä. Olimme aloittamassa Terveyttä kasviksilla -kampanjaa vuosia sitten, ja se sopii edelleen hyvin toimintastrategiaamme.

2. Terveellisten elämäntapojen – ravitsemus mukaan lukien – perusta luodaan varhain. Vaikka murrosiän myrskyt näyttäisivätkin vievän väärään suuntaan, tuo hyvä lapsuuden pohjatö tottumukset takaisin elävään elämään myöhemmin.

3. Tupakoimattomuus, energiatasapaino, kasvisvoittoinen ruokavalio, riittävä arkiliikunta sekä oma aika eli lepo ja rentoutuminen. Tartu hetkeen ja nauti siitä!

Kehittämispäällikkö Marjaana Lahti-Koski, Suomen Sydänliitto

1. Sydänliitto kohdistaa sydänterveyden viestit pääosin lasten vanhemmille ja kaikille lapsen elinpiiriin kuuluville aikuisille sekä päättäjille ja vaikuttajille. Päätöksillään he rakentavat lapsille elinympäristön, joka tukee terveyden elintapojen omaksumista. Jokainen päätös on terveyspäätös. Terveyttä kasviksilla -kampanja tukee hyvin tavoitteitamme ja tavoittaa juuri oikeita kohderyhmiä. Yhdessä muiden järjestöjen kanssa saamme aikaan enemmän.

2. Lapsen silmin olet sankari: Pieni



ottaa isosta mallia. Toivomme, että jokainen koululaisten parissa työskentelevä ammattilainen tunnistaa vastuunsa lasten terveyden elintapojen omaksumisessa ja oivaltaa olevansa lapsille malli. Kasvatusvastuu on kodeissa, mutta perheet tarvitsevat tukea muilta aikuisilta, jotka kohtaavat koululaisia.

3. Syö hyvin, liiku ja leppä. Koko elämää ei kannata muuttaa kerralla kuntoon. Etsi arjesta konkreettiset tilaisuudet muutokseen. Laita tänään lautaselle yksi tomaatti enemmän kuin eilen, lähde perjantaisin kävelen töistä kotiin. Pieni päätös päivässä riittää.

Asiantuntijahammaslääkäri Helinä Keskinen, Suomen Hammaslääkäriliitto

1. Vaikka hampaat ja suu ovat pieni osa ihmistä, niiden terveys on tärkeä kokonaisterveyden kannalta. Yhteistyö antaa näkyvyyttä ja voimaa. Kampanjan tavoitteet ovat suun terveyttä edistäviä. Monipuolinen ravinto ja runsas kasvien nauttiminen pitävät pitkään kylläisenä ja ehkäisevät jatkuvaa napostelua. Lisäksi kasvien pureskelu lisää syljen eritystä, mikä on tärkeää suun terveydelle.

2. Koululaisten hampaiden kalkkeutuminen on vielä kesken. Siksi ne reikiintyvät helposti. Terveystavoilla, ruokailutavat mukaan lukien, on tärkeä merkitys suun terveydelle myöhempiä vuosia ajatellen. Suun ja koko yleisterveiden kannalta terveellisten tapojen omaksumiseen tarvitaan kaikkien koululaisten parissa työ-



Päätoimittaja, puheenjohtaja Eeva-Liisa Urjanheimo, Terveydenhoitajaliitto

1. Terveydenhoitajat tavoittavat lähes kaikki koululaiset ja heidän vanhempansa mm. terveystarkastuksissa ja vanhempainiltoissa. Näissä terveystapaamisissa keskustellaan mm. siitä, että kasvikset ovat tärkeä osa herkullista, monipuolista ja terveellistä ruokavaliota. Terveydenhoitajatyöhön kampanja tarjoaa uutta, innostavaa aineistoa ja tietoa.

2. Terveydenhoitaja on pienille ja isoille koululaisille turvallinen aikuinen ja luotettava asiantuntija, jonka viestejä kuunnellaan. On tärkeää, että myös muut lähiaikuiset ovat aidosti läsnä lasten ja nuorten elämässä, kannustamassa ja näytämässä mahdollisuuksia sekä asettamassa rakastavia rajoja. Lasten ja nuorten terveyden edistämisen on vaikuttavuutta ja kustannusvaikuttavuutta.

3. Nauti arkisin kohtuudella ja monipuolisesti terveellistä ja maukasta ruokaa. Juhlahetkinä voit herkutella hyvillä meillä. Liiku säännöllisesti, lepää riittävästi ja muista, että myös kulttuuririennot ja hyvät ihmissuhteet edistävät terveyttäsi. Ole itsellesi ystävällinen ja kannustava!

kentelevien yhteistyötä. Ei hammaslääkäri herkuttelua kiellä, kunhan se tapahtuu ajallaan ja aterian yhteydessä. Kun vielä saamme kaikki muistamaan, että hampaiden harjauksessa ”Kerta ei riitä”, on puhtaalla suulla ja terveillä hampailla helppo hymyillä sekä popsia porkkanaa!

3. Syö monipuolisesti ruoka-aikoina ja pidä suu tyhjänä väliajoilla. Kuka pitää huolen Sinun ja lapsesi suun terveydestä, jos et Sinä itse!

Edistetään yhdessä koululaisten terveyttä. Tilaa syksyksi valmiiksi kasvisaiheisia aineistoja neuvonnan tueksi ohessa olevalla tilauslomakkeella. Aineistot postitetaan elokuun lopussa. Kurkista myös, mitä apuvälineitä löydät www.terveyttakasviksilla.fi-sivustolta.

Lisätietoja:

paivi.jamsen@kotimaisetkasvikset.fi

www.terveyttakasviksilla.fi

- opetus- ja neuvonta-alan ammattilaisille suunnattu nettisivusto
- opetuskalvoja, kasvistehtäviä, taustatietoa kasvien ja terveyden välisistä yhteyksistä
- maksuttomien aineistojen tilausmahdollisuus posti- ja käsittelykuluja vastaan

Teksti: Päivi Jämsén, kampanjasta vastaava ravitsemusasiantuntija, Kotimaiset Kasvikset ry

Kuvat: Kotimaiset Kasvikset ry / Liia Rissanen

EDISTÄ KOULULAISTEN TERVEYTTÄ!

Tilaa 16.6. mennessä, niin maksat vain 11€/tilaus!



Tilaa neuvonnan tueksi **maksutonta aineistoa**. Tilauksesta peritään ainoastaan posti- ja käsittelykuluina 11€/tilaus, kun tilaat **16.6.2008 mennessä**. Sen jälkeen tilauksista peritään todelliset posti- ja käsittelykulut. Postitus tilausosoitteeseen elokuun lopussa.

KUNNON VÄLIPALA -LEHTIÖ, A4, 50-s.
ETT REJÄLT MELLANMÅL -BLOCK, A4, 50-st.

RYTMITÄ PÄIVÄSI KASVIKSILLA -JULISTE, 84x30 cm
HITTA DAGSRYT MEN MED GRÖNSAKER -AFFISCHEN, 84x30 cm



**TERVEYTTÄ
KASVIKSILLA**
www.terveyttakasviksilla.fi

Kotimaiset Kasvikset ry
Suomen Sydänliitto
Syöpäjärjestöt
Suomen Hammaslääkäriliitto
Suomen Terveydenhoitajaliitto

TILAUS:

- Kunnan välipala -**lehtiö** (ilmasidottuna 50 samaa sivua), A4 kpl suomi ruotsi
- Rytmitä päiväsi kasviksilla -**juliste**, 84 x 30 cm kpl suomi ruotsi

Tekstää selvästi!

Tilauksen nimi: _____

Toimipaikka: _____

Lähiosoite: _____

Postinro ja -toimipaikka: _____

Laskutusosoite, jos eri kuin lähetysosoite: _____

Faksaa tilaus numeroon 09-6155 4555, Kotimaiset Kasvikset ry tai
postilla tilaus osoitteeseen Kotimaiset Kasvikset ry, Päivi Jämsén,
PL 309, 01301 Vantaa 16.6.2008 mennessä.

