

TAAPEROIKÄISTEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ
RUOKAVALIO

Pikkupirtti Niina
Poikolainen Alma
Tallgren Ella

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja (AMK)
Terveystieteiden koulutus (AMK)

2021

Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja (AMK)
Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät	Niina Pikkupirtti Alma Poikolainen Ella Tallgren	Vuosi 2021
Ohjaaja	Susanna Kantola	
Toimeksiantaja	Heli Heikkilä, terveysneuvonnan vastaava palvelu esimies	
Työn nimi	Taaperoikäisten terveyttä edistävä ruokavalio	
Sivu- ja liitesivumäärä	39 + 19	

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa opas taaperoikäisten lasten terveyttä edistävästä ruokavaliosta taaperoikäisten lasten vanhemmille. Tarkoituksena oppaallamme oli tuottaa ajankohtaista tietoa terveellisestä ruokavaliosta. Oppaamme tavoitteena on olla apuna edistämässä perheen terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä tukea taaperoikäisten lasten terveellistä ruokavaliota.

Taaperoikäiseksi luokitellaan 1–3-vuotiaat lapset. Terveellisyyttä, normaalia kehittymistä sekä kasvua edistävä ruokailu on monipuolista. Monipuolisista ruokavalinnoista taaperoikäinen lapsi saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet.

Oppaamme on tehty neuvolan asiakkaille ja kohderyhmänämme on taaperoikäisten lasten vanhemmat. Toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana on Rovaniemen kaupungin terveysneuvonnan palvelut. Opas voi olla osana terveysneuvontaa ja terveydenhoitaja voi hyödyntää sitä antamansa ohjauksen tukena.

Opinnäytetyön tuotos on tehty neuvolan asiakkaiden käyttöön taaperoikäisen lapsen ruokavalion suunnittelun ja toteutuksen tueksi. Opas sisältää taaperoikäisten lasten ajantasaiset suomalaiset ravitsemussuositukset sekä ohjeistukset. Oppaasta on tehty graafisesti mielenkiintoinen, jotta taaperot voivat katsella sitä yhdessä vanhempiensa kanssa. Oppaamme on saatavilla neuvolan asiakkaille nettissä PDF-tiedostona, jota vanhemmat voivat hyödyntää lastensa ravitsemuksessa.

Avainsanat taaperoikäinen lapsi, terveellinen ruokavalio, ravitsemus

Muita tietoja työhön liittyy opas

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Nursing
Bachelor of Health Care

Authors	Niina Pikkupirtti Alma Poikolainen Ella Tallgren	2021
Supervisor	Susanna Kantola	
Commissioned by	Heli Heikkilä, Health Counseling Service Supervisor Rovaniemi City	
Subject of thesis	Health-Promoting Diet for Toddlers	
Number of pages	39 + 19	

The purpose of this thesis was to create a guide about toddlers' health-promoting diet for parents. The purpose of this guide is to give up to date information about a health-promoting diet. The aim of the guide is to help to promote family health and overall well-being and promote a healthy diet of toddlers.

Toddlers can be defined as 1- 3 year old children. A healthy diet that fosters normal development and growth should be diverse. Food choices that are diverse will provide the toddlers with all the nutrients she or he needs.

The guide made in this thesis process is intended for the child health clinic clients with the focus on the parents of the toddlers. The thesis was commissioned by the health counseling services of the Rovaniemi city. The guide can be used in health counseling by public health nurses.

The output of this study has been made available to the clients of the clinic. The guide includes up-to-date information based on the national Finnish nutritional recommendations and guidance of toddlers. The guide was made graphically interesting hoping that the toddlers would also get interested in the guide and follow it together with their parents. The guide is available to the clients of the child health clinic online as a PDF file. Parents can use the guide in planning and implementing healthy nutrition for their children.

. Key words toddler, healthy diet, nutrition
Special remarks The thesis includes a guide

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	TAAPEROIKÄISEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO	8
3.1	Taaperoikäinen lapsi.....	8
3.2	Terveyttä edistävä ruokavalio	8
3.3	Ravitsemussuositukset taaperoikäiselle lapselle	10
3.4	Taaperoikäisen lapsen ruoka-allergiat	16
3.5	Kulttuurin vaikutus syömiseen	17
4	RUOKAVALION VAIKUTUS HYVINVOINTIIN.....	19
4.1	Taaperoikäisen hyvinvointia edistävän ruokavalion hyödyt.....	19
4.2	Epäterveellisen ruokavalion vaikutus hyvinvointiin	20
5	OPPAAN PROSESSIN KUVAUS	23
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	23
5.2	Oppaan ideointi.....	23
5.3	Oppaan suunnittelu.....	26
5.4	Oppaan toteutus	27
5.5	Oppaan arviointi.....	29
6	POHDINTA	30
6.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	30
6.2	Opinnäytetyön merkitys terveydenhoitajan ammatilliseen kasvuun	32
6.3	Johtopäätökset ja jatkotyöskentelymahdollisuudet	33
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Lapsena opitut terveelliset elintavat edistävät terveellistä elämäntapaa myös aikuisena (Opetushallitus 2021). Pienten lasten terveyttä ja hyvinvointia edistävissä ruokailussa tarvitaan laadukasta ja tutkittua tietoa. Terveyttä edistävä ruokavalio varhaislapsuudesta lähtien ylläpitää hyvinvointia ja vähentää useiden sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien ja tyyppin 2 diabeteksen sekä lihavuuden riskiä aikuisiällä. (Syödään yhdessä 2019, 19.)

Nykyään lasten ylipaino ja lihavuus on huolestuttavan yleistä. Huolestuttavaa on myös että, lasten ja nuorten lihavuus jatkuu usein aikuisikään asti lisäten mm. valtimotautien ja tuki- ja liikuntaelinongelmien riskiä. Pienillä lapsillakin on todettu jo sokeri- tai rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä sekä korkeaa verenpainetta. Suomessa 2–6-vuotiaista pojista 24 % ja tytöistä 15 % oli vähintään ylipainoisia vuonna 2019. (THL 2019.)

Kotona taaperoikäisen lapsen ravinnosta vastaa vanhemmat. Taaperoikäinen lapsi, joka on varhaiskasvatuksessa tällöin hänen ravitsemuksestaan vastaa ja turvaa varhaiskasvatustilaa. (Laki varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta 540/2018/ 2:11 §.) Hoitopaikassa taaperoikäisen lapsen ruokavalio on terveellinen ja tarpeet täyttävä. On tärkeää noudattaa samaa linjaa myös kotonakin, jotta lapsen koko ruokavalio olisi terveyttä sekä hyvinvointia edistävää.

Toivomme oppaamme tavoittavan kohderyhmämme lasten neuvolakäyntien yhteydessä, sillä kunnan on järjestettävä neuvolapalvelut siihen asti, kunnes lapsen oppivelvollisuus alkaa. Neuvolapalvelut koskevat myös alle oppivelvollisen lapsen vanhempia. (Terveydenhuoltolaki 15 § 1326/2010.) Neuvolassa seurataan lapsen ruokavalion laajenemista, (Terveyskylä 2018.) toivomme taaperoikäisten lasten vanhempien saavan ohjausta neuvolakäynneillään liittyen taaperoikäisen lapsen terveyttä edistävään ruokavalioon. Hoitajat voivat käyttää tuottamaamme opasta tukena vanhempien ohjauksessa.

Toiminnallisena opinnäytetyönä tuotamme taaperoikäisen lapsen terveyttä edistävästä ruokavaliosta oppaan, joka perustuu opinnäytetyöhömme kerättyihin tietoihin. Opinnäytetyöllämme tuomme konkreettisen avun taaperon vanhemmille arjen, ravitsemuksen suunnittelun ja toteutuksen tueksi. Opas on kohdennettu neuvolan asiakkaille eli taaperoikäisen lapsen vanhemmille.

Tarkoituksenamme oli pitää opas selkeänä ja yksinkertaisena. Halusimme tuoda oppaassamme julki keskeisimmät aiheet taaperoikäisen lapsen terveyttä ja hyvinvointia edistävästä ruokavaliosta. Oppaallamme pyrimme saamaan vanhemmat pohtimaan taaperoikäisten lastensa ruokavaliota ja tämän kautta myös vaikuttamaan siihen. Aihe on mielestämme tärkeä sekä kiinnostava, ja sen kautta saamme harjoiteltua myös tärkeitä ohjaustaitoja tulevaisuuden terveydenhoitotyötämme varten. Tulemme tarvitsemaan terveysneuvonnan ohjauksen taitoja työskennellessämme mm. neuvolassa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa opas taaperoikäisten lasten terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja antaa tietoa taaperoikäisen lapsen vanhemmille siitä, mitä taaperoikäisten lasten terveellinen ja monipuolinen ruokavalio sisältää. Oppaassa toimme esille tämänhetkiset ravitsemussuositukset, joita vanhemmat voivat hyödyntää lastensa ravitsemuksessa. Oppaassa kävimme läpi myös taaperoikäisen lapsen terveellisen ruokavalion hyödyt.

Oppaan tavoitteena on tukea vanhempien tietoutta taaperoikäisen lapsen terveellisestä ruokavaliosta, jota he voivat jakaa myös perheen ulkopuolella jakaen oppaasta saatuja tietoja esimerkiksi muille lapsiperheille. Oppaan tavoitteena on pyrkiä siihen, että neuvolan asiakkaat saavat arjen tueksi tietoja oppaasta oman perheensä terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen ja sen edistämiseen, esimerkiksi silloin kun he suunnittelevat lastensa ravintoa ja ruokailua.

Omat henkilökohtaiset tavoitteet opinnäytetyössämme oli, että saamme kokemusta sekä tietoutta taaperoikäisen lapsen terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Opinnäytetyö aiheemme on hyödyksi meille tulevaa ammattiamme varten, sillä valmistumme terveydenhoitajiksi, johon kuuluu keskeisenä taitona perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Aihe on myös ajankohtainen ja se antaa meille keskeistä tietoa pienen lapsen terveellisestä ruokavaliosta.

3 TAAPEROIKÄISEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO

3.1 Taaperoikäinen lapsi

Taaperoikäiseksi luokitellaan 1–3-vuotiaat lapset. Vauvavuoden jälkeen maailma avautuu lapselle sekä vanhemmalle uudella tavalla lapsen liikkumisen ja puheen kehityksen myötä. Lapselle kehittyy oma tahto ja omia mielipiteitä asioista sekä he pystyvät ilmaisemaan itseään paremmin (Mannerheimin lastensuojeluliitto.) Lapsilla näiden vuosien aikana myös fyysinen ja motorinen kehitys hidastuu, mutta älylliset, sosiaaliset sekä emotionaaliset muutokset voivat esiintyä hyvinkin suurina. (HealthyChildren.org 2020a.) Lapset kehittyvät omaa vauhtiaan sekä jokainen lapsi on oma yksilönsä (Lapsuus.ouka.fi).

Lapsien täytettyä yhden vuoden ruokahalu voi heikentyä huomattavasti. Ruokahaluttomuuteen löytyy kumminkin luonnollinen syy. Ruokahalu voi huonontua, koska lapsen kasvu hidastuu sekä ruuan tarve on tämän takia vähentynyt. (HealthyChildren.org 2020a.) Lapsesta tulee myös yhden ja puolen vuoden jälkeen entistä itsenäisempi ja valikoivampi ruokansa suhteen, jolloin vanhempien on huolehdittava lapsien terveellisten ruokien saanti sopivina määrinä. (De Graaf 2019, 1–2).

3.2 Terveyttä edistävä ruokavalio

Aikuisiän terveyden perusta luodaan jo lapsuudessa. Koko perheelle suositellaan terveyttä edistävää ruokavaliota ikää katsomatta. Taaperoikäinen tarvitsee riittävästi terveellistä sekä monipuolista ruokaa. Ratkaiseva tekijä terveellisessä ruokavaliossa on arjessa tehdyt hyvät valinnat sekä ravitsemuksen kokonaisuus. Terveellisyyttä, normaalia kehittymistä sekä kasvua edistävä ruokailu perustuu monipuolisuuteen. Taaperoikäinen saa monipuolisilla ruokavalinnoilla kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. Yksittäiset ruokavalinnat eivät tee ruokavaliosta terveellistä taikka epäterveellistä, vaan kokonaisuus ruokavaliossa ratkaisee. (THL 2019.)

Yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä taaperoikäiselle, koska vanhemmat toimivat lapselle roolimallina liittyen ruokailuun sekä ruokakäyttäytymiseen (Neuvokasperhe). Taaperoikäinen lapsi pystyy syömään samaa ruokaa vanhempiensa

kanssa, mutta annoskoko vaihtelee jokaisen energiatarpeen mukaan. Lapset säätelevät itselleen sopivan annoskoon. (Syödään yhdessä 2019, 18–19.) Vanhemmat toimivat myös esimerkkinä lapsen tutustuessa uusiin ruoka-aineisiin ja makuihin. Maittava ruoka, useiden värien käyttö sekä monipuolinen ruokailu edesauttaa tuomaan iloa ruuasta (Neuvokasperhe.) Lapsi, joka kokee saavansa ruokailusta iloa, ei todennäköisemmin ole nirso oman ruokansa suhteen (Verhaage, Gillebaartb, van der Veekc & Vereijken 2018, 106). Kaikkien lapsien oikeus on terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruokailu sekä positiiviset ruokailukokemukset (Neuvokasperhe).

Tulevaisuudessa monipuolisen ruokavalion vuoksi lapselle on tärkeää, mitä hänelle tarjotaan ennen, kun lapsi aloittaa kiinteiden ruokien syömisen. On siis tärkeää, että lapselle tarjotaan ensin kasviksia ennen hedelmiä, jolloin kasviksiin tottuminen on helpompaa. Tämä perustuu siihen, että lapsien luonnostaan suosima makean maku häiritsee vihanneksiin tottumista, jos makeaa alkaa syödä ennen vihanneksia. Lasta tulisi altistaa jatkuvasti vihannesten maulle tämän ensimmäisen vuoden aikana (De Graaf ym. 2019 1–2.)

Ravitsemuksessa on tärkeää huolehtia myös ateriarytmin säännöllisyydestä. (Syödään yhdessä 2019, 18–19). Taaperoikäiselle lapselle kuuluu tarjota useammin ruokaa mitä aikuiselle, siksi välipalojen laadusta on tärkeä huolehtia. Lapsi haluaa kokea osallistuvansa ruokailuun ja päätökseen, mitä haluaa syödä. Tämän kannalta on hyvä antaa lapselle mahdollisuus valita esimerkiksi terveellisistä välipaloista mieluisampi vaihtoehto. Näin lapselle tulee tunne, että hallitsee tilanteen ja turvautuu harvemmin nirsoiluun. (Ansel & Ferreira 2011, 137–138.)

Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluvat täysjyväviljat, kasvikset, marjat, hedelmät, kalat, kasviöljyt ja muut pehmeitä rasvoja sisältävät ruoat kuten pähkinät, siemenet sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet. Siipikarjaa voidaan käyttää maltillisesti ja punaista lihaa monipuolisessa ja kokonaisvaltaisessa ruokavaliossa. Edellä mainitussa terveyttä edistävässä ruokavaliossa on runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja sekä sopivassa suhteessa hiilihydraatteja, rasvoja sekä proteiineja. (Syödään yhdessä 2019, 19.)

Monipuolinen ruokavalio on tärkeää ja liian yksipuolista ruokavaliota tulee välttää, sillä silloin tärkeitä ravintoaineita voi jäädä puuttumaan tai lapsi voi saada päinvastoin liikaa yksittäistä ruoka-ainetta. Taapero ikäisten lasten ruokavaliossa on syytä kiinnittää huomiota samoihin asioihin kuin aikuistenkin eli siihen että kasvikset tulevat osaksi terveellistä ruokavaliota ja niitä syötäisiin enemmän, myös hedelmät, marjat ja kuitupitoiset täysjyvävalmisteet ovat syytä ottaa mukaan ruokavalioon. Monipuolisessa terveyttä edistävässä ruokavaliossa tulee välttää liiallisen sokerin ja suolan nauttimista. Tällaisessa ruokavaliossa ei tule myöskään olla liikaa tyydyttyneitä rasvahappoja, kuten punaista lihaa sekä vältetään piilorasvaa ja suositaan pehmeää rasvaa (Hermanson 2019.)

3.3 Ravitsemussuositukset taaperoikäiselle lapselle

Ravitsemussuositukset perustuvat tutkittuun tietoon ja Suomessa niissä otetaan huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja ne ovat tehty edistämään suomalaisen väestön terveyttä ja hyvinvointia. Ravitsemussuositukset kokoavat monipuolisen mallin syömiseen ja ovat kokonaisuuksia, jotka eivät kata vain yksittäistä päivää tai ateriaa, vaan ovat koko viikon laajuinen kokonaisuus. Ravitsemussuositukset sisältävät tiedon, joiden avulla saadaan ruokavalioon oikea määrä ravintoaineita ja samalla ne takaavat ravintoaineiden saannin pidemmällä aikavälillä (Neuvokasperhe.) Ravitsemukseen liittyvät suositukset muuttuvat aikojen edetessä, kuten esimerkiksi elintarvikesuositukset, jotka ovat muuttuneet aikojen kuluessa, kun tietoa ihmisen terveellisestä ruokavaliosta on saatu lisää. Tämänhetkisessä ravitsemussuosituksessa noudatetaan varovaisuusperiaatetta, jolla tarkoitetaan epäilyä tuotteen haitallisista vaikutuksista, jolloin voidaan antaa suositus välttää tai rajoittaa kyseisen tuotteen käyttöä. (Hermanson 2019).

Elintarvikkeita, joita on helppo niellä kokonaisena tai jotka voivat juuttua henkitorveen tulisi välttää taaperoiässä. Taaperoikäiselle ei saa antaa maapähkinävoita muussa muodossa, kuin leivän tai näkkärin päällä. Pähkinöitä, varsinkaan maapähkinöitä, raakoja marjoja kivineen, viinirypäleitä, vaahtokarkkeja, raakoja porkkanoita, sellereitä, vihreitä papuja ilman kypsennystä, paukkumaisseja, siemeniä, kirsikkatomaatteja, purukumeja, kokonaisia ja pyöreitä, kovia karkkeja sekä nal-

lekarkkeja ei taaperolle pidä antaa. Edellä mainittujen elintarvikkeiden lisäksi taaperoikäisille ei saa antaa mitään ruokaa isoina paloina, kuten lihaa, perunaa, kasviksia tai hedelmiä. (HealtyChildren 2017.)

Terveellisiä välipaloja taaperoikäisellä lapselle voivat olla tuoreet sekä kuivatut hedelmät. Hedelmät pitää olla viipaloituina ja niistä pitää olla hedelmien sisältämät kivet poistettuna lapsen turvallisuuden vuoksi. Erilaiset vihannekset ovat hyviä välipalavaihtoehtoja, esimerkiksi porkkanat ja vihreät pavut kypsennettynä. Erilaiset kaalit höyrystettyinä ja herneet ovat hyvä nauttia murskattuina. Välipalavaihtoehdoksi soveltuu myös pieninä annoksina maitotuotteet, leivät, viljat kokojyvä vaihtoehtoina sekä riisikakut hieman vanhempana taaperoikäisenä. (HealtyChildren 2020a.)

Proteiinit kuuluvat tarjoilla pieninä annoksina tukehtumisriskin vähentämiseksi mm. keitetyt munat, kalat ja tofut. (HealtyChildren 2020a). Proteiinia suositellaan syötäväksi kohtuullisia määriä. Proteiinin lähteeksi sopii siipikarja ja punainen liha. (Ruokavirasto 2020). Makkaraa, nakkia, leikkeleitä sisältävää ateriaa taaperoikäisen suositellaan syötäväksi vain yhden kerran viikossa ja yhden leikkelesiivun päivässä tai sitten kaksi leikkelesiivua päivässä, jollei makkara-ateriaa tule viikossa syötyä. Nämä makkara- ja leikkelesuosituksukset ovat tärkeitä niiden sisältämien nitriitin, suolan ja epäterveellisen rasvan sekä listeriavaaran vuoksi. (Hermanson 2019.) Maaperässä ja vedessä elävä listeriabakteeri on yleinen listerioositautilia kantava bakteeri. (Lumio 2020).

Maksaa sisältävät ruoat ovat tärkeitä ruokasuosituksissa niiden suurien A-vitamiinin ja raskasmetallien pitoisuuksien vuoksi (Hermanson 2019). Yhdestä kahteen ikävuoteen asti lapsi saa syödä maksamakkaraa ja pateeta korkeintaan 30 grammaa ja maksalaatikkoa 180 grammaa. Kolmannen ikävuoden jälkeen lapsi saa syödä maksamakkaraa ja pateeta 70 grammaa ja maksalaatikkoa 300 grammaa. (Intake of vitamin A from liver foods among Finnish 1-,3- and 6-year-old children 2018, 46.)

Kalaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa vaihdellen kalalajia. (Ruokavirasto 2020). Kaloista haukea, lohta ja Itämeren suuren silakan käyttöä suositellaan rajoittamaan 1–2 kertaan kuukaudessa. Kaloihin liittyvät suositukset ovat

varsinkin petokalojen osalta huomioitava, sillä niihin kertyy elohopeaa. Joissakin paikoissa ja joissakin kaloissa ongelmana ovat polyklooratut bifenyylit (PCB), dioksiini ja radioaktiiviset aineet. (THL 2020a.)

Ituja lapselle pitäisi tarjota vain kuumennettuna EHEC- ja salmonellavaaran vuoksi. Korvasieniä ei suositella lasten syötäväksi niiden gyromitriini myrkky jäämien vuoksi, käsittelyistä huolimatta. Merilevävalmisteita ei suositella lasten syötäväksi, jos niiden jodipitoisuus ei ole tiedossa. Liika jodin saanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle. Toisinaan myös merilevävalmisteissa voi esiintyä korkeita raskasmetallipitoisuuksia. (THL 2020a.)

Alle seitsemänvuotiaille lapsille ei suositella annettavaksi raakapuuroa, vehnäorasmehua tai maitohappokäytettyjä mehuja niiden mahdollisen huonon hygienian vuoksi, eikä raakapuuroja niiden huonon sulavuudenkaan vuoksi. Myöskään alle seitsemänvuotiaille lapsille ei suositella annettavan yrttiteetä tai ravintolisinä myytäviä yrttivalmisteita sillä ne voivat sisältää luontaisesti haitallisia aineita ja niiden turvallisuudesta ei ole tietoa. Öljykasvien siemeniä (pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukan siemenet) suositellaan taaperoikäisille enintään yksi ruokalusikallinen päivässä siemenlajia vaihdellen niiden sisältämien raskasmetallien vuoksi. (THL 2020a.)

Kanelia ei suositella taaperoikäisille sen sisältämän kumariinin (myrkky) vuoksi. Myöskään aprikoosin raakoja siemeniä ei suositella taaperoikäisten syötäväksi niiden sisältämän amygdaliinin (myrkky) vuoksi. Riisijuoman sisältämän arseenin (myrkky) ja sen ravintosisällön vastaamattomuudesta lapsen tarpeisiin ei siksi suositella taaperoikäisen lapsen ruokajuomaksi. (THL 2020a.)

Kofeiinipitoisia juomia alle 18-vuotiaille, joka myös kattaa taaperoiän, suositellaan alle 3 mg painokiloa kohden vuorokaudessa. Kofeiiniin liittyvät suositukset liittyvät kofeiinin selviin haittoihin mm. sydämentykytys, vapina ja unihäiriöt, etenkin nukahtamisvaikeudet. Samasta syystä alle 15-vuotiaille ei suositella energiajuomia, jotka sisältävät kofeiinia. Alkoholien haitoista lapsien ja nuorten aivojen kehitykseen, verensokerin laskuun, tapaturmariskin kasvun ja sen riippuvaisuuden vuoksi sitä ei suositella alle 18-vuotiaille nautittavaksi. (THL 2020a.)

Lakto-ovo ja lakto-vegetaariset kasvisruokavaliot, jotka ovat monipuolisesti toteutettu ovat ravintosisällöltään yhtä hyviä kuin muutkin ruokavaliot, jotka sisältävät mm lihaa. (Syödään yhdessä, 2019, 19). Kasviksia taaperoikäisen lapsen pitäisi ruokavaliossaan suositusten mukaan syödä puolet aikuisten suosituksista, eli noin 200–250 grammaa vuorokaudessa, joka on noin viisi lapsen oman kouransa kokoista annosta päivässä. Suositusten mukaan palkokasveja tulee nauttia aterioilla viikoittain. (Ruokavirasto 2020.)

Suositus maitovalmisteissa yli kaksivuotiaalle on 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja yksi viipale juustoa päivittäin. Maitovalmisteita tarvitaan 4 dl, jotta kalsiumia ja jodia saadaan riittävästi. D-vitamiinilla täydennetyt maidot ja piimät ovat myös tärkeitä D-vitamiinin lähteitä. Maitovalmisteet sisältävät runsaasti hyvälaatuista proteiinia, kalsiumia, jodia ja lisäksi runsaasti myös B2-vitamiinia B12-vitamiinia ja sinkkiä. Maitovalmisteilla saadaan helposti turvattua proteiinin saanti kasvisruokavaliossa. (Ruokavirasto 2020.) Taaperoikäinen Lapsi tarvitsee nesteitä päivässä yhden tai puolitoista litraa päivässä. Janojuomana taaperolle paras on vesi. (THL 2020b.) Lasta tulisikin totuttaa juomaan vettä jo leikki-iässä, jotta siitä tulisi tapa (Erkkola, Kyttälä, Kippilä & Virtanen 2011, 16).

Kaksivuotiaalle suolaa 0.5 g/MJ päivässä ja yli kaksi vuotiaalle taaperolla 3-4 g päivässä eli vajaan teelusikallisen verran (Ruokavirasto 2020). Lapset saavat suolaa elintarvikkeista, vaikka ylimääräistä suolaa ruokaan ei lisättäisi. Esimerkiksi juustossa, leivässä, lämpimissä ruuissa, lihavalmisteissa, mausteseoksissa sekä kastikkeissa on jo lisättyä suolaa. (Reumaliitto 2020.)

Lisättyä sokeria kuuluisi sisältää enintään 10 % lapsen päivittäisestä kokonaisenergian saannista. Hedelmien, marjojen, maidon, kasvien sisältämää sokeria ei tarvitse varoa. Esimerkiksi kaksivuotiaan energiantarve on 1200 kcal, tällöin sokeria voi olla enintään 30g eli kaksi ruokalusikallista. Sokerin saa helposti jo tavanomaisista ruokailuista. Suurin osa sokerista tulee piilosokerina. (Syödään yhdessä 2019, 30.)

Taaperoikäiselle suositellaan näkyvää rasvaa 20-30g päivässä, joka on 1,5 - 2 rkl kasviöljyä tai 4-6 teelusikallista kasvismargariinia. Pähkinät sekä hedelmistä

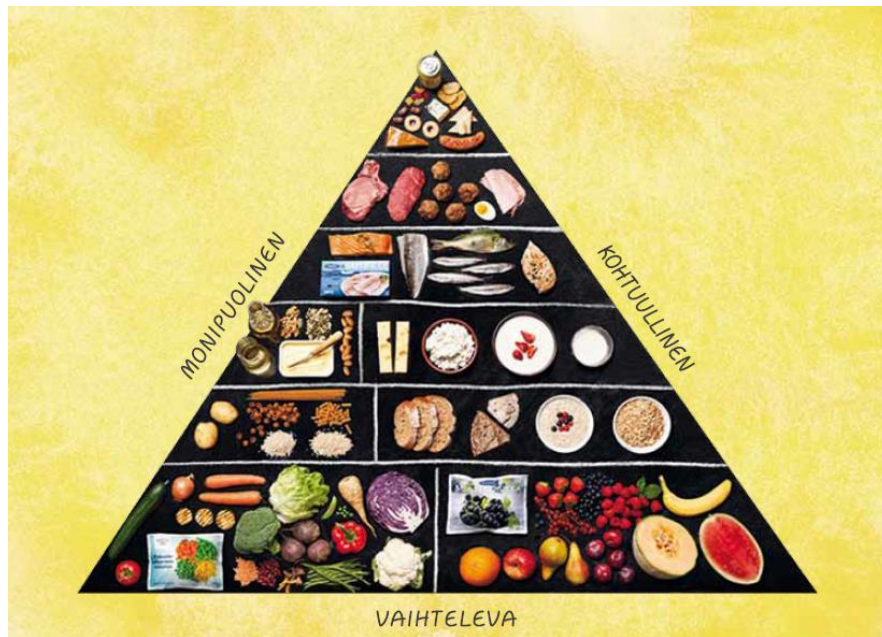
avokado ovat hyviä tyydyttymättömien rasvojen ja kuitujen lähteitä. (Syödään yhdessä 2019, 27.)

Viljavalmisteita suositellaan taaperoikäiselle lapselle neljä annosta, eli noin 4 dl verran, kun yksin annos on noin 1 dl. Hyviä viljavalmisteita ovat esimerkiksi keitetty pasta, riisi, puuro tai leipäpalanen. Viljassa kannattaa suosia täysjyvävaihtoehtoja, sillä viljojen monet vitamiinit sijaitsevat kuoressa ja alkiossa, joita täysjyvävaihtoehdoista ei ole poistettu. (Syödään yhdessä 2019, 23.)

On hyvä muistaa, että mitä jalostetumpi tuote niin sitä enemmän se sisältää lisäaineita mm. virvoitusjuomat, leivokset sekä makeiset. Kevyttuotteet ovat pitkälle jalostettuja ja sisältävät paljon lisäaineita. Onkin hyvä jättää kauppaan kevyttuotteet ja ostaa tilalle se tavallisin vaihtoehto. Makeisista terveellisin vaihtoehto on suklaa, kun puolestaan jäätelö on lisäaineiden suhteen pahimpia elintarvikkeita. (Colliander-Nyman & Riska 2009, 20.)

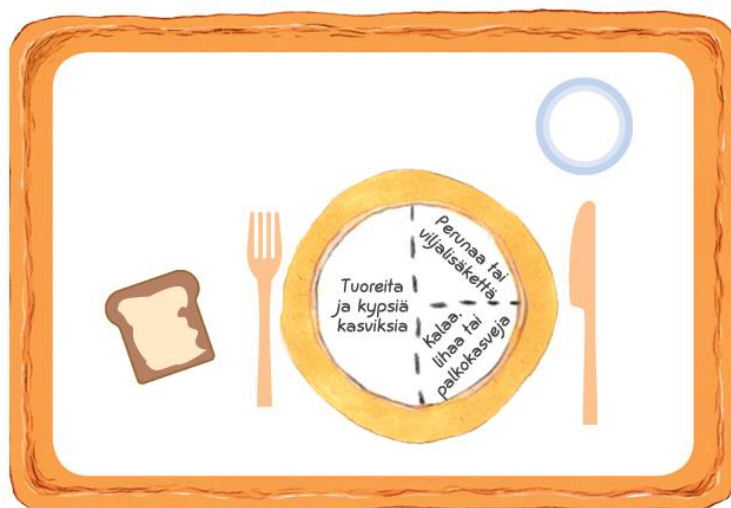
Vitamiineista yksi vuotiaalle annetaan D-vitamiinilisää 10 mikrogrammaa vuorokaudessa ja kaksi vuotiaasta eteenpäin 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa. (THL 2020a.) D-vitamiinin käyttöä suositellaan ympäri vuoden. D-vitamiinia saadaan hyvin esimerkiksi kalasta, maitovalmistuksista, ja ravintorasvoista jotka sisältävät D-vitamiinia. (Reumaliitto 2020.) D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, tätä tarvitaan hampaiden sekä luiden muodostumisissa ja kalsium- sekä fosforiaineenvaihdunassa. Lapsilla D-vitamiininpuutos voi aiheuttaa riisitautia. (Fineli 2021.) 1-5 lapsille suositellaan annettavaksi kalsiumlisää 600 mg vuorokaudessa, jos kalsiumin saanti jää riittämättömäksi. (Luustoliitto 2021.)

Ruokapyramidissä ruoka-aineet on jaoteltu ravintosisältöjen ja suotavan käyttöiheyden sekä määrien mukaisesti. Alimmaisen sekä keskirivissä sijaitsevia ruokia on hyvä käyttää ja sisällyttää päivittäisissä ruokailuissa. Ylärivissä olevia ruokia on hyvä syödä kohtuullisemmin ja pyramidissä korkeimmalla olevia ruokia on hyvä syödä harvakseltaan. Korkeimmalla olevat ruuat eivät kuulu päivittäiseen terveyttä edistävään ruokavalioon. Pyramidi auttaa kertomaan miten tarvitsevia ravintoaineita saadaan hyvässä määrin. (Kuva 1.) (Terveyskirjasto 2020.)



Kuva 1. Ruokapyramidi (Syödään yhdessä 2019, 37)

Lautasmalli sisältää puolet kasviksia, yksi neljäsosa hiilihydraatteja sekä toiset yksi neljäsosaa proteiineja. Hyödynnettäessä lautasmallin mukaista ohjeistusta, saadaan riittävästi ravintoaineita oikeassa ja sopivassa mittasuhteessa (Kuva 2.) (THL 2020 a.)



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuva 2. Lautasmalli, lapsi (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus, VRN, 2017)

3.4 Taaperoikäisen lapsen ruoka-allergiat

Kun lapsi saa ruoka-aineesta allergisen reaktion, puhutaan tuolloin ruoka-allergiasta. Suomessa yleisimmät allergiset reaktiot ovat maidosta tai kananmunasta. Lapsilla suurimmalla osalla maito-, kananmuna- ja vilja-allergiat ennen kouluun menoa helpottavat, kun taas kala- ja äyriäis-, pähkinä- ja siemenallergiat puolestaan jatkuvat yleensä aikuisikään asti. (Ruoka-allergia lapset 2019.) Ruoka-aineet, joita allergian vuoksi on välteltävä, korvataan ne vastaavilla tuotteilla, jotta varmistetaan se, että lapsi saa vitamiineja ja kivennäisaineita riittävästi. (Terveyskylä 2018.)

Lasta suositellaan imetettäväksi muun ruoan ohella yhden vuoden ikään asti, jolloin puhutaan jo taaperoikäisestä lapsesta. Imetyksen aikana äidin välttämisruokavalio ei ehkäise lapsen ruoka-allergiaa vaan voi jopa suurentaa riskiä lapsen ruoka-allergiaan, sillä allergeenisten proteiinien erittyminen rintamaitoon on hyvin pieni. Taaperoikäisen lapsen laajentaessa ruokavaliotaan monipuoliseksi ravintosuosituksen mukaan vähentää se ruoka-allergeeneille altistumista. (Ruoka-allergia lapset 2019.)

Noin 2 % taaperoikäisistä lapsista saa lehmänmaitoallergian jo varhaislapsuudessaan. Siirryttäessä lehmänmaitopohjaisiin ruoka-aineisiin oireet ilmestyvät yleensä puolen vuoden tai vuoden ikäisenä. Liian usein yhdistetään lehmänmaitoallergia erilaisten oireiden syyksi. Esimerkiksi atooppista ihottumaa potevat lapset eivät automaattisesti reagoi maitotuotteisiin. Koliikki ei myöskään ole yleinen lehmänmaitoallergian oireilu muoto vaan johtuu yleisimmin suoliston toiminnallisista ongelmista. (Jalanko 2020.) Maitoallergisen lapsen täytettyä vuoden voidaan ruokavalioon lisätä soija- ja kauratuotteita. Esimerkiksi kaupassa myytäviä soijajogurtteja tai –juustoja tai kaurakermoja ja –maitoja. (Maito-allergisen ruokavalio 2021.) Yli 2-vuotiaille lapsille suositellaan annettavaksi kalsiumlisää 500 mg vuorokaudessa, jos kalsiumin saanti jää riittämättömäksi. (Jalanko 2020). Maitoaltistuksia suositellaan tehtävän, jotta vältetään turhalta välttämiseltä. (Mehiläinen 2021 c).

Kananmuna-allergian ollessa vaikea on hoitona välttää kananmunaa. (Ruoka-allergia lapset 2019). Kananmunasta allergisen oireen saava lapsi ei siedä kananmunan proteiineja ravinnossaan. Kananmuna-allergiaa sairastavan taaperoikäisen lapsen ruokavaliosta on karsittava pois kananmunan valkuainen, keltuainen sekä kaikki ne ruoat, jotka voivat sisältää kananmunaa. (Kananmuna-allergisen ruokavalio 2014.) Vehnän aiheuttaessa oireita voi alkuvaiheessa myös rukiin ja ohran poistaa ruokavaliosta, ja allergisia oireita aiheuttavan viljan voi korvata sopivalla ruoka-aineella, tavallisimmin gluteenittomilla vaihtoehdoilla kuten kauralla, tattarilla, riisillä maissilla, hirssillä tai kvinoalla. (Ruoka-allergia lapset 2019).

Tietyn kalalajin aiheuttaessa allergisia oireita, on sitä kalalajia vältettävä. Kalat sisältävät pehmeää rasvaa ja EPA- ja DHA-rasvahappoja sekä proteiinia, D-vitamiinia, B12-vitamiinia, seleeniä ja jodia. Näistä voidaan kuitenkin kaikki ravintoaineet saada kalattomalla ruokavaliolla. Kalattoman ruokavaliion tulee sisältää rypsiöljyä, margariinia, D-vitamiinoituja maitovalmisteita, täysjyväviljoja sekä lihaa, että muuten kaloista saatavat ravintoaineet tulee saaduksi. (Kala-allergisen ruokavalio 2014.)

Taaperoikäinen lapsi, joka on saanut maapähkinästä anafylaktisen reaktion, kuuluu karttaa kaikkia pähkinän eri muotoja. (Ruoka-allergia lapset 2019). Ruokavaliioon ei kuulu silloin maapähkinää sisältäviä ruokalajeja taikka elintarvikkeet eivät saa sisältää maapähkinää. (Maapähkinä-allergisen ruokavalio 2014).

3.5 Kulttuurin vaikutus syömiseen

Kaikissa kulttuureissa ruoka on tärkeässä asemassa omalle identiteetille. Jokaisessa kulttuurissa terveellinen ruokavalio voi koostua monin eri tavoin. Perinteinen ruoka sekä siihen sisältyvät lisäkkeet vaihtelevat suuresti eri ruokakulttuurien mukaan. Eri kulttuureista tulleiden lasten kotona valmistetut ja tarjotut ruuat voivat poiketa paljon suomalaisesta ruokakulttuurista. Syömiseen liittyvät tavat ja rutiinit voivat myös erota hyvinkin suuresti suomalaiseen kulttuuriin verrattaessa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 38.) Ruokapyramidi tai lautasmalli ei ole tuttu useastikaan eri kulttuurissa kasvaneille ihmisille. (Syödään yhdessä 2019, 14).

Maahanmuuttajaperheiden muuttaessa uuteen maahan heidän ruokatottumuksensa muuttuvat suuresti. Ruokavalio voi muuttua suppeammaksi, koska ajautaan käyttämään ennestään tuttuja ruoka-aineita ja ruokia. Ruokavaliossa voidaan alkaa suosimaan esimerkiksi pikaruokia, virvoitus- ja mehujuomia. Pakkauksissa olevat merkinnät ja niihin liittyvät kieliongelmat aiheuttavat ongelmia ruoan hankkimisessa ja valmistuksessa. Maahanmuuttajaperheissä suhteellisen yleisiä ongelmia tuottavat ummetus, ripuli, laktoosi-intoleranssi, ruokahaluttomuus ja tuttujen lohturuokien nauttiminen. (Syödään yhdessä 2019, 14.)

Neuvolatyöhön esiintyväksi haasteeksi voi tulla eri kulttuureissa esiintyvät tavat ja vahvat uskomukset liittyen raskauteen, äitiyteen ja pikkulapsiaikaan. Uskontoihin liittyvät ruokarajoitukset nimetään oman yhteisön sisällä, johon tarvitaan ohjeistusta omalta yhteisöltään. Esimerkkinä islamin ramadan-paastokuukausi. Ruokaa tai vettä ei nautita ramadan paastokuukaudessa auringonnousun ja -laskun välisenä aikana. Paasto ei koske kuitenkaan lapsia tai sairaita. Ravitsemukseen, äitiyteen, lastenhoitoon ja siihen liittyvään ohjaukseen uudessa kotimaassa tarvitaan yhteistyötä maahanmuuttajien kanssa moniammatillisesti. (Syödään yhdessä 2019,14.)

Ravitsemussuosittelujen ymmärtäminen ja käytäntöön soveltaminen vaatii ruokien ravintosisällön tuntemista. Käytännön tukea voi saada esimerkiksi ruokien valmistuksen kautta sekä oman yhteisön tuella. Tavoitteena on, että Suomessa asuvat noudattaisivat tänne valmistettuja suosituksia sekä ohjeistuksia liittyen ravitsemukseen. Ruokasuositus perustuu suomalaiseen ruokavalikoimaan, joka on koottu käytettäväksi lapsiperheissä ja sitä täydennetään Suomen olosuhteiden vaatimalla tavalla. (Syödään yhdessä 2019, 14.) Taaperoikäinen lapsi haluaa seurata muiden ikätovereidensa syömistä ja kiinnittyä sekä samaistua heihin ja heidän tapoihinsa. Taaperoikäisestä uudet ruoat voivat olla kiinnostavia ja muiden saman ikäisten lasten seurassa halu maistaa uusia ruokia kasvaa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 38.)

4 RUOKAVALION VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

4.1 Taaperoikäisen hyvinvointia edistävän ruokavalion hyödyt

Terveyttä edistävä ruokavalio varhaislapsuudesta lähtien ylläpitää hyvinvointia ja vähentää useiden sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen sekä lihavuuden riskiä aikuisiällä, joka lapsella heikentää myös elämänlaatua (Syödään yhdessä 2019, 19). Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio tuo mukanaan monia etuja. Energia- ja vireystaso pysyvät hyvinä, kun elimistöllä on käytössä laadukasta polttoainetta. Hyvä ruokavalio auttaa keskittymisessä sekä tukee jaksamista liikkumiseen sekä kehitykseen. Terveellisellä ruokavaliolla on myönteinen vaikutus myös ihon, kynsien, hiusten ja mielialan kuntoon. (Mehiläinen 2021 b.)

Kasvispainotteista ruokavaliota noudattavat lapset ovat yleensä hoikempia, veren rasva-arvot ovat paremmat, verenpaine on matalampi ja heillä on vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia sekä tyypin 2 diabetesta kuin muilla (Syödään yhdessä 2019, 21). Tämä selittyy sillä, että kuitupitoinen ruokavalio auttaa pitämään veren kolesterolin kurissa. Elimistölle välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan kasviksista, hedelmistä ja marjoista, joiden käytöllä on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia. Ne sisältävät kuitua, joka tuo muun muassa kylläisyyden tunnetta, tasaa verensokerin nousua ja edistää vatsan normaalia toimintaa. (Terveyskirjasto 2020.)

Voin saanti on tärkeää ja sen on hyvä olla osana kehittyvän lapsen ruokavaliota. Voissa on paljon rasvaliukoisia, a, d ja e vitamiineja, sekä beetakaroteenia. Voi sisältää lyhytketjuisia rasvahappoja, jotka vahvistavat immuunipuolustusta. Rasvoista tärkeämpiä ovat linolihappo ja linoleenihappo, joista linolihappo muuttuu kehossa omega-6-rasvahapoksi ja linoleenihappo omega-3-rasvahapoksi. Näitä löytyy mm. kylmäpuristetusta oliiviöljystä, pellavansiemenöljystä ja rypsiöljystä, jota Ruotsissa kutsutaan nimellä rapsiöljy. Kaikki edellä mainitut öljyt sisältävät E-vitamiinia. Näitä rasvahappoja saadaan kaloista, joissa on paljon rasvaa mm. lohesta ja sillistä. Omega-6- ja omega-3-rasvahapot ovat yhteydessä lapsien silmien ja aivojen kehitykselle. Näiden rasvahappojen puute taas on yhteydessä

lasten oppimisvaikeuksiin, lukihäiriöihin ja yliaktiivisuuksiin. (Colliander-Nyman & Riska 2009, 13–14.)

4.2 Epäterveellisen ruokavalion vaikutus hyvinvointiin

Useiden suomalaislasten kohdalla merkittäväksi pulmaksi aiheutuu ravinnon liian runsas energiansaanti, siksi on tärkeää jo varhaisessa vaiheessa opettaa lapselle se, että runsaasti energiaa ja rasvaa sisältävät ruoat eivät ole palkinto tai lohduke, sillä usein nämä ovat herkkuja ja johtavat lapsen lihomiseen (Hermanson 2019). Vuonna 2019 ylipainoisia taikka lihavia pojista oli joka neljäs ja tytöistä melkein joka viides. Ylipaino oli pojilla yleisempää kuin tytöillä. Alle kouluikäisistä lapsista oli vähintään ylipainoisia 24 prosenttia pojista ja 15 prosenttia tytöistä. (THL 2019.)

Lasten etenevä lihominen yhteiskunnassa lisää huomiota myös siihen, miten lapsen lihomisen ja terveyteen vaikuttavia riskitekijöitä ennaltaehkäistään varhaisessa vaiheessa. Esimerkiksi korkea kolesterolipitoisuus on yksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijä. Siihen liittyvä vähäinen liikunta ja vyötärölihavuus sekä siihen liittyvä rasvamaksa pienentävät hyvän HDL-kolesterolin määrää, joka lisää myös valtimotaudin riskiä. Huomiota olisi lisättävä enemmän lapsen ruokavaliossa rasvan määrään ja laatuun, ravinnosta saatuun kolesteroliin sekä ravintokuituun. (Mehiläinen 2021 a.)

Tyypin 2 diabetes eli aikuisiän diabetes on yleistymässä tällä hetkellä nuorten lasten keskuudessa. Aiheuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi lihavuus, liikkumattomuus, veren suuret rasvapitoisuudet, sekä korkea verenpaine, jotka altistavat huonon sokeritasapainon kehittymiselle. Lapsen kohtuuttomalla ravinnonsaannilla ja lihomisella voi olla huomattava asema toisen asteen diabeteksen puhkeamiselle. Tyypin yksi diabeteksen puhkeamiselle ei löydy ehkäisy keinoja, mutta tyypin kaksi diabetesta voidaan pyrkiä ehkäisemään. (Jalanko 2019.)

Sokeri on kaikin tavoin haitallista lapsen ravitsemuksessa. Sokeri heikentää kehon immuunivastetta ja magnesiumin sekä kalsiumin imeytymistä, jotka ovat tarpeellisia luiden ja hampaiden kehittymiselle. Sokerin liikakäyttö voi aiheuttaa lap-

silla yliaktiivisuutta, keskittymisvaikeuksia, rauhattomuutta ja ärtyneisyyttä. (Colliander-Nyman & Riska 2009, 17.) Liiallinen sokerin saanti hankaloittaa painonhallintaa sekä johtaa helposti ylipainon kertymiseen. (Syödään yhdessä 2019, 30). Kuitenkin raakaruokosokeri eli intiaanisosokeri on puhdistamatonta sokeria. Siinä on paljon vitamiineja, aminohappoja, kivennäisaineita ja antioksidantteja. Niiden ansiosta raakaruokosokeri tasapainoittaa verensokeria ja imeytyy hitaammin, joten verensokeri ei pääse heilahtelemaan niin paljon, kun verrattaessa käytäisit normaalia sokeria. (Colliander-Nyman & Riska 2009, 17.)

Useissa väestötutkimuksissa on myös osoittautunut, että runsas kasvien, marjojen ja hedelmien saanti pienentää riskiä sairastua sekä sydän- ja verisuonitautihin ja syöpiin (Schwab 2020). Taaperoikäisellä lapsellakin voi olla kohonnut veren kolesteroli arvo. Hoitomuotona käytetään interventiota liittyen ruokavaliioon. Hoitomuoto on sama lapsilla kuin aikuisillakin. Taaperoikäisillä lapsilla ei käytetä lääkitystä kolesteroliin muutoin, kuin perinnöllisissä tapauksissa. Kolesteroliin vaikuttaa positiivisesti kovan rasvan vähentäminen ja pehmeiden rasvojen lisääminen. (Mustajoki 2021.)

Lapsen ruokavaliolla on merkitystä, mitä hän syö ja miten lapsi tottuu syömään. Elämäntapoja luodaan jo lapsuudessa, siksi on tärkeää muuttaa lapsen elämäntapoja terveelliseen suuntaan jo varhaisessa vaiheessa, sillä elämäntapojen muuttaminen voi olla vaikeampaa aikuisuudessa. Riittävä- ja monipuolinen ruokavaliio, säännöllinen ateriarhythmi sekä kokemus siitä, että ruokailuhetket ovat mukavia ovat lapsen terveellisen ruokavalion kulmakiviä. Lapsi oppii oikean ja terveellisen ruokavalion ennen kaikkea mallista, siksi myös aikuisen esimerkki terveellisestä ruokavaliosta on tärkeää.

Lapsuudessa on syytä välttää katkonaisia ruokailuhetkiä, ja sitä ettei lapsi joudu ruokailemaan yksinään. Yhteisten ruokailujen tavoitteena on, että aterioinnit olisivat mukavia yhdessäolon hetkiä. Ruokailuissa on myös tärkeää huolehtia, että aterioinnit toteutetaan ruokapöydässä, eikä sohvalla, sillä silloin nautitaan ruoasta ja yhdessä syömisestä, silloin keskitytään myös paremmin ruokailemiseen. Teknologiset välineet kuten kännykät tulisi myös jättää pois yhteisiltä ateriahetkiltä. (Hermanson 2019.) Tutkimuksen mukaan äidin ollessa läsnä ruokailussa

lapsen kanssa ja ollessa vuorovaikutuksessa hänen kanssaan, on se tutkimuksin osoitettu olevan yhteydessä vähemmän energiapitoisempaan ruokaan (Verhagea ym. 2018, 106).

5 OPPAAN PROSESSIN KUVAUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallista opinnäytetyötä kutsutaan myös nimellä monimuotoinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opinnäytetyöllä jonkinlainen tuotos. Toiminnallisella opinnäytetyöllä ei tehdä tutkimusta vaan luodaan oman alan työelämään jotain konkreettista, esimerkiksi opas, kansio, ohje taikka kirja. Yleensä ratkaistaan mm. jokin ongelma, kehitetään jotain alan käytäntöä, kuvaillaan jokin prosessi ja analysoidaan sitä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä parannellaan tai kehitetään jotain palvelua ja tuotetta käytännön toiminnan kautta. Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu kirjallinen osio. Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa käytännön osuuden toteuttamisen kuvaaminen ja reflektointi painottuu enemmän. (Metropolia 2020.)

Lineaarimallissa ongelmaksi voi koitua suunnitelmissa huomiotta jätetty muuttuva tekijä, joka voi mahdollisuuksien mukaan vaikuttaa kehitystyön tekoon. Suunnitelmavaiheessa näin kävikin, sillä korona vaikutti suunnitelmamme toteuttamiseen moneenkin otteeseen. Kehitystyön ollessa jo aluillaan tarvitsimme uusia tapoja toteuttaa sitä, joten jouduimme refleктоimaan tekemisiämme ja luomaan jatkosuunnitelmaa kesken toteutuksen. Näin saimme uudet ideat, miten toteuttaa jo aikaisemmin suunniteltu toiminnallinen iltapäivä. Näin syntyi suunnitelma oppaasta. (Salonen 2013, 14–15.)

5.2 Oppaan ideointi

Käytimme ideaalimallina lineaarimallia, jossa seuraamme laadittua kehittämissuunnitelmaa. Lineaarimallin mukaisesti aloimme seuraamaan aikaisemmin tehtyä opinnäytetyön suunnitelmaa, jonka pohjalta opinnäytetyömme ja kehitystyömme toteutui. Kuitenkin spiraalimallin mukaisesti pyrimme ottamaan huomioon muuttujan kehitystyön aikana. Täten opinnäytetyössämme on myös vaikutteita hieman spiraalimallista, kuitenkin pääpainotteena lineaarimallinen työskentely. (Salonen 2013, 14–15.)

Teimme toiminnallisen kehittämistyön, sillä pääsimme työstämään aihettamme syvemmin sekä tekemään konkreettisen tuotoksen sen tueksi. Oppaalla ajattelimme saavamme kohderyhmämme helpommin tavoitetuksi, kuin pelkällä opinnäytetyöllä ilman konkreettista tuotosta. Tämä mielestämme helpotti jatkotyöstämismahdollisuuksia, kuten millaisia kokemuksia oppaasta ja sen käytöstä on kohderyhmällemme ollut ja kannattaako opinnäytetyömme aiheesta tehdä tutkimusta tulevaisuutta ajatellen.

Oppaan aiheen oli hyvä olla sellainen, joka liittyi tulevaan ammattiin ja työllistymiseen. Aiheen oli hyvä olla yhteydessä omiin aiempiin opintoihin ja samalla syventää omaa tietoutta aiheesta, joka on itselleen kiinnostava. Aiheen oli hyvä keskittyä ammatilliseen oppimiseen ja ammatillisten taitojen kehittymiseen. Aiheen oli tärkeä olla kiinnostava jokaisen opinnäytetyöhömmme osallistuvan mielestä. Opinnäytetyön ideointivaiheessa oli tarkoitus löytää opinnäytetyölle toimeksiantaja, joka oli kiinnostunut opinnäytetyön aiheesta.

Päätimme aiheestamme kesällä 2020. Halusimme tämän aiheen, sillä jokaista ryhmäläistämme kiinnostaa terveelliset sekä monipuoliset elämäntavat ja ravitsemus. Halusimme luoda opinnäytetyöllämme konkreettisen avun oppaan muodossa taaperoikäisten lasten vanhemmille, jota he voivat käyttää apuna lastensa ruokavalion suunnittelussa ja toteutuksessa.

Opinnäytetyön prosessissa ryhmämme piti tärkeänä luoda selkeät aikataulutukset ja tavoitteet työn edistymiseksi. Tavoitteena oli saada palautettua opinnäytetyö viimeistään kesäksi 2021. Mielestämme oli myös tärkeää piittää opinnäytetyön tekemien hauskana sekä mukavana, emmekä halunneet ottaa liiallista stressiä työstämme. Koemme, että olemme luoneet ryhmänä todenmukaiset tavoitteet opinnäytetyöllemme, jotka ovat mahdollista saavuttaa.

Ideointimme jälkeen otimme yhteyttä Rovaniemen terveysneuvonnan palveluesimieheen ja esittelimme hänelle ideamme opinnäytetyöstämme. Tuleva toimeksiantajamme oli tästä opinnäytetyöideastamme kiinnostunut ja kertoi, että aiheesta kaivattiin lisää tietoa. Saimme toimeksiannon ja hän esitti meille opinnäytetyön

tehtäväksi neuvolan asiakkaille, jonka kohdensimme taaperoikäisten lasten vanhempien käyttöön toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksen eli oppaan muodossa.

Alun perin opinnäytetyömme toiminnallisen tuotoksemme tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää toiminnallinen ohjaukspäivä taaperoikäisten lasten vanhemmille sekä heidän lapsilleen perustuen opinnäytetyömme aiheeseen. Covid-19-tilanteen vuoksi päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa muuttaa tuotoksemme oppaaksi, sillä kokoontumisia tulisi välttää.

Kirjoitimme toimeksiantosopimuksen ohjaavan opettajamme kanssa 1.9.2020 Rovaniemellä sekä myöhemmin toimeksiantajan kanssa 15.9.2020 Rovaniemellä. Toimeksiantosopimuksen allekirjoittamisen jälkeen aloimme työstämään opinnäytetyön ideointi sekä suunnitelmavaihetta. Aloimme keräämään tietoa opinnäytetyön suunnitelmaa varten, jonka pohjalta koko opinnäytetyöprosessimme lähti käyntiin. Keskityimme keräämään tietoa taaperoikäisten lasten ruokailusuosituksista sekä terveellisestä ruokavaliosta ja sen hyödyistä. Rajasimme alussa opinnäytetyömme aiheen 1–3-vuotiaisiin taaperoikäisiin lapsiin sekä heidän terveyttänsä edistävään ruokavalioon. Se helpotti meidän opinnäytetyömme tekemistä siten, ettemme alkaneet etsimään teoreettista tietoa liian laajalta ja pysyimme aiheessa. Panostimme opinnäytetyön suunnitelmaan ja teimme hyvän pohjatyon kerätessämme laajasti tietoa jo suunnitelma vaiheessa. Tiedon kerääminen jo varhaisessa vaiheessa helpotti meitä opinnäytetyömme toteutuksessa sekä raportin kirjoittamisessa.

Työstimme opinnäytetyötämme yhdessä ja omatoimisesti. Jokainen ryhmäsämme jakoi ajatuksia ääneen, joita muut ryhmäläiset kommentoivat ja toivat samalla ilmi uusia näkökulmia opinnäytetyöhön. Jokainen työsti opinnäytetyötä omatoimisesti myös kotonaan ilman ryhmän kokoontumista yhteen. Opinnäytetyöryhmämme oli aktiivinen ja panostimme siihen, että opinnäytetyömme työstäminen oli aikaansaavaa, mutta samalla myös stressitöntä ja hauskaa yhdessä tekemistä. Tavoitteemme oli saada opinnäytetyömme raportti valmiiksi lähellä hiihtolomaviikkoa 10.

5.3 Oppaan suunnittelu

Oppaan suunnittelussa olimme käyttäneet lineaarimallia ja se toteutui suunnittelussamme hyvin. Kuitenkin suunnittelumme tarvitsi jatkuvaa havainnointia. Tarvitsimme uusia mahdollisuuksia toteuttaa opasta liittyen koronatilanteeseen, joita tarvitsimme toteuttaaksemme kehitystyön. Reflektoimme uudet ideat ja toteutimme edelliset suunnitelmat ja sen pohjalta teimme uudet suunnitelmat jatkolle, joka on osana spiraalimallia. Oppaan työstämisessä emme olisi pärjänneet pelkästään lineaarimallin kaltaisessa suunnitelmassa pitäytymällä ilman reflektointia työvaiheiden väliin, joten spiraalimallista on vaikutteita otettu työskentelytavassamme. (Salonen 2013, 14–17).

Suunnittelimme opinnäytetyömme tuotoksen eli oppaan yhdessä ryhmän kanssa. Kävimme läpi monta eri vaihtoehtoa luoda opas, mutta lopuksi päätimme luoda oppaan Canva-sovelluksen avulla. Sovelluksen löysimme opinnäytetyön ohjaavien opettavien toimesta. Canva-sovelluksesta löytyi graafisesti miellyttävin vaihtoehto koota opas. Sovellus sisälsi hyviä animaatio kuvia lapsille.

Halusimme oppaasta yksinkertaisen, selkeän sekä visuaalisesti miellyttävän. Suunnittelimme, että opas tulee sisältämään tärkeimmät ajankohtaiset tiedot liittyen taaperoikäisten lasten ravintosuositukseen sekä terveelliseen, että monipuoliseen ruokavalioon. Suunnittelu vaiheessa päätimme myös, että lisäämme oppaaseen kuvia kokoamistamme ruoka annoksista sekä välipaloista. Kuvat sisältävät uusia ideoita liittyen lasten ruoka-aterioihin sekä välipaloihin. Lasten ruoka-annokset, jotka ovat aseteltuna lautaselle miellyttäväksi voivat mahdollisesti lisätä taaperoikäisen lapsen ruokahalua. Teimme ruoka-annoksista mahdollisimman selkeät ja helposti toteutettavat vanhemmille ja käytimme annoksissa yksinkertaisia ja keskeisimpiä ruokatuotteita. Annoksissa käytimme monipuolisesti eri ruokatuotteita. Lapset voisivat vanhempiensa kanssa yhdessä katsella oppaan kuvia. Lapset voivat oppaan kuvista oppia esimerkiksi erilaisten vihannesten, marjojen, hedelmien sekä värien nimiä. Toimeksiantajan kanssa olimme suunnitelleet, että tuleva opas tulee löytymään neuvolan asiakkaille netissä PDF-tiedostona.

5.4 Oppaan toteutus

Opinnäytetyömme tuotoksen eli oppaan prosessin toteuttamisen aloitimme etsimällä oppaalle sopivan sovelluksen, joka palvelee myös graafisia osia, joita oppaaseemme tiesimme haluavamme. Oppaan toteutukseen valikoitui Canva-ilmaissovellus. Toteutuksen aloitimme luomalla oppaалlemme kansilehden, joka on visuaalisesti mielenkiintoa herättävä ja on yhteydessä oppaan sisältöön. Oppaan kansilehteen saimme tuotua haluamiamme yksityiskohtia ja pääsimme tuomaan omia luovia ilmaisutapoja esille.

Kansilehden työstämisen jälkeen aloimme kokoamaan suunnitelman mukaisen sisällysluettelon, jonka olimme aikaisemmin suunnitellut erilliselle Word-pohjalle. Suunnittelun pohjalta oppaan kokoaminen oli helppoa, sillä jokaisen sivun sisältämä tieto oli suunniteltu jo aikaisemmin. Sisällysluettelon jälkeen aloimme kokoamaan oppaaseen tiivistelmää siitä, mistä opas kertoo ja mitä tietoa oppaasta löytää sekä kenelle opas on tarkoitettu. Seuraavaksi aloimme työstämään toista sivua, jossa kerroimme tärkeää tietoa taaperoikäisen lapsen piirteistä ja sen vaikutuksesta ruokavalioon ja ruokailuun. Sivusimme myös lapsen kasvua ja kehitystä oppaan sivulla, sillä se oli tärkeää tietoa ja on yhteydessä lapsen ruokailuun.

Seuraavana vuorossa oli sivu, jossa kerroimme ateriarytmin tärkeydestä sekä naposteluiden välttämisestä. Tämän sivun työstämisen kohdalla osa ryhmittämme alkoi suunnittelemaan graafista ilmettä edellisille sivuille. Tärkeintä tässä kohtaa oli luoda sivut, jotka ovat graafisen osuuden myötä yhteneväisiä. Jo valmiiksi kirjoitettujen sivujen graafisen toteutuksen jälkeen seuraavana vuorossa oli ravintosuositusten tuominen oppaaseen. Oppaaseen halusimme lyhyet ja ytimekkään ravintosuositukset. Karsimalla suuren osan ravintosuosituksia varmistimme sen, että oppaasta ei tule liian pitkää ja opas pysyy myös lukijalle mielenkiintoisena, kuitenkin sisältäen ne tarvittavat ja tärkeät tiedot, joita lukija voi hyödyntää saadakseen kaikki tarvitsemansa tiedot edistämään taaperoikäisen lapsen terveellistä ruokavaliota. Ravintosuosituksista koostuikin useamman sivun mittainen kokonaisuus tiedon karsimisesta huolimatta.

Ravintosuositusten jälkeen aloimme kokoamaan lyhyen ja ytimekkään tiedon taaperoikäisten lasten ruoka-allergioista. Kerroimme sivulla myös, miten taaperoikäisen lapsen ruokavalio pitää ottaa huomioon sairastaessa jotakin ruoka-allergiaa. Sivulla annettiin tietoa, miten voi korvata esimerkiksi viljat sekä kalan ruokavaliossa täyttäen silti taaperoikäisen lapsen tarvitsemat ravintoainetarpeet ja –suositukset.

Lähtökohtana monipuolinen ruokavalio oli seuraavana vuorossa. Siihen kokosimme oleellimmat tiedot, jotka vaikuttavat taaperoikäisen monipuoliseen ruokavalioon. Otimme myös tässä osiossa huomioon, jo varhaisemmassa vaiheessa taaperoikäisen monipuoliseen ruokavalioon vaikuttavat tekijät, joihin vanhemmat voivat tarvittaessa kiinnittää huomiota. Nostimme myös esille, ettei yksittäinen ruokavalion osa tee ruokavaliosta terveellistä taikka epäterveellistä, sillä kokonaisuus ruokavaliiossa ratkaisee.

Seuraavaksi aloitimme toteuttamaan sivua, jossa kerrotaan taaperoikäisen lapsen terveellisen ruokavalion hyödyistä. Toimimme tässä ilmi myös sen, kuinka taaperoiässä toteutettu terveellinen ruokavalio vaikuttaa myös taaperoikäisen tulevaisuuteen ja aikuisikään. Toimimme esille terveellisen ruokavalion hyödyt niin sisäiseen, kun ulkoiseenkin hyvinvointiin ja sen vaikutuksista mm. hiusten, kynsien ja ihon kuntoon sekä mielialaan. Kerroimme lyhyesti, kuinka terveellinen ruokavalio vaikuttaa sarauksiin kuten sydän- ja verisuonisairauksiin.

Seuraavaan sivuun kokosimme tietoa, miten lapsen voisi ottaa mukaan osaksi ruoanlaittoa sekä miten hän voi vaikuttaa omiin ruoka valintoihinsa. Näin lapselle tulee tunne, että on osallisena valinnoissa ja tämä vaikuttaa positiivisesti ruokailutilanteisiin. Sivulla tuomme myös esille minkälaisista ruokailuista lapset nauttivat erityisesti. Sivun toteutuksen jälkeen aloimme jälleen miettimään oppaan graafista ilmettä ja toteuttamaan niitä edellisiin sivuihin. Huolehdimme koko oppaan toteutuksen ajan, että oppaan sisältö pysyy yhtenäisenä. Pitääksemme sivut samankaltaisina päätimme, että grafiikassa käytämme vain piirrettyjä kuvia realistisien kuvien sijasta.

Loppuun kokosimme tekemistämme aterioista ja välipaloista kuvia. Kokosimme hauskoja aterioita ja välipala-asetteluja, joita taaperoikäisten vanhemmat voisivat

käyttää omassa arjessaan taaperoikäisen lapsen ruokavalion ja ruokailun suunnittelun ja työstämisen yhteydessä. Kuvat teimme sen mukaan, että ne olisivat lasta kiinnostavalla tavalla lautaselle aseteltuna sekä pyrimme saamaan asetuista arjessa helposti toteutettavia ja taaperoikäiselle sopivaksi ottaen huomioon taaperoikäiselle luodut ravintosuositukset ja taaperoikäisen vältettävät ruoka-aineet sekä koostumukset.

5.5 Oppaan arviointi

Oppaasta tuli mielestämme juuri sellainen kuin halusimme ja saavutimme myös tavoitteet oppaallemme. Oppaasta saimme mielestämme selkeän, värikkään ja lukijalle mielenkiintoa herättävän. Saimme sisällytettyä oppaaseen kaikki tarvittavat ja tärkeimmät tiedot liittyen taaperoikäisen lapsen terveyttä edistävään ruokavalioon.

Opastamme on arvioinut opettaja, toimeksiantaja ja ravitsemusterapeutti. Lähetimme melkein valmiin oppaan toimeksiantajallemme arvioitavaksi PDF-tiedostona, jonka toimeksiantajamme lähetti sähköpostilla edelleen myös ravitsemusterapeutin tarkasteltavaksi sekä mahdollisten oppaan sisältöjen tarkentamiseksi. Saimme myös hyvää palautetta toimeksiantajalta oppaastamme ja myös hänen mielestään opas oli etenkin ulkoasultaan selkeä ja raikkaasti kuvitettu, se myös herätti mielenkiintoa lukijassa. Toimeksiantaja oli myös tyytyväinen siihen, että olemme käyttäneet tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä ja olemme merkanneet ne oppaaseen tarkasti. Oppaan arviointiin varasimme myös ohjausajan opettajaltamme, jotta saimme arvion siitä, millainen oppaamme on, onko siihen lisättävää tai tarvitseeko se mahdollisesti muokkausta. Ohjausaikana saimme hyviä ideoita ja muutosehdotuksia oppaaseemme ja hyödynsimme niitä oppaassa.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Etiikassa tutkitaan yleensä arvoja eli erilaisia mietteitä hyvästä ja normeja eli moraaliperiaatteita, joiden myötä arvoja toteutetaan. Moraalifilosofiassa kysymys on muotoiltu moraalista hyvää koskevaksi ongelmaksi. Etiikka on, mitä moraalinen hyvä on, kuinka velvollisuus moraalinen hyvä voi ja miten siihen saadaan motivoitumaan ja sitoutua moraalisen hyvään vaativiin toimenpiteisiin. Yhteiskuntafilosofisessa mietitään, miten voidaan toteuttaa oikeudenmukaisuutta. (Hallamaa 2017.)

Terveydenhuoltojärjestelmä tukee yhteisön, perheen ja yksilön terveyttä sekä hyvinvointia. Suurin terveydenhuollossa toimiva ammattiryhmä on hoitotyössä työskentelevät. Hoitotyössä työskentelevien koulutuksessa luodaan eettinen perusta hoitotyön eettisen laadun varmistamiseksi. Hoitotyön tavoitteena on ihmisten tukeminen sekä heidän hyvän henkilökohtaisen terveytensä edistäminen. Jokaisella ihmisellä on erilaiset ajatukset terveydestä sen edistämisestä ja sen vaatimuksista. Mitä terveys jokaiselle ihmiselle merkitsee ja mikä on itselleen yksilönä tärkeää? (Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 3, 14, 25.)

Terveysalalla toimivat kunnioittavat asiakkaiden perusoikeuksia sekä ihmisarvoisuutta, tämä on toiminnan perusta. Sisällään se pitää itsemääräämisoikeuden, valinnanvapauden, ihmisoikeudet ja ihmisen perusoikeudet. Ihmisiä koskee valinnanvapaus ja oikeus omiin päätöksiin koskien hänen elämäänsä, sekä hyvinvointiaan. Palvelut tarvitsevat asiakkaan suostumuksen sekä osallistuvaisuuden. Ihmisarvon sekä perusoikeuksien kunnioittamisen muistaminen on tärkeää myös potilaiden läheisten kohtelussa. (Etene 2011, 5.)

Hyvään hoitoon ja palveluun kuuluu asiakkaan sekä potilaan inhimillinen, yksilöllinen, suvaitsevainen, terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltainen hoito sekä kielellisen ja vakaumuksellisen taustan huomioiminen (Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta 2011, 6). Lasten hoitotyössä eettiset lähtökohdat ovat samat, kuin aikuisten eettiset lähtökohdat hoitotyössä. Lasten hoitotyössä eettisiä mie-

tinnän aiheita antavia piirteitä ovat lapsen ominaispiirteensä ja hänen maailmansa sekä käsityksensä hyvästä terveydestä ja hänen hyvästä olostaan. Lapset tiedostavat oman hyvänolon tunteensa, mutta lasten vielä kehittyessä on otettava huomioon lasten vajavainen tietämys terveydestä sekä mahdollisuuksista vaikuttaa päätöksiin, myös vastuunottaminen terveydestä voi olla silloin vielä rajallista. Hoitotyötä tehdäänkin tiiviissä yhteistyössä lasten huoltajien taikka lapsesta vastuussa olevien laillisten edustajien kanssa. (Leino-Kilpi ym. 2010, 218.) Laissa on myös säädetty siitä, että jos alaikäinen ei kykene päättämään hoidostaan, häntä on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen huoltajansa tai muun laillisen edustajansa kanssa (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992, 7 §).

Lastenhoitotyössä on kyse kasvavasta lapsesta, jonka turvallisuudesta ja peruselintoiminnoista huolehtimiseen ja takaamiseen tarvitaan aikuisten apua. Lapsen tasa-arvo, asema ja oikeudet ovat todennettu jo perustuslaissa ja terveydenhuollon laissa. Molemmissa laissa tuodaan esille, että lasta koskevissa asioissa tulee huomioida lapsen mielipide hänen kehityksensä mukaisesti. (Leino-Kilpi ym. 2010, 219–220.) Lapsen oikeudet on otettu huomioon myös Suomen perustuslaissa, jossa on säädetty, että lasta huomioidaan tasa-arvoisena ja yksilönä. Lapsen tulee myös voida vaikuttaa itseään koskeviin asioihin heidän omaa kehitystään vastaavilla tavoilla. (Suomen perustuslaki 731/1999, 6 §.) Lisäksi lapsen oikeudet erityiseen suojeluun ja turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen turvataan lastensuojelulaissa (Lastensuojelulaki 417/2007, 1 §).

Opinnäytetyössämme käytettiin ainoastaan luotettavista lähteistä olevia tietoja sekä näyttöön perustuvia lähteitä. Lähteinä pyrimme käyttämään mahdollisimman uutta tietoa ja pyrimme käyttämään mahdollisimman vähän vanhempaa materiaalia opinnäytetyössämme. Opinnäytetyössämme emme käyttäneet yli kymmenenvuotta sitten laadittua tietoperustaa. Opinnäytetyössämme käytimme mahdollisimman laajasti näyttöön perustuvaa ja luotettavaa tietoa, jotta saimme mahdollisimman kattavan ja luotettavan opinnäytetyön. Pyrimme parhaamme mukaan tuomaan esille eettiset näkökulmat ja ongelmat. Halusimme oppaaseen kerätyt tiedot tuoda esille asiallisesti sekä hienovaraisesti.

Oppaassamme käytimme tämänhetkisiä suomessa terveysneuvonnassa käytettyjä oppaita ja suosituksia. Näin ollen emme saaneet kaikkea opinnäytetyöhömmä keräämäämmä tietoa hyödynnettyä oppaassamme. Siten varmistettiin, että tekemäämmä opasta voidaan käyttää osana terveysneuvonnan palveluissa.

6.2 Opinnäytetyön merkitys terveydenhoitajan ammatilliseen kasvuun

Jokainen ryhmäläisistämme oli kiinnostunut terveellisistä elämäntavoista ja koimme tärkeäksi perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tulevaa ammattiamme varten. Olimme päättäneet aikaisemmin tehdä opinnäytetyön ryhmänä. Koimme että ryhmässä toimiminen on meille sopiva sekä mielekäs tapa työskennellä, sillä jokainen ryhmäläisistämme on sosiaalinen, keskusteleva ja muut huomioon ottava. Teemme yhteistyötä ryhmässämme luontevasti ja samalla harjoittelemmä tiimityöskentelyä ja käymme dialogista vuorovaikutusta keskenämme, sekä täydennämme toistemme ajatuksia. Debattista keskustelua ei esiintynyt keskustellessamme ryhmän kesken. Näitä keskeisiä taitoja tulemmä tarvitsemaan tulevassa ammatissamme terveydenhoitajina.

Sovelsimme jo valmiiksi opittuja käytännönläheisiä tietoja oppaaseemme. Pääsimme opinnäytetyön tuotoksen kautta kehittämään tutkimuksellista osaamista sekä hyödyntämään tutkimustietoa oppaassa. Pääsimme toimimaan terveyden edistämisen periaatteiden ja terveyttä edistävän arvolähtökohtien mukaisesti. Opimme tuomaan käytännön tietoja oppaaseen, jonka kautta pääsimme antamaan ohjausta laatimamme oppaan muodossa.

Omalta osaltaan jokainen syvensi osaamistamme terveydenhoitajina. Saimme paljon uutta tietoa liittyen taaperon terveelliseen ruokavalioon ja siihen liittyviin kokonaisuuksiin, joiden pohjalta kokosimme tuotoksen ryhmänä ja yhteistyössä toisen toimijan kanssa. Tämä syvensi projektiosaamistamme, jota tarvitsemme mahdollisten ammatillisten projektien parissa työskennellessämme.

Terveydenhuoltojärjestelmä tukee yhteisön, perheen ja yksilön terveyttä sekä hyvinvointia (Leino-Kilpi ym. 2010, 3.) ja tässä koemme itse kehittyneen opinnäytetyön työstämisen ohella. Opinnäytetyön aihe herätti meissä paljon ajatuksia ja

keskustelua siitä, kuinka tärkeää terveyden edistäminen ihmiselle on ja miten terveellinen ruokavalio voi vaikuttaa jokaisen yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja myös siitä millainen merkitys monipuolisella ravitsemuksella on koko yhteiskunnassa. Koostetusta opinnäytetyöstä on hyötyä tulevaisuudessa, sillä voimme työssämme hyödyntää saamaamme tietoutta sekä soveltaa sitä alalamme.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotyöskentelymahdollisuudet

Keräsimme opinnäytetyöhömmä paljon tutkittuun tietoon perustuvaa sekä ajantasaista tietoa taaperoikäisten lasten terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja siihen kytköksissä olevista aiheista. Onnistuimme keräämään laajasta tietoperustasta tiiviin sekä ajantasaisen näyttöön perustuvan oppaan. Tekemäämmä opasta vanhemmat voivat hyvin hyödyntää lapsen terveellisen ruokavalion suunnittelussa. Vanhemmat voivat jakaa oppaasta saatuja tietoja myös toisille taaperoikäisten lasten vanhemmille. Taaperoikäisten lasten vanhemmat voivat käyttää opasta hyödyksi ravintosuositusten kohdalla, ja jotka koota monipuolisen mallin syömiseen ja täten auttavat lapsen monipuolisen ruokavalion laatimista ja sen ylläpitoa. Oppaan avulla saimme monipuolisen mallin syömiseen ja sen kokonaisuuteen pitempänä jatkumona. Oppaalla voidaan täten koota pitkäaikainen ruokavalio, joka ei ylety pelkästään yhteen päivään vaan viikon mittaiseen kokonaisuuteen.

Yhtenä jatkotyöskentely mahdollisuutena näimme tutkimuksen, missä kartoitettaisiin tietoa oppaan hyödyllisyydestä ja käytännöllisyydestä. Uudessa tutkimuksessa voisi kartoittaa vanhempien kokemuksia oppaasta ja sen käytöstä, onko oppaan luettua ja hyödynnettyä sitä käytännössä ollut vaikutusta taaperoikäisen lapsen ruokavalioon. Tämän pohjalta voitaisiin parannella opasta taaperoikäisen lasten terveyttä edistävästä ruokavaliosta, jotta saadaan varmasti tieto, joka tavoittaa kohderyhmän. Jatkotyöskentelyyn voisi liittää kyselylomakkeen, missä selvitettäisiin, mistä vanhemmat etsivät tietoa liittyen taaperoikäisten ruokavalioon sekä mistä vanhemmat kokevat tarvitsevansa lisää tietoutta ja kokevatko he saavansa tarpeeksi ohjausta sekä neuvontaa neuvolakäynneillään. Kyselyssä

olisi hyvä selvittää miten vanhemmat kokevat oppaan lukemisen neuvolan nettisivujen kautta vai olisiko miellyttävämpää saada konkreettisesti opas mukaan neuvolakäynnillä.

Haluamme kiittää Rovaniemen kaupungin terveysneuvonnan vastaavaa palveluesimiestä, jolta saimme mielenkiintoisen ja itseämme kiinnostavan opinnäytetyön aiheen työstettäväksi ja saimme toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisena ja laatia tuotoksena oppaan taaperoikäisten lasten terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Haluamme kiittää joustavuudesta yhteistyössämme vallitsevan Covid-19 tilanteen vuoksi, joka vaikutti toiminnalliseen toteutukseen huomattavasti ja jouduimme muuttamaan suunnitelmaamme alkuperäisestä ideoinnistamme.

LÄHTEET

Ansel, K & Ferreira, C. 2011. Vauvan ja taaperon keittokirja. Hemmottele lastasi herkullisella ja ravitsevalla ruoalla. Helsinki: Tammi

de Graaf, C., de Vries, J. H. M., de Wild, V. W. T., Jager, G., Janssen, S., Mesman, J., Schultink, J. M., van Vliet, M. S., van Winden, N., van der Veek, S. M. C., Vereijken, C. M. J. L. & Weenen, H. 2019. Baby's first bites: a randomized controlled trial to assess the effects of vegetable exposure and sensitive feeding on vegetable acceptance, eating behavior and weight gain in infants and toddlers. BMC Pediatrics. Viitattu 1.3.2021 <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12887-019-1627-z.pdf>

ETENE 2011. Sosiaali- ja terveystieteen perusta. Helsinki: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteen neuvottelukunta ETENE, Sosiaali- ja terveystieteen ministeriö. Viitattu 1.3.2021 <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali+ja+terveystieteen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa58c5f193cfdce9841/ETENE+julkaisuja+32+Sosiaali+ja+terveystieteen+perusta.pdf>

Fineli 2021. Ravintotekijä:D-vitamiini. Viitattu 7.3.2021 <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2271>

Hallamaa, J. 2017. Yhdessä toimimisen etiikka. Tallinna Gaudeamus Oy.

Healthy Children 2021. American Academy of Pediatrics. Ages & Stages. Viitattu 1.3.2021 <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx>

HealthyChildren 2020A. American Academy of Pediatrics. A. Ages & Stages. Toddler, Nutrition. Feeding & Nutrition Tips: Your 1-Year-Old. Viitattu 1.3.2021 <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-One-Year-Old.aspx>

Healthy Children 2020. American Academy of Pediatrics. B. Ages & Stages. Toddler, Nutrition. Selecting Snacks for Toddlers. Viitattu 1.3.2021 <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Selecting-Snacks-for-Toddlers.aspx>

Healthy Children American Academy of Pediatrics. 2017. Ages & Stages. Toddler, Nutrition. Tips: Your 2-Year-Old. Viitattu 1.3.2021 <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-Two-YearOld.aspx>

Helsingin kaupunki 2016. Sosiaali- ja terveystieteen virasto, leikki-ikäisen ruokaopas. Viitattu 3.3.2021 https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/Leikki-ik%C3%A4isen%20ruokaopas%201-6-vuotiaille%20_12_2016.pdf

Hermanson, E. 2019. Lapsen ravitseminen. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 1.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401

Intake of vitamin A from liver foods among Finnish 1-, 3- and 6-year old children 2008. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Viitattu 13.3.2021 <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/intake-of-vitamin-a-from-liver-foods-among-finnish-1--3--and-6-year-old-children---quantative-risk-assessment.pdf>

Jalanko, H. 2019. Diabetes lapsella. Kustannus Oy Duodecim Viitattu 1.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00114

Jalanko, H. 2020. Ruoka-allergia lapsella. Kustannus Oy Duodecim Viitattu 10.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00028

Kala-allergisen ruokavalio 2014. Käypä hoito. Viitattu 10.3.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02153>

Kalavainen, M. 2020. Painonhallintaa tukevat ruokailutottumukset lapsilla. Käypähoito. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.3.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix02737>

Lapsuus.ouka.fi. 2021. Lapsenikäkaudet. Viitattu 1.3.2021 <https://lapsuus.ouka.fi/lapsen-ikakaudet/taaperoika/>

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417

Lumio, J. 2019. Listerioosi. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 1.3.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00581

Luustoliitto 2021. Kalsium. Viitattu 18.4.2021 <https://luustoliitto.fi/tietoa-luustosta/lapsille-ja-nuorille/ravinto/kalsium/>

Maapähkinä-allergisen ruokavalio 2014. Käypä hoito. Viitattu 10.3.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02152>

Maito-allergisen ruokavalio 2016. Käypä hoito. Viitattu 10.3.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02154>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. Viitattu 1.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 1.3.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/>

Mehiläinen 2021a. Kolesterolit. Viitattu 13.3.2021 <https://www.mehilainen.fi/sydan-ja-verisuonitaudit/kolesterolit>

Mehiläinen 2021b. Ruokavalio. Viitattu 1.3.2021 <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/ruokavalio>

Mehiläinen 2021c. Vauvan ja lapsen maitoallergia. Viitattu 10.3.2021 https://www.mehilainen.fi/vauvan-ja-lapsen-maitoallergia?gclid=Cj0KCQiA1pyCBhCtARIsAHaY_5d3Gi57CILwfWyayUaZz-pgS7aGhLY9DaB1T15ikAQMeDW1DZn2Yq9waAhm1EALw_wcB

Mustajoki, P. 2021 Kolesteroli. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00035

Opetushallitus 2021. Tietoa kouluruokailusta. Viitattu 11.3.2021 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>

Neuvokas perhe 2021. Ruokailu- ja ravitsemussuositukset. Viitattu 15.3.2021 <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ravitsemussuositukset/>

Opinnäytetyön toteuttaminen 2021. Lapin AMK. Viitattu 1.3.2021 https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK_tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen

Reumaliitto 2020. Ravitsemustietoa lapsiperheille. Viitattu 7.3.2021. https://www.reumaliitto.fi/fi/tietoa-tule-terveydesta/rakentava_ravinto/ravitsemustietoa-lapsiperheille

Ruoka-allergia lapset 2021. Käypä hoito. Viitattu 7.3.2021 <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50026#s1>

Ruokavirasto 2020 Imeväisikäiset ja lapset. Viitattu 1.3.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön Turun ammattikorkeakoulu, 9, 11, 13, 14, 15 & 16. Viitattu 1.3.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Schwab, U. 2020. Kasvikset, marjat ja hedelmät terveyden edistäjinä. Kustannus Oy Duodecim. 22.4.2020. Viitattu 13.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00474

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731

Sydänliitto 2018. Lasten ruokailu. Viitattu 1.3.2021. <https://sydan.fi/fakta/lasten-ruokailu/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019. Syödään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 1.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta. Viitattu 1.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019. Syödään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille. Kuva 2. Viitattu 1.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019 Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Viitattu 1.3.2021 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 1.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Lasten ylipaino ja lihavuus on huolestuttavan yleistä- uusi opas lihavuuden puheeksiottoon terveydenhuollon ammattilaisille. Viitattu 1.3.2021 <https://thl.fi/fi/-/lasten-ylipaino-ja-lihavuus-on-huolestuttavan-yleista-uusi-opas-lihavuuden-puheeksiottoon-terveydenhuollon-ammattilaisille>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020 b. Muista vedenjuonti, vältä nestehukka. Viitattu 1.3.2021. <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/muista-vedenjuonti-valta-nestehukka>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. 1–6-vuotiaat - Lastenneuvolakäsikirja. Viitattu 5.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/maaraaikaistarkastukset/terveystarkastusten-tarkempi-sisalto/1-6-vuotiaat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020 a. Leikki-ikäiset. Viitattu 3.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326

Terveyskirjasto 2020. Terveyttä edistävä ruokavalio. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 1.3.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.kotip_artikkeli=dlk00935#s2

Terveyskylä 2019. Korkea kolesteroli lapsella. Viitattu 13.3.2021 <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/kasvu-ja-hormonitoiminta/hormonitoiminnan-h%C3%A4iri%C3%B6t-ja-muut-kasvuun-vaikuttavat-sairaudet/korkea-kolesteroli-lapsella>

Terveyskylä 2018. Ruoka-allergian hoito ja ennuste. Viitattu 7.3.2021 <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/astma-ja-allergia/lasten-ruoka-allergiat/ruoka-allergian-hoito-ja-ennuste>

Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä 2020. Metropolia. Viitattu 1.3.2021 <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pagelId=57182852>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017. Syödään ja opitaan yhdessä. Kuva 1. Lautasmalli. Viitattu 1.3.2021 [tps://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540

Vepsäläinen, H., Nevalainen, J., Fogelholm, M., Korkalo, L., Roos, E. & Erkkola, M. Like parent, like child? Dietary resemblance in families. 2018. Department of Food and Nutrition, University. Helsinki. Viitattu 15.3.2021 <https://ijnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-018-0693-1.pdf>

Verhagea, C, L., Gillebaartb, M., van der Veekc, S, M.C & Vereijken, C, M.J.L. The relation between family meals and health of infants and toddlers: A review. 2018. Elsevier Ltd. Elsevier Ltd. Viitattu. 15.3.2021 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666317310632?via%3Dihub>

LIITTEET

Liite1. Toimeksiantosopimus

Liite 2. Opas

Liite1

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) [REDACTED] Palveluesimies, Perusturvan palvelut, Terveysneuvonta Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) [REDACTED]@rovaniami.fi	
	Työn aihe Pikkulapsiperheiden vanhemmille suunnattu/ohjattu vuorovaikutuksellinen ohjaushetki 1-vuotiaiden / taaperoikäisten lasten vanhemmille	
Tekijä	Nimi	Opiskelijanumero
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka [REDACTED] Rovaniemi
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Suoritettava tutkinto Terveystieteiden Terveystieteiden Terveystieteiden	Ryhmätunnus R72T18S
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) [REDACTED]	Tehtävänimike Lehtori
	Toimipaikka ja osoite Jokiväylä 11, 96300 Rovaniemi	Sähköpostiosoite [REDACTED]@lapinamk.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tuokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaa tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tuleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Rovaniemi 15.9.2020	[REDACTED]
Tekijä	[REDACTED]	[REDACTED]
Lapin AMK	Rovaniemi 1.9.2020	[REDACTED]

Liite 2

Liite 2





SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle.....	1
Taaperoikä.....	2
Ateriarytminsäännöllisyys.....	3
Ravitsemussuositukset.....	4-7
Taaperon ruoka-allergiat.....	8
Tavoitteena terveellinen ja monipuolinen ruokavalio.....	9
Taaperoikäisen hyvinvointia edistävän ruokavalion hyödyt.....	10
Lapsi osallisena.....	11
Vinkit aterioihin kotona.....	12-13
Vinkit välipaloihin kotona.....	14
Lähteet.....	15



Lukijalle

Tästä oppaasta sinä vanhempana löydät ajankohtaista tietoa taaperoikäisen lapsen terveyttä edistävästä ruokavaliosta sekä ravitsemussuosituksista.

Oppaasta löydät käytännön vinkejä arjen aterioinnin pariin sekä inspiroivia kuvia välipaloihin ja aterioihin.

Aikuisiän terveyden perusta luodaan jo varhaislapsuudessa.



Taaperoikä



Taaperoikäiseksi luokitellaan 1-3 vuotiaat lapset. Vauvavuoden jälkeen maailma avautuu lapselle sekä vanhemmalle uudella tavalla lapsen liikkumisen ja puheen kehityksen myötä. Lapselle kehittyy oma tahto ja omia mielipiteitä asioista sekä he pystyvät ilmaisemaan itseään paremmin. Lapsilla näiden vuosien aikana myös fyysinen ja motorinen kehitys hidastuu, mutta älylliset, sosiaaliset sekä emotionaaliset muutokset voivat esiintyä hyvinkin suurina.

Taaperoikäisen ruokahalu voi vaihdella eri päivien ja aterioiden välillä. Taaperoikäinen lapsi pystyy syömään samaa ruokaa vanhempiensa kanssa, mutta annoskoko vaihtelee jokaisen energiatarpeen mukaan. Lapset säätelevät itselleen sopivan annoskoon. Taaperoiässä voi kehittyä varautuneisuutta uusia ruokia kohtaan ja tämä voi näkyä ruokahalussa.



Ateriarytmin säännöllisyys



Säännöllinen syöminen on terveyttä edistävän ruokavalion perusta.

Tarjoa ruokaa 3-4 tunnin välein, sillä lapsen elimistön kyky ylläpitää tasaista verensokeria on vielä heikkoa.

3 ateriaa & 2 välipalaa päivässä.

Varhaiskasvatuksen säännöllistä ateriarytmiä on hyvä jatkaa myös kotona.

Vältä ylimääräistä napostelua ja makeita juomia.

Yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä taaperoikäiselle lapselle, koska vanhemmat toimivat lapselleen roolimallina liittyen ruokailuun sekä ruokakäyttämiseen.





Ravitsemus suositukset

Sydänmerkki on elintarvikepakkauksista ja ravintoloista löytyvä merkki, joka kertoo tuotteen ravitsemuksellisen laadun. Se auttaa sinua valitsemaan terveellisemmän vaihtoehdon.

Sokeri ja suola

Lisättyä sokeria kuuluisi sisältää enintään 10 % lapsen päivittäisestä kokonaisenergian saannista. Ruoka-aineiden luontaisesti sisältämää sokeria ei tarvitse välttää. Suurin osa sokerista tulee piilosokerina.

Suolaa alle kaksivuotiaalle enintään 2g/MJ päivässä eli noin 0,5 teelusikallista ja tämä pieni määrä tulee käytännössä elintarvikkeiden mukana tulevasta suolasta. Kaksi vuotiaasta kolme vuotiaaksi 3-4 g päivässä eli vajaan teelusikallisen verran. Taaperoikäisen lapsen ruokavaliossa olisi hyvä pyrkiä mahdollisimman vähäiseen suolaa sisältävien elintarvikkeiden käyttöön.

Nesteet

Vesi on paras janojuoma ja lapsen on hyvä tottua veden makuun jo varhaisessa vaiheessa. Vettä on hyvä juoda säännöllisesti. Nestettä (joka käsittää nesteet mehusta maitoon) lapsen pitäisi saada päivässä 1- 1,5 litraa. Mehuissa kuitenkin yksi lasillinen on riittävä

D-vitamiini ravintolisä

Yksi vuotiaalle annetaan D-vitamiini 10 mikrogrammaa lisänä vuorokaudessa ja kaksi vuotiaasta eteenpäin 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa.

Maito-, soija- ja kauravalmisteet

Maitovalmisteiden suositus yli kaksivuotiaille on 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja yksi viipale juustoa päivittäin. Maitovalmisteita tarvitaan, jotta kalsiumia ja jodia saataisiin riittävästi. D-vitamiinilla täydennetyt maidot ja piimät ovat tärkeitä D-vitamiinin lähteitä. Maitovalmisteet sisältävät runsaasti hyvälaatuisia proteiinia, kalsiumia, jodia ja lisäksi runsaasti myös B2-vitamiinia B12-vitamiinia ja sinkkiä. Nestemäiset maitotuotteet voidaan korvata vitamiini- ja kivennäisainetäydennetyillä kasviperäisillä valmisteilla kuten soija- tai kauratuotteilla





Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja lasten tulisi ruokavaliossaan suositusten mukaan syödä noin 200–250 grammaa vuorokaudessa. Noin viisi lapsen oman kouransa kokoista annosta päivässä.



Liha, kala, kananmuna ja palkokasvit

Proteiinin lähteeksi sopii liha, kala, kananmuna ja palkokasvit. Hyviä kasvikunnan proteiinin lähteitä ovat pavut, herneet, linsit sekä soija eri muodossa. Siipikarjaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa ja punaista lihaa enintään 250g viikossa, sisältäen esimerkiksi leipäleikkeleet. Suositus on että punaista lihaa ja varsinkin lihajalosteita käytettäisiin harvakseltaan. Kalaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa vaihdellen kalalajeja.





Rasvat

Taaperoikäiselle suositellaan näkyvää rasvaa 20-30g päivässä, joka on 1,5 -2 rkl kasviöljyä tai 4-6 teelusikallista kasvimargariinia. Pähkinät sekä hedelmistä avokado ovat hyviä tyydyttymättömien rasvojen ja kuitujen lähteitä.

Viljavalmistteet

Viljavalmistteita suositellaan taaperoikäiselle lapselle neljä annosta, eli noin 4 dl verran, kun yksin annos on noin 1 dl. Hyviä viljavalmistteita ovat esimerkiksi keitetty pasta, riisi, puuro tai leipäpalanen. Viljassa kannattaa suosia täysjyvävaihtoehtoja, sillä viljojen monet vitamiinit sijaitsevat kuoressa ja alkiossa, joita täysjyvävaihtoehtoista ei ole poistettu.

Taaperon ruoka-allergiat

Ruoka-aineet, joita allergian vuoksi on välteltävä, korvataan ne vastaavilla tuotteilla, jotta varmistetaan lapsen vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävä saanti. Suomessa yleisimmät allergiset reaktiot ovat maidosta tai kananmunasta.

Lapsilla suurimmalla osalla maito-, kananmuna- ja vilja-allergiat ennen kouluun menoa helpottavat, kun taas kala- ja äyriäis-, pähkinä- ja siemenallergiat puolestaan jatkuvat yleensä aikuisikään asti.

Viljan voi korvata sopivalla ruoka-aineella, tavallisimmin gluteenittomilla vaihtoehdoilla kuten kauralla, tattarilla, riisillä, maissilla, hirssillä tai kvinoalla.

Maitoallergisen lapsen täytettyä vuoden voidaan ruokavalioon lisätä soija- ja kauratuotteita. Esimerkiksi kaupassa myytäviä soijajogurtteja tai -juustoja tai kaurakermoja ja -maitoja. Maitoaltistuksia suositellaan tehtävän, jotta vältetään turhalta välttämiseltä.

Kalattoman ruokavalion tulee sisältää rypsiöljyä, margariinia, D-vitamiinoituja maitovalmisteita, täysjyväviljoja sekä lihaa, että muuten kaloista saatavat ravintoaineet tulee saaduksi.




Tavoitteena terveellinen ja monipuolinen ruokavalio

Terveyttä, normaalia kasvua ja kehittymistä edistävä syöminen perustuu monipuolisuuteen. Monipuoliset ruokavalinnat takaavat parhaiten sen, että lapsi saa riittävästi kaikkea tarvitsemiaan ravintoaineita.

Yksittäiset ruokavalinnat eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee.

Ruokailuissa tärkeää on, että nautitaan yhdessä syömisestä ja tuodaan ruokailuhetkiin iloa. Vanhemmat toimivat lapsilleen esimerkkinä sekä roolimallina liittyen monipuoliseen ruokailuun että myöskin ruokakäyttäytymiseen.



Taaperoikäisen hyvinvointia edistävän ruokavalion hyödyt

Terveyttä edistävä ruokavalio varhaislapsuudesta lähtien ylläpitää hyvinvointia ja vähentää useiden sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen sekä lihavuuden riskiä aikuisiällä.

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio tuo mukanaan monia etuja. Energiataso ja vireys taso pysyvät hyvinä, kun elimistöllä on käytössä laadukasta polttoainetta. Hyvä ruokavalio auttaa keskittymisessä sekä tukee jaksamista liikkumiseen sekä kehitykseen. Terveellisellä ruokavaliolla on myönteinen vaikutus myös ihon, kynsien, hiusten ja mielialan kuntoon.



Lapsi osallisena

On hyvä antaa taaperon valita terveellisistä vaihtoehtoista mitä syödä. Näin hänelle tulee tunne, että hallitsee tilanteen ja turvautuu harvemmin nirsoiluun. Lapsi haluaa tuntea olevan osallinen ja vaikuttavan omaan ruokailuunsa.



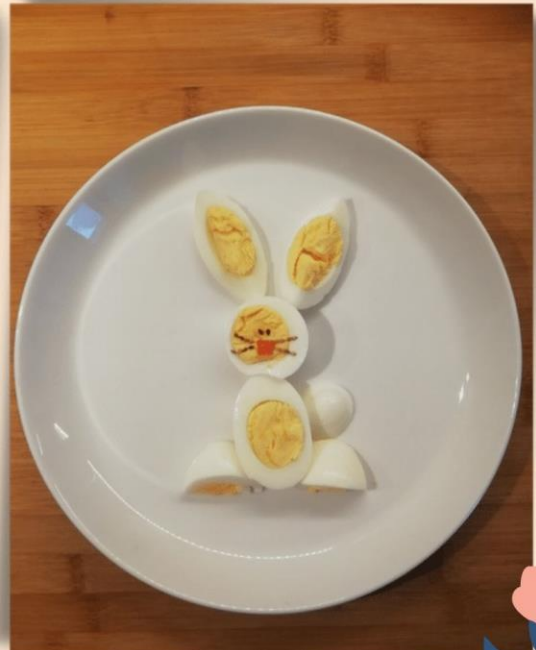
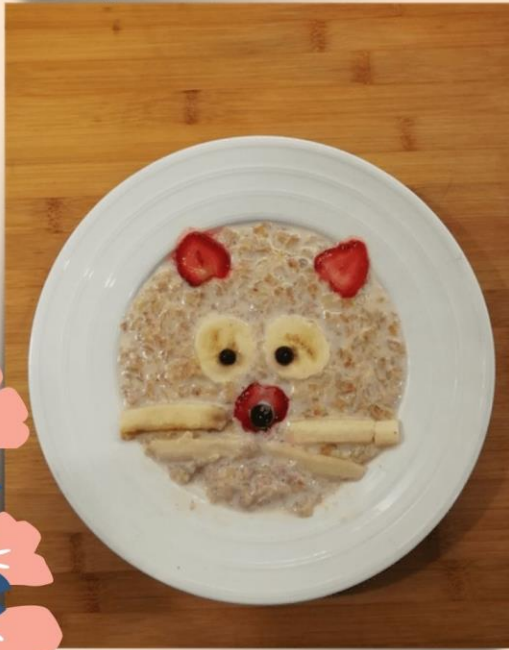
Tee ruokailusta mukavaa. Tarjoa taaperolle esimerkiksi pilkottuja kasviksia, joita voi kastaa kastikkeissa. Lapset pitävät, kun pääsevät sormiruokailemaan ja hieman "leikkimään" ruoalla sillä ruoka on iloinen asia!

Ota taapero mukaan aterioiden valmistukseen. Esimerkiksi anna taaperosi pestä kasvikset tai anna taaperosi seurata ruuan valmistusta.

Vinkit aterioihin kotona

Moniviljapuuro
Banaani
Mansikka
Mustikka

Kananmuna
Porkkana
Seesaminsiemien



Vinkit aterioihin kotona

Perunamuusi
Kananmuna
Jauhelihapihvi
Salaatinlehti
Kurkkju
Paprika

Kotitekoiset lihapullat
Kananmuna
Pasta
Pippuri
Salaatinlehti



Vinkit välipaloihin kotona

Omena
Banaani
Elintarviketussi

Omena
Viinirypäle
Mandariini



Lähteet

- Fineli, Ravintotekijä, D-vitamiini 2021. Viitattu 7.3.2021 <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2271>
- Helsingin kaupunki, Sosiaali ja terveysvirasto, leikki-ikäisen ruokaopas 2016. Viitattu 3.3.2021 https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/Leikki-ik%C3%A4isen%20ruokaopas%201-6-vuotiaille%20_12_2016.pdf
- Hermanson, E. Lapsen ravitsemus. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim 2019. Viitattu 1.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401
- Jalanko, H. 2019. Diabetes lapsella. Kustannus Oy Duodecim Viitattu 1.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00114
- Jalanko, H. Ruoka-allergia lapsella. 2020. Kustannus Oy Duodecim Viitattu 10.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00028
- Käypä hoito. Maapähkinä-allergisen ruokavalio. 2014 Viitattu 10.3.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02152>
- Käypä hoito. Maito-allergisen ruokavalio. 2021. Viitattu 10.3.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02154>
- Käypä hoito. Ruoka-allergia(lapset). 2021 Viitattu 7.3.2021 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50026#s1>
- Käypä hoito. Kala-allergisen ruokavalio. 2014. Viitattu 10.3.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02153>
- Lapsuus.ouka.fi. Lapsenikäkaudet. Viitattu 1.3.2021 <https://lapsuus.ouka.fi/lapsen-ikakaudet/taaperioika/>
- Luustoliitto. 2021. Kalsium. Viitattu 18.4.2021 <https://luustoliitto.fi/tietoa-luustosta/lapsille-ja-nuorille/ravinto/kalsium/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu 2018. Viitattu 1.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 1.3.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/>
- Mehiläinen, Vauvan ja lapsen maitoallergia. Viitattu 10.3.2021 https://www.mehilainen.fi/vauvan-ja-lapsen-maitoallergia?gclid=Cj0KCQA1pyCBhCtARISAHaY_5d3Gt57CILwWyayUaZzpgs7aGhLY9DaBTT15iKAQMEDW1DZn2Yq9waAhm1EALw_wcB
- Mehiläinen. Ruokavalio. Viitattu 1.3.2021 <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/ruokavalio>
- Reumaliitto, ravitsemustietoa lapsiperheille 2020. Viitattu 7.3.2021. <https://www.reumaliitto.fi/fi/tietoa-tule-terveydesta/rakentava-ravinto/ravitsemustietoa-lapsiperheille>
- Ruokavirasto. Imeväisikäiset ja lapset 2020. Viitattu 1.3.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>
- Schwab, U. 2020. Kasvikset, marjat ja hedelmät terveyden edistäjinä. Kustannus Oy Duodecim. 22.4.2020. Viitattu 13.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00474
- Sydänliitto. Lasten ruokailu 2018. Viitattu 1.3.2021. <https://sydan.fi/fakta/lasten-ruokailu/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja valtion ravitsemusneuvottelukunta. Syöään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille 2019. Viitattu 1.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ja iloa ruoasta. 2018. Viitattu 1.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019. Viitattu 1.3.2021 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveellinen ruokavalio 2019. Viitattu 1.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Muista vedenjuonti, vältä nestehukka 2020 b. Viitattu 1.3.2021. <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/muista-vedenjuontivalta-nestehukka>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 1–6-vuotiaat - Lastenneuvolakäsikirja 2020. Viitattu 5.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/maaraaikaistarkastukset/terveystarkastusten-tarkempi-sisalto/1-6-vuotiaat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Leikki-ikäiset 2020 a. Viitattu 3.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>
- Terveyskirjasto. Terveyttä edistävä ruokavalio 2020. Kustannus Oy Duodecim Viitattu 1.3.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti.p_artikkeli=dlk00935#s2
- Terveyskylä. Lastentalo.fi. Ruoka-allergian hoito ja ennuste. 2018. Viitattu 7.3.2021 <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/astma-ja-allergia/lasten-ruoka-allergiat/ruoka-allergian-hoito-ja-ennuste>