
LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUKSEN ONGELMAT PSYYKKISESTÄ NÄKÖKULMASTA




Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Hämeenlinna, kevät 2015

Marjo Rantala & Milla Roos



HÄMEENLINNA
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyö

Tekijät	Marjo Rantala & Milla Roos	Vuosi 2015
Työn nimi	Leikki-ikäisen ravitsemuksen ongelmat psyykkisestä näkökulmasta	

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli perehtyä leikki-ikäisen lapsen ravitsemukseen liittyviin ongelmiin ja jakaa asiasta tietoa varhaiskasvatustyöntekijöille. Tarkoituksena oli myös selvittää leikki-ikäisen ravitsemuksen ongelmiin vaikuttavia tekijöitä sekä nostaa esiin vanhemman roolia ja vuorovaikutuksellista kanssakäymistä leikki-ikäisen lapsen kanssa.

Työn tavoitteena oli koota ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvien ongelmien keskeiset teemat ja tarkastella niitä psyykkisestä näkökulmasta, jonka pohjalta pidettiin asiantuntijapuheenvuoro Haltian vuoropäiväkodin henkilökunnalle. Opinnäytetyön teoriapohja muodostettiin hakemalla tietoa tutkimuksista, julkaisuista, suosituksista, kirjallisuudesta sekä verkkomateriaaleista.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suunniteltiin toteutettavaksi Janakkalassa Haltian vuoropäiväkodin koulutusylläytteen yhteyteen. Asiantuntijapuheenvuoron suunnittelussa oli mukana päiväkodin johtaja, jonka kanssa yhteistyössä suunniteltiin aikataulu. Muilta osin vastuu toteutuksesta oli opinnäytetyön tekijöillä. Toiveena toteutukseen päiväkodin johtajalla oli kiinnittää huomiota leikki-ikäisen ruokailurytmiin, terveelliseen ravitsemukseen ja ravitsemuksen haasteisiin liittyviin näkökulmiin. Keskustelun ja ravitsemuksen haasteiden tarkasteleminen varhaiskasvatuksen ammattilaisten keskuudessa oli opinnäytetyön toiminnallisen osuuden päätavoitteena.

Toiminnallisesta osuudesta kerättiin palautetta kyselylomakkeella. Saatu palaute oli hyvää. Osassa palautteista ilmeni aiheen olleen ajankohtainen sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisia askarruttava huoli.

Avainsanat Kehitys, leikki-ikäinen, lapset, ravitsemus, vuorovaikutus

Sivut 35 s. + liitteet 7 s.

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Nursing
Nursing

Authors

Marjo Rantala
Milla Roos

Year 2015

Subject of Bachelor's thesis

Nutrition Problems of a Preschooler from Psychiatric Point of View

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to become familiar with problems regarding the nutrition of a preschooler and share that knowledge to a kinder garden. Another purpose was also to find out factors concerning problems of preschoolers' nutrition and to raise the roles of a parent and interaction with a preschooler.

Aims were to gather main themes of nutrition and problems of dining and review them from a psychiatric point of view. On this basis an interactional educational session was organized for the staff of nursery of Haltia. The theoretical framework of this thesis was formed by searching different kinds of scientific publications such as researches, literatures and recommendations.

The practice based part of this thesis was planned to be held in kinder garden's own educational evening. In the planning of the session cooperation was done with the manager of nursery of Haltia. The schedule was organized with the manager and rest of the planning was the authors' responsibility. The only wish the manager had was to focus on the regularity of meals, healthy nutrition and the views of nutritional problems. The main goal of the interactional educational session was to discuss the problems of nutrition.

Feedback was gathered with an enquiry. The feedback that was received on the enquiry was good and some of the feedback gave information that the topic was important and current. The topic raised concerns with the staff.

Keywords Growth, preschooler, children, nutrition, interaction.

Pages 35 s. + liitteet 7 s.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LEIKKI-IKÄINEN	2
2.1	Leikki-ikäisen lapsen fyysinen kehitys	2
2.2	Leikki-ikäisen psyykinen kehitys	3
2.2.1	Kosketuksen merkitys	5
2.2.2	Lapsen temperamentti ja itsesäätely	5
2.3	Leikki-ikäisen sosiaalinen kehitys	6
2.4	Vuorovaikutus lapsen kehityksessä.....	7
2.5	Leikin merkitys lapsen kehityksessä.....	8
3	LEIKKI-IKÄISEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS	10
3.1	Ateriarytmi	10
3.2	Monipuolinen ruokavalio	11
3.3	Energiantarve lapsella	12
3.4	Kuitupitoisen ruokavalion merkitys	12
3.5	D-vitamiinin ja kalsiumin tarve.....	12
3.6	Muut vitamiinit.....	13
3.7	Hiven- ja kivennäisaineet	14
3.8	Suolan saanti	14
3.9	Syömisen tukeminen	15
4	SYÖMISEN ONGELMAT	16
4.1	Käyttäytyminen ruokailutilanteissa.....	16
4.2	Somaattinen sairaus häiriintyneen käyttäytymisen taustalla ruokailutilanteissa.....	17
4.2.1	Ruoka-aineallergiat.....	18
4.2.2	Ummetus.....	18
4.2.3	Gastroesofageaalinen refluksi	19
4.3	Syömisongelmien seuraukset leikki-ikäisellä	19
4.4	Asian käsitteleminen perheessä.....	20
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	21
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	21
5.2	Yhteistyökumppani	22
5.3	Suunnittelu	22
5.4	Toteutus	23
5.4.1	Asiantuntijuus sosiaali- ja terveysalalla	24
5.4.2	Hyvä asiantuntijapuheenvuoro	25
5.5	Arviointi	26
6	POHDINTA.....	28
6.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	29
6.2	Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset	29
	LÄHTEET	31
LIITE 1	Asiantuntijapuheenvuoron tiedote	
LIITE 2	Asiantuntijapuheenvuoron Power Point-diat	
LIITE 3	Yksilöpalautelomake	

1 JOHDANTO

Leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksen ongelmat nousevat nykypäivänä usein esiin ja tuovat haasteita arjesta selviytymiseen, niin perheen sisällä kuin lasten parissa työskentelevien keskuudessa. Lapsen syömisongelmien taustalla korostuvat fyysisen, ravitsemuksellisen sekä tunne-elämän alueiden haasteet, jotka nivoutuvat usein tiiviisti toisiinsa. Leikki-ikäisillä lapsilla syömisen ongelmat ilmenevät erilaisina ja eritasoisina, yksilöstä riippuen. (Nurttila 2003, 128–129.)

Lapsen monipuolisen ravitsemuksen, säännöllisen ateriarytmin ja kiireetömän ruokailutilanteen luominen on vanhemman vastuulla. Vanhempien esimerkin voima on vahva ja lapsi saa vaikutteita syömiskäyttäytymiseen perheenjäseniltä. Vanhempien valinnat, niin ravinnon kuin ruokakäyttäytymisenkin suhteen, ovat yhteydessä lapsen käsitykseen syömisestä ja ravitsemuksesta. (Strengell 2010, 66–69; Friis, Eirola & Mannonen 2004, 101; Aalberg & Brummer 2005, 232.)

Riittämättömyyden ja toivottomuuden tunne varjostaa usein vanhempia, kun lapsen ruokailuun liittyy paljon haasteita. Pahimmillaan perheen ruokailutilanteet muodostuvat epämiellyttäviksi tilanteiksi ja vanhemmat alkavat syyllistää itseään sekä lasta. Kärjistyneiden tunteiden taustalla voivat olla toimintatavat, jotka ovat aiheuttaneet sekasortoiset ruokailutilanteet tai epäterveelliset ravitsemustottumukset. Fysiologisten pulmien selvittäminen on suljettava pois ensisijaisesti, mikäli pitkään jatkuneelle syömisongelmalle ei löydy ratkaisua. (Lehto 2010, 74–75, 79.)

Ruokailutilanteissa myönteinen tunnelma ja säännöllinen ateriarytmi ovat avainasemassa. Lapsi kasvaa ja kehittyy syömiseen liittyvien taitojen suhteen yksilöllisesti. Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan ja esimerkiksi olla tukemassa lasta ruokailuun liittyvien vastoinikäymisten haasteissa ja antaa aikaa yksilölliselle kehitykselle. Vanhemman ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus on merkittävä tekijä ruokailun ja syömisessä onnistumisessa. (Strengell 2010, 66–67, 66–71; Aalberg & Brummer. 2005, 231, 228–238.)

Aiheen valintaan vaikuttivat kiinnostus lastenhoitotyöstä ja motivaatio syventää hoitotyön osaamista psyykkisestä näkökulmasta. Leikki-ikäisen ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvät haasteet ovat usein vanhempien huolenaiheena. Aihe on ajankohtainen ja motivoiva.

Opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä leikki-ikäisen ravitsemuksen ongelmiin ja jakaa tietoa ravitsemuksen ongelmista Haltian vuoropäiväkodin henkilökunnan kanssa. Vuoropäiväkodin henkilökunta on leikki-ikäisten lasten kanssa suuren osan lapsen vuorokaudesta, jolloin päivärytmiin ja ruokailuun liittyvät pulmat nousevat esiin usein päiväkodin työntekijöille.

Opinnäytetyön tavoitteena on pitää asiantuntijapuheenvuoro vuoropäiväkodin henkilöstölle. Asiantuntijapuheenvuoron yhteyteen varattu keskustelutilaisuus mahdollistaa Haltian vuoropäiväkodin henkilökunnalle tilan keskustella ravitsemuksen, ateriarhythmin ja niihin liittyvien haasteiden vaikutuksesta leikki-ikäisen lapsen arjessa.

Opinnäytetyön kysymykset: Mitkä ovat leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksen keskeisimmät haasteet? Miten aikuinen voi tukea leikki-ikäistä lasta syömisen ongelmissa?

2 LEIKKI-IKÄINEN

Lapsen kasvua ja kehitystä tarkasteltaessa ikävuodet 1–6 käsittävät lapsen leikki-iän. Leikki-ikä voidaan jakaa tarkemmin varhaiseen sekä myöhäiseen leikki-ikään. Varhaisleikki-ikäinen lapsi on 1–3-vuotias. Myöhäisleikki-ikä käsittää lapsen ikäkauden kolmevuotiaasta kuusivuotiaaseen. Lapsen kokonaisvaltainen kehitys koostuu useista eri tekijöistä. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 39–40; Tamminen 2004, 37; Ikonen 2006, 155.)

Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat lapsen kasvu- ja elinympäristö, perintötekijät sekä persoonallisuus. Fyysisessä kehityksessä huomioidaan kehon suurten lihasten eli karkeamotoriikan sekä tarkkuutta vaativien lihasten eli hienomotoriikan hallinta. Psyykkisen kehityksen kokonaisvaltaisuus vaikuttaa lapsen kasvuprosessissa. Vuorovaikutuksen tärkeys korostuu leikki-ikäisen kasvun ja kehityksen vaiheissa, jolla on selvä yhteys sosiaalisten taitojen kehittymiseen. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 39–40; Tamminen 2004, 37; Ikonen 2006, 155.) Tässä luvussa kuvaamme pääpiirteittäin leikki-ikäisen normaalia kasvua ja kehitystä, joilla on merkitystä lapsen syömisen ongelmiin.

2.1 Leikki-ikäisen lapsen fyysinen kehitys

Lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä voidaan tarkastella viitearvojen valossa, joilla pystytään osoittamaan lapsen fyysisen kehityksen keskimääräiset ikävuodet. Suurilta osin kasvu ja kehitys ovat yksilöllistä. Kasvun ja kehityksen on kuitenkin tutkitun tiedon ja mittausarvojen perusteella perustuttava kasvukäyriin. Kasvukäyrät osoittavat viitteellisen tiedon lapsen pituudesta, painosta ja päänympäryksestä. (Karling, Ojanen, Sívén, Vihunen & Vilén 2008, 124–129; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 12–15; Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2007, 44–48.)

Ensimmäisen elinvuotensa aikana lapsi alkaa tapailla askelia sekä harjoittelemaan itsenäistä ruokailua lusikalla syöden. Lapsen maitohampaiden kehitys etenee niin, että kaikki maitohampaat ovat puhjenneet 2,5 ikävuoden aikana. Nämä varhaiset taidot kuvaavat lapsen fyysiselle kehitykselle tärkeimpiä kahta osa-aluetta, jotka ovat karkea sekä hienomotoriikka.

Toisen ja kolmannen ikävuoden aikana lapsen karkeamotoriset taidot harjaantuvat portaita kävellen tasa-askelin, juoksua harjoitellen sekä palloa potkien. Kolmevuotiaana lapsi hyppii tasajalkaa ja kävelee portaissa vuoroaskelin. Fyysinen kehitys on usein vilkkaimmillaan juuri tuona ikäkautena. Liikkumisen mahdollistaminen, siihen tukeminen ja kannustaminen auttavat lasta kehittymään fyysisissä taidoissaan. (Karling ym. 2008, 124–129; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 12–15; Ivanoff ym. 2007, 44–48.)

Asioiden samanaikainen tekeminen harjaantuu kolmivuotiaana. Neljännellä ja viidennellä ikävuodellaan lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla, harjoittelee polkupyörällä ajoa aluksi apupyörien avulla, ottaa keinussa itsenäisesti vauhtia ja opettelee hiihtämään. Hieno motoriikka on harjaantunut niin, että lapsella on taitoja käyttää saksia, piirtää ihminen sekä jäljittää mallin avulla muotoja. Ennen kuudetta ikävuottaan, lapsen motorisen kehityksen perusvalmiudet ovat saavutetut. Kuudenvuoden iässä maitohampaat alkavat vaihtua pysyviksi. Kuudentena ikävuotenaan lapsen hienomotoriset taidot kehittyvät entisestään. Lapsi on yleensä motivoitunut opettelemaan kirjoittamista sekä kiinnostunut askartelusta, leipomisesta ja rakentelusta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 39–40, 47–48.)

2.2 Leikki-ikäisen psyykkinen kehitys

Tässä kappaleessa keskitymme kuvaamaan leikki-ikäisen lapsen psyykkistä kehitystä sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Lapsen psyykkinen kehitys saa alkunsa jo ennen syntymää. Psyykkinen kehitys on yhteydessä vanhempien sisäiseen käsitykseen lapsesta itsestään sekä käsitykseen vanhemmuudesta. Vanhempien kokemat omat varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset vaikuttavat positiivisessa tai negatiivisessa suhteessa omaan tapaan toimia ja olla kasvattajana. Vanhemmuus mahdollistaa vanhempien eriytymisen omista vanhemmistaan ja luo näin ollen vanhemmille täysin toisenlaisen tavan toimia ja olla kasvattajana omalle lapselleen. Lapsen psyykkisen kehityksen muodostumiselle on oleellisen tärkeää, kuinka lapseen suhtaudutaan ja miten hänen tarpeensa huomioidaan. (Airas 2005 12–13; Kalland 2008 60–61.)

Psyykkisen kehityksen edellytykset ovat jokaisella ihmisellä yksilölliset. Lapsen psyykkistä kehitystä tutkineet lapsipsykologi Margaret Mahler (1975) sekä lapsipsykiatri John Bowlby (1991), ovat tulokseen että lapselle tärkeiden aikuisten pysyvyys sekä heidän aito läsnäolonsa päivittäisessä elämässä on edellytyksenä lapsen tasapainoisuudelle ja hyvälle kehitykselle. (Rusanen 2011, 27.)

Bowlbyn (1991) kehittämän kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsi kiintyy häntä hoivaaviin aikuisiin. Kiintymissuhteella tarkoitetaan lapsen kamppailua turvattomuuden kokemuksiin vastaan. Turvattomuuden kokemukset syntyvät useimmiten lapsen kokiessa pelokkuutta ja uhkaa. Turvattomuutta kokiessaan lapsi kääntyy häntä hoivaavan, luotettavan ja turvallisen aikuisen puoleen. Pienen lapsen maailmassa pelokkaat ja uhkaavat tilanteet saattavat muodostua tilanteissa joissa vanhempi poistuu lapsen lähettyviltä. Nukkumaanmeno, vanhemman poistuminen kotoa tai vieraiden ihmisten seura saattavat olla edellä mainittuja tilanteita. (Rusanen 2011, 25–27.)

Lapsen psyykkinen kehitys on perimän, biologian ja vuorovaikutuksellisuuden yhteisvaikutusta, johon ympäristön tuomat psykososiaaliset tapahtumat vaikuttavat. Psyykkinen kehitys tapahtuu jokaisella yksilöllisesti ja etenee yksilön oman sisäisen aikataulun mukaisesti. Psyykkistä kasvua ja kehitystä voidaan ajatella vaiheittaisena prosessina, jossa yhden osa-alueen on kehityttävä kokonaisuudeksi, jotta seuraavan osa-alueen kehittyminen mahdollistuu. (Dunderfelt 2011, 57–58.)

Ensimmäinen ikävuosi on lapselle erityisesti uusien aistien ja ympäristöön tutustumisen aikaa. Lapsi tarkkailee aktiivisesti ympäristöään, pyrkii katseellaan etsimään värikkäitä sekä liikkuvia esineitä. Lapsi pyrkii vuorovaikutukseen häntä hoitavan aikuisen kanssa. Vuorovaikutus tapahtuu ilmeiden ja eleiden välityksellä. Jotta lapsen emotionaalinen kehitys muodostuu tasapainoiseksi, on tärkeää että lasta hoitava aikuinen on psyykkisesti ja fyysisesti läsnä ja näin ollen lapsen saatavilla. (Kalland 2008, 63–64; Dunderfelt 2011, 63–64.)

Lapsen varhaista vuorovaikutusta ja kehitystä tutkinut Daniel Stern (1992) kuvaa lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana tapahtuvaa psyyken kehitystä neljän eri vaiheen kautta. Ensimmäisen vaiheen aikana lapselle alkaa muotoutua hiljalleen käsitys itsestään. Minuuden muotoutumisessa merkittävässä roolissa on lasta hoitavan aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde. Toisen vaiheen aikana lapsen yksilölliset minuuden piirteet alkavat nousta esiin. Toiminnan ja liikkeen kautta lapsi kokee olevansa sama, oma itsensä päivästä toiseen. Yhteys muihin ihmisiin alkaa muodostua ja vahvistua. Kolmannen vaiheen aikana lapsi alkaa oivaltaa olevansa oma, erilinen itsensä. Oivallus myös muiden ihmisten sisäisestä maailmasta alkaa muodostua. Lapsi peilaa omia tunteitaan häntä hoitavaan aikuiseen ja yrittää löytää tunteiden yhteen sointuvuutta. Viimeisen vaiheen aikana lapsi alkaa kehittyä kielellisesti, jolloin kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa mahdollistuu laaja-alaisemmin. (Dunderfelt 2011, 66–67.)

6–8-kuukauden ikäisenä lapsen käytöksessä tapahtuu huomattavia muutoksia. Kohdatessaan lapselle vieraat kasvot, saattaa lapsi alkaa itkemään ja vierastamaan. Psykologisesta näkökulmasta tarkasteltuna, kyseessä on lapsen oman erillisyytensä muodostuminen. Oma ruumiinkuva alkaa muodostua lapselle ja on tärkeää, että lasta hoitava aikuinen viestittää kosketuksen, läheisyyden ja vuorovaikutuksen kautta lapselle tämän olevan hyvä juuri sellaisena kuin on. (Dunderfelt 2011, 66–67.)

Toisen ikävuoden aikana lapsen psyykkinen kehitys kasvaa merkittävästi kielellisen kehityksen näkökulmasta. Ympäristön ja perimän vaikutus nousee merkittävään rooliin kielellisen kehityksen muodostumisessa. Toisena ikävuotenaan lapsi alkaa matkia vanhempansa puhetta. (Dunderfelt 2011, 67–68.)

Kolmannen ikävuoden aikana lapsi alkaa havahtua tarkemmin omaan minään. Lapsi kokee olevansa ”joku”, oma erillinen itsensä. Aiemmin itsestään puhuessa, lapsi on nimennyt itsensä. Kolmannen ikävuoden aikana lapsi alkaa käyttää itsestään nimitystä ”minä”. Tämän kehitysvaiheen myötä lapselle alkaa yhä enemmän ilmentyä omaa tahtoa ja uhmaa. Kolmannesta ikävuodesta alkaen, esikouluikään asti, lapsi käy suurta psyykkistä myllerrystä. Lapsi joka on elämässään tähän asti tottunut noudattamaan vanhempiansa tahtoa, alkaa kapinoida nyt vanhempiaan vastaan. Uhmaikä nostaa päätään. Vanhempien ja kasvattajien tehtävä on luoda lapselle turvalliset kasvun rajat. Näitä rajoja vastaan lapsi kapinoi. Lapselle on muodostunut oma sisäinen maailma ja käsitys omasta itsestään. Vanhempien ja kasvattajien laatimat rajat vaativat totuttelua ja sisäistymistä osaksi lapsen omaa maailmaa. Kuin huomaamatta, lapsen psyykkisen kehityksen kasvaessa ja kehittyessä, vanhempien ja aikuisten asettamat rajat ja säännöt hioutuvat osaksi lapsen omaa sisäistä maailmaa. (Dunderfelt 2011, 73–75.)

2.2.1 Kosketuksen merkitys

Kosketuksen on tutkimusten valossa todettu olevan merkityksellistä ihmiseen fysiologisesti. Rauhoittavan kosketuksen on osoitettu tutkimuksissa vaikuttavan aivojen toimintaan ja kehitykseen. Kosketuksen, kuten hieronnan, pitkäaikainen vaikutus voi näkyä oppimista edistävänä tekijänä ja sen merkitys korostuu etenkin aivan pienen lapsen kohdalla. (Mäkelä 2005, 1543–1546.)

Lapsi voi saada kosketuksen avulla lohtua ja turvaa vanhemmiltaan. Aisteistamme varhaisimman avulla lapsi pystyy ottamaan osaa ympäröivään maailmaan ja luomaan sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Lapsen on tärkeä kokea myönteisiä aistimuksia kosketuksen välityksellä. (Mäkelä 2011, 28–29.)

2.2.2 Lapsen temperamentti ja itsesäätely

Lapsen psyykkistä kasvua ja kehitystä ohjaa vahvasti yksilön oma temperamentti, jota kuvataan ihmisen biologiseksi perustaksi. Äskeinen kuvaus temperamentista on kaikille tutkimuksille ja koulukunnille yhtenäistä. Temperamentin piirteet korostavat lapsen psyykkisen kasvun ja kehityksen yksilöllisyyttä, sillä temperamentti on muun muassa yhtenä selittävänä tekijänä lapsen yksilölliseen tapaan suhtautua uusiin tilanteisiin ja ihmisiin. Lapsen psyykkisen kehityksen kannalta olisi olennaista huomioida lapsen yksilöllinen temperamentti, joka vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka lapsi uskaltaa lähestyä muita ihmisiä tai vastaavasti pidättää aktiivista käyttäytymistään tilanteen sitä vaatiessa. Riippumatta lapsen synnynnäisestä temperamentista on tärkeää huomioida lapsen psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat ympäristötekijät sekä vanhemman merkitys lapsen kasvattajana. (Keltikangas-Järvinen 2009, 10–13, 36–44.)

Tärkeänä osana lapsen psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu itsesäätely ja sen kehittyminen. Käsitteenä itsesäätelyä ei suoranaaisesti pys-

ty määrittelemään, sillä käsitteen määrittäminen riippuu mistä näkökulmasta asiaa lähestytään sekä asian teoreettisesta viitekehyksestä. Artikkelissaan ”Miten ymmärrämme itsesäätelyn?” Aro kuvaa itsesäätelyä seuraavasti: ”Itsesäätely tarkoittaa ihmisen kykyä säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitioitaan ympäristölle suotuisalla ja omien tavoitteiden mukaisella tavalla (Aro & Laakso 2011, 16).” Itsesäätelyllä on merkitystä ihmisen käyttäytymisen ja toiminnan säätelyn kannalta. Itsesäätely auttaa elämään vuorovaikutussuhteessa muiden kanssa, samalla kun se pyrkii mahdollistamaan ihmisen itselle asettamien tavoitteiden saavuttamisen sekä valitsemaan sopivat toimintatavat tavoitteiden saavuttamiseksi. (Aho-nen 2011, 6.)

Ollila, Forsman ja Absetz (2013, 10) kuvailevat itsesäätelytaitojen alkavan kehittyä jo lapsen varhaisessa kasvuvaiheessa. Vaikka itsesäätelytaidot kehittyvät luonnostaan, tarvitaan kehityksen tukemiseen kuitenkin vanhempien ja muiden kasvattajien aktiivista roolia. Lapsi kohtaa jo hyvin varhain elämässään haasteita ja tilanteita, joissa itsesäätelykykyä tarvitaan.

Raffaelli, Crockett ja Shen (2005, 57) kuvaavat näkemystä itsesäätelystä esimerkkitalanteen kautta: jos vanhemmat esimerkiksi kieltävät lasta ottamasta lelua, lapsen täytyy kyetä säatelemään tunteitaan ja rauhoittamaan itsensä, suuntaamaan huomionsa muualle sekä mahdollisesti myös säatelemään omaa käytöstään konkreettisilla toimilla esimerkiksi kääntymällä pois päin lelusta tai istumalla käsiensä päälle. Tämä sama pätee myös tilanteisiin, joissa lapsi on alttiina syömisen houkutuksille, herkuille. Näissä tilanteissa lapselta vaaditaan vahvaa itsesäätelykykyä. Hyvällä itsesäätelykyvyllä voidaan ajatella olevan vaikuttavuutta muun muassa parempaan oman syömisen säätelyyn. (Ollila yms. 2013, 10–11.)

2.3 Leikki-ikäisen sosiaalinen kehitys

Leikki-ikäisen lapsen sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen kehittymisen ytimessä ovat yksilön oman temperamentin lisäksi kanssakäyminen muiden lasten tai aikuisten parissa, millä mahdollistetaan sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen harjaantuminen. Sosiaalisen lapsen temperamentti tukee halua olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, joka puolestaan tukee sosiaalisten taitojen kehittymistä. Sosiaalisen lapsen piirteet näkyvät jo varhaisessa leikki-ikässä tarpeena seurata uteliaasti muita ihmisiä. Niin kutsuttu korkea sosiaalisuus ei kuitenkaan varmista lapsen tulevaisuuden hyviä sosiaalisia taitoja, vaan sosiaaliset taidot ovat opittuja taitoja. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49, 61.)

Vanhemmat tukevat lasta kehittymään sosiaalisissa taidoissa ja varhainen kiintymyssuhde on olennaisena osana lapsen ihmissuhdetaitojen muodostumisessa, jonka ensimmäinen ele on vastasyntyneellä kääntyminen kohti äidin rintaa. Lapsi alkaa jo varhain ilmeillään ja itkullaan harjoitella vuorovaikutusta ulkomaailmaan. Hymyllä lapsi saa palautetta ja se on meille jokaiselle synnynnäinen taito, jolla pienen lapsen ja vanhemman välinen kanssakäyminen vahvistuu. (Keltikangas-Järvinen 2012, 53–54.)

Itkemällä lapsi ilmaisee tahtoaan jotain hänelle merkittävää asiaa kohtaan. Tällöin lapsen vanhemmat sekä muut läheiset ihmiset pyrkivät vastaamaan lapsen tarpeisiin. Itku on sävyltään ja tarpeiltaan yksilöllinen jokaisella lapsella. Myöhemmin siihen liittyy enemmän tunteita, kuten mielipahaa, joita vanhempien ja muiden kasvattajien kanssa opetellaan hallitsemaan sekä purkamaan muilla keinoin ja kontrolloimaan itkunpurkauksia. Kielteiset tunteet ja niiden kokeminen luovat vahvuutta pärjäämään yhteisössä, jossa lisäksi sosiaalisten sääntöjen omaksuminen on tärkeää. (Keltikangas-Järvinen 2012, 39, 49, 52–54; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 42–43.)

Kahden vuoden ikäisen lapsen kiinnostus leikkitovereitaan kohtaan kasvaa, vaikka rinnalla saattaa esiintyä vielä tönimistä ja muuta fyysistä kontaktia. Lapsi ikään kuin käsittelee toveriaan esineenä ja vanhemman ohjaus ja tuki on varsin keskeistä sosiaalisen kasvun kannalta. Myöhemmin 3–4-vuotiaana lapsi harjoittelee itsenäistä kanssakäymistä muiden lasten kanssa. Vanhemman ja lapsen välinen turvallisuuden tunne auttaa lasta luottamaan itsenäisessä toiminnassaan muiden kanssa. Ennen kuuden vuoden ikää sosiaalisuus korostuu ja toverit ovat keskeisemmässä roolissa kuin aikaisemmin. Leikki-ikäinen alkaa ottaa muita ja muiden tunteita huomioon ja tarvitsee edelleen aikuisen kannustusta sekä ohjausta sosiaalisen kehityksensä poluilla. (Ivanoff ym. 2007, 61.)

2.4 Vuorovaikutus lapsen kehityksessä

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus tulee esiin päivittäisten arjen toimintojen kautta, jossa vanhemman välittämä hoiva lapseen on oleellisenä elementtinä vuorovaikutuksellisessa kanssakäymisessä. Leikki-ikäisen lapsen kanssa vuorovaikutussuhteeseen liittyy virikkeellisen toiminnan mahdollistaminen sekä lapsen kasvattaminen ja ohjaaminen. Lapsen tulee kokea turvallisuuden tunne suhteessa vanhempiin, ja aikuisen rooli korostuu leikki-ikäisen ja vanhemman välisessä vuorovaikutussuhteessa. Vastavuoroisuus vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa mahdollistaa kuuluksi tulemisen ja tärkeiden asioiden viestittämisen toiselle osapuolelle. Lapsen itsensä arvostaminen ja turvallisen kiintymyssuhteen kokeminen ovat esimerkkejä myönteisestä vuorovaikutussuhteesta. (Armanto & Koistinen 2007, 375–378; Aro & Laakso 2011, 60–61.)

Vastavuoroisessa vuorovaikutussuhteessa lapsi ja vanhempi pyrkivät vaikuttamaan toisiinsa erilaisin tavoin. Vanhemman tärkeimpänä tehtävänä on yrittää tulkita lapsen tarpeita vuorovaikutuksen kautta. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä haasteellisempaa se saattaa olla vanhemman näkökulmasta. Psyykkisen tasapainoisuuden ja hyvien vuorovaikutustaitojen kehittymiseen vaikuttaa se, kuinka vanhempi ottaa lapsen näkökulman esiin. (Rusanen 2011, 77–80.)

Vuorovaikutteinen käyttäytyminen voi olla kielellistä, jolloin vuorovaikutustilanteessa keskustellaan yhdessä ja vanhempi voi tarvittaessa asettaa lapselle rajoja sanallisesti. Kehonkieli, ilmeet ja eleet ovat tapoja ei-kielelliseen vuorovaikutustilanteeseen.

Vanhemman ja lapsen välisen ei kielellisen ja kielellisen viestinnän kautta lapsen vuorovaikutus-prosessi kehittyy ja saa vaikutteita varhaisen kehitysvaiheen vuorovaikutustilanteista. Vanhemman riittävä tuki sekä läsnäolo ja lämmin suhtautuminen ohjaavat lasta muodostamaan käsityksen itsestä osana yhteisöä sekä käsityksen siitä, millaisena muut hänet näkevät tai kokevat. (Rusanen 2011, 77–80.)

Vanhemman käyttäytymisellä on vaikutusta lapsen turvallisuuden tunteen ja vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta. Mikäli vanhemman käytös ja kommunikointi lasta kohtaan on jatkuvasti kielteistä, muodostuu lapselle kokemus omasta tarpeettomuudesta eikä lapsi välttämättä jatkossa ilmaise omia tarpeitaan tai tunteitaan. Lapsen luottamuksen tunne saa vahvistusta kokemuksesta, että hän tuntee saavansa huolenpitoa ja hyväksyntää omana itsenään. (Mattila 2011, 70; Rusanen 2011, 78.)

2.5 Leikin merkitys lapsen kehityksessä

Lapsen leikkiminen on kokonaisvaltaista toimintaa, joka lapsen kehityksen myötä monipuolistuu, ja johon heijastuu lapsen kulttuuriympäristölliset tekijät. Leikkiminen muodostuu kasvun ja kehityksen myötä lapsen omaehtoiseksi toiminnaksi. Leikin tutkimisella on pitkä historia ja kiinnostus tutkimiseen on säilynyt, vaikka leikin salaperäisyys on jäänyt vielä selvittämättä. Siihen voi olla syynä se, että leikki muodostuu lapselle sekä totuudesta, että mielikuvituksesta, jolloin tätä kaksitasoista toimintaa on vaikea määritellä. Tutkimuksissa on saatu näkemys siitä, että leikki jatkuu aina vauvaiästä aikuisuuteen. (Hartikainen 2013, 10; Hakkarainen 2004, 160; Olli 2011, 31.)

Leikin kehityksen alku on jo vastasyntyneellä ja imeväisikäisellä, vaikka lapsi ei itse vielä hallitse kehoaan tai kieltään, eikä ole itsenäinen toimija. Varhaisessa vaiheessa lapsi tarvitsee aikuisen, joka leikittää lasta, koskettaa tämän ihoa ja luo tilanteesta kuvitellun, jossa lapsi on toinen osapuoli. Yksinkertaiset kurkistus- ja piiloleikit, joita lapsi leikkii aluksi vanhempien kanssa jo imeväisikäisenä, innostavat lasta kommunikoimaan. Myöhemmin leikki-ikässä lapsi kykenee jo sääntö- ja roolileikkeihin, joita mielikuvitus rikastuttaa. Lapsi kehittyy, varhaisleikki-ikäiselle tyypillisestä rinnakkaisleikkijästä ryhmässä leikkijäksi, jossa oman vuoron odottaminen ja toisen lapsen huomioon ottaminen harjaantuvat. Leikkiessään lapselle muodostuu ainutlaatuinen vuorovaikutusympäristö muiden lasten kanssa, jossa leikkijät rakentavat yhteistä toimintaa. (Helenius 2004, 15, 17; Störvik-Sydänmaa ym. 2012, 46, 56–57 ; Ikonen 2006, 160.)

Lapsen leikki rakentuu elämän tapahtumien, ympäristön vaikutuksien ja lapsen tunnemaailman ympärille. Roolileikit ovat lapsen mahdollisuus käsitellä arjen asioita, jolloin lapsi voi luoda leikkiin hänelle tai leikkiryhmälle merkittäviä aiheita. Lapset muodostavat erilaisia leikkiteemoja. Leikkiessään lapsi hakee toiminnallaan seikkailua, jännitystä, hoivaa ja huolenpitoa. Kotileikki on tyypillisin roolileikki, jossa perheen arki tulee esiin lapsen leikkiessä esimerkiksi kaupassa käyntiä, kodin- ja vauvojen hoitoa tai työpaikalle lähtemistä. (Helenius & Lummelahti 2013, 106.)

Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa ja olla mukana lapsen leikkimaailmassa. Leikkitilanteeseen vaikuttavat muun muassa vanhempien työssä käynti, mahdolliset stressitekijät ja perherakenne. Nina Halmeen tutkimuksessa (2009) Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo, keskityttiin erityisesti yhdessäolon rakentumiseen. Lapsen ja vanhemman välistä yhdessäoloa pidetään tutkimuksen mukaan tärkeänä, mutta siihen käytettävä aika ei ole aina isän näkökulmasta riittävä. Leikkitilanteissa aikuiselta vaaditaan kykyä taantua ja virittäytyä leikkiin. Tällä tarkoitetaan sitä, että vanhempi tai muu lapsen leikkiin osallistuva aikuinen kykenisi virittäytymään lapsen tunnetiloihin.

Vanhemman oman leikki historian rikkaus auttaa heittäytymään leikkiin ja herättelemään itsessään ikään kuin sisäistä lasta, jolla on positiivinen vaikutus leikin kulkuun oma lapsen kanssa. Lapsesta leikkiminen voi olla hauskaa ja molemmat kokevat iloa, kun vanhempi esimerkiksi leikkisästi ottaa lasta kiinni ja lapsi juoksee karkuun. Vanhemman tärkeänä roolina lapsen leikissä on tarkastella sen kuormittavuutta ja rauhoittaa tarvittaessa leikin kulkua. (Sinkkonen 2004, 71–72.)

Turvallinen ympäristö edesauttaa lapsen leikin kehitystä, jossa lapsi voi luottavaisin mielin toteuttaa leikki-ikäiselle kuuluvaa toimintaa ja lapsi kokee häntä hoitavat aikuiset turvallisiksi. Tällainen ympäristö mahdollistaa lapselle ajankohtaisten asioiden käsittelemisen leikin kautta. Vaikeiden asioiden läpi käyminen on lapselle ominaista leikin kautta. Leikkiessään lapsi kehittää muun muassa kognitiivisia, emotionaalisia ja kielellisiä taitojaan. Leikin kautta lapsen ongelmanratkaisutaidot karttuvat ja leikki tukee lapsen kehittymistä vuorovaikutustaidoissaan, jolloin lapselle muodostuu käsitys toisten huomioonottamisesta sekä siitä, kuinka asioista voidaan neuvotella. Leikkiessään lapsi kokee uuden oppimista ja leikin kautta lapsen itseluottamus kasvaa. (Jantunen & Lautela 2009, 143–147; Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 66–67.)” Leikki heijastelee kaikkea sitä, mitä lapsen elämässä ja kehityksessä on kulloinkin meneillään”(Sinkkonen 2008, 224).

3 LEIKKI-IKÄISEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS

Terveellisen ravitsemuksen määritelmä perustuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin ravitsemussuosituksiin, joista viimeisimmät on laadittu vuonna 2004. Suositukset julkaistiin vuonna 2005 ja ovat käytössä edelleen. Ravitsemussuosituksen mukaisesti keskeisintä leikki-ikäisen lapsen ruokavaliossa on säännöllinen ateriaritmi sekä monipuolinen ruoan tarjoaminen. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004.)

Leikki-ikäinen lapsi ruokailee jo tottuneesti muun perheen kanssa syöden samaa ruokaa kuin muut perheen jäsenet. Pienestä lapsesta alkaneet ruoan maistelukokeilut ovat ensimmäinen askel kohti terveellistä, monipuolista ja ravitsevaa ruokavalioita. Makutottumukset muovautuvat lapselle jo hyvin varhaisesta iästä lähtien. Pienenä lapsena aloitetut makutottumukset edesauttavat lapsen monipuolisen ja laajan ruokavalion toteutumista lapsen kasvaessa. Mikäli lapsi jää varhaislapsuudessa vaille uusia ja erilaisia makutottumuksia, on uusien makujen ottaminen ruokavalioon hankalaa myös myöhemmällä iällä. (Hujala 2010, 59; Hasunen ym. 2004, 136–137.)

Leikki-iässä lapsen fyysinen kasvu hidastuu ja ruoan tarve vähenee. Yksilölliset erot tulee aina huomioida. Tämän vuoksi tärkeä fyysistä kasvua kartoittava tekijä on yksilöllinen kasvukäyrä. Ruoan tarpeen vähentyessä ruoan koostumuksen merkitys korostuu. Ruokavalion ollessa riittävän monipuolinen, lapsi saa ravinnostaan tarvitsemansa energian ja ravintoaineet, lukuun ottamatta D-vitamiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014b, 49; Hasunen ym. 2004, 136–142.)

3.1 Ateriaritmi

Säännölliset ateriat ja välipalat ovat leikki-ikäiselle lapselle tärkeitä asioita. Ruokailun perustana toimivat säännölliset ruokailuajat. Hyvä, säännöllinen ja päivää rytmittävä ruokailu on viisi kertaa vuorokaudessa tapahtuva ruokailu; aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Ruokailuajoissa on hyvä huomioida lapsen yksilölliset erityispiirteet, joita kasvu ja kehitys voivat mukanaan tuoda. Ravitsemuksen tulee sisältää oikea määrä kehon rakentumiseen tarvittavia rakennusaineita. Näitä rakennusaineita ovat muun muassa energia, hiilihydraatit, proteiini ja rasva, vitamiineja unohtamatta. (Hujala 2010, 60 ; Hasunen ym 2004, 139–140.)

Säännöllinen ateriaritmi luo turvallisuuden tunnetta. Ruokailun säännöllisyys on verrattavissa lapsen ruokahaluun. Jos säännöllisyyttä ruokailuissa ei ole, saattaa lapsi napostella koko ajan pientä syötävää. Napostelu edesauttaa ruokahalun katoamiseen jolloin vahvempaa ruokaa syödessä lapsella ei ole nälkä. Vaikka lapsen ruokailuajat olisivatkin säännölliset eikä ruokailuajkojen välissä olisi tapahtunut ylimääräistä napostelua, voi ruokahalu tästä huolimatta olla niukka. Ruoka ei aina välttämättä maistu lapselle, niin kuin ei aikuisellekaan. Lapsen tuntemusta ruokailuun tulee kunnioittaa, eikä syöttää lapselle ruokaa väkisin. Aikuisen tulisi luottaa lapsen omaan kylläisyyden tunteen säätelyyn ja muistaa, että lapsi syö, kun hänellä on nälkä. Lapsen yksilöllistä ruoan annostelua tulee myös kunnioit-

taa. Lapsi syö tarjolla olevasta ruoasta yleensä vain sen verran kuin itse haluaa. (Hujala 2010, 60, 62, 64.)

3.2 Monipuolinen ruokavalio

Perheille annettavan ravitsemusneuvonnan taustalla ovat ravitsemussuositukset. Suositusten tavoitteena on edistää ja tukea terveyden myönteistä kehitystä ravitsemuksen keinoin. Suositusten pohjalta laadittu ruokavalio olisi näin ollen mahdollisimman monipuolinen. Lapsen yksilöllinen kasvu ja kehitys tuovat ruokavalioon myös yksilöllisyyttä. Monipuolisen ruokavalion laatimisen helpottamiseksi on laadittu muun muassa kuvallinen ruokaympyrä (Kuva 1.) ravitsemussuosituksiin perustuen. Ruokaympyrän tavoitteena on helposti ja nopeasti arvioida ruokavalion riittävyttä. Ruokaympyrää tarkasteltaessa voi helposti havaita ruokavalion monipuolisuuden ja ravitsevuuden tai vastaavasti ruokavalion suppeuden, jolloin riskinä on ravintoaineiden puutos. (Arffman 2010, 12, 14–15; Hujala 2010, 60–62.)



Kuva 1. Lautasmalli (Ravitsemusneuvottelukunta 2014)

3.3 Energiantarve lapsella

Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen lisäksi tärkeitä asioita ovat liikkuminen ja leikkiminen. Jotta lapsi kasvaa, kehittyy sekä jaksaa leikkiä ja liikkua, tarvitsee hän siihen energiaa. Energiantarpeen määrittämiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten paino, pituus, yksilöllinen kasvunopeus, lapsen liikunnan määrä sekä lapsen sukupuoli. Sukupuoliset erot alkavat näyttäytyä leikki-ikäisen loppupuolella sekä kouluikäisenä. Leikki-ikäisen lapsen energian tarpeen arviointiin soveltuu kaava:

”1000 kcal (4,2MJ) + ikä vuosissa x 100 kcal (0,4 MJ) (Hasunen ym. 2004, 93).”

Leikki-ikäinen lapsi saa riittävän energiamäärän pehmeää rasvaa sisältävästä, monipuolisesta ruokavaliosta, jota lapsi voi turvallisesti nauttia yhdessä muun perheen kanssa. Pehmeä rasva sisältää lapsen kasvulle ja kehitykselle tarvittavia pitkäketjuisia rasvahappoja. (Hasunen ym. 2004, 92–94.)

3.4 Kuitupitoisen ruokavalion merkitys

Ruokavaliossa tulee olla riittävästi myös hiilihydraatteja, jotta lapsen aivot kehittyvät ja toimivat. Ilman riittävää hiilihydraattimäärää, lapsi ei jaksaa leikkiä ja liikkua. Hiilihydraattien saanti turvataan noudattamalla monipuolista, kuitupitoista ruokavaliota. (Hujala 2010, 60; Hasunen ym. 2004, 95.)

Tärkeitä kuidun lähteitä ovat täysjyvävilja, hedelmät, kasvikset ja marjat. Kuitupitoinen ruokavalio pitää myös vatsan kylläisenä pidempään. Monipuolisessa ruokavaliossa kuitupitoisella ruoalla on vatsantoiminnan kannalta merkitystä, sillä se lisää ulostemassa ja ehkäisee ummetusta. (Hujala 2010, 60; Hasunen ym. 2004, 95.)

3.5 D-vitamiinin ja kalsiumin tarve

Lapsi saa D-vitamiinia lukuun ottamatta kaikki kasvuun ja kehitykseen tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet monipuolisesta ruokavaliosta. D-vitamiinia lapsi tarvitsee kasvuun ja luuston kehittymiseen. Ravitsemussuosituksen mukaisesti kaikille alle 2-vuotiaille lapsille tulisi antaa D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden. 2–18-vuotiaiden tulisi saada D-vitamiinia 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Yksilölliset erot tulee kuitenkin huomioda. Monipuolisessa ruokavaliossa tärkeitä D-vitamiinin lähteitä ovat kala, vitaminoidut maidot sekä margariinit. (Hujala 2010, 61; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 27, 49.)

Luuston kehittymiseen, D-vitamiinin lisäksi lapsi tarvitsee kalsiumia. Riittävän kalsiumin saannin turvaamiseksi, leikki-ikäisen tulisi nauttia vuorokaudessa 4–6 dl maitotuotteita nestemäisenä sekä tämän lisäksi juustoa muutaman viipaleen verran. Mikäli ruokavaliosta ei saada riittävästi kal-

siumia, on aiheellista turvautua erikseen otettavaan kalsiumlisään. (Hujala 2010, 61; Hasunen ym. 2004, 97.)

3.6 Muut vitamiinit

A-vitamiinia lapsi tarvitsee fyysisen kasvun kehitykseen sekä hämäränäkemiseen. A-vitamiinin hyviä ravintolähteitä ovat maksa, ravintorasvat, kasvikset, marjat, hedelmät sekä maitovalmisteet. Mikäli leikki-ikäistä imetetään, on rintamaito tällöin hyvä A-vitamiinin lähde. (Lapsi, perhe ja ruoka 2014, 95.)

Liiallisesti käytettynä A-vitamiini voi aiheuttaa maksan toiminnan häiriötä sekä iho- ja luumuutoksia. Siksi sen liikasaantia on syytä rajoittaa. Maksaruokia on syytä rajoittaa lapsen ruokavaliossa muutamaan kertaan kuukaudessa sen sisältämän korkean raskasmetallipitoisuuden sekä runsaan A-vitamiinimäärän vuoksi. Lapsen tutustuessa uusiin ruoka-aineisiin, on hyvä rajoittaa porkkanan syömistä, sillä porkkanasta saatava beetakaroteeni saattaa aiheuttaa lapselle ihon keltaisuutta nautittaessa sitä runsaita määriä. A-vitamiinin saantisuositus 1–3-vuotiaalla lapsella on 400 mikrogrammaa ja 4–6-vuotiaalla vastaavasti 500 mikrogrammaa. (Lapsi, perhe ja ruoka 2014, 95, 228.)

Leikki-ikäisen ravitsemuksesta parhaita B6-vitamiinin lähteitä ovat kasvikset, pähkinät, täysjyvävilja sekä liha- ja maksaruokat. Sen imeytyminen on suurempaa eläinkunnan, kuin kasvikunnan tuotteista. B6-vitamiinin puutos on harvinaista, ja syy siihen on heikko ravitsemus ja muiden B-ryhmän vitamiinien puutos, jotka voivat aiheuttaa lapselle aivojen ja hermoston toimintaan liittyviä oireita, kuten kouristuskohauksia, painonlaskua ja ruuansulatuskanavan ongelmia. B6-vitamiinin saantisuositus 12–23 kuukautisella lapsella on 0,5 mikrogrammaa ja 2–5-vuotiaalla 0,7 mikrogrammaa. (Ravitsemussuositukset 2014, 228; Mutanen & Voutilainen 2012, 122, 126.)

Ravitsemuksen eläinperäiset ruokat ovat hyviä B12-vitamiinin lähteitä. Leikki-ikäisen ravitsemuksessa tulisi olla kalaa ja lihaa sekä maksaruokia, jotta kyseisen vitamiinin saanti olisi turvattu. Vegaaniruokavaliota noudattavien vanhempien tulee huomioida B12-vitamiinin saanti muun muassa ravintolisillä, vaikka puutos johtuukin harvoin riittämättömästä B12-vitamiinia sisältävän ravinnon saannista. B12-vitamiinin saantisuositukset 12–23-kuukautisella lapsella on 0,6 mikrogrammaa ja 2–5-vuotiaalla vastaavasti 0,8 mikrogrammaa. (Mutanen & Voutilainen 2012, 129–131; Ravitsemussuositukset 2014, 228.)

C-vitamiinia lapsi tarvitsee useiden eri entsyymien muodostumiseen elimistössä. C-vitamiini eli askorbiinihappo vaikuttaa raudan imeytymiseen parantamalla sitä. Monipuolinen ruokavalio itsessään sisältää hyviä C-vitamiinin lähteitä. Näitä ovat marjat, kasvikset ja hedelmät. (Ravitsemussuositukset 2005, 25–26.)

Edellä esiteltyjen A-, C-, D- sekä B-vitamiinien lisäksi monipuolinen ruokavalio pitää sisällään useita erilaisia vitamiineja. Työmme tarkoituksena ei kuitenkaan ole tämän syvällisemmin käydä läpi kattavaa vitamiinien kirjoa.

3.7 Hiven- ja kivennäisaineet

Kasvaakseen ja kehittyäkseen lapsi tarvitsee hiven- ja kivennäisaineita, joille on olemassa omat vuorokausittaiset saantisuosituksot. Oleellista on kuitenkin muistaa, että laadittuja saantisuosituksia ei voi yleistää. Lapsen yksilöllinen kasvu, kehitys ja tarve tulee aina huomioida. Leikki-ikäisen monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi turvaavat riittävän hiven- ja kivennäisaineiden saannin. Ohessa esittelemme taulukon (Taulukko 1.), josta käy ilmi lapsen hiven- ja kivennäisaineiden saantisuosituksot vuorokaudessa.

Taulukko 1. Hiven- ja kivennäisaineiden päivittäinen saanti (Ravitsemusneuvottelukunta.2014a)

Ikä	Fosfori mg	Kalium g	Magnesium mg	Rauta mg	Sinkki mg	Kupari mg	Jodi mikrogram.	Seleeni mikrogram.
6-11kk	420	1,1	80	8	5	0,3	50	15
12-23 kk	470	1,4	85	8	5	0,3	70	20
2-5 v.	470	1,8	120	8	6	0,4	90	25
6-9v.	540	2,0	200	9	7	0,5	120	30

3.8 Suolan saanti

Lapsi saa merkittävän osan suolasta syömässään ruoassa. Ruoasta saatavan suolan lisäksi, suolaa saadaan lihaleikkeleistä, makkaroista, juustoista ja leivästä. Lasten kohdalla suolan runsaalla käytöllä saattaa olla yhteyttä kohonneeseen verenpaineeseen myöhemmällä iällä. Lasten suolan käytölle on olemassa aikuisten suolan käytöstä johdettu suositus, joka on 0,5g/MJ. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32; Hasunen ym. 2004, 38–39.)

Jo pienestä pitäen lapsen olisi hyvä tottua vähäsuolaiseen ruokavalioon yhdessä muun perheen kanssa. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä makumieltymykset muuttuvat. Ruoan maustaminen yrteillä, juureksilla, kasviksilla ja erilaisilla mausteilla tuovat ruokaan uusia makuelämyksiä. Ruokaa maustaessa on kuitenkin hyvä muistaa, että maustamiseen käytettävät maustesuolat ja liemivalmisteet sisältävät noin 25-85 % painostaan suolaa. Mikäli ruoan valmistuksessa haluaa maustesuolaa käyttää, on tarjolla myös suolaton vaihtoehto. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32; Hasunen ym. 2004, 38–39.)

3.9 Syömisen tukeminen

Lapsi ei opi itsenäisesti tai automaattisesti tunnistamaan ja erittelemään ravinnon terveellisyyttä. Äidinmaidon ja äidinmaidon korvikkeen makeus on lähtökohtana sille, että lapsen makumieltymykset alkavat totuttelusta makeaan makuun. Vaihtelu ja uusien ruokien maistelun mahdollistaminen jää aikuisen vastuulle, sillä leikki-ikäinen valitsee mielellään tuttuja makuja ja ruokia. (Kasunen ym. 2004.)

Imeväisikäisestä alkaen lasta on hyvä totuttaa erilaisiin makuihin ja mahdollistaa monipuolinen ravitsemus antamalla lapsen haistella, maistella ja kokeilla ruoka-aineita esimerkiksi sormin syöden, ja antaa lapsen kokeilla ruokailuvälineitä jo pienestä alkaen. Maistamiseen tarvitaan useita toistoja, jotta lapsi tottuisi uuden ruoka-aineen makuun. Voidaan puhua vähintään kymmenestä toistosta, jonka jälkeen lapsi alkaa vastaanottaa uuden makuelämyksen. Totuttelussa tarvitaan vanhempien ymmärrystä siihen, että se voi olla aikaa vievää. Vieras maku voidaan antaa tutun ruoan lisänä ja muut voivat olla esimerkkinä syöden samaa ruokaa lapsen kanssa. Lapsen sallitaan harjoitella aterioimista omatoimisesti ja istua muiden seurassa, vaikka ruoka ei maistuisikaan (Kasunen ym. 2004.)

Leikki-ikäisen syömistä voidaan tukea ottamalla lapsi mukaan ruokaostoksille tai ruoanvalmistukseen. Vanhempi voi antaa lapselle mahdollisuuden kattaa ruokapöytää tai pyyhkiä pöydän. Leipomisessa ja ruoan valmistuksessa lapsi voi olla mukana sovitusti, ei välttämättä joka kerralla. Ruokaa voidaan valmistaa kotileikissä vanhemman kanssa ja samalla harjoitella ruokapöydässä käyttäytymistä. (Kasunen ym. 2004.)

4 SYÖMISEN ONGELMAT

Lapsuusiän kehityksen aikana syömisen ongelmat ovat yleisiä ja osoittautuvat usein vanhempien huolenaiheeksi. Lapsen syömisongelmien taustalla korostuu fyysisen, ravitsemuksellisen sekä tunne-elämän alueiden haasteet, jotka nivoutuvat usein tiiviisti toisiinsa. Leikki-ikäisillä lapsilla syömisen ongelmat ilmenevät erilaisina ja eritasoisina, yksilöstä riippuen. (Nurttila 2003, 128–129.)

Syömisen ongelmaa kartoitettaessa on tärkeää selvittää lapsen fyysinen kasvu ja kehitys. Selvittelyn tarkoituksena on pois sulkea mahdollinen somaattinen syy syömiseen liittyen. Tyypillisimmät syömisen ongelmat ilmenevät usein lapsen äärimmäisen kapealla ruokavaliolla. Lapsi ei välttämättä suostu syömään lainkaan ruokia, jotka vaativat pureskelua ennen nielaisemista. Vastaavasti lapsi voi vältellä uusia makuja tai tietynlaisen koostumuksen omaavia ruokia. Lapsi ei välttämättä myöskään tunnista näläntunnetta tai kokee olonsa kylläiseksi kokoajan. (Aalberg & Brummer 2005, 228, 231–232; Luoma, Mäntymää & Tamminen 2000.)

Posttraumaattisessa syömishäiriössä lapsen ruokailun häiriintyminen ilmenee lapsen suhtautuessa kielteisesti ruokailuun tai kieltäytymällä kokonaan ruokailusta. Ruokailutilanne saattaa aiheuttaa lapselle ahdistusta ja pelokkuutta. Posttraumaattisen syömishäiriön taustatekijät ovat muun muassa ruoan hotkaiseminen henkitorveen, pakkosyöttäminen ja aikaisemmat lääketieteelliset toimenpiteet. Vastakohtana syömättömyydelle, lapsi voi kokea ainaista näläntunnetta tai toistuvaa syömisen tarvetta, mikä usein johtaa liikalihavuuteen. (Aalberg & Brummer 2005, 228, 231–232; Luoma, Mäntymää & Tamminen 2000.)

Ruokailun häiriintyminen voi ilmentyä myös syötäväksi kelpaamattomien aineiden ja esineiden syömisenä. Tästä häiriökäyttäytymisen ilmentymästä käytetään nimeä Pica. Kyseistä häiriökäyttäytymistä ei voida kuitenkaan diagnosoida alle kaksivuotiaille lapsille, sillä maisteleminen on olennainen osa lapsen sen hetkistä kehitystä. (Aalberg & Brummer 2005, 228, 231–232; Luoma, Mäntymää & Tamminen 2000.) Seuraavassa käsittelemme ja syvennymme leikki-ikäisen syömisen ongelmiin.

4.1 Käyttäytyminen ruokailutilanteissa

Perheillä on yksilöllisiä tapoja toimia ruokailun suhteen, jolloin lapselle muodostuu perheelle ominainen tapa käyttäytyä ruokailutilanteissa ja suhtautua ruokailuun sekä ruoka-aineisiin. Lapsen ruokailutottumuksiin vaikuttaa olennaisesti ympäristötekijät, perimä sekä psykologiset seikat. Vuorovaikutus, vanhemman ja lapsen välillä, on ruokailutilanteissa merkittävä elementti. Vanhempien oma asenne antaa lapselle vaikutteita siihen, millaisen käsityksen lapsi muodostaa ruokailusta. Lapsen jatkuva kehuminen tai moittiminen ruokailutilanteissa saattaa aiheuttaa painetta ja muuttaa ruokailutilanteen ahdistavaksi. (Strengell 2010, 66–67, 66–71; Aalberg & Brummer 2005, 231, 228–238.)

Ruokailuhetken tunnelma ja siihen liittyvät perheen omat rutiinit selkeyttävät pienen lapsen käsityksen käyttäytymisestä ruokailutilanteessa. Vanhemman kiireettömyys ja johdonmukaisuus sekä myönteisen ilmapiirin luominen vaikuttavat lapsen syömiseen positiivisesti. Mikäli vanhemman kiire tai negatiivinen asenne tulee esiin jatkuvasti ruokapöydässä, voi lapsi tulkita ruokailutilanteen aina ikäväksi ja jopa pitää syömäänsä ruokaa pahan makuisena. Vanhemman vastuulla on ruokarytmin ylläpitäminen ja noudattaminen. (Strengell 2010, 66–69; Friis, Eirola, Mannonen 2004, 101; Aalberg & Brummer 2005, 232.)

Jos alle vuoden ikäinen lapsi on tottunut makeisiin makuihin esimerkiksi virvoitusjuomien ja makeiden herkkujen muodossa, haluaa hän todennäköisesti jatkossakin makeaa syötävää. Toisinaan lapselle maistuvat vain jotkin ruoka-aineet ja ruokavalio voi olla todella suppea. Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen haasteet ovat joissakin tapauksissa syynä lapsen syömisestä valikoituvuuteen. (Strengell 2010, 66–69; Friis, Eirola, Mannonen 2004, 101; Aalberg & Brummer 2005, 232.)

Pienen lapsen syömishäiriön taustalla voi olla vuorovaikutuksellisia ongelmia tai häiriöitä. Vanhempien kyky asettua lapsen tasolle on puutteellinen ja viestiminen lapselle ilmenee käskevin sekä kielteisin sävyin. Ruokailutilanteisiin kuuluvan neuvottelun puute tekee yhteisestä toiminnasta lapsen näkökulmasta katsottuna negatiivisen. Lapsen ruokailutilanteen onnistumisen kannalta on tärkeää, että vanhempi osaa ja pystyy tulkitsemaan lastaan ja lapsen käyttäytymistä. Ruokailutilanteesta voi luoda mukavan ja yhteisen hetken, jossa lapsi voi olla auttamassa ruoanvalmistuksessa omien taitojensa mukaisesti. Kehitysvaiheiden vaikutus näyttäytyy osaksi käyttäytymisenä ruokailutilanteissa, joten vanhemman on osattava tulkita lapsen käytöksestä, mikä on esimerkiksi normaaliin temperamenttiin tai uhmaan liittyvää käytöstä. Ruokailuhetkeä voidaan ennakoida kertomalla lapselle, milloin on aika käydä syömään. Lasta on katsottava omana yksilönä eli irrallaan vanhemmasta. (Lehto 2010, 74–75, 79.)

4.2 Somaattinen sairaus häiriintyneen käyttäytymisen taustalla ruokailutilanteissa

Syömisongelman ilmaantuessa, on tärkeää selvittää, miten lapsi kasvaa ja kehittyy fyysisesti. Selvittelyn tarkoituksena on tarkastella onko vaikeutuneen syömiskäyttäytymisen taustalla mahdollinen somaattinen sairaus, joka saattaisi olla hoidettavissa. (Csonka & Junttila 2013, 12.) Seuraavassa käymme lyhyesti läpi yleisimpiä imeväis- ja leikki-ikäisen ruokailuun vaikuttavia somaattisia sairauksia.

4.2.1 Ruoka-aineallergiat

Ihmisen elimistön immuunijärjestelmän tehtävänä on suojata ihmistä erilaisilta bakteereilta, viruksilta ja useilta haitallisilta aineilta. Suojautuakseen edellä mainituilta, elimistö tuottaa erilaisia vasta-aineita. Näitä vasta-aineita ovat muun muassa IgG, IgA, IgM sekä IgE. Jos elimistölle viaton aine, kuten jokin ruoka-aine, saa aikaan reaktion, jolloin IgE-luokan vasta-aineita alkaa erittyä, puhutaan allergisesta reaktiosta. (Csonka & Junttila 2013, 12.)

Tavallisimmin ruoka-aineallergiat ilmaantuvat lapsen ollessa alle yksivuotias. Ruoka-aine allergian oireilu on yksilöllistä. Tyypillisimpiä oireita ovat lapsen iholle ilmaantuva kutina tai ihottuma. Imeväisikäinen lapsi voi oireilla välittömällä pulauttelulla ruokailun aikana tai välittömästi sen päätyttyä. Lapsella voi myös ilmentua ripulia, pahanhajuisia ulosteita ja vatsakipua. Erityisesti imeväisikäisellä pitkittynyt koliikki voi olla oire ruoka-aineallergiasta. Lapsen ollessa tavallista itkuisempi tai muutoin tyytymättömä, voi taustalta löytyä mahdollinen ruoka-aine allergia. Ruoka-aineallergiassa monioireisuus on tyypillistä, näin ollen vain yhden oireen perusteella ei voida sanoa kyseessä olevan ruoka-aine allergia. (Hasunen ym. 2004, 189.)

Ruoka-aineallergian määrittämiseksi lapselle tehdään erilaisia välttämis- ja altistuskokeita. Nämä kokeet tulee tehdä aina lääkärin valvomissa olosuhteissa. Ruoka-aineallergian hoito määritellään aina yksilöllisesti lapsen allergian voimakkuus huomioiden. Ruoka-aineallergian hoidossa tärkeitä osa-tekijöitä ovat siedätys- ja altistushoito. Työmme tarkoituksena ei kuitenkaan ole tämän tarkemmin aiheeseen perehtyä. (Csonka & Junttila 2013, 12, 38, 108; Hasunen ym. 2004, 189; Vanto 2012.)

4.2.2 Ummetus

Ummetus on tyypillistä leikki-ikäisille. Ummetuksen tunnistaminen saattaa olla haasteellista ja sen tyypillisin oireilu lapsilla on vatsakipu. Lapsi voi ummetuksen vuoksi pelätä ulostamista, sillä ulostemassa on usein kovaa ja ulostaminen hankalaa. Lapselle kivun tunne aiheuttaa negatiivisia kokemuksia ulostamiseen liittyen, jolloin lapsi saattaa alkaa pidättämään ulostetta. (Storvik-Sydänmaa ym.2012, 157–158.)

Ummetuksen taustalla voi olla geneettiset tekijät, jotka altistavat ummetustaipumukselle. Muita ummetukselle altistavia tekijöitä voivat olla vähäinen kuidun saanti ruokavaliossa sekä ravinnonproteiinit ja rasva, jotka edesauttavat ummetusoireiden kehittymistä. Lapsen yksilölliseen kehitysvaiheeseen kuuluvalla uhmaiällä voi myös olla vaikutusta lapsen ummetukseen. Syömisestä kieltäytyminen voi olla oire siitä, että lapsi yhdistää ruokailun ulostamisen laukaisevaksi tekijäksi. (Ashorn 2004; Storvik-Sydänmaa ym.2012, 157–158.)

4.2.3 Gastroesofageaalinen reflukti

Lapsella esiintyvä gastroesofageaalinen reflukti (GER) tarkoittaa mahalaukun sisällön takaisin virtausta, joka ilmenee imeväisikäisellä pulautteluna ja isommilla lapsilla närästyksen kaltaisena poltteluna ja röyhtäilyinä, kuten aikuisilla. Imeväisikäisen pulauttelu on tyypillistä lapsen kasvulle ja kehitykselle niin kauan, kunnes siitä ei aiheudu terveydellistä haittaa. (Ashorn 2004; Ruuska, Grönlund, Örmälä & Kolho 2008.)

Mikäli gastroesofageaalinen refluktisauti on vaikeaoireinen, voi lapsella esiintyä syömisongelmia, jotka ilmenevät muun muassa ruoasta kieltäytymisenä. Lasten gastroesofageaalisen refluktisautin on todettu olevan yleinen. Jopa 3–7 %:lla lapsista on diagnosoitu gastroesofageaalinen refluktisauti. Imeväisikäisillä Gastroesofageaalista refluktisautia hoidetaan kohoasennolla, ravinnon sakeuttamisella, haponestolääkityksellä ja joissain tapauksissa ruoansulatuskanavan motiliteettia lisäävällä lääkityksellä. Isommilla lapsilla hoitona on ruokailutottumusten tarkistus. Lääkitystä katsotaan tarpeen mukaan. Leikkaushoitoon joudutaan turvautumaan harvoin. (Ruuska ym. 2008.)

4.3 Syömisongelmien seuraukset leikki-ikäisellä

Vanhemmuudessa on kyse laaja-alaisesta tunteiden kirjosta. Jossakin vaiheessa jokainen vanhempi kokee enemmän tai vähemmän riittämättömyyden tunnetta, neuvottomuutta, uupumusta ja väsymystä omasta vanhemmuudestaan. Vanhemman aikaisemman syömishäiriön tai psyykkisen sairauden katsotaan olevan joissain määrin taustalla lapsen syömisen ongelmiin. Lapsiperheissä tavallisin psyykinen haaste on vanhemman sairastuminen masennukseen. (Ivanoff ym. 2007, 234; Lehto & Friis ym. 2004, 101; Solantaus & Paavonen 2009.)

Tutkimuksessaan Hammen ja Brennan (2003) osoittavat 20 % alle kymmenvuotiaista lapsista sairastuvan masennukseen, mikäli äidillä on diagnosoitu masennus. Tämä saattaa johtua vanhemman poikkeavasta käyttäytymisestä tai toiminnasta ruuan valmistukseen sekä syömiseen liittyvissä päivittäisissä tilanteissa. Vanhemman kokemus oman lapsuutensa vaikeista mielikuvista ravitsemukseen liittyen voi vaikuttaa myöhemmin oman perheen ruokailutilanteisiin. Lapsen reaktio aikuisen ristiriitaisiin toimintamalleihin saattaa näyttäytyä syömisen ongelmana. (Ivanoff ym. 2007, 234; Lehto & Friis ym. 2004, 101; Solantaus & Paavonen 2009.)

Ruokailutilanteessa perheen keskinäinen vuorovaikutus korostuu sekä vastaavasti ristiriitatilanteet saattavat kärjistyä ruokapöytäkeskusteluissa. Tunteet omaa lasta kohtaan saattavat herättää toisinaan ristiriitaisia ajatuksia ja tunteita. Lapsen kehityksen aikaiset mahdolliset ongelmat saavat vanhemman usein pohtimaan omaa onnistumisen tai epäonnistumisen tunnetta vanhempana. (Ivanoff ym. 2007, 234; Lehto & Friis ym. 2004, 101; Solantaus & Paavonen 2009.)

Lapsen kärsiessä syömisen ongelmasta ruokailutilanteesta muodostuu usein ongelmallinen hallitsematon ja epämukava hetki. Tilanteen jatkuessa pitkään, ruokailu alkaa päälimmäisenä muodostaa kielteisiä ja negatiivisia tunteita vanhemmalle sekä lapselle itselle. Vanhempi löytää pian itsensä neuvottomasta tilanteesta vailla ulospääsyä. Tässä tilanteessa vanhempi saattaa tarvita ulkopuolista apua pystyäkseen eläytymään lapseensa ja löytääkseen myönteisemmän tavan toimia lapsen kanssa ongelmatilanteessa. (Ivanoff ym. 2007, 234; Lehto 2010, 78.)

4.4 Asian käsitteleminen perheessä

Perheen yhteiset ruokailutilanteet voivat aiheuttaa vanhemmille monien tunteiden kirjon. Vanhempien toiveena on yleensä saada ruokailusta miellyttävä kokemus, jonka eteen he joutuvat välillä näkemään kovasti työtä saadakseen myönteisen kontaktin lapseensa. (Lehto 2010, 79.)

Vanhempi kokee tuen tarvetta ruokailutilanteisiin. Aikuisen tuki on tärkeää, jolloin vanhempi voi keskustella ja saada vertaistukea toiselta aikuiselta lapsen syömiseen ja ruokailuun liittyvissä pulmatilanteissa. Saatu vertaistuki on merkityksellistä ja vanhemmat arvostavat yleensä suoria kysymyksiä ja avointa keskustelua. Oman ystäväpiirin ja neuvolatyöntekijän tekemät havainnot sanattomista viestiesteistä ja ongelmiin liittyvistä keskusteluista, voivat olla apuna ongelmien selvittelyssä. (Lehto 2010, 79.)

Puutteellisen vuorovaikutussuhteen lisäksi vanhemmalla voi olla taustalla oma mielenterveysongelma, johon tarvitaan ammattiapua. Perheen tai vanhemman psyykettä kuormittavien tekijöiden lieventämiseen voidaan tarvita ulkopuolista ammattiapua, jolla toivotaan olevan positiivisia vaikutuksia vuorovaikutussuhteen eheytymiseen. (Lehto 2010, 79.)

Lapsiperheen ruokailusta tulisi muodostua säännöllinen arjen toiminto, joka mahdollistaa koko perheen yhdessäolon. Ruokailussa olisi hyvä keskustella asioista lämpimään sävyyn ja antaa pienen lapsen harjoitella itsenäisesti omatoimista ruokailua, sotkemisesta huolimatta. (Lehto 2010, 79; Mäntymaa, Luoma & Puura 2013, 701.)

Lapsen olisi hyvä antaa harjoitella totuttelua uusiin makuihin omaan tahtiin, eikä lasta tulisi koskaan pakottaa syömään tai lasta vertailla muihin lapsiin. Lapselle ei välttämättä aina ruoka maistu, jolloin vanhemman ei kuitenkaan kannata kokea huonommuuden tunnetta ruoanvalmistajana. Muiden perheenjäsenten syötyä viedään lapsen astiat samalla pois, jolloin ruokailun osoitetaan päättyneen, eikä lapsen ruokailua nosteta erityisemmin esiin. (Lehto 2010, 79; Mäntymaa, Luoma & Puura 2013, 701.)

Erilaisten viihdykkeitten välttäminen sekä ruokailun kestoon vaikuttaminen ovat vanhempien vastuulla syömisen ja ruokailutilanteen onnistumisen kannalta. Vahvistaakseen lapsen myönteistä kehonkuvaa, vanhemman tulisi suhtautua omaan ja lapsensa vartaloon kunnioittaen sekä arvostelematta sitä. (Lehto 2010, 79; Mäntymaa, Luoma & Puura 2013, 701.)

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Ammattikorkeakoulussa toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on työelämälähtöisyys, joka on toteutettu tutkivalla otteella riittävää teoreettista ja taitoa osoittaen. Siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi tapahtuma, joka tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Ammattikorkeakoulussa toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen lisäksi tarvitaan teoreettinen viitekehys. Teoreettisen viitekehysten avulla arvioidaan toiminnallisen tuotoksen ratkaisuja kriittisesti ja sen avulla pystytään perustelemaan tehtyjä valintoja. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus ei ole käsitellä koko toteutuksen teoriaa, vaan käsitteistä valitaan keskeisimmät. (Vilka & Airaksinen 2004, 41-44.)

Toiminnallista opinnäytetyötä prosessinäkökulmasta tarkasteltuna voidaan sen todeta olevan kaksijakoinen prosessi. Opinnäytetyön raportista tulee näkyä: mitä, miksi ja miten jotain on tehty, millainen opinnäytetyöprosessi on ollut, minkälaisia tuloksia sekä johtopäätöksiä on saavutettu. Raportista tulee näkyä miten tuotosta ja oppimisprosessia on arvioitu. Toiminnallisessa osuudessa huomioidaan tekstityylin suuntaus kohderyhmälle, joka yleensä poikkeaa tyyliltään tutkimusviestinnän keinoin kirjoitettuun raporttiosuuteen verrattuna. (Vilka & Airaksinen 2004, 65.)

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää leikki-ikäisten lasten ravitsemuksen toteutumista ja ehkäistä lasten syömisongelmien kehittymistä. Tarkoituksena oli järjestää keskustelutilaisuus Janakkalassa Haltian vuoropäiväkodin henkilökunnalle. Tiedonjakamisen lisäksi tarkoituksenamme oli syventää omaa tietämystä leikki-ikäisen lapsen syömisongelmista, ja siihen vaikuttavista moniulotteisista osa-alueista.

Työmme tavoitteena oli nostaa esiin lapsen syömisongelmia ja haasteita erityisesti ruokailuun liittyvissä tilanteissa, psyykkisestä näkökulmasta tarkasteltuna. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella taustatekijöitä, jotka vaikuttavat ruokailuun sekä välittää kasvattajille käytännön neuvoja lapsen ravitsemuksesta, syömisongelmista ja olemassa olevien ongelmien läpikäymisestä perheessä. Tämän toteutimme järjestämällä keskustelutilaisuuden Haltian vuoropäiväkodin henkilökunnalle.

5.2 Yhteistyökumppani

Opinnäytetyön yhteistyökumppani Haltian vuoropäiväkotitoimii Janakkalan kunnassa. Kunnan varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea perheitä lastensa hoidossa ja kasvatuksessa. Haltian vuoropäiväkodissa on seitsemän lapsiryhmää, joista neljä toimii emotalossa Turengin keskustan läheisyydessä ja kolmen ryhmän toiminta on keskitetty Harvialan koulun yhteyteen. Haltian vuoropäiväkodin toiminta-ajatuksena on tarjota lapsille elämyksellistä varhaiskasvatusta viihtyisässä ja kehittävässä toimintaympäristössä. (Ranta, haastattelu 3.3.2015)

Haltian vuoropäiväkodissa lasten päivähoito toteutuu kolmessa kokopäiväryhmässä, kokopäiväsisarusryhmässä, iltahoitoryhmässä, vuorohoitoryhmässä tai esiopetusryhmässä lapsen hoidontarpeen mukaan. Koko päiväkodin lapsilukumäärä on noin 140, joka vaihtelee toimintavuosittain ja toimintavuoden aikana. Lasten ikäjakauma on 1–6-vuoteen, joka on vaihtelevaa toimintakausittain. Henkilökuntaan kuuluu lastentarhanopettajia, lasten päivähoitajia sekä varhaiserityiskasvatuksen päivähoitajia. Edellä mainitut ovat Janakkalan kunnan varhaiskasvatuksen toimessa työskentelevien ammattinimikkeitä. Vuoropäiväkodissa on hallinnollinen päiväkodinjohtaja, joka vastaa kahdeksan lapsiryhmän toiminnasta sekä on esimies noin 25:lle työntekijälle. (Ranta, haastattelu 3.3.2015)

5.3 Suunnittelu

Opinnäytetyön aihetta analysoidessa, on tärkeää valita aihe joka on tarpeeksi kiinnostava ja joka motivoi työn tekijää. Valintaan vaikuttavat myös aiheen ajankohtaisuus sekä mahdollinen työn toimeksiantajan tarve ja kiinnostus aihetta kohtaan. Aiheen valikoituessa laaditaan toimintasuunnitelma, josta tulee käydä ilmi mitä ollaan tekemässä, miten se tehdään ja miksi tehdään. Suunnitelman tarkoitus on auttaa tekijää jäsentämään opinnäytetyöprosessia niin, että se etenee johdonmukaisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 25–26.)

Jo suunnitteluvaiheessa on tärkeää asettaa työlle tavoitteet. Laaditut tavoitteet tulee olla tiedostettuja, tarkkaan harkittuja ja perusteltavissa olevia. Toiminnallisen opinnäytetyön uhkana on työn laajeneminen asetettujen tavoitteiden yli. Työtä suunniteltaessa on tärkeää miettiä kuinka suureksi työ voi laajeta ja millaiset ovat työn tekijän henkilökohtaiset valmiudet opinnäytetyön tekemiseen. (Vilkkä 2003, 18.)

Suunnitteluvaiheesta alkaen työ haluttiin toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä. Työn tekijöiden henkilökohtainen mielenkiinto oli lasten ja nuorten hoitotyössä. Siksi olikin luonnollista että opinnäytetyö toteutettiin parityönä. Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön aihe tarkentui ohjaavan opettajan kanssa käytyjen keskustelujen myötä. Tämän opinnäytetyön taustalla vaikuttaa vahvasti tekijöiden kiinnostus lasten syömisen ongelmien tarkasteluun psyykkisestä näkökulmasta.

5.4 Toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa jotakin konkreettista. Tekijöistä riippuen, tuotos voi olla esimerkiksi kirjallinen opas, tietopaketti tai tapahtuma. Saavuttaakseen laadullisesti hyvän opinnäytetyön, tulee tekijöiden tutustua oman koulunsa opinnäytetyöohjeisiin ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisesta tuotoksesta on nähtävissä viestinnällisin sekä visuaalisin keinoin luoto kokonaisuus, josta käy ilmi opinnäytetyön tavoitellut päämäärät. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.)

Jos toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on tapahtuma, tulee raportissa kertoa itse tapahtumasta, siihen liittyvistä ratkaisuista sekä tehdyistä valinnoista. Mikäli tapahtuma on edellyttänyt ilmoittautumista tai osallistumismaksuja, tulee nämä asiat kertoa opinnäytetyöraportissa. Tapahtuman tiedottamisesta sekä laadituista sopimuksista kertominen kuuluu olennaisesti opinnäytetyöraporttiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 55.)

Laajuutensa vuoksi, toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan usein parityönä. Opinnäytetyöprosessin aikana työn tekijät kehittävät omaa ammatillista osaamistaan. Tekijöiden ammatillisen kasvun kannalta on tärkeää, että opinnäytetyöraportissa kerrotaan työnjaosta. Työn tekijät kykenevät näin ollen tarkastelemaan ammatillista kasvuaan yksilöllisesti ja tunnistamaan sen kehittymisen. (Vilka & Airaksinen 2003, 56.)

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2014. Maaliskuussa esitimme ideaperin opinnäytetyön opintopiirissä. Ehdotuksen opinnäytetyön aiheeseen saimme Kanta-Hämeen keskussairaalan lasten- ja nuorten osastolta. Olimme yhteydessä osaston yhteyshenkilöön ja jäimme odottamaan tarkempia toiveita ja odotuksia opinnäytetyön aiheeseen liittyen.

Tapasimme osaston yhteyshenkilön toukokuussa 2014. Osastolla olisi ollut tarve vanhemmille tarkoitettuun oppaaseen, joka sisällöltään olisi käsitellyt lasten syömishäiriöitä. Tapaamisen jälkeen jäimme odottamaan osaston tarkempia toiveita oppaan sisällöstä. Oppaan sisältöön liittyvää yhteydenottoa ei kuitenkaan koskaan tullut, eikä yhteistyöprosessi näin ollen päässyt käynnistymään. Päätimme vetäytyä suunnitelmasta. Halusimme kuitenkin toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, joka käsitelisi lasten syömisongelmia psyykkisestä näkökulmasta. Aloitimme tiedonhaku-prosessin ja teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen.

Lokakuussa 2014 löysimme uuden yhteistyökumppanin, joka osoitti alusta alkaen mielenkiintonsa ja halukkuutensa yhteistyöhön kanssamme. Tapasimme yhteistyökumppaniamme marraskuussa 2014, jolloin esittelimme opinnäytetyön aiheen. Yhdessä yhteistyökumppanin kanssa sovimme pitävämme asiantuntijapuheenvuoron tammikuussa 2015. Laadimme tiedotteen (Liite 1) tulevasta asiantuntijapuheenvuorosta, jonka lähetimme joulukuussa 2014 kyseiseen varhaiskasvatuksen yksikköön, Janakkalan Haltian vuoropäiväkotiiin.

Teoriatietoa viitekehykseen etsimme ammattialan kirjallisuudesta, hoitotyön suosituksista sekä muista aiheeseen liittyvistä julkaisuista. Opinnäytetyön aiheeseen ei suoranaisesti löytynyt tietoa. Jouduimme etsimään tietoa eri asiayhteyksistä. Vaikka opinnäytetyön aihe olikin ajankohtainen, koimme haasteelliseksi löytää tutkittua, ajan tasalla olevaa tietoa. Tarkoituksemme oli etsiä tietoa viimeisimmän kymmenen vuoden aikana julkaistuista lähteistä. Pääosin tämä toteutui. Opinnäytetyön viitekehyksen muodostuessa, pidimme suunnitelmaseminaarin marraskuussa 2014.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyi asiantuntijapuheenvuoro, jonka pidimme Haltian vuoropäiväkodin henkilökunnalle tammi-kuussa 2015. Asiantuntijapuheenvuoron lisäksi laadimme varhaiskasvatuksikön käyttöön tiivistetyn kirjallisen tuotoksen, huoneentaulun. Sen tarkoituksena oli toimia henkilökunnan tukena heidän käydessään perheiden kanssa läpi ruokailuun liittyviä haasteita. Yhteenvedoksi jätimme PowerPoint-diat (Liite 2) asiantuntijapuheenvuorostamme sekä kaksi opinnäytetyön lähteenä käytettyä artikkelia.

5.4.1 Asiantuntijuus sosiaali- ja terveysalalla

Sosiaali- ja terveysalan työntekijä on oman alansa asiantuntija, joka osaa käyttää, löytää ja rajata työn esiin tuomia kysymyksiä ja etsiä kysymyksiin tutkittuun tietoon perustuvia vaihtoehtoisia ratkaisuja. Asiantuntijalla on hallussaan ammattiinsa ja työtehtävänsä tarvittava tieto ja taito. Hän myös tuntee omaan asiantuntijuusalaansa liittyvät työprosessit ja työympäristön. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen 2005, 13.)

Sosiaali- ja terveysalan työssä kysytään laajaa, monipuolista tietoperustaa ja hyvää käytännön osaamista, joka pohjautuu asiakaslähtöisyyteen. Asiakaslähtöisen työn toteutuminen vaatii eri tahojen moniammatillista yhteistyötä. Asiantuntijana toimiessaan, yksilö on kykeneväinen löytämään alansa ongelmia rajaten ja määritellen niitä sekä etsimään niihin ratkaisuja. (Janhonen ym. 2005, 13, 15.)

Sosiaali- ja terveysalan asiantuntijaksi kehittyminen on prosessi, jonka tavoitteena on toimia työntekijänä ymmärtäen yhteistyön ja verkostoitumisen merkityksen sosiaali- ja terveysalalla. Oman alansa asiantuntija käyttää työssään tutkivaa työotetta. Tämä tarkoittaa sitä, että asiantuntija havainnoi ja arvioi työtapojaan sekä ympäristöään, etsii uusia ratkaisuja, analysoi niitä ja tarjoaa tuloksellisia ja perusteltavia toimintavaihtoehtoja ja myös vertaa omia toimintavaihtoehtojaan muiden näkemyksiin. Asiantuntijuus ei ole kerran ansaittu ja loputtomiin jatkuva olotila. Päinvastoin, asiantuntijuus on jatkuvaa ammatillista kasvua ja kehittymistä. Asiantuntijuuden kehittymistä on tarkasteltava yksilöllisesti. Aiheellista on kuitenkin muistaa, että asiantuntijuus rakentuu jatkuvan oppimisen ja käytännön kokemuksen avulla. (Janhonen ym. 2005, 16-17.)

5.4.2 Hyvä asiantuntijapuheenvuoro

Etsiessämme tutkittua tietoa aiheesta hyvä asiantuntijapuheenvuoro, huomasimme sitä olevan saatavilla hyvin vähän. Käytännössä katsoen sitä ei ole. Niinpä lähdemateriaali tähän kappaleeseen löytyy vapaan kirjallisuuden puitteista, useamman eri kirjoittajan tuotoksista.

”On puhuttava kuin tavalliset ihmiset, mutta ajateltava kuin viisaat (Nilsen 2012, 27).”

Puheenvuoron pitäminen on puhujan avoimena olemista kaikelle sille, mitä tilanteessa tapahtuu. Puhuja kohtaa kuulijansa ja asettaa samalla itsensä arvostelulle alttiiksi, tehtävänään herättää kuulijan mielenkiinto. Onnistuneen puheenvuoron kuultuaan, kuulija muistaa kuulemansa, antaa palautetta ja on vakuuttunut siitä mitä puhuja kertoi. (Nilsen 2012, 18.)

Lähtökohtana puheenvuoron pitämiselle voidaan ajatella puhujan omaa innostuneisuutta puhuttavaan asiaan. Puhe ei saa toivottua vaikutusta, jollei puhuja ole itse vakuuttunut asiastaan ja mahdollisuuksistaan. Jotta puhuja olisi itse vakuuttunut puhuttavasta asiasta, tulisi hänen olla myös aidosti siitä kiinnostunut. Kuulijakunta aistii puheenpitäjän epäaitouden hyvin herkästi ja näin ollen puhuttavan asian luotettavuus kärsii. Taitava puhuja arvostaa kuulijoita ja suhtautuu heihin sekä heidän esittämiin kysymyksiin avoimesti ja myönteisesti. Puhujan antaessa aikaa avoimelle keskustelulle tai kysymyksille saattaa vaarana olla aiheen laajentuminen esitettävästä aiheesta. Taitavan puhujan ominaisuuksiin kuuluukin keskusteltavan aiheen rajaaminen ja yleisön ajatusten keskittäminen käsiteltävään asiaan. (Koskimies 2002, 19–20.)

Hyvä puheenvuoron pitäjä luottaa omaan persoonaansa ja toimii sen mukaisesti. Hänen puhetyylinsä on selkeä, ääni on kuuluva ja sointuisa. Kieli, sanavalinnat ja esimerkit ovat tilanteeseen ja kuulijakuntaan sopivat. Puheen havainnollistamiseksi, puhuja voi visualisoida esitystään parhaaksi katsomallaan tavalla. Havaintomateriaalin käyttö tulisi kuitenkin olla hallittua ja sujuvaa. (Koskimies 2002, 20.)

5.5 Arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön tietoperusta ja siitä muodostuva viitekehys toteutetaan tutkivaa asennetta käyttäen. Tällä tarkoitetaan valintojen joukkoa, niiden tarkastelua ja valinnan perustelua opinnäytetyön aiheen tietoperustaan nojaten. Viitekehysten ja sen lähtökohtana toimivan tietoperustan tulee muodostua oman alan kirjallisuudesta. Opinnäytetyöprosessia tulee kokonaisuudessaan arvioida kriittisesti, tutkivaa asennetta käyttäen. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa tulee tarkastella kolmea kohdetta joita arvioidaan. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154, 157, 159.)

Ensimmäisenä arvioidaan työn ideaa. Idean arviointiin kuuluvat aiheen tai idean kuvaus, työlle asetetut tavoitteet, tietoperusta ja siitä nouseva viitekehys ja toiminnallisen osuuden kohde. Toisena arvioinnin kohteena on opinnäytetyön toteutustapa. Toteutustapaan katsotaan kuuluvaksi keinot, joilla tavoitteet on saavutettu sekä aineiston kerääminen. Tapahtuman järjestämisessä tämä tarkoittaa niiden keinojen kuvaamista, joilla tapahtumalle asetettuihin tavoitteisiin on päästy. Kolmas tärkeä asia työn arvioinnissa on oma arvio opinnäytetyöprosessin raportoinnista sekä työn kieliasusta. Työn tekijän tulisi pohtia, kuinka kriittisen ja pohtivan otteen hän on raporttia kirjoittaessaan saanut. Työn tekijän tulee myös miettiä, onko työ johdonmukainen ja sisällöllisesti vakuuttava. (Vilkka & Airaksinen 2003, 157–160.)

Keväällä 2014 aloitettuamme opinnäytetyöprosessin laadimme työlle tarkoituksen ja tavoitteet. Työmme tarkoituksena oli edistää leikki-ikäisten lasten ravitsemuksen toteutumista ja ehkäistä lasten syömisongelmien kehittymistä sekä syventää omaa ammatillista tietämystä aiheesta. Kuten aiemmin mainitsimme, opinnäytetyölle laadittiin kolme tavoitetta. Seuraavassa arvioimme tavoitteiden toteutumista opinnäytetyöprosessimme aikana.

Ensimmäisenä tavoitteena oli järjestää asiantuntijapuheenvuoro Haltian vuoropäiväkodin henkilökunnalle opinnäytetyömme aiheesta ja jakaa tietoa varhaiskasvatuksen henkilökunnalle.

Aloitimme asiantuntijapuheenvuoron suunnittelun hyvissä ajoin ennen sovittua ajankohtaa, tammikuuta 2015. Laadimme puheenvuoron pitämisestä rungon ja jaoimme aihealueet joista halusimme kuulijoiden kanssa keskustella. Koimme tärkeäksi, että asiantuntijapuheenvuoro olisi ilmapiiriltään rento ja keskustelevalle. Näin myös tapahtui. Alustimme keskustelua valitsemillamme aiheilla, joista syntyi vastavuoroista ja mielenkiintoista keskustelua henkilökunnan kanssa. Olimme etukäteen sopineet puheenvuoroon käytettävästä ajasta. Yhdessä esimiehen kanssa olimme sopineet osallistumisestamme seuraavalla viikolla pidettävään viikkopalaveriin, jossa tarkoituksemme oli jatkaa pitämämme puheenvuoron tiimoilta nousutta keskustelua.

Asiantuntijapuheenvuoroa varten olimme laatineet kirjallisen yksilöpalautelomakkeen (Liite 3), jonka palauttamista toivoimme viikkopalaverin yhteydessä. Saimme palautteita takaisin 14 kappaletta. Palautteiden perusteella asiantuntijapuheenvuoromme oli perusteellisesti ja selkeästi suunnit-

teltu ja laadittu. Aiheisältö koettiin ajankohtaiseksi, mielenkiintoiseksi ja tärkeäksi. Osa yksikön työntekijöistä koki aiheelliseksi muuttaa olemassa olevia toimintatapoja työyksikön sisällä. Useammassa palautteessa mainittiin ajankäytön rajallisuus, sillä keskustelua olisi haluttu jatkaa vielä pidempään. Kokonaisuudessaan puheenvuoroamme pidettiin erittäin hyvänä ja ilmapiiriä sopivan rentona. Mielestämme saavutimme laaditun tavoitteen hyvin.

Opinnäytetyömme toisena tavoitteena oli nostaa esiin lapsen syömisen ongelmia ja haasteita erityisesti ruokailuun liittyvissä tilanteissa, psyykkisestä näkökulmasta tarkasteltuna. Opinnäytetyömme viitekehyksessä olemme tarkastelleet leikki-ikäisen lapsen syömisen ongelmien moniulotteisuutta onnistuneesti.

Kolmantena tavoitteena oli tarkastella taustatekijöitä, jotka vaikuttavat ruokailuun sekä välittää kasvattajille käytännön neuvoja lapsen ravitsemuksesta, syömisen haasteista ja olemassa olevien haasteiden läpikäymisestä perheessä. Opinnäytetyöprosessin aikana viitekehystä kirjoitettaessa yllätyimme ruokailun haasteisiin liittyvien taustatekijöiden moninaisuudesta. Työssä olemme pyrkineet erittelemään kyseiset taustatekijät mahdollisimman kattavasti. Onnistuimme välittämään käytännön neuvoja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle monipuolisesti. Pitämämme asiantuntijapuheenvuoron kautta toivomme tiedon kulkeutuvan eteenpäin, tavoittavan haastavien ruokailutilanteiden parissa olevat vanhemmat ja perheet.

Työn toimeksiantajan kanssa toteutettu yhteistyö sujui ongelmitta. Yhteydenottoa kävimme pääsääntöisesti sähköpostin välityksellä. Ennen asiantuntijapuheenvuoron pitämistä tapasimme työn toimeksiantajan kanssa kaksi kertaa. Koimme tapaamiset tärkeiksi ja hyödyllisiksi asiantuntijapuheenvuoron suunnittelua ajatellen. Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan yhteistyömme oli onnistunutta ja laatimaamme puheenvuoroon oltiin tyytyväisiä.

6 POHDINTA

Tulevina hoitotyön ammattilaisina koimme tärkeäksi opinnäytetyömme aiheen käsittelevän lasten hoitotyötä. Tekijöiden oma mielenkiinto lasten kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen sekä asioiden tarkastelu psyykkisestä näkökulmasta olivat suurimmat tekijät opinnäytetyön aiheen valikoitumisessa. Aiheen tarkennuttua, koimme ehdottoman tärkeäksi päästä jakamaan tietoa eteenpäin.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on osoittautunut ammattitaitoa vahvistavaksi prosessiksi. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme harjaantuneet tiimityöskentelytaitojen lisäksi tiedonhaussa sekä tieteellisen aineiston keruussa. Prosessin edetessä olemme vahvistaneet osaamistamme tutkittuun tietoon pohjautuvan materiaalin tuottamisessa. Koko opinnäytetyön hedelmänä voimme pitää sitä, että olemme saaneet syventyä meitä kiinnostavaan osa-alueeseen.

Opinnäytetyön toteutuksen aikana pohdimme lasten ravitsemuksen ongelmiin liittyvää moninaista näkökulmaa, jossa haasteiden taustalla enemmässä määrin vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen liittyvät seikat. Syömiseen ja ravitsemukseen liittyvien ongelmien ratkomisessa syvennyttään lähes joka kohdassa vuorovaikutukseen, jota tukemalla voidaan osaksi purkaa haasteellista tilannetta perheessä.

Lasten syömisongelmista puhuttaessa tulee muistaa ongelman moniulotteisuus ja monen eri tekijän vaikuttavuus ongelmaan. Näin ollen leikki-ikäisen syömisongelmia ei voida suoranaisesti diagnosoida. Kuitenkin raja varsinaisen syömishäiriön ja tavanomaisen syömiskäyttäytymisen haasteiden välillä saattaa olla häilyvä.

Pitämämme asiantuntijapuheenvuoron ja teoreettisen viitekehyksen viimeistelyn jälkeen ajattelemme, että varhaiskasvatuksen henkilökunnan käsitys lapsen terveellisestä ravitsemuksesta on hyvällä pohjalla. Kuitenkin varhaiskasvatustyöntekijöiden tulisi saada tukea ravitsemukseen ja ruokailutilanteisiin liittyvissä ongelmissa. Tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen ja neuvolan välistä yhteistyötä voitaisiin kehittää ravitsemuskasvatuksen saralla.

Syömiskäyttäytymisen haasteita ei pidä vähätellä, vaan niihin tulisi rohkeasti ja vanhempia kannustaen puuttua. Vanhemmat ovat lastensa parhaita asiantuntijoita, jolloin varhaiskasvatuksen henkilökunnan ja vanhempien välinen yhteistyö tulee olla arvoisessaan roolissa. Hyvä yhteistyö lisää luottamusta ja mahdollistaa näin ollen esimerkiksi lapsen ruokailuun liittyvien ongelmien käsittelemisen yhdessä perheen kanssa. Huolen puheeksi ottaminen on sekä vanhempien, että muiden lapsen arkeen osallistuvien aikuisten vastuulla.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessia aloitettaessa on hyvä tarkastella ja miettiä työn eettistä puolta. Opinnäytetyötä ohjaavat myös tutkimuseettiset ohjeet, jotka ovat yksimielisesti laadittu ja joiden ehdoton noudattaminen lisää samalla työn luotettavuutta. Opinnäytetyön tietoperustaa ja siitä rakentuvaa teoreettista viitekehystä laadittaessa on tärkeää valita asianmukaiset lähteet ja materiaalit myös työn luotettavuuden lisäämiseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10, 76.)

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön käyttäen tutkivaa asennetta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tämä tarkoitti tietoperustaan ja siitä rakentuneen teoreettiseen viitekehykseen käytettävien lähdemateriaalien valintaa, valintojen tarkempaa tutkimista sekä tehtyjen valintojen perustelemista. Lähdemateriaalin aikarajana pidimme kymmentä vuotta. Osa lähdemateriaalista on yli kymmenen vuotta vanhaa. Mikäli yli kymmenen vuoden ylittäneiden lähdemateriaalien käyttäminen on kyseenalaista, vaikuttaa se myös opinnäytetyön luotettavuuteen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6–7.)

Onnistuneen toiminnallisen opinnäytetyön kannalta olisi hyvä, että työllä olisi toimeksiantaja. Pitkä ja vaiheikas opinnäytetyöprosessi tukee tekijän henkilökohtaista ammatillista kasvua ja kehitystä. Prosessin aikana tekijällä on mahdollisuus näyttää omaa yksilöllistä osaamistaan laaja-alaisemmin tulevaa työllistymistä ajatellen, mikäli opinnäytetyö on työelämälähtöinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16.)

Pitämämme asiantuntijapuheenvuoron yhteydessä allekirjoitimme kolme opinnäytetyösopimusta. Sopimuksista yksi päättyi toimeksiantajalle, yksi työntekijöille ja yksi hoitotyön koulutusohjelmalle.

Opinnäytetyöprosessi eteni alusta alkaen johdonmukaisesti ja suunnitellusti noudattaen tutkimuseettisiä käytäntöjä. Työn alusta asti olemme kyenneet käymään avointa keskustelua työn ohjaavan opettajan ja työn toimeksiantajan kanssa. Työn tekijöinä parityöskentelymme on ollut sujuvaa ja kannustavaa. Raporttia kirjoittaessamme olemme pyrkineet rehellisyyteen ja avoimuuteen. Olemme kokeneet parityöskentelyn vahvistavan työn luotettavuutta yhdessä tehtyjen aihevalintojen vuoksi.

6.2 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön johtopäätöksinä voidaan todeta leikki-ikäisen ravitsemuksen haasteiden taustan kulminoituvan lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Lisäksi ruokarytmin löytyminen sekä ruokailutilanteeseen keskittyminen ovat ravitsemusongelmien taustalla. Vanhemmat tarvitsevat usein tukea ja kannustusta lapsen ravitsemuksen haasteiden ratkomiseen.

Lasten ravitsemuksen ongelmien tunnistaminen ja haasteiden ratkominen vaatii tiedon hakua, jossa tukea tarvitsevat niin hoitotyön ammattilaiset, kuin lasten vanhemmat. Kehittämisehdotuksina voisivat olla erilaiset van-

hemmille sekä varhaiskasvatuksen työntekijöille suunnatut oppaat, joiden avulla pystyttäisiin hahmottamaan hoitopolkua ravitsemusongelmien voittamiseen.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Brummer, M. 2005. Syömishäiriöt. Teoksessa Brummer, M. & Enckell, H. (toim.) Lasten ja nuorten psykoterapia. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 228–238.
- Ahonen, T. 2011. Kuka meitä säätelee? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 6–9.
- Airas, C. 2005. Lapsuuden normaali kehitys syntymästä taaperoiikään. Teoksessa Brummer, M. & Enckell, H. (toim.) Lasten ja nuorten psykoterapia. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 11–28.
- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 375–383.
- Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Ashorn, M. 2004. Suoliston, maksan ja haiman sairaudet. Teoksessa Siimes, M. & Petäjä, J. (toim.) Lastentaudit. Helsinki: WSOY. 379–392.
- Brummer, M. 2005. Psykoterapeuttinen suhde ja prosessi. Teoksessa Brummer, M. & Enckell, H. (toim.) Lasten ja nuorten psykoterapia. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 109–142.
- Csonka, P. & Junttila, P. 2013. Lapsiperheen allergiaopas. Helsinki: WSOY.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveysyö. Helsinki: WSOY.
- Hakkarainen, P. 2004. Leikki lasten toimintana. Teoksessa Piironen, L. (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY.
- Halme, N. 2009. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo. Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteessa kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. Tampereen yliopisto. Lääketieteen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. Viitattu 19.11.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/6e0e50cf-1e85-4a5c-8a32-530ff3a8c7f5>

Hartikainen, S. 2013. Leikin rakentuminen. Etnografia 5–6-vuotiaiden lasten leikin rakentumisesta päiväkotiympäristössä. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalitutkimuksen laitos. Sosiaalipsykologian Pro gradu – tutkielma. Viitattu 14.10.2014. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94833/GRADU-1389358484.pdf?sequence=1>

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurtila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 11:2004. Helsinki: Edita.

Helenius, A. 2004. Leikin syntymäsijoilla. Teoksessa Piironen, L. (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY, 14–21.

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Ikonen, M. 2006. Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Rasku-Puttonen, H. (toim.). Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 149–165.

Ivanoff, P., Risku, A., Kitioja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

Janhonen, S. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2005. Asiantuntijuuden kehittyminen sosiaali- ja terveysalalla. Teoksessa Janhonen, S. & Vanhanen-Nuutinen, L. Kohti asiantuntijuutta, oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY, 12–30.

Jantunen, T. & Lautela, R. (toim.) 2009. Kuningasvuosi. Leikin kulta-aika. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatus ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Kalland, M. 2008. Lapsen tunne-elämän kehitys. Teoksessa Schulman, M., Kalland, M., Leiman, A-M. & Siltala, P. Lastenpsykoterapia ja sen vuorovaikutukselliset ulottuvuudet. Helsinki: Therapie-säätiö, 60–79.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Koskimies, R. 2002. Asiantuntijan esiintymistaito. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Lehto, M. 2010. Varhainen vuorovaikutus ja ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita, 71–80.

Luoma, I., Mäntymaa, M. & Tamminen, T. 2000. Syömättömät ja ylen-
syövät lapset. Suomen lääkirilehti 55 (44), 4501–4506. Viitattu 4.12.2014.
<http://www.mv.helsinki.fi/home/palojoki/OPETUS/Syventava%20rav%20kasv/lasten%20syomishairiot%20SL442000.pdf>

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Helsinki: WSOY.

Mutanen, M. & Voutilainen, E. 2012. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 34–167.

Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen Lääkirilehti 60 (14), 1543–1546.

Mäkelä, J. 2011. Mihin kosketus on hävinnyt aikuisten ja lasten suhteista? Teoksessa Nivala, E. (toim.). Kymmenen kysymystä kasvatuksesta. Helsinki: Premediahelsinki oy.

Mäntymaa, M., Luoma, I. & Puura, K. 2013. Miksi pienokaiseni ei syö? Lasten psykiatrinen näkökulma varhaislapsuuden syömishäiriöihin. Duodecim 129 (7), 697–703, PDF-tiedosto. Viitattu 23.10.2014
http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95726/miksi_pienokaiseni_ei_syo_2013.pdf?sequence=1

Nilsen, R. 2012. Paremmaksi puhujaksi. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Nurttila, A. 2003. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia, 128–129.

Olli, O. 2011. Että saisin leikkiä niin kauan kuin huvittaa. Vapaalle leikille annetun ajan perusteleva ja toteutuminen toisluokkalaisten koulupäivässä. Jyväskylän yliopisto. Luokanopettajien aikuiskoulutus. Kasvatustieteen Pro gradu- tutkielma. Viitattu 13.10.2014.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37146/URN:NBN:fi:ju-2011122811853.pdf?sequence=1>

Ollila, H., Forsman, H. & Absetz, P. 2013. Itsesäätelevä koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena. Tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisu 1:2013. Helsinki: THL, PDF-tiedosto. Viitattu 23.10.2014.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN_ISBN_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1

Raffaelli, M., Crockett, L. & Shen, Yuh-Ling. 2005. Developmental Stability and Change in Self-Regulation From Childhood to Adolescence. *The Journal of Genetic Psychology* 2005;166 (1):54–75. Viitattu 24.10.2014. <http://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1344&context=psychfacpub>

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: WSOY.

Ruuska, T., Grönlund, J., Örmälä, T. & Kolho, K-L. 2008. Lasten gastroesofageaalinen refluksitauti ei ole harvinainen. *Suomen lääkärilehti* 63 (6), 495–499. Viitattu 10.12.2014. <http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000029650>.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. 2004. Leikki on luovuuden äiti. Teoksessa L. Piironen (toim.) *Leikin pikkujättiläinen*. Helsinki: WSOY, 68–77.

Solantaus, T. & Paavonen, E. 2009. Vanhempien mielenterveyshäiriöt ja lasten psykiatriset ongelmat. *Duodecim* 125 (17), 1839–1844. Viitattu 4.12.2014.

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo98270

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Strengell, K. 2010. Ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. (toim.) *Ravitsemus neuvolatyössä*. Helsinki: Edita, 66–78.

Tamminen, T. 2004. Psyykkinen kehitys eri ikäkausina. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 39–42.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksien energian ja ravintoaineiden saanti. Ruokasuola. Viitattu 24.10.2014.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014a. Tervettä ruokaa. Suomalaiset ravitsemussuosituksien 2014. Viitattu 24.10.2014. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuosituksien_2014_fi_web.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014b. Vinkkejä viisaisiin valintoihin. Lautasmallin avulla syöt oikein. Viitattu 3.11.2014. PDF-tiedosto. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejä+viisaisiin+valintoihin/lautasmalli/>.

Vanto, T. 2012. Ruoka-allergia (lapset). Käypä hoito. Suositus. Duodecim. Viitattu 8.12.2014. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus;jsessionid=4870DA36E1694B064973C7476CCFB2EB?id=hoi50026#NaN>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

HAASTATTELUT

Ranta, R. 2015. Esimies. Haltian vuoropäiväkot. Haastattelu. 3.3.2015.

16.12.2014

Tervehdys Haltian vuoropäiväkodin henkilökunta!

Opiskelemme Hämeen ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa sairaanhoitajiksi. Teemme opinnäytetyön, jonka aihe käsittelee leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksen ongelmia, erityisesti psyykkisestä näkökulmasta.

Osallistumme Haltian vuoropäiväkodin koulutuksiltaan 28.1.2015, jossa tarkoituksenamme on keskustella leikki-ikäisen ravitsemukseen liittyvistä haasteista yhdessä työyhteisönne kanssa. Käytämme keskustelun pohjana oman opinnäytetyömme teoriapohjaa. Aikamme on rajallinen ja olemme valinneet keskustelua varten teemat:

- # Terveellinen ravitsemus
- # Vuorovaikutus
- # Ruokakäyttäytyminen
- # Syömisongelmien seuraukset
- # Asian käsitteleminen perheessä

Ystävällisin terveisin
Milla Roos & Marjo Rantala



LEIKKI-IKÄISEN SYÖMISONGELMAT

Psyykinen näkökulma

Asiantuntijapuheenvuoro
Haltian vuoropäiväkodin
henkilökunnalle
28.1.2015

Milla Roos & Marjo Rantala



AIHE JA TEKIJÄT

Sairaanhoitajaopiskelijat :

Milla Roos ja Marjo Rantala

HAMK / Hoitotyön koulutusohjelma

Leikki-ikäisen syömisongelmat,

psyykinen näkökulma:

Lapsen syömisen ongelmat nousevat nykypäivänä usein esiin ja taustatekijöinä voivat olla fyysisen, ravitsemuksellisen sekä tunne-elämän alueiden haasteet. Edellä mainitut nivoutuvat usein tiiviisti toisiinsa.



TERVEELLINEN RAVITSEMUS



Laukasmalli (Ravitsemusneuvolukuusi 2014)

www.tppc.info

VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

- ✓ Vuorovaikutus on tärkeänä elementtinä lapsen itsensä arvostamisen sekä turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisessa.
- ✓ Vastavuoroisessa suhteessa lapsi kykenee välittämään tarpeitaan aikuiselle ja hyvä vuorovaikutussuhde korostaa turvallisuudentunnetta → mitä pienempi lapsi, sitä haasteellisempaa
- ✓ Aikuisen kyky asettua lapsen asemaan ja tarkastella tilannetta lapsen silmin. Jatkuva kielteinen käytös ja kommunikointi tukahduttavat lapsen omien tunteiden ja tarpeiden ilmaisun.



www.tppc.info

RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN

Mitkä seikat vaikuttavat lapsen ruokailutottumuksiin?

- ✓ Ympäristötekijät, perimä, psykologiset seikat (esim. ravitsemustottumukset, vanhemman aikaisempi syömishäiriö)
- ✓ Ruokailuhetken tunnelma
- ✓ Aikuisen asenteen myötä lapsi muodostaa käsityksen ruokailusta
- ✓ Ruokailussa neuvottelunpuutetta
- ✓ Jatkuva kehuminen/moittiminen
 - * painetta lapselle?

Vuorovaikutukselliset haasteet nostavat päätään

www.tppc.info



SYÖMISONGELMIEN SEURAUKSET LEIKKI-IÄSSÄ

- ✓ Ruokailusta ja syömisestä muodostuu kielteinen tapahtuma niin lapselle, kuin aikuiselle
- Lapsi kieltää syömistä
- Äärimmäisen kapea ruokavalio
- Lapsi kokee jatkuvaa kylläisyyden tunnetta tai vastaavasti toistuvaa näläntunnetta, jolla on vaikutukset lapsen lihavuuteen
- Ristiriitaisten tunteiden herääminen (aikuinen, lapsi)

www.tppc.info



ASIAN KÄSITTELEMINEN PERHEESSÄ

- ✓ Aikuinen tuki ja vertaistuki auttaa vanhempaa asian sekä tunteiden käsittelyssä
- ✓ Ruokailutilanteen kartoittaminen ja aikuisen ohjaaminen
- ✓ Ruokailusta säännöllinen arjen toiminto, selkeä ruokarytmi
- ✓ Tavoitellaan yhdessäolon hetkeä, jossa keskustelu positiivista ja lämminhenkistä
- ✓ Anna pienen lapsen harjoitella syömistä: Älä välitä sotkuista!
- ✓ Lasta ei tulisi pakottaa syömään

www.typp.info



ASIAN KÄSITTELEMINEN PERHEESSÄ

- ✓ Vältä syömisen vertailua muihin lapsiin
- ✓ Anna aikuiselle aihetta pohtia:
 - Onko ruokailutilanteissa ylimääräisiä virikkeitä?
 - Voitko vaikuttaa ruokailutilanteen keston?
 - Kuinka suhtaudut omaan kehoon?
 - Arvosteletko omaa tai lapsesi kehoa?
 - Kuinka itse suhtaudut syömiseen?

Aikuinen: Älä kos luonommuuden tuoretta!

www.typp.info



HERÄTTIKÖ KESKUSTELU AJATUKSIA?

- ✓ Miten leikki-ikäisen syömiseen liittyvät haasteet tai pulmat koetaan varhaiskasvatustyössä?
- ✓ Mikä keskustelun teema herätti eniten ajatuksia?
- ✓ Onko aiheesta syytä keskustella?

Keskustelu aiheesta jatkuu
seuraavassa viikkopalaverissa.
Jää siis pohtimaan syömiseen
ja ruokailuun liittyviä haasteita 😊



www.tppc.info

KIITOS!



Loppuarviointi asiantuntijapuheenvuorosta 28.1.2014

- 1) Mitä opit pitämästämme asiantuntijapuheenvuorosta: mitä uutta tai erilaista puheenvuoro toi aiempiin tietoihisi?

— _____

- 2) Vastasiko asiantuntijapuheenvuoro odotuksiasi?

— _____

- 3) Millainen asiantuntijapuheenvuoro mielestäsi oli: oliko puheenvuoro selkeä ja johdonmukainen? Käytiinkö puheenvuoron aikana läpi mielestäsi tärkeitä asioita?

— _____

- 4) Toiko asiantuntijapuheenvuoro esiin muutostarpeita työtänne ajatellen: tulisiko jotain käytäntöä tai työyksikön toimintatapaa muuttaa?

— _____

- 5) Millaisen arvosanan antaisit puheenvuoron pitäjille? Mitä kehitettävää puheenvuoron pitämisessä tai sen sisällössä olisi?

— _____

- 6) Mitä muuta haluaisit sanoa? Jäikö puheenvuorosta mielestäsi puuttumaan jotakin?

— _____

— Kiitos palautteestasi!