

Liikkuva arki syntyy yhdessä!

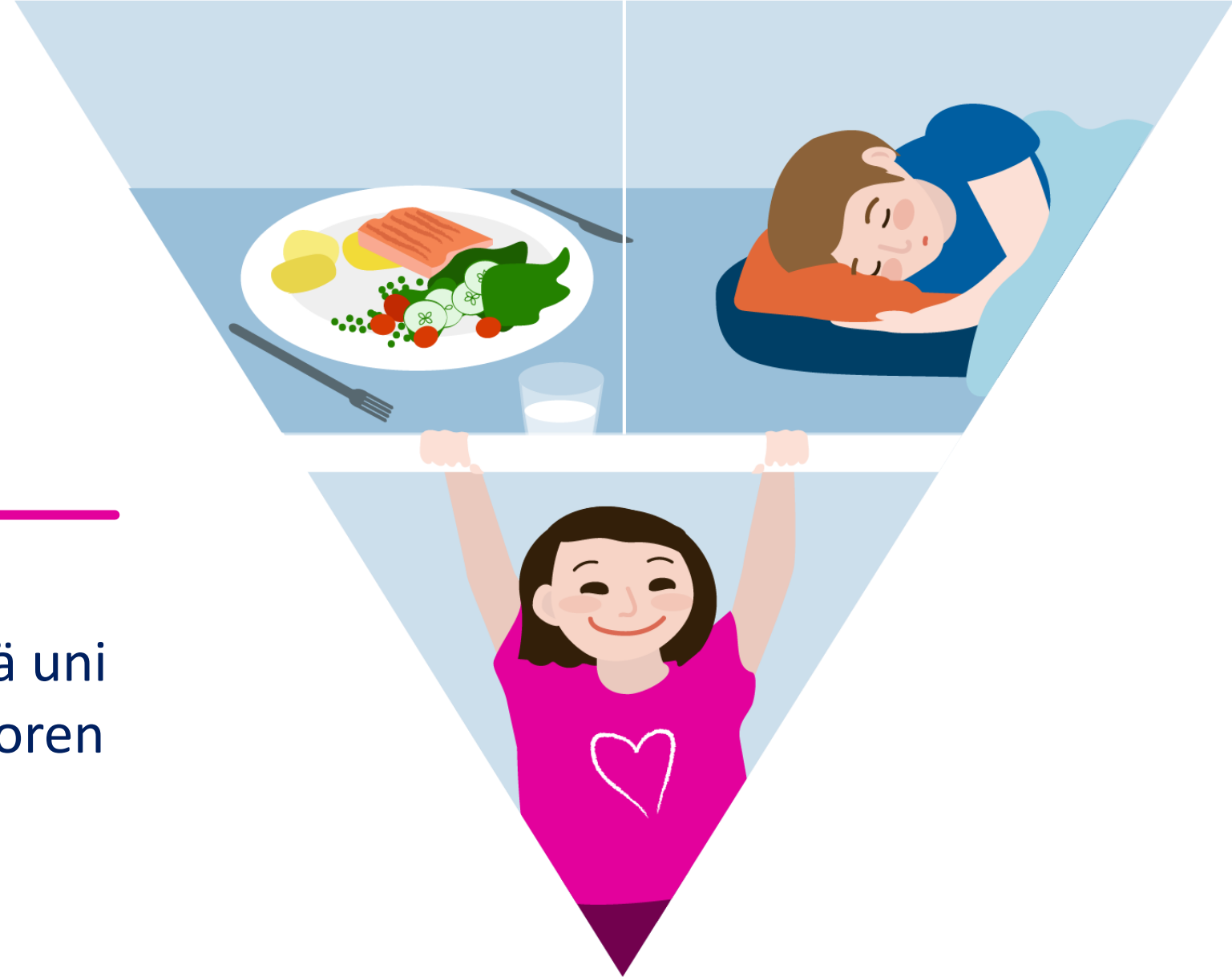
Liikunnan aluejärjestöt
ja UKK-instituutti
2026



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Hyvinvoinnin kolmio

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



Liikkuminen



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.

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

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





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.

Kuinka paljon nuoren tulisi liikkua?

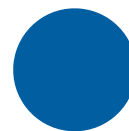


Liikettä pitkin päivää

Tärkeintä on liikkua monipuolisesti päivän aikana.

Liikkuminen kertyy pala kerrallaan ja pienetkin pätkät lasketaan.

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



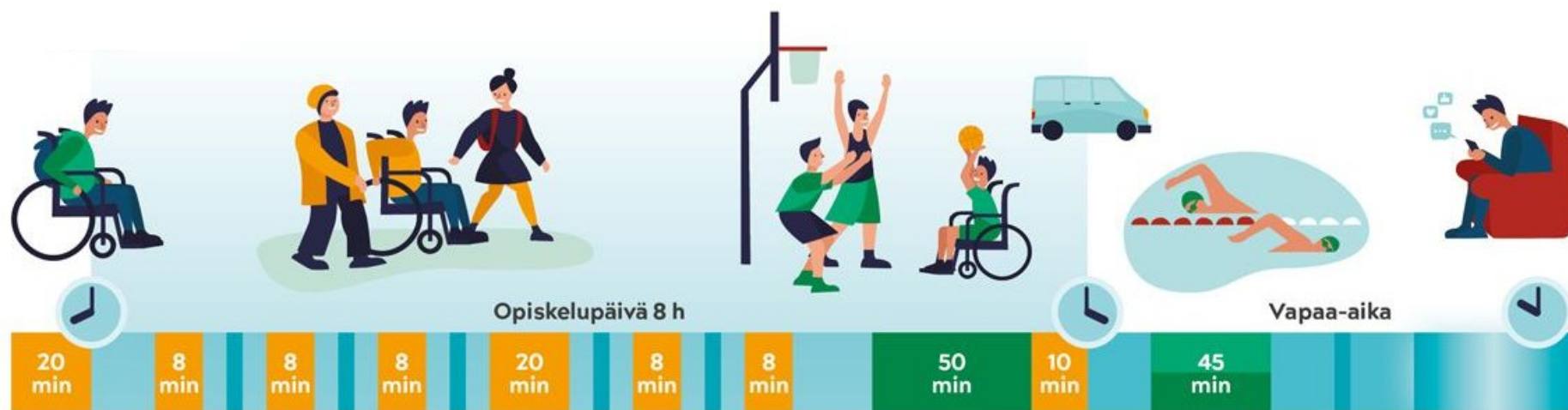
Suositus voi täyttyä monella eri tavalla



Liikuntaharrastus ei takaa suosituksen täyttymistä



Jokainen voi saavuttaa suosituksen omalla tavallaan



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

Liikkumissuositus: Aidan ja Pyryn päivä



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

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

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



LAPSET JA NUORET ITSE KERTOVAT

Nämä viisi asiaa saavat meidät liikkeelle

1

Kaverit
ja perhe

2

Hyvä ilmapiiri,
hauskuus ja
tekemisen ilo

3

Mielekkäät ja
omannäköiset
harrastukset

4

Kannustus

5

Musiikki
ja lemmikit



Vinkki vanhemmille

”

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

Pohdi, miten voisit **tauottaa** paikallaanoloa.



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



Paikallaanolon tauottaminen

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



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

Pariporina

Millaisissa arjen tilanteissa
lapsesi liikkuu?



Pariporina

Millaisissa arjen
tilanteissa liikutte
yhdessä perheenä?

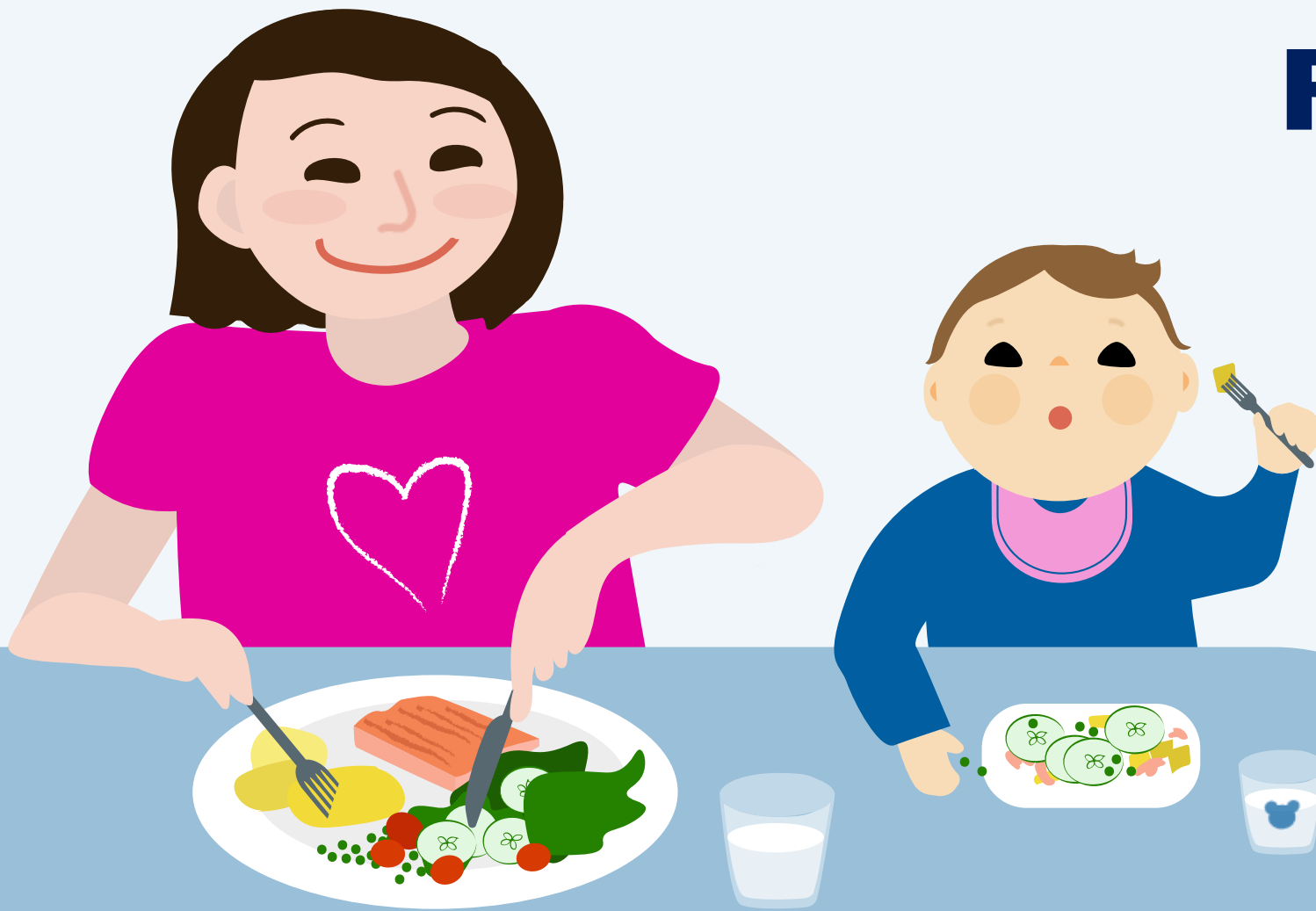


Pariporina

Kuinka liikkumissuositus
täyttyy oman lapsesi
kohdalla?



Ravinto



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

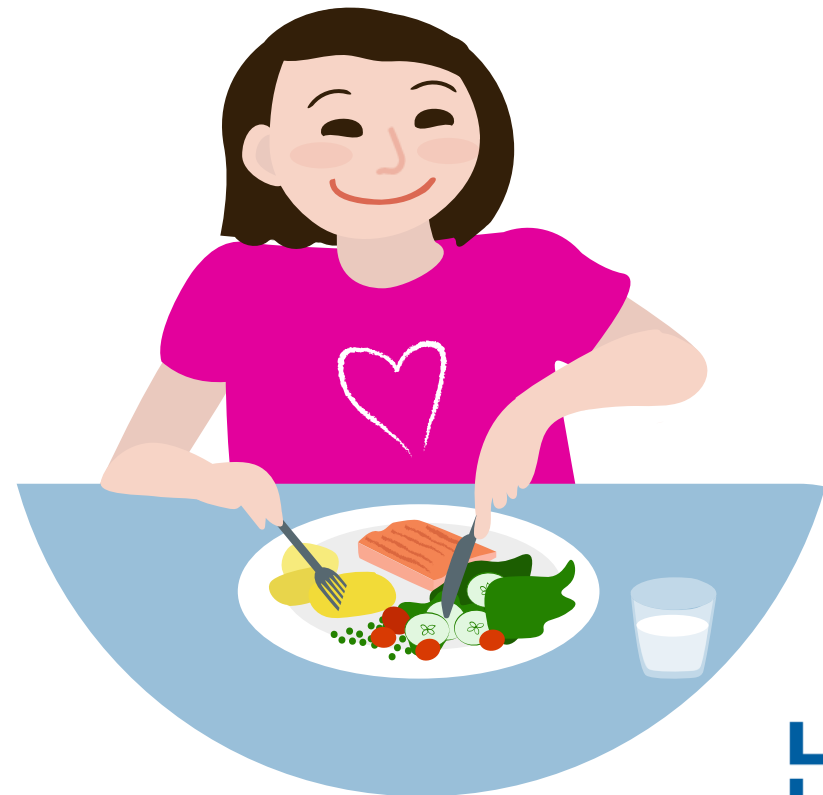
Ilo ja yhdessäolo

- tarjoaa hyvän olon kokemuksia
- luo iloa tuottavia sosiaalisia tilanteita

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.



Mitä ravitsemussuositukset sanovat?

- Perustana säännöllinen ateriarytmi, 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.

Mitä ravitsemussuositukset sanovat?

- Riittävä juominen; vesi on paras janojuoma.
 - Sokeripitoiset juomat kuuluvat herkkuhetkiin.
 - 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.

Lautasmalli

- $\frac{1}{2}$ lautasesta tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia
- $\frac{1}{4}$ lautasesta perunaa tai täysjyväviljalisäkkeitä mm. pasta, riisi
- $\frac{1}{4}$ lautasesta kalaa, kanaa, lihaa tai palkokasveja
- 1–2 viipaletta täysjyväviljaleipää ja kasvirasvaveitettä
- ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää tai täydennettyä kasvijuomaa

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset, VRN ja THL 2024



Kouluruokailu

- Koululounas kattaa noin kolmanneksen nuoren päivän energiantarpeesta.
- Koululounaan syöminen auttaa jaksamaan – aterioden 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

Nuorten ruokailun nykytilanne 1/2

- **Aamiaisen joka arkipäivä** syö 55 % yläkoulun 8.–9.-luokkalaisten.
 - **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 %.

Nuorten ruokailun nykytilanne 2/2

Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö:

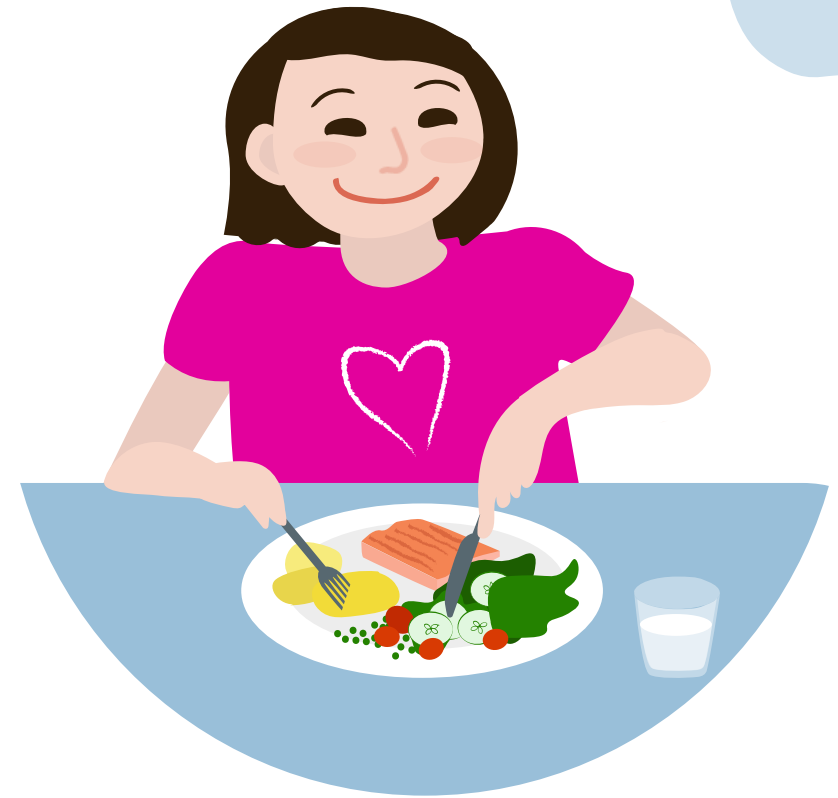
- Nuoret syövät keskimäärin puolet suositellusta vähimmäismäärästä (käyttö: 252 g / suositus: 500 g).
- Vain 5 % nuorista syö suosituksen mukaisesti.
- Tytöt syövät kasviksia, hedelmiä ja marjoja poikia enemmän.

Punaisen lihan ja lihavalmisteen käyttö:

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

Nuoren ruokailu

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



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.”



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.

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.

VÄHEMMÄN TÄTÄ:



Ruoan arvottaminen

Ruoan jakaminen terveellisiin ja epäterveellisiin



Palkitseminen ja rankaiseminen

Puhuminen ruoasta tai liikkumisesta palkintona tai rankaisemisena



Ulkonäkökeskeisyys

Ulkonäön tai koon kommentointi



Itsekurin korostaminen

Joustamattomat ja omaan arkeen sopimattomat muutokset



“Kesäkilot” tai “Kesäkuuntoon”

Tyytymättömyys itseensä ja omaan kehoonsa, mikä näkyy kuurikeskeisyytenä

ENEMMÄN TÄTÄ:



Joustava suhde ruokaan

Yhdessä ruoasta nauttiminen, joustava syöminen



Myönteinen ruoka- ja liikuntapuhe

Puhuminen ruoasta ja liikkumisesta ilon ja hyvän mielen lähteinä



Kehon toiminnallisuuden korostaminen

Suhtaudu positiivisesti omaan kehoosi



Liikunnan ilo

Liikkuminen hyvän olon vuoksi



Myönteinen suuntautuminen omaan kehoon

Jokainen on ihana sellaisena kuin on, jokainen on omanlaisenaan oikeanlainen.

Miten lisätä kehorauhaa?



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe

Lue lisää miten tukea lapsen kehosuhdetta:
neuvokasperhe.fi/kehosuhde/kehotyytyvaisyys



Vinkki vanhemmille

”

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



Pariporina

Onko perheellänne
yhteisiä ruokahetkiä?



Pariporina

Millaisia keskusteluja kotona
käydään kouluruokailusta?



Pariporina

Oletteko keskustelleet
lapsesi kanssa
lautasmallista tai
monipuolisen aterian
koostamisesta?



Uni ja lepo



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

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.

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.-luokkalaista.

LIITU-tutkimus, Husu ym. 2025

Kouluterveyskysely, THL 2025

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.



Pariporina

Mitkä ovat teidän perheen
rauhottumiskeinot?



Pariporina

Tiedätkö, mihin aikaan
lapsesi menee nukkumaan?



Ruutuaika ja digimedia



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



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

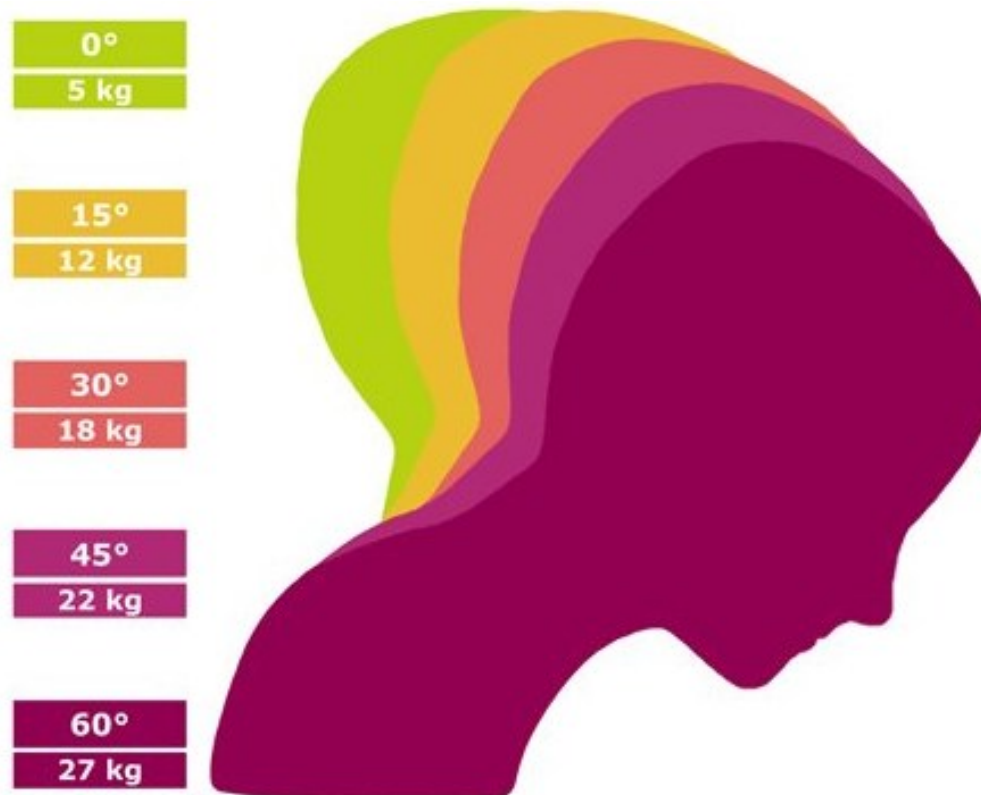
Digimedian käytön haittoja

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



Liiallisen ruudunkäytön fyysisiä haittoja

- silmien rasittuminen
- niska- ja hartiakivut
- päänsärky



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

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

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.

Kouluterveyskysely, THL 2025

- Somea tai internetiä käyttää päivittäin **yli kaksi tuntia** 47 prosenttia 13-vuotiaista ja 54 prosenttia 15-vuotiaista.

LIITU-tutkimus, Sokka ym. 2025

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.

Vinkki vanhemmille

”

Sopikaa pelisäännöt muiden vanhempien kanssa.

Yhteiset rajat helpottavat nuoria.

Kannustakaa nuoria löytämään yhteistä tekemistä ruudun sijaan.





Vinkki vanhemmille

”

Toimi hyvänä esimerkkinä lapsellesi.

Kiinnitä huomiota omaan puhelimen, tietokoneen ja television käyttöösi.

”

Selvitä digisovellusten turvallisuus.

Tutustu sovelluksiin, niiden ikärajoin ja turvallisuuteen yhdessä lapsesi kanssa.

Pariporina

Millaisia pelisääntöjä
perheessänne on
ruutuaikaan liittyen?



Pariporina

Onko perheessänne sovittu
sosiaalisen median
käytöstä?



LAPSET JA NUORET ITSE KERTO VAT

Puhu minulle näin elintavoista

1

Kannustaen,
ei pakottamalla

2

Konkreettisin
esimerkein

3

Luotettavaa
tietoa tarjoten

4

Kunnioittaen
minua yksilönä

5

Kertoen, että
riittää kun
yritän parhaani



**Jokainen askel yhdessä
vie eteenpäin.**

Jutelkaa kotona:

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



Tekijät



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

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

Esitysmateriaali ja lähteet tervekoululainen.fi/vanhempainilta



UKK-instituutin hyödyllisiä materiaaleja

Kuva lasten ja nuorten liikkumisen suosituksesta:

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

Päiväkirja liikkumisen ja unen seurantaan:

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

Esimerkkikuvat liikkumisen suosituksen täyttymisestä:

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

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

Video: Lasten ja nuorten liikkumissuositus – Aidan ja Pyryn päivä:

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

Kuva: Kuinka monen vaikuttajan roolista sinä löydät itsesi?

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

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](#)

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](#)

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

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

https://www.ouka.fi/sites/default/files/attachments/P%C3%A4ivitetyt_Digiarjen%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 julkaisuja 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>