

Mediatiedote:

Julkaisuvapaa 20.5.2014 klo 15.00

Liikkumisesta kansalaistaito –ohjelman tulokset rohkaisevat – hanke innostaa koululaisia liikkumaan aktiivisemmin ja syömään terveellisemmin

Tutkija, Arto Gråstén, Evimeria Oy

Tutkija, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Tanja Tilles-Tirkkonen ja dosentti, yliopistonlehtori, tutkija Leila Karhunen, kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden on havaittu vähenevän useissa suomalaisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa. Lisäksi syömiskäyttäytyminen on kehittynyt huonompaan suuntaan. Sotkamossa asioiden korjaamiseksi käynnistettiin Liikkumisesta kansalaistaito -ohjelma keväällä 2010. Hankkeen tavoitteeksi asetettiin lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen liikkumisen määrän ja laadun kehittämällä sekä ravitsemuskasvatuksella. Vuonna 2012 hankkeeseen liittyivät Sotkamon lisäksi Kajaanin ja Kuhmon koulut.

Liikuntatutkimuksessa selvitettiin 5. – 9. luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden, kehonkoostumuksen ja liikuntamotivaation muutoksia 2010–2014. Ravintotutkimuksessa selvitettiin mm. oppilaiden ateriarytmiä, välipalojen käyttötiheyttä ja laatua. Liikunta- ja ravintokyselyyn on vuosittain vastannut n. 1000 oppilasta. Liikuntatutkimuksesta vastasi Evimeria Oy ja ravintotutkimuksesta Itä-Suomen yliopisto.

Liikuntakyselyn tuloksia

Huhtikuussa 2014 toteutettiin hankkeen viimeinen seurantakysely, johon vastasi 807 oppilasta (410 tyttöä, 397 poikaa) Sotkamon, Kajaanin ja Kuhmon kouluista. Vastaajamäärä on pysynyt koko hankkeen ajan korkeana tasolla, mikä osaltaan kuvaa hankkeen saamaa myönteistä huomiota.

Tulokset osoittivat, että erityisesti Sotkamon 5. ja 8. luokan tyttöjen fyysinen aktiivisuus lisääntyi tutkimusjakson aikana. Hankkeen alkaessa 8. luokkalaisten sotkamolaistytöt osallistuivat fyysisesti rasittavaan liikuntaan vähintään tunnin päivässä 3,7 päivänä viikossa, kun vastaava luku seurantatutkimuksessa oli 4,6. Kahdeksaluokkalaisten pojat ilmoittivat liikkuvansa tunnin päivässä tutkimuksen alussa 3,8 päivänä ja tänä keväänä 4,8 päivänä viikossa. Myös 7. ja 9. luokkalaisten liikunta-aktiivisuus lisääntyi Sotkamossa samansuuntaisesti. Sotkamossa koululaisten fyysistä aktiivisuutta mitattiin myös liikunta-aktiivisuusmittareilla, joiden tulokset olivat samansuuntaisia itseraportoitujen tulosten kanssa. Fyysisen aktiivisuuden tuntuva väheneminen siirryttäessä alakoulusta yläkouluun näyttää tasaantuneen.

Kajaanissa liikuntakyselyyn vastasivat 5. ja 6. luokkalaiset, joiden fyysinen aktiivisuus lisääntyi tutkimusjakson aikana. Sekä tyttöjen että poikien päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä oli selvästi kansallista keskiarvoa parempi.

Kuhmossa alakoulusta yläkouluun siirtyneiden tyttöjen ja poikien päivittäinen fyysinen aktiivisuus säilyi samalla tasolla kuin alakoulussa. Havainto on merkittävä, sillä tavallisesti fyysisesti rasittavaan liikuntaan osallistuminen vähenee yläkouluun siirryttäessä.

Myös terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien osuus lisääntyi tutkimusjakson aikana. Sotkamossa keväällä 2010 vähintään tunnin päivässä rasittavaan liikuntaan osallistui 11 % tytöistä ja 19 % pojista. Tänä keväänä 26 % tytöistä ja 38 % pojista ilmoitti liikkuvansa terveytensä kannalta riittävästi. Vastaavasti 30% Kajaanin 5. ja 6. luokan tytöistä ja 40% pojista saavutti liikuntasuosituksen keväällä 2012, kun tänä keväänä 40% tytöistä ja puolet pojista ilmoitti liikkuvansa aktiivisesti vähintään tunnin päivässä. Kuhmossa terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien tyttöjen osuus lisääntyi 17%:sta 20%:iin ja poikien 25%:sta 30%:iin kahdessa vuodessa. Fyysisesti aktiivisten määrän lisääntyminen on hankkeeseen osallistuneissa kainuulaiskouluissa huomattava, sillä esimerkiksi WHO:n koululaiskyselyssä 2010 vain 17 % suomalaistytöistä ja 29 % pojista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen.

Koululaiskyselyn lisäksi Sotkamossa selvitettiin varhaiskasvatuksen ja koulujen johtajien, opettajien ja muun henkilökunnan näkemyksiä hankkeesta. Lähes kaikki koulun henkilökuntaan kuuluvat vastaajat uskoivat, että hankkeesta jää pysyviä käytäntöjä kouluun, erityisesti pitkät välitunnit, ravintouudistukset, koululiikunnan kehittäminen. Haasteena nähtiin vähiten liikkuvien oppilaiden aktivoiminen, liikuntasalin hyödyntäminen välituntiliikunnassa ja koulumatkojen kulkeminen. Kehittämiskohteina nousivat esille liikunnallisen kerhotoiminnan lisääminen sekä koulumatkojen kulkemisen edistäminen kävellen tai pyöräillen.

Valtakunnallisissa seurantatutkimuksissa havaittu lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden huomattava väheneminen näyttää kääntyneen tutkimukseen osallistuneissa kouluissa parempaan suuntaan. Jatkossa suurin haaste on koululaisten liikunta-aktiivisuuden säilyttäminen ja lisääminen, erityisesti kouluajan ulkopuolella. Hyväksi koetuista hankkeen mukanaan tuomista käytänteistä on tärkeä pitää kiinni jatkossakin.

Ravintokyselyn tuloksia

Suurin osa eli noin 60-80% hankkeessa mukana olevista kajaanilaisista, sotkamolaisista ja kuhmolaisista 5.-9. lk:laisista lapsista ja nuorista noudattaa säännöllistä ateriarytmiä syömällä päivittäin kaikki neljä pääateriaa (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala). Yläkouluun siirryttäessä ateriarytmi hieman epäsäännöllistyy varsinkin aamupalan ja lounaan osalta. Vaikka suurimmalla osalla ateriarytmi on säännöllinen, jättää kuitenkin huomattava osa oppilaista aamupalan syömättä vähintään yhtenä kouluaamuna viikossa. Hankkeen seuranta-aikana kajaanilaisten ja kuhmolaisten 5-9-luokkien oppilaiden pääaterioiden nauttimisessa ei havaittu juurikaan muutoksia. Sotkamossa koululaisten ateriarytmi sen sijaan säännöllistyi hankkeen aikana.

Suurin osa koululaisista (53%) söi pääaterioiden lisäksi suositellut 1-2 välipalaa. Noin reilu neljännes oppilaista söi päivittäin kolme tai useamman välipalan, mikä viittaa napostelutyyppiseen syömiseen. Oppilaiden välipalat ovat yleisimmin voileipää, maitoa, kaakaota, jogurttia tms. ja hedelmiä tai marjoja. Mehu on yleisin välipalajuoma. Noin joka viidennen oppilaan välipalaan kuuluu kasviksia. Kahvileipää välipalalla syö kolmannes, makeisia, suklaata tai jäätelöä reilu viidennes oppilaista.

Kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö oppilaiden keskuudessa on yleisesti ottaen vähäistä. Päivittäin kasviksia raportoi käyttävänsä oppilaista 15% ja hedelmiä tai marjoja 20%. Kasvien käyttö kuitenkin ilahduttavasti lisääntyi hankkeen seuranta-aikana Kajaanissa 5-6-luokkalaisilla. Leivän kulutus välipalana kasvoi puolestaan Kuhmon yläkoululaisilla.

Myös Sotkamossa koululaisten välipalakäyttäytymisessä on tapahtunut edullisia muutoksia hankkeen toimintavuosien aikana. Lukuvuonna 2011-2012 Tenetin yläkoulu osallistui Leipätiedotuksen toteuttamaan Haukkaa Välillä –hankkeeseen, jonka myötä koululla aloitettiin maksullinen välipalatarjoilu. Iltapäivän välipalan nauttiminen lisääntyi ja tarjoilua hyödyntää tällä hetkellä päivittäin 60-100 oppilasta. Erityisesti leivän ja maitotaloustuotteiden käyttö välipalana on lisääntynyt, ja vastaavasti jäätelön, kahvileivän sekä virvoitus- ja energiajuomien käyttö vähentynyt.

Osana Liikkumisesta kansalaistaito –hanketta on kehitetty yhdessä Sotkamon alakoulujen opettajien ja lasten kasvatuksen ja ravitsemuksen asiantuntijoiden kanssa alakouluissa annettavaa ravitsemuskasvatusta. Tavoitteena on ollut kehittää uusi, innostava, kouluikäisten lasten ruokailutottumuksia edistävä ja koulun antamaa ravitsemuskasvatusta yhtenäistävä ravitsemuskasvatusmalli. Erityisesti tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten positiivista suhtautumista syömiseen sekä vahvistaa hyvinvointia edistäviä ruokailutottumuksia, kuten säännöllistä ateriaritmiä ja kasvien käyttöä. Kehitetty ravitsemuskasvatusmalli on ollut lukuvuonna 2012-2013 käytössä kuudella Sotkamon alakoululla (5-6 lk:t) ja lukuvuonna 2013-2014 kymmenellä alakoululla (4-5. lk:t) Sotkamossa, Kajaanissa ja Kuhmossa. Mallin vaikuttavuutta oppilaiden syömiskäyttäytymiseen on tutkittu ravintokyselyiden avulla. Tulokset ovat olleet rohkaisevia. Muun muassa oppilaiden ateriaritmi on säännöllistynyt ja kasvien käyttö sekä välipalana että koululounaalla on lisääntynyt. Tuoreimpien tulosten mukaan myös oppilaiden syömiseen liittyvissä asenteissa on tapahtunut positiivisia muutoksia. Ravitsemuskasvatusmallia tullaan saadun kokemuksen perusteella edelleen kehittämään ja mahdollisuuksien mukaan laajentamaan laajemmin Kainuuseen sekä Kainuun ulkopuolelle lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.