

Liikkuva arki syntyy yhdessä!

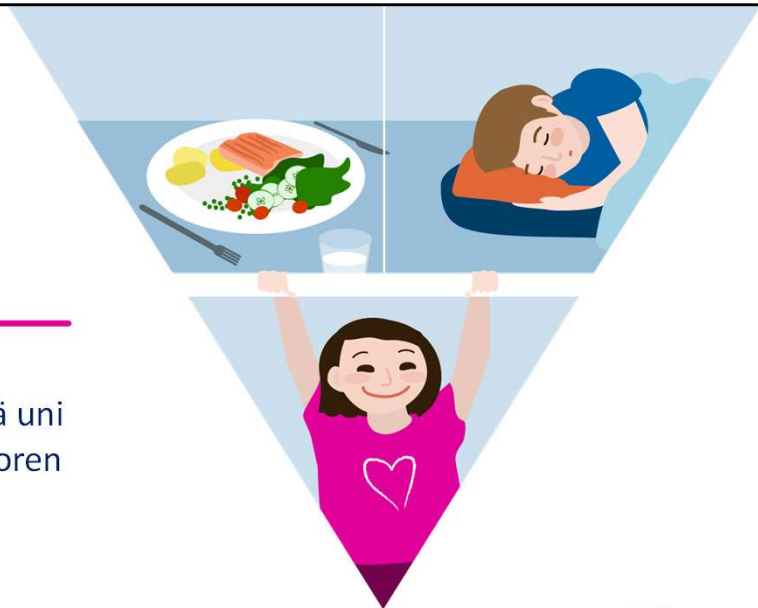
Liikunnan aluejärjestöt
ja UKK-instituutti
2026



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Hyvinvoinnin kolmio

Liikkuminen, ravinto sekä uni
ja lepo ovat lapsen ja nuoren
hyvinvoinnin kulmakiviä.



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Digimedian käyttö on yksi osa lapsen ja nuoren hyvinvoinnin kokonaisuutta. Sen käyttö voi joko tukea tai horjuttaa kolmion tasapainoa.

Liikkuminen



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Miksi liikkuminen on nuorelle tärkeää? 1/2

Jaksaminen ja mieliala

- auttaa jaksamaan
- voi kohentaa mielialaa
- mahdollistaa myönteisiä kokemuksia

Kaverit, yhdessäolo ja sosiaaliset taidot

- yhdessä liikkuminen kehittää sosiaalisia taitoja ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta

Miksi liikkuminen on nuorelle tärkeää? 2/2

Oppiminen ja keskittyminen

- parantaa keskittymiskykyä
- vahvistaa oppimiseen liittyviä taitoja
- tukee aivojen kehitystä

Fyysinen terveys nyt ja tulevaisuudessa

- vahvistaa lihaksia ja luustoa
- edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa
- pienentää elintapasairauksien riskiä, mm. tyypin 2 diabetes sekä sydän- ja verisuonisairaudet.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Motoriset perustaidot

- Motoriset taidot tarkoittavat hermoston ja lihasten yhteistyötä, joka mahdollistaa yhden tai useamman kehonosan hallitun ja tarkoituksenmukaisen liikkeen.
- Niiden oppiminen vaatii harjoittelua ja toistoa.

Hyvät motoriset taidot:

- tukevat osallistumista peleihin ja leikkeihin
- luovat pohjan uusien liikuntataitojen oppimiselle
- auttavat toimimaan turvallisesti arjen tilanteissa.

Motoriset perustaidot, Opetushallitus 2026
Mitä ovat motoriset taidot?, Sydänliitto (Neuvokas perhe) 2025

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Hyvät motoriset perustaidot luovat pohjan lajitaidoille sekä mahdollistavat osallistumisen erilaisiin liikkumismuotoihin ja urheilulajeihin sekä lapsuudessa että myöhemmällä iällä.
- Hyödynnä Innostun liikkumaan -hankkeen Skillilataamo-materiaalipankkia: <https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>

Motoriset taidot voidaan jakaa kolmeen osaan

- **Liikkumistaidot**, kuten käveleminen, juokseminen, kiipeäminen, hyppääminen
- **Tasapainotaidot**, kuten yhdellä jalalla seisominen, pysähtyminen ja liukuminen
- **Välineenkäsittelytaidot**, kuten veto, työntö, potku, lyönti, heitto, kiinniotto, vieritys, kuljetus, pomputus, pyöritys

Motoriset perustaidot, Opetushallitus 2026



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt



Vinkki vanhemmille

”

Kannusta lasta kulkemaan lihasvoimin kouluun, harrastuksiin ja kavereille aina kun mahdollista.

Rohkaise kokeilemaan monenlaista liikkumista ja eri urheilulajeja.

Kehu pienistäkin onnistumisista.

”

Pidä liikuntavälineet esillä kotona.

Liikkukaa paljon luonnossa.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Kehu pienistäkin onnistumisista: se vahvistaa nuoren minäpystyvyyttä ja sisäistä motivaatiota.
- Liikkukaa paljon luonnossa: luonnossa liikkuminen rauhoittaa mieltä. Epätasaisessa maastossa liikkuminen kehittää myös motorisia taitoja.

Kuinka paljon nuoren tulisi liikkua?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt



7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksen polkukuvan purku:

- vähintään 1 tunti reipasta ja rasittavaa liikkumista päivässä
 - vähintään 3 kertaa viikossa rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista
 - vähintään 3 kertaa viikossa lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikkumista (notkeus, tasapaino ja ketteryys huomioiden)
- **Rasittava liikkuminen** = syke nousee ja hengästyttää (on vaikea puhua).
 - **Reipas liikkuminen** = lievä hengästyminen, mutta pystyy vielä puhumaan.
 - Kestävyystyypin liikkumisen muotoja: esim. uinti, reipas kävely, pyöräily, jalkapallo, koripallo, juoksu, luistelu ja hiihto.
 - Lihaksia ja luita vahvistavia liikkumismuotoja: esim. salibandy, sulkapallo, lentopallo, skeittaus, tanssi, trampoliinilla hyppiminen, jumppa, parkour ja kiipeily.
 - Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään jokaisena päivänä. On parempi liikkua jonkin verran kuin ei lainkaan. Vaikka lapset ja nuoret eivät tällä hetkellä saavuttaisikaan suositusta, myös suositusta vähäisempi liikkuminen hyödyttää terveyttä. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten olisi hyvä aloittaa liikkuminen pienin

annoksin ja asteittain ajan myötä lisätä liikkumisen kestoa, useutta ja tehoa,

- Oleellista: monipuolisuus, omien voimavarojen sekä mahdollisten toimintarajoitteiden huomiointi, mielekkäiden liikkumismuotojen löytäminen.

Liikettä pitkin päivää

Tärkeintä on liikkua monipuolisesti päivän aikana.

Liikkuminen kertyy pala kerrallaan ja pienetkin pätkät lasketaan.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, OKM 2021



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Suositus voi täyttyä monella eri tavalla



- Tärkeintä on, että liikkuminen kuuluu luontevasti nuoren tavalliseen päivään.
- Keskeistä on liikkua monipuolisesti pitkin päivää – koulumatkoilla, välitunneilla ja leikeissä.
- Arjen valinnat ratkaisevat: kulkeminen ja ulkoilu kerryttävät päivän aktiivisuutta.
- Terveysten kannalta riittävään liikkumiseen ei tarvita ohjattua urheiluharrastusta.

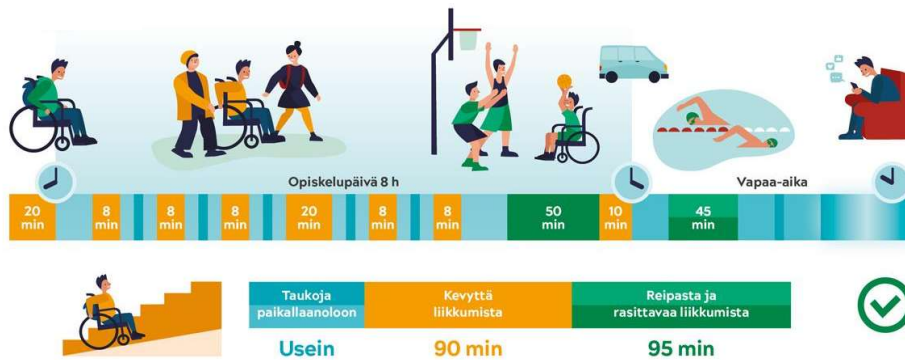
Liikuntaharrastus ei takaa suosituksen täyttymistä



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille, OKM:n julkaisusarja 2021:19

- Pelkkä liikuntaharrastus ei aina riitä suosituksen täyttymiseen. Harjoituksiin voi sisältyä seisoskelua ja odottelua, joten myös muuta reipasta liikkumista tarvitaan pitkin päivää.

Jokainen voi saavuttaa suosituksen omalla tavallaan



Liikkuessuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille, OKM:n julkaisusarja 2021:19

Liikkumissuositus: Aidan ja Pyryn päivä



[Linkki videoon \(Vimeo\)](#)

- Video on tekstitetty Vimeossa suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi (mainosvapaa alusta).
 - Video suomenkielisellä tekstityksellä: <https://vimeo.com/1200022028>
 - Video englanninkielisellä tekstityksellä: <https://vimeo.com/1200028400>
 - Video ruotsinkielisellä tekstityksellä: <https://vimeo.com/1200032609>

Liikkumisen nykytilanne

- **Suosituksen mukaisesti** liikkuu 28 % peruskouluikäisistä.
- Liikkuminen on runsainta alaluokilla, yläkoululaiset ja lukiolaiset liikkuvat vähiten.

LIITU-tutkimus, Husu ym. 2025

- Yleisimpiä liikkumisen esteitä ovat
 - kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen puute kodin läheisyydessä
 - muut harrastukset
 - liikuntaharrastusten kalleus.
- Heikko fyysinen toimintakyky vaikeuttaa arkea 37 prosentilla peruskouluikäisistä.

LIITU-tutkimus, Hirvensalo ym. 2025,
Move!-tulokset, Opetushallitus 2025

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Nuoremmat lapset liikkuvat enemmän kuin teini-ikäiset:
 - 7-vuotiaista lapsista 50 %, ja 15-vuotiaista enää 5 prosenttia liikkuu suositellun verran.
 - Keskimääräinen askelmäärä vähenee tasaisesti 9-vuotiaista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä.
- Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt:
 - Sukupuolierot olivat suurimmillaan 7-vuotiailla, mutta tasoittuvat 15-vuotiailla.
- **Fyysinen toimintakyky (Opetushallitus)** = elimistön kyky selviytyä arjen fyysisistä toiminnoista (mm. koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin, välineiden nostaminen ja kantaminen sekä liikenteessä ja erilaisissa maastoissa liikkuminen).
- Esittäjälle: voit täydentää Move!-tulosten tietoja oman alueesi/kuntasi luvuilla.

Liikkumisen nykytilanne perheissä

- Yhdessä liikkuu 94 % suomalaisista perheistä.
- Useimmiten perheliikuntaa harrastetaan omatoimisesti.
 - arkiliikunta: kävely, pyöräily, koti- ja pihatyöt
 - pienten lasten kanssa: leikkipuistossa käyminen sekä leikit ja pelit
 - vanhempien lasten kanssa: uinti ja muu vesiliikunta
- Perheliikunnan merkittävimmät hyödyt:
 - yhdessäolo, hyvä mieli, oman lapsen liikkumisen lisääminen
- Suurimmat haasteet:
 - vanhemman työ, omien voimavarojen rajallisuus, kotitöiden vaatima aika

Perheliikuntabarometri, Suomen Latu ry & Taloustutkimus 2025

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- **Perheliikunta** = ohjattua tai omaehtoista liikuntaa, jota lapsen koko perhe ja lähipiiri voivat harrastaa yhdessä.



Osana Vaikuttavaa elintapaohjausta ja omahoitoa Etelä-Pohjanmaalla, Lapissa ja Satakunnassa -hanketta toteutettiin vuonna 2026 työpajoja 5.- ja 8.-luokkalaisille lapsille ja nuorille (n=137) Lapin hyvinvointialueella. Työpajoissa koottiin lasten ja nuorten ajatuksia ja ideoita muun muassa siihen, mikä motivoisi heitä liikkumaan enemmän.

Kaiken kaikkiaan lapsilta ja nuorilta saatiin 1100 ideaa. Tähän diaan on koottu keskeisimmät viisi asiaa, jotka innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan.

Vinkki vanhemmille

”

Huomaa, missä tilanteissa **lapsesi on pitkään paikallaan** päivän aikana.

Pohdi, miten voisit **tauottaa** paikallaanoloa.



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Nuorten paikallaanolo

Suositus:

- Pitkäkestoista istumista ja muuta paikallaanoloa tulisi tauottaa mahdollisimman usein.
- Hyviä tauottamisen muotoja ovat mm. jaloittelu ja taukojummat.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, OKM 2021



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- **Paikallaanoloaika** = valveilla ollessa vietetty aika istuen tai makoillen, jolloin energiankulutus on vähäistä. Sitä voi kertyä kotona, oppilaitoksessa, harrastuksissa tai moottoriajoneuvon kyydissä. (OKM 2021)
- Paikallaanoloaika saattaa kuitenkin sisältää monia erilaisia toimintoja, jotka ovat hyödyllisiä lapsen kehityksen, kognitiivisten toimintojen ja muun terveyden näkökulmasta. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi lukeminen, opiskelu, piirtäminen, käsityöt sekä musiikin harrastaminen. (OKM 2021)

Paikallaanolon tauottaminen

- nostaa vireystilaa ja piristää
- aktivoi aivoja ja tukee oppimista
- ehkäisee selkä-, niska- ja hartiavaivoja.



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Paikallaanolon nykytilanne nuorilla

- Peruskouluikäiset viettävät valveillaoloajastaan keskimäärin 7 tuntia 51 minuuttia päivässä istuen, loikoillen tai makuulla.
- Paikallaanolon osuus valveillaoloajasta lisääntyy ja liikkumisen osuus vähenee iän myötä.
- 7–11-vuotiailla kertyy paikallaanoloa keskimäärin enemmän viikonloppuisin kuin arkisin. Nuorilla tilanne on päinvastainen: paikallaanoloa kertyy arkisin enemmän kuin viikonloppuisin.

LIITU-tutkimus, Husu ym. 2025

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Pariporina

Millaisissa arjen tilanteissa
lapsesi liikkuu?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Pariporina

Millaisissa arjen
tilanteissa liikutte
yhdessä perheenä?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

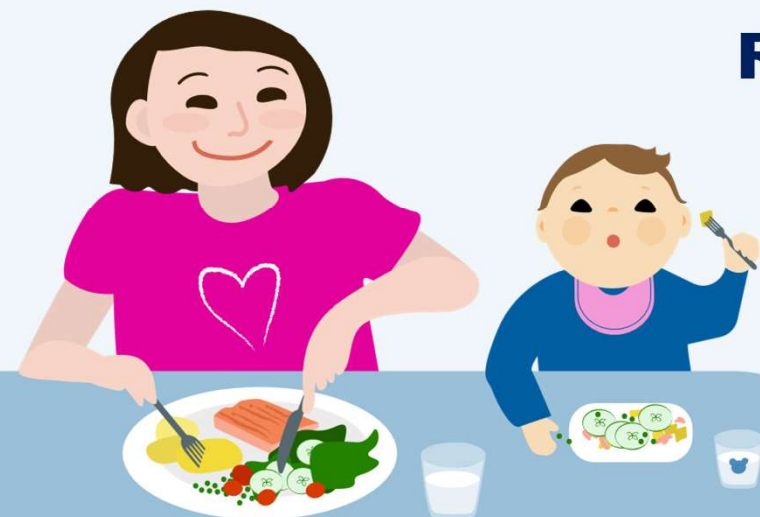
Pariporina

Kuinka liikkumissuositus
täyttyy oman lapsesi
kohdalla?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Ravinto



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Miksi riittävä ja monipuolinen ravinto on nuorelle tärkeää?

Jaksaminen

- auttaa suoriutumaan päivittäisissä toimissa
- tukee vireyttä koko päivän ajan
- antaa energiaa kasvuun ja kehitykseen
- tukee liikkumista sekä siitä palautumista

Ilo ja yhdessäolo

- tarjoaa hyvän olon kokemuksia
- luo iloa tuottavia sosiaalisia tilanteita

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Riittävä ja säännöllinen syöminen antaa energiaa oppimiseen, kavereiden kanssa oleiluun sekä harrastuksiin.
- Sen lisäksi, että ravinto antaa elimistöllemme energiaa ja tärkeitä ravintoaineita, on se myös osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ruokailu on tärkeä yhdessäolon muoto: maistuva ruoka ja yhteisölliset ruokailutilanteet tuovat hyvää mieltä ja ovat keskeisiä henkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin kulmakiviä.

Miksi riittävä ja monipuolinen ravinto on nuorelle tärkeää?

Mielen ja kehon hyvinvointi

- tukee nuoren hyvää ruoka- ja kehosuhdetta
- vahvistaa vastustuskykyä
- ehkäisee liikuntavammoja
- voi vähentää elintapasairauksien sairastumisriskiä myöhemmin aikuisuudessa.



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Liikuntavammat: Verensokerin ollessa alhainen keskittymiskyky ja oikeaoppisen tekniikan hallinta heikkenevät, mikä lisää akuuttien vammojen riskiä. Pitkään jatkunut energiavaje altistaa sairastumisille sekä erilaisille liikuntavammoille, kuten murtumille ja lihasvammoille. Lisäksi vähäinen hiilihydraattien saanti sekä matalat glykokeenivarastot lisäävät kroonisten vammojen riskiä.
 - Lue lisää: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravitsemus-ja-urheiluvammat/>

Mitä ravitsemussuositukset sanovat?

- Perustana säännöllinen ateriaritmi, joka
 - auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja vireystason yllä
 - takaa tasaisen energian saannin pitkin päivää.
- Rento ja salliva suhtautuminen ruokaan toimii parhaiten
 - myös herkuille on omat hetkensä.

Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset, VRN ja THL 2024

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Mitä ravitsemussuositukset sanovat?

- Riittävä juominen; vesi on paras janojuoma.
 - Sokeripitoiset juomat kuuluvat herkkuihin.
 - Energiajuomia ei suositella lainkaan alle 15-vuotiaille.
- Energia- ja kolajuomat, kahvi ja tee: turvallinen kofeiinin saannin raja 1–18-vuotiaille lapsille ja nuorille on 3 mg/painokilo/vrk.

Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset, VRN ja THL 2024

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Nesteitä tulisi nauttia 1–1,5 l ruoan sisältämien nesteiden lisäksi.
- Sekä sokeripitoiset että sokerittomat light-juomat sisältävät hammasterveydelle haitallisia happoja.
- Kofeiini voi aiheuttaa lapsille ja nuorille sydämentykytystä, vapinaa ja univaikeuksia sekä johtaa riippuvuuteen.
 - Esim. 60-kiloiselle nuorelle korkein turvallinen päivittäinen saantiraja on 180 mg. 0,5 l pullossa/tölkissä energiajuomaa on kofeiinia n. 160–180 mg.
- Lue lisää: Ruokien ja juomien kofeiinipitoisuudet, Evira:
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/kofeiinikuva_2015.pdf

Lautasmalli

- ½ lautasesta tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia
- ¼ lautasesta perunaa tai täysjyväviljalisäkkeitä mm. pasta, riisi
- ¼ lautasesta kalaa, kanaa, lihaa tai palkokasveja
- 1–2 viipaletta täysjyväviljaleipää ja kasvirasvavitettä
- ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää tai täydennettyä kasvijuomaa

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset, VRN ja THL 2024



- Aterioiden (myös välipalojen) koostaminen lautasmallin mukaisesti:
 - Mahdolliset erikoisruokavaliot huomioiden.
 - Jokaisella aterialla oman kourallisen verran kasviksia, marjoja tai hedelmiä.
- Aktiivisesti urheilevalle nuorelle soveltuvan **liikkujan lautasmallin** mukaisesti koostettu ateria tarjoaa riittävästi energiaa liikkumisen määrään nähden.
 - Käytännössä eroaa tavanomaisesta lautasmallista siten, että hiilihydraatin lähteiden (mm. peruna, täysjyväviljalisäkkeet, leipä) osuutta lisätään ja kasvien osuutta pienennetään suhteessa liikunnan kuormitukseen.
 - Lue lisää Terve urheilijan nettisivustolta:
<https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/>
- Esittäjä: voit hyödyntää Ruokaviraston sivuilla lisää kuvia erilaisista lautasmalleista sekä ravitsemussuositukset kokoavasta ruokapyramidista:
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>

Kouluruokailu

- Koululounas kattaa noin kolmanneksen nuoren päivän energiantarpeesta.
- Koululounaan syöminen auttaa jaksamaan – aterioiden välttely tai niukka syöminen taas väsyttää ja heikentää keskittymistä.
- Kouluruokailu on muutakin kuin ateria:
 - tukee viihtymistä koulussa
 - opettaa arjen ruokataitoja

Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokailusuositus, THL 2017

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Aamiaisen ja koululounaan väliin jättäminen heikentää vireystilaa ja keskittymiskykyä. Aterioita saatetaan korvata välipalatyyppeillä valinnoilla, jotka eivät tarjoa kasvavalle nuorelle riittävästi energiaa ja ravintoaineita.
- Energiatason laskua saatetaan myös yrittää korjata energijuomilla.
- Kannusta lastasi koululounaan nauttimiseen. Ole kiinnostunut, mitä koulussa oli tänään ruokana, miltä se maistui ja tuliko kenties eteen uusia makuja.

Nuorten ruokailun nykytilanne 1/2

- Aamiaisen joka arkiamu syö 55 % yläkoulun 8.–9.-luokkalaisista.
- Koululounas tarjotaan oikeaan aikaan ja sitä on tarjolla riittävästi: yli 80 % on tätä mieltä.
- Koululounas on laadukasta ja maukasta: noin 40 % on tätä mieltä.
- Koululounaan syö päivittäin 56 %.
- Energiajuomia juo päivittäin 10 %.

Kouluterveyskysely, THL 2025

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Harvemmin kuin 6 päivänä viikossa syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja 89 % nuorista (Kouluterveyskysely, THL 2023).

Nuorten ruokailun nykytilanne 2/2

Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö:

- Nuoret syövät keskimäärin puolet suositellusta vähimmäismäärästä (käyttö: 252 g / suositus: 500 g).
- Vain 5 % nuorista syö suosituksen mukaisesti.
- Tytöt syövät kasviksia, hedelmiä ja marjoja poikia enemmän.

Punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttö:

- Erityisesti pojat syövät lihaa ja lihatuotteita keskimäärin yli suosituksen (637 g / 350 g).
- Suositellun viikottaisen enimmäismäärän ylitti 34 % tytöistä ja 89 % pojista.

Nuorten ravitsemustutkimus, Haario ym. 2026

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Nuoren ruokailu

- Itsenäistynvä nuori rakentaa identiteettiään myös ruoka- ja juomavalinnoillaan.
- Aikuisten vastuulla on mahdollistaa säännöllinen ateriaritmi sekä terveelliset ja turvalliset ruokavalinnat perheessä.
- Aikuinen huolehtii, että kasviksia on kotona helposti saatavilla.



Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, THL 2019

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Vinkki vanhemmille

”

Rohkaise lastasi kokeilemaan eri ruokia, mutta älä pakota. Huomaa pienetkin onnistumiset ja kehu niistä.

Huolehdi perheen yhteisistä ruokailuhetkistä. Ota lapsesi mukaan ruuanlaittoon ikään sopivalla tavalla.

”

Esimerkki kehusta:

”Olit rohkea, kun kokeilit ravintolassa uusia makuja.”



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Vinkki vanhemmille

”

Ohjaa lastasi säännölliseen ja monipuoliseen ravitsemukseen omalla esimerkilläsi.

Tarjoa kasviksia, hedelmiä ja marjoja eri muodoissaan. Kun ne ovat näkyvillä, niihin tarttuu helpommin.

”

Käytä kasviksia myös ruuanlaitossa:

- Lisää kasviksia lämpimiin ruokiin.
- Ota kasvisruokia mukaan viikon ruokalistalle.
- Korvaa lihaa pavuilla, linsseillä sekä muilla kasvipohjaisilla tuotteilla.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Kehosuhde

- Aikuisella on vastuu tukea lapsen ja nuoren tervettä ruoka- ja kehosuhdetta.
- Aikuisen uskomukset ja sanavalinnat heijastavat suhtautumista syömiseen ja kehoon. Lapset tarkkailevat näitä ja ovat herkkiä omaksumaan vanhempien ja muiden aikuisten ajatus- ja toimintamalleja.



- Katso lisää Sydänliiton (Neuvokas perhe) materiaaleja kehosuhteesta:
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/kehosuhteen-tukeminen/>

Vinkki vanhemmille

”

Suhtaudu sekä omaan että lapsesi syömiseen ja kehoon sallivasti ja **lempeästi**. Keskity hyvään, älä kritisoi.



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Pariporina

Onko perheellänne
yhteisiä ruokahetkiä?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Pariporina

Millaisia keskusteluja kotona
käydään kouluruokailusta?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Pariporina

Oletteko keskustelleet
lapsesi kanssa
lautasmallista tai
monipuolisen aterian
koostamisesta?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Uni ja lepo



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Miksi riittävä uni on nuorelle tärkeää? 1/2

Jaksaminen ja vireys

- pitää vireänä koko päivän
- auttaa jaksamaan arjen tekemisissä

Kasvu ja vastustuskyky

- vahvistaa vastustuskykyä
- tukee kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä

- Riittämätön uni voi ilmetä päiväsaikaisena levottomuutena, ärtyisyytenä tai yleisenä väsyneisyytenä.

Miksi riittävä uni on nuorelle tärkeää? 2/2

Oppiminen, keskittyminen ja muisti

- tukee keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta
- parantaa muistia
- puhdistaa ja huoltaa aivoja

”

Kun nuori on päivän aikana liikkunut riittävästi, hänen on usein helpompi rauhoittua illalla nukkumaan.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Päivällä opitut asiat ja taidot tallentuvat unen aikana pitkäkestoiseen muistiin.

Unen määrän nykytilanne

- Liikemittari kertoo suuntaa antavasti nuorten unen määrän vuorokaudessa keskimäärin:
 - 13-vuotiaat: 8 tuntia 58 minuuttia
 - 15-vuotiaat: 8 tuntia 37 minuuttia
- Nuorten oman arvion mukaan **vähintään 8 tuntia arkisin** nukkuu 62 % yläkoulun 8.–9.-luokkalaisista.

LIITU-tutkimus, Husu ym. 2025

Kouluterveyskysely, THL 2025

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Rauhoittuminen ja lepo

- Arjessa on usein kiire ja paljon tekemistä. Se voi kuormittaa lasta. Myös puhelin, televisio ja muu hälinä väsyttävät lasta.
- Lapsen voi olla vaikea rauhoittua ja palautua. Silloin lepo voi jäädä vähäiseksi.
- Liian vähäinen lepo voi vaikuttaa terveyteen. Pitkään jatkuessaan se voi aiheuttaa vaivoja, kuten
 - päänsärkyä
 - vatsakipuja
 - univaikeuksia
 - mielialan laskua.

Hyviä rentoutumiskeinoja

- musiikin kuuntelu
- lukeminen tai äänikirjan kuuntelu
- ulkoilu ja muu rauhallinen liikkuminen
- lauta- ja palapelit
- piirtäminen ja maalaaminen

Vinkki vanhemmille

”

Rakentakaa yhdessä toimivat iltarutiinit:
iltapala, huoneen tuuletus ja säännöllinen
nukkumaanmeno-aika.

Sopikaa yhteinen ruuduton aika illan päätteeksi; se
auttaa rauhoittumaan ja nukahtamaan.

Näytä itse esimerkkiä.



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Pariporina

Mitkä ovat teidän perheen
rauhottumiskeinot?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Pariporina

Tiedätkö, mihin aikaan
lapsesi menee nukkumaan?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Ruutuaika ja digimedia



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Digimedia osana hyvinvointia

- Digimedia on osa nykyarkea ja siten myös osa elintapoja.
- Digimedian käyttö on tasapainossa, kun se ei syö tilaa muilta hyvinvoinnin osa-alueilta.
- Tavoite digimedian käytössä: **enemmän hyötyjä, vähemmän haittoja.**

Hylkilä 2026



Hylkilä K, 2026. Digihyvinvointi arjessa -webinaari. Lisää liikettä ja vähemmän digilaitteita – konkreettista tukea lapsen motivointiin -vanhempainilta osana Vaikuttavaa elintapaohjausta -hanketta. Webinaari järjestettiin 7.5.2026, ja sen luentotallenne (14 min) on saatavilla Terve koululaisen verkkosivulla: <https://tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tyokaluja-teemoittain/aineistoja-vanhempainiltoihin/>

- Digisuositukset (THL ja OPH 2026): ” *Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta. Aikuisten tulee tarvittaessa rajoittaa ruudulla oloa, jotta lapsen arki on toimivaa ja tasapainoista.*”

Mitä hyötyjä on digimedian käytöstä?

- Digimedia voi olla keskeinen osa lapsen harrastamista.
- Sosiaalinen media tarjoaa lapsille ja nuorille kanavan olla yhteydessä tuttuihin sekä saada uusia kavereita.
- Pelaaminen voi kehittää lapsen kielellistä oppimista, ongelmanratkaisukykyä sekä visuaalista älyä.

Lapset & media: kasvattajan opas, Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2016

Terveyskylä 2026

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Media osana harrastamista: esim. pelaaminen, kirjojen lukeminen, musiikin kuuntelu, valo- ja videokuvaus.

Digimedian käytön haittoja

- univaikeudet
- ahdistuneisuus ja masennus
- keskittymisvaikeudet
- vähemmän aikaa sosiaalisille suhteille
- kielteiset vaikutukset kehonkuvaan ja itsetuntoon
- fyysiset haitat

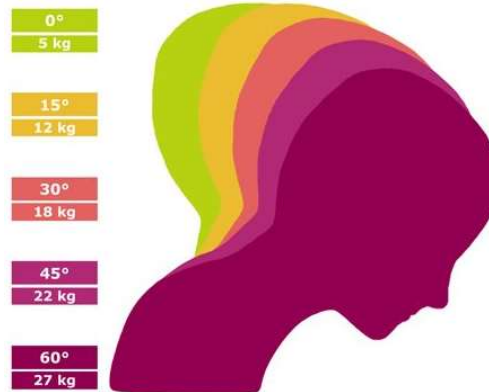


Mielenterveystalo 2026

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Liiallisen ruudunkäytön fyysisiä haittoja

- silmien rasittuminen
- niska- ja hartiakivut
- päänsärky



Kuva: tervekoululainen.fi
Alkuperäinen "Pain in the neck", howitworksdaily.com

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Silmät väsyvät, kuivuvat ja ärtyvät herkästi ruutua katsoessa.
- Pään ollessa kumarassa niska kuormittuu ja keskivartalon tuki heikkenee. Tämä voi pitkään jatkuessaan heikentää ryhtiä.

Mitä suositukset sanovat ruutuajasta?

Alle 14-vuotiaille suositellaan:

- enintään **2 tuntia** päivässä
- ruutujen sulkemista viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa

- THL ja OPH julkaisevat yli 13-vuotiaiden vapaa-ajan digisuositukset vuoden 2027 alkupuolella.

Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön kansalliset suositukset 0–13-vuotiaille, THL ja OPH 2026

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- Suositellun ruutuajan lisäksi voi kuunnella musiikkia, satuja ja äänikirjoja ilman ruudun katselua.
- Puhelin tulisi hankkia lapselle vasta sitten, kun sille on todellinen tarve.
- Älypuhelinta ei suositella alle 13-vuotiaille.
- Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita (esim. WhatsApp, YouTube, Instagram, TikTok).

Digimedian käytön nykytilanne

Yläkoululaiset:

- 40 % kertoo olleensa netissä usein, vaikei olisi huvittanut.
 - 34 % kertoo yrittäneensä viettää vähemmän aikaa netissä, muttei ole onnistunut.
 - 32 % kokee, että pitäisi viettää aikaa muuten kuin netissä.
 - 11 % kokee netin käyttönsä liialliseksi.
- Somea tai internetiä käyttää päivittäin **yli kaksi tuntia** 47 prosenttia 13-vuotiaista ja 54 prosenttia 15-vuotiaista.

Kouluterveyskysely, THL 2025

LIITU-tutkimus, Sokka ym. 2025

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Digiarjen suositukset perheille

1. Tutustu digimediaan ja ole läsnä lasten ja nuorten digiarjessa

Ole kiinnostunut, suhtaudu myönteisesti, rohkaise, opetelkaa yhdessä.

2. Sopikaa yhdessä digisäännöistä

Osa pelisäännöistä yhteisiä, osa yksilöllisiä. Voi hyödyntää mm. puhelimen turva-asetuksia ja sovelluksia.

3. Opeta digiturvataitoja

Noudata ja valvo ikärajoja, auta lasta ja nuorta (mm. yksityiset profiilit), kerro, keskustele, opeta ja kannusta.

4. Näytä esimerkkiä ja ohjaa hyvään käytökseen

Ole turvallinen aikuinen, tunnista oma käyttö ja ole ilman digilaitteita. Harkitse ja pohdi myös itse omaa käyttöä, kehu!

5. Verkostoidu muiden vanhempien kanssa

Pidä yhteyttä muihin vanhempiin, luo verkostoja, keskustelkaa digisäännöistä ja sopikaa niistä yhdessä.

Oulun kaupunki: Digiarjen suositukset perheille

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Lisäkysymyksiä pohdittavaksi Oulun kaupungin digisuositusdokumentista:

https://www.ouka.fi/sites/default/files/attachments/P%C3%A4ivitetyt_Digiarjen%20suositukset%20perheille_3.12.23.pdf

- 1. Mitä lapsi/nuori tekee mieluiten netissä? Millaisia sovelluksia hän käyttää? Mitkä asiat herättävät myönteisiä/kielteisiä tunteita?*
- 2. Milloin ja missä tilanteissa digilaitteita saa käyttää? Millainen käytös somessa/peleissä on hyväksyttävää? Mihin tulee kysyä lupa? Onko yöllä esim. puhelinparkki?*
- 3. Millainen on hyvä salasana? Miksi ikärajat ovat olemassa? Millaisia kuvia kannattaa jakaa? Miten voi toimia, jos joku jakaa luvatta kuvia? Miten toimia, jos joku tuntematon ottaa yhteyttä? Kenelle kertoa?*
- 4. Mitä mieltä lapsi/nuori on sinun digilaitteiden käytöstäsi? Noudatatko itse yhteisiä pelisääntöjä? Oletko saanut lapselta/nuorelta luvan somepäivityksiin, joissa hän on mukana?*
- 5. Millaisia käytänteitä muilla on? Millaisia haasteita on ollut ja miten niitä on ratkaistu? Mikä olisi sopiva yhteydenpitokanava huoltajille? Mistä asioista olisi hyvä sopia yhteisesti?*

Vinkki vanhemmille

”

Sopikaa pelisäännöt muiden vanhempien kanssa.

Yhteiset rajat helpottavat nuoria.

Kannustakaa nuoria löytämään yhteistä tekemistä ruudun sijaan.



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt



Vinkki vanhemmille

”

Toimi hyvänä esimerkkinä lapsellesi.

Kiinnitä huomiota omaan puhelimen, tietokoneen ja television käyttöösi.

”

Selvitä digisovellusten turvallisuus.

Tutustu sovelluksiin, niiden ikärajoihin ja turvallisuuteen yhdessä lapsesi kanssa.

Pariporina

Millaisia pelisääntöjä
perheessänne on
ruutuaikaan liittyen?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Pariporina

Onko perheessänne sovittu
sosiaalisen median
käytöstä?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt



Osana Vaikuttavaa elintapaohjausta ja omahoitoa Etelä-Pohjanmaalla, Lapissa ja Satakunnassa -hanketta toteutettiin vuonna 2026 työpajoja lapsille ja nuorille (n=137) Lapin hyvinvointialueella. Työpajoissa koottiin lasten ja nuorten ajatuksia ja ideoita muun muassa siihen, miten he toivoisivat aikuisten puhuvan heille elintavoista.

Tähän diaan on nostettu viisi tärkeintä tapaa, kuinka lapset ja nuoret toivovat aikuisten puhuvan heille elintavoista.

**Jokainen askel yhdessä
vie eteenpäin.**

Jutelkaa kotona:

Minkä pienen hyvinvointia edistävän teon voisitte perheenä sopia yhdessä jo tänään?



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Tekijät

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Liikunnan aluejärjestöt

- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijat

Kuvitus ja taitto: Pama Alavilo

Materiaalin on tuottanut Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hanke, joka on saanut avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Materiaali on julkaistu vuonna 2026.

 UKK-instituutti

UKK-instituutti

- Sanni Sirviö, terveystieteiden maisteri
- Raija Oksanen, kasvatustieteen maisteri
- Pauliina Husu, dosentti, terveystieteiden tohtori, ammatillinen opettaja

Esitysmateriaali ja lähteet tervekoululainen.fi/vanhempainilta



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

UKK-instituutin hyödyllisiä materiaaleja

Kuva lasten ja nuorten liikunnan suosituksesta:

- [suomeksi](#), [ruotsiksi](#), [englanniksi](#), [selkosuomeksi](#)

Päiväkirja liikunnan ja unen seurantaan:

- [suomeksi](#), [ruotsiksi](#), [englanniksi](#)

Esimerkkikuvat liikunnan suosituksen täyttymisestä:

- [suomeksi](#), [ruotsiksi](#)

Video lasten ja nuorten liikunnan suosituksesta: [suomeksi](#)

Video: Lasten ja nuorten liikunnan suositus – Aidan ja Pyyryn päivä:

- [suomeksi](#), [ruotsiksi](#), [englanniksi](#)

Kuva: Kuinka monen vaikuttajan roolista sinä löydät itsesi?

- [suomeksi](#), [ruotsiksi](#), [englanniksi](#)

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Muita hyödyllisiä materiaaleja

Hyvä kysymys:

[Vanhempien mediataitokurssi](#)

Innostun liikkumaan:

[Skillilataamo](#)

Liikunnan aluejärjestöt:

[Jekku-jänö-materiaalit](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto:

[Vanhempainnetti](#)

Mediakasvatusseura:

[Opas tasapainoiseen digiarkeen](#)

[Medianuoruus, opas aikuisille](#)

[Disinformaatio ja valeuutiset](#)

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Muita hyödyllisiä materiaaleja

Oulun yliopiston Digi-Hyve-hanke:

[Nuorten digihyvinvointiin vaikuttavat tekijät](#)

Pelastakaa Lapset:

[Perheen digisopimus](#)

Sydänliiton Neuvokas perhe:

- [Ruokakasvatus](#)
- [Kehosuhteen tukeminen](#)
- [Hyvinvointioppiminen-materiaalit](#)
- [Meidän perheen hyvinvointipolku](#)
- [Tähti-työkalut](#)
- [Kuvalliset ruokaohjeet](#)

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Lähteet

LIITU-tutkimus:

Hirvensalo M, Koski P (2025). Lasten ja nuorten liikunnan esteet, s. 47–51, teoksessa: Kokko S, Hämylä R (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1

Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T (2025). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä, s. 31–45, teoksessa: Kokko S, Hämylä R (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1

Sokka M, Kwok Ng, Kokko S, Husu P, Koskimaa R, Karhulahti V-M, Koski P. (2025) Lasten ja nuorten digipelaaminen ja liikunta, s.154–161. teoksessa: Kokko S, Hämylä R (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1

Lähteet

Digiarijen suositukset perheille. Oulun kaupunki. Viitattu 12.8.2026. Saatavilla:

https://www.ouka.fi/sites/default/files/attachments/P%C3%A4ivitetyt_Digiarijen%20suositukset%20perheille_3.12.23.pdf

Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön kansalliset suositukset 0–13-vuotiaille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Opetushallitus.

Saatavilla: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202601215329>

Haario P, Niinistö S, Takkinen H-M, Raulio S, Ahonen S, Virtanen SM. Nuorten ruoankäyttö – tuloksia Nuorten ravitsemustutkimuksesta.

Tutkimuksesta tiiviisti 23/2026. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-697-4>

Hylkilä K, 2026. Digihyvinvointi arjessa -webinaari. Lisää liikettä ja vähemmän digilaitteita – konkreettista tukea lapsen motivointiin -

vanhempainilta osana Vaikuttavaa elintapaohjausta -hanketta. Webinaari järjestettiin 7.5.2026. Saatavilla:

<https://tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tyokaluja-teemoittain/aineistoja-vanhempainiltoihin/>

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin

laitos. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>

Kouluterveyskysely 2025. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.6.2026. Saatavilla:

https://raportointi.thl.fi/t/public/views/KTK_public_fi/Indikaattorienvertailu?%3Aembed=y&%3AisGuestRedirectFromVizportal=y

Kouluterveyskysely 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.6.2026. Saatavilla:

https://raportointi.thl.fi/t/public/views/KTK_public_fi/Indikaattorienvertailu?%3Aembed=y&%3AisGuestRedirectFromVizportal=y

Lapset & media: kasvattajan opas. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisu 3/2016.

Saatavilla: <https://kavi.fi/sites/default/files/documents/lapsetjamedia.pdf>

Lähteet

Lapsiperheen ruutuaika. Terveyskylä. Viitattu 3.6.2026. Saatavilla: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/lasten-kasvu-ja-hyvinvointi/lapsiperheen-terveelliset-elintavat/lapsiperheen-ruutuaika>

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Miten digimedian käyttö vaikuttaa mielenterveyteen? Mielenterveystalo. Viitattu 10.8.2026. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pelaaminen/miten-digimedian-kaytto-vaikuttaa-mielenterveyteen>

Mitä ovat motoriset taidot? Sydänliitto (Neuvokas perhe). Päivitetty 9.12.2025 <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/>

Motoriset perustaidot. Opetushallitus. Viitattu 17.6.2026. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/move/mika-move/fyysinen-toimintakyky/motoriset-aidot>

Move! – Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n tulokset 2025. Opetushallitus. Viitattu 1.6.2026. Saatavilla: <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Saavutettava%20tiivistelm%C3%A4%20Move-mittaustuloksista%202025.pdf>

Perheliikuntabarometri 2025. Tutkimusraportti. Suomen Latu ry & Taloustutkimus. Julkaistu 6.11.2025. Saatavilla: <https://www.liikkuvaperhe.fi/tietoa/>

Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokailusuositus 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>