



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSSTYRELSEN



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

# *Hyvinvointiarena 24.9.2021*

## **B2) Terveelliset elintavat mielen hyvinvoinnin varmistajana**

klo 11.15 – 12.15:

**Hyvä liikunnanopetus vahvistaa koululaisten oppimista,  
liikunnallista elämäntapaa ja kokonaisvaltaista  
hyvinvointia**

apulaisprofessori Timo Jaakkola, Jyväskylän yliopisto

**Hyvä syöminen ja rento painonhallinta**

ravitsemusasiantuntija Patrik Borg, Lääkärikeskus Aava



# Liikunnan määrän vähentymisen seuraukset lapsilla ja nuorilla Suomessa



- **Fyysinen toimintakyky heikkenee (etenkin kestävyys)**
- **Ylipainoisten lasten määrä kasvanut (diabetes lisääntynyt)**
  - **Lasten luusto haurastunut**
  - **Niska- ja hartiakivut lisääntyneet**
  - **Lasten ja nuorten väsymys lisääntynyt**
- **Psykosomaattiset ja psyykkiset oireilut ovat lisääntyneet.**

# PIILO -tutkimuksen julkaisu 15.9.2021

**Varhaiskasvatusikäisille, 4–6-vuotiaille lapsille suositellaan kolme tuntia liikkumista päivittäin, josta vähintään tunti reipasta ja rasittavaa liikkumista.**

Piilo -tutkimus- ja kehittämishanke vuosina 2019–2021:

- **Kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden kokonaissuosituksen saavutti tuoreiden tulosten perusteella reilusti yli 90 prosenttia lapsista.**
- **Yhden tunnin reippaan ja rasittavan liikkumisen suosituksen saavutti vain 46–85 prosenttia lapsista.** Varhaiskasvatusikäiset lapset liikkuvat keskimäärin neljä tuntia vuorokaudessa, kun mukaan lasketaan kevyt, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus.

=> **Reipasta ja vauhdikasta liikkumista kaivataan lisää**

Lisätietoa hankkeesta ja tuloksista > [Piilo: Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurannan tutkimus- ja kehittämishanke \(Likes\)](#)



VALTIONEUVOSTO  
STATSRÅDET

## ***Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille:***

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

**Lähde: Liikkumissuosituksen julkistaminen 7.4.2021:**

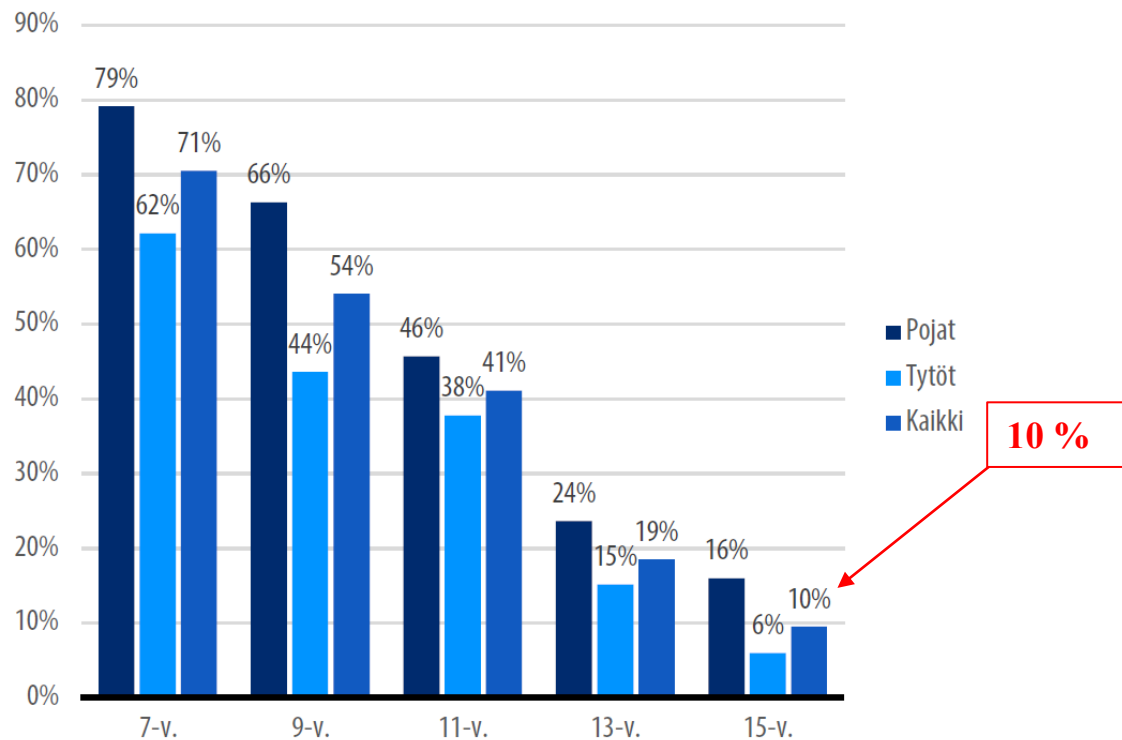
Tuija Tammelin, tutkimusjohtaja, FT, Likes

Tommi Vasankari, prof., LT, UKK-instituutti & Tampereen yo



# LIITU 2018 -tutkimus liikemittari

**Kuvio 6.** Liikkumissuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet LIITU 2018 -tutkimuksessa.



*Lähde: Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille (opetus- ja kulttuuriministeriö, 7.4.2021)*



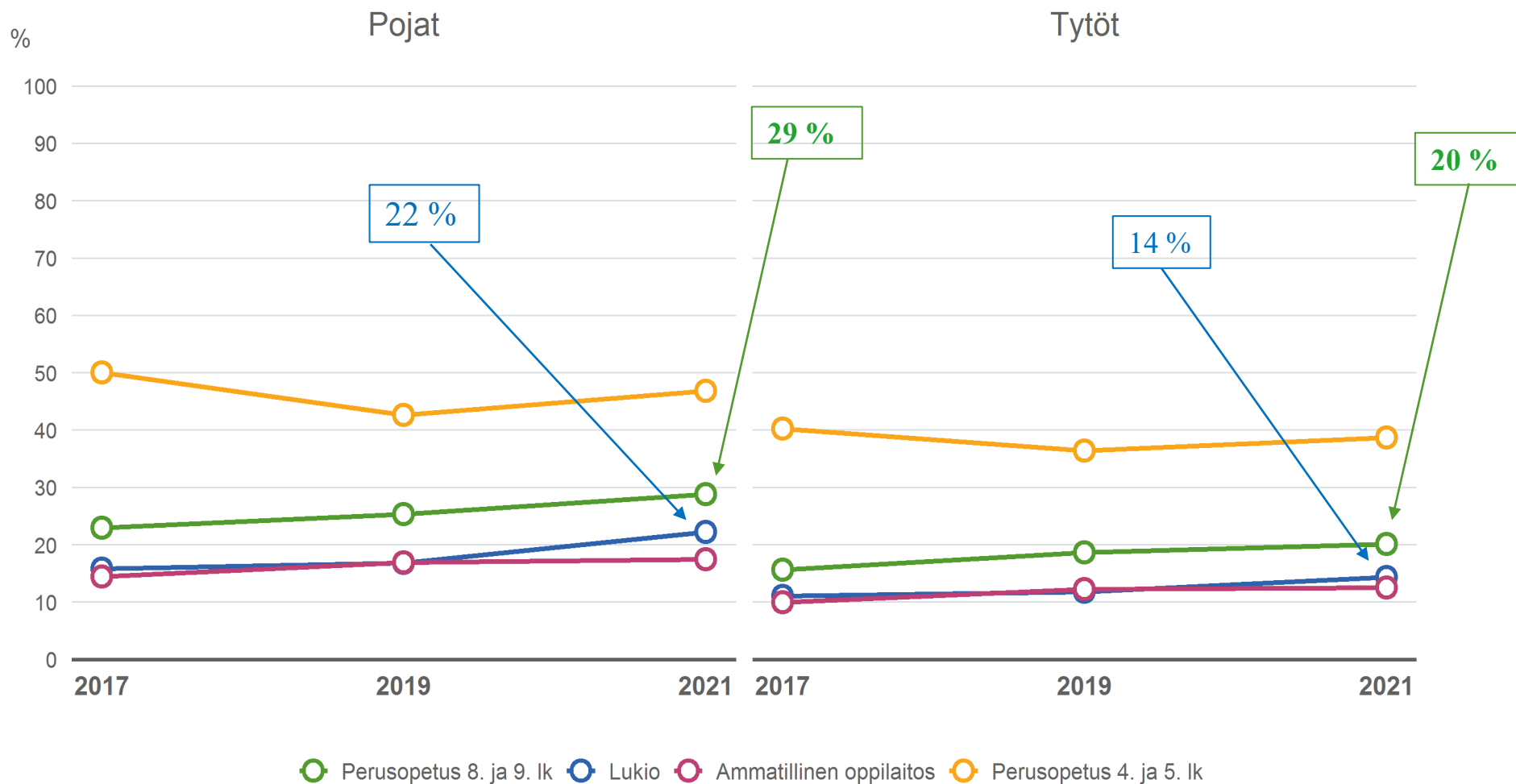
**B2 Terveelliset elintavat mielen hyvinvoinnin varmistajana**

# **Kouluterveyskysely 2021**

24.9.2021

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**

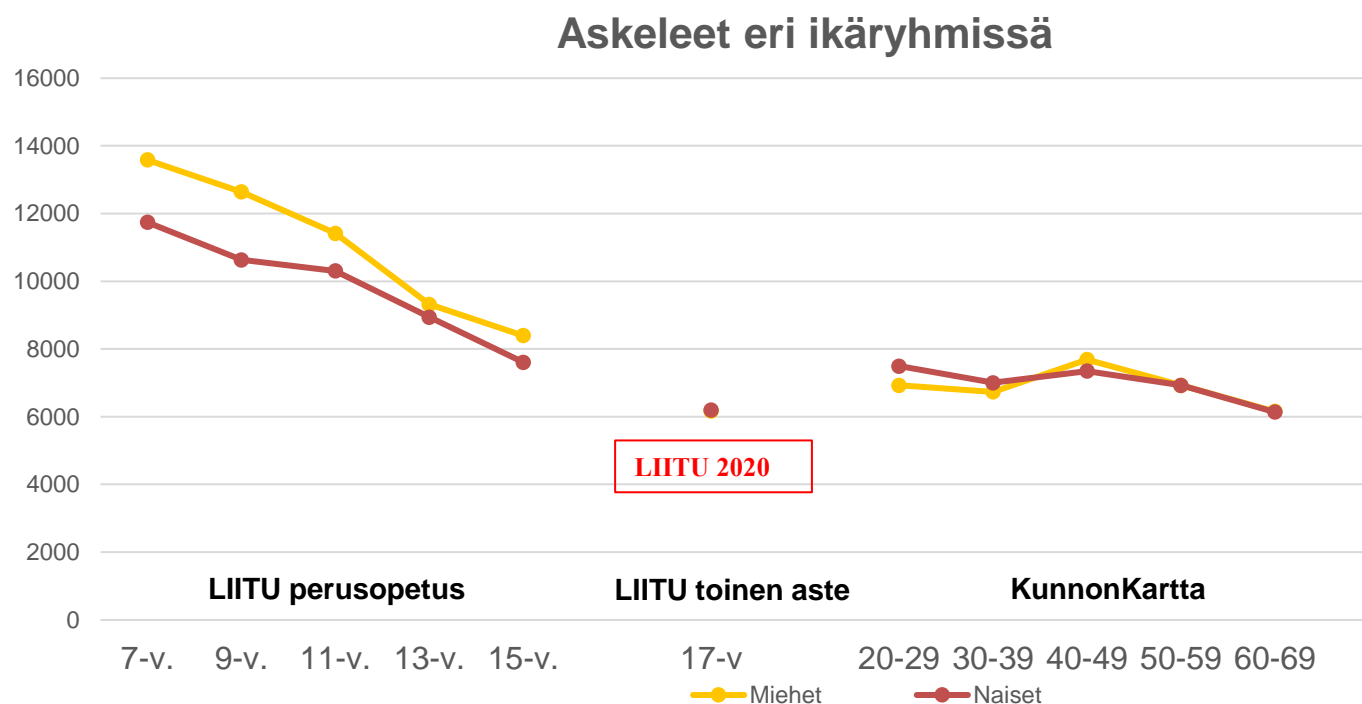
# Vähintään tunnin päivässä liikkuvat



**Huom! LIITU2020:**

Sekä kyselyn (14 %) että liikemittaritulosten (2,6 %) mukaan vain harva lukiolainen liikkui vähintään tunnin päivässä jokaisena viikon päivänä.

# Askeleet eri ikäryhmissä – LIITUsta KunnanKarttaan



Vertailussa:

-LIITU 2018  
perusopetus  
(9-15-v)

-KunnanKartta  
2017-2018  
(20-69-v)





OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

# *Hyvinvointiarena 24.9.2021*

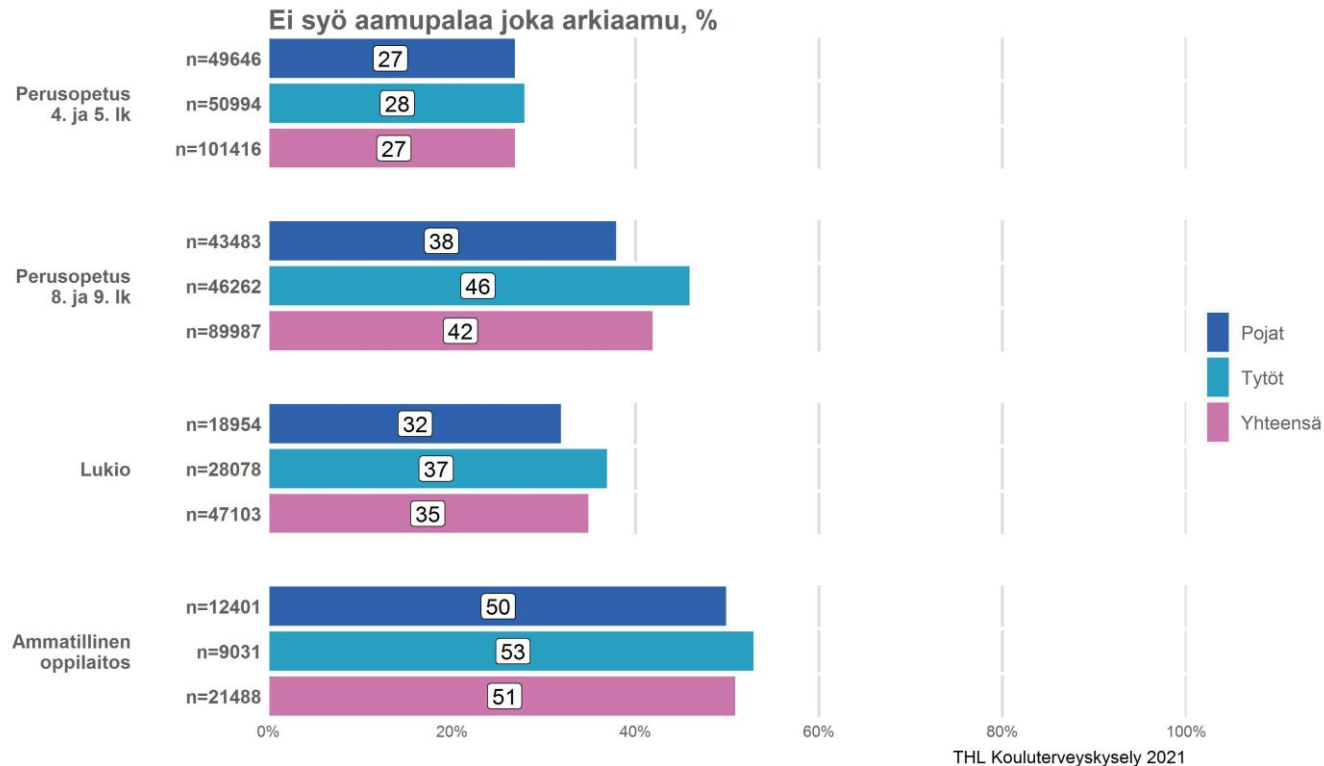
## **B2) Terveelliset elintavat mielen hyvinvoinnin varmistajana**

Apulaisprofessori Timo Jaakkola:

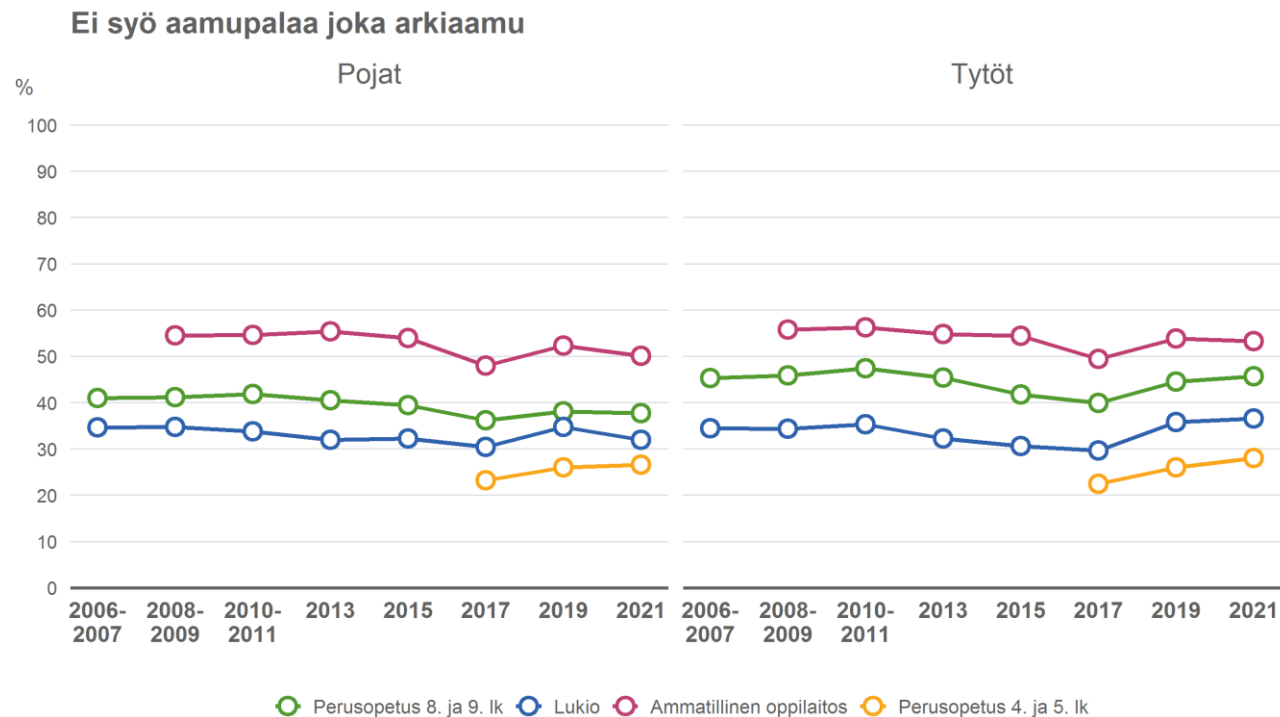
**Hyvä liikunnanopetus vahvistaa koululaisten oppimista, liikunnallista elämäntapaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia**



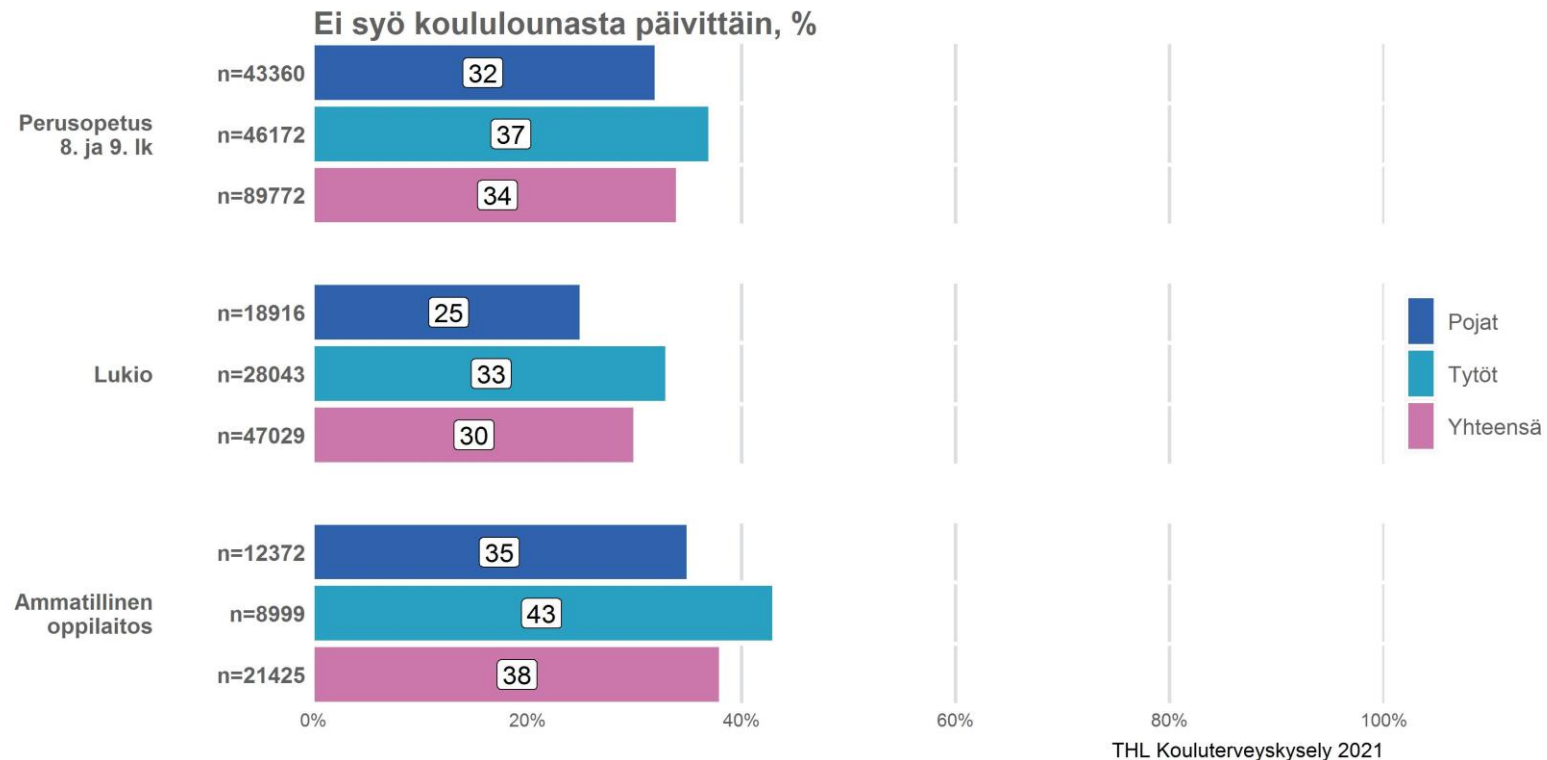
# Niiden nuorten osuus, jotka eivät syö aamupalaa joka arkiamu sukupuolen ja kouluasteen mukaan



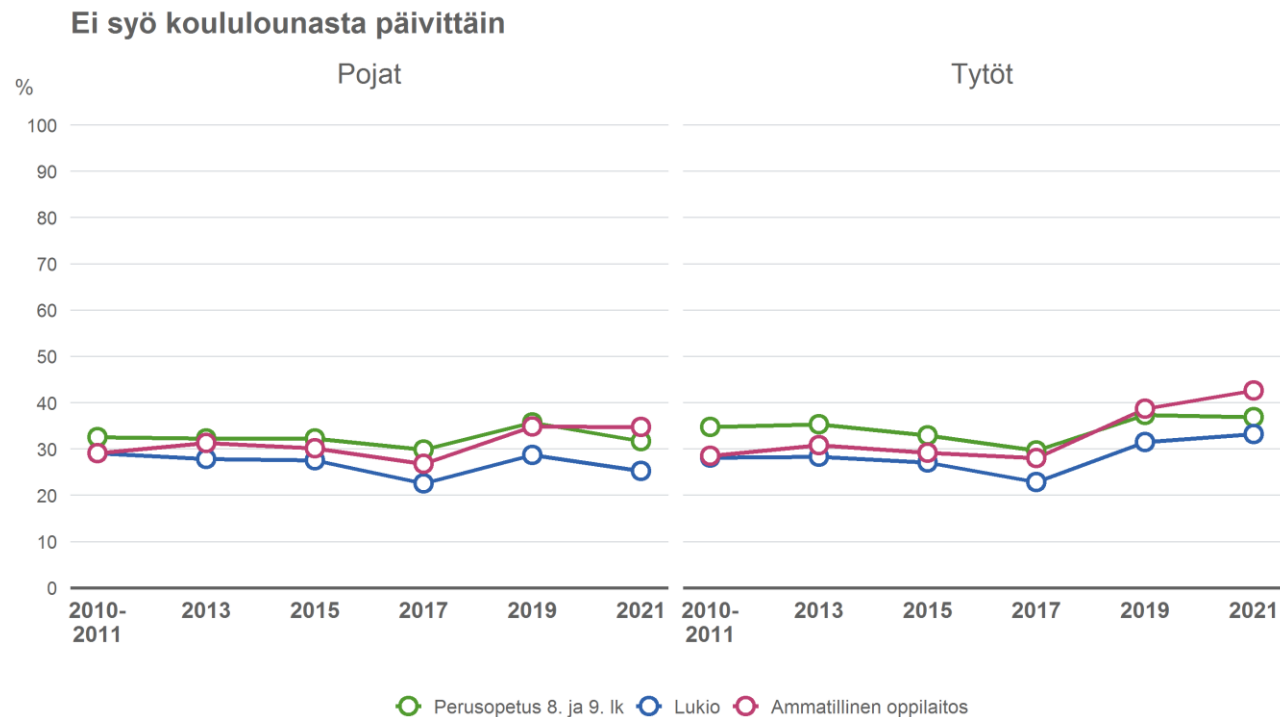
# Niiden nuorten osuus, jotka eivät syö aamupalaa joka arkipäivä sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006 - 2021



# Niiden nuorten osuus, jotka eivät syö koululounasta päivittäin sukupuolen ja kouluasteen mukaan



# Niiden nuorten osuus, jotka eivät syö koululounasta päivittäin sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006 - 2021





**B2 Terveelliset elintavat mielen hyvinvoinnin varmistajana**

# **Hyvä syöminen ja rento painonhallinta**

**Ravitsemusasiantuntija Patrik Borg**

24.9.2021

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**