

Anni Kivistö ja Oona Orre

LAPSEN TUKEMINEN SYÖMISEEN LIITTYVISSÄ HAASTEISSA VARHAIS- KASVATUKSESSA

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomikoulutus
Tekijä/Tekijät	Anni Kivistö ja Oona Orre
Työn nimi	Lapsen tukeminen syömiseen liittyvissä haasteissa varhaiskasvatuksessa
Toimeksiantaja	Tuusulan kunta, Rykmentintien päiväkoti
Vuosi	2025
Sivut	51 sivua
Työn ohjaaja(t)	Miia Jyräs, Jaana Sihvo

TIIVISTELMÄ

Lasten syömisen haasteet ovat yleisiä. Syitä haasteiden taustalla on erilaisia. Pahimmillaan lapsen syömisen haasteet voivat johtaa sellaiseen syömättömyyteen, joka haittaa lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatus on merkittävä ympäristö, jossa lapsen syömiseen voidaan vaikuttaa. Ruokakasvatus on kasvatuksellinen osa-alue, joka pitää sisällään erilaisia keinoja lapsen ruokailun ja syömisen tukemiseksi.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää lapsen syömättömyyttä ilmiönä. Opinnäytetyö etsii syitä lapsen syömättömyyden taustalla, auttaa tunnistamaan syömisen haasteet varhaiskasvatuksessa ja antaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille keinoja tukea lasta syömiseen liittyvissä haasteissa.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusaineiston analyysi tehtiin aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkimuksessa on käytetty pääsääntöisesti suomenkielisiä lähteitä. Englanninkielisiä lähteitä on otettu mukaan syömisen haasteiden taustasyiden tutkimiseen.

Saatujen tutkimustulosten perusteella, lapsen syömisen haasteet voivat johtua lapsen ominaisuuksista, ruokaympäristöstä tai syömishäiriöstä. Tekijät usein vaikuttavat myös keskenään. Syömisen haasteet voivat ilmentyä varhaiskasvatuksessa esimerkiksi lapsen valikoivuutena, ruokailutilanteiden välttelyä tai lapsen levottomuutena. Ruokakasvatuksella voidaan vastata lapsen syömisen haasteisiin. Saatujen tulosten mukaan keskeisimmät keinot ovat myönteinen ilmapiiri, aikuisen roolimalli ja lapsen osallisuuden lisääminen.

Opinnäytetyössä onnistuttiin luomaan kuvaus siitä, millaisia tekijöitä lapsen syömisen haasteiden taustalta voi löytyä. Lisäksi opinnäytetyö antaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille keinoja tukea lasta kohti monipuolisempaa ruokavaliota. Työn toimeksiantaja voi hyödyntää opinnäytetyötä oman päiväkotinsa ruokakasvatuksen tukena ja antaa työntekijöilleen lisää tietoa ja valmiuksia tunnistaa ja kohdata lapsen syömisen haasteita.

Asiasanat: haasteet, lapset, ruokakasvatus, syöminen, varhaiskasvatus

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Anni Kivistö ja Oona Orre
Thesis title	Supporting child who refuses to eat in early childhood education
Commissioned by	Tuusula kunta, Rykmentintien päiväkoti
Time	2025
Pages	51 pages
Supervisor	Miia Jyräs, Jaana Sihvo

ABSTRACT

The objective of the thesis was to research what kind of phenomena there are in the background when a child refuses to eat. The thesis researches what kind of help can early childhood education offer to the child who refuses to eat and how to recognize those eating problems.

The method of the thesis was a literature review. For both thesis authors, food education is an important topic, so it was decided to tie the topic around it. Working with the thesis started on September when the subject was decided and the beginning of January the thesis was completed. One of the authors had been in a job interview at a kindergarten in Tuusula, where it became evident that the kindergarten is interested in food education. That kindergarten become to be the commissioner of the thesis.

The results show that the reasons why a child refuses to eat may be the food environment, eating disorders or the child's characteristics. These reasons also often influence each other. In early childhood education the challenges in eating can manifest, for example, as the child being selective about food, avoiding the eating situations or being restless. Food education can respond to the eating challenges in different ways. The results showed that a positive atmosphere, an adult role model and increase the child's involvement are in the key roles.

In early childhood education there is, of course, knowledge about eating challenges. But this thesis gave special information about different background reasons and how the food education can help the child. By this thesis the commissioner had an opportunity to increase their knowledge about eating challenges and got more tools on what to do when a child refuses to eat.

The thesis created a description of the factors behind the eating challenges. In addition, the thesis provided early childhood education professionals with means to support the child towards more balanced relationship with food. The commissioner can use the thesis to support the food education of the kindergarten and give employees more information and readiness to identify and face the challenges of children's eating.

Keywords: early childhood education, food education, children, eating, challenges

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	7
2.1	Varhaiskasvatus merkittävä ruokaympäristö.....	7
2.2	Ruokakasvatus määrättyä ja tavoitteellista toimintaa	8
2.3	Muuttunut ruokakasvatus	9
2.4	Kasvattajan merkitys ruokakasvatuksessa	10
3	SYÖMÄTTÖMYYS JA SEN TAUSTASYYYT.....	11
3.1	Syömättömyyden määritelmä.....	11
3.2	Vuorovaikutus ja temperamentti.....	12
3.3	Neuropsykiatriset haasteet ja aistiyliherkkyydet.....	14
3.4	Pienten lasten syömiskäyttäytymisen erityispiirteet	15
3.5	Pienten lasten syömishäiriöt.....	16
4	SYÖMÄTTÖMYYTEEN VASTAAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA.....	17
4.1	Lapsen tukemisen merkitys.....	17
4.2	Ympäristö ja ilmapiiri	18
4.3	Osallisuus.....	19
4.4	Pedagogiset ratkaisut.....	20
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE, TAUSTA, TILAAJA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	22
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	22
5.2	Opinnäytetyön tausta ja tilaaja	22
5.3	Tutkimuskysymykset	24
6	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOTEUTUS.....	25
6.1	Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus	25
6.2	Tiedonhaku.....	26
6.3	Aineiston analyysi.....	28

7	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	32
7.1	Syömättömyyden taustasyyt moninaisia	32
7.1.1	Lapsen ominaisuudet	33
7.1.2	Ruokailuympäristö.....	35
7.1.3	Syömishäiriöt.....	36
7.2	Syömättömyyden haasteiden ilmentyminen.....	37
7.3	Ruokakasvatuksen keinot lapsen syömisen tukemisessa	38
8	POHDINTA.....	40
8.1	Johtopäätökset	40
8.2	Toimeksiantajan arvot suhteessa tuloksiin.....	42
8.3	Opinnäytetyöprosessi.....	43
8.4	Eettisyys ja luotettavuus.....	45
8.5	Merkitys ja jatkotutkimusaiheet	46
	LÄHTEET	48

1 JOHDANTO

Koronapandemian myötä Suomessa lasten syömisongelmat lisääntyivät ja niihin liittyvä oireilu muuttui aiempaa haastavammaksi. (Kaseva 2023, 8.) Lasten syömiseen liittyvät haasteet ovatkin yleisiä ja jopa kaksi viidestä lapsesta kärsii jonkinlaisesta syömisen ongelmasta. Ongelmia on erilaisia ja lapsen syömättömyyden taustalla voi olla useita eri taustasyitä. (Kaseva 2023, 8.) Haasteet voivat helpottua iän myötä, mutta näin ei kuitenkaan aina ole. On tärkeää, ettei lapsen syömisen haasteita sivuuteta (Kaseva 2023, 33.) Syömisongelmien varhainen tunnistaminen ja niihin oikea-aikaisesti puuttuminen on tärkeää, etteivät ongelmat pääse pitkittymään (Pienen lapsen syömisongelmat s.a.).

Tämä opinnäytetyö vastaa tarpeeseen ymmärtää varhaiskasvatusikäisten lasten syömisen haasteita paremmin ja antaa keinoja vastata niihin. Lapsen syömisen haasteilla voi pitkittyessään olla negatiivisia vaikutuksia heidän kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Jotta lasta voidaan auttaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, tulee taustalla olevat syyt myös tunnistaa mahdollisimman nopeasti. Näin lasta voidaan tukea oikeilla keinoilla. Tällä opinnäytetyöllä vastataan tarpeeseen tuoda yhteen yleisimmät lasten syömisen haasteiden taustasyyt sekä antaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille keinoja tukea lasta kohti monipuolisempaa ravinnonsaantia.

Tämä opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Työn tavoitteena on antaa tietoa lasten syömättömyydestä ja sen taustalla löytyvistä syistä. Tavoitteena on myös antaa keinoja, joiden avulla lapsen syömättömyyteen voidaan vastata varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö nostaa esiin yleisimpiä syitä lapsen syömisen haasteiden taustalla ja antaa tietoa siitä, miten syömisen haasteet voivat ilmentyä arjessa. Opinnäytetyössä nousee esille myös, miten pedagogisilla ratkaisuilla ja ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa terveen ruokasuhteen muodostumiseen ja näin vastata syömättömyyden haasteisiin. Työn toimeksiantajana toimi ruokakasvatuksesta kiinnostunut Tuusulassa sijaitseva Rykmentintien päiväkotit. Päiväkodissa toimii kolme lap-

siryhmää ja 13 varhaiskasvatuksen työntekijää. Toimeksiantajan toiminnan arvoja ovat turvallisuus, osallisuus, leikillisuus sekä yhteisöllisyys, joiden pohjalta myös ruokakasvatusta toteutetaan.

2 RUOKAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa käsittelemme varhaiskasvatuksessa toteutettavaa ruokakasvatusta eri näkökulmista. Tutkimme, mitkä lait ja asetukset ruokakasvatusta ohjaa, miten ruokakasvatus on muuttunut aikojen saatossa ja miten varhaiskasvattaja itse vaikuttaa tekemäänsä ruokakasvatukseen.

2.1 Varhaiskasvatus merkittävä ruokaympäristö

Suomalainen varhaiskasvatus on lapsille merkittävä ruokaympäristö, jossa vaikutetaan lasten ravitsemuseroihin niitä tasoittavasti. Tasoittamalla ravitsemuseroja edistetään samalla kaikkien lasten terveydellistä tasa-arvoa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13.) Varhaiskasvatuksella on myös merkittävä rooli lapsen ravitsemuksen, ruokailutottumusten sekä syömistaitojen ja -tapojen muotoutumisessa (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 14). Päivähoidossa olevien lasten ruokavalion nähdäänkin olevan lähempänä ruokailusuosituksia kuin kotona hoidettujen lasten ruokavalion (Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa 2014, 23). Saman huomion nostaa esiin myös Valtion ravitsemusneuvottelukunta Terveyttä ja iloa ruoasta -julkaisussaan (2018, 13).

Edellä mainittu toteutetaan varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen keinoin. Ruokakasvatuksen päätavoitteena on tukea lasta matkassa kohti positiivista suhdetta ruokaa ja syömistä kohtaan. Samalla luodaan lapselle pohja sellaisille ruokatottumuksille, jotka edistävät yksilön terveyttä. Ruokakasvatus on laaja kokonaisuus, jonka keskiössä toimii ruoka ja syöminen. Kokonaisuus vaikuttaa lapsen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Monipuolinen ja laajasti toteutettu ruokakasvatus näyttää suurta roolia varhaiskasvatusarjessa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 63.)

Varhaiskasvatuksessa järjestettävää ruokailua ja ruokakasvatusta tulee toteuttaa sille asetettujen lakien, asetusten, määräysten ja ravitsemussuositusten mukaisesti (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 19). Tarkastelemme seuraavaksi,

minkä pohjalta ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa järjestetään ja millaisia tavoitteita sille on asetettu. Sen jälkeen tarkastelemme, millaisessa muutoksessa ruokakasvatus on ollut aikojen saatossa ja millainen merkitys kasvattajalla on ruokakasvatuksessa.

2.2 Ruokakasvatus määrättyä ja tavoitteellista toimintaa

Perustana varhaiskasvatuksen ruokailulle on varhaiskasvatusta koskeva lainsäädäntö, opetushallituksen asettamat määräykset sekä jokaiselle ikäryhmälle kohdenneet ravitsemussuositukset. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 19.) Varhaiskasvatustilain (540/2018) määrää 11. pykälässään, että *Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, tämän lisäksi jokainen ruokailu järjestetään ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille.* Käytännössä tarkoituksenmukainen ohjaus perustuu lapsen tarpeisiin ja ikätasoon, samalla huomioiden hänen valmiutensa ja kehitysvaiheensa. Tällöin tuetaan lapsen positiivisia kokemuksia ruokailuista. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 24.)

Ruokakasvatukselle on asetettu yhteisiä tavoitteita, joita on mahdollista saavuttaa tarkoituksenmukaisella ohjauksella (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 24). Tavoitteet varhaiskasvatuksessa toteutettavalle ruokakasvatukselle on tukea lapsen kykyä tunnistaa omaa nälkänsä sekä kylläisyyttään ja opetella syömään näiden aistimiensa tunteiden mukaisesti. Tämän lisäksi pyritään lisäämään lapsen syömisen joustavuutta ja myönteistä asennetta syömistä kohtaan. Lapsia rohkaistaan maistamaan uusia makuja, jotta lapsen ruokavalio monipuolistuisi terveyttä edistävään suuntaan. Ruokakasvatusta toteutetaan ruokailujen lisäksi arjen muissakin tilanteissa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 65.)

Ruokakasvatus on suuressa roolissa varhaiskasvatusarjessa. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma (2022) asettaa ruokakasvatukselle yhteiset päämäärät ja tavoitteet (Varhaiskasvatuksesta hyvät eväät elämään s.a.). Näitä täydennetään paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa, joissa otetaan huomioon paikalliset erityispiirteet ja mahdolliset pedagogiset painotukset

(Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2022, 10–11). Valtakunnallisen suunnitelman mukaan ruokakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen positiivisen ruokasuhteen ja terveellisten ruokatottumusten muodostumista. Nämä saavutetaan luomalla tunnelmaltaan kiireettömiä ja miellyttäviä ruokailuhetkiä. Lapset saavat tutustua ruokiin kaikilla aisteillaan ja ruokakasvatuksessa hyödynnetään esimerkiksi lauluja, tarinoita ja keskusteluja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 52–53.)

Opinnäytetyön tilaaja, Rykmentintien päiväkoti, kuuluu Tuusulan kuntaan. Tuusulan varhaiskasvatussuunnitelma (2022) korostaakin ruokailun olevan tärkeä pedagoginen vuorovaikutustilanne. Kasvattajan tärkeimpänä roolina on ilmapiirin luominen, jonka tulee olla rauhallinen ja kiireetön. Lapsilla on ruokailussa myös itsemääräämisoikeus. (Tuusulan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, 59–60.)

2.3 Muuttunut ruokakasvatus

Käsitteenä ruokakasvatus on melko uusi, tämän vuoksi käsitteen teoreettiset mallit ja lähestymistavat ovat vielä niukassa. Tästä huolimatta ruokakasvatusta on tehty historian valossa jo pitkään. Termin käyttö on kuitenkin yleistynyt pedagogisissa asiakirjoissa viimeisten vuosien aikana. (Talvia ym. 2021, 72.) Vuonna 2016 se on otettu ensimmäisen kerran käyttöön Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (Hankonen 2022). Ruokakasvatus nähdään yleistyneen käsitteenä sen jälkeen, kun Sapere-menetelmä tuli tutuksi laajemmin (Janhonen & Rautavirta 2022, 130). Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus on ensimmäinen varhaiskasvatukseen kohdistettu ruokailusuositus. Se on julkaistu vuonna 2018 työkaluksi lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisen sekä kehittämisen, seurannan ja arvioinnin tueksi. (Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus 2018.)

Ruokakasvatus ja lapsen syömiseen liittyvät asenteet ovat myös muuttuneet vuosien saatossa. Aiemmin on ollut tavallista, että se mitä lautaselle otetaan, se myös syödään loppuun. Ihmisille on jäänyt monia epämiellyttäviä muistoja

esimerkiksi syömään pakottamisesta. (Sillanpää 2003, Pöllänen 2021, 17 mukaan.) Tämän päivän ruokakasvatukseen maistamaan tai syömiseen pakottaminen ei kuulu (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 24). Ruokaan ja ruokailuun asennoituminen ovat siis muuttuneet vuosien saatossa täysin. 80-luvulla syömään pakottaminen varhaiskasvatuksessa väheni ja 90-luvulla kehoitettiin jo sensitiivisemmin lasta maistamaan pakottamisen sijaan. Muutoksia on tapahtunut myös siinä, missä järjestyksessä ruoka tulee syödä. Aiemmin aikuiset määräsivät jopa, ettei maitoa saa juoda ennen ruoan loppuun syömistä. (Hankonen 2022.) Tänä päivänä lapsi nähdään aktiivisena toimijana, lapsen mielihiteet ja näkemykset otetaan arvostavasti huomioon ruokailuissa (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 66). Lapsi saa myös itse päättää, missä järjestyksessä haluaa ruokansa syödä (Hankonen 2022). Aktiivisella osallistumisella ja yhdessä ruuan äärellä tekemisellä voidaan vähentää lapsen erilaisten ennakkoluulojen syntymistä ruokaa kohtaan (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 66).

2.4 Kasvattajan merkitys ruokakasvatuksessa

Aikuiset toimivat lapsille roolimallina ja sen merkitystä ruokakasvatuksessa ei voi liikaa tuoda esiin (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 14). Varhaiskasvatuksessa ryhmän aikuiset koostuvat varhaiskasvatuksen opettajista, sosionomeista ja/tai lastenhoitajista (ks. varhaiskasvatuslaki). Näiden varhaiskasvatuksen ammattilaisten velvollisuuksiin kuuluu järjestää lapsille sellainen ruokaympäristö, että lasten on mahdollista saavuttaa ruokakasvatukselle asetettuja tavoitteita. Kasvattajilla on omalla toiminnallaan mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti lasten ruokakokemuksiin ja ruokaoppimiseen. Esimerkiksi ruokailuesimerkillä ja aikuisen ohjaustavalla voidaan vaikuttaa myönteisesti. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 14.)

Kasvattajien on hyvä myös huomioida, että heidän omalla ruokasuhteellaan on vaikutusta tekemälleen kasvatustyölle. Vaikutus voi olla niin positiivinen kuin negatiivinenkin. (Talvia ym. 2021, 82.) Heidän taustansa ruokaan liittyen voivat olla hyvinkin erilaisia. Yksi on voinut kasvaa perheessä, jossa ruoasta on ollut pulaa ja toinen puolestaan perheessä, jossa on ollut yltäkylläisesti ruokaa tarjolla. Näihin kokemuseroihin vaikuttavat muun muassa eri aikakaudella

kasvaminen. (Hankonen 2022.) Kasvattajien tulisikin olla tietoisia omasta ruokasuhteestaan sekä sen vaikutuksista tekemäänsä ruokakasvatusta kohtaan. Jos tätä yhteyttä ei ymmärretä, voi se tiedostamattomana toimintana vaikuttaa negatiivisesti lapsen ruokasuhteen kehittymiseen. (Talvia ym. 2021, 82.) Näitä eroja pyritään vähentämään yhteisillä ruokaa ja ruokakasvatusta ohjaavilla säädöksillä ja linjauksilla. On tärkeää, että jokainen lapsi saa samanlaista ruokakasvatusta kasvattajan omasta kokemusmaailmasta huolimatta. (Hankonen 2022.)

3 SYÖMÄTTÖMYYS JA SEN TAUSTASYYT

Tässä luvussa tutkitaan syömättömyyttä ja sen takan olevia taustasyitä. Aloitamme määrittelemällä syömättömyyden käsitteen. Tämän jälkeen käymme läpi erilaisia syömättömyyden taustasyitä, joita kirjallisuuskatsauksessa nousi esiin.

3.1 Syömättömyyden määritelmä

On hyvin normaalia, että lapsen syömiseen liittyy erilaisia haasteita (Kaseva 2023, 143). Niitä esiintyykin lapsilla iästä riippumatta ja ne ovat hyvin yleisiä (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152). Kaikkein yleisintä se on kuitenkin alle 3-vuotiaiden keskuudessa. Tavanomaisesti kehittyvillä lapsilla syömisongelmia havaitaan noin 20–40 %:lla. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152.) Esimerkiksi lievä valikoiva ja huono syöminen ovat pikkulapsille tyypillisiä. (Kaseva 2023, 143.) Lapsen ruokahalu vaihtelee myös kausittain. Lapsen energiantarpeeseen vaikuttavat muun muassa liikunnan määrä, kasvutahti, muutokset päivärhythmissä, unen määrä sekä terveydentila. (Syödään yhdessä 2019, 79.) Esimerkiksi lapset kasvavat nopeimmin kahden ensimmäisen vuoden aikana, jolloin heidän ravinnon tarpeensa on myös korkeimmillaan. Kasvu rauhoittuu kuitenkin tämän jälkeen ja voi aiheuttaa lapsen ruokahalun pienentymistä. (Ciampo & Ciampo 2024, 54.) Lapset ovat 2–6 ikävuoden välissä myös rajoituneimpia uusia ruokia kohtaan. Rajoittuneisuus yleensä vähitellen helpottuu kuuden ikävuoden jälkeen. (Sajaniemi ym. 2020, 93.) Syömisongelmia esiintyy eniten niillä lapsilla, joilla on todettu jokin muu kehityksellinen vaikeus. Vaikea-asteiset syömisongelmat ovat harvinaisempia ja niitä on tutkittu olevan noin 1–3 %:lla pienistä lapsista. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152.)

Monet lapsen syömiseen liittyvät ongelmat helpottuvat lapsen kasvaessa. On kuitenkin tärkeää, ettei lapsen syömisen haasteita vähätellä tai sivuuteta. Tämän sijaan lapsi tarvitsee apua syömisongelmiinsa. (Kaseva 2023, 33.) Lapsen syömisongelmiin on tärkeää puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sen kauaskantoisten vaikutusten vuoksi (Kaseva 2023, 143). Pienten lasten syömisongelmat voivat vaikuttaa lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen negatiivisesti. Tiedetään myös, että varhaislapsuudessa esiintyneet syömisongelmat voivat heijastua lapsen elämään sen myöhemmässä vaiheessa. Jos syömisen haasteet ovat lapsuudessa pitkittyneet, lisää se lapsen riskiä sairastua laihuushäiriöön (anoreksiaan). On löydetty myös yhteys varhaislapsuuden syömisen haasteiden sekä myöhemmän tunne- ja käytöselämän sekä sopeutumiskyvyn haasteiden väliltä. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 153.)

Jotta lapsen syömisen haasteisiin osataan vastata oikealla tavalla, on aloitettava selvittämällä syömisen haasteiden taustasyyt. (Kaseva 2023, 33.) Taustasyitä lapsen syömisongelmille on hyvin paljon erilaisia. Syömisongelma voidaan nähdä oireena jollekin taustalta löytyvälle konfliktille. (Schwarz-Gerö 2014, 201.) Tässä tutkimuksessa käsittelemme syömättömyyttä, syömisen haasteita ja syömisongelmia, jotka eivät ole selitettävissä lapsen tavanomaisilla kausittaisilla ruokahalun muutoksilla. Tutkimus käsittelee sellaista syömättömyyttä, joka heikentää lapsen ravinnonsaantia merkittävästi. Lapsen ruokailutottumukset eivät siis täytä sille annettuja ravintosuosituksia ja jää liian niukaksi tai yksipuoliseksi. Pitkittyessään lapsen syömättömyys voi uhata lapsen normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Seuraavaksi avaamme kirjallisuudesta esiin nousseita syitä lapsen syömisen haasteiden taustalta.

3.2 Vuorovaikutus ja temperamentti

Syöminen on pienelle lapselle kokonaisvaltainen kokemus, jossa vuorovaikutus on suuressa roolissa. Pienillä lapsilla syömättömyys voi johtua epäsuotuisasta vuorovaikutuksesta aikuisen kanssa. Etenkin niissä tilanteissa, joissa lapsen syöminen on hyvin haasteellista, voi saada aikaan aikuisessa negatiivi-

sia tuntemuksia. Negatiivisten tunteiden taustalla voi olla huoli lapsen ravinnon saannista. Näissä tilanteissa aikuinen saattaa käyttää vääränlaisia keinoja kuten lahjomista tai syömiseen pakottamista. (Ahonen & Roos 2021, 212–226.) Pakkosyöttäminen voi pahentaa entisestään lapsen syömisongelmia (Korhonen & Sinkkonen 2017, 153). Ilmapiiri, jossa lasta on pakotettu maistamaan tai häntä on toruttu heikosta syömisestä, saavat lapsen suhtautumaan negatiivisesti samaan ruokaan myös seuraavalla kerralla. Kurja ruokailumuisto voi säilyä lapsuudesta aikuisuuteen asti. (Sajaniemi ym. 2020, 96.)

Aikuisen ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen vaikuttaa merkittävästi myös molempien temperamentti piirteet. Temperamentti on ihmisen tyyli käyttäytyä ja se näkyy selkeästi ulospäin. Lasten erilaiset temperamentit voivat saada aikuisessa aikaan reaktioita. Aikuisen reaktiot taas joko vahvistavat tai vähentävät lapsen temperamenttipiirteitä. Vaikean temperamentin omaava lapsi voi saada hänen kanssaan vuorovaikuttavan aikuisen reagoimaan negatiivisella tavalla itseensä. Jos lapsella on vaikea temperamentti, vaatii positiivisen vuorovaikutuksen luominen aikuiselta enemmän sinnikkyyttä ja kärsivällisyyttä. Vaikean temperamentin piirteitä ovat vetäytyminen, negatiivinen suhtautuminen asioihin, intensiivisyys, ärsykeherkkyys ja sopeutuminen hitaasti uusiin asioihin. (Keltikangas-Järvinen 2015, 39, 157.) Vuorovaikutuksella on merkittävä rooli lapsen syömiskokemuksessa, ja temperamentti piirteet vaikuttavat lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen (Ahonen & Roos 2021, 212; Keltikangas-Järvinen 2015, 39). Haastavissa syömistilanteissa vaikea temperamentti ja aikuisen negatiivinen suhtautuminen lapseen voivat vaikuttaa lapsen kokemukseen syömisestä negatiivisesti.

Lasten temperamenttipiirteiden ja syömiskäyttäytymisen välistä yhteyttä on tutkittu myös sellaisenaan. Emotionaalisuuden nähdään liittyvän lapsen syömiskäyttäytymiseen voimakkaimmin. Emotionaalisia temperamenttipiirteitä omaavien lasten syömiskäyttäytymisestä on löydetty enemmän ruokia vältteleviä syömistyyliä. Lisäksi lapsilla, joilla on enemmän emotionaalisia temperamenttipiirteitä ja ovat vähemmän sosiaalisia, on raportoitu olevan vähemmän halukkuutta kokeilla uusia ruokia. (Holley ym. 2020.) Hitaasti lämpenevän temperamentin omaavat ujut ja varautuneet lapset voivat suhtautua ruokiin ja uusiin makuihin varautuneesti ja kieltäytyä syömästä (Sajaniemi ym. 2020, 94).

Lisäksi korkean emotionaalisuuden ja alhaisen sosiaalisuuden omaavilla lapsilla on havaittu olevan enemmän vaikeuksia ruokailutilanteissa. Lisäksi he kieltäytyvät ruuasta muita useammin. (Holley ym. 2020.) Vastaavasti on huomattu, että luonteeltaan avoimet ja uteliaat lapset kokeilevat rohkeammin uusia makuja. Tällä tavoin lapsen temperamentti ja yleiset käyttäytymistavat näkyvät myös ruokailukäyttäytymisessä ja lapsen syömisessä. (Sajaniemi ym. 2020, 94.)

3.3 Neuropsykiatriset haasteet ja aistiyliherkkyydet

Neuropsykiatrisiin haasteisiin kuuluu tunnetusti esimerkiksi autismi ja ADHD. Molempia yhdistää se, että henkilöt kokevat, näkevät ja aistivat eri tavalla kuin neurotyypilliset ihmiset. (Matilainen & Hewitt 2024, 20.) Erilainen kokemus- ja aistimaailma liittyy aistiyliherkkyyksiin. Aistiyliherkkyydet ovatkin hyvin yleisiä neuroepätyypillisillä ihmisillä (ADHD-liitto 2024). Aistiyliherkkyydet vaikuttavat usein myös henkilön ruokailuun ja voivat näin aiheuttaa syömättömyyttä.

Aistiyliherkkyyksiin liitoksissa oleva valikoiva syöminen on hyvin yleistä autismikirjon lapsilla. Autismikirjon lapsilla syömiseen liittyvät haasteet ilmenevät usein hyvin varhaisessa kehitysvaiheessa. Ongelmat syömisen kanssa nousevat esiin usein jo ennen autismikirjon tunnistamista. (Baraskewich ym. 2021.) Syömisen haasteet ovatkin usein pitkittyneitä, eivätkä ne helpota iän myötä (Kaseva 2023, 94). Aistiyliherkkyyksien lisäksi autismikirjolle tyypillisiä piirteitä ovat haasteet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja tunne-elämässä, itsetunto- ja identiteettiongelmat, tietynlainen ajattelutyyli sekä hallinnan ja ennustettavuuden tarve. On esitetty malli, jossa nähdään yhteys näiden piirteiden epäsuorasta ja suorasta yhteydestä autismikirjon ihmisten rajoittuneeseen syömiseen. (Baraskewich ym. 2021.) Syömättömyyden reaktion voi aiheuttaa esimerkiksi epämiellyttävä haju tai häiritsevät äänet ruokailuympäristössä. Lisäksi ruuan lämpötila voi olla este syömiselle. (Kaseva 2023, 94.) Ruuan tekstuuri, sen maku, ruokailuvälineiden tuntemukset sekä muiden ruokailijoiden liikkeidit voi kuormittaa aistiyliherkkää lasta ja saada hänet kieltäytymään ruuasta (Danner ym. 2024, 377; ADHD-liitto 2024).

Syömättömyys ja ruokien valikoivuus voivat johtua siis aistiyliherkkyydestä, jota esiintyy niin autismissa kuin ADHD:ssa. Aistiyliherkkä lapsi saattaa käyttäytyä ruokailutilanteissa levottomasti ja pyrkiä lähtemään tilanteesta pois. Lapsi voi myös yökätä tai haluta asetella ruoan lautaselleen niin, ettei ruoat kosketa toisiaan. Mitä enemmän lapsi kuormittuu aistikokemustensa myötä, sitä haastavammaksi ruokailutilanteet muuttuvat. (Danner ym. 2024, 377.) Aistiyliherkkyys voi näkyä uhmakkaana käytöksenä, lapsi saattaa kääntää katseensa täysin pois ruoasta tai laittaa silmät kiinni, heittää ruoan lattialle, yökkiä tai työntää tuoliaan pois pöydän ääreltä. Aistiyliherkkä lapsi kuormittuu syödessään voimakkaan makuista tai karkeaa ruokaa. Kuormittuessaan käytös purkaantuu negatiivisilla tavoilla. Tuntoaistiltaan yliherkkä lapsi saattaa vältellä ruokaan tai ruokailuvälineisiin koskemista ja pyrkiä toistuvasti pyyhkimään käsiään helpottaakseen kuormitustaan. Reagoinnin voimakkuus voi vaihdella päivien välillä. Lapsen vireystilalla on myös vaikutusta reagoinnin voimakkuuteen. (Kaseva 2023, 27.)

Aistiyliherkkyyksien lisäksi ADHD-lasten syömisen haasteet saattavat liittyä diagnoosille tyypilliseen impulsiivisuuteen ja motoriseen levottomuuteen. Tämä saattaa aiheuttaa sen, että lapsen on haastava istua ruokapöydässä paikoillaan ruokailun aikana. (Serenius-Sirve & Berggren 2022, 75.) Tutkimuksissa on myös havaittu, että autismin kirjon lapset ovat lähtökohtaisesti haluttomampia kokeilemaan uusia ruokia kuin neurotyypilliset (Kaseva 2023, 94).

3.4 Pienten lasten syömiskäyttäytymisen erityispiirteet

Lievä valikoiva syöminen on myös pikkulapsille tyypillinen ilmiö (Kaseva 2023, 143). Valikoiva syöminen on syömättömyyttä, joka johtuu ruoka-aineen koostumuksesta, hajusta, mausta tai ulkonäöstä. Tämän kaltaista syömättömyyttä esiintyy yleisimmin lapsilla, joilla on neuropsykiatrisia häiriöitä, aistiyliherkkyyttä tai suun alueen tavanomaisesta poikkeava herkkyys. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152.) Jos valikoiva syöminen pääsee pitkittymään ja etenemään, voi lapsi alkaa valikoimaan syömisiään entistäkin voimakkaammin. Näin ollen lapsen ruokavalio suppenee entisestään. Pahimmillaan lapsi alkaa välttelemään syömistä. Lievänä valikoiva syöminen ei aiheuta lapselle kehityksellistä tai hyvinvoinnillista vaaraa. Vakavaa valikoiva syöminen on silloin, jos lapsen

ruokailu on niin valikoivaa, ettei onnistu saamaan ruuasta tarvitsemiaan ravintoaineita. Tämä heijastuu lapsen pituuskasvuun ja painon nousuun epäsuotuisasti. (Kaseva 2023, 152–155.)

Neofobia on valikoivaa syömistä, jossa syömättömyys kohdistuu uusiin ruokiin. Neofobiassa uudet ruoat aiheuttavat lapsessa inhotusta ja ahdistuneisuutta. Neofobiaan sekä valikoivaan syömiseen vaikuttavat perimä. (Kaseva 2023, 78.) Ruokaneofobia ja nirso syöminen liittyvät taas toisiinsa. Nirsosti syövän lapsen ruokavalio on usein suppea ja tuttujenkin ruokien syöminen voi olla haasteellista. Sekä ruokaneofobia että nirsoilu ovat yleisintä 2–3-vuotiailla lapsilla. Yhden näkökulman mukaan se liittyy lapsen samaan aikaan tapahtuvaan kognitiiviseen kehitykseen. (Kähkönen 2022, 26.)

3.5 Pienten lasten syömishäiriöt

Varhaislapsuuden anoreksiassa syömättömyys on toistuvaa ja pitkittynyttä, jolloin se vaikuttaa myös lapsen pituuden ja painon kehittymiseen. Anoreksiaa usein varjostaa ruokailutilanteiden riittäisyys ja lapsi on ylivilittynyt. Syömättömyydestä huolimatta lapsi osoittaa kiinnostusta ruokaa kohtaan. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152.) Lapselle voi puhjeta myös posttraumaattinen syömishäiriö. Posttraumaattinen syömishäiriö puhkeaa yleensä jonkin ikävän tai kivuliaan kokemuksen jälkeen, joka on liittynyt syömiseen tai ruokailuun. Esimerkkejä posttraumaattisen syömishäiriön taustalta ovat esimerkiksi kivulias ruuan-sulatuskanavan leikkausta tai voimakas oksennus refleksi. Tällöin ruokailuun liittyvät asiat voivat tehdä lapsen olon epämiellyttäväksi, itkuseksi ja ahdistuneeksi, sillä mieleen muistuu ikävä kokemus. Lapsella voi tällöin esiintyä syömättömyyttä tai hän saattaa valikoida tarkasti mitä ruokaa hän syö. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 153.)

ARFID eli Avoidant Restrictive Food Intake Disorder on sairaudeksi luokiteltava Suomessa vielä melko tuntematon syömishäiriö, joka aiheuttaa syömättömyyttä. ARFID:n kolme näkyvintä oiretta ovat, että ruoka ei kiinnosta, erityisen herkkä tuntuma suussa ja pelko siitä, mitä syömisestä seuraa. Syöminen on hyvin aikaa vievää ja erittäin valikoivaa. Tyypillistä on, että lapsi syö voimakkaan valikoimisen vuoksi toistuvasti samoja ruokia, jolloin lapsi herkistyy

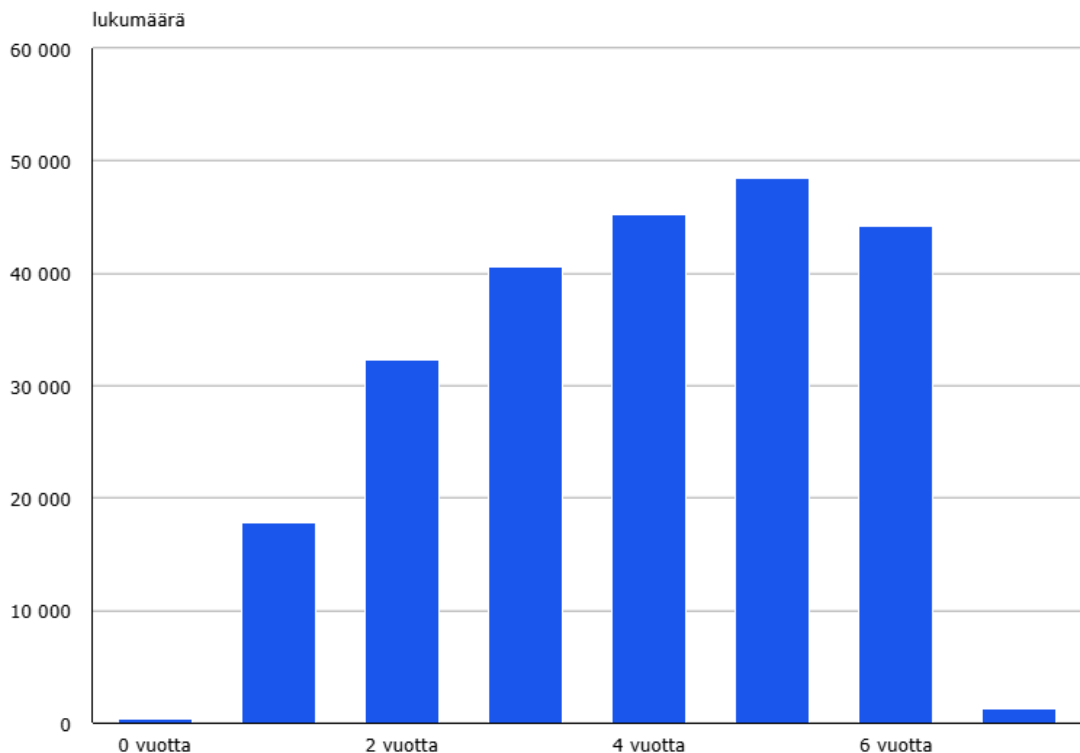
huomaamaan tutussa ruoassa pienetkin makuerot. Tämä puolestaan johtaa siihen, että lapsi kyllästyy turvaruokiinkin ja syömättömyys pahenee. (Kaseva 2023, 81–84.) ARFID-syömishäiriötä on todettu olevan eniten ADHD- ja autis-
minkirjon lapsilla (Kaseva 2023, 96).

4 SYÖMÄTTÖMYYTEEN VASTAAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa kuvaamme, millaisin keinoin varhaiskasvatuksessa voidaan vastata lapsen syömättömyyden haasteisiin.

4.1 Lapsen tukemisen merkitys

Suurin osa lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen ja ruokailee siellä useamman kerran päivässä. Vuonna 2021 varhaiskasvatukseen osallistui yhteensä 230 600 lasta ja kaikista viisivuotiaista jopa 89 % (Tilastokeskus 2022). Alla kuvassa 1 käy ilmi varhaiskasvatukseen vuonna 2021 osallistuneiden lasten lukumäärät ikäryhmittäin.



Kuva 1. Varhaiskasvatukseen osallistuneet lapset iän mukaan vuonna 2021

Suurin osa lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen ja ruokailee päiväkotipäivän aikana yleensä 3 ateriaa. Ruokailu on siis olennainen osa arkista toimintaa. Varhaiskasvatuksessa syödyt ateriat täyttävät lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta kaksi kolmasosaa. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksella on siis oiva mahdollisuus vaikuttaa lapsen ruokasuhteeseen sekä ruokatottumuksiin. (Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa 2014.) Edellä mainittujen seikkojen vuoksi syömättömyyden huomioiminen ja sen haasteissa tukeminen on erittäin tärkeitä varhaiskasvatuksessa.

Arjessa esiintyy erilaisia syömisen haasteita, joita voidaan tukea ruokakasvatuksella (Sydänliitto s.a.). Varhaiskasvatuksen ammattilaisten onkin hyvä osata tunnistaa lapsen syömisen normaalit kehitysvaiheet sekä lasten ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 159). Normaalien kehitysvaiheiden ja ruokavalintoihin vaikuttavien tekijöiden ymmärtäminen auttaa kasvattajaa myös havaitsemaan lapsen tavanomaisesta poikkeavat haasteet syömisessä. Kasvattajien tuleekin havainnoida lapsen ruokailun ja syömisen kehittymistä arjessa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 15.) Varhaiskasvattajien tulee havaintojensa pohjalta suunnitella lapselle yksilöllinen kasvatuksellinen ja hoidollinen tuki ruokailuun liittyen (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 15). Seuraavissa alaluvuissa avataan, miten varhaiskasvatuksessa järjestettävällä ruokakasvatuksella voidaan vastata lasten syömättömyyden haasteisiin.

4.2 Ympäristö ja ilmapiiri

Ruokakasvatukselle suotuisalla ilmapiirillä tarkoitetaan vastavuoroista, arvostavaa ja hyväksyvää kohtaamista. Tällaisessa vuorovaikutustilanteessa kaikki syömiseen liittyvät tunteet ja kokemukset ovat sallittuja. Nämä saavat olla positiivisia tai negatiivisia. (Talvia ym. 2021, 82.) Kaikissa ruokailun vuorovaikutustilanteissa, lapsen tulee saada kokemus arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemisesta. Myös aikuisen ruokaan liittyvällä toiminnalla ja roolimallilla on suuri merkitys lapsen oppimiselle. Aikuisten ruokaileminen ja ruokapuhe toimii lapsille esimerkkinä. Se vaikuttaa lasten tapaan syödä ja siihen, miten he oppivat ajattelemaan ruuasta. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 14.)

Lapsella voi mennä 15 maistelukertaa, jotta hän oppii sietämään uutta makua. Tähän auttaa, että uusia makuja tarjotaan lapselle riittävän monta kertaa. Lisäksi aikuisen ruokailuesimerkki lisää lapsen positiivista suhtautumista uusia ruokia kohtaan ja rohkaisee lasta maistamaan. (Sajaniemi ym. 2020, 96.) Uusia makuja maistaessa lapselle syntyy muistoja, jotka palaavat hänen mieleensä makua uudelleen maistaessa. Myönteisellä ilmapiirillä ja lasta kehumalla onnistutaan lapselle luomaan positiivisia muistoja. Nämä positiiviset muistot rohkaisevat lasta maistamaan myös uudelleen, sillä taustalta löytyy edellisen maistamiskerran kehuja sekä kannustukset. (Sajaniemi ym. 2020, 96.)

Aistiyliherkän lapsen kanssa ruokailutilanteita helpottaa, kun aikuinen tuntee lapsen ruokailutottumukset ja tietää mihin aistimuksiin hän reagoi. Jos lapsi kuormittuu syömiseen tai ruokailuympäristöön liittyvistä äänistä voi kuulosuojaimista olla hänelle hyötyä. Joskus ruoan lämpötilalla voi olla merkitystä ja lapsi saattaa syödä paremmin, kun ruoka on ehtinyt jäähtyä. Syömisen edellytyksenä voi olla, että lapsi saa itse säädellä ruoan lautaselleen tai laittaa ruoan jopa eri lautasillem, ettei ruoat koskettaisi toisiaan. Samana säilyvä istumapaikka voi myös vähentää aistiyliherkän lapsen kuormitusta. (Danner ym. 2024, 377.)

4.3 Osallisuus

Sapere-menetelmällä voidaan tukea lapsen osallisuutta, joka lisää lapsen myönteistä suhtautumista ruokaan ja ruokailuun. Sapere on ranskalaisen keemisti Jacques Puisais'n ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapsi tutustuu ruokiin kaikkien aistiensa avulla. Sapere-menetelmässä nostetaan esille myös osallisuuden merkitys. Mitä enemmän lapsi saa osallistua ruoan valmistamisen prosessiin sen kasvattamisesta syömiseen, sitä enemmän hän alkaa kiinnostumaan ruoasta. (Peda.net s.a.) Menetelmän avulla lapsi oppii kuvailemaan syömäänsä ruokaa monipuolisemmin kuin vain kertomalla pitääkö hän ruoasta vai ei (Sajaniemi ym. 2020, 97).

Lasten osallisuutta ruokailutilanteissa varhaiskasvatuksessa voidaan lisätä monin tavoin. Lapsen ikätaso huomioiden hänen annetaan osallistua pöydän

kattamiseen, hän saa itse annostella ruoan lautaselleen sekä siivota omat jälkensä ruokailun jälkeen. Ryhmässä kannattaa luoda lasten kanssa yhteiset säännöt ja käytännöt ruokailuun liittyen. Voidaan myös pohtia, onko lapsilla mahdollisuutta esittää toiveruokia tai mielipiteitä ruokailutilanteesta. (Sajaniemi ym. 2020, 104.) Osallisuutta voidaan lisätä myös antamalla lapsen voidella leivän itse ja nostamalla vihannekset ruokapöytään, josta lapsen on helppoa itse niitä ottaa. Tärkeää on antaa ruokailulle myös riittävästi aikaa. (Ruokakasvatus päiväkodissa s.a.)

Lapsen osallisuutta voidaan lisätä samalla kun innostetaan lasta syömään. Lapsen suhtautumista ruokaan ja innokkuutta syömiseen voidaan tukea varhaiskasvatuksessa esimerkiksi istuttamalla yhdessä jotain. Siemenen istuttaminen, kasvun tarkastelu ja lopulta tuotoksen maistaminen innostaa lasta ja motivoi häntä syömään. Myös leipominen kehittää lapsen positiivista suhtautumista ruokaan ja kannustaa maistamaan. Nämä ovat perusteltuja keinoja myös varhaiskasvatussuunnitelman määrittävän ruokakasvatuksen mukaan. (Ahonen & Roos 2021, 130.)

4.4 Pedagogiset ratkaisut

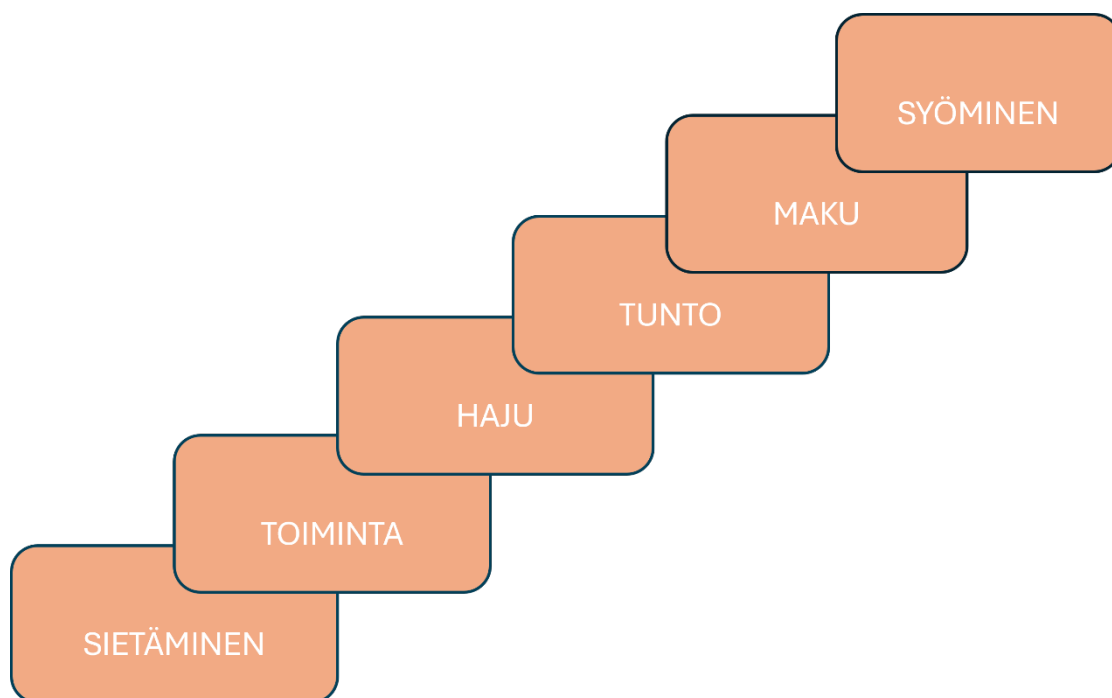
Etenkin pienten lasten syöminen häiriintyy, jos ruokailutilanteessa esiintyy keskeytyksiä. Arki varhaiskasvatuksessa on usein hektistä ja ruokailutilanteessa aikuiset liikkuvat paljon organisoidakseen ruokailutilannetta. Esimerkiksi aamupalalla ryhmän ovi avautuu useasti vanhempien tuodessa lapsia päiväkotiin. Etenkin pienet lapset ovat herkästi itkuisia, jos esimerkiksi syöttäminen keskeytyy tai tilaan tulee lapselle tuntemattomia ihmisiä. Tilannetta voi helpottaa, jos yksi aikuinen on sovitusti eteisessä vastassa päiväkotiin tulevia lapsia, jolloin ryhmän ovi voidaan pitää suljettuna ja ruokailuhetki rauhoittuu. Tämä auttaa lapsia keskittymään ja vaikuttaa rauhoittavasti sekä positiivisesti ruokailun tunnelmaan. (Ahonen & Roos 2021, 117.)

Pienten lasten kanssa ruoan tarjoaminen oikeaan aikaan on tärkeää. Lapsen ollessa liian väsynyt, hän muuttuu itkuisiksi ja väsymys painaa liian paljon, jolloin lapsi ei kykene enää ruokailuun. Lapsen perustarpeisiin liittyvät tuntemukset ovat voimakkaita, lapsi alkaa herkästi itkeä sekä muuttuu levottomaksi, jos

perustarpeet eivät ole oikea-aikaisesti tyydytettyjä. Myös liian kova näläntunne saa lapsen itkuiseksi ja huonotuuliseksi, jolloin ruokailu muuttuu haastavaksi. On tärkeää tarkkailla lapsen kylläisyydentunnetta ja tarjota ruoka sopivaan aikaan. On hyvä pohtia, onko päiväkodilla mahdollisuus joustaa ruokailujen ajankohdissa, voiko lapsi saada ruoan aiemmin, jolloin voidaan välttää itkuisuus ja siitä johtuva syömättömyys. (Ahonen & Roos 2021, 122.)

Aikuisen ruokapuhe myös ohimenevissä hetkissä on lapsen positiiviselle ruokasuhteen kehittymiselle myös merkityksellistä. Aikuinen saattaa tiedostamattaan puhua ruoasta päivän aikana hämmästellessä tai muita huomioita tehdessä. Tämä tiedostamatonkin ruokapuhe on tärkeää ja siksi sen on hyvä olla myönteistä. Tavoitteelliset ja etukäteen tiedostetut hetket ovat suunniteltuja tuokioita, esimerkiksi lauluja, tarinoita tai leikkejä, joiden teemana on ruokakasvatus. (Ruokakasvatus päiväkodissa s.a.)

Syömisen portaat on lähestymistapa, jolla motivoidaan lasta askel askeleelta ruoan sietämisestä sen syömiseen. Syömisen portaat etenevät askeleittain ja niitä ovat sietäminen, toiminta, haju, tunto, maku ja syöminen. (Kaseva 2023, 119.) Syömisen portaat on havainnollistettu kuvassa 2.



Kuva 2. Syömisen portaat (Kaseva 2023, 119)

Ensimmäisessä askeleessa on tarkoitus sietää ruokaa samassa huoneessa tai lautasella saman pöydän ääressä. Toisessa vaiheessa lapsi toimii, eli on osana ruoan valmistusta tai käyttää ruokailuvälineitä annostellakseen ruoan tai juoman itselleen tai muille. Kolmannella portaalla lapsi motivoidaan haistamaan ruokaa. Neljäs porras on koskettaminen, lapsi koskee ruokaan sormella, poskella, kielenkärjellä tai millä tahansa. Viides vaihe on maistaminen, jolloin lapsi maistaa joko kielellä tai kokonaisena palana ruokaa. Kuudes ja viimeinen vaihe on vaihe, jossa lapsi syö itsenäisesti ruokaa. (Kaseva 2023, 119.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE, TAUSTA, TILAAJA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä luvussa kerromme ensimmäiseksi opinnäytetyömme tarkoituksen sekä tavoitteen. Sen jälkeen avaamme työmme taustaa ja esittelemme työmme tilaajan. Lopuksi osoitamme tutkimuskysymyksemme, joiden pohjalta tämä opinnäytetyö on tehty.

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia alle kouluikäisten lasten syömättömyyttä ilmiönä. Tarkoituksenamme on selvittää ajankohtaisen tutkimustiedon avulla lasten syömättömyyden yleisyyttä, syitä syömättömyyden taustalla sekä miten syömättömyyteen liittyviä haasteita olisi varhaiskasvatuksessa mahdollista tukea.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa toimeksiantajallemme lisää tietoa lasten syömättömyydestä ja erityisesti syömättömyyden taustalta löytyvistä syistä. Tavoitteenamme on myös koota yhteen tietoa, jonka avulla lasten syömättömyyteen liittyviin haasteisiin olisi mahdollista vastata toimeksiantajamme yksikössä entistäkin paremmin ja näin tukea kaikkien lasten monipuolista ja ravitsevaa ravinnonsaantia.

5.2 Opinnäytetyön tausta ja tilaaja

Makumieltymysten ja ruokatottumusten tiedetään kehittyvän jo hyvin varhaisessa vaiheessa elämää. Nämä säilyvät usein jopa aikuisuuteen asti, minkä

takia lapsuusajan ravitsemukseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13.) Lasten kasvuympäristöillä, kuten kodilla ja varhaiskasvatuksella, on suuri merkitys näiden ruokatottumusten muodostumisessa. Lapsen fyysinen ja psyykinen hyvinvointi ovat uhattuna, jos ruokatottumukset ja ruokavalio ovat heikkolaatuisia. On osoitettu, että jo varhaislapsuudessa heikkolaatuisiksi jääneellä ruokavaliolla on myös yhteys heikompaan mielenterveyteen tulevaisuudessa. (Rantala ym. 2020, 11–12.) Mielenterveyden häiriöt kuormittavat suomalaista sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Näemme riittävän ja oikeanlaisen ruokakasvatuksen yhtenä ennaltaehkäisevänä keinona vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kuormitusta niin fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Molemmat opinnäytetyön kirjoittajat ovat suorittaneet sosionomitutkinnon syventävinä opintoina lapsi- ja perhelähtöisen työn opintokokonaisuuden 30 opintopistettä. Tämän lisäksi molemmilla opinnäytetyönkirjoittajilla on työkokemusta useista eri varhaiskasvatusyksiköistä useamman vuoden ajalta. Olemme nähneet työskentelyn lomassa useita erilaisia tapoja toteuttaa ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Varsinkin lapsen ruokailussa esiintyviin haasteisiin suhtaudutaan työskentällä erilaisin tavoin. Oman kokemuksemme mukaan ruokakasvatus ja ruokailutilanteet ovat varhaiskasvatuksessa se osa-alue, jossa toteutustavat ja mielipiteet eroavat kaikkein voimakkaimmin toisistaan. Toivomme, että opinnäytetyömme antaa lisää tietoa ja tukea kasvattajille, miten auttaa ja tukea lapsen ruokailua myös ruokailuun liittyvissä haasteissa.

Tämän opinnäytetyön tilaaja on Tuusulan Kunta, Rykmentintien päiväkotitoiminta. Lähestyimme kyseistä toimeksiantajaa, sillä toinen meistä oli käynyt aiemmin työhaastattelussa tässä päiväkodissa ja haastattelussa oli noussut esille päiväkodin erityinen kiinnostus ruokakasvatusta kohtaan. Päiväkodissa on kolme lapsiryhmää ja yhteensä 43 lasta. Varhaiskasvatuksen henkilökuntaa talossa on 13 ja ruokapalveluiden työntekijöitä 2. Päiväkodissa valmistetaan aamupuuro itse, muuten ruoka tulee keskuskeittiöltä. Ruokailut tapahtuvat päiväkodin yhteisessä ruokalassa. Toimeksiantajan toiminnan arvoja ovat turvallisuus, osallisuus, leikillisuus sekä yhteisöllisyys. Toiminta perustuu arvojen lisäksi

Tuusulan varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. (Rykmentintien päiväkotia s.a.)

5.3 Tutkimuskysymykset

PICO-malli on Joanna Briggs -instituutin suosittama työväline, täsmällisen tutkimuskohteen ja kysymysasettelun luontiin. Sen avulla tutkijan on helpompaa ottaa huomioon tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset asiat ja onnistua näin luomaan tutkimuskysymyksistä riittävän tarkat. Riittävän tarkkoilla tutkimuskysymyksillä mahdollistetaan saatujen tutkimustulosten vaikuttavuus. PICO-malli auttaa tutkijaa myös tiedonhaussa. PICO-mallista on olemassa myös toinen versio, joka soveltuu paremmin ilmiölähtöiseen ja laadulliseen tutkimukseen. (Vilka 2023, 107–108.) Tutkimuskysymysten asetteluun ja hakusanojen jäsentämiseen päädyimme omassa tutkimuksessa käyttämään tätä jälkimmäiseksi mainittua versiota PICO-mallista. Päädyimme ratkaisuun, sillä valittu versio soveltuu paremmin laadullisen kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymysten asetteluun. Siinä määritellään ensin kohderyhmä (population), mielenkiinnon kohde (phenomenon of interest) ja viimeiseksi ajallinen ja paikallinen asiayhteys (context) (Vilka 2023, 108). Seuraavana alla taulukossa 1 näkyy käyttämämme PICO-taulukon, jonka avulla muodostimme tutkimuskysymykset ja hakusanat.

Taulukko 1. PICO-taulukko

TUTKIMUS-KYSYMYS	P (kohderyhmä)	I (mielenkiinnon kohde)	C (ajallinen ja paikallinen asiayhteys)
	Alle kouluikäiset lapset	haasteet syömisessä	ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa
HAKUSANAT	lapset, varhaiskasvatus, leikkiikäiset	ruokailu, syöminen, haasteet, ongelmat, vaikeudet	ruokakasvatus, varhaiskasvatus, fyysinen ympäristö, sosiaalinen ympäristö, oppimisympäristö

Tutkimuskysymyksiä muodostui PICO-mallia hyödyntäen kolme:

1. Mitä tekijöitä on alle kouluikäisen lapsen syömättömyyden taustalla?

2. Miten alle kouluikäisen lapsen syömättömyyden haasteet ilmenevät varhaiskasvatuksessa?
3. Miten varhaiskasvatuksessa toteutettavalla ruokakasvatuksella voidaan auttaa lasta syömättömyyteen liittyvissä haasteissa?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyössä käytetyt tutkimusmenetelmät sekä miten tutkimus on toteutettu.

6.1 Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus ilman tarkkoja sääntöjä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytetyt aineistot ovat laajoja, mutta tutkittava ilmiö, eli tässä tapauksessa syömättömyys pystytään laajasti avaamaan ja syömättömyyden ominaisuuksia pystytään luokittelemaan. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset ovat rajoiltaan häilyvämpiä kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus avaa usein uusia mahdollisuuksia ja uusia tutkittavia ilmiöitä systemaattista kirjallisuuskatsausta varten. (Salminen 2023.)

Tutkimus on toteutettu narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on yksi kirjallisuuskatsauksen alalaji. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa ydinajatus on tutkia aiemmin tehtyjä tutkimuksia aiheesta ja muodostaa näistä tiivistelmä. Tiivistelmä on johdonmukainen ja ytimekäs. Tällä menetelmällä päästään kuitenkin vastaamaan tutkimuskysymyksiin ja tuottamaan tietoa. Tällä tutkimuksella tuotetaan tietoa tilaajapäiväkodille syömättömyydestä ja sen tukemisesta. (Salminen 2023.) Tässä tutkimuksessa on tulkittu ja yhdistelty alkuperäisiä tutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksemme tiivistää alkuperäistutkimuksista löydetyn tiedon niin, että saamme luotua keskeiset johtopäätökset tutkimuskysymysten kannalta. Näin saimme luotua kattavan synteessin syömättömyydestä ja miten syömishaasteisiin voidaan ruokakasvatuksella vastata. (ks. Vilkkä 2023, 10.)

Kirjallisuuskatsausta kuvataan kurinalaiseksi (Vilka 2023, 11). Tämä tarkoittaa sitä, että tässäkin kirjallisuuskatsauksessa hankittu aineisto on koottu harkitusti, järjestelmällisesti, johdonmukaisesti ja rajatusti. Tässä kirjallisuuskatsauksessa jo suunnitelmavaiheessa on koottu aineistoa harkitusti niin, että aineisto on luotettavaa ja ajankohtaista.

6.2 Tiedonhaku

Kuten luvussa 6.3 Tutkimuskysymykset jo mainittiin, hyödynsimme opinnäytetyönsuunnitelmavaiheessa PICO-taulukkoa hakusanojen määrittämiseen. Mietimme jokaiseen PICO-mallin sarakkeeseen (kohderyhmä, mielenkiinnon kohde, ajallinen ja paikallinen asiayhteys) sitä kuvaavat hakusanat. Tutkimuksemme kohderyhmä on alle kouluikäiset lapset ja keskeisiksi hakusanoiksi muodostuivat lapset, varhaiskasvatus ja leikki-ikäiset. Tutkimuksen mielenkiinnon kohteena on haasteet syömisessä ja keskeisiksi hakusanoiksi muodostimme ruokailu, syöminen, haasteet, ongelmat ja vaikeudet. Kolmannessa sarakkeessa tarkastelimme ajallista ja paikallista asiayhteyttä, joka tutkimuksemme on ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Keskeisiksi hakusanoiksi määrittelimme ruokakasvatus, varhaiskasvatus, fyysinen ympäristö, sosiaalinen ympäristö ja oppimisympäristö. Jokainen hakutermin on tarkistettu YSO-asiasanastosta, jolla lisäämme työmme luotettavuutta. Olemme käyttäneet hakusanoja erikseen sekä luoneet niistä erilaisia hakulausekkeita käyttämällä AND- ja OR-perustyökaluja. Hakuvaiheessa olemme myös käyttäneet sananatkaisua lisätäksemme hakutuloksien määrää.

Hakusanojen lisäksi tutkimuksen tekijöiden tulee perustella aineiston sisällyttämis- ja poissulkukriteerit niin, että tutkimuksen lukijalle välittyy tieto siitä, että aineistolla pystytään luotettavasti vastaamaan tutkimuskysymyksiin (Vilka 2023, 85). Tutkimukseen päädyttiin etsimään pääosin suomalaisia aineistoja. Perustelemme valinnan sillä, että Suomi on edelläkävijä ruokakasvatuksen suhteen ja muut maat niin Euroopassa kuin muualla maailmassa tulevat jäljessä. Suomessa on tehty vuosikymmeniä töitä ruokakasvatuksen suhteen. Ruokakasvatus on Suomessa nivottu erilaisiin valtakunnallisiin asiakirjoihin, kuten varhaiskasvatussuunnitelmaan, opetussuunnitelmaan ja ruokasuositukseen. Suomen ulkopuolella tätä ihailaan ja hämmästellään, sillä useissa

maissa ruokakasvatus ei ole valtakunnallista, vaan se on yksittäisten toimijoiden varassa. Esimerkiksi Iso-Britanniassa TastEd-niminen yritys uskoo myönteisten ruokakokemusten edistävän koko elämän mittaisia terveellisiä elämäntapoja. Yritys haluaa ottaa Suomesta mallia ja oppia, sillä Suomi on ruokakasvatuksen edelläkävijänä onnistunut integroimaan ruokakasvatuksen valtakunnallisiin asiakirjoihin. (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku 2024.) Taustasyitä syömishaasteille puolestaan on tutkittu luotettavasti myös muualla maailmassa, joten näiden tutkimisessa on hyödynnetty myös englanninkielisiä tutkimuksia.

Poissulku- ja sisäänottokriteereissä olemme ottaneet huomioon myös teosten ja aiempien tutkimusten tuoreuden. Halusimme tutkimukseemme tuoreita ja täten mahdollisimman luotettavia lähteitä, joten poissulkukriteereihin kuului yli 10 vuotta vanhat teokset. Lisäksi rajasimme pois kaikki tämän työn kanssa samantasoiset työt eli opinnäytetyöt ja kandidaatintutkielmat. Käyttämiemme tutkimusten luotettavuuden olemme pohtineet jokaisen aineiston kohdalla erikseen. Keskeisinä hakukantoina käytimme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun verkkokirjastoa Kaakkuri.finna.fi, Kotkan kaupungin verkkokirjastoa Kyyti.finna.fi sekä Kirkes.finna.fi-verkkokirjastoa. Olemme myös käyttäneet Kaakkurin kokoamia tietokantoja, joihin pääsimme kirjautumaan Xamkin käyttäjätunnuksella. Kaakkurin kokoamista tietokannoista merkittävimpanä käytimme Journal.fi. Englanninkielisiä tutkimuksia on haettu Google Scholar-tietokannasta. Taulukossa 2 on esimerkki tiedonhausta.

Taulukko 2. Tiedonhaku

Tietokanta	Hakusana	Tulokset	Käytetyt aineistot
Kaakkuri	Ruokakasvatus	136	1
	Varhaiskasvatus	1426	4
	Lapset AND syöminen	115	1
	Lapset AND syöminen AND ongelmat	40	0
Kirkes	Ruokakasvatus	57	0
	Varhaiskasvatus	339	0
	Fyysinen ympäristö	30	0
	Sosiaalinen ympäristö	190	1
	Oppimisympäristö	242	0
Kyyti	Ruokakasvatus	63	0
	Varhaiskasvatus	386	0
Journal	Ruokakasvatus	22	2
	Varhaiskasvatus	483	0
	lapset AND syöminen AND haasteet	66	0
Google scholar	Food education	6980000	1
	Early childhood education	5660000	0
	Children's eating challenges	589000	4
Google	Ruokakasvatus		1
	Varhaiskasvatus		4
	Fyysinen ympäristö		1
	Sosiaalinen ympäristö		0
	Oppimisympäristö		0
Helda	Ruokakasvatus	49	1
	Varhaiskasvatus	507	1

Yllä olevan esimerkin lisäksi olemme käyttäneet edellä mainittuja hakusanoja ja niiden erilaisia hakulausekkeita. Näiden lisäksi olemme hakeneet menetelmäkirjallisuutta opinnäytetyön tekemisen tueksi. Aineistohakumme läpäisi yhteensä 74 lähdettä, joista lopulliseen analyysiin päätyi yhteensä 37. Menetelmäkirjallisuutta on käytetty neljän aineiston verran.

6.3 Aineiston analyysi

Kaikissa laadullisissa tutkimuksissa voidaan käyttää sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida dokumentteja järjestelmällisesti. Dokumenteilla tarkoitetaan tässä artikkeleita, kirjoja, tutkimuksia, ra-

portteja tai muuta kirjallisessa muodossa olevaa dokumenttia. Sisällönanalyysillä tutkimuksessa tuotettu aineisto järjestetään lopullista johtopäätöstä varten. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86.) Valitsimme analysointimenetelmäksemme aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällönanalyysin. Perustelemme valintamme sillä, että tutkimaamme aihetta on tutkittu samasta näkökulmasta melko vähän ja aineistoja on tästä syystä niukasti saatavilla. Jos kyseessä on aihe, jota on tutkittu vähän, on aineistolähtöisen analyysin valinta perustellumpaa (Elo ym. 2022, 5).

Sisällönanalyysi koostuu kolmesta eri vaiheesta, jotka ovat analyysin valmistelu, organisointi ja raportointi (Vilkkä 2023, 70). Sisällönanalyysissä ensimmäisenä on tarkoitus yksinkertaistaa tutkimuksessa esiintyneitä alkuperäisiä ilmauksia. Tekstiä voidaan käydä läpi etsimällä tutkimustehtävää kuvaavia samankaltaisia ilmauksia ja samoihin ryhmiin kuuluvat sanat merkataan yhteen kuuluviksi. Löydetyt sanat listataan taulukkoon allekkain. Pelkistämistä kutsutaan redusoinniksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92, 93.) Ensimmäisessä vaiheessa on mahdollista käyttää monipuolisestikin erilaisia menetelmiä. Tutkija voi muovata itselleen sopivan tavan aineiston yhdistämiseen tekemällä ajatuskarttoja, hyödyntäen kuvia, kaavioita tai taulukoita. Tärkeää on käyttää sellaista menetelmää, jonka itse ymmärtää ja kokee hyödylliseksi. (Vilkkä 2023, 70.) Taulukossa 3 on kuvattuna esimerkki, miten alkuperäinen ilmaisu on pelkistetty.

Taulukko 3. Esimerkki redusoinnista

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys
<i>Pienillä lapsilla syömishäiriöt voivat johtua vuorovaikutusongelmista ruokailutilanteissa mutta myös aiheuttaa niitä, kun vanhempi ahdistuu lapsen syömättömydestä ja pyrkii pakottamaan lasta syömään (Puustjärvi & Jussila 2024, 194).</i>	Pienten lasten syömättömyys voi johtua epäsuotuisasta vuorovaikutuksesta aikuisen kanssa.
<i>Children with more emotional temperaments have been reported to display more food avoidant eating behaviours (Holley ym. 2020).</i>	Emotionaalisuuden nähdään liittyvän lapsen syömiskäyttäytymiseen voimakaimmin.
<i>Yliaktiivisen ja motorisesti hyvin vilkkaan lapsen voi olla vaikea istua rauhallisesti ruokapöydässä (Serenius-Sirve & Berggren 2022, 75).</i>	ADHD lasten syömisen haasteet saattavat liittyä diagnoosille tyypilliseen impulsiivisuuteen ja motoriseen levottomuuteen.
<i>Valtaosalla autismikirjon ihmisistä esiintyy valikoivaa syömistä, ja monesti heidän syömisvaikeutensa ovat pitkäkestoisia ja jatkuvat aikuisuuteen (Kaseva 2023, 94).</i>	Autismikirjon ihmisillä syömisen haasteet ovat pitkittyneitä eivätkä ne helpota iän myötä.
<i>Ruokailutilanteen ongelmat, erityisesti valikoivuus ja ruoasta kieltäytyminen, voivat johtua yliherkästä reagoinnista aistimuksiin. Mitä enemmän aistimukset lasta kuormittavat, sitä hankalampia myös ruokailutilanteet ovat. (Danner ym. 2024, 377.)</i>	Mitä enemmän lapsi kuormittuu aistiko-kemustensa myötä, sitä haastavammaksi ruokailutilanteet muuttuvat.
<i>Häiriöön kuuluu toistuva syömisestä kieltäytyminen, vaikka lapsi muutoin osoittaa kiinnostusta ruokaa kohtaan (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152).</i>	Varhaislapsuuden anoreksiassa syömättömyys on toistuvaa ja pitkittyneitä.
<i>On esitetty, että lapsen ruokaneofobian ja nirsoilun yleinen esiintyminen juuri 2–3 vuoden iässä liittyyisi samanaikaisesti tapahtuvaan lapsen kognitiiviseen kehitykseen, jossa lapsen kyky tunnistaa ruokia ja luokitella niitä erilaisiin ryhmiin vahvistuu merkittävästi (Kähkönen 2022, 26).</i>	Ruokaneofobia ja nirsoilu ovat yleisintä 2–3-vuotiailla lapsilla.
<i>Pikkulapsilla on usein lievää valikoivaa syömistä, hidasta syömistä tai huonoa syömistä (Kaseva 2023, 143).</i>	Lievä valikoiva ja huono syöminen on pikkulapsille yleisiä haasteita.

Ensimmäisen työvaiheen eli pelkistämisen jälkeen sanat on tarkoitettu ryhmitellä. Samaa ilmiötä tai aihetta kuvaavat sanat luokitellaan alaluokiksi. Alaluokalle keksitään sisältöä selkeästi kuvaava nimi. Tätä ryhmittelyvaihetta kutsutaan klusteroinniksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92, 93.) Taulukossa 4 on esitettyä esimerkki klusteroinnista, jossa muodostamme pelkistyksistä alaluokat.

Taulukko 4. Esimerkki klusteroinnista

Pelkistys	Alaluokka
Pienten lasten syömättömyys voi johtua epäsuotuisasta vuorovaikutuksesta aikuisen kanssa.	Vuorovaikutus
Emotionaalisuuden nähdään liittyvän lapsen syömiskäyttäytymiseen voimakkaimmin.	Temperamentti
ADHD lasten syömisen haasteet saattavat liittyä diagnoosille tyypilliseen impulsiivisuuteen ja motoriseen levottomuuteen.	ADHD
Autismikirjon ihmisillä syömisen haasteet ovat pitkittyneitä eivätkä ne helpota iän myötä.	Autismi
Mitä enemmän lapsi kuormittuu aistikokemustensa myötä, sitä haastavammaksi ruokailutilanteet muuttuvat.	Aistiyliherkkyydet
Varhaislapsuuden anoreksiassa syömättömyys on toistuvaa ja pitkittyntä.	Syömishäiriöt
Lievä valikoiva ja huono syöminen on pikkulapsille yleisiä haasteita. Ruokaneofobia ja nirsoilu ovat yleisintä 2–3-vuotiailla lapsilla.	Pienten lasten syömiskäyttäytymisen erityispiirteet

Klusteroinnin jälkeen seuraa työvaihe, jota kutsutaan abstrahoinniksi eli käsitteellistämiseksi. Tässä työvaiheessa luokitellaan sanoja pääluokiksi. Lopulta

sisällönanalyysissa tehtyjen luokkien avulla pystytään vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92, 93.) Taulukossa 5 on kuvattu esimerkki abstrahoinnista, jossa muodostetaan alaluokista pääluokat.

Taulukko 5. Esimerkki abstrahoinnista

Alaluokka	Pääluokka
Vuorovaikutus	Syömättömyyden taustasyyt
Temperamentti	
Neuropsykiatriset haasteet	
Aistiliherkkyydet	
Pienten lasten syömiskäyttäytymisen erityispiirteet	
Syömishäiriöt	

Näin onnistuimme sisällönanalyysin keinoin käsitteellistämään tutkimusaineistomme.

7 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa käymme läpi keskeisimmät tulokset, jotka saimme kirjallisuuskatsauksestamme.

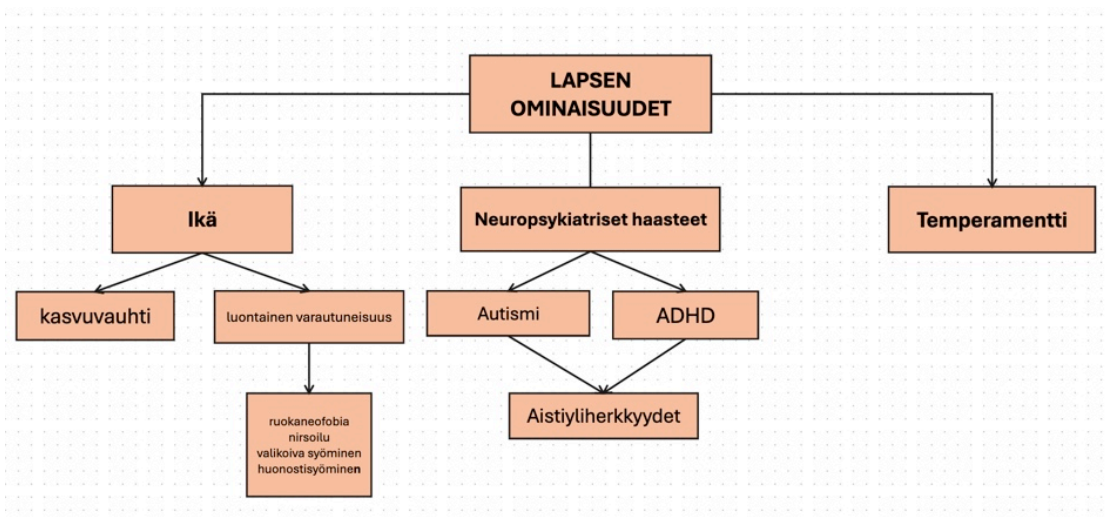
7.1 Syömättömyyden taustasyyt moninaisia

Olimme tutkimustamme varten tehneet syömättömyyden käsitteeseen rajauksia. Tutkimme sellaista lapsen syömättömyyttä, syömisen haasteita ja syömisongelmia, joissa lapsen ruokavalio jää niin yksipuoliseksi tai niukaksi, ettei se täytä sille annettuja ravintosuosituksia. Ehtona oli myös se, että pitkittyessään lapsen normaali kasvu, kehitys, terveys ja hyvinvointi voi olla uhattuna. Pienten lasten syömiseen liittyvät ongelmat ja haasteet ovatkin hyvin yleisiä (Kaseva 2023, 143). Osan haasteista korjaa lapsen kasvu (Kaseva 2023, 33). Samaan aikaan haasteita ei tulisi koskaan vähätellä, sillä pitkittyessään ne voivat aiheuttaa haittaa lapsen kasvun ja kehityksen lisäksi lapsen tulevalle hyvinvoinnille. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 153; Kaseva 2023, 33.)

Syitä lapsen syömisongelmien taustalla on useita erilaisia (Schwarz-Gerö 2014, 201). Lähdemateriaalista nousi esiin erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten ruokavalintoihin päivittäin. Tekijät voivat olla lapsen ominaisuuksista lähtöisin olevia tai toisaalta fyysiseen tai sosiaaliseen ympäristöön liittyviä. Nämä tekijät vuorovaikuttavat myös keskenään. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 15.) Näiden tekijöiden lisäksi tutkimuksessa nousi esiin erilaiset syömishäiriöt, joista lapsen syömättömyys voi pahimmillaan johtua. Seuraavaksi kuvaamme tarkemmin saamiamme tuloksia lapsen syömättömyyden taustasyistä.

7.1.1 Lapsen ominaisuudet

Tutkimusta tehdessä esiin nousi lapsen ominaisuuksia, jotka vaikuttavat heidän syömiskäyttäytymiseensä. Keskeisiksi ominaisuuksiksi nousi lapsen ikä, neuropsykiatriset haasteet ja lapsen temperamentti. Havainnollistamme asiaa kuvassa 3. Ominaisuudet pitävät sisällään erilaisia tekijöitä, jotka on selitetty tarkemmin kuvan jälkeisessä tekstissä.



Kuva 3. Lapsen ominaisuudet

Ensimmäisenä ominaisuutena on lapsen ikä. Lapsen ruokailussa tapahtuu muutoksia eri ikäkausilla. Syitä muutoksille on erilaisia. Esimerkiksi lapsen kasvun hidastuessa kahden ensimmäisen vuoden jälkeen, lapsen syöminen yleensä myös vähenee (Ciampo & Ciampo 2024, 54). 2–6-vuotiaat lapset ovat myös luontaisesti muita ikäryhmiä rajoittuneempia uusia ruokia kohtaan

(Sajaniemi ym. 2020, 93). Sekä ruokaneofobiaa, että nirsoa syömistä havaitaan eniten 2–3-vuotiailla lapsilla. Ne ovat usein liitoksissa toisiinsa ja liittyvät yhden näkökulman mukaan lapsen sen hetkiseen kognitiiviseen kehitykseen. (Kähkönen 2022, 26.) Kaiken kaikkiaan syömättömyys on yleisintä alle 3-vuotiaiden keskuudessa (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152).

Valikoiva ja huonosti syöminen ovat pienelle lapselle usein tyypillisiä ilmiöitä (Kaseva 2023, 143). Lapsen ikä liittyy siis tämän kaltaiseen syömättömyyteen. län lisäksi lähteet nostivat esiin neuropsykiatristen haasteiden sekä erilaisten aistiyliherkkyyksien yhteyden valikoivaan ja huonosti syömiseen (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152; Kaseva 2023, 94; Danner ym. 2024, 337). Neuropsykiatrisista haasteista autismiin sekä ADHD:hen liittyy syömisen haasteita (Kaseva 2023, 94; Serenius-Sirve & Berggren 2022, 75). Molemmille häiriöille on tyypillistä omat piirteensä, jotka voivat osaltaan aiheuttaa lapsen syömättömyyttä. (ks. Baraskewich ym. 2021; Serenius-Sirve & Berggren 2022, 75). Esimerkiksi autismin kirjolle tyypillisten piirteiden nähdään olevan epäsuorassa ja suorassa yhteydessä kirjon ihmisten rajoittuneeseen syömiseen (Baraskewich ym. 2021). ADHD-lasten syömistä voivat taas haastaa sille tyypillinen käytös kuten impulsiivisuus ja levottomuus (Serenius-Sirve & Berggren 2022, 75). Molempiin diagnooseihin liittyy tyypillisesti myös aistiyliherkkyys (ADHD-liitto 2024). Aistiyliherkkyys voi olla taustasyynä lapsen syömättömyydelle ja valikoivalle syömiselle (Danner ym. 2024, 377).

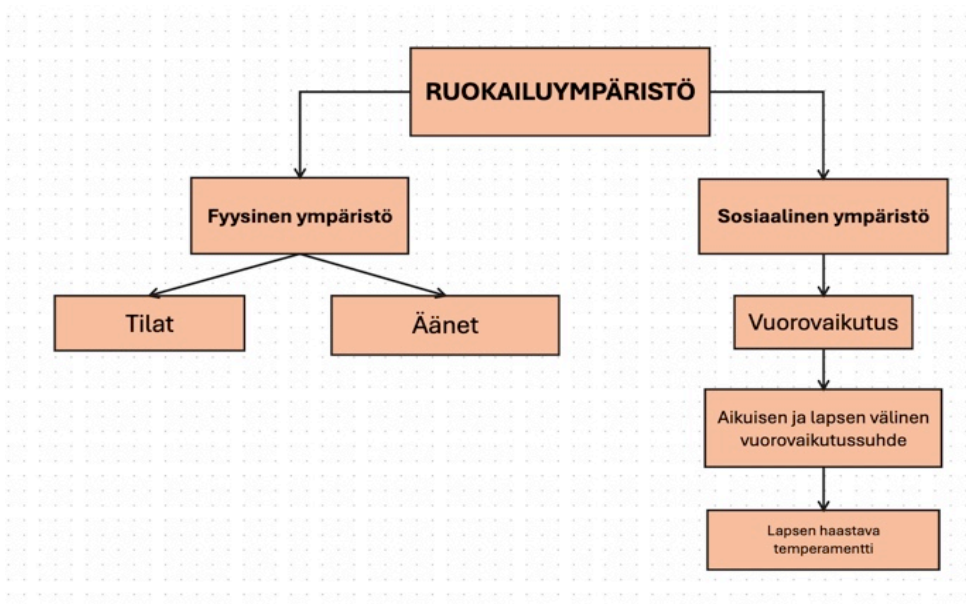
Edellä mainittujen lisäksi tutkimuksissa on huomattu yhteyksiä temperamentti-
piirteiden ja lasten syömiskäyttäytymisen välillä. Temperamenttipiirteistä emotionaalisuuden nähdään vaikuttavan voimakkaimmin lapsen syömiskäyttäytymiseen. Emotionaaliset temperamenttipiirteet yhdistetään muita piirteitä useammin esimerkiksi vältteleviin syömistyyliihin. (Holley ym. 2020.) Erilaisten temperamenttipiirteiden yhdistelmillä on myös vaikutuksia lasten syömisvalintoihin (Holley ym. 2020; Sajaniemi ym. 2020, 94). On todistettua, että lapsen temperamenttipiirteillä ja niiden yhdistelmillä on vaikutuksia lapsen syömiseen. Koko totuutta tämä tuskin kuitenkaan kertoo ja uskommekin, että temperamentti voi toimia osasyynä lapsen syömättömyydelle yhdessä muiden tekijöi-

den kanssa. Temperamentti voi vaikuttaa aikuisen ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Avaamme vuorovaikutuksen vaikutuksia lapsen syömisen haasteisiin seuraavassa kappaleessa lisää.

7.1.2 Ruokailuympäristö

Ruokailuympäristö pitää sisällään fyysisen ja sosiaalisen ympäristön (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 75). Tutkimuksissa nousi esiin, että fyysinen ja sosiaalinen ruokaympäristö vaikuttaa lapsen ruokavalintoihin (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 15). Sosiaalinen ruokaympäristö pitää sisällään esimerkiksi ympärillä olevat ihmiset sekä vuorovaikutuksen (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 75). Sosiaalisen ruokaympäristö näkökulmasta tutkimuksessa nousi esiin aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus. Etenkin pienille lapsille syöminen on kokonaisvaltainen kokemus, jossa vuorovaikutus on suuressa roolissa. Epäsuotuisa vuorovaikutus aikuisen kanssa voi aiheuttaa lapselle syömättömyyttä. Lapsen temperamentti-aihteet voivat myös saada aikuisessa aikaan negatiivisia reaktioita lasta kohtaan (Keltikangas-Järvinen 2015, 160). Aikuisen turhautuminen voi johtaa huonoihin kasvatustalintoihin, kuten lahjomiiseen tai pakkosyöttämiseen. (Ahonen & Roos 2021, 212–226.) Pakottaminen ja toruminen aiheuttavat lapselle negatiivisia tunteita ruokaa kohtaan (Sajaniemi ym. 2020, 96).

Fyysiseen ruokaympäristöön liittyen tutkimuksessa esiin nousi tilat ja äänet. Ruokailuympäristö, niin fyysinen kuin sosiaalinen, on havainnollistettu kuvassa 4.



Kuva 4. Ruokaympäristö

Saatujen tulosten mukaan voimakkaimmin fyysiseen ruokaympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat neuropsykiatrisista häiriöistä ja/tai aistiyliherkkyyksistä kärsiville lapsille. Esimerkiksi autismikirjon lapsilla ruokailuympäristön epämiellyttävät äännet voivat haitata lapsen syömistä (Kaseva 2023, 94). Äännet voivat kuormittaa myös aistiyliherkkyudestään kärsivää lasta. Kuormittuminen haastaa lapsen ruokailutilanteita ja voi haitata lapsen syömistä. (Danner ym. 2024, 377.)

7.1.3 Syömishäiriöt

Vaikea-asteisia syömishäiriöitä esiintyy pienillä lapsilla harvemmin. Niitä on tutkittu olevan noin 1–3 %:lla pienistä lapsista. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152.) Tämä ei ole kuitenkaan poissuljettua, joten sen riski on hyvä tiedostaa. Lisäksi on tärkeää ymmärtää et pitkittyneet lapsuusajan syömisen haasteet voivat johtaa syömishäiriön muodostumiseen. Esimerkiksi varhaislapsuuden anoreksiaa voi puhjeta edellä mainitulla tavalla. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 152–153).

Anoreksian lisäksi lähdemateriaaleissa esiin nousi anoreksiaa tuntemattomampi syömishäiriö ARFID. ARFID:tä sairastavilla lapsilla syömättömyys on erityisen voimakasta. Lapsi ei ole kiinnostunut ruuasta laisinkaan, heillä on eri-

tyisen herkkä tuntuma suussa ja he pelkäävät syömisen seurauksia. Turvaruuat voivat alkaa pidemmän ajan jälkeen kyllästyttämään, jolloin syömättömyys pahenee entisestään. (Kaseva 2023, 81–84.)

Posttraumaattisessa syömishäiriössä lapsi on kokenut jotakin ikävää syömiseen liittyen, joka saa hänet ahdistumaan ruokailusta tai syömisestä. Laukaisevia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kipua tuottavat ruoansulatuskanavan toimenpiteet tai vaikka voimakas oksennusrefleksi. (Korhonen & Sinkkonen 2017, 153.)

7.2 Syömättömyyden haasteiden ilmentyminen

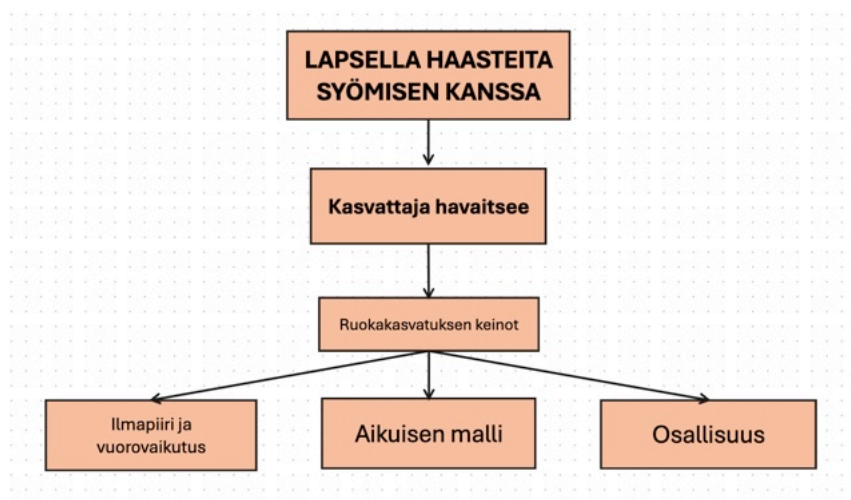
Tutkimme, miten lapsen syömättömyys näkyy varhaiskasvatuksessa. Jotta haasteet osataan tunnistaa, tulee varhaiskasvatuksen ammattilaisten osata tunnistaa myös lapsen normaalit kehitysvaiheet sekä ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 15). Näin ammattilaisella on ymmärrys myös siitä, milloin lapsen syömättömyys ei johdu lapsuudelle tavallisista muutoksista ruokailussa.

Neuropsykiatriset haasteet näkyvät varhaiskasvatuksessa. Autismiin liittyvät syömisen haasteet näyttäytyvät tunne-elämän haasteina, sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteina, identiteetti- ja itsetunto-ongelmina sekä aistiyliherkkyytenä. (Baraskewich ym. 2021.) Tutkimusaineistossa nousi esiin, että kuormituessaan aistiyliherkkä lapsi saattaa olla ruokailutilanteissa levoton, haluaa tilanteesta pois, saattaa yökkäillä tai haluaa asetella ruuan lautaselleen eri tavalla (Danner ym. 2024, 377). Lapsi saattaa käyttäytyä myös uhmakkaasti, pakoilla pöydässä olemista erilaisin keinoin tai heittää ruuan lattialle (Kaseva 2023, 27). ADHD:hen liittyvät syömisen haasteet ovat osiltaan samanlaiset, aistiyliherkkyyks on myös heille tyypillistä. Syömättömyys voi nousta haasteeksi myös motorisen levottomuuden vuoksi, jos lapsi ei malta istua ruokapöydässä. (Serenius-Sirve & Berggren 2022, 75.) Myös ARFID:ssä oireet ovat osittain samankaltaisia. Ruokailutilanteet vievät paljon aikaa ja syöminen on valikoivaa. Aistiyliherkkyyks suun tuntumassa on voimakasta ja lapsi voi olla pelokas, mitä syömisestä seuraa, ruoka ei yleensä myöskään kiinnosta. (Kaseva 2023, 81–84.)

Lapsen temperamentti näyttäytyy varhaiskasvatuksessa myös ruokailutilanteissa. Ujot ja varautuneet lapset saattavat kieltäytyä syömästä ja olla varautuneita ruokia kohtaan (Sajaniemi ym. 2020, 94). On myös havaittu, että alhaisen sosiaalisuuden omaavissa lapsissa ruoasta kieltäytymistä, eli syömättömyyttä esiintyy muita useammin (Holley ym. 2020). Tällä tavoin lapsen temperamentti näyttäytyy myös ruokailutilanteissa (Sajaniemi ym. 2020, 94).

7.3 Ruokakasvatuksen keinot lapsen syömisen tukemisessa

Ruokakasvatuksella tarkoitetaan laaja-alaista opettamista, jolla vaikutetaan lapsen ruokasuhteen kehittymiseen, siihen liittyviin asenteisiin, taitoihin ja tietoihin. (Mitä ruokakasvatus on? 2019.) Ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa ohjaavat varhaiskasvatuslaki, varhaiskasvatussuunnitelmat sekä Terveyttä- ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset -asiakirja. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 19.) Tässä tutkimuksessa löydettiin erilaisia ruokakasvatuksellisia keinoja, miten voidaan auttaa lasta syömättömyyteen liittyvissä haasteissa. Merkittäviä vaikutuksia on ilmapiirillä, vuorovaikutuksella, osallisuudella sekä aikuisen mallilla. Tämä on kuvattu kuvassa 5. Syömisen haasteiden taustasyyt ovat tärkeä tunnistaa, jotta lasta osataan tukea oikealla tavalla (Kaseva 2023, 33).



Kuva 5. Ruokakasvatuksen keinot lapsen tukemisessa

Aikuiset voivat järjestäytyä ruokailutilanteissa niin, että ruokailuun kohdistuisi mahdollisimman vähän keskeytyksiä. Näin ruokailurauha saadaan ylläpidettyä. (Ahonen & Roos 2021, 117.) Tärkeää varhaiskasvatuksessa on pohtia myös mahdollisuutta joustaa aikatauluissa ja tarjota ruoka lapselle sopivaan aikaan. Tällä voidaan ehkäistä liiasta väsymyksestä tai nälän aiheuttamasta tunnepurkauksesta johtuvaa syömättömyyttä. (Ahonen & Roos 2021, 122.) Ruokailutilanteita järjestettäessä on tärkeää ottaa huomioon myös ruokailutilanteiden ennakointi, jota etenkin autismikirjon lapset tarvitsevat (Baraske-wich ym. 2021).

Yksi keskeinen elementti syömättömyyden tukemisessa on ruokailutilanteiden ilmapiiri sekä siinä tapahtuva vuorovaikutus. Tärkeää on, että jokaisessa vuorovaikutustilanteessa lasta arvostetaan ja hänelle muodostuu hyväksytty olo. Aikuinen toimii lapselle roolimallina omalla ruokapuheellaan ja toiminnallaan. Aikuisen antama esimerkki vaikuttaa lasten tapaan syödä ja siihen, miten he oppivat ajattelemaan ruuasta. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 14.) Aikuisen esimerkki myös uusien ruokien maistamisessa kannustaa lasta rohkeasti kokeilemaan uusia makuja (Sajaniemi ym. 2020, 96). Ruokailutilanteessa tulee olla myönteinen ilmapiiri, jossa lasta kehuaan ja kannustetaan. Näin hänelle muodostuu positiivisia muistoja ruokailuun liittyen. Myöhemmin nämä kehut ja kannustukset motivoivat lasta olemaan rohkeampi uusia makuja maistellessa. (Sajaniemi ym. 2020, 96.)

Tutkimuksessa huomattiin, että osallisuus on olennainen osa ruokakasvatusta. Se vaikuttaa merkittävästi lapsen positiivisen ruokasuhteen kehittymiseen ja näin vähentää syömättömyyttä. Osallisuutta ruokailutilanteissa voidaan lisätä erilaisin keinoin. Esimerkiksi lapsen ikätaso huomioiden hänen annetaan osallistua pöydän kattamiseen, hän saa itse annostella ruoan lautaselleen sekä siivota omat jälkensä ruokailun jälkeen. (Sajaniemi ym. 2020, 104.) Myös ruokaan liittyvä tekeminen, kuten leipominen tai siemenien istuttaminen ovat perusteltuja keinoja lapsen syömishaasteiden tukemisessa. (Ahonen & Roos 2021, 130.) Syömisen portaiden nähdään myös olevan yksi lähestymistapa, jolla lasta voidaan vähitellen totuttaa uusiin tai epämiellyttäviin ruokiin (Kaseva 2023, 119).

8 POHDINTA

Tässä pohdintaosiossa kuvaamme keskeiset johtopäätökset ja pohdimme saatuja tuloksia suhteessa opinnäytetyöntilaajan toiminnan arvoihin. Lisäksi pohdimme opinnäytetyöprosessia ja työn luotettavuutta sekä eettisyyttä. Lopuksi pohdimme työn merkitystä sekä ideoimme jatkotutkimusmahdollisuuksia.

8.1 Johtopäätökset

Tutkimuskysymyksiä oli kolme, jotka olimme luoneet käyttämällä PICO-mallin versiota, joka soveltuu paremmin ilmiölähtöiseen ja laadulliseen tutkimukseen (ks. Vilkkä 2023, 108). Tässä vielä tutkimuksemme tutkimuskysymykset:

1. Mitä tekijöitä on alle kouluikäisen lapsen syömättömyyden taustalla?
2. Miten alle kouluikäisen lapsen syömättömyyden haasteet ilmenevät varhaiskasvatuksessa?
3. Miten varhaiskasvatuksessa toteutettavalla ruokakasvatuksella voidaan auttaa lasta syömättömyyteen liittyvissä haasteissa?

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluttiin löytää vastaus alle kouluikäisen lapsen syömättömyyden taustasyille. Tutkimuksessamme rajasimme syömättömyyden tarkoittamaan sellaista lapsen syömiskäyttäytymistä, joka voi pitkittyessään vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa. Tekemämme rajauksen myötä myös kirjallisuuskatsauksen tulokset painottuivat enemmän diagnoosi- ja häiriöpainotteisiksi. Keskeisiksi taustasyiksi lähdemateriaalista nousi lapsen ominaisuudet, ruokailuympäristö, syömishäiriöt neuropsykiatriset haasteet sekä niihin liitoksissa olevat aistiyliherkkyydet. Edellä mainitut taustasyt on esitetty taulukossa 6.

Taulukko 6. Opinnäytetyössä löydetyt syömättömyyden taustasyyt

Mitä tekijöitä on alle kouluikäisen lapsen syömättömyyden taustalla?
Lapsen ominaisuudet
Ruokailuympäristö
Syömishäiriöt
Aistiyliherkkyydet
Neuropsykiatriset haasteet

Toisessa tutkimuskysymyksessä haluttiin vastaus siihen, miten lapsen syömissen haasteet ilmenevät varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatus on lapselle merkittävä ruokaympäristö ja siellä työskentelevillä kasvattajilla tulee olla valmiudet vastata lapsen syömissen haasteisiin. Jotta haasteisiin osataan vastata oikealla tavalla, tulee varhaiskasvatuksen ammattilaisten osata havainnoida ja tunnistaa lapsen syömiskäyttäytymistä ja ymmärtää milloin lapsi tarvitsee syömiseensä tukea. Tätä helpottaa se, että osaa tunnistaa lapsen ruokailutilanteissa esiintyvää käytöstä, joka voi kertoa taustalla olevasta haasteesta. Näin lasta osataan myös tukea oikeilla tavalla. Tutkimustuloksissa saatiin selville, että lapsen haasteet voivat ilmentyä ruuasta kieltäytymisenä, haluna poistua ruokailuista, levottomuutena ruokailutilanteissa, yökkäilyä, uhmakkuutena tai ehdottomuutena asetella ruoka lautaselle omalla tavallaan. Syöminen voi olla myös hyvin aikaa vievää ja valikoivaa. Syömissen haasteiden ilmentyminen varhaiskasvatuksessa on esiteltynä myös taulukossa 7.

Taulukko 7. Haasteiden ilmentyminen varhaiskasvatuksessa

Miten alle kouluikäisen lapsen syömättömyyden haasteet ilmenevät varhaiskasvatuksessa?
Ruoasta kieltäytyminen
Levottomuus
Pakoilu
Reaktiot (mm. yökkäily, katseen pois kääntäminen, lautasen heittäminen)
Uhmakkuus
Ruokien asettelu lautaselle
Syöminen hidasta ja valikoivaa

Tutkimuksessa tuli esiin, että lapsi tarvitsee tukea syömisen haasteisiinsa ja ne tulee ottaa aina vakavasti. Kolmannessa tutkimuskysymyksessämme halusimme saada vastauksia, miten syömisen haasteista kärsivää lasta olisi mahdollista tukea varhaiskasvatuksessa. Keskeisiksi tuloksiksi saimme positiivisen ilmapiirin ja vuorovaikutuksen, lapsen osallisuuden lisäämisen, aikuisen mallin merkityksen niin ruokailussa kuin ruokapuheessa sekä joustamisen ja ennakkoinnin lapsen tarpeiden mukaan. Kolmannen tutkimuskysymyksen vastaukset on havainnollistettu taulukossa 8.

Taulukko 8. Ruokakasvatuksella tukeminen

Miten varhaiskasvatuksessa toteutettavalla ruokakasvatuksella voidaan auttaa lasta syömättömyyteen liittyvissä haasteissa?
Positiivinen ilmapiiri
Lapsen osallisuus
Ruokailutilanteissa tapahtuva vuorovaikutus
Aikuisen malli ruokailutilanteissa ja ruokapuheessa
Ruokailuaikatauluissa joustaminen lapsen tarpeen mukaan
Ruokailutilanteiden ennakointi

Näin saimme johtopäätökset kaikkiin tutkimuskysymyksiimme.

8.2 Toimeksiantajan arvot suhteessa tuloksiin

Toimeksiantajamme, Rykmentintien päiväkoti, on määrittänyt toiminnalleen yhteiset arvot. Arvot pitävät sisällään turvallisuuden, osallisuuden, leikkisyyden ja yhteisöllisyyden. (Rykmentintien päiväkoti s.a.) Tilaajan arvot ovat vahvasti osa ruokakasvatusta.

Osallisuus nousi tutkimuksissa selkeästi esille ja sen hyödyt lapsen terveen ruokasuhteen kehittymisessä. Terve ruokasuhte vähentää lapsen riskiä syömättömyyteen. Osallisuus myös lisää lapsen kiinnostusta ruokaa kohtaan. (peda.net s.a.) Turvallisuuden näkökulma liittyy vahvasti vuorovaikutukseen ja sen merkitykseen lapsen kokemuksiin syömisestä. Kaikkien ruokailutilanteiden tulee olla lapselle ilmapiiriltään turvallisia. Suotuisassa ilmapiirissä arvos- tetaan, lapsi hyväksytään ja kohdataan vastavuoroisesti. (Talvia ym. 2021,

82.) Leikkisyys liittyy lapsen oikeuteen leikkiä. Lapselle tulisi mahdollistaa oppiminen leikin kautta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 23). Myös ruokakasvatukseen ja ruokailuun liittyvä oppiminen on mahdollista toteuttaa leikin kautta ja näin ennaltaehkäistä tai toisaalta jo auttaa lasta syömiseen haasteiden kanssa. Ruokakasvatusta toteutetaan ruokailujen lisäksi arjen muissa tilanteissa (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 64). Ruokailut ovat päiväkodissa yhteisöllisiä hetkiä (ks. Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 77). Ruokakasvatuksen yksi tavoitteista on hyvien pöytätapojen ja muiden kanssa syömiseen opettelu (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 63).

8.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön aiheen ideointi on lähtenyt liikkeelle jo vuosi ennen varsinaista opinnäytetyöprosessin aloitusta. Tiesimme, että suuntaamme tutkimusaiheemme varhaiskasvatuksen toimintakentälle ja mietimme aiheita, joita halusimme sieltä tutkia. Molemmilla opinnäytetyön kirjoittajilla on pitkä työkokemus varhaiskasvatuksen työkentältä ja molemmilla samanlaisia havaintoja ruokakasvatuksesta ja ruokaan liittyvistä käytännön eroista. Ruokakasvatus on molemmille kirjoittajille samaan aikaan tärkeä aihealue, joten päädyimme sitomaan tutkimuksemme sen ympärille. Aihevalintaa puolsi myös se, että emme löytäneet aiempia tutkimuksia kyseistä aiheesta. Päätimme aiheemme lopullisesti syyskuussa 2024. Opinnäytetyömme tilaajaksi saimme Rykmentintien päiväkodin Tuusulasta. Osasimme kysyä juuri kyseiseltä tilaajalta, sillä toinen kirjoittajista oli käynyt kyseisessä päiväkodissa työhaastattelussa. Haastattelussa oli tullut ilmi päiväkodin erityinen kiinnostus lasten ruokakasvatusta kohtaan. Aiheemme hyväksyttiin Wihissä 18.9.2024.

Kirjallisuuskatsaus on prosessi, joka jaetaan kolmeen työvaiheeseen (Vilkkä 2023, 33). Tämä tutkimus toteutettiin tämän kolmivaiheisen prosessin mukaisesti. Vaihe yksi on suunnittelutyötä, jossa valitaan tutkimuskysymykset, hakusanat, tietokannat, aineiston poissulkukriteerit ja toteutetaan haku (Vilkkä 2023, 33). Ennen varsinaisen opinnäytetyön aloittamista tehtiin huolellinen opinnäytetyön suunnitelma. Kirjoitimme suunnitelman huolella ja käytimme siinä apuna PICO-taulukkoa tutkimuskysymysten ja hakusanojen määrittämisessä. Jokainen hakusanoista on tarkistettu YSO-asiasanastosta. Lähetimme

laatimamme tutkimuskysymykset opinnäytetyömme tilaajalle ja saimme hyväksynnän kysymyksille sähköpostilla 24.10.2024. Määrittelimme suunnitelmaan myös lähdeaineiston sisään- ja poissulkukriteerit. Samaan aikaan olemme jo lähteneet kasaamaan lähdemateriaalia. Kirjoitimme opinnäytetyön suunnitelman valmiiksi ennen suunnitelmaseminaaria ja esitimme suunnitelmamme seminaarissa 31.10.2024.

Seuraavassa taulukossa 9 osoitamme kolmivaiheisen kirjallisuuskatsausprosessin, jonka mukaan toimimme omassa tutkimuksessamme. Ensimmäinen vaihe on edellisessä kappaleessa kuvattu suunnitelmavaihe. Toisen vaiheen aloitimme heti suunnitelmaseminaarin jälkeen. Olimme jo suunnitelmavaiheessa miettineet aineiston sisään- ja poissulkukriteerejä, mutta aineistoja enemmän tutkittuamme muutimme suunnitelmaa. Perustelut löytyvät kappaleesta 4.2 Tiedonhaku. Analysoimme aineiston aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysin keinoin pystyimme määrittelemään tutkimuksemme kannalta keskeiset käsitteet, minkä jälkeen aloimme kirjoittamaan omaa työtämme. Siirryimme siis tutkimus vaiheeseen 3.

Taulukko 9. Kirjallisuuskatsaus prosessina (Vilka 2023, 33)

Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3
Aihepiirin määrittely	Aineiston analysointi	Tähän mennessä hankitun tiedon läpikäyminen
Tutkimuskysymysten määrittely PICO-taulukolla	Aineiston poissulkukriteerit	Keskeisten käsitteiden määrittäminen
Hakusanojen määrittely ja niiden tarkistus YSO asiasanastosta	Etsi tutkimuskysymysten kannalta olennaisia tutkimuksia	Kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen hankittujen lähteiden avulla
Tietokantojen määrittely ja aineistohakujen toteutus		Työn viimeistely

Aloitimme kirjallisuuskatsauksemme kirjoittamisen sen teoriaosuudesta. Osallistuimme väliseminaariin 25.11.2024, jolloin teoriaosuutemme oli hyvällä mallilla. Saimme väliseminaarin jälkeen opinnäytetyönohjaajaltamme kommentteja tutkimuksestamme, joiden perusteella muokkasimme työtämme. Teoriaosuuden jälkeen siirryimme saatujen tutkimustulosten kirjoittamiseen. Lähetimme työmme kielen väliarviointiin 11.12.2024 ja muokkasimme tekstiämme saatujen kommenttien mukaisesti. Tällä halusimme lisätä työmme lukemisen mielekkyyttä. Lopuksi kirjoitimme puuttuvat osiot työstämme ja viimeistelimme tekstiä. Työ lähetettiin esitarkistukseen 6.1.2025. Esitarkistuksen jälkeen työtä on vielä muokattu kommenttien mukaisesti ja palautettu arvioitavaksi 21.1.2025. Työ on esitelty päättöseminaarissa 11.2.2025.

8.4 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjoittajien on tärkeä noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita läpi tutkimustyön, jotta tutkimuksen tarkkuus ja rehellisyys täyttyvät. Tähän sisältyy myös se, että muiden töitä on käytetty asianmukaisesti ja kunnioittavasti. (Vilkkä 2021, 144.) Noudatimme kirjoitusprosessissa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun antamia ohjeistuksia opinnäytetyön kirjoittamisesta. Olemme myös tehneet huolelliset tekstiviitteet sekä lähdeluettelon kaikista käyttämistämme lähteistä, jolla osoitamme, että olemme kunnioittaneet tekijänoikeuksia läpi työn. Opinnäytetyö käy läpi myös Original-plagioinnin tunnistuksen, jolla varmistetaan työn hyvän tieteellisen käytännön toteutuminen.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä tulee kertoa tutkimuksen käyttötarkoitus sekä pyytää suostumus organisaatiolta (Vilkkä 2021, 80). Tutkimuksemme on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, jossa ei tutkittu ollenkaan toimeksiantajan päiväkotia. Näin ollen tutkimuslupaa ei ole tarvittu. Organisaatiota on kuitenkin informoitu tutkimuksen käyttötarkoituksesta ja olemme olleet yhteydessä tilaajaan prosessin aikana. Pidimme tilaajahon tietoisena työn etenemisestä. Keskustelimme opinnäytetyön tilaajaa kysyttäessä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti yhteistyöstä. Hyväksyimme heillä myös opinnäytetyösuunnitelman sekä laitimamme tutkimuskysymykset, joiden pohjalta tutkimus tehtiin.

Onnistuimme tässä kirjallisuuskatsauksessa saamaan tulokset kaikkiin tutkimuskysymyksiin, jotka olimme ennen työn aloittamista laatineet. Ruokakasvatus ja lapsen syömättömyys ovat molemmat laajoja aiheita. Laajuuden vuoksi olemme joutuneet tekemään rajauksia mitä tutkimukseemme otetaan sisään ja mitä jätetään ulos. Tämän vuoksi tuloksemme eivät ole koko aihealueen kannalta tyhjentäviä vaan antavat vastauksia itse merkittävimmiksi näkemistämme teemoista. Tutkimusprosessin haasteena oli myös löytää lähteitä, jotka vastaavat suoraan meidän tutkimuskysymyksiimme. Olemme siis joutuneet tutkimusprosessin aikana soveltamaan löytämäämme kirjallisuutta. Olemme prosessin aikana myös huomioineet oman työelämäkokemuksemme varhaiskasvatuksesta. Olemme pyrkineet koko tutkimuksen ajan jättämään pois omat havaintomme työkentältä ja keskittyneet siihen, mitä aiheesta kirjoitetaan kirjallisuudessa.

8.5 Merkitys ja jatkotutkimusaiheet

Kuten edellisessä kappaleessa olemme tuoneet esille, aineistoa oli paljon saatavilla, mutta ei kuitenkaan juuri valitsemastamme näkökulmasta lähtöisin. Onnistuimme tässä kirjallisuuskatsauksessa tuottamaan toimeksiantajallemme vastauksia valittuihin tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyö tuo esiin lasten syömisen haasteiden yleisyyden mutta antaa samalla vastauksia siihen, miksi lapsen syömiskäyttäytymiseen ja syömisen haasteisiin on merkityksellistä kiinnittää huomiota. Opinnäytetyössä onnistuimme löytämään useita taustasyitä lapsen syömättömyydelle ja antamaan toimeksiantajapäiväkodille keinoja tunnistaa lapsen syömisen haasteet. Olemme myös onnistuneet tuomaan esiin varhaiskasvatusarkeen sopivia keinoja, joilla ammattilaiset voivat tukea lasta kohti monipuolisempaa ruokavaliota. Opinnäytetyö antaa henkilöstölle mahdollisuuksia syventää omaa tietoisuuttaan ja ymmärrystään lapsen syömiseen liittyen. Näin työ antaa myös enemmän valmiuksia kohdata lapsi, joka kärsii syömisen haasteista.

Tutkimuksemme aihe on merkityksellinen, koska lasten syömisen haasteet ovat yleistyneet. Syöminen on myös jokaisen ihmisen perustarve ja osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Syöminen ja ruokailu vaikuttaa niin ihmisten fyysi-

seen kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi ihmisten ruokasuhte on muutoksessa läpi elämän. Varhaislapsuus on kuitenkin hyvin merkityksellistä aikaa, jolloin voimme luoda terveellisen pohjan lapsen ruokasuhteelle ja syömistottumuksille. Kunnioittavalla, arvostavalla ja lapsia osallistavalla ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa lapsen sen hetkiseen hyvinvointiin positiivisesti sekä heijastaa positiivisia vaikutuksia lapsen myöhemmän elämän hyvinvointiin.

Jatkotutkimusehdotuksia aiheeseen liittyen voisi olla selvittää varhaiskasvatuksen ja perheiden yhteistyön merkitystä lapsen syömishaasteiden tukemisessa. Lisäksi lapsen temperamentin ja vuorovaikutussuhteiden vaikutusta lapsen syömättömyyteen voisi tutkia lisää. Kiinnostavaa olisi myös tutkia kuinka paljon vanhoja ruokakasvatuksen ajatusmalleja on käytössä työkentällä ja niiden vaikutuksesta lapsen syömiseen.

LÄHTEET

ADHD-liitto. 2024. Aistiyliherkkyys arjessa. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.9.2024. Saatavissa: <https://adhd-liitto.fi/aistiyliherkkyys-arjessa/> [viitattu 9.12.2024].

Ahonen, L. & Roos, P. 2021. Untuvikot alle 3-vuotiaiden pedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 7.11.2024].

Baraskewich, J., M von Ransom, K., McCrimmon, A. & McMorris, C.A. 2021. Feeding and eating problems in children and adolescents with autism: A scoping review. SageJournals. Volume 25 Issue 6, August 2021, 1505–1519. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/1362361321995631> [viitattu 24.11.2024].

Ciampo, L.A.D. & Ciampo I.R.L.D. 2024. The Child Who Doesn't Want to Eat: Why Does It Happen? European Journal of Nutrition & Food Safety, 16(8), 53–59. Verkkoartikkeli. Päivitetty 19.7.2024. Saatavissa: <https://doi.org/10.9734/ejnfs/2024/v16i8> [viitattu 18.11.2024].

Danner, P., Niutanen, U., Sajaniemi, N. & Puustjärvi, A. 2024. Miten tukea varhaiskasvatuksessa lasta, jolla on aistitiedon käsittelyn vaikeuksia? Teoksessa Puustjärvi, A. (toim.) Aistiedon käsittelyn vaikeudet: ymmärrystä ja sujuvampaa arkea. Jyväskylä: Santalahti-kustannus, 372–385. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 5.11.2024].

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisälönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 2022 4, 215–225. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028> [viitattu 21.10.2024].

Hankonen, R. 2022. Ruualla saa leikkiä – päiväkotien ruokakasvatus on jotain ihan muuta kuin ennen. TEHY. Verkkojulkaisu. Päivitetty 9.8.2022. Saatavissa: <https://www.tehylehti.fi/fi/toissa/ruualla-saa-leikkia-paivakotien-ruokakasvatus-jotain-ihan-muuta-kuin-ennen> [viitattu 17.11.2024].

Holley, C.E., Haycraft, E. & Farrow, C. 2020. Unpacking the relationships between positive feeding practices and children's eating behaviours: The role of child temperament. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104548> [viitattu 20.11.2024].

Janhonen, K. & Rautavirta, K. 2022. Muuttuva toimintakenttä, muuttuva asiantuntijuus: Toimijoiden näkemyksiä ravitsemus- ja ruokakasvatuksesta 1990–2010-luvuilla. *Ainedidaktiikka*, 5(3), 113–135. Saatavissa: <https://doi.org/10.23988/ad.111239> [viitattu 17.11.2024].

Kaseva, N. 2023. Kun lapsi ei syö. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 10.11.2024].

Keltikangas-Järvinen, L. 2015. Temperamentti ihmisen yksilöllisyys. 5. painos. WSOY.

Korhonen, L. & Sinkkonen, J. 2017. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 7.11.2024].

Kähkönen, K. 2022. Varhaisen ruokakasvatuksen yhteys kasvien, marjojen ja hedelmien syömään oppimiseen ja kulutukseen. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Dissertations in Health Sciences No 673. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4500-6> [viitattu 18.11.2024].

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. Ruokailoa ja terveyttä lapsille. 2014. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf> [viitattu 17.11.2024].

Matilainen, M. & Hewitt, S. 2024. Neurokirjon lapsi varhaiskasvatuksessa. Santalahti. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 21.12.2024].

Mitä ruokakasvatus on? 2019. Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. Youtube. Videoleike. Julkaistu 9.7.2019. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=3M5s84OUCmM&t=2s> [viitattu 11.12.2024].

Peda.net. s.a. Sapere- pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://peda.net/hankkeet/sapere> [viitattu 4.11.2024].

Pienen lapsen syömisongelmat. s.a. Mielenterveystalo.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/syomishairiot/pienen-lapsen-syomisongelmat> [viitattu 19.12.2024].

Pöllänen, H. 2021. ”Mitäs se nyt oli. Vaikee vastata tällä tavalla. Mun mielestä se on kokonaisvaltaista hyvinvointia.” Ruokakasvatus ja varhaiskasvatuksen ruokasuositusten toteutuminen yksityisillä perhepäivähoitajilla. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202103251729> [viitattu 4.12.2024].

Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leväsluoto, J., Hassinen, M., Eloranta, A.-M., Sigfrids, A. & Harjumaa, M. 2020. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:19. PDF-dokumentti. Päivitetty 3.4.2020. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-929-5> [viitattu 5.11.2024].

Puustjärvi, A. & Jussila, K. 2024. Samanaikaisuus muiden häiriöiden kanssa. Teoksessa Puustjärvi, A. (toim.) Aistitiedon käsittelyn vaikeudet. Jyväskylä: Santalahti-kustannus, 169–203. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 11.11.2024].

Ruokakasvatus päiväkodissa. s.a. Ruokakasvatustyhdistys Ruukku. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/ruokakasvatus-paivakodissa/> [viitattu 8.11.2024].

Ruokakasvatustyhdistys Ruukku. 2024. Suomalainen kouluruokailu ja ruokakasvatus kiinnostaa maailmalla. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.10.2024. Saatavissa: <https://ruokakasvatus.fi/uutiset/suomalainen-kouluruokailu-ja-ruokakasvatus-kiinnostaa-maailmalla/> [viitattu 3.11.2024].

Rykmentintien päiväkotia. s.a. Tuusula. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.tuusula.fi/paivakoti/index.tpl?sivu_id=10473 [viitattu 2.10.2024].

Sajaniemi, N., Pajulahti, R. & Sainio, T. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä: hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 4.11.2024].

Salminen, A. 2023. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasa: Vaasan yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-395-081-8> [viitattu 3.11.2024].

Schwarz-Gerö, J. 2014. The child does not eat. Infants' feeding disorders and their therapy. Ernährungs Umschau 61(4), 200–207. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2014/04_14/EU04_2014_Schwarz_Geroe_englisch.pdf [viitattu 20.11.2024].

Serenius-Sirve, S. & Berggren, K. 2022. Lapsen tukeminen arjessa. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–88. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 9.12.2024].

Sydänliitto. s.a. Annetaan tukea – kun syömisen kanssa on pulmia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/annetaan-tukea-kun-syomisen-kanssa-on-pulmia/> [viitattu 10.12.2024].

Syödään yhdessä. Ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Terveystietokeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3> [viitattu 5.11.2024].

Tilastokeskus. 2022. Varhaiskasvatukseen osallistui 230 600 lasta vuonna 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stat.fi/julkaisu/ckwd9j2c8fbpq0c53mhrob1za> [viitattu 3.12.2024].

Talvia, S., Lindholm, T., Helkkola, L., Karhunen, L., Räsänen, S., Kinnunen, H., Ollilainen, K. & Anglé, S. 2021. Ruokasuhteen pedagoginen viitekehys ruokakasvatuksen näkökulmana. Ainedidaktikka, 5(3), 71–89. Saatavissa: <https://doi.org/10.23988/ad.111280> [viitattu 17.11.2024].

Terveyttä ja iloa ruoasta. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. Terveystietokeskus ja hyvinvoinninlaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7> [viitattu 5.11.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 21.10.2024].

Tuusulan varhaiskasvatussuunnitelma. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <file:///C:/Users/annni/Downloads/Tuusulan%20varhaiskasvatussuunnitelma.pdf> [viitattu 5.11.2024].

Varhaiskasvatukseen ensimmäistä kertaa oma ruokailusuositus. 2018. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.1.2018. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2018/varhaiskasvatukseen-ensimmaista-kertaa-oma-ruokailusuositus> [viitattu 28.11.2024].

Varhaiskasvatuksesta hyvät eväät elämään. s.a. Ruokavirasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/varhaiskasvatus-ja-koulu/varhaiskasvatus/> [viitattu 17.11.2024].

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf [viitattu 11.11.2024].

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 14.10.2024].

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 7.11.2024].