



# **Nuorten ylipainon yhteys terveyteen ja hyvinvointiin – Move!- prosessissa huomioitavaa**

Päivi Mäki  
28.11.2019

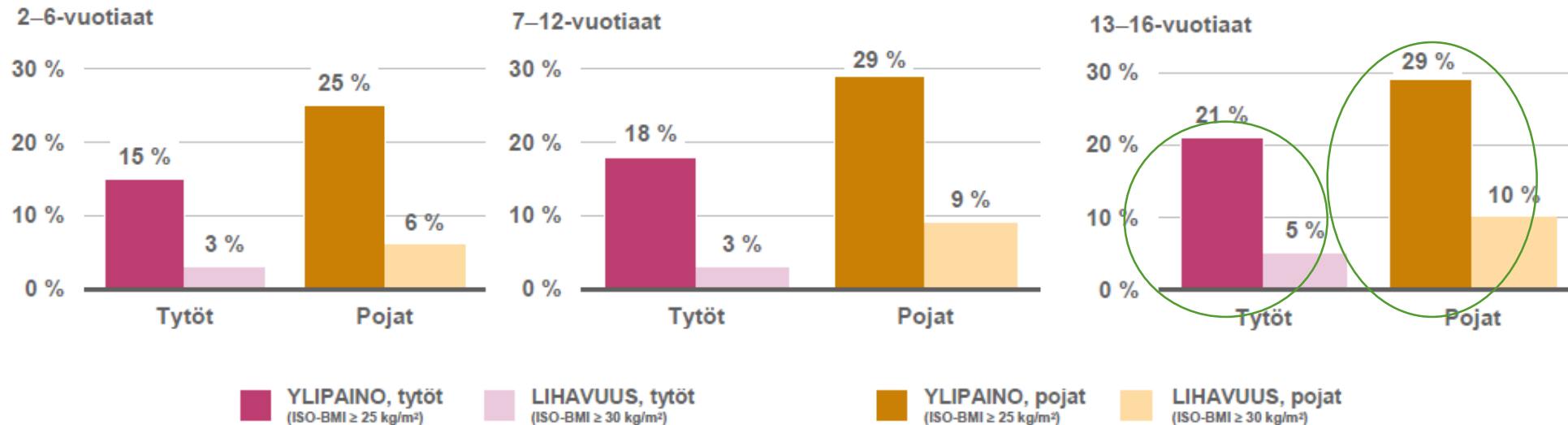
# Esityksen sisältö

- Lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden yleisyys ja vaikutukset
- Nuorten ylipainon yhteys taustatekijöihin, terveyteen ja hyvinvointiin – Kouluterveyskyselyn tuloksia
- Move! mittauksissa huomioitavaa
- Move! - upea yhteistyön mahdollisuus

# 13-16-vuotiaista pojista 29 % ja tytöistä 21 % on vähintään ylipainoisia

## YLIPAINO JA LIHAVUUS ON POJILLA TYTTÖJÄ YLEISEMPÄÄ

Ylipainoisten ja lihaviiden tyttöjen ja poikien osuudet ikäryhmittäin vuonna 2018



# Kuinka yleistä ylipaino on oman kuntasi lapsilla?

## Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018

Tässä raportissa esitetään tuloksia Suomessa asuvien 2–16-vuotiaiden lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden yleisyydestä sekä pituus- ja painotietojen kattavuudesta vuosilta 2014–2018. Pituus- ja painotiedot perustuvat lastenneuvoloiden ja kouluterveydenhuollon terveydenhoitokäynneillä tehtyihin pituus- ja painomittauksiin. Tiedot kirjataan potilastietojärjestelmiin, joista ne siirtyvät THL:n ylläpitämään perusterveydenhuollon avohoidon hoitoilmoitusrekisteriin (Avohilmo).

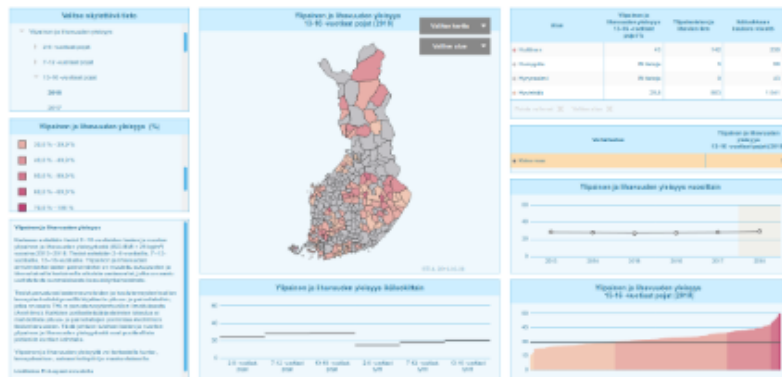
Interaktiivinen karttaesitys ja kuntakohtaiset tulostiivistelmät mahdollistavat lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden yleisyyden sekä pituus- ja painotietojen kattavuuden alueellisen tarkastelun sukupuolen ja ikäryhmän mukaan.

<http://www.terveytemme.fi/finlapset/>

Voit tuottaa esitettyjä tuloksia kunnittain, pöytäkirjat ja palautteita kuntakohtaisista tulostietojen toimivuudesta ja hyödyllisyydestä. Pyydämme myös ilmoittamaan, mikäli kuntakohtaiset tulokset eivät vastaa todellisuutta tai niissä havaitaan virheitä. Palautetta voi antaa sähköpostitse tai täyttämällä oheisen kyselyn.

Kyselylomake

## Interaktiivinen karttaesitys



Avaa karttaesitys

## Kuntakohtaiset tulostiivistelmät

Valitse kunta... Näytä

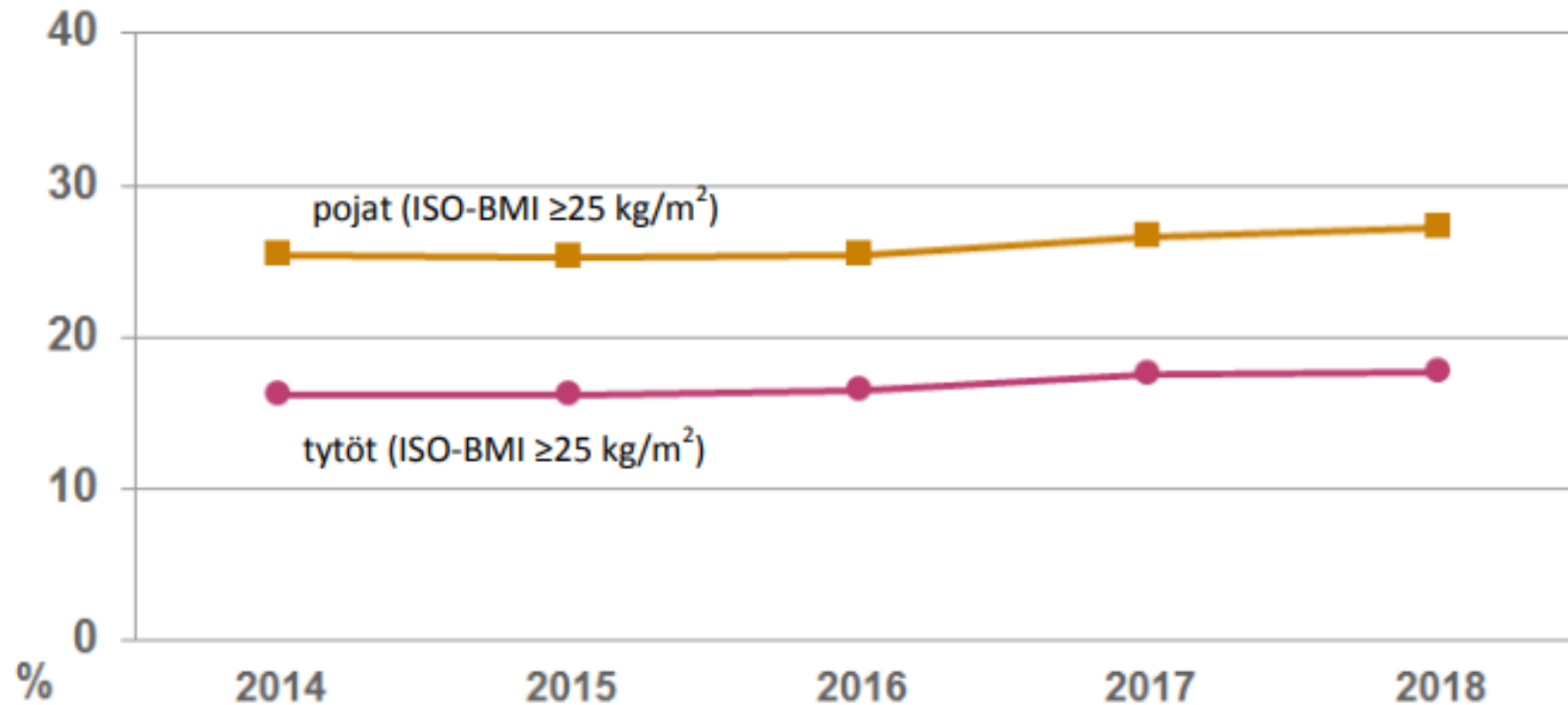


## Ylipainon yleisyys ja sen kehitys

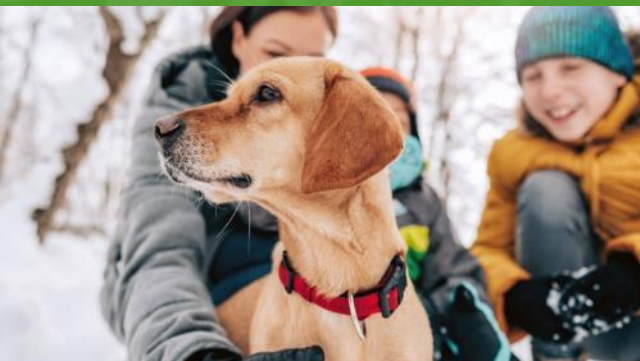
vuonna 2018, ylipainoisia % ikäluokasta



# Ylipainoisten (ml. lihavien) osuus 2–16-vuotiaista tytöistä ja pojista vuosina 2014–2018



Lähde: Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus.  
Tilastoraportti 2018. THL



# Ylipainon yhteys nuoren taustaan, terveyteen ja hyvinvointiin – Kouluterveyskyselyn tuloksia

AJANKOHTAISTA

Tiedotteet ja uutiset

Tiedote >

Sote-uutiset-  
mobiilisovellus >

## Ylipaino yhteydessä nuorten heikentyneeseen elämänlaatuun – muun muassa yksinäisyyteen ja kiusaamiseen

28.8.2019



Mäki P ym. [Nuorten ylipainon yhteys perheen sosiodemografisiin ja -ekonomisiin tekijöihin – Kouluterveyskyselyn tuloksia](#). Tutkimuksesta tiiviisti 28, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Mäki P ym. [Nuorten ylipaino, itse arvioitu terveydentila ja hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia](#). Tutkimuksesta tiiviisti 29, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

# Nuorten ylipainon yleisyys 2017, perustuu itse ilmoitettuihin pituus- ja painotietoihin

Taulukko 1. Nuorten ylipainoisuuden (ml. lihavuus) ja lihavuuden yleisyys<sup>1, 2</sup> kouluasteen ja sukupuolen mukaan (%).

	Ylipainoisuus (ml. lihavuus) (ISO-BMI $\geq$ 25)	Lihavuus (ISO-BMI $\geq$ 30)
Perusopetus 8.-9.lk		
pojat (N=33909)	25	5
Lukio		
pojat (N=13560)	21	4
tytöt (N=18711)	13	2
yhteensä (N=32271)	17	3
Ammatillinen oppilaitos (AOL)		
pojat (N=13676)	30	8
tytöt (N=8026)	20	4
yhteensä (N=21702)	27	6

1 Ylipainoisuus ja lihavuus on määritelty suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyyn vastasi yhteensä 139 829 nuorta.

Lähde: Mäki P ym. [Nuorten ylipainon yhteys perheen sosiodemografisiin ja -ekonomisiin tekijöihin – Kouluterveyskyselyn tuloksia](#). Tutkimuksesta tiiviisti 28, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.



# Nuoren ylipainon yhteys tausta- ja perhetietoihin

- Ylipainoisuus (ml. lihavuus) oli yhteydessä useisiin nuoren tausta- ja perhetekijöihin, kuten perheen sosioekonomiseen asemaan.
- Äidin matala koulutus ja perheen huono koettu taloudellinen tilanne olivat yhteydessä nuorten ylipainoon (ml. lihavuus) kaikilla kouluasteilla sekä pojilla että tytöillä.

Lähde: Mäki P ym. [Nuorten ylipainon yhteys perheen sosiodemografisiin ja -ekonomisiin tekijöihin – Kouluterveyskyselyn tuloksia](#). Tutkimuksesta tiiviisti 28, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

# Nuorten ylipainon<sup>1,2</sup> yhteys perheen sosiodemografisiin ja -ekonomisiin tekijöihin. Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia.

Nuoren tausta	8.-9.lk		Lukio		Amm. oppilaitos	
	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
<b>Syntyperä</b>	***	***	**		***	
Suomalaistaustainen	24	12	21	13	30	20
Ulkomaalaistaustainen	<b>37</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	12	<b>37</b>	18
<b>Asumisjärjestelyt</b>	***	***	*	***		**
Asuu molempien vanhempien kanssa	24	11	20	13	30	19
Asuu vanhempien luona vuorotellen	25	13	21	14	31	20
Asuu vain yhden vanhemman kanssa	28	15	24	16	32	20
Ei asu vanhempien kanssa	<b>39</b>	22	23	16	31	24
<b>Äidin koulutus</b>	***	***	***	***	**	**
Perusaste (peruskoulu tai vastaava)	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>21</b>
Keskiaste (lukio tai ammatillinen oppilaitos)	25	14	22	15	31	21
Korkea-aste (yliopisto tai muu korkeakoulu)	22	10	19	12	29	17
<b>Vanhempien työttömyys</b>	***	***	***	***		
Vähintään yksi vanhemmista työttömänä	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	31	21
Vanhemmat eivät työttöminä	24	12	20	13	30	19
<b>Perheen koettu taloudellinen tilanne</b>	***	***	***	***	***	***
Kohtalainen tai sitä huonompi	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>23</b>
Erittäin tai melko hyvä	23	11	20	12	29	17

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001

1 Ylipainoisuus (ml. lihavuus) on määritelty suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. ISO-BMI >25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

**Lähde:** Mäki P, Hedman L, Oksanen J, Levälahti E, Laatikainen T, Halme N. Nuorten ylipainon yhteys perheen sosiodemografisiin ja -ekonomisiin tekijöihin – Kouluterveyskyselyn tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 28, 2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki

# Nuorten ylipaino yhteydessä useaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kuvaavaan tekijään

- Koettu terveydentila
- Päivittäiset oireet
- Masennusoireilu
- Ahdistuneisuusoireet
- Yksinäisyys
- Kiusaamiskokemukset, kiusaaminen ulkonäön vuoksi
- Kokemukset seksuaalisesta häirinnästä
- Tyytyväisyys elämään

Lähde: Mäki P. ym. [Nuorten ylipaino, itse arvioitu terveydentila ja hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia.](#)

Tutkimuksesta tiiviisti 29, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

# Koettu terveys, päivittäiset oireet ja toimintarajoitteet sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen mukaan (%)

	Pojat			Tytöt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>
Kokee terveydentilansa keskinäiseksi tai huonoksi						
8.-9.lk	23	10	***	37	21	***
Lukio	24	12	***	35	20	***
AOL	23	12	***	38	26	***
Vähintään kaksi päivittäistä oiretta						
8.-9.lk	12	7	***	25	19	***
Lukio	8	6	***	26	21	***
AOL	8	7	*	29	27	*
Toimintarajoite						
8.-9.lk	14	10	***	22	17	***
Lukio	10	8	*	19	14	***
AOL	12	10	***	22	21	

1 Nuorten paino on luokiteltu suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vähintään ylipainoa: ISO-BMI  $\geq$  25. Ei ylipainoa: ISO-BMI on  $<$ 25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

3 p= tilastollinen merkitsevyys: t-testin p-arvo \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001.

Lähde: Mäki P. ym. [Nuorten ylipaino, itse arvioitu terveydentila ja hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia.](#)

Tutkimuksesta tiiviisti 29, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

# Tyytyväisyys elämään ja yksinäisyyden kokemukset sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen mukaan (%)

	Pojat			Tytöt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	$p^3$	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	$p^3$
Tyytyväinen elämäänsä						
8.-9.lk	80	85	***	60	69	***
Lukio	79	83	***	63	72	***
AOL	82	86	***	65	70	**
Tuntee itsensä yksinäiseksi						
8.-9.lk	10	5	***	18	12	***
Lukio	8	6	***	17	12	***
AOL	7	4	***	18	14	***
Ei yhtään läheistä ystävää						
8.-9.lk	14	9	***	9	6	***
Lukio	10	9		7	5	***
AOL	8	7	***	7	4	***

Lähde: Mäki P. ym. [Nuorten ylipaino, itse arvioitu terveydentila ja hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia.](#)  
 Tutkimuksesta tiiviisti 29, elokuu 2019.  
 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

# Kiusaamiskokemukset ja seksuaalinen häirintä sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen mukaan (%)

	Pojat			Tytöt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>
Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa						
8.-9.lk	11	5	***	9	4	***
Lukio	2	1	***	1,2	0,8	*
AOL	6	3	***	4	2	**
Ulkonäön vuoksi kiusattu koulussa tai vapaa-ajalla						
8.-9.lk	25	12	***	39	20	***
Lukio	9	5	***	17	8	***
AOL	13	5	***	23	11	***
Kokenut seksuaalista häirintää vuoden aikana						
8.-9.lk	18	10	***	39	29	***
Lukio	11	7	***	35	29	***
AOL	11	7	***	39	31	***

1 Nuorten paino on luokiteltu suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vähintään ylipainoa: ISO-BMI  $\geq$  25. Ei ylipainoa: ISO-BMI on  $<$ 25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

3 p= tilastollinen merkitsevyys: t-testin p-arvo \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001

Lähde: Mäki P. ym. [Nuorten ylipaino, itse arvioitu terveydentila ja hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia.](#)

Tutkimuksesta tiiviisti 29, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

# Nuorten ylipaino yhteydessä terveyskäyttäytymistä kuvaaviin tekijöihin

- Ei syö aamupalaa joka aamu
- Ei syö koululounasta päivittäin
- Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunnin viikossa

Lähde: Mäki P. ym. [Nuorten ylipaino, itse arvioitu terveydentila ja hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia.](#)  
Tutkimuksesta tiiviisti 29, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

# Harrastaminen ja vähäinen liikunta sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen mukaan (%)

	Pojat			Tytöt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>
Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa						
8.-9.lk	84	90	***	90	92	***
Lukio	92	93	*	92	94	***
AOL	80	82		79	81	*
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunnin viikossa						
8.-9.lk	31	21	***	31	21	***
Lukio	24	20	***	29	22	***
AOL	39	34	***	44	37	***

1 Nuorten paino on luokiteltu suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vähintään ylipainoa: ISO-BMI  $\geq$  25. Ei ylipainoa: ISO-BMI on  $<$ 25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.


3 p = tilastollinen merkitsevyys: t-testin p-arvo \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001

Lähde: Mäki P. ym. [Nuorten ylipaino, itse arvioitu terveydentila ja hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia.](#)

Tutkimuksesta tiiviisti 29, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.



# Lapsuudessa alkanut lihavuus jatkuu usein aikuisikään

- Vanhemmat eivät aina tunnista lapsensa ylipainoa (Vuorela 2011).
  - Ylipaino ja lihavuus ovat monin tavoin yhteydessä nuorten hyvinvointiin
  - Ylipaino ja lihavuus lisäävät useiden sairauksien, kuten valtimotautien ja tuki- ja liikuntaelinongelmien, riskiä (Guh DP ym. 2009).
  - Valtimotautien riskitekijöitä, kuten korkeaa verenpainetta ja sokeri- tai rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä, on todettu jo lapsilla (Dalla Valle M ym. 2015).
  - Jos lapsi saavuttaa normaalipainon ennen aikuisikää, riski sairastua aikuisiässä pienenee samalle tasolle kuin normaalipainoisten henkilöiden (Juonala M ym. 2011)
- 
- Ylipainon ja lihavuuden tunnistaminen, puheeksi ottaminen ja hoito tärkeää.

# Miten lapsen ylipaino puheeksi?

## Opas terveydenhuollon ammattilaisten työn tueksi



**NEUVOLA- JA ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN YLIPAINON PUHEEKSIOTTO**  
– OPAS LAPSIPERHEEN KANSSA TYÖSKENTELEVÄLLE AMMATTILAISLLE –

Opas on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisten työn tueksi helpottamaan lapsen ylipainon puheeksi ottamista. Jokainen tilanne on erilainen, joten hyödynnä alla olevia ohjeita kunkin perheen tarpeet huomioiden.

**LAPSEN YLIPAINO PUHEEKSI – MUTTA MITEN?**  
Ylipaino voi olla arka aihe, joten luottamuksellisen keskusteluyhteyden luominen on edellytys aiheen käsittelylle. Aloita kysymällä koko perheen hyvinvoinnista; *Mitä perheelle kuuluu? Mikä arjessa toimii? Mikä kuormittaa? Toivovatko vanhemmat tukea tai apua johonkin asiaan arjessa?* Samalla annat mahdollisuuden sille, että vanhemmat itse ottavat lapsen painon puheeksi. Joskus lasta tai perhettä kuormittavat asiat ovat sellaisia, että ammattilaisen päätös voi olla, ettei lapsen ylipainoa sillä vastaanottokäynnillä oteta puheeksi. Juuri näissä muissa kuormittavissa asioissa tukeminen on joskus parasta ylipainon hoitoa tai ennaltaehkäisyä.

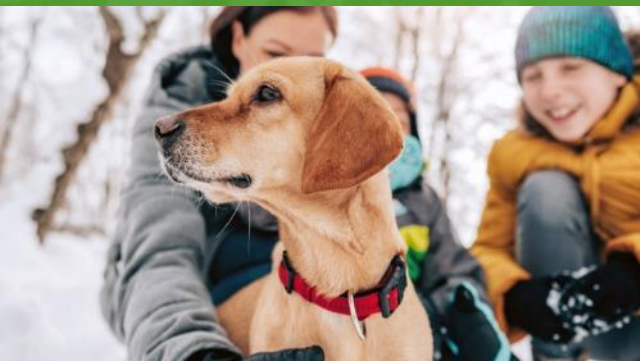
Auta perhettä näkemään, mikä arjessa on jo hyvin. Pyydä vanhempia kertomaan, mitä arjen muutoksia he ovat ehkä jo tehneet tai kokeilleet. Anna myönteistä palautetta lapselle, vanhemmalle ja jo olemassa olevista asioista.

**PUHU LAPSEN PAINOSTA VANHEMPIEN KANSSA**  
Puhu lapsen kehosta aina kunnioittaen ja arvostaen. Jos painosta on tarpeen puhua mahdollisten elintapamuutosten näkökulmasta, käy tämä keskustelu vanhempien kanssa. Jos lapsi on yksin vastaanotolla, edetään lapsen ehdoilla, lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden. Painoon liittyvät asiat eivät ole lapsen vastuulla, joten keskustelu keskittyy lasta kiinnostaviin ja askarruttaviin asioihin. Tärkeintä on, että lapselle jää tunne siitä, että hän kelpaa ja on arvokas.

- Kasvukäyrän avulla tunnistetaan terve kasvu ja kehitys, mutta myös lapsen mahdollinen ylipaino ja lihavuus ja määritellään niiden vaikeusaste.
- Lapsen ylipainosta on tärkeä puhua niin lastenneuvolassa kuin kouluterveydenhuollossa.
- Opas linjaa miten ja kenen kanssa lapsen painoon liittyvistä asioista keskustellaan.
- Oppaan ovat tuottaneet yhdessä THL, Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry sekä Sydänliitto/Neuvokas perhe.

Lähde: Neuvola- ja alakouluikäisen lapsen ylipainon puheeksiotto – Opas lapsiperheen kanssa työskenteleville ammattilaisille. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-322-9>

Kaikilla oppilailla on  
oikeus myönteisiin  
liikuntakokemuksiin  
kehotyypistä ja  
taidoista riippumatta



## Move! mittauksissa huomioon

# Move! prosessissa huomioon

- Yhteistyö kodin ja koulun välillä: Move! mittauksista, periaatteista ja tavoitteista tiedottaminen
  - tavoitteena auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.
  - liikunnallisen elämäntavan tukeminen.
- Aikataulu; mittaukset ja laajat terveystarkastukset.
- Mittausten jälkeen: tulosten käsittely myönteisellä ja kannustavalla tavalla oppilaan ja vanhempien kanssa, luokkatasolla, koulutasolla.
- Tulosten hyödyntäminen kouluissa, kunnissa, alueellisesti ja valtakunnallisesti lasten, nuorten ja lapsiperheiden terveyttä edistävien toimien suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.
- Tulosten hyödyntäminen monialaisessa yhteistyössä.

# Jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy yksilöllisesti - Mitä Move! mittauksissa huomioon?

- Mitä mittaustilanteessa tulisi huomioda, että se olisi kannustava ja positiivinen kokemus kaikille oppilaille?
- Miten vahvistaa oppilaiden myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja itsestä liikkujana?
- Miten kannustaa ja tukea jokaista oppilasta oman toimintakykynsä kehittämiseen?
- Miten korostaa oppilaan yksilöllisiä vahvuuksia, ei alleviivata heikkouksia?
- Miten herätellä oppilaan motivaatiota oman toimintakykynsä kehittämiseen?
- Miten tukea jokaisen oppilaan myönteistä kehonkuvaa - ”olen arvokas, kelpaan, pienellä harjoittelulla voin edistyä ja kehittyä taidoissa”

# Hyvää päivää keho – mitä sulle kuuluu



Video: Neuvokas perhe, Sydänliitto



# Lasten ja nuorten terveyden edistämisessä ja lihavuuden ehkäisyssä tarvitaan laajaa yhteistyötä

# Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta

- Kansalliset toimet lihavuuden ehkäisemiseksi





# Kouluterveydenhuollon rooli lasten terveyden edistämisessä ja lihavuuden ehkäisyssä

- Lasten kasvun seuranta, lasten ja koko perheen terveellisten elintapojen edistäminen ja tukeminen elintapaohjauksen keinoin.
- Ylipainon tunnistaminen ja puheeksi ottaminen lasta ja perhettä arvostavalla ja kannustavalla tavalla.
- Move! tulosten käsittely laajoissa terveystarkastuksissa lapsen ja perheen kanssa – Move! -> työkalu elintapojen ja perheen liikuntatottumusten puheeksiottoon.
- Yhteistyö koulujen ammattilaisten ja muiden lapsiperheiden kanssa toimivien ammattilaisten kanssa.

# Koulut lasten ja nuorten terveyden edistäjinä

- Lapset viettävät suuren osan arkipäivän tunteista koulussa ja siellä kohdataan kaikki lapset ja nuoret.
- Koulujen ammattilaiset tekevät merkittävää työtä lasten terveyden edistämiseksi käsitellessään terveellisiä elintapoja, terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin eri oppiaineissa ja toiminnassa.
- Liikkumisen ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelmassa kehitetyillä toimintatavoilla edistää lasten terveyden tasa-arvoa.
- Move! tulosten hyödyntäminen koulussa, toiminnassa, tiloissa ja opetuksessa.

Lapset, nuoret  
Perheet  
Koulu, opettajat  
Terveysthuolto  
Liikuntatoimi  
Päättäjät  
Terveysthuollon edistämisen  
koordinaattorit  
Muut kuntatoimijat



## Move! yhteistyötä

# Lisätietoa

- FinLapset — Lasten ja nuorten terveysterveys- ja hyvinvointiseuranta:
- Interaktiivinen karttaesitys ja kuntakohtaiset tulostiivistelmät lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden yleisyydestä
- <http://www.terveytemme.fi/finlapset/>
- <http://www.terveytemme.fi/finlapset/atlas/html/atlas.html?show=pipapublic>
- Lasten lihavuuden Käypä hoito -suositus ([www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi))
- Tietoa ammattilaisille ja perheille Sydänliiton Neuvokas perheen sivuilta ([www.neuvokasperhe.fi](http://www.neuvokasperhe.fi))
- Neuvokas perhe, [Koululiikunnasta myönteisiä kokemuksia kaikille](#)

*Haaste: tee vähintään yksi uusi,  
konkreettinen lasten terveyttä edistävä  
teko yhteistyössä muiden toimijoiden  
kanssa*

*Kiitos mielenkiinnosta!*