



**HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ**

Hyvinvointia arkeen: Suositukset lapsiperheille

Well-being in Everyday Life: Recommendations for Families with Children

Materiaali on tuotettu ja kokeiltu ESR+ -rahoittamassa HOT - hyvinvointia, osallisuutta ja työtä maahan muuttaneille vanhemmille -hankkeessa.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

**LAB University of
Applied Sciences**





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Terveys
Health

Hyvinvointi
Wellbeing



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Fyysinen terveys

Physical health

Mielenterveys

Mental health

Sosiaalinen hyvinvointi

Social well-being

Taloudellinen hyvinvointi

Financial well-being

Ympäristöllinen hyvinvointi

Environmental well-being



Microsoft PowerPoint stock images



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Microsoft PowerPoint stock images

Ravitsemus
Nutrition

Ruoka
Food

Liikunta
Exercise

Urheilu
Sport

Uni
Sleep

Lepo
Rest

Suositus
Recommendation



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Ruisleipä

Rye bread



Kuva: Teemu Rasi 2025



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Riisipiirakka
Rice pie

Karjalanpiirakka
Karelian pie



Kuva: Teemu Rasi 2025



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences



Salmiakki

Salty
liquorice/
Salmiac
liquorice



Kuva: Teemu Rasi 2025



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Mämmi

Rye pudding



Kuva: Teemu Rasi 2025



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Suomen virallinen ravitsemussuositus päivittyi 2024

Finland's official
nutritional
recommendation
was updated in
2024



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences



Ravitsemussuositus Suomessa/ Nutritional recommendation in Finland

- Syö säännöllisesti (5 kertaa päivässä) / Eat at regular intervals (5 times a day)
- Syö vähintään 500-800 g kasviksia päivässä / Eat at least 500-800 g of vegetables a day
- Syö kalaa 2-3 kertaa viikossa / Eat fish 2-3 times a week
- Syö pähkinöitä ja siemeniä vähän (30 g) joka päivä / Eat a small amount (30 g) of nuts and seeds every day
- Käytä täysjyväviljaa (tumma leipä, tumma pasta, tumma riisi) / Use whole grains (dark bread, dark pasta, dark rice)

Ravitsemussuositus Suomessa/ Nutritional recommendation in Finland

- Syö punaista lihaa (tai makkaraa, lihavalmisteita) enintään 350 g viikossa / Eat no more than 350 g of red meat (or sausage, meat products) per week
- Älä käytä liikaa rasvaa ja suolaa / Avoid too much fat and salt
- Käytä ruokajuomana vettä / Drink water with meals
- Älä juo sokeroituja juomia säännöllisesti / Do not drink sugary drinks regularly



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Mitä sinä ajattelet tästä
suosituksesta?

What do you think of this
recommendation?

Onko tätä suositusta helppo
noudattaa?

Is it easy to follow?

Onko tämä suositus erilainen vai
samanlainen kuin suositukset
sinun synnyinmaassasi?

Is it different or similar to the
recommendations in your home
country?



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Tiedätkö, mitä tarkoittaa
ruokakolmio tai
ruokapyramidi?

What does the food triangle
or food pyramid mean?

Tiedätkö, mitä tarkoittaa
lautasmalli?

What does the plate model
mean?



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



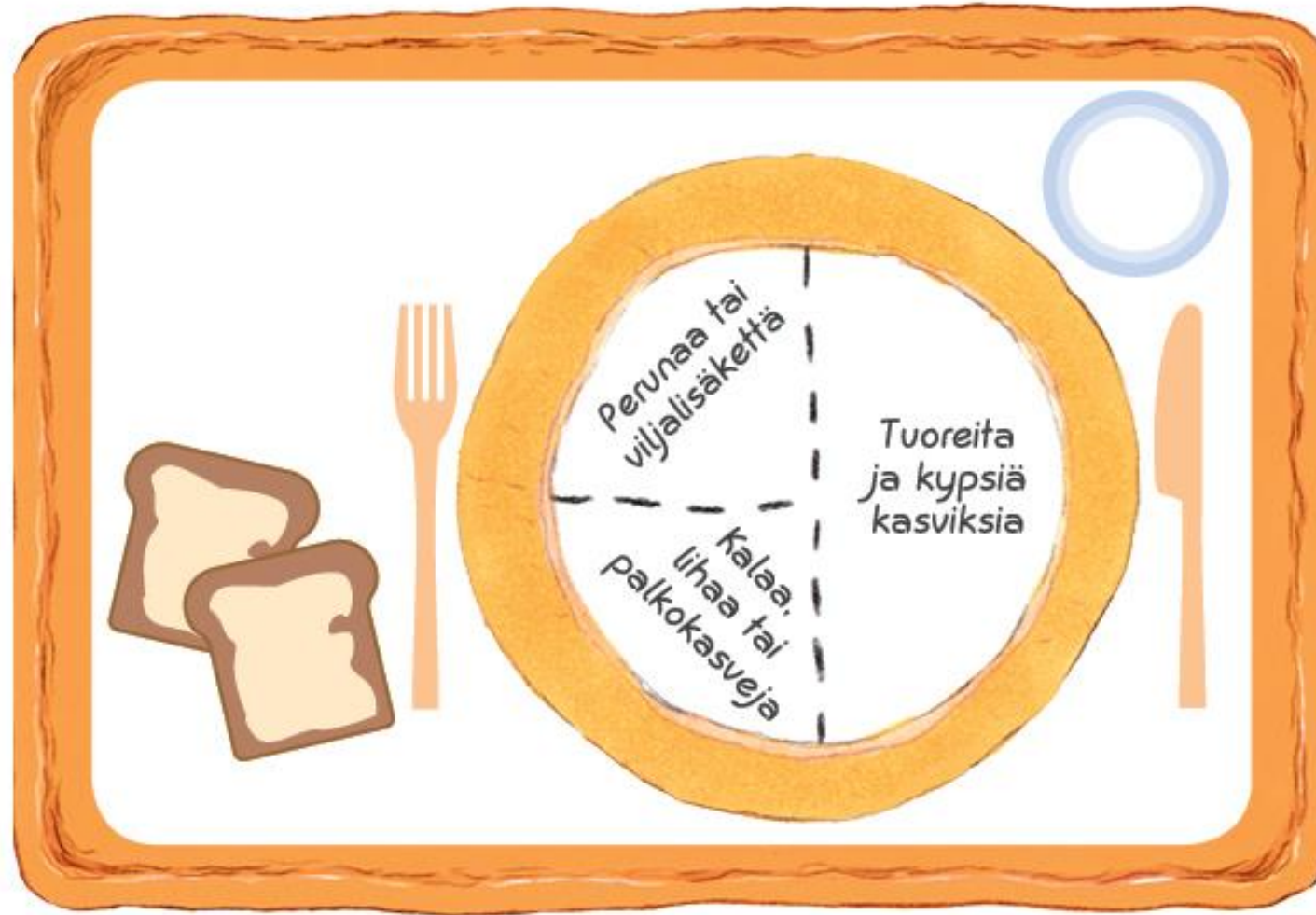
Lähde: Ruokavirasto (2024). *Ruokapyramidi ilman tekstiä*. Saatavilla: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/ruokapyramidi_ilman-tekstia.pdf



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017). *Lautasmalli aikuisille*. Saatavilla:
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/vrn_lautasmalli_aikuinen.jpg



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017). *Kalalautasmalli*. Ruokavirasto. Saatavilla: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>



Euroopan unionin
osaraioittama

LAB University of
Applied Sciences

LAHDEN
KANSANOPISTO



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Liikkumisen suositukset eri ikäisille

Physical activity recommendations for different age groups



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Activity is invigorating

At least three hours of physical activity per day



Lähde: UKK-instituutti (2024). *Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset*. Saatavilla:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/> [ukkinstituutti.fi]



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Liikkumisen suositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 
Liiku vähintään tunti päivässä.

Paranna kestävyyttä

3 kertaa viikossa.
Liiku niin, että hengästyit
ja sydämen syke nousee reilusti.



Vahvista lihaksia ja luita

3 kertaa viikossa.
Paranna myös notkeutta,
tasapainoa ja ketteryyttä.



Istu vähemmän ja pidä taukoja.

Pysyt virkeänä,
kun pidät taukoja ja liikut välillä.



Liiku aina kun voit.

Kaikki liike kannattaa.
Saat siitä hyvää oloa.



Nuku tarpeeksi.

Keho tarvitsee lepoa.
Aivot järjestävät uutta tietoa
unen aikana.



 UKK-instituutti

Lähde: OKM 2021:19



Lähde: UKK-instituutti (2021). *Lasten ja nuorten liikkumissuositus*. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> [ukkinstituutti.fi]



Euroopan unionin
osarahoittama

 LAB University of
Applied Sciences

 LAHDEN
KANSANOIPISTO



Aikuisten liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon
18–64-vuotiaiden on hyvä liikkua viikossa.

	Unta: tarpeeksi
	Taukoja istumiseen: aina kun voit
	Kevyttä liikkumista: niin usein kuin mahdollista
	Reipasta liikkumista: ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavaa liikkumista: 1 tunti 15 minuuttia viikossa
	Lihaskuntoa ja tasapainoa: ainakin 2 kertaa viikossa

 UKK-instituutti



Weekly physical activity recommendation for 18–64-year-olds
ukkinstituutti.fi/en

 UKK Institute

Lähde: UKK-instituutti (2022). *Aikuisten liikkumisen suositus*. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Microsoft PowerPoint stock images

Mitä sinä ajattelet tästä suosituksesta?

What do you think about this recommendation?

Onko tätä suositusta helppo noudattaa?

Is this easy to follow?

Miten sinä tykkäät liikkua?

What kind of exercise do you like?

Liikutko sinä tarpeeksi paljon?

Do you have enough exercise?

Miten sinä voisit lisätä liikuntaa omaan arkeesi?

How could you add more exercise to your daily routine?



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Lähde: Tekoälyllä luodut kuvat (Copilot, 2025)



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osaraioittama

LAB University of
Applied Sciences

LAHDEN
KANSANOPISTO



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Kuinka monta tuntia nukkumista on tarpeeksi paljon sinulle?

How many hours of sleep is enough for you?

Nukutko sinä tarpeeksi paljon?

Are you getting enough sleep?

Tiedätkö miten voit parantaa unen laatua?

Do you know how to improve the quality of your sleep?



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Ruutuaika lapsiperheessä

Screen time in families with children



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





- Rajaatko kotona eri ikäisten lasten ruutuaikaa?
- Do you limit screen time for children of different ages at home?
- Mikä on mielestäsi sopiva ruutuaika eri ikäisille lapsille?
- What is an appropriate amount of screen time for children of different ages?
- Vaikuttaako ruutuaika mielestäsi lapsen käytökseen?
- Do you think screen time affects a child's behavior?



Microsoft PowerPoint stock images

- WHO: 2–4-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa alle tunti päivässä
- Children aged 2–4 are recommended to have less than one hour of screen time per day
- THL: kouluikäisille suositellaan ruutuaikaa alle kaksi tuntia päivässä
- School-aged children are recommended to have less than two hours of screen time per day
- Yleinen käsitys on, että alle 2-vuotiaat eivät hyödy ruutuajasta
- The general consensus is that children under 2 do not benefit from screen time



Microsoft PowerPoint stock images



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

- On tärkeämpää miettiä lapsen koko päivää kuin vain mitata tarkkaa aikaa
- It is more important to consider the overall balance rather than measuring exact time
- Jokaisessa päivässä tulee olla tarpeeksi paljon unta, liikuntaa ja ulkoilua, säännöllisiä ruokailuja, kasvokkaista aikaa yhdessä muiden ihmisten kanssa sekä oppimista
- Every day should include sufficient sleep, physical activity, outdoor time, regular meals, face-to-face interactions, and learning



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences

LAHDEN
KANSANOPISTO

- Mitä lapsen liiallinen ruutuaika voi aiheuttaa?
 - Lapsi voi olla väsynyt, ärtynyt, hänen on vaikea keskittyä
 - Lapsi voi olla levoton ja aggressiivinen, ruutuajan lopettaminen voi olla vaikeaa
 - Fyysiset oireet kuten päänsärky
 - Lapset ovat erilaisia ja reagoivat eri tavalla
- What can excessive screen time cause in a child?
 - A child may be tired, irritable, and have difficulty concentrating
 - A child may be restless and aggressive, and stopping screen time can be difficult
 - Physical symptoms such as headaches
 - Children are different and react in different ways



Microsoft PowerPoint stock images



- Yhteinen keskustelu pelisäännöistä ruutuajan suhteen, esimerkiksi kirjallinen sopimus
 - Aikaa myös kokonaan ilman ruutuja, iltojen rauhoittaminen
 - Tarvittaessa estot, salasana, aikarajoitukset, munakellot ym
 - Tutustukaa eri medioihin ja sovelluksiin yhdessä, aikuinen näyttää esimerkkiä
 - Joskus on hyvä, että on tylsää!
-
- Have a joint discussion about screen time rules, possibly even a written agreement.
 - Designate completely screen-free times, and calm evenings.
 - Use restrictions, passwords, time limits, timers, etc., if necessary.
 - Explore different media and apps together, with the adult setting an example.
 - Sometimes boredom is good!



Microsoft PowerPoint stock images

Elokuvien, televisio-ohjelmien ja digitaalisten pelien ikärajat

Age Ratings for Movies, TV Shows, and Digital Games

- Ikärajat voivat olla erilaiset eri maissa

Age ratings are not internationally uniform

- Suomen laki määrää ikärajat. Ikäraja ei ole suositus.

Age ratings are based on law and are binding
(not a recommendation)

Sallittu = Allowed

Kielletty = Forbidden



Lähde: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti

Materiaalin lähteenä käytetty

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti (KAVI) 2025. Ikärajat. Saatavilla: <https://kavi.fi/ikarajat/> . Viitattu 13.1.2026.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) 2025. Sopiva ruutuaika. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/> . Viitattu 13.1.2026.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2024. Ohjeita hyvään uneen. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>. Viitattu 13.1.2026.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2025. Pienet lapset ja ruutuaika – Tiedä ja toimi. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138567/THL_TjaT_Pienet%20lapset%20ja%20ruutuaika%202.pdf. Viitattu 13.1.2026.

UKK-instituutti 2024. Liiku kaiken ikäisenä – liikkumisen suositukset eri ikäryhmille. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/> . Viitattu 13.1.2026.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024. Kestävää terveyttä ruoasta – Kansalliset ravitsemussuositukset 2024. URN:ISBN:978-952-408-405-5. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>. Viitattu 13.1.2026.

WHO 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Saatavilla: [Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#) . Viitattu 13.1.2026.