



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Elina Ojala

Sormiruokailevat vauvat

Lapsentahtisen ruokailun ongelmakohtia vanhempien kokemana

Opinnäytetyö

Kevät 2022

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijä/t: Elina Ojala

Työn nimi: Sormiruokailevat vauvat: lapsentahtisen ruokailun ongelmakohtia vanhempien kokemana

Ohjaaja/t: Leena Arjanne

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 41

Liitteiden lukumäärä: 2

Kiinteiden ruokien aloitus ja lapsentahtinen vieroitus ovat askel uuteen maailmaan niin vanhemmille kuin vauvoillekin. Vieroitukseen ja kiinteiden ruokien aloittamiseen voi liittyä epävarmuutta ja epätietoisuutta. Vauvan vieroittaminen maidosta ja tutustuminen kiinteisiin ruokiin aloitetaan 4–6 kuukauden ikäisenä. Sormiruokailussa suositus on vähintään 6 kuukauden ikä tai kunnes vauvalla on tarvittavat valmiudet.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli teemahaastattelun ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin selvittää, millaista tietoa ja millaisia ajatuksia vanhemmilla on sormiruokailusta. Teemahaastatteluun osallistui kolme henkilöä. Teemahaastattelun tueksi aineistoa kerättiin myös kyselylomakkeella, johon vastasi 66 henkilöä. Näillä menetelmillä selvitettiin haasteita ja ongelmia, joita vanhemmat ovat mahdollisesti kohdanneet toteuttaessaan sormiruokailua.

Tuloksista ilmeni, että vanhemmat kaipaavat esimerkiksi enemmän tukea neuvolasta. Sormiruokailu kiinnostaa, mutta konkreettiseen toteuttamiseen liittyy epätietoisuutta. Vertaistukea ja tietoa haettiin mm. Facebook -ryhmistä. Tämä tutkimus antoi hyvän kuvauksen sormiruokailun tämänhetkisestä tilasta ja ongelmakohdista. Lisäksi saatiin arvokasta tietoa, mitä asioita tulisi päivittää ja millaista tietoa tarvittaisiin lisää.

¹ Asiasanat: sormiruokailu, ravitseminen, vauvat, ongelmat, teemahaastattelut

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK, Food and Hospitality

Degree programme: Bachelor of Hospitality Management

Author/s: Elina Ojala

Title of thesis: Babies and finger food – Baby-led weaning problems experienced by parents

Supervisor/s: Leena Arjanne

Year: 2022

Number of pages: 41

Number of appendices: 2

The start of solid foods and baby-led weaning is a step into a new world for both parents and babies. Weaning and starting solid foods can be associated with uncertainty and insecurity. Weaning the baby from milk and getting acquainted with solid foods starts at the age of 4-6 months. For baby-led weaning, the recommendation is at least 6 months of age or when the baby has the necessary capabilities.

The purpose of this thesis was to find out, through a focused interview and data-based content analysis, what kind of knowledge and thoughts parents have about baby-led weaning. Three people participated in the focused interview. To support the interview, material was collected through a questionnaire, which was answered by 66 people. These methods elucidated the challenges and problems that parents may have encountered while implementing baby-led weaning.

The results showed that parents need, for example, more support from the child health clinic. Baby-led weaning is interesting, but there is uncertainty about the concrete implementation. Peer support and information were sought e.g. in Facebook groups. This study provided a good description of the current state and problem areas of finger feeding. In addition, valuable information was obtained on what should be updated and what kind of additional information would be needed.

¹ Keywords: baby-led weaning, dietics, babies, problems, focused interviews

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUS.....	8
2.1 Imeväisikäisen ravitsemussuositukset.....	8
2.2 Ruokakasvatus osana imeväisikäisen ruokailuhetkiä.....	9
2.3 Ruokailuvälineet ja tarvikkeet.....	10
3 LAPSENTAHTINEN RUOKAILU	12
3.1 Sormiruokailun aloitus	12
3.2 Raaka-aineiden valinta ja ruuanvalmistus	13
3.3 Elintarvikehygienia ja ruokaturvallisuus.....	15
4 IMEVÄISIKÄISEN PSYKKINEN JA FYYSSINEN KEHITYS	17
4.1 Psykinen kehitys	17
4.2 Motorinen kehitys	17
4.3 Oraalimotoriikka	18
4.3.1 Tukehtuminen	19
4.3.2 Vierasesine hengitysteissä – ensiapu	19
5 TUTKIMUSETIIKKA	21
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	22
6.1 Tutkimuskysymykset ja -menetelmät.....	23
6.2 Aineiston keräys.....	23
6.3 Aineiston analysointi.....	24
7 TEEMAHAASTATTELUIJEN TULOKSET	25
8 WEBROPOL-KYSELYN TULOKSET	28
8.1 Sormiruokailun aloitus ja tietolähteet.....	28
8.2 Reseptiikka ja ruuanvalmistus.....	29
8.3 Ongelmatilanteet ja haasteet.....	30

8.4	Elintarvikehygienia ja ruokaturvallisuus.....	31
8.5	Matkustaminen ja eväät	31
8.6	Sormiruokailun hyödyt ja positiiviset asiat	32
8.7	Muita ajatuksia sormiruokailusta	33
9	TULOSTEN TARKASTELU	34
10	POHDINTA.....	36
10.1	Jatkotutkimukset ja kehitysideat	37
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	41

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1 Vastaajien kokemista haasteista ja ongelmista muodostettu sanapilvi. 33

Taulukko 1 Maitotaloustuotteita korvaavat tuotteet..... 14

1 JOHDANTO

Sormiruoka on haastanut ja jopa syrjäyttänyt perinteiset soseruut vauvojen lautasella. Muutamassa vuodessa sormiruokailusta tuli trendi ja nyt voidaankin katsoa, että se on yksi tapa ruokailla, siitä on tullut ns. normaalia. Muuttuneet ravitsemussuositukset ovat mahdollistaneet sormiruokailun, sillä aiemmissa imeväisikäisten ravitsemussuosituksissa vauvoja totutettiin maltillisella tahdilla uusiin raaka-aineisiin ja makuihin. Sormiruokailu toteuttaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN, 2019, s. 78) antamien suositusten mukaista lapsentahtista ruokailua, jossa vauva saa itse päättää, millä tavalla ja kuinka paljon hän tarjottua ruokaa syö.

Sormiruokailussa vauvalle tarjotaan riittävän suuria, pehmeäksi höyrytettyjä tai valmistettuja ruokia, jotka vauva saa itse viedä käsin suuhun. Sormiruokailussa on tiettyjä sääntöjä ja ohjeita, joista vanhempien tulisi olla tietoisia vauvan aloittaessa sormiruokailun. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta on julkaistu muutamia teoksia, mutta tietoa ja vertaistukea saa nopeasti myös sosiaalisen median ryhmistä ja julkaisuista.

Sormiruokailusta on tehty useita erilaisia opinnäytetöitä, mutta sellaista opinnäytetyötä, jossa selvitetäisiin sormiruokailuun liittyviä ongelmia, ei ole tehty. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on teemahaastattelun keinoin selvittää vanhempien ajatuksia sormiruokailusta ja siihen liittyvistä ongelmista ja huolenaiheista. Teemahaastattelujen tueksi aineistoa kerätään myös kyselylomakkeella. Aineisto analysoidaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja teemoittelulla aineistosta nostetaan esiin olennaisia näkökulmia.

2 IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUS

2.1 Imeväisikäisen ravitsemussuositukset

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa vauvaa suositellaan imetettävän lapsentahtisesti täysimetyksellä 6 kuukauden ikään saakka ja osittaisella imetyksellä vähintään vuoden ikään saakka (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), 2019, s. 64–65). Äidinmaidonkorvikkeen käyttö voi olla aiheellista imetyksen haasteiden tai äidin sairastumisen vuoksi, mutta se voi olla myös perheen oma valinta (Imetyksen tuki ry., 2018). Rintamaito sisältää lähes kaikki vauvan tarvitsemat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta, jota vauvalle annetaan 2 viikon ikäisestä lähtien (VRN, 2019, s. 67). Suomessa haasteena on ensi-imetyksen onnistuminen synnytyksen jälkeen sekä täysimetyksen toteutuminen 4 kuukauden ikään saakka. Synnytyssairaalan hoitokäytännöt ja imetyksmyönteisyys vaikuttavat imetyksen toteutumiseen ja onnistumiseen. Myöhemmin kotiuduttaessa puolison ja perheen sekä neuvolan tuki edistävät imetyksen jatkumista (mts. 64–65).

Joskus imetyksessä on haasteita tai se ei onnistu tai sujuu halutulla tavalla. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2019, s. 68) suosittelee, että yli 4 kuukauden ikäiselle vauvalle kiinteiden ruokien tarjoamisen aloittaminen on parempi vaihtoehto kuin siirtyminen äidinmaidonkorvikkeeseen. Kiinteän ruuan tarjoamisella voidaan turvata imetyksen jatkuminen (mts. 69). Vauvan suolisto on 4 kuukauden ikäisenä kehittynyt riittävästi, jotta kiinteitä ruokia voidaan imetyksen ohella antaa (mts. 68).

Imeväisikäisten ravitsemussuositusten mukaan (VRN, 2019, s. 68) rintamaito, tai äidinmaidonkorvike, on vauvan pääasiallista ravintoa ensimmäisen puolen vuoden ajan, jonka jälkeen vauvalle ryhdytään tarjoamaan kiinteitä ruokia. Kiinteiden ruokien, kuten viljan, kasvien, kalan ja lihan tarjoamisella turvataan vauvan kasvua ja kehitystä. Puolen vuoden iässä vauva tarvitsee kiinteitä ruokia, jotta välttyttäisiin sinkin, raudan ja proteiinin puutostiloilta.

Ravitsemussuositukset (VRN, 2019, s. 68) ohjeistavat, että kiinteät ruuat aloitetaan maisteluannoksilla ja imetystä tai äidinmaidonkorvikkeen antamista jatketaan kiinteiden ohella vähintään vuoden ikäiseksi asti. Kiinteisiin ruokiin tutustuminen aloitetaan esimerkiksi maistamalla pehmeäksi höyrytettyjä ja soseutettuja raaka-aineita, kuten porkkanaa, bataattia, päärynää tai parsakaalia. Ollila (2018, s. 35) esittää, että vauva voi aloittaa kiinteisiin ruokiin

tutustumisen myös sormiruokailemalla, jolloin tarjotaan suuria, helposti käteen otettavia, pehmeäksi höyrytettyjä paloja, kuten parsakaalia, kukkakaalia tai omenaa.

VRN (2019, s. 70) ohjeistaa, että vauvan makumaailmaa voidaan laajentaa tarjoamalla monipuolisesti uusia ruoka-aineita. Uusia makuja voi tarjota päivittäin eikä yleisesti allergisoivien ruokien tarjoamista tarvitse vältellä. Väisäsen (2016) mukaan vauvan ruuissa voi käyttää monipuolisesti ja runsaasti mausteita. Vauvan ruokia voi maustaa esimerkiksi kuivatuilla yrteillä, paprikajauheella, currylla, juustokuminalla ja valkosipulijauheella. Ravitsemussuositusten mukaan alle vuoden ikäisen ruokavaliossa täysin vältettäviä aineita ovat lisätty suola, hunaja ja kassiakaneli (VRN, 2019, s. 117). Runsassokeristen tuotteiden tarjoamista tulisi välttää, sillä ne heikentävät lapsen ruuan ravintoainetiheyttä (mts. 30). Arosilta ym. (2012, s. 43) listaavat vältettäviksi ruoka-aineiksi myös mm. liemikuutiot, sienet, maksaruuat ja maksamakkarat, leikkeleet ja nakit sekä kofeiinipitoiset juomat.

Ravitsemussuositukset (VRN, 2019, s. 70) sallivat hapanmaitotuotteiden käytön aloittamisen, kun vauva on 10 kuukautta vanha. Tällä hetkellä markkinoilla on myös esimerkiksi kaurapohjaisia jogurtteja, jotka sopivat tarjottavaksi 6 kuukauden ikäisestä eteenpäin. Hapanmaitotuotteilla tarkoitetaan viiliä, piimää, kermaviiliä ja jogurttia. Lehmänmaitoa tarjotaan vasta yksivuotiaalle, sillä lehmänmaito kuormittaa imeväisikäisen munuaisia korkean proteiinipitoisuutensa vuoksi. Monilla valmistajilla on myös sokerittomia jogurtteja ja rahkoja, jotka ovat hyvä vaihtoehto silloin kun ruokavaliossa halutaan vältellä tai rajoittaa sokerin saantia.

2.2 Ruokakasvatus osana imeväisikäisen ruokailuhetkiä

Ruokakasvatuksella tarkoitetaan asioita ja tapoja, jotka edistävät perheen hyvää ruokailua (VRN, 2019, s. 11). Yhteisillä ruokailuhetkillä vanhempien seurassa vauva tutustuu uusiin makuihin ja ruoka-aineisiin sekä omaan ruokakulttuuriin. Kiireettömässä ilmapiirissä tapahtuva ruokakeskustelu kehittää lapsen ruokasanastoa, hyviä pöytätapoja ja myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen (Neuvokas perhe, 2022). Näillä ruokakasvatuksen ensihetkillä on positiivisia vaikutuksia lapsen syömiseen pitkälle tulevaisuuteen ja lapselle rakentuu myönteinen kokemus itsestään ruokailijana. (Rapley & Murkett, 2010, s.15; VRN, 2019, s.12–13).

Ruokakasvatuksella rohkaistaan vauvaa tutustumaan erilaisiin ruokiin, tutkimaan niiden ulkonäköä, koostumusta sekä makua eri aistien avulla (Neuvokas perhe, 2022). Vauva saa

maistella, katsella, sylkeä pois, puristella ja kaikin tavoin tutkia tarjolla olevaa ruokaa (Sormiruokailun ABC, 2016). Vauva saa ilon ja onnistumisen kokemuksia siitä, kun hän saa itse vaikuttaa tapaansa ruokailla ja nauttia ruuasta (VRN, 2019, s. 11–13). Salvan (2007, s.65) mukaan onnistumisen riemu säilyttää ja ylläpitää lapsen motivaatiota yrittämiseen ja kokeilemiseen. Rapley ja Murkett (2010, s. 60) huomauttavat, että sormiruokailu on aluksi tutkimista, leikkimistä ja oppimista, ei vielä varsinaista syömistä. Joskus vauva tarvitsee useita maistelukertoja, jotta mausta tulee tuttu ja vauva hyväksyy maun ja koostumuksen (VRN, 2019, s.70).

Voimassa olevat imeväisikäisten ja lasten ravitsemussuositukset (VRN, 2019, s.78) painottavat lapsentahtisuutta. Tällöin vanhemmat päättävät, mitä ruokaa lapselle tarjotaan, mutta lapsi päättää itse, miten ja kuinka paljon hän tarjottua ruokaa syö. Marttaliiton kehittämispäällikkö Maija Soljanlahden (2022) mukaan ruokaympäristö on täynnä houkutuksia ja ylipainoisuus ja lihavuus ovat kansanterveyshaasteitamme. Soljanlahti mainitsee, että lapsentahtisessa ruokailussa lapsi saa havainnoida itse, milloin on syönyt tarpeeksi ja on kylläinen. Erkola ja Virpi (2018, s.9) toteavat, että tuputtaminen, syömään houkuttelu ja maanittelut viimeisistä lusikallisista eivät kunnioita lapsen omia tuntemuksia nälästä ja kylläisyydestä, eivätkä opeta huomaamaan, milloin on syönyt riittävästi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2019, s. 18) kehottaa huolehtimaan, että ruokailu on säännöllistä, sillä pienet vauvat ja lapset eivät pysty syömään suuria määriä ruokaa kerralla. Verensokeri pysyy tasaisena, kun aterioita tarjotaan 3–4 tunnin välein. Koska vauva tuntee nälän kipuna, epäsäännölliset ruokailuajat tai liian pitkät ruokailuvälit vaikuttavat vauvan turvallisuuden tunteeseen ja kokemukseen siitä, miten hänestä huolehditaan (mts. 12). Arosillan ym. (2012, s. 15) mukaan säännöllinen ruokailu tuo selkeyttä päivään ja luo päivärytmin, joka helpottaa koko perheen arkea. Vauva oppii syömään tarpeensa mukaan sopivan määrän ruokaa, kun ruokailuajat ovat säännöllisiä. Ruokailun säännöllisyys ja tarjotun ruuan monipuolisuus ovat hyväksi niin hammasterveydelle, jaksamiselle, hyvälle kasvulle kuin suoliston toiminnallekin.

2.3 Ruokailuvälineet ja tarvikkeet

Sormiruokailussa lapsi syö aluksi käsin. Arosilta ym. (2012, s.17) suosittelevat, että ruokahygienian kannalta tulisi käyttää erillistä, pestävää alustaa, esimerkiksi silikonista leivonta-alustaa tai tarkoitukseen myytäviä imukupilla varustettuja lautasia. Posliiniset lautaset ovat

painavia ja vauvan on hankala nostaa niitä, jolloin ne eivät lennä niin helposti lattialle. Toisaalta vauva voi olla yhtä paljon kiinnostunut itse lautasesta kuin tarjolla olevasta ruuastakin (Rapley & Murkett, 2010, s. 79). Arosillan ym. (2012, s. 16) mukaan vauvalle voi antaa käteen lusikan, joka on valmiiksi täytetty. Paksuvartiseen lusikkaan vauvan on helppo tarttua ja siitä on hyvä pitää kiinni.

Arosilta ym. (2012, s. 16) ohjeistavat, että vauvaa ei koskaan syötetä eikä vauva koskaan syö sitterissä, turvakaukalossa tai muussa vastaavassa, sillä vaarana on tukehtuminen vääränlaisen asennon vuoksi. Vauvan pitää pystyä myös kumartumaan hieman eteenpäin, jolloin kakomisrefleksikin toimii tehokkaasti. Tämä pitää huomioida, jos käytössä on esimerkiksi erilaisia valjaita tai muita turvalaitteita. Aikuisen syli on hyvä paikka ruokailla silloin, kun saatavilla ei ole syöttötuolia. Ollila (2018, s. 22) kehottaa tekemään syöttötuolin valinnan huolella. Syöttötuolin tulee olla tukeva ja vakaa, sillä vauvoilla ja vähän isommillakin lapsilla on tapana heilutella ja keikutella tuolia. Hyvä syöttötuoli on sopivan kokoinen ja siinä on mahdollisuuksia erilaisiin säätöihin ja muutoksiin vauvan kasvaessa. Arosillan ym. (2012, s. 16) mukaan tuolin tulee olla sopivalla korkeudella pöytään nähden ja se pitää saada tarpeeksi lähelle pöytää, jotta vauvan ei tarvitse kurkotella ylettyäkseen ruokiin. Ollilan (2018, s. 22) mukaan säädettävän jalkalaudan ansiosta istuminen on miellyttävää ja jalkalauta vähentää painetta reisien alla ja tukevoittaa istumista. Lasta ei koskaan jätetä yksin syömään, sillä vaarana on tukehtuminen vanhempien huomaamatta, tippuminen syöttötuolista tai syöttötuolin kaatuminen heilutellun ja keikuttelun seurauksena (mts. 28). Arosilta ym. (2012, s. 12) kehottavat varmistamaan, että ruokailun päättyessä ja pöydästä noustessa vauvan suussa ei ole enää ruokaa.

3 LAPSENTAHTINEN RUOKAILU

Lapsentahtinen vieroitus tarkoittaa siirtymävaihetta, jossa vauva asteittain vieroittaa itsensä rintamaidosta tai äidinmaidonkorvikkeesta ja siirtyy syömään kiinteitä ruokia. Brittiläinen sairaanhoitaja Gill Rapley tutki vauvojen ruokailua ja äidinmaidosta vieroittumista ja kehitti Baby-led weaningin (BLW), lapsentahtisen vieroituksen teorian. Todennäköisesti vauvat ovat sormiruokailleet aina, mutta Gill Rapley ja journalisti Tracey Murkett, kirjoittivat aiheesta kirjan ”Omin sormin suuhun” (Rapley & Murkett, 2010, s. 13, 186). Suomenkielisiä kirjoja aiheesta ovat kirjoittaneet Hanna-Mari Arosilta, Soile Ruottinen ja Ulla-Maija Lähteenmäki ”Minä syön itse – sormiruokailun käsikirja” ja Marjut Ollila ”Simppeleitä Sormiruokailua”. Lapsentahtista ruokailua voi toteuttaa sormiruokailemalla.

3.1 Sormiruokailun aloitus

Sormiruokailun voi aloittaa, kun vauvan valmiudet omatoimiseen ruokailuun täytyvät:

- vauva osaa istua itse tai kevyesti tuettuna
- vauva on kiinnostunut muiden ruokailusta
- vauva hallitsee pään ja käden liikkeitä
- vauva vie esimerkiksi leluja suuhun

(VRN, 2019, s. 69)

Rapleyn ja Murkettin (2010, s. 62) mukaan aloittelevan sormiruokailijan ensimmäisten ruokien tulee olla kooltaan riittävän suuria, jotta vauva pystyy ensinnäkin tarttumaan ja jotta tarttumisen jälkeen pystyy vielä syömään. Pitkät ja kapeat ruokapalat ovat oivallisia pieneen kämmeneen. Ruuan tulisi olla riittävän pehmeää, jotta vauva saa siitä palan turvallisesti irti ja käsiteltyä sen suussa. Liian pehmeäksi valmistettu ruoka taas hajoaa liian nopeasti vauvan tutkiessa sitä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2019, s. 70) mukaan vauvalle voi antaa ruisleivän kannikan tai juuresten paloja, jotta vauva voisi harjoitella ruuan viemistä suuhun. Ollila (2018, s. 27) huomauttaa, että em. suositus ei täytä turvallisen sormiruokailun kriteerejä eikä myöskään lapsentahtisen ruokailun periaatetta.

Vauvalle voi tarjota ensin ensimakuina kukkakaalia ja parsakaalia, koska maut ovat miedot ja näissä on ”kahva” valmiina. Ollilan (2018, s. 36) mukaan vauva käyttää koko nyrkkiä tarttumiin, joten tarjottujen palojen on oltava isoja ja riittävän pehmeiksi höyrytettyjä. Ruoka on riittävän pehmeää, kun aikuinen pystyy sen kielellään hajottamaan kitalakeaan vasten.

Ruokailutilanteessa vauvan tulisi olla virkeä eikä vauva saisi olla vielä liian nälkäinen (VRN, 2019, s.69). Alkuvaiheessa ruokia tarjotaan vähäisiä määriä kerrallaan ja samalla aterialla vain yhtä tai kahta eri ruokaa, jolloin vauva jaksaa keskittyä ja olla kiinnostunut tarjolla olevasta ruuasta. (Ollila, 2018, s. 36; Rapley & Murkett, 2010, s. 69). Vasta myöhemmässä vaiheessa tarjolle voi laittaa useampia eri ruokia. Ollila (2018, s. 36) neuvoo tarjoamaan porkkanaa tikkuina, bataattia kiekkoina, tofua neliöiksi leikattuna ja omenaa rinkelana. Arosilta ym. (2012, s. 15) ohjeistavat, että kun vauva on tutustunut eri raaka-aineisiin ja niiden makuihin, voi niistä ryhtyä valmistamaan aterioita. Alussa vauvalle riittää yksi ateriakerta päivässä, mutta 8 kuukauden ikäiselle voi antaa jo kaksi pääateriaa päivässä.

Rapley ja Murkett (2010, s. 76) kertovat, että siisteyskasvatus ja ruokailutapojen opetteleminen alkaa heti alussa esimerkkien avulla, mutta vauvalle sormiruokailu on kuitenkin vielä leikkiä ja ruoka toimii leluna. Vauva muussaa, heittelee, tiputtaa lattialle ja sylkee pois ruokaa. Sotku on väistämätöntä, mutta kuitenkin tärkeä osa syömään opettelussa. Motoristen taitojen kehittyessä myös sotkun määrä vähenee.

3.2 Raaka-aineiden valinta ja ruuanvalmistus

Arosillan ym. (2012, s. 52) mukaan vauvan ruuissa raaka-aineiden laatu ja puhtaus ovat erityisen tärkeitä. Kaupassa kannattaa valita tuoreita, hyvännäköisiä raaka-aineita. Säästöä saa suosimalla kotimaisia satokauden tuotteita, kuten vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Luomutuotteissa on käytetty vähemmän lisäaineita ja valmistuksen apuaineita, kuin tavallisesti tuotetuissa tuotteissa.

Arosillan ym. (2012, s. 22) mukaan yksi sormiruokailun ideoista on valmistaa ruokaa, jota koko perhe voi syödä. Tämä säästää aikaa ruuanvalmistuksessa, kun vauvalle ei tarvitse valmistaa erikseen omia ruokia. Vauvan ruuan voi ottaa erilliseen astiaan ennen suolan ja muiden vauvalle sopimattomien raaka-aineiden lisäämistä. Vauvan ruuan valmistukseen voi käyttää myös pumpattua rintamaitoa tai äidinmaidonkorviketta. Nykyään ruokia on helppo muokata koko perheelle sopivaksi esimerkiksi erilaisilla kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla. Näissä

on kuitenkin huomioitava lisätty suola ja lisätyt vitamiinit, joita vauvan ruuissa ei saa vielä olla. Erilaisilla maustesekoituksilla saavat muutkin perheen ruokailijat uusia makuelämyksiä, kunhan valitaan maustesekoituksia, joihin ei ole lisätty suolaa.

Seuraavassa taulukossa on esitetty raaka-aineita, joille löytyy helposti korvaava tuote, joka sopii vauvan ruokavalioon.

Taulukko 1. Maitotaloustuotteita korvaavat tuotteet

Tuote	Vaihtoehtoinen tuote
ruokakerma	Kaurakermat: Planti Original Pirkka Kasvirasvasekoite 17 % Elovena Aito KauraRuoka Kookosmaito Tomaattimurska (suolaton)
ranskankerma	Planti Cooking Fraiche Oatly Fraiche
liemikuutio	lipstikka (kuivattuna) Yrttitarhan sekoitus (Santa Maria)
maito nesteenä, esim. munamaito	vedellä laimennettu kaurakerma esim. Planti Original
vispikerma, kuohukerma	vispattavat kaurakermat esim. Planti Kaura-vispi
jugurtti	Valio Yosa Greek Style Happy Coco -kookosmaitojugurtti Alpro Absolutely Coconut
maitorahka	Alpro Greek Style

3.3 Elintarvikehygienia ja ruokaturvallisuus

Ruokaviraston (2020a) mukaan elintarvikehygienialla tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, joiden avulla voidaan varmistaa elintarvikkeen turvallisuus, terveellisyys ja puhtaus. Suurin osa ruokamyrkytyksistä johtuu hygieenisten työskentelytapojen laiminlyönnistä.

Marttaliitto (i.a.-a) opastaa, että ruokaturvallisuus alkaa jo ostohetkellä: valitaan tuoreita raaka-aineita, tarkistetaan säilyvyysaika ja säilytyslämpötila ja ostetaan vain sen verran, mitä tarvitaan. Kaupassa kylmäsäilytystä vaativat tuotteet kannattaa valita viimeisenä ja käyttää kylmälaukkuja ja kylmävaraajia. Ruokaostosten kylmäketju pidetään katkeamattomana kaupasta kotiin. Oman jääkaapin lämpötilat kannattaa tarkistaa, useimmiten jääkaapin kylmin kohta on kaapin alaosa. Jääkaappi järjestetään siten, että vanhimmat ja nopeimmin pilaantuvat elintarvikkeet ovat edessä heti käytettävissä ja pidempään säilyvät taaempana. Ruokaviraston (2020b) mukaan tuore liha, kala ja kana ovat herkkiä pilaantumaan ja näiden säilytyslämpötilaan on kiinnitettävä huomiota. Elintarvikkeet käytetään mahdollisimman tuoreina ja mahdollisimman pian pakkauksen avaamisen jälkeen.

Marttaliitto (i.a.-a) kehottaa aloittamaan ruuanvalmistuksen käsien huolellisella pesulla ja pesemällä käsiä myös ruuanvalmistuksen aikana. Vauvan kädet pestään myös ja vauvan voi ottaa mukaan seuraamaan ruuanvalmistusta. Keittiö pidetään siistinä, käytetään tarkoitukseenmukaisia, puhtaita työvälineitä ja huolehditaan keittiön puhtaudesta myös ruuanvalmistuksen aikana. Käsiteltäessä raakaa lihaa, voi käyttää elintarvikekelpoisia suojakäsineitä. Ristikontaminaatio tarkoittaa sitä, että mikrobien ja elintarvikkeeseen kuulumattomat ainesosat siirtyvät elintarvikkeesta toiseen suoralla kosketuksella tai välillisesti esimerkiksi käsien tai välineiden kautta. Kalalle, lihalle ja salaatile tulisi olla omat leikkuulaudat.

Ruokaviraston (2021a) ohjeistuksen mukaan juurekset pestään ja kuoritaan ennen käyttöä, hedelmät ja vihannekset huuhdellaan ja tuoreet marjat voi huuhdella tarpeen mukaan. Rapley ja Murkett (2010, s. 190) kehottavat huuhtelemaan lihan, siipikarjan, kalan ja riisin ennen kypsennystä. Pakasteesta otettu tuote sulatetaan jääkaapissa omassa pakkauksessaan erillisessä astiassa (mts. 190). Pakastimesta otetun tuotteen voi kypsennyksen jälkeen pakastaa uudelleen.

Ruuan vaaravyöhykelämpötila on +6–60 astetta, jolloin mikrobien lisääntyminen on nopeinta. Ruoka tulee kypsentää vähintään 70 asteeseen. Esimerkiksi jauheliha tulee kypsentää

kypsäksi, vähintään 70 asteeseen ja siipikarjan liha vähintään 75 asteeseen. (Ruokavirasto, 2021b)

Ruoka tarjoillaan kuumana mahdollisimman pian valmistuksen jälkeen, jäähdytetään nopeasti ja laitetaan jääkaappiin Yli 2 tuntia tarjolla olleet tai tarjoilusta jäljelle jääneet huoneenlämpöiset elintarvikkeet tulee heittää pois. Niitä ei voi jäähdyttää ja lämmittää uudelleen. (Marttaliitto i.a.-b).

4 IMEVÄISIKÄISEN PSYKKINEN JA FYYSINEN KEHITYS

4.1 Psyykinen kehitys

Karling ym. (2012, s. 100) toteavat, että vauvan tunne-elämän kehitykselle on tärkeää, että hänen kanssaan seurustellaan ja hänen kanssaan tehdään ja koetaan asioita yhdessä. Toistuva, varhaislapsuudessa koettu vuorovaikutus muovaa aivojen toimintarakenteita ja vaikuttaa aivojen kehitykseen. Vanhempien antama hoiva ja perusturvallisuus sekä vastaaminen vauvan viesteihin on erityisen tärkeää tunne-elämän kehitykselle. Vauvalle rakentuu mielikuva itsestään: hän on hyvä, hänen tarpeensa ovat tärkeitä, maailma on turvallinen ja mielenkiintoinen, hänestä on iloa. Kun vauva kokee luottamusta ja hänellä on turvallista olla, vauva kykenee tutustumaan myös ympäristöönsä leikkimällä ja uutta oppimalla.

Daniel Sternin mukaan (Karling ym. 2012, s. 154) pieni vauva tulkitsee ympäröivää maailmaansa kokonaisvaltaisesti koko kehollaan: miltä tuntuu, kun äiti hoivaa, pitää sylissä, silittää kädellään ja millaisella äänensävyllä hänelle puhutaan. Vauva tulkitsee ei-kielellistä vuorovaikutusta, kuten ilmeitä ja eleitä ja oppii itse viestimään esimerkiksi hymyilemällä tai kääntämällä päätään. Koska vauva ei vielä ymmärrä sanoja, hän seuraa miten hänelle puhutaan ja kuka tuntuu turvalliselta. Vauva ei siis vain syö ja nuku, vaan tutustuu aktiivisesti ympäristöönsä ja saa kokemuksista erilaisia tuntemuksia. Muutaman kuukauden ikäinen vauva ymmärtää, että hän on erillinen, itsenäinen olento, joka voi itse tehdä ja toteuttaa asioita. Vauva on utelias tutkimaan ympäristöään, mutta palaa hakemaan vanhemmilta turvaa ja tukea. Vanhemman kanssa yhdessä tekeminen ja tutkiminen tuottaa vauvalle iloa ja vauva janoaa tällaisia yhteisiä kokemuksia.

4.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys jaetaan Neuvokas perhe -sivuston (2020) mukaan karkea-, hieno- ja havaintomotorisiin taitoihin. Karling ym. (2009, s.123) kirjoittavat, että motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehittymistä, joiden hallitsemiseen vaikuttavat ympäristön virikkeet, persoonallisuus ja lapsen oma motivaatio harjoitteluun. Motorinen kehitys etenee päästä jalkoihin ja keskeltä äärialueille. Kehitys jaetaan kolmeen osioon: ensin kehittyvät pään kannattajalihakset, sitten vartalon ja käsien hallinta ja viimeiseksi jalkojen lihasten hallinta.

Karling ym. (2009, s. 123) kirjoittavat, että lapsi harjoittaa motoriikkaansa pienestä pitäen, mutta liikkeiden kehitys vaatii aina tarvittavien osa-alueiden kypsymisen. Esimerkiksi lasta ei saisi istuttaa tai asettaa istumaan, ennen kuin hän fyysisellä voimallaan ja motorisella hallinnallaan kykenee siihen. Motorinen kehitys etenee myös keskeltä äärialueille. Ennen kuin lapsi hallitsee hienomotoriikkaa vaativat sormiliikkeet, hänen täytyy hallita koko käsi olkavarresta ranteeseen asti.

Karlingin ym. (2009, s. 128) mukaan karkeamotoriikka käsittää suurten lihasryhmien hallinnan ja liikkumiseen tarvittavien lihastoimintojen koordinaation ja hienomotoriikka tarkoittaa pienten lihasten hallintaa. Sormiruokaillessa lapsi tarttuu nyrkillään ruokapalaan, mutta hienomotoristen taitojen kehittyessä hän poimii mustikan peukalo–etusormiotteella ja vie sen suuhun. Tätä kutsutaan pinsettioitteeksi, joka kehittyy 8–9 kk ikäisenä.

Neuvokas perhe -sivuston (2020) mukaan havaintomotoriset taidot jaetaan avaruudelliseen hahmottamiseen, suunnan ja ajan hahmottamiseen sekä kehotuntemukseen. Havaintomotoriset taidot tarkoittavat sitä, miten lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan.

4.3 Oraalimotoriikka

Stark (2022) kirjoittaa, että oraalimotoriikalla tarkoitetaan suun alueen toimintaa. Oraalimotoriikkaa tarvitaan syömiseen, juomiseen, nielemiseen, hengittämiseen ja puhumiseen. Pureskelun opetteleminen ja oppimisen edellytykset alkavat noin 6 ikäkuukauden kohdalla, eli silloin kun kiinteiden ruokien tarjoaminen on viimeistään aloitettava. Rapley ja Murkett (2010, s. 25) toteavat että pureskelemaan oppiminen on tärkeää mm. turvallisen ruokailun ja hyvän ruuansulatuksen takia. Ollilan (2018, s. 29) mukaan myös hampaaton vauva voi sormiruokailla turvallisesti, kunhan tarjotut ruuat ovat riittävän pehmeitä käsiteltäväksi ikenillä ja kielellä. Ruuansulatus alkaa jo suussa syljen amylaasi -entsyymin vaikutuksesta ja hyvin pureskeltu ruoka helpottaa myöhempää ruuansulatusta. Rapleyn ja Murkettin (2010, s. 25) mukaan vauva saa harjoitella pureskelemistä ja työstää ruokaa pureskelemällä ja muussaamalla. Tällöin hän käyttää monipuolisesti suun lihaksia ja suun lihasten kehittyminen on myönteistä mm. puheenkehityksen kannalta.

Brownin (2018, s. 497) mukaan sormiruokailu ei lisää tukehtumisen riskiä, mutta lapsen ruokailua valvovan aikuisen on ymmärrettävä kakomisen ja tukehtumisen ero. Kakominen on

normaali heijastereaktio vauvalla, joka opettelee syömään eikä se tarkoita tukehtumista. Kakominen aiheuttaa ääntä, kuten yskimistä. Tukehtuminen on äänetön tapahtuma. Ollilan (2018, s. 28) mukaan kakomisrefleksi laukeaa vauvalla jo suun etuosassa, kun aikuisilla kakomisrefleksi on suun takaosassa. Yleensä vauva pystyy itse hoitamaan tilanteen eikä aikuisen tarvitse siihen puuttua. Erityisen vaarallista on puuttua tilanteeseen ryhtymällä poistamaan ruokaa suusta sormin tai lusikalla. Tällöin ruoka voi edetä pitemmälle ja aiheuttaa tukehtumisen. Taitojen kehittyessä vauva oppii välttämään kakomiseen johtavat tilanteet.

4.3.1 Tukehtuminen

Jalangon (2021) mukaan tukehtuminen johtuu nielussa, kurkussa tai henkitorvessa olevasta vierasesineestä, joka estää ilman kulkemisen joko osittain tai kokonaan. Ylähengitysteissä oleva vierasesine tukkii ilmatiet kokonaan eikä vauva pysty puhumaan, yskimään eikä itkemään. Ensiapuna vauva asetetaan vatsalleen kämmenen päälle ja lyödään napakasti lapojen väliin. Alempana hengitysteissä oleva vierasesine aiheuttaa yskimistä ja voimakkaita yskänpuuskia ja hengitysvaikeutta. Vauva voi kuitenkin pystyä itkemään ja ääntelehtimään. Jos on epäily, että hengitysteihin on mennyt jotakin, tulee aina hakeutua hoitoon.

4.3.2 Vierasesine hengitysteissä – ensiapu

1. Aseta vauva vatsalleen syliisi siten, että pää on muuta vartaloa alempana
2. Lyö kämmenellä napakasti lapaluiden väliin 5 kertaa
3. Jos tuke ei poistunut, soita 112 ja jatka auttamista Heimlichin otteella

Heimlichin ote vauvalle:

4. Aseta vauva selälleen syliisi
5. Paina sormilla rintalastan päältä sen verran, että rintalasta joustaa alaspäin
6. Toista viisi kertaa
7. Jatka vuorottelemalla 5 lyöntiä lapaluiden väliin – 5 painelua rintakehälle

8. Aloita puhallus-paineluevitys, jos vauva menee tajuttomaksi tai ei hengitä

(Suomen Punainen Risti, 2022)

5 TUTKIMUSETIIKKA

Sanoilla etiikka, kreikaksi ”ethos”, ja moraali ”mores”, tarkoitetaan yleensä sellaisia tottumuksia, tapoja ja rajoituksia, jotka säätelevät ihmisten välistä arkista elämää. Kuula (2006, s. 21) toteaa, että tällöin ihminen pohtii, mikä on oikein, mikä on väärin, mitä voi sallia, mikä ei ole sallittua ja miksi se ei ole sallittua.

Eskola ja Suoranta (1998, s. 56) kirjoittavat että, tutkimusta tehdessä on pohdittava esimerkiksi sitä, mitä hyötyä tai haittaa tutkittavalle tutkimukseen osallistumisesta on, miten yksityisyyteen liittyvät asiat ja luottamuksellisuus turvataan ja miten toimitaan, jos tutkittava paljastaa arkaluontoisia asioita. Lisäksi tutkimukseen osallistuvalla on annettava riittävästi tietoa tutkimuksen luonteesta ja tavoitteesta.

Kuula (2006, s. 14) toteaa, että internetin saavutettavuus tänä päivänä, internetin käytön lisääntyminen merkittävästi ja internetin tarjoamat erilaiset alustat vaikuttavat myös tutkimusten tekemiseen, sillä internetistä saa tutkimusaineistoja helposti erilaisista aihepiireistä ja erilaisia yhteyksistä. Kuulan (2006, s. 169) mukaan internet voi olla tutkimuksen kohde, tutkimusväline tai aineistonlähde. Kanasen (2014, s. 21–23) mukaan joskus tiedonkeruussa voidaan käyttää rinnakkain sekä online että onsite -menetelmää. Verkkotutkimus mahdollistaa tiedonkeräämisen kustannustehokkaasti.

Kuula (2006, s. 173) kertoo, että yksittäisen ihmisen julkaisemia tietoja voi olla organisoimattomissa tai osittain organisoiduissa sivustoilla. Organisoimattomia sivustoja ovat esimerkiksi kotisivut ja blogit. Puoliorganisoiduilla sivustoilla, kuten keskustelupalstoilla, chateissa ja pe-lympäristöissä, on yleensä palvelun luoja, ylläpitäjä, moderaattori tai muu vastaava.

Kuula (2006, s. 169–192) luettelee aineistonkeräyspaikoiksi verkkolomakkeet, sähköpostikyselyt- ja haastattelut, kirjoituspyynnöt, viestiryhmät, nimimerkilliset web -palstat, kotisivut, blogit, chatit ja roolipelit. Viestiryhmiä voi käyttää sekä tiedonlähteenä, että tutkimusaineistona (mts. 181).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kvalitatiivinen. Tutkimuksen tavoitteena oli teemahaastattelun keinoin selvittää, millaisia ajatuksia vanhemmilla on sormiruokailusta. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, s.11) mukaan teemahaastattelu on tunnetuin puolistrukturoidun haastattelun muoto, jossa haastattelijä on etukäteen päättänyt haastattelun näkökohdan. Teemahaastattelun tueksi aineistoa kerättiin myös kyselylomakkeella. Näillä menetelmillä selvitettiin, millaisia haasteita ja ongelmia vanhemmat ovat mahdollisesti kokeneet toteuttaessaan sormiruokailua. Puusa ja Juuti (2020, s. 9) kirjoittavat, että laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksista, ajatuksista ja tunteista. Laadullinen tutkimus ei pyri löytämään tietoa siitä, miten usein tai missä määrin jokin ilmiö esiintyy, vaan pyrkii tuomaan esiin erilaisia näkökulmia, joista aiheita voi tarkastella (mts. 14). Hirsjärven ym. (1997, s. 157) mukaan pyrkimys on löytää ja paljastaa tosiasioita. Tutkimuksessa pyrittiin keskittymään erilaisiin haasteisiin ja ongelmakohtiin, joita sormiruokailussa voi esiintyä. Vilkan (2005, s. 109) mukaan tutkijan tulisi tuntea kohderyhmä ja sen kulttuuri, jotta tutkija välttäisi tulkintaongelmat. Opinnäytetyön tekijällä on kokemusta sormiruokailevista lapsista.

Kanasen (2008, s.79) mukaan teemahaastattelun runkona ovat etukäteen määritellyt aiheet, teemat, joita haastattelussa käsitellään tai sivutaan. Tällä varmistetaan, että kaikki osa-alueet tulevat haastattelun aikaan käsitellyksi, sillä teemahaastattelu etenee yleensä haastateltavan ehdoilla. Kananen (2014, s.76) kirjoittaa, että tutkittava kertoo vapaasti tutkittavasta ilmiöstä ja tutkijan tehtävänä on esittää tarkentavia kysymyksiä ja pitää keskustelu valitussa aihepiirissä. Tavoitteena on saada haastateltava kertomaan ilmiöstä aitoja, elettyjä kokemuksia (mts. 83). Haastattelukysymykset oli muotoiltu avoimiksi, sillä Kanasen (mts. 79) mukaan ne tuottavat enemmän ja laajempaa tietoa ja ymmärrystä, kuin suljetut kysymykset. Lisäksi jatkokysymysten ja tarkentavien kysymysten esittäminen haastattelun aikana tekee haastattelusta enemmän keskustelunomaisen, jossa on aitoa vuorovaikutusta. Se taas lisää haastateltavan luottamusta.

Kanasen (2008, s.79) mukaan laadullisessa haastattelussa voidaan käyttää sekä äänen että kuvan tallennusta. Tallentamisen avulla haastatteluun voidaan palata myöhemmin. Muistiinpanojen kirjoittaminen haastattelun aikana voi viedä tutkijan huomion pois haastateltavasta, sillä Kanasen (2014, s. 85) mukaan muistiinpanojen kirjoittaminen haastattelutilanteessa rikkoo aidon vuorovaikutuksen. Tutkijan huomio on muistiinpanojen kirjoittamisessa, hän

keskittyy siihen, mitä kirjoittaa ja minkä näkee aiheelliseksi kirjoittaa. Tällöin tulkinta perustuu vain kirjoittajan näkemykseen tilanteesta.

Tallennettu haastatteluaineisto kirjoitetaan tekstimuotoiseksi, jotta tutkijan on helppo käsitellä aineistoa manuaalisesti. Kananen (2008, s.80) esittää kolme eri tasoa ja tekniikkaa, joilla litterointi voidaan tehdä: sanatarkassa litteroinnissa jokainen äännähdyskin kirjoitetaan ylös. Yleiskielellisessä litteroinnissa tekstistä on poistettu murre- ja puhekielen ilmaisut ja teksti on muutettu kirjakielelle. Propositiontason litteroinnissa ainoastaan ydinsisältö on kirjattu ylös.

Kanasen (2008, s. 68) mukaan kyselylomakkeen laatimisessa ilmiön tunteminen on perusedellytyksenä sille, että osattaisiin tehdä oikeanlaisia kysymyksiä. Hirsjärvi ym. (1997, s. 190) kirjoittavat, että avoimet kysymykset tuottavat haastateltavalta vastauksia, jotka paljastavat mm. vastaajan tiedon, motivaation ja näkökulman aiheeseen; sen mikä on keskeisintä ja tärkeintä ja sallii vastaajien ilmaista itseään vapaasti, omin sanoin.

6.1 Tutkimuskysymykset ja -menetelmät

Eskolan ja Suorannan (1998, s. 175) mukaan ensimmäinen lähestyminen aineistoon kulkee tematisoinnin kautta. Opinnäytetyöhön kerätty tutkimusaineisto jaettiin erilaisiin teemoihin. Vilkan (2005, s. 109) mukaan laadullisen tutkimusmenetelmän ja sen aineiston keräämisen tavoite on aineiston sisällöllinen laajuus, eikä aineiston lukumäärä kappaleina pysty korvaamaan sisällöllistä laatua. Teemahaastatteluilla tavoiteltiin laajempaa ja syvällisempää pohdintaa omista kokemuksista ja näkemyksistä sormiruokailuun liittyen.

Sisällönanalyysi on kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston analyysitapa, jolla voidaan nostaa esille tutkimuksen keskeisiä asioita. Vuoren (i.a) mukaan analysoinnissa etsitään kaikista aineistoteksteistä ydinviestit ja toistuvat asiat, jolloin saadaan tiivistetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä.

6.2 Aineiston keräys

Teemahaastattelu. Teemahaastattelua varten tutkimuksen tekijä kävi tutustumassa paikallisen vauvakahvilan toimintaan ja esittelemässä opinnäytetyön aiheen. Käynnillä sovittiin kolme haastattelua. Haastateltavilla oli aiempaa kokemusta sormiruokailun toteuttamisesta. Vauvakahvilan ilmoitustaululle jätettiin esite sekä teemahaastattelusta että kyselystä.

Haastateltaville lähetettiin sähköpostilla tietoa opinnäytetyön aineiston keräyksestä ja haastatteluun valmistautumisesta. Haastattelukysymykset eli haastattelun runko (ks. liite 2.), lähetettiin etukäteen, jotta haastateltavat voivat rauhassa miettiä vastauksia valmiiksi. Haastattelut toteutettiin seuraavan viikon aikana.

Webropol-kysely. Kyselylomake (ks. Liite 2) tehtiin Webropol-kyselytutkimustyökalulla. Linkki kyselyyn liitettiin opinnäytetyön esitteeseen, jota jaettiin sähköisesti eri vauvakahvila -ryhmiin Etelä-Pohjanmaan alueella. Lisäksi linkki jaettiin ”Sormiruokailijat” ja ”Vauvan ruoka-ohjeita ja vinkkejä” -sosiaalisen median ryhmiin. Molemmat ryhmät ovat yksityisiä ja ylläpitäjiltä kysyttiin lupa linkin julkaisemiseen ryhmässä. Aineistoa kerättiin kahden viikon ajan, jolloin linkki kyselylomakkeeseen pidettiin auki.

6.3 Aineiston analysointi

Teemahaastattelut. Teemahaastatteluita tehtiin kolme kappaletta. Yksi haastattelu kesti tunnin ja 10 minuuttia, kaksi haastattelua kesti noin 20 minuuttia. Haastattelu tehtiin vapaamuotoisesti. Haastattelun runkona olivat samat kysymykset, kuin Webropol-kyselyssäkin, mutta keskustelun annettiin kulkea vapaasti.

Haastattelun alussa haastateltaville kerrottiin, että haastattelu nauhoitetaan, vastauksista voidaan käyttää sitaatteja työn esittelyssä ja että opinnäytetyö julkaistaan myös Theseus-opinnäytetyötietokannassa. Haastattelut tehtiin Teamsin välityksellä. Nauhoitukset purettiin Word-ohjelmiston litterointiohjelmalla, joka litteroi tekstin sanatarkasti. Teksti tarkistettiin ja korjattiin, mikäli litterointivirheitä esiintyi. Litteroinnin jälkeen tehtiin vielä propositiotason litterointi, jossa korostettiin tutkimuskysymysten kannalta olennaiset vastaukset.

Webropol -kysely. Kysely oli avoinna kaksi viikkoa, jonka aikana kyselyyn vastasi 66 henkilöä. Kyselyn vastaukset muutettiin ja tuotiin sekä PDF- että Excel -muotoon ja tallennettiin omalle tietokoneelle aineiston nopeamman ja selkeämmän käsittelyn vuoksi. Excel -taulukossa olevia, tutkimuskysymysten kannalta oleellisia vastauksia, korostettiin muuttamalla vastauksen taustaväri keltaiseksi, jotta huomio kiinnittyisi mm. ongelmiin ja haasteisiin.

7 TEEMAHAASTATTELUJEN TULOKSET

Teemahaastatteluun osallistui kolme äitiä, joilla oli jo ennestään kokemusta sormiruokailun toteuttamisesta. Teemahaastattelussa varmistettiin, että haastateltava vastasi samoihin kysymyksiin kuin Webropol -kyselyssäkin esitettiin. Haastateltavan annettiin kuitenkin vapaasti kertoa ajatuksistaan ja kokemuksistaan aiheen ympärillä.

Haastattelussa kysyttiin ruokailun järjestämistä matkoilla. Ruokahuolto matkan ja liikkumisen aikana on syytä suunnitella ainakin alustavasti. Joissain ravintoloissa ja buffet-ravintoloissa saa hyvin tilattua ja koostettua myös sormiruokailevalle vauvalle tai taaperolle sopivan ruuan. Buffeteissa on yleensä tarjolla esimerkiksi keitettyjä kananmunia, kasviksia, tofuja jne. Useimmissa ravitsemisliikkeissä sormiruoka-konsepti on kuitenkin tuntematon, eikä vauvalle sopivaa ruokaa ole mahdollista saada tai sitä ei osata valmistaa oikein. Ilmaan heitettiin ajatus, pitäisikö alan koulutuksessa käydä läpi sormiruokailua ja miten ravintolassa voitaisiin paremmin huomioida myös perheen pienimpien ruokaelämys.

Ei tämä sormiruokailu vielä esimerkiksi tuonne ravintolamaailmaan, niin vain ole mennyt, esikoisen kanssa tuli paljon käytettyä ravintolapalveluita ja muita, niin kyllä se yllättävän vaikeaksi on tehty (H1)

Haastatteluissa todettiin, että sosiaalisessa mediassa tieto, kokemukset ja aiheesta julkaistut tutkimukset leviävät yhdellä klikkauksella, kun taas tiedon leviäminen neuvoloihin, alan oppilaitoksiin ja ravitsemisliikkeisiin vie aikaa.

Elintarviketeollisuuden ei ole vielä nähty vastaavan sormiruokailun suosioon, muutoin kuin erilaisten naksujen, välipalapatukoiden ja sopivien aamiaismurojen osalta. Haastateltavien mukaan helpointa oli valmistaa sormiruokia pakastimeen ja ottaa sieltä tarvittava määrä mukaan, sillä pakastettu ruoka säilyy paremmin matkan aikana ja se on helppo lämmittää mikro-rossa.

Haastateltavat kertoivat toteuttaneensa vauvojen kanssa ”hybridimallin” ruokailua, jossa annetaan sekä valmiita että itse tehtyjä soseita ja sormiruokia. Tietynlaista vastakkainasettelua haluttiin välttää; haastateltavat totesivat toteuttavansa sormiruokailua soveltaen, omalla tavallaan, miten sen hetkiseen tilanteeseen sopii. Sormiruokailu koettiin helpoksi ja hauskaksi tavaksi. Vauvan katsottiin oppivan aluksi perusmakuja ja tavallisesti kodissa valmistettujen ruokien ja mausteiden makumaailmaa. Esikoiselle valmistettiin ruokia pitkään

sormiruokaresepteillä, kun taas seuraavat lapset saivat nopeammin samaa ruokaa, mitä muukin perhe söi – ruokarajoitukset huomioon ottaen. Vauvan aloittaessa kiinteiden ruokien syömisen, myös perheen ruokarytmin mainittiin muotoutuneen paremmaksi ja säännöllisemmäksi.

Sormiruokailun katsottiin olevan helpompaa nyt kuin esimerkiksi kymmenen vuotta sitten. Haastateltavan esikoisen kohdalla raaka-aineisiin tutustuttaminen oli tarkempaa ja rajoitetumpaa, kun nykyiset suositukset sallivat maisteltavaksi laajasti eri raaka-aineita. Haastatteluissa mainittiin erilaiset maitotuotteita korvaavat tuotteet, kuten kaurakermat ja -maidot sekä kaura- ja soijajugurtit, jotka ovat helpottaneet ruuanvalmistusta siten, että vauvakin on saanut samaa ruokaa.

Nuoremmalle noista isommista niin sille mä mun mielestä teen niinku silloin alle vuoden ikäisenä mä tein oman makaronilaatikon niin mä taisin tehdä sen kauramaitoon... Niin niin että sitten taas mä jotenkin en tykännyt tuota äidinmaidonkorviketta käyttää kauheasti (ruuanvalmistuksessa) (H2)

Haastattelussa kävi ilmi, että varsinkin vanhemmalla sukupolvella voi olla vääränlaisia kuvitelmia tai ajatuksia sormiruokailusta. Sormiruokailijan oletettiin syövän esimerkiksi ranskalaisia ja sormiruokailun ajateltiin olevan aivan liian sotkevaa touhua eikä vauvan uskottu saavan riittävästi ravintoa. Esimerkkinä mainittiin myös neuvolan terveydenhoitajien tietämys sormiruokailusta. Koettiin, että neuvola on melko varovainen eikä varsinaisesti ole tuonut esille sormiruokailua silloin, kun vanhemmille on kerrottu kiinteiden ruokien aloittamisesta. Neuvolan kysyessä vauvan syömiä ruokamääriä, oletus oli, että vastaus annetaan syötyjen sosepurkkien määrän mukaan. Toisaalta nuoremmat, omaa ikäluokkaa olevat terveydenhoitajat ovat ehkä paremmin ajan hermolla mukana ja tietävät sormiruokailusta enemmän ja jopa suosittelevat sitä. Erikoissairaanhoidossa sormiruokailu on nähty positiivisena ja lasta kehittävästä asiana.

Kun me ollaan siis ihan ((salattu)) asiakkaita oltu vauvasta asti niin sieltä sieltäkin tuli niinku sitä signaalia, että todella hyvä että sormiruokailee (H1)

Lasten todettiin myöhemminkin syövän todella monipuolisesti, erityisesti kasviksia ja ajateltiin, että sormiruokailulla on ollut siihen vaikutusta. Soseutettujen ruokien todettiin olevan samanlaista mössöä ja epäiltiin, että vauva ei opi tunnistamaan raaka-aineita ja aitoja, oikeita

makuja. Siksi sormiruokaileva vauva voi olla myöhemmin ennakkoluuloton taapero, joka on kiinnostunut syömisestä ja ruuanlaitostakin.

Syödyn ruuan määrää on ollut helpompi seurata ja antaa vauvan itse päättää, milloin on kyläinen. Aluksi soseita syötettäessä vauva ei ole välttämättä antanut tarpeeksi selkeitä signaaleja, että on nyt syönyt riittävästi. Haastateltavan ajatus oli, että mahdollisesti vauvaa on tullut varmuuden vuoksi ylisyötettyä soseilla. Sormiruuasta on helppo tehdä myös tuhdimpaa, jos vauvalla ei paino nouse odotetusti tai painonkehityksessä tapahtuu notkahdus. Lapsentahtisuus on haastateltaville tuttu asia ja kun tähän on alkanut luottamaan, niin ruokailutilanteistakin on tullut kaikille mukavia.

Vauvan kehityksen seuraaminen oli haastateltavien mukaan mielenkiintoista. Vauva on voinut nopeasti omaksua sormiruokailun yhtenä tapana ruokailla. Todettiin, että vauva osaa kyllä syödä, kunhan valmius on saavutettu. Yksi haastateltava kertoi, että vauvalla on käytössä useita erilaisia ruokailuvälineitä erilaisilla ominaisuuksilla, sillä hän arvioi, että ne kehittävät vauvaa ja antavat lisää haastetta, varsinkin jos vauvalla on jokin fyysinen rajoite.

8 WEBROPOL-KYSELYN TULOKSET

Kyselyyn vastasi yhteensä 66 henkilöä. Kaikki vastanneet olivat äitejä, lasten iät olivat 6 kuukauden ikäisestä noin 6- vuotiaaksi. Vaikka kyselyyn vastasi myös kaksi äitiä, joiden nuorin lapsi oli ehtinyt jo esikouluikään, ei näitä vastauksia kuitenkaan poistettu tuloksista.

Vastaukset jaettiin eri teemojen mukaan: sormiruokailun aloitus ja tietolähteet, reseptiikka ja ruuanvalmistus, erilaiset ongelmat, elintarvikehygienia ja ruokaturvallisuus, matkustaminen ja eväät, sormiruokailun hyödyt ja positiiviset seikat sekä muita mainittuja asioita.

8.1 Sormiruokailun aloitus ja tietolähteet

20 vastaajaa ilmoitti, että heillä ei ole aikaisempaa kokemusta sormiruokailusta. Muut olivat tutustuneet sormiruokailuun jo aiemmin ja toteuttaneet sitä esimerkiksi esikoisen kanssa.

Parhaimmiksi sormiruokailun tietolähteiksi vastaajat ilmoittivat sosiaalisen median sormiruoka-ryhmät ja aihetta käsittelevät kirjat kuten ”Simppeleitä sormiruokailua”, ”Omin sormin suuhun”, ”Minä syön itse” ja ”Samasta padasta”. Vastaajat kertoivat lukeneensa myös englanninkielisiä kirjoja ja internet -sivustoja ja näissä olevat suositukset tiedettiin eroavan suomalaisista ravitsemussuosituksista. Facebook -ryhmät ja Instagram toimivat tiedonhaun lisäksi inspiraation lähteenä resepteihin ja ruokien esille laittoon.

Vanhemmalta sukupolvelta saattoi kuulla virheellisiä ohjeita, sillä sormiruokailu on voinut olla vieras ruokailutapa. Erityisesti turvallisuuteen liittyviä asioita oli syytä selventää, esimerkiksi ettei vauvan suuhun ei saa työntää mitään ja kakomistakin tapahtuu eikä siihen saa heti puuttua. Kahdeksan vastaajaa koki neuvolasta saadun tiedon, tuen ja opasvihkoset pintaraapaisuksi, vanhanaikaisiksi tai jopa vääriä tietoja sisältäviksi.

Neuvola tuki ajatusta, mutta en saanut sitä kautta neuvoja

Neuvolan tiedot todella ristiriitaisia ja vanhanaikaisia... neuvolassa suhtauduttiin sormiruokailuun selvästi ”höpöhöpö”-juttuna

Vastauksista kävi ilmi, että tietoa on osattu hakea monipuolisesti ja erityisesti keskustelupalstojen ja Facebook -ryhmien tarjoamaa tietoa on osattu arvioida kriittisesti.

Mielestäni käyttämäni tietolähteet ovat olleet luotettavia. Facebook-ryhmissä on toki oltava tarkkana ihmisten kommenttien ja niiden todenperäisyyden kanssa.

Kirjassa ”Simppeleä sormiruokailua” hyvät tiedot. Netissä nyt vastaan voi tulla mitä vaan, täytyy olla lähdekriittinen.

8.2 Reseptiikka ja ruuanvalmistus

Vastaajat olivat valmistaneet monipuolisesti erilaisia ruokia vauvan valmiuksien mukaan. Reseptilähteinä mainittiin Simppeli Sormiruokakeittiö-kirja ja Facebook-ryhmä. Epävarmuuksina ruuanvalmistuksessa koettiin mm. lihan kypsentäminen vauvalle sopivaksi ja kasvien osalta sopivan kypsyyssasteen löytäminen. Uuniruuista saattoi joskus tulla kuivia ja siten vauvalle haasteellinen syötävä. Vauvanruokien valmistamisen koettiin helpottuneen esimerkiksi siksi, että maitotuotteet voi korvata kasvimaitovalmisteilla.

Nykyisin esim. maidottomuuden noudattaminen on helpompaa, kun erilaisia kasvimaitoja on paremmin tarjolla kuin kymmenen vuotta sitten

Sormiruokailun alkuvaiheessa ei haluttu tuhlata aikaa eikä myöskään rahaa kovin vaativiin ruokiin, vaan tarjotut ruuat pidettiin yksinkertaisina. Myöhemmin saattoi koko perhe syödä samaa ruokaa kuin vauva, esimerkiksi kananjauhelihasta valmistettuja lihapötköjä, mutta suurin osa siirtyi vain muokkaamaan koko perheen ruuasta osan vauvalle sopivaksi suolan ja mausteiden osalta.

Koko perhe alkoi aika varhain syödä samaa ruokaa.

lapsi on syönyt 9 kuisesta lähtien samaa ruokaa kuin itsekkin (käyttäen lisäsuolattomia raaka aineita ja kaura/kasvisvalmisteita)

Tämä toteuttaa nimenomaisesti sitä sormiruokailun ideaa, jossa koko perhe voi syödä samaa ruokaa. Reseptiikassa oli toisinaan tullut vastaan ainesosia, joita ei kotona ennestään ole käytetty tai ei osata käyttää.

Joskus vauva haluaa ehdottomasti syödä itse. Sormiruokailijalle on olemassa vain vähän ns. valmisruokia ja toisinaan ruuanvalmistus koettiin aikaa vieväksi ja työlääksi ja myös oma jakaminen on voinut olla vauva-arjessa kortilla.

Haasteita tuovat joskus päivät, kun ei jaksaisi juuri kokata. Alle vuosikkaalle sormiruokailijalle sopivia valmisvaihtoehtoja on aika rajallisesti, etenkin kun lusikalla syöminen ei vauvan mielestä ole vaihtoehto.

Vastaajat käyttivät monipuolisesti mausteita, kuten kuivattuja yrtejä, erilaisia suolattomia maustesekoituksia, paprikamaustetta, sipulia ja pippuria. Osa kertoi vauvan pitävän maukkaasta, maustetusta ruuasta. Muutamat luottivat taas pelkkien raaka-aineiden tuomaan makuun. Mainittiin myös, että vauvan ruuan maustamiseen kaivattaisiin tarkempia ohjeita.

Varsinaisilla mausteilla en juurikaan, vaan maku tulee raaka-aineista.

Isommalle ruokailijalle reilulla kädellä yrteillä, muilla mausteilla (esim. pippureilla, paprikalla ja kurkumalla) ja valkosipulilla, pienemmälle vauvalle varovasti miedommilla mausteilla ja ihan vähän valkosipulilla.

8.3 Ongelmatilanteet ja haasteet

Lähes kaikki vastaajat mainitsivat vauvan tukehtumisen ruokaan ja kakomisen olevan sellaisia asioita, jotka mietityttivät ja pelottivat sormiruokailua aloitettaessa. Useat olivat tutustuneet vauvan ensiapuun ja turvalliseen sormiruokailuun. Vauvan kasvaessa ja syömisen taitojen karttuessa pelot ovat hälvenneet. Ruuan koostumus ja tarjottujen palojen koko sekä se, miten vauva osaa käsitellä tarjottua ruokaa, nousi vastauksissa selkeästi esiin. Vastaajat kertoivat pohtineensa, saako vauva riittävästi ruokaa ja ravintoaineita silloin, kun syö omatoimisesti, sillä syödyn ruuan määrä vaihteli paljon ja osa ruuasta tiputettiin lattialle. Osa vastaajista oli tutustunut paremmin ravitsemussuosituksiin, selvittänyt ravintosisältöjä ja tavoitteita sekä perehtynyt päivän ruokien koostamiseen.

Sitten jännitti, kasvaako vauva tarpeeksi niin pienillä ruokamäärillä.

Joidenkin vanhempien lapsilla on sormiruokailua aloitettaessa ilmennyt vatsavaivoja sekä vauvoilla on ollut esimerkiksi aistiyliherkkyksiä, jotka ovat vaikuttaneet sormiruokailun toteuttamiseen. Neuvolasta ei toivotunlaista tukea tai ohjeita aiheeseen ole saatu ja tämän takia sormiruokailu oli laitettu hetkeksi tauolle.

Pohdittiin myös, että saako vauva totutella riittävästi uusiin makuihin, kun ohjeistusten mukaan tarjottavat ruuat ovat niin yksinkertaisia, esimerkiksi höyrytetyt kasvikset.

8.4 Elintarvikehygieniä ja ruokaturvallisuus

Vastaajat olivat epävarmoja ruuan säilyvyydestä ja siitä, että jos vauva ei syökään tarjolla olevaa ruokaa, voiko sen jäähdyttää ja tarjota myöhemmin uudestaan. Valmistetun ruuan pakastaminen, mitä ruokia ylipäättään voi pakastaa ja voiko esimerkiksi pakastetusta kalasta valmistettua ruokaa pakastaa uudestaan mietitytti.

Miettinyt ruokien säilyvyyttä silloin, kun vauvalle teki erikseen omia. Ratkaisin ongelman pakastamalla lähes kaiken heti.

Myös suolattomien ja vähäsuolaisten vaihtoehtojen etsiminen on koettu hankalaksi ja aikaa vieväksi. Epävarmuutta oli myös ruuan kypsyydestä ja ulkomaisten kasvien käytöstä. Pari kertoi, ettei valmista vauvalle ruokaa alennustuotteista, esim. punalaputetuista lihoista. Kasviksissa ja marjoissa suosittiin suomalaisia ja erityistä huomiota kiinnitettiin kasvien puhdistamiseen ennen käyttöä.

Muutama oli todennut, että joillakin sormiruokaresepteillä tehdyistä ruuista oli tullut liian kovia tai sitkeitä ja siten vauvalle sopimattomia.

8.5 Matkustaminen ja eväät

Vastausten perusteella matkustaminen ei ole este sormiruokailun toteuttamiselle. Vastaajat kertoivat kuitenkin valitsevansa matkaeväiksi vähemmän sotkevia eväitä, kuten hedelmäpatukoita, maissinaksuja tai pussismoothieita. Myös itsetehdyt pannarit, apinaeväs ja kanapötököt koettiin sopiviksi matkaruuiksi.

Rasioihin huoneenlämmössä kestäviä ruokia.

Kylmässä säilyviä ruokia laittanut kylmälaukkuun ja sieltä tarjonnut.

Haasteena koettiin ruuan säilyvyys matkan aikana, osa oli ottanut mukaan pakastettuja sormiruokia, sillä niiden ajateltiin säilyvän hieman paremmin matkan ajan. Suurin osa kertoi kuitenkin tarjoavansa valmiita soseita esimerkiksi sosepusseista tai -purkista. Vastaajat kertoivat, että ravintolan buffet -pöydän tarjonnasta löytää hyvin vauvalle sopivia ruokia ja useimmissa ravintoloissa osataan valmistaa vauvalle sopivia ruokia tilauksesta. Toisaalta

mainittiin, että ravintoloiden ruuan käsittely ja säilytyskäytännöt mietityttivät ja todettiin, että aina ei ravintolassa osata valmistaa riittävän suurikokoisia paloja.

Hotellien buffetista on hyvin löytynyt tarjontaa myös vauvalle.

Kerran olen ollut ravintolassa jossa oli ihan listalla yksi sormiruokailijalle sopiva annos, se oli positiivinen yllätys

8.6 Sormiruokailun hyödyt ja positiiviset asiat

Vastauksista ilmenee, että vanhemmat kokivat sormiruokailun toteuttamisessa paljon positiivisia asioita. Eniten mainintoja sai vauvan omatoiminen syöminen, joka koettiin arkea helpottavaksi asiaksi. Yhdessä syöminen koettiin tärkeäksi, vanhemmat ja muu perhe saavat syödä rauhassa samalla, kun vauva ruokailee itsenäisesti. Vauva saa itse päättää, minkä verran ruokaa syö ja milloin on kylläinen, mikä toteuttaa nykyistä imeväisikäisten ravitsemuskasvatusta. Toisaalta vauvan ruokailuun käyttämä aika saattoi olla pitkä, joten ruokailulle piti varata riittävästi aikaa.

Lapsi ottaa hienosti montessorinomaisesti itse aktiivisesti osaa ruokailuun ja vanhempien oma syöminen helpottuu

Vauvan todettiin olevan kiinnostunut ruuasta eri tavalla ja maistelevan rohkeasti ja ennakkoluulottomasti uusia makuja. Makujen koettiin olevan selkeämpiä ja puhtaampia, kuin teollisten soseruokien ja siten ajateltiin, että sormiruokaileva lapsi oppii hyvin tunnistamaan ja nimeämään ruokia. Ruokavalion ajateltiin olevan monipuolisempi ja vauva sai tutustua laajasti ruuan erilaisiin rakenteisiin pienestä asti.

Motoriikan kehittyminen, hyvän ruokasuhteen muodostuminen, lapsi saa tutustua ruokaan kaikilla aisteillaan ja lapsi saa alusta alkaen osallistua perheen yhteisiin ruokailuihin.

Vauvan motoriiikan uskottiin kehittyvän nopeammin, sillä omatoiminen ruokailu kehittää silmän ja käden koordinaatiota. Myös suun motoriiikan kehittyminen mainittiin.

8.7 Muita ajatuksia sormiruokailusta

Sormiruokailuideologian toivottiin olevan vähemmän fanaattisempi. Ajateltiin, että se on vain yksi tapa ruokailla ja jokainen perhe toteuttaa sitä omalla tavallaan. Pohdittiin, että äidin stressiä ja uupumista vähentäisi, jos muita tapoja huolehtia vauvan ravinnonsaannista ei niin vähäteltäisi. Toisaalta toivottiin neuvoloilta laadukkaampaa tietoa.

Sormiruokailusta on mielestäni noussut kultti, se on ainut oikea hyvä tapa opettaa lapsi syömään

Oma kokemus on, että vauvat ovat hämmästyttävän taitavia syömään, kunhan heidän vaan annetaan harjoitella.

Kuva 1 Vastaajien kokemista haasteista ja ongelmista muodostettu sanapilvi.



9 TULOSTEN TARKASTELU

Kiinteiden ruokien aloitus ja lapsentahtinen vieroitus ovat askel uuteen maailmaan niin vanhemmille kuin vauvoillekin. Vieroitukseen ja kiinteiden ruokien aloittamiseen voi liittyä epävarmuutta mutta myös kutkuttavaa odotusta ja iloa uuden asian oppimisesta.

Vastaajat hankkivat tietoa pääasiassa aihetta käsittelevistä kirjoista, sosiaalisesta mediasta sekä internet -sivustoilta. Lähdekriittisyydestä on puhuttu paljon ja esimerkiksi keskustelupalstoilla annettuja neuvoja osataan suodattaa ja arvioida. Neuvoloista saadun tiedon taso on vaihdellut suuresti, toisinaan tieto on ollut vähäistä tai vanhentunutta. Tätä pidettiin harmillisenä, sillä moni vanhempi kaipaisi kannustusta ja neuvoja myös terveydenhoitajalta.

Vanhemmat olivat tietoisia imeväisikäisten ravitsemussuosituksista. Vanhemmat ovat lukee neet aihetta käsittelevää kirjallisuutta tai muuten perehtyneet aiheeseen. Ulkomailla asuvat suomalaiset ovat saattaneet hämmentyä paikallisen neuvolan antamista ravitsemussuosituksista ja -käytännöistä, jos ne ovat oleellisesti eronneet suomalaisista suosituksista. Kuitenkin suomalaisia suosituksia pidettiin luotettavimpina.

Yhdellä haastateltavalla oli kokemusta ainakin kahdesta täysin erilaisesta ravitsemussuosituksista. Haastateltava kertoi, että kymmenisen vuotta sitten suositusten mukaan vauvalle annettiin yksi uusi ruoka-aine maisteltavaksi, johon vauva sai totutella noin viikon ajan ennen seuraavaa uutta makua. Tämän katsottiin helpottavan esimerkiksi suolisto-oireita ja paljastavan helpommin allergiset reaktiot.

Vanhemmille oli erityisen tärkeää, että tarjottava ruoka on vauvalle sopivaa ja itse valmistettua. Myös kotimaisten raaka-aineiden ja luomutuotteiden suosiminen koettiin tärkeäksi. Vaikka kaikista ravintoloista ei saa oikeaoppista sormiruokailijan annosta, monesti ravintolasta sai pyytämällä edes jotain sormiruuksi kelpavaa. Epäilyksiä aiheuttivat kuitenkin ruuan laatu ja se, miten ruokia on säilytetty ja käsitelty keittiössä. Ravintolan työntekijöillä ei aina ole tietoa sormiruokailusta, joten vauvalle tuotu ruoka on voinut kaikesta huolimatta olla jollain tavalla sopimatonta.

Vauvalle haluttiin valmistaa samaa ruokaa mitä muukin perhe syö, mikä on myös yksi sormiruokailun pääideoista. Sopivien raaka-aineiden ja vauvalle sopivien ruokien valinta koettiin arjen kiireessä hankalaksi. Myös ruuan muokkaaminen koko perheelle sopivaksi huomioiden

vauvan tarpeet ja muun perheenjäsenen mahdolliset allergiat koettiin aikaa vieväksi. Joskus ikävän tilanteen aiheutti itse resepti, jota noudattamalla ruuasta tulikin sopimatonta vauvan käsiteltäväksi.

Syödyn ruuan määrän seuraaminen oli hankalampaa, sillä varsinkin alussa vauva voi muusata ruokaa, heittää sitä lattialle ja sylkeä pois. Toisaalta Rapleyn ja Murkettin (2010, s.76) mukaan vauva tutustuu näin ruokaan eikä ole vielä tarkoituskaan, että kiinteät ruuat olisivat se pääasiallinen ravinto vauvalla.

Matkustettaessa suurin osa vastaajista oli ottanut mukaan itse valmistamia sormiruokia tai tarjonnut valmiit soseita, välipalapatukoita tai hedelmiä. Vaikka ravintolan sormiruokatarjontaa pidettiin puutteellisena, se voi olla myös ravintolan tekemä rajaus asiakaskunnasta, todennäköisemmin kuitenkin tiedon puutetta.

10 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia sormiruokailuun liittyviä ongelmia, joita vanhemmat kohtaavat vauvan siirtyessä syömään kiinteitä ruokia. Aihetta käsittelevä kirjallisuus rajoittuu muutamaankin teokseen. Teoriaosuudessa käytin lähteenä seuraavia: Syödään yhdessä -ravitsemussuosituksia, Rapleyn ja Murkettin alkuperäisteosta, Ollilan kokemusasiantuntijana kirjoittamaa kirjaa sekä Arosillan ym. teosta. Kirjoittaminen oli mielekästä ja teoriaosuuden rajaaminen mielestäni onnistunut.

Internetissä kyselyyn julkaistu linkki tavoittaa kohderyhmänsä lisäksi myös muita, jolloin vaarana voi olla, että kyselyyn vastaa myös sellaisia henkilöitä, joita aihe ei oikeastaan edes koske. On mahdollista, että kyselyn on vastannut tällaisia henkilöitä. Aineiston luotettavuuden arviointi perustuu kokonaiskuvan hahmottamiseen ja annettuja vastauksia voi verrata kirjallisuuteen. Hirsjärvi ym. (1997, s. 184) kirjoittavat, että yksi kyselytutkimuksen haitoista on se, ettei voida olla varmoja siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Toisaalta suurin osa kyselyn vastauksista oli useamman lauseen mittaisia, eli kysymystä oli pohdittu ja vastaukseen oli käytetty aikaa.

Sormiruokailusta on tullut vaihtoehto soseruokailulle ja sormiruokailu on ollut pinnalla jo useamman vuoden. Voidaan katsoa, että se on yksi tapa ruokailla, siitä on tullut jo ns. normaalia. Ravitsemus- ja ruokasuositukset perustuvat sen hetkiseen tutkimustietoon ja niitä päivitetään elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa (Ruokavirasto, 2022). Muuttuneet ravitsemussuositukset ovat mahdollistaneet sormiruokailun, sillä aiemmissa imeväisikäisten ravitsemussuosituksissa vauvoja totutettiin maltillisella tahdilla uusiin raaka-aineisiin ja makuihin.

Vaikka sormiruokailun on tutkimuksen aikana todettu olevan jo normaali ruokailutapa vauvalle, on silti tasapainoiltava neutraalisti sosen ja sormiruokailun välillä. Vauvan ruokinta herättää vahvoja ajatuksia ja mielipiteitä molempiin suuntiin. Osa kokee, että sormiruokailusta on tehty ylivoimaisesti paras mahdollinen tapa ruokkia vauvaa eikä muille ruokailutavoille, esimerkiksi soseruuan mahdollisuudelle jätetä tilaa.

Tämä tutkimus antoi hyvän kuvauksen sormiruokailun tämänhetkisestä tilasta ja ongelmakohdista. Lisäksi saatiin arvokasta tietoa, mitä asioita tulisi päivittää ja millaista tietoa tarvittaisiin lisää.

10.1 Jatkotutkimukset ja kehitysideat

Vastausten sisällön analysointi ja tutkiminen herättivät uusia kysymyksiä: millaista ravitsemusneuvontaa esimerkiksi neuvolasta saadaan, esitetäänkö soseruokailu ja sormiruokailu tasa-arvoisina tapoina toteuttaa kiinteiden ruokien syömistä ja ovatko ohjeelliset ja esitteet riittävän perusteellisia ja selkeitä, kun vanhemmat tutustuvat sormiruokailuun. Miten ravintoloissa huomioidaan lasten ruokaelämys? Teemahaastattelussa tuli ajatus, että sormiruokailu pitäisi olla esillä myös alan oppilaitoksissa, jolloin tietoa menisi myös ravintolan keittiöön. Yksi kehittämiskohde voisi olla ravintoloille tehtävä sormiruokailijan annos.

Teemahaastatteluiden ja kyselytutkimuksen perusteella tarvetta ja mielenkiintoa olisi esimerkiksi luennoille ja vaikkapa sormiruokalounas-kokkailuhetkille. Tällainen ruuanvalmistushetki voisi koostua luento-osasta, yhteisestä ruuanvalmistuksesta ja päättyä vauvojen ruokailuun. Vanhempia mietityttävät asiat esim. sopivan ruuan valmistaminen, vauvan valmiudet sormiruokailuun ja itse ruokailutilanne, olisi mahdollista käydä yhdessä läpi.

LÄHTEET

- Arosilta, H.-M.; Ruottinen, S. & Lähteenmäki, U.-M. (2012) *Minä syön itse*. Tammi.
- Brown, A. (2018). No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 31 (4), 496-504. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jhn.12528>
- Erkkola, M., & Virpi, K. (2018). Lasten ja perheiden ravitsemuksen 10 keskeistä keskustelunavausta. *Ravitsemusasiantuntija*, (2), 9–10.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1999) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Gummerus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2007) *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Imetyksen Tuki Ry. (2018) *Äidinmaidonkorvikkeet*. <https://imetyks.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/aidinmaidonkorvikkeet/>
- Jalanko, H. (2021) Terveyskirjasto. *Vierasesinetapaturmat lapsilla*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00423>
- Kananen, J. (2008) *KVALI: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2014) *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2014) *Verkkotutkimus opinnäytetyönä – laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas*. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, T. (2009) *Lapsen aika*. WSOY
- Kuula, A. (2006) *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Gummerus.
- Marttaliitto (i.a-a) *Ruokaa turvallisesti*. <https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruoanvalmistus/ruokaa-turvallisesti/>
- Marttaliitto (i.a-b) *Kylmä kylmänä ja kuuma kuumana* <https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruoanvalmistus/ruokaa-turvallisesti/kylma-kylmana-ja-kuuma-kuumana/>
- Neuvokas perhe (2020) *Mitä ovat motoriset taidot?* www.neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/

- Neuvokas perhe (2022) *Mitä on ruokakasvatus?* <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mita-on-ruokakasvatus/>
- Ollila, M. (2018) *Simppeliä sormiruokailua*. WSOY
- Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus
- Rapley, G. & Murkett, T. (2010) *Omin sormin suuhun*. WS Bookwell
- Ruokavirasto, (2020a). *Elintarvikehygienia*. www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-yhteiset-vaatimukset/elintarvikehygienia/
- Ruokavirasto (2020b) *Tietoa elintarvikkeiden säilytysajoista kotikeittiössä*. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/kasittely-ja-sailyttaminen/lampotila/>
- Ruokavirasto (2021a) *Kasvikset ja hedelmät*. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/kasittely-ja-sailyttaminen/hygienia-kotikeittiössä/kasvikset-ja-hedelmat>
- Ruokavirasto (2021b) *Mikrobien kasvua edistävät tekijät* <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/ruokamyrytykset/yleista-mikrobeista/mikrobien-kasvua-edistavat-tekijat/>
- Ruokavirasto (2022). *Ravitsemus- ja ruokasuositukset*. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005) *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino
- Salpa, P. (2007). *Lapsen liikkumisen kehitys: ensimmäinen ikävuosi*. Tammi.
- Soljanlahti, M. (15.1.2022). *Saako syödessä näplätä kännykkää tai katsoa videoita? Asiantuntija neuvoo, miten ohjata lapsia käyttäytymään ruokapöydässä* <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.1730706>
- Sormiruokailun ABC (2016). *Mitä hyötyä sormiruokailusta on?* <https://simppelisormiruokakeitio.com/sormiruokailunabc>
- Starck, Mira (2022) *Oraalimotoriikkaa arkeen – kasvojen ja suun alueen kehitys*. <https://prolingua.fi/oraalimotoriikkaa-arkeen/>
- Suomen Punainen Risti (2022) *Vierasesineen poistaminen hengitysteistä – vauva* <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-vauva/>

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2019). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vilka, H. (2005). *Tutki ja kehitä*. Tammi.
- Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>
- Väisänen, O. (2016). *Tiukkaa puhetta vauvanruuasta – vauvojenko pitäisi syödä mautonta ja mausteetonta ruokaa?* <https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000001251287.html>

LIITTEET

Liite 1. Webropol -kyselylomake

Liite 2. Tiedote tutkimuksesta vauvakahvilaan ja liitettäväksi Facebook -julkaisuun

Liite 1. Webropol-kyselylomake



Hyvät vanhemmat,

Opiskelen Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa restonomiksi. Opinnäytetyöni aiheena on sormiruokailevat vauvat ja vanhempien kokemukset sormiruokailun toteuttamisesta. Kyselyllä kerätään aineisto opinnäytetyötä varten.

Erityisesti pyrin selvittämään, *millaisia ongelmakohtia, haasteita ja huolenaiheita* vanhemmat ovat kokeneet toteuttaessaan sormiruokailua. Vastaa vapaamuotoisesti, omien kokemustesi ja näkemystesi pohjalta. Oikeita tai väärä vastauksia ei ole.

Kyselyyn vastataan anonyymisti eikä henkilötietoja kerätä. Vastauksista voidaan käyttää sitaatteja työn tulosten esittelyssä.

Vastaamalla kyselyyn osallistut tutkimukseen.

Valmis opinnäytetyö on julkinen asiakirja, joka julkaistaan Theseus - tietokannassa.

Vastaa mielelläni lisäkysymyksiin elina.m.ojala@seamk.fi

Elina Ojala
restonomiopiskelija, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

1. Kyselyyn vastaa

isä

äiti

muu

2. Minkä ikäinen/ikäisiä lapsesi on?

3. Kuinka kauan lapsesi on sormiruokaillut?

Oletko vasta aloittanut sormiruuan tarjoamisen?

Onko sinulla aiempaa kokemusta sormiruokailun toteuttamisesta?

4. Mistä olet saanut ja etsinyt tietoa sormiruokailusta?

Esimerkiksi neuvolan esitteet, kirjat, keskustelupalstat, sosiaalinen media jne.

5. Miten arvioisit saamasi tiedon luotettavuutta?

Esimerkiksi oletko havainnut ristiriitaisuuksia tai jopa virheellistä tietoa?

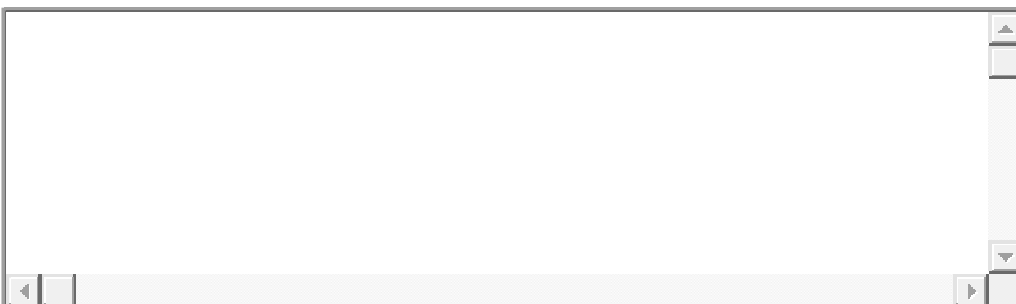
A large, empty rectangular text input field with a light gray border. It features a vertical scrollbar on the right side and horizontal scrollbars at the top and bottom, indicating it is a multi-line text area.

6. Mitä sormiruokia olet valmistanut vauvalle?

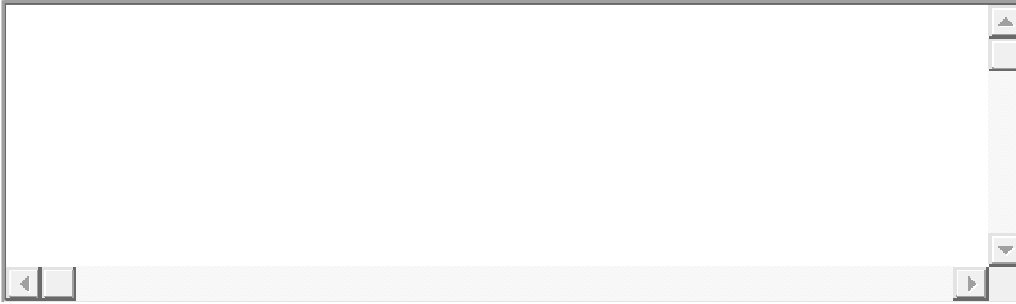
Onko reseptiikan noudattaminen tai ruuanvalmistus tuottanut haasteita, millaisia?

A large, empty rectangular text input field with a light gray border. It features a vertical scrollbar on the right side and horizontal scrollbars at the top and bottom, indicating it is a multi-line text area.

7. Miten olet maustanut ruokia?

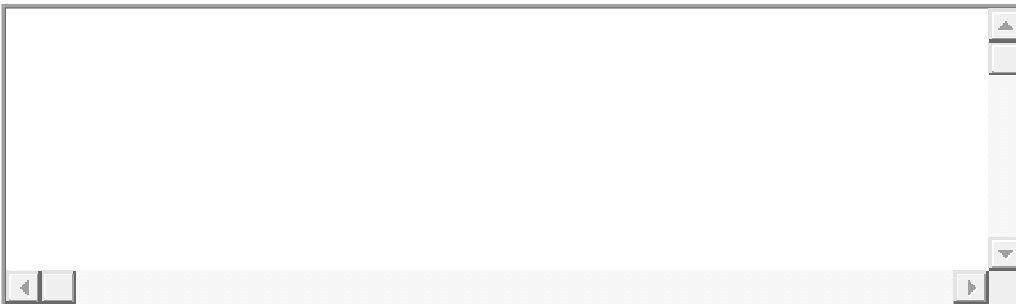
A large, empty rectangular text input field with a light gray border. It features a vertical scrollbar on the right side and horizontal scrollbars at the top and bottom, indicating it is a multi-line text area.

8. Miten olet toteuttanut sormiruokailua matkoilla?

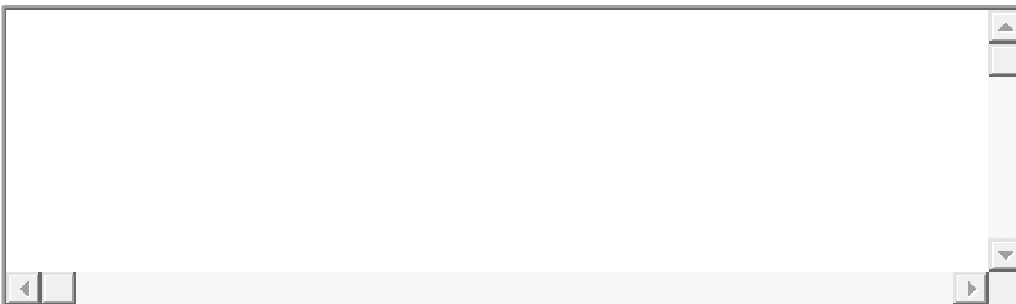


9. Millaisia ruokailuvälineitä, astioita ja muita tarvikkeita sormiruokailevalla lapsella on käytössä?

Onko niiden käytössä ilmennyt ongelmia (esim. rikkoutuvat osat, puhdistamisen vaikeus jne.)



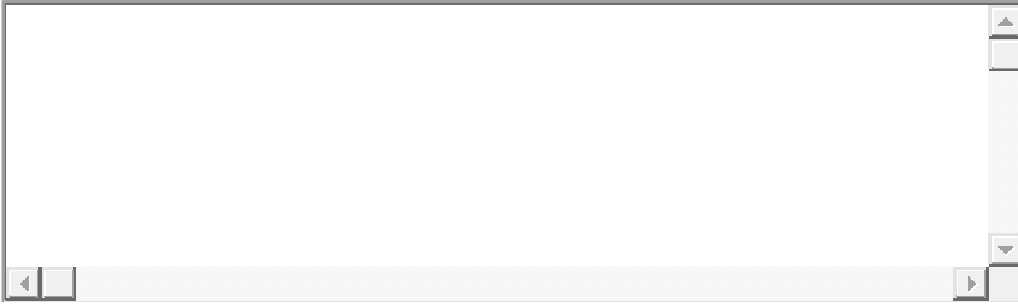
10. Millaisia elintarvikehygieniaan ja ruokaturvallisuuteen liittyviä pulmia olet kohdannut?



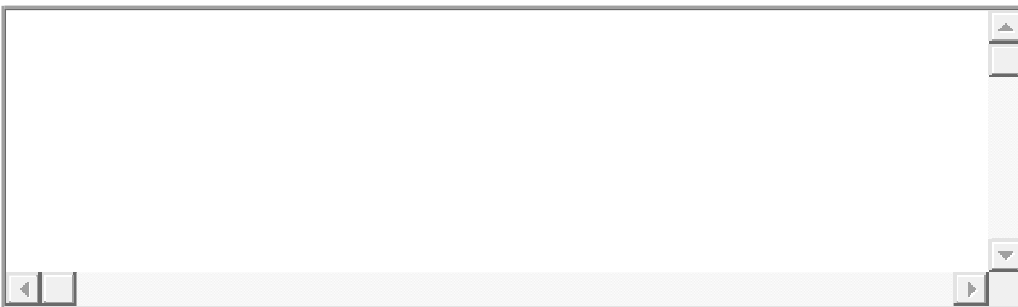
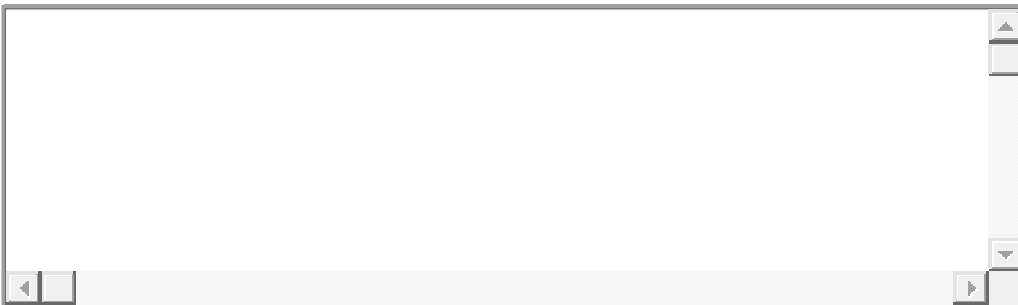
11. Mikä sormiruokailun toteuttamisessa on mietityttänyt?

Mitkä asiat ovat vaatineet tarkempaa tiedonhakuja/ selvittämistä?

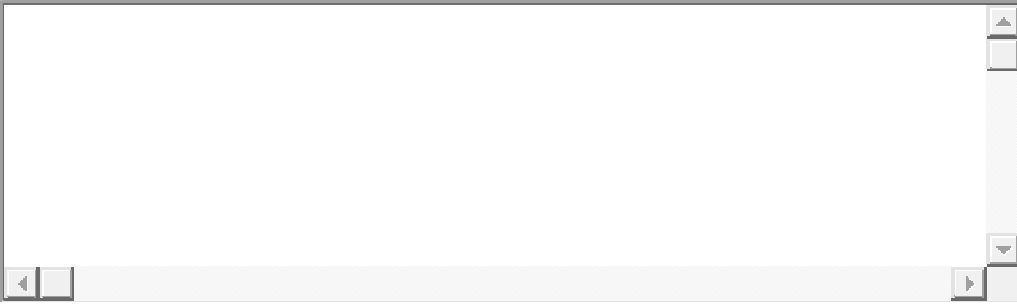
Mitkä asiat ovat pelottaneet tai huolestuttaneet?

An empty rectangular text input field with a light gray border. It features a vertical scrollbar on the right side and a horizontal scrollbar at the bottom, both with standard arrow and track icons.

12. Mitä hyötyjä tai positiivisia asioita sormiruokailussa mielestäsi on?
Entä negatiivisia?

An empty rectangular text input field with a light gray border. It features a vertical scrollbar on the right side and a horizontal scrollbar at the bottom, both with standard arrow and track icons.An empty rectangular text input field with a light gray border. It features a vertical scrollbar on the right side and a horizontal scrollbar at the bottom, both with standard arrow and track icons.

13. Muita ajatuksia ja kokemuksia? Kirjoita vapaasti.



Liite 2. Tiedote tutkimuksesta vauvakahvilaan ja liitettäväksi Facebook -julkaisuun

Hyvät vanhemmat!

Opiskelen Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa restonomiksi. Opinnäytetyöni aiheena on sormiruokailevat vauvat ja vanhempien kokemukset sormiruokailun toteuttamisesta. Eri-tyisesti pyrin selvittämään, *millaisia ongelmakohtia, haasteita ja huolenaiheita* vanhemmat ovat kokeneet toteuttaessaan sormiruokailua.

Opinnäytetyön aineiston keräys tapahtuu Webropol -kyselytyökalulla.

Pyydämme Teitä ystävällisesti osallistumaan tutkimusaineiston keräämiseen vastamalla tähän kyselyyn. Kyselyyn vastataan anonyymisti.

Kyselyn sijaan voimme tehdä myös teemahaastattelun Teamsin välityksellä. Jos haluat osallistua teemahaastatteluun, ota yhteyttä elina.m.ojala@seamk.fi

Elina Ojala

restonomiopiskelija, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

Linkki kyselyyn. Kysely on avoinna 15.5 asti.

<https://link.webpolsurveys.com/Participation/Public/3330cb93-7d6d-4607-ac87-40a5a0b6b1e4?displayId=Fin2540593&surveyLocale=fi>

Lukemalla QR -koodin älypuhelimellasi, pääset vastaamaan kyselyyn

