# Annoskuvakirja kiinnostaa Suomessa ja ulkomailla

27.12.2017

Tänä syksynä julkaistiin sähköisenä (http://rty.fi/wp-content/uploads/2013/09/annoskuvakirja.pdf) ravitsemustutkimukseen ja terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitettu Annoskuvakirja. Julkaisulle tuli tarve, koska lasten ruokamäärien arviointiin ei ole Suomessa olemassa apuvälineitä.

# SeAMK:n opiskelijat yhdistivät osaamisensa

Työhön tarttuivat nyt jo SeAMK:sta valmistuneet restonomi (AMK) **Henna Sillanpää** sekä muotoilija (AMK) **Eveliina Matomäki**.  He tekivät kirjaa opintoihinsa liittyen. Henna opinnäytetyönään ja Eveliina projektityönään.

– Kaikista työvaiheista haasteellisin oli Annoskuvakirjan pohjaksi hankittujen lasten ruokapäiväkirjojen tarkastelu ja sieltä olennaisimpien juttujen löytäminen. Annoskuvakirjaan valittavien ruokien ja annoskokojen määrittämisen jälkeen muu työ sujuikin suhteellisen jouhevasti, Sillanpää muistelee hymy huulillaan. Sillanpää on tyytyväinen lopputulokseen, ja hän kokee saaneensa projektin myötä paljon osaamista ja hyötyä.

Matomäen tehtävinä oli suunnitella kirjan graafinen ilme ja taittaa kirja. Matomäen työsarka alkoi, kun Annoskuvakirjan sisältö alkoi hahmottua. – Oli mukavaa suunnitella visuaalista ilmettä kirjalle, joka on suunnattu lapsille, mutta aikuisten käytettäväksi, Matomäki kertoo. – Olihan se kuitenkin pitkä prosessi, liki vuoden mittainen, hän muistelee. Matomäki suosittelee myös muita alan opiskelijoita tarttumaan tällaisiin tilaisuuksiin näyttää omaa osaamistaan. Hän kuitenkin painottaa, että mukaan ei kannata lähteä pelkkien opintopisteiden vuoksi, vaan omasta mielenkiinnosta ja halusta tehdä jotain merkittävää. – Koin erittäin motivoivaksi sen, että sain olla mukana näin isossa jutussa, Matomäki kertoo.

Kirjan muina tekijöinä ovat olleet yliopettaja **Kaija Nissinen** SeAMK:sta, tutkija **Liisa Korkalo** ja dosentti **Maijaliisa Erkkola** Helsingin yliopistosta ja dosentti **Eva Roos** Folkhälsanin tutkimuskeskuksesta.

*Kuva1. Annoskuvakirja on tärkeä apuväline syödyn ruoan annoskoon määrittämiseen. Samalla se on visuaalisesti kaunis teos.  Kuva: Kaija Nissinen*

# Tarpeellinen ja tutkittu teos

Annoskuvakirjaa tarvitaan sekä ravitsemustutkimuksessa että ravitsemusohjauksessa. Se on osoittanut tarpeellisuutensa. Kirja ilmestyi ensin paperisena versiona. Kirjasta on jo otettu lisäpainoksia. Sähköinenkin versio on ahkerassa käytössä.

Annoskuvakirjan toimivuus on selvitetty luotettavuustutkimuksella, jossa SeAMK:n restonomiopiskelijat

toimivat tutkimusassistentteina. Kirjaa testattiin päiväkotiympäristössä. Luotettavuustutkimukseen osallistui kaikkiaan 180 lasten vanhempaa ja päiväkodin henkilöstön jäsentä.  Tuloksia esiteltiin European Public Health konferenssissa Tukholmassa marraskuussa 2017.

*Kuva2. – Ihanan värikäs, restonomi Henna Sillanpää hehkuttaa nähdessään Annoskuvakirjan ensimmäistä kertaa valmiina painoksena. Kuva: Sini Hietala* *Kuva3. Eveliina Matomäki vastasi Annoskuvakirjan graafisesta ilmeestä ja taitosta. Kuva: Sini Hietala*

Teksti:

**Kaija Nissinen**
Yliopettaja, SeAMK Ruoka

**Sini Hietala**
Restonomi (AMK)