

Terve kouluympäristö -
koululaisten ravitseminen ja suun terveys.
Seminaari 9.12.2003



KUVAILULEHTI

Julkaisija Sosiaali- ja terveysministeriö	Julkaisun päivämäärä		
Tekijät (toimielimestä: toimielimen nimi, puheenjohtaja, sihteeri) Anja Eerola, Kaija Hasunen, Hannu Hausen, Outi Hautamäki, Helinä Keskinen, Anne Nordblad, Pirjo Pietinen	Julkaisun laji Moniste	Toimeksiantaja STM	
	Toimielimen asettamispäivä		
	Julkaisun nimi (myös ruotsinkielinen) Terve kouluympäristö - koululaisten ravitseminen ja suun terveys. Seminaari 9.12.2003 Hälsosam skolmiljö - skolelevers näring och munhälsa. Seminarium 9.12.2003		
Julkaisun osat			
Tiivistelmä Tähän raporttiin on koottu Terve kouluympäristö - koululaisten ravitseminen ja suun terveys -seminaarin 9.12.2003 esitysten lyhennelmät sekä esimerkkejä ja kokeiluja kouluruokailun kehittamisestä ja välipalojen järjestämisestä. Seminaarin järjestivät sosiaali- ja terveysministeriö, kansanterveyslaitos ja Suomen Hammaslääkäriliitto. Ohjelman valmistelussa mukana olivat Opetushallitus, Suomen Kuntaliitto, Stakes ja Suomen Vanhempainliitto. Seminaariraportin kokoamiseen ja johtopäätösten tekemiseen ovat osallistuneet professori Hannu Hausen Oulun yliopistosta, varatoiminnanjohtaja Anja Eerola, toimistohammaslääkäri Outi Hautamäki ja asiantuntijahammaslääkäri Helinä Keskinen Suomen Hammaslääkäriliitosta, tutkimusprofessori Pirjo Pietinen kansanterveyslaitokselta, neuvotteleva virkamies Kaija Hasunen ja kehittämisspällikkö Anne Nordblad sosiaali- ja terveysministeriöstä. Terveellinen ja turvallinen kouluympäristö edistää ja ylläpitää koululaisten hyvinvointia ja hyvää oppimista. Lapsena ja nuorena omaksutut terveyttä tukevat elämäntavat luovat perustan terveydelle. Kouluruokailu on koululaisen hyvän ravitsemuksen peruskivi ja täydentää kotona tapahtuvaa ruokailua. Tuoreen yläasteen kouluruokailututkimuksen mukaan yhä harvempi, vain vähän alle viisitoista prosenttia yläasteen oppilaista, syö kuitenkin kouluruoan kokonaisuutena, joksi se on tarkoitettu. Ruuan korvaa yhä useammin napostelu. Kouluympäristössä on nähtävissä kehitystä suuntaan, jossa koulujen makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit kilpailevat kouluruoan paikasta. Lapset ja nuoret valitsevat usein makeisia ja virvoitusjuomia välipaloiksi ja korvaavat sillä jopa kokonaan kouluruokailun. Samanaikaisesti on viitteitä siitä, että lasten ja nuorten suun terveyden hyvä kehitys on kääntynyt huonompaan suuntaan. Tähän kehitykseen haluttiin reagoida järjestämällä eri tahojen yhteistyönä seminaari ja keskustelutilaisuus terveellisen kouluympäristön, hyvän ruokavalion ja lasten suun terveyden teemoista. Kouluterveydenhuollon ammattihenkilöt ovat huolissaan koululaisten ruokailutottumusten muutoksista. Ylipainon lisääntyminen on vakava ongelma, josta on puhuttu julkisuudessaakin. Nuorten hampaiden terveyden hyvän kehityksen pysähtyminen on jäänyt vähemmälle huomiolle. Nuoret tarvitsevat tietoa sopivasta, riittävästä ja tasapainoisesta ruokailusta. Koululaisten terveellisten elintapojen luomiseen tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä, jossa osapuolina ovat koululaiset itse, vanhemmat, koulu kaikkine toimijoineen sekä hallintoviranomaiset. Tässä raportissa esitetyt perusteet ja esimerkit voivat olla keskustelun, suunnittelun ja yhteistyön virittäjinä ja vauhdittajina koulun omien hyvien käytäntöjen löytymiseksi.			
Avainsanat: (asiasanat) koululaiset, suun terveys, terveyden edistäminen, ravitseminen			
Muut tiedot www.stm.fi			
Sarjan nimi ja numero Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 2004:14	ISSN 1236-200X	ISBN 952-00-1562-0	
Kokonaissivumäärä 49	Kieli suomi	Hinta 10,80 €	Luottamuksellisuus julkinen
Jakaja STM:n julkaisumyynti, PL 536, 33101 Tamperepuh. (03) 260 8158 ja (03) 260 8535, fax (03) 260 8150 sähköposti: julkaisumyynti@stm.vn.fi		Kustantaja Sosiaali- ja terveysministeriö	

PRESENTATIONSBLAD

Utgivare Social- och hälsovårdsministeriet		Utgivningsdatum	
Författare Anja Eerola, Kaija Hasunen, Hannu Hausen, Outi Hautamäki, Helinä Keskinen, Anne Nord- blad, Pirjo Pietinen		Typ av publikation Stencil	
		Uppdragsgivare Social- och hälsovårdsministeriet	
		Datum för tillsättandet av organet	
Publikation Hälsosam skolmiljö – skolelevers näring och munhälsa. Seminarium 9.12.2003			
Referat <p>Denna rapport består av sammandrag av presentationer som hölls vid seminariet Hälsosam skolmiljö – skolelevers näring och munhälsa den 9 december 2003 samt av exempel på och försök med utvecklande av skolmåltider och anordnande av mellanmål. Seminariet arrangerades av social- och hälsovårdsministeriet, Folkhälsoinstitutet och Finlands Tandläkarförbund. Programmet förbereddes i samråd med Utbildningsstyrelsen, Finlands Kommunförbund, Stakes och Finlands Föräldraförbund. Seminarierapporten utarbetades och slutsatserna drogs av professor Hannu Hausen vid Uleåborgs universitet, vice verksamhetsledare Anja Eerola, kanslitandläkare Outi Hautamäki och experttandläkare Helinä Keskinen från Finlands Tandläkarförbund, forskarprofessor Pirjo Pietinen från Folkhälsoinstitutet samt konsultativ tjänsteman Kaija Hasunen och utvecklingschef Anne Nordblad vid social- och hälsovårdsministeriet.</p> <p>Hälsosam och trygg skolmiljö främjar och upprätthåller skolelevers välbefinnande och god inläring. Hälsöfrämjande levnadsvanor som man tillägnat sig redan som barn och ung lägger grund till hälsan. Skolmåltider är en grundsten för skolelevers god näring och kompletterar måltiderna hemma. Enligt en aktuell undersökning av skolmåltider på högstadiet äter allt färre, endast lite under 15 procent av skolelever på högstadiet, skolmaten som den avsedda helheten. Maten ersätts allt oftare av småätande. I skolmiljön är det en framträdande trend att skolans automater med sötsaker och läskdrycker konkurrerar med skolmaten. Barn och ungdomar väljer ofta sötsaker och läsk som mellanmål och de kan till och med helt ersätta skolmatten. Samtidigt finns det tecken på att den positiva utvecklingen av barns och ungas munhälsa har börjat försämrats.</p> <p>Man ville reagera på denna utveckling genom att i samråd med olika instanser ordna ett seminarium och diskussionsmöte om hälsosam skolmiljö, god kost och barns munhälsa. Yrkespersoner inom skolhälsovården är bekymrade över ändringar på skolelevers matvanor. Ökad övervikt är ett allvarligt problem som har även diskuterats i offentlighet. Däremot har stagnationen av den goda utvecklingen av ungdomars munhälsa fått mindre uppmärksamhet. Ungdomar behöver information om lämpliga, tillräckliga och balanserade måltider. För att främja skolelevers hälsosamma levnadsvanor behövs det vidsträckt samarbete mellan skolelever, föräldrar, alla aktörer inom skolan samt förvaltningsmyndigheter. De grunder och exempel som presenteras i denna rapport kan utnyttjas för att generera och sätta fart på diskussion, planering och samarbete för att upptäcka egna goda praxis för skolan.</p>			
Nyckelord hälsöfrämjande, näring, munhälsa skolelever			
Övriga uppgifter www.stm.fi			
Seriens namn och nummer Social- och hälsovårdsministeriets stenciler 2004:14		ISSN 1236-200X	ISBN 952-00-1562-0
Sidoantal 49	Språk Finska	Pris 10,80 €	Sekretessgrad offentlig
Distribution Social- och hälsovårdsministeriets publikationsförsäljning, PB 536, 33101 Tammerfors tfn (03) 260 8158 och (03) 260 8535 fax (03) 260 8150, e-post: julkaisumyynti@stm.vn.fi		Förlag Social- och hälsovårdsministeriet	

DOCUMENTATION PAGE

Publisher Ministry of Social Affairs and Health, Finland		Date	
Authors Anja Eerola, Kaija Hasunen, Hannu Hausen, Outi Hautamäki, Helinä Keskinen, Anne Nordblad, Pirjo Pietinen		Type of publication Stencil	
		Commissioned by Ministry of Social Affairs and Health	
		Date of appointing the organ	
Title of publication Healthy School - nutrition and oral health of schoolchildren. Seminar on 9 December 2003			
Parts of publication			
Summary <p>The report consists of summaries of the presentations given at the seminar Healthy School - nutrition and oral health of schoolchildren on 9 December 2003 and examples of and experiments with development of school catering and provision of healthy snacks. The seminar was arranged by the Ministry of Social Affairs and Health, the National Public Health Institute and the Finnish Dental Association. The National Board of Education, the Association of Finnish Local and Regional Authorities, the National Research and Development Centre for Welfare and Health (STAKES) and the Finnish Parents' Association took part in preparing its programme. Professor Hannu Hausen from the University of Oulu, Vice Executive Director Anja Eerola, Dental Officer Outi Hautamäki and Dental Expert Helinä Keskinen from the Finnish Dental Association, Professor Pirjo Pietinen from the National Public Health Institute, and Ministerial Adviser Kaija Hasunen and Development Manager Anne Nordblad from the Ministry of Social Affairs and Health took part in compiling the seminar report and making conclusions.</p> <p>A healthy and safe school environment promotes and maintains the pupils' wellbeing and good learning capacity. Favourable, health-supporting lifestyles adopted in childhood and youth create a foundation for good health. School meals constitute a cornerstone in schoolchildren's nutrition and supplement the meals at home. A recent school meals study carried out in secondary schools however shows that fewer and fewer pupils, only about fifteen per cent of them, eat the school meals as a whole as they are planned to be eaten. Regular meals are increasingly replaced by snacking. There appears to be a trend that candy and soft drink vending machines in schools compete with regular school meals. Children and young people often choose sweets and soft drinks as snacks and can even replace school meals in their entirety by them. Simultaneously, there are indications that the favourable development in oral health in children and young people has halted and the trend has been reversed.</p> <p>The seminar dealing with healthy school environment, good diet and oral health of children was arranged as a reaction to that development in co-operation by different agencies. School health care professionals are worried about the changes in schoolchildren's food habits. Increasing overweight is a serious problem, much debated in the media too. The fact that the favourable development of dental health among young people has stopped has not received as much attention. Young people need information about suitable, adequate and balanced meals. Extensive co-operation between schoolchildren themselves, their parents, schools with related actors, and administrative authorities is needed to create healthy lifestyles. The criteria and examples presented in the report can encourage and give impetus to discussion, planning and co-operation with a view to finding best practices for schools.</p>			
Key words health promotion, nutrition, oral health, schoolchildren			
Other information www.stm.fi			
Title and number of series Stencils of the Ministry of Social Affairs and Health 2004:14		ISSN 1236-200X	ISBN 952-00-1562-0
Number of pages 49	Language Finnish	Price 10,80 €	Publicity Public
Distributor/Orders Publications sale of the Ministry, P.O. Box 536, 33101 Tampere, tel. +358 3 260 8535 and +358 3 260 8158		Financier Ministry of Social Affairs and Health	

LUKIJALLE

Terveellinen ja turvallinen kouluympäristö edistää ja ylläpitää koululaisen hyvinvointia ja hyvää oppimista. Kouluruokailu on koululaisen hyvän ravitsemuksen peruskivi ja täydentää kotona tapahtuvaa ruokailua. Kouluruokailu on osa koulujen ravitsemuskasvatusta ja oppilashuoltoa, jonka tavoitteena on tukea oppilaan terveyttä, kasvua ja kehitystä sekä parantaa työ- ja opiskelutehoa. Tuoreen yläasteen kouluruokatutkimuksen mukaan yhä harvempi, vain vähän alle viisitoista prosenttia yläasteen oppilaista, syö kuitenkin kouluruoan kokonaisuutena, joksi se on tarkoitettu. Ruoan korvaa yhä useammin napostelu.

Välipaloja tarvitaan pitkän koulupäivän aikana ja koulupäivän päätyttyä. Koululaiselle tulisi varata koulussa mahdollisuus kunnon välipaloihin. Kotona tehdyt eväät ovat myös hyvä ratkaisu. Koulujen antamilla malleilla on tärkeä merkitys ja asenteita muokkaava osa.

Kouluympäristössä on nähtävissä kehitystä suuntaan, jossa koulujen makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit kilpailevat kouluruoan paikasta. Lapset ja nuoret valitsevat usein makeisia ja virvoitusjuomia välipaloiksi ja korvaavat sillä jopa kokonaan kouluruokailun. Saman aikaisesti on viitteitä siitä, että lasten ja nuorten suun terveyden hyvä kehitys on kääntynyt huonompaan suuntaan.

Tähän kehitykseen haluttiin reagoida järjestämällä eri tahojen yhteistyönä seminaari ja keskustelutilaisuus terveellisen kouluympäristön, hyvän ruokavalion ja lasten suun terveyden teemoista. Tilaisuuteen ja keskustelua virittämään kutsuttiin niin koulutoimen, terveydenhuollon eri ammattiryhmien, ruokahuollon, vanhempien, lääninhallitusten, Suomen Kuntaliiton edustajia ja asiantuntijoita Stakesista, kansanterveyslaitoksesta ja yliopistoista.

Terve kouluympäristö – koululaisten ravitsemus ja suun terveys –seminaarin 9.12.2003 järjestivät sosiaali- ja terveysministeriö, kansanterveyslaitos ja Suomen Hammaslääkäriliitto. Ohjelman valmistelussa mukana olivat Opetushallitus, Suomen Kuntaliitto, Stakes ja Suomen Vanhempainliitto. Seminaariraportin kokoamiseen ja johtopäätösten tekemiseen ovat osallistuneet varatoiminnanjohtaja Anja Eerola Suomen Hammaslääkäriliitosta, neuvotteleva virkamies Kaija Hasunen sosiaali- ja terveysministeriöstä, professori Hannu Hausen Oulun yliopistosta, toimistohammaslääkäri Outi Hautamäki Suomen Hammaslääkäriliitosta, asiantuntijahammaslääkäri Helinä Keskinen Suomen Hammaslääkäriliitosta, kehittämisspällikkö Anne Nordblad sosiaali- ja terveysministeriöstä, tutkimusprofessori Pirjo Pietinen kansanterveyslaitokselta. Tähän raporttiin on koottu Terve kouluympäristö – koululaisten ravitsemus ja suun terveys -seminaarin esitysten lyhennelmät. Raportissa on esitetty myös hyviä esimerkkejä ja kokeiluja kouluruokailun kehittämisestä ja välipalojen järjestämisestä.

Toivomme keskustelun jatkuvan koulu yhteisöissä. Tässä raportissa esitetyt perusteet ja mallit voivat olla keskustelun, suunnittelun ja yhteistyön virittäjinä ja vauhdittajina koulun omien hyvien käytäntöjen löytymiseksi.

Anne Nordblad

kehittämispäällikkö

Kaija Hasunen

neuvotteleva virkamies

SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE.....	9
SISÄLLYSLUETTELO.....	11
TIIVISTELMÄ SEMINAARIAIHEISTA	13
Ruokailutottumusten kehityssuunnat ja niiden merkitys	13
Kouluruokailu ja napostelu.....	13
Ylipainoisuus terveysongelmana	14
Suun terveyden kehityssuunnat.....	14
Yhteenveto	14
Johtopäätökset	15
1. Kouluruokailun järjestelyihin lisää huomiota	15
2. Mahdollisuus juoda vettä koulupäivän aikana	15
3. Terveellinen välipala osaksi kouluruokailua.....	15
4. Terveellinen kouluympäristö tukemaan koululaisen omia valintoja	15
5. Terveellinen kouluympäristö edellyttää monien tahojen yhteistyötä.....	15
LUENTOLYHENNELMÄT	17
Kouluympäristöllä suuri merkitys lasten ja nuorten terveyteen	17
Huomiota lasten sokerinkäyttöön.....	18
Pysyykö suomi lasten suun terveyden mallimaana?	19
Koululaisten suun terveyden uhkatekijät	21
Lasten painotrendit ja niihin liittyvät terveysuhat.....	24
Mitä koululaiset syövät?	25
Maistuuco kouluruoka?.....	26
Terveystieto ja uudet opetussuunnitelman perusteet	29
Koulujen toiminta ja hyvän ruokailun edistäminen	35
Kovaa bisnestä hyväntekeväisyyden paketissa.....	38
Maksullinen iltapäivävälipala koululaisille Järvenpäässä.....	41
Sokeroitu koulutie? – Vanhemmat kokoontuivat keskustelemaan koululaisten ravitsemuksesta Porissa.....	41
LIITE Seminaari 9.12.2003 -ohjelma.....	49

TIIVISTELMÄ SEMINAARIAIHEISTA

Ruokailutottumusten kehityssuunnat ja niiden merkitys

Suomalaisten ateriointitottumukset ovat muuttumassa välipaloja suosiviksi. Uusimman Finravinto 2002 -tutkimuksen mukaan suomalainen aikuinen (25–64-vuotias) söi keskimäärin kuusi ateriaa tai välipalaa päivässä. Yli kolmannes tutkituista nautti vähintään neljä välipalaa päivän mittaan. Keskimäärin kolmannes päivän energiasta saatiin välipaloista ja iltapalasta.

Välipalojen merkitys ravitsemuksen kannalta riippuu siitä, miten paljon energiaa ja ravintoaineita ne sisältävät. Välipalat ovat erityisen tärkeitä lapsille, sillä pieni lapsi ei jaksa syödä kerralla niin paljon kuin aikuinen. Välipalaa voidaan tarvita koulupäivän aikana, mutta viimeistään koulun jälkeen. Lapsen saatavilla tulee silloin olla kunnon syömistä. Oli kyse sitten koti- tai kouluympäristöstä, aikuinen päättää, millaista ruokaa lapselle tarjotaan. Kunnon terveellinen välipala on kasvavalle lapselle tarpeellinen. Makeisten ja muun makean napostelu ei sen sijaan ole hyväksi.

Suomalaisten ruokatottumukset ovat pitkän aikaa kehittyneet pääosin terveellisempään suuntaan. Äskettäisten tutkimusten tulokset viittaavat kuitenkin siihen, että myönteinen kehitys olisi hidastumassa. Esimerkiksi rasvan laatu ei enää ole kohentunut ja kuitua saadaan edelleen liian vähän. Makeisten ja suklaan kulutus on kasvanut selvästi viime vuosikymmeninä. Vuonna 1985 suomalainen söi niitä keskimäärin noin 7 kiloa ja vuonna 2001 peräti 12,5 kiloa. Virvoitusjuomien kulutus on kaksinkertaistunut kymmenen viime vuoden aikana. Etenkin nuorten aikuisten ruokavaliossa näyttäisi olevan toivomisen varaa. Tässä ryhmässä suhteellinen paino on selvästi suurempi ja lihavuus yleisempää kuin pari vuosikymmentä sitten. Kaiken ikäisten kansalaisten olisi hyvä suosia leivän, kasvisten ja hedelmien käyttöä ja välttää rasvapitoisia elintarvikkeita mukaan lukien rasvaiset vilja- ja leipomotuotteet.

Kouluruokailu ja napostelu

Kouluruokailu on osa koulujen ravitsemuskasvatusta ja oppilashuoltoa, jonka tavoitteena on tukea oppilaan terveyttä, kasvua ja kehitystä sekä parantaa työ- ja opiskelutehoa. Tuoreen yläasteen kouluruokailututkimuksen mukaan alle 15 prosenttia yläasteen oppilaista syö kouluruuan sellaisena kokonaisuutena, joksi se on suunniteltu. Kouluateriaa korvaamaan syödään yleisesti erilaisia napostelutuotteita. Kouluissa on usein limsa-automaatti ja makeisautomaatteja. Lisäksi luokkien rahankeruukampanjoissa myydään usein makeisia ja muuta naposteltavaa. Lapset ja nuoret toimivat kuten aikuisetkin; kun naposteltavaa on helposti saatavilla, sitä myös syödään.

Kouluissa tapahtuvaa, koululaiset ylipainoisuudelle ja hampaiden reikiintymiselle altistavaa napostelua on vaikea hillitä, jos kouluissa on napostelutuotteita myytävänä. Näkyvästi sijoitetut automaattit värikkäine mainosteksteineen viestivät lapsille, että limsan, makeisten ja muiden napostelutuotteiden käyttäminen kuuluu tavanomaiseen arkeen ja

on kaikin puolin hyväksyttyä. Tämä viesti vaikeuttaa sellaisten kasvattajien toimintaa, jotka pyrkivät tukemaan lapsia terveellisten elintapojen omaksumisessa. Monille koululaisille siirtyminen yläasteelle on hieno juttu siitä nimenomaisesta syystä, että yläasteella on tarjolla limsaa ja karkkeja. Kouluissa on pidetty usein parempana, että lapset ja nuoret ostavat karkkinsa koulusta kuin poistuvat ostamaan niitä välitunnilla kaupasta. Karkkien ja limsan on ajateltu lisäävän lasten viihtyvyyttä koulussa ja auttavan ylläpitämään lasten vireystilaa. On myös kouluja, joissa oppilaille ei ole järjestetty kunnan mahdollisuutta juoda janoonsa vettä. Nytemmin niin koululaisten vanhemmat, terveydenhuollon ammattilaiset kuin muutkin tahot ovat ilmaisseet huolensa kouluissa tapahtuvasta napostelutuotteiden myynnistä. Asiasta käytävä keskustelu johtaa toivottavasti kouluympäristön muovautumiseen tältäkin osin aiempaa terveellisemmäksi.

Ylipainoisuus terveysongelmana

Lihavuus on lisääntyvä ongelma niin lapsilla kuin aikuisillakin. Runsasrasvainen ruokavalio liitetään yleisesti lihomiseen, mutta ainakaan toistaiseksi ei ole pystytty osoittamaan, että runsas rasvan kulutus olisi keskeisin syy lisääntyvälle liikapainoisuudelle. Myös liiallista sokerin syöntiä pidetään lihavuuden vaaratekijänä. Lihominen on aina seurausta pitkäaikaisesta epätasapainosta energian saannin ja kulutuksen välillä. Nykyoloissa on mahdollista elää vain vähän energiaa kuluttaen, minkä vuoksi terveen tasapainon ylläpitäminen energian saannin ja kulutuksen välillä on entistä haasteellisempää. Television katselun on osoitettu olevan yhteydessä lasten ylipainoisuuteen. Mitä enemmän lapsi viettää aikaa ulkona, sitä pienempi on ylipainoisuuden todennäköisyys. Niin syömisen kuin liikkumisenkin suhteen lapset ottavat mallia aikuisista. Elinympäristö ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat keskeisesti syömis- ja liikkumistottumuksiin.

Suun terveyden kehityssuunnat

Hammaskaries on edelleen yleinen ongelma nuorilla. Vuonna 2000 noin joka neljännellä 15-vuotiaalla oli terveet hampaat. Suomen kansallinen tavoite, jonka mukaan 12-vuotiaalla olisi paikattu, reikiintynyt tai poistettu enintään 1,2 paikattua pysyvää hammasta, saavutettiin vuonna 1991. Näistä tuloksista Suomi sai maineen suun terveyden mallimaana. Maine mallimaana on kuitenkin uhattu, sillä sitten 1990-luvun alun lasten ja nuorten hampaiden terveys ei enää ole parantunut. Päinvastoin, ainakin alle kouluikäisten lasten hampaiden terveys näyttää jopa heikentyvän. Lähes puolet 12-vuotiaana tervehampaisista lapsista saa kariesvaurioita 15 vuoden ikään mennessä, jotkut heistä runsaasti. Tärkeä hampaiden reikiintymiselle altistava tekijä on tiheään toistuva sokerilla makeutettujen juomien, makeisten ja muiden napostelutuotteiden käyttö.

Yhteenveto

Kouluterveydenhuollon ammattihenkilöt ovat huolissaan koululaisten ruokailutottumusten muutoksista. Ylipainon lisääntyminen on vakava ongelma, ja siitä on julkisuudessa puhuttu paljon. Nuorten hampaiden terveyden hyvän kehityksen pysähtyminen on jäänyt vähemmälle huomiolle, mutta tämänkin asian tärkeys aletaan vähitellen huomata.

Kouluterveydenhoitajat, -lääkärit ja hammaslääkärit ovat eri yhteyksissä korostaneet koulun kasvatuksellista merkitystä nuorten ravitsemustottumusten kehittäjinä.

Johtopäätökset

1. Kouluruokailun järjestelyihin lisää huomiota

- Kouluruokailu on koululaisten terveellisen ravitsemuksen peruskivi. Kouluruokailun kaikinpuolista kehittämistä tulisi tukea siten, että lapset saisivat terveellistä ja maistavaa perusruokaa oikeaan aikaan miellyttävästi tarjolle panna.
- Ruokailutilan pitäisi olla viihtyisä ja ruokailutilanteen rauhallinen. Ruokailuun tulee varata riittävästi aikaa.

2. Mahdollisuus juoda vettä koulupäivän aikana

- Juomavettä pitäisi olla helposti ja hygieenisesti saatavilla koko koulupäivän ajan, myös liikuntatuntien yhteydessä.

3. Terveellinen välipala osaksi kouluruokailua

- Kun koulutuntien ajoittuminen sitä edellyttää, koululaisilla pitäisi olla mahdollisuus ravitsemuksellisesti täysipainoisen välipalan nauttimiseen viihtyisissä oloissa.
- Vaihtoehtoja ovat koulusta saatava maksuton tai maksullinen välipala tai kotoa tuodut eväät.

4. Terveellinen kouluympäristö tukemaan koululaisen omia valintoja

- Koulun rakenteisiin ja toimintaan sisältyvillä viesteillä on tärkeä osuus lasten ja nuorten asenteiden muodostumisessa. Elinoloja kouluissa tulee muovata terveellisten elintapojen omaksumista tukeviksi.
- Kouluissa ei tule sallia lapsia ylipainoisuudelle, ravitsemuksen köyhtymiselle ja hampaiden reikiintymiselle altistavien napostelutuotteiden, kuten virvoitusjuomien tai makeisten myyntiä.
- Kaikkien aikuisten hyvä esimerkki on tärkeä lapsille ja nuorille. Sen vuoksi napostelutuotteiden myyntiä ei tulisi sallia koulutiloissa myöskään iltaisin tai viikonloppuisin.
- Nykypäivän haaste elintarviketeollisuudelle on kehittää automaatteihin terveellisiä välipaloja.

5. Terveellinen kouluympäristö edellyttää monien tahojen yhteistyötä

- Koululaisten terveellisten elintapojen luomiseen tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä, jossa osapuolina ovat koululaiset itse, vanhemmat, koulu kaikkine toimijoineen sekä hallintoviranomaiset.

- Vanhempien ja muidenkin aikuisten vastuuta, mallia ja asennoitumista tulee korostaa.
- Kuntien päätöksenteossa tulee huomioida lasten ja nuorten elinolojen terveellisyys ja terveellisten elintapojen omaksumisen tukeminen.
- Koulukohtaisesti rehtorin, opettajakunnan, oppilaskunnan, kouluterveydenhuollon, suun terveydenhuollon, ruokapalvelun, vanhempainyhdistyksen ja muiden toimijoiden tulee yhteistyössä huolehtia kouluympäristön ja kouluruokailun kehittämisestä.
- Terveystiedon opetuksessa pitää huomioida kouluruokailuun, terveellisiin elintapoihin ja suun terveyteen liittyvät asiat. Näitä aiheita on mahdollista käsitellä myös eri oppiaineiden yhteistyöprojekteina, joissa hyödynnetään eri ammattiryhmien asiantuntemusta.

LUENTOLYHENNELMÄT

Kouluympäristöllä suuri merkitys lasten ja nuorten terveyteen

Peruspalveluministeri Liisa Hyssälä, sosiaali- ja terveysministeriö

Lapsena ja nuorena omaksutut terveyttä tukevat elämäntavat luovat perustan terveydelle. Vastuu ruokailusta siirtyy jo ensimmäisinä kouluvuosina lapselle itselleen. Aikuiset kuitenkin usein yliarvioivat lapsen kykyä itse selviytyä uudesta tilanteesta. Pieni koululainen tarvitsee huolta pitävän aikuisen, joka tukee riittävää ja tasapainoista syömistä. Murrosiässä nuorison oma ruoka- ja juomakulttuuri vaikuttaa ruokatottumuksiin. Nuoruuteen liittyy monia aikuistumisriittejä ja kiinnostus ruokaan voi olla välinpitämättömiä tai ylenpalttista. Vaihe on otollinen myös myönteisille muutoksille. Siksi nuoret tarvitsevat tietoa sopivasta, riittävästä ja tasapainoisesta ruokailusta.

Nuoret jakautuvat jo varhain hyvä- ja huono-osaisiin. Syrjäytymiseen liittyy terveysongelmia, epäterveellisiä elintapoja, riskikäyttäytymistä ja yleistä välinpitämättömyyttä. Ravitsemuksen pulmat ovat tavallisia ja niihin tulee puuttua varhain. Vakavia syömishäiriöitä todetaan onneksi kovin harvoin. Lievät pulmat, kuten laihduttaminen ilman tarvetta, ruokailun ajoittainen laiminlyönti ja valikoiva ruokailu koulussa ovat sen sijaan yleisiä. Nuoret ovat omaksuneet napostelukulttuurin. Lasten ja nuorten suurin ja yleistyvä ravitsemusongelma on liikapainoisuus. Sen ehkäisy on ravitsemuskasvatuksen ydintavoitteita. Perheen arkiruokailun, vuorovaikutustaitojen ja vanhemmuuden tukeminen sekä arkiliikunnan lisääminen ovat lasten ja nuorten liiallisen painonkehityksen ehkäisyn keskeinen perusta. Lasten ja nuorten ruokailutottumusten myönteistä kehitystä tuetaan päivähoitossa ja koulussa. Lapset tarvitsevat ympäristön, joka mahdollistaa hyvät tottumukset.

Päivittäinen kouluruokailu on monen koululaisen ravitsemuksen perusta ja se on osa koulun ravitsemuskasvatusta. Kouluruokailutilannetta voidaan hyödyntää monella tavalla pyrittäessä lisäämään oppilaan valmiuksia monipuoliseen ruoanvalintaan. Kouluruokailu on osa oppilashuoltoa, jonka tavoitteena on tukea oppilaan kasvua ja kehitystä, ylläpitää ja edistää oppilaan terveyttä ja hyvinvointia sekä edistää työ- ja opiskelutehoa. Nälkäisenä ei jaksakaan keskittyä koulutyöhön.

Hallitusohjelmassa on kiinnitetty erityistä huomiota lasten, nuorten ja lapsiperheiden terveyteen ja hyvinvointiin. Hallitusohjelmassa todetaan, että ”Valtio ja kunta yhdessä turvaavat lasten ja nuorten kasvuedellytyksiä kehittämällä neuvolajärjestelmää, lasten päivähoitoa ja koulua, kouluterveydenhuoltoa sekä muita tukipalveluita ja edistämällä moniammatillista ja varhaiseen puuttumiseen perustuvia toimintatapoja.”

Suomessa on suun terveydenhuoltoa kehitetty pitkäjänteisesti ja ehkäisevää hoitoa painottaen. Lasten ja nuorten suun terveydenhuollossa onkin saavutettu erinomaisia tuloksia. Nykyisin useimpien koululaisten hampaat ovat niin terveet, että hammashoidossa voidaan käydä aikaisempaa harvemmin yksilöllisesti sovituin hoitovälein. Vaikka useimpien lasten ja nuorten hampaiden terveys on nyt parempi kuin parivuosisikymmentä sitten, on kuitenkin syytä huoleen. Lasten ja nuorten suun terveyden hyvä kehitys on

viime aikoina pysähtynyt ja nähtävillä on merkkejä jopa sen huonontumisesta. Lasten ja nuorten suun terveydessä on lisäksi suuria yksilökohtaisia, mutta myös kuntakohtaisia eroja.

Yleinen kehitys on myös johtanut suuntaan, jossa lasten ja nuorten suun terveydelle on aikaisempaa enemmän riskejä. Huolestumista on herättänyt myös kulttuurimuutokset kouluissa, jotka näkyvät makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien yleistymisenä koulujen tiloissa. Lapset ja nuoret toimivat kuten aikuisetkin; kun naposteltavaa on helposti saatavilla, sitä syödään. Kouluruokaa ei tarvita kun nälän tunne napostelun myötä häviää. Monipuolinen ravinto on kuitenkin perusta terveyden hyvälle kehitykselle. Kouluterveydenhuollon ammattihenkilöt ovat huolissaan koululaisten ruokailutottumusten muutoksista. Siksi kunnissa tarvitaan nyt kaikkien koulu yhteisössä toimivien yhteistyötä hyvän kehityksen turvaamiseksi.

Huomiota lasten sokerinkäyttöön

Professori Pekka Puska, pääjohtaja, Kansanterveyslaitos

Hammas- ja suusairauksien, kuten yleensä kroonisten tautien, torjunnassa on ennaltaehkäisy avainasemassa. WHO:n kroonisten tautien strategia perustuu ns. integroituun ehkäisyyn, joka merkitsee toimenpiteiden suuntaamista keskeisten riskitekijöiden vähentämiseen. Avainasemassa ovat tupakointi, ravinto ja liikunta. Tällaisella strategialla on Suomessa saatu jo suuria kansanterveyden edistysaskeleita.

WHO:n maailmanlaajuista ravinto- ja liikuntastrategiaa varten valmistui viime huhtikuussa WHO:n ja FAO:n yhteinen asiantuntijaraportti ravinnosta kroonisten tautien ehkäisyssä. Raportti sisältää suomalaisille varsin tutut suositukset rasvan laadusta ja määrästä, suolan vähentämisestä sekä kasvien ja hedelmien lisäämisestä. Raportissa todetaan myös, että sokerin osuus terveellisessä ruokavaliassa ei saisi olla yli 10 % energiasta. Tämä perustuu sekä hammassairauksien ehkäisyyn että ylipainon torjuntaan.

Sokerisuositukset ovat erityisen tärkeitä hammasterveyden kannalta myös Suomessa. Fluorin kiistattomasta vaikutuksesta huolimatta myös sokerin käytöllä, erityisesti päivittäisten käyttökertojen määrällä, on selvä vaikutus hammassairauksien syntyyn. Runsas virvoitusjuomien ja makeisten käyttö myötävaikuttaa myös erityisesti lapsilla painonnousuun. Varsinkin USA:ssa tämä on, liikunnan vähenemisen ohella, johtanut huomattavaan ylipaino-ongelmaan lapsilla.

Virvoitusjuomien ja makeisten käyttö on myös Suomessa lisääntynyt viime vuosina huolestuttavasti. Virvoitusjuomien kulutus on Suomessa kymmenen viime vuoden aikana lähes kaksinkertaistunut, ja makeisten syönti kasvanut lähes 40 %. Tämä lienee keskeinen syy havaintoon, että lasten myönteinen hammasterveyden kehitys on Suomessa viime vuosina pysähtynyt.

Hammaslääkäreiden, kouluterveydenhuollon ja vanhempien tulisi kiinnittää asiaan riittävästi huomiota. Virvoitusjuoma- ja makeisautomaatit tulisi poistaa kouluista ja muistaa, että lasten ruokajuomana tulisi olla rasvaton maito tai vesi, ei virvoitusjuomat.

WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Draft to be discussed by WHO Executive Board in January 2004

38. School policies should support the adoption of healthy diets and physical activity. Schools influence the lives of most children in all countries. They should protect the good health of children by providing health information, teaching health literacy, and promoting healthy diets and physical activity, as well as other healthy behaviours. Schools should require daily physical education and should be equipped with appropriate facilities. Policies should support healthy diets at school and limit the availability of products high in salt, sugar and fats. Schools should consider, together with other responsible authorities, developing contracts with local growers for school lunches to ensure a local market for healthy foods.

38. Suomennos: Kouluja koskevien päätösten tulisi tukea terveellisen ruokavalion ja liikunnan omaksumista. Koulut vaikuttavat useimpien lasten elämään kaikissa maissa. Koulujen tulisi suojella lasten hyvää terveyttä tarjoamalla tietoa, opettamalla ymmärtämään terveyteen vaikuttavaa informaatiota, edistämällä terveellistä ruokavaliota ja liikuntaa sekä muita terveitä elintapoja. Koulujen tulisi edellyttää päivittäistä liikuntaa ja niiden tulisi tarjota siihen riittävät mahdollisuudet. Kouluja koskevien päätösten tulisi tukea terveellistä ruokailua koulussa ja niiden tulisi rajoittaa runsaasti suolaa, sokeria ja rasvaa sisältävien tuotteiden saatavuutta. Koulujen tulisi harkita, yhdessä muiden asianomaisten viranomaisten kanssa, kouluruokailua varten yhteyksiä paikallisen maatalouden kanssa, jotta voitaisiin turvata paikallista terveiden elintarvikkeiden tarjontaa.

Pysykö suomi lasten suun terveyden mallimaana?

Dosentti, EHL Anne Nordblad, kehittämisspäällikkö, sosiaali- ja terveysministeriö

Suomi oli ensimmäisiä maita, joka WHO:n julkistettua yleismaailmalliset tavoitteet suun ja hampaiden terveydelle vuoteen 2000, asetti omat valtakunnalliset tavoitteet jo vuonna 1982. WHO:n asettaman tavoitteen Suomi saavutti jo vuonna 1988. Kansalliset tavoitteet olivat huomattavasti kunnianhimoisemmat kuin WHO:n asettamat. Nämäkin tavoitteet saavutettiin kuitenkin nopeasti. Oma kansallinen tavoite, jonka mukaan 12-vuotiailla olisi paikattuja, reikiintyneitä tai poistettuja pysyviä hampaita enintään 1,2, saavutettiin vuonna 1991. Näistä tuloksista Suomi saikin erinomaisen maineen lasten suun terveyden mallimaana. Suomessa on käytettävissä valtakunnallista seurantatietoa vuodesta 1970–1971 lähtien terveyseskusien suun terveydenhuollon toiminnasta ja sen vaikuttavuudesta väestön suun terveyteen. Valtakunnallinen seurantajärjestelmä on ollut merkittävä väline toiminnan vaikuttavuuden arvioinnissa ja terveyseskusien toimintaa ohjaavana tekijänä.

Neuvolahammashoidon kehittämisellä luotiin perustaa lasten suun terveydelle

Järjestelmällistä hammashuoltoa laajennettiin lasten ikäryhmien lisäksi odottaviin äiteihin ja opiskelijoihin 1970-luvun lopulla. Kansanterveysystyön valtakunnallisen suunnitelman 1979–1983 mukaan kuntien oli järjestettävä odottavien äitien hammashuolto vuoden 1980 alusta lukien. Tämä oli erityisen merkityksellistä neuvolahammashoidon kehittämisen ja toteuttamisen kannalta. Aikuisten hampaiden heikkoa tilaa kuvaa mm.

se, että vuonna 1982 peräti 82 prosenttia odottavista äideistä oli hammashoidon tarpeessa ja heillä oli runsaasti korjaavan hoidon tarvetta. Neuvolahammashoidon ja päivähoidon kehittäminen pidettiin tärkeinä 1970- ja 1980-luvuilla. Työn tulokset näkyivät siinä, että seitsemässä vuodesta vuodesta 1975 vuoteen 1982 kaksinkertainen määrä 0–5-vuotiaista kävi suun tutkimuksissa. 1980-luvulla kaksi kolmasosaa tämän ikäisistä kävi suun tutkimuksessa ja vuonna 2000 enää puolet.

Järjestelmällistä hammashoitoa laajennettiin asteittain uusiin ikäryhmiin 1980-luvulla. Lasten ja nuorten järjestelmällisen hammashuollon peittävyys terveyskeskuksissa oli 1980-luvulla noin 80 prosenttia. Tuolloin peittävyttä pidettiin hammashuollon toiminnan laadullisena mittarina. Alueelliset erot olivat kuitenkin edelleen suuria niin lasten suun terveydessä kuin palvelujen saannissa vaikkakin olivat vähentyneet aikaisemmassa.

Lasten suun terveyden myönteistä kehitystä näihin päiviin saakka

Lasten ja nuorten suun terveyden erinomainen kehityssuunta on nähtävissä tervehampaisten osuuden moninkertaisena lisäyksenä vuosina 1976–1994. Kun 12-vuotiaista vain yksi sadasta vuonna 1976 oli tervehampainen, oli vuonna 1994 vastaava luku 35. 5-vuotiaista oli joka viides tervehampainen vuonna 1976, kun vuonna 1994 jo kaksi kolmasosaa oli tervehampaisia.

Hyvä kehitys pysähtyi 1990-luvun lopulla. Vuoden 2000 tietojen perusteella lasten ja nuorten pysyvien hampaiden reikiintyminen ei ollut enää vähentynyt Suomessa ja maitohampaiston kohdalla näyttäisi tapahtuneen muutos huonompaan suuntaan. Alueellisia eroja oli myös havaittavissa. Huolimatta kolmenkymmenen vuoden hyvästä kehityksestä hampaiden reikiintyminen on edelleen yleistä lapsilla. Vuonna 2000 kuusivuotiaista lähes puolella oli tai oli ollut kariesta hampaissa ja 12-vuotiaista vain runsas kolmasosa oli niitä, joilla ei siihen mennessä ollut ollut karieshoidon tarvetta.

On kuitenkin muistettava, että toiminta kokonaisuudessaan on ollut tuloksellista, mikä näkyy muun muassa hoidettua kohti tarvittavien hoitokäyntien määrän vähenemisenä. Esimerkiksi viisivuotiaat tarvitsivat 1,5 käyntiä vähemmän vuonna 2000 verrattuna vuoteen 1975. Hampaiden täytteitä tehtiin 0–18-vuotiaille puoli miljoonaa vähemmän vuonna 2000 verrattuna vuoteen 1985. 1980-luvulla 0–5-vuotiaille tehtiin keskimäärin 0,3 täytettä hoidossa käyntyä kohti. 1990-luvulla ja vuonna 2000 tämän ikäisille tehtiin keskimäärin 0,2 täytettä hoidossa käyntyä kohti.

Vanhempien mukana olo lasten suun terveyden hoitamisessa tärkeää

1990-luvulla siirryttiin yksilöllisesti määräytyviin hoitoväleihin ja suun tutkimukset vähenivät lapsilla ja nuorilla. Lasten suhteellinen osuus on edelleen vähentynyt ja aikuisten kasvanut. On myös viitteitä siitä, että läänien väliset erot hoidossa käyneiden osuuksissa ovat kasvamassa. Yksilöllisen hoitovälin käyttö ja tutkimusvälin pidentäminen aikaisemmasta vuoden tutkimusvälistä mahdollistui lasten ja nuorten parantuneen hammasterveyden myötä. Tavoitteet myös hammashuollon laajentamisesta uusiin ikäryhmiin korostivat muutoksen tarpeellisuutta. Yksilöllisesti määräytyvällä hoitovälillä korvataan kerran vuodessa tapahtuvaa suun terveystarkastusta. Toimintamallissa vanhempien rooli on merkityksellisempi. Lapset tarvitsevat tuekseen vanhempien mu-

kanaoloa ja esimerkkejä hyvistä valinnoista. Suun terveydestä huolehtiminen on koko perheen asia.

Suun terveys on osa lapsen kokonaisterveyttä ja lapsen ensimmäisinä vuosina luodaan suun terveyden perusta. Vanhempien ja huoltajien on tärkeää saada tietoja suusairauksista ja erityisesti niiden ehkäisystä sekä käytännön ohjeita, miten huolehtia suun terveydestä. Monipuolinen ravinto on perusta hyvälle kehitykselle.

Lasten suun terveyden riskejä

Vaikka sokerin kokonaiskulutuksessa on ollut vain vähäisiä muutoksia viime vuosina, on makeisten kulutuksessa selviä muutoksia. Suklaan ja makeisten kulutus on ollut kasvussa ainakin 15 viime vuoden ajan. Makeisten kulutusmuutokset ovat kuitenkin olleet erityisen nopeita vuodesta 1995, jonka jälkeen suklaan ja makeisten kulutus henkeä kohti on kasvanut noin 9 kilosta 12,5 kiloon. Aikavälillä 2001 ja 1985 suklaan ja makeisten kulutus miltei kaksinkertaistui.

Suklaan ja makeisten kulutustottumusten muutokset ovat suuria ja ehkäiseviin toimenpiteisiin tulee niin valtakunnallisella kuin paikallisella tasolla kiinnittää huomiota. Makeisten käytön lisäyksellä on merkitystä suun terveydenhuollon kannalta, ja viime aikoina on kiinnitetty huomiota ns. napostelukulttuurin leviämiseen lasten ja nuorten keskuudessa. Huolestumista ovat herättäneet myös koulujen kulttuurimuutokset, jotka näkyvät makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien yleistymisenä koulujen tiloissa.

Koululaisten suun terveyden uhkatekijät

Professori Hannu Hausen, Oulun yliopisto

Suomalaisten koululaisten hampaat ovat nykyisin ratkaisevasti paremmassa kunnossa kuin muutama vuosikymmen sitten. Huoli suun terveydestä on kuitenkin yhä tarpeen, sillä hampaiden reikiintyminen on yhä valitettavan yleistä ja hammastapaturmiakin sattuu aivan liian useasti. Koululaiset käyttävät paljon suun terveydenhuollon palveluita myös hampaiden asentovirheiden korjaamiseksi. Tässä keskitytään hampaiden reikiintymiseen, joka kuormittaa paljon suun terveydenhuoltoa ja johon kouluympäristöllä on suuri vaikutus.

Maailman terveysjärjestö WHO seuraa kariksen esiintyvyyttä kouluikäisillä keräämällä tietoja kariksen vaurioittamien hampaiden (DMF-hampaiden) määrästä lasta kohti 12-vuotiailla. Suomessa 12-vuotiasta lasta kohti on keskimäärin hieman yli yksi kariksen vaurioittama pysyvä hammas, mikä on kansainvälisessä vertailussa alhainen lukema. Keskimäärin yksi karieshammas lasta kohti kuulostaakin vähältä, mutta käytännössä noin puolella suomalaisista 12-vuotiaista on paikkoja tai paikkaustarvetta, mikä ei ole vähän. Yksittäisille lapsille hampaiden reikiintyminen saattaa olla todella paha ongelma. Lisäksi lähes puolelle 12-vuotiaaksi tervehampaisina säilyneistä lapsista tulee reikiä 15 vuoden ikään mennessä. Kariesongelma koskettaa siten melkoista osaa koululaisistamme, ja aiheuttaa suuret kustannukset sekä suun terveydenhuollon menoina että opetuksesta poissa olona. Sitten 1990-luvun alun koululaisten karies ei ole Suomessa vähenty-

nyt, eikä ilmeisesti vähene jatkossakaan, ellei oteta käyttöön uusia keinoja reikiintymisen hallitsemiseksi.

Uusia keinoja pohdittaessa on hyvä muistaa, miten reiät syntyvät. Lähes kaikilla ihmisillä on suussa kariesbakteereita. Jokainen kariesbakteerille kelpaavan ravinnon nauttimiskerta aiheuttaa hammaskiilteeseen kohdistuvan happohyökkäyksen, jonka seurauksena kiille hieman liukenee. Liukenemat korjaantuvat sellaisten lepojaksoiden aikana, jolloin kariesbakteereiden saatavilla ei ole hapontuottoon tarvittavaa ravintoa. Hammaskiilteen liukenemista ja korjaantumista tapahtuu päivän mittaan kaikilla ihmisillä, joilla hampaita on. Se muuttuu ongelmaksi vasta, jos liukenemista aiheuttavia hyökkäysjaksoja on niin paljon, että liukenemat eivät ehdi korjaantua liian vähäisiksi jäävien lepojaksoiden aikana. Tällöin hampaaseen syntyy ennen pitkää reikä. Reikiintymisen hallitaan säilyttämällä terve tasapaino hyökkäysjaksojen ja lepojaksoiden välillä. Sokerilla makeutetut makeiset ja virvoitusjuomat sekä muut napostelusyötävät horjuttavat tuota tasapainoa. Niitä nautitaan useimmiten aterioiden väliaikoina, ja kariesbakteereille ne tarjoavat mitä parhaat mahdollisuudet hapontuottoon. Nykykäsityksen mukaan mikään ruoka-aine ei kohtuullisesti käytettynä aiheuta kariesta. Liian usein nautittuna kariesta aiheuttavien ruoka-aineiden kirjo on toisaalta laaja. Mitä tahansa voi syödä ja juoda ilman että hampaisiin tulee reikiä, kunhan säilyttää tasapainon hyökkäys- ja lepojaksoiden välillä. On hyvä välttää alituista napostelua ja juoda janojuomanaan vettä.

Fluorista on iso apu reikiintymisen hallinnassa. Kun syljessä on fluoria hyökkäysjaksojen aikana, hammaskiilteen liukeneminen vaikeutuu. Lepojaksoiden aikana syljen fluori edesauttaa liukenemien korjaantumista. Syljen fluoripitoisuutta voi pitää yllä käyttämällä fluorihammastahnaa ainakin kahdesti päivässä. Valitettavasti melkoinen osa suomalaisista koululaisista harjaa hampaansa vain kerran päivässä tai sitäkin harvemmin. Ksylitolituotteiden käyttäminen pysäyttää kariesbakteerien hapontuoton. Säännöllisesti käytettynä ksylitoli heikentää bakteerien kiinnittymiskykyä hampaiden pinnoille. Miltei kuka tahansa voisi itse estää reikien syntymisen noudattamalla kohtuutta napostelussa, huolehtimalla hampaitensa puhtaudesta ja käyttämällä järkevästi fluori- ja ksylitolivalmisteita.

Elinympäristön piirteillä on keskeinen merkitys sille, minkälaiset terveyteen vaikuttavat tottumukset lapsi omaksuu. Olemme nykyisin kovin nautinnonhaluisia, mikä koululaisilla ilmenee yhä lisääntyvänä karkkien, limsan ja muitten napostelutuotteiden kulutuksena. Mallia lapset ovat ottaneet meistä aikuisista, jotka emme elä yhtään sen kohtuullisemmin. Liiallinen syöminen ja juominen on aikuisilla yleistä, eikä jatkuvanluonteinen napostelu ole aikuistenkaan keskuudessa tuntematon pahe.

Murheellista on se, että napostelukulttuuri on päässyt soluttautumaan luonnolliseksi osaksi koulujen arkista elämää. Kouluissa jopa houkutellaan lapsia limsanjuontiin ja karkinsyöntiin myymällä näitä tuotteita koulutiloissa. Myynti voi tapahtua automaateista, kioskeista tai erilaisten projektien puitteissa. Se liittyy yleensä varainkeruuseen, jolla voidaan esimerkiksi rahoittaa oppilaskuntien toimintaa tai kartuttaa stipendirahastoa. Luokkaretkiä ja leirikouluja varten tarvittavat varat hankitaan myös usein napostelutuotteiden myynnistä saatavalla provisiolla.

Jos kouluissa tapahtuvan napostelutuotteiden myynnin ottaa puheeksi koululaisten tai heidän opettajiensa kanssa, nämä usein puolustavat myyntiä ponnekkaasti. Useat van-

hemmat ovat yhtäpitävästi kertoneet, että peruskoulun seitsemännen luokan aloittaville lapsille siirtyminen varttuneiden koululaisten yhteisöön on tosi hieno juttu siitä nimenomaisesta syystä, että uudessa ympäristössä on tarjolla karkkia ja limsaa. Koulujen rehtorit pitävät yleisesti parempana, että koululaiset voivat ostaa karkkinsa ja limsansa koulusta sen sijaan, että juoksentelisivat välituntisin ostamassa niitä koulun ulkopuolelta. Monien opettajien mielestä karkit ja limsa lisäävät lasten viihtyvyyttä koulussa ja auttavat lapsia ylläpitämään vireystilansa tilanteissa, jolloin lounaan jälkeisiä koulutunteja on pitkälti iltapäivään. Monissa kouluissa lapsille ei ole järjestetty kunnollista mahdollisuutta juoda janoonsa vettä. Tämäkin on omiaan ohjaamaan lapsia limsa-automaatin käyttäjiksi. Napostelun haitoista huolestuneiden vanhempien ja terveydenhuollon ammattilaisten yritykset saada koulutiloissa tapahtuva karkin ja limsan myynti loppumaan kuitataan usein toteamalla, että jos karkkeja ja limsaa ei myydä kouluissa, lapset joka tapauksessa ostavat niitä jostakin muualta. Tällaisen argumentin esittäjältä on jäänyt huomaamatta, että kouluissa opettajien ja vanhempien hyväksymänä tapahtuva napostelutuotteiden myynti antaa lapsille täysin vääränlaisen mielikuvan jatkuvan napostelun hyväksyttävyydestä. Sen sijaan, että lapsia autettaisiin omaksuma terveelliset elintavat, heitä suorastaan houkutellaan pahoille tavoille. Siksi asialle pitäisi pikaisesti tehdä jotain.

Kouluympäristön jatkuva kehittäminen terveyden edistämistä ja ylläpitämistä tukevaksi saattaisi hyvinkin ehkäistä koululaisten hampaiden reikiintymistä tehokkaammin kuin hammashoitoloissa tehtävät ehkäisevät toimenpiteet, joiden teho Suomen nykyoloissa on osoittautunut vaatimattomaksi. Millainen voisi olla suun terveyttä edistävä koulu? Ainakin siellä syötäisiin maittavaa perusruokaa sekä aterioilla että välipaloina. Niiden jälkeen voisi olla tarjolla ksylitolipurukumi tai -pastilli. Sokerilla makeutettuja makeisia tai virvoitusjuomia ei koulussa olisi kaupan, eikä niiden nauttimista katsottaisi hyvällä. Liikunnan yhteydessä ei käytettäisi hampaille haitallisia urheilujuomia. Oppilailla olisi halutessaan mahdollisuus harjata hampaansa fluorihammastahnalla myös koulupäivän mittaan.

Voi hyvin olla, että edellä kuvatunlaista kouluympäristöä ei Suomesta vielä löydy. Monissa kouluissa osa oppilaista jättää kouluruoan koskematta ja syö nälkäänsä hampaille haitallisia napostelusyötäviä. Lukuisat epäonnistuneet yritykset lopettaa limsan ja karkin myynti kouluissa kertovat karua kieltään siitä, kuinka tiukasti napostelukulttuuri on kouluihin pesiytynyt.

Stakesin vuonna 2002 julkaisemassa Kouluterveydenhuollon oppaassa on otettu selvästi kielteinen kanta napostelutuotteiden myyntiin kouluissa. Oppaassa on muutoinkin hyviä neuvoja koululaisten hampaiden reikiintymisen hallitsemiseksi. Toivoa sopii, että opasta luetaan ahkerasti sekä kouluissa että terveydenhuollossa ja että oppaan kauniita periaatteita ryhdytään toteuttamaan.

Suun terveydenhuollossa terveystiedon opetuksen alkamiseen liittyvät mahdollisuudet nähdään lupaavina. Hyvän suun terveyden ylläpitämiseen tarvittavat tiedot ja taidot ovat yksinkertaisia ja helposti opittavissa, olkoonkin että niitä ei nykyisin tunnuta kotona opittavan. Hyvän suun terveyden ylläpitämiseen ei liioin tarvita kovia ponnistuksia, jotka heikentäisivät elämän laatua ja nautittavuutta. Niin koululainen kuin aikuinenkin voi yleensä pitää hampaansa reiättöminä harjaamalla hampaansa fluorihammastahnalla kahdesti päivässä ja noudattamalla kohtuutta napostelussa.

Lasten painotrendit ja niihin liittyvät terveysuhat

LL, tutkija Susanna Kautiainen, Tampereen yliopisto

Suomalaislasten ja -nuorten lihavuuden yleisyydestä on valitettavasti vielä melko vähän tietoa, mutta olemassa olevien tutkimusten perusteella voidaan arvioida, että 2000-luvun alussa yli 10-vuotiaista suomalaislapsista noin 15–20 % on lihavia. Lisäksi tiedetään, että teini-ikäisten suomalaisnuorten lihavuus on selvästi yleistynyt kahden viime vuosikymmenen kuluessa.

Kansainvälisesti vertailtuna lasten ja nuorten lihavuus ei Suomessa ole vielä yhtä yleistä kuin esimerkiksi Yhdysvalloissa tai monissa Etelä-Euroopan maissa. Huolestuttavaa on kuitenkin se, että suomalaislasten ja -nuorten lihavuus on noin kaksinkolminkertaistunut kahden viime vuosikymmenen kuluessa eikä ainakaan toistaiseksi ole viitteitä siitä, että tämä lisääntyminen olisi pysähtymässä. Sen lisäksi, että entistä suurempi osa väestöstä on lihavia, "lihavat ovat entistä lihavampia", eli entistä suurempi osa on vaikeasti lihavia. Tämä johtaa todennäköisesti siihen, että lihavuuteen liittyvät terveysuhat tulevat esiin enenevässä määrin ja entistä nuoremmille.

Lapsuusiässä ilmenevät lihavuuden haitat ovat lähinnä psykososiaalisia. Lihavat lapset saattavat kohdata normaalipainoisia lapsia useammin kiusaamista tai syrjimistä, ulkonäkö- ja vaatetusongelmia sekä liikkumishankaluuksia niin liikuntatunneilla kuin arkipäivän askareita toimittaessa.

Tiedetään kuitenkin, että lapsuusiän lihavuus on myös terveydellinen haitta. Vaikka fyysiset haitat usein ilmenevätkin vasta vuosien päästä, vaikeasti lihavalla niitä saattaa ilmetä jo lapsuusiässä. Lihavuuteen liittyviä terveydellisiä haittoja ovat mm. suurentunut sydän- ja verisuonitautien sekä aikuistyyppin diabeteksen vaara, erilaiset ruoansulatuselimistön häiriöt, unihäiriöt, tuki- ja liikuntaelimistön vaivat sekä tytöillä kuukautiskierron häiriöt.

Merkittävin pitkäaikaisseuraus on se, että lapsuusiän lihavuus säilyy usein aikuisuuteen asti. Siten lasten lihavuuden yleistyminen tulee omalta osaltaan lisäämään lihaviin aikuisten lukumäärää ja lihavuuden terveydellisten haittojen esiintymistä aikuisiässä. Mitä pitempään lapsen lihavuus jatkuu ja mitä vaikeampi se on, sitä todennäköisemmin se säilyy aikuisuuteen.

Lihavuuden hoito on vaikeampaa kuin sen ennaltaehkäiseminen. Lihavuuden ennaltaehkäiseminen puolestaan on todennäköisesti helpompaa lapsuusiässä, jolloin elintavat omaksutaan, kuin aikuisiässä, jolloin jo opittujen tottumusten muuttaminen on vaikeampaa. Väestötason ehkäisyn kulmakiviä ovat hyvien ruokatottumusten ja sopivien aktiivisuus- ja liikuntatottumusten edistäminen.

Mitä koululaiset syövät?

MMM, ravitsemusterapeutti Arja Lyytikäinen, Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto

Koululaisten ruokailusta on saatu tietoa viime vuosina mm. Kouluterveydstutkimuksesta, WHO:n koululaistutkimuksesta sekä paikallisista tutkimuksista Turusta (Strip baby - tutkimus) ja Jyvässeudulta (Calex-tutkimus). Vertailutietoa aikaisempaan on saatavissa mm. LASERI-tutkimuksesta ja Nuorten terveystapatutkimuksesta 80- ja 90-luvuilta.

Elintarvikkeiden kulutus ja havaitut muutokset

Viljavalmisteen, kasvien (peruna mukana), lihan ja lihavalmisteen sekä maidon ja maitovalmisteen kulutus näyttää pysyneen jokseenkin samalla tasolla verrattuna 80-lukuun. Ruokaryhmien sisällä on tapahtunut pieniä muutoksia, mm. juuston syönni näyttää olevan kasvussa (25–30 g/vrk), mikä näkyy kalsiumin keskimääräisen saannin pienenä nousuna. Makeutettujen maitovalmisteen kulutus näyttää lisääntyvän ja maitovalmisteen merkitys sokerin lähteenä kasvavan. Keskimäärin lapset juovat edelleen 2–3 lasillista maitoa päivässä, vaikka maitoa juomattomien osuus on kasvussa. Kulutus on suuntautunut vähärasvaisiin ja rasvattomiin maitolaatuuihin. Näkyvän rasvan käytössä on selvä lasku. Rasvan energiaosuuskin on pienentynyt lähes 40 %:sta 32–34 %:iin. Myös rasvan laatu muuttuu edullisemmaksi, kun entistä useampi käyttää pehmeää kasviraavaa. Tyydyttyntä rasvaa saadaan kuitenkin edelleen liikaa (13–14 E % vs < 10 E %).

Epäedullisia muutoksia havaitaan hedelmien ja juomien käytössä. Laseri-tutkimuksen mukaan 80-luvulla 9–12-vuotiaiden lasten hedelmien ja marjojen käyttömäärä oli 225–250 g päivässä. Jyvässeudulla samanikäisillä lapsilla kulutus vuonna 1999 oli vain 150–175 g/pv. Päivittäin hedelmiä syövien osuus on WHO:n koululaistutkimuksen mukaan vähentynyt lähes puoleen vuodesta 1986 siten, että käyttäjien osuus vuonna 2002 oli 40–50 % 11–15-vuotiaista tytöistä ja 25–40 % samanikäisistä pojista. Vihannesten päivittäissyöjien määrä on yhtä vähäinen, ja etenkin poikien määrä on selvässä laskussa. Samanaikaisesti juomien (kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat) käyttömäärä on lähes kaksinkertaistunut (4–4,5 dl/pv) Calex-tutkimuksen mukaan. Myös turkulaiskoululaisilla erilaisten juomien kulutuksessa on nouseva trendi, joskin kokonaiskulutus on pienempi (2–3 dl/pv). Kahvin ja teen osuus juomista on vähäinen. Juomien ja maitovalmisteen käytön välillä näyttää olevan käänteinen yhteys. Virvoitusjuomien tiheä päivittäiskäyttö on kuitenkin WHO:n koululaistutkimuksen mukaan harvinaista (< 5 % koululaisista). Makeisten käyttö 10–12-vuotiailla Turun ja Jyvässeudun koululaisilla on keskimäärin 25–30 g/päivä. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan makeisten tiheä päivittäiskäyttö, joka vaarantaa hammasterveyttä, on edelleen vähäistä (3–7 % koululaisista). Määrä on vaihdellut eri seurantavuosina, eikä käyttäjien määrässä ole selvää kasvua. Sokerin kokonaissaannissa ei ole tapahtunut selvää muutosta, ja sokerin osuus viimeisimpien tutkimusten mukaan on lähellä suositusta (n. 10 E %).

Energian saanti ja lähteet

Keskimääräinen energian saanti näyttää pysyneen jokseenkin samalla tasolla. Energiansaannin arviointia vaikeuttaa syömisen aliraportointi, mikä näyttää olevan kasvava pul-

ma sekä kouluikäisten että aikuisten kohdalla. Teini-ikäisillä, etenkin tytöillä, on lisääntyvästi tunne, että heidän pitäisi laihduttaa. Tämä voi myös vaikuttaa raportoituun ruoankäyttöön. Energian lähteinä vilja- ja maitovalmisteet ovat edelleen yhtä tärkeitä kuin 80-luvulla (> 50 % kokonaisenergian saannista). Juomien, sokerin ja makeisten yhteenlaskettu osuus energiansaannista on selvässä nousussa ja puolestaan hedelmien ja ravintorasvojen osuus laskussa.

Ateriat ja välipalat

Aamupalaa syö 54–98 %, lounasta 77–92 %, välipalaa 60–75 %, päivällisiä 49–70 % ja iltapalaa 86–90 % lapsista eri ikäryhmien ja eri tutkimusten mukaan vaihdellen. Sekä aamupalan että päivällisen syöminen vähenee iän karttuessa sekä tytöillä että pojilla. Muutos tytöillä on selvempi kuin pojilla. Välipalojen merkitys kokonaisenergiansaannissa näyttää olevan kasvussa: arkipäivinä aamupala ja lounas tuottavat molemmat 17–18 % energiasta, iltapäivän ja illan välipalat sekä päivällinen tuottavat kukin 21–22 % energiasta 9–13-vuotiailla Jyvässeudun tytöillä. Vastaava havainto on tehty samanikäisillä turkulaislapsilla. Aterioiden koko vaihtelee, mutta iltapäivän ja illan ateriat ja välipalat ovat yleisesti suurempia kuin aamupäivän ateriat. Osalla lapsista välipalat ovat erittäin suuria energiamäärältään. Kouluterveystutkimuksen mukaan kaksi nuorta kolmesta nauttii ”jotain muuta” kouluruoan lisäksi koulupäivinä. Välipalaa nauttivien määrä lisääntyi 6 %-yksikköä vuodesta 1996. Yleisimmin koulupäivän aikana nautitaan makeisia (n. 80 % nauttineista), virvoitusjuomia (55 % tytöt / 78 % pojat) ja jäätelöä (n. 30 %). Virvoitusjuomien osuus on välipaloja nauttineilla kasvanut 28 %-yksikköä vuodesta 1996/97 vuoteen 2002/03.

Kouluikäisten ravitsemuksen haasteet

Kouluikäisten ravitsemuksen kehittämisessä haasteena on ylläpitää ja edistää hyvää ateriaritmiä, keventää välipaloja, lisätä tuntuvasti kasvisten, marjojen ja hedelmien päivittäiskäyttöä, ehkäistä makeisten, sokeroitujen mehujen ja virvoitusjuomien käytön lisääntyminen ja edelleen parantaa ruokavalion rasvan määrää ja laatua.

Maistuuko kouluruoka?

MMM Ulla-Marja Urho, toiminnanjohtaja, Maito ja Terveys ry, Opetuslautakunnan pj, Helsinki

Valtaosa oppilaista kokee kouluruokailun hyväksi. Koulukohtaisesti erot ovat kuitenkin niin suuret, että sama monipuolisen ruokavalion suositus toteutuu maassa ruokalistaista ja rahoista riippumatta hyvin eri tavoin eri kouluissa. Suoraan ruokailuun vaikuttavia seikkoja ovat muun muassa mahdollisuus valita pääruokaa, leipää ja maitoa, ruokailuun käytetty aika ja ruokailutilanteen koettu ilmapiiri.

Yläasteen koululaisten mielipiteitä kouluruoasta ja -ruokailusta sekä ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä selvitettiin keväällä 2003. Sama kysely tehtiin vuosina 1988, 1994 sekä 1998 samoissa 12 koulussa 7.–9. luokkien oppilaille eri puolilla Suomea. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, syövätkö oppilaat monipuolisen lounaan sekä tarkastel-

la oppilaiden sukupuolen ja luokka-asteen yhteyttä ruokavalintoihin sekä koulujen välistä eroja.

Oppilaat vastasivat kyselyyn viitenä päivänä viikossa. Kyselylomake täytettiin heti ruokatunnin jälkeen ja se koski juuri tarjottua kouluateriaa. Vastauksia saatiin 3 028 ruokapäivästä. Oppilaat vastasivat myös kysymyksiin muusta koulussa syömistään. Taustatiedoiksi koulujen emänniltä kysyttiin, miten kouluruokailu oli toteutettu kussakin koulussa ja luokkaa valvoneelta opettajilta heidän ruokatuntisyömisensä. Seuraavassa esitellään ennakkotietoja tuloksista.

Mitä syötiin koululounaalla?

Oppilaista 89 % kävi kouluruokalassa. Tytöt (90 %) hieman poikia (88 %) enemmän. Pääruoan söi 95 %, salaatin 47 %, leivän 58 %, ja maidon tai piimän joi 51 % oppilaista. Pääruoka on yhä säilyttänyt suosionsa. Salaattia syö nyt harvempi kuin neljä vuotta sitten. Myös maidon juojat ovat vähentyneet vuodesta 1998.

Tytöt syövät huomattavasti useammin salaatin kuin pojat. Koulukohtaiset erot ovat suuret: enimmillään salaattia/raastetta söi 71 % ja pienimmillään 31 % oppilaista, enimmillään maidon joi 68 %, pienimmillään 31 % oppilaista. Vanhemmiten ruoka alkaa maistua paremmin: 9-luokkalaiset ottavat useammin pääruokaa, salaattia, leipää ja maitoa kuin 7.-luokkalaiset.

Erityisruokavaliota ilmoitti noudattavansa 9 % oppilaista: laktoosi-intoleranssin ilmoitti 4 %, ruoka-aineallergian 2 % oppilaista. Kasvisruokavalion ilmoitti alle 1 % oppilaista, Erikoisruokavaliotkin vaihtelevat kouluittain: allergiaa on 0–3 %:lla ja laktoosi-intoleranssia 2–7 %:lla oppilaista. Vain tytöt ilmoittivat noudattavansa kasvisruokavaliota, ja tytöillä oli laktoosi-intoleranssia poikia enemmän.

Miltä kouluruoka maistui?

Useamman kuin joka toisen oppilaan (58 %) mielestä pääruoka oli hyvää, huonoksi sen arvioi 17 % oppilaista. Salaattia piti hyvänä 70 % sitä syöneistä. Ruokaa otti mutta jätti melkein joka kolmas koulun ruokalassa käyneistä. Tytöt jättivät ruokaa useammin kuin pojat. Yleisimmin jätettiin pääruokaa. Kouluruokailuun oli varattu puolen tunnin tauko. Ruokailusta ylimenevä aika käytettiin välituntina. Useampi kuin joka toinen oppilas söi ruokansa alle 10 minuutissa.

Kyselylomakkeessa sai myös avoimesti kertoa toivomuksiaan kouluruokailun järjestäjille. Avoimia kommentteja tuli 1 497 vastauksessa eli lähes joka toiselta kyselyyn osallistuneelta. Kommentit olivat sekä ruoan puolesta että sitä vastaan, ja niiden sisältö oli hyvin moninainen. Suurin epäkohta olivat huonot perunat (17 %). Monipuolisempaa ruokavalikoimaa toivoi 4 % vastanneista ja lisää pehmeää leipää 4 %.

Mitä muuta syödään?

Joka toinen (53 %) oppilaista söi kouluruoan lisäksi jotain muutakin koulussa. Tavallisimmin syötiin karamelleja ja suklaata (25 %) sekä juotiin virvoitusjuomia (13 %). Neljän vuoden takaisessa tutkimuksessa makeisten osuus kouluruoan lisäksi syödyistä väli-

paloista oli suurempi (32 %). Virvoitusjuomien osuus on vuodesta 1998 kasvanut. Kuumissa kouluissa oli virvoitusjuoma-automaatti ja kahdessa koulussa kuumien juomien automaatti.

Mitä edessä?

Kouluruokailu on osa oppilaan hyvinvointia. Koulun tarjoama hyvinvointi on osa koulun keinoja saada aikaan hyvä työilmapiiri. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni oppilas syö koulupäivänä monipuolisen aterian. Tämä pitää määritellä opetussuunnitelmassa niin tapakasvatuksen kuin terveyden edistämisen kannalta.

Uusin koululaki takaa edelleen maksuttoman, ohjatun täysipainoisen ruokailun, mutta ei sen asiakaslähtöisyyttä ja laatua. Niistä pitää kuntien ja koulujen päättää, kuten myös käytettävissä olevista rahoista ja ruokahuollon toteuttamistavoista.

Opetustyön muuttuessa jaksoihin ja valinnaisuuden lisääntyessä koulupäivä on pidentynyt. Oppilaat tarvitsevat välipaloja sekä aamuun että iltapäivään. Välipalat pitää voida tarvittaessa ostaa koulusta, koska silloin valikoimaa voidaan ohjata lähikauppojen houkutuksia paremmin.

Ehdotuksia kouluruokailun kehittämiseen

Kouluruokailuun osallistumista ja aterian syömistä voidaan parantaa seuraavilla toimenpiteillä:

- Sovitaan käyttäytymissäännöt: takki päällä, laki päässä ja reppu selässä ei ruokailla.
- Kuullaan ruokailijoita ruokalistojen suunnittelussa ja vaihtoehtojen tarjoamisessa. Vältetään kangistumista ikuisiin ruokalistoihin.
- Keittiön työntekijä kokoaa päivittäin ruokalinjaston alkuun malliaterian ja vie-reen selityksen siitä, mikä ruoka on ja mitä ateria sisältää.
- Parannetaan ruoan jakelua tarkkailemalla säännöllisesti jonotusta ja ruoan otamista. Aina on jotain korjattavaa.
- Opettajat ja keittiön henkilökunta yhteistyöhön sekä ruokailun valvonnassa että ruokalan viihtyisyyden suunnittelussa ja toteutuksessa. Opetuksen teemat näkyviin.
- Koulutetaan henkilökuntaa jatkuvasti.
- Tiedotetaan koteihin sekä ruokalistoista että oppilaiden syömisestä ja korostetaan kodin vastuuta aamu- ja iltasyömisestä.
- Opetetaan oppilaat tekemään ja tuomaan kouluun kunnon eväät.

Terveyttä edistävä hyvä ruokailu koulussa

- Koulun viihtyisyys ja hyvä ilmapiiri parantavat kouluruokailuun osallistumista ja ruokailua.
- Koulun johdon tuki kouluruokailulle on välttämätön.
- Koulun pitää opettaa hyviä ruokailutottumuksia.

- Opettajajärjestöjen ja opettajien pitää sitoutua kouluruokailun ohjaukseen ja valvontaan.
- Ravitseminen tarvitsee aiheena oman hankkeensa kouluja arvioitaessa ja kehitettäessä.
- Ruoka ja ravitseminen ovat osa "Terve koulu" -politiikkaa.
- Kouluissa tapahtuvaa ruoan markkinointia ja automaatteja pitää voida paikallisesti säädellä.
- Kampanjoiden ja hankkeiden tulokset on arvioitava ja julkistettava.

Terveystieto ja uudet opetussuunnitelman perusteet

Heidi Peltonen, ylitarkastaja, Opetushallitus

Peruskoulun, oppivelvollisuuskoulun, tärkeä tehtävä on huolehtia koko ikäluokasta ja koulutuksen tasa-arvosta koko maassa. Perusopetuksen toteutumista ohjaavat perusopetuslaki (628/1998), valtioneuvoston asetus (1435/2001) perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta (ns. tuntijakoasetus) sekä Opetushallituksen laatimat perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.

Lait perusopetuslain (453/2001) ja lukiolain (454/2001) muuttamisesta toivat terveystieto-oppiaineen perusopetukseen ja lukioon itsenäiseksi oppiaineeksi. Valtioneuvoston tuntijakoasetuksen mukaan terveystietoa opetetaan perusopetuksessa vuosiluokilla 1–6 integroidusti ja vuosiluokilla 7–9 yhteensä kolme vuosiviikkotuntia. Aiemmin liikunnan yhteydessä opetetusta terveystiedosta tuli lukiossa oma oppiaine, jota edelleen opetetaan yksi pakollinen kurssi sekä kaksi syventävää terveystiedon kurssia 1.8.2002 lähtien. Opetushallitus on täydentänyt 5.1.1994 vahvistettuja Lukion opetussuunnitelman perusteita 2/011/94 noudatettavaksi 3.5.2002 lukien toistaiseksi. (Kohtaan 3.3.10 Liikunta, terveystieto lisätään terveystiedon syventävät kurssit. Koulutuksen järjestäjän tulee laatia ja hyväksyä opetusta varten opetussuunnitelman muutos noudattaen, mitä em. päätöksessä on määrätty. Näiden perusteiden mukainen opetussuunnitelma tuli ottaa käyttöön 1.8.2002 alkaen.)

1. Opetuksen valtakunnalliset tavoitteet ja tuntijako

Perusopetuslain (628/1998) mukaan valtioneuvosto päättää perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta. Uusin perusopetusta koskeva tuntijakopäätös on annettu joulukuussa 2001 (1435/2001). Asetuksessa säädetään perusopetuslaissa (628/1998) tarkoitetun esiopetuksen, perusopetuksen, lisäopetuksen ja maahanmuuttajille järjestettävän perusopetukseen valmistavan opetuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista sekä perusopetukseen käytettävän ajan jakamisesta eri oppiaineiden ja aineryhmien opetukseen sekä oppilaanohjaukseen (tuntijako).

Lukion osalta uudet lukiokoulutuksen yleiset valtakunnalliset tavoitteet ja tuntijako valmistuivat 14.11.2002, ja terveystietoa opetetaan uuden tuntijaon mukaisesti edelleen yksi pakollinen ja kaksi syventävää kurssia. Uuden tuntijaon mukaiset opetussuunnitelman perusteet otetaan käyttöön porrastetusti vuonna 2005 lukionsa aloittavien opiskeli-

joiden kohdalla. Aikuisille annettavan lukio-opetuksen tuntijakoon terveystieto ei kuulu pakollisena oppiaineena kuin niiden opiskelijoiden osalta, jotka ovat aloittaneet lukio-opintonsa alle 18-vuotiaana. Heidän tulee opiskella vähintään yksi kurssi terveystietoa.

Perusopetuksen tuntijakoasetuksessa on paljon terveyden ja turvallisuuden edistämiseen liittyviä tavoitteita ja on tärkeää, että näitä tavoitteita toteutettaessa koulu yhteistyössä tehdään yhteistyötä. Ohessa on kuvattu muutamia asetuksen keskeisiä tavoitteita:

Tuntijakoasetuksen (1435/2001) mukaan "opetuksen ja kasvatuksen tavoitteena (2§) on tukea oppilaiden kasvua tasapainoisiksi, terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi ja kriittisesti ympäristöään arvioiviksi yhteiskunnan jäseniksi. Lähtökohtina ovat elämän, luonnon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen sekä oman ja toisten oppimisen ja työn arvostaminen. Tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin vaaliminen sekä oppilaiden kasvu hyviin tapoihin. Oppilaita kasvatetaan vastuullisuuteen ja yhteistyöhön sekä toimintaan, joka pyrkii ihmisryhmien, kansojen ja kulttuurien väliseen suvaitsevaisuuteen ja luottamukseen. Opetuksella tuetaan myös aktiiviseksi yhteiskunnan jäseneksi kasvamista ja annetaan valmiuksia toimia demokraattisessa ja tasa-arvoisessa yhteiskunnassa sekä edistää kestävästä kehitystä."

Asetuksen kolmannessa pykälässä kuvataan, mitä tarpeellisia tietoja ja taitoja opetuksen tulee sisältää: "Opetuksen tulee antaa (3 §) oppilaille perusta laajaan yleissivistykseen sekä aineksia ja virikkeitä maailmankuvan avartumiseen ja syvenemiseen. Tämä edellyttää ihmisten tunteiden ja tarpeiden, uskontojen ja elämäntattomusten, historian, kulttuurin ja kirjallisuuden, luonnon ja terveyden sekä talouden ja teknologian tuntemusta. Opetuksen on tarjottava esteettisiä kokemuksia ja elämyksiä kulttuurien eri aloilta sekä mahdollisuuksia kehittää käden taitoja ja luovuutta sekä liikunnan taitoja. Opetuksessa tuetaan oppilaiden ajattelun ja viestinnän taitojen kehittymistä maailmankatsomukseen tai kasvatusopilliseen järjestelmään perustuvia tietoja, taitoja ja valmiuksia..."

Asetuksen 4 §:ssä määritellään koulutuksellisen tasa-arvon edistämiseen ja elinikäiseen oppimiseen liittyvät tavoitteet: "Opetus ja kasvatustulee järjestää yhteistyössä kotien ja huoltajien kanssa siten, että jokainen oppilas saa oman kehitystasonsa ja tarpeidensa mukaista opetusta, ohjausta ja tukea. Opetuksessa otetaan erityisesti huomioon tyttöjen ja poikien erilaiset tarpeet sekä kasvun ja kehityksen erot. Oppilashuollon tulee edistää oppilaan terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia ja siten turvata hyvän kasvun ja oppimisen edellytykset. Oppimisympäristön tulee antaa oppilaille mahdollisuuksia kasvuun ja oppimiseen yksilönä ja ryhmän jäsenenä. Erityistä huomiota kiinnitetään oppimisvaikeuksien varhaiseen tunnistamiseen ja voittamiseen sekä syrjäytymisen torjumiseen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Oppilaita ohjataan ja kannustetaan omatoimiseen, kriittiseen tiedonhankintaan ja monipuolisiin yhteistyötaitoihin. Oppimistaitojen kehittämässä pyritään tuottamaan valmiudet ja halu jatko-opintoihin ja koko elämän kestäväan oppimiseen. Tavoitteena on, että oppilaille kehitty myönteinen minäkuva. Oppilaita autetaan jäsentämään ja hyödyntämään oppimaansa."

2. Opetussuunnitelman perusteet

Valtioneuvosto päättää koulutuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta. Opetushallituksen laatimat opetussuunnitelman perusteet on asiakirja, joka määrittelee opetuksen kansalliset tavoitteet ja keskeiset sisällöt. Ne ovat kansallinen kehys paikalli-

sen opetussuunnitelman laadinnalle. Opetushallituksen vahvistamat opetussuunnitelmiin perusteet ovat koulutuksen järjestäjiä sitovia määräyksiä, joista koulutuksen järjestäjä ei voi poiketa.

Perusopetus

Voimassa olevat opetussuunnitelman perusteet vahvistettiin vuonna 1994. Voimassa olevan tuntijaon mukaisesti terveystieteistä opetetaan liikunnan yhteydessä. Perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelman uusia perusteita ollaan valmistelemaan parhaillaan.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita uudistettaessa keskeistä on uuden perusopetuslain antamien mahdollisuuksien hyödyntäminen. Tavoitteena on, että esiopetus ja perusopetus muodostavat johdonmukaisesti etenevän ja yhtenäisen opetussuunnitelmallisen kokonaisuuden. Opetussuunnitelman perusteita voidaan seurata osoitteessa www.oph.fi, johon on koottu sekä valmiit opetussuunnitelman perusteet että valmisteilla olevien ops-perusteiden luonnoksia.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (www.oph.fi) valmistuivat kokeiluvaiheen jälkeen vuoden 2000 lopulla ja ne otettiin käyttöön 1.8.2001. Alkuopetuksen eli 1.–2. luokkien kokeiluperusteet otettiin käyttöön 400 koulussa syksyllä 2002.

Opetushallituksen johtokunta hyväksyi 19.12.2002 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet vuosiluokille 1–2 ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet vuosiluokille 3–9 kokeiluversion.

Uusi opetussuunnitelma oli otettava käyttöön vuosiluokkien 1–2 osalta koko maassa 1.8.2003 (Opetushallitus, Määräys 63/01112002). Samalla kumottiin 27.3.2002 annetut Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2002, vuosiluokat 1–2 (Opetushallituksen määräys 12/011/2002).

Muiden osalta noudatetaan edelleen vuoden 1994 perusteita, ja uudet opetussuunnitelman perusteet otetaan käyttöön ensin kokeilukunnissa. Prosessia varten on luotu samanlainen kuntaverkko kuin esi- ja alkuopetuksen opetussuunnitelmia kehitettäessä. Opetushallitus asetti maaliskuussa 2002 perusopetuksen kehittämisverkoston, jossa on tarkoitus aloittaa kokeilu. Opetussuunnitelmat laaditaan uusien opetussuunnitelman perusteiden pohjalta ja niitä voidaan käyttää kokeilussa 1.8.2003–31.7.2004. Kokeilussa noudatetaan valtioneuvoston asetuksessa 1435/2001 vahvistettua tuntijakoa. Kokeilun aloittaminen edellyttää Opetushallituksen myöntämää yksilöityä kokeilulupaa. Kokeiluun hakeutumisesta tiedotetaan erikseen kehittämisverkostolle (Opetushallitus. Päätös 5/420/2002). Vuonna 2006 koko maassa on siirrytty kaikilla luokka-asteilla uusien opetussuunnitelman perusteiden mukaiseen opetukseen.

Vuosiluokkien 3–9 perustetyötä koskevat linjaukset ovat suurelta osin samat kuin esiopetuksessa ja alkuopetuksessa. Tavoitteena on luoda mahdollisuudet tukea oppilaan kasvua ja oppimista entistä paremmin ja siten edistää perusopetuksen tuloksellisuutta: 1) ottamalla huomioon esiopetuksen antamat oppimisedellytykset, 2) luomalla edellytykset yhtenäisen perusopetuksen järjestämiselle, 3) tuomalla esille selkeästi oppimiskäsitteitä opetusmenetelmien ja työtapojen kehittämisen pohjaksi, 4) tukemalla oppilaan

yksilöllisiä kehittymismahdollisuuksia, 5) tehostamalla koulutuksellisia tukitoimia ja 6) määrittelemällä oppilaan hyvä osaaminen perusopetuksen eri vaiheissa (OPH 2002).

Eriyistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetusta koskevia tavoitteita täsmennetään. Eriyisopetukseen ei enää laadita erillisiä opetussuunnitelman perusteita, vaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden osuus tulee osaksi opetussuunnitelman perusteita. Tämä on oppilaiden tasavertaisen kohtelun vuoksi perusteltua. Samalla se tukee integraatioajattelua. Oppilaalle suunnatuista tukitoimista kehitetään yhtenäinen kokonaisuus, joka muodostuu tukiopetuksesta, osa-aikaisesta erityisopetuksesta ja varsinaisesta erityisopetuksesta. Myös vaikeimmin vammaisten lasten opetus kuuluu osana opetussuunnitelman perusteisiin, jolloin erillisistä perusteista voidaan luopua.

Oppilaanohjausta tehostetaan ja oppilaanohjausta toteutetaan nykyistä alemmilta luokilta. Koulujen opetussuunnitelmiin on sisällytetty aiemmin vähän oppilashuoltoon liittyviä kysymyksiä. Opetussuunnitelman perusteilla voidaan ohjata kouluja ottamaan huomioon kouluyhteisön hyvinvoinnin näkökulma opetuksen järjestämisessä ja arvioinnissa.

Opetushallitus on sisällyttänyt sekä kodin ja koulun että oppilashuollon tavoitteet ja keskeiset sisällöt osaksi kansallisia opetussuunnitelman perusteita. Lähtökohtana on, että oppilaiden hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu kouluyhteisössä kaikille. Tavoitteisiin pyritään yhteistyössä oppilaan, hänen huoltajiensa, opetushenkilöstön, kouluterveydenhuollon ja muiden psykososiaalisesta oppilashuollosta vastaavien asiantuntijoiden sekä tarvittaessa eri kieli- ja kulttuuriryhmien asiantuntijoiden kanssa. Opetustyön ja oppilashuollon yhteistyön sujuvuus sekä luottamuksellinen yhteistyö kodin ja koulun muun ympäristön kanssa edistää välittämisen ja myönteisen vuorovaikutuksen kulttuuria, joka parhaimmillaan ehkäisee lasten riskiä syrjäytyä.

Eduskunta hyväksyi 17.2.2003 hallituksen lakiesityksen (HE 205/2002) koululakien muuttamisesta sivistyslakivaliokunnan ehdottamin muutoksin ja lisäyksin. Lakimuutokset aiheuttivat myös muutoksia lakeja vastaavissa asetuksissa (Laki perusopetuslain muuttamisesta no 477/ 2003, Laki lukiolain muuttamisesta no 478/ 2003, Laki ammatillisesta koulutuksesta annetun lain muuttamisesta no 479/ 2003, Laki ammatillisesta aikuiskoulutuksesta annetun lain 11 ja 16 §:n muuttamisesta no 480/ 2003, Valtioneuvoston asetus perusopetusasetuksen muuttamisesta no 560/2003, Valtioneuvoston asetus lukioasetuksen muuttamisesta no 561/2003).

Koululakien keskeiset muutokset koskevat

1. opetuksen järjestämistä perusopetuksessa sekä oppilaan/opiskelijan oikeutta oppilas-/opiskelijahuoltoon
2. Opetushallituksen valtuuksia laatia opetussuunnitelman perusteisiin tavoitteet kodin ja koulun/oppilaitosten yhteistyön ja oppilas-/opiskelijahuollon kehittämiseksi sekä turvallisuussuunnitelman laatimiseksi
3. koulutuksen järjestäjän velvoitteita laatia kodin ja koulun/oppilaitosten yhteistyön sekä turvallisuus- ja oppilas-/opiskelijahuollon suunnitelma yhteistyössä opetus- ja sosiaali- ja terveydenhuollon viranomaisten kanssa
4. koulutuksen järjestäjän velvoitetta laatia järjestyssäännöt sekä
5. eräitä koulutuksen järjestäjän toimintaa ohjaavia velvoitteita ja toimivallan täydennyksiä koskien kurinpitopykälää.

Lukio

Voimassa olevat lukion opetussuunnitelman perusteet valmistuivat 1994. Lukiokoulutuksen osalta opetussuunnitelman perusteiden laadinnassa on menossa samanlainen uudistamisprosessi kuin perusopetuksessa. Valtioneuvoston asetus lukiokoulutuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta valmistui 14.11.2002. Opetushallitus on valmistelemassa myös lukiokoulutuksen osalta uusia opetussuunnitelman perusteita. Lukion opetussuunnitelman perusteissa on aiempaa vahvemmin otettu huomioon ohjauksen, erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden tuen ja opiskelijahuollon tehostamiseen liittyvät tavoitteet. Uudet lukion opetussuunnitelman perusteet hyväksyttiin 15.8.2003 ja otetaan koko maassa käyttöön porrastetusti vuonna 2005 lukion aloittavien opiskelijoiden kohdalla.

Terveystieto opetussuunnitelman perusteissa

Hallituksen esityksessä eduskunnalle terveystiedon opetuksen nähtiin jakautuvan kolmeen osa-alueeseen: 1) varsinaiseen terveystietoon ja terveyden edistämiseen, 2) sosiaalisten taitojen ja yleisten elämähallintataitojen kehittämiseen sekä 3) turvallisuustaitojen ja -valmiuksien saavuttamiseen. Tarkoituksena on, että terveyteen liittyvät asiat muodostavat keskeisen osan terveystiedon opetuksesta (HE 142/2000).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa terveystiedon opetukselle laaditaan tavoitteet ja keskeiset sisällöt tuntijaon mukaan seuraavasti:

- vuosiluokat 1–4, integroidaan ympäristö- ja luonnontietoon
- vuosiluokat 5–6, integroidaan biologiaan ja maantietoon sekä fysiikkaan ja kemiaan
- vuosiluokat 7–9, yhteensä kolme vuosiviikkotuntia terveystietoa.

Oppiaineen kehittämisessä korostuvat oppiaineen sisäisten tavoitteiden ja sisältöjen määrittelyn lisäksi terveystiedon integrointiin muihin oppiaineisiin liittyvät erityiskysymykset.

Opetussuunnitelman perusteita valmisteltaessa tehdään yhteistyötä terveyteen ja turvallisuuteen liittyvien tavoitteiden ja sisältöjen integroimiseksi erityisesti ympäristöluonnontiedon, biologian ja maantiedon, fysiikan ja kemian, liikunnan, kotitalouden sekä historian ja yhteiskuntaopin opetussuunnitelmaryhmien kanssa.

Opetussuunnitelman perusteiden laatimisprosessi on kesken. Ohessa esitettävä terveystieto-oppiaineen kuvaus voi siis edelleen muuttua, mutta antaa viitteitä siitä, miltä pohjalta opetuksen tavoitteita ja sisältöjä perusteita valmistelevassa työryhmässä muokataan:

"Terveystiedon opetus perustuu monitieteiseen tietoperustaan. Terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Tämä osaaminen ilmenee tiedollisina, sosiaalisina, tunteiden säätelyä ohjaavina, toiminnallisina ja eettisinä valmiuksina.

Tavoitteena on terveyden ymmärtäminen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakykyinä ja valmiutena ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. Tavoitteena on myös oppia ymmärtämään oman toiminnan merkitys yhteisön hyvinvoinnille ja turvallisuudelle. Tavoitteena on omaksua tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista.

Terveystieto on oppiaineena oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistuvuutta tukeva. Opetuksen lähtökohtana tulee olla lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä ihmisen elämäntapa. Opetuksessa otetaan huomioon myös yleiset ja koulu- ja paikkakunta-kohtaiset ajankohtaiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät kysymykset. Oppimisessa ovat tärkeitä tiedonhankintaan ja sen soveltamiseen liittyvät taidot sekä terveyden ja hyvinvoinnin kriittinen arvopohdinta. Terveystiedon opetusta suunnitellaan yhteistyössä erityisesti luonnontiedon, kotitalouden, liikunnan ja yhteiskuntaopin opetuksen kanssa. Opetuksen suunnittelussa tehdään yhteistyötä myös oppilashuollon henkilöstön kanssa."

3. Paikallinen opetussuunnitelma

Paikallisissa opetussuunnitelmissa tarkennetaan Opetushallituksen laatimissa opetussuunnitelman perusteissa määriteltyjä tavoitteita ja sisältöjä. Lisäksi siinä otetaan huomioon muut kunnassa tehdyt lapsia, nuoria ja koulutusta koskevat päätökset. Koulutuksenjärjestäjä (kunta) päättää, miten paikallinen opetussuunnitelma laaditaan. Se voidaan laatia niin, että siinä on kuntakohtainen osio ja alueittaisia tai koulukohtaisia osioita.

Opetussuunnitelma ohjaa opetusta ja oppimista. On tärkeää, että terveyden edistämiseen perehtyneet yhteistyökumppanit osallistuvat opettajien kanssa yhteistyössä opetussuunnitelmatyöhön asiantuntijana terveyttä ja turvallisuutta edistävän kouluyhteisön kehittämiseen, lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen tukemiseen ja oppimisvaikeuksien ennaltaehkäisyyn liittyvissä tavoitteissa. Oppilashuollon kehittämistä koskien koululakien muutokset edellyttävät jatkossa yhteistyön tekemistä sosiaali- ja terveystieteiden kanssa silloin, kun laaditaan opetussuunnitelman perusteisiin oppilashuoltoa sekä kodin ja koulun yhteistyötä koskevia osioita. Myös kotien merkitys opetussuunnitelmien laatimisessa on tärkeä. Yhteistyön onnistumista tukee se, että vanhemmille ja huoltajille annetaan mahdollisuus tutustua koulun kulttuuriin ja osallistua omalta osaltaan opetussuunnitelman laatimisen ja opetuksen järjestämisen suunnitteluun. Vanhempien kuuleminen ja heidän osallistumisensa kasvatustavoitteita koskevaan keskusteluun luo pohjaa oppimiselle ja kodin ja koulun hyvälle yhteistyölle.

4. Opettajien kelpoisuusvaatimukset

Valtioneuvoston asetuksessa (614/2001) opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista annetun asetuksen 14 ja 28 §:n muuttamisesta uudet terveystiedon opettajien kelpoisuusvaatimukset ovat seuraavat: Terveystieto-oppiainetta on vuoteen 2012 asti peruskoulussa ja lukiossa kelpoinen opettamaan henkilö, joka uuden asetuksen voimaan tullessa on kelpoinen antamaan perusopetuksessa biologian, liikunnan, kotitalouden tai lukion psykologian opetusta ja lukiossa biologian, liikunnan ja psykologian sekä perusopetuksen kotitalouden opetusta. Lisäksi perusopetuksessa terveystietoa on kelpoinen em. opettajaryhmien lisäksi opettamaan yhteiskuntaopin opetukseen kelpoinen henkilö. Luokanopettajat ovat kelpoisia opettamaan perusopetuksen alaluokilla vuosiluokilla 1–6 terveystietoa ilman lisäkoulutusta.

5. Terveystiedon täydennyskoulutus

Varsinainen opettajien peruskoulutus ja sen kautta ns. pätevyystäydennyskoulutus ei kuulu Opetushallituksen toimialaan, vaan on yliopistojen kautta annettavaa koulutusta, josta vastaa opetusministeriö. Opetushallitus vastaa osaltaan opettajien täydennyskoulutuksesta. Opetushallituksen opetustoimen henkilöstökoulutusta koskevan määrärahajakopäätöksen 1/2002 mukaan terveystieto-oppiaineen kehittämiseen varatuilla määrärahoilla toteutettiin vuonna 2002 yhteensä 260 henkilön koulutus (5 ov:n koulutus 235 henkilöä ja 3 ov:n koulutus 25 henkilöä) ja vuonna 2003 yhteensä noin 200 henkilön täydennyskoulutusta 5 ov:n ja 3 ov:n pituisella koulutuksella. Vuoden 2003 täydennyskoulutuksesta tehtiin vuoden 2003 alussa päätös 170 henkilön koulutuksesta (www.oph.fi). Koulutusta tarjotaan yhteisenä koulutuksena kaikille opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista annetun asetuksen mukaisille opettajaryhmille. Vuoden 2004 täydennyskoulutuksista tehtiin päätökset vuoden 2003 lopulla.

Koulujen toiminta ja hyvän ruokailun edistäminen

Toiminnanjohtaja Pirjo Somerkivi, Suomen Vanhempainliitto

Hengen ja ruumiin ravintoa

"Huonoja puolia koulussani: koulumme haisee pahalle, on ollut homeongelmia, ruoka on äärettömän paha niin kuin muissa kouluissakin ja jälkkää saa liian helposti." Anton, 6. lk. (Kevätpäriäinen 2002)

"Koulu on tyhmää, koska siellä pitää olla kauan ja kun sieltä tulee läksyjä ja elämä on lyhyt, joten se pitäisi loppua. En arvosta vasta koulussa mitään muuta kuin ruokaa ja sekin on välillä paha." Jari, 6. lk. (Kevätpäriäinen 2002)

"Minusta kouluni ja kaikki Suomen koulut ovat hyviä. Ne ovat erittäin turvallisia ja niihin on hommattu ruoka. – Ruokailukin on hyvin ajateltu meitä oppilaita kohtaan. Sillä jaksamme hyvin koulussa saadessamme kunnon ravintoa." Iina, 4. lk. (Parasta omassa koulussani -kirjoituskilpailu 2002)

Tiedämme kaikki omasta kokemuksesta ruokailun olevan hyvin merkityksellistä sekä arjessa että juhlassa. Jos erilaisista seminaareista ja koulutuksista ei muuta mieleen jää, niin ehkä ruoka- ja kahvitarjoilut keskusteluineen. Myöskään kouluruokailua ei pidä tarkastella vain ravitsemuksellisesta tai kasvatuksellisesta näkökulmasta. Ruokailuun sisältyy paljon muitakin merkityksiä mm. sosiaalisena tapahtumana ja kouluviihtyvyyden lisääjänä. Itse emme aina osaa riittävästi lämmintä kouluruokaamme arvostaa, mutta tässäkin suhteessa koulumme kyllä pärjää hienosti kansainvälisessä vertailussa.

Kouluruokailulla on sekä välillinen että välitön yhteys oppimistuloksien edellytyksiin ja saavuttamiseen. Itse ruokailutapahtuma antaa mahdollisuuksia monenlaiseen oppimiseen; tämä tulisi huomioida koulujen arvioinnissakin. Mitä kaikkea arjen elämässä tarpeellista koululaisilta jäisikään oppimatta, jos ruokailu olisi vain hätäistä eväiden syömistä? Jokaiselle vanhemmalle lienee tuttua, kuinka työlästä ja tuhansia toistoja vaativaa hyvien ruokatottumusten ja pöytätapojen opettaminen lapsille on. Väitetään, että

monelle lapselle koulu on ainoa paikka, jossa vielä nautitaan yhdessä lämmin ateria. Uskon, että onnistuneesti toteutettu, rauhallinen ruokahetki edistää myös koulun yhteishenkeä ja työrauhaa.

Ruokailun merkityksellisyydestä puhuu sekin, että lapsuuden kokemukset kouluruoasta ovat yhä elävinä mieli-, jopa "kielikuvina". Maukkaat lihapullat, kurkkuun takertuva puuro tai jäätyneet maito ja ystävällinen keittäjätyt säilyvät muistoina ja makuina. Kulttuuriperinnettä tallentavat myös vitsit ja "urbaanit huhut" kouluruoan kamaluudesta ja ihanuudesta.

On kuitenkin hyvä tunnustaa, että koulun ihanteet ja käsitykset hyvästä oppimisympäristöstä vaihtelevat ajasta toiseen. Suuntaus ei aina ole ollut kohti terveellisempää koulua, kun sitä tulkitsee nykykäsityksen mukaisesti. Oma lukioaikani suhtautuminen koululaisten tupakointiin muuttui myötämieliseksi. Kouluamme pidettiin suvaitsevana ja demokraattisena, kun rehtorin luvalla pyöräkatos muutettiin oppilaiden tupakointitilaksi. Tänä päivänä tuollainen ei tulisi kuuloonkaan. Kun nyt haluamme puolustaa perinteistä kouluruokailua, päätettiin Helsingin Sanomien mukaan 50 vuotta sitten muutamissa kouluissa ryhtyä kokeilemaan lämpimien ruokien korvaamista "kuivilla aterioilla". FAO:n Suomen neuvottelukunta oli nimittäin vaatinut kouluravinnon perusteellista uusimista maassamme. Tutkimustulosten perusteella pidettiin kuivien aterioiden ainesosia (maito, leipä, juusto, makkara, lanttu ja porkkana) ravintoarvoltaan huomattavasti parempina kuin tuon ajan lämpimiä aterioita eli keittoja, vellejä ja puuroja!

Hyvä koulupäivä yläkoulun oppilaiden kuvaamana

Suomen Vanhempainliitto on Koululaisen hyvinvointi -projektin yhteydessä vuonna 1999 kerännyt 67 kappaletta yläkoulun oppilaiden tarinoita hyvästä/huonosta koulupäivästä. Hyvän koulupäivän kuvauksissa eniten mainintoja saivat 1) hyvä numero kokeissa, 2) hyvä kouluruoka sekä 3) mieluisat oppiaineet. Huonon koulupäivän kuvauksissa huono kouluruoka oli aivan listan kärjessä. Toisella sijalla oli epäonnistuminen kokeessa, ja kolmanneksi useimmin koulupäivän pilasi myöhästyminen koulusta.

Kouluruoka nousi siis hyvin merkittäväksi tekijäksi sekä huonon että hyvän koulupäivän kriteerinä. Kouluruokailuun liittyvissä tutkimuksissa ja ohjeissa kiinnitetään huomiota oikeanlaiseen ravinnonsaantiin, ruoan terveellisyyteen ja hyviin ruokailutapoihin. Oppilaiden kouluruoalle ja ruokailutilanteelle antamat merkitykset eivät ole juurikaan olleet kiinnostuksen kohteena. Joissakin kirjoituksissa ruokatuntia kuvattiin päivän parhaaksi tunniksi, kun taas koulun näkökulmasta kysymys on usein jokapäiväisestä tilanteesta, jossa tärkeintä on ruokailutilanteen toimivuus. Kouluruokailua kuvaa usein kiireisyys. Oppilaille ruokatunti taas on tärkeä koulupäivän katkaisija ja tilaisuus tavata kavereita.

Ruumiillisuutta pidetään usein itsestäänselvyytenä koulussa. Vaikka opettamisessa ja oppimisessa keskitytään mieleen, on ruumiillisuus koulussa vahvasti läsnä. Ruokailu on ruumiillinen kokemus, jonka väliin jättämisen tuntee konkreettisina seurauksina loppupäivän tunteina:

"Ruokailuun asti päivä meni ihan hienosti, mutta kun en halunnut syödä maksapihvejä, niin olin lopun päivää nälkäinen, enkä voinut keskittyä mihinkään!" (Tyttö, 8. lk.)

Kännykällä karkkia

Kouluruokailua enemmän on tänä syksynä vanhempia puhuttanut erilaisten limsa-, makeis-, juoma- ja jäätelöautomaattien vyöryminen kouluihin, erityisesti yläkouluihin. Teimme helsinkiläisten vanhempainyhdistysten sähköpostilistalla pienen kyselyn vanhempien suhtautumisesta automaatteihin tai kouluruokailuun.

Kyselyn vastaukset ja muu saamamme palaute on seuraavansuuntaista:

- Lämmintä kouluruokailua yleensä pidetään suuressa arvossa. Myös aamupalat tai iltapäivävälipalat olisivat tarpeen osalle lapsista / pitkinä koulupäivinä. Toisaalta on olemassa vanhempia, jotka puolustavat vapaan valinnan mahdollisuutta: jos koulun ruoka ei maistu, sen voi jättää syömättä ja vaikka korvata kahvilan antimilla.
- Monilla vanhemmilla ei ole edes tietoa siitä, onko omien lasten koulussa automaatteja tai ollaanko niitä hankkimassa. Heidän mielipiteitään ei ole kysytty niitä hankittaessa.
- Kännykällä tehtäviin ostoksiin ei yleensä suhtauduta myönteisesti: tässä vanhempien kontrollointi lapsen rahankäytöstä mahdollistuu vasta jälkikäteen. Kännykällä ostaminen tulee myös kalliiksi.
- Vanhempien mielipiteet automaattien sallimisesta vaihtelevat: joidenkin mielestä ne ovat tarpeen pitkien koulupäivien vuoksi sekä estämässä luvattomia poistumisia koulun alueelta.
- Vanhemmat ymmärtävät sen, että kioskit ja automaattit ovat tärkeä varainhankintamuoto oppilaskunnalle tai vastaavalle, eivätkä oppilaat siitäkään syystä ole halukkaita niistä luopumaan.
- Herkuttelua saatetaan rajoittaa sillä, että vähennetään automaattien määrää (esimerkiksi makeisautomaattit poistettu tai sallitaan vain kuumajuoma-automaattit), kioskia pidetään melko harvoin auki (ruokailun jälkeen) ja että valikoimassa suositaan hedelmiä, leivonnaisia yms. terveellisempiä tuotteita.
- Toisia vanhempia huolestuttaa automaatteja enemmän se, jos oppilaat eivät syö kouluruokaa. Vaaditaan jopa, että koulu valvoisi koululaisten ruokailua ja ilmoittaisi kotiin ruokailusta laistamisesta.
- Vanhemmat toivovat välipalamahdollisuutta (vaikka maksullista). Tämä onkin toisissa kouluissa toteutunut.
- Vanhempia hämmästyttää se, ettei koulussa ole vesijuomapistettä tai -automaatteja.
- On ikävää, että (päiväkodeissa) henkilökunta ei enää syö yhdessä lasten kanssa.
- Keittiöhenkilökunta pidetään liian erillään koulun ja oppilaiden asioista, vaikka he ovat osa lasten oppimis- ja kehitysympäristöä ja aikuisten työyhteisöä. Yksittäiselle oppilaille "koulun keittäjä" saattaa olla tärkeä ihminen ja kasvat-taja.

Aikuiset voimattomia ja vastuuttomia?

Automaattien/koulukioskien vastustajat vetoavat kasvatuksellisiin seikkoihin: ne totuttavat lapset helposti epäterveelliseen, jatkuvan napostelun pikaruokakulttuuriin, josta on vaikea päästä eroon. Pidetään moraalittomana, että koulu, jonka tulisi edistää lapsen tervettä kasvua ja kehitystä, käytännössä toimii päinvastaiseen suuntaan. Automaatit sysäävät vastuun herkuttelun rajoittamisesta yksinomaan lapsille. Sen salliminen on vastuutonta, koska tiedossamme on jo yleisiä ja vakaviakin terveysriskejä, joiden seuraukset jäävät nykyisten koululaisten (ja yhteiskuntamme) kannettavaksi lopuksi ikää.

Automaattien/koulukioskien puolustukseksi taas yleensä väitetään, että valitaan pienempi paha: näin estetään luvattomia koulun alueelta poistumisia, joiden valvominen ei velvoitteesta huolimatta koululta onnistu. Lisäksi myynnistä saadut varat käytetään lasten hyväksi. Vedotaan myös siihen, että tasa-arvoisuuden nimissä oppilaillekin on suotava omat välituntinautintonsa kuten opettajille.

Suomen Vanhempainliitto on 1 130 varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen oppilaitosten yhteydessä toimivan vanhempainyhdistyksen yhteistyöjärjestö. Liitto edistää vanhempien ja kasvatus- ja kouluyhteisöjen välistä sekä vanhempien keskinäistä yhteistyötä sekä tuo esille vanhempien näkökulman opetusta ja kasvatusta koskevissa kysymyksissä, www.suomenvanhempainliitto.fi.

Kovaa bisnestä hyväntekeväisyyden paketissa

Teija Laurinolli, talous- ja kuluttajatoimittaja, kuudesluokkalaisten äiti, Joensuu

Karkki- ja limsa-automaattien rynnäkkö kouluihin on ollut looginen askel siinä markkinaistumisessa, mihin kouluihin on pikku hiljaa ajauduttu parinkymmenen viime vuoden aikana.

Rynnäkkö on ollut looginen askel myös makeis- ja virvoitusjuomavalmistajien yleisen läpilyönnin kannalta: tuotteita on ujutettu tarjolle melkein kaikkialle. Limsa- ja karkki-automaatteja on kaduilla, tavallisessa lähimarketissa karkkihyllymetrit ovat moninkertaistuneet, irtokarkkitarjonta on vallannut myyntineliöitä esimerkiksi videovuokraamoista ja huoltoasemilta.

Samaan aikaan kouluista on tehty hyvin itsenäisiä. Kun koulujen talous on tiukka, ei esimerkiksi luokkaretkiin tai leirikouluun ole varoja irrottaa. Varainhankinta kouluissa on ollut tietysti ennenkin ns. normaalia toimintaa: oppilaat poimivat puolukoita, keräsivät lumppua ja paperia tai myivät arpoja. Varainhankinnan markkinaistuminen, tukkutavaran vähittäismyynti on kuitenkin kohtalaisen uusi ilmiö.

Koululuokkien varainhankinnasta, johon liittyy esimerkiksi makeiskauppaa sekä karkki- ja limsa-automaatteja, keskustellaan enimmäkseen tai vain suuterveiden tai ravitsemuksen näkökulmasta. Näkökulma on totta kai tuiki tärkeä. Silti on harmillista, että bisneksen näkökulma jää pimentoon, vaikka tosiasia on, että hyötyjiä ovat myös erilaiset tukufirmat, automaattien valmistajat tai vaikkapa suuret ja jopa kansainväliset makeisvalmistajat.

Hyvää hyvyttään ne eivät ole kouluja ja koululaisia bisneksiinsä valjastaneet. Edellytykset liiketoiminnalle ovat olemassa, koska jollain tavalla myös koulut ja oppilaat pääsevät hyötymään. Kun jalansija koulussa on saatu, myynti- ja markkinointityön hoitavat lopulta koululaiset ja opettajat. Lapsityövoimaa vai helppoa rahaa koululuokille?

Ensimmäiset yritykset ryhtyivät tarjoamaan kouluille mahdollisuutta varainhankintaan tukkutavaran vähittäismyynnin avulla viitisentoista vuotta sitten. Tietävästi ensimmäisenä luokille keksi tuotteita tarjota vuonna 1989 oululainen S. Kankaanpää Oy, jonka valikoima ilmeisesti on tälläkin hetkellä alan laajin Suomessa. Pehmopaperien ja pesuaineiden lisäksi yritys tarjoaa koululuokille myytäväksi muun muassa pikkuleipiä ja useita erilaisia makeisia.

Tällä hetkellä kouluille toimittaa Suomessa jälleenmyyntiin tavaraa arviolta 10–20 tukkufirmaa. Bisneksen laajuutta ja liikevaihtoa on vaikea arvioida. Kilpailu on joka tapauksessa kovaa. Haastattelin lehtijuttua varten syyskuussa 2003 kolmen tukkufirman edustajia, joista yksi mainitsi, että "ei tämä mikään hirveän hyvä bisnes ole, mutta kannattaa".

Yritykset välittävät myyntiin tunnettuja merkkituotteita sekä pienten kotimaisten valmistajien tuotantoa. Ne maahantuovat tavaraa myös itse. Esimerkiksi makeisvalmistaja Leaf on tiukasti mukana tässäkin bisneksessä.

Tukkufirmat mainostavat tarjontaansa ainakin kolmella tavalla. Suoramarkkinointi kouluille sekä aktiivinen ilmoittelu Opettaja-lehdessä kohdistetaan aikuisiin, opettajiin. Nettimainonta tavoittaa myös koululaiset.

Kohderyhmien ero näkyy selvästi. Opettaja-lehden mainokset ovat kohtalaisen hillittyjä, mutta netissä vedotaan lapsiin. Esimerkiksi www.luokkis.com-sivuston varainhankintaosiossa on piirroksia ja sarjakuvamaisia kertomuksia, joissa lapset työntävät onnistuneen varainhankinnan jälkeen rahakasaa kottikärryissä tai mellastavat yhdessä opettajan kanssa seteliröykkiössä.

Markkinointi korostaa rahansaannin helppoutta ja riskittömyyttä. Mainoslauseet ilmoittavat: "Koululuokat! Tienatkaa rahaa! Nyt helposti rahaa! Helppo ja riskitön vaihtoehto!"

On markkinointitapa mikä hyvänsä, opettaja on kuitenkin keskeinen henkilö mainonnan läpimenon kannalta. Vaikka koululaisten tavarakauppa ei ole yritystoimintaa, silläkin on riskinsä. Viime kädessä riskin kantaa vastuuhenkilöksi nimetty aikuinen, yleensä opettaja. Jos sopimuksissa tai tuotteissa ei ole vikaa, mutta ne eivät käykään kaupaksi, pahimmassa tapauksessa vastuuhenkilö joutuu lunastamaan ne itselleen.

Ennakkotilausten keruu on alalla tavallista myös riskien minimoinnin vuoksi. Tavarat tilataan silloin vasta sitten, kun ostajat ovat jo valmiina. Karkkitilauksia varten ennakkojärjestelmää ei kuitenkaan aina edellytetä, koska karkit käyvät kaupaksi tasaisen varmasti. Sitä paitsi ne ovat kuljetuksen kannalta helpompaa myytävää, koska pakkaukset ovat pieniä. Koulut, jotka ovat tukkuyritysten kanta-asiakkaita, tietävät kuulemma menekkinsä jo niin hyvin, ettei niiltä ennakkotilauksia aina edellytetä.

Yritykset kertovat, että niillä on kouluasiakkaita ympäri maan. Tukkufirmoilla on muitakin yhteisöasiakkaita (kuten urheiluseuroja), mutta ainakin syyskuisen haastattelukierroksen perusteella vaikuttaa siltä, että koulut kattavat asiakaskunnasta 60–90 prosenttia.

Koululaisten kaupankäyntiä eivät suitsi kuluttajaviranomaiset, eikä se ole laitonta. Kuluttaja-asiamies on laatinut ohjeet koulusponsoroinnista ja muusta markkinoinnista kouluissa, mutta ne eivät koske varainhankintaa. Kuluttaja-asiamies valvoo mainontaa ja sopimusehtoja, eikä viranomaisilla ole intressiä tai keinoja puuttua tähän tyyppillisesti koulun ja kodin välisenä asiana pidettyyn pulmaan.

Kaupanteossa on paljon pakkomyyntiä ja sosiaalisia paineita, sekä vanhempiin että lapsiin kohdistuvia. Taloudelliset paineet ovat ilmiselviä: kaikilla vanhemmilla ei ole varaa rahoittaa koulukkaansa jatkuvaa automaattishoppailua. Kaikenlainen koulussa käytävä kauppa johtaa sitä paitsi siihen, että koululaisilla on entistä useammin rahaa mukanaan. Tämä tuo koulun arkeen riskejä.

Etiikan ja moraalin perään voi aina kysyä, vaikkei jokin toiminta laitonta olisikaan. Jonkinlaisella harmaalla alueella liikkumista kuvastaa mielestäni se, etteivät syyskuussa haastattelemani tukkufirmojen edustajat olleet kovin ilahtuneita julkisuudesta.

ESIMERKKEJÄ TOIMIVISTA MALLEISTA

Esimerkki koululaisten välipalan järjestämisestä

Maksullinen iltapäivävälipala koululaisille Järvenpäässä

Seminaarissa ruokahuoltopäällikkö Kaisa-Leena Liski kertoi omassa puheenvuorossaan panelistina Järvenpään koulujen paljon kiitetystä välipalajärjestelystä:

Alun perin oppilaiden toivomuksesta Järvenpään lukioissa ja yläkouluissa tarjotaan kello 14:n välitunnilla maksullinen välipala, jonka hinta on 1 €. Käytännössä järjestelystä vastaa ruokapalveluhenkilöstö. Välipalasuosikkeja ovat karjalanpiirakka, sämpylä ja jogurtti. Oppilaista 10–20 % osallistuu välipalalle riippuen koulupäivien pituudesta.

Koululaisten ja päiväkotilasten ruokailut suunnitellaan hyvin pienillä resursseilla, vuonna 2002 kustannus oli 1,58 €/ päivän annos. Ruokailun kehittäminen perustuu siihen, että oppilaiden mielipiteitä kysytään.

Esimerkki eri toimijoiden yhteistyöstä kouluruokailun kehittämisessä

Sokeroitu koulutie? – Vanhemmat kokoontuivat keskustelemaan koululaisten ravitsemuksesta Porissa

Huoli koululaisten terveellisestä ravitsemuksesta sai porilaisten oppilaiden vanhemmat kokoontumaan keskustelutilaisuuteen, jonka järjestäjänä toimi koulujen vanhempainyhdistysten yhteistyöryhmä YTY-95. Keskustelun teemoiksi oli kutsussa nostettu kouluruokailun arkitodellisuus, napostelukulttuurin ilmentymät kouluissa ja varainhankinta. Tilaisuus järjestettiin Porin lyseon yläasteen viihtyisässä ruokalassa, ja isäntänä toimi koulun rehtori Markku Salminen. Tilaisuus keräsi paikalle reilut kolmekymmentä aktiivista vanhempaa, jotka toivat innokkaasti esiin näkemyksiään käsitellyistä asioista.

Porin koulujen vanhempainyhdistysten yhteistyöryhmä oli edustajansa **Marjatta Landgrenin** johdolla kutsunut vanhempia ja vanhempainyhdistyksiä keskustelemaan lasten ravitsemuksesta teemalla ”Lapsesi on sitä, mitä hän syö”. Kutsussa oli listattu pureskeltaviksi aiheiksi seuraavat ajankohtaiset asiat: ”Porin kouluruokailun arkitodellisuus eli mitä hyvää ja ravitsevaa saadaan 50 sentillä”, ”Sokeroitu koulutie eli onko yläasteen kouluviihtyvyyteen satsaaminen ainoastaan karkki- ja limsa-automaatteja, ja onko alaluokkien pikkujoulu- ja vappukivan huipentuma sitä, että saa ottaa omat karkit mukaan” sekä ”Varainhankintaa terveyden kustannuksella eli siihenkö me hyvää tarkoittavina hölmöinä olemme sortuneet”.

Tilaisuuden avajaispuheenvuoron pitäjäksi oli kutsuttu professori **Hannu Hausen** Oulun yliopistosta. Hän esitti huolensa kouluissakin yleistyneestä napostelukulttuurista, jonka pelätään uhkaavan lasten ja nuorten terveyttä vielä aikuisiälläkin. Liiallinen napostelu muodostaa uhkan suun terveydelle. Kansanterveydellisesti vieläkin vakavampi uhka on napostelun aiheuttama ylipainoisuus terveydellisine seurauksineen. Esimerkiksi

aikuistyyppin diabetesta on alkanut esiintyä yhä nuoremmalla iällä. Välitöntä mielihyvää korostavassa kulttuurissamme tulisi muistaa, ettei ruokaa pitäisi koskaan käyttää palkitsemiseen tai rankaisemiseen. Hausen esitti otteita tiedotusvälineissä viime aikoina esiintyneistä kirjoituksista, joissa karkki- ja limsa-automaattien sijoittamista kouluun on sekä vastustettu että puolusteltu. Puolustajat ovat esittäneet muun muassa seuraavia väitteitä: koulujen viihtyvyys lisääntyy; oppilaat pysyvät koululla eivätkä livahda välitunneilla kaappoihin; karkki ja limsa ovat lapsille välipalaa, joka auttaa ylläpitämään vireystilaa; varainkeruu, jonka tuotto menee usein hyvään tarkoitukseen. Automaattien vastustajien mielestä koulun tulisi kasvattaa oppilaita terveellisiin valintoihin eikä houkutellessa heitä pahoille tavoille kuten naposteluun. Hausen totesi, että vaikka karkki- ja limsa-automaattien poistaminen kouluista ei yksistään ratkaise kulttuurimme naposteluongelmaa, rajoittamalla makeisten ja virvoitusjuomien saatavuutta kouluissa välitetään tärkeää viestiä. Hän muistutti myös, että kulttuurin luomme me ihmiset teoillamme.

Kouluruokailun arkitodellisuus 50 sentin varjossa

Kouluruokailun arkitodellisuudesta kertoi Porin koulutusviraston ruokapalvelupäällikkö **Leena Mäkelä**. Hän totesi, että ravitsemuksellisesti kouluruoka täyttää normit, mutta ruokailun kasvatuksellinen puoli on kärsinyt inflaation. Yksilöllisyyttä on vaikea toteuttaa, kun päivän aikana tarjotaan jopa satoja ruoka-annoksia. Oppilaiden toivomia valintavaihtoehtoja esimerkiksi lisukkeiksi ei voida rahan puutteen vuoksi toteuttaa, mutta pääruokaa on välillä tarjolla useampaa laatua. Valitettavasti salaattit ja kasvikset – etenkin lämpimät – käyvät huonoiten kaupaksi. Yläasteilla kouluruoka jätetään helpommin syömättä, jos tarjolla oleva ruoka ei ole kovin suosittua tai jos ruokalassa on ruuhkaa. Ruokailu jätetään helpommin väliin keskustan kouluissa, jossa muuta tarjontaa on lähellä. Kaikille yläaste-lukioille on Porissa järjestetty iltapäivävälipalan ostomahdollisuus, jota myös käytetään. Muutamilla kouluilla välipalaa on tarjolla myös aamulla. Mäkelä totesi, että oppilaiden toivomuslistan kärjessä ovat jälkiruuan ja pehmeämmän leivän tarjoaminen useammin. Jälkiruuan avulla muuta napostelua saataisiinkin ehkä hieman vähennyttyä, eikä sen tarjoamiseen tarvittaisi muuta kuin hieman lisää rahaa.

Ravitsemusterapeutti **Sanna Miettinen** Porin terveystieteiden tutkimuskeskuksesta kertoi kouluruokailuun liittyvistä tutkimustuloksista. Viides- ja kuudesluokkalaisista 94 % syö päivittäin kouluruokalassa ja yläasteikäisistäkin 89 %. Suurin osa syö pääruuan, mutta vain joka toinen salaatin ja maidon. Kodin rooli monipuolisen ruokailun merkityksen oppimisessa on keskeinen. Kouluruuan lisäksi oppilaista 53 % syö päivän aikana muutakin: 25 % makeisia ja 13 % virvoitusjuomia. Miettinen painotti, että näitä tuotteita ostetaan useammin, jos saatavuus on tehty helpoksi.

Viihtyvyyttä sokerikuorrutuksella vai vanhemmuuden voimalla

Porin terveystieteiden tutkimuskeskuksesta johtava hammaslääkäri **Ilpo Pietilä** kertoi suun terveydenhuollon tukevan viesteillään terveellistä kouluruokailua. Lasten suun terveyden edistämiseksi tärkeimmät yhteistyötahot ovat koti ja koulu. Terveyskasvatuksessa painotetaan makean käyttökertojen rajoittamista, ksylitolin käyttöä sekä hampaiden harjaamista vähintään kaksi kertaa päivässä fluoritahnalla. Pietiläkin painotti sitä, että meidän ei aikuisina tule antaa vääriä signaaleja, jotka myötäilevät yleistynyttä jatkuvan mielihyvän kulttuuria. Sen sijaan meidän tulisi ryhdikkäästi luoda pelisäännöt, jotka helpottavat terveellisten ruokailutottumusten noudattamista.

Oppilaskunnan edustaja **Tuuli Furuholm** toi koululaisten näkemyksiä keskusteluun. Hän totesi, että karkki- ja limsa-automaattien keskeisin rooli on kouluviihtyvyyden lisääminen. Niiden tuotto koululle on noin 50-60 € kuukaudessa, joten valtaosa rahoista näyttäisi menevän automaatteja markkinoiville firmoille. Koululla aiemmin ollut kahvi-automaatti poistettiin kannattamattomana sen jälkeen, kun välipalan osto iltapäivisin tuli mahdolliseksi. Furuholmin esityksen aikana kävi kuitenkin ilmi, että vettä oli saatavilla janon yllättäessä vain vessojen hanoista tai käsienpesualtaista.

Outi Hurme, joka toimii kehittämisspäällikkönä Suomen Vanhempainliitossa, korosti myös vanhempien roolia. Aikuisten tulee nähdä asioiden kokonaisuus eikä piiloutua yksittäisten seikkojen taakse. Hän varoitti sysäämästä päätöksentekovastuuta lapsille asioissa, jotka eivät heille edes kuulu. Kuvittelemme, että vapaus valita asioiden välillä tulisi antaa lapsille jo varhain. Valintoihin liittyy kuitenkin aina vastuu eikä sitä saa siirtää lapselle liian aikaisin. Lapselta ei pidä vaatia vastuullisia valintoja ja samaan aikaan asettaa häntä alttiiksi houkutuksille. Sen sijaan vanhempien tulisi rohkeammin ottaa vahva rooli kodin lisäksi myös koulu yhteisössä sekä tukea koulun roolia kasvattajana. Kaupalliset intressit eivät saa esimerkiksi rahanhankinnan muodossa olla ristiriidassa tämän kasvatustehtävän kanssa. Hurme totesi, että hyvän koulun tuntee siitä, miten se huolehtii heikoimmistaan: esimerkiksi asettaa heikoimmat alttiiksi houkutuksille. Hyvä koulu edistää myös terveyttä. Hurme peräänkuuluttikin vanhempainyhdistyksiä varainkeruun sijaan keskittymään enemmän yhteistoimintaan opettajien ja oppilaiden kanssa; pohtimaan sitä, millainen on koululaisen hyvä päivä ja mikä siihen vaikuttaa.

Vanhemmat valveutuneina – keskustelun satoa

Alustusten jälkeen käytiin vilkasta keskustelua, jossa vanhemmat ottivat selkeästi kantaa omaan ja koulun rooliin lastensa kasvattajana. Eräs äiti totesikin vanhempien olevan vastuussa lapsistaan. Hän peräänkuulutti aikuisen vastuuta ja varoitti lähtemästä lasten jatkuvan miellyttämisen linjalle. Silloin houkutuksille annetaan periksi perustelemalla asiaa sillä, ettei lapsia kuitenkaan pystytä koko ajan vahtimaan. Esimerkkinä hän mainitsi tupakoinnin sallimisen rippikouluissa. Perusteena on vahtimisen vaikeus, vaikka lainkin mukaan rippikouluikäisille ei saisi tupakkaa edes myydä. Vanhempien tulisikin nyt rohkeasti osallistua vanhempainilloissa keskusteluun koulu ympäristöstä ja siihen liittyvistä pelisäännöistä. Puheenvuoroissa tuotiin myös esille huoli heikommin toimeentulevista lapsista: heistä, joiden vanhempia ei näy yleensä vanhempainilloissa. Hyvä koulu voisi huolehtia heikoimmistaan esimerkiksi tarjoamalla maksutonta välipalaa.

Koulujen automaattit vahvistavat kulutuskulttuuria antamalla mallin siitä, että mielihyvää on voitava ostaa joka paikassa. Vanhemmat kritisoivat tätä toteamalla, että houkutuksia on tarjolla jatkuvasti muutenkin: jopa koulun vieressä oleva kaljakuppila mainostaa karkkia. Osa vanhemmista vaatikin selkeästi, että automaattit on poistettava tai sitten koulun on tarjottava niin hyvää ruokaa, ettei automaattien tarjonta kelpaa. Toiset peräänkuuluttivat edes yhtä houkutuksesta vapaata vyöhykettä lasten elämässä. Vanhempien puheenvuoroissa todettiin myös selkeästi se, että raha tulee joka tapauksessa heidän kukkarostaan. Olisikin järkevämpää antaa rahaa suoraan oppilasyhdistykselle, kuin antaa lapsen ostaa sillä limsaa tai karkkia, jolloin suurin osa summasta menee automaattia ylläpitävälle firmalle.

Automaatteja on usein perusteltu sillä, että oppilaat pysyvät paremmin koululla eivätkä välituntien ostosreissuillaan aiheuta häiriötä kaupoissa. Rehtori Salminen kertoi kuitenkin arkisen esimerkin järjestyshäiriöistä. Niistä oli valitettu lähikaupasta pariin otteeseen ja asia oli otettu puheeksi oppilaiden kanssa. Kun sitten taksvärkkipäivänä oppilaat olivatkin poissa koulusta, oli kaupasta huolestuneena soitettu koululle ja kysytty, onko ostoksilla käynti kielletty nyt kokonaan. Vanhemmat kysyivät myös, käytetäänkö automaatteja järjestyksen pidossa vain helpottamaan opettajien työtä.

Monille vanhemmista tuli yllätyksenä tieto juomaveden huonosta saatavuudesta. Moniko työntekijä suostuisi työskentelemään paikassa, jossa ei voisi pistäytyä juomaan lasillista vettä, vaan ainoa paikka veden juomiselle olisi vessan hana. Syyksi vesipisteiden puuttumiseen mainittiin mm. turvallisuuteen liittyvät seikat. Keskustelun aikana esitettiin erilaisia vaihtoehtoja asian ratkaisemiseksi: vesipullojen hankkiminen vanhempainyhdistysten toimesta ja vesipulloautomaattien hankkiminen. Etenkin yläasteilla vesipullojen arveltiin jopa voivan muodostua trendiksi. Vanhemmat ottivat juomaveden saatavuuden asiaksi, jonka aikoivat yhdessä koulujen kanssa saattaa kuntoon pikimmiten. Muilta osin keskustelun todettiin jatkuvan kullakin koululla.

Referoi
 Satu Lahti, HLT
 Oulun yliopisto
 Hammaslääketieteen laitos

Artikkeli on julkaistu Suomen Hammaslääkärilehdessä 22/03.

Esimerkki koulun opetusprojektista

SUSSAKO SEN SALAISUUS — SUUN TERVEYDENHOITO PERUSKOULUN 9. LUOKAN BIOLOGIAN OPETUSPROJEKTISSA

Joensuulaisessa Pielisjoen koulussa toteutettiin Suussako sen salaisuus -projekti, jossa suun saloihin perehdyttiin biologian tunneilla. Projektin suunnittelivat ja toteuttivat lehtori Teija Jormanainen ja suuhygienisti Sirpa Järvinen, ja projektiin osallistuivat Pielisjoen koulun 9a- ja 9e-luokkien oppilaat. Projektin tavoitteena oli, että nuoret oppisivat arvostamaan suun hoitoa. Kurssilla pohdittiin muun muassa, onko todella niin, että suun terveydentila vaikuttaa yleisterveydentilaan.

Projekti aloitettiin kyselyllä, jossa selvitettiin muun muassa oppilaiden makeisten käyttöä, tupakointia ja hygienia- ja suuhygieniatottumuksia sekä suhtautumista hampaiden hoitoon. Tämän jälkeen käytiin läpi kahdeksan aihekokonaisuutta, joihin liittyen oppilaat tekivät erilaisia tehtäviä. Suun terveydentilaa tutkittiin niin kotona kuin koulussa, ja jokainen oppilas laati oman portfolion projektista.

Projekti on haastava, mutta antoisa opetusmuoto

Opettajan kannalta projekti oli onnistunut — antoisa ja haasteellinen. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti ja innostuneesti. Innostuneisuutta kuvaa esimerkiksi se, että eräs oppilaista ryhtyi selvittämään, miten evoluution aikana ravinnon muuttuminen on vaikuttanut hampaisiin.

Tällaisen projektin suunnitteleminen ja toteuttaminen vie erittäin paljon aikaa, mutta toisaalta oli antoisaa suunnitella opetuspakettia yhdessä suun terveydenhoidon asiantuntijan kanssa. Yhteistyö antaa uusia ulottuvuuksia ja tuo ajanmukaista tietoa eri aloilta opetukseen. Tämänkaltaiset projektit ovat tärkeitä myös vastaisuudessa, kun kouluihin tulee terveystieto uudeksi oppiaineeksi.

Projektin kautta uusia toimintamalleja suun terveyden edistämiseen

Opettajan otettua yhteyttä hammashoitolaan sovittiin palaveri, jossa yhdessä mietittiin, mitä kaikkea opetukseen voisi sisällyttää ja miten sen voisi toteuttaa. Suuhygienistin näkökulmasta oli mielenkiintoista pohtia uusia toimintamalleja, kun takana oli jo vuosien kokemus erilaisista koululaisten suun terveyden edistämistavoista.

Opettajan aktiivisuus ja innostuneisuus ja koulun rehtorin **Hannu Naumasan** myönteinen suhtautuminen projektiin antoivat yhteistyölle hyvät lähtökohdat, mutta aikaa projektin suunnitteluun ja toteuttamiseen olisi suonut olevan enemmän.

Oppilaista näkyi mielenkiinto ja innostuneisuus omaan suuhun liittyvien asioiden tutkimiseen. Oppilaat tekivät upeita portfoliokansioita ja esimerkiksi sylkitestit onnistuivat todella hyvin. Tupakan ja nuuskan aiheuttamat muutokset suussa kiinnostivat oppilaita ja he keksivät hyviä auttamiskeinoja tupakoinnin lopettamiseksi. Huonoa oli se, että Internetistä oppilaat löysivät kovin vähän tietoa suun asioista — tässä tarjonnassa olisi kehittämisen varaa.

Oppilaiden kommentteja projektista:

Niina: *“Mukavaa vaihtelua tavalliseen, oli erilainen tapa oppia.”*

Irja: *“Mielenkiintoinen idea. Pystyi paneutumaan enemmän suun asioihin, kuin olisi tavallisesti tehty.”*

Aino: *“Eri työskentelytavat kiinnosti.”*

Laura ja Hanna: *“Uutta tietoa.”*

Heikki: *“Välillä kiire tehdä, mutta ihan kiva juttu.”*

Mikko: *“Paljon hommaa.”*

Johanna: *“Tiimitoiminta oli kivaa, kun ei kaikkea tarvinnut tehdä yksin.”*

Virpi: *“Oppi uusia asioita.”*

Santtu: *“Portfolio oli vähän huono, mutta ihan OK.”*

Janne: *“Alussa ei oikein sisäistänyt hommaa, mutta kyllä se sitten oli ihan kiva.”*

Olli: *“Liikaa töitä joutui tekemään.”*

Janne: *“Kun paneutui juttuun, niin sai sitten uutta tietoa liittyen jokapäiväiseen elämään.”*

Santeri: *“Erilainen opiskelutapa, ihan kiva juttu.”*

Projekti vahvisti käsitystä, että koululaisten suun terveyden edistämiseksi tulisi yhteistyötä koulun, hammashuollon ja kotien kesken lisätä.

Suussako sen salaisuus -projektin ohjelma

1. Hampaiden merkitys, hampaan rakenne, sylki ja sen merkitys, yleisimmät suusai-
raudet ja niiden vaikutus yleisterveyteen sekä niiden ehkäisy
— suuhygienisti kertoo aiheesta, oppilaat tekevät muistiinpanoja ja saavat
infolehtisiä kyseisistä aiheista
2. Tietojen hakeminen Internetistä (koulun tietokonehuoneesta)
— oppilaat hakevat erilaisin hakusanoin mahdollisimman paljon tietoa
suusta ja hampaista sekä niiden terveydentilasta ja työstävät yhteenvedon
aiheesta portfolioonsa
3. Sylkitestit
Mutans-streptokokkien määrittäminen ja laktobasillitesti (testin kalleuden takia ei kai-
kille halukkaille voitu näitä testejä tehdä) sekä leposyljen ja syljen puskurikapasi-
teetin mittaaminen (kaikki tekivät)
— oppilaat merkitsevät testitulokset omiin oppimispäiväkirjoihinsa sekä
tekevät tutkimuksistaan työselostuksen portfolioonsa, kaikkien tiedot kir-
jataan myös hammashuollon omalle hammashoitokaavakkeelle
4. Harjauksen vaikutus hampaisiin
— oppilaat tutkivat kotona väritablettien avulla harjauksen vaikutusta
hampaisiin ja kirjaavat plakkiväritestituloksen hammasstatukseen, oppilaat
tekevät työselostuksen harjauksen vaikutuksesta hampaisiin
5. Ruokapäiväkirjan pitäminen
— oppilaat kirjaavat viikon ajan tarkasti kaikki syömiset, juomiset ja nii-
den määrät, tiedot kirjataan “sokerikelloon”, oppitunnilla tarkastellaan ra-
vinnon vaikutusta hampaisiin
6. Tupakan ja nuuskan vaikutus suun terveyteen
— suuhygienisti kertoo aiheesta ja oppilaat saavat tupakka- ja nuuskaleh-
tisen sekä tekevät omia muistiinpanoja

Tehtävä 1: Suun terveydenhuollossa on helppo tunnistaa tupakoitsija ja nuuskan käyttäjä ja osoittaa tupakan ja nuuskan aiheuttamat terveyshaitat. Tehtävänä on tunnistaa annetuista kuvista suumuutokset.

Tehtävä 2: Tarkastellaan yhdessä, mitä muutoksia tupakka ja nuuska aiheuttavat hampaissa, kielessä, suulaessa, poskissa, ikenissä ja huulissa. Tarkastelun jälkeen tehdään työselostus.

7. Miten suun olosuhteet muuttuvat tupakan ja nuuskan käytön lopettamisen jälkeen — suuhygienisti kertoo aiheesta

Tehtävä: Miten autan tupakoivaa lopettamaan? Aihe työstetään ideatulvamenetelmää käyttäen. Ideatulvan periaate on, että jokainen ryhmässä esille tuleva mielipide ja ajatus kirjoitetaan välittömästi flappipaperille. Ajatuksista ei keskustella ideatulvan aikana. Lopuksi ideat kootaan yhteen ja jokainen ryhmä esittelee syntyneet ideat.

8. Tutustuminen hammashuollon eri ammatteihin

Tehtävä 1: Tutustumiskäynti hammaslääkäriin, oikojahammaslääkäriin, hammashoitajan, suuhygienistin, hammasteknikon ja välinehuoltajan sekä ravitsemusterapeutin luo sekä kunkin ammattihenkilön haastattelu. Käynnit tehdään pareittain ja tiedot kootaan yhteen jokaisen omaan portfolioon.

Tehtävä 2: Hampaiden liotus erilaisissa nesteissä (mm. kahvi, tee, kaakao, tuoremehu, vesi, maito, virvoitusjuoma, mehu) viikon ajan (tätä varten hammashoitolasta saatiin poistettuja pysyviä hampaita). Huomiota kiinnitetään esimerkiksi värimuutoksiin hampaissa.

Sirpa Järvinen
suuhygienisti, Joensuun terveyskeskus

Teija Jormanainen
lehtori, Pielisjoen koulu, Joensuu

Artikkeli on julkaistu Suomen Hammaslääkärilehdessä 10-11/03.

Seminaariohjelma

TERVE KOULUYMPÄRISTÖ – KOULULAISTEN RAVITSEMUS JA SUUN TERVEYS

Seminaari 9.12.2003

Paikka: Folkhälsanin Terveystoimintatalo, Topeliuksenkatu 20, Helsinki

09.15 – 09.30	Tilaisuuden avaus Valtiovallan tervehdys <i>Peruspalveluministeri Liisa Hyssälä</i>
09.30 – 09.50	WHO lasten asialla <i>Pääjohtaja Pekka Puska, Kansanterveyslaitos</i>
09.50 – 10.10	Lasten ja nuorten suun terveys Suomessa <i>Kehittämispäällikkö Anne Nordblad, STM</i>
10.10 – 10.45	Koululaisten suun terveyden uhkatekijät <i>Professori Hannu Hausen, Oulun yliopisto</i>
10.45 – 11.00	Keskustelua
11.00 – 11.20	Lasten painotrendit ja niihin liittyvät terveysuhat <i>LL, tutkija Susanna Kautiainen, Tampereen yliopisto</i>
11.20 – 11.40	Mitä koululaiset syövät? <i>MM, ravitsemusterapeutti Arja Lyytikäinen, Jyväskylän yliopisto</i>
11.40 – 12.00	Keskustelua
12.00 – 13.00	Lounas
13.00 – 13.20	Maistuuko kouluruoka? <i>Puheenjohtaja Ulla-Marja Urho, Helsingin opetuslautakunta</i>
13.20 – 13.40	Terve kasvu ja kehitys kouluympäristössä <i>Ylitarkastaja Heidi Peltonen, Opetushallitus</i>
13.40 – 14.00	Kahvi ja keskustelua
14.00 – 15.00	Koulujen toiminta ja hyvän ruokailun edistäminen <i>Kouluneuvos Jorma Lempinen, Suomen Rehtorit ry</i> <i>Rehtori Riitta Erkinjuntti, Meilahden yläaste</i> <i>Kehittämispäällikkö Outi Hurme, Suomen Vanhempainliitto</i> <i>Toimittaja Teija Laurinolli, Joensuu</i>
15.00 – 16.00	Paneeli terveyttä turvaavista toimenpiteistä <i>Puheenjohtaja Tapani Melkas STM, Outi Hurme Suomen Vanhempainliitto,</i> <i>Jorma Lempinen Suomen Rehtorit ry, Marjaana Lahti-Koski Kansanterveyslaitos, Matti Rimpelä Stakes, Terhi Palomäki Espoon terveyskeskus, Gustav Wikström Kuntaliitto, Kaisa-Leena Liski Järvenpää, Anna Soini Peltolan yläkoulu</i>

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN MONISTEITA
SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSMINISTERIETS STENCILSERIE
STENCILS OF THE MINISTRY OF SOCIAL AFFAIRS AND HEALTH ISSN 1236-200X

- 2004: 1 Eri bussitekniikoiden vaikutus pienhiukkasten aiheuttamaan kuolleisuuteen pääkaupunkiseudulla vuonna 2020.
ISBN 952-00-1459-4
- 2 Hanna Alho-Kivi, Mirja Myöhänen. Akseli –projekti perhepäivähoidon kehittäjänä.
ISBN 952-00-1462-4
- 3 Kristina Stenman. Poikien ympärileikkaus. Selvitys kansainvälisistä ja kotimaisista käytännöistä.
ISBN 952-00-1466-7
- 4 Sosiaali- ja terveydenministeriön hallinnonalan tulossopimukset vuodelle 2004.
ISBN 952-00-1472-1
- 5 Sosiaali- ja terveydenministeriön toimintasuunnitelma vuodelle 2004.
ISBN 952-00-1483-7
- 6 Palveluksessanne STM.
ISBN 952-00-1500-0
- 7 Raimo Pantti. Hallinto-oikeuksien sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuasioissa tekemät päätökset 2000-2002.
ISBN 952-00-1516-7
- 8 Työsuojelupiiriin ja lääninhallitusten sosiaali- ja terveysosastojen tulossopimukset 2004-2007.
ISBN 952-00-1518-3
- 9 Suomen kansainvälisten lapseksiottamisasioiden lautakunta. Toimintakertomus 2003.
ISBN 952-00-1525-6
- 10 Nämnden för internationella adoptionsärenden i Finland. Verksamhetsberättelse 2003.
ISBN 952-00-1526-4
- 11 Finnish Adoption Board. Annual Report 2003
ISBN 952-001527-2.
- 12 Liisa Heinämäki. EriNet-hankekuvaus 2002-2003. Erityispäivähoidon kehittäminen kunnissa ja alueellinen yhteistyö.
ISBN 952-00-1532-9
- 13 Soili Poijula. Myyrmannin räjähdys. Uhrien ja omaisten psyykkinen selviytyminen ja hoidon merkitys.
ISBN 952-00-1536-1
- 14 Terve kouluympäristö - koululaisten ravitsemus ja suun terveys. Seminaari 9.12.2003.
ISBN 952-00-1562-0