

Maisa Niemi-Korpi

Annamari Rissanen

# YKSIVUOTIAAN TERVEELLINEN RAVITSEMUS

Opaslehtinen

lasten vanhemmille

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutusohjelma


Marraskuu 2011




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>	<p><b>Opinnäytetyön päivämäärä</b></p> <p>22.11.2011</p>
<p><b>Tekijä(t)</b></p> <p>Maisa Niemi-Korpi, Annamari Rissanen</p>	<p><b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b></p> <p>Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto</p>
<p><b>Nimeke</b></p> <p>Yksivuotiaan terveellinen ravitsemus. Opaslehtinen lasten vanhemmille.</p>	
<p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opaslehtinen yksivuotiaan lapsen terveellisestä ravitsemuksesta lapsiperheiden ravitsemusneuvonnan tueksi. Yhden vuoden ikä on ravitsemuksellisesti tärkeä vaihe, sillä lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa perheensä kanssa. Oppaan ensisijainen kohderyhmä ovat ne perheet, joissa on yksivuotias tai pian yksi vuotta täyttävä lapsi. Erityisesti opaslehtinen on suunnattu nuorille perheille sekä niille vanhemmille, joille yksivuotias on ensimmäinen lapsi. Tilaajana oli Mikkelin itäinen neuvola. Neuvolan terveydenhoitajien mukaan juuri näissä perheissä on suurin tarve ravitsemusohjaukselle. Oppaan lukemisesta hyötyvät myös kaikki muut, jotka ovat kiinnostuneita terveellisestä ravitsemuksesta.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään terveellistä ravitsemusta kokonaisvaltaisesti, 1-vuotiaaseen lapseen keskittyen. Ravinto-opin lisäksi käsitellään lasta ruokailijana, ruokailun kehittymistä, ruokasuosituksia, ruokatottumuksia koko perheen näkökulmasta sekä annetaan käytännön ohjeita lapsiperheen ruokailuun.</p> <p>Oppaan perustana on käytetty tuoreinta suomalaista tutkimustietoa ja uusimpia ravitsemussuosituksia. Lisäksi apuna on käytetty ravitsemusterapeutin haastattelua ja ohjaavan neuvolan toivomuksia. Tämänkaltaiselle oppaalle on tarvetta, sillä vastaavaa opasta ei ole neuvolassa käytössä.</p>	
<p><b>Asiasanat (avainsanat)</b></p> <p>Lapset, lapsiperheet, oppaat, ravinto, ravitsemus, ravitsemussuositukset, ruoanvalmistus, ruoka, ruokailu, ruokatottumukset, syöminen</p>	
<p><b>Sivumäärä</b></p> <p>40 + 20</p>	<p><b>Kieli</b></p> <p>Suomi</p>
<p><b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b></p>	
<p><b>Ohjaavan opettajan nimi</b></p> <p>Kirsi Leinonen</p>	<p><b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b></p> <p>Mikkelin itäinen neuvola</p>

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  22.11.2011	
<b>Author(s)</b>  Maisa Niemi-Korpi, Annamari Rissanen		<b>Degree programme and option</b>  Degree Programme of Nursing, Public health nurse	
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  Healthy nutrition of one-year-old child. A guide to children's parents.			
<b>Abstract</b>  <p>The purpose of this bachelor was to create a guide about a healthy nutrition of one-year-old child. The guide can be used in child health clinic to help public health nurses to council parents in nutritional cases. When a child turns one he or she can start to eat same food with the family. This is important moment for nutrition. The primary target group of this bachelor are those families with one-year-old child. A guide is useful for young families and families with their first child. The guide can be useful also for everyone who is interested in healthy nutrition. The commissioner for the bachelor's thesis was a child health clinic in the city of Mikkeli.</p> <p>In the theory basis there is information about healthy nutrition overall, concentrating on one-year-old child. There is also information about children's way to eat, development of eating, food recommendations, eating traditions and practical tips for everyday eating.</p> <p>The newest, Finnish resources and recommendations are used as the basis of this bachelor.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b>  children, cooking, eating, eating traditions, families with children, food, food recommendations, guides, nutrition			
<b>Pages</b> 40 + 20	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b>  Kirsi Leinonen		<b>Bachelor's thesis assigned by</b>  Child health clinic in the city of Mikkeli	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	2
2	RAVINTO-OPPI.....	3
2.1	Energia.....	3
2.2	Rasvat .....	4
2.3	Proteiinit .....	6
2.4	Hiilihydraatit.....	7
2.5	Vitamiinit.....	8
2.5.1	D-vitamiini.....	8
2.5.2	A-vitamiini.....	9
2.5.3	B-vitamiinit.....	10
2.5.4	C-vitamiini .....	11
2.5.5	E-vitamiini .....	12
2.6	Kivennäisaineet.....	13
2.6.1	Rauta .....	13
2.6.2	Kalsium .....	15
3	LAPSEN JA LAPSIPERHEEN RUOKAILU .....	16
3.1	Lapsen ruoka- ja makumaailma.....	16
3.2	Lapsi ruokailijana .....	18
3.3	Ruokailun kehittyminen.....	18
3.4	Lapsiperheen ruokasuositukset.....	20
3.5	Ruokatottumukset .....	25
3.5.1	Perheen yhteinen ruokailutilanne ja ruokatottumusten kehittyminen.....	25
3.5.2	Vanhemman roolit lapsen ruokatottumuksiin vaikuttajana .....	27
3.5.3	Ruokailuajat .....	28
3.6	Vinkkejä lapsiperheen ruoka-arkeen .....	28
4	KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS.....	31
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kohderyhmä.....	31
4.2	Opaslehtisen toteuttaminen.....	32
5	POHDINTA .....	33
	LÄHTEET.....	37
	LIITE/LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Ruoka ja syöminen ovat jokaiselle ihmiselle, lapselle ja aikuiselle, elintärkeitä asioita. Sen lisäksi ne ovat parhaimmillaan myönteisiä asioita, jotka auttavat yhdistämään perhettä ja lisäämään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Perheen ravitsemus on kokonaisuus, joka ei muodostu vain yksittäisistä valinnoista, vaan heijastaa perheen hyvinvointia ja elämäntilannetta kokonaisuutena. Keskeisiä asioita hyvään ravitsemukseen pyrittäessä ovat säännöllinen ateriaritmi, monipuolinen ruokavalio sekä energiantarvetta vastaava ruokamäärä. (Talvia 2007a, 206.)

Ensimmäisen ikävuotensa lopulla lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa (Hasunen ym. 2004, 128). Opinnäytetyöhömme saimme aloitteen Mikkelin itäisen neuvolan terveydenhoitajalta. Hän on huomannut, että yhä useammin tilanne on perheissä se, että muulla perheellä on omat ruokansa ja lapsi syö valmisruokaa. Lisäksi perheiden ruokavalio on usein epäterveellinen: ruuanvalmistuksessa käytetään paljon rasvaa, suolaa ja sokeria. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa opaslehtinen Mikkelin itäiseen neuvolaan lapsiperheiden ravitsemusneuvonnan tueksi. Opaslehtisellä halutaan antaa ohjeita ja neuvoja, jotta koko perhe voisi syödä terveellisesti. Tarkoituksena on käsitellä yleisesti terveellistä ruokavaliota ja suunnata tieto yksivuotiaan lapsen vanhemmille. Ravinto-opin lisäksi käsittelemme perheen ruokailua sosiaalisena tilanteena, ruokaan liittyviä tottumuksia ja ruokailutapoja, sekä annamme käytännön vinkkejä lapsiperheen ruokailuun. Opaslehtistä on tarkoitus jakaa perheille lapsen yksivuotisneuvolassa, kun ravitsemuksen muutos on ajankohtainen.

Kansanterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan (Kyttälä ym. 2008) lasten ruokavalion laatu heikkenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen, kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa perheen kanssa. Tutkimuksen mukaan lähes kaikki yksivuotiaat syövät vielä paljon teollisia lastenruokia, ruokavalioon kuuluu varsin vähän tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä paljon sokeria ja suolaa. Lisäksi vilja- ja maitovalmisteiden sekä liharuokien kulutus on runsasta ja pehmeiden kasvirasvojen käyttö vähäistä.

Haluamme opinnäytetyöllämme vastata tähän kasvavaan ongelmaan. Pyrimme lisäämään tietoisuutta terveellisestä ravitsemuksesta ja hyvistä ruokatottumuksista, jotta perheet voisivat paremmin. Lapsethan ovat tulevaisuuden aikuisia, jotka siirtävät tapansa ja oppinsa aikanaan omille lapsilleen.

## 2 RAVINTO-OPPI

Lapsen ravinnontarpeeseen vaikuttavat nopea kasvu ja vilkas aineenvaihdunta. Lapsella kaikkien ravintoaineiden painoon suhteutettu tarve on suurempi kuin aikuisella. (Hasunen ym. 2004, 92.) Tässä osuudessa käsittelemme ravinto-opin osa-alueita yleisesti, ja lisäksi tarkastelemme kutakin aluetta tarkemmin yksivuotiaan lapsen näkökulmasta. Näin käymme läpi paitsi lapsen suositukset, myös yleisen tiedon ravinto-opista perheen ravitsemusneuvontaa ajatellen.

### 2.1 Energia

Energia on ihmiselimistölle välttämätöntä. Elimistö saa energiaa energiaravintoaineista eli hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Kaikkien elävien solujen energianlähde on ATP eli adensiinitrifosfaatti, jota elimistö tuottaa ravinnosta. ATP:ssä on kaksi suurienergistä fosfaattisidosta, joihin sitoutuu ja joista vapautuu energiaa jatkuvasti. (Aro ym. 2005, 216.)

Energiaa ihminen tarvitsee perusaineenvaihduntaan, lämmöntuotantoon ja fyysiseen aktiviteettiin. Perusaineenvaihdunta tarkoittaa välttämättömien, tahdosta riippumattomien elintoimintojen, kuten hengityksen, sydämen sykkeen ja suoliston toiminnan aiheuttamaa energiankulutusta. Siitä käytetään lyhennettä PAV. Tämä perusaineenvaihdunta on yleensä ihmisellä päivästä toiseen melko samansuuruinen. Yksilöllinen energiantarve vaihtelee muun muassa sukupuolen, iän, kehon koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. (Haglund ym. 2009, 11–12.) Elimistön pääasiallinen energiavarasto on rasvakudos, jossa on noin 75 prosenttia varastoidusta energiasta. Proteiinit varastoivat noin 25 prosenttia ja hiilihydraatit 1 prosentin varastoenergiasta. Hiilihydraattien varastoenergia on varastoituna glykokeenina luurankolihasiin ja maksaan. (Aro ym. 2005, 217.)

Lapsen energiantarpeeseen vaikuttavat edellä mainittujen lisäksi vilkas perusaineenvaihdunta sekä nopea kasvu ja kehitys. Yksilöllinen energiantarve sekä eri lasten välillä että yksilöllisesti päivästä toiseen vaihtelee suuresti. Energiantarpeen viitearvot perustuvat terveiden, normaalisti kasvavien lasten keskimääräiseen energiansaantiin. Käytännössä lapsen energiansaannin riittävyyttä arvioidaan kasvun perusteella. Kun lapsi on terve ja saa syödä ruokahalunsa mukaan monipuolista ja täysipainoista ruo-

kaa, hän yleensä kykenee säätelemään ruokamääränsä vastaamaan energiantarvettaan. (Hasunen ym. 2004, 92–93.) Yksivuotiaiden lasten suositeltu energiansaanti on tytöillä 3,4 MJ eli 809 kcal ja pojilla 3,7 MJ eli 880 kcal. Suomalaisilla yksivuotiailla suositukset täyttyvät ja saanti on usein jopa hieman yli suositusrajojen. (Kyttälä ym. 2008, 52.)

## 2.2 Rasvat

Ruuan sisältämistä rasvoista yli 95 prosenttia on triglyseridejä. Triglyseridit koostuvat kolmesta rasvahaposta ja yhdestä glyserolimolekyylisestä. Kemiallisesti triglyseridit muodostuvat hiilestä, vedystä ja hapestä. Lipideihin eli rasva-aineisiin kuuluvat myös fosfolipidit, glykolipidit sekä sterolit, joista tunnetuin on kolesteroli. (Aro ym. 2005, 117; Haglund ym. 2009, 33.)

Ravinnon sisältämät rasvahapot voidaan jakaa kahteen pääryhmään: tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin. Tyydyttymättömät rasvahapot voidaan jakaa vielä kahteen luokkaan: kertatyydyttymättömiin ja monityydyttymättömiin. Kun rasvahapon hiiliatomeihin on liittynyt suurin mahdollinen määrä vetyatomeja, puhutaan tyydyttyneestä rasvahaposta. Tyydyttyneen rasvahapon sidokset ovat yksinkertaisia. Tyydyttymättömän rasvahappo on kyseessä silloin, kun hiiliketjussa on vähän vetyatomeja. Hiiliketjuun muodostuu kaksoissidoksia, joiden määrä vastaa vetyatomien määrää. Kertatyydyttymättömässä rasvahapossa näitä kaksoissidoksia on vain yksi, kun taas monityydyttymättömässä rasvahapossa vähintään kaksi. (Haglund ym. 2009, 35–37.)

Rasvat, jotka sisältävät pääosin tyydyttyneitä rasvahappoja, ovat huoneenlämmössä kiinteässä muodossa. Tällaisia rasvoja ovat esimerkiksi maitovalmisteiden ja lihan rasva sekä kookosrasva. Myös niin sanotut transrasvahapot käyttäytyvät tyydyttyneiden rasvahappojen tavoin. Transrasvahapot ovat kertatyydyttymättömiä rasvahappoja, joiden kaksoissidos on trans-asemassa. Transrasvahappoja muodostuu öljyjen teollisen kovettamisen aikana, sekä märehelijöiden pötsissä, josta ne päätyvät maitotuotteisiin. Erityisen paljon transrasvoja on syväpaistetuissa elintarvikkeissa, kuten ranskanperunoissa. (Haglund ym. 2009, 35.) Tyydyttyneitä rasvahappoja ja trans-sidoksia sisältäviä rasvahappoja kutsutaan yleisesti kovaksi rasvaksi (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2008). Pääosin tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävät rasvat ovat huoneenlämmössä ja jääkaappilämpötilassa juoksevia. Näitä rasvoja kutsutaan puolestaan

pehmeiksi rasvoiksi. Pehmeitä rasvoja on erityisesti kasvikunnan rasvoissa, kuten kasviöljyissä. Kalan rasva on poikkeuksellista eläinrasvaa, sillä se sisältää runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja. (Haglund ym. 2009, 37–38.)

Elimistö tarvitsee rasvoja monesta syystä. Rasvat toimivat ennen kaikkea energianlähteenä. Rasvat sisältävät energiaa yli kaksinkertaisen määrän proteiineihin ja hiilihydraatteihin verrattuna. Grammassa rasvaa on energiaa 38kJ (9kcal). Suurin osa ruoan ylimääräisestä energiasta varastoituu elimistöön rasvakudoksena, joka toimii elimistön energiavarastona. Rasva toimii myös hyvänä lämmöneristäjänä ja muodostaa sisäelinten ympärille suojaavia kerroksia. Rasvat ovat myös rasvaliukoisten vitamiinien, kuten D-vitamiinin, sekä välttämättömin rasvahappojen lähteitä. Rasvat ovat tärkeitä myös solukalvojen rakennuksessa. (Haglund ym. 2009, 40.) Välttämättömillä rasvahapoilla tarkoitetaan niitä rasvahappoja, joita ihmisen elimistö ei pysty itse tuottamaan, vaan ne on saatava ravinnosta. Ihmiselle välttämättömät ruoasta saatavat rasvahapot ovat linolihappo ja alfa-linoleenihappo. Pidempiketjuiset monitydyttymättömät rasvahapot voivat kaikki syntetisoitua elimistössä näistä rasvahapoista. Elimistössä linolihaposta muodostuu arakidonihappoa, jota erityisesti lapset tarvitsevat kasvuun sekä hermoston ja verisuonten kehittymiseen. (Aro ym. 2005, 128, Haglund ym. 2009, 38.)

Kun lapsi siirtyy syömään lisäruokia, rasvan osuus ruokavaliossa vähenee luonnostaan, sillä äidinmaidon energiasta rasva kattaa noin puolet (Hasunen ym. 2004, 94). Näkyviä rasvoja ovat ne rasvat, joita lisäämme itse leivän päälle, ruoanlaittoon ja leivontaan. Esimerkiksi margariinit, voi, rasvaseokset ja öljyt ovat näkyviä rasvoja. Yhden vuoden iästä lähtien lapselle riittää 20–30 g näkyvää rasvaa päivässä. Määrä saa olla hieman suurempi, jos lapsi käyttää leivällä kevytrasvaa. Rasvan määrän lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota myös rasvan laatuun. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää myös lapsen kohdalla paljon pehmeitä ja vähän kovia rasvoja. Kasviöljyt ja kasvipäriset rasi margariinit turvaavat pehmeän rasvan, välttämättömien rasvahappojen ja E-vitamiinin saannin. Jos alle kaksivuotiaan lapsen käyttämät maitovalmisteet ovat kokonaan rasvattomia, hänen ruokaansa lisätään päivittäin 2–3 tl kasviöljyä tai margariinia energiansaannin turvaamiseksi. Tätä käytäntöä suositellaan kevytmaidon juomisen sijasta, koska lapsi saa tällöin enemmän pehmeää rasvaa. (Hasunen ym. 2004, 33–34.) Rasvan osuuden päivittäisestä energiansaannista tulisi olla 25–35 prosenttia niin lapsilla kuin aikuisillakin. Margariineiksi kutsutaan niitä levitettäviä ravintorasvoja,



joiden rasvaprosentti on 80, 60 tai 40. Muun prosenttimäärän sisältävät levitettävät rasvat ovat kasvirasvalevitteitä. Rasvaseoksissa on käytetty sekä voita että kasvirasvaa. (Margariiniyhdistys 2007.)

### 2.3 Proteiinit

Proteiinit ovat ensisijaisesti elimistön suojaravintoaineita. Niitä tarvitaan pääasiassa kudosten rakentamiseen, mutta niillä on myös tehtävänsä elimistön energian saannissa. Proteiinien eli valkuaisaineiden rakentamiseen tarvitaan aminohappoja. Osa aminohapoista elimistö saa käyttämällä muita aminohappoja raaka-aineena, osa taas saadaan ravinnosta. Elimistön aminohapoista pilkkoutuessaan ja uudelleen järjestäytyessään, muodostuu osasta uusia valkuaisaineita ja osalla on merkityksensä energiantarpeen tyydyttämisessä. Ne aminohapot, joita tarvitaan kudosten uusiutumiseen ja korvautumiseen, saadaan ravinnosta. (Haglund ym. 2010, 43.)

Ravinnosta saa riittävästi proteiineja, mikäli syö lautasmallin mukaisesti. Päivän energiasta 10–20 prosenttia tulisi saada proteiineista. Proteiinia saa mm. lihasta, palkokasveista, pähkinöistä, siemenistä ja maitotuotteista. (Ruokatieto Yhdistys ry 2011a.) Jotta elimistö voisi rakentaa tarvittavat proteiinit, tulee sen saada riittävästi aminohappoja. Proteiinisynteesiin tarvitaan 20 erilaista aminohappoa, joista kahdeksan on aikuisille välttämättömiä. Lapsille välttämättömiä aminohappoja on kymmenen. Näitä välttämättömiä aminohappoja ei elimistö itse pysty tuottamaan, vaan ne tulee saada ravinnosta. Uusi proteiini syntyy vain, jos kaikkia solun tarvitsemia välttämättömiä aminohappoja on oikea määrä, oikeaan aikaan. Proteiini poistuu ihmisen elimistöstä virtsan, ulosteen, hiusten, ihon ja kynsien kautta. (Haglund ym. 2010, 44.)

Proteiineja tarvitaan kudosten uusiutumiseen, elimistön vastustuskykyä lisäämään sekä kuljettamaan ravintoaineita ja kaasuja veressä. Lisäksi elimistö valmistaa proteiineista entsyymejä ja hormoneja. Ylimääräinen proteiini ei muutu lihaskudokseksi, vaan se muuttuu elimistössä rasvaksi. (Ruokatieto Yhdistys ry.) Kasvuikässä proteiinin tarve on erityisen suuri, sillä solut uusiutuvat vilkkaasti, lihasten ja elinten koko kasvaa sekä verimäärä lisääntyy. Niukka energian ja proteiinin saanti voi johtaa aliravitsemustilaan eli marasmiin. Marasmissa ihmisen rasvakudos on hävinnyt ja lihakset ovat pienet. Kvasiorkoriksi sen sijaan kutsutaan vaikeaa proteiinin puutostilaa. Haavo-

jen hidas paraneminen, ihon rikkoutuminen ja turvotus ovat kvasiorkorin tyypillisiä piirteitä. (Haglund 2010, 45, 47.)

## 2.4 Hiilihydraatit

Hiilihydraattipitoista ruokaa ovat esimerkiksi peruna, leipä, riisi, marjat sekä hedelmät. Hiilihydraattipitoinen ruoka on ollut kautta aikojen ihmisen ravinnon perusta ja kuuluu osaksi monipuolista ruokavaliota. Päätehtävänä hiilihydraateilla on toimia solujen energianlähteenä, ja 50–60 prosenttia ravinnon energiasta tulisi saada nimenomaan hiilihydraateista. Glukoosia tarvitaan energialähteeksi aivoille, hermojärjestelmälle sekä lihaksille, ja hiilihydraattien tehtävänä onkin turvata verenkierron glukoositasapaino. Hiilihydraateilla on myös osansa rasvojen aineenvaihdunnassa, jolloin elimistön ei tarvitse käyttää proteiineja siihen tarkoitukseen, vaan se voi säästää niitä muihin tehtäviin. Hiilihydraatit ja proteiinit muodostavat yhdessä yhdisteitä, elimistön tärkeisiin tehtäviin, toimien solujen rakennusosina sekä solun välisinä viestijöinä. (Haglund ym. 2010, 26–27.)

Elintarvikkeissa hiilihydraatteja esiintyy kolmessa muodossa: tärkkelyksenä, sokereina ja ravintokuituna. Yleisin energiaa tuottava ravintoaine on tärkkelys, jota on erityisesti viljoissa ja juurikasveissa. Hedelmissä, marjoissa ja kasviksissa on lähes kaikissa glukoosia eli rypälesokeria ja fruktoosia eli hedelmäsokeria. Maidossa ja maitovalmisteissa on sen sijaan laktoosia eli maitosokeria. (Ihanainen ym. 2008, 40–41.)

Ravintokuidut voidaan jakaa kahteen osaan, geelityviin sekä geelitymättömiin. Geelityvillä ravintokuiduilla tarkoitetaan veteen liukenevia, ja geelitymättömillä veteen liukenemattomia kuituja. Geelitymättömiä kuituja ovat mm. täysjyvävalmisteet sekä juurekset. Geelityviä kuituja sen sijaan ovat mm. hedelmät, marjat ja paljokasvit sekä kaura. Jotta kuitupitoinen ruoka olisi mahdollisimman monipuolista, tulisi sen sisältää näitä molempia kuitumuotoja. (Haglund ym. 2010, 29–31.) Ravinnon sisältämä kuitu auttaa tasapainottamaan verensokeria aterioiden välillä, vähentää veren kolesteroliipitoisuutta ja lisää kylläisyyden tunnetta (Suomen sydänliitto ry).

Ravinnon niukalla kuitupitoisuudella on yhteys sepelvaltimotautiin, diabetekseen, paksusuolen divertikuloosiin sekä sappikivitautiin. Erityisen tärkeässä asemassa ravintokuitu on ummetuksen hoidossa ja ehkäisyssä. Sellaisia kasvisolujen hiilihydraatteja,

joita ihmisen ruoansulatusnesteet ja -entsyymit eivät pysty sulattamaan tai hajottamaan, kutsutaan ravintokuiduksi. Päivässä kuituja tulisi saada 25–35 grammaa. Runskakuituista ravintoa tulisi nauttia, sillä se on terveydelle hyväksi ehkäisten sairauksia ja auttaen niiden hoidossa. Erityisen hyvää kuitua on ruiskuitu. Suomessa paksusuolen syöpä on harvinaisempi kuin muissa länsimaissa. Tämän on epäilty johtuvan suomalaisten ruisleivän syönnistä. Ruiskuidulla onkin huomattu olevan positiivinen vaikutus myös diabeetikon verensokeriin, hormoni- ja sappiaineenvaihduntaan sekä suoja-aineiden saantiin. (Haglund ym. 2010, 29–31.)

## **2.5 Vitamiinit**

Yhden vuoden iästä lähtien lapsi saa monipuolisesta ja täysipainoisesta kotiruoasta tarpeeksi kaikkia muita vitamiineja ja kivennäisaineita, paitsi D-vitamiinia (Hasunen ym. 2004, 95).

### **2.5.1 D-vitamiini**

D-vitamiini on yleisnimitys steroideille, joilla on kolekalsiferolin, eli D<sup>3</sup>-vitamiinin biologinen aktiivisuus (Aro ym. 2005, 155). D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta, kun auringon ultraviolettisäteet muuttavat iholla olevan D-vitamiinin esiasteen valmiiksi vitamiiniksi. D-vitamiinia tarvitaan kasvuun ja luuston kehittymiseen. Se on välttämätön kalsiumin ja fosforin imeytymisessä ja erittymisessä. (Haglund ym. 2009, 53.)

Suomalaiset saavat niukasti D-vitamiinia talvikuukausien aikana, jolloin on pimeää ja iholla tapahtuva vitamiininmuodostus on vähäistä. Tällöin ravinnosta saatavan D-vitamiinin merkitys korostuu. Asiaa hankaloittaa se, että vain harvat ruoka-aineet sisältävät D-vitamiinia. Rasvaiset kalat, kananmunat sekä vitaminoidut maitovalmisteet ovat parhaita lähteitä. (Haglund ym. 2009, 53.)

Yhden vuoden iästä lähtien monipuolinen ruokavalio tyydyttää kaikkien vitamiinien tarpeen D-vitamiinia lukuun ottamatta (Hasunen ym. 2004, 95). Kansanterveyslaitoksen vuonna 2008 tekemän tutkimuksen mukaan (Kyttälä ym. 2008, 62) D-vitamiinin saanti oli suosituksiin nähden riittävää yksivuotiailla ei-imetetyillä lapsilla. Imetetyillä yksivuotiailla sekä vanhemmilla lapsilla määrät jäivät alle suositusrajan. Terveiden ja

hyvinvoinnin laitos on yhdessä valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja lastenlääkäriyhdistyksen kanssa uudistanut D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset vuoden 2011 alussa. Aikaisempia ohjeita on yksinkertaistettu ja uudella suosituksella pyritään turvaamaan tärkeän D-vitamiinin saanti koko lapsuus- ja nuoruusiän ajan. Nykyään D-vitamiinivalmistetta suositellaan annettavaksi päivittäin ympäri vuoden kaikille alle 18-vuotiaille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a.) Lapsille annetaan vitamiinivalmistetta 10 µg kahden viikon iästä kahteen vuoteen asti. Kahdesta vuodesta eteenpäin suositeltu määrä on 7,5 µg. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011b.)

D-vitamiinin puute vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen häiritsevästi, ja voi pahimmillaan aiheuttaa lapsille riisitautia ja aikuisille luuston pehmenemistä eli osteomalasiaa. Riisitautissa luuston kehitys häiriintyy, kun kalsium ja fosfori eivät pääse imeytymään riittämättömän D-vitamiinin saannin seurauksena. Luuston kehityksen häiriintymisen myötä myös kasvu ja motorinen kehitys hidastuvat. Riisitaudin oireet näkyvät lapsen pään ja rintakehän luissa sekä reisien ja säärien pitkissä luissa painauminä ja vääristyminä. Suomessa todetaan yhä muutamia riisitautitapauksia vuosittain. Niiden syynä on usein D-vitamiinivalmisteiden käytön laiminlyönti. (Haglund ym. 2009, 53.)

D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, ja sen ylijäämä varastoituu elimistöön. Elimistöön kertynyt D-vitamiini hajoaa ja poistuu, eli metaboloituu elimistöstä erittäin hitaasti. Sitä pidetäänkin toksisimpana vitamiinina. D-vitamiinimyrkytyksen oireita ovat mm. ruokahaluttomuus, pahoinvointi, ruuansulatuskanavan oireet, päänsärky ja tajunnan häiriöt. (Aro ym. 2005, 158.) Ruuasta ei voi saada liikaa D-vitamiinia. Elimistö säätelee myös ihon D-vitamiinisynteesiä, joten elimistöön ei voi joutua liikaa D-vitamiinia ihon kautta. D-vitamiinin yliannostus on mahdollinen, jos vitamiinivalmisteita käytetään useita samanaikaisesti, tai annosteluohjeita jätetään noudattamatta. (Haglund ym. 2009, 54.) D-vitamiinin turvallisen saannin ylärajat ovat alle 10-vuotiailla lapsilla 25 µg ja aikuisilla 50 µg vuorokaudessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011b).

### **2.5.2 A-vitamiini**

A-vitamiini on yleisnimike luonnossa esiintyville retinoideille sekä niille karotenoideille, joilla on retinolin biologinen aktiivisuus. Karotenoidit ovat A-vitamiinin esiasteita. (Aro ym. 2005, 144; Haglund ym. 2009, 51.)

A-vitamiinin tunnetuin tehtävä elimistössä on osallistua hämäränäköön. Sen on todettu vaikuttavan myös solujen kasvuun ja erilaistumiseen sekä immuunivasteeseen ja useiden aistien kehittymiseen. Lisäksi sillä on tärkeä asema luun metaboliassa ja immuni-teenin ylläpidossa. A-vitamiini on yliannosteltuna vaarallista. Maksa kykenee varastoimaan A-vitamiinia melko pitkälle. Jatkuvat yliannostukset voivat kuitenkin ylittää maksan varastointikyvyn ja aiheuttaa myrkytyksen. Akuutin A-vitamiinimyrkytyksen saa aikaan lapsilla yli 20-kertainen annos suosituksiin nähden. (Aro ym. 2005, 152–154.)

Suomalaiset lapset saavat A-vitamiinia riittävästi, jopa runsaasti verrattuna saantisuositukseen. Hyviä A-vitamiinin lähteitä ovat maitovalmisteet, ravintorasvat, kananmuna sekä maksa. Beetakaroteenia sen sijaan on runsaasti kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä. A-vitamiinin liikasaannista johtuvien oireiden välttämiseksi maksaruokia suositellaan annettavaksi yksivuotiaille vain muutaman kerran kuukaudessa. A-vitamiinin lisäksi maksaruokien raskasmetallipitoisuus on suuri. (Hasunen ym. 2004, 95–96.) 1–2-vuotiaiden lasten päivittäinen A-vitamiinin saantisuositus on 300 retinoliekvivalenttia. Tämä vastaa siis 300 µg:aa A-vitamiinia tai 3600 µg:aa beetakaroteenia päivässä. (Hasunen ym. 2004, 228.)

### **2.5.3 B-vitamiinit**

B-ryhmä käsittää monia eri vitamiineja, kaikkiaan 14 erilaista. Näistä tärkeimpiä ovat tiamiini, riboflaviini, niasiini, foolihappo, pantoteenihappo, biotiini, pyridoksiini ja B12-vitamiini eli kobalamiini. Kaikkia B-ryhmän vitamiineja saadaan tavallisesti samoista lähteistä. Parhaita ruoka-aineita B-vitamiinien saamiseksi ovat liha, maksa, kala, maitovalmisteet, kananmuna, palkokasvit, pähkinät, hiiva ja täysjyväviljavalmisteet. (Haglund ym. 2009, 61.)

Tiamiini osallistuu solujen energia-aineenvaihduntaan ja vaikuttaa hermoston rakenteeseen ja toimintaan. Lisäksi sillä saattaa olla osuutta hermoimpulssien siirrossa. Riboflaviini osallistuu glukoosin, rasvan sekä aminohappojen aineenvaihduntaan. Riboflaviinin puutosoireita ovat esimerkiksi suupielten halkeilu tai ihottuma nenän ja suun ympärillä. Niasiinin tehtävä on toimia koentsyyminä elimistön hapetus-pelkistysreaktioissa. Niasiinin puutosoireet ilmaantuvat iholle, ruoansulatuskanavaan ja hermostoon. Foolihappoa (yleisnimeiltään folaattia) tarvitaan yhdessä B12-

vitamiinin kanssa aminohappometaboliassa. Sitä tarvitaan erityisesti solujen jakaantumiseen ja verisolujen muodostumiseen. B-ryhmän vitamiineista foolihapon puute on yleisin. Se aiheuttaa megaloblastista anemiaa, jossa punasolujen tilavuus on suurentunut. Puutosta ilmenee erityisesti raskaana olevilla naisilla. (Haglund ym. 2009, 61–64.) Pantoteenihappo osallistuu elimistön keskeisiin aineenvaihdunnallisiin reaktioihin. Biotiini osallistuu elimistössä energia-aineenvaihduntaan sekä lipidien, glukoosin ja aminohappojen aineenvaihduntaan. Pyridoksiinin eli B6-vitamiinin tehtävä elimistössä on osallistua hiilihydraattien ja lipidien aineenvaihduntaan sekä useiden hormonien ja muiden säätelymolekyylien synteesiin. (Aro ym. 2005, 176–179.) B12-vitamiini eli kobalamiini osallistuu yhdessä foolihapon kanssa aminohappometaboliiaan. B12-vitamiinin riittämätön saanti johtuu harvoin ravinnosta, usein syynä on imeytymishäiriö. (Aro ym. 2005, 186.)

Sosiaali- ja terveysministeriön ravitsemussuosituksessa (Hasunen ym. 2004, 228) on määritelty suositusraajat muutamille B-ryhmän vitamiineille. Suomalaiset lapset saavat kaikkia B-ryhmän vitamiineja saantisuosituksiin nähden riittävästi (Kyttälä ym. 2008, 66).

#### **2.5.4 C-vitamiini**

C-vitamiiniksi kutsutaan askorbiinihappoa ja sen hapettunutta muotoa, deaskorbiinihappoa (Aro ym. 2005, 166). C-vitamiinilla on elimistössä monia vaikutuksia. Se toimii antioksidanttina suojaten pelkistysreaktion avulla solujen proteiineja, DNA:ta ja solukalvoja reaktiivisia hapettajia vastaan. Askorbiinihappo reagoi myös useiden alkuaineiden kanssa ja muuttaa ne heikosti imeytyvään, pelkistettyyn muotoon. Tällaisia alkuaineita ovat muiden muassa nikkeli, lyijy ja kadmium. Lisäksi se estää syöpää aiheuttavien, eli karsinogeenisten nitrosoamiinien muodostumisen nitriitistä. (Aro ym. 2005, 166–167.) C-vitamiinia tarvitaan kollageenin, eli solujen välisen tukiaineen muodostumiseen. Kollageenin lisäksi se osallistuu myös hermoston välittäjäaineiden ja useiden entsyymien muodostumiseen. C-vitamiinilla on tärkeä tehtävä myös raudan imeytymisen tehostajana. Lisäksi askorbiinihappo osallistuu leukosyyttien ja makrofagien toimintaan sekä immunitetin ja vammojen parantumiseen. Sitä tarvitaan myös kolesterolin aineenvaihdunnassa sekä lisämunuaiskuoren hormonien valmistuksessa. (Haglund ym. 2009, 66.)

Lievä C-vitamiinin puutos aiheuttaa väsymystä, alikuntoisuutta, infektioherkkyyden lisääntymistä, ientulehduksia ja stressin sietokyvyn heikkenemistä. Vaikea puutos taas aiheuttaa muun muassa kollageenisynteesin häiriintymistä sekä rasvahappojen aineenvaihdunnan muutoksia. Erittäin vaikeaa askorbiinihapon puutostilaa kutsutaan keripukiksi. (Haglund ym. 2009, 66.) Keripukille ovat ominaisia ihon, kudosten ja limakalvojen verenvuodot, anemia, ikenien verestäminen, nivelsärky, nesteen kertyminen sekä silmien ja suun kuivuminen. Lapsilla voi esiintyä luuston kehityshäiriöitä. (Aro ym. 2005, 169.) Suomalaisten C-vitamiinin saanti on kuitenkin runsasta kaikissa ikäryhmissä. C-vitamiini ei juurikaan varastoidu elimistöön, eikä sillä ole toksisia vaikutuksia. Erittäin suuri C-vitamiinin kerta-annos (10–40 g) saattaa aiheuttaa ruoansulatuskanavan oireita, kuten ripulia tai kaasunmuodostusta. (Aro ym. 2005, 169, Haglund ym. 2009, 66–67.)

Askorbiinihapon imeytyminen riippuu siitä, kuinka paljon sitä nautitaan. Alle 30 mg:n päivittäinen annos askorbiinihappoa imeytyy lähes täydellisesti, kun taas 30–180 mg:n annos 80–90 prosenttisesti. (Aro ym. 2005, 166.) 1–2-vuotiaiden lasten päivittäinen saantisuositus on 25 mg (Hasunen ym. 2004, 228).

### **2.5.5 E-vitamiini**

E-vitamiini toimii elimistössä antioksidanttina eli hapettumisen estäjänä, ja suojaa soluja vapailta radikaaleilta. Mitä enemmän ravinnosta saadaan monitydyttymättömiä rasvoja, sitä enemmän tarvitaan E-vitamiinia. E-vitamiini toimii myös solukalvojen rakenteen ylläpitäjänä kaikissa elimistön soluissa. E-vitamiinia syntetisoituu vain kasveissa, minkä takia kasvikunnan tuotteet toimivat E-vitamiinin pääasiallisena lähteenä. Erityisesti kasviöljyt sisältävät runsaasti E-vitamiinia. (Aro ym. 2005, 158–160, Haglund ym. 2009, 55.)

E-vitamiinin puute on todella harvinainen, ja sitä esiintyy lähinnä imeytymishäiriöiden yhteydessä. Puutetta esiintyy eniten keskosilla: mitä alhaisempi lapsen syntymäpaino on, sitä suurempi on elimistön E-vitamiinivaje. Lapsille, joilla E-vitamiinin hyväksikäytettävyys on heikentynyt, saattaa ilmaantua neurologisia oireita huomattavasti nopeammin kuin aikuisille. E-vitamiini varastoituu tehokkaasti elimistöön, joten sen puutteen ilmeneminen kestää pitkään. (Haglund ym. 2009, 55.) E-vitamiinin puute voi aiheuttaa esimerkiksi lihasheikkoutta, tasapainoainin häiriöitä, silmälihashalvausta ja

näkökentän häiriöitä. Korjaamattoman E-vitamiinin puutteen on havaittu vaikuttavan heikentävästi lapsen oppimiskykyyn ja motoriseen kehitykseen. E-vitamiinia pidetään rasvaliukoisista vitamiineista vähiten myrkyllisenä, ja terveet yksilöt sietävät suuria annoksia jopa useiden viikkojen ajan. Hyvin suuret annokset voivat aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä, pahoinvointia, kaksoiskuvia, lihasheikkoutta, kreatinuriaa ja ruoansulatuskanavan kipuja. (Aro ym. 2005, 162.)

1–2-vuotiaiden lasten päivittäinen E-vitamiinin saantisuositus on 4 mg (Hasunen ym. 2004, 228). Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan (Kyttälä ym. 2008) 1–2-vuotiaiden lasten E-vitamiinin saanti oli riittävää ainoastaan yksivuotiailla pojilla. 1–2-vuotiaiden tyttöjen sekä kaksivuotiaiden poikien E-vitamiinin saanti jäi hieman alle suositusrajan. Yksivuotiaiden tyttöjen ja poikien energiaan suhteutettu E-vitamiinin saanti oli muita ikäryhmiä suurempaa.

## **2.6 Kivennäisaineet**

Kivennäisaineet ovat ravinnon sisältämiä epäorgaanisia alkuaineita, metalleja. Kivennäisaineista parikymmentä on ihmiselle välttämättömiä, ja ne on saatava ravinnosta. Kivennäisaineet ovat tärkeitä toimijoita elimistön herkässä biokemiallisessa koneistossa, ja ne osallistuvat esimerkiksi kudosten, vitamiinien, hormonien ja entsyymien muodostukseen sekä toimivat katalysaattoreina elimistön anabolisissa ja katabolisissa reaktioissa. Säännöllinen, monipuolinen ja täysipainoinen ruokavalio takaa parhaiten kivennäisaineiden riittävän saannin, eikä ravintolisiä tarvita. (Haglund ym. 2009, 68–69.) Tässä osassa käsittelemme ihmiselle välttämättömistä kivennäisaineista vain raudan ja kalsiumin, sillä ne ovat yleisiä ja erityisesti kasvavalle lapselle tärkeitä.

### **2.6.1 Rauta**

Rauta on elimistön tärkein kivennäisaine. Elimistössämme on rautaa 2,5–5 grammaa. Suurin osa raudasta on veren hemoglobiinissa, mutta sitä on myös myoglobiinissa, joka huolehtii lihasten hapenkuljetuksesta, sekä rautapitoisten entsyymien ja niiden kofaktorien rakenteissa. Maksassa, pernassa ja luuytimessä on pääosa varastoraudasta. Rauta on elimistössä kahdessa eri muodossa: suurin osa elimistön kokonaisraudasta on välttämättömiä rautayhdisteitä, kuten hemoglobiinia ja hemiproteiineja, loppuosa va-



rastoituu elimistöön ferritiininä, hemosiderrinina tai transferrininä. (Haglund ym. 2009, 81.)

Raudan tärkein tehtävä elimistössä on toimia hapen ja elektronien kuljettajana punasolujen hemoglobiinissa ja lihassolujen myoglobiinissa. Hemoglobiini kuljettaa happea verenkierrossa keuhkoista kudoksiin, kun taas myoglobiini kuljettaa, varastoi sekä vapauttaa happea lihaksissa. (Aro ym. 2005, 199.) Rautaa tarvitaan myös verisolujen muodostukseen. Luuytimessä rauta liittyy kypsyviin punasoluihin, kiertää punasoluissa hemoglobiiniin sitoutuneena, ja kun punasolut vanhenevat, rauta palaa takaisin maksaan ja luuytimeen. Näin rautaa ei varsinaisesti eritetä elimistöstä, vaan se kiertää. Rautaa häviää kuitenkin solujen uusiutumisen, verenvuotojen ja hien mukana. Näiden tehtävien lisäksi rautaa tarvitaan solujen ja entsyymien aineenvaihdunnassa. Raudalla on lisäksi merkitystä antioksidanttijärjestelmässä ja mahdollisesti myös immuunijärjestelmässä. (Haglund ym. 2009, 81–82.)

Raudanpuutoksesta aiheutuva anemia voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: rautavarastojen vähenemiseen, raudan puutokseen ja raudanpuutosanemiaan. Raudan puute johtaa hemoglobiinin synteesin vähenemiseen elimistössä. Lievän anemian aikana elimistö pyrkii ylläpitämään kudosten hapensaantia esimerkiksi kasvattamalla sydämen lyöntitiheyttä ja lisäämällä verenkiertoa elintärkeissä kudoksissa, kuten aivoissa. Vasta vakavassa puutostilassa kehittyy asidoositila, kun elimistö ei enää pysty sopeutumaan raudan vähäiseen saantiin. Raudanpuuteanemia heikentää suorituskykyä. Lihasten hapenpuutteen takia se heikentää myös fyysisiä liikuntasuorituksia. Anemian on osoitettu myös heikentävän kykyä ylläpitää normaalia ruumiinlämpöä. (Aro ym. 2005, 200–201.)

Syntyessään täysiaikaisella lapsella on elimistössään hyvät rautavarastot. Rintamaidon rautapitoisuus on pieni, mutta sen imeytyminen on muihin ruoka-aineisiin verrattuna tehokasta. Näin imetetty lapsi on hyvin suojassa anemialta. Siirtyessään kiinteisiin ruokiin lapsi tarvitsee heti ravintoonsa hyviä raudanlähteitä, kuten lihaa, kalaa ja viljatuotteita. Ruoan monipuolisuus on tärkeää riittävän raudansaannin turvaamiseksi yli yksivuotiaalle lapselle. (Hasunen ym. 2004, 97.) Suomalaisten 1–2-vuotiaiden lasten raudansaanti on tutkimuksen mukaan suositusrajojen alapuolella. 1–2-vuotiaiden raudan päivittäinen saantisuositus on 8 mg. Pojat saivat rautaa hieman tyttöjä enemmän.

Eniten rautaa tästä ryhmästä saivat yksivuotiaat pojat (6,7 mg) ja vähiten kaksivuotiaat tytöt (5,7 mg). (Kyttälä ym. 2008, 72.)

### 2.6.2 Kalsium

Kalsium on yleisin kivennäisaine ihmisen kudoksissa, sitä on aikuisen ihmisen elimistössä kaikkiaan noin 1200 grammaa. 99 prosenttia kalsiumista on luustossa ja hampaissa. Pääosa ravinnosta saatavasta kalsiumista kuluu luuston ja hampaiden rakentamiseen ja uudistamiseen. Loppuosa kalsiumista päätyy vereen, muihin elimistön nesteisiin sekä pehmeiden kudosten soluihin. Ravinnon mukana saatavasta kalsiumista imeytyy elimistöön noin kolmasosa. D-vitamiini on välttämätöntä kalsiumin imeytymiselle osallistuen ohutsuolessa kalsiumin kuljettajaproteiinin muodostumiseen. Kun D-vitamiinin saanti on riittävää, elimistö sopeutuu tehokkaasti vähäiseenkin kalsiumin saantiin tehostaen sen imeytymistä. Sen sijaan imeytymistä voivat haitata muun muassa kasvien ja hedelmien oksaalihappo sekä täysjyväviljan fytiinihappo. (Haglund ym. 2009, 69–70.)

Kalsiumin tärkein tehtävä on toimia luuston ja hampaiden rakentajana, vahvistajana ja uudistajana. Erityisesti sitä tarvitaan luuston kiivaan kasvun aikana lapsuus- ja nuoruusvuosina. Kasvun aikana luut kasvavat pituutta, paksuuntuvat ja tiivistyvät. Jos kalsiumin saanti on riittämätöntä, elimistö irrottaa tarvitsemansa kalsiumin luustosta. (Haglund ym. 2009, 70.) Kalsium toimii keskeisenä viestinvälittäjänä kaikissa elimistön soluissa. Lisäksi kalsium osallistuu pehmeiden kudosten soluissa muun muassa hermoimpulssien kulkuun, veren hyytymiseen, lihasten supistamiseen sekä säätelee monia entsyymireaktioita. (Aro ym. 2005, 192.)

Kalsium on siis erityisen tärkeä kivennäisaine kasvaville lapsille ja nuorille. Luut kasvavat ja tiivistyvät nopeimmin kasvupyrähdyksen aikana, mutta jatkavat kovettumistaan aina kahteenkymmeneen ikävuoteen asti. Luu on aktiivista kudosta, joka rakentuu ja hajoaa jatkuvasti. 40 ikävuoden jälkeen luukudos alkaa hajota nopeammin kuin rakentua. Päivittäinen kalsiumin tarve riippuu ihmisen kehitysvaiheesta. Nuoruusiässä nopean kasvun aikana kalsiumin tarve on suurimmillaan, samoin kuin raskauden ja imetyksen aikana. Aikuisten kalsiumin saantisuositus on 800–900 mg vuorokaudessa. (Haglund ym. 2009, 71.) 1–6-vuotiaiden lasten suositeltu kalsiumin saanti on 600 mg vuorokaudessa. (Hasunen ym. 2004, 232). Lapsen kalsiumin saanti on liian vähäistä,

jos hän ei syö riittävästi maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita. Ilman maitovalmisteita ruoasta saadaan kalsiumia keskimäärin 100–200 mg vuorokaudessa. Leikki-ikäisen lapsen tulisi syödä maitovalmisteita vähintään 5 dl päivässä. Jos kalsiumin saanti on liian vähäistä, suositellaan yli yksivuotiaille kalsiumvalmistetta 500 mg vuorokaudessa. (Hasunen ym. 2004, 97.) Kansanterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan (Kyttälä ym. 2008, 71) suomalaisten lasten kalsiumin saanti on riittävää kaikissa ikäryhmissä.

### **3 LAPSEN JA LAPSIPERHEEN RUOKAILU**

Lapsen tullessa kohti ensimmäistä ikävuottaan hän voi siirtyä perheen kanssa samaan ruokaan. Lapsi voi syödä samaa ruokaa muun perheen kanssa, kunhan lapselle erotetaan ruoka ennen suolan ja voimakkaiden mausteiden lisäämistä. Myös ruokien valmistuskeinoihin tulee kiinnittää huomiota, jotta ruoat olisivat mahdollisimman vähärasvaisia. Säännöllisellä ateriarytmillä on suuri merkitys lapsiperheen ruoka-arjessa. (Hasunen ym. 2004, 128.) Lapselle tulisi antaa mahdollisuus maistella mahdollisimman paljon eri makuja ja rakenteeltaan erilaisia ruokia. Erilaisiin makuihin totuttaminen lapsena luo pohjaa tulevaisuuden maku kokemuksille. Ruoan eri koostumuksilla sen sijaan on vaikutusta lapsen kehitykselle. (Rapley & Murkett 2010, 112–114.)

#### **3.1 Lapsen ruoka- ja makumaailma**

Perusta makutottumuksille ja –mieltymyksille luodaan jo lapsena. Ruokatottumuksiin vaikuttavat fysiologiset tekijät, ruokakokemukset sekä ympäristö. (Hasunen ym. 2004, 136.) Lapsen makumaailma alkaa muodostua jo kohdussa, sillä lapsivedessä on jäänteitä niistä mauista, joita äiti on syönyt. Vaikutusta makumaailmaan on myös sillä, onko lasta imetetty vai syötetty korvikkeella. Rintamaitoon imeytyy makuja siitä, mitä äiti on syönyt. Tämän vuoksi imetettyt lapset saavat makuannoksia myös rintamaidosta. (Rapley & Murkett 2010, 112.)

Lapsilla makumaailman kehittämisessä ruoan makeus ja tutuus ovat pääasioita. Mieltymys makeaan liittyy tarpeeksi suureen energian saannin määrään turvaamiseen. Lapselle tulisi tarjota uusia vaihtoehtoja, eikä ainoastaan tuttuja ruokia. Tämä auttaa ruokavalion monipuolistamisessa. Lapsi hyväksyy uudet ruoat helpommin, mikäli

lapsi näkee muun perheen syövän samaa ruokaa. Tämän vuoksi perheen yhteisillä ruokailuhetkillä on suuri merkitys. (Hasunen ym. 2004, 136–137.)

Ensimmäisinä kiinteinä ruokina annetaan mieluiten tuttuja kasviksia ja hedelmiä. Ensimmäiset makuannokset annetaan lusikan kärjellä, jotta lapsi voi rauhassa maistella ruokaansa. Totuttelu kiinteisiin ruokiin ja uusiin makuihin voi kestää, joten niiden maisteluun on hyvä varata aikaa ja rauhallinen ruokailuhetki. Eri makuihin olisi hyvä totutella siten, että samaa lajiketta annetaan viikon ajan, ennen kuin otetaan uusi maku maisteltavaksi. Tällä tavoin lapsi oppii maistamaan perusmakuja yksi kerrallaan ja totuttelemaan niihin. Yksilöllisyys tulee myös muistaa uusia ruokia maistellessa, sillä toiset lapset tottuvat uusiin makuihin nopeasti, toiset taas hitaammin. (Koistinen ym. 2009, 63–64.)

Maistellessa erilaisia ruokia tulee muistaa, että maistelut tapahtuvat lapsen ehdoilla. Jos lapsi ei ole halukas maistamaan jotakin ruoka-ainetta, ei suostutteluun ole syytä. Lapsi maistaa ruoan suunsa etuosassa ja mikäli hän ei pidä maistamastaan, hän sylkää sen pois. On tärkeää, ettei lasta toruta ruoan sylkäämisestä. Maistamiskertoja tarvitaan ehkä useitakin, ennen kuin lapsi oppii pitämään ruoasta. Kun lapsi syö yhdessä muun perheen kanssa hän huomaa, että muut nauttivat ruoasta ja hän uskaltaa itsekin maistaa samoja ruokia. (Rapley & Murkett 2010, 112–113.)

Peruna on miedon makuinen, ja sopii tämän vuoksi hyvin ensimmäisten kiinteiden ruokien joukkoon. Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat myös hyviä vaihtoehtoja. Perunaan on kuitenkin usein vaikeampi tottua, mikäli ensimmäiset makuannokset on otettu makeista hedelmistä tai marjoista. Happamimpiin marjoihin voidaan lisätä hieman sokeria. Makeuttamiseen voidaan käyttää joko tavallista sokeria tai hedelmäsokeria. Hedelmäsokeri on makeampaa, joten sitä tarvitsee käyttää tavallista sokeria vähemmän. (Hasunen ym. 2004, 124–125.)

Lapselle tulisi myös tarjota ruokia, jotka ovat koostumukseltaan erilaisia. Erilaiset koostumukset vaikuttavat suuhygieniaan, puheeseen sekä tukehtumista estäviin taitoihin. (Rapley & Murkett 2010, 114.) Sileistä soseruoista tulee pikku hiljaa siirtyä karkeampiin ruokiin. Karkeita ruokia syödessä lapsi oppii hienontamaan ja pureksimaan ruokaa suussaan. Vaikkei lapsella montaa hammasta olisikaan, leipä ja peruna soseutuvat hyvin suussa. Kasviksia pureskeltaessa hampaita tulisi olla jo muutama. Ruoan

pureskelu on tärkeää ruoansulatuksen kannalta. Paras tapa pureskelun opetteluun on leivän, porkkanan ja omenalohkojen tunnustelu ja imeskely. (Hasunen ym. 2004, 127.) Perheen ruokavalion ollessa monipuolinen, lapsi saa erilaisia koostumuksia kotiruoasta. Eri hedelmissä ja vihanneksissa on erilaiset koostumukset, esimerkiksi päärynä on kova ja kostea, banaani taas muuttuu suussa pehmeäksi. (Rapley & Murkett 2010, 114–115.)

### **3.2 Lapsi ruokailijana**

Niin kuin jokainen aikuinenkin, myös jokainen lapsi on yksilöllinen ruokailija (Koistinen ym. 2009, 107). Lapsella on luontainen ravinnonoton säätely, jolla hän kykenee säännöstelemään syömänsä ruoan määrää. Lapsella ei ole jokaisella ruokailukerralla samanlainen nälkä, vaan vähäisempi syönti kompensoituu usein seuraavilla ruokailukerroilla. Lapsen tulisi siis antaa itse säädellä syömänsä ruoan määrää. Syömiseen pakottamista tulisi välttää. Normaaliin kehitykseen liittyvät myös huonomman syömisvaiheet. (Koistinen ym. 2009, 69.) Lapsen syömisessä voi esiintyä myös kausia, jolloin hän syö hyvin yksipuolisesti. Lapsi voi esimerkiksi viikon ajan syödä pelkkää perunaa ja rasvaa, mikä aiheuttaa huolta vanhemmissa. Elimistön ravintoainevarastot ovat riittävän suuret kattamaan tällaisen normaalin vaihtelun aikaisen tarpeen, eikä vanhempien tarvitse olla huolissaan. Vasta huonon syömisestä on asiaa syytä tutkia tarkemmin. (Hasunen ym. 2004, 145.)

Jos lapselle ei maistu ruoka, vanhemman ei tule tehdä siitä sen suurempaa numeroa tai ottaa sitä henkilökohtaisena loukkauksena. Lapsen lautanen korjataan pöydästä kuten muidenkin, eikä asiaan kiinnitetä erityistä huomiota. Vanhemman on myös tärkeää välttää vertailemasta lapsen syömistä muihin ruokailijoihin. (Lehto 2010, 79.) Yksivuotiaan lapsen ruokailuvälineinä toimivat sormet ja lusikka. Haarukan käyttöä voi opetella, kun lusikalla syöminen onnistuu. Tässä vaiheessa on myös aika opetella juomaan oikeasta mukista nokkamukin sijaan. Ruokalappu on oiva apu kokeileviin ja sotkuisiin ruokailutilanteisiin. (Hasunen ym. 2004, 143.)

### **3.3 Ruokailun kehittyminen**

Lapset kehittyvät joka suhteessa yksilöllisesti, omaa tahtiaan. Myös lasten ruokailun kehittyminen on hyvin yksilöllistä, eikä tiettyjen asioiden oppimiselle voida asettaa

tarkkoja ikärajoja. Lapsen syöminen kehittyy pikku hiljaa, kun ikää ja taitoja tulee lisää. Ruokailun opettelussa taitoja karttuu vähitellen, ja sotkeminen, leikkiminen ja kokeileminen ovat olennainen osa syömisen opettelua. On tärkeää, ettei lasta toruta sotkuista. Monet vanhemmat odottavat, että lapsi muuttuu nopeasti syötettävästä vauvasta siistiksi syöjäksi, mutta sotkuilta ei voi eikä pidäkään välttyä. Nykyään monia lapsia syötetään vielä silloinkin, kun he olisivat jo kykeneväisiä syömään itse. Lapsen kehityksessä on niin kutsuttuja herkkyyskausia, jolloin harjoittelu on ajankohtaista. Lapsen itse tekemistä on hyvä tukea heti, kun hän osoittaa siihen kiinnostusta. (Hasunen ym. 2004, 143.)

Lapsen ruokailun kehittymistä voidaan havainnollistaa esimerkiksi ruokaporrasmielikuvan avulla: ruokailutaitojen opettelu ja karttuminen on kuin portaiden kiipeämistä askel askeleelta. Alimmalta portaalta ei voi suoraan hypätä ylimmäiselle, vaan on kuljettava myös niiden välissä olevat portaat, jotka hiljalleen johdattavat ylös asti. Ruokailutaitojen opettelemiselle on siis annettava aikaa. (Talvia 2007b, 219.) Lapsen ja lapsiperheen ruokatottumuksia seurataan ja arvioidaan neuvolassa koko neuvolaiän ajan. Etenkin ensimmäisen lapsen vanhemmat tarvitsevat paitsi perustietoa lapsen ravitsemuksesta, myös ohjeita ja tukea siitä, miten ruokailemaan opettelevan lapsen kanssa tulisi toimia. Kun vanhemmat oivaltavat herkästi lapsen taidoissa tapahtuvia muutoksia, he pystyvät luomaan lapselle hyvät olosuhteet uuden oppimiselle. Vanhemmat tarvitsevat usein konkreettisia ohjeita esimerkiksi siitä, mitä taitoja lapsi voi kunkin ikäisenä harjoitella. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004, 189.)

Vanhempia on hyvä totuttaa jo neuvolassa ajatukseen siitä, että pienen lapsen syöminen aiheuttaa sotkua. Jos vanhempien on vaikeaa kestää sotkuja, on heitä hyvä lohduttaa sillä, että vaihe menee nopeasti ohi. Sotkut ovat myös palkitsevia, sillä lapset jotka ovat saaneet alusta alkaen opetella omatoimista syömistä, oppivat siihen nopeammin ja heille tulee myöhemmin vähemmän syömiseen liittyviä pulmia. Vanhemmille tulee myös painottaa, ettei lasta saa milloinkaan torua syömisen opettelemiseen liittyvästä sotkusta. (Hujala 2010, 64). Monia ristiriitoja vanhemman ja lapsen välille aiheuttaa se, että lapsi olisi halukas ja valmis kokeilemaan itse uusia asioita ruokailussa, mutta vanhempi ei oivalla, hyväksy tai osaa auttaa lasta uuden taidon opettelussa. He saattavat tuntea avuttomuutta, kun kiltisti suutaan aukova lapsi on muuttunut päättään käänteleväksi ja kiukuttelevaksi, hankalasti syöväksi lapseksi. Tämä on lapsen

tapa protestoida ja vaatia vanhemmilta: ”antakaa minun tehdä itse!”. (Nurttila 2003, 100.)

### 3.4 Lapsiperheen ruokasuositukset

Ravitsemussuositusten tarkoitus on edistää sekä tukea ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Ravitsemussuositukset on tehty pohjaksi ravitsemusopetukselle ja -kasvatukselle. Suositukset ovat myös perusta elintarvike- ja ravitsemuspolitiikalle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4.)

#### Lautasmalli ja ruokaympyrä/kolmio

Lautasmalli (kuva 1) on hyvä apukeino niin lapselle kuin aikuisellekin, hyvän pääaterian kokoamiseen. Tulee kuitenkin muistaa, että lapsen annos on pienempi aikuisen annokseen nähden. Lautasmallin mukainen ateria sisältää ½ lautasellista kasviksia, ¼ lautasellista perunaa, riisiä tai pastaa, ¼ lautasellista liha- tai kalaruokaa. Liha- tai kalaruoan tilalla voi olla vaihtoehtoisesti joko keittoa, laatikko- tai pataruokaa tai puuroa. (Hasunen ym. 2004, 20–21.) Liha-, kala- tai munaruohan voi korvata myös kasvisruoalla, joka sisältää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä, sillä ne ovat hyviä proteiinin lähteitä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35). Ruokajuomana on rasvaton maito tai piimä. Aterialla nautitaan myös leipäviipale, joka on voideltu joko margariinilla tai kasvirasvavevitteellä. Jälkiruoaksi voi nauttia joko marjoja tai hedelmää. Mikäli ateria tuntuu isolta, jälkiruoan voi siirtää myös välipalaksi. (Hasunen ym. 2004, 21.)



**KUVA 1. Lautasmalli** (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004)

Ruokaympyrä (kuva 2) ja ruokakolmio auttavat hahmottamaan monipuolista ruokavaliota. Ruokaympyrässä ja ruokakolmiossa on molemmissa jaettu alueet ruokaineryhmittäin. Kun jokaisesta ruoka-aineryhmästä otetaan jotakin, muodostuu monipuolinen ateriakokonaisuus. Monipuoliseen ruokavalioon kuuluu: kasviksia, hedelmiä ja marjoja, täysjyväviljavalmisteita, maitovalmisteita, lihaa, kalaa ja pehmeitä rasvoja. (Hasunen ym. 2004, 26.)



**KUVA 2. Ruokaympyrä** (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004)

#### Viljaruoat ja peruna

Lapselle tulisi tarjota kuitupitoisia ruokia. Leiväksi lapselle tulisi valita mahdollisimman kuitupitoinen leipä. Tällaisia ovat ruisleipä, tummat sämpylät, grahamleipä sekä seka- tai näkkileipää. Leipää lapselle tulisi tarjota joka aterian yhteydessä. Leikkikäisen lapsen tavoite päivässä olisi neljä leipäviipaletta. Välipaloina lapsille toimivat mm. kuitupitoiset keksit. Puuron on myös hyvä kuidun lähde, ja niistä on monia erilaisia vaihtoehtoja tarjolla esim. ruis-, kaura-, vehnä ja ohrahiutaleista, sekä mm. grahamjauhoista tai ohrasuurimoista voi valmistaa puuroja. Myös osan lapsen päivittäisestä leipä määrästä voi korvata puurolla. Suurien sokeri ja rasva määrrien vuoksi muroja ja myslejä ei suositella osaksi lapsen jokapäiväistä ruokavaliota. (Hasunen ym. 2004, 27–29.)



Perunan voi valmistaa ilman rasvaa keittämällä, uunissa kypsentaen tai tekemällä sen soseeksi. Tällä tavoin valmistettuna perunaa voi käyttää arkiruokana (Hasunen ym. 2004, 30). Perunaruokia joihin on käytetty paljon rasvaa, kuten ranskalaiset, kermape-runat tai sipsit, suositellaan harvemmin syötäväksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36). Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan puurot sekä ruis-, seka- ja kokojyväleivät olivat viljavalmisteista ylivoimaisia kuidun lähteitä kaikenikäisillä (Kyttälä ym. 2008, 86).

#### Kasvikset, hedelmät ja marjat

Lapsen ruokavaliossa kasviksilla on suuri merkitys. Koska kasvikset, hedelmät ja marjat ovat hyvin kuitupitoisia, olisi niitä hyvä sisällyttää joka aterialle. Kun vanhemmat tarjoavat lapsilleen jo pienestä pitäen erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä, oppii lapsi sisäistämään ne jokapäiväiseen ruokavalioonsa. Kasvistikut ovat oiva välipala vaihtoehto lapselle. Lapselle hyviä kasvisruokia ovat esimerkiksi sosekeitot, kasvislaatikot ja -ohukaiset. Marjat ovat hyvä lisä puurolle, sillä ne antavat makua ja ovat kuitupitoisia. Marjoista ja hedelmistä voi myös tehdä erilaisia versioita lapsille esimerkiksi survoksia, kiisseleitä, salaatteja tai tarjoilla ne tuoreina tai pakastemarjoina. Happamia marjoja voi hieman makeuttaa sokerilla, mutta hyvä vaihtoehto on myös sekoittaa makeampia ja happamampia marjoja keskenään, näin tarvitaan vähemmän sokerilla makeutusta. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja, tulisi nauttia viisi annosta päivässä. (Hasunen ym. 2004, 30–32.)

#### Liha, kala ja kananmuna

Lapsella yleinen proteiinin lähde ovat liharuoat. Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa todettiin, että 1-vuotiaiden proteiinin saanti liharuoista painottui teollisiin lastenruokavalmisteisiin. (Kyttälä ym. 2008, 86.)

Jauhelihasta syntyy mieluisia ruokia lapsille. Laatuun kannattaa panostaa siten, että valitsee vähärasvaista naudanjauhelihaa. Kalkkunan ja broilerin jauheliha on myös hyvä vaihtoehto, hyvien rasvojensa vuoksi. Kalassa on hyvälaatuista rasvaa, joten kalaa olisi hyvä syödä kahdella aterialla viikossa. Runsaampaa kalan käyttöä tulee kuitenkin välttää ympäristömyrkkyjen vuoksi. Lihatuotteet ovat usein valmiiksi ma-

rinoituja, ja sisältävät runsaasti suolaa. Tämän vuoksi marinoituja lihoja käyttäessä ei ole syytä enää lisätä suolaa. (Hasunen ym. 2004, 32.)

Lihaleikkeleistä tulee myös valita vähärasvaisia vaihtoehtoja. Makkarasta on helppo valmistaa ruokia, mutta sitä tulee käyttää vain 1–2 viikossa, sillä se sisältää runsaasti suolaa, rasvaa ja nitriittiä. Kananmunasta saadaan valmistettua helposti ja nopeasti ruokaa. Kananmunaa käytetään myös leivonnassa. Maksan käyttö tulee rajoittaa 1–2 kertaan kuukaudessa. Maksamakkaraa voi lisäksi käyttää pieninä määrinä. Imeväisikäisten ja raskaana olevien ei tulisi syödä maksaruokia lainkaan. (Hasunen ym. 2004, 32.) Jotta lihaa voidaan sanoa vähärasvaiseksi, saa siinä olla rasvaa enintään 10 prosenttia, leikkelemakkaroissa enintään 12 prosenttia (Suomen kuluttajaliitto 2009).

### Maitovalmisteet

Lapset saavat proteiinia maitotuotteista. Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan pääosa maitovalmisteiden proteiinista tulee rasvattomasta, ykkös- ja kevytmaidosta. (Kyttälä ym. 2008, 86.) Lapsille suositellaan päivittäiseksi maidon ja maitovalmisteiden määräksi 5–6 dl. Lisäksi lapsille suositellaan juustoa 20 g, joka vastaa noin 2–3 juustoviipaletta. Lapsille suositellaan rasvatonta maitoa juomaksi. Jos lapsi käyttää ainoastaan rasvattomia maitotuotteita, tulee lapsen ruokavalioon päivittäin lisätä 2–3 tl ylimääräistä rasvaa, jotta energiansaanti varmistetaan. Lisätyn rasvan tulee olla joko kasviöljyä tai margariinia. Maidon ja juuston lisäksi tulisi nauttia rasvatonta tai vähärasvaista jogurttia, viiliä, rahkaa, raejuustoa. Suomalaisten niukan D-vitamiinin saannin vuoksi, maitoihin ja piimiin on vuodesta 2003 asti lisätty D-vitamiinia. (Hasunen ym. 2004, 32–33.) Jogurtissa, viilissä ja rahkassa saisi olla rasvaa enintään yksi prosentti ja juustossa enintään 17 prosenttia (Suomen kuluttajaliitto 2009).

### Rasva ja sokeri

Rasvassa on paljon energiaa. Näkyvän rasvan määrä leikki-ikäisen ruokavaliossa on 20–30 g (4–6 tl). Kevytrasvoja käytettäessä näkyvän rasvan määrä saa olla suurempi. Elimistö tarvitsee rasvaa, joten sitä ei tule kokonaan poistaa ruokavalioista, mutta sen laatuun tulee kiinnittää huomiota. Rasiamargariinit ja kasviöljyt turvaavat välttämättömien rasvahappojen saannin. Ruokavaliossa tulisi suosia pehmeitä rasvoja ja välttää kovia rasvoja. Piilorasvoista saamme pääosan elintarvikkeista tulevista rasvoista. Täl-

laisia elintarvikkeita ovat mm, kermat, juustot ja makkarat. (Hasunen ym. 2004, 33–35.)

Makeisia ja herkkuja tulisi nauttia vain harvoin. Makeisissa ja herkuissa on monesti paljon sokeria ja rasvaa, jonka vuoksi lapsen päivittäinen energian tarve täyttyy nopeasti. Napostelu vie ruokahalua aterioilta ja se myös altistaa painon nousulle. (Haglund ym. 2009, 132.) Aterioiden yhteydessä nautittuna makeiset ja herkut ovat vähemmän haitallisia hampaille, kuin aterioiden välillä syödyt. Ksylimulilla makeutettuja purukumeja ja pastilleja suositellaan syötäväksi aterioiden jälkeen, sillä ne ovat hyväksi suuhygienialle. (Hasunen ym. 2004, 37–38.) Sokerin osuus päivittäisestä energiantarpeesta tulisi olla alle 10 prosenttia. Suomalaiset lapset saavat ruokavaliostaan liikaa sokeria, keskimäärin 13 prosenttia. (Kyttälä ym. 2008, 89.)

#### Suola ja mausteet

Mieltymys runsassuolaiseen ruokaan ei ole makean tavoin synnynnäistä, vaan hyvin pitkälti opittua. Lapset tulisi tämän vuoksi totuttaa pienestä lähtien vähäsuolaiseen ruokaan. Vähäsuolaisiksi voidaan kutsua elintarvikkeita, joissa on suolaa alle 0,7 prosenttia. (Seija Kohvakka 2011.) Suolan vähäinen käyttö lapsuudessa helpottaa suolan käytön minimoimista aikuisiällä, sekä auttaa ehkäisemään natriumista johtuvaa aikuisiän kohonnutta verenpainetta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32). Kansanterveyslaitoksen teettämän tutkimuksen mukaan (Kyttälä ym. 2008, 76) lasten suolansaanti kaksinkertaistuu siirryttäessä syömään perheen ruokia. Lasten suolansaannista on eri lähteissä annettu erilaisia suosituksia. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005, 33) mukaan alle kaksivuotiaiden suolansaanti ei saisi ylittää 0,5 g/MJ. Kyttälä ym. (2008, 76) puolestaan toteaa, ettei lasten suolansaannille ole määritelty suomalaisia suositusrajoja.

Mausteseokset, lihaliemikuutiot, ketsuppi ja sinappi sisältävät runsaasti suolaa. Makkarat ja juustot sekä säilykkeistä oliivit ja suolakurkut sisältävät myös runsaasti suolaa. Tästä syystä päivittäin käytettyjen juustojen ja makkaroiden tulisi olla vähäsuolaisia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38–39.) Ruokiin saa makua käyttämällä erilaisia juureksia ja sipuleita. Laakerinlehdet, pippurit ja erilaiset yrtit tuovat ruokaan makua ilman suolaa. (Enarvi & Koskenniemi 2010, 87.)

## Juomat

Päivittäinen nesteiden tarve tulisi täyttää juomalla vettä. Vettä tulisi juoda päivässä 1–1,5 l. Hyvä ruoka- ja välipalajuoma on rasvaton maito tai piimä, joita suositellaan juotavaksi 5 dl päivässä. Maustamattomat soija-, kaura-, ja riisijuomat ovat myös hyvä vaihtoehto maitotuotteiden rinnalle tai niiden sijaan. Täysmehuja ei suositella janojuomaksi, mutta ruoan kanssa niitä voi nauttia 1–2 dl päivässä. Tulee kuitenkin muistaa, etteivät ne korvaa päivittäistä hedelmäannosta. Mehuja ei tule nauttia päivittäin, sillä ne sisältävät runsaasti sokereita. Runsaan energia- ja sokerimäärän vuoksi myöskään virvoitusjuomia ei tulisi käyttää. (Valsta ym. 2008, 6–8.)

### 3.5 Ruokatottumukset

Ruokatottumukset ja –mieltymykset muokkautuvat läpi elämän, mutta niille luodaan pohja jo lapsena. Ruokatottumuksia ohjaavat osaltaan ympäristö, ruoasta saadut kokemukset sekä lapseen itseensä liittyvät tekijät. Pelkkä tiedon lisääntyminen ei ole riittävä edellytys ruokatottumusten muutokselle, vaan etenkin lapsilla ruoasta ja ruokailusta saadut kokemukset ja tunnetilat ovat usein vielä tärkeämpi asia tottumusten kehittymiselle. (Hasunen ym. 2004, 136.)

#### 3.5.1 Perheen yhteinen ruokailutilanne ja ruokatottumusten kehittyminen

Ruokailutilanne on koko perheen yhteinen hetki, jossa vanhemmat ja lapset ovat yhdessä ja seurustelevat keskenään. Ruokailutilanteesta tulisi pyrkiä luomaan miellyttävä, kiireetön ja ilmapiiriltään myönteinen ja hyväksyvä hetki, jossa kaikkien on hyvä olla. Pöydässä yhdessä viihtyminen on perheen ruokailun perusta, ja jokaisella perheenjäsenellä on mahdollisuus nauttia ruoasta ilman pakkoa tai velvoitteita. Ruokailutilanteen ilmapiiri vaikuttaa siihen, mistä lapsi oppii pitämään ja miten hän syö. Ilmapiiri on vähintään yhtä tärkeä seikka lasten ruokatottumusten kehittämisessä, kuin itse tarjolla oleva ruoka. Tunneilmastoltaan myönteiset tilanteet ovat oiva ”mauste” ruokailulle, jolloin tarjolla olevan ruoan miellyttävyys kasvaa ja lapsi syö paremmin. Jos ruokailutilanne sen sijaan on epämiellyttävä tai kireä, voi herkullisenkin ruoka takertua kurkkuun ja maistua suussa pahalta. (Nurttila 2003, 111–112.) Ruokailutilanne on lapselle otollinen hetki osoittaa omaa tahtoaan ja kokeilla vanhempien rajoja. Lapsi

tarvitsee alusta alkaen selkeät ohjeet siitä, kuinka ruokapöydässä tulee käyttäytyä. (Ihanainen ym. 2008, 67.)

Perheen ruokavalinnat, asenteet, mieltymykset ja ruokapuheet vaikuttavat lapsen ruokakäytöksen muotoutumiseen. Kodin lisäksi tottumusten kehittymiseen vaikuttaa myös muu ympäristö, kuten mummolat ja päivähoitopaikat. Lapsi kasvaa osaksi ympäristönsä ruokakulttuuria ja tottumuksia. Ympäristö vaikuttaa siihen, millaista ruokaa on saatavilla, mitä lapselle tarjotaan ja mitä pidetään sopivana, haluttuna tai sopimattomana. Esimerkiksi aasialaisiin kulttuureihin kuuluu yleisesti runsas kasvien syöminen, kun taas meidän kulttuurissamme rasvaiset lihatuotteet ovat yleisiä, ja kasvien käyttöön pitää kannustaa. (Hasunen ym. 2004, 141.)

Ympäristöstä lapsi oppii myös antamaan ruoalle erilaisia arvoja. Kun puhutaan terveellisistä ja epäterveellisistä ruoista, roskaruoista, laihduttamisesta, hyvistä tai huonoista ruoista, lapsi nappaa helposti asenteita ympäristönsä ruokapuheista. Mallioppiminen on ihmisten keskuudessa suuresti vaikuttava tekijä. Esimerkiksi karvaan kahvin tai kolajuomien miellyttävyyden oppiminen on suureksi osaksi mallioppimista, kun lapsi huomaa, että näitä juomia muutkin pitävät miellyttävinä. (Hasunen ym. 2004, 141.) Lapselle on hyvä tarjota monipuolisia kokemuksia ruoasta antamalla hänen osallistua taitojensa mukaan esimerkiksi kaupassakäyntiin, pöydän kattamiseen tai ruoanlaittoon (Strengell 2010, 70).

Ruoan käyttämistä välineenä, kuten palkkiona tai rangaistuksena, tulisi pyrkiä välttämään. Kun ruoalla palkitaan tai rangaistaan, ruoka saa lapsen mielessä positiivisia tai negatiivisia sävyjä suhteessa muihin ruokiin. Jos esimerkiksi lasta houkutellaan syömään kaurapuuronsa lupaamalla keksi palkkioksi, lapsesta voi tuntua, että ruoka jonka syömisestä palkitaan, ei voi olla hyvää tai vanhempien arvostamaa. Tuloksena kaurapuuron miellyttävyys lapsen silmissä vähenee ja palkkioksi saadun keksin puolestaan kasvaa, vaikka pyrkimys olisi ollut täysin päinvastainen. Jos vanhemmat haluavat palkita lasta ruoalla, tulee heitä kannustaa käyttämään palkkiona esimerkiksi hedelmiä. (Nurttila 2003, 112.)

Ruoalla rankaiseminen ja pakottaminen taas saavat lapsen mielessä helposti aikaan negatiivisia tunnesävyjä, mikä vaikuttaa kielteisesti ruoanvalintaan. Epämiellyttävien tilanteiden seurauksena lapsi syö entistä vähemmän. Esimerkiksi pakottamisen seura-

uksena syntynyt epämiellyttävyys jotakin ruokaa kohtaan saattaa säilyä mielessä koko loppuelämän ajan. (Hasunen ym. 2004, 142.) Liiallista kehumista tai moittimista ruokailutilanteessa tulisi myös tarkoin harkita, sillä ne voivat aiheuttaa lapselle paineita. Ruokailutilanne voi muuttua lapsen silmissä ahdistavaksi, jos hän pyrkii esimerkiksi vain miellyttämään vanhempiaan. Lapsi haluaisi tuottaa vanhemmilleen iloa, ja pettyy huomattavasti heidän olevan tyytymättömiä lapsen syömisen vuoksi. (Strengell 2010, 70.)

### 3.5.2 Vanhemman roolit lapsen ruokatottumuksiin vaikuttajana

Usein vanhemmat miettivät, mitä heidän pitäisi tehdä, jotta lapsista kehittyisi kelpo ruokailijoita. Vanhempien mahdollisuuksia vaikuttaa lastensa ruokailutottumuksiin, voidaan tarkastella erilaisten roolien avulla. Roolit eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan täydentävät toisiaan. Ensimmäisenä roolina voidaan nähdä vanhempi *rajojen asettajana*. Vanhemmat päättävät siitä, minkälaista ruokaa kotiin ostetaan, ja lapsi voi tehdä pieniä valintoja vanhemman asettamien rajojen sisällä: otanko välipalaksi banaanin vai omenan? Vanhempi päättää myös ruokailuajat sekä ruokailupaikan. Rajojen asettajan rooli ei tarkoita kuitenkaan lapsen syömisen jatkuvaa kontrollointia ja painostusta. Rento ilmapiiri palvelee kaikkia. Toisessa tärkeässä roolissa vanhempi on *esimerkinä lapselle*. Lapset seuraavat tarkasti sitä, kuinka heidän lähipiirinsä ihmiset syövät, ja ennen kaikkea sitä, miten he erilaisiin ruokiin suhtautuvat. Useat suomalaispojat oppivat isiltään, ettei salaatti ole miesten ruokaa, ja tytöt oppivat jo pienestä pitäen, että naisten täytyy olla jatkuvasti laihdutuskuurilla. (Talvia 2007b, 220.)

Kolmantena roolina voidaan pitää vanhempaa *lohduttajana ja palkitsijana*. Vanhemman tärkeänä tehtävänä on lohduttaa surun tai pettymyksen kohdatessa, ja toisaalta palkita ja kannustaa uuden oppimisessa ja onnistumisissa. Mutta kuten jo aikaisemmin todettiin, vanhemman kannattaa tarkasti harkita ruoan käyttämistä palkitsemisen ja lohduttamisen välineenä. Usein paremmin toimivat syliin ottaminen, läheisyys, kauniit sanat, myönteinen huomio ja kannustaminen. Neljännessä roolissaan vanhempi on lapsen *myönteinen ja kannustava tukija*, ymmärtää lastaan ja pyrkii tukemaan tätä uusien ja ihmeellisten asioiden oppimisessa. (Talvia 2007b, 221.)

### 3.5.3 Ruokailuajat

Säännöllinen ruokailurytmi ja ruokailuajat ovat lapsiperheen ruokailun perusta. Säännöllisesti tarjottavat ateriat ovat kasvavalle lapselle paljon tärkeämpiä kuin aikuiselle. Lapsi pystyy syömään kerralla vain pieniä annoksia ja reagoi aikuista herkemmin pitkien ruokailuvälien aiheuttamalle väsymykselle ja verensokerin laskulle. Useimmiten lapsiperheelle toimiva ruokailurytmi on aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja ilta-pala. Lapset tarvitsevat joskus lisäksi ylimääräisen välipalan aamu- tai iltapäivällä riippuen pääaterioiden ajankohdista. (Hasunen ym. 2004, 19–20.)

Säännöllinen ruokailurytmi tuo lapsen päivään turvallisuutta (Hasunen ym. 2004, 20). Jos ruokailurytmi on epäsäännöllinen, se häiritsee helposti lapsen herkkää ruokahalun säätelyä ja altistaa syömispuhmille. Säännöllistä ruokailurytmiä noudatettaessa lapselle kehittyy usein niin kutsuttu opittu ruokahalu. Tietty kellonaika, paikka tai tapahtuma voi aiheuttaa ruokahalun tunteen. Kun ateriat tarjotaan suunnilleen samoihin aikoihin joka päivä, lapsi syö paremmalla ruokahalulla ja napostelun tarve aterioiden välillä vähenee. (Hasunen ym. 2004, 139–140.)

### 3.6 Vinkkejä lapsiperheen ruoka-arkeen

Ruokailut rytmittävät lapsiperheiden päivää. Kotona pitäisi pystyä laittamaan kaikille maistuvaa ruokaa nopeasti. Ruokavalintoja joutuu usein miettimään tarkemmin, kun lapselle ja koko perheelle tulisi tarjota terveellistä ruokaa tiukasta taloudellisesta tilanteesta huolimatta. (Ruokatieto Yhdistys ry 2011c.) Seuraavassa annamme muutamia yksinkertaisia vinkkejä lapsiperheen ruoka-arjen helpottamiseksi.

Ruokaehdotuksia

#### Juuressosekeitto

- 200 g porkkanaa
- 50 g palsternakkaa
- 20 g juuriselleriä
- 200 g perunaa
- 30 g purjosipulia

- 4 dl vettä
- ¼ tl meiramia
- 1 dl maitoa

Pese, kuori ja paloittele juurekset. Halkaise, pese ja viipaloi purjosipuli. Kiehauta vesi. Pane porkkanapalat kiehumaan 10 minuutiksi. Lisää palsternakka- ja juuriselleripalat. Keitä 5 minuuttia. Lisää perunapalat ja purjosipuliviipaleet. Keitä n. 15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Lisää meirami keittämisen loppuvaiheessa. Soseuta kasvikset keitinveden kanssa. Lisää maitoa ennen tarjoilua. Valmista keittoa tulee noin. 7 ½ dl.

(Enarvi & Koskenniemi 2010, 29)

### **Jauhelihavartaat**

- 400 g naudan jauhelihaa
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 rkl tomaattisoseetta
- 1tl korianteria
- (1 tl jeeraa eli juustokuminaa)
- (1 tl chilirouhetta)
- mustapippuria
- (10 puista varrastikkua)

Hienonna sipulit, voit halutessasi kuullottaa niitä hetken pannulla tai mikrossa. Sekoita kaikki aineet kulhossa tasaisesti sekaisin. Anna taikinän maustua kylmässä puoli tuntia. Muotoile taikinasta liotettujen varrastikkujen ympärille kebabeja. Kypsennä lihavartaat uunissa 225 asteessa n. 15 min.

(Mukautettu: Ruokatieto Yhdistys ry, keittokirja)

### **Mansikkavispuuro**

- 5 dl vettä tai laimennettua marjamehua



- 1 dl kauramannasuurimoita
- 2 dl mansikkasurvosta
- 1–2 dl hedelmäsokeria

Kiehauta vesi. Vispilöi joukkoon mannasuurimot. Keitä hiljalleen kannen alla 10 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää mansikat. Jäähdytä puuro ja mausta hedelmäsokerilla. Vatkaa kuohkeaksi sähkövatkaimella.

(Enarvi & Koskenniemi 2010, 71)

#### Ruoan valmistus- ja säilytysohjeita

Ruokia valmistettaessa tulisi suosia vähärasvaisia ruoan valmistus menetelmiä. Vähärasvaisia ruokia voidaan valmistaa keittämällä, uunissa hauduttaen tai mikroaaltouunissa. Sokerin käyttöä tulee välttää, mutta happamiin marjoihin voi lisätä hieman sokeria. Hedelmäsokeria tarvitaan lisätä ruokosokeria vähemmän, sillä se on makeampaa. Suolan käyttöä tulee myös välttää. Ruokaan saadaan makua erilaisilla yrteillä, vihanneksilla ja juureksilla. Ruoan voi maustaa myös esimerkiksi sipulilla, pippureilla ja laakerinlehdillä. Yrteillä saadaan ruokaan makua ja siitä saadaan houkuttelevamman näköistä. (Enarvi & Koskenniemi 2010, 86–87.)

Ruokaa kannattaa tehdä kerralla suurempia määriä, ja oiva keino ruoan säilömisessä on pakastaa ruoka. Kasvikset voidaan pakastaa joko soseina taikka esikiehaudettuina. Esikiehautus auttaa säilyttämään kasvien värin, rakenteen ja ravintoarvot. Pelkkää perunasosetta ei kannata pakastaa, sillä sen rakenne muuttuu. Peruna kannattaa pakastaa sekasoseena, muiden kasvien kanssa. Oiva tapa on pakastaa soseet jääpala muotteihin, jolloin saadaan sopivia maistelu annoksia lapselle. Kun eri makuisia soseita pakastetaan pieniin annoksiin, voidaan niitä antaa joko pelkästään tai yhdistää eri sose makuja keskenään. Esikiehaudetut vihannekset voidaan sulatuksen jälkeen survoa soseiksi tai lisätä jäisinä erilaisiin patoihin ja keittoihin. Pakastamisessa on tärkeää viilentää ja jäähdyttää ruoka nopeasti. Esikeitetyt vihannekset tulee huuhtoa kylmän veden alla, jolloin ne jäähtyvät nopeasti. Jäähdytyksen jälkeen ne laitetaan tiiviisiin pakkauksiin ja pakkaseen. (Enarvi & Koskenniemi 2010, 88–89)

Myös liha-, kana- ja kalasoseet voi pakastaa valmiina soseina kasvien tapaan. Ne voidaan pakastaa joko erillisinä soseina tai sekasoseina kasvien kanssa. Erillisinä

pakastetut liha-, kana- ja kalasoseet voi sulattaa myös yhdessä erillisten kasvissoseiden kanssa, jolloin sulattaessa niistä saadaan erilaisia sekasoseita. Liha-, kana- ja kalasoseet säilyvät pakkasessa muutaman kuukauden. Pelkkien kasvissoseiden säilyvyys on hieman pidempi. (Enarvi & Koskenniemi 2010, 89)

Marjat säilyttävät pakkasessa rakenteensa, makunsa, värinsä ja C-vitamiininsa paremmin mikäli niihin lisätään hieman sokeria. Pakastuksessa on tärkeää huolehtia pakkausten tiivyydestä. Pakastettuihin tuotteisiin tulisi kirjoittaa valmistuspäivä sekä raaka-aineet, joita tuote sisältää. Tällä tavoin voidaan tarkkailla tuotteen tuoreutta sekä yliherkkyyttä aiheuttavia ruoka-aineita. Hyviä soseiden säilöntään ovat esimerkiksi pakasterasiat ja – pussit, sekä jääpalalokerikot ja – pussit. Pieniin lasipurkkeihin on myös helppo säilöä soseita. (Enarvi & Koskenniemi 2010, 89–90.)

## 4 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kohderyhmä

Ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta siitä, minkälainen potilaalle tai asiakkaalle annettavan painetun ohjeen tulisi olla. Tärkeää on, että työn lähtökohtana ovat käytännön hoitotyöstä nousseet tarpeet ja pulmat. (Torkkola ym. 2002, 34–35.) Tähän opinnäytetyöhön idean saimme Mikkelin itäisen neuvolan terveydenhoitajalta, joka toimi myös opinnäytetyömme työelämäohjaajana. Hän on työssään huomannut, että monilla perheillä on ongelmia ravitsemuksen kanssa siinä vaiheessa, kun lapsi voisi siirtyä syömään samaa ruokaa perheensä kanssa. Hänen mukaansa monissa perheissä aikuisten ruokavalioon kuuluu muun muassa runsaasti kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria, mikä ei sovi pienelle lapselle. Monissa tapauksissa lapset saavat purkkiruokaa useiden vuosien ajan, tai syövät pienestä pitäen samaa epäterveellistä ruokaa kuin perheensäkin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on ohjata pienten lasten vanhempia muuttamaan perheen ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan, jotta lapsen ja koko perheen hyvinvointi lisääntyisi. Laajempina tavoitteena on sairauksien ennaltaehkäisy ja kansanterveyden edistäminen terveellisempien ruokailutottumusten kautta.

Hyvän ohjeen kirjoittaminen alkaa pohdinnalla siitä, kenelle ohjaus on pääsääntöisesti suunnattu. On mietittävä, kuka ohjetta tulee lukemaan. Hyvä ohje puhuttelee asiakasta. (Torkkola ym. 2002, 36.) Opaslehtisemme kohderyhmänä ovat ne perheet, joissa

on yhden vuoden ikäinen, tai pian yksi vuotta täyttävä lapsi. Erityisesti opaslehtinen on suunnattu nuorille perheille, sekä niille vanhemmille, joille yksivuotias on ensimmäinen lapsi. Mikkelin itäisen neuvolan terveydenhoitajien mukaan juuri näissä perheissä on suurin tarve ravitsemusohjaukselle. Opaslehtistä on tarkoitus jakaa perheille lapsen yksivuotistarkastuksen yhteydessä, jolloin ravitsemuksen muutos on ajankohmainen. Edellä mainittujen perheiden lisäksi oppaan lukemisesta hyötyvät myös muut lapsiperheet, sekä kuka tahansa, joka on kiinnostunut terveellisestä ravitsemuksesta.

## 4.2 Opaslehtisen toteuttaminen

Opaslehtisen käytännön toteutukseen saimme avuksi media-assistentti Henna Huuhkan. Teimme opaslehtisen Mikkelin ammattiopiston tiloissa Taitolassa, missä Henna viimeisteli opintojaan. Saimme käyttää koulun koneita ja Adobe InDesign CS3-ohjelmaa. Suunnittelimme itse asiasisällön ja saimme vaikuttaa opaslehtisen ulkoasuun. Olimme ajatelleet tehdä lehtisestä värikkään, helppolukuisen ja lapsenomaisen, mikä oli myös Itäisen neuvolan toive. Valintojemme tukena käytimme Hennan ammattitaitoa.

Väreiksi valitsimme vihreän, oranssin ja pinkin, koska ne ovat selkeitä, kirkkaita ja puhtaita. Opaslehtisessä on kolme teemaa, joilla kaikilla on oma värinsä. Ensimmäinen teema käsittelee lapsen ruokailua yleisesti, toisessa teemassa puhutaan ravintopista ja ruokavaliosta, ja kolmas teema keskittyy perheen ruoka-arkeen. Opaslehtisen tekstit kirjoitimme lapsen sanoin, jotta jokainen vanhempi voisi kokea sen henkilökohtaiseksi. Avaintiedot ja suositukset kokosimme tietoisuiksi värikkäisiin laatikoihin, jotta ne olisi helppo huomata. Tietoiskuissa teksti on perusmuodossa. Tekstityyleiksi valitsimme mahdollisimman selkeät ja yksinkertaiset fontit. Kaikki tekstit on kirjoitettu mustalla. Otsikoissa fontti on suuri ja epäsymmetrinen, kun lapsi olisi sen kirjoittanut. Mielestämme käsinkirjoitetun näköinen otsikko on houkuttelevan näköinen. Muut tekstit on kirjoitettu suurella ja selkeällä perusfontilla, jota on helppo lukea. Lisäksi elävöitimme opaslehtistä muutamalla lastenrunolla. Idean lehtisen nimeen saimme Aurinko-runosta. ”Pikkuinen masuni pullollaan” on sekin lapsen kieltä, joten se sopi mielestämme hyvin opaslehtisemme teemaan.

Parhaimmillaan hyvä kuvitus sekä herättää mielenkiintoa että auttaa ymmärtämään. Potilaalle tai asiakkaalle suunnatussa ohjeessa kuvia voidaan käyttää tukemaan ja täy-

dentämään tekstin asiaa, sekä somisteena. Hyvin valitut, tekstiä selittävät ja täydentävät kuvat lisäävät mielenkiinnon lisäksi ohjeen luotettavuutta ja selkeyttä. (Torkkola ym. 2002, 40.) Oppaan kuvituksen päätimme toteuttaa pääasiassa valokuvin, ja otimme kaikki valokuvat itse. Kuvissa esiintyvät lapset ovat tuttaviemme lapsia, ja heidän vanhemmiltaan olemme saaneet täydet oikeudet kuvien käyttöön. Halusimme kuvia oikeista lapsista piirrettyjen sijaan, jotta lehtinen olisi mielenkiintoisempi ja henkilökohtaisempi. Ruokaympyrän, lautasmallin ja perheen ”ruokailukellon” kuvat on otettu Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivuilta. Kaikki kuvat ovat värikkäitä, selkeitä ja pelkistettyjä.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa opaslehtinen Mikkelin itäiseen neuvolaan ravitsemusneuvonnan tueksi. Opaslehtisellä haluttiin kertoa vanhemmille lapsen terveellisestä ravitsemuksesta ja siitä kuinka kaikki perheen jäsenet voisivat syödä yhdessä samaa terveellistä ruokaa.

Kun toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapana on painotuote, on mietittävä monia seikkoja ennen lopullisen tuotteen valmistumista. Tärkeä asia on se, minkälaisia mielikuvia tuotteella halutaan kohderyhmälle viestittää. Tavoitteena on luoda tuote, joka erottuu edukseen muista vastaavista tuotteista. Yksilöllisyys ja persoonallisuus korostuvat. Opaslehtisen teossa tulee kiinnittää erityishuomiota lähdekritiikkiin. On pohdittava, mistä lähteistä tiedot on hankittu ja kuinka tietojen oikeellisuuteen voi luottaa. Tietojen ajantasaisuus on varmistettava käyttämällä mahdollisimman tuoreita lähteitä. Jokaisen kirjoittajan auktoriteetti tiedon jakajana ei myöskään ole samanlainen, minkä huomaa esimerkiksi internet -lähteitä käytettäessä. (Vilka & Airaksinen 2004, 52–54.)

”Tunnetun ja asiantuntijaksi tunnustetun tekijän tuore, ajantasainen lähde on yleensä varma valinta.” Alan kirjallisuuden seuraaminen ohjaa käyttämään ajantasaisia ja luotettavia lähteitä. Monella alalla tutkimustieto vanhenee ja muuttuu nopeasti, joten on tärkeää valita mahdollisimman tuoreet lähteet. Mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä suosia myös alkuperäisiä lähteitä, sillä toissijaiset lähteet ovat pääosin tulkintoja alkuperäisestä teoksesta. (Vilka & Airaksinen 2004, 72–73.)

Koska opinnäytetyömme perustuu kansallisiin suosituksiin, meidän piti kiinnittää erityistä huomiota lähdekirjallisuuteen ja sen luotettavuuteen. Työmme perustuu suomalaisten lasten ravitsemussuosituksiin, minkä vuoksi käytimme ainoastaan suomalaisia lähteitä. Lähteiksi valitsimme mahdollisimman tuoreita kirjoja ja tutkimuksia, jotta opaslehtiseen painettava tieto olisi luotettavaa ja näyttöön perustuvaa. Painettujen lähteiden lisäksi haastattelimme ravitsemusterapeutteja. Lähdekirjallisuutta etsiessämme huomasimme, että suurin osa lähteiksi sopivista kirjoista perustui ravitsemussuositukseen, jota käytimme päälähteenämme. Tämän takia opinnäytetyömme lähdeluettelo on suhteellisen lyhyt. Vilkka ja Airaksinenkin (2004, 76) toteavat kirjassaan, että käytännönläheisen toiminnallisen opinnäytetyön arvo ei ole suoraan verrannollinen lähteiden lukumäärään, vaan olennaisempaa on niiden laatu ja soveltuvuus. On turhaa kerätä yhdentekeviä lähteitä lisäämään lähdeluettelon pituutta, vaan kaikkien lähteiden tulisi olla työn lopputuloksen kannalta merkittäviä.

Hyvän toiminnallisen opinnäytetyön aihe nousee koulutusohjelman opinnoista ja aihe liittyy läheisesti työelämään. Hyvän aiheen avulla opiskelija pystyy syventämään tietojaan ja taitojaan jostain aiheesta, joka alalla kiinnostaa. (Vilka & Airaksinen 2004, 16.) Opinnäytetyöhömmme saimme aiheen suoraan työelämästä. Mietimme pitkään sopivaa aihetta, ja kyselimme vinkkejä useilta työelämässä olevilta terveydenhoitajilta. Kun itäisestä neuvolasta ehdotettiin yksivuotiaan lapsen ravitsemukseen liittyvää aihetta, tartuimme siihen heti, koska se tuntui mielenkiintoiselta ja sopivan haastavalta. Aihe tuntui hyvältä, koska olemme molemmat kiinnostuneita lapsista ja ravitsemuksesta. Lisäksi koemme hyötyvämmme aiheesta tulevassa työssämme terveydenhoitajina. Ravitsemukseen liittyvä aihe on erittäin ajankohtainen, sillä ihmiset seuraavat koko ajan enemmän ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä asioita. Ruoasta on tullut ihmisille aate, jopa uskontoon verrattava asia, johon suhtaudutaan intohimoisesti. Teologian tohtori, sosiaalieetikko Liisa Björklund totesi Akuutti-ohjelmassa keväällä 2011, että Suomesta on tullut ruokavalioiden kautta aikamoinen luokkayhteiskunta. Meillä on yhä enemmän ”gastrohifistelijöitä”, jotka valikoivat ruokansa erittäin tarkasti, ja toisaalta suuri joukko ihmisiä, joille ruoka on lähinnä perustarpeiden tyydyttämistä. Suomessa väitellään luomusta, etsitään terveysvaikuttavia ruokia, intoillaan superfoodista ja vältellään hiilihydraatteja. Eri ruoka-aatteiden kirjo on nykypäivänä loputon, ja jatkuvasti keksitään uusia suuntauksia, jotka ovat niitä ainoita oikeita.

Nykypäivän ruoka-aatteet tuovat terveydenhoitajan työhön runsaasti haasteita. On pidettävä jatkuvasti yllä osaamistaan ja tarkkailtava pinnalla olevia ilmiöitä, jotta kykenee perustelemaan asiakkaille, miksi ravitsemussuositukset ovat sellaisia kuin ovat. Esimerkiksi lasten ruokailussa karppaaminen, eli hiilihydraattien vältteleminen, on herättänyt kiivasta keskustelua. Kun lapsen tulisi siirtyä yksivuotiaana syömään samaa ruokaa perheensä kanssa, miten perustella karppaaville vanhemmille, että lapsi tarvitsee hiilihydraatteja, eikä siksi voi noudattaa samaa ruokavaliota vanhempiensa kanssa. Oman haasteensa työhön tuo myös se, millaiset ruokailutottumukset vanhemmat siirtävät lapsilleen. Vanhemmat tulisi saada ymmärtämään, miten tärkeää mallioppiminen lapselle on. Oppiiko lapsi koskaan arvostamaan suositusten mukaista ruokaa, jos perheessä ei sitä tarjota tai arvosteta? Miten käy tulevaisuudessa esimerkiksi suomalaisten perusruoalle perunalle, jos sitä pyritään karsimaan ruokavaliosta?

Haasteet alkavat jo raskausaikana äitiysneuvolassa, jatkuvat lastenneuvolassa, koulu-terveydenhuollossa ja edelleen työterveyshuollossa. Ravitsemusohjauksella on terveydenhoitajan työssä yhä suurempi painoarvo. Olemme tätä työtä tehdessämme tutustuneet perusteellisesti suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, ja pohtineet niiden suhdetta mediassa esillä oleviin ravitsemusasioihin. On haasteellista, miten saamme terveydenhoitajan antaman ravitsemusohjauksen säilyttämään arvostuksensa median rinnalla. Koemme konkreettisen ohjausmateriaalin käytön erittäin tärkeäksi ja tarpeelliseksi terveydenhoitajan työssä, jotta se tukisi sanallista ohjausta ja tekisi sen asiakkaille näkyväksi.

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja mielestämme mielenkiintoinen. Huomasimme, että tällaiselle työlle on tarvetta, sillä yksivuotiaan lapsen ravitsemuksesta on tehty yllättävän vähän mitään kirjallista tuotosta. Mikkelin itäisen neuvolan terveydenhoitajat kokivat oppaalle olevan tarvetta, koska perheille jaettavaa materiaalia aiheesta ei ole aikaisemmin ollut. On olemassa paljon kirjallisuutta imeväisikäisen ja toisaalta vanhemman leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta, mutta juuri yksivuotiaat ovat väliinpuotoajia. Sopivan lähdekirjallisuuden ja käyttökelpoisten tutkimusten löytäminen toivat haastetta työn tekemiseen. Aihe oli meitä itseämme kiinnostava, ja kun huomasimme, miten suuri tarve tämänkaltaiselle oppaalle oli, se lisäsi motivaatiota työn tekemiseen. Olemme saaneet työmme aiheesta positiivista palautetta myös tuttaviltamme, jotka kuuluvat kohderyhmään. Jos meillä olisi ollut enemmän aikaa, olisi

ollut mielenkiintoista kokeilla oppaan käyttöä käytännössä ja saada työntekijöiltä ja asiakkailta arvio sen toimivuudesta.

Valmis opaslehtinen on mielestämme onnistunut ja käyttökelpoinen. Lehtinen on tarkoitettu terveydenhoitajan työvälineeksi tukemaan sanallista ohjausta. Uskomme, että käytössä ollessaan se tavoittaa hyvin kohderyhmän ja tuo esille tärkeimmät asiat mielenkiintoisella tavalla. Lehtistä tehdessämme koimme haasteeksi tiedon tiivistämisen ja keskeisimpien asioiden esille tuomisen. Lehtinen ei saanut olla liian pitkä, ja siihen kirjoitettavan tiedon tuli olla lyhyessä ja ytimekkäässä muodossa. Mielestämme onnistuimme tiivistämään oppaan sivuille olennaisen tiedon, eikä lopputuloksesta tullut sekava. Oman haasteensa lehtisen teossa aiheuttivat myös kustannusasiat. Yritimme saada mukaan sponsoreita, siinä kuitenkin onnistumatta. Sen vuoksi kustansimme itse muutaman näytekappaleen, ja jatkossa oppaan painatuskustannukset jäävät tilaavan neuvolan maksettaviksi.

Kun pohdimme ammatillista osaamistamme ennen työn aloittamista ja nyt, kun työ on valmis, on siinä tapahtunut selvää kehitystä. Olemme oppineet valtavasti uutta ja syventäneet aikaisempaa osaamistamme. Koemme saaneemme valtavasti eväitä tulevaan työhömmme, sillä tiedon lisäksi olemme saaneet paljon varmuutta ohjata asiakkaita ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Tästä opinnäytetyöstä voisi keksiä myös hyviä jatko-työaiheita. Opaslehtisen käytettävyyttä voisi tutkia asiakkaan ja terveydenhoitajan näkökulmista, kun lehtinen on ollut käytössä esimerkiksi vuoden. Tälle opaslehtiselle voisi tehdä myös ”jatko-osan”, jossa keskityttäisiin esimerkiksi liikunnan merkitykseen lapsiperheen arjessa. Yhdessä nämä kaksi opasta muodostaisivat yhtenevän kokonaisuuden perheiden terveystieteen tueksi.

## LÄHTEET

Aro, Antti, Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti 2005. Ravitsemustiede. Jyväskylä: Duodecim.

Enarvi, Päivi & Koskenniemi, Jaana 2010. Kotiruokaa vauvalle. Helsinki: Otava.

Haglund, Berit, Huupponen, Terttu, Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen Pirjo 2009. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hasunen, Kaija, Kalavainen, Marja, Keinonen, Hilikka, Lagström, Hanna, Lyytikäinen, Arja, Nurttila, Annika, Peltola, Terttu & Talvia, Sanna 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hujala, Noora 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa Arffman, Senja & Hujala, Noora (toim.) 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita. 59–65.

Ihanainen, Merja, Lehto, Marjaana, Lehtovaara, Armi & Toponen, Tiina 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.

Kohvakka, Seija 2011. Haastattelu 9.2.2011. Ravitsemusterapeutti. Mikkelin kaupunki.

Koistinen, Paula, Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula 2009. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

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. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008.

Lehto, Maria 2010. Varhainen vuorovaikutus ja ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Arffman, Senja & Hujala, Noora (toim.) 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita. 71–80.



Margariiniyhdistys 2007. Suositukset. Www-dokumentti.

[http://margariini.fi/index.php?option=com\\_content&task=view&id=20&Itemid=31](http://margariini.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=20&Itemid=31).

Päivitetty 2007. Luettu 8.9.2011.

Nurttila, Annika 2003. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm,

Mikael (toim.) 2003. Ratkaisuja ravitsemukseen. ravitsemuskasvatus ja elämäntapa.

Helsinki: Palmenia-kustannus. 99–142.

Rapley, Gill & Murkett, Tracey 2010. Omin sormin suuhun. Helsinki: WSOY.

Ruokatieto Yhdistys ry 2011a. Proteiinit. Www-dokumentti.

<http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Energiaravintoaineet/Proteiinit>.

t. Ei päivitystietoa. Luettu 3.10.2011.

Ruokatieto Yhdistys ry 2011b. Www-dokumentti.

<http://keittokirja.ruokatieto.fi/WebRoot/1041713/Reseptisivu.aspx?id=1130462>. Ei

päivitystietoa. Luettu 3.10.2011

Ruokatieto Yhdistys 2011c. Raha ja ruokaosaaminen ratkaisevat, mitä nuoret aikuiset ja lapsiperheet syövät. Www-dokumentti.

[http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X\\_Uutistenhallinta-2-1-palsta\\_uusi.aspx?id=1197283](http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta-2-1-palsta_uusi.aspx?id=1197283).

Päivitetty 3.2.2011. Luettu 9.11.2011.

Strengell, Katrin 2010. Ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Arffman, Senja & Hujala,

Noora (toim.) 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita. 66–71.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004: 14. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suomen kuluttajaliitto 2009. Tiedätkö mitä haukkaat? Katso pakkausmerkinnöistä.

Pakkausmerkintäesite. Www-dokumentti.

[http://www.kuluttajaliitto.fi/files/812/Pakkausmerkintaesite\\_2009.pdf](http://www.kuluttajaliitto.fi/files/812/Pakkausmerkintaesite_2009.pdf). Ei päivitystietoa.

Luettu 7.11.2011.

Suomen sydänliitto ry. Www-dokumentti. Ei päivitystietoa. Luettu 22.11.2011.

<http://www.sydanliitto.fi/kuidut>

Talvia, Sanna 2007a. Ravitsemuskasvatus neuvolassa. Teoksessa Armanto, Annukka & Koistinen, Paula (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi. 203–214.

Talvia, Sanna 2007b. Ravitsemusohjaus lastenneuvolassa. Teoksessa Armanto, Annukka & Koistinen, Paula (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi. 215–222.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008. Www-dokumentti.

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitsemus/ravitsemus\\_ja\\_terveys/sydan-ja\\_verisuonisairaudet/trans-rasvahapot\\_\\_suomalaisessa\\_ruokavaliossa/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/ravitsemus_ja_terveys/sydan-ja_verisuonisairaudet/trans-rasvahapot__suomalaisessa_ruokavaliossa/). Päivitetty 3.3.2008. Luettu 1.3.2011.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset ja tietoa täydentämisestä. Www-dokumentti.

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset\\_ja\\_toimenpideohjelmat/ravitsemus-ja\\_juomasuosituksset/d-vitamiinivalmisteiden\\_kayttosuositukset\\_\\_ja\\_tietoa\\_taydentamisesta/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset_ja_toimenpideohjelmat/ravitsemus-ja_juomasuosituksset/d-vitamiinivalmisteiden_kayttosuositukset__ja_tietoa_taydentamisesta/). Päivitetty 24.1.2011. Luettu 8.9.2011.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011b. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset. Www-dokumentti.

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset\\_ja\\_toimenpideohjelmat/ravitsemus-ja\\_juomasuosituksset/d-vitamiinivalmisteiden\\_kayttosuositukset\\_\\_ja\\_tietoa\\_taydentamisesta/d-vitamiinivalmisteiden\\_kayttosuositukset/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset_ja_toimenpideohjelmat/ravitsemus-ja_juomasuosituksset/d-vitamiinivalmisteiden_kayttosuositukset__ja_tietoa_taydentamisesta/d-vitamiinivalmisteiden_kayttosuositukset/). Päivitetty 24.1.2011. Luettu 8.9.2011.

Torkkola, Sinikka, Heikkinen, Helena & Tiainen, Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Valsta, Liisa, Borg, Patrik, Heiskanen, Seppo, Keskinen, Helinä, Männistö, Satu, Rautio, Taina, Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa & Kara, Raija 2008. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti 2008.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Susanna 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

# PIKKUINEN MASUNI PULLOLLAAN

Opaslehtinen ravitsemuksesta  
1-vuotiaan lapsen  
vanhemmille



Aurinko, aurinko  
lettuja paistaa,  
hauska on auringon  
lettuja maistaa.  
Kiipeän puuhun,  
pistelen suuhun,  
loput voin heittää  
ukolle kuuhun.

Sitten käynkin jo nukkumaan  
pikkuinen masuni pullollaan.

Rakkaat vanhemmat,

Olette saaneet tämän lehtisen neuvolasta, sillä olenhan jo yksivuotias. Tiedättehän, että tämä yhden vuoden ikä on ruokailun kannalta minulle suurien muutosten aikaa. Olen jo niin iso, että voin alkaa syödä samaa ruokaa kuin tekin. Tässä opaslehtisessä teille kerrotaan, minkälaista ruokaa minun ikäiselleni lapselle tulisi tarjota. Samalla on oiva tilaisuus tarkistaa koko perheen ruokavalio, jotta me kaikki voisimme syödä samaa, terveellistä kotiruokaa. Minulla on edessäni suuri seikkailu ruoan maailmaan, ja toivoisin saavani teiltä apua, tukea, rohkaisua ja kärsivällisyyttä matkallani.



Rakkain terveisin,

Minä, 1-vuotiaanne

Tutkimuksen mukaan suomalaisten lasten ruokavalion laatu heikkenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen, kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa perheen kanssa. 1-vuotiaat syövät vielä paljon teollisia lastenruokia, varsin vähän tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä paljon sokeria ja suolaa.

# MINÄ RUOKAILIJANA

Niin kuin aikuisetkin, myös jokainen meistä lapsista on yksilöllinen ruokailija. Meillä lapsilla on luontainen ravinnonoton säätely, jolla kykenemme säännöstelemään syömämme ruoan määrää, uskokaa tai älkää.

Aina minulla ei ole yhtä kova nälkä, vaan saatan syödä yhdellä aterialla masuni aivan pullolleen ja toisella aterialla taas vähemmän.

Teidän tehtävänänne on tarjota minulle monipuolista ja täysipainoista ruokaa sekä pitää huolta säännöllisistä ruokailuajoista.

Minä itse huolehdin lopusta.



Useita lapsia syötetään vielä kauan sen jälkeen, kun he ovat olleet taidoiltaan valmiita syömään itse. Lapsen on hyvä antaa harjoitella omatoimista syömistä heti, kun hän osoittaa siihen kiinnostusta.

## Tällainen on polku makumaailmaani

Makumaailmani alkaa muodostua jo kohdussa, sillä lapsivedessä on jäänteitä äitini syömästä ravinnosta. Makumaailmani muodostumiseen vaikuttaa myös se onko minua imetetty vai olenko saanut korvikkeita, sillä me lapset saamme makuannoksia myös rintamaidosta.

Mitä laajemman makumaailman kasvatan jo pienenä, sitä helpompi minun on tottua vanhempana uusiin makuihin. Toivon, ettei makumaailmaani rajoiteta vain mietoihin makuihin, vaan saan maistuvaa ruokaa ilman suolaa. Yrttejä ja suolattomia mausteita saa käyttää ruokani maustamisessa.

Annattehan minulle aikaa totutella uusiin makuihin, sillä se ei käy hetkessä. Maistamaan pakottaminen ei auta, vaan tarvitsen aikaa totutella uusiin asioihin.

Saanhan uusien makujen lisäksi maistella ja tunnustella rakenteeltaan erilaisia ruoka-aineita. Erilaiset rakenteet opettavat minua pureskelemaan ruokaa sekä vaikuttavat suuhygieniaani ja tukehtumista estäviin taitoihini.

1-vuotiaan lapsen ruokailuvälineinä toimivat sormet ja lusikka. Haarukan käyttöä voi opetella, kun lusikan käyttö onnistuu. Vanhemmat usein toivovat lapsen muuttuvan hetkessä syötettävästä vauvasta siistiksi syöjäksi, mutta todellisuudessa oikotietä ei ole. Sotkeminen, leikkiminen ja kokeilu kuuluvat olennaisena osana syömisen opetteluun.



# MINUN RUOKAVALIONI

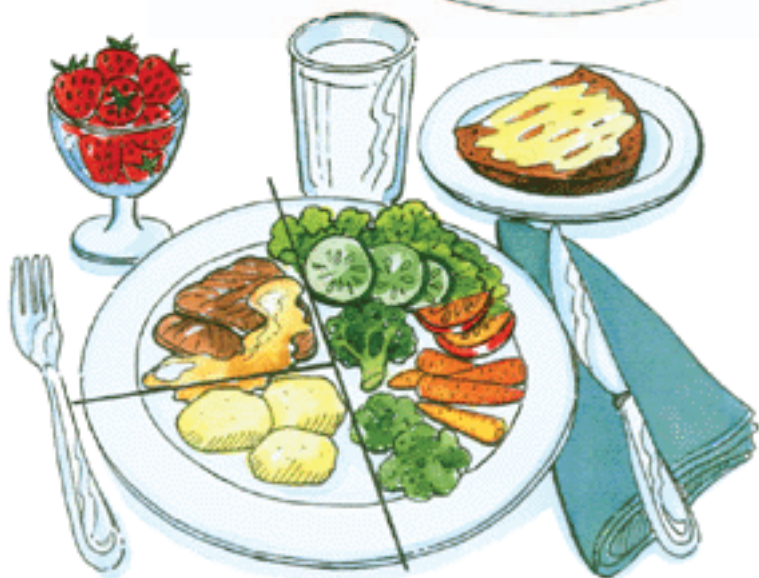
Te olette vanhempinani vastuussa siitä, minkälaista ruokaa minä syön. Käytännössä hyvän ruokavalion noudattaminen koostuu pienistä arkipäivän valinnoista, kuten maidon, leivän ja rasvan laadun valinnoista sekä kasvien runsaasta käytöstä. Ruokavalion laadun ratkaisee kokonaisuus.

Terveellisen ruokavalioni mallina voitte käyttää esimerkiksi ruokaympyrää ja lautasmallia. Ruokavalion täysipainoisuus on helppo varmistaa, kun ruokaympyrän jokaisesta lohkoista syödään jotain, suurista lohkoista paljon ja pienistä vähän. Lautasmalli on sama lapsella ja aikuisella, lapsen lautanen ja ruokamäärä ovat vain pienemmät.

Täytättehän lautasestani puolet kasviksilla, neljäsosa perunalla, täysjyväpastalla tai –riisillä ja neljäsosa lihalla tai kalalla. Ruokajuomaksi käy rasvaton maito ja leiväksi ruisleipä sipauksella rasiamargariinia.

Kun puhutaan täysipainoisesta ruoasta, se tarkoittaa tällaista suositusten mukaista ruokaa, jota ruokaympyrä ja lautasmalli esittävät.

Vesi on paras janojuoma koko perheelle!



# RUOKASUOSITUKSIA

## Kasvikset, hedelmät ja marjat

Näitä teidän tulisi tarjota minulle päivän jokaisella aterialla, 5-6 annosta päivässä.

Saan kasviksista ja hedelmistä runsaasti kuituja ja vitamiineja, eikä niissä ole turhaa rasvaa tai sokeria.

Yksi annos vastaa noin kourallisen kokoista määrää.  
Lapsella lapsen ja aikuisella aikuisen.

Kuitu auttaa...

- pitämään verensokerin tasaisena aterioiden välillä
- pysymään kylläisenä pidempään
- vatsaa toimimaan paremmin



## Viljaruoat ja peruna

Näistä ruoista saan hiilihydraatteja, jotka ovat ravitsemukseni perusta.

Puolet päivän energiasta tulisi olla peräisin hiilihydraateista.

Valitsettehan minulle aina runsaskuituisia vaihtoehtoja, kuten täysjyväleipää, - pastaa ja -riisiä.

Perunaa kun syödä saa, voimia se kasvattaa  
suureksi saa meidät pieni peruna.



Leikki-ikäisen lapsen tavoite on neljä leipäviipaletta päivässä.

## Sokeri

Meillä ihmisillä on synnynnäinen mieltymys makeaan. Olettehan kuitenkin tarkkoja siinä, miten annatte minun syödä makeita herkkuja. Makeaa on syytä syödä harvoin, ja mieluiten aterian yhteydessä jälkiruokana, jolloin se on vähemmän haitallista hampaille.

Ihmisellä on myös taipumus tottua makean syömiseen. Te voitte siis erinomaisesti vaikuttaa siihen, totunko minä syömään runsaasti sokerisia herkkuja vai en.

Suomalaiset lapset saavat ruokavaliostaan liikaa sokeria. Sokerin osuus päivittäisestä energiantarpeesta tulisi olla alle 10 %, mutta tällä hetkellä todellinen saanti on keskimäärin 13 %. Suurin osa sokerista saadaan sokerisista mehujuomista, sokeroiduista maitovalmisteista sekä makeisista.

Ksylimolilla makeutetut makeiset ja purukumit ovat herkkuhetkiin oivallinen vaihtoehto. Ne ovat hammasystävällinen valinta!

Liha, kala ja kananmuna

Näistä saan runsaasti proteiinia, jota tarvitsen kasvuun ja kehitykseen.

Suosittehan ruokavaliossani vähärasvaisia lihavaihtoehtoja. Esimerkiksi kalkkunan ja broilerin lihat ovat oivia vaihtoehtoja hyvien rasvojensa takia. Kalassa on paljon hyvälaatuisia, pehmeitä rasvoja ja välttämättömiä rasvahappoja. Kalaa söisin mielelläni kahdella aterialla viikossa.

Makkarat ja nakit sisältävät runsaasti kovaa rasvaa, suolaa ja nitriittiä. Tämän takia makkararuokia tulisi tarjota korkeintaan 1–2 aterialla viikossa.

Maksaruokia tulisi tarjota vain 1–2 aterialla kuukaudessa.



## Maitovalmisteet

Rasvaton maito on hyvä ruokajuoma koko perheelle, myös minulle. Maidosta saan kalsiumia, jota tarvitaan luuston kehittymiseen. Maitovalmisteita minun tulisi saada 5–6 dl päivässä, ja lisäksi juustoa 2–3 viipaletta.

Kun valitsette minulle maitotuotteita, tarkkaillettehan sokerin määrää. Esimerkiksi maustetut jogurtit ja vanukkaat sisältävät valtavasti sokeria.

Jos lapsi käyttää vain rasvattomia maitovalmisteita, tulisi lapsen ruokavalioon lisätä päivittäin 2–3 tl kasvirasvaa energiansaannin turvaamiseksi.

## Suola

Mieltymys runsassuolaiseen ruokaan ei ole makean tavoin synnynnäistä, vaan hyvin pitkälti opittua. Totutattehan minut pienestä lähtien vähäsuolaiseen ruokaan. Liiallinen suolan (natriumin) saanti kuormittaa sydäntäni ja munuaisiani.

Runsaasti suolaa sisältävät esimerkiksi:

- mausteseokset ja liemikuutiot
- ketsuppi ja sinappi
- leikkeleet ja juustot
- valmismarinadit
- säilykkeet, kuten oliivit tai suolakurkut

Kaikissa elintarvikkeissa tulisi suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja (suolaa alle 0,7 %).

Tutkimuksen mukaan suolan saanti kaksinkertaistuu lapsen siirtyessä syömään perheen ruokaa.

## Rasva

Rasva sisältää runsaasti energiaa. Minulle riittää 4–6 tl näkyvää rasvaa päivässä. Rasvaa tarvitsen mm. energianlähteeksi, kasvun tueksi ja hermoston kehitykseen.

25-35 % päivittäisestä energiansaannista tulisi olla peräisin rasvoista, niin minulla kuin teilläkin.

Rasvat voidaan jakaa tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin rasvahappoihin. Yleisesti paljon tyydyttyneitä rasvahappoja sisältäviä rasvoja kutsutaan kovaksi rasvaksi ja tyydyttymättömiä taas pehmeäksi rasvaksi. Terveellisessä ruokavaliossa suositetaan pehmeitä ja vältetään kovia rasvoja, jotta elimistö saisi välttämättömiä rasvahappoja, ja jotta sydän- ja verisuonitauteja voitaisiin ehkäistä.

### Pehmeitä:

Kasvikunnan rasvat kuten kasviöljyt ja margariinit, kala

### Kovia:

Eläinkunnan rasvat, voi, maitotuotteet

Pääosa syömästämme rasvasta on peräisin elintarvikkeiden piilorasvasta. Piilorasvaa on esimerkiksi juustoissa, makkarissa ja leivonnaisissa.

### Mitä on vähärasvainen?

- Lihassa rasvaa enintään 10 %
- Juustossa 17 %
- Jogurtti, viili ja rahka 1 %

Margariineja ovat 40, 60 sekä 80 % rasvaa sisältävät levitettävät ravintorasvat. Muun prosenttimäärän sisältävät rasvat ovat kasvirasvalevitteitä. Rasvaseoksissa on käytetty sekä voita että kasvirasvaa.



## Muutama sana vitamiineista

Kun minulle tarjotaan monipuolista ja täysipainoista ruokaa, saan siitä tarpeeksi kaikkia muita vitamiineja ja kivennäisaineita, paitsi D-vitamiinia.

D-vitamiinia tarvitsen kasvuun ja erityisesti luuston kehittymiseen. Se on välttämätön kalsiumin imeytymiselle.

D-vitamiinia muodostuu ihollani auringon valon vaikutuksesta. D-vitamiinia on vain harvoissa ruoka-aineissa. Parhaita lähteitä ovat rasvaiset kalat kuten lohi tai silakka, kananmunat sekä vitaminoidut maitotuotteet.

Alle 18-vuotiaat tarvitsevat päivittäisen ja ympärivuotisen D-vitamiinilisän. Kahden viikon iästä kahteen vuoteen saakka lapsi tarvitsee vitamiinilisää 10 µg, 2–18-vuotiaille annettava määrä on 7,5 µg.

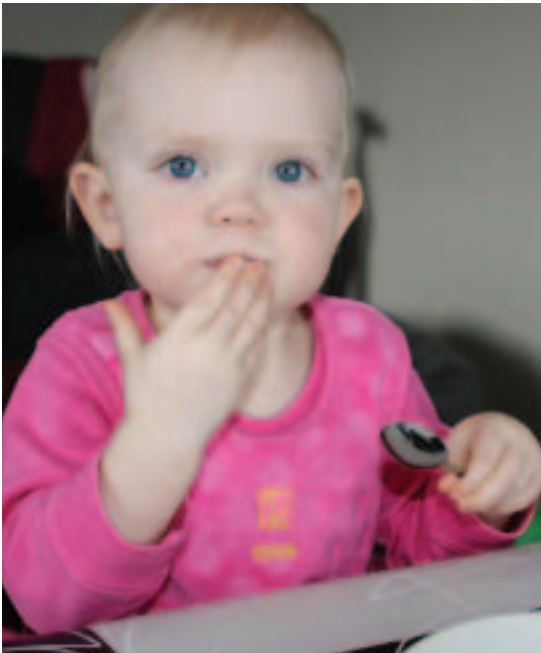
D-vitamiinin turvallisen saannin yläraja on alle 10-vuotiailla lapsilla 25 µg, joten vitamiinilisän lisäksi voi turvallisesti mielin syödä D-vitamiinia sisältäviä ruoka-aineita.



# SYÖDÄÄN YHDESSÄ

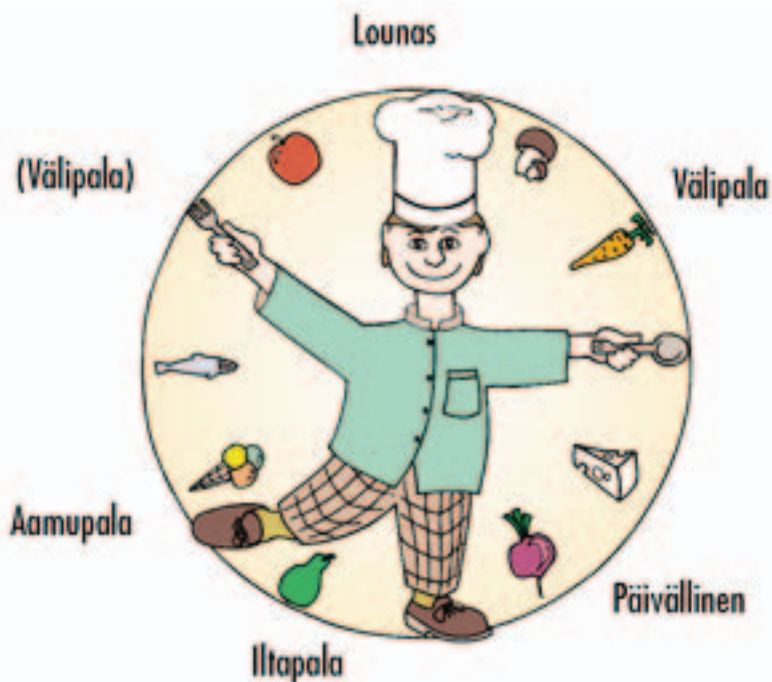
Kuten sanottua, olen kasvanut jo niin isoksi, että voin alkaa syödä samaa ruokaa perheeni kanssa. Ruokailussa on kuitenkin muitakin tärkeitä asioita, kuin itse ruoka.

Rakennan pohjaa ruokatottumuksilleni ja makumieltymyksilleni jo lapsesta alkaen, joten se esimerkki jonka perheeltäni saan, on merkityksellinen koko loppuelämäni kannalta. Perheen ruokavalinnat, ruokapuheet, asenteet sekä kokemukset joita saan ruoasta ja ruokailutilanteista ovat ohjaamassa omien tottumukseni kehittymistä.



Myönteinen ruokailutilanne on tavoiteltava asia jokaisen perheenjäsenen kannalta. Ruokailun ilmapiiri vaikuttaa siihen, mistä opin pitämään ja miten syön.

Kiireettömyys, keskustelu ja hyvät käytöstavat ovat tärkeitä asioita myös ruokapöydässä.



Säännöllinen ruokailurytmi on perheen ruokailun kulmakivi. Se on erityisen tärkeä kasvaville lapsille.

Lapselle on hyvä tarjota monipuolisia kokemuksia ruoasta antamalla hänen osallistua taitojensa mukaan esimerkiksi kaupassakäyntiin ja ruoanlaittoon.

Ruoalla palkitsemista ja rankaisemista tulisi aina välttää! "Välineenä" käytetty ruoka saa lapsen mielessä helposti negatiivisia ja positiivisia sävyjä suhteessa muihin ruokiin.

# MUUTAMA HELPPO RESEPTI

## Juuessosekeitto

- 200 g porkkanaa
- 50 g palsternakkaa
- 20 g juuriselleriä
- 200 g perunaa
- 30 g purjosipulia
- 4 dl vettä
- ¼ tl meiramia
- 1 dl maitoa

1. Pese, kuori ja paloittele juurekset. Halkaise, pese ja viipaloi purjosipuli.
  2. Kiehauta vesi. Pane porkkanapalat kiehumaan 10 minuutiksi.
  3. Lisää palsternakka- ja juuriselleripalat. Keitä 5 minuuttia.
  4. Lisää perunapalat ja purjosipuliviipaleet. Keitä n. 15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Lisää meirami keittämisen loppuvaiheessa.
  5. Soseuta kasvikset keitinveden kanssa. Lisää maitoa ennen tarjoilua.
- Valmista keittoa noin. 7 ½ dl.

## Jauhelihavartaat

- 400 g naudan jauhelihaa
  - 1 sipuli
  - 2 valkosipulinkynttä
  - 2 rkl tomaattisoseetta
  - 1tl korianteria
  - (1 tl jeeraa eli juustokuminaa)
  - (1 tl chilirouhetta)
  - mustapippuria
- (10 puista varrastikkua)

1. Hienonna sipulit, voit halutessasi kuullottaa niitä hetken pannulla tai mikrossa.
2. Sekoita kaikki aineet kulhossa tasaisesti sekaisin ja anna taikin maustua kylmässä puoli tuntia.
3. Muotoile taikinasta liotettujen varrastikkujen ympärille kebabeja tai pyörittele pulliksi.
4. Kypsennä lihavartaat tai pullat uunissa 225 asteessa n. 15 min.



### Mansikkavispi puuro

- 5 dl vettä tai laimennettua marjamehua
- 1 dl kauramannasuurimoita
- 2 dl mansikkasurvosta
- 1–2 dl hedelmäsokeria

1. Kiehauta vesi.
2. Vispilöi joukkoon mannsuurimot. Keitä hiljalleen kannen alla 10 minuuttia välillä sekoittaen.
3. Lisää mansikat.
4. Jäähdytä puuro ja mausta hedelmäsokerilla. Vatkaa kuohkeaksi sähkövatkaimella.

## Ruoan valmistus- ja säilytys-ohjeita

Suosittahan vähärasvaisia ruoanvalmistuskeinoja laittaessanne minulle ruokaa. Ruoan voi siis valmistaa keittämällä, uunissa hauduttamalla tai mikroaaltouunissa.

Vaikkei ruokani maustamiseen saa käyttää suolaa, ettehan unohda maustaa sitä yrteillä ja sipulilla. Sokerin käyttöä tulee myös välttää, mutta happamiin marjoihin voitte lisätä hieman hedelmäsokeria.

Helpoin keino on valmistaa kerralla ruokaa isompi määrä ja pakastaa osa. Kasvikset kannattaa esikiehauttaa ennen pakastusta, jolloin niiden ravintoarvot, väri ja rakenne säilyvät paremmin. Marjoja pakastettaessa kannattaa niihin lisätä pieni määrä sokeria, joka edesauttaa säilyttämään rakenteen, maun, värin ja C-vitamiinin paremmin.

Hedelmäsokeri on tavallista sokeria makeampaa, joten sitä tarvitaan suhteessa vähemmän saman makeuden saavuttamiseksi.



Lähdekirjallisuutta:

Arffman, Senja & Hujala, Noora 2010.  
Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita.

Enarvi, Päivi & Koskenniemi, Jaana 2010.  
Kotiruokaa vauvalle. Helsinki: Otava.

Haglund, Berit, Huupponen, Terttu, Ventola,  
Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen Pirjo 2009.  
Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hasunen, Kaija, Kalavainen, Marja, Keinonen,  
Hilikka, Lagström, Hanna, Lyytikäinen, Arja, Nurttila, Annika,  
Peltola, Terttu & Talvia, Sanna 2004.

Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten,  
odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus.  
Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kyttälä, P, Ovaskainen, M, Kronberg-Kippilä, C,  
Erkkola, M, Tapanainen, H, Tuokola, J, Veijola, R,  
Simell, O, Knip, M & Virtanen, SM 2008.

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää.  
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008.

Rapley, Gill & Murkett, Tracey 2010. Omin sormin suuhun. Helsinki: WSOY.

**Kiitos:**

Mikkelin Itäinen neuvola  
Terveystieteiden Eija Leppänen  
Media-assistentti Henna Huuhka  
Ravitsemusterapeutti Seija Kohvakka  
Venla 1,5 vuotta ja Inga 1 vuotta  
sekä kaikki,

joilta olemme saaneet tukea ja apua opinnäytetyön tekemiseen

Maisa Niemi-Korpi  
Annamari Rissanen

Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
2011



**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**  
Mikkeli University of Applied Sciences