

Ylipainoinen leikki-ikäinen

Opas painonhallintaan



Tekijät:

Johanna Ruottinen

Johanna Rötö

Kuvitus:

Johanna Ruottinen

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Leipätiedotus ry



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

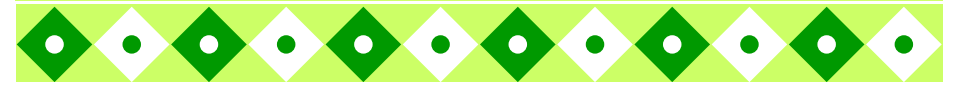
Hyvät vanhemmat — lapsenne terveys on kaiken A ja O

Lasten ylipaino on yleistynyt niin Suomessa, kuin muissakin teollisuusmaissa. Ruokailutottumukset kehittyvät leikki-iässä, jolloin ruokailumalli opitaan kotona. Tämän vuoksi juuri leikki-ikäisten lasten ruokailuun on hyvä kiinnittää huomiota ylipainon ehkäisemiseksi.

Yleisempiä ylipainon haittavaikutuksia lapsilla ovat myöhempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonnut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen, sekä erilaiset tuki- ja liikuntaelin ongelmat. Terveellinen ruokavalio ja riittävä fyysinen aktiivisuus ovat peruspilareita ylipainon ehkäisyssä ja hoidossa.

Tämä opas on tarkoitettu vanhemmille avuksi ennaltaehkäisemään lapsen ylipainoa ja alentamaan jo syntynyttä ylipainoa. Opas tarjoaa ohjeita terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnan lisäämisestä. Lapsena opitut liikunta- ja ravintotottumukset säilyvät usein aikuisuuteen asti. Vanhempien esimerkillä ja toiminnalla on tärkeä rooli lasten elintapojen ohjauksessa. Lapsen tulevaisuuteen voi vaikuttaa antamalla mallin terveellisistä elämäntavoista jo leikki-iässä.

SISÄLLYSLUETTELO



1. Lapsen ylipaino	5
2. Ravinto	9
3. Ruokaileminen	23
4. Kohti terveellisempiä ruokailutottumuksia	29
5. Liikunta	37

Lapsen ylipaino

LAPSEN YLIPAINO

Lapsen ylipaino johtuu:

- Liiallisesta energian saannista suhteessa kulutukseen
- Elintavoista
- Perintötekijöistä

Lapsen ylipainon haittavaikutukset:

- Näkyvät jo lapsuudessa, jatkuvat usein aikuisuuteen asti, jolloin riskit lisääntyvät
- Kohonnut kolesteroli eli rasva-arvot
- Riski aikuistyyppin diabetekseen
- Kohonnut verenpaine
- Rasvamaksa
- Uniapnea
- Tuki- ja liikuntaelinten ongelmat, esim. selkäsäryt
- Hengitysvaikeudet
- Kiusaaminen ja ruumiinkuvan häiriöt

YLIPAINON HOITO

Lasten ylipainon hoidossa tärkeintä:

- Painon pitäminen ennallaan, sillä pituuskasvu hoikistaa lasta
- Pitkäjänteisyys ja koko perheen sitoutuminen ylipainon hoitoon
- Vanhempien rooli merkittävä ylipainon hoidossa
- Elintapamuutosten pysyvyys

Painon hallinnan kulmakivet:

1. Terveellinen ruoka
2. Ateriarytmi
3. Liikunta



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Leikki-ikäinen lapsi pystyy itse säätämään kuinka paljon ja kuinka usein syö. Vanhempien tehtäväksi jää tarjota lapselle monipuolista ja terveellistä ruokaa. Leikki-ikäisen hyvä ruokavalio koostuu säännöllisestä kasvisten syömisestä, sekä hyvästä maidon, leivän ja rasvan laadusta.

Hiilihydraatit ovat ravinnon perustana

Kasvikset, marjat ja hedelmät

- Hyvä tarjota lapselle joka aterialla tai välipalalla
- Tavoite viisi kasvis-, hedelmä- tai marjaannosta päivässä; yksi annos on esimerkiksi yksi tomaatti tai 1 dl marjoja
- Lapsi syö enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä vain jos niitä on saatavilla

Porkkana

- Herkullinen välipala raakana
- Syöminen vie aikaa
- Sisältää vähän kaloreita ja tekee olon kylläiseksi

HIILIHYDRAATIT

Peruna

- Keitetyt perunat ja perunasose hyviä hiilihydraattien lähteitä
- Sisältää vähemmän energiaa kuin riisi tai pasta
- Kermaperunoita, rasvassa paistettuja perunoita, ranskan perunoita ja perunalastuja tulisi syödä vain harvoin

Viljavalmisteet

- Täysjyväviljavalmisteita tulee suosia
- Puuro on terveellinen hiilihydraattien lähde
- Hedelmä- ja marjapuurot tuovat vaihtelua puuron syöntiin
- Murot sisältävät runsaasti sokeria, kaupasta kannattaa valita mahdollisimman vähän sokeria sisältäviä muroja

HIILIHYDRAATIT

- Arkikäyttöön sopivat pikkupullat, sekä pullapohjaiset marjapiirakat

Leipä

- Tumma leipä on vaaleaa leipää parempi vaihtoehto
- Vähäsuolainen (suolapitoisuus 0,7%) täysjyväleipä on hyvä valinta
- Suolapitoisuudet löytyvät leipien pakkausmerkinnöistä
- Näkkileipä sisältää hiukan vähemmän energiaa kuin muut leivät ja sen syömiseen kuluu enemmän aikaa, jolloin vatsa täyttyy nopeammin
- 4 viipaletta leipää on sopiva määrä päivässä

HIILIHYDRAATIT

Sokeri

- Sokerin osuus tulisi olla alle 10 % energiansaannista. Tämä määrä vastaa pientä pullollista sokeroitua virvoitusjuomaa ja suklaapatukkaa.
- Sokeri vie näläntunteen pois vain hetkeksi
- Runsaasti sokeria sisältävät mm. makeiset, leivonnaiset, jogurtit, vanukkaat, kiisselit, mehut ja sokeroituneet virvoitusjuomat
- Sokeripitoiset välipalat voi korvata kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä
- Jälkiruokien tulisi olla vähäsokerisia ja vähärasvaisia

PROTEIINIT

Proteiinit toimivat elimistön suojaravintoaineina sekä energianlähteinä.

Kala

- Kalaa tulisi syödä vähintään kahdella aterialla viikossa

Kana

- Broileri (ilman nahkaa) ja kalkkuna ovat hyviä kanaruoka vaihtoehtoja
- Kananmuna sisältää runsaasti proteiinia

PROTEIINIT

Liha

- Lihaa käytettäessä tulisi sen näkyvä rasva olla poistettuna
- Vähärasvainen jauheliha on hyvä valinta
- Lihaleikkeleiden tulee olla vähärasvaisia ja vähäsuolaisia (suolapitoisuus enintään 1,2 %, pakkausmerkinnöistä löytyy lihaleikkeleiden suolapitoisuus)
- Leikkeleiden sijaan voi käyttää pelkästään kasviksia
- Makkararuokia tarjotaan korkeintaan 1-2 kertaa viikossa
- Makkararuoan valmistuksessa olisi hyvä käyttää kevyt nakkeja - ja makkaroita
- Maksaruokia voi tarjota lapselle 1-2 kertaa kuukaudessa

RASVAT

Rasvat toimivat ihmisen energianlähteenä ja energiavarastona

Piilorasva on kovaa rasvaa:

- Pääosa päivittäin saadusta rasvasta on piilorasvaa
- Kermat, juustot, runsasrasvainen maito, rasvaiset makkarat ja muut rasvaiset lihavalmisteet sisältävät runsaasti haitallista kovaa rasvaa
- Rasvaisia maitotuotteita, kuten jogurtteja, jäätelöä tai juustoja ei tule syödä joka päivä
- Keksit viinerit ja munkit sisältävät runsaasti kovaa rasvaa, joten niiden käyttö tulisi rajoittaa juhlatilaisuuksiin

RASVAT

Keinoja, jolla kovan rasvan saantia pystyy vähentämään:

Vähentämällä

- suolan käyttöä

Suosimalla

- pehmeitä leivänpäällysrasvoja
- vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita
- täysjyväviljaa
- perunaa
- kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- usein kalaa ja mieluiten laihaa lihaa tai kanaa

RASVAT

Pehmeät rasvat

- Näkyvää rasvaa lapsen tulisi saada 4-6 teelusikallista (20-30 grammaa) vuorokaudessa. Määrä sisältää leivän päälle laitettavan rasvan, leivontaan ja ruoanlaittoon käytetyn rasvan, sekä salaattinkastikkeiden sisältämän rasvan
- Salaattinkastikkeista kannattaa suosia öljypohjaisia vaihtoehtoja
- Leivän päällä tulee käyttää kasvismargariineja
- Margariinin tulisi sisältää ylipainoisella lapsella 40 % rasvaa, jotta lapsi saisi tarpeeksi välttämättömiä rasvahappoja (Margariinien rasvaprosentit löytyvät pakkausmerkinnöistä)
- Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa olisi hyvä käyttää ruokaöljyä sekä kasvismargariineja

Rasvan laatua vaihtamalla voidaan vaikuttaa kolesteroliarvoihin sekä sydämen ja verisuonten terveyteen!

JUOMAT

Vesi on paras janojuoma leikki-ikäiselle

Maitotuotteet

- Ruokajuomana hyvä käyttää rasvatonta maitoa tai piimää
- Maitovalmisteita tulisi käyttää 5-6 dl päivässä
- Maitovalmisteiden lisäksi on hyvä syödä 2-3 siivua vähärasvaista juustoa päivässä
- Vähärasvaiseen maitoon tehtyä kaakaota voi tarjota välipalana

Mehut

- Sopivia mehuja ovat laimennetut täysmehut ja kotitekoiset mehut
- Säilöntäaineita sisältäviä mehuja on hyvä välttää
- Sokeroituja virvoitusjuomia ei tule käyttää kuin juhlatilaisuuksissa

SUOLA

Suolan tehtävä on säädellä elimistössä nestetasapainoa

- Liiallinen suolan saanti kohottaa verenpainetta ja kuormittaa sydäntä
- Lapsen ruoan tulee olla vähäsuolaista
- Alle 2-vuoden ikäiselle suolan saantisuositus on vajaa teelusikka (2,4 grammaa) vuorokaudessa
- Yli 2-vuotiaalle suolan saantisuositus on 2,5-3,5 grammaa vuorokaudessa

Suolan saanti

- Ruokasuolasta, sekä piilosuolana esimerkiksi lihaleikkeistä, juustoista ja leivästä sekä erilaisista naposteltavista ruoista

SUOLA

- Suolan saantia voi vähentää valitsemalla vähäsuolaisia elintarvikkeita sekä vähentämällä suolan käyttöä ruoan maustamisessa

Runsaasti suolaa sisältävät :

- maustesuolat
- liemivalmisteet
- sinappi ja ketsuppi
- marinoitu liha
- tietyt makkarat, leivät, lihavalmisteet, juustot ja rasvavalmisteet
- suolapähkinät, sillit, oliivit, feta-juusto



Kuva: Leipätiedotus ry

Ruokaileminen

Pysyvä ruokakäyttäytyminen syntyy jo lapsuusiässä. Yksi keskeisin keino vaikuttaa lapsen terveellisempään elämään on perheen yhteisistä aterioista kiinni pitäminen. Ruokapöydässä opitaan ateriamalli, uusia makuja sekä arjen rytmi.

Lapsen ylipainon hoidossa koko perheen on muutettava ruokailutottumuksiaan.

RUOKAYMPYRÄ

Lapsen ruokavalio on tasapainossa, kun jokaisesta ruokaympyrän osiosta valitaan tuotteita, sen osoittaman suhteen mukaan



Kuva: Valtion ravitsemus neuvottelukunta

LAUTASMALLI

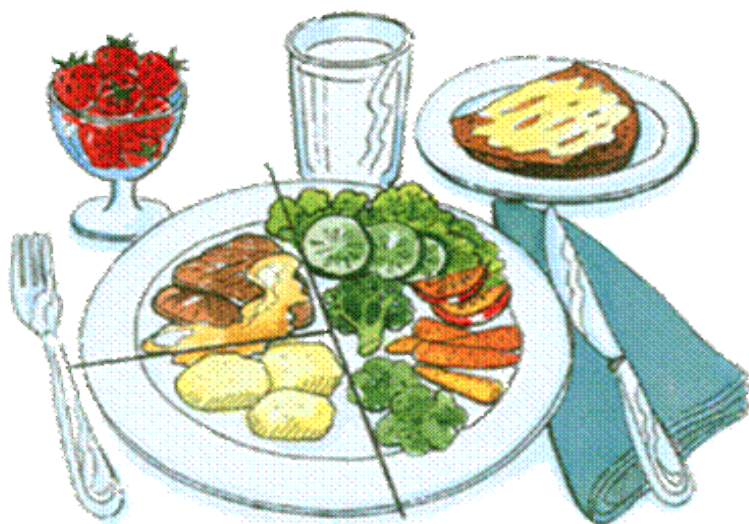
Puoli lautasellista tuoreita ja lämpimiä kasviksia

½ lihaa tai kalaa

½ perunaa, riisiä tai pastaa

1 pala leipää, jonka päällä margariinia tai kasvisrasvaveitettä

Jälkiruoaksi esimerkiksi marjoja ja hedelmiä



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

ATERIARYTMI

- Säännölliset ruokailuajat ovat ruokailun perusta
- Hyvä ateriarytmi on aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- Lapselle on hyvä tehdä selväksi milloin on ruokailuaika. Muina aikoina ei tulisi syödä.

Aamupala

- Aamupala luo pohjan päivälle
- Kunnan aamupalan syötyään lapsi ei ole liian nälkäinen lounaan aikaan, jolloin hän ei ahmi liiaksi ruokaa

Välipala

- Välipalan laatuun tulee kiinnittää huomiota valitsemalla lapsen välipalaksi terveellisiä vaihtoehtoja, kuten esimerkiksi kasviksia

JUHLAHETKET

- Syntymäpäivät ja muut kodin sekä päiväkodin juhlat ovat lapselle tärkeitä
- Lapselle tulee tehdä selväksi arkiruoan ja juhlaruoan ero
- Juhlissa voi syödä juhlaruokia, joita ei muutoin ole tarjolla
- Perinteisten herkkujen sijasta juhlissa voi tarjota vaikkapa kasvissuikaleita ja hedelmälohkoja



Kohti terveellisempää ruokavaliota

*Leikki-iässä lapsi syö
mieluiten samaa ruokaa, kuin
hänen perheenjäsenensä.
Lapsilta puuttuu tieto siitä,
mikä on terveellistä.
Vanhemman tehtävä onkin
toimia esimerkkinä, jotta tieto
terveellisyydestä välittyisi
lapselle.*

MAKUMIELTYMYSTEN KEHITTYMINEN

- Lapselle tulee antaa aikaa tutustua uusiin makuihin
- Lapsi tarvitsee 10-15 maistamiskertaa ennen kun hän tottuu uusiin makuihin
- Uusi ruoka-aine maistuu paremmin, kun se tarjotaan tutun ruoan yhteydessä
- Tutustumisen tulee olla oma-aloitteista. Pakottaminen voi synnyttää ruokavastemielisyyttä.
- Kasvikset maistuvat paremmin jos ne ovat erillisinä kokonaisuuksina, eikä esim. raasteena tai salaatin joukossa.

MAKUMIELTYMYSTEN KEHITTYMINEN

- Ruokien jakamista hyviin ja pahoihin tulisi välttää. Jos lapselle luvataan, jokin herkku hänen syötyään ensiksi toisen ruoan loppuun, lapsi rupeaa mieltämään tämän toisen ruoan pakolliseksi, välttämättömäksi pahaksi
- Ruokaa ei tule käyttää lapsen palkitsemiseen. Etenkin herkuilla palkitseminen lisää lapsen mieltymystä makeaan.
- Terveellisen ruokavalion tulisi olla osa normaalia arkea, eikä siitä kannata tehdä suurta numeroa.
- Ruokaa ei myöskään tule käyttää rankaisemiseen tai tunneperäisten tarpeiden tyydyttämiseen.

RUOKAILUTILANNE

- Myönteinen ruokailutilanne kasvattaa myös mieltymystä terveelliseen ruokaan
- Lapsen on hyvä oppia annostelemaan ruokansa itse
- Perheen ruokapuuhiin, kuten ruoan valmistamiseen ja kaupassa käyntiin osallistuminen lisää lapsen arvostusta terveellistä ruokaa kohtaan
- Television ääressä ei tule syödä, sillä ”televisoruoka” on usein epäterveellistä ja lisää napostelua

RUOKAILUTILANNE

- Televisio ja muut häiriötekijät on hyvä sulkea ruokailun ajaksi
- Vanhempien ja koko perheen ruokailuesimerkki ja -tavat ovat lapsen ruokailutottumusten kehittymiselle tärkeitä
- Ylipainoiset lapset usein hotkivat ruokansa, jolloin ruokailutilanteessa syömistä voi hidastaa esim. juttelemalla lapsen kanssa tai pitämällä juomataukoja.
- Kun ruoka-astiat jätetään tiskipöydälle, kiusaus ottaa ruokaa lisää vähenee: ruokaa ei tulisi santsata

KANNUSTAMINEN

- Lapsi tarvitsee kannustusta ja onnistumisen kokemuksia, mutta myös pettymyksiä
- Hyvien puolien korostaminen sekä myönteisen palautteen antaminen toivotusta käyttäytymisestä kannustavat lasta lihavuuden hoidossa
- Kehumisen tulee kohdistua käyttäytymisen, ei ulkonäön muutoksiin.
- Asetetuista rajoista on tärkeä pitää kiinni

KANNUSTAMINEN

- Vanhemmat päättävät mitä syödään, miten syödään ja kuinka paljon syödään
- Leikki-ikäisen lapsen kanssa on vaikea neuvotella ruoan sisällöstä ja määrästä.
- Lapsen kanssa tulisi sopia jo etukäteen kuinka usein ja kuinka paljon kerralla makeaa syödään
- Esim. on helpompi olla antamatta pullaa lainkaan, sen sijaan, että yrittää saada lapsen ymmärtämään ettei voi syödä viittä pullaa. Tai pullaa ei osteta kotiin, jolloin houkutusta sen syömiseen ei ole.



Liikunta

Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sen suurempi merkitys liikunnalla on lapsen kehitykselle. Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa vaikuttaa rasva-arvoihin ja ennustaa aktiivista elämäntapaa aikuisenakin.

LIIKUNTA

Vanhempien rooli

- Vanhemmilla suuri vaikutus leikki-ikäisen lapsen liikkumiseen
- Vanhempien tehtävä kannustaa lasta iän mukaisiin harrastuksiin
- Vanhempien esimerkki kannustaa lasta liikkumiseen. Yhteiset ulkoiluretket ja haravoiminen ovat hyvää arkipäivän liikuntaa
- Tehtävänä on järjestää lapselle aikaa ja tilaa liikkumiseen
- Vanhempien tehtävä on päättää Tv:n ja pelikonsolien käytöstä
- Lasten huoneisiin ei tulisi sijoittaa TV:tä tai pelikoneita
- Televisiota, tietokonetta ja pelikonsoleita tulisi käyttää korkeintaan 2 tuntia päivässä

LIIKUNTA

Arkiliikunta

- Lyhyet välimatkat kannattaa liikkua enemmän pyöräillen tai kävellen kuin autolla
- Leikki-ikäisen kannattaa aina mieluummin antaa kävellä, kuin istuttaa rattaissa
- Lapsen tulisi liikkua 2 tuntia päivässä melko raskasta liikuntaa, hengästymiseen saakka
- Ylipainoisille lapsille hyvää liikuntaa ovat kävely, uinti ja pyöräily
- Joukkuepelit ovat mukavaa yhdessäoloa, jolloin tulee samalla myös liikuttua
- Perusliikuntataidot harjaantuvat omatoimisissa leikeissä, sekä liikuttaessa erilaisissa ympäristöissä, eri vuodenaikoina.

-

LIIKUNTA

Liikunnan hyödyt

- Positiiviset kokemukset lisäävät lapsen motivaatiota liikkumiseen
- tehokas keino hoitaa ylipainoa
- lisää energian kulutusta ja vähentää napostelua
- Mieluisen liikuntalajin löytäminen lisää lapsen innostusta liikkumiseen

Ennen kaikkea liikunnan tulisi olla mukavaa lapsen mielestä!

LIIKUNTALEIKKEJÄ

Pienimmät leikki-ikäiset pitävät erityisesti liikuntaleikeistä

Piiloleikki

Aikuinen menee piiloon ja lapset tulevat etsimään. Ulkona maastossa leikki on jännittävämpi

Pienten polttopallo

Lapset ovat ison ympyrän sisässä ja joku on ringin ulkopuolella ja yrittää palloa vierittämällä polttaa. Kun pallo osuu johonkin ringin sisällä olevaan, tulee hänestä seuraava polttaja.

Naruhyppely

Narun molemmissa päissä on pyörittäjät ja lapsi hyppii narun keskellä. Toinen vaihtoehto on, että narun yhdessä päässä on ainoastaan pyörittäjä, joka pyörittää narua maata pitkin ympyrää.

LIIKUNTALEIKKEJÄ

Häntähippa

Huivi laitetaan hännäksi housuihin. Yritetään napata häntää toisilta.

Pullokeilailu

Muovipulloja asetetaan keiloiksi, joita lapset yrittävät kaataa palloa vierittämällä

Sanomalehtimailat

Sanomalehtimailat ovat helppo valmistaa käärimällä sanomalehti rullalle ja kiinnittämällä rulla teipillä. Sitten vaan pelaamaan, vaikkapa sählyä!

LIIKUNTALEIKKEJÄ

Hippaleikit

Lapset pitävät perinteisistä hippaleikeistä, joissa tarvitsee juosta karkuun kiinniottajaa.

Jalkapallo

Perinteinen jalkapallo on hyvää liikuntaa. Jalkapalloa voi myös pelata erikokoisilla palloilla.

Liikuntaleikit kirjasta: Karvonen Pirkko, Sirenius Helena ja Vuorinen Riitta: Varhaisvuosien liikunta

Lähteet:

Arffman, Senja & Hujala, Noora (toim.) 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita

Fogelholm, Mikael (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia-Kustannus

Haglund, Berit ym. Ihmisen ravitsemus. 2010 Helsinki: WSOYpro

Hasunen, Katri ym.. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2004:11.

Janson, Annika & Danielsson, Pernilla. Painonsa arvoiset. Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille.

Korhonen Anna-Leena ym. 1999. Mahtavat muksut – Ratkaisuja lihavien lapsen hoitoon. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.

Mustajoki Pertti ym. 2006. Lihavuus. Ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim

Mustajoki Pertti 2007. Ylipaino. Tietoa lihavuudesta ja painon hallinnasta. Hämeenlinna: Duodecim

Simell, Olli ym. 2001. Miksi sepelvaltimotaudin riskitekijöihin tulisi puuttua jo varhaislapsuudessa? Duodecim - Lääketieteellinen aikakauskirja 117;13, 1345–1347.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon.

www.leipatiedotus.fi

www.margariinitiedotus.fi

www.nuorisuomi.fi

