

Johanna Heikkinen

1 - 2-VUOTIAIDEN LASTEN  
RUOKAILU  
Vanhemmat verkossa

Opinnäytetyö  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko.


Helmikuu 2011




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

 <b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  02.02.2011	
<b>Tekijä(t)</b>  Johanna Heikkinen	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko.	
<b>Nimeke</b>  1-2 VUOTIAIDEN LASTEN RUOKAILU-VANHEMMAT VERKOSSA		
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tutkimuksessa tarkastellaan kahta internetissä toimivaa keskustelupalstaa, joissa käsitellään asioi 1-2 vuotiaiden lasten ravitsemusta ja ruokailua sekä niistä heränneitä ajatuksia ja ongelmia. Tavoitteena on, selvittää minkälaista vertaistukea, neuvoja ja ohjeita keskustelijat tarvitsevat. Keskustelijoiden oletetaan olevan lasten vanhempia. Tutkimuksessa tarkastellaan myös keskustelijoiden tietämystä ruokailun ja ravitsemuksen tärkeydestä terveyteen liittyvissä asioissa. Tutkimukseen on poimittu ravitsemussuosituksista tietoa, joita peilataan keskusteluissa käytäviin aiheisiin. Tutkimuksen lähtökohtana on mielenkiinto tämän päivän vanhempien tietämykseen lastensa ravitsemuksesta ja ruokailuun liittyvistä asioista sekä virtuaaliyhteisöjen luotettavuus vertaistuen lähteenä.</p> <p>Tutkimusaineisto on kerätty kahdelta internetin keskustelupalstalta, jotka ovat <a href="http://www.helistin.fi">www.helistin.fi</a> ja <a href="http://www.kaksplus.fi">www.kaksplus.fi</a>. Puheenvuoroja aineistossa on 71 kappaletta. Aineisto on kerätty aikavälillä toukokuu 2010 – heinäkuu 2010. Tutkimusmenetelmänä on käytetty kvalitatiivista ja kvantitatiivista sisällönanalyysia.</p> <p>Tulokset osoittavat, että suurin osa keskusteluista on tiedon jakamista. Keskusteluissa haetaan vertaistukea ja ohjeita arkipäiväisiin asioihin sekä ratkaisuja ruokailuun liittyvissä ongelmissa. Keskeistä keskusteluissa on käyttökokemusten ja mielipiteiden saaminen ja vaihtaminen. Keskustelijat myös neuvovat toinen toisiaan mielellään. Aineistosta nousseet keskustelujen pääteemat olivat ruokaohjeet, suola ja muut mausteet, ruokamäärät, koti ja purkkiruokat sekä ruoan koostumus. Suosituimmaksi keskustelunaiheeksi nousivat ruokaohjeet sekä suolan ja mausteiden käyttö. Puheenvuoroissa käsiteltiin useita aiheita kerralla ja keskustelijat positiivisella hengellä kertovat omista kokemuksistaan ja ruokatavoistaan. Ruoka-aiheisilla keskusteluilla on yhteistä se, että vuorovaikutus usein kohdistuu ongelman ratkaisuun ja tiedon välitykseen.</p>		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  verkkokeskustelu, ravitsemus, leikki-ikäiset, sisällönanalyysi		
<b>Sivumäärä</b>  27	<b>Kieli</b>  suomi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Riitta Tuikkanen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> YR-laitos/MAMK	

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  02.02.2011
<b>Author(s)</b>  Johanna Heikkinen	<b>Degree programme and option</b> Hospitality Management	
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  Nutrition of 1-2 years old child- parents in internet		
<b>Abstract</b> This study examines two different Internet discussion forums which deal with issues concerning nutrition of children between 1 and 2 years old. Common topics for discussion are nutrition related problems and how people deal with them and feel about them. The aim is to determine what type of guidance and peer support the people on the forums need. It is assumed that those who write on the forums are parents of children mentioned in the discussions. The study also examines how aware people are of the importance of nutrition from a health perspective. Information based on nutrition recommendations is compared with the discussion topics on the forums. Starting point for the study is interest in parents' knowledge about issues concerning the nutrition and eating habits of their children. The study also aims at finding out how reliable these virtual communities are as a source of information and peer support.  Material for the study is collected from two different Internet discussion forums dealing with issues concerning children and parenting. A total of 71 comments, collected between May 2010 and July 2010, have been analyzed for the study. The discussions were categorized under themes.  The results of the study show that most of the discussions deal with sharing of information in the form of peer support and asking advice for everyday situations concerning nutrition related problems. Sharing user experiences and opinions seems to play a big role in the function of the forums. Main themes in this study are recipes, salt and other spices, food amounts, home cooked vs. canned food and the consistency of food. Distribution among the themes is very low but the most popular themes seem to be recipes and the use of salt and other spices. Many different themes were included in one comment, and the overall tone of the discussion was positive as people shared their experiences and eating habits. A variety of different parent types were discovered as well. These findings are also discussed in more detail in the study. A common feature for all food related discussions was that the goal for the interaction often was problem solving and passing on information.		
<b>Subject headings, (keywords)</b>  nutrition, internet, 1-2 years old child		
<b>Pages</b>  27	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b>
<b>Remarks, notes on appendices</b>		
<b>Tutor</b>  Riitta Tuikkanen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Mikkeli University of Applied Sciences	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS .....	2
2.1	Leikki-ikäisen ruokailu .....	2
2.2	Ruokasuola (Natrium) .....	5
2.3	Ateriarytmi.....	5
2.4	Fyysinen aktiivisuus.....	6
2.5	Ruoan koostumus.....	7
3	VIRTUAALIIHTEISÖT JA INTERNET .....	7
4	TUTKIMUSONGELMAT .....	9
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	9
5.1	Tutkimusaineisto.....	9
5.2	Tutkimusmenetelmä .....	10
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU .....	13
6.1	Tulokset pääteemoittain.....	13
6.2	Ruokaohjeita käsittelevät keskustelut.....	13
6.3	Ruokasuolaa ja mausteita koskevat keskustelut .....	16
6.4	Ruokamääriä koskevat keskustelut.....	16
6.5	Koti- ja purkkiruokaa koskevat keskustelut.....	17
6.6	Ruoan koostumusta käsittelevät keskustelut .....	18
6.7	Vanhempi-tyypit .....	19
7	TULOSTEN TARKASTELU JA VERTAILU KIRJALLISUUTEEN .....	22
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
	<i>LÄHTEET</i> .....	26

## 1 JOHDANTO

Virtuaaliyhteisöt ovat tänä päivänä erittäin käytetty kommunikointi muoto. Internetissä pystytään keskustelemaan mistä vaan, milloin tahansa ja anonyymina, jos niin haluaa. Hakeutumalla oikeanlaisille sivustoille keskustelijat saavat kaipaamaansa vertaistukea ja tietoa. Foorumeilla ei enää nykyään olla ainoastaan tiedonhankinnan takia. Foorumeilla vierailaan paljon myös vain kommentoimassa toisten puheenvuoroja. Lähtökohtana tähän opinnäytetyöhön ovat tämän päivän vanhemmat internetissä keskustelemassa 1 - 2 -vuotiaiden lasten ruokailusta ja ravitsemuksesta.

Pienten lasten oikeaoppinen ravitsemus on itselleni tärkeä aihe, joten tutkimuksessa keskityn peilaamaan tuloksia suomalaisiin ravitsemussuosituksiin sekä muihin aihetta koskeviin tietolähteisiin. Lapsena opittuja ruokailutapoja on aikuisena hyvin vaikea muuttaa, joten lasten tulisi oppia pienestä pitäen monipuoliseen ja oikeanlaiseen ravintoon. Vanhemmat ovat tänä päivänä hyvin tietoisia oikeaoppisesta ravitsemuksesta, ja kiinnostuneita opettamaan lapsilleen hyvää ravitsemusta.

Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää, mitä vanhemmat keskustelevat verkossa lastensa ruokailusta, ravitsemuksesta ja ruokatottumuksista? Minkälaisista arkipäiväisistä ongelmista vanhemmat verkossa keskustelevat? Työssäni pyrin myös selvittämään, mihin asioihin vanhemmat kaipaavat internetistä saatavaa vertaistukea ja neuvontaa.

Tutkimuksen kirjallisuusosassa olen käsitellyt aiheita, jotka ovat nousseet aineistosta. Tutkimusosassa aineistoa on analysoitu kvalitatiivisella sisällönanalyysillä. Tuloksia on esitetty taulukoina sekä sanallisesti tekstinä ja suorina lainauksina aineistosta.

## 2 LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUS

### 2.1 Leikki-ikäisen ruokailu

Monien kansanterveydellisten ongelmien synnyssä, hoidossa ja ehkäisyssä on ravitsemuksella suuri merkitys. Kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä. (VRN 2005, 7.)

Ruokatottumukset muotoutuvat suurelta osin jo lapsuudessa, siksi jo lapsena tulisi omaksua monipuoliset ja vaihtelevat ruokatottumukset sekä ennakkoluuloton suhtautuminen ruokaan. Asenteiden muuttaminen aikuisena on vaikeaa. Koko perhe ja kaikki lasten hoitoon osallistuvat voivat olla lapselle hyvänä esimerkkinä monipuolisen ruoan valinnassa ja hyvien ruokatapojen noudattamisessa. (Haglund ym.1994,105.)

Noin vuoden iässä lapsi siirtyy vähitellen muun perheen ruokaan. Leikki-iässä lapsen ruokavalio noudattelee ruoka-aineryhmittäin ravitsemussuosituksia. Ateriavälit pidetään lyhyinä ja päivän mittaan tarjotaan välipaloja. Maitovalmisteita tulisi nauttia noin 5-6 dl päivässä. (Stakes 2008, 81-82.)

Leikki-ikäinen lapsi syö kuten muu perhe. Aikuisten ensisijainen tehtävä on huolehtia siitä, että lapselle on tarjolla ravitsevia ruokia opettelulle suotuisassa ympäristössä. Tämän jälkeen voidaan lapsen itsensä antaa valita, mitä ja miten paljon hän syö. Ruokatottumukset ja -mieltymykset muokkautuvat läpi elämän, mutta niiden perusta luodaan jo lapsena. Ruokatottumusten kehittymistä ohjaavat fysiologiset tekijät, ruoasta saadut kokemukset ja ympäristö. (Hasunen ym. 2004, 136.)

Lapsen ruokavaliossa on noin yhden vuoden iässä elintarvikkeita kaikista ruoka-aineryhmistä. Hyvä päivittäinen ruokavalio koostuu viljavalmisteista, kasviksista, marjoista ja hedelmistä, lihasta, broilerista, kalasta tai munasta, maitovalmisteista sekä pienestä määrästä näkyvää rasvaa. Säännölliset ateriat ovat osa lapsen perusturvallisuutta. Ensimmäisen ikävuoden loppuun mennessä lapsi voi syödä samaa ruokaa kuin muu perhe. Useimmat keitot, pataruoat, laatikkoruoat ja kastikkeet ovat sopivia. (Hasunen ym. 2004, 25.)

Ruokaympyrä (Kuva1) ja ruokakolmio (Kuva2) havainnollistavat hyvän ruokavalion monipuolisuutta ja eri ruoka-aineryhmien välisiä suhteita. Leikki-ikäisen ruokavalion täysipainoisuus varmistuu, kun syödään monipuolisesti, vaihtelevasti ja kohtuullisesti ruoka-aineita kaikista ruokaympyrän tai -kolmion lohkoista. Kaikille alle kolmivuotiaalle lapsille suositellaan lisäksi D-vitamiinivalmisteen käyttöä ympäri vuoden. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ovat päivittäneet D-vitamiinin saantisuositukset lapsille, nuorille sekä raskaana oleville ja imettäville äideille. 2011 julkaistujen suositusten mukaan alle 2 –vuotiaalle lapsille D-vitamiinivalmistetta annetaan kahden viikon iästä lähtien 10 µg (400 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden riippumatta siitä, saako lapsi äidinmaitoa, äidinmaidonkorviketta, lasten erityisvalmistetta ja/tai vitaminoitua lastenvelliä/puuroa tai muuta D-vitaminoitua maitoa.



Kuva 1. Ruokakolmio. (VRN 1998).



Kuva 2. Ruokaympyrä. (VRN 1998).

Hyvä ruokavalio sisältää runsaasti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, vaihtelevasti kalaa, kanaa, lihaa ja kananmunaa sekä kasvimargariineja ja -öljyjä. Ruokajuomaksi sopii rasvaton maito ja janojuomaksi vesi. Mehujen ja makeiden ruokien harkittu ja kohtuullinen käyttö ei pilaa hyvää ruokavaliota. Ruokavalion laadun ratkaisee kokonaisuus, johon päivittäin ja runsaammin syödyt ruoka-aineet vaikuttavat enemmän kuin harvoin ja vähän syödyt. (VRN 2005.)

Lapsen ruokailun kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän oppii vähitellen syömään erilaisia ruokia. Hampaiden puhkeamisen myötä ruokaa karkeutetaan. Motoristen valmiuksien kehittyessä lasta kannustetaan harjaannutta maan syömistaitojaan. Tavoitteena on, että yksivuotias syö yhdessä muun perheen kanssa pääosin samaa ruokaa ruokapöydän ääressä. (Hasunen ym. 2004,102.)

Lapsi syösitä mitä hän tottuu syömään. Ei ole sellaista sisäistä hälytysjärjestelmää, joka takaisi, että hän söisi riittävän monipuolisesti. Ainoastaan ruoan määrät lapsi hallitsee. Lapselle voi kehittyä vastenmielisyys tiettyjä ruoka-aineita kohtaan, kun hän yhdistää epämiellyttävän kokemuksen ruokaan. Jopa yksi epämiellyttävä syöntikokemus, pakottaminen tai pahoinvointitilanne, voi riittää aversion syntymiseen. Siksi pakottamista tulisi välttää. (Hermanson 2007,112.)



## **2.2 Ruokasuola (Natrium) ja muut mausteet**

Natriumin runsas saanti lapsuudessa ja nuorena saattaa olla yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen myöhemmällä iällä. Aikuisille annettujen suositusten toteutumista helpottaa, jos jo lapsena tottuu vähäsuolaiseen ruokaan. Alle 2-vuotiaiden lasten suolan saannin ei tulisi ylittää 0,5g/MJ. (VRN 2005,32.)

Mausteiden käyttö voidaan aloittaa jo ennen yhden vuoden ikää. Ensimmäisiä voivat olla miedonmakuiset tilli, persilja tai purjosipuli, myöhemmin sipuli, pippuri ja perheen muut tavanomaiset mausteet. (Hasunen ym. 2004.)

## **2.3 Ateriarytmi**

Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeä totutella jo lapsena, sillä nuorena opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Nykytietojen mukaan säännöllinen ateriarytmi on terveydenkannalta suositeltavaa. Se tarkoittaa sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. Aterioinnin säännöllisyys ehkäisee jatkuvaa napostelua ja hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. Lisäksi säännöllinen ateriointi on yhteydessä suotuisiin veren rasva-arvoihin. Lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset. He eivät myöskään pysty käyttämään elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti. Sen vuoksi energian tulisi jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin kuin aikuisilla. (VRN 2005, 39.)

Hyvän ravitsemuksen saavuttamisessa keskeistä on säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Yhteinen ateriointi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti koko perheen hyvinvointiin. Hyvä ruokavalio koostuu päivittäisen ruokailun perusasioista kuten maidon, leivän ja rasvan laadun valinnasta sekä kasvien, hedelmien ja marjojen säännöllisestä syömisestä. Lapsi säätelee itse ruokamääränsä. Lasta ohjataan valitsemaan erilaisia ruokia ja maistelemaan uusia ruokia. Lasta kannustetaan omatoimiseen syömiseenkiireettömässä, turvallisessa ja opettelulle myönteisessä ympäristössä. Perheenruokavalinnat, ruokailutilanne, ruokapuheet ja asenteet ohjaavat lastenruokatottumusten kehittymistä. Leikki-iässä on tärkeää ruokavalion monipuolisuus, kasvien, hedelmien ja marjojen runsas käyttö,

pehmeät rasvat ravintorasvoina, rasvaton maito, välipalojen laatu, janojuomien järkevä valinta ja napostelutottumuksen välttäminen. (Hasunen ym. 2004, 3-4.)

SRTIP baby-projekti selvittää yksilöllisen ravitsemusneuvonnan vaikuttavuutta pikkulasten terveyteen. Projektin tavoitteena on saada sepelvaltimotaudin riskitekijät jo varhaislapsuudesta alkaen hallituiksi. Tutkimuksesta käy ilmi, että ruokailurytmin tulee olla säännöllinen, koska lapsi pystyy syömään vain pieniä annoksia kerrallaan. Aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala antavat energiaa tasaisesti pitkin päivää. Terveyden kannalta on tärkeää, että säännöllisyyden lisäksi ruoka on monipuolista ja terveellistä. Erityisesti kasvien osuuteen ruokavaliossa tulisi kiinnittää huomiota. Kasvikset sisältävät kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita elimistölle arvokkaita ravintotekijöitä. Näin ylipaino ja sydän- ja verisuonisairauksien vaara pienenee. Myös lapsilla voidaan todeta kohonneita verenpainearvoja sekä veren rasva-arvopitoisuuksia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 1996.)

## **2.4 Fyysinen aktiivisuus**

Suomalaisille laadituissa ravitsemussuosituksissa lapsille ja nuorille suositellaan vähintään 60 minuuttia liikuntaa joka päivä. Liikunta voidaan jakaa lyhyemmiksi jaksoiksi päivän mittaan. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta kaikki fyysisen kunnan osatekijät kuten sydämen ja keuhkojen kunto, lihasvoima, notkeus, nopeus, liikkuvuus, reaktioaika ja koordinaatio kehittyisivät. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa 2 vuotiaan tytön energiantarpeeksi on arvioitu 1050 kcal/vrk ja pojan 1120 kcal/vrk. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä lasten normaalille kasvulle sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolle, lihasvoimalle, notkeudelle ja motorisille taidoille. (VRN 2005, 45.)

Lapsen kasvun ja kehityksen edellytyksiä ovat säännöllinen, monipuolinen ja terveellinen ravinto, sopiva levon ja rasituksen suhde sekä päivittäinen liikunta ja ulkoilu. Liikkuessaan lapsen elimistö saa luonnollista, monipuolista ja normaalin kehityksen kannalta välttämätöntä kuormitusta. Liikunta lisää hyvinvointia, ehkäisee sairauksia, tuottaa mielihyvää ja tarjoaa mukavaa yhteistä puuhaa perheenjäsenille. Säännöllinen liikunta on välttämätöntä lasten normaalille kasvulle, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolle sekä lihasvoiman ja notkeuden

kehittymiselle. Liikunta harjaannuttaa myös hermoston toimintaa sekä kehittää motorisia ja sosiaalisia taitoja. Lisäksi liikunta vahvistaa kasvuiässä luita ja tukikudoksia sekä ehkäisee lihomista. (VRN 2005.)

## 2.5 Ruoan koostumus ja annoskoko

Sosieruokien aloitusvaiheessa ruoat ovat samettimaisia ja löysiä. Ruokien siivilöintiä ei suositella, koska se vähentää ravintoainepitoisuutta. Harjoittelun ja valmiuksien kypsymisen myötä lapsi oppii vähitellen hienontamaan suussa ja nielemään karkeata ruokaa. Ruokaan jätetään tunnusteltavaa ja pureskeltavaa, esimerkiksi lihakasvissoseen peruna survotaan haarukalla. Kasviksiin jätetään purupaloja silloin, kun lapsella on muutama hammas. Monet ruoka-aineet, kuten peruna, banaani ja leipä soseutuvat suussa, vaikka hampaita ei vielä olisikaan kovin monta. Murustettu jauheliha on sopivan karkeaa lihaa imeväisikäiselle. Kokoliha on tarpeen paloitella 2 - 3 -vuoden ikään saakka. Lapsen on tärkeää oppia pureskelemaan. Pureskelu on osa ruoansulatusta. Se lisää syljen eritystä ja vaikuttaa edullisesti hampaisiin. Pureskelun opettelu alkaa tunnustelemalla ja imeskelemällä leipäpalaa, porkkanaa tai omenalohkoa. (Hasunen ym. 2004.)

Leikki-ikäisen lapsen tulisi syödä vähintään 4 viipaleta leipää vuorokaudessa. Osan leivästä voi korvata puurolla 1dl = 1 viipale. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja 5 annosta päivässä. Näkyvää rasvaa 4 – 6 tl päivässä sekä 5 – 6 dl maitovalmisteita. Lihatuotteista kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa. Leikki-ikäisessä energian tarpeen peruskaava on  $1000 \text{ kcal} + \text{ikä} \times 100 \text{ kcal}$ . Leikki-ikäisen vuorokauden ateriaritmi on aamupala, (välipala), lounas, välipala, päivällinen, iltapala. (Hasunen ym. 2004)

## 3 VIRTUAALIIHTEISÖT JA INTERNET

Internetin käytön yleistyessä 1990-luvun puolivälissä ihmisten käsitys siitä muuttui realistisempaan ja arkipäiväisempään suuntaan. Internet muotoutui työvälineeksi sekä elämysten lähteeksi puhelimen ja television rinnalle, sen käyttö muotoutui itseisarvoisesta välinearvoiseksi, joka enemmän tai vähemmän pyrkii tyydyttämään

arkisia tarpeita. Internet on laskenut tiedon levittämisen kynnyksen erittäin matalaksi. Mediana se on maailmanlaajuinen, eli sen tarjoamat mahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Internetillä on monia eri käyttötarkoituksia, mutta yleisimmin se toimii tiedon etsimisen välineenä. (Maijala 2008)

Keskustelualueet ovat internet-sivustojen osia, joilla voi keskustella eri aiheista. Keskustelualueella on yleensä jokin aihepiiri, mikä yhdistää sen käyttäjiä. Virtuaalisilla keskustelupalstoilla on helppo esittää asiansa anonyymisti. Kasvottomuus ja tietynlainen identiteettitömyys ovat usein kanssakäymistä helpottavia tekijöitä.

Internetissä olevilla ryhmillä ei ole suoranainen tarkoitus toimia tukiryhmänä, mutta niistä muodostuu helposti sellaisia. Ryhmistä etsitään paitsi tietoa myös kumppanuutta, sosiaalista tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Mikkola 2008)

Vuonna 2001 tehdyn tutkimuksen perusteella internetin suosituin käyttötarkoitus on tuotteita ja palveluja koskeva tiedonhankinta. Internetin kotikäyttäjistä noin 80 prosenttia käyttää palvelua tiedonhankintaan. (Minkkinen ym. 2001, 19.) Tiedon saavuttamiseksi suoritettava tiedonhankinta on prosessi, joka aktivoituu tiedon tarpeista ja päättyy hankitun tiedon käyttöön. Tiedonhankinnan lähtökohtana on ongelman tai tehtävän tuottama tiedon tarpeen viriäminen ja tarpeen tunnistaminen. On kuitenkin ilmeistä, ettei kaikkea tietoa hankita suunnitelmallisesti, vaan osa tiedosta saadaan sattumalta, esimerkiksi median välityksellä. Keskusteluiden seuraajatkin eli hiljaiset keskustelijat voivat omaksua uutta tietoa, vaikka eivät sitä varsinaisesti hakeneetkaan. Tällaista tiedonhankintaa kutsutaan sattumanvaraiseksi. (Mäkinen 1999, 84-85.)

Yhteisöllisyys on termi, jota usein käytetään internetistä puhuttaessa. Yhteisöllisyyden tulkinnat vaihtelevat määrittäjästä ja hänen motiiveistaan riippuen. Digitaalisen ajan kulttuurin näkökulmasta yhteisöllisyys tarkoittaa ihmisten välistä sosiaalista toimintaa ja kahdensuuntaista viestintää, joka ei välttämättä tapahdu samassa fyysisessä tilassa vaan kokonaan tai osittain mediavälitteisesti. (Maijala 2008, 24). Kirsi Maijalan tekemässä tutkimuksessa tarkastellaan internetissä toimivia ruoka-aiheisia keskustelupalstoja ja niissä käsiteltyjä aiheita. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää,

miten keskustelun aiheet liittyvät ruokaan, ruokatalouden hoitoon sekä kotitalouden hoitoon.

#### **4 TUTKIMUSONGELMAT**

Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, mitä vanhemmat keskustelevat verkossa lastensa ruokailusta, ravitsemuksesta ja ruokatottumuksista. Pyrin myös selvittämään, mihin asioihin vanhemmat kaipaavat internetistä saatavaa vertaistukea ja neuvontaa. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan keskusteluissa esiin nousseita vanhempi-tyyppejä.

#### **5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

##### **5.1 Tutkimusaineisto**

Tämän opinnäytteen aineistona käytetty aineisto on internetkeskusteluja, jotka ovat keskustelun muotoon kirjoitettua tekstiä. Keskustelut ovat vapaasti kaikkien saatavissa ja luettavissa. Tutkimusaineistoni on kerätty kahdelta eri keskustelupalstalta. Sivustot olivat [www.kaksplus.fi](http://www.kaksplus.fi) sekä [www.helistin.fi](http://www.helistin.fi). Näillä sivustoilla käsitellään lapsien ja vanhempien asioita aina raskausajasta lapsen murrosikään myös omina sisältöinä keskustelupalstojen lisäksi. Eli sivustoilla on ajankohtaista tietoa lapsista ja foorumit ovat vain osa sivustoja. Sivustojen keskustelu on aktiivista ja osallistuvaa. Valitsin sivustot niiden tunnettavuuden perusteella sekä siksi, että hakukoneet tarjosivat useimpiin kysymyksiin kyseisiä sivustoja. Hakusanoina käytin 1 - 2 -vuotiaat lapset ja ravitsemus, ruokailu. Olen myös itse seurannut aikaisemmin sivustojen keskustelupalstoja.

Aineistoa tutkimuksessani on 25 sivua, jotka on tulostettu edellämainituilta sivustoilta. Aineistoni keskustelut sijoittuvat aikavälille toukokuu 2010 – heinäkuu 2010. Taulukossa 1 on esitetty numeerisesti keskustelujen aloitukset ja puheenvuorot. Aloitukset eivät aina sisällä kysymystä, eli keskustelun aloittaja ei ole tullut foorumille tietoa hankkimaan.

*1 ½ v on syönyt tänään vain sipsejä ja suklaavanukasta..kivittäkää, tosin lieventävänä asianhaarana toimii helteen ja flunssan yhdistelmä. Kuumetta ei pienellä ole, mutta kamala köhä&korvatulehdus. Lääkkeet ovat tehonneet, mutta ruokahalu edelleen poissa...tyttö on syönyt tänään 2 jacky-vanukasta, pari palaa leipää, lautasellisen keiju-soijajugurttia ja äsken natusteli sipsejä...minusta on ihan sama mitä syö, kunhan syö!*

Aineisto on pieni otos, ja siksi vain suuntaa antava. Vaikka asiaa ei pystytä todentamaan, oletetaan, että valituilla palstoilla keskustelevat henkilöt ovat eri henkilöitä eri sivustoilla.

### **TAULUKKO 1. Aineiston alkuperä.**

<b>Keskustelupalsta</b>	<b>Sivun osoite</b>	<b>Tekstien aikaväli</b>	<b>Keskustelun aloituksia</b>	<b>Puheenvuoroja</b>
Kaksplus	www.kaksplus.fi	touko- heinäkuu 2010	5	40
Helistin	www.helistin.fi	touko- heinäkuu 2010	3	23
<b>Yhteensä:</b>			8	63

## **5.2 Tutkimusmenetelmä**

Lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yleisesti todetaan, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä pikemmin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 157.)

Teoriapohjainen perinteinen tapa tehdä tutkimusta on se, että ensin on kirjallisuudesta löydetty teoria, joka kytketään todellisuuteen. Toinen lähestymistapa on antaa

aineiston kertoa, mitä se pitää sisällään, ja muodostaa teoria sen pohjalta. (Metsämuuronen 2006, 98.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty aineistopohjaista lähestymistapaa.

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia. Analyysi vaiheessa tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän saa ongelmiin. Niinkin voi käydä, että analyysivaiheessa tutkijalle selviää, miten ongelmat olisi oikeastaan pitänyt asettaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 216.)

Laadullisessa tutkimuksessa erityisesti analyysi koetaan vaikeaksi. Vaihtoehtoja on paljon tarjolla eikä tiukkoja sääntöjä ole olemassa. Aineistoon tutustuttaessa ja sitä teemoittaessaan tutkija tekee jo alustavia valintoja. Termi ”analyysi” kuulostaa hienommalta kuin mitä se todellisuudessa onkaan. Analyysillä tarkoitetaan empiirisen tutkimuksen yhteydessä aivan arkisia asioita, kuten aineiston lukemista huolellisesti, tekstimateriaalin järjestelyä, sisällön ja/tai rakenteiden erittelyä, jäsentämistä ja pohtimista (mitä aineisto sisältää, mistä siinä kerrotaan, millä tavoin ja missä määrin). Analyysi voi olla myös sisällöllisen aineksen luokitteluksi esimerkiksi eri aiheiden ja teemojen perusteella. Ideana on siis saada kirjavasta ja toisinaan runsaasta tekstimassasta ”tolkkua”, tarkastella tutkimusongelmien kannalta keskeisten seikkojen esiintymistä ja ilmentymistä teksteissä. Kyse on aineiston tarkastelemisesta huolellisesti, sen koettelemisesta vertaillen sen sisältöä. Analyysin avulla tutkija myös lisää aineiston informaatioarvoa: hän tiivistää aineistoa ja tulkitsee sitä sekä käy vuoropuhelua teorian, empirian ja oman ajattelunsa kanssa. Loppujen lopuksi tutkijalla tulisi olla kasassa jotain enemmän kuin vain aineistoa alkuperäismuodossaan. (Saaranen-Kauppinen 2009, 71.)

Perinteinen tapa tehdä kvalitatiivista sisällönanalyysia on tarkastella, mikä on jonkin puheen, tekstin, tms. tai sen osan sisältö. (Toivonen 1999, 125).

Sisällönanalyysi sopii strukturoimattomaan aineistoon kuten tekstimateriaalin analysointiin. Sen avulla voidaan analysoida myös valmiita aineistoja sekä sellaisia aineistoja, joita ei ole alun perin tarkoitettu tutkimusta varten, kuten tässä tutkimuksessa on tehty.

Ensimmäinen lähestyminen tämän tutkimuksen aineistoon alkoi teemoittelusta. Teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Nostamisella tarkoitan aineistossa toistuvia asioita. Näin voidaan vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. Teemoittelua seurasi luokittelu, jossa keskeisten teemojen alle hahmoteltiin tarkempaa jaottelua varten luokat. Teemat muodostivat tutkimuksen pääaiheet, ja luokittelun kautta päästiin tarkempiin aineiston kuvauksiin.

Sisällönanalyysin ohella puhutaan joskus myös sisällön erittelystä, jota tämän tutkimuksen tarkastelussa osittain käytetään. Tuomen ja Sarajärven (2002, 107-108) mukaan sisällön erittelystä puhuttaessa tarkoitetaan kvantitatiivista dokumenttien analyysia, jossa kuvataan määrällisesti jotakin tekstin tai dokumentin sisältöä. Tutkimusongelmasta riippuen voidaan esimerkiksi laskea tiettyjen sanojen esiintymistiheyttä tietyissä dokumenteissa. Sisällönanalyysista sen sijaan puhutaan, kun tarkoitetaan sanallista tekstin sisällön kuvailua.

Tutkimuksessa mittaamista on kaikki, missä voidaan nähdä eroja ja antaa tutkimusyksiköille jonkinlaisia symboleja eroja luonnehtimaan. Mittauksen laajan ja epämääräisen luonteen vuoksi ei ole varmaa, että se toimii tarkoitetulla tavalla. Tutkija tekee tutkimuksen johtopäätökset otoksen perusteella. Hän pyrkii yleistämään otoksesta sadut tulokset koko tutkittavaan perusjoukkoon. (Heikkilä 2002, 184-189.)

Tämän tutkimuksen ensimmäinen teema on ruoan koostumus, johon luokittelin keskustelut, joissa puhuttiin soseruoista tai ruoan palojen koosta, sormiruokailusta sekä lapsen hampaiden määrästä tai puhkeamisesta. Toisena teemana käsittelemme ruokaohjeita, ja luokittelin tähän osaan keskustelut raaka-aineista, elistarvikeryhmistä sekä resepteistä. Kolmas teema on ruokamäärät, johon luokittelin keskustelut joissa puhutaan ruokahaluttomuudesta, lapsen kasvusta, liikunnasta sekä annosmääristä eli kuinka paljon tai vähän lapsi syö. Neljäs teema on ruokasuola ja mausteet. Tähän teemaan luokittelin keskustelut, joissa keskustelijat ihmettelivät saako suolaa laittaa lapsen ruokaan vai ei sekä keskustelut siitä syökö lapsi samaa ruokaa kuin vanhemmat. Viides teema on kotiruoka ja purkkiruoka, johon luokittelin keskustelut, joissa kerrottiin, syökö lapsi purkki- vai kotiruokaa ja miksi niin on.



## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU

### 6.1 Tulokset pääteemoittain

Taulukossa 2 on esitetty pääteemojen esiintyvyys aineistossa numeerisesti. Teeman esiintyvyydellä tarkoitan sitä kuinka monta kertaa asia nousee esiin puheenvuoroissa. Taulukosta käy ilmi, ettei teemojen välillä oleva jakauma ole kovin suuri. Vanhemmat keskustelevat useista asioista aina puheenvuorollaan eikä keskity vain yhteen asiaan.

**TAULUKKO 2. Keskusteluaiheiden pääteemojen esiintyvyys aineistossa.**

<b>Pääteemat</b>	<b>Teeman esiintyvyys lukumäärä</b>	<b>Teeman esiintyvyys %</b>
Ruokaohjeet	27	31
Suola&mausteet	20	23
Ruokamäärät	15	17
Kotiruoka & purkkiruoka	14	15
Ruoan koostumus	13	14
<b>Yhteensä:</b>	89	100%

Eniten eli noin 31 prosenttia keskusteluista koski ruokaohjeita. Toiseksi eniten keskusteltiin suolan ja muiden mausteiden käytöstä eli 23 prosenttia. Kolmanneksi eniten keskustelua herättivät ruokamäärät ja neljänneksi tulivat keskustelut aiheesta purkki- ja kotiruoista. Vähiten tutkimuksen keskustelut koskivat ruoan koostumusta.

### 6.2 Ruokaohjeita käsittelevät keskustelut

Suurin osa keskusteluista eli 31% koskivat ruokaohjeita. Keskustelut ovat heränneet tarpeesta saada vaihtelua ruoanlaitto. Vanhemmat etsivät uusia reseptejä sekä tietoa raaka-aineista. Reseptikirjoista haetut reseptit eivät houkuta, sillä vanhemmat kaipaavat omakohtaisia kokemuksia. Keskustelijat kokeilevat mielummin jo hyväksi todettua reseptiä kuin ihan uutta ja tuntematonta. Vanhemmat kaipaavat helppoja

ruokavinkkejä ja vaihtelua omaan arkeen. Ohjeita on helppo kysyä sivustolta, jossa keskustellaan lapsista.

*Ruokavinkkejä huomiseksi? Joku helppo ja nopea, 1,5v maistuva ruoka. Oon kyllästynyt samoihin arkipöperöihin ja kaipaamaan vaihtelua.*

Vanhemmat kertovat mielellään myös oman lapsen lempiruoista sekä ruoka-aineista, joita oma lapsi suosii. Kaikki lapsethan ovat erilaisia, mutta keskustelijat nauttivat kun saavat kertoa omista lapsistaan. Toisten tarinoiden ja omakohtaisten kokemusten lukeminen on myös kiehtovaa.

*Meillä suosiossa on erityisesti kana- ja makaroniruokat, kuten kana ja riisi, kanapasta tai makaronilaatikko, spaghetti ym.*

*Meidän 2-vuotias tyttö pitää tosi paljon lohesta, esim. ihan tavallinen lohesta ja perunasta maitoliemeen tehty keitto maistuu. Jauheliharuuat on mieleisiä myös.*

Verkossa annetaan hyviä vinkkejä ja reseptejä, kun joku pyytää.

*Tee uunissa, kinkkukiusaus, tonnikalakiusaus ja makaronilaatikko. Eli kinkkua ja punasipulia, tonnikalaa ja perunasipulia ja makaronilaatikko sitten perinteisellä tavalla+smetanaa. Tee vielä pannukakku ja hilloa niin avot ja siinä on alkuviikon ruoat!*

Vanhemmat kertovat omia kokemuksiaan ja puhuvat ruoista ja raaka-aineista, jotka itse ovat kokeneet hyviksi. Toiset ottavat myös huomioon raaka-aineiden terveellisyyttä.

*Suikalekastikkeen tein ennen vallan marinoidusta lihasta mutta se on kyllä tosi mausteista ipanalle joten nyt teen marinoimattomasta ja teen ruskeankastikkeeseen, vaikka käristetyt vehnäjauhot eivät ihan parasta pikkuiselle ole. Jos muuten joku on kokeillut täysjyvävehnäjauhoista tehtyä kastiketta niin olis kiva tietää miten onnistui.*

*Meillä lopetettiin iltapuuro eli sai lämmintä ruokaa ennen nukkumaanmenoa. Näin taataan välttämättömien valkuaisaineiden saanti. Lapsesi ei kehity normaalisti jos liharuoat puuttuvat kokonaan.*

Perus raaka-aineet, joita vanhemmat suosivat ruoanlaitossa ovat makaroni, jauheliha, lohi, riisi ja kana, kts. taulukko 3. Lapsille maistuu yksinkertainen ruoka. Ruokalajeina suosituimpia ovat kiusausruoat sekä laatikkoruoat, jotka ovat hyvin käytännöllisiä lapsiperheissä. Edellämainitut ruokalajit ovat helppo valmistaa ja tarjoilla, myös useamman päivän ajan, kts. taulukko 3.

### **TAULUKKO 3. Ruokalajien esiintyvyys keskusteluissa.**

<b>Ruoat</b>	<b>Ruonan esiintyvyys lukumäärä</b>	<b>Ruonan esiintyvyys %</b>
Kiusausruoat	7	32
Laatikkoruoat	5	23
Keittoruoat	4	18
Pataruoat	4	18
Kastikeruoat	2	9
<b>Yhteensä</b>	22	100%

### **TAULUKKO 4. Raaka-aineiden esiintyvyys keskusteluissa.**

<b>Raaka-aine</b>	<b>Raaka-aineen esiintyvyys lukumäärä</b>	<b>Raaka-aineen esiintyvyys %</b>
Makaroni	8	40
Jauheliha	5	25
Kana	3	15
Lohi	2	10
Riisi	2	10
<b>Yhteensä</b>	20	100%

### 6.3 Ruokasuolaa ja mausteita koskevat keskustelut

Toiseksi eniten keskustelua herätti suolan ja mausteiden käyttö lasten ruoassa. Tähän aihepiiriin liittyy vahvasti se, milloin voidaan lapselle antaa samaa ruokaa kuin mitä itse syödään. Suolan epäterveellisyydestä ja haitallisista vaikutuksista siis tiedetään. Ongelmia tuottaakin suolan määrä.

*Milloinkahan sitten voi syödä samaa ruokaa, siis noiden suolan ja muiden suhteen vai onko se vaan kun yleisestikin suositellaan vähäsuolaista?*

*1-vuotias siirtyy syömään samoja ruokia kuin muut perheenjäsenet. Ei kuole, jos saa vähän (huom! VÄHÄN) suolaista, mikä on helteellä erittäin tärkeää, varsinkin, jos ei suostu mitään syömään. En puhu nyt mistään puolen kilon pötköstä metukkaa tai 300g pussista sipsejä, vaan ihan pikki-pikkumakupaloista.*

Keskustelijat käyttävät muita mausteita, muun muassa yrtejä, lastensa ruoissa ja ovat keksineet mielestään hyviä tapoja lieventää suolan määrää.

*Meidän poika on aina tykännyt mausteisesta ruoasta, joten annan ihan sitä samaa mitä mekin syödään, oli se sit texmexiä tai intialaista. Tosin jos tuntuu olevan vähän reilumpi suolaista nin laitain kaveriksi jotain suolatonta, kuten perunoita tai makaroonia (ilman suolaa keitetty). Ja paljon vettä kaveriksi (maito ei vie yhtä hyvin janoa ja neutralisoi sulaisuutta). Meillä ei onnistu et itse syödään jotain ja syötetään pojalle toista, nyt jo tietää et pitää saada samaa.*

### 6.4 Ruokamääriä koskevat keskustelut

Keskustelijat tuntuvat olevan hämillään lastensa ruokamäärien vaihtelevuudesta ja ovat kiinnostuneet siitä miten toisten lapset syövät. Ruokamääriä koskevissa keskusteluissa vanhemmat vertailevat lastensa syömiä ruokamääriä. Osa on huolissaan, kun lapsi ei syystä tai toisesta syö, ja toisella keskustelijalla taas on lapsi joka syö kaikkea mitä näkee. Keskustelijat miettivät syitä näille ilmiöille. Vanhemmat ovat myös eritelleet lastensa ruoka-aikoja ja syötyjen ruokien määriä.

*Miten vähällä ruoalla voi 1,5 vuotias oikein tulla toimeen?! meidän tyttö ei koskaan oo ollu mikään älytön syöppö, mut oon kyllä ruvennu ihmettelee miten voi syyä niin vähän. käytännössä hän syö vain aamu- ja iltapuurot. päivällä tarjotaan kaksi lämmintä ateriaa, välipala joskus. ruualla vain närppii, syö ehkä pari makaroonia ja sillä siisti. kaiken maailman temppuja on kokeiltu. Jatketaanko tässä vaan samaa rataa vai pitääkö jotenki saaha syömään enempi?*

*Haluaisin ihan vaan vertailun vuoksi tietää, miten teidän 1,5-vuotiaat nukkuu ja syö? Kyselen siksi, että tuntuu, kuin poikaan uppoaisi kaikki mitä antaa ja silti olisi joinain päivinä tai hetkinä nälässä...*

Näistä keskusteluista löytyi myös yksi suuri syy, miksi vanhemmat kääntyvät keskustelupalstojen puoleen hakiessaan ratkaisua ongelmiinsa.

*Neuvolasta eivät oikein ole antaneet tarkempia neuvoja, että kuinka paljon tai vähän lapsen pitäisi ton ikäisenä syödä.*

*Meillä neukkulassa sanottiin, että yleensä käy niin, että ku alottaa liikkumisen, ni ruokamäärätkin vähenee, vaikka luulisi muuta.*

Keskustelijat ottavat huomioon lapsen terveydentilan joka vaikuttaa ruokailuun.

*Meillä oli viime viikolla pikkuinen kipeenä, oli kuumekin, ei syönyt muuta kuin rusinoita, omppua ja mangososetta...mehua halus juodakseen, mutta kun parani taas heti siirryttiin normaaliin terveeliseen ruokavalioon.*

## **6.5 Koti- ja purkkiruokaa koskevat keskustelut**

Keskustelijat vaihtavat mielipiteitään kotiruoasta ja purkkiruosta. Keskusteluista tulee ilmi, että keskustelijat pitävät purkkiruokaa jotenkin huonona asiana ja kovasti haluavat antaa lapselleen kotiruokaa. Toiset siinä onnistuvat ja toiset eivät.

*Ja täällä olis yks epätoivoinen 2v3kk tyttösen äiti, jonka taapero vetää vieläkin lähes yksinomaan PURKKIRUOKAA kun kotiruoka ei vaan uppoa. Pienen pientä kehitystä ilmassa ehkä on, mutta en tiedä enää mitä tehdä.. olen laittanut puolet ja puolet, muussannu ja jopa käyttäny vanhoja ruokapurkkeja joihin olen kotiruokaa laittanut ”hämäykseksi”...Jospa se ennen kouluikää oppis!*

*Meillä kun ei edes koskaan ole suostunut mitään kaupan purkkiruokaa syömäänkään, korkeintaan hedelmä ja marjaseet meni, sekä tuo joku myslipuuro purkista.*

Koti- ja purkkiruokien käyttöön liittyvät keskustelut sisältävät paljon myös ruoan koostumusta käsitteleviä keskusteluja. Selvästi nämä huolet liittyvät vaiheeseen, jolloin lapselle ryhdytään antamaan samaa ruokaa kun itsekin syö.

*Valmissoseiden kanssa mä oon toiminu niin että puoli purkkia sosetta ja keitän siihen perunan/riisin tai makaronia...oppinu paremmin mun mielestä syömään rakeisempaa.*

*Moi. Olen aina ollut tosi avuton kokki ja 1v1kk lapsellenikin olen syöttänyt tähän asti kaiken purkista. Nyt voisi jo alkaa antamaan suht samaaruokaa kuin mitä me aikuisetkin syömme, mutta ei se minusta niin yksinkertaista ole miltä kuullostaa!*

Purkkiruokaa käytetään selvästi eniten sen koostumuksen vuoksi, eikä esimerkiksi sen helppouden takia. Keskustelijoiden joukosta löytyy myös vanhempia, jotka eivät purkkiruokia juuri käytä.

*Voihan sitä kotiruokaakin soseuttaa niin ettei siinä ole kökköjä.*

## **6.6 Ruoan koostumusta käsittelevät keskustelut**

Ruoan koostumukseen liittyy selvästi lapsen hampaiden puhkeaminen tai määrä.

*Makaronitki menee ihan kokonaisina vaikka vasta 4 hammasta edessä. Kurkkua myös syö tankoina eli puraisee siitä sopivan palan ja mutustelee pienemmiksi itse.*

Eräs keskustelun aloittaja pitää kysymyksiään tyhmänä. Vaikka samantyyppisiä asioita kyselee moni muukin.

*Eli millaista ruokaa 1-vuotiaalle annetaan. Tiedän, että voi antaa samaa ruokaa kuin muillekin mutta ilman suolaa. Minua kiinnostaisi, että missä muodossa ruoka annetaan? Kuinka pieniksi palasiksi ruoka pilkotan? Mietin, että teenköhän jotakin väärin tuon oikean ruoan kanssa. Hampaista on 4 ylhäällä ja 4 alhaalla.*

## **6.7 Vanhempi-tyytit**

Tyypittely on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta kiteytetään toistuvia ja sille tyypillisiä ominaisuuksia, tapahtumakulkuja tai merkityksiä. Tyypittelyllä tarkoitetaan tyypillisten asioiden kokoamista eli aineiston tiivistämistä havainnollisiin tyypeihin. (Saaranen-Kauppinen ym. 2009). Tässä tutkimuksessa olen tyypitellyt keskustelijoita heidän puheenvuorojensa perusteella. Keskustelun aiheella tai sisällöllä ei ole tässä tyypittelyssä merkitystä. Tyypikkuvauksia vertailemalla voidaan helposti nähdä, kuinka eri tyytit eroavat toisistaan ja millaisia tyypejä aineistosta voidaan konstruoida. Kuvaukset ovat eräänlaisia läpileikkauksia tai tiivistelmiä aineistosta, joissa kiteytyvät aineiston keskeisimmät elementit. Taulukossa 5 on kuvattu tyypittely numeerisesti.

**TAULUKKO 5. Vanhempi-tyypit.**

<b>Tyypit</b>	<b>Positiivinen</b>	<b>Negatiivinen</b>	<b>Neutraali</b>	<b>Tiedonha-lu</b>	<b>Tiedonjako</b>	<b>Yhteensä kpl / %</b>
Neuvoja	24	7			31	<b>31 / 44</b>
Kyselijä	13			13		<b>13 / 18</b>
Kertoilija			22			<b>22 / 31</b>
Tyrmääjä		5				<b>5 / 7</b>
<b>Yhteensä</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>31</b>	<b>71 / 100</b>

Foorumilla keskustelut usein alkavat kysymyksellä, mutta keskustelunaloitus voi myös olla puheenvuoro, joka ei sisällä kysymystä lainkaan. Tyyli kirjoittaa ja osallistua keskusteluun, kertoo keskustelijan persoonasta paljon. Keskustelijan puheenvuoro voi olla negatiivinen, epävarma, liian varma, positiivinen, neutraali ja niin edelleen. Tyypittelin vanhempia tekstin sävyllä sekä tekstin sisällöllä, pyytääkö neuvoja vai antaako niitä. Seuraava puheenvuoro on esimerkki, joka nosti paljon meteliä.

*Mun 2-vuotias syö IHAN KAIKKEA, siis mitä vaan. Sipsejä, suklaata, vanukkaita, karkkeja, tikkareita mutta myös normaalia ruokaa. En kiellä lapselta mitään, kohtuudella saa syödä myös suolaista ja makeaa. Normaalisti syö samanlaisen annoksen kotiruokaa kuin minä ja saa pyytäessä myös herkkuja...*

Kyseinen keskustelija on tyyppiä kertoilija. Hän ei kaipaa neuvoja tai kysy mitään. Tämän tyypin edustaja on tullut foorumille kertomaan, että lapsi syö mitä vaan ja se on heidän perheessään ihan ok. Puheenvuorossa esiintyy huomionhakuisuutta. Tämän kaltaisia puheenvuoroja esittävät keskustelijat ovat kiinnostuneet osallistumaan foorumiin, mutta eivät hakeakseen tietoa tai neuvoa. Taulukosta 5 käy ilmi, että kyseisiä kertoilija-tyyppejä aineistossani oli 22 puheenvuoroa. Sävyltään keskustelijan puheenvuoro ei ole positiivinen eikä negatiivinen vaan neutraali. Toisen tyyppinen vanhempi olisi esittänyt asian toisella tavalla. Esimerkiksi epävarma keskustelija olisi muotoillut asian kysymykseksi, että onko ihan ok, jos lapsi syö sipsiä. Keskusteluista nousi esiin myös tällaisia epävarmoja kyselijä-vanhempia. Kyselijä-tyypit ovat



sävyltään positiivisia keskustelijoita, ja heitä aineistossa esiintyi 13 puheenvuoroa. Kyselijätyypit monesti myös aloittavat keskusteluita, mutta eivät aina.

*Ivuotiaan vauvan ruoka (sisältää tyhmän kysymyksen) Eli millaista ruokaa 1-vuotiaalle annetaan? Minua kiinnostaisi, että missä muodossa ruoka annetaan. Kuinka pieniksi palasiksi ruoka pilkotaan?*

Seuraavat esimerkit ovat vanhempi-tyypiltään tyrmääjiä. Vanhempia, jotka eivät tule foorumille positiivisella hengellä neuvomaan tai jakamaan omia kokemuksiaan. Tämän tyyppin edustajien puheenvuorot ovat erittäin negatiivisia sävyltään.

*Sorry mutta minusta se ei ole pingottamista, jos ymmärtää että pienelle ei ole hyvä tarjota metukkaa tai sipsejä. Ei edes helteen tekosyillä....*

*Mä en oikein jaksa ymmärtää miks näitä asioita pitää tänne raportoida...*

*Minusta kumpikaan ei kuulu yksivuotiaan ruokavalioon, vaikka olisi kipeäkin, mutta se onkin minun mielipiteeni...*

On myös vanhempia, jotka ottavat liian henkilökohtaisesti toisten asioita. Vanhempia, jotka todellakin ajattelevat lastensa hyvinvointia.

*Miksi opetat lapselesi sipsien syönnin? Se ei ole ruokaa, vaan täysin turhaa moskaa, täynnä suolaa ja makuaineita. sipseihin on laitettu aineita, jotka syötättää. Se on ikuinen riippuvuus kun nyt noin pienelle tuon opetat!!*

Kaikista yleisin vanhempi-tyyppi kuitenkin on neuvoja. Kaikista puheenvuoroista 46 prosenttia kuului tähän ryhmään. Ominaista kyseiselle vanhempi-tyypille on kysymyksiin vastaaminen omakohtaisten kokemustensa perusteella. Neuvoja-tyyppi tuntee toisten vanhempien epätoivon ja haluaa auttaa. Puheenvuorojen sävy on positiivinen.

*Alunperin kyselin neuvoja. Haluan antaa muillekin neuvoja. Omatekemääni perunamuusia vauva ei syö. Mutta tykkää Oolannin perunasosejauheesta.*

*Meillä aloiteltiin hieman alle vuoden iässä antamaan samaa ruokaa. Otettiin vain ennen maustamista erilleen lapsen ruoka tai tehtiin ihan oma laatikko. Riisit, pasta ja perunathan meillä on keiteltykin ain asamalla itselle ja lapselle, lihat ja kalat vain tehty erikseen.*

## **7 TULOSTEN TARKASTELU JA VERTAILU KIRJALLISUUTEEN**

Tutkimukseni lähtökohtana oli tutkia millaisista lasten ruokailuun liittyvistä asioista vanhemmat verkossa keskustelevat sekä minkälaista vertaistukea ja neuvontaa he kaipaavat. Päätuloksina esitän tutkimuksessa jo aiemmin esiintyneet teemat. Vanhemmat siis keskustelevat pienten lasten ruokamääristä, ruoan koostumuksesta, mausteiden käytöstä, erilaisista ruoka-ohjeista sekä koti- ja purkkiruokien eroista.

Mausteiden käytössä hankalaksi osoittautui suolan määrä. Vanhemmat hyvin tietävät, että vähäsuolainen ruoka on hyväksi lapselle, mutta he eivät tiedä mikä on oikea määrä suolaa. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (VRN 2005,32) sanotaan, että alle 2-vuotiaiden lasten suolan saannin ei tulisi ylittää 0,5g/Mj vuorokaudessa. Yksi teelusikallinen suolaa on 6g eli alle 2-vuotiaiden lasten suolan saantisuositus on todella vähän. Vanhemmat ottavat hyvin vakavasti lastensa suolan määrän ruoassa, ja miettivät voiko ruoan laitossa käyttää valmismarinoituja ruokia tai liemijauheita. Tässä kohtaa voisin viitata tietoon kirjasta Ihmisen ravitsemus (Haglund ym.1996, 105), jossa todetaan ruokatottumuksien muotoutumiseen jo lapsena. Joten on erittäin tärkeä oppia monipuoliset ja vaihtelevat tavat jo lapsuudessa.

Ruokamääristä keskusteltaessa vanhemmat haluavat tietää paljonko lapsen tulisi syödä päivässä ja mikä on riittävästi. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (VRN 2005,32) 2-vuotiaan tytön energiantarpeeksi on arvioitu 1050 kcal/vrk ja pojan 1120 kcal/vrk. Ruoan päivittäinen määrä on kuitenkin täysin verrannollinen päivän tapahtumiin. Esimerkiksi fyysisesti aktiivinen lapsi tarvitsee luonnollisesti enemmän energiaa kuin lapsi joka liikkuu vähän. Lapsella myös hampaiden tulo sekä sairaudet vähentävät ruokahalua, jolloin päivässä tulee syötyä vähemmän. Vanhempien tulisi ottaa huomioon lastensa ateriarytmi, sillä lapset eivät pysty käyttämään elimistön

energiavarastoja yhtä tehokkaasti. Sen vuoksi energian tulisi jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin kuin aikuisilla. Marketta Leander kirjoittaa kirjassa *Ruokaa&Puhtautta* (2004, 102), että terve lapsi osaa yleensä itse säädellä syömänsä ruoan määrän. Häntä hoitavan henkilön tehtävänä on huolehtia sopivista ruokailuajoista sekä oikeanlaisen ruoan ja välipalojen tarjoilusta. Tilapäinen ruokahaluttomuuskaan ei saa johtaa pakottamiseen, sillä terveellä lapsella nämä vaiheet menevät nopeasti ohi.

Vanhemmat kaipaavat vaihtelua arkiruokailuun, ja haalivat verkosta uusia reseptejä. Monipuolinen ruokavalio on terveellinen ja hyvä opetella jo lapsena. On siis hyvä huomata, että vanhemmat haluavat vaihtelevuutta lastensa ruokailuun, eivätkä vain tarjoa hyväksi havaittuja ruokia, jolloin ruokavalio jäisi yksipuoliseksi eikä lapsi saisi tarvitsemiaan ravintoaineita. Monipuolisesta ruoasta hyvänä esimerkkinä on ruokaympyrä tai ruokakolmio. Puhutuimpia ruokalajeja olivat laatikko-, kiusaus-, keitto-, pata- sekä kastikeruoat. Keskustelijat suosivat helppoja ruokia, jotka riittävät useammalle päivälle. Raaka-aineista suosituimpia olivat makaroni, jauheliha, kana, lohi sekä riisi. Ne ovat hyviä ja monikäyttöisiä perusruokia ja raaka-aineita.

Ruoan koostumuksesta puhutaan, kun lapsi on siirtymässä samaan ruokaan perheen kanssa. Vaihe on vaikea ja vaatii kärsivällisyyttä, sillä lapsi luonnostaan yökkää klönttisiä ruokia alkuvaiheessa. Lapsi joutuu opettelemaan pureskelun hampailla ja ikenillä. Vanhemmat miettivät, että mikä on liian suuri pala ja mikä sopiva, jottei lapsi tukehdu. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisun *Lapsi, perhe ja ruoka* (2004, 136) mukaan lapsen on tärkeää oppia pureskelemaan sillä pureskelu on osa ruoansulatusta. Se lisää syljen eritystä ja vaikuttaa edullisesti hampaisiin. Lapsen ruokailun kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän oppii vähitellen syömään erilaisia ruokia. Hampaiden puhkeamisen myötä ruokaa karkeutetaan. Pureskelun opettelu alkaa tunnustelemalla ja imeskelemällä leipäpalaa, porkkanaa tai omenalohkoa. Marketta Leanderin mukaan lapsi tarvitsee 10-15 maistamiskertaa totutelllessaan uuteen makuun ja koostumukseen.

Keskusteluista esiin nousseet vanhempi-tyypit luovat keskusteluillaan yhteisön internetiin. Sosiaalinen kanssakäyminen verkossa antaa vanhemmille yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä he kamppailevat samojen arkisten asioiden parissa

lastensa kanssa. Toiset nauttivat siitä, että saavat kertoa omia kokemuksiaan ja neuvoa muita vanhempia sekä saavat hyvän olon auttamalla muita. Toiset taas purkavat pahaa mieltään foorumilla, ja kommentoivat negatiivisesti muiden puheita. Verkkomaailmassa on helppo puhua ja purnata kun saa esiintyä anonyymina. Tavallaan keskustelijat ovat toisilleen tuntemattomia, mutta toisaalta yhteenkuuluvuuden tunne herättää persoonat ja keskustelijat henkiin. Niinkuin teoriaosassa mainitsin Mikkolan tekemän tutkimuksen mukaan, internetissä olevilla ryhmillä ei ole suoranaista tarkoitus toimia tukiryhmänä, mutta niistä helposti muodostuu sellaisia. Ja keskusteluista käy ilmi myös Maijalan tutkimuksen mukainen yhteisöllisyys ja sosiaalinen toiminta, joka tapahtuu mediavälitteisesti.

## **8 JOHTOPÄÄTÖKSET**

Tutkimuskysymykseeni, minkälaisista asioista vanhemmat verkossa keskustelevat, kun kyseessä on pienten lasten ruoka ja ravitseminen, saatiin vastauksia. Aineistosta nousi erittäin selvästi esille viisi suurempaa kokonaisuutta, joihin liittyvistä arkipäiväisistä kysymyksistä vanhemmat kaipaavat vastauksia. Käyttämässäni aineistossa puheenvuoroja oli käytetty enemmän tiedonjakamiseen kuin tiedonhankintaan, joka yllätti minut positiivisesti. Luvussa 3 esittämäni tutkimuksen mukaan 80 prosenttia internetin käyttäjistä ovat tiedonhankkijoita, mutta tässä tutkimuksessa vain 18 prosenttia oli tullut foorumille tietoa hakemaan. Minkkisen tekemä tutkimus oli vuodelta 2001, joten tämän tutkimuksen osalta tilanne on kääntynyt vuonna 2010. Oletin, että keskustelupalstoilla kyseltäisiin enemmän ja neuvottaisiin vähemmän, mutta tutkimukseni osoitti muuta.

Tutkimuksessani käytin sisällönanalyysiä siten, että annoin aineiston puhua ja hankin sitten teorian tueksi tuloksille. Sisällönanalyysiä voi käyttää monella muotoa ja on siksi erittäin haastava tutkimusmuoto. Tässä opinnäytetyössä tulokset perustuvat minun tulkintaani aineistosta. Hankalaksi huomasin itse analysoinnin. Purin aineistoa kertomalla suorien lainauksien kautta puheenvuorojen sisältöä ja yleisimpiä esille nousseita asioita, niiden analysointi meinasi muuttua pelkästään omiksi mielipiteikseni asioista.

Aihe tutkimuksessani on itselleni tärkeä, sillä olen itse pienen lapsen äiti, joka silloin tällöin vierailee keskustelupalstoilla. Itse luokittelisin olevani tyyppiä haamuvierailija, sillä en koskaan osallistu keskusteluihin. Käytän palstoja tiedonhankintaan ja välillä myös haen yhteisöllisyyden tunnetta foorumeilta. Minun kaltaisistani vierailijoista ei jää tietoa, joten en myöskään osaa sanoa, kuinka paljon käyttämäni aineistoa on luettu ja arvosteltu.

Luotettavuus keskustelupalstoilla esiintyvistä neuvoista ja tiedonjaosta perustuu myös keskustelijan omaan maalaisjärkeen. En pysty mitenkään todentamaan puhujien olevan vanhempia tai edes eri henkilöitä, mutta näin oletan. Puheenvuoroissa annettuja tietoja pystyy vertaamaan kirjatietoon, ja siten todentamaan uskottavuutta, joka sivustoilla esiintyy. Näin olen tässä tutkimuksessa tehnyt. Kaiken kaikkiaan vanhemmat ovat hyvin tietoisia tänä päivänä oikeaoppisesta ravitsemuksesta., lapsille sopivista ruoista ja raaka-aineista. Mielestäni tämän päivän vanhemmat ovat unohtaneet, että tietoa saa myös muualta kuin internetistä. Vanha kunnon kirjatieto vastaisi vanhempien moniin kysymyksiin. Kirjojen lukeminen ja kirjastossa käyminen ei kuitenkaan tuo samanlaista yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vertaistukea kuin internetin foorumit. Keskustelupalstoja käytetään enemmän juuri yhteisöllisyyden tunteen löytämiseen ja vertaistukeen.

**LÄHTEET**

Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus, 3.uudistettu painos. Tampere: Gummerus kirjapaino.

Haglund, Berit, Hakala-Lahtinen, Pirjo, Huupponen, Terttu, Ventola, Anna-Liisa 1996. Ihmisen ravitsemus. Porvoo: WSOY.

Hasunen, Kaija, Kalavainen, Marja, Keinonen, Hilikka, Lagström, Hanna, Lyytikäinen, Arja, Nurttila, Annika, Peltola, Terttu, Talvia, Sanna 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Heikkilä, Tarja 2002. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hermanson, Elina 2007. Lapsiperheen oma kirja, terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Tammi.

Leander, Marketta, Purontaus, Sirkku, Pöyliö, Marjatta, Sipilä, Katriina 2004. Ruokaa & Puhtautta. Porvoo: WSOY.

Maijala Kirsi 2008. Pro Gradu-tutkielma, Haussa vertaistukea ja ruokaohjeita-internetin ruoka-aiheisten keskusteluryhmien aiheet. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta.

Metsämuuronen, Jari 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Mikkola Anu 2008. Pro Gradu, Internetin keskustelupalstat –informaali oppiminen ja vertaistuki. Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, kasvatustieteiden laitos.

Minkkinen, V., Pääkkönen H., Liikkanen M., 2001, Liikuntaharrastukset 1991 ja 1999, Kulttuuri ja viestintä 2001:5, Helsinki, Tilastokeskus

Mäkinen Ilkka (toim.) 1999. Tiedon tie johdatus informaatiotutkimukseen. BTJ: Kirjastopalvelu Oy.

Räsänen, Pekka, Anttila, Anu-Hanna, Melin, Harri 2005. Tutkimusmenetelmien pyörteissä. Juva: PS Kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Imeväisikäisen lapsen ruoka. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Stakes- sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2008. Meille tulee vauva, opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Helsinki: Erikoispaino Oy.

Toivonen, Timo 1999. Empiirinen sosiaalitutkimus filosofia ja metodologia. Porvoo: WSOY.

Tuomi J. , Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

VRN -Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Saaranen-Kauppinen, Anita, Puusniekka, Anna, Kuuta, Arja, Rissanen, Riitta 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Tampereen yliopisto, Tampere.  
[http://www.fsd.uta.fi/julkaisut/motv\\_pdf/KvaliMOTV.pdf](http://www.fsd.uta.fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf).

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, thl, Kansanterveyslehti 9/1996. pikkulasten ravitsemusneuvonta kannattaa- STRIP baby-projekti. päivitetty 10.1.2004.  
<http://www.ktl.fi/portal/1046>.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, thl, <http://www.ktl.fi/portal/17233>.

Päivitetty 13.1.2011.

Otavamedia Oy. <http://www.kaksplus.fi>. ei päivitystietoja. luettu 24.5.2010.

Darwin Media Oy 2011. <http://www.helistin.fi>. luettu 24.5.2010.