
**VANHEMPIEN TUKI JA OHJAUS LEIKKI-IKÄISEN
LAPSEN TERVEELLISEN RAVITSEMUKSEN
TOTEUTUKSESSA**

Terveellisen ravitsemuksen merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle




Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus

Lahdensivu, kevät 2017

Veera Lähteinen & Johanna Ryhtä



HÄMEENLINNA
Hoitotyön koulutus
Terveydenhoitotyö

Tekijät	Veera Lähtinen & Johanna Ryhtä	Vuosi 2017
Työn nimi	Vanhempien tuki ja ohjaus leikki-ikäisen lapsen terveellisen ravitsemuksen toteutuksessa	

TIIVISTELMÄ

Aihe opinnäytetyöhön syntyi kiinnostuksesta lasten ravitsemuskasvatukseen ja sen keskeisyydestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Aiheen valinta sekä toiminnallisen osuuden toteutus lähtivät opiskelijoiden aloitteesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietoisuutta leikki-ikäisten lasten ravitsemussuosituksista sekä korostaa vanhempien vastuuta ravitsemuskasvatuksessa.

Teoriaosuus pohjautui terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen uusiin ravitsemussuosituksiin sekä erilaisiin ohjausmenetelmiin. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisesti, yhteistyössä Tampereen Niemenrannan päiväkodin kanssa. Toiminnallinen osuus toteutettiin vanhempainiltana päiväkodin vanhemmille heitä tukien ja ohjaten. Vanhempainillalla hyödynnettiin Powerpoint esitystä ravitsemussuositusten ja ravitsemuskasvatuksen teemojen esittämiseen. Esityksen aikana annettiin vinkkejä hyvän ravitsemuskasvatuksen toteuttamiseen sekä heräteltiin keskustelua aiheen teemoista. Lisäksi nähtävillä oli sokerinäyttely, millä havainnollistettiin piilosokereiden määrää. Osallistujilta kerättiin lopuksi palautekysely vanhempainillasta.

Toiminnallisen osuuden myötä neuvonta- ja ohjaustaidot karttuivat. Ravitsemussuosituksiin sekä ravitsemuskasvatukseen laajasti perehtyminen vahvistivat keskeistä tietopohjaa, joita terveydenhoitajina tarvitaan. Toiminnallisen osuuden myötä ilmeni, että vanhemmat ovat valveutuneita ravitsemuksellisista asioista, mutta tutkittuun tietoon perustuva tietämys on kuitenkin melko niukkaa. Tekijöiden saaman palautteen perusteella, vanhempainilta havainnollisti hyvin miten paljon vanhempien valinnoilla ja esimerkiksi merkitystä lasten hyvinvoinnin edistämässä.

Avainsanat Leikki-ikäinen, ravitsemussuositukset, vanhempien tuki- ja ohjaus, ravitsemuskasvatus

Sivut 41 s. + liitteet 16 s.

HÄMEENLINNA
Nursing degree program
Health nursing practice

Authors Veera Lähteinen & Johanna Ryhtä **Year 2017**

Subject of Bachelor's thesis Guiding and counseling parents on the implementation of healthy diet for small children

ABSTRACT

The subject matter for this thesis arose from fascination with nutritional education and its effects on health and well-being on the whole. The choice of subject, as well as the operational execution, were original ideas by the involved students. The motive of the thesis was to increase awareness about dietary guidelines for small children and to underline the parents' responsibility in enforcing those guidelines. The theoretical part of the study is based on revised dietary guidelines by the national Institute for health and welfare along with various application methods to distribute that information.

The means of execution for this thesis was an operational project in collaboration with the Niemenranta daycare center in Tampere. A parents' conference was held at the daycare center wherein advice and guidance were provided throughout the session.

The prevailing dietary guidelines and necessary nutritional education were introduced to the audience by making use of a PowerPoint presentation. Throughout the presentation, the parents were given counseling on implementing beneficial nutritional habits while stimulating discussion of the matters that were being raised. The presentation also featured a sugar exhibition demonstrating the amounts of hidden sugar in different foods. At the end of the conference, a survey was conducted in order to collect feedback on the presentation.

After having held the conference, we could notice that our counseling and guidance skills had greatly improved. Focusing on the prevailing dietary guidelines and nutritional education served to strengthen pre-existing skills and knowledge that are essential for a health nurse to possess. Also, it could be noted that while the parents were alert to nutritional matters in general, their knowledge of factual researched information was scarce.

According to the feedback we received, the parents' conference highlighted the very importance of parental choice and the example they are setting in promoting the health and well-being of their children.

Keywords Small children, dietary guidelines, parental counseling and guidance, nutritional education

Pages 41 p. + appendices 16 p.



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	RAVITSEMUKSEN MERKITYS LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN	2
3	LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET	3
3.1	Kasvikset ja kuidut	3
3.2	Proteiinit, hiilihydraatit & rasvat.....	6
3.3	Vitamiinit sekä kivennäis- ja hivenaineet	8
3.3.1	Sokeri lapsen ruokavaliassa	12
3.3.2	Terveelliset välipalat	15
4	PERHEEN RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN	15
4.1	Ruokakäyttämiseen vaikuttavat tekijät	16
4.2	Varautuneisuus uusia ruokia kohtaan.....	17
5	TERVEYDENHOITAJAN ROOLI LAPSEN RAVITSEMUSKASVATUKSESSA 18	
5.1	Tutkimuskatsaus.....	19
5.2	Keinot ja menetelmät vanhempien ohjaukseen	21
5.3	Tukimateriaalit apuna ohjauksessa.....	22
5.3.1	Neuvokas perhe -menetelmä	22
5.3.2	Sapere- menetelmä	24
5.3.3	Painokas-menetelmä.....	26
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	28
6.1	Vanhempainillan suunnittelu ja toteutus	29
6.2	Toiminnan arviointi.....	31
6.2.1	Oma arviointi.....	32
6.2.2	Vanhempien palaute	33
7	POHDINTA.....	34
7.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	34
7.2	Ammatillisen kasvun arviointi	36
7.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	37
	LÄHTEET	38

Liite 1 Vanhempainilta esite

Liite 2 Vanhempainillan palautekysely

Liite 3 Jaettava materiaali vanhempainillassa

Liite 4 Toiminnallisen osuuden Powerpoint

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on leikki-ikäisen lapsen ravitseminen, sillä aihe on noussut viime aikoina entistä ajankohtaisemmaksi. Lasten ja nuorten lihavuus on selkeästi noussut pinnalle niin Suomessa kuin maailmalla. Merkittävää on varhaislapsuudessa opitut ruokailutottumukset ja elintavat, sillä ne heijastuvat pitkälle nuoruuteen ja aikuisikään asti. Tärkeää on lisätä vanhempien ravitsemustietämystä, jotta lasten terveyttä edistävä ravitsemuskasvatus toteutuisi ravitsemussuosituksen mukaisesti. (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013).

Tutkimusten mukaan lapsen makumieltymysten kehittyminen alkaa varhain, jo äidin odotusaikana. Äidin raskaudenaikainen ruokavalio vaikuttaa osaltaan siihen, kuinka hyvin lapsi myöhemmin omaksuu uusia makuja. On näyttöä myös siitä, että lapset joita on imetetty, ovat hyväksyneet kiinteitä ruokia nopeammin verrattuna pulloruokittuihin lapsiin. Pohja lapsen kulttuurisille makumieltymyksille luodaan siis jo varhain. (MLL n.d.a).

Opinnäytetyöntekijät havainnoivat hyvinvointineuvolaharjoittelun aikana lapsilla huolestuttavia rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan muutoksia jo alle kouluikässä. Myös ylipainon lisääntymisen myötä lasten vanhempien ravitsemuksellinen tukeminen ja ohjaus olivat keskeisessä roolissa terveydenhoitajien työssä. Ravitsemusterapeutti Aino Maija Eloranta (2014) tuo hyvin esille väitöskirjassaan lasten epäterveellisen ja puutteellisen ravitsemuksen vaikutuksia myöhemmällä iällä. Epäterveellisillä ruokavalinnoilla on selkeästi yhteyttä kehon rasva-aineenvaihdunnan ja verenkiertoelimistön sairauksiin jo alakouluikäisillä lapsilla. Lapsuusiän ylipainolla ja elintapasairauksien riskitekijöillä on katsottu olevan selkeä yhteys aikuisiän kaksostryypin diabeteksen, sepelvaltimotaudin sekä aivoverenkiertohäiriöiden kohonneeseen vaaraan. Varhaisella puuttumisella pystytään ennaltaehkäisemään mahdollisia myöhempiä elintapasairauksia.

Perheen terveyttä edistävä ruokakulttuuri sekä leikki-ikäisen ruokavalio tulisi koostua yhteisistä aterioista, säännöllisestä syömisestä sekä monipuolisista ja terveellisistä ruoka-aineista. Perheen yhteiset ateriat luovat lapselle rutiinia sekä turvallisuuden tunnetta. Lisäksi ateriat perheen kanssa antavat lapselle hyvää mallia, edistäen lapsen ruokailutottumuksia ja hyvinvointia moninaisesti. Lapsen opettellessa jo pienestä pitäen monipuoliseen ruokavalioon, on hänen helpompi omaksua myöhemmällä iällä terveellinen sekä monipuolinen ravitseminen. (THL 2016a).

Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä vanhempien tietoutta lasten terveyttä edistävästä ravitsemuskasvatuksesta sekä antaa käytännön vinkkejä toteuttaa arjessa terveellistä ravitsemusta. Tavoitteena on lisätä vanhempien vastuuta lapsiensa ravitsemuksellisessa kasvatuksessa ja tukea heitä siinä. Tulevan terveydenhoitajatyön kannalta työ oli mielekäs ja opettavainen työstää, sillä kyseiset menetelmät ja tiedot ovat keskeisessä roolissa terveydenhoitajan työssä.

2 RAVITSEMUKSEN MERKITYS LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN

Monipuolinen, terveellinen ja säännöllinen ruokavalio tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Varhaislapsuus on aikaa, jolloin ravitsemustottumukset opitaan ja omaksutaan osaksi elämää. Koko perheen ruokailutottumukset ja valinnat vaikuttavat ja muovaavat merkittävästi lapsen tulevia valintoja myöhemmällä iällä. Lapsen vanhemmat tekevät perheen ruokavalinnat ja toimivat syömisellään lapselleen mallina. Varhaislapsuus on mallintamisen aikaa, joka on tärkeää lapsen kasvatuksessa. Se millaiset ruokailutottumukset- ja tavat opitaan lapsena, ohjaavat vahvasti myöhemmin myös tulevia ruokailutottumuksia- ja valintoja. Myöhemmällä iällä lapsena omaksuttuja tapoja voi olla vaikeaa muuttaa. Vanhempien yksi keskeinen kasvatuksellinen tehtävä on opastaa lastaan terveellisiin ruokatottumuksiin. (MLL n.d.b.)

Se mitä syömme, millaisissa tilanteissa, sekä miten syömme, ovat tekijöitä jotka vaikuttavat osaltaan myös ihmisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Terveellisillä, monipuolisilla ruokavalinnoilla pystytään ylläpitämään terveyttä, sekä ennaltaehkäisemään mahdollisia elintapa-sairauksia kuten sydän- ja verisuonisairauksia, lihavuutta sekä diabetesta. On tutkittu, että lapsuusajan ruokavaliolla on myöhemmin vaikutusta näiden sairauksien mahdolliselle kehittymiselle. Terveiden ylläpidon ja sairauksien ehkäisyn lisäksi terveellinen ruokavalio on myös yhtenä oleellisena hoitona monille sairauksille. Näiden lisäksi ravitsemuksella on lisäksi moniulotteisempi vaikutus hyvinvointiin. Fyysisten tarpeiden ohella, syömisellä on psyykkisiä, kulttuurisia ja sosiaalisia merkityksiä ihmisen elämässä. Äitiys- ja lastenneuvolat ovat merkittävässä asemassa ohjaamassa ja tukemassa perheitä ravitsemusohjauksessa. (Ihanainen Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 9; Arffman & Hujala 2010, 47–48.)

Lapsen ensimmäinen ikävuosi on merkittävää aikaa kasvun ja kehityksen saralla, tuona aikana lapsen paino kolminkertaistuu ja aktiivisuus lisääntyy. Tästä johtuen energian tarve on aikuiseen suhteutettuna suurta, jopa kolminkertaista. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen energiantarve on noin 100–120 kcal painokiloa kohden. Leikki ikäisen energiantarvetta voi suuntaa antavasti määritellä kaavalla: 1000 kcal +ikä vuosissa x100 kcal. Lapsen energiantarve on kuitenkin aina yksilöllinen, johon ovat sidoksissa useat tekijät. Näitä ovat lapsen sen hetkinen kasvunopeus, fyysinen aktiivisuus sekä aineenvaihdunta. Paras keino arvioida lapsen ravitsemuksellista tilaa on pituuden ja painon säännöllinen seuraaminen ja siinä tapahtuvien muutosten havainnointi. (Arffman ym. 2010, 47–48.)

Ravitsemukselliset muutokset ovat nopeasti havaittavissa seurannan avulla, jolloin mahdollisiin ongelmiin pystytään varhaisessa vaiheessa puuttamaan. Vajaa ravitsemustilassa painon kehitys pysähtyy tai lähtee jopa laskuun pituuskasvusta huolimatta. Mikäli vajaan ravitsemus pitkeytyy, myös pituuskasvussa esiintyy häiriötä. Lapsilla painonlasku on aina älytysmerkki, johon on puututtava viipymättä. Kasvukäyrät ja pituuspaino ovat välineitä, joilla arvioidaan lapsen kasvunopeuden kehitystä 16 vuotiaaksi asti. Pituuspainon äkilliset muutokset suuntaan tai toiseen ovat aina indikaatio seurannan

nalle ja jatkoselvittelyille huolimatta normaalivariaation rajoissa olemisesta. Tällöin on tarvittaessa poissuljettava mahdolliset sairaudet, joista esimerkkinä allergiat tai keliakia. (Arffman ym. 2010, 47–48)

3 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Syödään yhdessä - ruokasuositukset on suunnattu lapsiperheille, jotka kattavat tämän hetkiset ruokasuositukset lasten, lapsiperheiden, raskaana olevien sekä imettävän äidin ruokavaliosta. Ravitsemussuositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön jotka osoittavat ruokavalion positiiviset vaikutukset terveyteen. Leikki-ikäisen ravitsemussuosituksia on ollut laatimassa laaja asiantuntija ryhmä. Ammattitaitoisen ryhmän luoja oli Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja. (THL 2016, 7–9.) Vaikka pääsääntöisesti työssämme keskitymme terveelliseen ravitsemukseen, on muistettava, että terveellisen ravitsemuksen lisäksi liikunta sekä säännöllinen uni- ja ruokarytmi yhdessä tukevat ja edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nämä edistävät fyysistä ja henkistä kasvua, rakentaen samalla myöhemmän iän terveyttä. (Haglund 2009, 132.)

Kivijalka leikki-ikäisen ruokailussa on monipuolisesti koottu kotiruoka, säännöllisyys ja välipalojen laatu, sillä lapsi ei jaksakaan syödä kerrallaan paljoa (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 132). Leikki-ikäisen tulisi syödä 3–4 tunnin välein, 5–6 kertaa päivässä ja samaa rytmiä olisi hyvä myös noudattaa myös viikonloppuisin. (THL 2016). Tärkeitä tekijöitä lapsen ravitsemuksessa ovat myös liiallisen makean välttäminen, d-vitamiinin saaminen sekä yksilöllinen huomiointi ruoka määrissä (Aapro, Kupiainen & Leander 2008,74).

3.1 Kasvikset ja kuidut

Ruokavaliossa perustana ovat kasvikset, marjat ja hedelmät. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on tehnyt suositusten mukaisten ruokapyramidin (kuva 2), joka havainnollistaa hyvin, miten terveyttä edistävä ruokavalio tulisi koostaa. Aikuisten tulisi saada puoli kiloa kasviksia päivässä, lapsen annostus on aikuisen päivittäisestä saannista puolet. Lapsen kasvisten, hedelmien ja marjojen määrän saanti kasvaa lapsen kasvaessa. Vitamiini- ja kivennäisainevälmisteillä ei ole todettu yhtä hyvää terveysvaikutusta, joten niillä ei voi korvata kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Kasvispainoisella ruokavaliolla pystytään ennaltaehkäisemään sydän ja verenpainetautia, verisuonisairauksia sekä muun muassa 2 tyypin diabetesta. (THL 2016a.) Tavoitteena on, että lapsi syö päivässä viisi kourallista kasviksia, eli lapsen oman nyrkin kokoista 5–6 annosta. Lapset tykkäävät yleisesti ottaen, että salaattit ovat selkeästi eroteltavissa, myös sormipalat ovat mielekkäitä lapsille. (Martat n.d).

Leikki-ikäisten lapsen tulisi saada kuitua tasaisesti päivän aikana noin neljä annosta. Kuituannosten saantisuositus on 2–5-vuotiaalla lapsella 10–15 g/vrk ja 6–9-vuotiaalla 15–20 g/vrk, lapsen annos riippuu kuitenkin aina hänen iästään ja energiatarpeestaan. Viljavalmisteita suositellaan käytettävän vähäsuolaisina sekä runsaskuituisina. Runskuituisissa tuotteissa kuitu ja ravintoaineet sijaitsevat etenkin kuoriosassa ja alkiossa. Kuoriosia ja alkio

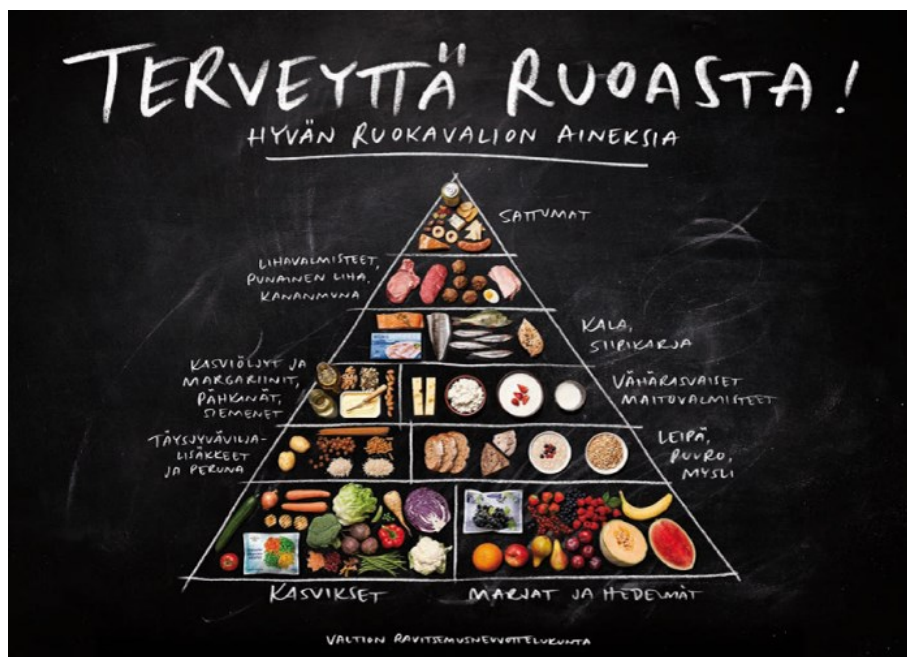
sisältävät runsaasti e-vitamiinia, folaattia, tiamiinia, niasiinia, fosforia, kuparia, magnesiumia, rautaa, seleeniä ja sinkkiä. Kuitu voi suojata 2 tyypin diabetekselta, sepelvaltimotaudilta ja paksusuolensyövältä. (THL 2016a.) Lapsen ruokaa valmistaessa, ruoan tulisi olla aina vähäsuolaista, päivittäinen suolan saantia suositellaan olevan leikki-ikäisellä 2,5–3,5 grammaa (Haglund 2009, 131–132). Liiallisen suolan on katsottu aiheuttavan osteoporoosia sekä pahentaa astmaatikolla astman oireita. Vähäinen suolan käyttö puolestaan voi suojata kohonneelta verenpaineelta, sydän- ja verisuonisairauksilta, mahasyövältä sekä aivohalvaukselta. (THL 2016a.)

Kuidun katsotaan vähentävän myös LDL-kolesterolin pitoisuutta veressä, ehkäisevän ummetusta, hidastaen mahalaukun tyhjenemistä sekä hiilihydraattien imeytymistä jonka vuoksi se helpottaa painonhallinnassa. Kuitu pitoisen aterian jälkeen verensokeri pysyy tasaisena, tämä pitää kylläisenä pidempään ja näin ollen myös naposteltavat jäävät vähemmälle. Hyviä kuidun lähteitä ovat leipä, puuro ja esimerkiksi aamiaismurot, niiden on hyvä kuitenkin olla täysjyvävalmisteita. Leipää valittaessa, kannattaa suosia valmisteita, joissa on vähintään 6 g/100 g kuitua. Muita hyviä täysjyvävalmisteita ovat tattari, hirssi, teff, kvinoa, kamut ja amarantti. (THL 2016a.) Jo kuudesta kourallisesta marjoista, hedelmistä tai vihanneksista täyttyy 1/3 päivittäinen kuidun tarve, 1/3 päivän tarpeesta sisältävät myös neljä kuitupi-toista leivän palaa tai vastaavasti 1/3 lesepuuro johon on ripoteltu pähkinöitä ja siemeniä. Monipuolinen kuitujen nauttiminen on tärkeää, jotta päivittäinen kuituannostus täytyisi. (n.d.a.)

Hyviä käytännön neuvoja terveellisen ruokavalion edistämiseen saa esimerkiksi (kuvasta 1), lisää hyvää materiaalia löytyy Syohyvaa.fi sivustolta.



Kuva 1. Vinkkejä terveellisen ruokavalion koostamiseen (Syö hyvää-hanke).



Kuva 2. Suositusten mukainen ruokapyramidi. (Valtion ravitsemusneuvotelukunta. Duodecim 2016a).

3.2 Proteiinit, hiilihydraatit & rasvat

Proteiinilla on tärkeä merkitys solujen toiminnan kannalta. Ihmisen elimistö ei kykene tuottamaan näitä välttämättömiä rasvahappoja, jolloin proteiini on saatava ravinnosta. Proteiinit vastaavat hapen ja ravinteiden kulkeutumisesta kudoksiin sekä hormonien ja entsyymien tuotannosta. Riittävä proteiinin saanti on erityisen tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Proteiinit ruokavaliossa edesauttavat vastustuskyvyn säilymistä ja pitävät yllä solujen ja kudosten muodostumista sekä palamisprosessia. Proteiinien valinnassa on tärkeää huomioida niiden laatu. Hyviä proteiininlähteitä ovat esimerkiksi liha-, muna- kala- ja maitotuotteet, joiden proteiinit imeytyvät helposti ja ovat aminohappokoostumukseltaan elimistön toiminnan kannalta laadukkaita. Nämä kuuluvat eläinperäisiin proteiineihin. Proteiineja on myös kasvikunnan tuotteissa, kuten palkokasveissa, pavuissa, pähkinöissä ja siemenissä sekä hedelmissä ja kasviksissa. Kasvikunnan tuotteita on tärkeää sisällyttää osaksi lapsen ruokavaliota, mutta on hyvä muistaa, että niissä on niukempi aminohappokoostumus. (Jäntti 2015, 30). Proteiiniin saanti Suomessa on riittävää keskimääräisesti, eikä sen vuoksi proteiinitäydennettyihin tuotteisiin ole tarvetta (THL 2016a).

Leikki-ikäiset lapset tarvitsevat päivässä vähintään 4 dl maitovalmisteita sekä yhden viipaleen juustoa, kouluikään tultaessa maitotuotteiden määrä nousee 5–6 dl:aan sekä 2–3 juustopalaan. Maitovalmisteet sisältävät runsaasti hyvänlaatuisia proteiineja, riboflaviinia, b 12-vitamiinia sekä sinkkiä. Maito sisältää 2/3 kovaa rasvaa, jonka vuoksi tulisi suosia rasvattomia maitotuotteita. Maito, viili, piimä ja jugurtti saivat sisältää 1 % rasvaa, juustossa puolestaan enintään 17 %, juustoissa on hyvä myös katsoa suolan määrä. Maidoissa sekä viljoissa myös sokerin määrään on hyvä kiinnittää huomiota. Vähärasvaisten maitotuotteiden on katsottu olevan yhteydessä parempaan painonhallintaan sekä verenpaineeseen, myös riski sairastua 2-tyypin diabetekseen vähenee. (THL 2016a.)

Hiilihydraatit ovat ravinnon tärkeä energianlähde. Ravinnossa hiilihydraatit esiintyvät kolmessa muodossa, joita ovat tärkkelys, ravintokuitu ja sokerit, joita kasvikunnan tuotteet sisältävät. Myös eläinperäisistä tuotteista maidon sisältämä laktoosi lukeutuu sokereihin. Liha-, kala ja kananmuna puolestaan eivät sisällä hiilihydraatteja. Tärkkelystä sisältäviä elintarvikkeita ovat muun muassa juurikasvit kuten peruna ja bataatti sekä viljavalmisteet kuten vehnä, ruis, ohra, kaura ja riisi. (Ihanainen ym. 2008, 46–47.) Tärkeimpiä hiilihydraatin lähteitä ovat perunan ja viljatuotteiden lisäksi kasvikset, hedelmät ja marjat. Hiilihydraattien ansiosta elimistö saa helposti energiaa, säästävät proteiinia tärkeisiin tehtäviin sekä esimerkiksi avustavat rasvojen hajottamisessa. Sopivasti hiilihydraatteja saa syömällä kuitupitoisia hiilihydraatteja, vähentäen sokeripitoisten ruoka-aineiden saantia sekä syömällä lautasmallin mukaisesti. (Ruokatietoyhdistys n.d.a.).

Päivittäisen rasvan määrä ruokavaliossa leikki-ikäisillä olisi noin 1,5–2 rkl kasviöljyä tai 4-6 tl kasvimargariinia, nämä tarkoittavat siis näkyvää rasvaa. Salaatinkastikkeeksi suositellaan öljypohjaista kastiketta. Leivän päällä käytettävä levite olisi hyvä olla vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvimar-

gariinia ja ruuan valmistuksessa tulisi käyttää 60 – 70 % sisältävää kasvirasvalevitettä. (THL 2016a.) Suositusten mukaan ruokavaliossa tärkeää, että päivittäisestä rasvan saannista 2/3 osaa olisi pehmeää rasvaa ja 1/3 osaa kovaa rasvaa. (Sydänliitto n.da).

Valitettavasti suomalaisten leikki-ikäisten lasten kolesteroliarvot ovat hyvin hälyttäviä, sillä ne lukeutuvat maailman huonompiin vertaillessa muihin maihin. Vaikuttavia tekijöitä siihen ovat perinnöllisyys, tyydyttynyt eli kova rasva sekä kolesterolia sisältävä ruokavalio. Rasvan laatua kuitenkin vaihtamalla vaikutetaan positiivisesti kolesteroliarvoihin sekä edistetään sydämen ja verisuonten terveyttä. (Haglund ym. 2009, 131).

Rasvat ovat siis veteen liukenemattomia yhdisteitä, joita esiintyy kiinteinä sekä nestemäisinä. Elintarvikkeissa ja ihmiselimistössä esiintyviä yleisimpiä rasvoja kutsutaan triglyserideiksi. Rasvahapot voidaan jakaa lyhytketjuisiin eli tyydyttyneisiin, keskipitkiin eli kertatyydyttymättömiin ja pitkäkestoisiin eli monitydyttymättömiin. Tyydyttyneet rasvahapot ovat niin sanottuja kovia rasvoja, joita esiintyy enimmäkseen maito- ja lihavalmisteeissa, nämä ovat eläinkunnan tuotteita. Tyydyttymättömät rasvat ovat puolestaan kasvukunnan tuotteita, tyydyttymättömiksi rasvoiksi lukeutuvat pehmeät rasvat, joita ovat muun muassa kasviöljyt - sekä margariinit ja rasvainen kala kuten lohi. (Ihanainen ym. 2008, 46–47.)

Ihmisen elimistössä rasvaa esiintyy rasvakudoksen lisäksi sisäelinten ympärillä ja solukalvoissa. Rasvaa tarvitaan esimerkiksi energian varastoitumiseksi, aivojen- ja hermoston toimimiseksi, hormonien, kolesterolin ja D-vitamiinin muodostumiseen sekä rasvaliukoisten vitamiinien imeytymiseen. Energiansaannista rasvojen osuudeksi suositellaan 25–30%, joka vastaa 60–80 grammaa rasvoja. Liiallisella rasvankäytöllä on useille haitallisille terveysongelmille ja sairauksille altistava vaikutus. Näitä ovat muiden muassa ylipaino, sydän- ja verisuonisairaudet, 2-tyyppin diabetes sekä veren kohonnut kolesterolipitoisuus. (Ihanainen ym. 2008, 48.)

Näkyvän rasvan määrää on helppo tarkkailla, mutta piilorasvojen arvioiminen on vaikeampaa. Eniten niin sanottua kovaa rasvaa on eläinperäisissä rasvoissa eli voissa, juustossa, rasvaisessa maidossa ja muissa rasvaisissa meijerituotteissa sekä rasvaisessa lihassa, makkaroissa ja leivonnaisissa. Ongelmallisempaa on havaita piilorasva lihavalmisteeista, leivonnaisista, juustoista ja einöksistä. Tuotteiden terveellisemmän vaihtoehdon tunnistaa sydänmerkistä. (Duodecim 2016b).

Tyydyttämätöntä rasvaa eli pehmeää rasvaa sisältävät kasvukunnan tuotteet, pähkinät, mantelit, siemenet sekä avokado. Auringonkukan, seesamin, pellavan, pinjan ja kurpitsansiemenet ovat terveellisiä, sillä niitä ei ole suolattu, sokeroitu eikä kuorutettu. Päivittäinen suositus pähkinöiden, manteleiden, siemenien kohdalla on noin 30 g päivässä eli 200 g viikossa, leikki-ikäisen annos puolet aikuisen annoksesta eli noin 15 g päivässä. Rajoitusta on hyvä noudattaa, sillä nämä sisältävät runsaasti energiaa korkean rasvapitoisuuden vuoksi. Pellavaa sekä joitakin muita öljykasveja suositellaan lapsille noin 1 rkl päivässä, sillä ne keräävät maaperästä luontaisesti siemiensä raskasta metallia, varsinkin kadmiumia. (THL 2016a.)

Kalaa sekä vaaleaa siipikarjaa suositellaan syövän 2-3 kertaa viikossa, suosien kala -, broileri sekä kasvisruokia. Kananmunaa ei saisi joka päivä syödä, hyvä määrä on noin 2-3 kertaa viikossa, sillä monien hyvien ravintoaineiden lisäksi kananmunan keltuainen sisältää runsaasti kolesterolia. Punaista lihaa tulisi myös syödä harvemmin, tarkka suositus punaiselle lihalle on 500 g viikossa, josta lapsen suositeltava annos on 250 g. (THL 2016a.) Laadukkain rasva lihasta, kalasta, maitotuotteista sekä kananmunasta on kalan rasva. Jauhelihasta terveellisin vaihtoehto on vähärasvainen eli 10 % jauheliha, leikkeleiden tulisi puolestaan olla vähärasvaisia, rasvaa niissä suositellaan sisältävän 4 % ja suolaa enintään 1,8 %. Palkokasveja olisi hyvä käyttää aterioilla säännöllisesti.

3.3 Vitamiinit sekä kivennäis- ja hivenaineet

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2005 mukaan, vitamiinit ja hivenaineet ovat edellytyksenä ihmisen pysymiselle kunnossa ja terveenä. Suositusten mukaiset määrät koskevat terveitä, normaalipainoisia ja aktiivisuudeltaan keskivertoisia ihmisiä. Suosituksissa on kuitenkin eroja erityisryhmien keskuudessa. Suositukset ovat kuitenkin aina viitteellisiä, sillä ihmiset ovat erilaisia. (Lindholm 2010a, 13.)

Kullakin vitamiinilla on oma tärkeä tehtävänsä elimistössä. Monipuolinen ja riittävä ravitsemus takaa vitamiinien saannin, lukuun ottamatta D-vitamiinia. Vitamiinit jaetaan vesiliukoisiin sekä rasvaliukoisiin vitamiineihin. Vesiliukokset vitamiinit vaikuttavat elimistössä solujen vesiympäristössä jota ovat veteen liukenevia eloperäisiä aineita. Rasvaliukokset vitamiinit puolestaan toimivat elimistössä solujen rasvapitoisissa rakenteissa, ne ovat eloperäisiä aineita ravinnon rasvaisissa osissa. Tiamiini (B1), riboflaviini (B2), niasiini (B3), pantoteenihappo (B5), pyroksidiini (B6), kobalamiini (B12), foolihappo, biotiini ja C-vitamiini (askobiinohappo) ovat vesiliukoisia vitamiineja. (Lindholm 2010a, 16-17.) Rasvapitoisia vitamiineja ovat A, D, - E ja K-vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat paremmin elimistöön verrattuna vesiliukoisiin vitamiineihin. (Lindholm 2010a, 78-79.)

Suomessa on tehty tutkimuksia, joissa käy ilmi, että kansalaiset ikäryhmästä riippumatta saavat liian vähän D-vitamiinia. Kalan syönti on yleisesti ottaen vähäistä, mikä vaikuttaa ravinnosta saatavan D-vitamiinin niukkaan saantiin. Jos kalaa syötäisiin vähintään kolmesti viikossa, turvaisi se pitkälle D-vitamiinin saantia ravinnosta. D-vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi ympäri vuoden lasten ja nuorten keskuudessa 7,5mikrogrammaa. Erityisesti lapsille ja nuorille tärkeä aine on myös Kalsium, mikä yhdessä D-vitamiinin kanssa rakentaa ja vahvistaa luita. Kalsiumia saadaan maitotuotteista, kun niitä nautitaan riittävästi suositusten mukaisesti. Mikäli maitotuotteiden käyttö on niukkaa tai niitä ei ole ruokavaliossa, tulee kalsium saada lisäravinteesta yhdistettynä D-vitamiinin kanssa. (Lindholm 2010a, 156).

Kivennäisaineilla tarkoitetaan mineraaleja, jotka toimivat elimistön suoja-aineina. Ne voidaan jakaa kahteen ryhmään: makrokivennäisiin ja hivenaineisiin. Makrokivennäisiä kuten kalsiumia, magnesiumia ja fosforia elimistö tarvitsee suurempia määriä. Hivenaineita kuten jodia, kromia, rautaa ja sinkkiä elimistö tarvitsee vain pieniä määriä. Kun ravinto on monipuolista ja riittävää, näistäkin ravintoaineista harvemmin syntyy puutteita.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut ravitsemussuosituksissaan saantisuosituksia kullekin aineelle ikäryhmittäin. (Ruokatieto n.d.b).

10 hyvää vitamiinin ja hivenaineen ravintolähdettä suhteessa ravintona nautittuun määrään

<p>A-VITAMIINI / BEETAKAROTEENI</p> <p>Kaikki maksaruuat Porkkana Paprika Lehtiselleri Pinaatti Parsakaali Gratinoitu kasvispaistos Kesäkeitto Siskonmakkarakeitto Tomaattimehu</p>	<p>D-VITAMIINI</p> <p>Silakka Muikku Lohi Siika Kuha Hauki Kantarellit Suppilovahverot D-vitamiinoitu maito D-vitamiinoitu levite</p>	<p>E-VITAMIINI</p> <p>Mantelit Hasselpähkinät Auringonkukansiemenet Auringonkukkaöljy Rypsiöljy Silakka, paistettu Muikku, paistettu Uunisilakka Munankeltuaiset Katkaravut</p>
<p>K-VITAMIINI</p> <p>Parsakaali Lehtikaali Pinaatti Kerä- / jäävuorisalaatti Naudanmaksa Kananmunat Vehnä- ja kauraleseet Tomaatit Mansikat Perunat (kuorineen)</p>	<p>C-VITAMIINI</p> <p>Paprika Kukkakaali Lehtikaali Mustaherukat Appelsiinit Appelsiinitäysmehu Tyrmimarjat Ruusunmarjat Mustikat Mansikat</p>	<p>B₁-VITAMIINI, TIAMIINI</p> <p>Sianliha Porsaankyljys Maapähkinät Herneet Auringonkukansiemenet Kauraleseet Vehnänalkiot Ruisleipä Kinkkupitsa Karjalanpaisti</p>
<p>B₂-VITAMIINI, RIBOFLAVIINI</p> <p>Maksapihvit Maksakastike Poronkäristys Poronliha Mantelit Maustamaton jogurtti Rasvaton maito Pinaattiletut Munakas Fetajuusto</p>	<p>NIASIINI, B₃-VITAMIINI</p> <p>Vehnäleseet Maksapihvit Lohi, savustettu Broileri, grillattu Uunikirjolohi Muikku, paistettu Kinkkupitsa Karjalanpaisti Poronliha Naudanliha</p>	<p>PANTOTEENIHAPPO</p> <p>Naudanmaksa Vehnä- ja kauraleseet Kirjolohi Silakka Mäti Kananmunat Keittokinkku Ruisleipä Fetajuusto Kantarellit</p>

Kuva 3. 10 hyvää vitamiinin ja hivenaineen ravintolähdettä suhteessa ravintona nautittuun määrään (Lindhom 2010, 168-171).

<p>B₆-VITAMIINI, PYRIDOKSIINI</p> <p>Lohi Muikku Vehnä- ja kauraleseet Silakkalaatikko Maksapihvit Paprika, punainen Porsaankyljys Linsit Pähkinät Broileri, grillattu</p>	<p>FOOLIHAPPO/ FOLAATIT</p> <p>Maksapihvi ja -kastike Vehnä- ja kauraleseet Purjosipuli Kukkakaali Punajuuret Paprika, punainen Lehtikaali Ruusukaali Mansikat Pinaattiletut</p>	<p>BIOTIINI</p> <p>Mantelit Vehnä- ja kauraleseet Maksapihvit Kananmuna Silakka Sekasienet Herkkusienet Ruisleipä Seesaminsienet, kokonaiset Lohi</p>
<p>B₁₂-VITAMIINI, KOBALAMIINI</p> <p>Maksapihvit Maksakastike Uunisilakka Lohi Kieli, keitetty Muikku Ahven Kalakeitto Silakkalaatikko Pakastesei</p>	<p>KALSIVUM</p> <p>Edamjuusto Emmentaljuusto Maustamaton jogurtti Viili Maidot ja piimät Uunijuusto (ternimaidosta) Seesaminsienet, kokonaiset Mantelit Muikku, paistettu Silakka, paistettu</p>	<p>KALIUM</p> <p>Vehnäleseet ja -alkiot Ranskalaiset perunat Silakkalaatikko Kuivatut aprikoosit Uunikirjolohi Ruisleipä Perunat, keitetyt Parsakaali Lehtikaali Banaanit</p>
<p>NATRIUM</p> <p>Ruokasuola Lohi, savustettu Kasvispaistos, gratinoitu Fetajuusto Sinihomejuusto Muikku, paistettu Kinkkupitsa Kasviskeitto Uunilenkki Silakkalaatikko</p>	<p>MAGNESIUM</p> <p>Mantelit Vehnä- ja kauraleseet Silakkalaatikko Hernekeitto Pinaattiletut Edamjuusto Emmentaljuusto Veripalattu, veriletut Herneet Kaakaojauhe</p>	<p>RIKKI</p> <p>Maksapihvit Maksakastike Kananmunat Lohi Emmentaljuusto Fetajuusto Kauraleseet Sianliha Broileri Sipulit</p>

Kuva 4. 10 hyvää vitamiininen ja hivenaineen ravintolähdettä suhteessa ravintona nautittuun määrään (Lindholm 2010b, 168–171).

<p>SELEENI (Parapähkinät) Tonnikalasäilyke Lohi Poronkärstys Ahven, paistettu Munakas Naudanmaks Siankyljys Uunisilakka Kauraleseet</p>	<p>SINKKI Maksapihvit Maksakastike Poronliha Naudanliha Karjalanpaisti Vehnäleseet Kauraleseet Ruisleipä Emmentaljuusto Edamjuusto</p>	<p>KUPARI Talousvesi kupariputkista Maksa ja maksaruuat Vehnä- ja kauraleseet Ruisleipä Kokojyväviljatuotteet Emmental- ja edamjuusto Herneet ja pavut Kaakaojauhe Tumma (70 %) suklaa Kantarellit ja muut vahverot</p>
<p>RAUTA Vehnäleseet Kauraleseet Veriohukaiset (veripalattu) Maksakastike Sydän, keitetty Poronkärstys Hernekeitto Kaalilaatikko Seesaminsiemenet, kokonaiset Ruispuolukkapuuro</p>	<p>JODI Sei Silli Silakka Muikku Simpukat Kalakeitto Mätitahna Kanamunat Emmentaljuusto Levävalmisteet (sushi-ruuat)</p>	<p>FLUORI Talousvesi Vehnäleseet Kauraleseet Täysjyvävilja Silakka Katkaravut Kirjolohi Edam- ja emmentaljuusto Kanamunat Lehtisalaatti</p>
<p>MANGAANI Vehnäleseet Kauraleseet Ruisleipä Hapankorppu Puolukat Mustikat Mansikat Maapähkinät Pinaatti Parsakaali</p>	<p>KROMI Rusinat Lehtikaali Hapankorppu Ruisleipä Emmentaljuusto Kantarellit Vehnä- ja kauraleseet Katkarapu, pakastettu Herneet Pavut</p>	<p>FOSFORI Vehnäleseet Naudanmaks Ruisleipä Edamjuusto Emmentaljuusto Herneet Parsakaali Lohi Silakka Kanamunat</p>

Kuva 5. 10 hyvää vitamiininen ja hivenaineen ravintolähdettä suhteessa ravintona nautittuun määrään (Lindholm 2010b, 168–171).

3.3.1 Sokeri lapsen ruokavaliossa

Halusimme nostaa sokerin työssä myös esille, sillä lasten ja nuorten lihavuus huolettaa, lasten lihavuus on nimittäin kolminkertaistunut viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana. (Kautiainen, Koivisto, Koivusilta, Lintonen, Virtanen & Rimpelä. 2009). Iso-Britannian kansainvälisen sanomalehden *The Daily Telegraphin* (2017) mukaan lasten päivittäinen sokerin saantisuositus täyttyy monesti jo aamupalalla. Terveysviranomaisten mukaan tilanne on huolestuttava ja perheissä pitäisi tehdä nopeita muutoksia lasten ravitsemuksen suhteen, jotta välttyttäisiin ylipainolta sekä terveyttä vaarantavilta sairauksilta myöhemmällä iällä.

Suosittelun mukaan 3,5 rkl eli noin 50 g sokeria päivittäisestä 2000 kalorista saisi sisältää lisättyä sokeria. Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien sisältämää luontaista sokeria ei lasketa eikä sitä tarvitse varoa. Kaksi vuotiaan energian tarve on noin 1200 kcal, josta näkyvää sokeria suositellaan olevan 2rkl eli noin 30 g, viisi vuotiaan energiatarpeesta eli 1500 kcal vuorokaudessa, saisi olla sokeria noin 2,5 rkl eli 38 g. Enintään 10 % päivittäisestä kokonaisenergiasta saa olla sokeria johon lasketaan muun muassa makeiset, leivonnaiset, ruokien sisältämät sokerit, makeutetut maitovalmisteet, keksit, jogurtit, kiisselit, mehut ja virvoitusjuomat (Haglund 2009, 131). Yleensä jo 5 % lasten päivittäisestä sokerin saannista saadaan pöydässä olevista ruokiin sisällytetystä sokerista. (THL 2016a.)

Sokerissa ei ole lainkaan ravintoaineita, jonka vuoksi se lihottaa, siitä saa ainoastaan energiaa. Sokeri ei sisällä vitamiineja eikä kivenaineita. On kuitenkin hyvä muistaa, että kun syödään suositusten mukaan monopuolista ja terveellistä ruokaa, voi ruokavalio sisältää sokeria ajoittain. Jos sokeria puolestaan yksipuolisessa ruokavaliossa on liikaa, se syrjäyttää tärkeitä ravintoaineita. (Syö hyvää n.d.b). Aikuisten kohdalla 10 % päivittäinen kokonaisenergia tarkoittaa noin 50–60 grammaa joka on noin 22–23 sokeripalasta, lapsilla puolestaan noin 40–50 grammaa päivässä. (Syö hyvää n.d.c).

Sokerit jaetaan: glukoosiksi, fruktoosiksi, sakkaroosiksi, laktoosiksi ja sokerialkoholeiksi. Glukoosi eli rypälesokeri ja fruktoosi eli hedelmänsokeri ovat sokereita, joita esiintyy lähes kaikissa hedelmissä, marjoissa ja kasviksissa. Sakkaroosi on glukoosista ja fruktoosista muodostuva sokeri, jota saadaan ravinnosta muun muassa leivonnaisten, virvoitusjuomien sekä makeisten osalta. Laktoosia eli maitosokeria sisältäviä elintarvikkeita ovat muun muassa maito, jogurtit, jäätelö ja viili. Sokerialkoholit ovat sokereista valmistettuja hitaammin imeytyviä ja niukkaenergisiä makeuttajia kuin itse sokerit. Sokerialkoholeja ovat ksylitoli, sorbitoli ja maltitoli, jotka eivät toimi sakkaroosin tavoin hiivan ravintona. Sokerialkoholit ovat hampaiden terveyden kannalta sakkaroosia edukkaampia makeuttajia, sillä ne eivät aiheuta hampaiden reikiintymistä. (Ihanainen ym. 2008, 40–41)

Mehut, makeat juomat, makeat jogurtit, murot, viilit, jäätelöt ja vanukkaat ovat elintarvikkeita joista lapset saavat eniten sokeria. Suurin sokerin lähde niistä on mehut, niistä lapsi saa jo yksi kolmas osaa sokerin päivän saantisuosituksista. Myös jugurteissa, viileissä ja rahkoissa saattaa olla jopa 2/3 lapsen päivän sokerisuosituksesta, useimmiten värikkäissä, piirroshahmoin

koristelluissa tuotteissa. Syy siihen miksi jugurtit ja muropaketit ovat värikkäitä, tai lapsille tuttuja hahmoja, on se, että kuluttajia saataisiin ostamaan niitä. (Syö hyvää n.d.c)

Sokeripitoisilla elintarvikkeilla katsotaan olevan yhteys lihomiseen ja sen myötä 2 tyyppin diabetekseen, sepelvaltimotautiin, sekä muun muassa tulehdusalttiuteen jotka mahdollisesti ovat yhteydessä myös sydänoireisiin (Huttunen 2016). Englantilaisen sydänlääkärin tohtori Malhotran mukaan liiallisella sokerin kulutuksella on myös suora yhteys hammaskariuksen syntymiseen, korkeaan verenpaineeseen, erilaisiin syöpiin sekä maksasairauksiin. Kun lapsi oppii korkeasokeripitoiseen ruokavalioon, on totuttua tapaa ja makutottumusta vaikea muuttaa, siksi on tärkeää jo pienelle lapselle totuttaa vähäsokerinen ruokavalio. (Sugar on action n.d). Myös hammasterveys kärsii lasten liiallisen sokerin käytön vuoksi. Isossa-Britanniassa on havaittu tilastojen valossa, että 2016 vuonna lasten hampaiden operaatioita oli 160 operaatiota enemmän yhtä työpäivää kohden kuin viime vuonna. Huolestuttava ilmiö on myös se, että lasten mätäneviä hampaita on jouduttu jo poistamaan liiallisen sokerin käytön vuoksi. (The Times 2017).

Lastenlääkäri Robert Lustiq puolestaan kannattaa teoriaa jonka mukaan sokeriin voi jäädä koukkuun, sen aiheuttaen riippuvuutta. Harmaiden aivosolujemme suurin energian lähde on puhdas glukoosi. Sokerin liikasaanti saattaa siten aiheuttaa verensokerin ja insuliinin tulvan, jatkuvan ruoanhimon ja fyysisiä sekä riippuvuuteen viittaavia muutoksia aivojen aineenvaihdunnassa. Liiallinen sokeri saattaa aiheuttaa mielialanvaihteluita sekä energian puutetta, painetta ja jännitystä alavatsassa, nukkumisvaikeuksia, ahdistunutta oloa sekä jännittyneisyyttä. Asia kuitenkin jakaa eri tutkijoiden mielipiteitä. (Mosetter, Wolfgang, Thorsten & Cavelius 2016, 39–41).

Myös suomessa sokerin haitallisuus on onneksi hieman nostettu pintaan mediassa viime aikoina, jonka vuoksi elintarvike yritys vastaa kuluttajien toiveisiin. Kauppojen valikoima lasten jugurteista on laajentunut, jotka sisältävät runsaasti sokeria. Suomalainen elintarvikeyritys on luvannut panostaa 2020 vuoteen mennessä vähemmän sokeripitoisiin jugurteihin. (Kaupalehti 2016). Kuva 6 on syö hyvää sivustolta, kuvassa näkyy sokerimääriä eri elintarvikkeissa.

SOKERIPOMMIT



SYÖ HYVÄÄ



www.syohyvaa.fi

Kuva 6. Sokeripommit (Syö hyvää. n.d.d).

3.3.2 Terveelliset välipalat

Hedelmät ovat hyvin terveellisiä sekä kuitupitoisia välipaloja, erilaisilla smoothieilla puolestaan voi korvata kaupan sokeripitoisia lasten jogurtteja. Kylmäsmoothie on myös oiva tapa jolla korvata kesällä jäätelönhimo. Smoothiehen voi laittaa maustamatonta jogurttia tai esimerkiksi rahkaa marjojen ja hedelmien lisäksi. Maustamaton jogurtti toimii myös sellaiseenaan, hedelmien ja marjojen kanssa, jos makeutta kaipaa, voi esimerkiksi hunajaa laittaa ripauksen päälle. (Syö hyvää 2014.)

Sokeripitoisia mehuja voi korvata helposti itsetehdyillä vähäsokeripitoisimmilla janojuomilla. Yksi hyvä kotitekoinen janojuoma on makuvesi, tavalliseen vesikannuun lisäten erilaisia makuja, esimerkiksi mansikan, vadelman, kurkun, sitruunan, tai esimerkiksi sitruunamelissan tai mintun lehtien avulla. Makuveteen voi lisätä myös hieman kivennäisvettä, jonka jälkeen antaa veden hetken maustua jääkaapissa. Tuoremehut sisältävät hyvin paljon sokeria, jos niistä haluaa ajoittain nauttia, kannattaa laimentaa mehua tavallisen veden tai kivennäisveden kanssa. (Syö hyvää 2014.)

Terveellinen välipala tulisi koostua myös lautasmallin mukaisesti. Kolmannes päivän aamu-, iltaja välipaloista tulisi koostua kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Toinen kolmannes, varsinkin liikkuvilla lapsilla tulisi koostua kalsium pitoista proteiinia sisältävistä raaka-aineista, kuten jogurtista, kananmunasta tai esimerkiksi rahkasta. Viimeinen kolmannes koostuu kuitupitoisista sekä sokerittomista tuotteista kuten puurosta, marjoista ja hedelmistä, vähäsokerisista mysleistä tai itsetehdyistä mysleistä, täysjyväleivästä tai esimerkiksi ruiskarjalanpiirakasta. Leivänpäällä on hyvä käyttää kurkua, tomaattia, juustoa, salaattia ja kinkkua. Terveellisillä valinnoilla sekä säännöllisellä syömisellä nälkä pysyy loitolla, paino hallinnassa ja veren-sokeri tasaisena koko päivän. (Terve koululainen n.d.)

Jotta päivittäinen saantisuositus marjoista, vihanneksista ja hedelmistä täytyisi, on niitä hyvä tarjota joka aterialla sekä välipaloina. Jotta viisi kourallista päivässä kasviksia täytyisi, voisi yksi annos olla esimerkiksi 1 dl porkkanaraastetta, mansikkaa, omenaviipaleita, tomaatinsiivuja tai hedelmä-salaattia. Terveelliset välipalat edesauttavat jaksamista, kasvua ja kehitystä sekä lapsen terveyttä ja hyvinvointia. (Haglund ym. 2009, 130–132).

4 PERHEEN RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN

Ruokakäyttäytyminen on laaja käsite, joka sisältää yksilölliset ruokatottumukset, ruokavalion koostumuksen sekä makumieltymykset. Ruokakäyttäytyminen on vahvasti sidoksissa terveyteen. Se vaikuttaa siihen mitä, milloin ja miten mieleemme tekee syödä. Vaikka ruokakäyttäytyminen on jokaisella yksilöllistä, on perheiden sisällä havaittavissa yhteneväisyyksiä sen suhteen. Miellyttävien ruokailukokemuksien saaminen lapsen ensimaisteluista alkaen on merkittävää, sillä jo olemassa oleva varautuneisuus uusia ruokia kohtaan voimistuu helposti. (Kankkunen 2012.)

Maasta riippuen, ihmisten ruokailutottumukset vaihtelevat melko suuresti-kin. Tottumuksiimme vaikuttavat osaltaan: perinteet, ilmasto sekä yhteis-

kunnalliset olot. Ne muovaavat elintarvikevalintoja, ateriarytmiä, pöytäta-
poja sekä ruoanvalmistusmenetelmiä. Puhuttaessa ruokakulttuurista tarkoi-
tetaan opittua tapaa, mikä säätelee ruoanvalintojamme ja syömistämme.
Suomalaisten ruoanvalintaa ohjaavat monet asiat, joita ovat esimerkiksi:
elintarvikkeiden saatavuus ja hinta, elintarvikkeiden aistittavat ominaisuu-
det, mainonta- ja markkinointi, ihmisten tietotaso ja koulutus, perhe ja ys-
tävät, terveydentila, tiedotusvälineet, matkustaminen, muoti- ja kauneus-
ihanteet, uskonto sekä eettiset arvostukset. (Ravitsemustieto, 2008, 8–9.)

Aikuiset toimivat lapsille roolimallina siinä, millaisia arvoja ja asenteita he
siirtävät lapsille ruokaan ja syömiseen liittyen. On hyvä pohtia esimerkiksi:
Mitä ja millä tavoin ruuasta ja ruokailutilanteista puhumme? Onko aikaa
riittävästi ruokailuun ja ruuan valmistamiseen? Millainen on ruuan esille-
pano? Miten ruokarauha on taattu jokaiselle? Onko ruokailu huomioitu ko-
konaisvaltaisesti (fyysinen, psyykinen, kulttuurinen ja sosiaalinen)? Ai-
kuisilla on erilainen näkökulma suhtautua ruokaan kuin lapsilla. Aikuiset
kiinnittävät huomiota esimerkiksi ruoan terveystieteisiin, ruoan valmis-
tukseen käytettyyn aikaan, ruoan hintaan, ravintoarvoihin ja ruokanautin-
toon. Lapsien käsite- ja arvomaailma syömiseen on hiljalleen alkamassa
vasta muodostumaan. Lapset oppivat ja omaksuvat parhaiten konkreetti-
sella tavalla, kokemusten kautta. Näitä voivat olla kauppareissut, yhdessä
ruoan laittaminen, marjastus ja sienestys, yhteiset ruokailuhetket, aistikoke-
mukset ruoasta sekä erilaiset ruokailutilanteisiin kytkeytyvät tunteet kuten
eväiden syönti mukavalla retkellä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 8.)

4.1 Ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Lapsi aistii äidin syömän ruuan makuja jo sikiö aikanaan lapsiveden väli-
tyksellä, sekä myöhemmin rintamaidon kautta. Lapsen ruokakäyttäyty-
minen alkaa muodostua hiljalleen jo näiden myötä. Ruokakäyttäytyminen on
hyvä ottaa puheeksi vanhempien kanssa jo raskausaikana. Silloin on mainio
hetki ohjata ja tukea vanhempia terveellisemmän ja monipuolisemman ra-
vitsemuksen toteuttamisessa. Epäsuotuisiin ruokailutottumuksiin voidaan
sitien ajoissa puuttua ja niiden mahdollisia haitallisia seuraamuksia mini-
moida. Lapsen erinäisten syömisongelmien taustalla voi olla esimerkiksi
vanhempien ristiriitaiset kokemukset ja suhtautuminen ruokaan sekä syö-
mistilanteisiin. (Kankkunen 2012.)

Lapsi kokee turvaa, kun hänen ruokailuun liittyviin tarpeisiin vastataan ja
hän saa säännöllisesti ravintoa. Myös ruokailutilanteissa vanhempien ja las-
ten välinen lämmin vastavuoroinen suhde rakentaa lapselle myönteistä ko-
kemusta itsestään ruokailijana ja ehkäisee mahdollisia syömispuomia myö-
hemmin. Hyvinvointia ja terveyttä tukeva ruokailu on ruoanvalinnan ja
valmistumiskysymyksen lisäksi myös sitä, miten perhe arvostaa ruokailua
osana heidän arkeaan ja hyvinvointiaan. (THL 2016a.)

Säännöllinen ateriarytmi on kaiken perusta terveyttä edistävälle syömiselle,
sillä se edistää lapsen psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Lasten
kohdalla se vielä korostuu, sillä lapset eivät jaksu syödä kerralla suuria mää-
riä. Pitkät ruokailuvälit aiheuttavat hallitsemattomalle syömiselle sekä na-
postelulle, lopulta painon nousuun. Sekä lapsille ja aikuisille suositellaan
3–4 tunnin välein syömistä. Samaa rytmiä on tärkeä myös noudattaa arkisin

sekä viikonloppuisin. Kokonaisuus ruokavaliossa on myös ratkaisevaa, yksittäiset ruokavalinnat eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä. Terveyttä edistävässä ruokavaliossa on runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja sekä hyvänlaatuisia hiilihydraatteja sopivassa suhteessa sekä rasvoja ja proteiinia. (THL 2016a.)

Koko perhe voi syödä samaa ruokaa annoskokoa vaihdellen kunkin perheenjäsenen energiantarpeen mukaan. Energiantarve ja ruokahalu ovat jokaisella lapsella yksilöllistä iästä riippumatta, joihin vaikuttavat muun muassa kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. Lapset tasaavat energiansaantiaan syömällä vähemmän runsasenergisien aterioiden jälkeen, jonka vuoksi lapset eivät syö yhtä paljon joka aterialla. Terveelle lapselle ei ole siis vaarallista, vaikka hän välillä syö vähemmän. Vanhempien ei tulisi häiritä lapsen luontaista kylläisyyden säätelyä, esimerkiksi tuputtamalla syömään ruokalautanen tyhjäksi. Joskus lapselle ruoka saattaa maistua paremmin lounaan sijaan päivällisellä tai vasta seuraavana päivänä. On kuitenkin muistettava lapsen syömistahdin olevan toisinaan hidas jolloin hänelle tulisi antaa tarpeeksi aikaa syödä kyllikseen. Syömään pakottaminen saattaa saada aikaan vastenmielisyyttä ruokaa tai ruokailutilannetta kohtaan. Myös ruualla palkitseminen, lohduttaminen tai uhkailu voi johtaa helposti ongelmalliseen syömiskäyttäytymiseen (THL 2016a.)

4.2 Varautuneisuus uusia ruokia kohtaan

Kun vanhemmat opastavat lasta terveellisiin ruokailutottumuksiin, lasta on hyvä totutella uusiin makuihin jo pienestä. Kaikkia uusia makuja tulisi maistaa, mutta pakottamaan syömään ei saa, totuttelemisen vaatii vanhemmilta ja lapsilta kärsivällisyyttä (MLL n.d.a). Lasta ei kannata myöskään houkutellessa syömään aina hänen lempiruokiaan, sillä sen myötä ruokavalio yksipuolistuu (Haglund 2009, 133).

Neofobia eli varautuneisuus uusia ruokia kohtaan on hyvin tyypillistä lapsille, etenkin 2–3 vuotiaille. Leikki-ikäisen nirsoilu tai syömispulmat liittyvät usein lapsen normaaliin itsenäistymiskehitykseen, jonka vuoksi lapsi saattaa valikoida ruokaansa normaalia enemmän tai kieltäytyä syömästä kokonaan saadakseen huomiota. Lapsi on myös kokeilunhaluinen, jonka vuoksi tutustumista uusiin ruokiin on hyvä tehdä lapsen ehdoilla. Kiinnostusta ruoka-aineeseen voi lapselle herättää esimerkiksi yhdessä ruokaa aluksi tutkien, haistellen, maistellen ja tunnustellen. Kun lapsi maistelee ensimmäisiä kertoja uutta ruoka-ainetta, on tärkeää rohkaista ja kehua lasta edistysaskeleista. Lapsi tarvitsee noin 10–15 kertaa maistelu kertaa uutta ruoka-ainetta kohtaan tottuakseen uuteen ruokalajiin. Uuden ruoka-lajin hyväksyminen saattaa olla helpompaa jonkin tutun ruuan yhteydessä. Huoleen ei yleensä ole aihetta leikki-ikäisen nirsoilun suhteen, sillä suurin osa leikki-ikäisistä ovat jossakin vaiheessa ruuan suhteen hyvin valikoivia. On kuitenkin muistettava, että valikoivasti syövät lapset saavat isomman osan energiastaan välipaloista, jonka vuoksi välipalojen tulisi olla monipuolisia ja terveellisiä. Lapsen ruokailutottumukset kehittyvät vähitellen, jonka vuoksi monipuolinen tarjonta on tärkeää. (THL 2016a.)

Aikuisen tulisi päättää leikki- ja alakouluikäisen lasten ruoka-ajoista sekä rajoista, lapsi voi kuitenkin tehdä pieniä päätöksiä ravitsemuksensa suhteen. Jos lapsi saa valita ruokansa, hän luultavammin valitsee tuttuja ruokia, joista tulee hänen lempiruokiaan, jonka seurauksena ruokavalio yksipuolistuu. Kun lapsi siirtyy ensimmäisen ikävuoden jälkeen syömään monipuolista ruokaa muun perheen kanssa, toimii aikuinen lapselle roolimallina. Joskus jos lounas ja päivällinen yhdistyvät yhdeksi ateriaksi tai arkipäivällinen siirtyy myöhemmäksi, voi lapselle esimerkiksi tarjota terveellisiä ja ravitsevia välipaloja. (MLL n.d.b.)

5 TERVEYDENHOITAJAN ROOLI LAPSEN RAVITSEMUSKASVATUKSESSA

Suomalaisella neuvolatyöllä on ollut merkittävä rooli jo vuosikymmenien ajan kansansairauksien ehkäisyssä ja perheiden terveyden edistämässä. Neuvolan palvelut tavoittavat lähestulkoon kaikki perheet, joten siellä tapahtuva ohjaus- ja neuvontatyö on hyvinvoinnin edistämisen kannalta tärkein paikka. Ravitsemukseen ja lapsen syömisiin liittyvissä ongelmissa ja kysymyksissä, neuvola tarjoaa perheille luotettavaa tietoa. Neuvola terveydenhoitajien keskeinen rooli ajantasaisen ja suositusten mukaisten tiedonannon lisäksi on tarjota perheille heidän tarvitsemaansa yksilöllistä tukea ja ohjausta ravitsemuksellisessa kasvatuksessa. Perheillä on luottamusta terveydenhoitajien ammattitaitoon. Se voi olla ainoa paikka perheille, josta saadaan varmasti asianmukaista tietoa ja jossa uskalletaan ottaa esille ruokailuun liittyvät huolenaiheet. Vastavuoroisesti vanhemmat toivovat ja odottavat saavansa yksilöllistä, perheen tarpeista lähtevää tukea ja ymmärrystä. (Arffman ym. 2010, 11–12.)

Jokainen perhe on yksilöllinen, jonka jokaisella jäsenellä on oma persoonansa. Perheissä on myös yksilölliset rutiinit, joiden syntyyn ovat vaikuttaneet monet niitä muovaavat tekijät. Ruokailuun liittyvät asiat ovat aina varsin henkilökohtaisia, joten niiden puheeksi ottaminen voi olla haastavaa. Vanhemmilla voi olla, esimerkiksi häpeän ja epäonnistumisen tunteita, jos koetaan, ettei lapsen ravitsemuksellinen kasvattaminen suju odotusten mukaisesti. Voi olla myös niin, että vanhempien omat käsitykset hyvästä ravitsemuksesta ja ravitsemuskasvatuksesta lapselle eivät kuljekaakaan käsi kädessä suositusten kanssa. Terveystieteiden on tärkeää tilanteesta riippumatta suhtautua perheeseen ymmärtävästi, avoimesti ja hienotunteisesti. Tällä tavoin voidaan säilyttää hyvät ja avoimet välit perheeseen ja lähteä työstämään havaittuja ongelmia vähitellen. (Arffman ym.2010, 11–12.)

Terveystieteiden on tärkeä tiedostaa ja tuntee eri-ikäisten lasten yksilöllinen kehitys, joka helpottaa terveydenhoitajia ohjaamaan vanhempia toteuttamaan ravitsemuskasvatusta. Kirjassa ravitsemushoito käytännössä, Aapro, Kupiainen & Leander (2008, 76) tuovat hyvin esille eri-ikäisten lasten kehityksen eri-ikäisinä niin sanottujen ”ruokaportaiden” avulla jotka auttavat vanhempia havainnollistamaan lapsen ruokailutaitoja eri iässä. Kun lapsi on vielä vauva iässä, on lapsen kanssa hyvä harjoittaa sormiruokaa sekä tehdä pureskeluharjoituksia erilaisten ruokien kanssa. Lähempänä yhtä ikävuotta voi jo hieman ohjata ruokailuvälineiden harjoittelua, kannustaa

juomaan mukista sekä omatoimiseen ruokailuun. Lapsen ollessa taaperoikäinen on hyvä ruveta tutustuttamaan lasta uusiin ruokiin toistuvasti. Taapero iässä myös pöytätapoja on hyvä jo opettaa, muun muassa kiittämistä. Hieman vanhempana, 3-4 vuotiaana lapsi oivaltaa paremmin jo aterimien käytön, myös siistimpi ruokailu sekä keskittyminen ruokailuun onnistuvat jo. Tässä iässä on hyvä myös opettaa ruoan kunnioittamista sekä opetella ruoan annostelemista. Ennen koulu- ikää 5-6 vuotiaana, lapsen tulisi jo itsenäisesti osata ruokailla sekä annostella ruokaa, myös leivän voitelu, perunan kuoriminen sekä ruoan valmistamiseen osallistuminen tuovat lapselle tärkeitä onnistumisen tunteita.

Asioita, jotka ovat tärkeä myös huomioida ohjaustilanteessa leikki-ikäisten lasten vanhempien kanssa, ovat muun muassa monipuolinen ravitsemus, d-vitamiini valmisteen käyttö sekä rajoitettavat ruoka-aineet. Vanhempia on myös hyvä muistuttaa ruoan ulkonäöstä, sillä ruoka-aineiden värit ja ruoan selkeä rakenne houkuttelevat lasta enemmän syömään sekä maistamaan uusia ruoka-aineita. Tärkeää leikki-ikäisen kanssa on muistaa ruokailussa yllä pitää syömisen iloa. (Aapro ym. 2008, 77).

Yleisesti ottaen vanhemmat haluavat aina lastensa parasta ja ovat näin ollen motivoituneita tarvittaviin muutoksiin, kun kyseessä on oman lapsen hyvinvointi. Muutos vaatii aina kuitenkin voimavaroja, joita ei aina välttämättä kuitenkaan löydy. Haastavimmat asiat, joita on vaikea muuttaa, ovat totutut terveystottumukset. Muutos vaatii aikaa ja työstämistä, edeten prosessimaisesti harkintavaiheesta itse uusien tottumusten ylläpitämiseen. Tämä on keskeinen asia, mikä terveydenhoitajana on oleellista ymmärtää. (Arffman ym. 2010, 11–12.)

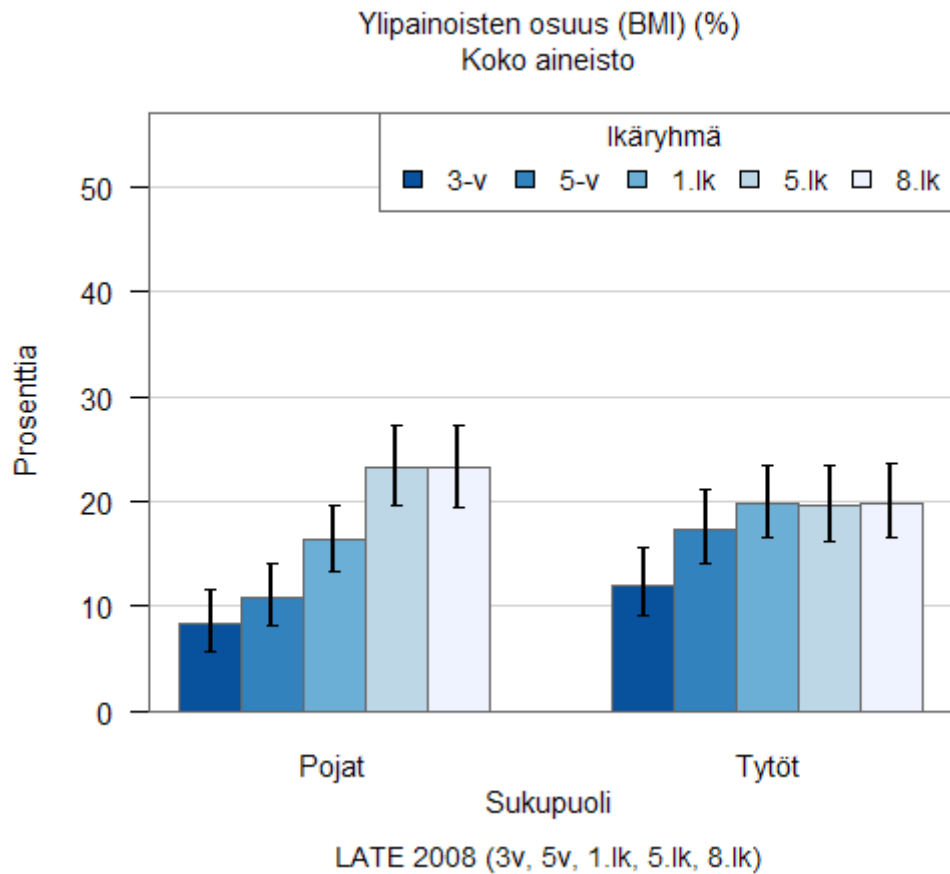
Jokainen perhe ansaitsee sellaista tukea, missä heidän tilanteensa ja lähtökohtansa otetaan huomioon. Vuonna 2011 on tullut voimaan valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnan, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Kyseisessä asetuksessa korostetaan yksilön ohella sitä, että perhe, perheen elämäntilanne, aikaisemmat tottumukset, sekä sen hetkiset mahdollisuudet- ja voimavarat tulee huomioida entistäkin vahvemmin ravitsemus- ja liikuntaneuvonnassa. Neuvolassa tapahtuvan ravitsemusohjauksen yksi oleellisin tehtävä on auttaa nimenomaan tarjoamaan vanhemmille ymmärrystä siitä miten merkittävästi ravitsemus ja ruokailuhetket edistävätään lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Kun vanhempia tuetaan toimimaan lapsen hyväksi valinnoissa, tuetaan ja edistetään samalla koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. (Arffman ym. 2010, 11–12; Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 2011/338.)

5.1 Tutkimuskatsaus

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos toteutti lasten ja nuorten terveysseuranta-tutkimus LATEN, mikä perustui vuosina 2007–2009 kerättyyn tutkimusaineistoon, Kuva 7. Aineistoa kerättiin lastenneuvoloiden ja kouluterveydenhuollon määräraikaisten terveystarkastusten yhteydessä. LATE- tutkimus toteutettiin pilottitutkimuksena, johon osallistui kymmenen terveyskeskusta eripuolilta Suomea, lisäksi otannassa erillisotokset Turusta sekä Kainuun

maakunnasta. Tutkimus piti sisällään lasten määräaikaisen terveystarkastuksen sekä vanhemmille annettavan kyselylomakkeen lapsen hyvinvointiin liittyen. Kahdeksaluokkalaiset täyttivät kyselylomakkeen myös oma-kohtaisesti. Tutkimuksella kerättiin tietoa tutkimusalueiden lasten ja heidän vanhempien terveydentilasta. Tutkimuksesta käy ilmi, että leikki-ikäisistä tytöistä 15 % ja pojista 10 % olivat ylipainoisia. Vastaavat luvut kouluikäisillä tytöillä oli 20 % ja pojilla 21 %. THL:n sivuilla kerrotaan, että ylipaino lasten ja nuorten keskuudessa on yleistynyt. Ylipainoisuuden on havaittu olevan hieman yleisempi ongelma maaseutu alueilla, kuin taajamissa. Lisäksi vanhempien sosioekonomisella asemalla katsottiin olevan vaikutusta, ylipainoa esiintyy enemmän alemman koulutustason vanhempien lapsilla kuin korkeammin koulutettujen. (THL 2015b; THL 2016c) Tutkimusaineistosta tehdystä kuvasta 7 näkyy, miten huolestuttava prosentuaalinen osuus lapsista ja nuorista onkaan ylipainoisia.

Kuvasta kahdeksan ilmenee miten lasten ja nuorten ylipainoa ja lihavuutta pystytään arvioimaan ISO- BMI: in tai pituuspaino suhteen avulla. Pituuspainoprosentti kertoo siitä, millainen poikkeama voi samaa sukupuolta ja samaa pituutta edustavilla lapsilla olla suhteessa keskipainoon. Kansainvälisesti eniten käytetty tapa lihavuuden ja ylipainon määrittämiseen on laskea BMI, joka antaa viitteitä kehon rasvan määrästä. Iän myötä kehon BMI muuttuu, kuten myös kehon koostumus. Tämän vuoksi yksinään BMI:tä käyttäessä on hankalaa arvioida lapsen normaalia kasvua, vaan suositeltavaa olisi hyödyntää painoindexikäyrästä. Suomessa on hyvä hyödyntää suomalaiseseen aineistoon pohjautuvia käyriä, sillä niissä on todettu olevan eroja kansainvälisiin käyriin. Lapsen BMI:tä laskiessa olisi se syytä muuttaa ISO- BMI:ksi, jolloin se soveltuu paremmin lapsen painoindexin arviointiin. Sillä saadaan viitteitä siitä, millainen painoindexi lapsella on aikuisiällä tiedossa, mikäli pituuspaino pysyy samassa suhteessa. Lapsen painokäyrien säännöllinen seuraaminen on tärkeää, jotta mahdolliset muutokset voidaan havaita ajoissa, tällöin lihavuuden ja ylipainon ennaltaehkäisy on riittävän vaikuttavaa. (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013).



Kuvio 7. Lasten ylipainoisten osuus ikäryhmittäin (THL 2016).

	Ylipaino	Lihavuus
Pituuspaino < 7 v	10–20 %	> 20 %
Pituuspaino ≥ 7 v	20–40 %	> 40 %
ISO-BMI (≥ 2 v)*	25–30 kg/m ²	> 30 kg/m ²

* Yli 2-vuotiailla lapsilla ISO-BMI (aikuista vastaava painoindeksi) kuvaa painoindeksiä, joka lapsella on tulevaisuudessa aikuisena, jos hänen painoindeksinsä pysyy ikätovereihin verrattuna samalla tasolla **3, 4**.

Kuvio 8. Kliiniseen käyttöön soveltuvat suomalaisten lasten ylipainon ja lihavuuden kriteerit (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013).

5.2 Keinot ja menetelmät vanhempien ohjaukseen

Vanhemman kokemus omasta itsestään sekä kyvyistään osata huolehtia lapsensa ravitsemuksesta ovat olennainen osa vanhemmuutta. Terveystieteiden tehtävänä on tukea vanhempia lasten vastuullisessa ravitsemuskasvatuksessa. Ravitsemusohjaustilanteissa tulisi huomioida perheen monimuotoisuus, ruokakulttuurinen tausta, arvot, asenteet, ruuan valmistus- ja ravitsemustiedot- ja taidot sekä perhe kokonaisuutena (THL 2016a).

Terveydenhoitaja toteuttaa ravitsemusneuvontaa, jossa tavoite on luoda vanhemmille ja lapselle ruokailusta myönteisen ja iloisen tapahtuman kuva, sen lisäksi että turvataan lapsen ja koko perheen hyvää, monipuolista ravitsemusta. Ruoan terveellisyys ja maistuvuus ovat molemmat tärkeitä asioita, jotka tulisi molemmat huomioida ja sovittaa yhteen. Elämäntilanteet ovat jatkuvassa muutoksessa, moniasia on sidoksissa ja vaikutuksessa toisensa kanssa. Terveydenhoitaja seuraa ja arvioi yhdessä perheen kanssa heidän ruokailutottumuksiaan koko neuvolaiän ajan. Tämän jälkeen arviointia ja seuranta jatketaan kouluterveydenhuollossa. (THL 2015d.)

Lapsi kasvaa ja kehittyy vauhdikkaasti, mutta kuten muukin kehitys, syöminenkin kehittyy vähitellen iän ja taitojen karttuessa. Ravitsemusohjaus tulee ajoittaa aina lapsen kehitysvaiheen mukaisesti. Vanhempien herkkyyys ja lapsen kehityksen ja oppimisen havainnointi mahdollistavat suotuisat olosuhteet harjoittelulle ja uuden omaksumiselle. Vuorovaikutus ja vanhempien havainnointi lapsesta on siis tärkeää, jotta ymmärrettäisiin missä kehitysvaiheessa mennään ja miten olisi hyvä tällöin edetä ja toimia. Ohjauksen ja tuen tarve on erityisen suuri silloin, kun lapsi on vanhemmilleen esikoinen. Tällöin useimmiten tarvitaan perustietoa lapsen ravitsemuksesta, ohjeistusta syömisestä opetteluun ja siihen liittyvien herkkyyksien tunnistamiseen, sekä käytännön vinkkejä siihen mitä lapsi voi alkaa harjoitella missäkin ikävaiheessa. Näitä asioita muun muassa voidaan käydä lävitse niin neuvola vastaanotolla ikäkausitarkastuksissa, kuin äiti lapsiryhmissä ja ryhmäneuvoloissa. (THL 2015d.)

5.3 Tukimateriaalit apuna ohjauksessa

Ravitsemussuositukset ovat valtaosalle väestöä tuttuja, mutta siitä huolimatta niiden noudattaminen on haasteellista ja valitettavan usein myös heikoilla kantimilla. Jotta tilannetta voitaisiin parantaa, täytyy ravitsemusohjauksen lisäksi huomioida perheen psykososiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän ruokavalintoihinsa. Käytännön työn avuksi ravitsemukselliseen ohjaus- ja neuvonta työhön on Suomessa hiljattain kehitetty kolme uutta ohjausmenetelmää. Näitä ovat ”Neuvokas” -väline, jolla voidaan helpottaa perheen elintapojen seuranta. ”Painokas” on puolestaan välineistö, jonka avulla perheen voimavarojen ja elintapojen puheeksi ottamista voidaan helpottaa. Lisäksi sen avulla pystytään vahvistamaan perheen sitoutumista uusiin muutoksiin. Sapere menetelmään perustuvassa ”makukouluissa” lasten aisteja käytetään hyödyksi konkreettisin keinoin, heitä tutustutetaan terveellisiin ruokaelämyksiin kokeilun ja leikin kautta. Nämä uudet työvälineet tuovat ravitsemustyöhön tiedollisen puolen lisäksi keinoja soveltaa tätä tietoa käytännössä. Tiedon ja ohjeiden ohessa, pysyvän muutoksen luomiseen tarvitaan perheen voimauttavaa tukea ja innostavaa sekä kannustavaa työtä. ”Ruokavaliota ei valita, vaan se opitaan.” (Tuomasjukka, Kyllönen, Ketola, Lagström & Aromaa 2010.)

5.3.1 Neuvokas perhe -menetelmä

Perheiden elintapaohjauksen tueksi kehitetty Neuvokas perhe -menetelmä on hyvä työkalu perheen elintapojen myönteistä kehitystä edistämään sekä vahvistamaan luoden samalla perheelle pysyvyyden tunnetta. Olennaista

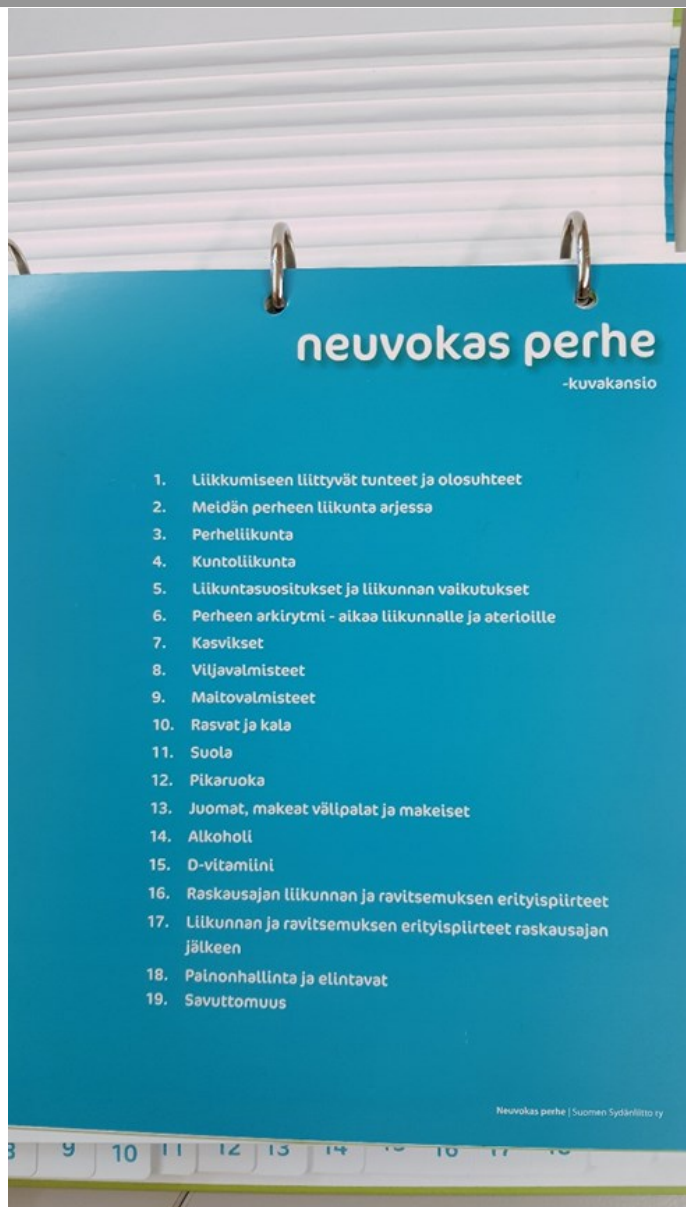
menetelmässä on auttaa perhettä tunnistamaan jo hyvin toimivia arjen asioita ja sen kautta rakentaa pohjaa muutoksille. Menetelmää voidaan hyödyntää käyttäen apuna Neuvokas perhe ohjaus kansiota, sekä perheen liikunta- ja ruokatottumukset korttia, Kuva 9. Menetelmässä on apuna seuraavanlaisia työvälineitä:

- Neuvokas perhe -kortti on tarkoitettu perheen omien tottumusten itsearviointiin sekä ammattilaiselle asioiden puheeksi ottamiseen. Kortti sisältää arkeen liittyviä väittämiä muun muassa liikunnasta, syömisestä, alkoholista ja unesta. Sen tavoitteena on saada perhe pohtimaan arjen valintojaan.
- Neuvokas perhe -kuvakansio sisältää elintapoihin ja arkeen liittyviä havainnollistavia kuvia, joita voidaan hyödyntää keskusteltaessa perheiden kanssa.
- Neuvokas perhe -tietokansioon on koottu taustatietoa terveydenhuollon ammattilaisen työn tueksi. Se sisältää tietoa Neuvokas perhe -menetelmästä, ohjauksesta sekä liikunnan ja ravitsemuksen teemoista.
- Neuvokas perhe -verkkosivut ovat internet-sivusto, josta löytää paljon tietoa ja tukea lapsiperheiden elintapoihin liittyen.

Menetelmän käyttöön on koulutettu terveydenhuollon ammattilaisia jo yli puolessa Suomen kunnista Neuvokas perhe -ohjaajakoulutuksen avulla. Ohjaajakoulutus antaa valmiudet ja työvälineet menetelmän käyttämiseen. (Suomen sydänliitto ry n.d.a.)



Kuva 9. Neuvokas perhe -ohjauskansio sekä perheen liikunta- ja ruokatottumukset kortti (Lähteinen 2016).



Kuva 10. Neuvokas perhe -ohjauskansion sisältö (Lähteinen 2016).

5.3.2 Sapere- menetelmä

Sapere ruokakasvatusmenetelmässä tavoitteena on antaa lasten tutustua ruokamaailmaan omien aistien välityksellä. Lapset oppivat ruuasta aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä. Tätä hyödynnetään Sapere menetelmässä sen perustuessa aistikokemuksiin, joiden kautta lapsi oppii asioita mm. elintarvikkeista, ruuan alkuperästä ja sen valmistamisesta. Tämän menetelmän keinoja voivat hyödyntää niin vanhemmat kuin ammattikasvattajatkin.

Sapere- toiminnan tärkeimmät teesit ovat:

- Ruokailo on paras matkalippu ruokamaailmaan.
- Ruokiin kannattaa tutustua kaikkien aistien avulla.
- Leikki, tutkiminen ja uteliaisuus ovat lapsen tapa oppia ruuasta.

- Mitä enemmän lapsi osallistuu ruuanlaittoon, sitä enemmän hän innostuu.
- Pakottamalla lasta syömään tai maistamaan emme luo ruokailoa vaan sammutamme sen. (Peda.net 2013.)

Sapere- ravitsemuskasvatusmenetelmä kannustaa tutustumaan uusiin ruokiin leikinvarjolla. Lapsien uteliaisuutta ja tutkimushalua kannattaa hyödyntää uuden oppimisessa. Lasta tulee tukea ja rohkaista uusiin ruoka-aineisiin tutustussa. Sapere tarjoaa tähän erilaisia käytännön keinoja, joissa hyödynnetään aistit ruokailon löytämiseksi. Makukoulussa huomioidaan lapsen ominaiset keinot oppia, joita tarvitaan myös syömisen suhteen. Ruokiin tutustumisessa ja ennakkoluulojen kohtaamisessa auttaa se, että lapsi pääsee tutkimaan ruokaa omin sormin, ihmettelemään ääneen sekä monipuolisesti aistimaan uutta ruokaa. Tällöin puhutaan kokemuksellisesta aistioppimisesta, jossa ruokiin tutustutaan leikinvarjolla ja lapsen ehdoilla. (Suomen sydänliitto ry n.d.b.)

Ensimmäisenä ruoassa huomio kiinnittyy sen ulkonäköön ja hajuun. Sen perusteella luodaan pikaisia johtopäätöksiä siitä, miltä ruoka mahtaa maistua. Kun kyseessä on lapselle epämieluisa ruoka, kannattaa maistaminen jättää viimeiseksi ja ensin tehdä tuttavuutta ruokaan muiden aistien kautta. Ruoka-aineesta saa tutumman ja helposti lähestyttävämmän kun lapselle annetaan mahdollisuus osallistua ruoan valmistukseen. Se voi olla esimerkiksi pilkkomista, pesemistä tai kuorintaa. Makuaistia voi harjaannuttaa myös siten, että maistatetaan makeita, happamia, kovia ja pehmeitä omenalajeja. Samaa ruoka-ainetta kannattaa tarjota eritavoin, esimerkiksi porkkanaa soseena, raasteena, paloina ja mehuna. Ruoan maistelu erimuodoissa harjaannuttaa makuaistia. (Suomen sydänliitto ry n.d.b.)

Ruoan hajusta muodostuu suurin osa makuaistimustamme. Tietyillä tuoksuilla on yhteyksiä jo varhaislapsuudesta alkaen vaikkapa juhliin, ihmisiin ja paikkoihin. Lapsen kanssa voi nuuhkia yhdessä erilaisia tuoksuja ja miettiä mitä niistä tulee mieleen. Lisäksi voi vaikkapa arvuutella mikä tuoksu on kyseessä sokkoleikin avulla. Siinä voi esimerkiksi pilkkoa esille erilaisia vihanneksia ja hedelmiä sekä yrtejä ja antaa lapsen tunnistaa mikä mahtaa olla kyseessä. Lapsi myös kuulostelee tarkkaavaisesti, miten ruoasta puhutaan. Positiivista ruokapuhetta kylvämällä lisätään ruokailuhetkien iloa, myös pöydän ääressä yhdessä ruokailu on hyvin tärkeää mallintamisen sekä viihtyvyyden vuoksi. Lapsella voisi olla oma ”keittiö nurkkaus”, jossa hänellä olisi omia keittiötarvikkeita ja kattiloita, joita saisi kolistella ja tutkia. Perheen arkisille ruuille voisi yhdessä keksiä hauskoja yksilöityjä nimiä, jolloin asenne ruokaa kohtaan voisi muuttua myönteisemmäksi. Esimerkiksi pinaattiletut voisivat olla Eetun voimalettuja. (Suomen sydänliitto ry n.d.b.)

Ruoan houkuttelevuuteen vaikuttaa vahvasti ruoan ulkonäkö ja se, miten se on laitettu esille. Ruokailuhetkiä voi piristää ja niistä tehdä aisteja hivelemiä, kun pöytä katetaan ja ruoka asetetaan kauniisti esille. Värikkäillä kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä saa paljon iloa ja houkuttelevuutta lautaselle, kun ateriala koristelee niiden avulla, esimerkiksi eri eläinten muotoisiksi. Värien pitäminen erillään on usein lapsille miellyttävämpää, kuin että niitä sekoittelisi keskenään. Lapsen kannalta on merkityksellistä, että hän

voisi nähdä miten ruoka valmistetaan ennen kuin se päätyy lautaselle. (Suomen sydänliitto ry n.d.b.)

Lapsi omaa tarpeen aistia ympäristöönsä raajoillaan ja suullaan. Suutuntumalla on joko myönteistä tai kielteistä vaikutusta siihen, tuleeko ruoka syödyksi vai ei. Toiset ruoat maistuvat paremmin lämpiminä ja pehmeinä, toiset taas kylminä ja kovina. Jokaisella on myös yksilölliset mieltymyksensä, joita tulisi huomioida. Kun lapsen kanssa yhdessä leipoo, lapsi voisi osallistua jokaiseen työvaiheeseen aina munien pilkkomista, mittaamisiin ja koristeluun. Tämän lomassa on hyvä keskustella miltä ruoka tuntuu, tuoksua ja näyttää kussakin vaiheessa. Kaupassa käynnistä voi tehdä myös lapsen kanssa mukavan seikkailun, jossa kasvis- ja hedelmäosastolla tutustellaan uusiin lajikkeisiin ja valitaan mitä ostetaan kotiin kokeiluun. Kotona hyödynnetään aisteja uuteen tutustuessa sitä nuuhkien, tunnustellen ja maistelien. (Suomen sydänliitto ry n.d.b.)

5.3.3 Painokas-menetelmä

Lasten ja nuorten ylipaino on jatkuvasti lisääntynyt niin Suomessa kuin muissakin länsimaissa. Tämä huoli on saanut aikaan Painokas-projektin. Ylipainolla tiedetään olevan monia riskitekijöitä, joista vakavina esimerkkeinä tyypin 2 diabetes sekä sydän- ja verisuonitaudit. Tiedossa on myös se tosiasia, että on todennäköistä olla lihava aikuisena, jos sitä on ollut lapsena. Todennäköisyys aikuisiän lihavuudelle kasvaa entisestään, mitä myöhemmin asiaan puututaan. Yhdysvaltalainen Whitakeri (1997) teki tutkimusta siitä, miten todennäköisyydet kasvavat aikuisiän lihavuudelle lapsen iän karttuessa. Tutkimuksen mukaan, mikäli lapsi on esikouluikässä lihava, todennäköisyys kasvaa 2-3 kertaa olla sitä myös aikuisena. Todennäköisyys on 5-15 kertainen, mikäli lihavuus on ala-asteikäisellä ja yli 15 kertaa suurempi heidän keskuudessa, joilla oli lihavuutta yläasteikäisinä. Tämän lisäksi vanhempien mahdollinen lihavuus kaksinkertaistaa edellä mainitut riskiluvut.

Lasten ylipainoa alkaa havaittavasti esiintyä yleensä neljästä ikävuodesta eteenpäin. Tällöin tulee alkaa seurata tehostetummin lapsen painonkehitystä ja erityisesti niiden perheiden osalta, joissa esiintyy ylipainoa tai muita riskitekijöitä. Vanhempien painolla on merkittävä vaikutus riskiin. Lihavuuden ohella, aikuisuuteen siirtyä helposti myös muutakin, nimittäin terveyttä uhkaavat tottumukset, esimerkiksi liian vähäinen liikunnan harrastaminen. Noidankehä syntyykin helposti, kun lihavuus on liikkumista vaikeuttava tekijä, jolloin laihutuspyrkimykset vaikeutuvat ja mahdollisuudet laihtua alenee. Lasten lihavuus voidaan luokitella jo itsenäiseksi sairaudeksi, mikä ilman riittäviä interventioita lisää vakavien terveysriskien ilmaantumista jo lapsillekin. (Painokas-projekti 2006–2008.)

Painokas-projekti oli Turun kaupungin perusterveydenhuollon sekä erikoissairaanhoidon poikkihallinnollinen tutkimus- ja kehittämisprojekti vuosina 2006–2008. Kohderyhmänä toimivat turkulaiset 4–6-vuotiaat lapset, joita oli pituuspainon suhteella kutsuttu interventiotapaamisiin neuvolaan. Lasten pituuspainosuhte oli +10–+40 %. Tarkoitus oli etsiä ja löytää uusia toimivia menetelmiä terveydenhuoltoon soveltuvaan ravitsemus- ja liikunta-

ohjaukseen. Keskeistä oli perhekeskeisesti tapahtuva, kumppanuuteen perustuva neuvolatyö, jossa keskiössä oli koko perhe. Projektin tavoitteena oli estää ja löytää keinoja lasten ylipainoa muuttumasta lihavuudeksi, sekä tukea koko perheen terveyttä ja elämänhallintaa. Projektissa käytettävien keinojen avulla tuettiin lapsen normaalia kasvua sekä minimoitiin ylipainon riskiä ja siitä aiheutuvia terveydellisiä haittatekijöitä. (Painokas-projekti 2006–2008.)

Neuvoloiden terveydenhoitajat olivat avainasemassa kohderyhmään valittujen perheiden terveysneuvonnassa. Projektin perustana toimi lyhytinterventio-ohjelma, mikä muodostui neljästä perheen yksilötapaamisesta, sekä kolmesta ryhmätapahtumasta. Perheenyksilötapaamisiin kuuluivat terveydenhoitajan, lastenlääkärin, sekä ravitsemus ja liikunta asiantuntija työntekijä tapaamiset. Yksilötapaamisiin kuului startti, -lastenlääkäri, -liikunta sekä ravitsemusasiantuntija käynnit. Starttikäynnillä kartoitetaan perheen tukiverkosto, perheen arki ja siihen tarvittavien muutosten sisällyttäminen sekä lapsen kehityskaari. Tarkoitus on saada perhe motivoitumaan ja sitoutumaan muutokseen. Käynnillä perhe saa oman kansion, johon kirjataan perheelle merkityksellisiä asioita sekä kerätään tapaamisissa saadut materiaalit. (Painokas-projekti 2006–2008.)

Lastenlääkärikäynnillä lapsen terveydentila tutkitaan ja kasvukäyrää tarkastellaan. Käyntiin kuuluu myös vanhempien haastattelu, jossa selvitetään lapsen aikaisempi terveydentila ja sen mahdolliset muutokset, lisäksi lääkäri kartoittaa suvussa mahdollisesti esiintyviä sairauksia. Vanhemmilta otetaan perusmittaukset: pituus, paino ja vyötärön ympäryys, halutessaan heiltä mitataan myös kolesteroli ja verensokeri tasot. Liikunta-asiantuntijan käynnillä mietitään yhdessä, millainen merkitys liikunnalla on perheen hyvinvointiin ja terveyteen. Näitä tietoja hyödyntäen suunnitellaan perheen kanssa yhteistyössä heille soveltuva liikunnan toteuttamismalli, perheen asenteet ja tavat huomioiden. Ravitsemusasiantuntijan kanssa katsastetaan perheen ruokailutottumuksia ja kartoitetaan muutoksen tarpeita. Tärkeää on kannustaa ja tukea perhettä uusien käytänteiden omaksumisessa ja muutoksen ylläpitämisessä. Muutostavoitteet pyritään konkretisoimaan, jotta niiden toteuttaminen olisi helpompaa. (Painokas-projekti 2006–2008.)

Ryhmätapahtumien teemoina olivat Voi hyvin tapahtuma, jossa toiminnallista tietoa jaettiin lastenkulttuurin mahdollisuuksista lisäten perheen yhteistä aikaa ja puuhastelua. Sen lisäksi jaettiin tietoa ja materiaalia liittyen lapsen kehitykseen ja kasvatukseen, tapahtuma toteutettiin Turun kaupungin kulttuuripajalla. Tavoitteena oli tukea lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta sekä kannustaa perhettä hyödyntämään arjessaan saatua kokemusta ja tietoa. Liiku leikiten- tapahtuma toteutettiin puolestaan perheen liikuntaelämyksenä ”liikunnan ihmemaassa.” Tarkoituksena oli tarjota tietoa kaupungin liikuntapalveluista sekä tukea perheiden yhteisiä liikunta harrastuksia. Nauti ruuasta- tapahtuman ideana oli kannustaa perheitä laittamaan sekä nauttimaan ruokaa yhdessä. Tapahtumassa perheet saivat valmistaa yhdessä ateriakokonaisuuden, jonka lisäksi jaettiin tietoa helppoon, hyvään ja terveelliseen ruuanlaittoon liittyen. Mukaansa perheet saivat mm. Pupu Painokas- reseptikirjaset. (Painokas-projektin liite lyhytinterventio 2006–2008.)

Projektin tarkoitus oli tarjota perheille mahdollisuuksia ja sitä kautta oivalluksia löytää ja hyödyntää omassa arjessa pieniä lapsen ja sitä kautta koko perheen terveyttä tukevia muutoksia. Asiantuntijat toimivat perheiden yksilöllisenä tukena auttaen tarkastelemaan elintapoja ja arkea. Lyhytinterventtioiden jälkeen projektia jatkettiin seurantatutkimuksena, jolloin perheet kävivät seurantakäynneillä 6, 12 ja 18 kuukauden kuluttua. (Painokas-projekti 2006–2008.)

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö tapahtuu ammatillisella kentällä, joka näkyy käytännön toiminnan ohjeistuksena, opastuksena, toiminnan järjestämisenä tai järjeistämisenä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohje, ohjeistus tai opastus, kirja, kansio, vihko, portfolio, näyttely tai esimerkiksi tapahtuma, alasta aina riippuen. (Vilka & Airaksinen, 2003, 9.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä saatetaan ratkaista jokin ongelma, kuvaillaan jokin prosessi ja analysoidaan sen eri vaiheita tai kehitetään jotakin alan käytäntöä. Toiminnallisen opinnäytetyössä syntyy aina siis jokin toiminnallinen tuotos. Tuotosta tai palvelua kehitetään, rakennetaan ja kokeillaan käytännön kautta. On yksi asia joka yhdistää näitä kaikkia edellä mainittuja toteutus tapoja, toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään aina viestinnällisin sekä visuaalisin keinoin pyrkiä luomaan kokonaisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. (Vilka ym. 2003, 51).

Toimeksiantajan löytäminen on prosessissa hyvin suotavaa, sillä sen avulla opinnäytetyöntekijät pystyvät näyttämään osaamistaan laajemmin ja siten päästä luomaan suhteita työelämän kontakteihin. Yhteistyökumppanin avulla opiskelija pääsee myös peilaamaan omia taitojaan ja tietojaan sen hetkiseen työelämään ja sen tuomiin tarpeisiin. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa lisää myös vastuuntuntoa sekä opettaa projektinhallintataitoja johon kuuluvat muun muassa suunnitelman tekeminen, tietyt toimintaehdot ja-tavoitteet, aikataulutettu toiminta sekä tiimityö. (Vilka ym. 2003, 16–17). Kaikkiin toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu prosessia refleктоiva kirjallinen osia, vaikka se tehdäänkin toiminnallisesti. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa tulee näkyä työn teorettinen viitekehys. (Metropolia 2012.)

Toiminnallisen osuutemme toteutuu yhteistyössä Niemenrannan päiväkodin kanssa. Pidämme vanhemmille vanhempainillan lapsen terveellisestä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Yhteistyö lähti opiskelijoiden pyynnöstä ja päiväkotiki koki aiheen sekä vanhempainillan tarpeelliseksi. Vanhempainilta on mahdollista osallistua vanhemmat joiden lapsi käy kyseisestä päiväkotia. Esityksemme jälkeen toteutamme vanhemmille palautekyselyn illasta.

Vanhempainillalla on aina oltava jokin tavoite. Onnistunut vanhempainilta vaatii aina hyvää suunnittelua, riittävän ajoissa tapahtuvaa tiedottamista sekä taitoa toimia aikuisten kanssa. (Vanhempainilta n.d.a) Vanhempainillan kutsusta on hyvä tehdä innostava sekä kannustava, jonka tulisi viestiä, että vanhemmat ovat lämpimästi tervetulleita sekä heidän läsnäolonsa on tärkeää. Kutsussa on myös hyvä näkyä tarkat alkamis- sekä päättymisaajat

sekä niistä tulee pitää kiinni. Myös vanhempien toiveita tulevasta vanhempainillasta olisi hyvä kuulla ennen tapaamista. (Vanhempainilta. n.d.b.)

Vanhempainiltamme tavoitteena on lisätä lasten vanhempien tietoisuutta lasten ravitsemussuosituksista, kertoa terveellisistä välipala vaihtoehdoista, lasten ruokakäyttäytymisestä sekä tarjota käytännön neuvoja vanhemmille lasten ravitsemuskasvatuksen tueksi. Toivomme, että vanhempainillassa vallitsisi rento, avoin ja keskusteleva ilmapiiri. Vanhempien kysymyksiin ja mahdollisiin huolenaiheisiin pyritään löytämään ratkaisuja. Lisäksi vanhemmat voivat saada toisiltaan vertaistukea ja löytää uusia näkökulmia ja keinoja arjen avuksi. Teimme vanhempainillasta esitteen, joita lastentarhanopettajat jakoivat vanhemmille. Toivomuksemme oli, että osallistujia saataisiin mahdollisimman paljon paikalle. Vanhempainillan ajankohta oli 18.1.2017 klo. 17.15–18.30.

6.1 Vanhempainillan suunnittelu ja toteutus

Suunnittelimme vanhempainiltaa noin kaksi viikkoa ennen illan toteutumista. Teimme iltaa varten PowerPoint-esityksen sekä pohdimme hiekan etukäteen, miten jakaisimme aihe-alueet, joihin perehtyisimme vielä syvällisemmin. Sovimme kuitenkin, että emme harjoittelisi niinkään vanhempainillan suullista osuutta, jotta tilanne olisi mahdollisimman luonteva. Palauttelimme mieleemme leikki-ikäisen ravitsemussuosituksia sekä tutustuimme vielä erilaisiin internet sivustoihin, jotka antoivat vinkkejä leikki-ikäisen ravitsemuksen toteutukseen vanhemmille.

Aluksi suunnittelimme, että pitäisimme vanhempainillan alussa learning cafe menetelmällä pienen keskustelu hetken vanhempien keskuudessa, jotta se auttaisi vanhempia orientoitumaan aiheeseen ja keskustelu olisi alusta asti luontevan tuntuista. Vanhempainiltaan ilmoitautui 15 vanhempaa mutta pienen osanottaja määrän vuoksi luovuimme heti alussa learning cafe menetelmästä. Esitys toteutettiin päiväkodin liikuntasalissa ja käytettävissämme oli valkokangas iltaa varten. Vanhempain illan alussa vanhemmat pääsivät tutustumaan sokerinäyttelyymme kahvi kuppien äärellä. (Kuvat 11 ja 12.) Sokerinäyttelymateriaalimme saimme lainaan Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymästä, sokerinäyttelyn materiaali perustuu syö hyvää sivuston ohjeistuksiin.

Vanhempainilta on hyvä aloittaa aina positiivisesti. Jos paikalla on uusia vanhempia, on hyvä käyttää hetki aikaa toisiinsa tutustumiseen. Jo puhujien tapa esitellä itseään, vaikuttaa vanhempainillan aikana syntyvään vuorovaikutukseen. Koko vanhempainillan ajan tulee pyrkiä luomaan lämmin, välitön sekä kannustava ilmapiiri joka tukee vanhempainillan aikana tapahtuvaa vuorovaikutusta. Positiivinen sekä empaattinen puhuja nimittäin tukee vuorovaikutuksellista iltapiiriä sekä innostaa vanhempia jatkossakin osallistumaan vanhempainiltoihin. (Vanhempainilta n.d.b.) Vanhempainiltojen tarkoitus on tukea lapsen kasvua sekä kehitystä (Vanhempainilta. n.d.c).



Kuva 11. Sokerinäyttelyä (Lähteinen 2017).



Kuva 12. Sokerinäyttelyä (Lähteinen 2017).

Kun vanhemmat olivat saaneet juotua lämmintä juotavaa, aloitimme illan esittelemällä itsemme sekä käymällä läpi PowerPointin avulla tämän hetkiset leikki-ikäisten lasten ravitsemussuositukset, näytimme vanhemmille ajoittain myös syö hyvää sekä neuvokas perhe sivustolta vinkkejä perheen ruokailun arkeen. Videot, etenkin syö hyvää -sivustolta, olivat havainnollistamassa PowerPoint-esityksen väleissä. Videot sisäl-

sivät muun muassa sokerin täyteisiä välipaloja ja vaihtoehtoisesti terveellisiä välipaloja sekä hauskoja vinkkejä vanhemmille saada lapsia syödään lisää kasviksia.

Ravitsemussuositusten jälkeen keskityimme lasten ruokakäyttäytymiseen, välipalojen merkitykseen sekä pulmalliseen ruokailukäyttäytymiseen, ravitsemuskasvatukseen ja sen merkitykseen. Loppua kohden, kävimme asioita läpi keskustellen, yhdessä vanhempien kanssa. Huomasimme että mitä pidemmällä ilta oli edennyt, sitä vähemmän olimme katsoneet PowerPoint-esitystä kohden. Olisimme halunneet jatkaa vielä pidempään keskustelemista, sekä vanhempien tukemista ja ohjausta mutta aika oli rajallinen. Toivomme, että pääsemme pian pitämään valmiina terveydenhoitajina vastaavanlaisia vanhempainiltoja.



Kuva 13. Kahvi ja tee tarjoilu esityksen ajan (Lähteinen 2017).

6.2 Toiminnan arviointi

Ryhmä oli hyvin pieni, mutta koimme sen tavallaan voimavaraksi illan aikana. Toisaalta pieni osallistujamäärä, joita lopulta paikan päällä oli vain kolme, tuotti pettymyksen, sillä olimme varautuneet suurempaan osallistujamäärään. Vanhemmat uskalsivat kuitenkin pienessä ryhmässä jakaa mietteitä sekä pulmallisia asioita heidän arjestaan. Vanhempain iltaan osallistujat selvästikin luottivat toisiinsa, tunnelma oli hyvin avoin. Vanhempainilta itsessään toimi mielestämme kokonaisuudessaan hyvin, koimme, että ilta ei tarvinnut learning cafe menetelmää. Kesken esityksen tietokoneen kanssa tuli teknisiä ongelmia, jonka vuoksi hieman keskittyminen herpaantui ajoittain. Pystyimme kuitenkin toimimaan tilanteessa rauhallisesti, vaikka ongelmia oli välillä saada videoita toimimaan. Tämä oli ehkä ainut asia, joka jäi harmittamaan pienen osallistujamäärän lisäksi.

Yllätyimme hieman, että esityksemme oli niin luonteva ja pystyimme puhumaan rennosti ja itsevarmasti. Vanhempainilta sisällöllisesti sujui odotetulla tavalla ja pystyimme luomaan paikanpäälle sen tunnelman, jota olimme tavoitelleetkin. Esitimme useasti esityksen aikana kysymyksiä, joita ryhmässä sitten pohdimme. Lisäksi saimme esityksen kuluessa vanhemmilla kysymyksiä, mikä oli oikein toivottua. Oli hienoa huomata, että osallistuneet vanhemmat olivat todella kiinnostuneita esityksestämme ja me pystyimme vastaamaan ja auttamaan heitä heidän kysymyksissään ja ongelmissaan, he luottivat ammattitaitoomme, se oli hieno tunne! Koimme, että asia sisältö oli vahva sekä esimerkit videoista toivat pirteyttä ja käytännön läheisyyttä iltaan. Toivomme, että päiväkotit hyödyntää jatkossa materiaaliamme muistuttamaan vanhempia leikki-ikäisten lasten terveellisestä ravitsemuksesta.



Kuva 14. Esitystila (Lähteinen 2017).

6.2.1 Oma arviointi

Jännitimme vanhempainillan pitämistä, mutta huomasimme vanhempainillan alkaessa, että jännitys oli poissa. Vanhemmat olivat hyvin vastaanottavaisia ja koimme, että saimme luotua illan aikana hyvin rennon ja avoimen ilmapiirin, josta olemme tyytyväisiä. Huomasimme molemmat, kuinka olemme saaneet rohkeutta sekä itsevarmuutta esiintymiseen. Nautimme molemmat esiintymisestä ja saimme siitä paljon irti. Koimme, että tilanne oli kuin kenen tahansa olohuoneesta. Olisimme varmasti voineet toimia paremmin siinä, että olisimme tarkistaneet videoiden toimivuuden valkokankaalla ennen esityksen alkua. Myös ajankohta vanhempainillalle oli hieman huono, sillä päiväkodin työntekijän kertoivat juuri joulun jälkeen tammi-kuussa olevan huonoin ajankohta vanhempainilloille heikon osallistujamäärän vuoksi. Kaiken kaikkiaan ilta oli onnistunut, opinnäytetyön avulla osamme jatkossa paremmin neuvoa ja ohjata vanhempia leikki-ikäisten

lasten terveellisen ravitsemuksen toteutuksessa tulevana terveydenhoitajina. Jatkossa toivommekin, että luottamme omiin kykyihimme sekä tietotaitoomme ohjata ja tukea vanhempia.



Kuva 15. Tyytyväiset opiskelijat esityksen jälkeen (Lätti 2017).

6.2.2 Vanhempain palaute

Vanhempainillan palautekysely toteutettiin kirjallisesti. Kyselyyn osallistui 2 naista ja yksi mies, palautekysely pyydettiin nimettömänä. Palautekyselyssä kysyttiin kolme kysymystä, joista viimeinen oli vapaamuotoinen, siinä vanhemmat kirjoittivat omia terveisiä vanhempainillan pitäjille. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, oppiko kuulija illan aikana jotakin uutta leikki-ikäisen lapsen terveellisestä ravitsemuksesta? Kaksi vastaajista vastasivat kyllä, yksi vastaajista vastasi, että ei oppinut mitään uutta. Toisessa kysymyksessä halusimme selvittää, mitkä asiat vanhemmille olivat uusia, sillä emme tienneet ennen vanhempainiltaa, kuinka tietoisia vanhemmat ovat leikki-ikäisen terveellisestä ravitsemuksesta. Yksi vastaaja kertoi, että asiat olivat tuttuja mutta kertaus ei ollut pahitteeksi. Muut vanhemmat kirjoittivat palautteissaan, että eivät olleet tietoisia uusista ravitsemussuosituksista ja kokivat saaneensa uusia ideoita lasten ravitsemuskasvatukseen liittyen. Myös sokerinäyttely oli saanut muutaman vanhemman omien sanojensa mukaan havahtumaan suurista sokerimääristä lapsien elintarviketuotteissa. Kolmannessa kysymyksessä toivoimme palautetta siitä, mitä vanhemmat olisivat lisäksi toivoneet nostettavan esille vanhempainillassa. Kenelläkään vastaajille ei tullut mieleen, mistä olisivat toivoneet vielä keskusteltavan. Vanhemmat olivat kirjoittaneet viimeiseen kohtaan vanhempainillan pitäjille terveisiä:

”Elävä, havainnollista esitys, paljon hyvää. Tsemppiä loppuopiskeluihin!”

”Hyvin meni”

”Kiitokset hyvästä esityksestä”

Palautekyselyn jälkeen jaoin vanhemmille vielä paperille tulostetut net-tiosoitteet, joihin heitä myös esityksemme aikana tutustutimme. Kyseisten linkkien takaa löytyy hyödyllistä tietoa, hyviä neuvoja sekä toiminnallista materiaalia aiheeseemme liittyen. Suosittelimme vanhempia tutustumaan kyseisiin sivustoihin. Lisäksi olimme tulostaneet heille Neuvokas perheen materiaaleista ohjeet ”10 vinkkiä nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen.” Sii-hen oli meidän mielestämme koottu hyvin ydinasiat sekä annettu käytännön neuvoja mitä voisi kokeilla. Samoista asioista keskustelimme myös esityk-semme aikana, mutta halusimme jakaa vanhemmille vielä jotakin oleellista muistettavaa kotiin vietäväksi.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut työläs, mutta palkitseva prosessi. Se on vaatinut aikaa ja vaivaa, mutta antanut lopulta sitäkin enemmän takaisin. Prosessi on opettanut joustavuutta, armollisuutta, yhteistyökykyä, pitkäjänteyttä sekä kriittisyyttä sekä vahvistanut uskoa omaan valmiuksiin tule-vina terveydenhoitajina. Opinnäytetyö prosessin aikana ehdimme käymään monissa harjoitteluissa, huomasimme harjoitteluissamme, kuinka opinnäytetyön tekemisestä on ollut apua ohjaus tilanteissa muun muassa neuvolassa ja kouluissa, sillä tieto ja taito ovat kasvaneet huomattavasti. Taito ja roh-keus puuttua koskien lasten ravitsemusta ovat selkeästi vahvistuneet.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut jatkuvaa aaltoliikettä, jonkinlaista etene-mistä on kuitenkin tapahtunut koko ajan. Ammatillinen kasvumme on ta-pahtunut hiljalleen, koemme, että tämän neljän vuoden aikana olemme val-tavasti kasvaneet ihmisinä, löytäneet itsestämme uusia vahvuuksia ja heik-kouksia, oppineet olemaan itsellemme armollisia ja antamaan aikaa itsel-lemme oppia. Myös jonkinlainen käsitys siitä, mihin haluamme suunnata työelämässä, on alkanut hiljalleen muodostua.

7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyö oli prosessina melko haasteellinen ja työläs. Haasteellisuutta prosessiin toi epävarmuus sekä matkalla tapahtuneet muutokset ja tekijöi-den voimavarojen vähyys. Alun perin työllä oli kolme tekijää, joista yksi joutui jättäytymään pois työn alkuvaiheessa. Aihe oli alun perin keskittynyt vain sokerin vaikutuksista lapsen kasvuun ja kehitykseen ja aiheen tutkimi-seen. Opinnäytetyö etsi omia uriaan aikansa, jolloin se lopulta muovautui kokonaisvaltaisemmaksi kokonaisuudeksi, jossa sokeri kuitenkin vielä näytteli melko merkittävääkin osaa.

Prosessi alkoi sopivan ja kiinnostavan aiheen valinnalla. Valmiista aiheista emme löytäneet sillä hetkellä tarpeeksi kiinnostavaa, joten aihetta lähdet-tiin kehittämään sen pohjalta, mikä tekijöitä kiinnosti ja minkä he kokivat olevan tällä hetkellä ajankohtainen ja merkittävä terveydenhoitajantyön nä-kökulmasta. Aiheen saatua hyväksynnän ohjaavalta opettajalta lähdimme hakemaan tietoa terveellisen ravitsemuksen merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Nykyisiä lasten ravitsemussuosituksia tutkittiin ja niistä py-rittiin etsimään keskeistä tietoa. Vanhempien tuki- ja ohjaus leikki-ikäisen

lapsen terveellisen ravitsemuksen toteutuksessa muodostui kuitenkin työn pääotsikoksi.

Työntekijät kokivat ravitsemuskasvatus aiheen sekä siinä vanhempien tukemisen ja ohjaamisen hyvin merkittäväksi lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta sekä myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Oikealaisyllä ravitsemuskasvatuksella on suuri merkitys lapsen kasvun ja kehityksen kannalta, mikä peilautuu suoraan lapsen nuoruuteen ja aikuisuuteenkin asti. Nuoruudessa ja aikuisuudessa ilmenevät terveydelliset niin psyykkiset kuin somaattiset vaivat voivat olla vahvasti sidoksissa varhaislapsuuden ravitsemuskasvatukseen ja ruokavalioon. Lapsena omaksuttuja ravitsemustottumuksia on usein todella vaikea muuttaa myöhemmällä iällä, joten terveellisellä ja monipuolisella ravitsemuksella jo varhaislapsuudesta lähtien, voidaan ehkäistä myöhempiä mahdollisia sairauksia ja ongelmia.

Syöminen ja ravitsemuskasvatus ylipäänsä ovat paljon muutakin, kuin itse ruokailu tapahtuma. Sillä on vaikutusta niin fyysisellä, psyykkisellä, kulttuurisella kuin sosiaalisellakin puolella. Puhutaan siis kokonaisvaltaisesta aiheesta, mikä voi joko edistää tai haitata ihmisen hyvinvointia. Yhteiskunnallisesti on merkittävää yhä enemmässä määrin panostaa varhaiseen puutumiseen ja näin ongelmien ennaltaehkäisyyn. Vanhemmille tulee antaa riittävää ja oikeaoppista tietoa ravitsemuskasvatuksen merkityksestä ja sen tärkeydestä. Tämä on vastuu, minkä pitäisi ensisijaisesti olla lapsen huoltajien vastuulla, mutta jossa terveydenhuollon ammattilaiset toimisivat tukena ja ohjaajina vanhemmille. Lisäksi terveydenhuollon ammattilaisten tulisi enemmän jo neuvolan ensikontakteista lähtien alkaa valmistamaan vanhempia lapsensa ravitsemuskasvatukseen ja korostaa heille sen merkitystä ja tarjota riittävästi tietoa ja apuvälineitä sen toteuttamiselle.

Haastetta työnteolle asetti myös työskentelyn aikatauluttaminen sekä tekijöiden yhteisen ajan löytäminen työn pohtimiselle ja työstämiselle. Tekijät kokivat haasteita myös ajoittain omissa jaksamisissaan ja työ toimi osaltaan myös eräänlaisena kasvuprosessina molemmille. Jälkeenpäin miettien onneksi työ tehtiin kuitenkin parina, sillä pystyimme antamaan toisillemme tarvittaessa tukea ja kannustusta jaksamaan sekä keskittymään. Yksin tehdessä, tämä olisi ollut varmasti vieläkin raskaampi prosessi. Alkuperäinen suunnitelma oli, että työ saataisiin päätökseen joulukuun aikana. Työn valmistuminen hieman venyi siis suunnitellusta aikataulusta, mutta olemme siitä huolimatta tyytyväisiä, sillä valmistuminen ei viivästy.

Opinnäytetyön työstäminen vaati paljon taustatyötä. Tietoa etsittiin kirjoista, internetistä, opinnäytetöistä, tutkimuksista ja erilaisista projekteista. Tiedonhaku koettiin työlääksi ja vaikeaksikin. Tiedon kriittinen tarkastelu ja haluamamme tiedon löytäminen useampia lähteitä hyödyntäen tuotti usein päänvaivaa. Täysin vastaavanlaisia opinnäytetöitä emme löytäneet ainakaan viimeisien vuosien takaa. Varsinaisia suomalaisia tutkimuksia aiheeseen liittyen on tehty melko vähän, joiden tietoa olisi voitu hyvin hyödyntää.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyötä oli kuitenkin mielenkiintoista työstää. Oli hienoa huomata, miten oppimista tapahtui ravitsemussuosittelusten sekä ravit-

semuskasvatuksen tiedon karttuessa. Tämä mahdollisti paljon henkilökoh- taista pohdintaa aiheen tiimoilta. Kokonaiskuva aihealueesta, sen laajuus- desta sekä merkityksellisyydestä selkeni jatkuvasti työn edetessä. Opinnäy- tetyö tulee tarjoamaan paljon hyvää perustietoa, näkemystä sekä menetel- miä vanhempien ohjaukseen ja tukemiseen lapsen ravitsemuskasvatuk- sessa. Toiminnallisen osuuden myötä, ohjaus- ja neuvonta valmiutemme vahvistuivat ja saimme sitä myötä lisää uskoa omiin vahvuksiimme tule- vina terveydenhoitajina.

7.2 Ammatillisen kasvun arviointi

Opinnäytetyön tekeminen jo itse on tekijä mikä vahvistaa ammatillista kas- vua. Tulevassa terveydenhoitajan työssä tarvitaan vankkaa tietämystä ravit- semuksesta ja sen merkityksestä hyvinvointiin. Ravitsemustietämys ja siinä ohjaaminen onkin yksi niistä terveydenhoitajan keskeisistä työtehtävistä. Opinnäytetyö prosessissamme pääsimme paneutumaan näihin teemoihin ja vahvistamaan valmiuksiamme toteuttaa ravitsemusneuvontaa tulevissa am- mateissamme.

Ennen kuin aloimme työstää opinnäytetyömme teoriaosuutta, tietämys las- ten ravitsemussuosituksista sekä ravitsemuskasvatuksesta ja terveydenhoi- tajan menetelmistä toteuttaa ohjausta olivat melko pintapuoliset. Teoria- osuuden valmistuttua, tietämys oli kehittynyt paljon syvemmälle tasolle. Ennen kuin opinnäytetyön työstäminen oli vielä alkanutkaan, pidimme ai- hettamme tärkeänä. Työn edetessä, aihe kuitenkin alkoi tuntumaan vielä en- tistäkin tärkeämmältä ja lisäksi sen työstäminen herätti ajattelemaan asioita paljon moniulotteisemmin. Esimerkiksi se, että ravitsemuksen ja ravitse- muskasvatuksen merkitys vaikuttaa paljon monialaisemmin ihmisen hyvin- vointiin, kuin vain somaattisella tasolla. Fyysinen terveys on vain yksi osa- nen ihmisen kokonaisvaltaisesta terveydestä, eikä ravitsemus edusta aino- astaan siitä tätä puolta.

Lisäksi jouduimme pohtimaan sellaisia asioita, mikä on todellisuudessa ter- veydenhoitajan rooli näissä asioissa ja miten vanhempia voisi todella tukea ja ohjata parhaalla mahdollisella tavalla heidän arjessa, välttämättä syyllistä- mistä tai paasaamista. Jokainen perhe jäsenineen ovat aina yksilöllisiä, eikä yhtä ainoaa hyvää ohjaus menetelmääkään ole olemassa, mikä soveltuisi kaikille hyödynnettäväksi. Terveydenhoitajan tulee tutustua perheeseen avoimin mielin ja löytää ne menetelmät, joista perhe parhaiten voisi hyötyä. Toiminnallisen osuuden pitäminen vanhemmille toi erilaisia näkökulmia kohdata vanhempia yksilöllisesti sekä saimme valtavasti rohkeutta jatkossa puuttua ja ohjata vanhempia terveellisen ravitsemuksen toteutumisessa.

Viimeistä opiskeluvuotta on odotettu ja erityisesti sen tuomia terveyden- hoitajan harjoitteluita ja opintoja. Kuitenkin viimeinen lukukausi tuo mu- kanaan eräänlaisia pelon ja haikeuden tuntemuksia, joiden kohtaaminen varmasti kuuluu osaksi ammatillista kasvua. Pelon sekä epäuskoisuuden tuntemuksia siitä, että pian todella olemme terveydenhoitajia, joiden pitäisi työskennellä ammatillisesti ja itsenäisesti työelämässä. Vastuu, on varmasti se tekijä, mikä erityisesti luo epävarmuutta ja pelon tuntemuksia. Olem- meko riittävän päteviä? Miten selviämme työelämän haasteista ja paineista? Kykenemmekö tekemään oikeita ratkaisuja ja ottamaan vastuun sekä

osaammeko esimerkiksi hyödyntää moniammatillista tiimiämme ympärilämme tarpeeksi hyvin?

Harjoitteluiden kautta on tullut kuitenkin tukea ja näyttöä siitä, että kokeen neetkaan terveydenhoitajat eivät tiedä ja taida kaikkea. Pohdimme, että riittää, kun on halua oppia ja kehittyä, uskaltaa aina kysyä, toimii eettisesti, ammatillisesti sekä aidosti on aina läsnä. Tietoa ja tukea on aina saatavilla, ikinä emme ole yksin, vaikka työ yleisesti onkin itsenäistä. Ammatillista kasvua ja kehitystä tulee tapahtumaan jatkuvasti, joka päivä käytännön kautta. Työ tulee opettamaan ja kasvattamaan. Opiskeluvuodet ovat tarjonneet vain hyvän perustan siirtyä ottamaan vastaan työelämän tarjoamat haasteet sekä mahdollisuudet.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyttä ja luotettavuutta pyrimme toteuttamaan työssämme niin hyvin, kuin vain osasimme. Työssämme se näkyi siinä, mitä lähteitä teoreettisessa osuudessamme hyödynsimme. Lähteissä on huomioitu niiden alkuperä sekä luotettavuus. Hyödynsimme työssämme paljon THL:n sekä käypähoidon suosituksia. Lisäksi muiden lähteiden tietoon suhtauduimme kriittisesti. Mielenkiintoista kirjallisuutta esimerkiksi sokerista ja sen vaikutuksista oli melko paljonkin saatavilla, mutta niiden luotettavuuden epävarmuuden vuoksi paljon jäi hyödyntämättä. Mielestämme sokeri on aihe, josta tulisi enemmän olla huolissaan lasten elintarvikkeissa, mitä pitäisi enemmän tuoda mediassa esille ja josta pitäisi olla enemmän saatavilla tutkimuksia.

Pyrimme myös toimimaan eettisesti toimiessamme yhteistyössä päiväkodin kanssa. Pyrimme kuulemaan ja toteuttamaan päiväkodin toiveet mahdollisuuksien mukaan, joka näkyi muun muassa ajankohtaa sopiessamme. Kunnioitimme heidän aikatauluaan, sovittamalla toiminnallisen osuutemme heidän arjen mukaan. Myös toiminnallisen osuuden sisältöön saivat päiväkodin työntekijät vaikuttaa toiveillaan. Pohdimme myös, että tapa jolla kohtasimme aiheitamme, oli kunnioittava, sillä aiheen sisällön osaaminen ja ymmärtäminen kokonaisuutena on tärkeä taito ja välttämätön terveellistä ravitsemusta ohjattaessa.

Kaikki tietoa, mitä toiminnallisen osuuden yhteydessä vanhemmille kerrottiin ja miten heitä ohjeistettiin toimimaan, olivat peräisin luotettavista tietolähteistä. Ohjaus- ja neuvonta tilanteisiin liittyy aina paljon eettisiä kysymyksiä, kuten millä menetelmillä ohjataan, miten kuulijoihin vaikutetaan ja millaista tietoa heille annetaan? Toiminnallisessa osuudessamme vanhemmat kohdattiin kunnioittavasti ja yhdenvertaisesti. Lähestymistapamme oli tukeva, kannustava ja ohjaava. Tärkeää oli, että vanhemmat kokivat olonsa rennoksi, hyväksytyiksi ja avoimiksi. Pyrimme tuomaan tietomme ja neuvomme esille esittelevässä ja vaihtoehtoja tarjoavassa muodossa.

LÄHTEET

Aapro, S. Kupiainen, H & Leander, M. (2008). *Ravitsemushoito käytännössä*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Arffman, S. & Hujala, N. (2010). *Ravitsemus neuvolatyössä*. Helsinki: Edita Prima Oy

Children eat three cubes of sugar at breakfast. (2017). Health editor. The Daily Telegraph.

Eloranta, A.-M. (2014). *Ruokavalion puutteet lisäävät ylipainon ja siihen liittyvien sairauksien vaaraa lapsilla*. Väitöskirja. Haettu 15.11.2016 osoitteesta <http://www2.uef.fi/sv/-/12-12-ruokavalion-puutteet-lisaavat-ylipainon-ja-siihen-liittyvien-sairauksien-vaaraa-lapsilla>

Haglund, B. Huupponen, T. Ventola, A.-L & Hakala-Lahtinen, P. (2009.) *Ihmisen ravitsemus*. Helsinki: WSOYpro oy.

Ihanainen, M. Lehto, M. Lehtovaara, A & Toponen, T. (2008). *Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa*. Helsinki: WSOY.

Kankkunen, P. (2012). *Taaperon ylipainon ehkäisy*. Opinnäytetyö. Hoitotyön ko, terveydenhoitotyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Haettu 1.12.2017 osoitteesta <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40576/Taaperon%20ylipainon%20ehkaisy.pdf?sequence=1>

Kautiainen, Koivisto, Koivusilta, Lintonen, Virtanen & Rimpelä. (2009). Sociodemographic factor and secular trend of adolescent overweight in Finland. US National library of medicine National institutes of Health. Haettu 2.10.2016 osoitteesta. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19922053>

Kauppalehti (2016). *Valio sokerin vähennystalkoisiin: puolet sokerista pois neljässä vuodessa*. Haettu 13.10.2016 osoitteesta <http://www.kauppalehti.fi/uutiset/valio-sokerin-vahennystalkoisiin-puolet-sokerista-pois-neljassa-vuodessa/VC6Ukcnc>

Koistinen, A & Ruhanen, L. (2009). *Aistien avulla ruokamaailmaan*. Haettu 20.10.2016 osoitteesta http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf

Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus. (2013). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Haettu 15.1.2016 osoitteesta <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50034#Na2016>

Lindholm, R. (2010a). *Ruoka vitamiinien ja hivenaineiden lähteenä*. Helsinki: Otava Oy.

Lindholm, R. (2010b). *10 hyvää vitamiininen ja hivenaineen ravintolähde suhteessa ravintona nautittuun määrään*. Helsinki: Otava Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto (n.d.a). Makutottumusten kehittyminen. Haettu osoitteesta 27.11.2016 <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/makuaisti/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (n.d.b). Leikki-ikäisen lapsen ruokailutottumukset ja ruokailutavat. Haettu 17.11.2016 osoitteesta <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/leikki-ikainen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (n.d.c). Koko perheen terveelliset ruokailutavat. Haettu 20.10.2016 osoitteesta <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/syohyvaa>

Martat (n.d). Kasvikset, marjat, hedelmät ja peruna. Haettu osoitteesta 25.1.2017 <http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/kasvikset-marjat-ja-hedelmat/>

Metropolia (2012). Toiminnallisen opinnäytetyön erityspiirteitä. Haettu 17.2.2017 osoitteesta <http://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>

Mosetter, K. Wolfgang, S. Probostm T & Cavellius, A. (2016). *Sokerinhimo kuriin*. Kiina: Copyright.

Painokas-projekti (2006-2008). Tietoa Painokas-projektista. Haettu 20.10.2016 osoitteesta <http://www.painokas.fi/yleisesittely.php>

Peda.net (2013). Sapere on ruokakasvatusmenetelmä. Haettu 26.10.2016 osoitteesta <http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/sapere>

Ravinnon rasvat-laatu määrää tärkeämpi: Käypä hoito -suositus. (2016b). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Haettu 25.1.2017 osoitteesta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01074

Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset: Käypä hoito-suositus.(2010). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Haettu 20.10.2016 osoitteesta <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/11/duo98851>

Ruokatieto (n.d.a). Hiilihydraatit. Haettu 19.10.2016 osoitteesta <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>

Ruokatieto (n.d.b). Kivennäisaineiden merkitys ja suositeltava saanti. Haettu 20.12.2016 osoitteesta <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/kivennaisaineiden-merkitys-ja-suositeltava-saanti>

Ruokatieto. (2014). Lapsena opitut ruokailutottumukset vaikuttavat terveyteen aikuisiässä. Haettu 22.11.2016 osoitteesta <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/lapsena-opitut-ruokatottumukset-vaikuttavat-terveyteen-aikuisiassa>

Suomen sydänliitto Ry. (n.d.a). Rasvan laatu ratkaisee. Haettu osoitteesta 26.1.2017 <http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/rasvan-laatu-ratkaisee>

Suomen sydänliitto ry (n.d.b.). Mikä on Neuvokas perhe. Haettu 10.10.2016 osoitteesta <http://www.neuvokasperhe.fi/>

Suomen sydänliitto ry (n.d.c.). Aistit avuksi ruokailon löytämiseksi. Haettu 20.10.2016 osoitteesta <http://www.neuvokasperhe.fi/aistit-avuksi-ruokailon-loytamiseksi>

Suosittelun mukainen ruokapyramidi: Käypä hoito -suositus. (2016a). Valtionravitsemusneuvottelukunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Haettu 3.2.2017 osoitteesta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00077

Syö hyvää. (n.d.a). Täysjyväviljaa valkoisen hötön sijaan. Haettu osoitteesta 21.12.2016 <http://syohyvaa.fi/taysjyvaviljaa/>

Syö hyvää. (n.d.b). Haettu osoitteesta 18.11.2016 <http://syohyvaa.fi/sokerion-tyhjaa-energiaa/>

Syö hyvää. (n.d.c). Sokerihuurteinen lapsuus. Haettu 28.9.2016 osoitteesta <http://syohyvaa.fi/sokerihuurteinen-lapsuus/>

Syö hyvää. (n.d.d). Sokeripommit. Haettu 27.9.2016 osoitteesta <http://syohyvaa.fi/sokeripommit/>

Syö hyvää (2014). Kokkaa hyvää vähällä sokerilla. 18.11.2016 haettu osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=5bh5dhoQIR0>

Terve koululainen (n.d). Valitse oma lautasmalli. Aamiainen, ilt- ja välipalat. Haettu 20.8.2016 osoitteesta <http://tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/lautasmalli>

THL 2016a. *Syödään yhdessä*– Ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print. Haettu 15.10.2016: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

THL (2015a). Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus LATE. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 21.11.2016 osoitteesta <http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/>

THL (2016b). Lihavuuden yleisyys Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 21.11.2016 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

THL (2015b). WHO haastaa jäsenmaat vähentämään sokeria. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 13.10.2016 osoitteesta [Vanhempien tuki ja ohjaus leikki-ikäisen lapsen terveellisen ravitsemuksen.pptxpoweri.pptx 17.1.2017 – pikakuvake.lnk](#)

THL (2015d). Ravitsemusneuvonta. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 16.10.2016 osoitteesta: <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/lastenneuvolatyon-perusteet/tavoitteet/ravitsemusneuvonta>

The Times 2017). Toothless, time to wield a big stick against children's relentless consumption of sugar. Viitattu 1.2.2017.

Vanhempainilta (n.d.a). Vinkkejä vanhempainiltaan. Haettu 17.2.2017 osoitteesta http://www.vanhempainilta.fi/onnistunut_vanhempainilta_2

Vanhempainilta. (n.d.b). Miten saan vanhemmat osallistumaan? Haettu 17.2.2017 osoitteesta http://www.vanhempainilta.fi/onnistunut_vanhempainilta_2/miten_saan_vanhemmat_osallistumaan

Vanhempainilta (n.d.c). Eväitä vanhempaintapaamiseen. Haettu 17.2.2017 osoitteesta. http://www.vanhempainilta.fi/evaita_vanhempaintapaamiseen

Haettu 20.10.2016 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

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

Vanhempainilta

PERHEEN HYVINVOINTI JA RAVITSEMUS

**KESKIVIKKONA 18.1.2017
KLO 17.30-19.00**

Niemenrannan päiväkodin juhlasali

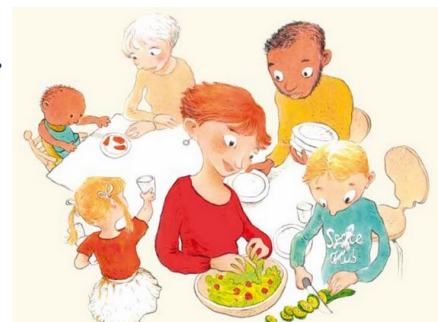


Haluaisitko saada lisää tietoa lapsesi terveellisestä ravitsemuksesta? Kaipaisitko tukea arjen haasteisiin ruokailun suhteen? Tule juomaan kuppi kuumaa ja keskustelemaan rennossa, avoimessa ilmapiirissä lasten ravitsemukseen liittyvistä asioista. Samalla saat vertaistukea ja ajankohtaista tietoa, joilla voit edistää koko perheesi hyvinvointia!

**Lämpimästi tervetuloa vanhempainiltaan, jossa kaksi valmistuvaa terveydenhoitajaa toteuttavat opinnäytetyönsä toiminnallisen osuuden aiheenaan: Vanhempien tuki ja ohjaus lapsen terveellisen ravitsemuksen toteutuksessa. Ilta on tarkoitettu Niemenrannan päiväkodin lasten vanhemmille.
Veera Lähteinen & Johanna Ryhtä, HAMK.**

**Palautathan ilmoituslapun
13.1.2017 mennessä päiväkodin eteisen pahvilaatikkoon.**

Meiltä osallistuu (lkm):
_____ vanhempaa.



VANHEMPAINILLAN PALAUTEKYSELY

Liite 2

*Vanhempainilta 18.1.2017
Palautekysely*

Opitko vanhempainillassa uusia asioita leikki-ikäisen lapsen terveellisestä ravitsemuksesta?

Kyllä

En

Mitkä kuulemasi asiat olivat uusia?

Mitä asioita olisit toivonut otettavan vielä esille vanhempainillassa?

Vanhempainillan pitäjille terveiset:



Kiitos mielenkiinnostanne!

JAETTAVA MATERIAALI VANHEMPAINILLASSA



Vinkkejä arkeen leikki-ikäisten lasten ravitsemuksellisessa kasvatuksessa:

- www.syohyvaa.fi
- www.martat.fi
- www.neuvokasperhe.fi
- www.MLL.fi

VANHEMPIEN TUKI JA OHJAUS LEIKKI- IKÄISEN LAPSEN TERVEELLISEN RAVITSEMUKSEN TOTEUTUKSESSA

VEERA LÄHTEINEN & JOHANNA RYHTÄ
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhempainillan aiheita:

- ✓ Tämän hetkiset ravitsemussuositukset
- ✓ Ravitsemuskasvatus ja sen merkitys
- ✓ Ruokakäyttäytyminen
- ✓ Vinkkejä arkeen



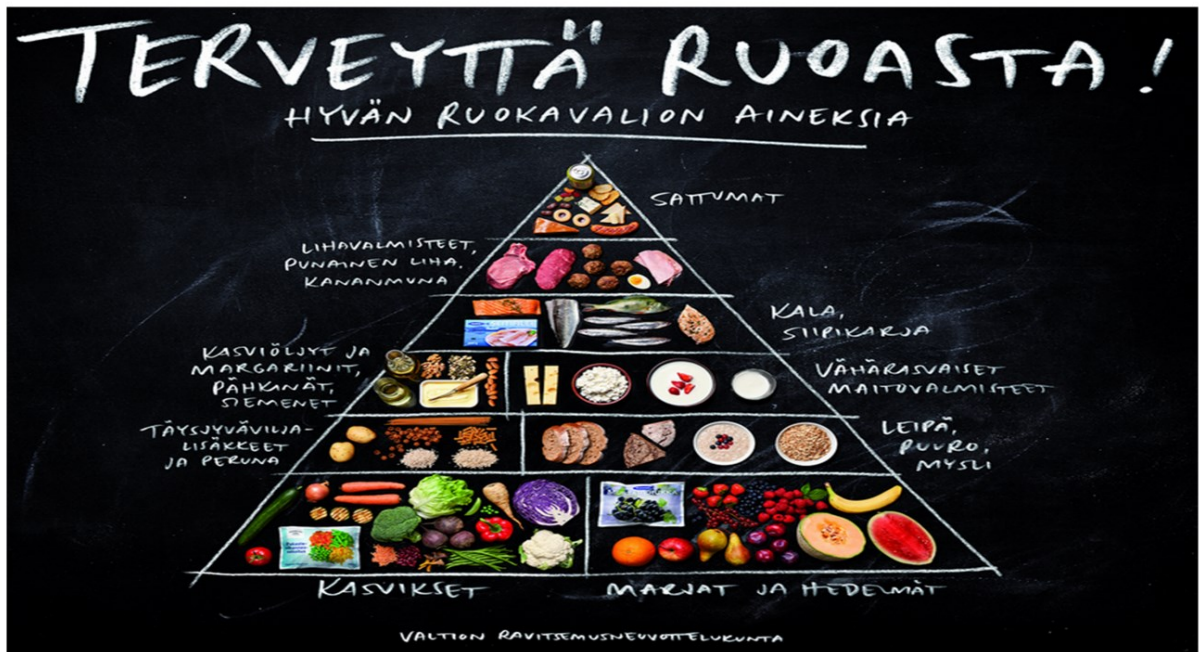
Ravitsemussuositukset

- Kasvikset, marjat ja hedelmät
- Viljatuotteet
- Maitotuotteet
- Rasvat
- Proteiini
- Sokeri
- Suola
- Ravintolisät
- Hampaiden terveys



Ruokasuositusten pääkohdat

- Kokonaisuus ja arjen valinnat ratkaisevat.
- Säännöllinen ateriarhythmi on terveellisen syömisen perusta
- Yhdessä syöden edistetään koko perheen hyvinvointia.
- Joka aterialla syödään kasviksia, hedelmiä tai marjoja.
- Vilja syödään pääosin runsaskuituisina täysjyvätuotteina
- Maitovalmisteet ovat rasvattomia tai vähärasvaisia.
- Kalaa syödään vähintään 2–3 kertaa viikossa.
- Kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia rasvoja syödään päivittäin.
- Janojuomaksi sopii vesi.
- Sokeria käytetään säästeliäästi.
- Suolaa käytetään niukasti.
- Punaista lihaa, makkara- ja lihavalmisteita ei syödä päivittäin.
- https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1



Kasvikset, marjat ja hedelmät

- ❖ Jokaisella aterialla
- ❖ 5-6 lapsen annosta/vrk
- ❖ Kasviksia, hedelmiä ja marjoja ei voida korvata vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla
- ❖ Edistää ja tukee lapsen terveyttä
- ❖ Terveelliset välipalat
- ❖ <http://syohyvaa.fi/lisaa-kasviksia-2/>
- ❖ <http://syohyvaa.fi/kasvisympyra-aiheita/>



<https://www.yhteishyva.fi/videot/3-x-hauskat-kasvikset-lapsille/06861509>





VINKKEJÄ PERHEILLE

KASVIKSET TUTUKSI:

- Tarjoa lapsille kasviksia heitä kiinnostavassa muodossa ja tunnistettavina paloina.
- Innosta lapsia tutustumaan värikkäisiin kasviksiin väriteemapäivien avulla.
- Anna lapsen itse valita kaupan hedelmä- ja vihannesosastolta mieluisat tuotteet.
- Ota lapsi mukaan salaattien ja raasteiden tekemiseen.
- Suosi erivärisiä kasviksia sekä tuoreina että kypsennettyinä, sillä eri kasvikset sisältävät erilaisia hyödyllisiä yhdisteitä. Keitetty peruna on hyvä lisäke.
- Sesongin mukaisista kasviksista ja marjoista saat parhaat makuelämykset, huomioit ympäristöä ja säästät rahaa.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Viljatuotteet

- ❖ Vähäsuolaiset ja runsaskuituiset vaihtoehdot
- ❖ Kuituannosten saantisuositus on 2–5 vuotiaalla lapsella 10–15 g/vrk
- ❖ Valitse runsaskuituista leipää, jossa on kuitua vähintään 6 g / 100g
- ❖ Hyviä kuidun lähteitä
- ❖ Kuitujen nauttiminen monipuolisesti
- ❖ Muita hyviä täysjyvävalmisteita ovat tattari, hirssi, teff, kvinoa, kamut ja amarantti
- ❖ Kuidun terveys hyödyt

Maitotuotteet

- ❖ Leikki-ikäiset lapset tarvitsevat päivässä vähintään 4 dl maitovalmisteita sekä yhden viipaleen juustoa
- ❖ Vähärasvaiset valmisteet
- ❖ Maidon ravintoaineet
- ❖ Maito, viili, piimä ja jogurtti saisivat sisältää 1 % rasvaa, juustossa 17 %.
- ❖ Huomio mahdolliseen lisätyn sokerin määrään
- ❖ Proteiinitäydennettyihin maitotuotteisiin ei ole tarvetta lapsilla, sillä keskimääräisesti sen saanti on riittävä Suomessa



Rasvat

- ❖ Tyydyttyneet eli kovat rasvat
- ❖ Tyydyttymättömät eli pehmeät rasvat
- ❖ Päivittäinen suositus pähkinöiden, manteleiden, siemenien kohdalla on noin 15g
- ❖ Päivittäisen näkyvän rasvan osuus 1,5- 2 rkl kasviöljyä tai 4-6 tl kasvimargariinia
- ❖ Rasvojen terveysvaikutukset
- ❖ Leivän päällä ja ruuan valmistuksessa käytettävä levite olisi hyvä olla vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvimargariinia
- ❖ Vähärasvaiset lihavalmisteet



Proteiini

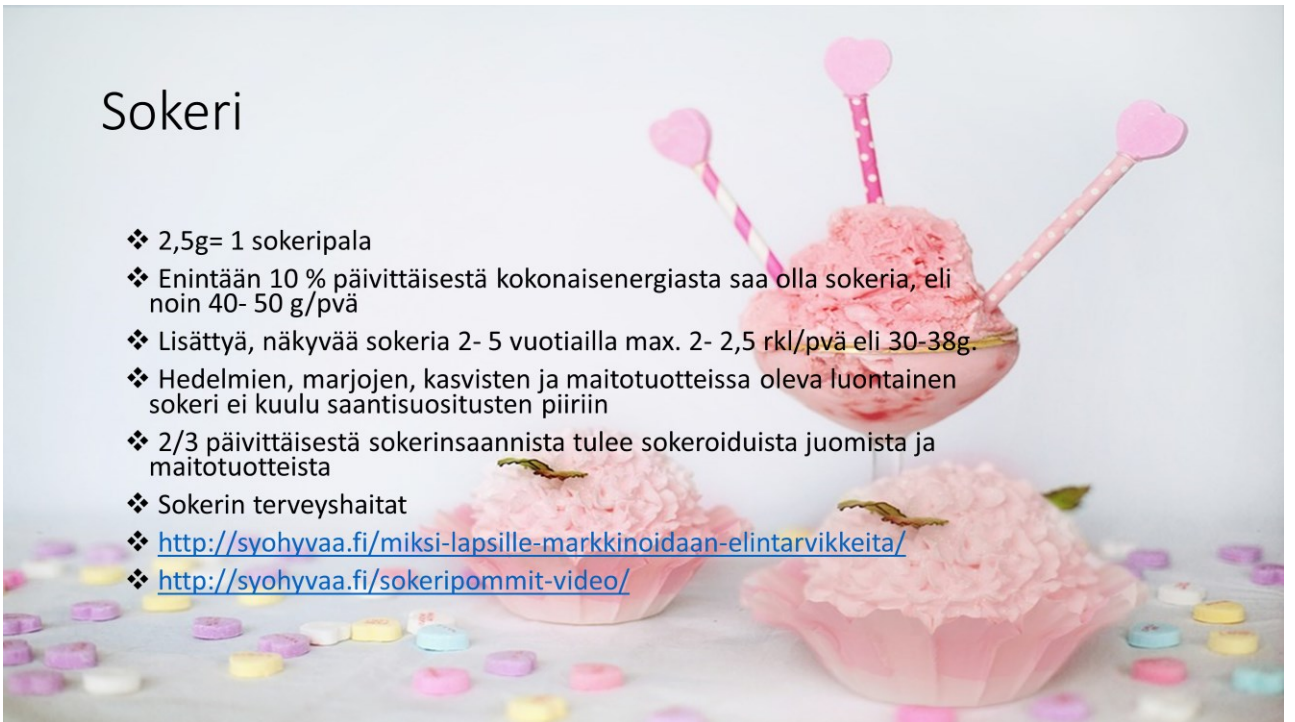



- ❖ Proteiinin lähteitä
- ❖ Jauhelihasta terveellisin vaihtoehto on vähärasvainen eli 10 %
- ❖ Leikkeleet vähärasvaisia
- ❖ Kalaa sekä vaaleaa siipikarjaa suositellaan syövän 2-3 kertaa viikossa, suosien kala -, broileri sekä kasvisruokia.
- ❖ Punaista lihaa enintään 250g/vko
- ❖ Proteiineja on myös kasvikunnan tuotteissa, kuten palkokasveissa, pavuissa, linsseissä pähkinöissä ja siemenissä sekä hedelmissä ja kasviksissa.
- ❖ Runsasproteiinisia maitovalmisteita ja juomia ei suositella lapsille päivittäiseen käyttöön.



Sokeri

- ❖ 2,5g= 1 sokeripala
- ❖ Enintään 10 % päivittäisestä kokonaisenergiasta saa olla sokeria, eli noin 40- 50 g/pvä
- ❖ Lisättyä, näkyvää sokeria 2- 5 vuotiaille max. 2- 2,5 rkl/pvä eli 30-38g.
- ❖ Hedelmien, marjojen, kasvien ja maitotuotteissa oleva luontainen sokeri ei kuulu saantisuosituksen piiriin
- ❖ 2/3 päivittäisestä sokerinsaannista tulee sokeroiduista juomista ja maitotuotteista
- ❖ Sokerin terveyshaitat
- ❖ <http://syohyvaa.fi/miksi-lapsille-markkinoidaan-elintarvikkeita/>
- ❖ <http://syohyvaa.fi/sokeripommit-video/>



 **VINKKEJÄ PERHEILLE**

SOKERIN VÄHENTÄMINEN:

- Maitovalmisteissa voi olla yllättävän paljon lisättyä sokeria. Suosi maustamatonta jogurttia, rahkaa ja viiliä, joihin voit itse lisätä mausteeksi marjoja ja hedelmiä.
- Myslien ja murojen sokeripitoisuus voi olla yli 30 % (esimerkiksi suklaamuro, muromysli, hunajamuro), ja lisäksi niissä on usein runsaasti suolaa ja rasvaa. Valitse tuotteita, joissa on sokeria enintään 16 g / 100 g.
- Suosi aamiaisella puuroja sekä makeuttamattomia tai itse tehtyjä myselejä.
- Hedelmillä ja marjoilla voi herkutella päivittäin.
- Keksit eivät kuulu päivittäiseen syömiseen. Ne voi korvata esimerkiksi juures- ja hedelmäpaloilla, vihanneksilla, marjoilla, banaanilastuilla, maustamattomilla pähkinöillä ja manteleilla.
- Tarkkaile pakkauuskokoja: herkuttelun tarve tyydyttyy pienimmilläänkin pakkauksilla.
- Osta pienempiä karkkipusseja jättien sijaan. Valitse sopiva annoskoko jo kaupassa. Yleensä kaikki tulee kuitenkin syötyä. Esimerkiksi 200 g karkkipussi riittää isommallekin porukalle.
- Hallitse makeanhimoasi tekemällä itsellesi parhaiten sopiva suunnitelma. Yhdelle sopii herkkupäivän pitäminen viikoittain, toiselle pieni päivittäinen herkkupala.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Suola

- ❖ Lapsen ruokaa valmistessa sen tulisi olla aina vähäsuolaista
- ❖ päivittäisen suolan saannin suositellaan olevan leikki-ikäisellä 2,5–3,5 g/vrk. Alle 2 vuotiailla max 2g/vrk
- ❖ Koska natriumia on luontaisesti lähes kaikissa elintarvikkeissa, sitä saa ilman että ruokaan on lisätty yhtään suolaa.
- ❖ Suolaa saa helposti paljon leivästä, leikkeleistä ja muroista
- ❖ Vähäsuolaisen ruokavalion terveysvaikutukset

Vinkkejä suolan vähentämiseen:

- Suolan mittaaminen esimerkiksi maustemitalla tai teelusikalla auttaa pitämään suolamäärän sopivana.
- Suolan voi korvata ruuanvalmistuksessa yrteillä, happamilla mehuilla (esim. sitruunamehu) ja etikalla.
- Valitse kaupan elintarvikkeista vähäsuolaisia vaihtoehtoja.
- Jätä keitinvesistä (peruna, kasvikset, riisi ja pasta) suola pois.
- Kiinnitä huomiota erityisesti leivän, juuston ja leikkeleiden suolapitoisuuteen.
- Vaihda sipsit vähäsuolaisiin popcorneihin.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Ravintolisät

- ❖ Ravintolisien käyttö on tarpeellista, vain mikäli ruokavalio on liian yksipuolinen tai terveydenhuollon ammattilainen toteaa niille tarvetta.
- ❖ Ravintolisät eivät korvaa monipuolista ruokavaliota.
- ❖ D-vitamiini on ainut vitamiini valmiste, jota tarvitaan yhdessä monipuolista ruokavaliota täydentämään.
- ❖ D-vitamiini suositus 10 mikrogrammaa/vrk vuoden ympäri

Hampaiden terveys



- ❖ Huom! Pelkkä harjaus aamuin illoin ei ole riittävää
- ❖ Oleellista on miten syö ja milloin
- ❖ Nykyään lasten purukaluusto on selvästikin huonommassa kunnossa kuin aikaisemmin
- ❖ Hampaat reikiintyvät jatkuvan napostelun ja lisääntyneen sokerin käytön sekä happamien tuotteiden seurauksena, pääasiassa mehujen, limsojen ja makeiden välipalojen muodossa.
- ❖ Hampaiden huono hoito voi johtaa ientulehduksiin, juurihoitoihin, hampaiden poistoon ja jopa vakaviin ei vain suuhun rajoittuviin tulehduksiin.
- ❖ Happohyökkäykseen ehkäisyyn: säännöllinen ateriarytmi sekä xylitol tuotteet



Lapsiperheiden ruokasuositusten pääkohdat

- Aikuinen päättää ruoka-ajoista ja rajoista: mitä syödään ja juodaan, vaikka lapsi haluaisi toisin
- Lapsi voi tehdä pieniä päätöksiä, esimerkiksi valita viilin tai jogurtin.
- Säännöllinen ateriarytmi tukee lapsen luontaista syömisen säätelyä.
- Lapsi saa osallistua perheen ruokapuuhin: ostoksille, ruoanvalmistukseen, leivontaan, pöydän kattamiseen ja siistimiseen.
- Ruoka syödään yhteisissä ruokahetkissä, ja aikuinen toimii lapselle roolimallina.
- Lasta kiitetään ja kannustetaan. Myönteiset ja toivottavat asiat huomataan, vahingot korjataan huomaamattomasti.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Ravitsemuskasvatus

- Uusiin makuihin totuttelu jo pienestä pitäen
- Totuttelu koettelee kärsivällisyyttä, uuteen makuun tottuminen vie lapselta n. 10-15 maistamiskertaa
- Isomman lapsen kanssa voi sopia maistamisen pelisäännöistä, eli uusia ruokia pitää maistaa mutta pakko ei ole kaikkea syödä
- Säännöllinen ateriarytmi ehkäisee napostelua ja sitä myöten ylipainoa ja verensokereiden heittelyä. Syöminen 3-4h välein eli 4-6 kertaa päivässä on suositeltavaa.
- Pulmalliseen syömiskäyttäytymiseen voi johtaa lapsen palkitseminen, lohduttaminen tai uhkailu ruualla

Ravitsemuskasvatuksen merkitys

- ❖ Varhaislapsuus on aikaa, jolloin ravitsemustottumukset opitaan ja omaksutaan osaksi elämää.
- ❖ Se millaiset ruokailutottumukset- ja tavat opitaan lapsena, ohjaavat vahvasti myöhemmin myös tulevia ruokailutottumuksia- ja valintoja.
- ❖ Lapsen vanhemmat tekevät perheen ruokavalinnat ja toimivat syömisellään lapselleen malleina. Lapset mallintavat.
- ❖ Vanhempien yksi keskeinen kasvatuksellinen tehtävä on opastaa lastaan terveellisiin ruokatottumuksiin.
- ❖ Fyysisten tarpeiden ohella, syömisellä on psyykkisiä, kulttuurisia ja sosiaalisia merkityksiä ihmisen elämässä.

Vinkkejä arkeen

- ❖ <http://syohyvaa.fi/kokkaa-hyvaa-vahalla-sokerilla/>
- ❖ <http://syohyvaa.fi/syo-enemman-kasviksia-marjoja-hedelmia/>
- ❖ <http://www.neuvokasperhe.fi/lapseni-ei-syo-kasviksia-mita-tehda>
- ❖ <http://www.neuvokasperhe.fi/ruoka-ja-sy%C3%B6minen/10-vinkki%C3%A4-nirsoiluun-ja-valikoivaan-sy%C3%B6miseen>
- ❖ <http://www.neuvokasperhe.fi/ateriarytmi-lapsiperheessa>
- ❖ <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/leikki-ikainen/>
- ❖ <http://www.martat.fi/ruoka/ravitseminen/lapsiperheen-ruoka/leikki-ikaisen-ruoka/>

KIITOS OSALLISTUMISESTANNE!



Lähteet:

- ❖ Kuvat: <https://pixabay.com/>
- ❖ <http://ruoka.fi/reseptit/kasvistikut-ja-minttudippi>
- ❖ <http://www.neuvokasperhe.fi/ruoka-ja-sy%C3%B6minen/houkuttelevat-hedelm%C3%A4t-ja-kasvikset>
- ❖ Duodecim2015. Ravitsemussuosituksen tausta. Suositusten mukainen ruokapyramidi. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00077
- ❖ Duodecim2015. Ravitsemussuosituksen tausta. Lautasmalli. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00077
- ❖ Parempi valinta merkki
https://www.google.fi/search?q=parempi+valinta&biw=1920&bih=985&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKewi54t_gpMnRAhUE1ywKHR7qAUMQ_AUIBigB#imgrc=27ndYjfk2IbWM%3A
- ❖ Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016. Syödään yhdessä.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1
- ❖ Syö hyvää n.d. Pidä huolta hampaistasi. <http://syohyvaa.fi/pida-huolta-hampaistasi/>
- ❖ Lähteinen, V & Ryhtä, J. 2017. Opinnäytetyö: Vanhempien tuki ja ohjaus leikki-ikäisen lapsen terveellisen ravitsemuksen toteutuksessa.