

LUONTOKOSKETUS LISÄÄ VASTUSTUSKYKYÄ JA HYVINVOINTIA

Kosketus luontoon auttaa ehkäisemään allergioiden ja autoimmuunisairauksien riskiä. Hyvää mikrobistoa voi vahvistaa luomalla luontoympäristöä myös päiväkodin pihalle.



Valtakunnallisen Kädet multa -hankkeen tavoitteena on kehittää käytännönläheinen aktiivisen ruokakansalaisuuden toimintamalli varhaiskasvatukseen, perusopetukseen ja paikallisyhteisöihin.

Hanketta rahoittaa ympäristöministeriö.

www.maajakotitalousnaiset.fi/kadetmultaan



Korkea hygieniataso, kaupungistunut elämäntyyli ja riittämätön luontokosketus yksipuolistavat elimistön mikrobistoa.

Yksipuolinen mikrobisto lisää immuunijärjestelmän häiriöiden, kuten atopian, diabeteksen, keliakian ja allergioiden riskiä. Luonnon kanssa kosketuksissa olevilla maaseudun lapsilla on pienempi todennäköisyys sairastua immuunijärjestelmän häiriöistä johtuviin sairauksiin.

Tuore tutkimus* paljastaa, että päiväkotilasten vastustuskykyä voidaan parantaa helposti myös kaupunkiympäristössä.

*Luonnonvarakeskuksen vetämässä tutkimuksessa seurattiin kuukauden ajan 75:ttä 3–5-vuotiasta päiväkotilasta kymmenessä päiväkodissa. Lasten immuunijärjestelmän säätely parani, kun päiväkotien pihalle lisättiin metsäpohjaista kasvustoa, siirtonurmea ja istutuslaatikoita ja lapsilla oli viherkosketusta viisi kertaa viikossa.
www.luke.fi/uutinen

5 X MIKSI LASTEN KÄDET MULTAAN

- Luontokosketus monipuolistaa immuunivälitteisiltä sairauksilta suojaavaa elimistön mikrobistoa.
- Altistus hyväksi kaikenikäisille, mutta erityisen tärkeää varhaislapsuudessa, jolloin immuunipuolustuksen pohja kehittyy.
- Lasten puolustusjärjestelmän säätelykyky paranee nopeasti.
- Kasvien kasvattaminen, orgaanisen maan kaivaminen ja muu puuhastelu tuo iloa lapsille ja vahvistaa luontosuhdetta.
- Luontokosketus parantaa motoriikkaa ja keskittymiskykyä.