



Leikki-ikäisen lapsen terveen ruokasuhteen tukeminen

Videomateriaalia vanhemmille

Annukka Mäkinen

Jenna Paananen

OPINNÄYTETYÖ
TAMMIKUU 2024

Terveystieteiden tutkimusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden tutkimusohjelma

MÄKINEN, ANNUKKA & PAANANEN, JENNA:
Leikki-ikäisen lapsen terveen ruokasuhteen tukeminen
Videomateriaalia vanhemmille

Opinnäytetyö 45 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Tammikuu 2024

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä selvitettiin, mitkä asiat vaikuttavat lapsen terveen ruokasuhteen muodostumiseen ja kuinka tervettä ruokasuhdetta voidaan tukea. Lisäksi 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille tehtiin informatiivista videomateriaalia lapsen terveen ruokasuhteen muodostumisesta ja siitä, miten vanhemmat voivat sitä tukea. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen terveen ruokasuhteen kehittymisen merkityksestä ja ennaltaehkäistä mahdollisia syömishaasteita. Opinnäytetyössä tuotettiin tietoa, jota voidaan hyödyntää käytännön terveydenhoitajan työssä ravitsemusohjauksen tukena. Opinnäytetyön tehtävänä oli vastata kysymyksiin: Mitkä asiat vaikuttavat lapsen terveen ruokasuhteen muodostumiseen? Miten lapsen tervettä ruokasuhdetta voidaan tukea? Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Keski-Suomen hyvinvointialueen neuvolapalveluiden kanssa. Opinnäytetyön tuotos julkaistaan Keski-Suomen hyvinvointialueen Instagramissa ja Youtubessa.

Ruokasuhte kehitty läpi elämän ja sen muodostumiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Ruokasuhteen perusta luodaan lapsuudessa, joten vanhemmalla on merkittävä rooli sen kehittämisessä. Intuiitiivinen syöminen tukee tervettä ruokasuhdetta. Erilaiset syömishaasteet voivat muokata ruokaan liittyviä ajatuksia ja tunteita kielteisemmiksi. Tällaisia haasteita ovat esimerkiksi tunnesyöminen, nirsous ja ruokaneofobia. Ruokakasvatus on vaikuttava keino lisätä lapsen myönteisiä ajatuksia ruuasta ja syömisestä.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistui neljä 1–2:n minuutin pituista videota. Videoiden aiheiksi valikoituivat: terve ruokasuhte, nirsoilu ja tunnesyöminen lapsella, vinkkejä terveen ruokasuhteen tukemiseen sekä vinkkejä ruokailutilanteisiin ja lapsen osallistamiseen.

Lapsen terveen ruokasuhteen kehittämiseen olisi tärkeää kiinnittää huomiota jo ennen mahdollisten syömishaasteiden kehittymistä. Tulevaisuudessa aihetta voisi tarkastella myös eri-ikäisten näkökulmasta. Esimerkiksi mitä muutoksia ja haasteita teini-ikä tuo ruokasuhteeseen ja miten korjata jo vääristynyttä ruokasuhdetta.

Asiasanat: ruokasuhte, tukeminen, syömishaasteet, ruokakasvatus, leikki-ikäinen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

MÄKINEN, ANNUKKA & PAANANEN, JENNA:
Supporting a Healthy Eating Relationship in a Preschool-Aged Child
Videomaterial for Parents

Bachelor's thesis 45 pages, appendices 3 pages
January 2024

In this practice-based thesis, we investigated the factors influencing the development of a child's healthy eating relationship and how to support such a relationship. Informative videomaterial was created for parents of 3–6-year-olds, focusing on the formation of a child's healthy eating relationship and how parents can support it. The aim of the thesis was to increase parental awareness about the significance of a child's healthy eating relationship and to prevent eating challenges. The aim was also to produce information that can be utilized in the practical work of a health nurse.

The foundation of the eating relationship is laid in childhood, and parents play a significant role in its development. Intuitive eating was identified as supportive of a healthy eating relationship, while challenges such as emotional eating, picky eating, and food neophobia can negatively impact attitudes toward food.

The videos will be published on the wellbeing services county of Central Finland's Instagram and Youtube platforms. It would be important to pay attention to the development of a child's healthy eating relationship even before the possible emergence of eating challenges. Future perspectives could include examining age-specific challenges, such as those presented by adolescence, and strategies to correct distorted eating relationships.

Key words: relationship with food, support, food challenges, food education, preschooler

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE.....	7
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
3.1	Ruokasuhte	8
3.1.1	Mitä on ruokasuhte?	8
3.1.2	Ruokasuhteen erilaiset näkökulmat.....	8
3.1.3	Intuitiivinen syöminen terveeseen ruokasuhteen perustana.....	9
3.1.4	Terveeseen ruokasuhteen tukeminen	11
3.2	Erilaiset syömishaasteet	14
3.2.1	Nirsous	14
3.2.2	Ruokaneofobia	15
3.2.3	Tunnesyöminen.....	16
3.3	Ruokailutottumukset.....	18
3.4	Leikki-ikäisen lapsen ruokakasvatus.....	21
3.4.1	Ruokakasvatuksesta yleisesti.....	22
3.4.2	Aistinvarainen ruokakasvatus.....	24
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	27
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	27
4.2	Opinnäytetyöprosessi.....	27
4.3	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus sekä hyvän ohjausvideon tunnusmerkit	29
5	POHDINTA	31
5.1	Tuotoksen ja prosessin tarkastelu.....	31
5.2	Eettisyyden arviointi	32
5.3	Luotettavuuden arviointi	33
5.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	43
	Liite 1. Opinnäytetyön tuotosten käsikirjoitukset	43

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan lapsen tervettä ruokasuhdetta. Ruokasuhte muodostuu ruokaan ja syömiseen liittyvien kokemusten pohjalta (Talvia & Anglé 2018, 262–263). Ruokamieltyysten ja ruokailutottumusten muo-
toutuminen alkaa jo sikiöaikana, ja ne jatkavat kehittymistä lapsuudesta jopa ai-
kuisikään (Begüm & Seray 2023, 2). Kaiken ikäisillä lapsilla voi esiintyä ongelmia
syömiseen liittyen. Lapsen ikä ja kehitysvaihe heijastavat ongelmien luonnetta.
Normaalisti kehittyvistä lapsista noin 20–40 %:lla ilmenee syömishaasteita. (Kor-
honen 2021b.) Väestöpohjaisen tutkimuksen mukaan 20 %:lla lapsista, joilla
esiintyy syömishaasteita ja heidän vanhemmistaan on samanaikaisesti ongelmia
vuorovaikutuksessa (Maldonado-Duran ym. 2008, 517–518).

Kun vanhempia kannustetaan huolehtimaan lapsensa hyvästä ja asianmukai-
sesta ravitsemuksesta, voidaan auttaa lasta omaksumaan terveellisiä ruokailuta-
poja. Lasten kannustaminen ja rohkaiseminen ruokailemiseen edistää terveellis-
ten ruokien syömistä, uusien ruokien kokeilemistä ja saa lapsen odottamaan ruo-
kailuja hyvällä mielellä. (Begüm & Seray 2023, 3.) Lapsen tulevaisuuden ruoka-
suhteeseen vaikuttavat läheisten aikuisten ja vanhempien arvot ja asenteet sekä
ruokatilanteissa tapahtuva vuorovaikutus, koska lapsi ottaa mallia aikuisten käyt-
täytymisestä. Mielekkäillä ruokailutilanteilla ja ruokailolla on myönteisiä vaikutuk-
sia lapsen ruokailutottumuksiin. On tärkeää, että lapsi saa rohkaisua ja myön-
teistä palautetta. Siihen millaiset ruokailutottumukset, makumieltymykset ja ruo-
kaan liittyvä itsetunto lapselle kehittyy, vaikuttavat varhaiset ruokaan liittyvät ko-
kemukset. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, 8,13.)

Ruokasuhte on aiheena ajankohtainen ja tärkeä. Maailmanlaajuisessa tutkimuk-
sessa, jossa tarkasteltiin syömiseen liittyviä tunteita, mahdollista painonpudo-
tusta sekä käsitystä omasta kehosta ja suhteesta ruokaan, todettiin, että joka vii-
des lapsi suhtautuu ruokaan epänormaalisti. Tulos on huolestuttava kansanter-
veydellisestä näkökulmasta ja se osoittaa, että on tarve kiinnittää enemmän huo-
miota syömishaasteiden ennaltaehkäisyyn. (López-Gil, García-Hermoso &
Smith 2023, 364, 370.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitkä asiat vaikuttavat lapsen terveen ruokasuhteen muodostumiseen ja kuinka sitä voidaan tukea. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille informatiivista videomateriaalia lapsen terveen ruokasuhteen muodostumisesta ja siitä, miten vanhemmat voivat sitä tukea. Tavoitteena on lisätä lasten vanhempien tietoisuutta terveen ruokasuhteen kehittymisen merkityksestä ja ennaltaehkäistä mahdollisia syömishaasteita. Tavoitteena on myös tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää käytännön terveydenhoitajan työssä ravitsemusohjauksen tukena.

Neuvolan toiminnassa yksi tärkeimmistä tavoitteista on lasten terveellisen ravitsemuksen edistäminen. Se on myös keskeinen osa väestön terveyden edistämistä. (Jyväskylän kaupunki 2009, 11.) Opinnäytetyön työelämäkumppanina on Keski-Suomen hyvinvointialueen neuvolat. Tässä opinnäytetyössä rajaus on tehty 3–6-vuotiaisiin lapsiin.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitkä asiat vaikuttavat lapsen terveen ruokasuhteen muodostumiseen ja kuinka sitä voidaan tukea. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille informatiivista videomateriaalia lapsen terveen ruokasuhteen muodostumisesta, ja siitä miten vanhemmat voivat sitä tukea.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen terveen ruokasuhteen kehittymisen merkityksestä ja ennaltaehkäistä mahdollisia syömishaasteita. Tavoitteena on myös tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää käytännön terveydenhoitajan työssä ravitsemusohjauksen tukena.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymyksiin:

Mitkä asiat vaikuttavat lapsen terveen ruokasuhteen muodostumiseen?

Miten lapsen tervettä ruokasuhdetta voidaan tukea?

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Ruokasuhte

3.1.1 Mitä on ruokasuhte?

Ruokasuhte käsittää kaikki elämän aikana koetut ruokaan ja syömiseen liittyvät kokemukset sekä yksilön antamat tulkinnat ja merkitykset näille kokemuksille. Ruokasuhte muuttuu elämän aikana tilanteen ja kontekstin mukaan. Ruokasuhte muokkautuu jatkuvasti ja siihen vaikuttavat erilaiset kokemukset ruoasta ja syömisestä. (Talvia & Anglé 2018, 262–263.)

Terveen ruokasuhteen piirteisiin kuuluu se, ettei syömistä tarvitse ansaita eikä syömisestä seuraa häpeää tai syyllisyyttä. Syömistä tulisi ohjata pääsääntöisesti nälän ja kylläisyyden tunteet eikä syömisestä tai ruuan ajattelun tulisi haitata elämää. Lisäksi syömisestä tulisi olla vaihtelevaa ja joustavaa. (Mikkilä 2021.) Yksittäiset ruoka-aineet eivät ole epäterveellisiä, jos niitä syödään kohtuudella. Kokonaisuus ratkaisee ruokavalion laadun. (Ojansivu, Sandell, Lagström, & Lyytikäinen 2014, 22.) Ruokia ei tulisi jaotella hyväksi ja huonoiksi, koska tällainen luokittelu saattaa lisätä jatkuvaa tunnetta riittämättömyydestä, syyllisyydestä ja ahdistuksesta syömisestä suhteeseen. Ruokasuhteen epäterveelliset piirteet saattavat lisääntyä jaottelun vuoksi. (Talvia ym. 2021, 78.)

3.1.2 Ruokasuhteen erilaiset näkökulmat

Ruokasuhdetta voidaan tarkastella viidestä eri näkökulmasta, jotka ovat tiiviisti vuorovaikutuksessa keskenään, mutta näkökulmien rajat eivät ole kuitenkaan tarkat. Käyttäytymisen näkökulmasta tarkastellaan konkreettista tekemistä, kuten mitä ja milloin sekä kenen kanssa syömme. Ajatusten näkökulmasta keskitytään ruokaan ja syömiseen liittyviin ajatuksiin. Tunteiden näkökulmasta pohditaan tunteita, joita syömistilanteet herättävät. (Talvia & Anglé 2018, 262–263.) Nälän tun-

teen kokeminen voi olla ahdistavaa, kun taas kylläisyyden tunne voi tuntua turvalliselta. Tämä voi kuitenkin olla myös päinvastoin, kuten esimerkiksi tapahtuu usein syömishäiriöiden kohdalla. Monille syöminen on keskeinen tapa säädellä tunteita. (Talvia ym. 2021, 79.)

Kehon ja aistien näkökulma kertoo, miten ihminen aistii ruokaa ja tuntee sen kehossaan. Arvojen ja normien näkökulmasta tutkitaan syömiseen liittyviä merkittäviä asioita ja käsityksiä siitä, miten ihmisten tulisi syödä. (Talvia & Anglé 2018, 262–263.) Sosiaaliset normit voivat vaikuttaa voimakkaasti siihen, miten syömme, koska niiden rikkomiseen saattaa liittyä epämiellyttäviä seuraamuksia, kuten tuomitsemista ja häpeän kokemista (Talvia ym. 2021, 79).

Lisäksi ruokasuhteeseen vaikuttavat resurssit, sosiaaliset roolit ja vuorovaikutus, kontekstit sekä itsearvostus ja identiteetti (Talvia & Anglé 2018, 263). Itsearvostukseen ja identiteettiin liittyy vahvasti minäkäsitys, joka tarkoittaa sitä, miten yksilö näkee ja kokee itsensä. Fyysiseen minäkäsitykseen kuuluu kehonkuva, joka on syömiskäyttäytymiseen vahvasti yhteydessä. Ryhmätasolla voidaan havaita yhteyksiä painostigman, epäterveellisen syömisen ja syömishäiriöiden välillä. Toisaalta se voi liittyä myös myönteisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisen välisiin yhteyksiin. (Talvia ym. 2021, 79–80.) Kaikkiin ruokasuhteen ulottuvuuksiin vaikuttaa elinympäristö ja se, millainen rooli henkilöllä on muihin ihmisiin (Talvia & Anglé 2018, 262–263).

3.1.3 Intuitiivinen syöminen terveen ruokasuhteen perustana

Intuitiivinen syöminen on terveyden edistämisen lähestymistapa, joka edistää tervettä suhdetta ruokaan ja kehoon. Sille ominaista on tietoisuus kehosta ja sen tarpeista. Tarkoituksena on havaita kehon tuntemuksia ja oppia, kuinka ne liittyvät nälkään ja kylläisyyteen sekä syömiskäyttäytymiseen. (Babbott ym. 2023, 33–34.) Intuitiivinen syöminen on yhteydessä pienempään kehotytyttömyyteen ja pienempään tarpeeseen kontrolloida kehoa (Carbonneau, Hamilton & Musher-Eizenman 2021, 207).

Tutkimusten mukaan kehon viestien tunnistaminen voi vähentää syömishäiriöiden kehittymisen riskiä ja muita fyysisiä sekä psyykkisiä terveysongelmia. On osoitettu, että intuitiivinen syöminen voi edistää myönteisiä muutoksia myös monissa muissa mielenterveyden osa-alueissa, kuten parantaa elämänlaatua ja oman kehon arvostusta. (Babbott ym. 2023, 34, 54.) Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa, jossa pyrittiin ymmärtämään nuorten syömishäiriöitä 15 vuoden aikana, havaittiin, että lähes 51 %:lla naispuolisista nuorista ja 34 %:lla miespuolisista nuorista esiintyi ainakin yhteen syömishaasteeseen liittyviä oireita (Yoon ym. 2020, 184). Syömishaasteiden on todettu olevan yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Ongelmien on myös todettu lisääntyvän iän sekä painoindeksin kasvaessa. (López-Gil´ ym. 2023, 368.)

Intuitiivisen syömisen tarkoitus on, että ruokaa syödään siitä saatavan tyydytyksen ja terveyden vuoksi. Pyritään välttämään rajoittavia ruokavalioita ja hyödyntämään itsemyötätuntoa sekä tunteiden hallintakeinoja. Fyysinen aktiivisuus tulisi olla enemmän nautittava asia kuin painonhallintaväline. (Babbott ym. 2023, 34.) Intuitiivisella syömisellä on kymmenen keskeistä periaatetta: unohda ajatus laihtumisesta, kunnioita nälkäsi, tee rauha ruuan kanssa, haasta omat uskomuksesi ja negatiiviset ajatukset syömisestä, löydä asia, josta saat tyydytystä, tunne kylläisyytesi, selviydy tunteistasi muuten kuin syömällä, kunnioita kehoasi, liikkuessi keskity siihen miltä se tuntuu kehossa ja kunnioita terveyttäsi lempeällä ravitsemuksella (Tribole & Resch 1995). Ruuasta tulisi puhua lapselle neutraalisti ja korostaa sitä, että ruuasta saatava energia auttaa kasvamaan, liikkumaan ja oppimaan (Terveyskylä 2021).

Tavoitteena on, että ihminen osaisi arvostaa erilaisia ruokia sekä kuunnella syömistä ohjaavia kehon viestejä (Vehne 2021). Terveelliselle ruokavaliolle on ominaista ruokahalun itsesääätely ja ylensyönnin välttäminen (Schuster ym. 2019, 118). Terveellinen syöminen on sitä, että lapsi syö silloin, kun hänellä on nälkä, ja pystyy lopettamaan, kun on kylläinen. Terveellisen ruokavalion omaavat sisällyttävät ruokavalionsa erilaisia ruokalajeja ja yleensä heillä on myös myönteinen kehonkuva. (Dunn, Riley, Hawkins & Tercyak 2022, 2.) Tutkimusten mukaan ke-

hon viestien kuuntelemisella on edullisia vaikutuksia painonhallintaan sekä syömiskäyttäytymisen häiriöiden ennaltaehkäisyyn. Usein ruokaan liittyvät tunteet ja keholliset kokemukset ovat peräisin lapsuudesta. (Vehne 2021.)

3.1.4 Terveen ruokasuhteen tukeminen

Ruokasuhteen tukeminen tarkoittaa toimintaa, jonka tavoitteena on terveen ruokasuhteen muodostuminen tai ylläpito. Vanhempana on tärkeää tukea ruokasuhdetta siten, ettei se vääristyisi. (Neuvokas perhe n.d.) On oleellista, että vanhempi uskoo kykyihinsä lapsen ravitsemuksesta huolehtijana (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, 12).

Vanhemman vastuulla on valita mitä, missä ja milloin syödään ja lapsen päätettävissä on kuinka paljon ja miten hän syö. Kun lapselta ei kielletä kokonaan mitään ruoka-aineita eikä pakoteta häntä syömään lautasta tyhjäksi, se voi auttaa lasta tunnistamaan omia nälkäviestejään ja sitä kautta vähentää tunnesyömistä sekä laihduttamista tulevaisuudessa. (Carbonneau ym. 2021, 208.) Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa todettiin, että jos lapsilta kielsi joitain ruokia ja toisia ruokia oli vapaasti saatavilla, lapset pyysivät enemmän kiellettyä ruokaa. Lisäksi he antoivat kielletystä ruoasta myönteisempiä kommentteja ja söivät näitä ruokia enemmän silloin, kun heillä oli lupa siihen. Jos lapsille jätettiin herkullisia välipaluruokia (eli ruokia, joita vanhemmat usein rajoittavat), lapset, joiden vanhemmat olivat rajoittaneet näitä, söivät enemmän näitä kiellettyjä ruokia, huolimatta siitä, että he eivät olleet nälkäisiä. (Birch & Ventura 2009, 78.)

Vanhemmat, joita on omassa lapsuudessaan pakotettu syömään lautasensa tyhjäksi, eivät todennäköisesti pakota omia lapsiaan vastaavaan. Lapsen tervettä ruokasuhdetta tukee se, että lapsen annetaan itse päättää, milloin hän lopettaa syömisen. Ei pakoteta lasta syömään ja valvotaan ruoka-annosten kokoa ylen- syönnin hillitsemiseksi esimerkiksi aloittamalla pienillä annoksilla ja sallimalla toinen annos ruokaa, jos lapsella on vielä nälkä. (Schuster ym. 2019, 118–119.) Ruokien syömiseen painostaminen tai pakottaminen johtaa usein siihen, että lap-

set kehittävät vastenmielisyyttä kyseisiä ruokia kohtaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lasten oppimat epämieltymykset voivat pysyä aikuisuuteen asti. Nuoret aikuiset ovat kertoneet, että he kokevat edelleen vastenmielisyyttä niitä ruokia kohtaan, joita heitä on pakotettu syömään lapsina. (Birch & Ventura 2009, 77–78.)

Suunnitelmallisten ja itsenäisyyttä tukevien ruokailutapojen on todettu vaikuttavan myönteisesti lapsen syömiskäyttäytymiseen (Costa & Oliveira 2023, 11). Vanhempien tulisi pyrkiä luomaan rutiineja ja suhtautumaan sallivammin lapsen syömiskäyttäytymiseen (Schuster ym. 2019, 118–119). Lapsen ruokahalua edistää se, että ruokailujen välissä rajoitetaan välipaloja ja energiaa antavia juomia, kuten maitoa ja mehua. Vanhempien on tärkeää olla johdonmukaisia ja keskittyä pitkän ajan tavoitteisiin. (Taylor & Emmett 2018, 167.)

Ateriat voivat olla tunnetasolla haastavia tunteellisesti herkille lapsille, mikä voi tehdä heidän syömisestään vaikeampaa. Kuitenkin sanallinen painostus ja fyysiset toimet, eleet tai tavat voivat pahentaa näitä tunnereaktioita. Se voi aiheuttaa valtataistelua, tehdä aterioiden ilmapiiristä kielteisen ja lisätä kielteisiä mielleyhtymiä ruokaan, mikä voi puolestaan lisätä ruokahaluttomuutta. Palkkiot puolestaan eivät välttämättä aiheuta tätä samaa kielteistä vaikutusta ruokailuihin. Nirsot syöjät saattavat pitää ei-ruokapalkintoja, kuten tarroja saavutuksena, jonka he voivat ansaita. Tämä voi rohkaista heitä hyväksymään ruoan, kun he ovat voittaneet erityisen ”palkinnon” syömällä uutta tai epämieluisaa ruokaa. (Rendall, Dodd & Harvey 2022, 5–6.)

Ravitsemusasiantuntija Ulla-Kaisa Hurstin mukaan terveen ruokasuhteen kehittymisen kannalta on tärkeää, että vanhempi syö lapsen kanssa samaan aikaan ja samaa ruokaa. Vanhemman tulisi myös osoittaa olevansa kiinnostunut lapsen syömisestä. Ruokailutilanteiden tulisi olla miellyttäviä ja niissä tulisi keskustella myönteisistä aiheista. Lapselle kannattaa antaa mahdollisuus osallistua ruuanlaittoon ja rohkaista siihen taitojensa mukaan. (Jyväskylän kaupunki 2009, 8–9.)

Auktoriteettiin perustuva, alistava ja kontrolloiva ruokakasvatus voi vaikuttaa kielteisesti siihen, miten lapsi oppii tunnistamaan nälän ja kylläisyyden (Snoek, Engels, Janssens & Strien 2007, 224). Kun vanhemmalla ja lapsella on vastavuoroinen ja lämmin suhde ruokailutilanteissa, se ehkäisee syömishaasteiden syntymistä sekä edistää lapselle syntyvää myönteistä kokemusta itsestä ruokailijana (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 12). Lapsuudessa saatu perheen esimerkki, koetut miellyttävät maut ja ruokien saatavuus näkyy yleensä aikuisiänkin ruokavaliossa (Ojansivu ym. 2014, 20). Vanhemman tulisi keskittyä luomaan lapselle terveellinen ruokaympäristö tarjoamalla johdonmukaisesti ja toistuvasti terveellistä ruokaa ja välttämällä keinoja, joilla painostetaan lasta syömään. (Sartorio & Oliveira 2023, 11.)

On hyvä muistaa, että lapsen temperamentti on synnynnäinen piirre, jota ei voi muuttaa, kun taas vanhempien ruokailukäytännöt ovat muokattavissa. Lisäksi on tärkeää ottaa huomioon, että ruokailujen kontrollointia tehokkaampi keino voi olla lapselle mallintaminen, positiivinen vahvistaminen ja toistuva totuttaminen. Näiden asioiden on osoitettu olevan yhteydessä terveellisiin ruokailutapoihin. (Rendall ym. 2022, 6.)

Kaikissa neuvolan terveystarkastuksissa terveydenhoitaja antaa terveysneuvontaa perheen tarpeiden ja lapsen kehitysvaiheen mukaisesti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu terveellisten elämäntapojen ohjaus ja tukeminen. Yksi tärkeistä käsiteltävistä aiheista on ravitsemus ja ruokailu. (Hakulinen & Koivumäki 2022.) Osa vanhemmista epäröi puhua lasten kanssa painuhoiasta, koska he kokevat, että heillä on siihen puutteelliset taidot. Vanhempien tukemiseen hyviä keinoja ovat sosiaalinen tuki, ravitsemuskoulutusohjelmat ja konkreettiset keinot, kuten esitteiden anto lasten ravitsemussuosituksista. (Schuster ym. 2019, 119.)

Lastenneuvola pyrkii edistämään alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentämään terveyseroja perheiden kesken. Neuvolassa seurataan ja edistetään lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä tuetaan vanhemmuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Vanhemman tehtävänä on kyetä huolehtimaan lapsensa ravitsemuksesta vastuullisesti.

Terveydenhoitaja tukee tätä alkaen jo raskausajasta ja imetykseen valmistautumisesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 12.) Neuvolassa terveydenhoitaja muun muassa seuraa lapsen kasvua ja ottaa painon tarvittaessa puheeksi. Terveydenhoitaja on merkittävässä roolissa myönteisen keho- ja ruokasuhteen muodostumisessa. (Hakulinen, Uotila-Laine & Korpilahti 2023.)

Lapsena ja nuorena aikuisena koetut varhaiset elämäntapahtumat ja tehdyt elämäntapavalinnat vaikuttavat tuleviin terveyshaasteisiin. Nämä ovat suurelta osin ehkäistävissä, joten tämän vuoksi on tärkeää seuloa terveyskäyttäytymistä ja puuttua epäkohtiin, ennen kuin niistä tulee pysyviä toimintatapoja. Terveydenhuollon ammattilaisena on tärkeää ymmärtää, milloin syömiskäyttäytyminen on terveellistä ja normaalia sekä tunnistaa mahdolliset ongelmat. (Dunn ym. 2022, 1–2.)

3.2 Erilaiset syömishaasteet

3.2.1 Nirsous

Lapsen kasvaessa ja kehittyessä vanhemmat kohtaavat erilaisia lapsen ruokailuun liittyviä haasteita (Costa & Oliveira 2023, 11). Nirvoudella tarkoitetaan, että lapsi syö riittämättömästi erilaisia ruokia eikä suostu syömään suurinta osaa tutuistakaan ruoka-aineista (Taylor & Emmett 2018, 162). Lasten nirsoilu on yhteydessä ruokavalion yksipuolisuuteen. Lapsilla voi olla erilaisia myönteisiä tai kielteisiä asenteita vanhempien tai huoltajien tarjoamia ruokia kohtaan. Lapsilla, joilla on kielteisiä syömisasenteita, on todennäköisesti muutenkin haasteita syömiskäyttäytymisessä. He suosivat vähemmän terveellisiä ruokia, omaavat huonon ruokahalun ja käyttäytyvät välinpitämättömästi syömistä kohtaan. (Begüm & Seray 2023, 10–11.) Lapsilla, joilla on enemmän aistiherkkyksiä, on suurempi riski tulla nirsoiksi syöjiksi (Taylor & Emmett 2018, 164).

Kuitenkin on todettu, että nirsoilu on normaali piirre leikki-ikäisen kehityksessä, eikä siitä todennäköisesti aiheudu pysyvää haittaa lapsen kehitykselle. Useimpien lasten kohdalla nirsoilu loppuu itsestään, kun lapsi tottuu vähitellen laajempaan valikoimaan ruokia ja alkaa olemaan sosiaalisesti aktiivinen päiväkodissa.

Osalla lapsista nirsoileva käyttäytyminen ei kuitenkaan lopu vaan se saattaa jatkua aikuisuuteen ja altistaa nuoruusiässä syömishäiriöille. Sen takia on erittäin tärkeää tunnistaa nirsoilu ja antaa vanhemmille tukea ja ohjausta. (Taylor & Emmett 2018, 161, 167.) Joillakin lapsilla haasteena on myös syömisen hitaus. Sen on todettu vähenevän lapsen kasvaessa. Toisaalta siihen vaikuttaa motoristen taitojen kehittyminen, mutta myös päivähoidon tuomat rajoitetut syömisaikataulut. (Jansen ym. 2023, 7.)

Usein nirsojen lasten vanhemmat eivät rohkaise lapsia syömään monipuolisesti erilaisia ruokia, koska lapset ovat yleensä jo valmiiksi nirsoja terveellisiä ruokia kohtaan (Begüm & Seray 2023, 11–13). On todettu, että ruoan käyttäminen palkintona nirsojen lasten kanssa johtaa usein siihen, että ruokapalkkiona käytetyt ruoat ovat lapselle mieluisampia ja siten mieltymys houkuttelua vaativiin ruokiin vähenee (Rendall ym. 2022, 5).

Vanhemmat saattavat olla huolissaan lapsen nirsoilusta ja lapsen negatiiviset tunteet voivat vaikuttaa vanhempaan siten, että hän antaa lapsen syödä vain lempiruokia riippumatta niiden terveellisyydestä. On todettu, että tiukat ruokailukäytännöt ja ruoan käyttäminen tunteiden hallintaan lisäävät nirsoa syömiskäyttäytymistä. Toisaalta on myös todettu, että ruokailukäytännöt, jossa lasta palkitaan hyvästä käytöksestä ruualla ja kielletään ruoka vastauksena huonoon käytökseen, on yhteydessä nirsouden vähenemiseen, ruokavalion monipuolisuuteen ja parempaan yleiseen syömiskäyttäytymiseen. On tärkeää lisätä vanhempien tietoisuutta myönteisten ruokailukäytäntöjen vaikutuksista, jotta lapset voivat oppia terveelliset ruokailutottumukset, jotka saattavat säilyä aikuisuuteen asti. (Begüm & Seray 2023, 11–13.)

3.2.2 Ruokaneofobia

Ruokaneofobiaa pidetään yleisesti uusien ruoka-aineiden välttämisenä ja haluttomuutena syödä niitä. Minkä tahansa uuden ruoka-aineen tarjoaminen, josta lapsella ei vielä ole kokemusta, voi aiheuttaa pelkoa. Ruoka-aineet, jotka eivät lapsen mielestä ”näytä oikealta” hylätään aluksi pelkän näkemisen perusteella.

On todennäköistä, että ruokaneofobia on persoonallisuuden piirre, johon liittyy merkittävästi genetiikka. (Dovey, Staples, Gibson & Halford 2008, 183, 189.)

Neofobia on vahvimmillaan 2–3-vuotiailla (Jyväskylän kaupunki 2009, 8). Neofobia vaikuttaa makumieltymysten syntymiseen (Ojansivu ym. 2014, 29), joten sillä on negatiivinen vaikutus lapsen halukkuuteen valita ja syödä vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Nirsoilun ja ruokaneofobian on todettu olevan yhteydessä toisiinsa, joten neofobiaan vaikuttaa samankaltaiset asiat kuin nirsouteen. Niitä ovat esimerkiksi persoonallisuustekijät, syömisaine, sosiaaliset vaikutteet ja tavat, joilla vanhemmat tarjoavat ruokaa. (Dovey ym. 2008, 181.) Neofobisten lasten vanhemmat syövät usein erillään lapsistaan, jolloin lapset eivät opi vanhemmiltaan mallia syömiseen (Russell, Worsley & Campbell 2015, 126). Aisteihin perustuvan ruokakasvatuksen on todettu vähentävän neofobian vaikutusta (Kähkönen ym. 2018, 2443). Lapsen saadessa myönteisiä kokemuksia ruoan maistamisesta, ruokaneofobia vähenee (Dovey ym. 2008, 181).

3.2.3 Tunnesyöminen

Ruoka, erityisesti maukas ruoka, voi parantaa mielialaamme, ja osa saattaa alkaa luottamaan tähän mielialaa parantavaan vaikutukseen ja tottua syömään kielteisten tunteiden syntyessä. Näin syöminen vähentää kielteisten tunteiden voimakkuutta ja syömisestä tulee tapa selviytyä tunteista. (Bjørklund, Wichstrøm, Llewellyn & Steinsbekk 2019, 804.) Syömisestä säätelevä ja valinnat, jotka liittyvät syömiseen ovat kehon ja mielen yhteistyön seuraus. Yksi vaikuttava tekijä syömisestä säätelevään ovat tunteet. Varsinkin masentunut mieliala ja heikko kehotietoisuus voivat johtaa syömisongelmiin. (Wilenius 2021.)

Tunnesyömisellä tarkoitetaan omien kielteisten tunteiden ja epämiellyttävän olon säätelevä omalla syömisellä. Taipumus tunnesyömiseen mahdollisesti altistaa ylipainolle sekä lihavuudelle. Tunnesyöminen on yksi keino tukahduttaa tai välttää koettuja tunteita. Kyseessä on huonosti toimiva tunteiden hallintatapa, josta voi oppia pois opettelemalla tunteiden käsittelyä ja syömisestä hallintaa. (Teeriniemi & Anglé 2020.) Tutkimuksen mukaan lasten tunnesyöminen on kasvussa (Stone,

Blisset, Haycraft & Farrow 2022, 9). On todettu, että tunteisiin perustuva ylen-
syönti lisääntyy lapsen kasvaessa. Siihen vaikuttaa todennäköisesti se, että lapsi
altistuu yhä enemmän maukkaille energiatiheille ruoka-aineille ja sosiaalisille ti-
lanteille, jotka voivat edistää tunnesyömistä. Tunteiden säätelyyn perustuvan
alisyönnin on todettu vähenevän iän myötä. (Jansen ym. 2023, 7.)

Vanhempien tunnesyöminen on yhteydessä lapsen tunnesyömiseen (Snoek ym.
2007, 228). Lämmin ilmapiiri perheessä on tärkeää lapsen tunteiden hallintakei-
nojen kehittymiselle. Lapset, joiden perheissä tällaista ei ole, eivät ole välttämättä
kehittäneet optimaalisia tunteidensäätelytaitoja, jolla tunnesyöminen saattaa se-
littyä. (Bjørklund ym. 2019, 806.)

Ajoittainen syöminen esimerkiksi stressin helpottamiseksi ei ole haitallista, mutta
jos syöminen on ainoa tapa säädellä kielteisiä tunteita, voi ongelmia syntyä. Jos
koetut tunteet tukahduttaa, niin silloin niitä ei pääse tarkastelemaan ja vaikutta-
maan niiden syihin. (Wilenius 2021.) Lapsien tunnesyöminen selittyy osittain sillä,
että vanhemmat rajoittavat herkkujen syöntiä terveydellisistä syistä. Ruokien ra-
joittaminen voi lisätä lasten halua syödä kyseisiä ruoka-aineita nälästä riippu-
matta. (Stone ym. 2022, 7–8.)

Syömisensäätelyn ongelmiin voi olla yhteydessä lapsuudenaikaiset vaikeat ko-
kemukset ja opitut haitalliset toimintamallit, kuten esimerkiksi ilmapiiri liittyen syö-
miseen tai kehoon (Wilenius 2021). Pohjoismaisen tutkimuksen mukaan monella
anoreksiaan sairastuneella on taustalla vanhempien antaman tuen puutetta sekä
vähäistä tunteiden käsittelyä lapsuudessa (Bjørklund ym. 2019, 806). Ruoka- ja
kehosuhdetta voi ohjata huonompaan suuntaan myös laihuutta ihannoiva ympä-
ristö. Lapsen on tärkeää saada vanhemmiltaan hyväksyntää omaa kehoaan koh-
taan myönteisen kehonkuvan vahvistamiseksi. (Carbonneau ym. 2021, 206.)

Ruokaa käytetään kasvatuksessa melko usein palkintona tai lohdutteluun. Tällai-
nen toimintatapa siirtyy usein aikuisuuteen. (Wilenius 2021.) Vanhemmat, jotka
tunnesyövät käyttävät ruokaa useammin palkintona kuin vanhemmat, joilla ei
esiinny tunnesyömistä. Kuitenkin ruoan käyttäminen palkintona on alle kou-

luikäisten lasten kanssa yleistä. (Paasio ym. 2022, 448.) Ruoan käyttäminen palkintona on merkitsevästi yhteydessä lapsen tunnesyömiseen. Vanhemmat, jotka käyttävät ruokaa omien tunteidensa käsittelyyn, todennäköisesti käyttävät sitä myös lapsen ahdistuksen rauhoittamiseen. (Stone ym. 2022, 7–8.) Ruuan tarjoaminen tunteiden käsittelyyn saattaa lisätä nirsoa syömiskäyttäytymistä (Begüm & Seray 2023, 11–12). Tutkimuksissa on todettu, että ruuan käyttäminen palkintona on yhteydessä myös sokeripitoisten ruokien syömiseen lapsilla (Paasio ym. 2022, 448).

Ruoalla palkitseminen, lohduttaminen tai uhkailu johtaa helposti ongelmalliseen syömiskäyttäytymiseen (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019, 13). Lapsen palkitseminen herkulla silloin, kun lapsi kokeilee uusia ruoka-aineita tai, kun ruoan sekaan on laitettu uusia ruoka-aineita lapsen tietämättä, voi heikentää lapsen kykyä tehdä terveellisiä ruokavalintoja (Schuster ym. 2019, 120). Palkintona voi sen sijaan käyttää kehuja tai erilaisia aktiviteetteja yhdessä lapsen kanssa. Lohduteluun sopii hyvin vanhemman läheisyys. (Carbonneau ym. 2021, 208.)

3.3 Ruokailutottumukset

Ruokailutottumukset ovat tietoista, toistuvaa ja kollektiivista käyttäytymistä, joka saa ihmiset valitsemaan tiettyjä elintarvikkeita ja noudattamaan tiettyä ruokavaliota (Medina 2020). Lapset todennäköisemmin syövät ruokia, jotka ovat heille helposti saatavilla, kuten ruokia, jotka ovat näkyvästi tarjolla tai tarjoillaan helposti syötävässä muodossa (Paasio ym. 2022, 448). Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin vanhempien tavoitteita lasten terveyteen ja ravitsemukseen liittyen. Tavoitteet olivat seuraavat: rohkaista lasta syömään ravitsevaa ruokaa, edistää terveellistä ruokasuhdetta, säästää ruokakustannuksia ja välttää ravintoaineiden riittämätöntä saantia. (Schuster ym. 2019, 117.) Suomalaisten päiväkotikäisten lasten ravitsemuksessa olevia haasteita on kasvien ja hedelmien vähäinen syönti sekä sokeripitoisten ruokien runsas kulutus (Paasio ym. 2022, 448).

Ruokamieltymykset ja ruokailutottumukset alkavat muotoutua sikiöaikana ja jatkavat kehittymistä lapsuudessa, kouluiässä ja jopa aikuisiässä (Begüm & Seray

2023, 2). Lasten näkökulmasta sekä raskaus että imetys ovat herkkiä jaksoja ruokasuhteen ja makuuain varhaiselle kehitykselle. Äidin ruokavalion laatu vaikuttaa sekä rintamaidon ravintoainekoostumukseen että makuun. Tällainen luonnollinen yhteys yksilöllisten ruokamieltymysten erojen välillä voi ilmetä varhaislapsuudessa. (Sandell ym. 2016, 17.)

Ruokamieltymykset ovat sekä opittuja että geneettisesti suunnattuja. Vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapsille ruokatottumusten muodostumisprosessissa. Vanhempien lisäksi kuka tahansa muu aikuinen, ystävä tai sisarus voi toimia roolimallina lapselle. Monissa tapauksissa tämä henkilö voi olla roolimalli tietämättään. (Sandell ym. 2016, 16, 20.) Ruokamieltymysten syntyyn vaikuttavat syömistilanteet, muut syömistilanteissa olevat ihmiset, omat ja muiden asenteet sekä ympäröivä kulttuuri. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat oppiminen ja perimä. (Ojan-sivu ym. 2014, 29.)

Vanhemmilla on keskeinen rooli ruokailutottumusten kehittämisessä, sillä he ovat päävastuussa lapsen ruokailuympäristöstä ja syömiskokemusten muotoutumisesta. On todettu, että lapsen syömiskäyttäytymisen ja vanhemman ruokailuissa käyttämien käytäntöjen välinen suhde on kaksisuuntainen. Se tarkoittaa, että lapsen syömiskäyttäytyminen saa vanhemman omaksumaan tiettyjä käytäntöjä, mutta pitkällä aikavälillä käytännöt vaikuttavat myös lapsen syömiskäyttäytymiseen. (Sartorio & Oliveira 2023, 1.) Sopiva ateriaritmi lapselle on 3–4 tunnin välein, 4–6 ateriaa päivässä. Siten ruokavalio pysyy monipuolisena ja annoskoot kohtuullisina. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, 18.)

On todettu, että vanhemmilla on monia erilaisia käyttäytymistapoja lapsen ruokamieltymyksiin vaikuttamiseen. Tehokkaita terveellisiä mieltymyksiä edistäviä tapoja ovat esimerkiksi vanhempien antama malli sekä totuttaminen ruoka-aineille. Mallintamiskäyttäytymisessä vanhemmat syövät ja nauttivat terveellisiä ruokia lastensa nähden ja heidän kanssaan. Vanhemmat kommentoivat ruokia myönteiseen sävyyn ja välttävät ilmaisemasta ruokaa kohtaan tunteita vastenmielisyyksiä. Perheen yhteiset ateriat mahdollistavat vanhempien ja sisarusten toimimisen roolimallina ja lapselle on luontaista ottaa heistä mallia. Se, että lapset

näkevät ruokailutilanteissa muiden syövän, lisää todennäköisyyttä, että he haluavat itsekin maistaa samaa ruokaa. Havainnollisella oppimisella on siis merkittävä vaikutus lasten ruokamieltymyksiin ja syömiskäyttäytymiseen. Se voi opettaa lapselle, mitkä ruoat ovat turvallisia syödä, miten niitä tulisi syödä ja kuinka paljon niitä on sopivaa syödä. (Paroche ym. 2017, 25.)

Ruoka-aineille totuttamisella vanhemmat pyrkivät pakottamatta rohkaisemaan lapsia kokeilemaan uusia ruokia toistuvasti pieniä määriä. Vanhemmat tarjoavat lapsille erilaisia ruokia kokeilemalla uusia reseptejä, tarjoamalla ruokia eri kulttuureista ja käymällä lasten kanssa ravintoloissa. Vanhemmat, joiden lapsilla on terveet ruokailutottumukset, ajattelevat, että lapsen tulee syödä samaa ruokaa kuin vanhemmat. He eivät muokkaa ruokia lapsen toiveiden mukaan eivätkä valmista lapsille omia ruokia. Siten lapset oppivat pitämään ruoasta, jota perheessä syödään. Yksi tapa lisätä tavallisten ruokien houkuttelevuutta on esitellä ne herkuina. Tehottomiksi keinoiksi on todettu syömään pakottaminen ja ruoan saannin rajoittaminen. Vanhemmat usein ajattelevat, että heidän on mahdollista saada lapsi tykkäämään ruoka-aineista, mutta eivät mieti, että heidän käyttäytymismalleillaan voi olla myös päinvastainen vaikutus. (Russell ym. 2015, 126–128.)

Vanhemmat kokevat haasteelliseksi muun muassa puutteelliset ruoanlaittotaidot, vaikeuden muuttaa omia huonoja tapojaan, ruokakustannukset, kiireisen aikataulun ja lapsen nirsoilun. Vanhempia motivoi hyvään ruokakasvatukseen heidän omat henkilökohtaiset elämäkokemuksensa, jos he ovat itse tehneet epäterveellisiä elämäntapavalintoja lapsuudessa tai varhaisaikuisuudessa. (Schuster ym. 2019, 118.) Vanhempien epäterveelliset ruokailutottumukset ovat yhteydessä lapsen epäterveellisiin ruokailutottumuksiin (Paasio ym. 2022, 448).

Vanhempien tulisi kannustaa lasta tutustumaan ruokakulttuuriin ja ruokatoimintaan, koska silloin lapsen ruokamieltymykset laajenevat (Sandell ym. 2016, 16). Lapselle voi kertoa, että uusien ruokien maistaminen jännittää myös vanhempaa ja olla täten itse esimerkkinä (Terveyskylä 2019). Pohjoismaisen tutkimuksen mukaan lähes puolet vanhemmista altisti lapsensa uusille elintarvikkeille vain 3–5 kertaa, ennen kuin päättelivät, että lapset eivät pitäneet kyseisestä ruoasta (Sandell ym. 2016, 16). Uusiin ruokiin totuttamiseen voidaan kuitenkin tarvita 10–15

myönteistä maistamiskertaa. Vanhempien on hyvä näyttää lapselle esimerkkiä uusien ruoka-aineiden kokeilemisesta. (Taylor & Emmett 2018, 167.)

Toistuva erilaisien ruokien ja ruokakoostumusten kokeileminen voi lisätä halukkuutta hyväksyä uusia ruokia ja koostumuksia ruokavalioon. Lisäksi visuaalinen tuttuus voi tukea maistamaan tuntemattomia ruokia. (Paroche ym. 2017, 23.) Lapsi mieltää ruuan helpommin hyväksi, jos sitä tarjotaan samaan aikaan tutun ja mieleisen ruuan kanssa (Jyväskylän kaupunki 2009, 8). Epämiellyttävän ruoan osuutta voidaan lisätä vähitellen jokaisella tarjoilukerralla (Russell ym. 2015, 127). On tutkittu, että lapset todennäköisemmin jättivät ruoan syömättä, jos ruoan ainesosien tunnistettavuus oli peitetty esimerkiksi siten, että ruoka oli sekoitettu tai peitetty kastikkeella. Tällaiset ruoat voivat olla lapsille vaikeita tunnistaa ja siten johtaa ruoan hylkäämiseen. (Paroche ym. 2017, 27.)

Ruokailutottumuksiin vaikuttavat sekä sosiaaliset että kulttuuriset vaikutteet. Sosiaalisilla vaikutteilla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, miten terveellistä ruokaa on saatavilla ja onko sitä taloudellisesti mahdollista ostaa. (Vehne 2021.) Tiettyjen ruoka-aineiden tai ruuan syöjän moralisointi on yhteydessä epäterveellisempiin ruokailutottumuksiin (Carbonneau ym. 2021, 207).

3.4 Leikki-ikäisen lapsen ruokakasvatus

Leikki-ikäisellä tarkoitetaan 3–6-vuotiasta lasta (Korhonen 2021a). Leikki-ikäisiltä tyypillisesti löytyy omaa tahtoa ja he testailevat aikuisen asettamia rajoja sekä ovat uteliaita kokeilemaan uusia asioita (Mieli Suomen Mielenterveys ry). Leikki-ikäisen toiminnassa tarkoituksenmukaisuus ja omatoimisuus lisääntyvät koko ajan. Myös omien tunteiden ja käytöksen säätelyn taidot kypsyvät. (Korhonen 2021a.)

Aikuisen tehtävä on asettaa lapselle rajat. Arki sujuu tällöin helpommin. Tämän takia myös ruokailutilanteissa on hyvä olla selkeät toimintamallit. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.) Uteliaisuuden ja omatoimisuuden lisääntyessä on hyvä

aika opetella ruokailuissa toimimista ja maistella uusia makuja, jolloin lapsen ennakoluulot vähenevät ja lapsi uskaltaa helpommin kokeilla uusia ruoka-aineita (Ruotsalainen 2013, 5–6).

3.4.1 Ruokakasvatuksesta yleisesti

Kaikki ruokaan, ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvä opetus, ohjaus, valistus sekä viestintä on ruokakasvatusta. Kun syömiseen tai ruokailutilanteisiin liittyy haasteita, ruokakasvatus muuttuu usein näkyväksi. Tällaisia haasteita ovat esimerkiksi nirsoilu ja aistiyliherkkyydet. (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku n.d.) Vanhemman kannattaa muistaa, että lapsen energiantarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat monet tekijät, kuten unen määrä, päivärytmin muutokset, terveydentila, ulkoilu ja kasvutahti. Lapset tasaavat luonnollisesti energiansaantiaan syömällä eri aterioilla erilaisia määriä. Hyvänä energiansaannin mittarina voidaan pitää lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. (Ojansivu ym. 2014, 22.)

Suuren osan ruokakasvatuksesta lapsi saa kotonaan, kun aikuiset näyttävät esimerkkiä omalla käyttäytymisellään. Lapsi ottaa helposti mallia siitä, miten aikuinen toimii arkisissa tilanteissa ja puhuu ruuasta tai omasta kehostaan. Vanhemman tulisi siis välttää tiettyjen ruokien epäterveellisyyden korostamista ja oman kehon arvostelua lapsen kuullen. (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku n.d.) Sillä, että vanhempi kommentoi kehoja negatiivisesti, on selkeä yhteys lapsen syömishaasteisiin, kuten ahmimiseen, salassa syömiseen, ylensyöntiin ja ylipainoon. Erityisen haitallista painopuhe on, jos se kohdistuu lapsen omaan kehoon. Vanhemmat eivät ole välttämättä tietoisia painopuheen haitallisuudesta. Heidän tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten he puhuvat omista sekä muiden kehoista lapsen kuullen. (Lydecker, Riley & Grilo 2018.) Usein lapset oppivat vanhemmiltaan samanlaisia asenteita sekä käyttäytymis- ja ajatusmalleja liittyen ruokaan, painoon ja kehoihin (Carbonneau ym. 2021, 209).

Hyviä mahdollisuuksia ruokakasvatukseen on erilaiset lapsille suunnatut ohjelmat, joissa esitellään uusia ruokia. Tärkeää on myös antaa lapselle aikaa ja ympäristö, jossa lapsi voi osallistua ruoanlaittoon. (Schuster ym. 2019, 118.) Lapsen voi myös ottaa mukaan ruokakauppaan ja antaa hänen tehdä mieleisiä valintoja.

Osallistaminen ja ruoanvalmistusprosessin läpinäkyväksi tekeminen rohkaisee lasta syömään erilaisia ruokia. Kun lapsi voi käsitellä ja hallita ruokailutilanteita, tämä edistää myönteisesti lapsen toimijuutta. (Cunliffe, Coulthard & Williamson 2022, 7.)

Parhaimmillaan ruoka ja syöminen yhdistävät perhettä ja lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointia (Ojansivu ym. 2014, 22). Yhteiset ateriat parantavat tutkitusti perhesuhteita (Schuster ym. 2019, 119). Jos muut perheestä syövät, myös lapsi syö todennäköisemmin ja hyväksyy nopeammin uusia ruokia (Paroche ym. 2017, 25). Yhdessä syömisen haasteena on se, että nuoremmat lapset ovat usein innokkaita syömään ja syövät ruokansa loppuun ennen kuin muut ovat valmiita ruokailemaan, ja vanhemmat lapset ovat haluttomia olemaan vuorovaikutuksessa perheen kanssa (Schuster ym. 2019, 119).

Tutkitusti lasten ruokakasvatus on vaikuttavaa. Hyvinvointia, terveyttä ja oppimista edistää myönteinen ja innostunut suhtautuminen ruokaan. (Neuvokas perhe 2018.) Ruokakasvatus on luonnollisesti ennaltaehkäisevää toimintaa, jossa päätavoitteena ei ole lisätä ruoan kulutusta vaan keskittyä ruoan laatuun. Ruokakasvatus on lupaava menetelmä lasten terveellisen ruokavalion edistämiseksi. Lapsuuden ruokailutottumusten syntyemisellä ja painon kehittyemisellä on yhteyksiä ympäristövaikutuksiin ja vanhemman käyttäytymiseen. Painopiste on vanhempien syömismalleissa ja -käytännöissä, jotka selittävät lasten ruokailukäytännöt ja -tottumukset. (Sandell ym. 2016, 16,20.) Lasten ruokavalio on yhteydessä vanhempien ruokaan liittyviin asenteisiin. Perhelähtöisyys on edellytyksenä lapsen terveellisen syömisen edistämiseksi. (Ojansivu ym. 2014, 5.) Ruokakasvatuksessa tulisikin kiinnittää huomioita erityisesti siihen millaisia ruokailutottumuksia vanhemmat pitävät terveellisenä ja saada heidät miettimään nykyisten ruokailutottumusten vaikutuksia lapsen ravitsemukseen (Paasio ym. 2022, 447).

Ravitsemuskasvatuksen tavoitteissa keskitytään pysyviin elämäntapoihin ja tuetaan samalla lasten tervettä suhdetta ruokaan (Larson, Henning & Burgermaster 2023, 596). Opettavaisessa ruokasuhdetyöskentelyssä tavoitteena on tietoisuuden ja ymmärryksen lisääminen omasta ruokasuhteesta. Tärkeää on tiedostaa

ruokasuhteen erilaiset puolet. Myös kasvattajan olisi hyvä olla tietoinen ruokasuhteensa eri puolista. (Talvia ym. 2021, 82.) Oman ruokasuhteen syvällisempi tarkastelu voi auttaa selkeyttämään ajatuksia siitä, miksi suhtaudumme ruokaan ja syömiseen niin kuin suhtaudumme (Talvia & Anglé 2018, 263).

Ruokarohkeutta voidaan lisätä parhaiten ruuasta saatavan ilon ja uusien oivaluksien kautta. Varhaiskasvatukseen lisäksi on tärkeää kannustaa myös vanhemmat mukaan ruokakasvatukseen. (Jyväskylän kaupunki 2009, 5, 9, 11.) Mikä tahansa ruokaan liittyvä toiminta voi olla lapselle merkityksellinen kokemus. Ruoan ilo ja myönteinen ajattelutapa tekee hyvää kaikille, myös lapsille. Yhdessä tekeminen mahdollistaa itse ruoan arvostuksen, ruoan alkuperän ja valmistamisen oppimisen. (Sandell ym. 2016, 20.)

3.4.2 Aistinvarainen ruokakasvatus

Ruoka on täynnä erilaisia ominaisuuksia, joita havaitaan haju-, kosketus-, kuulo-, näkö- ja makuaiastien avulla. Pienillä lapsilla on luontainen tapa tutkia ympäristöään eri aistien avulla esimerkiksi katsomalla näköaistin avulla ja haparoimalla kosketuksen tunteen avulla. (Sandell ym. 2016, 15.) Aistien yhteisvaikutukset määrittävät sen, onko ruuan tuottama elämys myönteinen vai kielteinen (Ojansivu ym. 2014, 26). Lapsilla on myös luontainen tapa oppia ruokamaailmasta leikkien. Esimerkiksi värin perusteella voi pohtia minkä makuinen jokin ruoka-aine on. (Sandell ym. 2016, 15.)

Jokainen elää yksilöllisessä aistimaailmassa, ja myös ruuan havaitsemisprosessit ovat yksilölliset. Tutkitusti lapset havainnoivat aktiivisesti ruokaa ruoanlaiton ja syömisen aikana. Esimerkiksi vihanneksissa, hedelmissä ja marjoissa aistinvarainen kokemus, kuten karvas maku saattaa vähentää niiden käyttöä lapsilla. Tällöin tarvitaan aistipohjaisia myönteisiä kokemuksia liittyen kyseisiin kasviksiin. (Sandell ym. 2016, 15.) Ihmisellä on biologinen taipumus mieltä makeaan ja hylkiä karvaita ja happamia makuja (Talvia 2013, 19).

Tutkitusti aisteihin perustuvalla ruokakasvatuksella voidaan edistää lasten ravitsemuksellista tasa-arvoa. Se on lupaava ja lapsilähtöinen tapa edistää kasvisten, marjojen ja hedelmien omaksumista lasten ruokavalioihin. (Kähkönen ym. 2018, 2451.) Lasten ruoka-aistimusten ja kokemusten ilmaisemisen näkökulmasta, se on myös lupaava menetelmä (Sandell ym. 2016, 21). Suomessa aistinvaraisen ruokakasvatuksen on todettu kannustavan lapsia maistamaan vieraita ruokia. Aistikasvatus on vaikuttavaa erityisesti nuorilla lapsilla. Kun lapset innostuvat maistamaan erilaisia ruokia ja kiinnittämään huomiota ruuan laatuun, se voi johdattaa terveellisempiin ja tasapainoisempiin ruokailutottumuksiin. (Mustonen, Rantanen & Tuorila 2008, 230, 237–238.)

Sapere-ruokakasvatusmenetelmässä lapset tutustuvat ruokamaailmaan aistien välityksellä leikkien. Sen on kehittänyt Jacques Puisais ja Catherine Pierre. (Kähkönen ym. 2018, 2445.) Jyväskylän kaupungin päivähoidon organisoimassa hankkeessa ”Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö”, menetelmä sovellettiin suomalaisen varhaiskasvatukseen sopivaksi. Menetelmän tarkoituksena on, että lapsen tutkimushalu ja uteliaisuus ruokia kohtaan herää ja hän uskaltaa kohdata ruokiin liittyviä ennakko-oletuksia ja pelkoja. (Jyväskylän kaupunki 2009, 5,9,11.) Menetelmässä arvostetaan lasten kokemuksia, rohkaistaan lasten itseilmaisua ja edistetään osallisuutta ja innostusta (Kähkönen ym. 2018, 2445).

Sapere-menetelmässä pääosassa ovat elintarvikkeet sekä ruoanvalmistus- ja ruokailuvälineet. Vanhemman tulee arvioida, mitä välineitä lapsen on turvallista käyttää. On kuitenkin hyvä muistaa, että vanhemman valvonnassa pienikin lapsi voi harjoitella erilaisten välineiden käyttöä. (Jyväskylän kaupunki 2009, 7.) Menetelmässä hyödynnetään kuulo-, näkö-, haju- ja makuaistia sekä kosketusta. Lasten on tarkoitus kuvailla havaintojaan yhdessä. (Kähkönen ym. 2018, 2445.) Yhtä ruoka-ainetta voidaan tutkia kaikilla aisteilla ja miettiä, mitä eri aistit kertovat ruoasta (Jyväskylän kaupunki 2009, 15).

Lapset osallistetaan ruoanlaittoon siten, että he esimerkiksi leipovat, valmistelevat salaattia ja kasvattavat kasviksia. Lisäksi he voivat kattaa pöytää ja voidella leipiä. Lapsen kanssa voi myös käydä maatilalla tai metsässä, jossa hän oppii

ruoan alkuperää. Tavallisia aktiviteetteja, kuten piirtämistä, leikkimistä ja laulamista voi tehdä ruokateemalla. Menetelmään kuuluu erilaisia harjoituksia, joissa pääosassa on jokin aisti. (Kähkönen ym. 2018, 2445.) Esimerkiksi purkkiin voidaan laittaa erilaisia helposti tunnistettavia mausteita ja ruoka-aineita ja antaa lapsen haistella ja arvailla niitä. Lapsen voi myös antaa haistella erilaisia tuoksuja ja arvioida niitä sekä valita suosikkinsa. Käsien, jalkojen ja suun tuntoaistia voi myös hyödyntää ruokiin tutustumisessa. Lisäksi lapsi voi tunnustella ruokia sokkona ja yrittää arvata mistä ruoka-aineesta on kyse. (Jyväskylän kaupunki 2009, 24,28.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Tarkoituksena on tuottaa lopuksi tuotos kuten opas tai koulutus. Lähtökohtana on olemassa oleva konkreettinen tehtävä, johon etsitään ratkaisua. (Karelia 2023.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelijan on tarkoitus osoittaa ammatillinen asiantuntijuutensa (Kostamo, Airaksinen, Vilka 2022, 9). Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja tuotoksena syntyi ohjausvideoita. Tuotoksen sisällön on tarkoitus puhutella sen kohde- ja käyttäjäryhmää (Vilka & Airaksinen 2003, 65).

Opinnäytetyö päädyttiin tekemään toiminnallisena, sillä se vastasi parhaiten työelämäkumppanin toivetta konkreettisesta tuotoksesta. Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisessä tarvitaan eri vaiheissa osallistuvia toimijoita, jotta tuotokseen tähtäävä työ saadaan onnistuneesti valmiiksi (Salonen 2013, 6). Opinnäytetyöprosessin aikana tehtiin yhteistyötä oppilaitoksen ja työelämäkumppanin kanssa.

Käytännön toteutuksen lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kirjallisesta raportoinnista sekä tiedonhausta (Salonen 2013, 5). Opinnäytetyön raportti kuvaa perustellusti tuotokseen liittyviä lähtöasetelmia, valintoja ja päätöksiä (Kostamo ym. 2022, 9). Toiminnallisen opinnäytetyön tekstistä selviää mitä, miksi ja miten opinnäytetyö on tehty sekä millainen opinnäytetyöprosessi on ollut ja se minkälaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty (Vilka & Airaksinen 2003, 65).

4.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyössä päädyttiin yhdessä työelämäkumppanin kanssa käsittelemään lapsen tervettä ruokasuhdetta eri näkökulmista. Alustavan tiedonhaun pohjalta ikäryhmä päädyttiin rajaamaan 3–6-vuotiaisiin. Pääteemaksi valittiin ruokasuhteen tukeminen ja sen myötä tuotos kohdistettiin vanhemmille. Oli selvää, että

tuotos haluttiin tehdä neuvolapalveluille, koska ikä rajattiin neuvolaikäisiin. Työelämäkumppanina toimi Keski-Suomen hyvinvointialueen neuvolat. Yhteistyöpalaveri järjestettiin maaliskuussa 2023. Palaverissa pohdittiin opinnäytetyön toteuttamista ja yhdessä päädyttiin toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Työelämäkumppanin toiveena oli helposti saatavilla oleva ja kiinnostava tuotos, joten päätettiin tuottaa videomateriaalia sosiaaliseen mediaan.

Tiedonhakuun käytettiin eri tietokantoja, joita olivat Medic, Cinahl, Medline ja Finna. Hakusanoina käytettiin sanoja: ruokasuh*, tunnesyöm*, ruokakasv*, ruokatottu*, syömistä*, syömiskäyt*, laps*, last*, "leikki-ikä*", tukeminen, tukea, tuki, "relationship with food", "eating behavior", "food fussiness", "picky eat", child*, preschool*, support*, guid*.

Työelämäkumppanin kanssa palaverissa käytiin läpi löydettyä keskeistä teoretietoa ja tarkennettiin tuotoksen kuvausta. Tuotoksen tarkempaa ulkonäköä ja sisältöä pohdittiin Keski-Suomen hyvinvointialueen neuvolapalveluiden sometiimin kanssa. Tuotosta suunniteltaessa pohdittiin Canvan käyttömahdollisuutta ja työelämäkumppanilla olikin Canvan käyttöoikeus. Canvan kautta saatiin käyttöön Keski-Suomen hyvinvointialueen brändisisällöt, joihin kuului fontti, logot, värit ja muutamia valokuvia. Työelämäkumppanilla oli tarkat kriteerit kuvien suhteen, joten aluksi sopivien kuvien löytäminen oli haastavaa. Osa kuvista on itse opinnäytetyön tekijöiden ottamia, osa Canvan omasta kuvapankista ja osa hyvinvointialueen kuvapankista.

Aloituspalaverin jälkeen pidettiin somevastaavan kanssa vielä lisäpalaveri videoiden visuaalisesta ulkonäöstä. Somevastaavalta tuli toive, että jossakin videossa olisi liikkuvaa kuvaa ja opinnäytetyön tekijät esiintyisivät omilla kasvoillaan. Tästä syystä yksi videoista on tehty eri tavalla kuin muut. Videoiden valmistuttua pidettiin vielä viimeinen palaveri somevastaavan kanssa videoiden ulkoasun hioamiseen liittyvissä asioissa.

4.3 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus sekä hyvän ohjausvideon tunnusmerkit

Opinnäytetyön tuotoksen suunnittelu aloitettiin teoriaosuuden valmistuttua. Teoriaosuudesta kerättiin keskeisimmät asiat tuotokseen. Ensimmäisessä kahdessa videossa käsiteltiin ruokasuhdetta ja siihen liittyviä asioita yleisesti. Seuraavissa kahdessa videossa annettiin konkreettisia ohjeita vanhemmille lapsen terveen ruokasuhteen tukemiseen. Videoista haluttiin tehdä selkeät ja siten päädyttiin videoihin, joissa teksti on pääosassa. Videot on suunniteltu niin, että hidaskin lukija ehtii lukemaan tekstit ilman, että joutuu pysäyttämään videota. Videoiden tausta on yksivärinen ja kuvien asettelu on tarkkaan mietitty. Kaikissa videoissa on yhtenäinen kansikuva, jotta ne osataan yhdistää kuulumaan samaan videosarjaan.

Lopputuloks on aina sitä parempi mitä huolellisemmin ennakkosuunnittelu tehdään. Videontekoprosessiin kuuluu neljä vaihetta: käsikirjoitus, kuvaus, editointi ja julkaiseminen. Käsikirjoitus mahdollistaa, että videon tilaaja saa mielikuvan valmiista tuotoksesta ja voi kommentoida sekä hioa tuotosta yhdessä tekijöiden kanssa. (Ailio 2015, 6.) Tämän opinnäytetyön tuotos pilotoitiin työn tilaajien toivomalla tavalla. Aluksi tuotoksen käsikirjoitus lähetettiin sometiimin terveydenhoitajalle, joka ehdotti vielä lisäämään yhtä näkökulmaa. Tästä näkökulmasta löytyi opinnäytetyön teoriaosuudesta tietoa, joten se lisättiin tuotokseen. Videoiden valmistuttua ne lähetettiin vielä muutamalle terveydenhoitajalle kommentoitavaksi. Heiltä saatiin pääasiassa hyvää palautetta ja muutamia videoiden ulkoasuun liittyviä korjausehdotuksia. Terveydenhoitajat kokivat videot hyödyllisiksi ja kokivat vinkkien olevan tarpeellisia. Videoiden käsikirjoitukset ovat luettavissa liitteessä 1.

Video vaatii rakenteeseen tekstiä silloin, kun se on pidempi kuin kolme minuuttia. Kun videolla ei ole tarinallista rakennetta, se tulee jakaa lyhyempiin julkaistaviin pätkiin. (Ailio 2015, 9.) Videon pituus on merkittävin vaikuttamista mittaava tekijä. On todettu, että lyhyemmät videot ovat vaikuttavampia, sillä katsojien mielenkiinto ja keskittyminen katoaa kuuden minuutin jälkeen. Lyhyissä 0–3 minuutin videoissa katsojan sitoutuminen on suurinta. (Guo, Kim & Rubin 2014, 44, 48–

49.) Tähän perustuen päädyttiin tekemään yhden pitkän videon sijasta useampi erillinen lyhyt video. Useampi lyhyt video oli myös työelämäkumppanin toive.

Nopea puhenopeus lisää sitoutuvuutta, sillä se välittää enemmän innokkuutta ja energisyyttä. (Guo ym. 2014, 44, 48–49.) Täysi hiljaisuus videolla voi tuntua katsojasta erikoiselta ja etäiseltä, joten siksi videossa on aina hyvä olla taustalla ääntä (Ailio 2015,13). Videoiden tekstit on luettu ääneen, jotta video olisi paremmin kaikkien saavutettavissa. Videoiden puhetahti on tarpeeksi rauhallinen, jotta siinä on helppo pysyä mukana ja puhe tulee samassa tahdissa tekstin kanssa. Työelämäkumppanin toive oli, että videoiden taustalla ei ole musiikkia.

Videomateriaalin käyttö on hyödyllistä ohjauksessa, sillä se ei ole riippuvainen ajasta eikä paikasta. Ohjausvideota suunnitellessa kannattaa pohtia ennakkoon muutamia olennaisia asioita. Mikä on videon pääviesti ja miten se kannattaa esittää, kohderyhmä, videon kesto, toteutustapa ja mahdolliset tekijänoikeus- ja käyttöoikeusasiat. (Tuni 2022.) Videoiden kohderyhmänä on leikki-ikäisten vanhemmat, joten asiat on esitetty siten, että ne on ymmärrettävissä, vaikka ei ole ennestään perehtynyt aiheeseen.

Asiantuntijatiedon välittämiseksi keskeisimpiä sosiaalisen median kanavia ovat esimerkiksi Instagram ja Youtube. Niiden kautta voidaan tavoittaa laaja joukko ihmisiä. (Matikainen & Huovila 2017.) Tähän perustuen ja työelämäkumppanin toiveen mukaisesti tämän opinnäytetyön tuotos julkaistaan edellä mainituissa sosiaalisen median kanavissa. Videot julkaistaan todennäköisesti myös työelämäkumppanin verkkosivuilla. Instagram- ja Youtube-videoissa on keskenään sama sisältö, mutta videoiden asettelu on hieman erilainen johtuen alustojen kuvasuhteista. Videot julkaistaan alkuvuodesta 2024 neuvolat_seksuaaliterveys_hyvaks -Instagram-tilillä.

5 POHDINTA

5.1 Tuotoksen ja prosessin tarkastelu

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitu lapsen terveen ruokasuhteen tukeminen, koska aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Viime vuosina syömishäiriöt ovat yleistyneet huomattavasti (Galmiche, Déchelotte, Lambert & Tavalacci 2019, 1409), joten on entistä tärkeämpää keskittyä niiden ennaltaehkäisyyn. Ravitsemukseen liittyvä ohjaus on olennainen osa terveydenhoitajan työtä jokaisella sektorilla, joten opinnäytetyössä haluttiin keskittyä ravitsemuksen näkökulmaan. Saatua tietoa voidaan hyödyntää eri ikäisten ohjauksessa, vaikka opinnäytetyö painottuukin leikki-ikäisiin.

Opinnäytetyön työelämäkumppaniksi saatiin Keski-Suomen hyvinvointialueen neuvolapalvelut, jonka työntekijät pitivät aihetta myös erittäin tärkeänä. Prosessin aikana pidettiin tiivistä yhteyttä organisaation kanssa ja mietittiin, miten saadaan paras mahdollinen tuotos. Yhteistyö organisaation kanssa opetti aikataulutusta, kompromissien tekoa, suunnitelmallisuutta sekä pitkäjänteisyyttä. Prosessista opittiin myös ison organisaation kanssa tehdystä yhteistyöstä, sillä heillä oli tarkat ohjeet tuotoksen brändäyksen suhteen.

Opinnäytetyön tehtävänä oli vastata kysymyksiin, mitkä asiat vaikuttavat lapsen terveen ruokasuhteen muodostumiseen ja miten lapsen tervettä ruokasuhdetta voidaan tukea. Tiedonhaussa löydettiin vastauksia näihin kysymyksiin ja ne avattiin opinnäytetyön raporttiin. Myös tuotoksena syntyneet videot vastaavat esitetyihin kysymyksiin laajasti. Tehdyn tiedonhaun pohjalta voidaan ajatella, että ruokasuhde on käsitteenä laaja ja sisältää monia näkökulmia.

Tiedonhaussa löydettiin ristiriitaista tutkimustietoa nirsouteen vaikuttavista tekijöistä. On todettu, että ruoan käyttäminen palkintona nirsojen lasten kanssa johtaa usein siihen, että ruokapalkkiona käytetyt ruoat ovat lapselle mieluisampia ja siten mieltymys houkuttelua vaativiin ruokiin vähenee (Rendall ym. 2022, 5). Toi-

saalta on myös todettu, että ruokailukäytännöt, jossa lasta palkitaan hyvästä käytöksestä ruualla ja kielletään ruoka vastauksena huonoon käytökseen, on yhteydessä nirsouden vähenemiseen (Begüm & Seray 2023, 11–13). Tämän perusteella voidaan todeta, että ruokasuhteeseen liittyvät asiat eivät ole aina yksiselitteisiä vaan sisältävät monia näkökulmia. Tämä koettiin tärkeäksi nostaa myös raporttiin.

Haasteeksi tiedonhaussa koettiin se, että termi ruokasuhte on melko uusi, eikä sille löydy yksiselitteistä määritelmää. Erityisesti englanninkielisissä tutkimuksissa käytettiin harvoin ruokasuhte-sanan englanninkielisiä vastineita vaan asiasta puhuttiin lähinnä erilaisten syömishaasteiden kautta. Opinnäytetyöprosessin edetessä opittiin kuitenkin tunnistamaan ruokasuhteeseen liittyvät tutkimukset.

Opinnäytetyötä tehdessä huomattiin, kuinka moniulotteinen ruokasuhte on aiheena. Usein tervettä ruokasuhdetta pidetään itsestäänselvyytenä ja asiaan aletaan kiinnittää huomiota vasta, kun ruokasuhte on vääristynyt. Prosessi sai myös opinnäytetyön tekijät pohtimaan omaa ruokasuhdettaan ja ajatuksiaan ruokaa kohtaan. Tiedosta on hyötyä myös tulevina terveydenhoitajina sektorista riippumatta ja sen avulla osataan tunnistaa helpommin vääristyneen ruokasuhteen piirteitä ja puuttua niihin. Tiedon avulla osataan myös antaa konkreettisia vinkkejä vanhemmille ja sitä kautta vanhemmilla on parempi mahdollisuus vaikuttaa ennaltaehkäisevästi lasten syömishaasteisiin.

5.2 Eettisyyden arviointi

Opinnäytetyön teossa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettistä ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Se tarkoittaa, että noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja tutkimustulosten arvioinnissa (TENK 2023). Opinnäytetyö on laadittu Tampereen ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti, ja siinä on noudatettu ohjeistuksen mukaisia lähdeviitteitä sekä sisällytetty huolellisesti koostettu lähdeluettelo. Tutkimuksen eettisyyttä tulee tarkastella jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Eettisyyden huomiotta jättäminen saattaa viedä

pohjan koko tutkimukselta. (Kylmä & Juvakka 2007, 137, 143, 154.) Voidaan ajatella, että ruokasuhde aiheena vaatii sensitiivisyyttä. Tämän vuoksi on hyvä pohtia opinnäytetyössä käytettyjen tutkimusten eettisyyttä siltä kannalta, että miten todenmukaisesti tutkimukseen osallistuneet ovat vastanneet ruokasuhteeseen liittyviin kysymyksiin. Opinnäytetyötä tehdessä mietittiin, että vastauksiin saattaa vaikuttaa se, että onko kysely tehty kasvotusten vai kyselylomakkeella. Opinnäytetyön tekijät ovat itse vastuussa työn eettisyydestä (Arene ry 2019). Tämän takia opinnäytetyön tekijät ovat pohtineet eettisyyteen liittyviä kysymyksiä prosessin aikana.

Opinnäytetyön teossa otetaan huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset ja viitataan julkaisuihin asianmukaisesti (TENK 2023). Tässä opinnäytetyössä on noudatettu asianmukaisesti tekijänoikeuksia ja vältetty muiden kirjoittajien tekstien plagioimista. Kaikkiin käytettyihin lähteisiin on viitattu selkeästi ilmoittamalla lähteen kirjoittajat, julkaisuvuosi ja julkaisupaikka.

Opinnäytetyö suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla (TENK 2023). Näiden vaatimusten noudattamatta jättäminen saattaa ilmetä tekaistuin tuloksina, tulosten väärentämisenä tai tulosten esittämisenä ominaan (Kylmä & Juvakka 2007, 137). Tämän opinnäytetyön tekijät ovat tehneet tiedonhakuja ilman ennako-oletuksia eikä omien mielipiteiden ole annettu vaikuttaa tulokseen. Tätä opinnäytetyötä varten ei ole suoritettu kyselyitä, haastatteluita tai käsitelty henkilötietoja, joten siltä osin ei ole tarvinnut pohtia salassapitoa tiedonantajia kohtaan.

5.3 Luotettavuuden arviointi

Eettisessä arvioinnissa on otettava huomioon myös opinnäytetyön luotettavuus ja siihen vaikuttavat tekijät (Kylmä & Juvakka 2007, 155). Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa voidaan käyttää seuraavia kriteereitä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuutta voidaan vahvistaa tarkastelemalla tutkittavaa ilmiötä eri näkökulmista. Tällöin saadaan mahdollisimman

laaja näkemys aiheesta. Vahvistettavuutta on vaikeaa arvioida, koska todellisuuksia on monia. Erilaiset tulkinnat eivät välttämättä tarkoita ongelmaa luotettavuudesta vaan saattavat lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Refleksiivisyyttä vahvistetaan ymmärtämällä omat lähtökohdat ja poissulkemalla ennako-oletukset. Siirrettävyys edellyttää, että tutkimustulokset ovat siirrettävissä vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Opinnäytetyön raporttiin on kirjoitettu auki kaikki prosessiin vaiheet, jotta lukija pystyy seuraamaan prosessin etenemistä. Tämä lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa käyttämällä kriittistä ja arvioivaa työasennetta. Tutkimusta tulee arvioida koko tutkimusprosessin ajan. On tärkeää arvioida lähtökohtia, etenemistä sekä lopputulosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Koko opinnäytetyöprosessin ajan löydettyä tietoa on tarkasteltu kriittisesti ja arvioitu sen sopivuutta opinnäytetyön aiheeseen. Luotettavuutta voi heikentää se, että harvoissa tutkimuksissa käytettiin suoraan termiä ruokasuuhde, joten tietoa jouduttiin etsiä termin ympäriltä.

Opinnäytetyössä on käytetty luotettavia lähteitä. Suuri osa lähteistä on kansainvälisiä vertaisarvioituja tieteellisiä lähteitä. Kaikki viittaukset käytettyihin lähteisiin ovat lähdeluettelossa asianmukaisin merkinnöin. Työssä on pyritty siihen, että käytetyt tutkimukset ovat mahdollisimman tuoreita, mutta rajana on pidetty, että tutkimukset on julkaistu vuosina 2013–2023. Aiheeseen sopivaa tutkimustietoa on kuitenkin vielä melko vähän, joten opinnäytetyöhön on otettu muutamia vanhempiakin tutkimuksia. Näitä on käytetty harkitusti ja huomioitu, että niissä oleva tieto on edelleen relevantti nykypäivänä. Vanhemmista lähteistä on otettu lähinnä sellaista tietoa, joka ei muutu ajan saatossa, kuten termien määrittely.

Opinnäytetyössä on hyödynnetty kansainvälisiä tutkimuksia ja huomioitu, että ne ovat verrattavissa suomalaiseen yhteiskuntaan. Työn luotettavuuteen vaikuttaa se, että osa opinnäytetyöhön valituista tutkimuksista on julkaistu englannin kielellä ja näitä tutkimuksia on opinnäytetyöprosessin aikana käännetty suomen kielelle. Se on kuitenkin pyritty tekemään mahdollisimman huolellisesti ja tulkitsemaan tekstiä oikein.

Opinnäytetyössä on käytetty tutkimusten lisäksi muutamia luotettavia verkkosivustoja ja muita lähteitä harkiten, sillä aiheesta löytyi melko vähän tutkimustietoa, erityisesti suomen kielellä. Luotettavina verkkosivustoina olemme hyödyntäneet esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivustoja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivustoa voidaan pitää luotettavana, sillä THL:n toiminta perustuu lakiin ja sen keskeisin tehtävä on tutkimus- ja asiantuntijatyö (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023b). Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivuja voidaan pitää myös luotettavana, sillä MLL:n rooli neuvoloiden perustamisessa on ollut keskeinen ja se edelleen nykypäivänä järjestää neuvoloiden työntekijöille täydennyskoulutuksia ja seminaareja sekä tuottaa ammattilaisten aineistoja (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2022). Kirjallinen raportti pohjautuu tutkittuun tietoon. Toiminnallinen tuotos on tehty perustuen tietokannoista löydettyihin vertaisarvioituihin tietoihin ja kirjalliseen raporttiin.

5.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta, että ruokasuhteeseen voidaan vaikuttaa monin eri tavoin ja se on erityisen hyödyllistä lapsuusiässä. Vanhempien malli on merkittävä, sillä usein lapset oppivat vanhemmiltaan samanlaisia asenteita sekä käyttäytymis- ja ajatusmalleja liittyen ruokaan ja kehotyytyväisyyteen (Carbonneau ym. 2021, 209). Vanhempien lisäksi ruokasuhteen kehittymiseen vaikuttavat esimerkiksi sosiaaliset roolit ja vuorovaikutus sekä itsearvostus ja identiteetti (Talvia & Anglé 2018, 263). Esimerkiksi varhaiskasvatuksessa havainnollinen oppiminen edesauttaa makumieltymysten laajenemista ja opettaa, kuinka toimia ruokailutilanteissa (Paroche ym. 2017, 25). Tähän perustuen varhaiskasvatuksella on myös iso rooli lasten terveen ruokasuhteen muodostumisessa. Terveydenhoitaja on merkittävässä roolissa myönteisen keho- ja ruokasuhteen muodostumisessa, sillä terveydenhoitaja seuraa lapsen kasvua ja kannustaa sekä tukee terveellisiin elämäntapoihin läpi lapsuuden. (Hakulinen, Uotila-Laine & Korpilahti 2023.)

Monet ruokasuhteeseen ja sen tukemiseen liittyvät asiat ja vinkit voivat tuntua itsestään selviltä ammattilaisille ja osalle vanhemmista, mutta todellisuudessa opinnäytetyössä käsitellyt asiat eivät välttämättä kuitenkaan ole itsestäänselvyksiä kaikille. Ruokaa käytetään kasvatuksessa melko usein palkintona tai lohdutteluun (Wilenius 2021), vaikka ruoan käyttämisen palkintona on todettu olevan merkitsevästi yhteydessä lapsen tunnesyömiseen (Stone ym. 2022, 7–8). Aikuisena esiintyvien syömisen säätelyn ongelmien taustalla voi olla lapsuudenaikaiset opitut haitalliset toimintamallit (Wilenius 2021). Lapsuudessa saatu perheen esimerkki näkyy yleensä aikuisiänkin ruokavaliossa (Ojansivu ym. 2014, 20). Ruoan käyttäminen palkintona on melko yleistä, siksi onkin erityisen tärkeää, että vanhemmat ovat tietoisia sen kauaskantoisista vaikutuksista.

Opinnäytetyön tuotos tavoittaa toivottavasti mahdollisimman paljon vanhempia sosiaalisen median kautta. Tietoa voisi jakaa vanhempien lisäksi myös terveydenhoitajille esimerkiksi koulutuksen tai materiaalin muodossa, jotta heillä on osaamista antaa ohjausta vanhemmille. Todennäköisesti tulevaisuudessa aiheesta löytyy enemmän tutkimustietoa, jolloin tietoa voidaan jakaa vielä enemmän ja kohdentaa eri ikäryhmille paremmin.

Opinnäytetyöprossin aikana pohdittiin sitä, että vaikka rajaus on tehty 3–6-vuotiaisiin lapsiin, voi teoriatietoa hyödyntää myös vanhempien lasten ja osittain aikuistenkin kohdalla. Olisi kuitenkin mielenkiintoista saada tutkimustietoa siitä, miten teini-ikä vaikuttaa ruokasuhteeseen ja millaisia vaikutuksia sosiaalisella medialla on siihen. Olisi tärkeää saada tietoa siitä, miten voidaan korjata jo vääristynyttä ruokasuhdetta, koska tässä työssä keskityttiin ennaltaehkäisyyn näkökulmaan. Yhtenä tutkimuskohteena voisi olla se, miten vahvasti ruokasuhteen piirteet siirtyvät sukupolvelta toiselle.

LÄHTEET

Ailio, J. 2015. Vähän parempi video–Opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja. Turku: Suomen yliopistopaino. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>

Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Babbott, K., Cavadino, A., Brenton-Peters, J., Consedine, N. & Roberts, M. 2023. Outcomes of intuitive eating interventions: a systematic review and meta-analysis. Faculty of medical and health sciences. 31 (1), 33–63.

Begüm, H. & Seray, K. 2023. Food fussiness in children: Relationship with dietary diversity, eating behaviors, and parental feeding practices among 3-to 5-year-olds. Topics in Clinical Nutrition. 38 (1), 2–16.

Birch, L & Ventura, A. 2009. Preventing childhood obesity: what works? International journal of obesity. 33 (1), 74-81.

Bjørklund, O., Wichstrøm, L., Llewellyn, CH., & Steinsbekk, S. 2019. Emotional over—and undereating in children: A longitudinal analysis of child and contextual predictors. Child Development, 90, 803–818.

Carbonneau, N., Hamilton, L. & Musher-Eizenman, D. R. 2021. From dieting to delight: Parenting strategies to promote children’s positive body image and healthy relationship with food. Canadian Psychology / Psychologien canadienne, 62 (2), 204–212.

Costa, A. & Oliveira, A. 2023. Parental practices and children’s eating behaviours: an overview of their complex relationship. Healthcare 11 (3), 400.

Cunliffe, L., Coulthard, H. & Williamson I.R. 2022. The lived experience of parenting a child with sensory sensitivity and picky eating. Maternal and child Nutrition. 18 (3), 1–11.

Dovey, T., Staples, P., Gibson, E. & Halford, J. 2008. Food neophobia and ‘picky/fussy’ eating in children: A review. Appetite. 50 (2–3), 181–193. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.009>

Dunn, C., Riley, J., Hawkins, K. & Tercyak, K. 2022. Factors associated with disordered eating behavior among adolescent girls: Screening and education. Journal of primary care & community health. 13, 1-7.

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G. & Tavolacci, M.P. 2019. Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. The American Journal of Clinical Nutrition 109 (5), 1402–1413.

Guo, P., Kim, J. & Rubin, R. 2014. How video production affects student engagement: an empirical study of MOOC videos. Proceedings of the first ACM conference on learning @ scale conference. 41–50. Viitattu 18.5.2023. <http://up.csail.mit.edu/other-pubs/las2014-pguo-engagement.pdf>

Hakulinen, T. & Koivumäki, T. 2022. Elämäntavoista keskustelu ja terveysterveystietokanta. Duodecim terveystietokanta. Verkkosivu. Viitattu 14.4.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00087?toc=1112237>

Hakulinen, T., Uotila-Laine, H. & Korpilahti, U. 2023. Lastenneuvolapalvelut. Neuko-tietokanta. Duodecim terveystietokanta. Verkkosivu. Viitattu 18.5.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00092?toc=1112237>

Jansen, E., Thapaliya, G., Beauchemin, J., D'Sa, V., Deoni, S. & Carnell, S. 2023. The development of appetite: Tracking and age-related differences in appetitive traits in childhood. *Nutrients* 15 (6), 1377.

Jyväskylän kaupunki. 2009. Aistien avulla ruokailemaan. Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Sapere_tyokirja-2.pdf

Karelia ammattikorkeakoulu. 2023. Karelian opinnäytetyön ohje: opinnäytetyön eri muodot. Verkkosivu. Viitattu 11.4.2023. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>

Korhonen, L. 2021a. Pulassa lapsen kanssa. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Duodecim terveystietokanta. Verkkosivu. Viitattu 14.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Korhonen, L. 2021b. Pulassa lapsen kanssa. Syömisongelmat. Duodecim terveystietokanta. Verkkosivu. Viitattu 16.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00021>

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M., Lyytikäinen, A. & Nuutinen, O. 2018. Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. *Public Health Nutrition*. 21 (13) 2443–2453.

Larson, D., Henning, J. & Burgermaster, M. 2023. Smartphone application (Apps) for nutrition education: A qualitative analysis of outpatient dietitian perspectives. *Journal of nutrition education & behavior*. 55 (8), 596-603.

López-Gil, J., García-Hermoso, A. & Smith, L. 2023. Global proportion of disordered eating in children and adolescents. A systematic review and meta-analysis. *Jama pediatrics*. 177 (4), 363-372.

Lydecker, J., Riley, K. & Grilo, C. 2018. Associations of parents' self, child and other "fat talk" with child eating behaviors and weight. *International journal of eating disorders* 51 (6), 527-534.

Maldonado-Duran, J., Fonagy, P., Helmig, L., Millhuff, C., Moody, C., Rosen, L. & VanSickle, G. 2008. In-depth mental health evaluation of a community sample of nonreferred infants with feeding difficulties. *International journal of eating disorders*. 41, 513–519.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2022. Neuvolaan tultiin jopa puolisolta salaa - Ennalta ehkäisevän terveystyön hyödyt nähtiin nopeasti. Verkkosivu. Viitattu 21.11.2023. https://www.mll.fi/neuvolaan-tultiin-jopa-puolisolta-salaa-ennalta-ehkaisevan-terveystyon-hyodyt-nahtiin-nopeasti/?post_date=20220830122109

Mannerheimin lastensuojeluliitto. N.d. Vanhempi asettaa rajat lapselle. Verkkosivu. Viitattu 17.5.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaissa/vanhempi-asettaa-rajat-lapselle/>

Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 133 (10), 1003–7. Verkkosivu. Viitattu 18.5.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732#s3>

Medina, C., Urbano, M., Espinosa, A. & López, Á. 2020. Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in Puerto Rico. *Nutrients*. 12 (5), 1408.

Mieli Suomen Mielenterveys ry. 2022. Leikki-ikä. Verkkosivu. Viitattu 14.4.2023 [tps://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/leikki-ika/](https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/leikki-ika/)

Mikkilä, K. 2021. Syömishäiriö, ravitsemushoito ja ruokasuhte. Syömishäiriöliitto-SYLI. Blogi. Viitattu 10.4.2023. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/syomishairio-ravitsemushoito-ja-ruokasuhte>

Mustonen, S., Rantanen, R. & Tuorila, H. 2009. Effect of sensory education on school children's food perception: a 2-year follow-up study. *Food Qual Prefer* 20 (3), 230–240.

Neuvokas perhe. 2018. Mitä on ruokakasvatus? Verkkosivu. Viitattu 10.4.2023. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mita-on-ruokakasvatus/>

Neuvokas perhe. N.d. Syömisen pulmia? Verkkosivu. Viitattu 17.5.2023. <https://neuvokasperhe.fi/meidan-perheen-hyvinvointikurssi/osa-5-syomisen-pulmia/>

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto.

https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/94505/Lasten_ruokakasvatus_varhaiskasvatuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Paasio, H., Ray, C., Kokkonen, J.-M., Lehto, R., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Erkkola, M. & Roos, E. 2022. Sosiaalisen ja fyysisen kotiympäristön yhteydet päiväkotikäisten lasten ruokatottumuksiin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*. 59 (4), 447–464.

Paroche, M., Caton, S.J., Vereijken, CMJL, Weenen, H. & Houston-Price, C. 2017. How infants and young children learn about food: a systematic review. *Front Psychol*. 8 (1046), 1–33.

Rendall, S., Dodd, H. & Harvey, K. 2022. Controlling feeding practices moderate the relationship between emotionally and food fussiness in young children. *Appetite* 178, 1–8.

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku. N.d. Ruokakasvatus kotona. Verkkosivu. Viitattu 10.4.2023. <https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/ruokakasvatus-kotona/>

Ruotsalainen, N. 2013. Lapsen ruokasuhte. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41652/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201305301862.pdf>

Russell, C., Worsley, A., Campbell, K. 2015. Strategies used by parents to influence their childrens food preferences. *Appetite* 90, 123-130.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkosivusto. Viitattu 14.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu.

Sandell, M., Mikkelsen, B., Lyytikäinen, A., Ojansivu, P., Hoppu, U., Hillgén, A. & Lagström, H. 2016. Future for food education of children. *Futures* 83, 15–23.

Sartorio, A. & Oliveira, A. 2023. Childrens’s eating behaviors: an overview of their complex relationship. *Healthcare* 11,400.

Schuster, R., Szpak, M., Klein, E., Sklar, K. & Dickin, K. 2019. “I try, I do”: Child feeding practices of motivated, low-income parents reflect trade-offs between psychosocial- and nutrition-oriented goals. *Appetite* 136, 114–123.

Snoek, H., Engels, R., Janssens, J. & Strien, T. 2007. Parental behavior and adolescents’ emotional eating. *Appetite* 49, 223–230.

Stone, R., Blisset, J., Haycraft, E. & Farrow, C. 2022. Predicting preschool children’s emotional eating: The role of parents' emotional eating, feeding practices and child temperament. *Maternal & Child Nutrition*. 18 (3), 1–12.

Talvia, S. 2013. Family-based dietary intervention in the strip study-influences diet and diet-related attitudes. Turun yliopisto.

Talvia, S. & Anglé, S. 2018. Kohti vaikuttavampaa ohjausta-ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 55 (3) 260–265.

Talvia, S., Lindholm, T., Helkkola, L., Karhunen, L., Räsänen, S., Kinnunen, H., Ollilainen, K. & Angle, S. 2021. Ruokasuhteen pedagoginen viitekehys ruokakasvatuksen näkökulmana. Ainedidaktiikka, 5 (3), 71–89. Suomen ainedidaktinen tutkimusseura ry. <https://journal.fi/ainedidaktiikka/article/view/111280/71686>

Taylor, C. & Emmett, P. 2018. Picky eating in children: causes and consequences. Proc Nutr 78 (2), 161–169.

Teeriniemi, A. & Anglé, S. 2020. Ahminnan ja tunnesyömisen huomioiminen osana lihavuuden hoitoa, Käypä hoito –suositus. Verkkosivu. Viitattu 10.4.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix01672>

TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkosivu. Viitattu 10.4.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 18.5.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Lastenneuvola. Verkkosivu. Viitattu 14.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Tietoa meistä. Verkkosivu. Viitattu 21.11.2023. <https://thl.fi/fi/thl/tietoa-meista>

Terveyskylä. 2019. Uusiin ruokiin tottuu ajan kanssa. Verkkosivu. Viitattu 18.5.2023. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/hyv%C3%A4n-sy%C3%B6misen-taitoja-voi-opetella/uusiin-ruokiin-tottuu-ajan-kanssa>

Terveyskylä 2021. Painonhallintatalo. Lapsiperheet. Verkkosivu. Viitattu 18.5.2023. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/tietoa/painonhallinta-el%C3%A4m%C3%A4nkaassa/perheet/lapsiperheet>

Tribole, E. and Resch, E. 1995. Intuitive eating: a revolutionary program that works. New York: Saint Martin's Paperbacks.

Tuni. 2022. Esimerkkejä videon opetuskäytöstä. Verkkosivu. Viitattu 18.5.2023. <https://sites.tuni.fi/vinkkipankki/video/esimerkkeja-videoiden-opetus kaytosta/>

Vehne, N. 2021. Kohti lempeämpää ruokasuhdetta. Itä-Suomen yliopisto. Verkkosivu. Viitattu 10.4.2023. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/kohti-lempeampaa-ruokasuhdetta>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Wilenius, T. 2021. Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. Lääkärikirja Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 10.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285>

Yoon, C., Mason, SM., Hooper, L., Eisenberg, ME. & Neumark-Sztainer D. 2020. Disordered eating behaviors and 15-year trajectories in Body mass index: findings from project eating and activity in teens and young adults (EAT). *J Adolesc Health*. 66 (2), 181–188.

LIITTEET

1 (3)

Liite 1. Opinnäytetyön tuotosten käsikirjoitukset

Videoissa on yksivärinen tausta ja vaihtuvat kuvat sekä tekstit. Kuvissa on lapsia ja aikuisia sekä kuvia ruoista. Videoiden teksteissä käsitellään otsikoiden mukaisia aiheita. Viimeisessä videossa on lisäksi videokuvaa. Videoiden kesto on 1–2 minuuttia. Videot julkaistaan Keski-Suomen hyvinvointialueen Instagramissa ja Youtubessa sekä mahdollisesti verkkosivuilla.

Video 1. Mitä terveellä ruokasuhteella tarkoitetaan?

Tekstit:

- Ruokasuhte on kokonaisuus, joka muodostuu koko elämän ajalta kertyneistä ruokaan ja syömiseen liittyvistä kokemuksista.
- Ruokasuhte muuttuu elämän aikana.
- Ruokamieltymykset ja ruokailutottumukset jatkavat kehittymistä lapsuudessa, kouluiässä ja jopa aikuisiässä.
- Terveen ruokasuhteen piirteisiin kuuluu se, ettei syömistä tarvitse ansaita eikä syömisestä seuraa häpeää tai syyllisyyttä.
- Syömistä tulisi ohjata pääsääntöisesti nälän ja kylläisyyden tunteet.
- Terveellinen syöminen on sitä, että lapsi syö silloin, kun hänellä on nälkä, ja pystyy lopettamaan, kun on kylläinen.
- Usein ruokaan liittyvät tunteet ja keholliset kokemukset ovat peräisin lapsuudesta.
- Lapsuudessa saatu perheen esimerkki, koetut miellyttävät maut ja ruokien saatavuus näkyy yleensä aikuisiänkin ruokavaliossa.
- Yksittäiset ruoka-aineet eivät ole epäterveellisiä, jos niitä syödään kohtuudella, kokonaisuus ratkaisee.

Video 2. Nirsoilu ja tunnesyöminen lapsella.

Tekstit:

- Nirsoilu on normaali piirre lapsen kehityksessä, eikä siitä todennäköisesti aiheudu pysyvää haittaa kehitykselle, useimpien lasten kohdalla nirsoilu loppuu itsestään.
- Lapsi mieltää ruuan helpommin hyväksi, jos sitä tarjotaan samaan aikaan tutun ja mieleisen ruuan kanssa.
- Uusiin ruokiin tottumiseen voidaan tarvita jopa 10–20 maistamiskertaa.
- Leikki-iässä uteliaisuuden ja omatoimisuuden lisääntyessä on hyvä aika maistella uusia makuja, jolloin lapsen ennakkoluulot vähenevät ja lapsi uskaltaa helpommin kokeilla uusia ruoka-aineita.
- Tunnesyömisellä tarkoitetaan omien kielteisten tunteiden ja epämiellyttävän olon säätelyä omalla syömisellä.
- Ongelmalliseen syömiskäyttäytymiseen johtaa helposti ruualla palkitseminen, lohduttaminen tai uhkailu.
- Palkintona voi sen sijaan käyttää kehuja tai erilaisia aktiviteettejä yhdessä lapsen kanssa. Lohdutteluun sopii hyvin vanhemman läheisyys.

Video 3. Vinkkejä terveeseen ruokasuhteen tukemiseen.

Tekstit:

- Lapsi ottaa helposti mallia siitä, miten aikuinen toimii arkisissa tilanteissa ja puhuu ruuasta tai omasta kehosta.
- Vanhemman tulisi välttää tiettyjen ruokien epäterveellisyyden korostamista ja oman kehon arvostelua lapsen kuullen.
- Ruuasta tulisi puhua lapselle neutraalisti ja korostaa sitä, että ruuasta saatava energia auttaa kasvamaan, liikkumaan ja oppimaan.
- Vanhemman kannattaa muistaa, että lapsen energiatarpeeseen ja ruokaluun vaikuttavat monet tekijät, kuten unen määrä, päivärytmin muutokset, terveydentila, ulkoilu ja kasvutahti.
- Lapset tasaavat luonnollisesti energiansaantiaan syömällä eri aterioidella erilaisia määriä.

3 (3)

- Vanhemman vastuulla on valita mitä, missä ja milloin syödään ja lapsen päättävissä on kuinka paljon ja miten hän syö.
- Sopiva ateriarvitys lapselle on 3–4 tunnin välein, 4–6 ateriaa päivässä.
- Lapselle voi kertoa, että uusien ruokien maistaminen jännittää myös vanhempaa ja olla täten itse esimerkkinä.
- Myös vanhemman kannattaa miettiä omaa ruokasuhdettaan ja asenteitaan ruokaa kohtaan.

Video 4. Vinkkejä ruokailutilanteisiin ja lapsen osallistamiseen.

Tekstit:

- Vanhempana on hyvä muistaa, että ruokailutilanteiden tulisi olla miellyttäviä ja niissä tulisi keskustella positiivisista aiheista.
- Ruokailutilanteisiin kannattaa luoda selkeät rutiinit.
- Terveen ruokasuhteen kehittymisen kannalta on tärkeää, että vanhempi syö lapsen kanssa samaa ruokaa, samaan aikaan. Yhteiset ateriat parantavat perhesuhteita.
- Lapsi oppii tunnistamaan omia nälkäviestejään paremmin, kun häneltä ei kiellätä kokonaan mitään ruokaa eikä pakoteta häntä syömään lautasta tyhjäksi.
- Lapsilla on luontainen tapa oppia ruokamaailmasta leikkien, ruokarohkeutta voidaan lisätä parhaiten ruoasta saatavan ilon ja uusien oivalluksien kautta.
- Lapselle kannattaa antaa mahdollisuus osallistua ruuanlaittoon ja rohkaista siihen taitojensa mukaan, siten lapsi saa onnistumisen kokemuksia.
- On tärkeää, että lapsen tutkimushalu ja uteliaisuus ruokaa kohtaan herää ja hän uskaltaa kohdata ruokiin liittyviä ennakko-oletuksia ja pelkoja.
 - Lapsen kanssa voi käydä maatilalla tai metsässä, jossa hän oppii ruoan alkuperää.
- Tavallisia aktiviteetteja, kuten piirtämistä, leikkimistä ja laulamista voi tehdä ruokateemalla.
- Esimerkiksi purkkiin voidaan laittaa erilaisia helposti tunnistettavia mausteita ja antaa lapsen haistella ja arvailla niitä. Käsien, jalkojen ja suun tuntoaistia voi myös hyödyntää ruokiin tutustumisessa.