

Vahvistamalla alakoulujen ammattilaisten elintapaohjausosaamista tuemme lasten hyvinvointia

25.11.2026

Alakoulujen ammattilaisilla on keskeinen rooli lasten hyvinvoinnin tukemisessa, mutta elintapaohjauksen toteuttaminen kaipaa tuekseen lisää aikaa, osaamista ja käytännön työkaluja. Syksyllä 2026 alkaneessa, Euroopan unionin osarahoittamassa ELOVA – ammattilaisten elintapaohjauksen osaamisen vahvistaminen alakouluissa -hankkeessa etsitään yhdessä koulujen ammattilaisten kanssa käytännön keinoja lasten hyvinvoinnin tukemiseen sekä elintapaohjauksen sujuvaan toteuttamiseen osana koulun arkea.

Lasten hyvinvointi tarvitsee tukea

Hankkeen taustalla on tutkittu tieto elintapa- ja hyvinvoinnin haasteista jo kouluiässä. Etelä-Pohjanmaalla ja Satakunnassa lasten ylipaino on muuta maata yleisempää (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2025). Myös ahdistuneisuutta ja mielen hyvinvoinnin haasteita esiintyy (THL, i.a). LIITU-tutkimuksen mukaan vain 37 % 7–15 vuotiaista lapsista ja nuorista liikkui suosituksen mukaisesti (Kokko & Hämylä, 2025). Myös ravitsemukseen liittyvälle elintapaohjaukselle on selvästi tarvetta, sillä Seinäjoen ammattikorkeakoulun vuonna 2025 toteuttaman tutkimuksen mukaan esimerkiksi lähes kolmasosa 5.- ja 6.-luokkalaisista jättää aamupalan syömättä kouluaamuina (Nissinen ym. 2025).

Lasten elintapaohjauksessa tuetaan hyvinvointia edistäviä arjen tottumuksia, kuten monipuolista ruokailua,

liikkumista, mielen hyvinvointia ja riittävää unta. Ohjauksen lähtökohtana ovat lasten vahvuudet, voimavarat ja arkeen sopivat ratkaisut (Suomen Sydänliitto, i.a.). ELOVA-hankkeessa näitä tarkastellaan erityisesti kouluarjen näkökulmasta. Koulu tarjoaa ainutlaatuisen ympäristön lasten hyvinvoinnin edistämiseen, sillä siellä kohdataan kaikki lapset säännöllisesti osana arkea. Elintapaohjaus ei kuitenkaan kuulu vain opettajille, vaan sen onnistuminen edellyttää eri ammattiryhmien yhteistyötä ja yhteistä osaamista.

Moniammatillinen yhteistyö vahvistaa elintapaohjausta

Lasten hyvinvointia ja terveellisiä elintapoja tuetaan kouluissa jo monin tavoin osana jokapäiväistä toimintaa. Tuki voi kuitenkin rakentua yksittäisten oppituntien, teemojen tai muiden arjen tilanteiden varaan, jolloin toimintatavat eivät välttämättä ole yhtenäisiä tai systemaattisia. Eri ammattiryhmien, kuten opetushenkilöstön, kouluterveydenhuollon ja ruokapalveluiden, osaamista voitaisiin hyödyntää nykyistä tiiviimmin yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Moniammatillinen yhteistyö vahvistaa hyvinvoinnin edistämistä, tukee tiedon ja vastuun jakamista sekä auttaa luomaan yhtenäisiä käytäntöjä lasten arjen hyvinvoinnin tueksi.



Kuva 1. Lasten hyvinvointi rakentuu arjen pienistä teoista ja yhteisestä osaamisesta (kuva: Sonja Lammi).

Arjen tarpeista käytännön työkaluiksi

ELOVA-hankkeessa kehitetään ratkaisuja ammattilaisten elintapaohjauksen osaamisen vahvistamiseen tiiviissä yhteistyössä koulujen arjessa toimivien ammattilaisten kanssa. Mukana yhteiskehittämisessä on, joiden kokemukset ja näkemykset ohjaavat kehitystyötä. Hankkeen tuloksena syntyy alakoulujen henkilöstölle suunnattu verkkokoulutus sekä lasten kanssa käytettävä pelillinen työväline. Tavoitteena on luoda käytännönläheisiä ja helposti hyödynnettäviä ratkaisuja, jotka tukevat ammattilaisten osaamista ja soveltuvat luontevasti osaksi koulun jokapäiväistä toimintaa.

Hankkeessa kehitettävä verkkokoulutus tarjoaa ajantasaista tietoa lasten ravitsemuksesta, liikkumisesta, unesta ja mielen hyvinvoinnista. Lisäksi se vahvistaa ammattilaisten osaamista muun muassa motivoivassa elintapaohjauksessa, moniammatillisessa yhteistyössä, perheiden osallisuuden tukemisessa sekä oman työhyvinvoinnin ylläpitämisessä. Lasten kanssa työskentelyn tueksi kehitettävä pelillinen työväline mahdollistaa hyvinvointiin liittyvien teemojen käsittelyn osallistavasti ja lapsia innostavalla tavalla.

Sekä verkkokoulutusta että pelillistä työvälinettä testataan hankkeen aikana kouluissa, ja käyttäjiltä saatavaa palautetta hyödynnetään niiden jatkokehittämisessä. Hankkeen loppuvaiheessa ratkaisut otetaan laajemmin käyttöön koulutuspäivien kautta, joissa ne esitellään kaikille kiinnostuneille. Pitkän aikavälin tavoitteena on vahvistaa ennaltaehkäisevää terveyden edistämistä sekä vähentää alueellisia eroja lasten hyvinvoinnissa.

Euroopan unionin osarahoittama ELOVA-hanke toteutetaan SEAMKin ja SAMKin yhteistyönä vuosina 2026–2028 Etelä-Pohjanmaalla ja Satakunnassa. Seuraa hanketta: www.projektit.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/elova ja elova.samk.fi**Pirita Hakoneva**
Lehtori
SEAMK

Pirita Hakoneva toimii sosiaalialan lehtorina ja ELOVA-hankkeen projektipäällikkönä Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hakoneva tuo hankkeeseen sosiaalisen ulottuvuuden sekä vahvan osaamisen lasten ja nuorten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja
Asiantuntija, ELOVA – ammattilaisten elintapaohjauksen osaamisen vahvistaminen alakouluissa -hanke
SEAMK

Kaija Nissinen toimii ravitsemuksen yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Nissinen on myös laillistettu ravitsemusterapeutti ja Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman toinen vetäjä sekä työskentelee asiantuntijana useissa hankkeissa.

Sonja Lammi
Sosionomi (AMK)
Asiantuntija, ELOVA – ammattilaisten elintapaohjauksen osaamisen vahvistaminen alakouluissa -hanke
SEAMK

Sonja Lammi toimii projektipäällikkönä ja TKI-asiantuntijana useissa hankkeissa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Lammi tuo hankkeeseen viestinnän ja varhaiskasvatuksen osaamisen näkökulmaa

Lähteet

Kokko, S., & Hämylä, R. (toim.). (2025). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024 .* Valtion liikuntaneuvosto. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf

Nissinen, K., Arjanne, L., Junkkari, T., & Salminen-Tuomaala, M. (2025). Koululaisten aamu-, väli- ja iltapalatottumukset – Onko 5.–9.-luokkalaisten ruokailutottumuksissa eroja? *SEAMK Journal, 2,* artikkeli 7. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20251208115533

Suomen Sydänliitto. (i.a.). *Neuvokas perhe – Ammattilaiset perheiden tukena. Neuvokas perhe*. https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025). *Ylipaino ja lihavuus 2–16-vuotiailla pojilla ja tytöillä.* FinLapset. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/finlapset/growth/summary_linegrowth

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). *Kouluterveyskysely.* Tulosten ja aineistojen käyttö – THL