



## **4-6 -vuotiaiden lasten terveellinen ravitsemus**

**- Ruokakori terveydenhoitajan tukimateriaalina lapsen ohjauksessa**

**Anna-Maija Saulamaa  
Heidi Toivonen**

Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2009  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

ANNA-MAIJA SAULAMAA & HEIDI TOIVONEN:

4-6 -vuotiaiden lasten terveellinen ravitseminen – Ruokakori terveydenhoitajan tukimateriaalina lapsen ohjauksessa

Opinnäytetyö 40 s., liitteet 5 s.  
Maaliskuu 2009

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tukimateriaalia terveydenhoitajalle lapsen ravitsemusohjausta varten. Tuotoksellisen opinnäytetyön toimeksianto tuli Tampereen lastenneuvolakoordinaattori Pia Hietaselta. Opinnäytetyössä selvitetään, mitä kuuluu 4-6 -vuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen ja millainen on 4-6 -vuotiaiden terveellinen ravitseminen. Työssämme selvitetään myös, mitä kuuluu 4-6 -vuotiaiden ravitsemusohjaukseen neuvolassa ja millainen on hyvä tukimateriaali leikki-ikäisen ravitsemusohjauksessa.

Opinnäytteemme koostuu raporttiosasta ja tuotoksesta, joka on ruokakori. Ruokakori sisältää muovisia leluruokia. Ruuissa on sekä terveellisiä että epäterveellisiä vaihtoehtoja. Ruokia on yhteensä 24 kappaletta. Lisäksi korissa on pupu, joka tarvittaessa auttaa lasta ruokakokonaisuuksien valinnassa. Korin käyttöä varten olemme tehneet terveydenhoitajalle ohjekortin, jonka avulla hän saa tietoa korista. Ruokakorin sisältöä olemme koonneet teoriaosan ja ravitsemussuunnittelijan haastattelun pohjalta.

Neuvolan terveydenhoitaja voi keskustella lapsen kanssa terveellisestä ruokavaliosta ruokakori tukenaan. Tuotoksen tavoitteena on lisätä 4-6 -vuotiaiden lasten tietoa terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta. Ravitsemusohjaus neuvolassa on olennainen osa lasten ravitsemuskasvatusta, johon olemme tuottaneet työvälineen.

Tulevaisuudessa on mahdollista selvittää opinnäytetyömme tuotoksen käyttöä. Terveydenhoitajia haastatteleamalla saadaan tietoa, kuinka he ovat hyötäneet käyttämästään työvälineestä.

## ABSTRACT

Pirkanmaa Polytechnic  
Pirkanmaa University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care

SAULAMAA, ANNA-MAIJA & TOIVONEN, HEIDI

4-6 -year-old children's healthy nutrition – Food basket as a device for a public health nurse in guiding a child

Bachelor's thesis 40 pages, appendices 5 pages  
March 2009

---

The purpose of this thesis is to produce a device for public health nurses to assist in nutritional guidance in childhood. The theme of this thesis was given by Pia Hietanen, the co-ordinator of the child health clinics in Tampere. The device is meant for public health nurses working at child health clinics. With the help of the food basket a public health nurse can discuss healthy nutrition and the child's eating habits with the child.

The theory of this thesis is based on literature and an interview of a food specialist. This study examines what belongs to the growth of the 4-6 -year-old children and what should be included in the healthy nutrition in that age. Nutritional guidance in child health clinic is also an important part of our thesis. We also examine what is a good device for nutritional guidance.

The thesis consists of two parts: the report and the practical device including a basket with plastic food, a bunny and a guidance booklet for public health nurses. There are 24 dishes, both healthy and unhealthy foods in the basket.

---

Keywords: 4-6 -year-old child, healthy nutrition, nutritional guidance

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	6
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
3.1 Leikki-ikäinen lapsi.....	8
3.1.1 Neljävuotiaan lapsen kehitys .....	8
3.1.2 Viisivuotiaan lapsen kehitys .....	9
3.1.3 Kuusivuotiaan lapsen kehitys.....	10
3.1.4 Lapsen ruokailu leikki-iässä .....	11
3.2 Terveellinen ravitsemus 4-6 -vuotiaalle .....	12
3.2.1 Energian- ja ravinnontarve .....	19
3.3 Neuvolan ravitsemusohjaus 4-6 -vuotiaalle ja heidän vanhemmille .....	21
3.3.1 Ruokatottumusten selvittämien ja tulkitseminen neuvolassa .....	23
3.3.2 Ravitsemusneuvonta-aineisto .....	24
4 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN .....	26
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	26
4.2 Projektin aloitusvaihe.....	27
4.3 Projektin suunnittelu .....	27
4.4 Projektin toteutus.....	28
5 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA.....	30
5.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys .....	30
5.2 Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet .....	31
LÄHTEET.....	34
LIITTEET.....	36

## 1 JOHDANTO

Leikki-iässä kuten muulloinkin on tärkeää kiinnittää huomiota ruokavalion monipuolisuuteen, kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön, välipalojen laatuun, janojuomiin ja napostelutottumuksen välttämiseen (Hasunen ym. 2004:11, 4). Lasten ruokailutottumukset saavat vahvan perustan jo varhaislapsuudessa (Hasunen ym. 2004:11, 136). Lapsena on helppoa oppia syömään monipuolisesti, mutta perheessä opittuja tapoja on myöhemmin työstävä muuttaa. Siksi lapselle pitäisi antaa terveellistä ruokaa pienestä pitäen.

Tampereen alueen neuvoloissa on ravitsemukseen liittyvää ohjausmateriaalia lapsille, jotka ovat alle kolmevuotiaita tai kouluikäisiä. Tampereen kaupungin lastenneuvoloiden koordinaattori Pia Hietasen mukaan 4-6 -vuotiaiden lasten kanssa käytäviin ravitsemuskeskusteluihin olisi myös tarpeellista saada jokin työväline. Olemme molemmat olleet pitkään kiinnostuneita terveellisestä ravitsemuksesta ja erityisesti leikki-ikäisten kohdalla aihe on kiinnostavan haasteellinen.

Vuonna 2008 Jaana Alarovan ja Jaana Unhan opinnäytetyö selvitti leikki-ikäisten 4-6 -vuotiaiden käsityksiä ja tottumuksia terveellisestä ruoasta. Alarova ja Unha ehdottivatkin lisätutkimusaiheeksi menetelmiä 4-6 -vuotiaiden lasten ravitsemusohjauksen tueksi terveydenhoitajille. ( Alarova ym. 2008, 54.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa Tampereen alueen neuvoloiden terveydenhoitajille tukimateriaali 4-6 -vuotiaiden lasten ohjaustyöhön ravitsemuksen osalta. Menetelmänä käytämme (tuotoksellista) opinnäytetyötä. Tuotoksena on kori, jonka sisällä on pehmopupu ja hänen leluruokia. Tavoitteena olisi saada lapsi kertomaan ja keskustelemaan ruokakorin avulla omista ruokailutottumuksistaan terveydenhoitajan kanssa sekä oppia soveltamaan terveellistä ruokavaliota omaan elämäänsä. Terveydenhoitaja voi samalla tukea ja ohjata lasta sekä lapsen perhettä näissä asioissa. Työssämme otamme vanhemmat huomioon vain ohjauksen osalta. Lasten erikoisruokavaliot olemme rajanneet kokonaan pois.

## 2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa malliruokakori työvälineeksi Tampereen kaupungin lastenneuvoloiden terveydenhoitajille ja sen myötä syventää omaa osaamistamme tulevana sairaanhoitajina. Työvälineen avulla neuvolan terveydenhoitajat voivat keskustella lasten kanssa terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta.

Opinnäytetyössä selvitetään

- 1) Mitä kuuluu 4-6 -vuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen?
- 2) Millainen on 4-6 -vuotiaiden terveellinen ravitsemus?
- 3) Mitä kuuluu 4-6 -vuotiaiden ravitsemusohjaukseen neuvolassa?
- 4) Millainen on hyvä tukimateriaali leikki-ikäisen ravitsemusohjauksessa?

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää lastenneuvolatyötä ja lisätä leluruokakorin avulla 4-6 -vuotiaiden lasten tietoa terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta aktivoimalla lapsi valitsemaan terveelliset ruokakokonaisuudet pupun tukemana.

### 3 TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT



Kuva 1. Pupu kuvastaa työmme tuotosta eli ruokakoria. Kuvassa teoreettiset lähtökohdat on kirjoitettu porkkanoihin.

### 3.1 Leikki-ikäinen lapsi

Kirjallisuudessa leikki-ikä jaetaan kahteen osaan, varhais- ja myöhäisleikki-ikään. Varhaisleikki-ikäällä tarkoitetaan kahdesta neljään -ikävuosia ja myöhäisleikki-ikäällä neljästä kuuteen -ikävuosia. Koko leikki-ikänsä ajan lapsi kasvaa ja kehittyy nopeasti kaikella tavalla. Lapsi itsenäistyy, mutta toisaalta myös sosiaalistuu tunteellisella puolellaan. Varsinkin myöhemmällä leikki-ikäällä lapsesta tulee entistä enemmän ulospäin suuntautunut. (Lehto. 2004, 20-21)

Leikki-ikäisellä tarkoitamme työssämme 4-6 -vuotiasta lasta. Tämän ikäiset lapset ovat monesti selkeästi eri kehitysvaiheissa. He ymmärtävät kysymyksiä, kaksiosaisia ohjeita ja tunnistavat joitakin päävärejä. Tekemisissä ei ilmene selkeää suunnitelmallisuutta, vaikkakin yhteistyö toisten ihmisten kanssa on sujuvaa. Ennen kouluikää lapsi opettelee hyviä tapoja ja siisteyttä. Myös ruokailuun liittyvät asiat kuten ruoan annostelun opettelu, ruoan kunnioittaminen ja terveellisen ruoan valitsemisen opettelu ovat ajankohtaisia. Nurttilan (2001, 105-106) ravitsemuskasvatusartikkelin mukaan näistä asioista tulisi keskustella neuvolassa 4-6 -vuotiaiden kanssa.

#### 3.1.1 Neljävuotiaan lapsen kehitys

Neljävuotias on niin sanottu 'minä itse' – lapsi. Hänen käytöksessään voi huomata paljon uhmaiän merkkejä, kun hän opettelee tahtomista. Lapsi tarvitsee tällaisia mahdollisuuksia ensimmäisen itsenäistymisvaiheen kehittymiselle. (Koistinen, ym. 2004, 66-67) Monet lapset haluavat tässä iässä toimia ruokapöydässäkin mahdollisimman omatoimisesti. Maidon kaataminen itsenäisesti on yksi tavallisimmista harjoiteltavista asioista. Lapsi tarvitsee paljon onnistumisen kokemuksia, jotta hänen itsetuntonsa kasvaisi. Niitä tilanteita voi mahdollistaa lapselle pienillä asioilla. Nelivuotias tekee jo mielellään pieniä tehtäviä, kuten ruuanlaittoa ja siivoamista yhdessä vanhempien kanssa. Myös saksilla leikkaaminen ja muotojen jäljitteleminen onnistuu. (Koistinen, ym. 2004. 66-67.)

Nelivuotiaan mielikuvituksella ei ole rajoja. Mielikuvituksen vilkkaus ilmenee lapsen leikkiessä ja lisäksi hänellä voi olla myös erilaisia pelkoja. Leikin avulla



lapsi purkaa tarvittaessa myös tunteitaan. ( Koistinen, ym. 2004, 67) Olemme huomanneet, että melko yleisiä leikkejä neljävuotiailla lapsilla ovat rauhalliset koti- ja roolileikit, kuitenkin lapsesta riippuen. Myös piirtäminen ja kirjojen kuunteleminen toisen lukemana ovat mieluisia asioita. Neljävuotias lapsi osaa jakaa ja vuorotella asioita muiden kanssa ymmärtäen jakamisen merkityksen ( Sheridan, M. D. 2000, 37).

Kielellinen kehitys neljävuotiaalla on nopeasti edistynyt. Lapsen puhe on helposti ymmärrettävää ja hän pystyy tuottamaan jo monen sanan lauseita. Lapsi osaa laskea vähintään kolmeen ja ymmärtää kysymyksiä. Äänneistä R ja S saattavat vielä puuttua, jolloin ne korvautuvat muilla kirjaimilla. ( Hermanson, E. 2007, 38.) Näillä taidoilla neljävuotias lapsi voi kertoa terveydenhoitajalle paljon omista tottumuksistaan ruokailun suhteen.

### **3.1.2 Viisivuotiaan lapsen kehitys**

Viisivuotiaan sanavarasto on laajuudeltaan jopa monta tuhatta sanaa. Hän osaa puhua sujuvasti vaativissakin tilanteissa. Kuitenkin kielen käyttö on konkreettisiin asioihin sidottua. Viisivuotias osaa jo kirjoittaa numeroita, kirjaimia ja oman nimensä. ( Koistinen, ym. 2004, 66 ja Aaltonen, ym. 2004, 137) Kysyttäessä lapsi osaa kertoa osoitteensakin. Abstraktien sanojen merkitys kiinnostaa lasta ja hän kyselee paljon. ( Sheridan, M. D. 2000, 39) Vanhemmat joutuvat jatkuvasti vastailemaan lapsen kysymyksiin, jolloin heidän kärsivällisyytensä saattaa joutua koetukselle.

Lapsi oppii hyppimään viisivuotiaana ketterästi kummallakin jalalla vuorotellen. Hän hyppii hyppynarua, ajaa kaksipyöräistä polkupyörää ja osaa heittää hyvin palloa. Erilaiset pallopelitkin onnistuvat jo sääntöjen mukaan, jolloin lapsi huomioi myös tarkoitukseen sopivan paikan ja halutessaan myös pisteiden laskun. Luistelu ja hiihto ovat myös taitoja, jotka viisivuotias yleensä hallitsee. ( Aaltonen, M. ym. 2004, 132 ja Sheridan, M. D. 2000, 38)

Myös viisivuotias lapsi harjoittelee vielä ruokailuun liittyviä asioita, kuten sopivan ruokamäärän arviointia. (Ihanainen, ym. 2008, 68.) Lapsi opettelee arvioi-

maan omaa käyttäytymistään ja tekemään sopimuksia (Hermanson, E. 2007, 40). Sopimusten avulla lapsi voi jo hieman itsekin vaikuttaa ruokailutilanteisiin. Vanhemmat voivat esimerkiksi sopia lapsen kanssa, että kaikkia ruokia tulee maistaa, mutta lautasta ei ole pakko syödä tyhjäksi. Näistäkin asioista terveydenhoitajan on hyvä puhua neuvolassa, jolloin lapsi kuulee vanhempien lisäksi jonkun muun henkilön mielipiteen yhteisille pelisäännöille.

Lapsen pettymyksen sieto kehittyy hiljalleen iän karttuessa. Viisivuotiaalla saattaa olla vielä vaikeuksia sietää pettymyksiä, mutta sekin kyky harjaantuu muun muassa peleissä häviämisellä. Viisivuotias osaa ratkaista ristiriitatilanteet usein ilman suurempia tunteenpurkauksia ja hänen ympärillä eläviin kohdistuva myötäelämisen taito voi kehittyä tuttuja satuja kuunnellessa. ( Hermanson, E. 2007, 40.)

### **3.1.3 Kuusivuotiaan lapsen kehitys**

Kuusivuotias alkaa olla kehitykseltään ”koulukypsä”. Tämän ikäisen lapsen ei kuitenkaan saa odottaa osaavan kaikkea, koska hän tarvitsee vielä monessa asiassa aikuisen tukea. ( Hermanson, E. 2007. 40.) Esikouluikäinen osaa syödä siististi ja käyttää haarukkaa ja veistä. Vaikka lapsi on pääasiassa omatoiminen ja reipas hän saattaa välillä haluta palvelua heittäytymällä avuttomaksi. ( Ihanainen, ym. 2008, 68.) Terveystenhoitaja voi neuvolakäynnillä lapsen kanssa ikään kuin kertauksena käydä läpi terveellisen ruokavalion sisältöä. Lasta voidaan kannustaa myös omien välipalojen valmistamiseen. Välipalan valmistaito voi helpottaa lasta kouluikään tultaessa sillä monet pienetkin koululaiset joutuvat valitettavasti viettämään aikaa yksin kotona.

Käytännön taitojen, kuten piirtämisen ja kirjoittamisen harjoittelu on erityisesti ajankohtaista. Lapsi selviytyy jo hyvin vaatteiden napittamisesta ja muusta pukeutumiseen liittyvästä. ( Koistinen, P., ym. 2004, 67.) Kuusivuotiaalle on tärkeitä saada tehdä asioita yhdessä sisarusten ja koko perheen kanssa. Ulkoilu ja erilaiset leikki- ja lukutuokiot läheisimpien ihmisten kanssa ovat mieluisia. ( Hermanson, E. 2007, 41.)

### 3.1.4 Lapsen ruokailu leikki-iässä

Neljävuotiaana monella lapsella kaveripiiri laajenee erilaisten kerhojen ansiosta, jonka vuoksi kavereiden vaikutus ruokailutilanteissa voimistuu. Kuusivuotias menee esikouluun ja mahdollisesti kouluun. (Hasunen ym. 2004, 60.) 4-6 -vuotiaat lapset ottavat mallia vanhempien, hoitajien, kavereiden ja sisarusten ruokailusta. Nämä esimerkit voivat ohjata lapsen ruokailutottumuksia ja -tapoja joko hyvään tai huonoon suuntaan. Nämä lapsuudessa opitut tavat kulkevat lapsen mukana aina aikuisikään asti. (Haglund, B. ym. 2007, 130.)

Lapsen tulee saada osallistua pöytäkeskusteluihin yhdessä muiden ruokailijoiden kanssa, jolloin hän tuntee itsensä hyväksytyksi ja huomioiduksi. Myönteinen ilmapiiri ruokapöydässä tekee ruuankin mieluisammaksi ja maistuvammaksi kuin kireä ilmapiiri. (Nurttila, A. 2001, 111.)

Viisi vuotta täytettyään lapsi harjoittelee perunan kuorimista, jonka täytyy onnistua koulun alkamiseen mennessä. Myös hyviä ruokailutapoja on hyvä harjoitella, elleivät ne vielä tässä vaiheessa kuulu luonnollisesti ruokailutilanteeseen. (Aaltonen, M. 2004, 191.)

Nurttilan (2001, 106) mukaan kuusivuotiaat ymmärtävät jo ruuan merkityksen omalle kasvulleen. He ovat kiinnostuneita ruuanlaitosta ja syömiseen liittyvistä asioista. Lapsi onkin hyvä ottaa mukaan ruuanlaittoon ja pöydän kattamiseen silloin, kun se on mahdollista. Kuusivuotias menee esikouluun tai joku voi päästää jo kouluun, mikä vaikuttaa osaltaan lapsen kaveripiirin laajenemiseen ja kaverit vaikuttavat yhä enemmän ruokailutilanteeseen. (Nurttila, A. 2001, 106.)

Alarovan ja Unhan tutkimuksen (2008, 44) mukaan heidän haastattelemansa 18 leikki-ikäistä lasta, yhdeksän tyttöä ja yhdeksän poikaa, valitsivat suurimmaksi osaksi terveellisiä ruokakortteja. Tytöt valitsivat enemmän terveellisiä vaihtoehtoja kuin samanikäiset pojat, mutta kuitenkin terveellisiä viljatuotteita, liha-, kala-, kana- ja kananmunaruokia lapset valitsivat lähes yhtä paljon. 4-5 -vuotiaat lapset valitsivat enemmän marjoja, hedelmiä, vihanneksia ja juureksia sisältäviä kortteja kuin esikouluikäiset lapset. Toisaalta 4-5 -vuotiaat tekivät myös enemmän epäterveellisiä valintoja kuin esikouluikäiset. Epäterveellisissä

vaihtoehtoissa oli eniten valittu runsaasti rasvaa, sokeria tai suolaa sisältäviä ruokakuvia.

Tutkimuksen perusteella voimme päätellä, että 4-5 -vuotiaat eivät vielä tiedosta valintojensa merkitystä omalle terveydelleen yhtä hyvin kuin esikouluikäiset. Tutkimustuloksia tarkastellessa täytyy huomioida, että tutkimuksen kohderyhmässä oli vain 18 lasta. Sen vuoksi tulosten perusteella ei voi tehdä yleistyksiä.

Kansanterveyslaitoksen tuoreen Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin (Kyttälä, P. ym. 2008, 115) tulokset kertovat alle kouluikäisten lasten ruokavalion sisällöstä Pirkanmaan ja Pohjois-Pohjanmaan alueella. Leikki-ikäiset saivat suosituksiin nähden liian vähän monitydyttymättömiä rasvahappoja, mutta liian paljon tyydyttyneitä rasvahappoja, suolaa ja sakkaroosia. Suuri osa lapsista ei saanut myöskään D- ja E-vitamiineja ja rautaa tarpeeksi. Kotona ja kodin ulkopuolella hoidettavien lasten ruokavaliota vertailtaessa lasten ravitsemus arkipäivinä oli lähempänä suosituksia kodin ulkopuolella hoidettavilla lapsilla. Arkipäivisin lasten ruokavalio oli lähempänä suosituksia kuin viikonloppuisin. Lasten terveellisempi ruokavalio oli yhteydessä vanhempien korkeaan koulutustasoon, äidin korkeaan ikään, pieneen perhekokoon ja Pirkanmaahan asuinalueena. (Kyttälä, P. ym. 2008,115.)

### **3.2 Terveellinen ravitsemus 4-6 -vuotiaille**

Terveellisessä ravitsemuksessa 4-6 -vuotiailla on keskeistä säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä aivan kuten aikuisillakin. Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa, että päivisin syötäisiin yhtä monta ateriaa ja melko samoihin aikoihin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39). Useimmissa perheissä toimiva ateriarytmi on aamupala, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala. Terveellisen pääaterian voi koota lautasmallia apuna käyttäen. (Katso Kuva 2) (Hasunen ym. 2004:11, 18-20.)

Lapsena opittu monipuolinen ruokavalio edistää ennakkoluulotonta suhtautumista ruokaan. Pienet lapset syövät vähän kerrallaan ja siksi välipalat ovat aiheellisia. (Haglund ym. 2007, 132-133) Lapsella nälkä on oikukas, ja siksi ruo-

kahalu vaihtelee välillä rajusti. Kuitenkin monipuolinen ja hyvä ruoka turvaa lapsen kasvun. (Pietiläinen ym. 2002, 4.)

Lapsilla on usein monenlaisia ennakkoluuloja ja rituaaleja, joiden noudattaminen tuo heille turvaa. Esimerkiksi leivän pala kelpaa kolmion mallisena, mutta ei neliönä. Tomaatti pitää ehdottomasti olla lohkoina eikä viipaleina. Siis pienetkin muutokset järkyttävät heidän maailmaa ja ne vievät aikaa ennen kuin niihin tottuu. Uusia asioita tulee kuitenkin joka päivä. Ja mitä varhaisemmin niihin totutaan, sitä helpommin ne hyväksytään. Uusien makujen kanssa on kuitenkin syytä edetä rauhallisesti lapsen kanssa. Kärsivällisyys ja sinnikkyys ovat parhaat tavat ennakkoluulojen poistamiseen. (Pietiläinen ym. 2002, 5.) Näiden lisäksi on todettu, että ihminen tarvitsee noin viisitoista maistamiskertaa ennen uuteen makuun tottumista (Mariariitta Suomensalo, 2009). Myös lapsen perheen, kavereiden ja hoitajien asenteet voivat vaikuttaa lapseen, mutta he voivat näyttää myös hyvää esimerkkiä ruuan valinnassa ja ruokailutavoissa. (Haglund ym. 2006, 130., Parkkinen ym. 1999, 137.)

Lapsen kasvun ja kehityksen takana on monipuolinen ja ravitseva perusruoka. Lapsi tarvitsee päivittäin viljatuotteita, perunaa ja kasviksia, hedelmiä ja marjoja, maitovalmisteita, lihaa, kalaa, kanaa ja kananmunaa sekä pienen määrän margariinia tai öljyä. Näitä ei kuitenkaan tarvitse olla jokaisella aterialla vaan monipuolisuus toteutuu päivittäisellä ja viikoittaisella vaihtelulla. (Pietiläinen ym. 2002, 8.)

### **Viljatuotteet**

Vilja on ruokavalion perusta, koska se on tärkeä energian, hiilihydraatin ja proteiinin lähde. Täysjyväviljassa on myös runsaasti kuitua, valkuaisaineita, rautaa ja B -vitamiinia. Kuidulla on paljon muitakin hyödyllisiä vaikutuksia. Se lisää kyläisyyden tunnetta ja helpottaa painonhallinnassa, tasaa verensokerinvaihteluja ja edistää suoliston normaalia toimintaa. Kuitu myös ehkäisee ummetusta ja pienentää veren kolesterolipitoisuutta. (Pietiläinen ym. 2002, 8., Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37., Ihanainen, ym. 2008, 42.)

Leikki-ikäiselle lapselle maistuu täysjyväiset vellit ja puurot. Leiviksi suositellaan ruisleipää, grahamleipää, tummaa sekaleipää, näkkileipää tai tummia sämpylöitä. Terveellistä tummaa kannattaa valita myös lasten suosikkeihin, makaroni- ja riisiruokiin. Viljatuotteet opettavat lapselle myös hyvän purentatekniikan. (Pietiläinen ym. 2002, 8., Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37., Ihanainen ym. 2008, 66.)

Turkulaisen keskimääräisen ravinnonsaanti STRIP -tutkimuksen (1995) mukaan neljävuotiaat ovat keskimäärin saaneet kuitua 1,9 g/MJ, viisivuotiaat 1,8 g/MJ ja kuusivuotiaat 1,9 g/MJ. Kuidun saantisuositus 4-6 -vuotiaalle on kuitenkin 3 g/MJ. (Hasunen, ym. 2004, 232.)

### **Kasvikset, marjat ja hedelmät**

Värikkäät kasvikset tekevät ruuasta mielenkiintoisemman. Voimakkaat värit, kuten punainen, oranssi ja vihreä ovat merkkejä kasvien ja hedelmien sisältämästä A -vitamiinin esiasteesta. Kasvikset, myös peruna ovat C -vitamiinipitoisia. Ne sisältävät myös kuituja, kivennäisaineita sekä muita vitamiineja. (Pietiläinen ym. 2002, 8.)

Lapsille on hyvä tarjota päivittäin kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Niitä tulisi syödä ainakin viisi annosta päivässä, mutta perunaa ei lasketa tähän mukaan. Yksi annos on suunnilleen lapsen kämmenen kokoinen ( Finnfood ). Kasviksia pitäisi syödä myös kypsennettynä, kypsentämättä, raasteena ja salaateissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36) Kasvikset voidaan valita vuodenajan mukaan, esimerkiksi talvella juureksia ja kesällä tomaattia ja kurkkua. Yleensä lapset pitävät kasvispaloista tai yksinkertaisista salaateista. (Ihanainen ym. 2008, 66.) Tuoreita hedelmiä voi syödä sellaisenaan, mutta ulkomaiset hedelmät on pestävä ja kuorittava ennen syömistä. Marjoja ja hedelmiä voi käyttää muun muassa sosemuodossa tai kiisselinä sekä puuron seassa. Ne sisältävät tärkeää C -vitamiinia ja kuitua. (Pietiläinen ym. 2002, 9.)

Kasviksista, myös perunasta, marjoista ja hedelmistä saadaan sellaisenaan paljon hiilihydraatteja ja ravintokuitua, mutta vain vähän energiaa, rasvaa ja proteiineja. Peruna on kuitenkin monipuolinen ruoka-aine ja sitä suositellaan

syötäväksi keitettynä, soseena tai uunissa kypsennettynä ilman rasvan lisäystä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36)

### **Maitovalmisteet**

Maito on tärkein kalsiumlähteenämme. Lapsilla kalsiumin imeytymistehokkuus on suurimmillaan ja riittävä kalsiumin saanti on erittäin tärkeää kasvuiässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 28). Sitä tarvitaan luiden, hampaiden kehittymiseen ja luuston ylläpitoon. Maitovalmisteissa on kalsiumin lisäksi myös B -vitamiinia sekä muita kivennäisaineita ja pieniä määriä A- ja D -vitamiinia. Maidon lisäksi kalsiumia saa muun muassa piimästä, jogurtista, viilistä, rahkasta, maitovelleistä ja juustoista. Lapselle sopiva määrä nestemäisiä maitovalmisteita on 5-6dl päivässä. Lapselle suositellaan annettavaksi rasvatonta, ykkös- tai kevytmaitoa. (Pietiläinen ym. 2002, 9., Ihanainen, ym. 2008, 65.) Maidon lisäksi lapsille suositellaan juustoa 20g (2-3 viipaletta) päivässä (Hasunen ym. 2004, 32). Ellei lapsi käytä maitovalmisteita, hän tarvitsee kalsiumvalmistetta 500 milligrammaa päivässä. Pelkästään ruuasta saa noin 100-200 milligrammaa kalsiumia vuorokaudessa. (Haglund ym. 2006, 131.)

### **Liha, kala ja kananmuna**

Lihassa on valkuaisaineita, B -vitamiinia, rautaa ja muita kivennäisaineita. Lihan voi valmistaa usealla eri tavalla, ja siitä saa helposti myös kevyttä ja vähärasvaista. Paistit, keitto- ja palvikinkut, täyslihaleikkeet ja broileri nahattomana ovat vähärasvaisia, ja siksi hyviä leikki-ikäiselle. Makkaroissa ja leikkeleissä on runsaasti suolaa ja nitriittiä, jonka vuoksi sitä suositellaan leikki-ikäisille vain yhdellä tai kahdella aterialla viikossa. Kala sisältää hyvänlaatuista rasvaa, tyydyttymättömiä rasvahappoja ja D -vitamiinia. Sitä suositellaan syötäväksi 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Tiettyjen kalalajien käyttö tulisi kuitenkin rajoittaa yhteen tai kahteen kertaan kuukaudessa. Niitä ovat Itämeren suuri silakka, lohi ja hauki. Satunnaisesti voi syödä sisävesien ahventa, kuhaa ja madetta. Hauen ja sisävesien isokokoisien ahvenen, kuhan ja mateen suuri elohopeapi-

toisuus sekä itämeren silakan ja lohen suuri dioksiinipitoisuus ovat näille suosituksille perusteet. (Pietiläinen ym. 2002, 11., Hasunen ym. 2004, 32., Hermanson. 2007, 110-111.)

Maksassa on paljon A -vitamiinia ja sitä kannattaa käyttää vain kerran viikossa. (Pietiläinen ym. 2002, 11., Hasunen ym. 2004, 32) Alle kouluikäiselle lapselle suositellaan, että hän syö maksamakkaraa tai -pasteijaa korkeintaan 70g viikossa eli noin 4-5 viipaletta. Maksalaatikkaa lapsi voi syödä enintään 300g kuu-kaudessa, jolloin maksapihviä ja -kastiketta tulisi välttää. (Evira. 2008) Leikki-ikäinen ei tarvitse lihaa kovin paljon, 2-3 ruokalusikallista pääateriaalla riittää. Kananmuna ja munakas ovat nopea aterian lisäke ja sitä voi tarjota 2-3 aterialla viikossa. (Pietiläinen ym. 2002, 11., Hasunen ym. 2004, 32)

## **Rasvat**

Rasvan laatuun on hyvä kiinnittää huomiota jo lapsena. Näkyvänä rasvana suositellaan käytettäväksi kasviöljyä ja rasiamargariinia, koska ne eivät nosta veren kolesterolia ja ehkäisevät näin sydän- ja verisuonisairauksien syntyä. Ravintorasvat sisältävät runsaasti rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A-, D- ja E -vitamiineja sekä runsaasti energiaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38).

Koko perheen olisi hyvä käyttää ruuanlaitossa vähärasvaisia aineksia esimerkiksi maito- ja lihavalmisteissa. (Pietiläinen ym. 2002, 11.) Suomalaisilla leikki-ikäisillä lapsilla on maailman suurimmat kolesteroliarvot. ”Leikki-ässä kasvava seerumin kolesterolipitoisuus johtuu suomalaisille tyypillisestä perinnöllisestä taipumuksesta sekä tyydyttynyttä, kovaa rasvaa ja kolesterolia sisältävästä ruokavaliosta”. (Haglund. 2006, 131)

Rasvat toimivat energianlähteenä, energiavarastona, rasvaliukoisten vitamiini- ja välttämättömien rasvahappojen lähteenä, elimistön lämpöeristeenä ja sisäelinten suojakerroksena. Hiilihydraatteihin ja proteiineihin verrattuna rasvat sisältävät yli kaksinkertaisen määrän energiaa. Ne myös hidastavat ruuan sulatusta ja sen vuoksi rasvaisen aterian jälkeen on kylläinen tunne. (Haglund ym.



2006, 40) Leikki-ikäiselle lapselle riittää 20-30g (4-6 teelusikallista) näkyvää rasvaa päivässä. Jos lapsi käyttää kevytrasvaa, määrä voi olla hieman suurempi. Suurin osa saadusta rasvasta tulee kuitenkin elintarvikkeiden mukana piilorasvana. (Hasunen ym. 2004, 34) Pehmeästä rasvasta lapsi saa välttämättömät monityydyttymättömät rasvahapot, linoli- ja alfa-linoleenihappo, sekä muita tärkeitä pitkäketjuisia rasvahappoja. Niitä tarvitaan kasvamiseen ja hermoston kehittymiseen. (Hasunen ym. 2004, 94)

Neljä-, viisi- ja kuusivuotiaat ovat saaneet Turkulaisen tutkimuksen mukaan rasvaa keskimäärin 31-33 E%. Saantisuositus kyseiselle ikäryhmälle on 30 energia prosenttia. (Hasunen ym. 2004, 232)

### **Suola ja mausteet**

Lapsi on tottunut imeväisiässä suolattomaan ruokaan eikä leikki-ikässäkään kannata opettaa liikaan suolaan. Leikki-ikäiselle lapselle sopiva suolan saanti päivässä on 2,5-3,5 grammaa (Haglund ym. 2006, 132).

Suolan sijaan kannattaa käyttää erilaisia yrttejä, pippureita, maustevihanneksia ja sipuleita, joilla saa makua ruokaan. Mineraalisuola on myös suositeltava vaihtoehto. (Pietiläinen ym. 2002, 11.) Liiallinen suolan käyttö lapsena saattaa olla yhteydessä verenpaineen nousuun ja näin ollen altistaa helpommin sydän- ja verisuonitaudeille myöhemmällä iällä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32)

### **D -vitamiini ja fluori**

Nykykäsityksen mukaan D-vitamiini on ainoa aine, jota suomalainen terve ja normaalilla ruokavaliolla oleva lapsi tarvitsee erillisenä lisänä. Muita vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan riittävästi normaalista monipuolisesta ruokavaliosta. (Hermanson. 2007, 113.) D -vitamiinia annetaan leikki-ikäiselle koko kasvukauden talvisaikaan, koska D -vitamiinia muodostuu auringon valon vaikutuk-

sesta vain vähän. Tummaihoisille lapsille annetaan poikkeuksellisesti D -vitamiinivalmistetta viiteen ikävuoteen asti. (Pietiläinen ym. 2002, 12.) Tummaihoisten lasten lisäksi ne, jotka eivät juo maitoa tai piimää tai juovat ainoastaan tila- tai luomumaitoa pitäisi saada D -vitamiinia ympäri vuoden 5-6 mikrogrammaa/päivä.

”D -vitamiinien annosteluohjeet ovat muuttuneet vuonna 2003, jolloin ruvettiin lisäämään D -vitamiinia maitoon ja piimään sekä rasiamargariineihin.” (Koistinen. 2004, 125.) Kalanmaksaöljy on vaihtoehto D- vitamiinille. (Pietiläinen ym. 2002, 12.) D -vitamiinin puutteesta aiheutuu kasvun ja kehityksen häiriöitä, väsymystä ja infektioherkkyyttä. Vakavasta puutteesta lapsille aiheutuu riisitauti. Pitää kuitenkin muistaa, että suurina annoksina D -vitamiini on myrkyllinen erityisesti lapsille, mikä aiheuttaa hyperkalsemian ja kasvuhäiriöitä. Yliannostus on mahdollinen, jos ei noudateta annostusohjeita tai käytetään montaa vitamiinivalmistetta pitkään yhtäjaksoisesti. Alle 10 -vuotiaille lapsille maksimaalinen annos D -vitamiinia on 25 mikrogrammaa päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 26, Hasunen ym. 2004, 96-97)

Leikki-ikäiset tarvitsevat D -vitamiinin lisäksi myös fluoria, koska se vahvistaa hampaita ja estää myöhempää hampaiden reikiintymistä. Myös juomavedestä saa fluoria, mutta oma neuvola antaa siihen tarkemmat ohjeet asuinalueen mukaan. (Pietiläinen ym. 2002, 12.) Fluorin saanti turvataan yleensä fluorihammastahnalla tai fluoritableteilla. (Parkkinen ym. 1999, 138.)

### **Vieraat aineet ja lisäaineet**

Vieraita aineita ovat maaperästä ja ilmasta tulleet raskasmetallit, torjunta-ainejäämät ja ydinsaasteet. Nämä ovat tuotantoympäristön epäpuhtauksia, jotka ovat tahattomasti joutuneet elintarvikkeeseen. Elintarvikkeita valvotaan vieras- ja lisäaineiden osalta tarkasti. Mitään ruoka-ainetta ei tarvitse kuitenkaan välttää, jos niitä käytetään monipuolisesti ja vaihdellen.

Peruselintarvikkeissa lisäaineita ei sallita, mutta virvoitusjuomat, keinotekoiset mehut, karamellit, makeat leivonnaiset ja maitovanukkaat sisältävät paljon lisäaineita. Jos näitä tuotteita käyttää satunnaisesti, lisäaineista ei ole mitään hait-

taa. Runsaassa käytössä suurempi haitta on niiden korkea sokeri- ja rasvapitoisuus, minkä vuoksi ne tekevät ravintoarvot heikommaksi. Aterian yhteydessä makean syönte ei ole niin haitallista hampaiden terveydelle kuin usein toistuva makean syönti aterioiden välillä (Haglund ym. 2006, 132). Aaltosen ym. (2004, 201) mukaan 4-vuotiaan kanssa voi jo keskustella välipalojen ja makeisten merkityksestä myös hampaiden terveydelle. Tämän asian esille ottaminen voisi olla hyödyllistä lapsen neuvolakäynnillä.

Lisäaineet ovat kuitenkin tarkoituksellisesti lisätty ruokaan, koska ne parantavat elintarvikkeiden säilyvyyttä, vaikuttavat makuun, hajuun, väriin ja rakenteeseen. Niitä ei saa käyttää lainkaan käsittelemättömiin peruselintarvikkeisiin, kuten hiutaleisiin, suurimoihin, kasviksiin, marjoihin, maitoon, hunajaan sekä tuoreeseen tai pakattuun lihaan, kalaan ja munaan. (Hasunen ym. 2004, 43) Tavallisessa kotiruuassa ei lisäaineita juurikaan ole (Pietiläinen ym. 2002, 12). Lasten ruoka-juomiin kannattaa myös kiinnittää huomiota ja valita lisäaineettomia vaihtoehtoja. Vesi on paras janojuoma lapselle. (Haglund ym. 2006, 133)

Lisäaineilla on niin kutsuttu ADI -arvo (acceptable daily intake), joka määrittää suurimman sallitun elinikäisen terveyden kannalta turvallisen päiväsaannin. Jos lapsi syö yksipuolisesti ja runsaasti samaa lisäainetta sisältäviä elintarvikkeita, voi lisäaineiden saanti nousta lähelle ADI -arvoa. (Hasunen ym. 2004, 43)

### **3.2.1 Energian- ja ravinnontarve**

Lapsen vilkkaasta perusaineenvaihdunnasta ja nopeasta kasvusta johtuen energian- ja ravinnontarve on painoa kohti suurempi kuin aikuisilla. Lasten ravinnontarve on nykyään suhteellisen hyvä, mutta energiansaanti on liiallista yhä useammilla, koska liikunta on vähentynyt ja makeiden välipalojen syöminen lisääntynyt. Energiantarve on kuitenkin yksilöllistä. Siihen vaikuttaa lapsen pituus, paino, kasvunopeus ja liikunnan määrä. Tyttöjen ja poikien väliset energiantarpeet alkavat vaihdella leikki-ien lopulla. (Hasunen ym. 2004, 92). Kasvupyrähdysten aikana energiantarve on suurin. Parhaiten energiantarpeesta kuitenkin kertoo lapsen pituuden ja painon suhde, jota seurataan neuvolassa. Leikki-

ikäisen energian tarvetta voidaan karkeasti määrittellä seuraavasti: 1000kcal (4,2 MJ) + ikä vuosina x 100kcal (0,4MJ). (Haglund ym. 2006, 131)

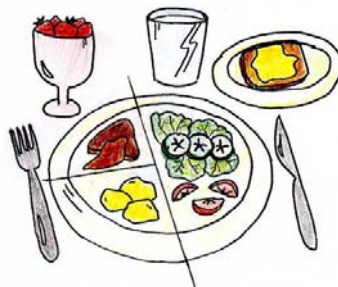
Taulukko 1. Arvioitu energiantarve

	<b>Tytöt</b> MJ/kcal/vrk	<b>Pojat</b> MJ/kcal/vrk
<b>4 - vuotiaana</b>	5,3 (1270)	5,7 (1360)
<b>5 - vuotiaana</b>	6,1 (1460)	6,3 (1510)
<b>6 - vuotiaana</b>	6,8 (1630)	7,4 (1770)

Leikki-ikäisen vuorokauden energian saannista sokerin osuus on vain alle 10 prosenttia. Esimerkiksi viisivuotiailla se vastaa noin 40:tä grammaa sokeria päivässä. (Haglund ym. 2006, 131) Ravitsemustutkimuksen ja ruoan käyttötilastojen mukaan sokerin keskimääräinen kulutus on suurempi kuin pohjoismaiset ravitsemussuositukset suosittelevat. On todettu, että suositukset ylittyvät erityisesti lasten kohdalla, joista kahdeksan kymmenestä lapsesta syö liikaa sokeria. (Jorgensen. 2008,9) Sokerin (sakkaroosin) makeus ja rakenne voidaan osittain korvata käyttämällä muita luonnollisia sokerilajeja, kuten glukoosia, fruktoosia, maltoosia ja laktoosia. Tästä huolimatta energiapitoisuus ei kuitenkaan vähene, koska kaikki luonnolliset sokerit sisältävät saman verran energiaa. (Jorgensen. 2008, 4) Energiaravintoaineiden suositukset lasten ruokavaliossa Nordic Nutrition Recommendations:n mukaan ovat, että proteiinien osuus päivän energiantarpeesta on 10-20 prosenttia. Hiilihydraattien 50-60 prosenttia ja rasvan 25-35 prosenttia ja kovan rasvan osuus vain 10 prosenttia. (Haglund ym. 2006, 230).

Lapsella liian vähäinen energian saanti johtaa kasvun ja kehityksen häiriöihin ja vastaavasti liian suuri määrä lihottaa. Tärkeintä olisi löytää tasapaino pitkän ajan kuluessa. Lapsi tarvitsee energiaa perusaineenvaihduntaan, ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon ja liikkumiseen aivan kuten aikuinenkin. Suomalaiset arvioivat itse, että energiansaanti on vähentynyt viimeisen 20 vuoden aikana noin 20 prosenttia, mutta painoindeksi on kuitenkin ollut sillä välillä nousussa.

Ylipaino on kasvava ongelma lapsien keskuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10-14)



Kuva 2. Lautasmalli

Lapsilla lautasmalli on melkein samanlainen kuin aikuisilla, mutta määrä on tietenkin vähäisempi. Lautasesta noin puolet tulisi olla kasviksia. Perunan, riisin tai pastan osuus on noin neljännes. Lihalle, kalalle tai munaruualle jää myös neljännes. Ruokajuomaksi suositellaan vettä, rasvatonta maitoa tai piimää. Ateriaan kuuluu myös leipä, jossa on kevyttä kasvirasvaveitettä. Aterian täydentävät marjat ja hedelmät jälkiruokana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36)

### 3.3 Neuvolan ravitsemusohjaus 4-6 -vuotiaille ja heidän vanhemmilleen

Ravitsemusohjauksessa korostetaan säännöllistä ateriarytmiä sekä tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota. Tämän päivän haasteena ravitsemuskasvatuksessa on vanhempien tukeminen kasvatustyössä. (Nurttila, A.2001. 99.) Neuvoloissa tapahtuva terveyden edistämisen ravitsemusohjaus rakentuu ravitsemussuosituksille. Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat lähes samanlaiset verrattuna pohjoismaisiin, jotka on laadittu vuodesta 1980 lähtien kahdeksan vuoden välein. Ravitsemussuosituksissa ilmenevät asiat perustuvat tieteellisiin tutkimustuloksiin ja ne myös perustellaan yksityiskohtaisesti. (Haglund ym., 2007, 10.)

Ravitsemuskasvatus on moniammatillista ja monimuotoista. Siinä otetaan huomioon lapsen lisäksi perhe, perheen voimavarat, elinolosuhteet ja ympäristö kokonaisuutena. Ammattihenkilöstön tehtävänä on muokata ja välittää tietoa ravitsemuksesta niin, että se hyödyttää perhettä heidän jokapäiväisessä elämässään. Ravitsemuskasvatuksessa opetetaan, neuvotaan, havainnollistetaan ja valistetaan lasta ja perhettä terveellisestä ruokavalioista. Terveystieteiden tehtävänä neuvolassa on lisätä terveyden arvostusta ja luoda edellytyksiä terveellisen ruokavalion toteutumiselle. (Hasunen ym. 2004, 54-55)

Ravitsemusneuvonnassa pyritään vuorovaikutteiseen keskusteluun, jossa tuloksellisen neuvonnan lähtökohtana ovat yksilöllisyys, joustavuus ja perhekeskeisyys. Keskustelun pääkohtana ovat lapsen ja perheen elämäntilanne sekä arvot ja asenteet. Terveystieteiden tehtäviin kuuluukin näiden toiveiden ja tarpeiden tunnistaminen. (Hasunen ym. 2004, 57)

Ravitsemuskeskustelussa kiinnitetään huomiota perheen ruokailu-aikoihin, -rytmiin, tilanteisiin sekä ruokavalioon kokonaisuutena. Terveystieteilijä suhtautuu erilaisiin ruokavalioihin avoimesti, mutta selvät ravitsemusriskit otetaan avoimesti puheeksi. Ongelmatilanteissa otetaan yhteys ravitsemusterapeuttiin. Keskustelussa keskitytään kuitenkin myönteiseen palautteeseen, sillä jokaisesta ruokavalioista löytyy jotain hyvää. Suorien käskyjen, ohjeiden tai neuvojen sijaan perheen kanssa etsitään heidän mielestään toteuttamiskelpoisia mahdollisuuksia. Terveystieteilijä tukee ja motivoi perhettä heidän päätöksissään. (Hasunen ym. 2004, 57)

Ravitsemusneuvonnan tavoitteena on lapsen ja perheen hyvän ravitsemuksen turvaaminen ja siksi heidän ruokatottumuksia seurataan koko neuvolaiän ajan. Vanhemmille annetaan neuvolassa ohjausta lasten herkkyyskausien tunnistamisessa ja ohjeita siitä, mitä lapsi voi eri-ikäisenä opetella. (Hasunen ym. 2004, 58)

Neuvolassa on ravitsemusohjaukseen keskeisiä teemoja eri ikäkausille. 4-6 -vuotiasta lasta kehoitetaan osallistumaan aterioiden valmisteluun. Kuusivuotiaalle voi antaa pieniä itsenäisiä ruuanvalmistustehtäviä. Terveystieteilijä keskustelee pääaterioista, välipaloista, juomista ja napostelun merkityksestä lap-

sen kanssa. Myös ravinnon rasva ja sokeri otetaan puheeksi. Lapselle on hyvä kertoa kasvien, marjojen ja hedelmien tarpeellisuudesta. Lisäksi terveydenhoitaja kannustaa lasta arkiaktiivisuuteen ja liikuntaan. Perheelle kerrotaan, että lasta tulisi tukea oman ruokahalun säätelyssä. Neuvolassa tarkkaillaan painon kehitystä ja puututaan nopeasti pitkittyviin ongelmatilanteisiin, esimerkiksi liikalihavuuteen. (Hasunen ym. 2004, 60)

### **3.3.1 Ruokatottumusten selvittämien ja tulkitseminen neuvolassa**

Ravitsemusneuvonnassa otetaan huomioon asiakkaan tilanne, tarpeet ja selvitetään ruokailutottumukset. Esitiedot perheestä ja asiakkaan terveydentilanteesta ovat yleensä jo neuvolan tiedossa. Ruokatottumusten selvittämiseen vaikuttaa, miten keskustelussa on tullut asioita esille. Muuten tottumuksia selvitetään kyselemällä arjen aikatauluja, ateriatyyppejä, yhteisten aterioiden mahdollisuutta ja eri perheenjäsenten ruokailua. Myös viikonlopun ruokailujärjestelyt ja ruokailuilmapiiriä on hyvä selvittää. (Hasunen ym. 2004, 62-63.)

Tarvittaessa haastattelun ohella voidaan käyttää erilaisia kyselylomakkeita, kuten frekvenssilomaketta, ruokakarttaa tai ruokapäiväkirjaa. Frekvenssilomakkeessa arvioidaan ruoka-aineiden käyttötiheyttä ja se antaa karkean kuvan ruokavalion laadusta. Ruokakartan kanssa on helppo miettiä, onko ruokavalio riittävän monipuolista ja ovatko kaikki ruoka-aineryhmät käytössä. Se sopii käytettäväksi myös lasten ja monikulttuuristen perheiden kanssa, kun yhteinen kieli on ongelmana. (Hasunen ym. 2004, 62-63.)

Itsearviointin välineenä on hyvä käyttää ruokapäiväkirjaa, jolloin se luo hyvän pohjan myös neuvolassa käytävälle ravitsemuskeskustelulle. Näin ollen vanhemmat ovat jo pohtineet valmiiksi lapsensa ja koko perheen elintarvikevalintoja ja syömiskäyttäytymistä. Yleensä perheet tietävät ruokavalionsa hyvät puolet ja kehittämistarpeet. Ruokamallit, kuvat, tuotepakkaukset sekä aito ruoka auttavat ruuankäytön selvittämisessä. Myös ravintolisien käyttö on tarpeen selvittää. (Hasunen ym. 2004, 62-63.)

Ruokavaliota ei voida arvioida yksittäisten ruoka-aineiden perusteella, koska monet elintarvikkeet täydentävät toisiaan. Ravinnonsaantiin vaikuttavat myös käyttömäärä ja -tiheys. Ruokavalion kokonaisuus on kuitenkin ratkaiseva vasta pitkällä aikavälillä. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota rasvan määrään ja laatuun. Tärkeimpiä arvioitavia ovat maito, piimä, viili, jogurtti sekä muut maitovalmisteet. Myös leipärasva, lihavalmisteet, salaatinkastikkeet ja ruuanvalmistusmenetelmät ovat tärkeää huomioida, herkkuja unohtamatta, kuten kakkuja ja suklaata. Sokeria kertyy eniten muun muassa vanukkaasta, jäätelöstä, makeisista ja mehuihin lisätystä sokerista. Merkittäviä kuidun lähteitä ovat taas leivät, murot, kasvikset, hedelmät ja marjat. Suolan saantiin vaikuttaa ruokasuolan ja suolaa sisältävien mausteiden käyttö ruuanvalmistuksessa ja runsassuolaiset elintarvikkeet. Näistä olisi hyvä keskustella lapsen ja perheen kanssa. (Hasunen ym. 2004, 64.)

### **3.3.2 Ravitsemusneuvonta-aineisto**

Ravitsemusneuvonnan tukena voi käyttää joko valtakunnallista tai itse valmistettua neuvonta-aineistoa. Pääasia, että se on motivoivaa, asiallista, suosituksiin perustuvaa, sisällöltään ristiriidatonta ja kohderyhmälle sopivaa. Aineisto annetaan yleensä ravitsemuskeskustelujen yhteydessä. Neuvonta-aineistoa on kuitenkin saatavilla myös muun muassa Elintarviketalosta, ravitsemusjärjestöiltä ja elintarviketeollisuuden tiedotuskeskuksista. (Hasunen ym. 2004, 65.)

Ravitsemusneuvonnan apuvälineistä paras on aito ruoka, mutta lastenneuvolassa sen käyttö ei ole mahdollista. Keskeisistä tuotteista voi olla kuitenkin tuotepakkauksia tai niiden kuvia. Myös niissä olevat pakkausmerkinnät voisivat olla yhteisen tarkastelun kohteena, koska ainesosa- ja ravintosisältömerkinnät auttavat kuluttajaa terveellisten päätösten tekemisessä. (Hasunen ym. 2004, 65.)

Perheet kaipaavat tukea käytännön toteutukseen ja arjen ruoka-asioiden järjestykseen. Tilaisuudet, jossa voidaan valmistaa yhdessä ruokaa tai järjestää havaintoesityksiä ovat antoisia myös henkilöstölle. Erilaiset leikki-ikäisten lasten vanhempien ruoanvalmistuskurssit ovat osoittautuneet hyödyllisiksi ja vanhempia kiinnostaviksi. Myös ravitsemusaiheiset näyttelyt ovat kiinnostaneet asiak-



kaita. Esimerkiksi ruuan suola- ja rasvapitoisuutta on helppo havainnollistaa. Lisäksi lastenneuvolassa on käytössä niin sanottu ryhmäneuvola. Siellä on joukko samanikäisiä lapsia ja heidän vanhemmat. Käynnillä on normaalit seuroinnat ja rokotukset ja käynti tarjoaa lisäksi mahdollisuuden keskustella vertaisryhmän kanssa. Keskustelunaiheeksi sopii hyvin ravitsemus, koska se on käytännönläheinen jokapäiväinen asia ja sopii mainiosti ryhmäneuvolakäynnille. Keskustelua voi lisäksi käydä internetissä nettineuvolassa, joka mahdollistaa ajasta ja paikasta riippumattoman neuvolapalveluiden käytön. Se on nykyistä neuvolajärjestelmää täydentävä palvelu. Nettineuvolan tarkoituksena on luoda yhteistyöverkosto kotien ja neuvoloiden välille. (Hasunen ym. 2004, 66.)

## 4 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka voi valita ammattikorkeakoulussa vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla tuotokseen, toimintaan tai teorian tietoon painottuva työ (Kassara, H. 2008). Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi käytäntöön suunnattua opastusta, ohjausta tai toteutettava tapahtuma. (Vilkkä ym. 2003, 9)

Opinnäytetyössä on eduksi toimeksiantajan löytyminen, mikä tukee opiskelijan ammatillista kasvua. Opinnäytetyön kohdistuminen työelämätaholle lisää myös opiskelijan vastuuntuntoa työstä ja opettaa projektinhallintaan. Toimeksiantatussa opinnäytetyössä pääsee myös peilaamaan omia tietoja ja taitoja sen hetkisiin työelämän tarpeisiin sekä ratkaisemaan työelämälähtöisiä ja käytännönläheisiä ongelmia. Toimeksiantajan ei kuitenkaan tarvitse aina olla työnantaja vaan varteen otettavia vaihtoehtoja ovat myös erilaiset yhdistykset, seurat ja liitot. (Vilkkä ym. 2003, 16-19)

Toiminnallinen opinnäytetyö lähtee liikkeelle aiheen ideoinnista eli aiheanalyysistä. Tärkeintä on, että aihe motivoi ja siinä voi syventää omaa asiantuntemusta aiheesta. Jotta opinnäytetyön idea ja tavoite tulee tiedostetuksi, perustelluksi ja harkituksi, pitää tehdä toimintasuunnitelma. Sen tärkein tehtävä onkin, että jäsentää itselleen, mitä on tekemässä. Toiseksi siinä osoitetaan, että kykenee johdonmukaiseen päättelyyn ideoinnissa ja tavoitteissa. Toimintasuunnitelmaan pitää myös pystyä sitoutumaan. Opinnäytetyönä toteutettu tapahtuma, tuote tai opas ei riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi vaan opiskelijan pitää osata soveltaa ammatillinen teoreettinen tieto käytäntöön. (Vilkkä ym. 2003, 23-42.)

Lopullisena tuotoksena toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina jokin konkreettinen tuote. Tuotokseen pyritään luomaan kokonaisilme viestinnän ja visuaalisin keinoin, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. Toteutustapaa kannattaa miettiä tarkoin, jotta se palvelee kohderyhmää parhaiten. Tuotoksen tarkoituk-

sena on myös, että se erottuu edukseen muista tuotteista. (Vilkkä ym. 2003, 51-53)

## **4.2 Projektin aloitusvaihe**

Opinnäytetyön idea tuli Tampereen neuvoloiden aluekoordinaattori Pia Hietaselta toiveena keväällä 2008. Neuvoloiden toiveena oli saada materiaalia ravitsemusohjauksen tueksi. Se varmisti aikomuksemme tehdä tuotoksellinen opinnäytetyö. Projekti sai alkunsa aihe-seminaarissa, mutta meidän yhteistyömme alkoi vasta muutamien viikkojen kuluttua.

Aihese-minaarin jälkeen otimme yhteyttä työelämän yhteyshenkilöön, jonka kanssa sovimme työelämäpalaverin. Ohjaavan opettajan Stina Storvik-Sydänmaan ja Pia Hietasen kanssa keskustelimme ja kehittelimme ajatusta 4-6-vuotiaiden terveellisestä ravitsemuksesta. Saimme paljon hyviä ideoita tuotosta ajatellen. Pohdimme muun muassa julisteen, ruokakorttien tai ruokakorin mahdollisuutta. Kävimme keskustelua tuotoksen sisällöstä ja sen tarpeellisuudesta. Saimme ”vapaat kädet” tuotoksen suunnitteluun. Aineistoa keräsimme kirjallisuudesta ja ravitsemussuunnittelija Mariariitta Suomensaloa haastattele-malla.

## **4.3 Projektin suunnittelu**

Alun perin ajattelimme tehdä opinnäytetyön tutkimussuunnitelman kesällä 2008, mutta emme saaneet aikatauluja sovitettua sen mukaisesti. Aloitimme virallisesti projektin teoriaosan toteutusta marraskuussa, ja saimme tutkimussuunnitelman valmiiksi tammikuussa 2009. Lähetimme tutkimuslupahakemuksen ja tutkimussuunnitelman neuvolatoiminnan hoitotyön päällikölle Leena Vekaralle.

Opinnäytetyön tuotoksen suunnitelmana olivat joko ruokakortit tai ruokakori leluruuilla. Mietimme, minkälaiselta tuotokset näyttäisivät lapsen silmissä ja päädyimme ruokakoriin. Hankimme koriin erivärisiä ja -kokoisia ruokia. Kokemuk-

semme mukaan lapset kiinnostuvat helpommin leluista kuin muovikorteista. Koriin suunnittelimme myös pupun, joka auttaa lasta kokoamaan terveelliset ateriakokonaisuudet. Pupun valitsimme työhömme, koska tiesimme löytävämme sen kaupan hyllystä sopivassa koossa. Monien lasten tieto siitä, että puput syövät porkkanaa on mielestämme hyvä peruste eläinhahmon valinnalle. Porkkana mielletään terveelliseksi ravinnoksi ja senkin puolesta pupu sopii ravitsemusaiheeseen. Pupu on violetti kuten työmme teoreettisten lähtökohtien pupu. Lisäksi suunnitelmaamme kuului tuottaa ohjekortti ruokakorin käyttöä varten. Sekin on väriltään työhön sopiva.

#### 4.4 Projektin toteutus

Projektin toteutusta ajatellen kysyimme Tampereen yliopistollisen sairaalan lastenklinalta, mistä he ovat hankkineet osastojen leluruokia. Tavaratalojen ja lelukauppojen tuotevalikoimat eivät vastanneet henkilökunnalta saamiamme tietoja. Sen sijaan olimme kuulleet Ylöjärvelle tulevasta kauppakeskuksesta, joten otimme yhteyttä Elovainiolle huhtikuussa 2009 avattavan Lastenkauppa Melukylän perustajiin Riikka ja Topi Liehuun. Kerrottuamme opinnäytetyömme tuotoksesta, he olivat kiinnostuneita sponsoroimaan projektia. Pidimme säännöllisesti yhteyttä heihin ja saimme heidän kauttaan hankittua muoviset ruuat koriin. Olimme valmistautuneet itse hankkimaan kaiken tarvittavan, mutta sponsorin saaminen oli myönteinen yllätys. Sponsorien rahoittamat tavarat maksoivat 71,20 euroa. Heidän tukea vastaan viemme kaupan mainoksia Tampereen neuvoloihin jaettavaksi sekä olemme olleet pienimuotoisesti auttamassa lelu-kaupan avajaisissa. Tuotoksesta olemme kustantaneet itse vain pupun, joka maksoi 3.95 euroa.

Korin terveelliseksi mielletävä ruokasisältö on lihapihvi, kala, broilerinkoipi, kananmuna, spagetti, peruna, papuja, herneitä, maissia, porkkana, tomaatti, vesimeloni, cantaloupe -lohko, päärynä, omena, banaani, mansikka, leipä, juusto ja maito. Korin epäterveelliseksi mielletävä ruokasisältö on hampurilainen, jäätelö, perunalastut ja kakkupala.

Terveydenhoitajan opaskortti:

## ”HYVÄ LASTENNEUVOLAN TERVEYDENHOITAJA

Tässä on ruokakori, joka on tarkoitettu Sinun ja lapsen väliseen ravitsemusohjauskeskusteluun. Korin avulla on tarkoituksena saada aikaan keskustelua lapsen terveellisestä ruokavaliosta ja ruokailutottumuksista. Ohjauksesta voi muodostua vaikka pienimuotoinen leikkituokio.

Mielikuvituksella ei ole rajoja. Idea on, että pysytte terveellisen ravitsemuksen teemassa. Sinä (pupu) voit esittää lapselle kysymyksiä kuten ”Mitä söisit aamupalaksi/välipalaksi/lounaaksi/päivälliseksi/iltapalaksi?” Pupu haluaa myös tietää, miksi lapsi valitsee kyseiset ruuat. Voit siis pyytää lapselta perusteluja valinnoille, jolloin saadaan keskustelua aikaiseksi. Tarvittaessa pupu auttaa valintojen perustelemisessa.

Jos lapsen on hankala valita ateriakokonaisuuksia, pupu voi antaa pari erilaista vaihtoehtoa, joista lapsi saa valita mielestään sopivamman kokonaisuuden tietyille aterialle. Hahmottaminen voi muutenkin olla helpompaa, jos asettelet pöydälle kerralla vain osan ruuista. Huomioithan, että jokainen lapsi tarvitsee kannustusta ja myönteistä palautetta!

Antoisia ohjaushetkiä! ”

## 5 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

### 5.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön aiheesta riippuen tietoa on usein tarjolla monenlaisissa lähteissä. Opiskelijan tulee tarkkaan miettiä lähteiden käyttöä ja suhtautua niihin kriittisesti. Lähteen uskottavuuden aste, tunnettuus, ikä ja laatu kertovat paljon jo ennen lähteeseen perehtymistä. Varminta on valita tunnetun ja asiantuntijaksi tunnustetun henkilön tuore ja ajantasainen lähde. Lähteitä ei tule kuitenkaan kerätä vain lähdeluetteloa koristamaan vaan oleellisempaa on, kuinka lähde palvelee kyseisen työn teossa laadultaan ja soveltuvuudeltaan. (Vilka ym. 2003, 72-76.)

Opinnäytetyössä olisi hyvä käyttää alkuperäisiä julkaisuja eli ensisijaisia lähteitä, mutta esimerkiksi oppikirjoja ja käsikirjoja ei suositella käytettävän lähteinä. Niissä oleva tieto on moneen kertaan tulkittua ja lähdeviitteet ovat usein puutteelliset. (Vilka ym.2003, 73.)

Työssämme olemme pyrkineet olemaan kriittisiä lähteiden suhteen. Sen vuoksi olemme käyttäneet enimmillään kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Lähteiden tuoreudesta huolimatta olemme törmänneet moniin ristiriitaisuuksiin lähteiden välillä. Esimerkiksi ravintoaineiden saantisuosituksset ovat poikenneet toisistaan eri lähteissä. Olemme ratkaisseet ongelmat käyttämällä tietoa, joka on samaa useammassa lähteessä.

Eettiset kysymykset jäävät tässä työssä vähäisiksi, koska työn tuotos on kohdistettu kaikille Tampereen alueen neljä-, viisi- ja kuusivuotiaille rajaamatta ketään ulkopuolelle. Työssämme ei ole myöskään ollut tarvetta käyttää kenenkään henkilökohtaisia tietoja, joten eettisyyttä ei ole tarvinnut pohtia siitä näkökulmasta. Tuotoksen eettisyyden kannalta on tärkeää, että sen kokoamiseen käytetty tieto on oikeaa ja luotettavaa. Olemme tarkistuttaneet ruokakorin sisällön Tampereen kaupungin ravitsemussuunnittelija Marjariitta Suomensalolla, jotta terveydenhoitajat voivat luottaa sisällön oikeellisuuteen.

Työssämme käyttämämme kuvat on tuotettu juuri tätä työtä varten. Kuvat on piirtänyt Reetta Björkroth ja hän on antanut luvan niiden julkaisemiselle. Halusimme käyttää työssämme ainutlaatuisia kuvia, jotka antavat työllemme ilmettä ja havainnollistavat sisältöä.

## 5.2 Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet

Mielestämme lasten ravitsemus on aiheena aina ajankohtainen ja tärkeä. Erityisesti tuotoksemme neljä-, viisi- ja kuusivuotiaille on tarpeellinen, koska näinä ikävuosina lapsille muodostuu yleensä jonkinlainen käsitys terveellisestä ruokavaliosta. Perheestä riippuen käsitykset terveellisyydestä vaihtelevat. Lapsen on vaikea muuttaa perheen tapoja, koska vanhemmat ovat vastuussa lapsensa ravitsemuksesta. Kysymys herääkin, ahdistuuko lapsi ymmärtäessään ravitsemuksensa epäterveellisyyden. Hyvän tutkimusaiheen voisi saada epäterveellisen tai terveellisen ruokavalion psyykkisistä vaikutuksista lapseen.

Mielestämme ravitsemusohjaukseen olisi aiheellista käyttää enemmän aikaa kuin nykyään. Lasten ylipaino on silmin nähden yleistynyt ja vähäinen ravitsemusohjaus ei ainakaan poista kyseistä ongelmaa. Olemme molemmat saaneet tutustua käytännössä lastenneuvolan toimintaan. Terveystieteiden työntekijöiden kuuluu lapsen ravitsemuksen puheeksi ottaminen vain viisivuotistarkastuksessa myöhäisleikki-ikäisen aikana ja kokemuksemme perusteella siihen varattu aika on vähäinen. Monesti ohjaus tarkoittaa lastenneuvolassa ohjeellista ohjeita kotoon luettavaksi. Olemme huomanneet etteivät vanhemmat usein muista, että neuvolassa olisi edes puhuttu ravitsemuksesta. Tämä saattaa osaltaan vaikuttaa siihen, että tärkeä tieto jää lapsen kanssa käsittelemättä. Luulemme, että ruokakori helpottaa terveydenhoitajaa terveellisen ravitsemuksen puheeksi ottamisessa, koska sen avulla hän pystyy luontevasti keskustelemaan ravitsemuksesta sekä lapsen että aikuisen kanssa. Ruokakorin konkreettisuus jää helposti mieleen. Olemme kuitenkin miettineet, kuinka tehokkaasti neuvolan aikarajoituksilla meidän tuotosta pystytään käyttämään. Voi olla, että ruokakorin käyttö aiheuttaa muutoksia neuvolan toimintatavoissa.

Hyvä ruokakori on monipuolinen ja päivän ateriat kattava. Lisäksi lapsia ajatellen sen on hyvä olla värikäs ja mielenkiintoisen näköinen. Korin ja sen sisällön tulee olla leikkeihin sopiva ja helposti käsiteltävä. Ruokakorin sisältö on muuttunut matkan varrella moneen kertaan. Vaihtoehtoina ovat olleet laminoidut ruokakortit, muovi- ja puulelut. Loppujen lopuksi päädyimme valitsemaan muovilelut niiden käytännöllisyyden vuoksi, sillä niitä on helppo pitää puhtaana ja lisäksi värikkäät lelut ja korissa oleva pieni pehmainen pupu todennäköisesti herättävät lapsen mielenkiinnon. Muovilelut ovat myös edullisempia kuin puulelut, mikä vähentää kustannuksia niiden mahdollisissa hankinnoissa Tampereen neuvoloihin. Korin ruokasisältöön olemme keränneet sekä terveellisiksi että epäterveellisiksi mielletäviä ruokia. Mielestämme terveellisen ravitsemuksen ohella lapselle tulee sallia myös herkuttelu silloin tällöin. Kaiken kaikkiaan olemme erittäin tyytyväisiä lopulliseen tuotokseen.

Tuotokseen liittyvän ohjekortin tulee mielestämme olla tekstiltään selkeä ja ytimekäs sekä mielenkiintoa herättävä. Myös kortin värikkäällä ja siistillä ulkonäöllä voidaan herättää lukijan mielenkiinto. Laitimamme ohjekortti ruokakorin käytöstä terveydenhoitajalle on mielestämme hyvin johdatteleva ja tarpeeksi vapautta antava. Emme halunneet ohjata jokaista läpikäytävää asiaa vaan tarkoituksena on, että terveydenhoitaja käyttää tuotosta apuna omassa työssään. Valitsimme kortin värin muihin työn osiin sopivaksi. Konekirjoitusteksti on helppoluukuista ja selkeää.

Saamamme tuki leluruokien hankintoja varten oli helpotus projektin rahoituksen suhteen. Toinen helpotus opinnäytetyötä tehdessä oli, kun toimeksiantajalta riitti suullinen lupa opinnäytetyön tekemiselle. Saamamme tiedon mukaan aiheemme ei tarvinnut tutkimuslupaa, koska se ei ole tutkimuksellinen työ. Pystyimme jatkamaan työtä tauotta odottamatta päätöstä, koska saimme suullisen hyväksynnän tuotosideallemme.

Opinnäytetyön edetessä on ollut haastavaa löytää teoriatietoa neljästä kuuteen -vuotiaiden ravitsemuksesta. Olemme huomanneet, että tietoa löytyy muista ikäryhmistä kyseistä ryhmää paremmin. 4-6 -vuotiaat lapset tarvitsevat silti ravitsemusohjausta, vaikka teoriatiedon niukkuuden perusteella he syövät samoja ruokia kuin aikuiset.



Meitä on mietityttänyt lasten ja heidän perheidensä erilaiset ruokailutottumukset. Niiden tutkimisen tulokset voisivat olla todella vaihtelevia. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tietää, miten lasten ikä vaikuttaa perheen ravitsemuksen terveellisyyteen. Tulevaisuudessa olisi myös mahdollista selvittää, kuinka ruokakori on otettu käyttöön. Terveystieteiden haastattelemalla saisi tietää, onko korista ollut todellista hyötyä.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisaa, vaikka tuotos on suunnattu terveydenhoitajille. Moniin asioihin liittyen olemme yhdessä keskustelleet ravitsemuksen eri näkökulmista. Koemme tärkeänä, että tiedämme tulevana sairaanhoitajina terveellisen ravitsemuksen perustan. Terveellinen ravitsemus on oleellinen osa myös sairaan lapsen hoidossa.

Projektin tekemistä on helpottanut sujuva yhteistyö. Olemme ottaneet molempien ajatukset huomioon ja usein ne ovat täydentäneet toisiaan. Joustavuutta opinnäytetyön tekemiseen on tuonut koulun puolesta järjestetty aika. Useat viikonmittaiset opetuksettomat jaksot viimeisen puolen vuoden aikana ovat mahdollistaneet tehokkaan yhtämittaisen työskentelyn. Tämän ansiosta myös lopullinen suunnitelmamme ajankäytön osalta on onnistunut. Työn tekeminen on saanut meidät ajattelemaan jatko-opintoja terveydenhoitoalalla. Kuluneen vuoden aikana olemme kasvaneet ammatillisesti monella tavalla. Tulevaisuudessa voimme muun muassa hyödyntää kehittyneitä tiedonhaku- ja ongelmanratkaisutaitojamme.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivèn, T., Vihunen, R. ja Vilèn, M. 2004. Lapsen aika. WSOY, 132-201.

Alarova, J., Unha, J. 2008. Leikki-ikäisten käsityksiä ja tottumuksia terveellisestä ruoasta: terveydenhoitaja leikki-ikäisten ja perheiden terveellisten ravintotottumusten tukijana. Tampere. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, 44-54.

Elintarviketurvallisuusvirasto. 7/2008. Luettu 23.02.2009.

[http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketieto/suosituksset\\_ja\\_ohjeet/maksan\\_ja\\_maksaruokien\\_kaytto/maksan\\_kaytto\\_alle\\_kouluikaisilla\\_lapsilla/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketieto/suosituksset_ja_ohjeet/maksan_ja_maksaruokien_kaytto/maksan_kaytto_alle_kouluikaisilla_lapsilla/)

Finfood-oppimateriaali. Luettu 23.02.2009.

[http://www.finfood.fi/finfood/kasvikset.nsf/0/1c1f62d2f11f9396c2256f20002636ea/\\$FILE/ATT14C77/KASVIKSIA-PUOLI\\_KILOA\\_PAIVASSA.pdf](http://www.finfood.fi/finfood/kasvikset.nsf/0/1c1f62d2f11f9396c2256f20002636ea/$FILE/ATT14C77/KASVIKSIA-PUOLI_KILOA_PAIVASSA.pdf)

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY, 10-230.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurtila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Julkaisuja 2004:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveysosasto. Helsinki: Edita Prima Oy, 4-232.

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. Duodecim, 38-113.

Jorgensen, B., L., Toukokuu 2008. Perspektiivi –Ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta. Danisco Sugar, 4-9.

Kassara, H. Kevät 2008. Metodiotunnit. Luennot. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Tampere.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. ja Surakka, T. (toim.) 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Hygieia. Tammi, 66-125.

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32. KTL, 115.

Lehto, P. 2004. Jaettu mukanaolo: Substantiivinen teoria vanhempien osallistumisesta lapsiinsa hoitamiseen sairaalassa. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja, 20-21.

Nurtila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Oppimateriaaleja 112. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Palmenia kustannus, 99-111.

Parkkinen, K., Serti, P. 1999. Ruoka ja ravitseminen. Keuruu, Otava kirjapaino Oy, 137-138.

Sheridan, M. D. 2000. Uudistettu painos. From birth to five years. Children's Developmental Progress. Taylor & Francis Group, 37-39.

Suomensalo, Mariariitta. Ravitsemusterapeutti, TtM. Haastattelu. Tampere, 26.2.2009.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - Ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Prima Oy, 10-39

Vilkkä, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 9-76.



Kuva 3. Ruokakori ja pupu



Kuva 4. Banaani, cantaloupe -lohko, mansikka, päärynä, vesimelonin pala ja omena



Kuva 5. Tomaatti, porkkana, herneet ja maissi



Kuva 6. Sämpylä, maito, mansikka, omena, paahtoleipä ja juusto



Kuva 7. Kala, spagetti, pavut, peruna, kanankoipi, kananmuna ja pihvi



Kuva 8. Jäätelö, kakun pala, perunalastuja ja juustohampurilainen

## HYVÄ LASTENNEUVOLAN TERVEYDENHOITAJA

Tässä on ruokakori, joka on tarkoitettu Sinun ja lapsen väliseen ravitsemusohjauskeskusteluun. Korin avulla on tarkoituksena saada aikaan keskustelua lapsen terveellisestä ruokavaliosta ja ruokailutottumuksista. Ohjauksesta voi muodostua vaikka pienimuotoinen leikkiutuokio.

Mielikuvituksella ei ole rajoja. Idea on, että pysytte terveellisen ravitsemuksen teemassa. Sinä (pupu) voit esittää lapselle kysymyksiä kuten "Mitä söisit aamupalaksi/välipalaksi/lounaaksi/päivälliseksi/iltapalaksi?" Pupu haluaa myös tietää, miksi lapsi valitsee kyseiset ruuat. Voit siis pyytää lapselta perusteluja valinnoille, jolloin saadaan keskustelua aikaiseksi. Tarvittaessa pupu auttaa valintojen perustelemisessä.

Jos lapsen on hankala valita ateriakokonaisuuksia, pupu voi antaa pari erilaista vaihtoehtoa, joista lapsi saa valita mielestään sopivamman kokonaisuuden tietylle aterialle. Hahmottaminen voi muutenkin olla helpompaa, jos asettelet pöydälle kerralla vain osan ruuista. Huomioithan, että jokainen lapsi tarvitsee kannustusta ja myönteistä palautetta!

Antoisia ohjaushetkiä!



Anna-Maija Saulamaa & Heidi Toivonen  
Opinnäytetyö, PIRAMK. 2009

Taulukko aiheeseen liittyvistä tutkimuksista

Sukunimi (vuosi), Työn nimi, Työn luonne	Tarkoitus/ tavoite, Tehtävät, ongelmat	Menetelmä	Keskeiset tulokset
Alarova & Unha (2008), Leikki-ikäisten lasten käsityksiä ja tottumuksia terveellisestä ruuasta, Opinnäytetyö	Tarkoitus: teemahaastattelun avulla kuvailla leikki-ikäisten ruokavalintoja, terveystietoisia käsityksiä ja merkityksiä terveellisestä ruuasta sekä ruokailutottumuksistaan. Tavoite: kehittää lastenneuvolatyötä. Tehtävä: selvittää lasten käsityksiä ja tottumuksia terveellisestä ruuasta sekä minkälaisia merkityksiä he ovat antaneet eri ruokia kohtaan	Kvalitatiivinen tutkimus Menetelmänä on käytetty teemahaastatteluja. Lapsia osallistui tutkimukseen 18. Tutkimuksen haastattelut tehtiin kahdessa Vesilahden päiväkodissa.	Leikki-ikäiset tekivät huomattavasti enemmän terveellisiä valintoja kuin epäterveellisiä. Heidän mielestään terveellisimpiä ruoka-aineita olivat ruurolivat, juurakset ja kasvikset, joita lapset valitsivat selkeästi eniten. Leikki-ikäisille on kertynyt tietoa terveellisestä ruuasta ja sen terveyden edistävästä vaikutuksista
Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M., Virtanen, SM. (2008), Lapsen ruokavalio ennen kouluikää, KTL julkaisu B32	Tavoite: Kartoittaa terveiden lasten ruoan käyttöä ja ravintoaineiden saantia sekä ravintovalmisteiden käyttöä, erityisruokavalioiden yleisyyttä sekä ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin eroja eri väestöryhmien välillä vuosina 1998-2003 syntyneiden lasten kohorteissa. Myös ruoan käyttöä kotona ja päivähoitossa verrattiin. Tarkoitus: Saada mahdollisimman ajankohtaista tietoa alle kouluikäisen lapsen ruoankäytöstä.	Väestöpohjainen seurantatutkimus Tutkimuksen lapset ovat 0-6 -vuotiaita DIPP-ravintotutkimukseen osallistuneita lapsia Pirkanmaalta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Lasten ruokapäiväkirjat kerättiin vuosina 2003-2005. Ruokapäiväkirjoja yhteensä 2535.	Lapset käyttivät varsin vähän tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lasten vilja ja maitovalmisteiden sekä liharuokien kulutus oli runsasta. Leipärasvojen ja kalaruokien käyttömäärät olivat pieniä. Lasten ruokavalion laatu heikkeni 1. ikävuoden jälkeen lasten siirryttyä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa.