

Maija Koskela, aluepäällikkö, Suomen Sydänliitto /aluetoimisto Oulu

Varhaislapsuudessa luodaan pohja elintavoille – Pieni ottaa isosta mallia. Kaikessa.

TAUSTAA

Vanhemmat ja lasten elämänpiiriin kuuluvat aikuiset vaikuttavat omilla valinnoillaan ratkaisevasti lasten terveyteen. Lapsena omaksutut elintavat ennustavat hyvin aikuisiän terveyttä. Isot rakentavat päätöksillään pienelle elinympäristön - parhaimmillaan terveyttä kunnioittaen.

Sydänliitto kohdistaa sydänterveysviestit tulevina vuosina erityisesti lapsiperheille ja lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Korostamme samalla kaikkien lapsen lähipiiriin kuuluvien aikuisten vastuuta elintapojen omaksumisessa.

Jotta vastuu ei ole liian raskas kantaa, Sydänliitto tuottaa lasten lähipiirissä vaikuttaville aikuisille avuksi tietoja, taitoja ja työkaluja.

Sydänliiton verkkosivuilta www.sydanliitto.fi (ajankohtaista → Pieni ottaa isosta mallia. Kaikessa) löydät perustietoa lasten liikuntaan, ravitsemukseen ja lepoon liittyen seuraavilla otsikoilla:

Liikunnasta energiaa

Ruoasta puhtia

Levosta voimaa

Tupakatta terveemmin

Sydänliiton sivuilla kohdassa Tilaa, voit tutustua Sydänliiton tuottamaan materiaaliin ja tehdä tilauksen. Tutustu Sydänliiton sivuihin myös muutoin, löydät paljon tietoa sydänterveydestä. Sivuilta löytyvät myös sydänpiirien ja sydänyhdistysten yhteystiedot. Ota yhteyttä, mietitään yhdessä yhteistyön mahdollisuuksia.

Lisää linkkejä:

http://www.nuorisuomi.fi/paivahoitoik_liikunta
(myös Varpaat vauhtiin 2007)

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/varhaiskasliiksuo_2005.pdf
(Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset)

<http://www.finfood.fi/finfood/kasvikset.nsf> (Terveyttä kasviksilla)
<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/index.htm>

YHTEENVETO TYÖPAJAN RYHMÄTÖISTÄ

Varhaiskasvatuspäivä 10.5.07 Haapajärvi työpajat: Varhaislapsuudessa luodaan pohja elintavoille – Pieni ottaa isosta mallia. Kaikessa.

Pieni ottaa isosta mallia. Kaikessa - työpajan ryhmätöiden ideana oli pysähtyä hetkeksi miettimään osallistujien kokemia onnistumisia ja haasteita teema-alueittain eri näkökulmista. Tuotokset toimivat konkreettisina ideoina ja ajatusten herättäjinä mietittäessä toiminnan suunnittelua ja kehittämistä eri yksiköissä

Teema-alueet ryhmittäin olivat: lapsen ravitsemus, lapsen liikunta sekä tupakka ja alkoholi. Oma teema-alueita tarkasteltiin seuraavista **näkökulmista**: yksilö, työyhteisö, perhe, moniammatillinen yhteistyö, päättäjät.

Lapsen ravitsemus

ONNISTUMISET

HAASTEET

<p><i>Yksilön näkökulma</i> Aikuinen mallina ruokapöydässä. Terveellisen ruokavalion noudattaminen. Eri ruokalajeihin tutustuminen yhdessä lasten kanssa. Rauhallinen ruokailutilanne. Vihannekset tutuiksi lasten ehdoilla (Lanttu-laulu, vihannesloru). Maidon merkitys luustolle, lapset lähteneet mukaan.</p>	<p>Lapsen opettaminen syömään terveellistä ruokaa, kotona ei enää välttämättä keitetä. Ruokailu ja ruokailutottumukset nostettava esille tärkeänä osana lapsen kasvatuksessa. Ehtiä aamullakin kiireessä laittaa monipuolisen aamupalan. Lapsille on tarjolla liian mausteista ruokaa. Salaattien maistaminen. Tarjolla liikaa vaaleaa leipää, ruisleivän merkitys. Aamupuuro haaste puuroihin tottumattomalle lapselle.</p>
<p><i>Työyhteisön näkökulma</i> Työporukan yhtenäinen linja. Tarjolla normaalia kotiruokaa, aamulla puuroa, kunnon välipalat. Lapset syövät hyvin ja hoitajilla yhteinen linja. On saatu hyvää palautetta - eskarit osaavat syödä kouluruokaa. Tädit esimerkkiruokailijoina ryhmissä. Kohteliaat tavat opittu: ole hyvä, kiitos. Sokkomaistiaiset: juurekset, hedelmät.</p>	<p>Ruuanjakaja tykkää rasvasta. Aikapula aamupalan ja välipalan laitossa. Hyvät ruokailutavat haasteena, vaikutus koko ruokailuhetkeen.</p>

<p>Perheen näkökulma Tärkeää, että lasten vanhemmat saavat tietoa ruokailusta, ajan tasalla olevat ruokalistat nähtävillä. Sovittu, että kaikkea maistetaan. Mukava huomata, että lapset oppivat syömään kaikkea. Lapset mukaan salaatin tekoon ja ruokalistan suunnitteluun yhdessä vanhempien kanssa. Maistetaan niin monta "haarukallista", kuin on ikävuosia = 7v → 7 kertaa.</p>	<p>Erilaiset allergiat näyttävät lisääntyvän. Joillakin perheillä tuntuu olevan ajatus, että hienoa, kun lapsella on allergia. Tavallinen kotiruoka kunniaan! Saada perheet ymmärtämään, että maistamalla oppii myös kotona. Enemmän koko perheen yhteisiä ruokahetkiä. Paahtoleipä ja kioskiruuat.</p>
<p>Moniammatillisen yhteistyön näkökulma Tieto kulkee hyvin perhepäivähoidon ohjaajalta. Neuvolasta ruokavalio-ohjeita. Tietotaidon jakaminen. Yhteistyö keittiön kanssa toimii hyvin.</p>	<p>Allergiat. Erityisiä haasteita: laktoositon -, gluteeniton ruokavalio, keliakia, vilja-allergia. Keskuskeittiön tulo vaikeuttaa yhteistyötä.</p>
<p>Päättäjien näkökulma Ruoka tulee ala-asteelta ja on lasten mieleen. Mahdollisuus tarjota hyvää, ravitsevaa ruokaa.</p>	<p>Siirtyminen jakelukeittiöön jatkossa, pitkä kuljetusmatka, ruuan laatu kärsii. Kuljetuksen vuoksi ruokailun aloittaminen siirtyy lähes tuntia myöhäisemmäksi. Lähiruokaa hankintarenkaiden tilalle. Oma keittiö ja raaka-aineet omasta pitäjästä. Liian pienet määrärahat. Ei mahdollisuutta vaikuttaa ruokalistaan. Lähiruuan esille nostaminen. Tuoreet kotimaiset vihannekset ja juurekset kunniaan. Päättäjille lisää tietoa päivähoitolasten ruokailusta ja muista pehmeistä arvoista.</p>

Lapsen liikunta

ONNISTUMISET

HAASTEET

<p><i>Yksilön näkökulma</i> Itsetunto kohoaa. Hyvä olo. Lisää terveyttä. Iloa liikunnasta. Painonhallinta. Aikuisen esimerkki innostaa lapsen mukaan liikuntaan, pelataan yhdessä lapsen kanssa esim. pihakorista tai jalkapalloa. Liikunnan lisääminen, kunnon koheneminen ja hyvä olo. Pyöräily turvallisuusnäkökulmat huomioiden (esim. kypärä).</p>	<p>Tavoitteiden laittaminen. Liikkeelle satoi tai paistoi. Kiire. Aikuiskeskeinen oma ajattelu. Asenteiden muuttaminen, väki pois ”töllön” ja tietokoneen äärestä. Oppii liikkumaan oikein liikenteessä.</p>
<p><i>Työyhteisön näkökulma</i> Lapsen saaminen liikkumaan vaikka leikin keinoin. Sauvakävelyilta tai muu liikuntatapahtuma (keilailu, kuntosali, vesijumppa) henkilökunnalle. Yhteinen hoitopaikan pihasiivousilta keväällä tai syksyllä. Päiväkahvin sijaan välivuorolainen lenkille tai sisäjumppahetkelle saliin.</p>	<p>Esimerkin antaminen lapselle, joka ei harrasta liikuntaa. Tehdä liikunta mielekkääksi ja mukavaksi. Yhteinen aika. Miten saada kaikki innostumaan. Motivaatio tehdä ”työtä” työnantajan hyväksi. Mukavuudenhalu. Velvollisuuden tunne, jää ennemmin tekemään työtä.</p>
<p><i>Perheen näkökulma</i> Kesäinen patikkaretki luonnon helmaan. Yhteiset liikuntaharrastukset ja ulkoiluretket. Perhejumppa. Hyötyliikunta.</p>	<p>Lasten kannustaminen omaehtoiseen liikuntaan. Kiireinen elämänrytmi ja yhteisen ajan puute. Aikuisen oma vetämättömyys. Kilpailevat tekijät tv, internet. Innostus.</p>
<p><i>Moniammatillisen yhteistyön näkökulma</i> Sovitaan yhteisiä tilaisuuksia toisten hoitopaikkojen kanssa, esim. yhteinen mäenlasku. Firmojen / työpaikkojen yhteiset liikuntapisteet. Kuntoremonttiloma kaikki yhdessä eri aloilta. Koulun liikuntasalivuoroja ja liikuntapaikkoja myös päiväkodin käyttöön. Liikuntahetkiä päiväkoteihin yhteistyössä liikuntajärjestön kanssa.</p>	<p>Homma toimii isossa porukassa ja lasten iloisuus säilyy. Miten saada liikkumaan ne jotka vähiten sitä harrastavat. Osaamisen jakaminen toisiinkin yksiköihin.</p>

<p>Päättäjien näkökulma Satsataan liikuntaan, tiloja, mahdollisuuksia myös henkilökunnalle, alennusta hintoihin, kuntoremonttilomia. Lasten liikuntakoulujen järjestäminen. Lasten liikuntavälineiden lisääminen eri hoitopaikkoihin ulos ja sisälle. Liikuntamyönteiset päätökset. Liikuntapaikkojen ylläpitäminen. Innostuneet vetäjät. Tarjolla myös ilmaisia liikuntajuttuja, joihin kaikilla on mahdollisuus osallistua. Vammaisten mahdollisuus liikkumiseen.</p>	<p>Monipuolisuus. Raha! Päättäjillä tiedon puutetta siitä, että pienikin resurssi voi antaa paljon ja on pitkällä tähtäyksellä iso satsaus. Riittävä panostus urheilu- ja liikuntapaikkoihin. Liikkumiseen innostavien leikkipuistojen rakentaminen. Vetäjien koulutus.</p>
--	--

Tupakka ja alkoholi

ONNISTUMISET

HAASTEET

<p>Yksilön näkökulma En ota edes kokeilumielessä En polta enkä käytä alkoholia. Lopettaminen</p>	<p>Tavoitteena terve elämä. Kannustus terveeseen elintapaan. Kannustus.</p>
<p>Työyhteisön näkökulma Savuton, raitis työyhteisö. Ei sauhuttelupaikkaa. Kaikki mukana savuttomuudessa.</p>	<p>Opiskelijat (tupakointi, alkoholin käyttö) Sitoutuminen yhteisiin päätöksiin.</p>
<p>Perheen näkökulma Raittiit ja savuttomat vanhemmat.</p>	<p>Vanhempien esimerkki. Kotona tupakoitaessa lapsen vaatteisiin ja tavaroihin tarttuu haju, joka voi häiritä allergisia. Miten tämän asian voisi ottaa esille rakentavasti vanhempien kanssa? Terveys perheen yhteinen asia. Tuki ja kannustus savuttomuuteen ja päihteettömyyteen.</p>
<p>Moniammatillisen yhteistyön näkökulma Tarvittaessa on saataville apua ja opastusta. Työpaikan yhteiset säännöt. Yhteistyö Terveys ry:n ja opiskelijoiden kanssa. Huumeetitestit työnhaussa.</p>	<p>Miten tuetaan yksilötasolla. Kaikki yhteiset tilat savuttomiksi. Kannustus terveyteen.</p>

<p>Päättäjien näkökulma <i>Tupakkalaki on hyvä. Tupakkahuoneet on poistettu. Savuton päiväkotiki (päättäjien suositus) Julkinen keskustelu.</i></p>	<p>Lisää valistusta. Kaikki koulut savuttomiksi. Savuttomuus ja päihteettömyys terveysalan koulutuksen pääsyvaatimuksiin.</p>
--	---

Sydämelliset kiitokset kaikille mukana olleille aktiivisesta osallistumisesta!

Omat yhteystietoni ovat:

Maija Koskela
Suomen Sydänliitto ry / aluetoimisto
Torikatu 47, Kumppanuuskeskus
90100 Oulu

puh. 0400 333 443
sähköposti: etunimi.sukunimi@sydanliitto.fi