

Sari Kotila

Sormiruokaa terveellisesti ja turvallisesti

Sormiruokakurssi pienten lasten vanhemmille

Opinnäytetyö

Syksy 2018

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SEAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Sari Kotila

Työn nimi: Sormiruokaa terveellisesti ja turvallisesti

Ohjaaja: Mari Kinnunen

Vuosi: 2018 Sivumäärä: 39 Liitteiden lukumäärä:5

Työn tavoitteena oli toteuttaa sormiruokakurssi pienten lasten vanhemmille sekä tuottaa opasvihkonen pienten lasten ravitsemuksesta ja sormiruokailusta. Sormiruokakurssin tavoitteena oli tuoda tietoa sormiruokailun hyödyistä ja vähentää pienten lasten vanhempien epätietoisuutta sormiruokailun haitoista kuten tukehtumisriskistä ja riittämättömästä energian ja ravintoaineiden saannista. Sormiruokakurssin tavoitteena oli myös rohkaista ja neuvoa vanhempia valmistamaan, elintarvikehygieniä huomioiden, ravitsevaa ja monipuolista kotiruokaa lapsille valmiiden soseruokien sijaan.

Työ rajattiin kokonaisuudessaan siten, että keskityttiin lasten ravitsemussuosituksissa imeväisikäisen ravitsemussuositukseen, koska siinä iässä sormiruokailu yleensä aloitetaan. Sormiruokailuosiossa keskityttiin enemmän sormiruokailun aloittamiseen ja siihen liittyviin asioihin mm. ruokavalintoihin.

Sormiruokakurssi toteutettiin Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pateniemen paikallisyhdistyksen perhekahvilassa. Kurssi koostui teoriaosuudesta ja sormiruokien valmistamisesta käytännössä. Kaikille kurssille osallistujille jaettiin kehittämistyön tuloksena syntynyt opasvihkonen sormiruokailusta.

Palautekyselyn perusteella kaikki viisi kurssille osallistunutta olivat tyytyväisiä kurssin järjestelyihin. He kokivat saaneensa kurssilta uusia ideoita sormiruokien valmistamiseen ja kurssin innostaneen heitä toteuttamaan sormiruokailua jatkossakin.

Avainsanat: lapset, sormiruokailu, sormiruokat, elintarvikehygieniä, pienten lasten ravitsemus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Sari Kotila

Title of thesis: Healthy and Safe Finger Food

Supervisor(s): Mari Kinnunen

Year: 2018

Number of pages:39

Number of appendices:5

The objective of the thesis was to arrange a finger food course for young children's parents and to produce a guide booklet of the subject. The aim of the course was to give information about the benefits of finger food and to reduce the uncertainty of the risks such as choking hazards and insufficient intake of energy and nutrients. The aim of the course was also to encourage and advise parents with young children to prepare nutritious and versatile home cooked food considering the food hygiene.

The work focused on infants' nutrition recommendations. The practical finger food eating section of the course focused on issues relating food choices and implementing finger food eating in everyday life.

The finger food course was conducted by the Mannerheim League for Child Welfare. The course covered a theory section and a practical food preparing section. All participants were given a guide booklet about eating finger food.

On the basis of the feedback questionnaire, all five participants attending the course were satisfied with the course arrangements. They felt that they had come up with new ideas for making finger food. The course had encouraged them to implement finger food eating in the future.

Keywords: children, eating finger food, finger food, food hygiene, little children's/infants' nutrition

SISÄLTÖ

Tiivistelmä	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO.....	6
2 TYÖN TAVOITTEET JA RAJAUS	8
3 PIENTEN LASTEN RAVITSEMUS.....	9
3.1 Kiinteän ruoan aloittaminen.....	9
3.2 Ravitsemussuositukset pienen lapsen ruokavaliassa	10
4 SORMIRUOKAILU	13
4.1 Mitä sormiruokailu on.....	13
4.2 Sormiruoat	15
4.3 Sormiruokailun edut	15
4.4 Miten aloitetaan?.....	17
4.5 Sormiruokailun haasteet	18
4.5.1 Sormiruokailun sotkuisuus	18
4.5.2 Voiko vauva tukehtua?.....	18
4.5.3 Saako vauva tarpeeksi ravintoa?	20
4.5.4 Kenelle sormiruokailu ei sovi?.....	21
5 TOTEUTUS	22
5.1 Toimeksiantaja.....	22
5.2 Kohderyhmä.....	23
5.3 Prosessikuvaus.....	23
5.3.1 Opasvihkonen	24
5.3.2 Sormiruokakurssin suunnittelu	25
5.3.3 Sormiruokakurssin markkinointi	26
5.3.4 Sormiruokakurssin toteutus.....	26
5.3.5 Palautteen kerääminen	30
6 POHDINTA	32
LÄHTEET	37
LIITTEET	39

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Taulukko 1 Ruokavalinnat ensimmäisen ikävuoden aikana.....	12
Taulukko 2 Tyypillisimpiä imeväisiässä vältettäviä ruoka-aineita	13
Kuva 1 Kurssilla esillä ollutta kirjallisuutta	27
Kuva 2 Lapsetkin halusivat osallistua ruoan valmistukseen	28
Kuva 3 Sormiruokien maistelua	29
Kuva 5 Prosessikaavio sormiruokakurssin toteuttamisesta	30

1 JOHDANTO

Lapsen ensimmäisiksi kiinteiksi ruoka-aineiksi on pääsääntöisesti totuttu tarjoamaan soseita. Arffman ja Hujala (2010, 53) kirjoittavat, että lapsen ensimmäisiksi ruoka-aineiksi sopivat soseutetut kasvikset ja peruna sekä sokeroimattomat hedelmä- ja marjasoseet. Tuota ohjeistusta on todennäköisesti noudatettukin, sillä Nykänen (2011, 11) kirjoittaa, että Suomessa on tuolloin myyty enemmän lastenruokapurkkeja vauvaa kohti kuin missään muussa Euroopan maassa, keskimäärin 2,5 purkkia sosetta/vauva/päivä. Hän huomauttaa kuitenkin, että myös vauvaiän ohittaneet ja aikuiset syövät vauvoille suunnattuja soseita.

Vaikka Arffman ja Hujala (2010, 53) suosittelevat ensimmäisiksi ruoka-aineiksi soseita, he mainitsevat teoksessaan, että ravitsemuksellisesti täysipainoisen ruokavaliion kokoaminen onnistuu myös silloin, jos vanhemmat haluavat antaa lapselle pelkästään sormiruokaa.

Lasten sormiruokailu onkin noussut muutamien vuosien aikana vahvaksi trendiksi Suomessa, vaikkakaan se ei ole uusi asia. Lapsille on annettu kautta aikojen omaan käteen syötävää, mutta sormiruokailu ja siitä puhuminen on uutta. Rapley, Murkett ja Räihä (2010, 9) käyttävät termiä lapsentahtinen sormiruokailu, tällä he tarkoittavat, että lapsi saa itse ilmoittaa, milloin on valmis aloittamaan ja syö alusta asti samaa ruokaa kuin vanhemmat, eikä vanhemman lusikalla syöttämää sosetta. Heidän mukaansa lapsi voi tällöin myös säädellä itse syömänsä ruoan määrän, mikä voi myös ehkäistä ylipainon riskin. Lapsi saa syödä omin sormin ja näin oppii maistelemalla ja kokeilemalla syömään terveellistä kotiruokaa.

Sormiruokailusta on vielä suhteellisen vähän tietoa saatavilla. Kirjallisuutta aiheesta on vielä vähän, esimerkiksi sormiruoan valmistamiseen liittyviä kirjoja ei ole kuin muutama suomenkielinen. Pienten lasten vanhemmille toteuttamani kyselytutkimuksen (Kotila 2017) mukaan kyselyyn osallistuneet vanhemmat olivat saaneet sormiruokailusta eniten tietoa internetin eri keskusteluryhmistä.

Sormiruokana tarjoiltava ruoka mielletään useasti vain sopiviksi suupalloiksi leikatuiksi hedelmän, vihanneksen tai leivän palasiksi, vaikka sormiruokailuun sopivia

ruokia voidaan valmistaa samoista raaka-aineista kuin muullekin perheelle. Valmistamisessa vain huomioidaan ravitsemussuositukset. Sormiruokakurssin tarkoituksena onkin antaa vinkkejä monipuolisempaan sormiruokavalikoimaan ja ennen kaikkea rohkaista vanhempia valmistamaan itse ruoat valmiiden lastenruokaseiden sijaan.

2 TYÖN TAVOITTEET JA RAJAUS

Työn tavoitteena oli toteuttaa sormiruokakurssi pienten lasten vanhemmille sekä tuottaa opasvihkonen pienten lasten ravitsemuksesta ja sormiruokailusta. Sormiruokakurssin tavoitteena oli rohkaista ja neuvoa pienten lasten vanhempia valmistamaan elintarvikehygieniä huomioiden ravitsevaa ja monipuolista kotiruokaa lapsille valmiiden soseruokien sijaan.

Sormiruokakurssin päätarkoituksena ei ollut se, että vanhemmat alkaisivat välttämättä noudattaa täydellisesti sormiruokailun periaatteita, vaan tämän kurssin tarkoituksena oli tuoda vaihtoehtoja lapsen ruokailuun, ravitsemussuosituksia ja lastenneuvolan ohjeita noudattaen.

Reseptit kurssille on koottu siten, että ne ovat helppoja ja yksinkertaisia valmistaa, koska pienten lasten vanhemmilla ei välttämättä ole aikaa ja jaksamista valmistaa monimutkaisia ja aikaa vieviä ruokia. Reseptit on myös valikoitu siten, että niissä on erilaisia maustamisohjeita, ajatuksena, että vaikka ruoka on suolatonta, sen ei tarvitse olla mautonta.

Tavoitteena oli myös tuoda tietoa sormiruokailun hyödyistä ja vähentää vanhempien epätietoisuutta sormiruokailun haitoista mm. tukehtumisriskistä ja siitä, saako lapsi tarpeeksi energiaa ja ravintoaineita toteutettaessa sormiruokailua.

Sormiruokakurssi koostui teoriaosuudesta, sormiruokien valmistamisesta, sormiruokien maistelusta sekä lopuksi palautekeskustelusta. Koska kurssille osallistui pienten lasten vanhempia, joilla lapset olivat mukana, täytyi ottaa huomioon, etteivät he pysty keskittymään pitkäkestoiseen luentoon, vaan kurssin laajuus täytyi rajata lyhyeen teoriaosuuteen.

Opinnäytetyön teoriaosuus rajattiin siten, että lasten ravitsemussuosituksissa keskityttiin 4–12 kuukauden ikäisten lasten ravitsemussuosituksiin. Kiinteiden ruokien antaminen aloitetaan 4-6 kuukauden ikäisenä (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 68) ja tähän ajanjaksoon ajoittuu myös sormiruokailun aloittaminen. Sormiruokailuosiossa keskityttiin enemmän sormiruokailun aloittamiseen ja siihen liittyviin asioihin mm. ruokavalintoihin.

3 PIENTEN LASTEN RAVITSEMUS

Useimmille normaalipainoisena syntyneille lapsille riittää äidinmaito ainoaksi ravinnoksi, D-vitamiinia lukuun ottamatta, ensimmäisten kuuden elinkuukauden ajan. D-vitamiinia annetaan lapselle 10 µg/vrk kahden viikon ikäisestä lähtien. Täysimetystä suositellaan kuuden kuukauden ikään asti, vähintään kuitenkin neljän kuukauden ikään saakka. Noin neljän kuukauden ikäisenä vauvan suolisto on kypsynyt tarpeeksi ottamaan vastaan uusia ruoka-aineita. Kiinteät ruoat aloitetaan pieninä maisteluannoksina ja määrää lisätään vähitellen. Nämä pienet maisteluannokset eivät syrjäytä imetyskertoja, rintamaito on edelleenkin lapsen pääasiallinen ravinto. Jos imetys jatkuu yli vuoden ikään, on tärkeää, että lapsen ruokavalio kehittyy sen ohella monipuoliseksi ja että lapsi ruokailisi yhdessä muun perheen kanssa. (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 63–68.)

Arosilta, Ruottinen ja Lähteenmäki (2012, 29) painottavat, että jos haluaa käyttää äidinmaitoa yli 1-vuotiaan ruokavaliossa, se kannattaa tarjota ruokajuomana aterioiden jälkeen. Siten imetys ei vie tilaa varsinaiselta ruokailulta, eikä aiheuta sitä, että lapsi söisi vähemmän kiinteää ruokaa. Heidän mukaansa Suomessa yli vuoden ikäisen imettäminen ei ole ravitsemuksellisesti tarpeellista.

3.1 Kiinteän ruoan aloittaminen

Lapsi on valmis syömään kiinteitä ruokia, kun hän pystyy istumaan tuettuna, hallitsee pään liikkeitä ja koordinoi silmiään ja tavoittelee itse ruokia kädellään. Kiinteisiin ruokiin totuttelu aloitetaan pieninä maisteluannoksina ja ruokavaliota laajennetaan ikäkaudelle sopivilla ruoka-aineilla (Taulukko 1). Sopivia ensimmäisiä maisteluruokia ovat miedot ruoka-aineet tai elintarvikkeet mm. peruna, kasvikset, marjat, hedelmät ja puurot. Ruokavaliota laajennetaan aikaisintaan viiden kuukauden iässä lisäämällä siihen puuroja ja muita viljavalmisteita sekä lihaa, kalaa, kanaa ja kananmunaa. (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 68–69.)

Arosillan ym. (2012, 15) mukaan noin kahdeksan kuukauden ikäiseksi lapselle riittää yksi lihaa, kalaa tai kananmunaa sisältävä ruoka päivässä, yli kahdeksan kuukauden ikäiselle lapselle voi antaa kaksi pääateriaa päivässä.

Lapset vierastavat uusia makuja, etenkin happamia ja karvaita makuja, sen vuoksi he tarvitsevat toistuvia tutustumisia uusiin makuihin, jotta tottuisivat niihin ja oppisivat pitämään niistä. Jotta lapsen makumaailma kehittyisi laajaksi, samoja makuja kannattaa tarjota useita kertoja. Useimmiten kyse on tottumattomuudesta uuteen ruokaan, ei siitä, että lapsi ei pitäisi ruoasta. (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 69.)

Kaikki ruoka-aineryhmät otetaan käyttöön 10–12 kuukauden ikäiselle lapselle. Ruoan tulisi olla karkeajakoista, jotta lapsi saa harjoitella pureskelua. Rasvaton maito otetaan mukaan lapsen ruokavalioon sekä lisäksi tutustutaan maustamattomiin hapanmaitovalmisteisiin. Tässä iässä lapsi siirtyy vähitellen perheen säännölliseen ateriaritmiin ja hänelle tarjotaan samoja ruokia kuin perheen aterioilla tarjotaan, huomioiden kuitenkin, että ne ovat tähän ikäkauteen sopivia. (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 72.)

Koska pienen lapsen elimistö on herkkä, on tiettyjä ruoka-aineita, joita imeväisikäisen ruokavaliossa tulee välttää (Taulukko 2). Syitä siihen, miksi jokin ruoka-aine on päätynyt vältettävien listalle, on kolme: mikrobiologiset ja kemialliset vaaratekijät sekä varovaisuusperiaatteen vuoksi rajoitettavat elintarvikkeet. Mikrobiologisia vaaratekijöitä ovat mm. bakteerit, virukset ja loiset. Kemiallisia vaaratekijöitä ovat esimerkiksi nitraatit, raskasmetallit ja luontaiset toksiininit. Varovaisuuteen perustuva ohjeistus koskee elintarvikkeita, joiden vaikutuksista pieniin lapsiin ei tiedetä riittävästi esimerkiksi yrtejuomat. (Ollila, M.2018, 155).

3.2 Ravitsemussuositukset pienen lapsen ruokavaliossa

Myös pienen lapsen ruokavaliossa tulee noudattaa ravitsemussuosituksia. Viljavalmisteet kannattaa valita täysjyvävalmisteista (mm. täysjyväpuurot, -leivät). Rasvoissa suositaan pehmeiden rasvojen lähteitä (kasviöljyt ja -margariinit), alle 1-vuotiaalle rintamaito ja äidinmaidonkorvikkeet turvaavat riittävän rasvan saannin. (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 73.)

Sokeria tulee käyttää säästeliäästi: alle 1-vuotiaat eivät tarvitse lisättyä sokeria ollenkaan. Tutkimusten mukaan lapset saavat pääosan sokerista makeisten, leivonnaisten, keksien, mehujen, jogurttien ja muiden makeutettujen maitovalmisteiden sisältämästä lisätystä sokerista. Imeväisikäisen ruokavaliossa ei käytetä myöskään suolaa tai suolaa sisältäviä elintarvikkeita ollenkaan. Suolaa lapset saavat helposti leivästä, leikkeleistä ja muroista. (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 30–33.)

Kaikki tavallisimmat lihat sopivat pienen lapsen ruokavalioon, kunhan ne eivät ole marinoituja tai suolattuja. Kalan käytössä on tiettyjä rajoitteita, mm. hauen syönti on hyvä rajoittaa yhdestä kahteen kertaan kuussa. Koska kalan rasvahappopitoisuus on erinomainen, kalaa kannattaa valmistaa kaksi tai kolme kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Janojuomaksi riittää imeväisiässä äidinmaito tai äidinmaidonkorvike. Yhden vuoden iässä janojuomaksi sopii vesi ja ruokajuomaksi rasvaton maito tai piimä. (Arosilta ym. 2012, 34–42.)

Taulukko 1. Ruokavalinnat ensimmäisen ikävuoden aikana (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 72).

Ikä, kk	Ruuanvalinta
0–4	Lapsentahtinen täysimetys – Äidinmaito tai äidinmaidonkorvike
4–6	– Ruokia pieninä maisteluannoksina: kasviksia, marjoja ja hedelmiä – Aikaisintaan 5 kk:n iästä vilja-valmisteita, kanaa, kalaa, lihaa ja kananmunaa
6–10	– Monipuolisesti sosemaista lisäruokaa ja/tai sormiruokia – Lisätään annosta lapsen tarpeen mukaan – Jatketaan imetystä – Kasvikset, marjat, hedelmät, vilja ja liharyhmän tuotteet
10–12	Perheen aterioilta lapselle sopivia yhteisiä ruokia – Vähitellen karkeutuvia ruokia – Totutellaan maitovalmisteisiin maustamattomilla hapanmaitovalmisteilla – Tavallista maitoa ruoanvalmistuksessa – Rasvaton maito 1 vuoden iästä alkaen

Taulukko 2. Tyypillisimpiä imeväisiässä vältettäviä ruoka-aineita (Arosilta ym. 2012, 43–44).

Vältettävä ruoka-aine	Välttämisen perustelu
Suola	Alle 1-vuotiaan munuaiset eivät pysty käsittelemään suolaa
Lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali, lehti- ja keräsalaatti	Keräävät nitraatteja, jotka häiritsevät hapenkuljetusta.
Sienet	Sulavat huonosti ja saattavat sisältää raskasmetalleja ja muita haitallisia aineita
Tuoreet herneet, leikkopavut ja kaalit	Sulavat huonosti
Maksa ja munuaiset	Korkea A-vitamiini- ja raskasmetallipitoisuus
Makkarat, nakit ja leikkeleet	Sisältävät suuria määriä suolaa ja nitriittiä
Hunaja	Botulisman vaara
Kaneli	Sisältää myrkyllistä kumariinia (voi käyttää ceylonin -kanelia)

Lisänä taulukoissa 2. oleviin vältettäviin ruoka-aineisiin Evira (2016) listaa myös tuoreet yrtit ja kurpitsan niiden korkean nitraattipitoisuuden vuoksi.

4 SORMIRUOKAILU

4.1 Mitä sormiruokailu on

Sormiruokailu on lapsen tahtiin etenevää tutustumista kiinteisiin ruokiin. Lapsen siirtymässä kiinteisiin ruokiin, voi sen aloittaa heti sormiruokailulla. Sormiruokailussa lapsi syö itse omilla sormillaan, näin hän voi tutustua ruokaan kaikilla aisteillaan. Sormiruokaillessa lapsi oppii, minkä makuista ruoka on, miltä ruoka-aineet näyttävät, miltä ne tuntuvat kädessä ja suussa ja milloin hän on kylläinen. (Ollila, M.2018, 8.) Sormiruoka tarjoillaan vauvalle sopivina suupaloina ja sen tulee olla varsinkin sormiruokailua aloittaessa mureaa ja pehmeää (Ollila, M.2018, 29).

Rapley, Murkett ja Räihä (2010, 13–14) kirjoittavat, että useimmissa perheissä vanhemmat päättävät imetyksestä tai äidinmaidonkorvikkeesta vieroituksen ajan kohdan, tätä he kutsuvat vanhempitahtiseksi vieroitukseksi. Heidän mielestään vieroituksen tulisi olla lapsentahtista, jolloin vauva voisi itse johtaa vieroituksen kulkua vaistoillaan ja kykyjensä mukaan, päättäen vieroituksen alun ja keston. Lapsentahtisen vieroituksen englanninkielinen termi on Baby-led Weaning.

Rapley ym. (2010, 15–16) herättelevätkin ajattelemaan, miksi lapsi saa aloittaa kääntymisen, ryömimisen, kävelemisen ja puhumisen silloin kun hän on itse siihen valmis, mutta syömisen päättääkin joku muu. Miksi lapsi ei saa itse päättää, milloin syö ja mitä syö, miksi lapselle ei anneta mahdollisuutta opetella myös syömään omaan tahtiinsa?

Rapley ym. (2010, 9) käyttävät termiä lapsentahtinen sormiruokailu (Baby-led Weaning), tällä he tarkoittavat, että lapsi saa itse ilmoittaa, milloin on valmis aloittamaan. Lapsi syö alusta asti samaa ruokaa kuin vanhemmat, eikä vanhemman lusikalla syöttämää sosetta. Heidän mukaansa lapsi voi tällöin myös säädellä itse syömänsä ruoan määrän, mikä voi myös ehkäistä ylipainon riskin. He myös tähdentävät, että kun lapsi saa syödä omin sormin, hän oppii maistelemalla ja kokeilemalla myös syömään terveellistä kotiruokaa.

Vaikka Rapley ym. (2010) korostavat teoksessaan, että lasta ei syötetä missään vaiheessa, Arosilta ym. (2012, 30–31) kuitenkin muistuttavat, että jos lapselle joudutaan aloittamaan kiinteät ruoat jo neljän kuukauden iässä, sormiruokailu ei ole vielä mahdollista, koska lapsen motoriset taidot eivät ole vielä kehittyneet, eikä lapsi voi esimerkiksi vielä istua. Tässä iässä heidän mukaansa tarjotaan soseita ja siirtään vähitellen karkeimpiin ruokiin kun lapsi on oppinut hienontamaan ruokaa suusaan ja nielemään karkeampaa ruokaa.

Arosilta ym. (2012, 10–11) pitävät ehdotonta syöttämisestä luopumista tärkeämpänä sitä, että ruokailuhetki järjestetään siten, että se on stressitön tilanne vanhemmille ja iloinen tapahtuma lapselle, riippumatta siitä, onko se sormiruokailua, perinteistä syöttämistä vai näiden yhdistelmää. Heidän mielestään mikään ei velvoita siihen, että vauvan on syötävä kaikki ateriansa itse, vaan häntä voi syöttää sormiruokailun ohella, jos se itselle tuntuu sopivammalta tavalta.

Myös Ollila (2018, 40) tähdentää, että sormiruokaa ja soseita ei ole tarpeen asettaa vastakkain, vaan edetään vauvan valmiuksien mukaan. Hänen mukaansa vauvaa voi syöttää hyvillä mielin, jos vauva niin tahtoo.

Arosilta ym. (2012, 47) myös korostavat, että BLW:stä on tehty vielä melko vähän tieteellisiä tutkimuksia ja heidän mukaansa sen käyttöä ei voi suositella, ennen kuin on tehty lisää tutkimuksia. He tuovat esille sen, että tutkimuksissa on havaittu, että BLW ei sovi hitaammin kehittyville lapsille.

BLW-metodia puhtaimmillaan noudatettaessa lapsi saa valita itse, milloin aloittaa kiinteän ruoan syömisen, siitä voi seurata ongelmia. Suomessa suositus on, että kiinteät ruoat aloitetaan aikaisintaan neljän kuukauden iässä, mutta viimeistään kuuden kuukauden iässä ja useat kansainväliset tutkimuksetkin puoltavat tätä ikäsuositusta. Liian myöhään aloitettu kiinteän ruoan antaminen vaikuttaa lapsen kasvun kehitykseen negatiivisesti sekä lisää allergioiden puhkeamisen riskiä. (Arosilta ym. 2012, 47.)

4.2 Sormiruoat

Sormiruoiksi lapselle voi antaa juuresten paloja tai esimerkiksi ruisleivän kannikan, joilla lapsi voi harjoitella ruoan viemistä suuhun. Sormiruoaksi valitaan sellaisia ruokia, joista ei irtoa palasia, jotta ei synny tukehtumisen vaaraa. (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille. 2016, 70.) Ollila (2018, 27) kylläkin kyseenalaistaa ohjeen, että sormiruokailu kannattaisi aloittaa ruisleivän kannikalla tai juurespaloilla. Hänen mielestään näillä neuvoilla ei ole mitään tekemistä turvallisen sormiruokailun kanssa, koska lapsi voi saada niistäkin ikenillään irtoamaan kovan palan ja se olisi hankala työstää pelkillä ikenillä. Hän myös muistuttaa, että sormiruokailu on syömistä ja vauvalle pitäisi antaa mahdollisuus saada ruoasta jotain mahaansakin.

Rapley ym. (2010, 85–86) taas pitävät yleisenä sääntönä sitä, että sormiruokana voidaan tarjota kaikkea vauvan ikäkaudelle sopivia ruokia, kunhan niihin ei ole lisätty sokeria, eikä suolaa ja ne ovat sopivan muotoisia ja kokoisia paloja.

Periaate sormiruoissa on, että mitä pienempi lapsi, sitä suuremmat palaset, koska pieni lapsi tarttuu ruokaan koko nyrkillään ja pienet palaset hukkuisivat käteen. Parhaita aloittelupaloja ovat höyrytetyt, keitetyt tai uunissa kypsennetyt kasvikset. He muistuttavat myös, että sormiruoan tulee olla muodoltaan sellaista josta lapsi saa hyvän otteen. Ruoan pehmeys on myös tärkeää, ruoan tulee olla niin pehmeää, että pieni hampaaton syöjä voi muussata ruoan ikenillään. (Arosilta ym. 2012, 13.)

Arosilta ym. (2012, 23–26) ohjeistavat tarjoamaan sormiruokana myös pehmeitä hedelmiä (mm. avokado, banaani), pehmeää leipää, pastaa ylikypsänä sekä pitkään muhinutta pataruokaa. Puuron ja sosekeitot he neuvovat tarjoamaan paksunnettuna versiona, jotta lapsi voi kauhoa sitä käsin.

4.3 Sormiruokailun edut

Ruokailun tulisi olla kaikille miellyttävä hetki, ei pakottamiseen perustuvaa. Jos lasta pakotetaan syömään syöttämällä sellaista, mitä hän ei halua, ruokailuhetkistä voi

tulla kärsimystä niin vanhemmille kuin lapsellekin. Sormiruokailu tekee ruokailuhetkestä miellyttävän, koska lapsi saa syödä omaan tahtiin ja sitä, mitä hän haluaa, vanhempien vastuulle jää huolehtia, että ruoka on ravitsemuksellisuudeltaan laadukasta. Lapsen kehitykselle on myös tärkeää, että hän saa yrittää itse syödä, kaikille on varmaankin tuttu lause, ”Minä itse!”. Arosilta ym. (2012, 10) mukaan sormiruokailu tekee ruokailuhetkistä hauskempia ja rennompia, eikä vanhempien tarvitse miettiä, missä välissä syövät itse, kun koko perhe syö samaan aikaan. Myös Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille (2016) useaan kertaan korostavat perheen yhteisen ruokailuhetken tärkeyttä.

Rapley ym. (2010, 9-14) mukaan lapsentahtinen sormiruokailu kehittää lapsen puurentaa, sorminäppäryyttä ja käden ja silmän yhteistyötä. He myös korostavat, että sormiruokailu on looginen tapa siirtyä kiinteisiin ruokiin ja se etenee vauvan ehdoilla. Kiinteän ruoan antaminen kehittää suun motoriikkaa ja näin lapsi oppii kuljettamaan ruoan kielellä nielua kohti (Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 68). Rapley ym. (2010, 25) pitävät pureskeluharjoittelua tärkeänä mm. siksi, että jos lapsi ei saa mahdollisuutta pureskelun harjoitteluun ennen puolen vuoden ikää, pureskelun kehitys voi viivästyä. Pureskelemaan oppiminen on heidän mukaansa tärkeää puheen kehityksen, turvallisen syömisen ja hyvän ruoansulatuksen takia.

Arosilta ym. (2012, 19) lisäävät sormiruokailun hyväksi puoleksi myös sen, että lapsen ei tarvitse kieltäytyä koko aterialta jonkin epämieluisan ainesosan vuoksi, koska ainekset ovat isoina paloina tarjolla, voi epämieluisan ainesosan jättää syömättä.

Arosilta ym. (2012, 45) myös vertailevat sormiruokien etuja verrattuna lastenruokaseiseisiin. Heidän mukaansa sormiruokien etuna on palakoko verrattuna soseruokaan, karkeampi ruoka ja suurempi palakoko kehittävät suun motoriikkaa ja pureskelutaitoja. He korostavat myös, että itse tehty ruoka tulee edullisemmaksi kuin valmiiden purkkiruokien ostaminen. He ovat myös sitä mieltä, että yksinomaan valmiita lastenruokia syötettäessä ruoka jää vähäkuituiseksi.

Rapley ym. (2010, 31) väittävät, että lapset, jotka ovat saaneet osallistua yhteiseen ruokailuun alusta asti, syövät todennäköisesti aikuisenakin terveellisempiä ruokia.

Heidän mukaansa se johtuu osittain siitä, että he ovat ennakkoluulottomampia syöjiä ja osittain siitä, että he ovat seuranneet vanhempiensa esimerkkiä ja syöneet samaa ruokaa kuin vanhempansa missä tahansa tilanteessa.

Sormiruokailusta voi myös olla apua alle yksivuotiaan syömisongelmaan, koska se, että saa itse tarttua ruokaan omin käsin, voi lisätä lapsen kiinnostusta ruokaan. Lapsen pitäisi kuitenkin ymmärtää, että kun on nälkä, pitää syödä. Jos hän ei ymmärrä nälän ja ruoan yhteyttä, sormiruokailusta ei ole tässä tapauksessa apua. (Arosilta ym. 2012, 51.)

4.4 Miten aloitetaan?

Jokainen lapsi on yksilö ja oppii asioita eri tahdissa. Lapsen täytyy saada itse määrätä etenemistä sormiruokailussa. Jos lapsi ei saa syötyä itse, lasta syötetään ja samalla harjoitellaan sormiruokailua. Syöttämisen voi jättää pois, kun lapsen suun motoriikka kehittyy liikuttelemaan ja hienontamaan ruokaa ja lapsi hoksaa nälän ja syömisen yhteyden. (Arosilta ym. 2012,18.)

Ollila (2018, 18) neuvoo odottelemaan vauvan valmiuksia ja mielenkiinnon sytymistä ruokaa ja ruokapöydän tapahtumia kohtaan ennen kiinteiden ruokien aloittamista. Hänen mukaansa kiinnostus herää noin puolen vuoden iässä, samaan aikaan kun vauva alkaa tarvita kiinteitä ruokia maidon rinnalle. Hän muistuttaa, että sormiruokailu ei onnistu, jos vauva ei saa poimittua ruokaa käteensä ja ohjattua sitä suuhunsa.

Sormiruokailun aloittamiseen tarvittaviksi tarvikkeiksi Arosilta ym. (2012, 16–18) listaa tukevan syöttötuolin, jonkin alustan suojaaman pöytäpintaa ja tarvittaessa hihoilla varustetun ruokailuviitan tai askarteluessun. He toivovat myös, että lapselle annetaan ruokarauha, sotkuja ei siivota pois kesken ruokailun, lasta ei tuijoteta koko ajan ja lapsen pöytätavoista ei tehdä numeroa.

Koska imeväisen kehittynein aisti on makuaisti, saattaa lapsella esiintyä voimakasta valikoivuutta, lapsi ei ehkä halua maistaa kaikkia makuja. Ei siis kannata luovuttaa

heti, jos lapsi ensimmäisellä maistamiskerralla ei totu uuteen makuun. Uusiin makuihin tottuminen voi kuitenkin vaatia jopa 15–20 maistamiskertaa. (Arosilta ym. (2012, 33.)

Arosilta ym. (2012, 19) tähdentävät, että sormiruokailu ei vahingoita lasta ja korostavatkin, että vanhempien kannattaa luottaa omaan näkemykseensä sormiruokailun toteuttamisessa, ei muiden mielipiteisiin.

4.5 Sormiruokailun haasteet

4.5.1 Sormiruokailun sotkuisuus

Sormiruokailun toteuttaminen on aika sotkuista puuhaa, mikä saattaa vaikuttaa siihen, toteutetaanko perheessä lapsen sormiruokailua. Arosilta ym. (2012, 20) neuvovat suojaamaan pöydän ruokailualustalla ja lattian esimerkiksi vahakankaalla tai sanomalehdillä. Heidän mukaansa lapsen voi antaa syödä vaippasillaan tai alasti, koska ihon peseminen on helpompaa ja nopeampaa kuin vaatteiden suojaaminen. Sormiruokailusta aiheutuva sotku kuitenkin vähenee sitä mukaa kun lapsi kehittyy sormiruokailussaan.

4.5.2 Voiko vauva tukehtua?

Pelko siitä, että lapsi tukehtuu ruoasta saamaansa palaseen, saattaa aiheuttaa arkuutta siirtyä sormiruokailuun. Aiemmin uskottiin, että ennen kuin lapselle voi antaa ruokia, joissa on paloja, hänet piti totuttaa lusikkaan. Rapley ym. (2010, 44) kiistävät tämän uskomuksen, he ovat sitä mieltä, että pienellä lapsella on luonnostaan kokeimisrefleksi, jonka avulla hän siirtää pois kaiken muun kuin rinnan tai tuttipullon. He uskovat, että se on turvakeino, joka ehkäisee lasta vetämästä mitään henkeensä.

Rapley ym. (2010, 47) kirjoittavat vanhempien huolesta, että vauva tukehtuu syödessään itse, mutta jos vauva saa valita itse suuhunsa laittaman ruoan ja istuu suorassa, sormiruokailu ei heidän mukaansa tee tukehtumisesta yhtään sen todennä-

köisempää kuin lusikalla syöttäminen, vaan saattaa jopa vähentää sitä. Myös Cameron, Taylorin ja Heathin (2015) tutkimuksen tulokset tukevat tätä teoriaa. Tutkimukseen osallistui 23 lasta, 14 soseita syövää ja 9 sormiruokailevaa lasta. Tutkimuksen tuloksissa ei tullut merkittävää eroa sormiruokailevien lasten ja soseita syövien lasten tukehtumistilanteiden määrässä. Tukehtumistilanteita raportoitiin yksi sormiruokailevien joukkiossa ja kaksi soseita syövien lasten joukkiossa. Heidän mukaansa näissäkään tukehtumistilanteissa ei tarvittu lääkinnällistä hoitoa, vaan ne hoidettiin kotioloissa.

Myös Ollila (2018, 30) muistuttaa, että sormiruokailevan vauvan suuhun ei saa kukaan muu kuin lapsi itse laittaa sormiruokapaloja. Hänen mukaansa lapsi on silloin tietoinen, mitä hänen suussaan on ja mitä siellä tapahtuu. Hän korostaa myös sitä, että jos lapsen suuhun laitetaan esim. sosetta tämän sormiruokaillessa, se lisää tukehtumisriskiä.

Vauvan kakominen syödessään sekoitetaan usein tukehtumiseen, vaikka kacomalla vauva vain työntää ruokaa pois ilman tieltä, jos ruokapala on liian iso nieltäväksi. Kakomista tapahtuu puolivuotiaalla paljon helpommin kuin aikuisella, koska kakomisrefleksi laukeaa heillä paljon edempänä kielellä kuin aikuisella. Kun vauva kakoo, se ei ole merkki siitä, että ruoka olisi liian lähellä hengitystietä. Kakomisrefleksi on siis harvoin merkki siitä, että vauva on vaarassa tukehtua. Kakomisrefleksi on avainasemassa vauvan turvallisen syömisen oppimisessa. Kun vauva on muutamana kerran joutunut kakomaan laittaessaan liikaa ruokaa tai liian ison palan suuhunsa, hän oppii välttämään sitä. Lapsen kasvaessa kohta, jossa kakomisrefleksi laukeaa, siirtyy kauemmas kielen takaosaan, kakomisrefleksi yksinkertaisesti häviää, riippumatta siitä, onko lapsi sormiruokaillut tai ei. Kuitenkin vauva, joka ei ole saanut tutkia ja syödä ruokaa alusta asti itse, saattaa menettää mahdollisuuden hyödyntää refleksiä oppiakseen, miten vältetään ruoan joutumista hengitystiehen. Lusikalla syötetyillä lapsilla saattaa olla enemmän ongelmia kakomisen ja tukehtumisen kanssa alkaessaan käsitellä itse ruokaa verrattuna niihin, jotka ovat saaneet kokeilla sitä jo aiemmin. (Rapley ym. 2010, 47–48.)

Arosilta ym. (2012, 12) korostavat, että kakomistilanteessa on tärkeää tuntea lapsensa ja tunnistaa, onko tilanteessa oikeasti hätä. He myös muistuttavat, että ruokailevaa lasta ei jätetä yksin, hänelle ei anneta liian kovia ja pieniä ruokapalasia,

varmistetaan, että vauva ruokailee aina pystyasennossa tai hiukan etukumarassa ja pöydästä noustessa varmistetaan, että suu on tyhjä.

4.5.3 Saako vauva tarpeeksi ravintoa?

Huolenaihetta voi myös herättää se, saako lapsi tarpeeksi energiaa ja ravintoaineita sormiruokailussa. Rapley ym. (2010, 50–54) väittävät, että sormiruokailevat lapset söisivät jopa paremmin, kuin lusikalla syötettävät lapset. Heidän mukaansa sormiruokaileva lapsi syö yleensä monipuolisemmin kuin lusikalla syötettävä lapsi, koska ruokailutilanne on miellyttävämpi ja se motivoi lasta syömään hänelle tarjolle laitettuja monipuolisia ruokia, jopa niitä, joita lasten sanotaan inhoavan. Kun taas Cameron ym. (2015) tutkimuksen tuloksen mukaan lapselle tarjottavan ruoan energiamäärässä ei ollut merkittävää eroa sormiruokailevan ja soseita syövän välillä.

Ollila (2018, 37–38) korostaa, että terveillä, normaalipainoisina syntyneillä vauvoilla kiinteän ruoan määrä varsinkin alussa on sivuseikka, tärkeintä on se, että vauva tutustuu erilaisiin ruoka-aineisiin ja opettelee syömistaitoja omassa tahdissa. Hän muistuttaa vielä, että ruoan tuputtaminen ei kuulu sormiruokailun pelin henkeen.

Ruokien soseutus voi myös vähentää ruokien ravintoarvoa, erityisesti vihannesten ja hedelmien kohdalla C-vitamiinin vähenemistä. Mahan on helpompi käsitellä pureskeltua kuin soseutettua ruokaa, koska pureskeltuun, suussa viipyneeseen ruokaan on sekoittunut sylkeä, joka auttaa ruoansulatuksen alkuaan. (Rapley ym. 2010, 54–55.) Arosilta ym. (2012, 45) korostavat syljen erityksen tärkeyttä myös hampaiden hyvinvoinnille.

Cameron ym. (2015) tutkimuksen tuloksen mukaan raudan päivittäisessä saannissa ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa sormiruokailevien ja soseita syövien lasten välillä, he kuitenkin huomauttavat, että soseita syöville lapsille tarjottiin merkittävästi suurempi määrä rautaa sisältävää punaista lihaa päivässä, kuin sormiruokaileville lapsille.

Terve lapsi syö yleensä tarvitsemansa määrän ruokaa ja osaa itse säädellä ruokamääränsä. Riittävästä ja sopivasta ruoan saannista kertoo lapsen normaali kasvu, vanhempien omat havainnot ja lapsen vointi ja tyytyväisyys. Painon laskeminen on

aina hälytysmerkki ja silloin kannattaa tarkistaa, ettei syynä ole sormiruokailu. Tällöin on hyvä kokeilla, saako lapsi enemmän ruokaa syötettäessä. (Arosilta ym. 2012, 46.)

4.5.4 Kenelle sormiruokailu ei sovi?

Rapley ym. (2012, 55) muistuttavat, että sormiruokailu ei välttämättä sovi kaikille. Heidän mukaansa vauvalle, jonka kehitys on tavanomaista hitaampaa, jolla on suun, käsien tai selän epämuodostumaa tai lihasten heikkoutta, lusikalla syöttäminen saattaa olla parempi vaihtoehto. He kuitenkin painottavat, että sormiruokailua ei kannattaisi kokonaan hylätä, koska se voi olla ihanteellinen keino harjoituttaa niitä taitoja, jotka näille lapsille ovat hankalia.

5 TOTEUTUS

5.1 Toimeksiantaja

Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Pateniemen paikallisyhdistys.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on lapsiystävällinen Suomi. Mannerheimin Lastensuojeluliitto perustettiin 4.10.1920 ja järjestölle annettiin nimeksi Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kenraali Mannerheim nimettiin liiton kunniapuheenjohtajaksi. Hallituksen varapuheenjohtajan Arvo Ylpön mielestä tärkein tehtävä oli taistelu imeväiskuolleisuutta vastaan. Imetys, asuntojen parantaminen ja hygienian kohottaminen olivat ensimmäiset tehtävät ja ne olivat saavutettavissa valistustyöllä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto muodostuu keskusjärjestöstä, 10 piirijärjestöstä ja 548 paikallisyhdistyksestä. Henkilöjäsenet ovat jäsenenä paikallisyhdistyksissä. Paikallisyhdistys toimii omalla alueellaan MLL:n arvojen, toimintaperiaatteiden ja liittokokouksessa määriteltyjen linjausten mukaan ja edistää jäsentensä valitsemilla tavoilla lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on tehnyt merkittävää työtä perheiden hyväksi perustamisestaan lähtien, mm. äitiys- ja lastenneuvolatoiminta, kodinhoitajatoiminta ja keskoshuolto ovat MLL:n perustamia. Myös sotaorpojen auttaminen 1940-luvulla kuului Mannerheimin Lastensuojeluliiton tärkeisiin tehtäviin. Monien muiden perheiden hyväksi tehtyjen töiden lisäksi MLL alkoi kehittämään 2000-luvulla perhekahviloimintaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017c.)

Perhekahvilat syntyvät vanhempien omasta aloitteesta ja toimintaa suunnitellaan yhdessä perhekahvilakävijöiden toiveiden mukaisesti. Toiminta perhekahvilassa toimii suurimmaksi osaksi vapaaehtoisvoimin. Perhekahvilat kokoontuvat 1–2 kertaa viikossa, yleensä aamupäivisin, pari tuntia kerrallaan. Perhekahvilat toimivat erilaisissa kerhotiloissa, neuvoloissa, päiväkodeissa tai leikkipuistoissa ja sinne ovat kaikki tervetulleita. Perhekahvilassa voi tutustua paikkakunnan muihin, samassa

elämäntilanteessa oleviin vanhempiin ja lapset saavat ikäistään leikkiseuraa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017d.)

Sormiruokakurssi järjestettiin MLL Pateniemen paikallisyhdistyksen ylläpitämässä perhekahvilassa. MLL Pateniemi on yksi Pohjois-Pohjanmaan piirin paikallisyhdistyksistä. Perhekahvila toimii Honkapirtillä, joka on Oulun kaupungin omistama kiinteistö, jossa järjestetään useiden eri järjestöjen ja yhdistysten toimintaa.

5.2 Kohderyhmä

Vilkka ja Airaksinen (2003, 38–40) korostavat, että kohderyhmän täsmällinen määrittäminen on tärkeää, koska se, mille ryhmälle idea on ajateltu, ratkaisee tuotteen, ohjeistuksen tai tapahtuman sisällön. Heidän mukaansa kohderyhmän määrittäminen toimii myös työn rajaajana, jotta opinnäytetyö pysyy opinnäytetyölle tarkoitettussa laajuudessa. Vilkka ja Airaksinen (2003, 40) toteavat vielä, että kohderyhmää voi hyödyntää myös opinnäytetyön kokonaisarvioinnissa, pyytämällä heiltä palautetta kun työ on valmis ja käytännössä testattu.

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat pienten lasten vanhemmat ja vanhemmaksi aikovat. Kohderyhmäksi tarkentui työn edetessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvilan asiakkaat. Perhekahvilan asiakkaita ovat pienten lasten vanhemmat, jotka käyvät kahvilassa tapaamassa muita vanhempia ja samalla lapset saavat leikkiä muiden lasten kanssa.

5.3 Prosessikuvaus

Saatuani MLL:n paikallisyhdistykseltä toimeksiantona sormiruokakurssin toteuttamisen perhekahvilan asiakkaille, ryhdyin suunnittelemaan sormiruokakurssin sisältöä ja kurssiin liittyvää opasvihkosta. Koska sormiruokakurssiin käytettävissä oleva aika oli lyhyt, kaksi ja puoli tuntia, oli selvää, että kurssin tulisi olla tarkkaan suunniteltu ja ajoitettu sekä kurssiin liittyvän teoriaosuuden lyhyt ja tiivis paketti. Myös se, että vanhemmilla olisivat lapset mukana kurssilla, aiheutti haasteita kurssin suunnittelussa, miten kurssin saisi toteutettua niin, että lapset jaksaisivat olla mukana ja

miten vanhemmat voisivat keskittyä kuuntelemaan kurssin antia. Koska perhekahvilan tavoitteena on yhdessäolo, mukava tekeminen jne. sormiruokakurssi ei saa olla luento, jossa vanhemmat pitkästyvät ja lapset väsyvät.

Toimeksiantajan edustajan, MLL:n Pateniemen paikallisyhdistyksen hallituksen puheenjohtajan kanssa teimme toimeksiantosopimuksen kurssin järjestämisestä helmikuussa 2018.

Sormiruokakurssin ja opasvihkonen suunnittelun aloitin tutustumalla lisää aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä hain tietoa mm. Googlestä hakusanoilla sormiruoka, lasten ravitsemus, imeväisikäisen ravitsemus, pienten lasten ruokailu ja sormiruokat. Koska tavoitteena oli, että pienten lasten vanhemmat hyötyisivät sormiruokakurssista, päädyin käyttämään pääsääntöisesti lähteenä kirjallisuutta. Jokainen vanhempi voi itse etsiä tietoa internetistä, mutta kirjallisuustiedon hakeminen on haasteellisempää.

5.3.1 Opasvihkonen

Tavoitteena oli tehdä opasvihkonen (liite 1), joka olisi selkeä ja tiivis tietopaketti sormiruokailusta. Oppaan visuaalinen ilme pyrittiin saamaan sellaiseksi, että se houkuttelisi lukemaan opasta. Opasvihkonen kooksi valikoitui A5, koska se on sopivan pieni vaikka käsilaukkuun laitettavaksi, mutta kuitenkin sen kokoinen, että tekstikoko ei mennyt liian pieneksi.

Opasvihkonen suunnittelun aloitin ottamalla huomioon kohderyhmän, eli pienten lasten vanhemmat. Pohdin, mikä tieto on tärkeää liittyen pienen lapsen sormiruokailuun ja sen mukaan valitsin aiheet oppaaseen. Oppaassa on tietoa ruokavalinnoista ensimmäisen ikävuoden aikana, sekä tyypillisimmistä imeväisiässä vältettävistä ruoka-aineista. Sormiruokailusta on lyhyt tekstiosuus, jossa kerrotaan, mitä sormiruokailu on ja miten sitä toteutetaan turvallisesti. Oppaaseen on koottu myös yhteenveto siitä, mitkä ovat sormiruokailuun liittyvät hyödyt ja haasteet. Lisäksi op-

paaseen on koottu reseptejä ja tietoa sormiruokien valmistamisesta, sekä hygieniasta ruoan valmistuksessa. Oppaan lopussa on lähdeluettelo, joka toimii myös vinkkinä, mistä tietoa sormiruokailusta voi saada lisää.

Reseptiosuudessa kiinnitin huomiota siihen, että reseptit ovat selkeitä ja ohjeiden mukaan helppo toteuttaa. Valmistin kaikki oppaassa olevat sormiruokat kotona ja valokuvasin ne opasta varten. Annosten valokuvaamisessa kiinnitin huomion annosten väreihin, jotta ne olisivat houkuttelevan näköisiä. Käytin vastavärejä annoksissa ja lautasen väriksi valitsin oliivinvihreän lautasen, koska se toi ruokien värit hyvin esille. Jokaisessa sormiruokareseptissä on vinkki, miten isommat syöjät voivat viimeistellä ruoan omaan makuun sopivaksi.

5.3.2 Sormiruokakurssin suunnittelu

Perhekahvila alkaa aina klo 9.30 ja myös sormiruokakurssi oli päätetty alkavaksi samaan kellon aikaan. Sormiruokakurssin rakenteen suunnittelin siten, että ensin on noin tunnin mittainen tietoisku pienten lasten ravitsemuksesta ja sormiruokailusta ja sen jälkeen klo 10.30 siirtyminen keittiöön valmistamaan sormiruokia. Ruokien tulisi olla valmiina klo 12.00, jotta niitä ehdittäisiin maistella ja käydä palautekeskustelua. Sormiruokakurssin tulee päättyä klo 13.00, jotta lapset ehtivät päiväunille.

Sormiruokakurssin teoriaosuuden suunnittelin opasvihkosen pohjalta. Laadin opasvihkosesta PowerPoint -esityksen (liite 2), johon kirjoitin pääkohdat aiheesta. PP -esityksen tarkoituksena oli toimia keskustelun pohjana ja tarvittaessa kertoisin tarkemmin eri asia-alueista, sen mukaan miten osallistujat lisää tietoa haluaisivat.

Sormiruokakurssilla valmistettavien ruokien pääraaka-aineiksi valitsin lihan, kalan, kasvikset, pastan ja hedelmät. Ruokaohjeina päätin käyttää Minä syön itse -kirjan (Arosilta ym. 2012) ruokaohjeita. Ruokaohjeiksi valitsin sellaiset ohjeet, jotka ovat nopeita valmistaa, eivät vaadi pitkää kypsymisaikaa ja joissa on käytetty erilaisia mausteita. Valmistettaviksi ruoiksi valitsin uunijuurekset, itämaisen uunilohen, broileripyörykät, parsakaalipastan ja lämpimän hedelmäsalaatin. Muut ruokaohjeet olivat suoraan Arosilta ym. (2012) kirjasta, ainoastaan broileripyörykät oli mukailtu reseptistä isin lihapullat. Uunijuureksiin vaihdoin tuoreiden yrttien sijaan kuivatut yrtit,

koska Eviran (2016) suositus on, että tuoreiden yrttien käyttöä vältettäisiin imeväisikäisten ruokavaliossa nitriittipitoisuuden vuoksi.

Tavoitteena oli, että nämä ruokaohjeet toisivat uusia makuelämyksiä sekä lapsille, että vanhemmille. Oppaan ruokaohjeiden tavoitteena oli tuoda vinkkejä myös sormiruokia jo valmistaville, mm. valkosipulin ja muiden mausteiden käytön lisääminen.

Testasin ruokaohjeet ja aikataulutin (liite 3) valmistuksen tarkkaan, jotta kurssilla ehtisimme tehdä kaiken ja että kaikki ruoat olisivat samaan aikaan valmiina. Ruo-
kien maistelijaksi kutsuin kaksivuotiaan pojan, joka on sormiruokaillut 6 kuukauden ikäisestä saakka. Hänen sanavarastoonsa kuuluu paljon ruokiin liittyvää sanastoa, mm. *herkullista, maistaa, ei suolaa* jne. Pojan mielestä kaikki muu oli herkullista paitsi parsakaali. Isommille syöjille ruoat viimeisteltiin suolalla, parmesaani-juustolla ja soijakastikkeella. Isompien syöjien mielestä ruoat olivat yllättävän maukkaita ja sopivat heidän mielestään myös aikuisten makumaailmaan.

Sormiruokakurssilla valmistettaviin sormiruokiin tarvittavat raaka-aineet hankki Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pateniemen paikallisyhdistyksen puheenjohtaja laatimani tilauslistan perusteella.

5.3.3 Sormiruokakurssin markkinointi

Sormiruokakurssia markkinoitiin Pateniemen perhekahvilassa ja perhekahvilan Facebook -sivuilla. Laadin sormiruokakurssista kurssi-ilmoituksen (liite 4), jonka lähetin sähköpostilla perhekahvilan hallituksen puheenjohtajalle. Hallituksen puheenjohtaja laitto tiedon sormiruokakurssista perhekahvilan Facebook -sivuille ja toimitti paperiversion perhekahvilaan. Sormiruokakurssia markkinoitiin myös toisen alueen perhekerhossa, lisäksi perhekerhon vetäjä laitto tekstiviestillä kutsuja pienten lasten vanhemmille.

5.3.4 Sormiruokakurssin toteutus

Valmistelin Honkapirtin kokoushuoneen luentoa varten järjestelemällä pöydät yhdeksi isoksi pöytäkokonaisuudeksi, jotta keskustelu olisi luontevampaa, kun kaikki

näkisivät toisensa. Koska osallistujia oli pieni määrä, seitsemän aikuista ja seitsemän lasta, en hankkinut tilaan videotykkiä ja valkokangasta, vaan asettelin pöydän päähän isokokoisen tietokoneen näytön, josta esitin PowerPoint -esityksen. Tämäkin ratkaisu mielestäni auttoi luomaan vapaamman ilmapiiriin ja rohkaisi osallistujia keskustelemaan aiheesta. Varmistaakseni lasten viihtymisen luennon aikana, toin kokoushuoneeseen leikkikaluja, joilla lapset saivat leikkiä vanhempien kuunnellessa luentoa.

Asettelin kokoushuoneen pöydän päähän sormiruokailuun liittyvää kirjallisuutta, johon vanhemmat saivat tutustua päivän aikana. Pöydällä oli myös laatimani opas sormiruokailuun, jonka osallistujat saivat ottaa mukaansa.



Kuva 1 Kurssilla esillä ollutta kirjallisuutta

Kurssille osallistui viisi äitiä, iältään 27–34 vuotiaita. Äideillä oli mukanaan 1–2 lasta, imeväisikäisestä leikki-ikäiseen. Sormiruokailu oli kaikille äideille ennestään tuttu asia.

Luennon alussa esittelin itseni ja kurssin aikataulun sekä toivoin, että luento-osuus olisi enemmänkin vuorovaikutteinen keskustelu ja kokemusten vaihto, kuin perinteinen luento. Toivoin, että saisin itsekkin heiltä vinkkejä liittyen sormiruokailuun. Ennen kuin aloitin oman osuuteni, selvitin, kuinka monelle sormiruokailu oli tuttu asia. Selvisi, että kaikki tiesivät, mitä sormiruokailu on ja useat olivat sitä toteuttaneetkin. Muokkasin sen mukaan omaa osuuttani, mm. keskittymällä enemmän sormiruokailun hyötyihin ja siihen, mitä pitää ottaa huomioon kun valmistaa sormiruokia. Korostin myös hygieenisyyden tärkeyttä sormiruokien valmistamisessa. Asiat esitin PowerPoint – esityksen avulla täydentäen esitystä omin sanoin. Teoriaosuus toteutui

toivomallani tavalla, asioita käytiin läpi keskustelemalla ja vanhemmat kertoivat omia kokemuksiaan sormiruokailusta.

Luennon jälkeen kerroin, mitä ruokia aiotaan valmistaa ja kysyin vanhempien halukkuudesta osallistua keittiötyöskentelyyn. Keittiötyöskentelyyn osallistui kaksi äitiä viidestä, koska lopuilla äideillä oli niin pieniä lapsia mukana, etteivät voineet osallistua. Nämä äidit osallistuivat kuitenkin kurssille katsomalla valmistamista ja samalla kysymällä neuvoja ruokien valmistukseen. Keittiön tilaratkaisu mahdollisti tämän, koska keittiöön oli esteetön näkymä ruokalan puolelta. Kahden äidin apuna ruokien valmistamisessa olin itse, sekä kaksi perhekahvilan vetäjää.

Jaoin ruokia valmistaville ruokaohjeet, joissa oli myös aikataulut, mihin aikaan mikäkin ruoka tulee olla uunissa tai kattilassa kiehumassa. Tällä varmistin sen, että kaikki tarjottava olisi valmiina samaan aikaan, mm. parsakaalipastan kypsennysaika on tarkka, sen ylikypsentyminen olisi huonontanut merkittävästi makua.



Kuva 2 Lapsetkin halusivat osallistua ruoan valmistukseen

Valmiit ruoat aseteltiin esille maisteltaviksi. Sormiruokailevat lapset maistelivat ruokia sellaisenaan ja vanhemmat saivat viimeistellä parsakaalipastan parmesaanijuustolla, itämaisen lohen soijakastikkeella ja uunikasvikset suolalla.

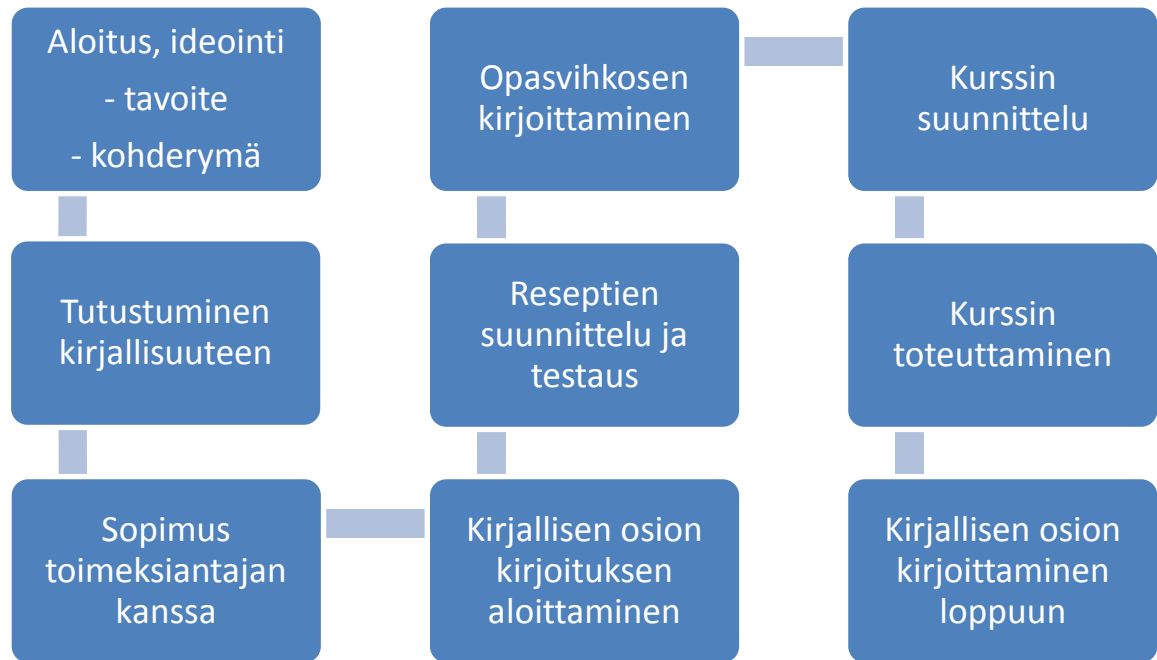
Maistelun yhteydessä keskustelimme sormiruokien valmistamisesta, iso osa vanhemmista oli valmistanut sormiruokia, joskin osa sanoi, että sormiruokien valmistami-

nen itse on ollut vähäistä. Kyselin myös vanhemmilta, mikä ruoista oli lapsille mieluisinta. Broileripyörykät maistuivat viidestä lapsesta neljälle, yksi lapsi ilmaisi heti, ettei pitänyt niistä. Kaikki viisi lasta pitivät lohesta ja uunijuureksista. Kolme äitiä kertoivat, että vihreät kasvikset eivät maistu heidän lapselleen. Ainoastaan yksi lapsista ilmoitti parsakaalia maistaessaan ”hyvää”.



Kuva 3 Sormiruokien maistelua

Maistelun jälkeen osallistujat täyttivät laatimani palautelomakkeen ja sormiruokakurssi päätettiin iloisin mielin ja pienet osallistujat pääsivät ajoissa päivänunille.



Kuva 4 Prosessikaavio sormiruokakurssin toteuttamisesta

5.3.5 Palautteen kerääminen

Koska halusin palautetta siitä, miten sormiruokakurssini onnistuisi, laadin palautelomakkeen (liite 5), jonka avulla saisin osallistujilta palautetta, täytyivätkö kurssille asettamani tavoitteet. Halusin myös saada taustatietoja vastaajista mm. ikä, sukupuoli ja koulutus. Näiden taustatietojen avulla saisin tietoa siitä, onko kurssille osallistujilla yhdistäviä tekijöitä.

Kyselyyn vastasivat kaikki viisi kurssille osallistujaa. Kaikki vastaajat olivat naisia ja iältään 27–34 -vuotiaita. Sormiruokailu oli kaikille viidelle vastaajalle tuttu asia. Viidestä vastaajasta neljällä oli yliopistotutkinto ja yksi vastaajista opiskeli parhaillaan yliopistossa. Pohdinkin, oliko sattumaa, että yhteisiä tekijöitä oli niin paljon, vai onko koulutuksella ja äitien iällä merkitystä siihen, että he olivat kiinnostuneita sormiruokailusta.

Palautekyselyyn vastanneista kaikki viisi vastannutta olivat tyytyväisiä kurssin järjestelyihin ja kokivat saaneensa kurssilta uusia ideoita ruoan valmistamiseen: ”kiivoja ideoita”, ”lohen valmistamiseen uusi idea, myös pyörykät olivat hyviä”, hyvä, että oli esillä monia kirjoja”, ”reseptit olivat helppoja ja maukkaita, maistuvia lapsille

ja aikuisille”, ”kurssi tarjosi rohkeutta kokeilla sormiruokailua enemmän kotona”, ”maustaminen eri tavalla ja ruokien tuunaaminen aikuisille sopivaksi”.

Kaikki viisi vastaajaa kokivat reseptit helpoiksi toteuttaa, mitään reseptiä ei koettu haastavaksi.

Kysyttäessä kurssin hyödyllisyyttä arviointiasteikolla 1–5, kaikki viisi vastaajaa olivat antaneet arvosanaksi 4 ja kaikki kokivat, että kurssi innosti heitä toteuttamaan sormiruokailua jatkossakin.

Kysyttäessä kehittämisideoita yksi viidestä palautekyselyyn vastanneista olisi halunnut enemmän tietoa terveellisestä lautasmallista tai ruokavinkkejä ja yksi vastanneista toivoi, että pienille lapsille olisi ollut kiva olla jokin matto, jonka päällä ryömiä tai loikoilla.

6 POHDINTA

Opinnäytetyötäni oli mielekästä tehdä, koska siinä oli teoriaosuuden lisäksi käytännön osuus toteutettavana. Mielestäni opin myös aiheesta enemmän, koska teoria-tieto piti soveltaa käytäntöön ja myös sisäistää teoriatieto niin hyvin, että pystyin sen kurssilla oleville vanhemmille esittämään. Etsin tietoa monista eri lähteistä ja varmistin tietojen paikkansa pitävyyksiä mm. Eviran ja Terveyden ja hyvinvointilaitoksen lähteistä, koska koin, että olen vastuussa siitä tiedosta, mitä kurssilla vanhemmille annan.

Vaikka Vilkan ja Airaksisen (2003,160) mukaan opinnäytetyötä tekevän opiskelijan suurin ongelma on aikataulussa pysyminen, oma aikatauluni pysyi suunnitelmissa, ainoastaan tulosseminaari ja raportin kirjoittaminen loppuun siirtyivät kevästä 2018 syksyyn 2018.

Koska sormiruokailu on vielä suhteellisen uusi asia, haasteena oli saada lähdeaineistoa ja varsinkin tutkittua tietoa sormiruokailusta. Ainoa tutkimus, jonka löysin, oli Cameronin, Taylorin ja Heathin (2015) tekemä tutkimus, jossa on tutkittu sormiruokailun yhteyttä lasten raudan puutteeseen, kasvun hidastumiseen ja tukehtumistapauksiin. Sormiruokailua käsitteleviä kirjoja oli markkinoilla muutamia ja opinnäytetyöni edetessä, kirjamarkkinoille ilmestyi kaksi uutta teosta, Naperosta nautiskelijaksi ja Simppeliä sormiruokaa. Suurin osa kirjoista sisälsi enimmäkseen sormiruokaohjeita ja omien kokemusten kautta saatua tietoa sormiruokailusta.

Vilka ja Airaksinen (2003, 72) suosittelivatkin käyttämään tunnetun ja asiantuntijaksi tunnustetun tekijän lähteitä. He kehottavat arvioimaan tiedonlähteen auktoriteettia julkaisujen lähdeviitteiden ja lähdeluettelojen perusteella, jos joku tekijä niissä toistuu, hänellä on todennäköisesti auktoriteettia ja tunnettavuutta. Sormiruokailua koskevissa julkaisuissa toistui Englantilaisen Gill Rapleyn nimi, jota pidetään lapsen tahtisen vieroituksen uraauurtavana mestarina. Gill Rapley on ollut terveydenhoitajana yli 20 vuotta ja toiminut myös kättilönä ja imetysohjaajana, sekä tutkinut vuosia lapsen kehitystä ja imeväisruokintaa (The Experiment. 2018). Olenkin käyttänyt työssäni yhtenä merkittävänä lähteenä Rapleyn ym.(2010) teosta Omin sormin suuhun, koska koen että Rapleyllä on luotettavaa tietoa sormiruokailusta, joskin aina eri lähteistä saatuihin tietoihin tulee suhtautua varovaisen kriittisesti.

Teoriaosuutta kirjoittaessani piti olla tarkkana eri lähteiden käytössä, koska eri lähteissä oli joitakin ristiriitaisia tietoja mm. Arosilta ym. (2012, 54–55) suosittelevat käyttämään ruoan maustamisessa tuoreita yrttejä, kun taas Eviran (19.10.2016) suositus on, että tuoreiden yrttien käyttöä vältettäisiin imeväisikäisten ruokavaliossa niiden nitriittipitoisuuden vuoksi. Lehti, Mahrenholz ja Vauhkonen (2018,41) tiedostavat kyllä mm. yrttien nitraattipitoisuuden, mutta ovat käyttäneet niitä teoksensa resepteissä, koska uskovat niiden sopivan maltillisesti käytettynä myös vauvoille. Eviran suositus yrttien käytöstä on kuitenkin luotettavampaa tietoa, koska se perustuu tutkittuun tietoon ja Lehti ym. tieto perustuu omaan uskomiseen.

Työn teoriaosuuden rajaaminen oli haastavaa, koska mitä enemmän tutkin eri lähteitä, sitä enemmän löytyi kiinnostavia asioita, joita olisin halunnut tutkia tarkemmin ja raportoida omassa työssäni. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2018, 104) toteavat, kaikkia maailman asioita ei voi tutkia yhden tutkimuksen puitteissa, vaan on valittava jokin tarkkaan rajattu, kapea ilmiö. Pidättäydyin alkuperäisessä suunnitelmassani työn rajauksessa ja keskityin pelkästään sormiruokailuun liittyvään aineiston tutkimiseen. Aineiston tutkimiseni edetessä kiinnostus lastenneuvolan suhtautumisesta sormiruokailuun lisääntyi, mm. miten paljon lastenneuvolassa pienten lasten vanhemmille kerrotaan sormiruokailusta ja kannustetaanko heitä sormiruokailun toteuttamiseen. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 104) kehottavatkin siirtämään muun mielenkiintoisen materiaalin, jota aineistosta löytyy, seuraavaan tutkimukseen.

Haastavaa oli myös opasvihkosen sisällön rajaaminen. Täytyi tarkkaan miettiä, mikä tieto on oleellista ja tärkeää ja minkä tiedon lasten vanhemmat voivat myöhemmin itse hankkia. Päädyin siihen, että opasvihkoseen kerätään se tieto, mitä tarvitaan kun aloitetaan sormiruokailu ja vanhemmat voivat itse myöhemmin hakea lisää tietoa esimerkiksi lähteistä, joita olin opasvihkosen loppuun lisännyt.

Jo opinnäytetyöni alussa päätin, että käytän valmiita sormiruokareseptejä, koska tämän opinnäytetyön tavoitteena ei ollut reseptien kehittäminen, vaan pienten lasten vanhempien rohkaiseminen tekemään itse sormiruokaa. Sormiruokakurssilla valmistettavien ruokien reseptien valinta oli mielenkiintoista ja suhteellisen vaivatonta, koska sormiruokareseptejä löytyi paljon, sekä kirjoista, että internetistä. Päädyin käyttämään Arosilta ym. (2012) sormiruokareseptejä, koska ne olivat selkeitä, ruoat

oli helppoja valmistaa ja jokaisessa reseptissä oli, miten ne voidaan maustaa isomille syöjille sopiviksi. Uskon tässä valinnassa onnistuneenikin, sillä palautekyselyyn vastanneista kaikki viisi vastaajaa kokivat reseptit helpoiksi valmistaa.

Sormiruokakurssin teoriaosuuden suunnitteluun käytin paljon aikaa, koska siitä piti mielestäni saada rento ja ei luentomainen tapahtuma. Piti myös miettiä, miten lapset viihtyisivät sen aikaa kun kerron vanhemmille sormiruokailusta. Kaksi viidestä palautekyselyyn vastanneista olikin maininnut, että luento oli lyhyt ja tiivis paketti. Vaikka toin tilaan leikkikaluja, äitien huomio kiinnittyi useasti omaan lapseen ja paljon asiaa heiltä meni varmaan ohikin.

Pohtiessani syitä siihen, miksi kurssille osallistujia oli vain viisi, ensimmäisenä tuli mieleen, eikö sormiruokailua koeta tärkeäksi asiaksi vai eikö se ole vielä saavuttanut kaikkien vanhempien tietoisuutta. Vai olisiko niin, että tällä internetin aikakaudella vanhemmat hakevat tarvitsemansa tiedon sieltä. Vai onko pienten lasten vanhempien arki niin kiireellistä, ettei aika riitä mihinkään muuhun kuin arjen pyörittämiseen. Kurssin ajankohta ei mielestäni voinut olla syy vähäiseen osallistujamäärään, sillä ajankohtaa suunnitellessa otin huomioon, että se on siihen aikaan päivästä, että aamutoimet on ehditty tehdä ja lounaan saa syödä kurssilla ja kurssin päätyttyä ehtii vielä päiväunille. Pohdin myös markkinoinnissa käyttämäni kurssi – sana, oliko pitänyt välttää sitä, olisiko esimerkiksi sormiruokailuun tutustuminen ollut houkuttelevampi nimi tapahtumalle.

Valokuvien vähyys kurssilta jäi harmittamaan. Olin suunnitellut, että otan itse valokuvia kun vanhemmat valmistavat ruokia, mutta koska vanhemmista ei osallistunut ruokien valmistamiseen kuin kaksi vanhempaa perhekahvilan vetäjien lisäksi, aikani meni keittiössä työskentelyyn, enkä ehtinyt kuvaamaan niin paljon kuin olin suunnitellut. Kurssille olisi pitänyt hankkia erikseen valokuvaaja, joka olisi hoitanut tapahtuman valokuvaamisen.

Arvioidessani sitä, tavoitinko ne tavoitteet, mitä sormiruokakurssille olin asettanut, voisin todeta onnistuneeni tavoitteissa, kun katsoo palautekyselyn tuloksia. Palauteen mukaan kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä päivän antiin, he kokivat saaneensa uusia ideoita ruoan valmistamiseen ja kurssi innosti heitä toteuttamaan sormiruok-

kailua jatkossakin. Tunnelma kurssilla oli vapaa, vanhemmat kyselivät paljon, kertoivat omia kokemuksiaan ja uskalsivat myös kyseenalaistaa sormiruokailuun liittyviä asioita. Oli myös ilo seurata pienten lasten intoa maistella valmistettuja sormiruokia.

Pohtiessani, onko sormiruokailu ehdottomasti parempi vaihtoehto kuin soseruokien syöttäminen, ei ole yksiselitteistä vastausta. Sormiruokia ja soseruokia ei tulisi asettaa vastakkain, eikä toisiaan poissulkeviksi. Vaikka Rapley ym. (2012) teoksessaan korostavat, että lasta ei syötetä missään vaiheessa, mikään ei mielestäni velvoita siihen, että lapsen on syötävä kaikki ruoka itse. Tärkeintä mielestäni on se, että ruokailutilanne olisi kaikille osallistujille miellyttävä ja lapsi saisi positiivisia kokemuksia ruokailusta. Vanhempien vastuulla on seurata lapsen valmiuksia ja tarpeita sekä huolehtia siitä, että lapselle tarjottava ruoka on ravitsemuksellisesti laadukasta.

Sormiruokailusta on paljon hyötyä lapsen kehitykselle ja sen vuoksi sitä pitäisikin toteuttaa. Sormiruokailu kehittää mm. sorminäppäryyttä, käden ja silmien yhteistyötä sekä lapsen purentaa, joka on myös tärkeää puheen kehitykselle. Tärkeää on myös se, että lapsi saa tutustua ruokaansa kaikilla aisteillaan, haistamalla, koskettamalla ja maistamalla ja saa syödä ruokansa omaan tahtiin. Sormiruokailun hyödyt eivät kuitenkaan poistu, vaikka välillä lasta syötettäisiinkin soseruoalla.

Sormiruokailu on hyvä vaihtoehto soseruokailulle ja ravitsemuksellisesti turvaa lapsen riittävän energian ja ravintoaineiden saannin. Soseruoissa on vähemmän kuituja ja soseutuksesta johtuen myös vähemmän ravintoaineita, mm C-vitamiinia kuin sormiruoissa.

Baby-led Weaning -menetelmästä ei ole vielä paljoakaan tutkimustuloksia, joten sitä ei voi mielestäni suositella täysin noudatettavaksi. BLW- metodin mukaan vieroituksen tulisi olla lapsentahtista, jolloin vauva voisi itse johtaa vieroituksen kulkua vaistoillaan ja kykyjensä mukaan, päättäen vieroituksen alun ja keston. Onko vauva kuitenkaan kykenevä itse päättämään vieroituksen alun ja keston? Suomessa suositus kiinteiden ruokien aloitukseen on aikaisintaan neljän ja viimeistään kuuden kuukauden iässä. Entä jos vauva ei haluakaan vielä kuuden kuukauden iässä aloittaa kiinteiden ruokien syöntiä, vaan haluaa mieluummin jatkaa pelkästään äidinmaidon tai äidinmaidon korvikkeen syöntiä? Täytyy ottaa huomioon, että liian myöhään

aloitettu kiinteän ruoan antaminen vaikuttaa lapsen kasvun kehitykseen negatiivisesti sekä lisää allergioiden puhkeamisen riskiä. (Arosilta ym. 2012, 47.) Tai jos vauva tarvitsee kiinteitä ruokia jo neljän kuukauden iässä? Vauvalla ei ole vielä siinä vaiheessa valmiuksia aloittaa sormiruokailua, vaan ruokaileminen on aloitettava so-seruokinnalla ja vasta myöhemmin aloitetaan sormiruokailu.

Olisi mielenkiintoista jatkaa aiheesta tekemällä tutkimus, jossa selvitettäisiin, miten paljon lastenneuvolassa kerrotaan pienten lasten vanhemmille sormiruokailusta ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen, jos sormiruokailusta ei kerrota tai kannusteta pienten lasten vanhempia toteuttamaan sormiruokailua. Armanto ja Koistinen (2007,218) kirjoittavat Neuvolatyön käsikirjassa, että kiinteiden lisäruokien aloitusvaiheessa annokset ovat sosemaisina. Heidän mukaansa ruokia aletaan vasta myöhemmin jättää karkeammaksi. Kolme vuotta myöhemmin julkaistussa Ravitsemus neuvolatyössä (Arfmann & Hujala 2010, 52) tuodaan esille sormiruokailun mahdollisuus kiinteiden ruokien aloittamisessa. Heidän mukaansa täysipainoisen ruoan kokoaminen onnistuu myös pelkästään sormiruokailulla.

Olisi mielenkiintoista saada myöhemmin selville, millaisia syöjiä sormiruokailemalla syöneistä lapsista on tullut. Onko heistä tullut ennakkoluulottomampia ja terveellisemmän ruoan syöjiä, niin kuin Rapley ym. (2010, 31) väittävät.

Kirjallisuuttakaan aiheesta ei ole vielä paljon, joten aiheesta kertovalle kirjallisuudellekin olisi tarvetta. Tämä aihealue on sellainen, mihin kaivattaisiin vielä paljon tutkittua tietoa, ettei pienten lasten vanhempien tarvitsisi luottaa pelkästään kokemustietoon, vaikka sekin on mielestäni myös arvokasta tietoa.

LÄHTEET

- Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arosilta, H.-M., Ruottinen, S. & Lähteenmäki, U.-M. 2012. Minä syön itse. Helsinki: Tammi.
- Cameron, S., Taylor, R. & Heath, A.-L. 2015. Development and pilot testing of Baby-Led Introduction to SolidS - a version of Baby-Led Weaning modified to address concerns about iron deficiency, growth faltering and choking. [Verkkojulkaisu]. BMC Pediatrics [Viitattu 30.10.2016]. Saatavana: <http://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-015-0422-8>
- Evira. 19.10.2016. Imeväisikäisten ja lasten ruokavalio.[Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.2.2018]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/usein-kysytytja-kysymyksia/usein-kysyttaja-kysymyksia-imevaisikaisten-ja-lasten-ruokavaliosta/>
- The Experiment. 2018. Gill Rapley. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.9.2018]. Saatavana: <https://theexperimentpublishing.com/tag/gill-rapley/>
- Kotila, S. 2017. Kyselytutkimus sormiruokailusta. SEAK Ruoka, Ravitsemispalvelut. Tutkimusraportti. Julkaisematon.
- Lehti, A., Mahrenholz, A. & Vauhkonen, M. 2018. Naperosta nautiskelijaksi. Keuruu: Readme.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto.16.5.2017c. Työtä lapsiperheiden hyväksi vuosikymmenittäin. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.2.2018]. Saatavana: <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/historia/tyota-lapsiperheiden-hyvaksi-vuosikymmenittäin/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 5.8.2017b. Organisaatio. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.2.2018]. Saatavana: <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 5.8.2017d. Perhekahvilat. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.2.2018]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/perhekahvilat/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 20.12.2017a. Historia. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.2.2018]. Saatavana: <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/historia/>

Nykänen, M. 2011. Kuinka usein purkkiruokaa. Kuluttaja (1), 11.

Ollila, M. 2018. Simppeliä sormiruokailua. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Rapley, G., Murkett, T. & Räihä, I. 2010. Omin sormin suuhun. Helsinki: WSOY.

Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 2. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

LIITTEET

Liite 1. Opasvihkonen sormiruokailusta

Liite 2. PowerPoint -esitys sormiruokakurssille

Liite 3. Aikataulukutus ruokien valmistamiseen

Liite 4. Ilmoitus sormiruokakurssista

Liite 5. Palautelomake sormiruokakurssin osallistujille

SORMIRUOKAA TERVEELLISESTI JA TURVALLISESTI - OPAS PIENTEN LASTEN VANHEMMILLE



Sari Kotila

PIENTEN LASTEN VANHEMMILLE

Tämä opas on tarkoitettu pienten lasten vanhemmille, tueksi sormiruokailun aloittamisessa sekä jo sormiruokailua toteuttaville vanhemmille, jotka kaipaavat vaihtelua ja vinkkejä sormiruokien valmistamiseen. Tässä oppaassa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksia ja lähteinä on käytetty sormiruokailua käsittelevää kirjallisuutta.

Jokainen perhe valitsee itse sopivimman tavan ruokailla. Oli se sitten syöttäminen, sormiruokaileminen tai näiden yhdistelmä, tärkeintä on se, että ruokailutilanteet olisivat kaikille osapuolille miellyttäviä, rentoja ja hauskoja. Ja mikä tärkeintä, lapsi oppisi, että ruokailutilanne on hauska tapahtuma, jossa kannattaa olla mukana!

Oppaan lopussa on reseptejä sormiruokiin ja reseptien yhteydessä on vinkki, miten voit viimeistellä ruoan isommillekin syöjille.

Toivon, että saat tästä oppaasta tarvitsemaasi tietoa ja uusia vinkkejä sormiruokien valmistamiseen.

ANTOISIA JA MIELLYTTÄVIÄ HETKIÄ SORMIRUOKAILUN
PARISSA!

Oulussa 27.3.2018

Sari Kotila

RUOKAVALINNAT ENSIMMÄISEN IKÄVUODEN AIKANA

Ikä, kk	Ruuanvalinta
0–4	Lapsentahtinen täysimetys - Äidinmaito tai äidinmaidonkorvike
4–6	- Ruokia pieninä maisteluannoksina: kasviksia, marjoja ja hedelmiä - Aikaisintaan 5 kk:n iästä viljavalmisteita, kanaa, kalaa, lihaa ja kananmunaa
6–10	- Monipuolisesti sosemaista lisäruokaa ja/tai sormiruokia kaikille - Lisätään annosta lapsen tarpeen mukaan - Jatketaan imetystä - Kasvikset, marjat, hedelmät, vilja- ja liharyhmän tuotteet
10–12	- Perheen aterioilta lapselle sopivia yhteisiä ruokia - Vähitellen karkeutuvia ruokia - Totutellaan maitovalmisteisiin maustamattomilla hapanmaitovalmisteilla - Tavallista maitoa ruoanvalmistuksessa - Rasvaton maito 1 vuoden iästä alkaen

(Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille. 2016.)

TYYPILLISIMPIÄ IMEVÄISIÄSSÄ VÄLTETTÄVIÄ RUOKA-AINEITA

Vältettävä ruoka-aine	Välttämisen perustelu
Suola	Alle 1-vuotiaan munuaiset eivät pysty käsittelemään suolaa
Lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali, lehti- ja keräsalaatti tuoreet yrtit (Eviran suositus)	Keräävät nitraatteja, jotka häiritsevät hapenkuljetusta.
Sienet	Sulavat huonosti ja saattavat sisältää raskasmetalleja ja muita haitallisia aineita (korvasienet gyromitriiniä)
Tuoreet herneet, leikkopavut ja kaalit	Sulavat huonosti
Maksa ja munuaiset	Korkea A-vitamiini- ja raskasmetallipitoisuus
Makkarat, nakit ja leikkeleet	Sisältävät suuria määriä suolaa ja nitriittiä
Hunaja	Botulisman vaara
Kaneli	Sisältää myrkyllistä kumariinia (voi käyttää ceylonin -kanelia)

(Arosilta, Ruottinen & Lähteenmäki 2012.)

Huom! Elintarviketurvallisuusvirasto Evira antaa suosituksia elintarvikkeiden turvallisesta käytöstä. Ajantasaiset suositukset voit tarkistaa Eviran nettisivuilta: <http://www.evira.fi>.

SORMIRUOKAILU

Sormiruokailussa lapsi siirtyy kiinteään ruokaan omaan tahtiinsa, syö itse ja saa tutustua ruokaan kaikilla aisteillaan. Sormiruoka tarjoillaan lapselle sopivina paloina, ei soseena, häntä ei syötetä ja lapsi itse päättää, mitä hän syö ja paljonko. Lapsi syö alusta asti samaa ruokaa kuin vanhemmat, ravitsemussuositukset huomioiden.

Sormiruokailun hyödyt

- tekee ruokailuhetkestä miellyttävän ja lapsi voi osallistua alusta asti perheen ruokahetkiin, syöden samaa ruokaa kuin muukin perhe
- kehittää sorminäppäryyttä sekä käden ja silmän yhteistyötä
- kehittää suun motoriikkaa ja lapsen purentaa
- auttaa lasta arvioimaan, millaista erikokoisten palojen pureskelu on ja minkä kokoisia suupaloja on turvallista laittaa suuhun
- lapsi pystyy erottamaan ateriasta eri makuja ja oppii tunnistamaan ne
- lapsi voi itse säädellä syömänsä ruoan määrän, mikä voi myös ehkäistä ylipainon riskin
- lapsista kehittyy todennäköisesti ennakkoluulottomampia maistelijoita ja sitä kautta terveellisemmän ruoan syöjiä

- ravintolassa syöminen helpottuu, koska listalla on todennäköisesti aina jotain sormiruokailevalle sopivaa.

Sormiruokailun haasteet

- hieman sotkuista, sotkuinen kausi on kuitenkin lyhyt
- pelko tukehtumisvaarasta
- huoli siitä, että lapsi ei saa sormiruokailussa riittävästi ravintoa
- muiden ihmisten huoli ja epäily, koska monet eivät tunne sormiruokailua, tai eivät ymmärrä sen toimintatapaa.

Turvallisuus ja sormiruokailu

Noin puolivuotiaalla lapsella on luonnostaan kakomisrefleksi, joka laukeaa ennen kuin ruoka on kielen takaosassa. Kakominen on hyvin harvoin merkki siitä, että lapsi on vaarassa tukehtua, hän vain siirtää ruokaa kauemmas hengitysteistään. Aikuisen tehtävä on seurata, että tilanne on hallinnassa, eikä tukehtumisvaaraa ole. Kakomisrefleksi menettää tehoaan lapsen kasvaessa ja siirtyy taaemmas samaan kohtaan, missä se on aikuisilla.

Muista aina:

1. Älä koskaan jätä syövää lasta yksin ja tarkkaile lapsen ruokailua.
2. Älä anna lapselle liian pieniä ja kovia palasia, mitä pienempi sormiruokailija, sitä suuremmat palaset.
3. Jäähdytä ruoka sopivan lämpöiseksi ennen tarjoilua.
4. Varmista, että lapsi ruokailee aina pystyasennossa tai hiukan etukumarassa.
5. Varmista, että lapsen suu on tyhjä ennen kuin nousette pöydästä.

Sormiruokailun aloittaminen**Milloin aloitat?**

Vauvasi on valmis sormiruokailuun, kun hän pystyy istumaan tuettuna, hallitsee pään liikkeitä ja koordinoi silmiään ja tavoittelee itse ruokia kädellään (n. 6kk)

Mitä tarvitset?

Tarvitset vain syöttötuolin ja jonkin ruokailualustan esim. silikoninen leivonta-alusta.

Mitä tarjoat?

Aloita kiinteään ruokaan totuttelu yhdellä tai kahdella ruoka-aineella kerrallaan. Unissa kypsytetyt, höyrytetyt tai keitetyt kasvikset ovat oivia aloittelupaloja. Leikkaa kasvikset reiluiksi tikuiksi, irrota pars- ja kukkakaalien kukinnot (kukinnoissa sopiva kahva, mistä lapsi saa tukevan otteen). Kypsennä kasvikset niin pehmeäksi, että ne muussaantuvat, mutta kuitenkin sellaiseksi, että ne pysyvät kasassa.

Sormiruokien valmistaminen

Huomioitavaa valmistamisessa

- Sormiruokaa voi valmistaa keittämällä, höyryttämällä, uunissa tai pannulla paistamalla, älä käristä, polta tai paista runsaassa rasvassa
- Käytä tuoreita, puhtaita raaka-aineita
- Tavallinen lehmänmaito ei sovi alle 1-vuotiaalle, käytä ruoan valmistuksessa kaura- soija- tai riisijuomia, joihin ei ole lisätty ravintoaineita
- Käytä vain suolattomia lihaliemikuutioita
- Käytä sokeria mahdollisimman vähän
- Älä käytä metallipurkkiin pakattuja säilykkeitä
- Suosi täysjyvää ja tummia viljatuotteita
- Suosi ruoan valmistuksessa rypsiöljyä
- Alle 1-vuotiaan ruoan tulee olla suolatonta, mutta mausteita kannattaa käyttää, kokeile yhtä tai kahta uutta maustetta viikossa

Hygieniä ruoan valmistamisessa

- Hyvä käsihygieniä
 - Puhtaat ja tuoreet raaka-aineet
 - Puhtaat ruoan valmistusvälineet
 - Ruokien nopea jäädyttäminen säilytystä varten
 - Oikeat säilytyslämpötilat ja –ajat
- Vauvan valmiit ruoat säilyvät jääkaapissa (+2-5 °C) 1-2 vrk ja pakasteessa (-18 °C) liha ja kala 1-2 kk ja kasvisannokset 2-3 kk.

Reseptejä sormiruokiin

Uunijuurekset 2:lle

- ½ bataatti
- 1 iso porkkanaa
- 2 perunaa
- 1,5 rkl rypsiöljyä

kuivattuja yrtejä esim. timjamia

Kuori ja huuhto juurekset. Leikkaa ne sopivan kokoisiksi lohkoiksi ja lada uunipellille leivinpaperin päälle. Lorauta päälle rypsiöljyä ja lisää kuivatut yrtit. Sekoita lastalla niin että öljy ja yrtit leviävät tasaisesti.

Kypsennä juureksia 200-asteisessa uunissa tunnin ajan.



Isommat syöjät
voivat lopuksi
lisätä suolaa

Itämainen uunilohi yhdelle lapselle ja kahdelle aikuiselle

- 2 salottisipulia tai 1 tavallinen sipuli
- peukalonpään kokoinen pala tuoretta inkivääriä
- 2 limeä tai yksi sitruuna
- 400g ruodottomaksi nypittyä lohifileetä
- foliota

isompien kastikkeeksi soijakastiketta

Kuori sipulit ja pilko ne mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi. Kuori inkivääri ja raasta se.

Poista limeteistä tai sitruunasta kuoret ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Aseta lohipala folion päälle. Laita lime- tai sitruunaviipaleet tasaisesti kalan päälle. Paketoi kala tiiviisti folioon, laita paketti uuninkestävään astiaan Paista 225-asteisessa uunissa puoli tuntia tai kunnes lohi on kypsää.

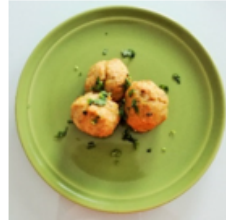
Tarjoile pienille jäähtyneenä.



Isommat syöjät voivat
lisätä mausteeksi
soijakastiketta

Broileripyörökät neljälle

- 4 rkl korppujauhoja
- 1 dl vettä
- 400g broilerin jauhelihaa
- ¼ tl mustapippuria
- 2 rkl raastettua luomusitruunan kuorta
- 1 kananmuna
- 1 rkl kuivattua korianteria
- 1 valkosipulin kynsi



Laita korppujauhot kulhoon ja kaada päälle vesi. Anna turvota hetken aikaa. Sekoita joukkoon jauheliha, mustapippuri, sitruunankuori, kananmuna ja korianteri. Kuori valkosipuli ja hienonna se mahdollisimman hienoksi ja lisää taikinaan. Vaivaa taikina ja pyörittele taikinasta haluamasi kokoisia lihapullia. Kypsennä lihapullat leivinpaperin päällä 200-asteessa uunissa 20 minuuttia.

Voit pakastaa lihapullat myöhempää käyttöä varten, jäähdytä ne kylmässä vesihauteessa ja laita pieniin annospusseihin ja pakasta.

Voit jakaa taikinan kahtia ja lisätä toiseen osaan suolaa.

Parsakaalipasta neljälle

- 1 parsakaali
- 1-2 valkosipulin kynttä
- 1 rkl rypsiöljyä
- 2 rkl sitruunanmehua
- lisukkeeksi pastaa



Huuhtelee parsakaali kylmällä vedellä ja pilko se kukinnoiksi. Keitä parsakaalin kukintoja vedessä niin pehmeäksi, että lapsi pystyy niitä syömään. Valuta.

Kuori ja hienonna valkosipulin kynnet. Kaada paistinpannulle loraus öljyä ja kuullota valkosipulisilppu siinä, varo polttamasta. Lisää parsakaalin kukinnot ja pyörittele hetki. Lisää sitruunanmehu, sekoita ja anna makujen tasaantua miedolla lämmöllä vähän aikaa.

Tarjoile pastan kanssa.

Isommat syöjät voivat viimeistellä annoksensa parmesaanjuustolla.

Lämmin hedelmäsalaatti 2:lle

- 1 omena
- 1 päärynä
- 1 rkl rusinoita
- 1 dl vettä
- 3 mausteneilikkaa



Kuori omena ja päärynä ja pilko ne lohkoiksi. Laita hedelmät kattilaan, lisää vesi, rusinat ja neilikat. Anna kiehta ja sen jälkeen hautua hiljalleen 15 minuutin ajan. Jäähdytä pehmeät hedelmät syöntilämpöiseksi, poista neilikat ja tarjoile.

Ruokaohjeet (broileripyörökät mukailtu reseptistä isin lihapullat): Arosilta, H-M., Ruottinen, S. & Lähteenmäki, V-M. 2012. Minä syön itse: Sormiruokailun käsikirja. Helsinki: Tammi

Oppaan lähteinä käytetty:

Arosilta, H-M., Ruottinen, S. & Lähteenmäki, V-M. 2012. Minä syön itse: Sormiruokailun käsikirja. Helsinki: Tammi.

Elintarviketurvallisuusvirasto (Evira). 12.10.2017. Tietoa elintarvikkeiden säilytysajoista kotikeittiössä. [Verkkosivu]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/kasittely-ja-sailyttaminen/lampotila/tietoa-sailytysajoista/>

Rapley, G., Murkett, T. & Räihä, I. 2010. Omin sormin suuhun. Helsinki: WSOY.

Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille. 2010. Tampere: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Valtion ravitsemusneuvottelukunta.



SORMIRUOKAA TERVEELLISESTI JA TURVALLISESTI

SORMIRUOKAKURSSI PIENTEN LASTEN VANHEMMILLE

SARI KOTILA

27.3.2018

AIKATAULU

- klo 9.30 Tietoisku sormiruokailusta
- 10.30 Sormiruokien valmistaminen
- 12.00 Sormiruokien maistelua ja palautekeskustelua
- 13.00 Kurssi päättyy

MITÄ SORMIRUOKAILU ON?

Sormiruokailussa lapsi siirtyy kiinteään ruokaan omaan tahtiinsa, syö itse ja saa tutustua ruokaan kaikilla aisteillaan

Sormiruoka tarjoillaan lapselle sopivina paloina, ei soseena, häntä ei syötetä ja lapsi itse päättää, mitä hän syö ja paljonko

Lapsi syö alusta asti samaa ruokaa kuin vanhemmat, ravitsemussuositukset huomioiden
(oppaassa ruokavalinnat ensimmäisen vuoden aikana)





SORMIRUOKAILU JA TURVALLISUUS


- Noin puolivuotiaalla lapsella on luonnostaan kakomisrefleksi, joka laukeaa jo ennen kuin ruoka on kielen takaosassa
- Kakominen on hyvin harvoin merkki siitä, että lapsi on vaarassa tukehtua, hän vain siirtää ruokaa kauemmas hengitysteistään
- Aikuisen tehtävä on seurata, että tilanne on hallinnassa, eikä tukehtumisvaaraa ole
- Kakomisrefleksi menettää tehoaan lapsen kasvaessa ja siirtyy taaemmas samaan kohtaan, missä se on aikuisilla

Muista aina:

1. Älä koskaan jätä syövää lasta yksin ja tarkkaile lapsen ruokailua
2. Älä anna lapselle liian pieniä ja kovia palasia, mitä pienempi sormiruokailija, sitä suuremmat palaset
3. Jäähdytä ruoka sopivan lämpöiseksi ennen tarjoilua
4. Varmista, että lapsi ruokailee aina pystyasennossa tai hiukan etukumarassa
5. Varmista että lapsen suu on tyhjä ennen kuin nousette pöydästä

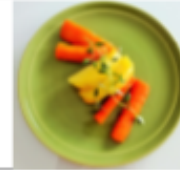
SORMIRUOKAILUN ALOITTAMINEN

- Vauvasi on valmis sormiruokailuun, kun hän
 - pystyy istumaan tuettuna
 - hallitsee pään liikkeitä ja koordinoi silmiään
 - tavoittelee itse ruokia kädellään } n. 6kk



- Tarvitset vain syöttötuolin ja jonkin ruokailualustan esim. silikoninen leivonta-alusta
- Aloita kiinteään ruokaan totuttelu yhdellä tai kahdella ruoka-aineella kerrallaan
- Uunissa kypsytetyt, höyrytetyt tai keitetyt kasvikset ovat oivia aloittelupaloja. Kypsennä kasvikset niin pehmeäksi, että ne muussaantuvat, mutta kuitenkin sellaiseksi, että ne pysyvät kasassa

Huomioitavaa sormiruokien valmistamisessa



- Sormiruokaa voi valmistaa keittämällä, höyryttämällä, uunissa tai pannulla paistamalla, älä kääristä, polta tai paista runsaassa rasvassa
- Käytä tuoreita, puhtaita raaka-aineita
- Tavallinen lehmänmaito ei sovi alle 1-vuotiaalle, käytä ruoan valmistuksessa kaura- soija- tai riisijuomia, joihin ei ole lisätty ravintoaineita
- Älä käytä metallipurkkiin pakattuja säilykkeitä
- Suosi täysjyvää ja tummia viljatuotteita
- Suosi ruoan valmistuksessa rypsiöljyä
- Alle 1-vuotiaan ruoan tulee olla suolatonta, mutta ei mautonta, mausteita kannattaa käyttää, kokeile yhtä tai kahta uutta maustetta viikossa
- TARKISTA OPAASTA VÄLTETTÄVÄT RUOKA-AINEET



- jääkaapissa (+2-5°C) 1-2 vrk
 - pakasteessa (-18°C) liha ja kala 1-2 kk ja kasvisannokset 2-3 kk

Lähteet

Arosilta, H-M., Ruottinen, S. & Lähteenmäki, V-M. 2012. Minä syön itse: Sormiruokailun käsikirja. Helsinki: Tammi.

Elintarviketurvallisuusvirasto (Evira). 12.10.2017. Tietoa elintarvikkeiden säilytysajoista kotikeittiössä. [Verkkosivu]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/kasittely-ja-sailyttaminen/lampotila/tietoa-sailytysajoista/>

Rapley, G., Murkett, T. & Rähä, I. 2010. Omin sormin suuhun. Helsinki: WSOY.

Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille. 2010. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

VALMISTETTAVIEN RUOKIEN AIKATAULUTUS

- klo 11.15 Uunijuurekset uuniin
11.30 Itämainen lohi uuniin
11.40 Broileripyörykät uuniin
11.40 Parsakaali kiehumaan (parsakaalin kypsymisen aikana tee maustekastike)
11.45 Pasta kiehumaan
11.45 Hedelmäsalaatin hedelmät kiehumaan
11.55 Mausta kypsät parsakaalit maustekastikkeella
12.00 Ruokat tarjolle

SORMIRUOKAA TERVEELLISESTI JA TURVALLISESTI

Tule mukaan sormiruokakurssille!



Paikka: Honkapirtin perhekahvila, Pateniementie 86,
90800 Oulu

Aika: 27.3.2018 klo 9.30-13.00

- Tietoa pienten lasten ravitsemussuosituksista ja sormiruokailusta
- Sormiruokien valmistamista ja maistelua yhdessä

Ilmoittautuminen 20.3.2018 mennessä perhekahvilassa
tai Sari Kotila puh. 0440 966363

Vietetään yhdessä kiva päivä sormiruokien parissa

Sormiruokaterveisin Sari Kotila

PALAUTEKYSELY SORMIRUOKAKURSSISTA

Nainen__ Mies__

Ikä _____

Koulutus _____

1. Oliko sormiruokailu sinulle uusi asia?
Kyllä __ Ei__
2. Miten kurssin käytännön järjestelyt mielestäsi sujuivat? Olisiko jotain pitänyt tehdä toisin?
3. Saitko kurssilta uusia ideoita ruoan valmistamiseen? Pidetkö jostain erityisesti?
4. Olivatko reseptit helppoja toteuttaa? Jos ei, mikä oli haastavinta?
5. Oliko kurssi mielestäsi hyödyllinen? Anna arvosana kurssille asteikolla 1-5
6. Innostiko kurssi sinua toteuttamaan sormiruokailua jatkossakin?
7. Kehittämisiäideoita

KIITOS VASTAUKSESTASI!