

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

**RAVITSEMUSKOULUTUS LAVIAN KUNNAN AAMU- JA
ILTAPÄIVÄTOIMINNAN OHJAAJILLE SEKÄ
RYHMÄPERHEPÄIVÄHOIDON HOITAJILLE**

Tiina Toppari

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2010
Palvelujen tuottamisen ja
johtamisen koulutusohjelma
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

TOPPARI, TIINA:

Ravitsemuskoulutus Lavian kunnan aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille sekä ryhmäperhepäivähoidon hoitajille

Opinnäytetyö 42 s., liitteet 11 s.
Huhtikuu, 2010

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ravitsemuskoulutus Lavian kunnan aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille sekä ryhmäperhepäivähoidon hoitajille. Koulutuksen tarkoituksena oli käsitellä leikki-ikäisten lasten sekä nuorempien kouluikäisten lasten eli noin 3-9-vuotiaiden lasten ravitsemusta. Opinnäytetyön tavoitteena oli koulutuksen avulla parantaa lasten parissa työskentelevien ravitsemustietoutta sekä saada ymmärtämään omat vaikutusmahdollisuudet lasten terveyteen. Koulutuksen tarkoituksena oli myös herättää osallistujissa motivaatiota ja kiinnostusta aiheeseen.

Opinnäytetyön teoreettisena lähtökohtana oli noin 3-9-vuotiaiden lasten ravitsemus. Aluksi käsiteltiin yleisesti lasten terveyttä ja ravitsemusta Suomessa sekä kerrottiin uusimmista lasten ravitsemusta käsittelevistä tutkimuksista. Lisäksi selvitettiin kasvattajien roolia lasten ravitsemuksessa. Leikki- ja kouluikäisten lasten terveellistä ruokavaliota käsiteltiin monipuolisesti eri energia- ja suojaravintoaineiden osalta. Opinnäytetyössä tutustuttiin myös lautasmalliin, Sydänmerkkiin sekä välipalan merkitykseen lasten ruokavaliossa.

Koulutuksessa havaintomateriaalina käytettiin PowerPoint -esitystä, ja materiaalit noudattivat opinnäytetyön teoriaosuutta. Koulutukseen osallistuville jaettiin myös infopaketit, jotka sisälsivät kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön teoriaosuuden. Koulutukseen koottiin materiaaliksi myös Välipaloiksi suositeltavien tuotteiden ravitsemukselliset kriteerit ja vinkkejä toteutukseen -taulukko. Koulutuksessa käytetyt materiaalit jaettiin myös niille, jotka eivät päässeet koulutukseen osallistumaan sekä kaikille Lavian kunnan perhepäivähoitajille. Lavian kunnalta tulleen ehdotuksen myötä materiaalit jaettiin myös Kiikoisten kunnan aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille. Koulutus onnistui suunnitelmien mukaisesti ja koulutukseen osallistujilta kerättiin myös palautetta vapaamuotoisella lomakkeella. Palaute oli kokonaisuudessaan erittäin hyvää, osallistujat olivat tyytyväisiä koulutukseen ja kokivat sen mielenkiintoisena.

Asiasanat: ravitsemus, koulutus, leikki-ikäinen, kouluikäinen

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Service Management
Food Studies and Facility Management

TOPPARI, TIINA:

Nutrition Training for Family Day Carers and Children's Instructors in the Municipality of Lavia

Bachelor's thesis 42 pages
April 2010

The purpose of this bachelor's thesis was to organize nutrition training for the persons who work with children in the municipality of Lavia. The nutrition training was intended to contain information on the nutrition of children in pre-school and of younger children (approximately between three to nine-year-old). The aim of this thesis was to increase the nutritional knowledge and make the persons who work with children understand their chance to influence children's health. The purpose of the training was also to raise motivation and interest in the subject among the participants.

The theoretical starting point of this thesis was the nutrition of three to nine-year-old children. It contains information about children's health and nutrition in Finland, and facts about the latest studies are included as well. Also the role of educators in children's nutrition was clarified. Healthy diet for pre-school and school aged children was discussed from various aspects by telling about the various nutrients. This thesis contains also information on how children's main course should be assembled, also about Sydänmerkki (Heart Symbol) and the importance of snacks in children's diet.

As illustrative material used in the training was PowerPoint, and all attendees were given information material which included the theoretical part of this thesis. All material was also distributed to those who were not able to participate in the training. The training was successful and feedback was collected from all participants. The feedback as a whole was good; participants were satisfied with the training and found it interesting.

Key words: Nutrition, training, pre-school child, school age child

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LASTEN TERVEYS JA RAVITSEMUS SUOMESSA	7
2.1	STRIP -tutkimus.....	8
2.2	Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportti	10
3	KASVATTAJIEN ROOLI LASTEN RAVITSEMUKSESSA	11
4	LEIKKI- JA KOULUIKÄISTEN LASTEN TERVEELLINEN RUOKAVALIO.....	13
4.1	Lautasmalli auttaa aterian kokoamisessa	14
4.2	Energia	15
4.3	Rasvan määrä ja laatu	16
4.4	Suola.....	17
4.5	Sokeri.....	19
4.6	Kuitu.....	20
4.7	Vitamiinit ja kivennäisaineet.....	22
4.7.1	E-vitamiini.....	22
4.7.2	D-vitamiini	23
4.7.3	Kalsium	25
4.7.4	Rauta.....	26
5	SYDÄNMERKKI HELPOTTAA TUOTTEIDEN VALINNASSA	28
6	VÄLIPALAN MERKITYS.....	30
7	LAVIAN KUNNAN AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINTA	31
8	LAVIAN KUNNAN RYHMÄPERHEPÄIVÄHOITO.....	33
9	KOULUTUSTILAISUUS.....	34
9.1	Tavoitteet ja tarkoitus.....	34
9.2	Koulutuksen järjestäminen.....	34
10	POHDINTA	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Jo opintojeni alusta asti minulle oli selvää, että halusin tehdä opinnäytetyöni ravitsemukseen liittyen. Lopullinen idea opinnäytetyöhöni syntyi, kun osallistuin 18.11.2009 Sydänliiton järjestämään Terveellistä ja maukasta - miten tempu tehdään -koulutukseen Porissa. Koulutus käsitteli muun muassa joukkoruokailua ja lasten kouluruokailun merkitystä mikä herätti kiinnostukseni lasten ravitsemusta kohtaan. Opinnäytetyön tekeminen koulutuksen muodossa tuntui hyvältä ajatukselta ja alusta asti pidin tärkeänä myös sitä, että opinnäytetyöstäni olisi hyötyä työelämälle. Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyölleni löytyi Lavian kunta, mistä oltiin heti erittäin kiinnostuneita ideastani järjestää ravitsemuskoulutus kunnan aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille sekä ryhmäperhepäivähoidon hoitajille.

Teoreettisena lähtökohtana opinnäytetyössäni on lasten ravitsemus ja terveys Suomessa, kasvattajien roolin merkitys ja leikki-ikäisten ja nuorempien kouluikäisten lasten (n. 3-9 -vuotiaat) terveellinen ruokavalio. Käsiteltyinä ovat erikseen energian määrä, rasvan määrä ja laatu, sokeri, suola, kuitu sekä ne vitamiinit ja kivennäisaineet, joiden saannissa ilmenee useimmiten puutteita. Kivennäisaineista mukana on myös kalsium, jonka saannissa ei useinkaan ilmene puutteita, mutta mikä kuitenkin on erittäin tärkeä kivennäisaine lapsille. Tietoa on myös lautasmallista, Sydänmerkistä sekä hyvien välipalojen koostamisesta. Rajauksena on, etten käsittele lasten erityisruokavalioita, kuten ruokaallergioita, laktoosi-intoleranssia, diabetesta, keliakiaa tai eettisestä/ uskonnollisesta vakaumuksesta johtuvia ruokavalioita. Opinnäytetyössä on myös kerrottu uusimmista lasten ravitsemusta koskevista tutkimuksista, STRIP - tutkimuksesta sekä Lapsen ruokavalio ennen kouluikää - raportista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää koulutustilaisuus Lavian kunnan aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille sekä ryhmäperhepäivähoidon hoitajille. Koulutuksen on tarkoitus käsitellä sinänsä melko yksinkertaisia lasten ravitsemuksen perusasioita, mutta mistä kuitenkin kaivataan opastusta. Koulutus perustuu opinnäytetyöni teoriapohjaan, mistä kokoaan myös koulutukseen osallistuville jaettavan tiivistetyn infopakettin. Koulutukseen kokosin materiaaliksi myös Väli-

paloiksi suositeltavien tuotteiden ravitsemukselliset kriteerit ja vinkkejä toteutukseen -taulukon (LIITE 1). Tarkoituksena on myös, että kokoamani infomateriaalit jäävät Lavian kunnalle käytettäväksi ja hyödynnettäväksi jatkossa ja jaettavaksi muun muassa kaikille perhepäivähoitajille.

Lapsena ja nuorena opitut hyvät ruokailutottumukset luonnollisesti vähentävät terveyteen liittyviä ongelmia myöhemmässä vaiheessa. Koulutuksen tavoitteena on, että osallistujat oppisivat ymmärtämään terveellisen ravitsemuksen merkityksen sekä parantaa heidän ravitsemustietouttaan. Lasten parissa työskentelevillä on todellisuudessa mahdollisuus vaikuttaa monen lapsen tulevaisuuteen. Hyvä ravitsemus ei tarvitse monimutkaisia keinoja ja suuria muutoksia, vaan kaikki lähtee hyvistä perusteista ja loppujen lopuksi melko pienistä asioista. Koulutuksen tarkoituksena on herättää osallistujissa motivaatiota ja kiinnostusta aiheeseen, sillä innokkuuden pitää nousta ensin henkilöstä itsestään. Tällöin jaksaa myös tulevaisuudessa panostaa asiaan.

2 LASTEN TERVEYS JA RAVITSEMUS SUOMESSA

Nykysuomessa lihavuus ja ylipainon mukanaan tuomat ongelmat lisääntyvät jatkuvasti ja painonhallinnan edistäminen on merkittävä haaste. Elämme hyvinvointiyhteiskunnassa, jossa ruoasta ei ole puutetta ja hyötyliikunta on vähentynyt. Ylipaino on merkittävä kansansairauksien riskitekijä, mikä on paitsi yksilön, myös kansanterveydellinen ongelma. Kansansairauksien, kuten sepelvaltimo-taudin ja korkean verenpaineen vaaraan vaikuttavat elämäntavat alkavat muo-vautua jo varhaislapsuudessa. (Hasunen ym. 2004, 18; Luopa ym. 2009, 36.) Terveyttä edistävät elämäntavat opitaan luontevimmin jo lapsena, minkä vuoksi lasten ja nuorten ravitsemukseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

Kansainvälisissä vertailuissa suomalaisten pienten lasten terveydentila on erit-täin hyvä, kun mittarina on käytetty imeväiskuolleisuutta. Tämä ei kuitenkaan kerro suoraa totuutta. Lasten terveyden edistämisessä on edelleen haasteita, sillä lihavuuden, allergioiden ja diabeteksen lisääntymisestä lapsiväestössä on selviä viitteitä. Lihavuuteen liittyvät sairaudet myös siirtyvät tulevaisuudessa yhä nuorempiin ikäryhmiin. Tehdyt tutkimuksen paljastavat karun todellisuuden, sillä Suomessa leikki-ikäisistä lapsista noin 6 -10 prosenttia on ylipainoisia. Kou-luikäisistä lapsista 10 -20 prosenttia on eri määritelmien mukaan lihavia ja yli-painoisten ja lihaviin 12 -18-vuotiaiden lasten ja nuorten määrä onkin kaksin-kertaistunut kahdessa vuosikymmenessä. (Aho, Salo & Komulainen 2005.) Suomessa on myös noin 3500 diabetekseen sairastunutta alle 15-vuotiasta nuorta, tyyppin 1 diabeteksen ollessa meillä myös yleisempi kuin missään muual-la maailmassa. (Hasunen ym. 2004, 18, 178, 185; Lasten ja nuorten ravitsemus 2008.)

Lapset lihovat usein leikki-iässä tai ensimmäisinä kouluvuosinaan. Ylipaino on usein monen tekijän summa, mitkä voivat olla elämäntapoihin liittyviä, sosiaali-sia, psyykkisiä, perinnöllisiä ja joskus harvoin myös aineenvaihdunnallisia. Ym-päristötekijät ovat usein merkittävämpiä tekijöitä painon nousussa kuin perinnöl-liset syyt, vaikka vanhempien puolelta vetoaminen perinnölliseen taipumukseen lapsen lihoessa onkin helpompaa. Arkiliikunta on niin aikuisilla kuin lapsillakin vähentynyt runsaasti. Kun aikaisemmin lapset leikkivät pihalla ja ulkoilivat, ny-

kyään tietokoneet, televisiot ja pelikonsolit täyttävät vapaa-ajan. Ja kun lapset vielä pari vuosikymmentä sitten saivat kerran viikossa pienen karkkirasian, saa nykylapsi 300 gramman megapussin. On vanhempien päätettävissä mitä ja kuinka paljon perheessä syödään ja mitä perheessä harrastetaan. Lihavien lasten vanhemmat ovat usein itsekkin ylipainoisia tai lihavia. (Hasunen ym. 2004, 178; Aho ym. 2005.)

Myös väestöryhmien väliset terveyserot alkavat kehittyä lapsuudesta alkaen, sillä kaikki lapset eivät ole samalla lähtöviivalla muun muassa epäsuotuisten elinolosuhteiden tai kasvuympäristöjen takia. Lihavuudella, imetyksen lyhyellä kestolla, huonolla fyysisellä aktiivisuudella ja huonolla ravitsemuksella on taipumus kerääntyä alimpiin sosioekonomisiin väestöryhmiin. (Hasunen ym. 2004, 18; Kyttälä ym. 2008, 10.)

Lapsen liialliseen painonnousuun tulisi puuttua mahdollisimman nopeasti, sillä vaikuttaminen lapsen liikkumiseen ja ruokailutottumuksiin on aina helpompaa mitä nuorempi lapsi on. On myös luonnollisesti järkevämpää hillitä jo painonnousua kuin lähteä hoitamaan lihavuutta. Aina ei ole edes tarvetta painon pudottamiselle, riittää että paino pysyy samana, sillä pituuskasvu normaalistaa pituuden ja painon suhteen. Ylipainoisen lapsen hoito on aiheellista, sillä lihavuus aiheuttaa lapsille samanlaisia vaaratekijöitä kuin aikuisillekin. Lihavalle lapselle voi kehittyä jopa tyypin 2 diabetes, joka tavallisesti alkaa vasta aikuisiässä. On myös tiedossa, että lihavan lapsen elämänlaatu voi olla heikompi kuin vastaavien normaalipainoisten lasten, sillä ylipainoinen lapsi saattaa joutua esimerkiksi koulukiusaamisen kohteeksi. Lapsen ylipainon ehkäisy ja hoito on kaikkien lasten kanssa tekemisissä olevien aikuisten tehtävä. (Hasunen ym. 2004, 178; Aho ym. 2005.)

2.1 STRIP -tutkimus

STRIP (Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project) eli Varhaislapsuudessa alkava sydän- ja verisuonitautisairastuvuuden ehkäisy -projekti on johtava sydänkuolleisuuden ennaltaehkäisyyn tutkimus koko maailmassa. Sen tavoitteena on vähentää ravitsemusneuvonnan avulla sydän- ja verisuonitautien

riskitekijöitä. Turun lastenneuvoloista rekrytoitiin vuosina 1989–1992 1062 seitsemän kuukauden ikäistä vauvaa perheineen tutkimukseen, jossa on selvitetty terveellisen, vähäsuolaisen ja kasvirasvapohjaisen ruokavalion vaikutuksia terveyteen. Puolet perheistä satunnaistettiin neuvontaryhmään ja puolet seurantar ryhmään (STRIP – tutkimus 2010). Tutkimukseen osallistuneet neuvontaryhmän (n=540) perheet ovat saaneet ravitsemusneuvontaa, jonka tavoitteena on ollut saada lasten tyydyttyneen rasvan ja kolesterolin saanti alhaiseksi. Heidän terveyttään on myös seurattu monin tavoin säännöllisissä terveystarkastuksissa ja tutkimuskäyntejä on tarkoitus jatkaa kunnes tutkittavat täyttävät 20 vuotta. (Kyttälä ym. 2008, 13, 14; Peltoniemi 2009; STRIP - tutkimus 2010.) Lasten ruoankäyttöä seurattiin kolmen ja neljän päivän ruokapäiväkirjojen avulla, lasten ollessa 8, 13 ja 18 kuukauden ikäisiä sekä 2-vuotiaasta lähtien puolivuositain (Kyttälä ym. 2008, 13).

STRIP -tutkimuksessa on saatu hyviä kokemuksia lasten ruokavalion rasvan laadun muuttamisesta pehmeäksi. Aiemmin ajateltiin, että pienten lasten kohdalla ei ole tarpeellista rajoittaa tyydyttyneiden rasvojen saantia samaan tapaan kuin aikuisilla. Tutkimuksen mukaan kuitenkin muuttamalla jo vauvaikäisten ruokavaliota pehmeitä rasvoja suosivaksi, voidaan tehokkaasti ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja ja ylipainoa. Rasvakoostumus on erittäin tärkeä siis jo vauvoilla ja pienillä lapsilla ja se heijastuu myös kolesteroliarvoihin. STRIP- tutkimuksessa rasvan laatua koskevaa ravitsemusneuvontaa saaneessa ryhmässä lasten veren kolesteroliarvot olivat ensimmäisen viiden elinvuoden aikana 3-5 prosenttia matalampia kuin vertailuryhmässä. Neuvontaryhmän lapset olivat näin ollen saaneet myös ruokavaliostaan huomattavasti vähemmän rasvaa ja suhteessa enemmän pehmeää rasvaa kuin seurantalapset. Neuvontaryhmässä lasten kasvu ja neurologinen kehitys ovat edenneet normaalisti ja sekä tytöt että pojat ovat myös kehittyneet normaalisti. Projektin tulosten perusteella on Suomessa muun muassa otettu käyttöön suositus rasvattoman maidon ja kasviöljylisän käytöstä 12 kuukauden iästä alkaen. (Pikkulasten ravitsemusneuvonta kannattaa 1996; Kyttälä ym. 2008, 13; Peltoniemi 2009; STRIP – tutkimus 2010.)

2.2 Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportti

Kansanterveyslaitoksen raportti Lapsen ruokavalio ennen kouluikää perustuu Tyypin 1 diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy (DIPP) -projektin ravintotutkimukseen osallistuvien imeväisikäisten ja 1-6 -vuotiaiden lasten aineistoon. Tutkimus on ensimmäinen Suomessa, jossa alle kouluikäisten lasten ravitsemusta on kartoitettu näin laajasti. Raportti tarjoaa ajankohtaista tietoa 0-6 -vuotiaiden suomalaisten lasten ravitsemuksesta. Tiedot on kerätty ruokapäiväkirjojen avulla Pirkanmaalla ja Pohjois-Pohjanmaan alueella vuosina 2003 – 2005. Ruokapäiväkirjoja oli 2535 kappaletta ja tutkimukseen osallistuneet lapset olivat syntyneet vuosina 1998 - 2003. Lisäksi erityisruokavalioiden yleisyyttä kartoitettiin kyselylomakkeiden avulla. Raportissa tarkastellaan lasten ruoan kulutusta ja ravintoaineiden saantia sekä kulutuksen ja saannin eroja eri väestöryhmien välillä. Lisäksi raportissa tarkastellaan kotona ja kodin ulkopuolella hoidettujen lasten ravitsemusta. (Kyttälä ym. 2008, 3; Lapsen ruokavalio ennen kouluikää 2009.)

Raportin mukaan energian ja kovan rasvan saanti on aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna laskenut alle kouluikäisillä lapsilla, mutta hyvästä kehityksestä huolimatta ravitsemuksen laadussa on silti vielä puutteita. Haasteita ovat kasvisten, hedelmien, marjojen ja kasviöljypohjaisten levitteiden käytön lisääminen sekä riittävästä D-vitamiinin, E-vitamiinin ja raudan saannista huolehtiminen. Suolan ja sakkaroosin saanti on lapsilla liian runsasta ja lapset saavat myös keskimäärin liikaa tyydyttyneitä ja liian vähän monitydyttymättömiä rasvahappoja. Lasten ruokavalio heikentyi laadullisesti lapsen siirtyessä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa toisena ikävuotenaan. (Kyttälä ym. 2008, 50, 115; Lapsen ruokavalio ennen kouluikää 2009.)

3 KASVATTAJIEN ROOLI LASTEN RAVITSEMUKSESSA

Ruokatottumusten perusta luodaan jo varhain, ja lapsena ja nuorena opitut tavat, tottumukset ja asenteet voivat säilyä jopa aikuisuuteen asti. Tietysti tottumukset ja mieltymykset muovautuvat monella tapaa myös vuosien mittaan. Kasvattajien roolin merkitystä tuskin voi liikaa korostaa, sillä lasten lähiympäristöllä on suuri merkitys lapsen ruokatottumusten kehittymiseen. Kasvattajien vastuulla on antaa hyvää esimerkkiä ja tehdä terveelliset valinnat helpoksi niin koulussa, kotona kuin hoitopaikoillakin. Lähiympäristö vaikuttaa siihen mitä lapsille tarjotaan ja omilla asenteillaan ja teoillaan siirtää lapsille mielikuvia siitä mitä pidetään haluttuna ja sopivana. (Hasunen ym. 2004, 136, 141; Kouluikäisten ravitsemus 2009; Hyvä välipala 2010.)

Lasten ruokatottumusten kehittymiseen vaikuttavat muun muassa fysiologiset tekijät, aikaisemmat kokemukset, ruokailurytmi, ruokavalinnat, asenteet ja mitä pöydässä ruokailun aikana puhutaan. Lasten ruokakäyttäytymisessä näkyy myös vaistomaisia piirteitä. Parhaimmillaan ruoka ja syöminen ovat asioita, jotka koetaan myönteisinä ja ne lisäävät fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Perheissä on tärkeää viettää yhteisiä ruokailuhetkiä, sillä ne lisäävät ruoan merkitystä ja myös yhdistävät perheitä. Lasten ja nuorten ruokailuun ja ravitsemukseen vaikuttavat negatiivisesti monet asiat, kuten kiire, elämän rytmittömyys, perheiden rikkonaisuus, ruokamainonta, taloudelliset ongelmat, vanhempien päihdeongelmat tai perheen sisäiset ristiriidat ja työpaineet. Nämä asiat luonnollisesti vaikuttavat laaja-alaisesti muihinkin elämän osa-alueisiin kuin vain ravitsemukseen. (Hasunen ym. 2004, 18, 19, 136, 141; Lasten ja nuorten ravitsemus 2008.)

Lasten asenteisiin ruokaa kohtaan vaikuttaa muun muassa siitä puhuminen lasten kuullen. Ruokaa ei tulisi arvostella tai jakaa hyviin ja huonoihin ruokiin, eikä lasten seurassa tulisi myöskään puhua paino-ongelmista tai laihduttamisesta. Ruokaan liittyvistä asioista puhuminen on kuitenkin yleensä niin automaattista, ettei sitä tule aina edes tietoisesti ajatelleeksi. (Hasunen ym. 2004, 19, 141.)

Lapset ja nuoret viettävät suuren osan ajastaan hoitopaikoissa ja kouluissa elämänvaiheessa jolloin kasvu ja kehitys on voimakasta. Tällöin he oppivat ja omaksuvat paljon uusia asenteita ja tapoja, joten lasten ja nuorten parissa työskentelevillä henkilöillä on myös erittäin merkittävä rooli terveyden edistämiseksi. Lapsi ottaa mallia niin toisista lapsista kuin aikuisistakin, joten myös aikuisten tulee kiinnittää huomiota omaan ruokailukäyttäytymiseensä ja antaa hyvää esimerkkiä. Ruokailutilanteissa aikuiset siirtävät lapsille tietoa, asenteita ja opettavat taitoja. Kouluruokailussa aikuisen läsnäolo on erityisen tärkeää ja aikuisen tulee valvoa lapsen itsenäistä ruoan annostelua ja ruokailutapoja sekä ohjata säännöllisesti (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6). Niin kouluissa kuin hoitopaikoissakin ruoka ja ruokailu kytkeytyvät päivittäiseen toimintaan ja tapahtumiin ja siitä keskustellaan lasten kanssa. (Hasunen ym. 2004, 141, 151; Luopa ym. 2009, 36.)

4 LEIKKI- JA KOULUIKÄISTEN LASTEN TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Hyvän ravitsemuksen kulmakiviä ovat säännöllinen ateriarytmi, energiantarvetta vastaava ruokamäärä sekä monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio. Ravitsemuksellisesti hyvin koostettu ruokavalio edistää terveyttä ja vähentää ravintoperäisten sairauksien vaaraa. Lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista ja hyvää ruokaa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen. (Hasunen ym. 2004, 18, 19; Kouluikäisten ravitsemus 2009.)

Monipuolinen ruokavalio muodostuu, kun käytetään runsaasti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti rasvattomia maitovalmisteita, lihaa ja kalaa sekä pehmeää kasvirasvaa leivän päällä, ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeissa. Kuitenkin tulee muistaa, että ruokavaliota koottaessa kokonaisuus ratkaisee, eivät yksittäiset, harvoin nautitut ruoka-aineet. Sen vuoksi huomiota tulisi kiinnittää enemmänkin päivittäin ja runsaasti syötäviin ruoka-aineisiin, kuten maidon rasvapitoisuuteen, leivän ja rasvan laatuun sekä kasvisten käyttöön. (Hasunen ym. 2004, 24, 26.)

Lapsen ruokahalussa voi tapahtua suuria muutoksia päivittäin sekä kausittain. Ei kannata siis huolestua, vaikka lapsi jonain päivänä ei suostuisikaan syömään riittävästi, tilanne todennäköisesti korjaantuu jo seuraavana päivänä. Energiantarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat muun muassa lapsen kasvunopeus, terveydentila, unenmäärä, ulkoilu ja leikit sekä päivärytmin muutokset. Erot samanikäisten lasten kesken voivat olla myös huomattavia. (Hasunen ym. 2004, 139.)

Lapsi ei osaa itse valita ruokaansa terveellisyyskriteerien mukaan. Jos lapsi saa itse valita, hän ottaa ruokia, jotka ovat entuudestaan tuttuja. Usein syödyistä ruoista tulee lempiruokia ja lapset kokevat usein neofobiaa eli varautuneisuutta uutta ruokaa tai makua kohtaan. Tarvitaan keskimäärin 10 -15 maistamiskertaa ennen kuin lapsi oppii pitämään uudesta mausta tai ruoasta. Tällöin on myös tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät prosessin vievän toisinaan paljonkin aikaa. Ei ole suotavaa, että lasta pakotetaan syömään vasten tahtoaan, sillä tämä saattaa aiheuttaa jopa aversioita eli vastenmielisyyksiä joitakin tiettyjä ruoka-aineita kohtaan. Epämiellyttävien toimenpiteiden kuten pakottamisen seurauk-

senä lapsi syö entistä vähemmän. Aversiot saattavat seurata lasta jopa aikuisikään asti. (Hasunen ym. 2004, 137, 142, 145.)

Aikuisten tulisi myös välttää ruoan välineellistämistä. Tämä tarkoittaa sitä, että lasta palkitaan tai rangaistaan ruoalla tai että syömistä palkitaan mukavilla asioilla. Varsinkin leikki-ikäisille lapsille herkkuruokaa on helppo käyttää yleisrauhottajana ja lohturuokana esimerkiksi kivun lievitykseen. Jos lapsi oppii helpottamaan epämiellyttäviä tunteita syömisellä, voi opittu toimintamalli seurata lasta vuosia ja siitä voi olla vaikea päästä eroon. Jos lasta palkitaan ruoalla esimerkiksi niin, että jälkiruoalla houkutteellaan syömään pääruoka loppuun, palkkioksi saatujen ruokien houkuttelevuus luonnollisesti kasvaa. Mikäli palkitsemista halutaan käyttää, tulisi palkinnon olla jotakin terveellistä, esimerkiksi hedelmiä. (Hasunen ym. 2004, 140, 142.)

4.1 Lautasmalli auttaa aterian kokoamisessa

Lautasmalli (kuva 1) auttaa terveellisen ja monipuolisen pääruoka-annoksen kokoamisessa ja sen avulla saa ruoasta sopivassa suhteessa energiaa ja ravintoaineita. Lautasmallin mukaiset ateriat voi koostaa melkein mistä tahansa ruokavaihtoehdosta, sillä sitä voi soveltaa myös keitto-, pata- ja kasvisruokiin. Perussääntönä on koota aina monipuolinen, värikäs annos ja käyttää paljon kasviksia. (Lautasmalli 2010.)



KUVA 1. Lautasmalli (Lautasmallin avulla syöt oikein 2010)

Myös lapsen pääruoan voi koota lautasmallin mukaan (kuva 1). Tällöin annos on luonnollisesti vain pienempi kuin aikuisen vastaava annos. (Hasunen ym. 2004, 20.) Lautasesta puolet tulisi täyttyä kasviksilla, esimerkiksi salaattilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, täysjyväriisillä tai -pastalla tai muulla viljavalmisteella. Viimeinen neljännes täytetään vähärasvaisella ja -suolaisella liha-, kala- tai munaruoalla. Vaihtoehtoisesti viimeisen neljänneksen voi täyttää myös kasvisruoalla mikä sisältää palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä. Laatikkoruoissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla ja toinen puoli laatikkoruoalla. Keittoateriallakin on hyvä nauttia lautasellinen salaattia. Ruokajuomana tulisi olla vettä, rasvatonta maitoa tai piimää. Lisäksi viipale täysjyväleipää mikä on voideltu pehmeällä kasvirasvavalevitteellä. Jälkiruoaksi sopivat hedelmät ja marjat, niiden täydentäessä ateriaa. Jälkiruoan ja maitovalmisteen voi jättää myös syötäväksi välipalana. (Sopivan kokoinen ateria 2009; Lautasmalli 2010; Lautasmallin avulla syöt oikein 2010.)

4.2 Energia

Hasusen ym. (2004, 93) mukaan leikki-ikäisten lasten energiantarpeen arviointiin soveltuu kaava $1000 \text{ kcal (4,2MJ)} + \text{ikä vuosissa} \times 100 \text{ kcal (0,4MJ)}$. Tällä kaavalla laskettuna kolmevuotiaan lapsen energiantarve on noin 5,4 MJ eli 1300 kcal, neljävuotiaan lapsen noin 5,8MJ eli 1400 kcal ja viisivuotiaan 6,2MJ eli 1500 kcal. Tämä kaava on kuitenkin vain suuntaa-antava, sillä energiantarpeeseen vaikuttaa merkittävästi lapsen aktiivisuus, kasvunopeus, ikä, pituus ja paino. Tyttöjen ja poikien väliset erot alkavat korostua leikki-ian lopulla ja kouluikässä. Erot energiantarpeessa vaihtelevat suuresti myös päivästä toiseen sekä lasten kesken. STRIP -tutkimukseen osallistuneiden kolmevuotiaiden turkulaislasten keskimääräinen energiansaanti oli 5,2 MJ eli 1250 kcal vuorokaudessa eli hieman suosituksia vähemmän. (Hasunen ym. 2004, 92, 93.)

Energiansaannin sopivuutta arvioidaan lapsen kasvun perusteella. Syödessään ruokahalunsa mukaisesti täysipainoista ruokaa, terve lapsi säätelee yleensä syömänsä ruoan määrän tarvettaan vastaavaksi. Poikkeuksena ovat kuitenkin makeat tai rasvaiset herkut, joita lapsi saattaa syödä tarpeettoman suuria mää-

riä kerralla, ellei herkkujen syömistä aikuisen toimesta rajoiteta. (Hasunen ym. 2004, 93; Mickelsson & Vilppula 2006, 9,10.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin mukaan 1 -vuotiaiden ei-imetettyjen lasten energiansaanti oli arvioituihin viitearvoihin nähden suurempaa. Kaksi- kolmevuotiaiden tyttöjen energian tarve täyttyi, pojat jäivät hieman suosituksista. Neljävuotiaat tytöt ja pojat saivat energiaa suosituksiin nähden riittävästi, mutta kuusivuotiailla energiansaanti jäi viitearvojen alapuolelle. (taulukko 1.) Taulukon yksivuotiaat lapset ovat ei-imetettyjä ja raportissa energiansaannin suositusten pohjana on käytetty Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksia (Kyttälä ym. 2008, 52).

TAULUKKO 1. Keskimääräinen energian saanti päivässä 1-6 -vuotiailla lapsilla (Kyttälä ym. 2008, 52)

Ikä (v)	Saanti tytöt	Saanti pojat	Suositus (MJ /vrk)
1	3,6	3,9	3,4 /3,7
2	4,5	4,6	4,4 /4,7
3	5,0	5,4	4,9 /5,5
4	5,5	5,8	5,3 /5,7
6	6,0	6,7	6,8 /7,4

4.3 Rasvan määrä ja laatu

Leikki-ikäinen lapsi voi turvallisesti noudattaa samanlaista terveellistä, runsaasti pehmeää rasvaa sisältävää ruokavaliota kuin muukin perhe. Leikki-ikäiselle lapselle sopiva näkyvän rasvan määrä on 20 -30g eli 4 -6tl päivässä aikuisen vastaavan määrän ollessa 30 -40g eli 6 -8tl. Kouluikäisen lapsen suositus sijoittuu luonnollisesti näiden suositusten välille. Jos lapsi käyttää kuitenkin leivän päällä kevytrasvaa, voi näkyvän rasvan määrä olla suurempikin. Rasvan määrän lisäksi on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Turkulaisen STRIP -tutkimuksen mukaan pikkulasten ruoan pitäisi sisältää mahdollisimman vähän kovia rasvoja (Peltoniemi 2009). (Hasunen ym. 2004, 34, 94.)

Hasusen ym. (2004, 63) mukaan ”rasvan määrän ja laadun arvioinnissa tärkeimpiä ovat:

- maito, piimä, viili, jogurtti ja muut maitovalmisteet
- leipärasva
- makkara, muut lihaleikkeleet ja juusto
- keksit, kakut ja voitaikinaleivonnaiset sekä suklaa
- salaatinkastikkeet
- ruoanvalmistusmenetelmät ja niissä käytetty rasva”

Terveellinen ruokavalio sisältää mahdollisimman vähän kovia rasvoja ja taas vastaavasti paljon pehmeitä rasvoja. Näkyvää pehmeää rasvaa, mitä saadaan esimerkiksi kasvimargariineista tai -öljystä, ei ole kannattavaa jättää pois leivän päältä tai ruoanlaitosta. Kasviöljyt turvaavat pehmeän rasvan, rasvaliukoisten vitamiinien sekä välttämättömien monitydyttymättömien rasvahappojen, linoli- ja alfa-linoleenihapon, sekä muiden tärkeiden pitkäketjuisten rasvahappojen saannin. Välttämättömiä rasvahappoja lapsi tarvitsee kasvuun ja hermoston kehittymiseen. (Hasunen ym. 2004, 34, 94.)

4.4 Suola

Natrium on ihmiselle välttämätön kivennäisaine, mutta Suomessa sen puutetta ei normaalisti tavata, vaan ongelmana on sen liikasaanti. Natriumin runsas saanti nostaa verenpainetta ja lisää näin ollen sydän- ja verisuonitautien riskiä. Natriumia saadaan ruoasta erityisesti ruokasuolan eli natriumkloridin (NaCl) muodossa. Ruokasuolan saanniksi suositellaan korkeintaan 6g /vrk naisilla (natriumiksi muutettuna 2,4g /vrk) ja 7g /vrk miehillä (natriumia 2,8g /vrk). Tavoitteena kuitenkin on alentaa suolan saanti 5 -6g /vrk (natriumiksi muutettuna 2 - 2,3g /vrk) väestötasolla. Suolan riittävä ja turvallinen minimisaanti aikuisilla on 1,5g /vrk. Näin alhaista saantia on kuitenkin erittäin hankala saavuttaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32.)

Suomalaiset saavat ravinnostaan yhä liikaa suolaa, vaikka myönteistäkin kehitystä on tapahtunut. Finravinto 2007 -tutkimuksen (2008, 97) mukaan miesten

suolan saanti oli suosituksia runsaampaa, kun taas naisten suolan saanti oli jo lähellä suosituksia. Suolan saannin tavoitelukua 5g /vrk ei kuitenkaan vielä ole tavoitettu. Tutkimuksen mukaan energiaan suhteutettu suolan saanti suureni iän myötä.

Lasten suolan saannille ei ole virallisia suosituksia. Tärkeää on kuitenkin korostaa vähäsuolaisuutta ja totuttaa lapset vähäsuolaiseen ruokaan jo pienestä pitäen. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin mukaan lasten energiaan suhteutettu suolan saanti jäi alle suositellun ylärajan vain 1-vuotiailla ei-imetetyillä pojilla. Neljävuotiaiden poikien sekä kuusivuotiaiden tyttöjen suolan saanti ylitti jopa aikuisten suolan saantisuosituksia. Kuusivuotiailla tytöillä ja pojilla natriumin saanti oli yli 2 g vuorokaudessa. (Kyttälä ym. 2008, 70.)

Sekä lasten että aikuisten suolan saantiin vaikuttaa eniten ruoanvalmistuksessa käytetty suola. Merkittävä osa suolan saannissa on myös suolaisilla ja voimakassuolaisilla elintarvikkeilla, kuten makkarilla, lihaleikkeillä, leivillä ja juustoilla. Pöytäsuola ja muut pöytämausteet lisäävät suolan saantia entisestään. Suolan saantia voi vähentää helposti vertailemalla tuotteiden suolapitoisuuksia jo kaupassa ja jättämällä suolan pois ruokapöydästä. Ruokia maustettaessa suolan voi korvata myös muilla mausteilla, kuten yrteillä, mauste-etikoilla, pippureilla tai tuoreyrteillä. (Hasunen ym. 2004, 38, 39 64.)

Makuaisti turtuu runsaasti suolaa sisältävään ruokaan eikä suolan järkevää määrää osata välttämättä enää arvioida. Makumieltymyksiä on kuitenkin mahdollista muokata, sillä makuaisti tottuu yleensä hyvin suolan vähentämiseen jo muutamassa viikossa. Koko perheen onkin tärkeää totuttautua vähäsuolaiseen ruokaan. Lapsi voi usein pitää myös voimakassuolaista ruokaa vastenmielisenä ja reagoida aikuista herkemmin runsaasti suolaa sisältävään ruokaan. (Hasunen ym. 2004, 38.)

Tuotteesta suolan määrän löytää ainesosaluettelosta tai muualta pakkauksesta. Jos pakkauksessa on merkittynä natriumpitoisuus, sen saa muutettua suolaksi kertomalla natriumin määrän 2,5:llä. Jos esimerkiksi leivän ilmoitetaan sisältävän 0,5g natriumia /100g, on tämä suolaksi muutettuna $0,5g \times 2,5 = 1,3g$ suolaa /100g. (Tiedätkö mitä haukkaat? 2008, 3.)

4.5 Sokeri

Sokeri on uusi uhka lasten terveydelle. Suomessa on jo pitkään valistuksella ja monin projektein kiinnitetty huomiota rasvan saannin vähentämiseen ja rasvan laadun tarkkailuun. Rasvan suhteen kehitystä onkin tapahtunut, mutta nyt uutena ongelmana on sokerin saannin lisääntyminen. (Seretin 2010, 12.) Sokeri on haitaksi suun ja hampaiden terveydelle muun muassa lisäämällä hampaiden reikiintymistä. Sokeri lisää myös ruoan energiapitoisuutta vähentämällä samalla täysipainoisemman ruoan osuutta ruokavaliossa. (Hasunen ym. 2004, 37; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 18.)

Yli kaksivuotiaille lapsille ja aikuisille suositellaan, ettei puhdistettujen sokereiden saanti ylittäisi 10 E% (prosenttia kokonaisenergiansaannista). Puhdistetut sokerit tarkoittavat sakkaroosia, fruktoosia, tärkkelysperäisiä makeuttajia (glukoosi-fruktoosisiirappeja) ja muita niiden kaltaisia sokerivalmisteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14, 17, 18.) Hasusen ym. (2004, 63) mukaan parhaiten sokerin saantia kuvaavat juomiin lisätty sokeri, janojuomat kuten mehut ja virvoitusjuomat, jälkiruoat, jäätelö, vanukkaat, jogurtit, keksit, kakut, pullat sekä tietenkin makeiset ja suklaa. Mieltymys makeaan on synnynnäistä ja makea tuottaa myös mielihyvää (Hasunen ym. 2004, 37).

Hammasterveyden kannalta olisi hyvä jos makean syöminen tai juominen sijoituisi aterioiden yhteyteen. Näin vältetään erilliseltä happohyökkäykseltä. Varsinkin lapsilla ja nuorilla yleistynyt karkkien napostelu ja sokeripitoisten juomien jatkuva nauttiminen aiheuttavat ongelmia hampaille. Olisi hyvä, jos heti aterian tai välipalan jälkeen syötäisiin ksylitolilla makeutettuja tuotteita, kuten purukumia tai pastilleja. Ksylitoli hidastaa hammaskiilteen liukenemistä, ehkäisee kariesta aiheuttavien bakteerien kasvua sekä lisää syljen eritystä. (Hasunen ym. 2004, 37, 38; Hakala 2009, 16, 17.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin mukaan sakkaroosin saannin yläraja (10 E%) ylittyi jo 2-vuotiailla lapsilla ja tämän jälkeen joka ikävaiheessa (taulukko 2). Sokerin sisältävän energian määrän ymmärtämistä helpottaa esimerkiksi se, että 100g pussillinen makeisia vastaa lapsen lounasateriaa, tai että 100 gramman suklaalevy vastaa lähes puolta lapsen koko päivän energiantarpeesta. Makeiset näyttävät alle kouluikäisillä lapsilla yleistyneen myös jokapäi-

väisiksi herkuiksi (Kyttälä ym. 2008, 46). Lapset saavat paljon sokeria mehujuomista, suklaasta ja makeisista, maitovalmisteista, kuten jogurtista ja jäätelöstä, sekä leivonnaisista. (Hasunen ym. 2004, 37; Kyttälä ym. 2008, 89, Hakala 2009, 16, 17.)

TAULUKKO 2. Keskimääräinen sakkaroosin saanti päivässä 1-6 -vuotiailla lapsilla (Kyttälä ym. 2008, 55)

Ikä (v)	Saanti tytöt	Saanti pojat	Suositus (E% /vrk)
1	5,4	5,6	< 10
2	11,9	12,5	< 10
3	13,5	13,2	< 10
4	13,6	13,7	< 10
6	13,8	13,0	< 10

Hyvää edistystä tapahtuu monissa kunnissa ja kaupungeissa. Esimerkiksi Porin kaupunki kieltää elokuusta 2010 lähtien syntymäpäivämakeisten tuonnin tarhoihin. Porin päivähoidon ja varhaiskasvatuksen johtajan, Ritva Välimäen mukaan kiellon taustalla on huoli lasten hampaiden hyvinvoinnista, sillä lasten karies on lisääntynyt. Porin kaupungilla on tiukka linja hammashuollon saralla ja nuorten hampaiden huonosta kunnosta ollaan oltu pitkään huolissaan. Myös Porin kouluista on poistettu karkki- ja limsa-automaatit ja ne on korvattu vesipulloilla. (Nikka 2010a, 6; Nikka 2010b, 5.)

4.6 Kuitu

Ravintokuitua on kolmea erilaista. Veteen liukenemattomia kuituja on pääasiassa viljassa. Veteen liukenevia kuituja on paljon marjoissa, hedelmissä, palkokasveissa ja kaurassa. Pieni osa kuidusta on imeytymätöntä tärkkelystä. Runssakuituinen ruokavalio parantaa suoliston toimintaa ja suojaa suolistosyöviltiltä, vaikuttaa edullisesti sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, alentaa veren kokonais- ja LDL -kolesterolin määrää sekä auttaa painonhallinnassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17, 18.)

Kuitua saadaan viljavalmisteista, kasviksista, hedelmistä, marjoista sekä kuidulla täydennetyistä elintarvikkeista (Hasunen ym. 2004, 63). Leikki-ikäisten lasten ravinnon suositeltavasta kuitupitoisuudesta on vielä vähän tietoa, eikä lapsille ole toistaiseksi laadittu kuidun saannin osalta suosituksia. Aikuisten kuidun saantisuositukset ovat 25 -35g /vrk. Kuitenkin kuidun saanti on tärkeää myös lapsille, sillä ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio sisältää riittävästi kuitua. Pienemmillä lapsilla runsaskuituinen ruoka pienentää ruokavalion energiatihyettä, mutta leikki-ikästä lähtien lasten ruoan kuitupitoisuutta voi pikkuhiljaa lisätä niin, että murrosikään mennessä on saavutettu aikuisten suositeltu saantitaso. Riittävä kuidun saanti saavutetaan kun syödään enemmän tummaa leipää, täysjyväpuuroja, kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Kuidun lisääminen ruokavalioon parantaa myös ruoan ravintoainetiheyttä. Tutkimusten mukaan suomalaiset saavat ravinnostaan keskimäärin liian vähän kuitua. (Hasunen ym. 2004, 94, 95; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 18, 19.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin mukaan tutkimuksen 1-6 -vuotiaat lapset jäivät kauaksi aikuisten suosituksista (taulukko 3). Toisaalta lasten ja aikuisten kuidun saantia ei voida verrata toisiinsa, eikä lasten kuidun saannille ole suomalaisia suosituksia. Tutkimuksen lapset saivat ravintokuitua eniten hedelmistä ja marjoista sekä viljavalmisteista, kuten puuroista sekä ruis-, seka- ja kokojyväleivistä. (Kyttälä ym. 2008, 51, 86.) Helpoiten kuidun saa täysjyväviljavalmisteista. Leivistä löytyy jo monia hyviä vaihtoehtoja ruisleivän rinnalle, sillä esimerkiksi uusissa täysjyvävehnäleivissä on saman verran kuitua kuin ruisleivissä. Perussääntönä kuidun saannin helpottamiseksi on valita täysjyväjauhoista leivottu leipä eli ruisleivän ohella täysjyväkaura- tai täysjyvävehnäleipää. (Mitä kuitu on? 2010.)

TAULUKKO 3. Keskimääräinen kuidun saanti päivässä 1-6 -vuotiailla lapsilla (Kyttälä ym. 2008, 55)

Ikä (v)	Saanti tytöt g	Saanti pojat g
1	8,3	8,8
2	8,1	8,6
3	9,1	9,6
4	9,4	9,6
6	10,3	11,4

4.7 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Lapsen monipuolinen, täysipainoinen ja vaihteleva ruokavalio täyttää kaikkien vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeen, lukuun ottamatta D-vitamiinia. STRIP - tutkimukseen osallistuneiden varhaisleikki-ikäisten lasten keskimääräinen D-vitamiinin saanti oli selvästi suositusta pienempi sekä E-vitamiinin ja raudan saanti jäivät myös suosituksia matalammiksi. (Hasunen ym. 2004, 95; Kyttälä ym. 2008, 13, 14.) Myös Lapsen ruokavalio ennen kouluikä -raportin mukaan 1-6 -vuotiailla lapsilla esiintyi suositukseen nähden liian vähäistä saantia E-vitamiinin, D-vitamiinin ja raudan osalta (Kyttälä ym. 2008, 62, 71, 72). Seuraavaksi käsiteltynä ovat nämä vitamiinit ja kivennäisaineet, joiden saannissa esiintyy useimmiten puutteita. Kivennäisaineista käsiteltynä on myös kalsium, jota kylläkin yleisimmin saadaan aina suositusten mukaan, mutta mikä on kasvuikäiselle lapselle erityisen tärkeä kivennäisaine.

E-vitamiinin, D-vitamiinin, kalsiumin ja raudan saantia 1-6 -vuotiailla lapsilla kuvaavat taulukot perustuvat Lapsen ruokavalio ennen kouluikä -raporttiin. Saannit on laskettu kolmen päivän ruokapäiväkirjoista ja taulukoiden 1 -vuotiaat lapset ovat ei-imetettyjä (taulukot 4-7). (Kyttälä ym. 2008, 62, 71, 72.)

4.7.1 E-vitamiini

E-vitamiini on ainoa rasvaliukoinen vitamiini, joka toimii elimistössä antioksidanttina eli suojelee kehon soluja sekä rasvahappoja hapettumiselta. Riittävä E-vitamiinin saanti saattaa myös pienentää riskiä sairastua verenkierröllisiin sairauksiin ja syöpään. Puutostilat ovat harvinaisia, mutta mikäli puutosta on, altistaa se erilaisille neurologisille muutoksille. Rasvaliukoisena vitamiinina E-vitamiini voi varastoitua elimistöön ja liiallinen saanti saattaa altistaa erilaisille verenvuotosairauksille. (Vitamin E. 2009; E-vitamiini 2010.)

Parhaimpia E-vitamiinin lähteitä ovat kasviöljyt ja -margariinit sekä kokojyvävalmisteet. Sitä saa myös vehnänalkioista, parsa- ja ruusukaalista, munankeltuaisesta sekä pähkinöistä. Ruoka-aineiden E-vitamiinipitoisuudet ilmaistaan α - tokoferoliekvivalentteina (α -TE). C-vitamiini edistää E-vitamiinin toimivuutta.

Suosittelava saanti on 2-5 -vuotiailla 5mg /vrk, 6-9 -vuotiailla 6mg /vrk, 10 -13 -vuotiailla tytöillä 7mg /vrk, 10 -13 -vuotiailla pojilla 8mg /vrk. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 23; Vitamin E. 2009; E-vitamiini 2010.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin mukaan 1-6 -vuotiailla tytöillä E-vitamiinin saanti oli suosituksiin nähden riittävää vain 4 -vuotiailla. Pojilla saanti oli riittävää kaikissa muissa ikäryhmissä paitsi 2 -vuotiailla (taulukko 4). Raportin mukaan 3-6 -vuotiailla lapsilla tärkeimmät E-vitamiinin saantilähteet ovat rasvavitteet ja salaattinkastikkeet, liharuoat, ravintovalmisteet sekä viljavalmisteet kuten puurot sekä makeat ja suolaiset leivonnaiset (Kyttälä ym. 2008, 88).

TAULUKKO 4. Keskimääräinen E-vitamiinin saanti päivässä 1-6 -vuotiailla lapsilla (Kyttälä ym. 2008, 62)

Ikä (v)	Saanti tytöt	Saanti pojat	Suositus (mg α -TE /vrk)
1	3,8	4,1	4
2	3,7	3,9	5
3	4,6	5,1	5
4	5,1	5,3	5
6	5,5	6,1	6

4.7.2 D-vitamiini

D-vitamiini on tärkeä vitamiini, sillä se edistää kalsiumin imeytymistä ja sitä kautta luuston kehittymistä, kasvua ja ylläpitoa. D-vitamiini osallistuu lihasten toiminnan ja suorituskyvyn sekä immuunivasteen kehittymiseen. On myös todennäköistä, että vitamiini ehkäisee tyypin 1 diabetesta, astmaa, allergista nuhaa ja eräitä syöpiä. D-vitamiinin puute aiheuttaa kasvun ja kehityksen häiriöitä, väsymystä ja infektioherkkyyttä. Vaikeimmillaan vitamiinin puute aiheuttaa riisitaudin ja näitäkin tapauksia todetaan Suomessa vuosittain. D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta ja auringonvalon määrä vaikuttaakin eniten elimistön D-vitamiinivarastoihin. Ruokavaliosta sitä saadaan muun muassa kalasta sekä vitamiinoiduista maitovalmisteista ja margariineista. Maitovalmisteista kertyykin noin neljännes suomalaisten D-vitamiinin saannista (Saatko riittävästi kalsiumia? 2009, 15). D-vitamiini ilmoitetaan mikrogrammoina eli μ g. (Hasunen ym. 2004, 96, 97; Dietary Supplement Fact Sheet. 2009; Viljakainen 2009.)

D-vitamiinin liikasaanti ei Suomessa yleensä ole ongelmana, päinvastoin. D-vitamiinin puutokselle ovat erityisen alttiita kasvuikäiset lapset ja nuoret, raskaana olevat naiset, tummaihoiset maahanmuuttajat sekä laitoshoidossa olevat vanhukset. Matalimmillaan D-vitamiinivarastot ovat helmi-maaliskuussa, sillä kesän aikana kerätyt vitamiinivarastot hupenevat jo parissa, kolmessa kuukaudessa. (Viljakainen 2009.) Kaikkien tulisi kiinnittää huomiota riittävään D-vitamiinin saantiin varsinkin talvella ja keväällä. D-vitamiinin saantisuositus on 7,5µg /vrk leikki-ikästä lähtien (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 26). Kolme vuotta täyttäneille lapsille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 5-6µg vuorokaudessa lokakuun alusta maaliskuun loppuun 15 vuoden ikään saakka. Tummaihoisten lasten on saatava sama määrä D-vitamiinivalmistetta kasvuiässä ympäri vuoden. (Hasunen ym. 2004, 96, 97; Mickelsson & Vilppula 2006, 12; Kyttälä ym. 2008, 62.) Suurina määrinä D-vitamiini on myrkyllinen ja liikasaanti on mahdollista, jos ei noudateta vitamiinivalmisteiden annosteluohjeita tai syödään yhtäaikaaisesti useita valmisteita. D-vitamiinin suurin hyväksyttävä päiväannos on alle 10-vuotiaille lapsille 25µg ja nuorille ja aikuisille 50µg. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 26.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää - raportin mukaan 1-6 -vuotiaista lapsista D-vitamiinin saanti oli riittävää suosituksiin nähden vain 1-vuotiailla ei-imetetyillä lapsilla. Kaikkien muiden lasten saama D-vitamiinin määrä jäi suosituksia vähäisemmiksi (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Keskimääräinen D-vitamiinin saanti päivässä 1-6 -vuotiailla lapsilla (Kyttälä ym. 2008, 62)

Ikä (v)	Saanti tytöt	Saanti pojat	Suositus (µg /vrk)
1	12,2	12,2	10
2	9,0	8,7	10
3	6,9	7,1	7,5
4	6,1	5,9	7,5
6	5,5	6,3	7,5

4.7.3 Kalsium

Kalsiumia tarvitaan erityisesti luuston rakennusaineeksi. Kasvuiässä riittävän kalsiumin saanti on erittäin tärkeää, sillä erityisesti kasvupyrähdyksen aikana luodaan perusta, mihin luun maksimimassa sijoittuu seuraavan vuosikymmenen aikana. Kalsiumin imeytymistehokkuus onkin suurimmillaan lapsilla ja nuorilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 28.)

Kalsiumin saantisuositus 2-5 -vuotiaalle lapsille on 600mg /vrk, 6-9 -vuotiaalle 700mg /vrk ja 10 -13 -vuotiaalle 900mg /vrk (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 24). Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin mukaan 1-6 -vuotiaiden lasten kalsiumin saanti jopa ylittää suositukset kaikissa ikävaiheissa (taulukko 6). Leikki-ikäisten lasten tulisi syödä vähintään 5dl maitovalmisteita päivässä riittävän kalsiuminsaannin turvaamiseksi. Maitovalmisteet ovat kalsiuminlähteenä erityisen hyviä, sillä ilman niitä ruoasta saadaan kalsiumia vain noin 100 - 200mg vuorokaudessa. Suomalaisten kalsiuminsaannista 70 prosenttia kertyykin maitovalmisteista ja koko väestön kalsiumin saanti on runsasta. Puutosta voi kuitenkin ilmetä, jos ei syödä säännöllisesti ja riittävästi maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita. Rasvaton maito sopii myös lapsen ensimmäiseksi maidoksi imetyksen jälkeen. Riittävästä D-vitamiinin saannista tulee myös huolehtia, sillä D-vitamiinin puute heikentää kalsiumin imeytymistä. (Hassunen ym. 2004, 94, 97; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 28; Saatko riittävästi kalsiumia? 2009, 15.)

TAULUKKO 6. Keskimääräinen kalsiumin saanti päivässä 1-6 -vuotiailla lapsilla (Kyttälä ym. 2008, 71)

Ikä (v)	Saanti tytöt	Saanti pojat	Suositus (mg /vrk)
1	696	670	600
2	870	844	600
3	881	925	600
4	930	983	600
6	991	1103	700

4.7.4 Rauta

Rauta on veren hemoglobiinin rakenneosa ja osallistuu hapenkuljetukseen keuhkoista kudoksiin. Rauta on osana monissa entsyymeissä, joita tarvitaan aineenvaihduntareaktioissa ja sitä on myös lihasten myoglobiinissa. Lisäksi sillä on tehtäviä esimerkiksi maksan ja aivojen aineenvaihduntareaktioissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 29.)

Rauta imeytyy huonosti ja sen imeytymistehokkuuteen vaikuttavat kehon rauta-varastot, raudan määrä ja laatu sekä muut samanaikaisesti nautitut ruoka-aineet. Ruoasta rautaa saadaan eläinkunnan tuotteista pääosin hemirautana ja kasvikunnan tuotteista ei-hemirautana, joista hemirauta imeytyy tehokkaammin. Raudan tärkeimmät saantilähteet ovat liha, sisäelimet, ruisleipä ja muut täysjyväviljavalmistet. Samanaikaisesti nautittu C-vitamiini tehostaa raudan imeytymistä kun taas kahvi, tee ja maitotuotteet estävät imeytymistä. Terveillä ihmisillä kehon oma säätelymekanismi estää ruoasta saatavan raudan liiallisen kertymisen elimistöön. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 29.)

Raudan tarve on erityisen suuri 6-24 kuukauden ikäisillä lapsilla sekä kasvuikäisillä nuorilla. Tarve on suuri myös hedelmällisessä iässä olevilla naisilla kuukautisten sekä raskauden tuoman lisätarpeen vuoksi. Raudan saantisuositus 2-5 -vuotiailla on 8mg /vrk, 6-9 -vuotiailla 9mg /vrk ja 10 -13 -vuotiailla 11mg /vrk sukupuolesta riippumatta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 24). Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin mukaan 1-6 -vuotiaiden lasten keskimääräinen raudan saanti jäi suositusten alapuolelle kaikilla muilla paitsi 4 -vuotiailla pojilla (taulukko 7). Suomalaisista aikuisista miehet saavat rautaa keskimäärin 13,2mg /vrk ja naiset 10mg /vrk. Naisten raudan kokonaissaanti on suosituksia vähäisempää kaikissa ikäryhmissä kun taas miehillä raudan saanti ylittää suositukset. Raudan puute aiheuttaa alentuneen hemoglobiinin seurauksena anemiaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 29.)

TAULUKKO 7. Keskimääräinen raudan saanti päivässä 1-6 -vuotiailla lapsilla
(Kyttälä ym. 2008, 72)

Ikä (v)	Saanti tytöt	Saanti pojat	Suositus (mg /vrk)
1	6,2	6,7	8
2	5,7	6,0	8
3	6,8	7,2	8
4	7,0	8,0	8
6	7,7	8,6	9

5 SYDÄNMERKKI HELPOTTAA TUOTTEIDEN VALINNASSA

Sydänmerkin (kuva 2) hallinnasta vastaavat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry. Sydänmerkki-järjestelmä käynnistyi vuonna 2000 ja käynnistämiseen liittyvästä suunnittelutyöstä Sydänliitto ja Diabetesliitto vastasivat yhteistyössä Syöpäjärjestöjen kanssa. Nykyään kauppojen hyllyiltä löytyy 569 Sydänmerkin käyttöoikeuden omaavaa tuotetta ja näitä tuotteita löytyy myös lähes jokaiselta ruokakaupan osastolta. Merkin omaavia tuotteita markkinoi 81 eri yritystä. (Sydänmerkki – parempi valinta 2010.)



KUVA 2. Sydänmerkki (Sydänmerkki - parempi valinta 2010)

Yksinkertaistettuna Sydänmerkki helpottaa ja nopeuttaa kuluttajien terveellisiä tuotevalintoja ruokakaupassa ja auttaa näin terveellisemmän ruokavalion koostamisessa. Sydänmerkki löytyy tuotteista, jotka ovat tuoteryhmässään rasvan laadun ja määrän sekä suolan suhteen parempia valintoja. Sydänmerkki-tuotteet myös sopivat kaikille ja kaikenikäisille. (Sydänmerkki auttaa valitsemaan. 2009; Sydänmerkki – parempi valinta 2010.)

Sydänmerkki myönnetään vain sellaisille elintarvikkeille, jotka täyttävät kaikki tuoteryhmäkohtaiset vaatimukset. ”Myöntämisperusteissa huomioidaan:

- Kokonaisrasva ja rasvan laatu (kovan rasvan ja pehmeän rasvan suhde)
- Natrium
- Kolesterolit (joissakin tuoteryhmissä)
- Sokeri (joissakin tuoteryhmissä)
- Kuitu (joissakin tuoteryhmissä)”

(Sydänmerkki – parempi valinta 2010.) Tulee ottaa myös huomioon, että vaikka tuote ei sisältäisikään Sydänmerkkiä, ei se välttämättä kerro tuotteen epäterveellisyydestä. Sydänmerkin käyttö on maksullista, minkä takia kaikki valmistajat eivät hae merkkiä tuotteilleen, vaikka tuote täyttäisikin merkin myöntämiseksi asetetut ehdot. Myöskään tuotteessa oleva Sydänmerkki ei tarkoita, että tuotetta voisi syödä rajattomasti, sillä olisi parantavia vaikutuksia tai että tuote olisi kaikin puolin terveellinen. (Sydänmerkki auttaa valitsemaan. 2009; Sydänmerkki -parempi valinta 2010.)

Elintarvikkeissa olevat ravintoarvomerkinnot voivat olla vaikeaselkoisia, eikä tavallisella kuluttajalla välttämättä ole aikaa tai kiinnostusta perehtyä niiden tulkitsemiseen. Sydänmerkki on helppo ja yksinkertainen tunnus, joka kertoo heti tuotteen paremmuudesta muihin vastaaviin tuoteryhmässä oleviin tuotteisiin. On olemassa myös Sydänmerkki + runsaskuituinen -merkki, mitä käytetään pastat, riisit yms. -tuoteryhmässä. (Sydänmerkki auttaa valitsemaan. 2009; Sydänmerkki -parempi valinta 2010.)

6 VÄLIPALAN MERKITYS

Koulussa tarjottavien välipalojen kohdalla pätevät samat periaatteet kuin muusakin syömisessä. Juhlaruoat ja herkut eivät ole arkea varten vaan ne kuuluvat erityishetkiin. Kunnon välipala auttaa lasta jaksamaan aterialta toiselle ja ylläpitää vireyttä koulu- tai hoitopäivän aikana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.) Säännöllinen ateriarytmi on myös tasapainoisen ravitsemuksen perusta ja tuo lapsen päivään turvallisuutta. Liian pitkät ateriavälit voivat usein johtaa turhaan naposteluun ja nälkäisenä tulee helposti tartuttua makeisiin, rasvaisiin tai suolaisiin herkkuihin, jotka kuuluvat vain herkutteluhetkiin eivätkä joka-päiväisiksi välipaloiksi. (Keso ym. 2008, 14; Hyvä välipala 2010.)

Lapsi ei pysty syömään kerralla paljoa, minkä vuoksi he ovat myös aikuisia herkempiä pitkien ruokailuvälien ja nälän aiheuttamalle väsymykselle. Tämä korostaa välipalan merkitystä lasten ruokavaliassa. Kun syömistottumukset muotoutuvat, on välipala usein ensimmäinen ruokalaji, jonka valmistuksesta lapsi ja nuori vastaa itse. Tämän vuoksi aikuisten tulisi mahdollistaa hyvä välipala esimerkiksi niin, että lapsella on saatavilla hyviä ja laadukkaita komponentteja välipalan koostamiseen (LIITE 1). (Hasunen ym. 2004, 18, 19; Hyvä välipala 2010.)

Välipalojen laatuun on yhtä tärkeää kiinnittää huomiota kuin pääaterioidenkin laatuun. Välipalatarjoilun perusta tulisi luoda kuitupitoisilla viljavalmisteilla, kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla. Välipalaa täydentävät vähärasvaiset maito- tai lihatuotteet. Kouluympäristöön eivät kuulu runsaasti rasvaa, suolaa tai sokeria sisältävät tuotteet, kuten sokeroidut mehut, sipsit, makeiset tai virvoitusjuomat. Myöskään kahvi-, kola- ja energijuomat eivät sovellu lapsille, sillä ne sisältävät kofeiinia, minkä käyttöä ei suositella alle 15-vuotiaille lapsille. Kofeiini voi jo pieninä määrinä aiheuttaa lapsille ärtyneisyyttä, levottomuutta, unihäiriöitä ja joskus jopa riippuvuutta. Energijuomissa on myös paljon erinäisiä aineita, joiden pitkäaikaisvaikutuksista ei tiedetä. (Hasunen ym. 2004, 19; Keso ym. 2008, 14; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7; Välipalalla on väliä 2010.)

7 LAVIAN KUNNAN AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINTA

”Aamu- ja iltapäivätoiminnan tavoitteena on tukea kodin ja koulun kasvatustyötä sekä lapsen tunne-elämän kehitystä ja eettistä kasvua. Lisäksi aamu- ja iltapäivätoiminnan tulee edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja lisätä osallisuutta.” (Perusopetuslaki 1998.) Aamu- ja iltapäivätoiminnassa tulee lapsille olla tarjolla monipuolista ja ohjattua toimintaa ammattitaitoisen henkilön valvonnassa. Lapsilla pitää olla myös mahdollisuus lepoon rauhallisessa ympäristössä. (Perusopetuslaki 1998.)

Laviassa ei järjestetä koululaisille ohjattua aamutoimintaa, sillä siihen ei ole tarpeeksi osallistuvia lapsia (Itäluoma 2009). Iltapäivätoimintaa järjestetään kaikille 1. - 2. -luokkalaisille ja erityisopetusta saaville oppilaille maanantaista perjantaihin klo 12.00 - 17.00 nuorisotila Nuokkiksella. Myös 3. -luokan oppilaille on mahdollisuus osallistua toimintaan, mikäli heille on ryhmässä tilaa. Tällä hetkellä iltapäivätoimintaan on ilmoittautunut 11 lasta. Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan koordinoinnista vastaa viransijainen liikunta- ja nuorisosihteeri Paula Lahdenniemi. (Itäluoma 2009; Itäluoma 2010; Lavian koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta 2010.) Lavian kunnan vakituisen aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajan ollessa tällä hetkellä työlomalla, toimii hänen sijaisenaan Sirpa Itäluoma (Itäluoma 2009).

Lavian aamu- ja iltapäivätoiminnan vastaavan ohjaajan Sirpa Itäluoman (2009) mukaan ravitsemustietojen päivittämiselle on tarvetta. Perustiedot terveellisestä ruokavaliosta ovat periaatteessa tuttuja, mutta konkretia puuttuu. Tiedossa on, että suolaa pitäisi vähentää, mutta kuinka paljon? Vaalea leipä tulisi korvata tummalla, mutta miksi tumma leipä sitten on niin paljon parempaa? Tällä hetkellä Lavian iltapäivätoiminnassa ohjaajat hakevat itse kaupasta ruoka-aineet ja valmistavat välipalat lapsille. Välipala tarjoillaan noin kello 14:00. Suosittuja välipaloja ovat karjalanpiirakat, vaalea tai tumma leipä, päällä kurkkua/ juustoa/ kinkkua tai tomaattia ja näitä yhdistelmiä vaihdellen. Lisäksi tarjolla voi olla jogurttia tai muroja, mehua, toisinaan myös hedelmiä. Joskus viikolla on myös jälkiruokaa, esimerkiksi keksejä tai karkkia pieninä määrinä. (Itäluoma 2009.)

Oman haasteensa välipalojen valmistukseen tuo myös se, että ohjaajille ei ole määriteltynä erikseen aikaa, jolloin he voisivat välipalaa valmistaa, vaan se tapahtuu muun työn ohessa. Käytössään heillä on pieni keittiö mikä kylläkin sisältää perusruoanvalmistukseen tarvittavat koneet ja laitteet. Nämä tuovat omat rajansa, sillä välipalojen tulee olla melko yksinkertaisia ja nopeasti valmistettavissa. (Itäluoma 2009.)

Sinänsä oli ilahduttavaa kuulla, että lasten välipalat ovat pääosin mallillaan. Huomasin kuitenkin kohtia, jotka kaipaavat tarkkailua ja joihin ohjaajien kannattaisi alkaa kiinnittää huomiota. Näitä ovat leivän kuitu- ja suolapitoisuus, leivälle levitettävän rasvan laatu, maidon ja jogurttien rasvapitoisuus, piilosokerin saanti esimerkiksi mehuista ja jogurtista sekä kasvien, hedelmien ja marjojen määrä. Myös leivälle laitettavien päällisten, kinkun ja juuston, rasva- ja suolapitoisuuksia kannattaisi tutkiskella tarkemmin. Jonkin verran mietityttävät myös jälkiruoat. Mielestäni karkkien ja keksien tarjoaminen ei ole välttämätöntä, vaan vaihtoehtoisiksi jälkiruoiksi olisi hyvä kehittää herkkuja esimerkiksi hedelmistä ja marjoista. Lapsen pitäisi oppia tiedostamaan, että herkut eivät ole tarkoitettu jokapäiväisiksi ja niinpä iltapäiväkerhossakin niitä voitaisiin tarjota vain juhlapäivinä. Karkkien, virvoitusjuomien ja keksien tuomisesta kerhoon on hyvä olla yhteisesti sovitut pelisäännöt. Muun muassa näihin ravitsemuksellisiin asioihin pyrin kiinnittämään huomiota koulutusmateriaalia laatiessani.

8 LAVIAN KUNNAN RYHMÄPERHEPÄIVÄHOITO

”Päivähoidon tavoitteena on tukea päivähoidossa olevien lasten koteja näiden kasvatustehtävässä ja yhdessä kotien kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä.” (Laki lasten päivähoitosta 1973.) Päivähoidon tulee myös tarjota lapselle suotuisa kasvuympäristö, jatkuvat ja turvalliset ihmissuhteet sekä lapsen kehitystä monipuolisesti tukevaa toimintaa. Lavian kunnan lasten päivähoito tarjoaa päivähoitopalveluja lasten ja perheiden tarpeiden mukaisina toiminta-aikoina ja -muotoina lasten päivähoitosta annetun lain mukaisesti. (Laki lasten päivähoitosta 1073; Lasten päivähoito 2010.)

Laviassa toimii pienimuotoinen ryhmäperhepäivähoitokoti, Tenavatupa, jossa työskentelee kaksi perhepäivähoitajaa. Lapsia on tällä hetkellä hoidossa yhdeksän, joista puolet on niin sanottuja osaviikkoisia, eli hoidossa vain 3-4 päivää viikossa. Lasten lukumäärä vaihtelee siis päivittäin. Myös aukioloaika ryhmäperhepäivähoitokodissa vaihtelee lasten hoidontarpeen mukaan ja mahdollisuus on myös lasten ilt- ja viikonloppuhoitoon. Tällä hetkellä Tenavatupa on avoinna noin klo 6:45 – 17:15. Kunnan palveluksessa on myös 9 omassa kodissa työskentelevää perhepäivähoitajaa. Päivähoitoa järjestetään koko- ja osapäivähoitona, joista kokopäivähoito voi jatkua yleensä enintään 10 tuntia vuorokaudessa ja osapäivähoito 5 tuntia. Yhteensä Laviassa lapsia on perhepäivähoidossa noin 50. Perhepäivähoidon ohjaajana Laviassa toimii Varpu Koivisto. (Lasten päivähoito 2010; Koivisto 2010.)

Lavian ryhmäperhepäivähoitokodissa hoitajat valmistavat itse ruoat lapsille. Hoitajat myös suunnittelevat itse ruokalistat ja ruoasta pyritään tekemään monipuolista ja terveellistä kotiruokaa. Ravitsemukselliset asiat otetaan mahdollisimman hyvin huomioon jo ruokalistojen suunnitteluvaiheessa, ja koska ruoka valmistetaan itse paikanpäällä, ruoan tuoksu lisää kodinomaisuutta ja viihtyisyyttä. (Koivisto 2010.) Oli tietenkin mukava kuulla, että ryhmäperhepäivähoitokodissa ruoka valmistetaan itse, eikä sitä esimerkiksi kuljeteta kunnan koulujen keskuskeittiöstä. Näin ollen hoitajat pystyvät itse vaikuttamaan paljon ruoan valmistukseen ja ravitsemukselliseen laatuun.

9 KOULUTUSTILAISUUS

9.1 Tavoitteet ja tarkoitus

Lavian kunnan aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille sekä ryhmäperhepäivähoidon hoitajille suunnatussa koulutuksessa tavoitteena on, että osallistujat ymmärtäisivät terveellisen ravitsemuksen merkityksen. Tarkoituksena on tietenkin parantaa myös heidän ravitsemustietouttaan. Haluan heille jäävän mielikuvan siitä, että heillä todellisuudessa on mahdollisuus vaikuttaa monen lapsen tulevaisuuteen.

Koulutukseen osallistuvien tulee myös ymmärtää tilanteensa ja vaikutusmahdollisuutensa kunnan työntekijöinä ja tämä toivottavasti lisää myös heidän motivaatiotansa aiheeseen. Lasten ruokailuun panostaminen kunnissa kannattaa, sillä se edistää terveellisten ruokatorjuntien sisäistämistä. Panostaminen erityisesti lasten ruokailuun saattaa tuoda kunnalle hetkellisesti lisäkustannuksia, mutta pidemmällä ajalla se on kuitenkin kannattava sijoitus kunnan tulevaisuuteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.)

Koulutuksen tarkoituksena on myös herättää osallistujissa motivaatiota ja halua oppia uutta. Koulutettavien motivaatio voi syntyä ja vahvistua kouluttajan toimenpiteillä ja motivoinnissa olennaista on yhteisen kielen löytäminen. Vaikka itse koulutustilanteeseen saisikin luotua myönteisen ilmapiirin, voi koulutuksen sisältökieli heikentää motivaatiota keskittyä. Koulutukseen liittyvän materiaalin sisällön tulee olla koulutettavien helposti ymmärrettävissä ja sisäistettävissä. Tärkeää on myös, että koulutuksen sisältö vastaa koulutettavien odotuksia ja että kouluttaja pystyy vakuuttavasti perustelemaan koulutuksen tarpeellisuuden ja mielekkyyden koulutettavien näkökulmasta. (Ihanainen 1999.)

9.2 Koulutuksen järjestäminen

Koulutustilaisuus järjestettiin Lavian kunnan kunnantalon kokoustilassa maanantaina 8.3.2010 klo 18:00 -20:00. Alustavana tietona oli, että koulutukseen

osallistuu noin kymmenen henkeä, mutta loppujen lopuksi paikalle pääsi vain viisi henkilöä, kaksi aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajaa ja kaksi ryhmäperhepäivähoidon hoitajaa. Koulutukseen osallistui myös viransijainen liikunta- ja nuorisosihteeri Paula Lahdenniemi, joka toimii aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajien esimiehenä. Paula Lahdenniemi toimi myös opinnäytetyöni työelämän edustajana.

Koulutukseen liittyvissä asioissa olin paljon yhteydessä työelämän edustajaani, Paula Lahdenniemeen. Yhteistyö sujui moitteettomasti ja pääsimme helposti kaikissa asioissa yhteisymmärrykseen. Hän otti erittäin hyvin huomioon minun mielipiteeni esimerkiksi työn rajausten suunnittelussa. Kun olimme sopineet koulutuksen ajankohdasta, hän hoiti tilan varaamisen ja sinne tarvittavien välineiden järjestämisen. Laadin koulutuksesta esitteen (LIITE 2), jonka lähetin Paula Lahdenniemelle 1.2.2010 ja hän vuorostaan lähetti esitteen eteenpäin koulutukseen kutsuttaville henkilöille.

Kokosin opinnäytetyöstäni infopakettin, joka sisälsi kokonaisuudessaan opinnäytetyöni teoriaosuuden. Koulutuksen alussa jaoin materiaalit koulutukseen osallistujille. Koulutukseen laadin havaintomateriaaliksi PowerPoint -esityksen (LIITE 3), joka kulki samassa järjestyksessä kuin asiat infopakettissa, joten osallistujien oli helppo seurata asioita samalla materiaalista niin halutessaan. Koulutuksessa jaoin myös kokoamani Välipalaksi suositeltavien tuotteiden ravitsemukselliset kriteerit ja vinkkejä toteutukseen -taulukon (LIITE 1), sekä Suomen Kuluttajaliitto ry:ltä tilaamani Tiedätkö mitä haukkaat? – katso pakkausmerkinnöistä -esitteen sekä Fazerilta tilaamani Neljä palaa päivässä. Leipä on leikkikäisen ruokavalion perusta -esitteen.

Ennen koulutuksen alkua olimme Paula Lahdenniemen kanssa hyvissä ajoin Lavian kunnantalolla järjestelemässä tilaisuutta. Koulutusmateriaalit sain tulostaa kunnantalolla, mikä oli erittäin hyvä infopakettin pituuden takia. Koulutus alkoi 18:00 ja PowerPoint -esitykseni kesti noin 1 tunnin. Esityksen jälkeen kävimme läpi jakamiani materiaaleja, erityisesti kokoamaani taulukkoa (LIITE 1) ja muutamiin kysymyksiinkin sain vastata. Koulutuksen lopuksi oli vielä tarjolla kahvia tai teetä ja pientä tarjottavaa. Osallistujat olivat erittäin kiinnostuneita koulutuksestani ja tilaisuuden lopuksi he jäivät vielä keskustelemaan ravitse-

musasioista. Koulutuksen lopuksi keräsin osallistuneilta nimettömänä palautetta lomakkeella (LIITE 4), jossa oli neljä kohtaa mihin he saivat vastata omin sanoin. Seuraavaksi ovat lueteltuina kysymykset vastauksineen:

1. Miten koulutus mielestäsi onnistui?

- Onnistui hyvin, puhe sujuvaa ja asiallista
- Koulutus oli mielestäni hyvä
- Oikein onnistunut
- Hyvin olit opiskellut. Ja hyvin olit perehtynyt asioihin
- Hyvin. Eteni loogisesti ja jouhevasti

2. Oliko koulutus mielenkiintoinen ja koetko oppineesi siitä jotakin uutta?

- Käytetty hyvin uusia tutkimuksia
- Oli mielenkiintoinen
- Oli mielenkiintoinen ja opein paljon eri ruokaaineiden vitamiinin saannista
- Oli mielenkiintoinen ja tuli uusia asioita esille
- Koulutus oli mielenkiintoinen ja taulukot täydensivät vitamiineista luentoa. Opin uutta asiaa.

3. Tuliko mieleesi kehitysehdotuksia?

- Ei juuri tällä hetkellä
- Ei tullut

4. Muita kommentteja?

- Hyvä luento.

Olin tyytyväinen koulutuksen onnistumiseen. Paikalle olisi ollut tietenkin mukava saada enemmän osallistujia. Koulutus oli kuitenkin vapaaehtoinen, ja koska oli järjestetty ilta-aikaan, monilla saattoi olla ongelmia aikataulujen sovittamisessa. Kutsun tilaisuuteen he saivat kuitenkin jo helmikuun alussa, joten tuskin kyse oli liian myöhäisestä ilmoittamisesta. Paula Lahdenniemen kanssa oli jo aikaisemmin sovittu, että kokoamani infopaketti sekä Välipalaksi suositeltavien tuotteiden ravitsemukselliset kriteerit ja vinkkejä toteutukseen -taulukko jaetaan myös niille jotka eivät koulutukseen päässeet. Sovimme myös että materiaalit jaetaan Lavian kunnan perhepäivähoitajille, joita on yhdeksän henkilöä. Koulutuksen lopuksi Paula Lahdenniemi ehdotti, että materiaalit jaettaisiin myös Kiikoisten kunnan aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille. Tämä oli totta kai minunkin mielestä hyvä idea, sillä on aina vain parempi mitä useampi työstäni hyötyy.

10 POHDINTA

Koko opinnäytetyöprosessi on vaatinut hirveästi aikaa ja paneutumista ja välillä olen kokenut todellisia motivaatio-ongelmia. Työssä alkuun pääseminen tuotti suurimmat hankaluudet, kun tarpeeksi mielenkiintoista ja minua kiinnostavaa aihetta ei meinannut löytyä. Loppujen lopuksi innostava aihe kuitenkin löytyi ja kuntana Lavia oli sen toteuttamiseen erittäin hyvä yhteistyökumppani. Opinnäytetyöprosessi eteni aikataulussaan, vaikka välillä tuntuikin, että aika loppuu kesken ja loppua kohden aikataulut myös tiivistyivät. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen on ollut erittäin antoisa projekti ja ennen kaikkea opettanut kärsivällisyyttä ja lisännyt uskoa omiin kykyihin.

Opinnäytetyöni teoriaosuuteen olen erittäin tyytyväinen. Onnistuin mielestäni hyvin rajausten tekemisessä ja sain pidettyä työn selkeänä kokonaisuutena. Koska tarkoitukseni oli käsitellä lasten ravitsemuksen perusasioita, en pitänyt mielekkäänä alkaa käsittelemään esimerkiksi erityisruokavalioita tai lisäaineita. Rajausten tekeminen onnistui tältä osin siis melko luontevasti ja rajaukset olivat mielestäni tarkoituksenmukaisia. Jos olisin käsitellyt kaikkia asioita joita olisin halunnut työhöni ottaa, olisi teoriaosuus laajentunut aivan liian suureksi, eikä minulla olisi ollut resursseja käsitellä kaikkea tämän opinnäytetyön puitteissa. Jos teoriaosaan olisin jotakin halunnut lisää, niin kouluikäisten ravitsemuksesta olisi ollut hyvä olla tutkimustietoa. Leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta löytyi tuoretta tutkimustietoa Lapsen ruokavalio ennen kouluikä -raportista, mutta kouluikäisten lasten ravitsemuksesta en tuoretta tutkimustietoa löytänyt. Näin ollen teoriaosuudessa käsiteltiin jonkin verran enemmän leikki-ikäisten kuin kouluikäisten lasten ravitsemusta.

Järjestämäni koulutukseen olen myös tyytyväinen, ja onnekseni esiintymisvarmuuteni on vuosien mittaan jonkin verran lisääntynyt niin, että koulutuksen pitäminen sujui melko luontevasti. Itse koulutuksesta sain erittäin hyvää palautetta sekä työelämän edustajaltani Paula Lahdenniemeltä, että muilta koulutukseen osallistuneilta.

Olin koulutuksen jälkeen yhteydessä perhepäivähoidon ohjaajaan, Varpu Koivistoon, ja hän myös kertoi saaneensa ryhmäperhepäivähoidon hoitajilta hyvää palautetta koulutuksesta. Hoitajat olivat olleet hänen mukaansa tyytyväisiä koulutuksen antiin ja he olivat saaneet myös vinkkejä käytäntöön vietäväksi. Varpu Koiviston mukaan koulutuksen jälkeen hoitajat päättivät myös käydä vielä tarkemmin ruokalistoja läpi ja tehdä muutoksia, mikäli huomaavat niissä puutteita. Tämä oli tietenkin erittäin hyvä kuulla, sillä se vahvisti entisestään tunnetta siitä että koulutuksesta oli todellista hyötyä.

Jos olisin työssäni voinut tehdä jotakin toisin, olisin varmastikin ehdottanut, että koulutukseen olisi voinut kutsua myös kaikki perhepäivähoitajat. Aluksi kun mietimme koulutukseen kutsuttavia, tulimme siihen tulokseen että perhepäivähoidon puolelta on riittävää kutsua ryhmäperhepäivähoidon hoitajat, sillä koulutustilaan noin kymmenen henkeä olisi juuri sopiva. Jos olisin tiennyt osallistujamäärän jäävän kuitenkin näin pieneksi, olisi kaikki perhepäivähoitajat voinut aivan hyvin kutsua mukaan osallistumaan koulutukseen.

Opinnäytetyötäni olisi helppo jatkaa järjestämällä uusi koulutus laajentaen sitä käsittämään esimerkiksi lasten erityisruokavalioita ja lisäaineiden saantia. Ehdottomasti olisi kannattavaa järjestää vastaavanlaisia koulutuksia myös muihin kuntiin. Itse ainakin koin että työstäni oli todellista hyötyä ja monilla kunnilla ei varmasti ole varaa kouluttaa työntekijöitään läheskään niin paljoa kuin tarve vaatisi. Tämän tyyppisessä opinnäytetyössä työelämän tarve ja opiskelijan tekemä työ todella kohtaavat ja molemmat hyötyvät erittäin paljon yhteistyöstä.

LÄHTEET

Aho, T., Salo, M. & Komulainen, J. 2005. Lihavuus lapsilla. Käyvän hoidon potilasversiot. 3.10.2005. Luettu 25.1.2010.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu/naytaartikkeli/tunnus/khp00051>

Dietary Supplement Fact Sheet: Vitamin D. 2009. National Institutes of Health. Office of dietary supplements. Päivitetty 13.11.2009. Luettu 2.3.2010.

<http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/vitamind.asp>

E-vitamiini (tokoferoli). 2010. Tohtori.fi koko perheen terveyden tietolähde. Luettu 18.2.2010. <http://www.tohtori.fi/?page=6746948&id=4024171>

Finravinto 2007 – tutkimus. 2008. Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. (toim.) Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008. Helsinki 2008.

Hakala, P. 2009. Liikaa sokeria, uhka terveydelle? Ravitsemuskatsaus 2/2009, 16-17.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikkiikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hyvä välipala. 2010. Suomen Sydänliitto ry. Luettu 7.1.2010.

http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/yleista_tietoa/fi_FI/hyva_valipala/

Ihanainen, P. 1999. Lähikouluttajataidot – Motivointi. Päivitetty 8.12.1999. Luettu 1.3.2010. <http://www.ihanova.fi/lahikot1/lahikot1-18.htm>

Itäluoma, S. 2009. Lavian kunnan iltapäivätoiminnan vastaava ohjaaja, äitiysvapaan sijainen. Haastattelija Toppari, T. Puhelinhaastattelu 19.11.2010.

Itäluoma, S. 2010. Lavian kunnan iltapäivätoiminnan vastaava ohjaaja, äitiysvapaan sijainen. Haastattelija Toppari, T. Haastattelu 25.1.2010.

Keso, T., Lehtisalo, J. & Garam, S. (toim.) 2008. Järkipalaa-käsikirja osa 1. Koulun ja kodin aikuiset luovat nuorten ruokailuympäristön. Sitran Järkipalaa-hanke 2006-2008. Tulostettu 4.1.2010.

http://www.hyvavalipala.fi/jarkipalaa/kasikirja/osa1/fi_FI/jk1/

Koivisto, V. 2010. Lavian kunnan perhepäivähoidon ohjaaja. Sähköpostiviesti 11.2.2010.

Kouluikäisten ravitsemus. 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 7.8.2009. Luettu 5.1.2010.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/lapset_ja_nuoret/kouluikaisten_ravitsemus/

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B32/2008. Helsinki: Yliopistopaino oy.

Laki lasten päivähoidosta. 19.1.1973/36.

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää – raportti: lasten lautasille kaivataan lisää kasviksia, hedelmiä ja pehmeää rasvaa. 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 17.9.2009. Luettu 15.2.2010.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/ajankohtaisista/

Lasten ja nuorten ravitsemus. 2008. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 13.3.2008. Luettu 5.1.2010.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/lapset_ja_nuoret/

Lasten päivähoito. 2010. Lavian kunta. Luettu 5.2.2010.
http://www.lavia.fi/lavia/sivu.tmpl?sivu_id=2350

Lautasmalli. 2010. Ruokatieto.fi -verkkopalvelu. Luettu 13.1.2010.
http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten_syoda/Lautasmalli

Lautasmallin avulla syöt oikein. 2010. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Luettu 13.1.2010.
http://www.evira.fi/portal/vrn/fi/vinkkeja_viisaisiin_valintoihin/lautasmalli/

Lavian koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta. 2010. Lavian kunta. Luettu 8.1.2010. http://www.lavia.fi/lavia/sivu.tmpl?sivu_id=572

Luopa, P., Harju, H., Puusniekka, R., Kinnunen, T., Jokela, J. & Pietikäinen, M. 2009. Kouluterveys 2009-kysely: Satakunnan raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Mickelsson, M. & Vilppula, L. 2006. Leikki-ikäisten lasten ravitsemus. Ohjauskansion tuottaminen terveydenhoitajille. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Opin- näytetyö.

Mitä kuitu on? 2010. Leipätiedotus ry. Luettu 22.2.2010.
<http://www.leipatiedotus.fi/default.aspx?path=4;175;183;296>

Nikka, A. 2010a. Pori kieltää lasten synttäräkarkkien tarjoilun tarhoissa. Porin Sanomat. 20.1.2010, 6.

Nikka, A. 2010b. Voiko muka olla päivän prinsessana ilman herkkuja? Porin Sanomat. 20.1.2010, 5.

Peltoniemi, P. 2009. Rasvoilla merkitystä jo vauvaiässä. Yle.fi Uutiset. Päivitetty 6.3.2009. Luettu 19.1.2010.
http://yle.fi/uutiset/terveys_ja_hyvinvointi/2009/03/rasvoilla_merkitysta_jo_vauva_iassa_594292.html

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Pikkulasten ravitsemusneuvonta kannattaa -STRIP baby -projekti. 1996. Kansanterveyslehti 9/1996. Luettu 19.1.2010.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_1996/9_1996/pikkulasten_ravitsemusneuvonta_kannattaa_-_strip_baby_-_projekti/

Saatko riittävästi kalsiumia? Maidon ravintoaineet ja juusto. 2009. Ravitsemuskatsaus 2/2009, 15.

Seretin, L. 2010. Sokeri haastaa rasvan. Lastentarha 73. vuosikerta, 1/2010, 16.

Sopivan kokoinen ateria. 2009. Suomen Sydänliitto ry. Päivitetty 18.5.2009. Luettu 14.1.2010.
http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/fi_FI/ruokamaara/

STRIP - tutkimus. 2010. Varhaislapsuudessa alkanut sydän- ja verisuonisairastavuuden ehkäisyprojekti. Luettu 1.3.2010. <http://stripstudy.utu.fi/tutkimus.html>

Sydänmerkki auttaa valitsemaan rasvan ja suolan kannalta parempia vaihtoehtoja. 2009. Suomen Sydänliitto ry. Päivitetty 18.5.2009. Luettu 2.2.2010.
http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/sydanmerkki/

Sydänmerkki – parempi valinta. 2010. Luettu 2.2.2010.
<http://www.sydanmerkki.fi/>

Tiedätkö mitä haukkaat? – opas. 2008. Suomen kuluttajaliitto ry. 2008, 3.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Savon Kirjapaino Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Prima Oy.

Viljakainen, H. 2009. Riittävän D-vitamiinin saannin arviointi terveystaikutusten avulla. Luustoseminaari Helsingissä 25.11.2009.
http://www.valio.fi/portal/page/portal/Ammattilaiset/Ravitsemus_ja_terveys/Materiaali_ja_koulutus/seminarit08032009130646/luustoseminaari16102009140047

Vitamin E. 2009. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements. Päivitetty 15.12.2009. Luettu 18.2.2010. <http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/vitamine.asp>

Välipalalla on väliä. 2010. Ruokatieto. Luettu 2.3.2010.

http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ja_terveys/Ruoka_eri_ikakausina/Koululaiset/Valipalalla_on_valia

Välipalaksi suositeltavien tuotteiden ravitsemukselliset kriteerit ja vinkkejä toteutukseen

Ruokaryhmä	Suositus	Vinkkejä / huomioitavaa
Kasvikset, marjat ja hedelmät	Kasvikunnan tuotteita monipuolisesti ja vaihtelevasti jokaisella välipalalla!	Voidaan käyttää sellaisenaan, tai esimerkiksi leivillä, pirtelöissä, piirakoissa, juureslohkoina, kiisseleissä, rahkavälipaloissa jne. Mahdollisuuksia lähes rajattomasti!
Leipä ja viljavalmistukset	<p>Leipä mahdollisimman runsaskuituista $\geq 5\text{g}/100\text{g}$, tavoite $>6\text{g}/100\text{g}$ ja vähäsuolaista $\leq 0,7\%$ (natriumia $\leq 0,28\text{g}/100\text{g}$)</p> <p>Näkkileivissä ja hapankorpuissa kuitua $\geq 10\text{g}/100\text{g}$, suolaa $\leq 1,2\%$ (natriumia $\leq 0,48\text{g}/100\text{g}$)</p> <p>Muroissa, myslissä ja puurohiutaleissa rasvaa $\leq 5\%$, suolaa $\leq 1,0\%$ (natriumia $\leq 0,4\text{g}/100\text{g}$), sokeria $\leq 16\text{g}/100\text{g}$, kuitua $\geq 6\%$</p>	<p>Suositaan täysjyväviljavalmisteita. Leipäosastolta löytyy jo hyviä vaihtoehtoja ns. vaaleistakin leivistä (täysjyväkaura/ täysjyvävehnä)</p> <p>Ja leivän päälle muistetaan laittaa paljon kasviksia!</p> <p>Leipien lisäksi puurot ovat hyviä välipaloja</p>
Leipärasva	Kovaa rasvaa $\leq 33\%$ rasvasta (tyydyttynyt rasva), suolaa $\leq 1,0\%$ (natriumia $\leq 0,4\text{g}/100\text{g}$)	<p>Leivällä käytetään kasvimargariinia tai kasvirasvalevitettä</p> <p>Lapsilla leivän päällä käytettävän rasvan rasvapitoisuus voi hyvinkin olla 60 -70 % pehmeän rasvan riittävän saannin turvaamiseksi</p>
Leikkeleet ja makkarat	<p>Täyslihavalmisteissa rasvaa $\leq 4\%$, suolaa $\leq 2,0\%$ (natriumia $\leq 0,8\text{g}/100\text{g}$)</p> <p>Makkaroissa rasvaa $\leq 12\%$ (kovan rasvan osuus $<40\%$ rasvasta), suolaa $\leq 1,5\%$ (natriumia $\leq 0,6\text{g}/100\text{g}$)</p>	<p>Leivän päälle kohtuullinen määrä leikkelettä tai makkaraa (yksi viipale/leipä) ja kasviksia aina mukaan!</p> <p>Täyslihavalmisteet parempi vaihtoehto kuin makkarat</p>

Juustot	<p>Rasvaa ≤17 %, suolaa ≤1,2 % (natriumia ≤0,48g/100g)</p> <p>Sulatejuustoissa rasvaa ≤10 %, suolaa ≤1,75 % (natriumia ≤0,7g/100g)</p> <p>Raejuustossa rasvaa ≤2,0g/100 g, suolaa ≤0,7 %</p>	<p>Juustot aina vähärasvaisina tai kasvirasvapohjaisina</p> <p>Leivän päälle juustoa kohtuullinen määrä (yksi viipale/leipä) ja kasviksia aina mukaan!</p>
Jogurtit, viilit, rahkat yms.	<p>Rasvaa ≤0,5 %, sokeria (hiilihydraatteja) <12g/100g</p> <p>Viilissä rasvaa ≤1 %</p>	<p>Jogurtit sisältävät usein erittäin paljon sokeria, joten niiden sisältämään hiilihydraattimäärään kannattaa kiinnittää huomiota</p> <p>Maustamattomasta jogurtista ja viilistä saa hyvän välipalan yhdistämällä niihin esimerkiksi marjoja tai pilkottuja hedelmiä</p>
Juomat	<p>Maito ja piimä mieluiten rasvattomana, myös 1 % käy</p> <p>Vesi tai täysmehu</p>	<p>Paras janojuoma on vesi, jota tulisi olla aina tarjolla</p> <p>Täysmehu voidaan tarvittaessa laimentaa</p>
Makeat ja suolaiset leivonnaiset	<p>Rasvaa ≤10 %, kovaa rasvaa ≤33 % rasvasta</p> <p>Sokeria ≤20g/100g, suolaa ≤0,7 % (natriumia ≤0,28g/100g)</p>	<p>Leivonnaisissa vältetään muroja voitaikinapohjaisia tuotteita</p> <p>Suolaisista leivonnaisista suositetaan karjalanpiirakoita ja vähärasvaisia kasvispitoisia piirakoita</p> <p>Makeissa leivonnaisissa suositetaan hiivataikinapohjaisia piirakoita, pullia ja pullataikinapohjaisia marja-/ hedelmäpiirakoita</p>

Taulukon koonnissa käytetty lähteinä

Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi. 2009. Esite. Suomen Sydänliitto ry. 10/2009

Tuoteryhmäkohtaiset myöntämisperusteet. 2010. Sydänmerkki - parempi valinta. Luettu 24.2.2010.

http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_tuotteet/tietoa/perusteet/fi_FI/tuotekohtaiset/

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Savon Kirjapaino Oy

Koulutustilaisuus

Ravitsemuskoulutus Lavian kunnan aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille sekä ryhmäperhepäivähoidon hoitajille. Aiheena leikki-ikäisten ja nuorempien kouluikäisten lasten ravitsemus

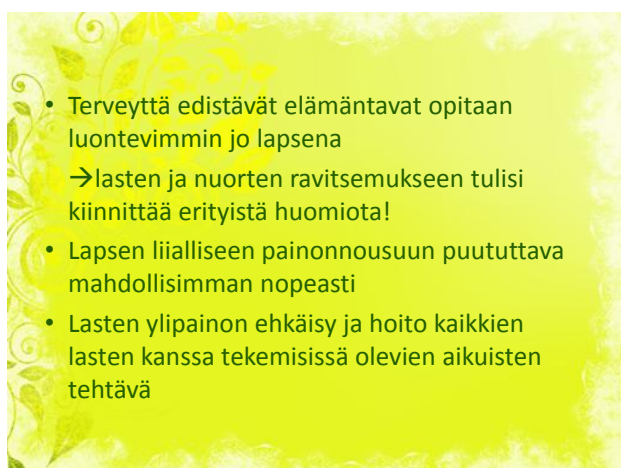
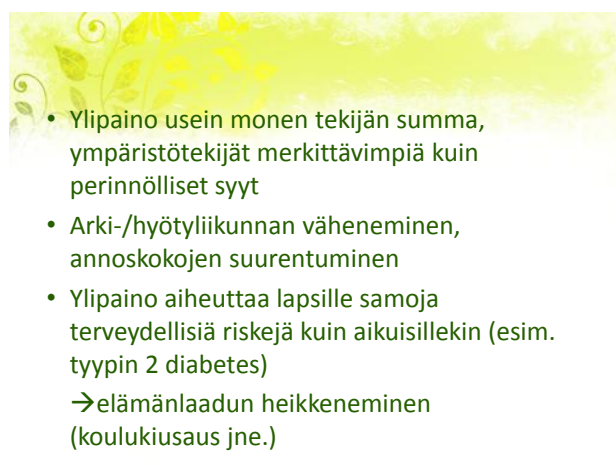
Koulutus järjestetään Lavian kunnantalon yläkerran kokoushuoneessa maanantaina 8.3.2010, klo 18:00–19:30

Koulutus on osana Tampereen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijan, Tiina Topparin, opinnäytetyötä

Koulutuksen sisältö:

- Lasten ravitsemus ja terveys Suomessa
- Kasvattajien roolin merkitys
- Leikki-ikäisten ja nuorempien kouluikäisten lasten (n. 3–10 -vuotiaat) terveellinen ruokavalio
 - energian määrä
 - rasvan määrä ja laatu
 - sokeri
 - suola
 - kuitu
 - tärkeimmät vitamiinit ja kivennäisaineet
- Tietoa hyvien välipalojen koostamisesta, sydänmerkistä sekä pakkausmerkinnöistä

Tervetuloa mukaan!



Kasvattajien rooli lasten ravitsemuksessa

- Ruokatottumusten perusta luodaan varhain
- Ruokatottumusten kehittymiseen vaikuttavat mm. aikaisemmat kokemukset, ruokailurytmi, ruokavalinnat, asenteet, (vaistomaiset piirteet) ja mitä ruokapöydässä puhutaan
→ ruokaa ei tulisi arvostella tai jakaa hyviin/huonoihin

- Aikuisten vastuulla tehdä terveelliset valinnat helpoiksi ja antaa hyvää esimerkkiä
- Ruokailutilanteissa aikuiset siirtävät lapsille tietoa, asenteita ja opettavat taitoja
- Ruoan ja syömisen tulisi lisätä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia
- Lasten lähiympäristöllä suuri merkitys ruokatottumusten kehittymiseen (lapsi ottaa mallia muista lapsista ja aikuista!)

Lasten terveellinen ruokavalio

- Hyvän ravitsemuksen kulmakiviä ovat säännöllinen ateriaritmi, energiantarvetta vastaava ruokamäärä sekä monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio
- Lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista ja hyvää ruokaa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen

Monipuolinen ruokavalio:

- Runsaasti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja
- Kohtuullisesti rasvattomia maitovalmisteita, lihaa ja kalaa sekä pehmeää rasvaa leivän päällä ja ruoanvalmistuksessa
- Kuitenkin kokonaisuus ratkaisee – eivät harvoin nautitut ruoka-aineet!

- Lapsen ruokahalussa voi tapahtua suuria muutoksia päivittäin ja kausittain
- Lapsi ei itse osaa valita ruokia terveellisyyskriteerien mukaan, vaan valitsee entuudestaan tuttuja ruokia (usein syödyistä ruoista lempiruokia)
- Lapset kokevat usein neofobiaa
- Lasta ei saa pakottaa syömään (→aversiot)

- Ruoan välineellistämistä vältettävä
→ lasta ei palkita/rangaista ruoalla tai syömistä palkita mukavilla asioilla
- Lapsi oppii helpottamaan epämiellyttäviä tunteita syömisellä → opittu toimintamalli saattaa seurata vuosia
- Palkkioksi saatujen ruokien houkuttelevuus kasvaa (jos palkitsemista halutaan välttämättä käyttää, palkinnon tulisi olla esim. hedelmä)

Lautasmalli

- Voi käyttää myös lapsen pääruoka-annoksen kokoamiseen (annos pienempi kuin aikuisen)
- ½ lautasesta täytetään kasviksilla, ¼ osa perunalla, täysjyväriisillä, tai -pastalla ja viimeinen ¼ lihalla, kalalla tai munaruoalla
- Ruokajuomaksi vettä, rasvatonta maito/piimää
- Leipänä yksi viipale täysjyväleipää, voideltu kasvirasvavälitteellä
- (Jälkiruoaksi marjoja/hedelmiä)

Energia

- Energiantarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat mm. lapsen kasvunopeus, pituus, paino, terveydentila, unen määrä, aktiivisuus sekä päivärytmin muutokset
- Tyttöjen ja poikien väliset erot alkavat korostua leikki-ikänsä lopulla ja kouluiässä

- Erot energiantarpeessa vaihtelevat suuresti päivästä toiseen sekä lasten kesken
- Energiansaannin sopivuutta arvioidaan lapsen kasvun perusteella
- Terve lapsi säätelee yleensä syömänsä ruoan määrän tarvettaan vastaavaksi (poikkeuksena makeat/rasvaiset herkut)

Rasvan määrä ja laatu

- Tärkeää rasvan määrän vähentäminen ja huomion kiinnittäminen rasvan laatuun!
- mahdollisimman vähän kovia rasvoja ja paljon pehmeitä
- Välttämättömiä rasvahappoja lapsi tarvitsee kasvuun ja hermoston kehittymiseen
- Leikki-ikäiselle näkyvää rasvaa 4-6tl päivässä (aikusen määrä 6-8tl)

Rasvan määrän ja laadun arvioinnissa tärkeimpiä ovat:

- Maito, piimä, viili, jogurtti ja muut maitovalmisteet
- Leipärasva
- Makkara, muut lihavalmisteet ja juusto
- Keksit, kakut ja voitaikinaleivokset ja suklaa
- Salaatinkastikkeet
- Ruoanvalmistusmenetelmät ja niissä käytetty rasva

Suola

- Natrium välttämätön kivennäisaine, mutta runsas saanti nostaa verenpainetta
- Natriumia saadaan ruoasta erityisesti ruokasuolan muodossa (natriumkloridi, NaCl)
- Lasten suolansaannille ei virallisia suosituksia, tärkeintä vähäsuolaisuuden korostaminen
- Tavoitteena alentaa suolan saantia 5-6g/vrk (natriumia 2-2,3g/vrk)

(jatkuu)

- Suolansaantiin vaikuttaa merkittävästi
 - Ruoanvalmistuksessa käytetty suola
 - Makkarat, lihaleikkeet
 - Leipä
 - Juusto
 - Pöytämausteet
- Makuaisti tottuu nopeasti suolan vähentämiseen
- Natriumpitoisuuden saa muutettua suolaksi kertomalla natriumin määrän 2,5:lla

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin mukaan:

- Neljävuotiaiden poikien sekä kuusivuotiaiden tyttöjen suolan saanti ylitti jopa aikuisten saantisuosituksen
- Kuusivuotiailla tytöillä ja pojilla natriumin saanti oli yli 2g vuorokaudessa (aikuisen suositus 2-2,3g/vrk)

Sokeri

- Uusi uhka lasten terveydelle!
- Haitaksi suun ja hampaiden terveydelle, sekä lisää ruoan energiapitoisuutta
- Lapset saavat sokeria eniten
 - Sokeripitoiset juomat (mehut, limsat)
 - Maitovalmisteet (jogurtit, jäätelöt..)
 - Leivonnaiset (keksit, kakut, pullat..)
 - Makeiset/suklaa

- Hammasterveydelle parempi, jos makean syöminen/juominen sijoittuu aterioiden yhteyteen (ei erillistä happohyökkäystä)
- 100g suklaalevy vastaa lähes puolta lapsen koko päivän energiantarpeesta!
- Tutkimuksen mukaan sakkaroosin saannin yläraja ylittyy jo 2-vuotiailla lapsilla ja tämän jälkeen joka ikävaiheessa (sivu 17, taulukko 2)

Kuitu

- Runsaskuituisen ruokavalion hyödyt:
 - Parantaa suoliston toimintaa, suojaa suolistosyöviltä
 - Vaikuttaa edullisesti sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan
 - Alentaa veren kokonais- ja LDL-kolesterolin määrää
 - Auttaa painonhallinnassa
- Kuitua saadaan viljavalmisteista, kasviksista, hedelmistä, marjoista sekä kuidulla täydennetyistä elintarvikkeista

- Lapsille ei vielä kuidun saantisuosituksia, mutta tutkimusten mukaan lapset jäävät kauas aikuisten suosituksista (sivu 18, taulukko 3)
- Lapset saavat kuitua eniten:
 - Ruis-, seka- ja kokojyväleivistä
 - Hedelmistä, marjoista
 - Puuroista
- Kuidun saanti tärkeää myös lapsille!

E-vitamiini

- Toimii antioksidanttina (suojelee kehon soluja sekä rasvahappoja hapettumiselta)
- Saattaa pienentää riskiä sairastua verenkierrollisiin sairauksiin ja syöpään
- C-vitamiini edistää E-vitamiinin toimivuutta
- Koska E-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, se voi varastoitua elimistöön
→ liikasaantia saattaa altistaa erilaisille verenvuotosairauksille (saantisuositukses s.20)

- Parhaita lähteitä kasviöljyt ja – margariinit, sekä kokojyvävalmisteet
– Lapsilla saavat eniten rasvavälitteistä, salaattinkastikkeista, liharuoista, ravintovalmisteista, viljavalmisteista (puurot) sekä makeista ja suolaisista leivonnaisista
- Lapsilla puutteita E-vitamiinin saannissa (s.20, taulukko 4)

D-vitamiini

- D-vitamiini erittäin tärkeä vitamiini:
 - Edistää kalsiumin imeytymistä
 - Osallistuu lihasten toiminnan ja suorituskyvyn sekä immuunivasteen kehittymiseen
 - (ehkäisee tyypin 1 diabetesta, astmaa, allergista nuhaa ja eräitä syöpiä)
- Puute aiheuttaa kasvun ja kehityksen häiriöitä, väsymystä ja infektiokerkkyyttä
→ vaikeimmillaan riisitautia

- D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta (vaikuttaa eniten elimistön D-vitamiinivarastoihin)
- Ruokavaliosta: kalasta, vitamiinoiduista maitovalmisteista ja margariineista
- D-vitamiinin puutos Suomessa yleistä (varastot alimmillaan helmi-maaliskuussa)
- Saantisuositus 7,5µg/vrk leikki-ikästä lähtien
- Koska rasvaliukoinen vitamiini, liikasaanti mahdollista (ei yleistä)

- 3-vuotta täyttäneille lapsille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 5-6µg/vrk lokakuun alusta maaliskuun loppuun 15 vuoden ikään saakka
- Lapsen ruokavalio enne kouluikä-raportin mukaan 1-6 –vuotiaista lapsista D-vitamiinin saanti oli riittävää vain 1-vuotiailla ei-imetetyillä lapsilla (s.22, taulukko 5)

Kalsium

- Tarvitaan erityisesti luuston rakennusaineeksi
- Kasvuikässä riittävä saanti erityisen tärkeää!
- Koko väestön kalsiumin saanti runsasta
- Maitovalmisteet paras lähde! (leikki-ikäisten tulisi syödä n.5dl maitovalmisteita/vrk)
- Tulee huomioida myös D-vitamiinin saanti (puute heikentää kalsiumin imeytymistä)

Rauta

- Mm. veren hemoglobiinin rakennesosa ja osallistuu hapenkuljetukseen keuhkoista kudoksiin
→raudan puute aiheuttaa anemiasa
- Tärkeimmät saantilähteet liha, sisäelimet, ruisleipä ja muut täysjyväviljavalmistet
→samanaikaisesti nautittu C-vitamiini tehostaa imeytymistä, kahvi, tee ja maitotuotteet estävät
- Rauta imeytyy huonosti (eläinkunnan tuotteista saatava rauta imeytyy paremmin kuin kasvinkunnan)

- Raudan tarve erityisen suuri 6-24kk ikäisillä lapsilla, sekä kasvuikäisillä nuorilla
- Lapsen ruokavalio ennen kouluikää –raportin mukaan 1-6 –vuotiaiden lasten raudan saanti jäi suositusten alapuolelle kaikilla muilla paitsi 4-vuotiailla pojilla (s.24, taulukko 7)
- Naisten raudansaanti on suosituksia vähäisempää kaikissa ikäryhmissä

Sydänmerkki

- Kauppojen hyllyillä jo 569 Sydänmerkin käyttöoikeuden omaavaa tuotetta
- Hallinnasta vastaavat Suomen Sydänliitto ry sekä Suomen Diabeteliitto ry
- Sydänmerkki löytyy tuotteista, jotka ovat tuoteryhmässään rasvan laadun ja määrän sekä suolan suhteen parempia vaihtoehtoja



- Helpottaa ja nopeuttaa tekemään terveellisempiä tuotevalintoja kaupassa
- Sydänmerkki-tuotteet sopivat kaikille ja kaikenikäisille!
- Sydänmerkki ei kuitenkaan tarkoita että tuotetta voisi syödä rajattomasti, sillä olisi parantavia vaikutuksia tai että tuote olisi kaikin puolin terveellinen

Välipalan merkitys

- Välipala auttaa lasta jaksamaan aterialta toiselle ja ylläpitää vireyttä
- Säännöllinen ateriarytmi on täysipainoisen ravitsemuksen perusta
- Liian pitkät ateriavälit johtavat turhaan naposteluun ja nälkäisenä tulee tartuttua epäterveellisiin herkkuihin
- Lapsi ei pysty kerralla syömään paljoa
→Välipalan merkitys korostuu

- Välipalan laatuun yhtä tärkeä kiinnittää huomiota kuin pääaterioidenkin laatuun

- Välipalan perusta luodaan kuitupitoisilla viljavalmistteilla, kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla

- Välipalaa täydentävät vähärasvaiset maito- ja lihatuotteet

- Välipalaksi ei sovellu runsaasti rasvaa, sokeria tai suolaa sisältävät tuotteet (sokeroidut mehut, limsat, sipsit, karkit)
- Myöskään kahvi-, kola- ja energiajuomat eivät sovellu lapsille
 - kofeiinin käyttöä ei suositella alle 15-vuotiaille lapsille (aiheuttaa väsymystä, levottomuutta, unihäiriöitä, ärstymystä ja jopa riippuvuutta)
 - energiajuomissa paljon aineita joiden pitkäaikaisvaikutuksista ei tiedetä

Lopuksi

Hyvä ravitsemus ei tarvitse monimutkaisia keinoja ja suuria muutoksia, vaan kaikki lähtee hyvistä perusteista ja loppujen lopuksi melko pienistä asioista!



Palautetta

Vastaa palautteen kohtiin omin
sanoin. Voit vastata
palautteeseen nimettömänä!

1. Miten koulutus mielestäsi onnistui?

2. Oliko koulutus mielenkiintoinen ja koetko oppineesi siitä
jotakin uutta ?

3. Tuliko mieleesi kehitysehdotuksia?

4. Muita kommentteja?

Kiitos palautteestasi!