

Pirita Hatavara

LEIKKI-ikäisten lasten ravitseminen ja liikunta

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

2011

## LEIKKI-ikäISTEN LASTEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Hatavara, Piritä  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Marraskuu 2011  
Ohjaaja: Kuusisto, Minna  
Sivumäärä: 43  
Liitteitä: 3

Asiasanat: Leikki-ikäiset, ravitseminen ja liikunta

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, miten vanhemmat kuvaavat 1-6-vuotiaiden lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Eurajoen kunnan neuvolan kanssa. Tavoitteena on, että opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää leikki-ikäisten lasten ravitsemus- ja liikuntaohjauksessa Eurajoen kunnassa.

Tutkimusaineisto kerättiin lasten vanhemmille suunnatulla strukturoidulla kyselylomakkeella, joka sisälsi myös muutaman avoimen kysymyksen. Kyselylomake rakennettiin itse käyttäen apuna lasten ravitsemus- ja liikuntasuosituksia. Kyselylomaketta jaettiin lasten vanhemmille 50 kappaletta kahden kuukauden aikana. Kyselylomakkeita palautettiin 36 kappaletta. Vastaukset analysoitiin Tixel 8- ohjelmalla ja avoimet kysymykset sisällön analyysillä.

Kyselyyn osallistuneet vanhemmat kuvasivat lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia kokonaisuudessaan positiivisesti. Vanhemmat kokivat tarvitsevansa tiivistettyä tietoa lastensa ravitsemuksesta. Lasten vitamiinien tarpeesta kaivattiin tietoa sekä lasten kielletyistä ruoka-aineista. Tietoa haluttiin saada myös lasten liikunnallisesta kehityksestä ja liikuntamahdollisuuksista.

## NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY OF 1-6 YEARS OLD CHILDREN

Hatavara, Pirita  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree program of nursing  
November 2011  
Supervisor: Kuusisto, Minna  
Number of pages: 43  
Appendices: 3

Keywords: 1-6 years old, nutrition and physical exercise

---

The purpose of this thesis was to research how parents describe nutrition and physical exercise of 1-6 years old children and what kind of knowledge parents experience to need of children's nutrition and physical exercise. This thesis was carried out in cooperation with counselling bureau of Eurajoki. The aim is to take use achievements to guidance of children's nutrition and physical exercise in bureau of Eurajoki.

The data were collected for parents facing a structured questionnaire feedback form which also included a few open-ended question. The questionnaire itself was built with the help of children's nutrition and physical activity recommendations. The questionnaire was distributed 50 copy to parents of two month period. Questionnaire was returned oasis of 36. The answers were analyzed Tixel 8 - program and the open questions by content analysis.

The survey participants felt that parents needed information about their children's concentrated nutrition. Parents wanted information of the need for vitamins of children's as well as information about the children of prohibited foods. Information wanted to get also to children's progress in physical and sports activities.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 LEIKKI-ikäiset .....	6
2.1 Ravitsemus ja sen vaikutus leikki-ikäisen kasvuun ja kehitykseen .....	8
2.2 Liikunta ja sen vaikutus leikki-ikäisen kasvuun ja kehitykseen .....	9
3 RAVITSEMUS .....	11
3.1 Ruokailun kehittyminen leikki-ikäisessä .....	12
3.2 Leikki-ikäisen lapsen energiantarve .....	15
3.3 Kasvikset sekä kuidun ja suolan saanti .....	16
3.4 D-vitamiini.....	17
4 LIIKUNTA.....	18
4.1 Leikki-ikäisten lihavuus.....	19
4.2 Liikunnan määrä ja laatu.....	20
4.3 Liikuntaympäristö ja liikuntavälineet .....	21
5 VOI HYVIN EURAJOELLA-TOIMINTAOHJELMA.....	22
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	23
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	23
7.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja käytettävä menetelmä.....	23
7.2 Opinnäytetyön mittarin rakentaminen ja aineiston keruu .....	25
7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	26
7.4 Opinnäytetyön aineiston analysointi.....	27
8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	28
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	36
10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	36
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Eurajoella on menossa Voi hyvin Eurajoella–hanke 2010–2012, johon myös oma opinnäytetyöni tulee liittymään. Hankkeen tavoitteena on edistää eurajokelaisten ter-

veyttä ja hyvinvointia ravinnon, painonhallinnan, liikunnan ja yhteisen tekemisen kautta vauvaiästä vanhuuteen. Omassa opinnäytetyössäni keskityn leikki-ikäisten ravitsemukseen ja liikuntaan. Ravitsemus ja liikunta ovat tärkeitä asioita, kun pyritään ehkäisemään ja puuttumaan kansansairauksiin. Jo lapsuudessa luodaan perusteet terveellisille elämäntavoille ja elämäntavoilla on vaikutusta pitkälle aikuisuuteen, sillä opitut tavat ovat yleensä pysyviä (Vakkila, 2005).

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen vuosina 2007–2009 teettämästä lasten terveysterveystottumuksesta (LATE) selviää, että leikki-ikäisten ja heidän vanhempiansa terveystottumuksiin tulisi puuttua neuvolassa, koska leikki-ikäisten ylipaino on lisääntynyt (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2010). Ylipaino aiheuttaa lapsilla suuren riskin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä aikuistyypin diabetekseen myöhemmällä iällä. Ylipaino vaikuttaa myös lapsen itsetuntoon. (Vakkila, 2005.)

Suomen hallituksen terveyden edistämisen politiikkaohjelmassa (2007) todetaan, että kansansairauksia voidaan ehkäistä keskittymällä lasten ja nuorten terveyteen. Ravitsemus ja liikunta ovat tärkeitä asioita ja nekin mainitaan useasti politiikkaohjelmassa. Politiikkaohjelma korostaa terveyttä Suomen menestyksen kilpailutekijänä ja kansanterveys mainitaan tärkeäksi taloudellisen, sosiaalisen ja inhimillisen kehityksen kulmakiveksi. Opinnäytetyöni on ajankohtainen, koska lapsiin on tärkeää panostaa, jotta voidaan vaikuttaa tulevien sukupolvien terveyteen ja hyvinvointiin.

Neuvolan työntekijöillä on tärkeä rooli tukea perheitä toteuttamaan terveellisiä elämäntapoja. Terveydenhoitajat neuvovat perheille suositusten mukaisia syömis- ja liikuntatottumuksia sekä auttavat ratkomaan niihin liittyviä ongelmia. Neuvolassa on osattava huomioda, että muutosten tekeminen on usein hidas prosessi ja aina perheillä ei ole voimavaroja muutosten tekemiseen. Perheitä on osattava tukea heidän lähtökohtansa huomioon ottaen, jotta he ymmärtävät esimerkiksi ravitsemuksen ja ruokailuhetkien merkityksen lapsen terveeseen kasvuun ja kehitykseen. (Ojala & Arffman 2010, 11–12.)

## 2 LEIKKI-IKÄISET

Leikki-ikäisiksi kutsutaan alle kuusivuotiaita lapsia. Leikki-ikä voidaan jakaa myös varhaiseen ja myöhäiseen leikki-ikään. 1-3-vuotiaan sanotaan elävän varhaislapsuutta ja 3-6-vuotiaan leikki-ikää. (Pajanen 2006.) 1-6-vuodessa tapahtuu myös voimakas kasvun ja kehityksen aika. Varsinkin yli kolmevuotiailla lapsilla alkavat voimakkaasti kehittymään monimutkaiset motoriset taidot, puhe, ajattelu, itsenäinen toiminta, tunteidensäätely ja ystävyysuhteiden solmiminen. (Ahlqvist-Björkroth 2007, 126–127.) Jokainen lapsi kehittyy kuitenkin eri tahtia eli aina täytyy muistaa, että kaikki lapset oppivat eri taidot eri-ikäisinä. Kaikki mainitut iät ja kehitysvaiheet ovat vain suuntaa antavia ja tapahtuvat siis kaikilla lapsilla eri aikoina. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2003–2006.)

Lapsuusaika onkin tärkeä vaihe esimerkiksi motoristen perustaitojen oppimiselle (Stigman 2006). Lapsien olisikin saatava liikkua päivittäin hyvin monipuolisesti, sillä liikuntataidot, liikkuvuus ja liikkeenhallinta kehittyvät ensimmäisen kymmenen vuoden aikana (Fogelholm & Vuori 2005). Liikunta on myös yksi tärkeistä lasten hyvinvoinnin tekijöistä, joihin kuuluu myös ravitsemus. Ravitsemus ja liikunta ovat osa terveellisiä elämäntapoja, jotka vaikuttavat leikki-ikäisten lasten kasvuun ja kehitykseen sekä vaikuttavat pitkälle aikuisikään saakka. Terveellisiin elintapoihin pystytään kuitenkin myös vaikuttamaan, joten lasten ja heidän vanhempiansa kanssa työskentelevien asiantuntijoiden onkin ohjeistettava perheitä terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaan. (Aaltola 2007.)

**1-2-vuotias** lapsi oppii paljon inhimillisiä taitoja, kuten liikkumisen pystyasennossa, äidinkielen ja oman tahtomisen. Liikkuminen lisääntyy, kun lapsi oppii kävelemään. Uusien asioiden tutkiminen ja kokeilu auttavat lasta oppimaan koko ajan uusia taitoja. Oppiminen tuottaa lapselle suurta iloa ja innokkuutta harjoitella erilaisia taitoja, joissa hän kehittyy koko ajan enemmän. Vanhemmillä onkin tärkeä rooli tukea lastaan kasvussa ja kehityksessä. (Kahri 2001, 58–59.)

Useat lapset oppivat kävelemään täyttäessään 1,5 vuotta. Kun lapsi alkaa kävellä, alkaa hän myös entistä enemmän tutustua itseensä, läheisiinsä ja ympäristöönsä. Lapsi

ymmärtää 1-2-vuotiaana myös puhetta enemmän kuin tuottaa sitä itse. Lapsi alkaa pikkuhiljaa opetella itse myös syömistä sekä juomista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2003–2006.)

1-2-vuotias alkaa jäljitellä asioita, joita hän havaitsee ympäristössään. Lapsi alkaa opetella perustaitoja eli kävelyn lisäksi juoksua, hyppäämistä, heittämistä, kiinniotamista, potkaisemista ja lyömistä. Alle 2-vuotiaat leikkivät yksinleikkejä ja alkavat opettelemaan tunteidensäätelyä. Lapsi tutustuu omaan fyysiseen ja psyykkiseen miinäänsä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 35–36.)

**3-4-vuotiaat** lapset alkavat eläytyä ja osaavat ilmentää kehollaan erilaisia liikkeitä ja matkia hyvin esimerkiksi eläinhahmoja (Arvonen 2007, 17). Lapset alkavat myös matkia aikuisia ja muita leikki-kavereitaan entistä enemmän (Early childhood learning and knowledge center 2005). Lapselle on myös tärkeätä, että hän saa kokeilla ja tehdä erilaisia asioita itse, kuten pukeminen, riisuminen ja siivoaminen. Lapsi saa erilaisista kokemuksista vahvistusta omalle itsetunnon. Lapset alkavat harjoitella omaa tahtomista ja he kokeilevat rajojaan. Lapsi tarvitsee rajat ja johdonmukaisuutta elämäänsä. Säännöllinen päivärytmi, esimerkiksi ruokailussa, tuo lapselle turvallisuudentunnetta. (Kahri 2001, 70–71.)

3-4-vuotias alkaa oppia lisää erilaisia motorisia taitoja ja hän alkaa kiipeillä ja juosta hyvin. Hän oppii potkimaan palloa ja ajamaan polkupyörällä. Erilaiset leikit, joissa rakennetaan esimerkiksi palikoista tornia, alkavat onnistua. (Early childhood learning and knowledge center 2005).

**5-6-vuotiaiden** sosiaalinen kehitys mahdollistaa lasten osallistumisen ryhmätoimintaan. Lapsen tunteidensäätely on kehittynyt ja lapsi osaa huomioida toisen lapsen tunteet. Erilaiset leikit ja pelit onnistuvat, kun lapset oppivat noudattamaan sääntöjä. Lasten sanavarasto kasvaa ja mielikuvitus rikastuu. Myös motoriset taidot ovat kehittyneet niin, että lapsi haluaa soveltaa niitä erilaisissa ympäristöissä ja kokeilla erilaisia liikuntavälineitä. Tasapainon kehittyessä myös luistelu alkaa kiinnostaa. (Sääkslahti 2007, 37–38.)

5-6-vuotiaat alkavat itsenäistyä enemmän ja haluavat olla kuten kaverinsa. He haluavat myös miellyttää ikätovereitaan. Lapset leikkivät mielellään samaa sukupuolta olevien kanssa. He kykenevät erottamaan todellisuuden ja fantasian. Tässä iässä opitaan usein laskemaan asioita kymmeneen ja lapset oppivat ymmärtämään paremmin ajankäsitettä. Liikunnalliset taidot kehittyvät entisestään ja yhdellä jalalla seisominen onnistuu. Myös ruokailuvälineitä opitaan käyttämään ja osataan piirtää kolmio ja muita merkkejä, kuten joitain kirjaimia. (Early childhood learning and knowledge center 2005.)

## 2.1 Ravitseminen ja sen vaikutus leikki-ikäisen kasvuun ja kehitykseen

Ravitseminen on ihmisille elintärkeä asia, koska ravinnosta ihminen saa energiaa päivittäisiin toimintoihinsa, kuten liikkumiseen ja perusaineenvaihduntaan. Ravinnosta saadaan myös suojaravintoaineita eli vitamiineja ja kivennäisaineita. Vitamiinit ovat tärkeitä ihmisen elimistön toiminnalle, energia-aineenvaihdunnalle ja elimistön puolustuskyvyille. Kivennäisaineita tarvitaan hermoston, lihasten ja sisäelinten toiminnassa sekä aineenvaihdunnassa. (Niemi 2008.)

Lapset kasvavat eri tahtia ja lapset voivat olla terveitä, vaikka olisivat erikokoisia kuin useimmat samanikäiset. Usein vanhempia huolestuttaa, onko lapsi liian pieni tai liian isokokoinen ikäisekseen ja onko lapsen syövä ruokamäärä riittävä. Vastaukset riippuvat siitä, kuinka paljon lapset liikkuvat, kuinka pitkiä he ovat ja kuinka nopeasti heidän kehonsa polttavat kaloreita. Ravitsemusasiat eivät ole yksinkertaisia. Hyvä keino tietää, kasvaako lapsi hyvin, on miettiä, että jaksako lapsi leikkiä ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä nauttiiko lapsi ruokailusta. (Lerner & Parlakian 2006.)

Pienen lapsen ruokailutaidot kehittyvät vähitellen ja niitä harjoitellaan monta kertaa. Lapsi tutustuu ruokaan kaikin aistein ja joskus ruokailu onkin epäsiistiä. Vanhempia onkin neuvottava kannustamaan lastaan ruokailussa. Vanhemmat kaipaavatkin etenkin ensimmäisen lapsen kohdalla erilaisia konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä kaikkea lapsi voi harjoitella ja kuinka erilaisia herkkyyskausia voi tunnistaa. Erilaisissa herkkyyskausissa eli eri-ikävuosissa lapsi oppii helpommin erilaisia taitoja. Van-



hempia on muistutettava myös siitä, että kaikki lapset ovat erilaisia temperamentiltaan ja kehitystahdiltaan, mikä vaikuttaa syömistaitojen opetteluun ja syömisen sujumiseen. (Talvia 2007, 219.)

Leikki-iässä lapsi kasvaa noin viidestä seitsemään senttimetriä vuodessa. Lapsuuden kasvu hidastuu koko ajan, vaikka noin 6-8 vuoden iässä voikin tulla kasvupyrähdys. (Honkaranta 2007, 123.) Lapsen paino kolminkertaistuu ensimmäisen vuoden aikana ja lapsi tarvitseeikin tämän takia runsaasti energiaa kasvuun ja kehitykseen (Tuokkola 2010, 47).

Lapsi tarvitsee energiaa myös aktiiviseen liikkumiseen ja vilkkaaseen aineenvaihduntaan. Lapsen energiantarve suhteessa kokoon pienenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen, mutta pysyy kuitenkin yhä suurempana kuin aikuisella. Lapsi saa riittävästi energiaa ja ravintoaineita monipuolisesta ruuasta. D-vitamiinilisää täytyy ottaa erikseen, koska on todettu, että D-vitamiinia lapset eivät saa tarpeeksi. Kasvukäyrien avulla seurataan lapsen ravinnonsaannin riittävyttä. Tarvittaessa voidaan kysyä neuvoja lääkäriltä tai ravitsemusterapeuteilta. (Hujala 2010, 59–60.)

On tärkeätä, että jo lapsuudessa opitaan terveellisen syömisen malli, koska lapsena opitut ruokatottumukset ovat melko pysyviä. Syömisellä on sekä psyykkisiä, sosiaalisia että kulttuurisia merkityksiä fyysisten tarpeiden lisäksi. Kun perhe syö yhdessä, jakavat perheenjäsenet samalla päivän kuulumiset ja viettävät aikaa yhdessä. (Tuokkola 2010, 47.)

## 2.2 Liikunta ja sen vaikutus leikki-ikäisen kasvuun ja kehitykseen

Säännöllinen liikunta on tärkeätä leikki-ikäisen elimistölle, koska liikkuminen ylläpitää sekä fyysistä että henkistä terveyttä. Elimistömme tarvitsee yhtälailla liikuntaa kuten ravitsemustakin, jotta toimintakykymme säilyy. Liikunnalla on paljon terveysvaikutuksia ja sillä voidaan ehkäistä ja hoitaa monia sairauksia aikuisuudessa, joten jo lapsuudesta lähtien on tärkeätä panostaa liikuntaan. Liikunta vaikuttaa myönteisesti aikuisuudessa esimerkiksi kohonneeseen verenpaineeseen, rasva- ja sokeriarvoihin sekä painoon. Liikunta ehkäisee sairastumista masennukseen, kakkostyyppin diabe-

tekseen, veritulppaan, sepelvaltimotautiin ja paksusuolisyöpään. Tämän takia olisi hyvä, että jo lapsuudesta lähtien ihmiselle muodostuisi positiivinen halu ja tapa harastaa liikuntaa päivittäin. (Niemi 2008; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Liikunta tarkoittaa kaikenlaista liikkumista ja monet liikuntahetket rakentuvatkin arkipäiväisistä toiminnoista, esimerkiksi perheen yhdessä viettämä aika liikkuen, yhdessä siivoaminen tai leikkiminen. Liikunnan tulee olla päivittäin tapahtuvaa, jotta se edistää terveyttämme. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Liikkuminen vaikuttaa myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen, sillä lapsi tekee havaintoja sekä itsestään että ympäristöstään liikkumalla. Lapsi haluaa vaikuttaa ympäristöönsä, oppia ymmärtämään sitä ja luoda tunnesiteitä läheisiin ihmisiin. (Salpa 2010, 22–23.)

Lapsen minäkuva ja itsearvostus vahvistuvat, kun liikunta tuottaa myönteisiä onnistumisen kokemuksia. Lapsi oppii toimimaan ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa sekä oppii luottamaan itseensä. Jos lapsella on esimerkiksi kömpelyyttä tai vaikeuksia koordinoida liikkeitään, saattavat nämä hankaloittaa lapsen toimintaa myös oppimistilanteissa, kuten kirjoittamisessa tai puhumisessa. Liikkumiseen liittyvät ongelmat vaikeuttavat myös osallistumista peleihin ja leikkeihin. Ongelmat saattavat heijastua puolestaan kielteisesti itsetuntoon ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä minäkuvaan. (Koljonen 2005, 76–77.)

Lapsen aivot kehittyvät siis kokemusten kautta toiminnallisesti ja rakenteellisesti. Lapsi oppii liikunnallisia taitoja kokeilemalla, toistamalla, harjoittelemalla, yrittämällä ja erehtymällä. Jotta lapsi kykenee luomaan sosiaalisia kontakteja, tulee hänen hallita omaa kehoaan tasapainoisesti, jotta voi sen tuoman turvallisuuden avulla vapauttaa voimavarojaan ympäristönsä tutkimiseen. (Salpa 2010, 23.)

Sääkslahti on tutkinut sitä, onko 3-7- vuotiaiden lasten fyysisellä aktiivisuudella vaikutusta heidän motorisiin taitoihinsa. Sääkslahti toteaa, että fyysinen aktiivisuus näyttää olevan jo 3-4-vuotiailla lapsilla yhteydessä joihinkin havaintomotorisiin ja motorisiin taitoihin. Hän kertoo myös, että erityisesti ulkoleikit tukevat hyvin lasten liikkumistaitojen kehittymistä. Sääkslahden mukaan lasten tasapainotaidot kehittyvät

hyvin, kun lapsi saa liikkua erilaisissa ympäristöissä, kuten puistossa, metsässä ja kentillä. (Sääkslahti 2005, 93–94.)

Sääkslahti toteaa, että poikia saatetaan rohkaista enemmän liikkumaan kuin tyttöjä. Tyttöjä saatetaan kannustaa enemmän rauhallisempaan toimintaan kuin poikia. Sääkslahden tutkimus osoittaa myös, että vauhdikkaita liikuntaleikkejä harrastavilla tytöillä oli alhaisempi kokonaiskolesteroli kuin enemmän sisällä viihtyvillä tytöillä. (Sääkslahti 2005, 98.)

Liikunnan avulla lapsi saa tietoa itsestään sekä ympäröivästä maailmasta. Lapsi vastaa toiminnallaan ympäristön antamiin haasteisiin ja oppii oman aktiivisen toimintansa kautta. Liikunnallinen ja havaintomotorinen eli havaintotoimintojen kehittyminen ovat tärkeitä asioita, joille monet jokapäiväisessä elämässä tarvittavat toiminnot perustuvat. Havaintomotoriikka vaikuttaa myös motoristen eli liiketaitojen oppimiseen. (Koljonen 2005, 73–76.)

Lasten motoristen taitojen kehittyminen etenee kolmen erilaisen vaiheen kautta. Aluksi lapsi hakee ja vastaanottaa tietoa uudesta opittavasta taidosta katsomalla, kuuntelemalla ja tunnustelemalla. Lapsi tarvitsee myös kielellistä ja fyysistä ohjausta. Seuraavaksi lapsi vertaa ja yhdistää aistien kautta saatua tietoa omaan muistissa olevaan tietoon. Viimeisessä vaiheessa toiminta automatisoituu ja lapsi kehittyy fyysisissä toiminnoissaan lisää koko ajan. (Huisman & Nissinen 2005, 27.)

### 3 RAVITSEMUS

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi keväällä 2010 asetuksen imeväisten ja pikkulasten ruokinnasta. Pikkulasten ruokinnasta annettavien tietojen pitäisi siis olla ravitsemussuositusten mukaisia ja perustua tosiasioihin. Asetus pyrkii siihen, että perheet saisivat neuvolasta yhdenmukaista tietoa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.) Van-

hemmat päättävät, mitä lapset syövät, joten vanhempia on ohjeistettava, jotta he tietävät, kuinka lapsia autetaan kasvamaan terveiksi ja vahvoiksi. (Lerner & Parlakian 2006).

Kasvavalle lapselle on tärkeätä, että ateriat tarjotaan säännöllisesti ja välipaloja tarjotaan aterioiden välissä. Säännöllisyys ruoka-ajoissa luo lapsen elämään turvallisuutta. Lapsi syö kerralla yleensä vain pieniä annoksia ja on aikuisia herkempi nälän sekä pitkien ruokailuvälien aiheuttamalle väsymykselle. Lapsen ärtyisyys voi johtua myös nälästä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004a, 19.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämästä lasten terveysseuranta hankkeesta (LATE) käy ilmi, että perheiden yhteiset ateriat ovat vähentyneet ja välipaloja syödään enemmän. Välipalat ovat usein sokeripitoisia ja tuoreiden kasvien ja hedelmien käyttö on niukkaa. Lasten saama sokerimäärä ruuasta on suurta ja suurin osa sokereista saadaan piilosokerina esimerkiksi mehuista, jogurteista, suklaasta ja makeisista. Sokerin saannin ylärajan todetaan ylittyvän jo 2-vuotiailla lapsilla. Sokerin saannin ylärajana pidetään 10 % päivän kokonaisenergiasta. (Erkkola, Kyttälä, Kronberg-Kippilä & Virtanen 2011, 16–18.)

Usein perheissä käytetään seuraavanlaista ateriarytmiä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Usein välipalaa tarjotaan myös aamu- ja iltapäivällä. Lautasmalli on hyvä esimerkki hyvästä ateriasta, jonka avulla lapsen pääateria voidaan koota. Lautasmalli, ruokaympyrä ja –kolmio havainnollistavat hyvin, miten ateriansa on hyvä koota, jotta siitä tulee ravitseva ja monipuolinen. Monipuolinen ruokavalio sisältää siis runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti rasvatonta maitoa, maitovalmisteita, lihaa sekä kalaa ja pehmeää kasvirasvaa näkyvänä rasvana. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004a, 20, 26–27.)

### 3.1 Ruokailun kehittyminen leikki-iässä

Ensimmäisen lapsen saaneet vanhemmat tarvitsevat enemmän konkreettisia vinkkejä siitä, miten he voivat tunnistaa erilaiset ruokailuun liittyvät herkkyyskaudet lapsel-

laan. Ruokailutaidot karttuvat vähitellen. Sotkeminen, leikkiminen ja kokeilu kuuluvat osana lapsen syömisen opetteluun. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 143.)

**1-2- vuotiaat** lapset syövät samaa ruokaa muiden perheenjäsenten kanssa ja heille on tärkeitä ruokailuun liittyvät tutut samanlaisena toistuvat tavat, kuten ruokailuajat. Lapset oppivat myös syömään tässä iässä itse ja vanhempien on tärkeitä kannustaa lastaan syömiseen opettelussa. Keskittyminen ruokailuun saattaa myös aluksi olla vaikeata, mutta sitä harjoitellaan ja ruokailuvälineinä ovat usein sormet ja lusikka. Myös juomista mukista harjoitellaan sekä kiittämistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 143.)

**3-4- vuotiaat** lapset alkavat syödä omatoimisesti ja ruokailuvälineiden harjoittelu ja käyttö alkaa. Lapset alkavat myös omatoimisesti annostella ruokaansa ja pöydässä istumista rauhallisesti paikallaan harjoitellaan. Lapset ottavat paljon mallia muiden perheenjäsentensä ruokailutavoista ja nauttivat yhdessä syömisestä. Lapset voi tässä iässä osallistua muiden kanssa kaupassa käyntiin, kattamiseen sekä ruuanvalmistukseen. 3- 4-vuotiailla on vielä myös yleistä ruokapöydässä hidastelu ja syömisen unohtelu. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 144.)

**5-6 vuoden** iässä sopivan ruoka-annoksen omatoiminen annostelu on edelleen vaikeata. Lapset oppivat syömään siististi veitsellä ja haarukalla ja he oppivat kuorimaan perunoita ja hedelmiä. Myös erilaisia sääntöjä ja tapoja opitaan ymmärtämään ja noudattamaan. Lasten kanssa on hyvä keskustella erilaisista ruokatavoista, koska kodin ulkopuolinen ruokailu alkaa lisääntyä. Lasten kavereiden esimerkit alkavat olla myös voimakkaita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 144.)

Ruokailuun liittyy lapsella monenlaisia tunteita, kuten mielihyvää, läheisyyttä toisten ihmisten kanssa ja fyysisiä nälän tuntemuksia. Ruokailutilanteet ja erilaiset ruuat saattavat myös herättää epämiellyttäviä tunteita. Leikki-ikäisillä esiintyy usein ajoittaisia syömispuhli. Ongelmina voivat esiintyä esimerkiksi ruokahaluttomuus, valikoiva ruokailu, syömisestä kieltäytyminen, syötäväksi kelpaamattomien esineiden tai aineiden syöminen, häiriköinti ruokailutilanteessa, ahmiminen ja liiallinen syöminen. (Cantell 2010, 84–91; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 144.)

Lapsi voi asettua esimerkiksi syömättömyydellään koko perheen johtajaksi ja saa muut toimimaan omien mielihalujensa mukaan. Lasten syömisen pulmissa liittyvät siis yhteen sekä fyysiset, ravitsemukselliset että tunne-elämän haasteet. Vanhemmat tarvitsevat tällöin kasvatuksellista tukea vanhempana olemiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 145.)

Tilapäistä ruokahaluttomuutta saattavat aiheuttaa esimerkiksi nuha, kuume ja korvatulehdus. Usein syömisen hankaluudet ovat ohimeneviä ja saattavat liittyä lapsen normaaliin itsenäistymiskehitykseen ja vanhempien tai hoitajan omien toiveiden ristiriitoihin. Lapsi voi hakea myös huomiota kieltäytymällä ruuasta tai lapsi voi alkaa valikoida ruokaansa normaalia enemmän. Yleensä pulmat ratkeavat hyvin, kun niihin puututaan ajoissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 145.)

Vanhempien vastuulla on tarjota lapselle tasapainoista ruokaa. Ruokamäärän lapsi voi valita itse eikä lasta tulisi pakottaa syömään. Jos lapsen ruokavaliota ohjaillaan liikaa tai pakotetaan lasta syömään eikä anneta lapsen itse tehdä päätöksiä, saattaa nämä tekijät aiheuttaa helposti syömispulmia. Lapselle voi kehittyä ruoka-aversio eli vastenmielisyys joitakin ruoka-aineita kohtaan, kun hän yhdistää ruokaan jonkin epämiellyttävän kokemuksen, kuten pakottamisen tai pahoinvointitilanteen. Ruokia ei pitäisi myöskään sekoittaa keskenään, vaan erilaiset ruuat olisi hyvä tarjoilla erikseen, jotta lapsi voisi totutella uusiin makuihin. Kaikki lapset tottuvat uusiin makuihin vähitellen ajan kanssa, kun uusia makuja tarjotaan heille pieniä määriä toistuvasti. (Cantell 2010, 84–91; Hermanson 2008b; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 145.)

Ruokailutilanteiden tunnelma vaikuttaa myös lasten ruokailun sujuvuuteen. Levoton ruokailuympäristö vie usein keskittymiskyvyn pois itse syömisestä. Koska lapset oppivat hyvin esimerkin kautta, tulisi koko perheen syödä yhdessä. (Cantell 2010, 85–86; Hermanson 2008b.)

### 3.2 Leikki-ikäisen lapsen energiantarve

Leikki-ikäisen lapsen energiantarpeeseen vaikuttavat lapsen sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus sekä liikunnan määrä. Leikki-ikäisen lopussa alkavat kasvaa myös tyttöjen ja poikien väliset erot. Energiansaannin sopivuutta tarkastellaan lapsen kasvun perusteella. Lapsi yleensä säätelee itse ruokamääräänsä tarvettaan vastaavaksi, kun hän syö ruokahalunsa mukaan täysipainoista ruokaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 92–93.)

Leikki-ikäiset lapset voivat käyttää monipuolista ja pehmeää rasvaa sisältävää ruokavaliota. Maitovalmisteita on tärkeää käyttää riittävästi ja suosia etenkin vähärasvaisia maitotuotteita. Alle 2-vuotiaille, jotka käyttävät rasvatonta maitoa, suositellaan lisättäväksi ruokavalioon rypsiöljyä tai rasiamargariinia 2-3 teelusikkaa päivässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 94–95.)

Leikki-ikäisten ei tulisi syödä rasvaisia marja- ja hedelmäjugurtteja, maitojuomia, vanukkaita, jäätelöä, kermaa tai rasvaisia juustoja joka päivä. Yksi teelusikallinen rasvaa sisältää yhtä paljon energiaa kuin leipäviipale ja leikki-ikäiselle riittää 4-6 teelusikallista näkyvää rasvaa päivässä. Määrä saa olla suurempi, jos lapsi käyttää kevytrasvaa leivällä. Näkyviä rasvoja ovat margariinit, kasvisrasvalevitteet, voi, rasvaseokset, juoksevat kasviöljyvalmisteet/rasvaseokset ja kasviöljy. Rasvaan laatuun on kiinnitettävä huomiota. Kovia rasvoja on vältettävä ja pehmeitä suosittava. Pehmeät rasvat ovat kasviöljyjä ja rasiamargariineja, jotka turvaavat välttämättömien rasvahappojen ja E-vitamiinin saannin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 33–34.)

Myös välipalojen laatuun täytyy kiinnittää huomiota. Välipalat voivat täydentää lasten pääaterioita esimerkiksi kasvien, marjojen, hedelmien tai viljavalmisteiden osalta. Välipalat voivat olla vaihdellen puuroa tai leipää, marjoja tai hedelmiä ja maitoa tai maitovalmisteita. Lapset osallistuvat myös itse mielellään välipalojen valmistamiseen ja ruokapöydän kattamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 20–23.)

Janojuomaksi lapsille suositellaan aina vettä, mutta ruokajuomana olisi hyvä suosia rasvatonta maitoa. Kaakao ja tee ovat välipalajuomia. Sokeroidut mehut ja virvoitusjuomat aiheuttavat haittaa hampaille, joten niiden juominen olisi hyvä ajoittaa ateri-

oiden ajankohtaan ja niitä olisi hyvä nauttia vain satunnaisesti esimerkiksi juhla-juomina. Lapset ovat herkkiä myös nestehukalle, joten kuumassa ilmastossa sekä oksennus- ja ripulitaudissa tulee huolehtia, että lapsen elimistö ei pääse kuivumaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 37.)

Makeat ruuat aiheuttavat mielihyvää ja mieltymys makeaan on synnynnäistä. Makeiset, mehut ja virvoitusjuomat sekä leivokset, keksit ja vanukkaat olisi hyvä tarjoilla vain esimerkiksi sunnuntain välipaloina, merkkipäivinä tai joskus arkiaterian jälkiruokana. Lapsen kanssa pitää tehdä sopimus, kuinka paljon kerralla saa syödä makeaa ja kuinka usein makeaa syödään. Makean syönti tulisi sijoittaa aterioiden tai välipalojen yhteyteen, koska silloin se on vähemmän haitallinen hampaille kuin jatkuva makeisten syöminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 37.)

Lapsella 100 g makeisia vastaa lapsen lounasateriaa ja 100 g painava suklaalevy tai pakettillinen pikkuleipiä vastaa lähes puolta lapsen koko päivän energiantarpeesta. Ksylitolilla makeutetut makeiset, kuten pastillit ja purukumit ovat hampaille terveellisiä vaihtoehtoja makeisten tilalle. Ksylitolituotteita olisi hyvä käyttää aterioiden ja makeisten syönnin päätteeksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 37–38.)

### 3.3 Kasvikset sekä kuidun ja suolan saanti

Lasten ravitsemuksen asiantuntija, Erkkola toteaa, että leikki-ikäiset lapset syövät liian vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Erkkola kertoo, että lasten olisi hyvä syödä päivässä noin viisi kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta. Yhden annoksen määrittelyyn sopii lapsen kouran koko. Erkkola toteaa myös, että lapsen ruokavalion ravitsemuksellinen laatu heikkenee usein, kun lapsi alkaa noin 1-vuotiaana syödä samaa ruokaa perheen kanssa. Erkkolan mukaan lasta tulisi totutella kasvien käyttöön jo alle 1-vuotiaana. Hän toteaa myös, että lapsi ei välttämättä heti ensimmäisellä maistamiskerralla hyväksy kasvien makuja, mutta ei kannata heti luovuttaa, vaan jatkaa maistamisharjoituksia koko perheen kanssa. Paras tapa Erkkolan mukaan on antaa lapsen itse kokeilla, maistella ja syödä sormin kasviksia. (Erkkola 2010.)



Kasviksista, hedelmistä ja marjoista lapsi saa vitamiinien lisäksi tärkeää kuitua. Kuidun saannin kannalta täytyy leikki-ikäisten syödä myös leipää päivittäin ainakin neljä viipaletta. Leipien kuitupitoisuuksissa on kuitenkin paljon eroja, joten leiviksi tulee valita mieluiten ruisleipää, grahamleipää, tummaa sekaleipää tai näkkileipää. Myös puuro korvaa osan leivistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 27.)

Suolaa saadaan esimerkiksi lihaleikeistä, makkarasta, leivästä ja juustoista. Myös ruuanvalmistuksessa lisätty suola muodostaa ison osan lasten suolansaannista. Koko perhettä on ohjattava vähäsuolaiseen ruuankäyttöön. Makumieltymys muuttuu vähitellen. Ruokia kannattaa maustaa sitruunalla tai hedelmämehuilla, yrteillä ja mausteilla. Vähäsuolainen vaihtoehto kannattaa valita jo ruokakaupassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 38–40.)

#### 3.4 D-vitamiini

Lapsuusiän tekijät vaikuttavat luuston terveyteen aikuisikään saakka. Osteoporoosin voidaan siis vaikuttaa jo lapsuudesta lähtien. Luun muodostuminen vaatii luuston kuormitusta ja riittäviä luun rakennusaineita. Monipuolinen ja säännöllisesti tapahtuva liikunta vahvistaa siis luustoa ja D-vitamiini auttaa luuta vahvistavaa kalsiumia imeytymään. (Mäkitie 2010, 1085.)

Uudet ravitsemussuosituksot ovat kehitteillä ja niihin on suunniteltu tulevan muutoksia D-vitamiinipitoisuuksiin, sillä D-vitamiinin saanti ravinnosta on suosituksiin verrattuna vähäistä. Myös maitotuotteisiin on suunniteltu lisättäväksi D-vitamiinia. Tällä hetkellä ovat olleet voimassa D-vitamiinin suositukset vuodelta 2005. Suositukset muuttuvat kuitenkin tiheästi ja alle 2-vuotiaille suositellaan nyt kahden viikon iästä lähtien 10 µg vuorokaudessa ympäri vuoden riippumatta siitä, että imetetäänkö lasta, saako hän äidinmaidonkorviketta, lasten erityisvalmistetta tai muuta D-vitaminoitua maitoa. Yli 2-vuotiaille lapsille suositellaan D-vitamiinilisää 7,5 µg vuorokaudessa ympäri vuoden. Tummaihoiset lapset tarvitsevat D-vitamiinilisää ympärivuotisesti ainakin 15-vuotiaaksi saakka. (Hannuksela 2009; Järvi 2011; Lehtovaara 2010, 14; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004b, 187–188.)

Vitamiinivalmisteen käyttö vitaminoitujen maitovalmisteiden ja rasvojen ohella kerrotaan olevan turvallista, eikä D-vitamiinin liikasaannin riskiä ole tavanomaisessa ruokavaliossa. Kuitenkin runsaasti vitaminoituidut maitovalmisteet, jotka sisältävät D-vitamiinia 2 µg/100 ml saattavat johtaa säännöllisesti ja runsaasti käytettyinä liian suuren D-vitamiinin saantiin. (Järvi 2011.) Lapsille suositellaan päivittäin nautittavaksi rasvatonta maitoa ja maitovalmisteita 5-6 dl. Hyviä maitovalmisteita ovat esimerkiksi vähärasvaiset jogurtit, viilit, rahkat, raejuustot sekä kevytsulatejuustot. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a, 32.)

#### 4 LIIKUNTA

Valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista (2008) kerrotaan, kuinka neuvoloiden liikuntaneuvonnalla on merkitystä lasten liikuntataitojen oppimiseen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Periaatepäätöksessä tavoitellaan sitä, että neuvolat jakaisivat lapsiperheille tietoa, tukea ja mahdollisuuksia liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Myös Javanainen-Levonen toteaa, että terveydenhoitajilla on runsaasti mahdollisuuksia edistää lapsen liikuntaa. Javanainen-Levonen tutki terveydenhoitajien suhtautumista liikuntaan sekä selvitti ja kuvasi heidän näkemyksiään siitä, miten liikunnan edistäminen ilmenee lastenneuvolatyössä. Myös liikunnan edistämistyön toteuttamismahdollisuuksia selvitettiin. (Javanainen-Levonen 2009, 27–28; 69.)

Javanainen-Levonen toteaa tutkimuksessaan, että terveydenhoitajat korostavat oikeita alueita, kuten lapsen ulkoilua, leikkejä ja harrastuksia sekä perheen yhteistä arjen aktiivisuutta. Tutkimustuloksista kävi ilmi myös, että jokaisen lapsen ja perheen liikuntaa tukeva ja aktivoiva työ kaipaa kuitenkin lisää kehittämistä. Liikuntaa korostettiin yhtenä koulunkäyntiin valmentavana tekijänä. Motorisista perustaidoista korostettiin etenkin luistelu-, hiihto- ja uintitaitoja koulun liikuntatunteihin valmistavina taitoina. Liikunnan vaikutus sosiaalisille valmiuksille ja keskittymiselle sekä itsetunnon ja minäkuvan kehittämiseksi tuotiin myös esille. Lastenneuvolassa pitäisi korostaa koko perheen liikkumista, sillä perheen liikunta-asette ja malli vaikuttavat usein lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Javanainen-Levonen 2009, 68–69; 71–72; 79.)

Arja Sääkslahti toteaa, että varhaislapsuudessa on tärkeätä vahvistaa lasten myö-  
täsyntyistä taipumusta fyysiseen liikkumiseen. Sääkslahti osoittaa tutkimuksessaan  
myös sen, että vanhempiin suunnatulla liikuntaohjauksella voidaan vaikuttaa 3-7-  
vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Lapsuudessa aloitettu säännöllinen liikku-  
minen on usein yhteydessä myös siihen, että ihminen jatkaa liikkumista myös aikui-  
suudessa. Lapsuudessa aloitetulla säännöllisellä liikkumisella on vaikutusta myös  
myöhempään terveyteen. Liikunta vaikuttaa ehkäisevästi sydän- ja verisuonitautien  
riskitekijöihin, kuten verenpaineeseen ja veren kolesteroliarvoihin. (Armstrong 2007,  
328–332.)

Säännöllisellä liikunnalla lapsuudesta alkaen ehkäistään myös osteoporoosia, koska  
liikunta ehkäisee luonnollista luiden haurastumista ja siirtää sitä myöhemmäksi.  
Myös kakkostyypin diabeteksen ilmaantumiseen voidaan vaikuttaa lapsuudesta alka-  
en aktiivisella liikkumisella, sillä kakkostyypin diabetes on seurausta usein elämän-  
tavoista ja lihavuudesta. Lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa aktiivinen liikkuminen  
on hoitokeino. (Armstrong 2007, 335–337.)

#### 4.1 Leikki-ikäisten lihavuus

Lasten lihavuus on kasvanut suuresti. Erilaiset jännittävät ja kiehtovat tietokonepelit  
ovat yleistyneet ja luoneet lisää haasteita saada lapset ruudun ääreltä ulos liikku-  
maan. Myös kuluttajien ruokavalinnat ja ruokien annoskoot ovat muuttuneet. Van-  
hempia pitäisi rohkaista muuttamaan elämäntapojaan terveellisempään suuntaan ja  
olemaan hyvä roolimalli kasvaville lapsille. (The American Academy of Pediatrics  
2006.)

Lapsi lihoo, jos hän syö enemmän energiaa kuin kuluttaa. Usein lihava lapsi on liha-  
va aikuisenakin, joten ylipainoon tulisi puuttua heti, sillä myöhemmin ruokailutottu-  
musten muuttaminen voi olla vaikeampaa. Ylipaino on aina myös iso terveysriski,  
joka vaikuttaa esimerkiksi metabolisen oireyhtymän eli vyötärölihavuuden kehitty-  
miseen sekä tuki- ja liikuntaelinvaikeuksiin. Lapsen kuullen on kuitenkin varottava pu-

humasta laihduttamisesta, koska se saattaa lisätä myöhemmin sairastumisvaaraa syömishäiriöihin. (Hermanson 2008a.)

Riittävä liikunta ja säännöllinen ravitsemus vähentävät lihomista. Säännöllisesti nautittu ruoka vähentää napostelua, mikä johtaa muuten lihomiseen. Ruokailu olisi hyvä tapahtua yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa hyvällä mielellä. Lasten ruokahalu voi myös vaihdella, joten lasta ei pidä pakottaa syömään. Lasten mielenkiinto esimerkiksi pitsaan ja hampurilaisiin saattaa johtua siitä, että usein mielikuvat näistä ruuista liittyvät mukaviin ruokailutilanteisiin. Ruokaa ei pidä myöskään käyttää palkintona. (Hermanson 2008a.)

Taalu on tutkinut, millaiset tekijät ovat yhteydessä esikoulu- ja alakouluikäisten lasten nousujohteiseen painonkehitykseen. Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata, miten perheelle suunnattu ravitsemus- ja liikuntaohjaus tukee esikoulu- ja alakouluikäisten lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyä. Tutkimuksen tulos kertoo, että vanhempien ravitsemustietouden parantuminen auttaa ehkäisemään ylipainoa ja lihavuutta. Etenkin vähän liikkuvat lapset hyötyvät ohjauksesta selvästi.

#### 4.2 Liikunnan määrä ja laatu

Liikkuminen on tärkeää kasvavalle lapselle, koska lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät lihasten säännöllistä käyttämistä. Liikkuminen vahvistaa luukudosta, sidekudoksia ja jänteitä. Useita kertoja päivässä toistuva ja hengästyttävä liikunta kehittää myös lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Liikunta on siis osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja päivittäinen liikunta tukee hyvin terveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 9.)

Alle kolmivuotiaiden lasten liikunta tapahtuu yleensä osana arkipäivän toimintoja ja hoitotilanteita. Lapsi liikkuu joko yksin tai yhdessä muiden kanssa omasta halustaan. Vanhempien on tärkeää tukea lapsen liikkumista ja antaa lapselle tilaa sekä aikaa liikkua hänen omien liikkumisedellytystensä mukaisesti. Yli kolmevuotiaiden lasten tulisi liikkua päivässä vähintään kaksi tuntia ja liikunnan tulisi olla reipasta sekä hengästyttävää. Liikunnan määrä koostuu siis useasta lyhyestä aktiviteettijaksosta.

Myös yli kahden tunnin mittaisia istumisaikoja ja ruutuaikaa tulee välttää. (Pirnes 2010; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10–11.)

Lasten tulisi saada liikkua mahdollisimman paljon ja aikuisten tulisi tarjota lapsille monipuolisia tasapaino-, tunto- ja liikeaistimuksia erilaisten näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaistimusten lisäksi. Tarpeetonta aistiärsykettä on myös pyrittävä tietoisesti vähentämään eli suljettava esimerkiksi televisio, jos sitä ei ole tarkoitus aktiivisesti seurata. Lapsia tulee rohkaista liikkumaan myös muiden lasten kanssa ja erilaisissa ympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 15.)

3-8- vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta ja siihen liittyviä tekijöitä on myös tutkittu Pirnesin tutkielmassa. Tutkimukseen osallistuneista lapsista suurin osa oli fyysisesti aktiivisia, mutta yli puolet lapsista käytti liikaa ruutuaikaa eli katseli liikaa televisiota tai pelasi pelejä joko tietokoneella tai pelikoneella. Tutkimuksesta ei kuitenkaan tule ilmi, kuinka hengästyttävää lasten liikunta oli. Tutkimuksessa myös todettiin, että fyysinen aktiivisuus laski hieman kouluikään tultaessa. Vanhempien fyysisen aktiivisuuden todettiin olevan positiivisesti yhteydessä lasten liikunnan määrään. Myös sosioekonominen asema näytti olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen eli mitä alhaisemmasta sosiaaliluokasta lapsi tuli sitä vähemmän hän liikkui. (Pirnes 2010, 38.)

#### 4.3 Liikuntaympäristö ja liikuntavälineet

On tärkeätä, että lapsi saa harjoitella riittävästi liikunnallisia perustaitoja, jotta hänen havaintomotoriset ja motoriset taidot kehittyvät. Kun liikuntaympäristö ja liikuntavälineet vaihtuvat, jaksaa lapsi toistaa tuttujakin taitoja useita kertoja. Taidot automatisoituvat ja kehittyvät, kun lapsi toistaa ne useaan kertaan. Kun lapsi oppii perustaidot, jää hänelle aikaa ja mahdollisuuksia seurata enemmän ympäröiviä tapahtumia. Hyvät liikunnalliset perustaidot vähentävät myös tapaturmia. Vanhempien tulisikin huolehtia siitä, että lapsi saa liikkua vaihtelevissa ja turvallisissa ympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 26.)

Myös liikuntavälineiden käyttö edistää hyvin lasten liikuntataitojen kehittymistä ja erilaisia liikuntavälineitä tulisikin olla lasten saatavilla. Alle 3-vuotiaille lapsille soveltuvia välineitä ovat muun muassa pallot, leikkivarjo, päällä istuttavat mopot ja autot, mailat, hernepussit ja renkaat. Yli 3-vuotiaille lapsille edellä mainittujen lisäksi soveltuvat hyppynarut, erilaiset mailat, pyörät, potkulaudat ja tasapainoa kehittävät välineet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 28–29.)

## 5 VOI HYVIN EURAJOELLA-TOIMINTAOHJELMA

Eurajoen kunnalla on menossa Voi Hyvin Eurajoella -toimintaohjelma, jonka tarkoituksena edistää eurajokelaisten terveyttä ja hyvinvointia ravinnon, painonhallinnan, liikunnan ja yhteisen tekemisen kautta vauvasta vaariin. Toimintaohjelma rakentuu vuosittain eri teemoista. Ravitsemukseen keskitytään enemmän vuonna 2010, liikuntaan vuonna 2011 ja kuntalaisten osallisuuteen vuonna 2012. Ohjelmaa toteutetaan osana arkista työtä. (Eurajoen kunnan www-sivut 2010.)

Eurajoella on havahduttu siihen, että kuntalaisten lihavuus on lisääntynyt, ravinto on usein epäterveellistä, arkiliikunnasta on puutetta ja päihteidenkäyttö on lisääntynyt. Toimintaohjelman avulla pyritään vaikuttamaan kuntalaisten terveyteen positiivisesti, jotta ihmiset voisivat paremmin ja elintavat muuttuisivat terveellisemmiksi. Vaarana on muuten se, että esimerkiksi suuri joukko nykynuoria joutuu jäämään eläkkeelle jo 40- vuotiaana liikuntaelinsairauksien takia. Myös kakkostyypin diabetes lisääntyy kiihtyvällä vauhdilla. (Eurajoen kunnan www-sivut 2010.)

Toimintaohjelman taustalla vaikuttavat Kaste-ohjelman tavoitteet, tuleva terveydenhuoltolaki ja kuntastrategia 2013. Ohjelman tavoitteena on aktiivinen, hyvinvoiva ja omatoiminen kuntalainen. Kuntalaisille on järjestetty erilaisia tapahtumia, josta he saavat tietoa terveellisistä elintavoista esimerkiksi terveyskioski ja opastetut kauppa-kierrokset. Eurajoen kunnan Internet -sivustoilta löytyy myös paljon tietoa ja erilaisia linkkejä, joista pääsee esimerkiksi testaamaan syömis- ja liikuntatottumuksiaan. (Eurajoen kunnan www-sivut 2010.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa, miten vanhemmat kuvaavat 1-6-vuotiaiden lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää leikki-ikäisten lasten ravitsemus- ja liikuntaohjausta Eurajoen kunnassa.

Tutkimusongelmat:

1. Miten vanhemmat kuvaavat 1-6-vuotiaiden lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia?
  - 1.1 Miten vanhemmat kuvaavat lastensa ravitsemustottumuksia?
  - 1.2 Miten vanhemmat kuvaavat lastensa liikuntatottumuksia?
2. Minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lastensa ravitsemuksesta ja liikunnasta?
  - 2.1 Minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lastensa ravitsemuksesta?
  - 2.2 Minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lastensa liikunnasta?

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja käytettävä menetelmä

Opinnäytetyötä tehdessä on päätettävä kohderyhmä, johon tutkimus toteutetaan. Tutkimuksissa on kuitenkin harvoin mahdollista tutkia koko joukkoa, joten on määriteltävä perusjoukko ja otettava siitä edustava otos. Otoksen perusteella on tarkoitus tehdä päätelmiä koko perusjoukosta. Otoksen kokoon vaikuttaa tulosten tarkkuustavoite. Mitä tarkemmin otoksen avulla saatujen tulosten halutaan vastaavan perusjoukkoa, sitä suurempi otos on otettava. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 179–180.)

Tutkimuksessa käytettävän menetelmän valintaa ohjaa se, minkälaista tietoa etsitään ja keneltä sekä mistä sitä etsitään. On tärkeää tietää eri tutkimusmenetelmien etuja ja niihin liittyviä rajoituksia. Tutkimusmenetelmiä on olemassa useita erilaisia, kuten erilaiset havainnoinnin muodot, haastattelut ja kyselylomakkeet. Kyselylomakkeita käytetään, kun halutaan saada selville, mitä tutkimusjoukkoon kuuluvat tekevät yksityiselämässään tai mitä he ajattelevat, tuntevat, kokevat tai uskovat. (Hirsjärvi ym. 2009, 184–185.)

Kvantitatiivista tutkimusta käytetään paljon sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa on keskeistä muun muassa käsitteiden määrittely, aineiston keruun suunnitelmat ja johtopäätösten teko aiemmista tutkimuksista. Aineistot käsitellään tilastollisesti ja päätelmät tehdään havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsjärvi ym. 2009, 139–140.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää strukturoitua kyselylomaketta, jossa kaikilta vastaajilta kysytään asiat täsmälleen samalla tavalla. Strukturoitu kyselylomake sisältää valmiiksi annettuja vastausvaihtoehtoja, joista vastaaja valitsee joko yhden tai useamman vastauksen. Vastauksia voi jälkikäteen verrata toisiinsa. Aikataulu ja kustannukset voidaan myös suunnitella huolellisesti. Kyselylomakkeella voidaan kysyä myös avoimia eli laadullisia kysymyksiä, jolloin vastaaja voi vapaasti kirjoittaa kysymykseen vastauksen ja ilmaista itseään paremmin. Laadullisilla kysymyksillä haluttiin kuvata todellista elämää ja saada syvempiä vastauksia ihmisten elämästä. Kun samaa kysymystä kysytään eri ihmisiltä, saattaa kysymys saada hyvin erilaisia vastauksia. Avoimen vaihtoehdon avulla uskotaan saatavan esiin näkökulmia, joita tutkija ei ole etukäteen osannut ajatella. Kyselylomake soveltuu hyvin tiedonkeruuseen, kun kerätään tietoa ihmisten käyttäytymisestä sekä halutaan kysyä useita kysymyksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193–201.)

Opinnäytetyöni kohdejoukko koostuu satunnaisesti valituista eurajokelaisista 1-6-vuotiaiden lasten vanhemmista. Tavoitteenani on kartoittaa, miten vanhemmat kuvaavat 1-6-vuotiaiden lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä minkälaista tietoa he kokevat tarvitsevansa lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta. Kerään tutkimusaineistoni lasten vanhemmille tarkoitettulla strukturoidulla kyselylomakkeella (Liite 1). Kyselylomakkeen olen laatinut kokonaan itse ja kysymyksiä pohtiessani



olen käyttänyt hyödykseni lasten ravitsemus- ja liikuntasuosituksia. Kyselylomaketta jaetaan 50 kappaletta ja aikaa tiedonkeruuseen olen varannut noin kaksi kuukautta keskusteltuani asiasta Eurajoen terveydenhoitajien kanssa. Olen saanut Eurajoelta luvan käyttää opinnäytetyössäni kunnan nimeä.

## 7.2 Opinnäytetyön mittarin rakentaminen ja aineiston keruu

Kyselylomakkeen aihe on tärkein vastaamiseen vaikuttava tekijä. Vastaamiseen vaikuttavat hyvin paljon myös kyselylomakkeen selkeys ja kysymysten rakentuminen. Lyhyempiä kysymyksiä on helpompi ymmärtää kuin pitkiä. Kysymyksiä laadittaessa tulee välttää kysymyksiä, joihin sisältyy kaksoismerkityksiä. Lomakkeen ulkoasulla on myös merkitystä ja avovastauksillekin tulisi olla tilaa. Kyselyyn tulee liittää mukaan saatekirje, jossa selostetaan kyselyn tarkoitus ja tärkeys. Postikyselyssä on mainittava, että postimaksut on maksettu vastaajien puolesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 203–204.)

Kyselylomaketta laadittaessa perehdyin aikaisempaan teorian tietoon ja rakensin itse kysymykset lasten ravitsemus- ja liikuntasuositusten pohjalta. Kyselylomake sisälsi 29 kysymystä, joista kaksi oli avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeen alussa oli kaksi taustatietokysymystä, jossa kysyttiin lasten lukumäärää ja syntymävuosia. Loput kysymykset käsittelivät leikki-ikäisten lasten ruokailu- ja liikuntatottumuksia sekä vanhempien kokemaa tiedon tarvetta leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta. Kysymysten vastausvaihtoehdot olivat monivalinta vaihtoehtoja ja lomakkeessa käytettiin likert-asteikkoa. Esitetasin kyselylomakkeen kahdella henkilöllä. Esitestauksen jälkeen kyselylomakkeeseen tuli pieniä muutoksia. Esitestattuja lomakkeita ei otettu tutkimukseen mukaan. Tutkimusluvan myönsi Eurajoen neuvolan vastaava hoitaja.

Kopioin kyselylomakkeet Eurajoella (50 kpl) ja katsoin valmiiksi palautuskuoret, joihin laitettiin postimerkit ja neuvolan osoitetiedot palautusta varten. Kyselylomakkeet ja kirjekuoret jätettiin terveydenhoitajille, jotka jakoivat ne vastaanotolle tulleille perheille, joilla oli leikki-ikäisiä lapsia. Kyselylomakkeen mukana oli saatekirje (Liite 2). Tutkimusaineisto kerättiin 21.2. – 21.4.2011 välisenä aikana. Kyselylo-

makkeet palautettiin postitse suljetussa kirjekuoressa neuvolaan, josta kävin hakemassa ne henkilökohtaisesti kyselyn päättymisajankohdan jälkeen. Lomakkeita palautettiin 36 kappaletta, joista yksi jouduttiin hylkäämään, koska vastaajan lapsi ei soveltunut iältään opinnäytetyön kohderyhmään.

### 7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tieteelliselle tutkimustyölle on asetettu eettiset vaatimukset. Tieteellisen tutkimustyön on oltava rehellisyyteen pohjautuvaa, huolellista ja tarkkaa työtä. Tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tulosten arvioinnissa on oltava huolellinen. Muiden tutkijoiden työtä on arvostettava ja huomioitava heidän saavutuksensa omassa työssään. Ihmisarvoa on kunnioitettava aina tutkimuksissa ja tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä edellytetään asiaan perehtyneesti annettu suostumus. Tutkimukseen osallistumisen on aina oltava vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuville on selvitettävä kaikki tärkeät näkökohdat siitä, mitä varten tutkimus tehdään ja mitä vaiheita siihen kuuluu. Toisten tekstiä ei saa tutkimuksissa plagioida eikä tuloksia saa yleistää kriittömästi. Raportoinnin on oltava huolellista eikä toisten tutkijoiden osuutta saa vähätellä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–27.)

Tutkimuksen luotettavuutta kuvatessa puhutaan validiteetista (pätevyys) ja reliabiliteetista (tarkkuus). Validiteetti kertoo, mitataanko sitä, mitä oli tarkoituskin ja reliabiliteetti kertoo, miten tarkasti mitataan. Validiteetti on mittauksen luotettavuuden kannalta tärkein, sillä ellei mitata oikeata asiaa, ei reliabiliteetilla ole mitään merkitystä. (Vehkalahti 2008, 41.)

Tässä opinnäytetyössä eettisyys ja luotettavuus ilmenevät siten, että työ on rehellisyyteen pohjautuvaa ja mahdollisimman huolellisesti tehtyä työtä, joista ketään vastaajaa ei tunnista. Kyselylomakkeen mukana jokainen vastaaja sai saatekirjeen, jossa oli selostettu vastaamisen vapaaehtoisuus ja opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Myös kyselylomakkeiden hävittäminen oli selostettu ja vastaamisen luottamuksellisuus. Kyselylomakkeen vastausten tallentamisessa ja esittämisessä oltiin myös huolellisia ja yksi opinnäytetyö jouduttiin hylkäämään vastausten puutteellisuuden vuoksi. Tä-

sä työssä ei myöskään plagioitu kenenkään muun tekstiä ja myös muiden tutkijoiden tutkimustulokset huomioitiin.

#### 7.4 Opinnäytetyön aineiston analysointi

Opinnäytetyön kvantitatiivisen aineiston tulokset analysoitiin Tixel 8 – ohjelmalla. Ensimmäiseksi kaikki aineistot käytiin läpi ja yksi kyselylomake jouduttiin hylkäämään, koska tutkittava ei soveltunut iältään opinnäytetyön kohderyhmään. Seuraavaksi kyselylomakkeet numeroitiin ja syötettiin tietokoneelle Tixel 8- ohjelmaan havaintomatriisimuotoon. Kun aineistot oli syötetty koneelle, opinnäytetyön tekijä tarkasti vielä havaintomatriisin ja korjasi mahdolliset syöttövirheet. Aineiston analysointi tapahtui tekemällä tuloksista erilaisia kuvioita ja taulukoita.

Osa opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä: 18, 20 ja 29. Avoimia kysymyksiä ei voi analysoida määrällisesti, vaan laadullisesti eli kvalitatiivisesti. Kvalitatiivinen tutkimus haluaa tutkia kohdetta mahdollisimman monipuolisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156–157.)

Opinnäytetyön avoimia kysymyksiä: 18, 20 ja 29 analysoitiin kvalitatiivisella sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi sopii hyvin strukturoimattomaan aineistoon ja sillä halutaan saada kuvaus tutkittavasta kohteesta tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tutkittavasta asiasta tuotetaan erilaisia kuvaavia kategorioita analyysin lopputuloksena, kuten käsitekartta tai – järjestelmä, joissa esitetään käsitteet ja niiden suhteet toisiinsa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156–159.)

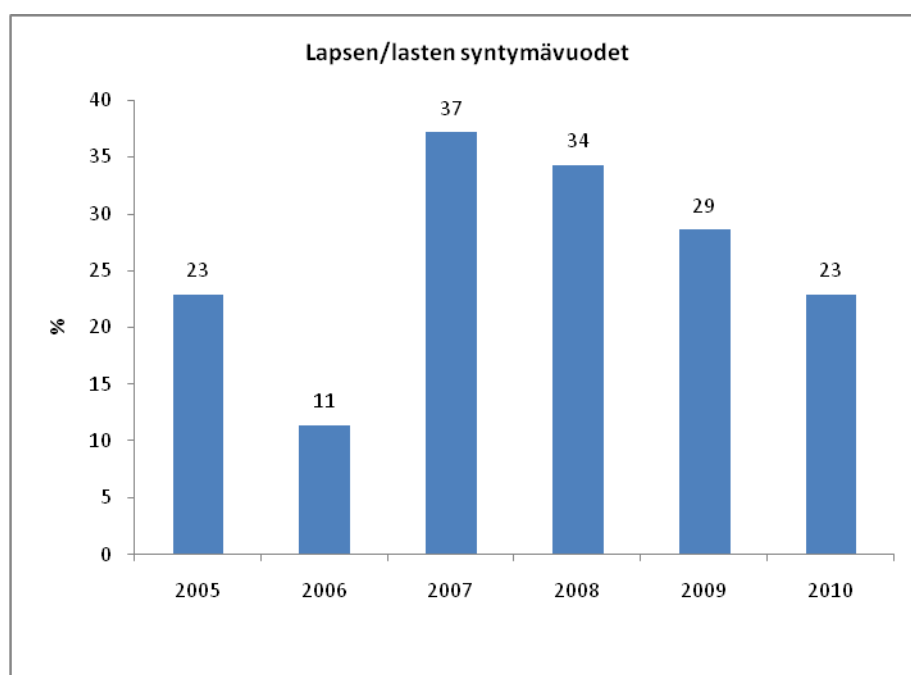
Tässä opinnäytetyössä avoimia laadullisia vastauksia analysoitiin tiivistämällä ne pelkistetyiksi ilmaisuiksi. Analysoinnin alkuvaiheessa kyselylomakkeista kerättiin kaikki avoimien kysymysten: 18, 20 ja 29 vastaukset ja näistä alleviivattiin olennaiset ilmaisut. Aineistosta haettiin vastauksia kysymällä tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä ja etsimällä asioiden välisiä yhtäläisyyksiä ja ryhmittelemällä niitä samoihin joukkoihin. Aineistosta tuotettujen ryhmien perusteella tehtiin johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä.

## 8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Kyselylomakkeen alussa kysyttiin vastaajaperheen lasten lukumäärää ja syntymävuosia kysymyksillä 1 ja 2. Kysymyslomakkeisiin vastanneissa perheissä oli keskimäärin kaksi lasta. 49 %:lla (n= 17) vastanneista oli kaksi lasta perheessä, 43 %:lla (n=15) oli yksi lapsi perheessä ja 9 %:lla (n= 3) oli 3 lasta (Taulukko 1). Kyselylomakkeisiin vastasi yhteensä 35 perhettä. Kyselylomakkeeseen vastanneiden lapsista 37 % (n= 13) oli 4-vuotiaita, 34 % (n=12) 3-vuotiaita, 29 % (n=10) 2-vuotiaita, 23 % (n=8) 1-vuotiaita, 23% (n=8) 6-vuotiaita ja 11% (n=4) 5-vuotiaita (Kuvio1).

Taulukko 1. Lasten lukumäärät

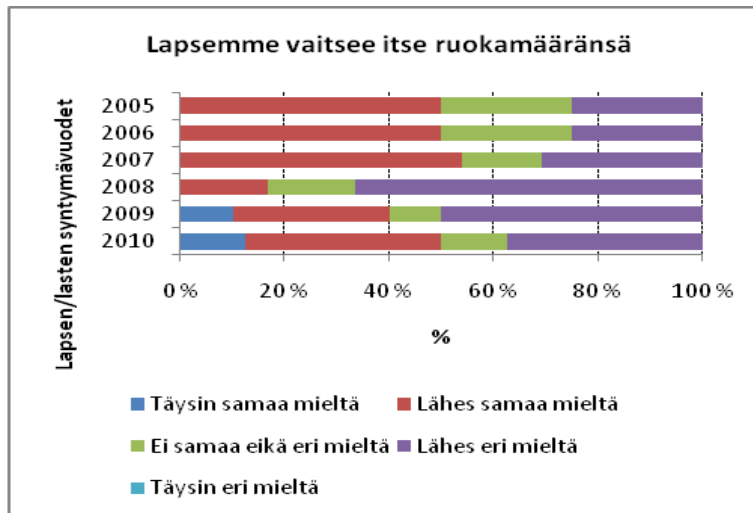
Lasten lukumäärä		
	<i>Lkm</i>	<i>%</i>
1	15	43
2	17	49
3	3	9
Yht.	35	100



Kuvio 1. Lapsen/lasten syntymävuodet.

Kyselylomakkeen väittämällä 3-17 kysyttiin lasten ruokailutottumuksista. Vastaajista 60 % (n=21) oli lähes samaa mieltä siitä, että heidän lapsillaan on säännölliset ruo-

kailuajat, 37 % (n= 13) oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa ja loput olivat eri mieltä. Väitteeseen lapsemme valitsee itse ruokamääränsä, vastasi 4-6- vuotiaiden lasten vanhemmista yli puolet olevansa väitteen kanssa lähes samaa mieltä. 1-3- vuotiaiden kohdalla yli puolet vastanneista ilmoitti olevansa väitteen kanssa lähes eri mieltä (Kuvio 2). Väitteeseen: lapsemme valitsee itse, minkälaista ruokaa syö, vastasi joka yli puolet joka ikäryhmän kohdalla olevansa väitteen kanssa lähes eri mieltä.



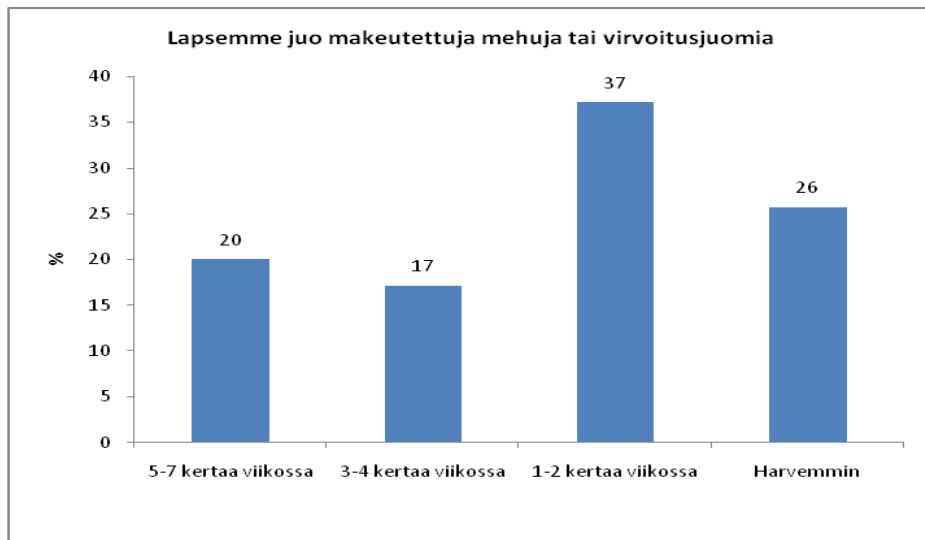
Kuvio 2. Lapsemme valitsee itse ruokamääränsä

Väite 6 käsitteli sitä, maistaako lapsi mielellään uusia ruokia. Suurin osa vastaajista 41 % (n= 14) oli lähes samaa mieltä, 26 % (n=9) täysin samaa mieltä ja loput eivät osanneet sanoa tai olivat lähes eri mieltä.

Väitteet 7 ja 8 käsittelivät ruokailutilanteen ilmapiiriä ja sitä, suljetaanko TV ja pelikoneet aina ruokailun ajaksi. Suurin osa vastaajista 60 % (n=21) ilmoitti olevansa lähes samaa mieltä siitä, että ruokailutilanteiden ilmapiiri on rauhallinen, täysin samaa mieltä oli 29 % (n=10) vastaajista ja loput olivat lähes eri mieltä tai eivät osanneet sanoa. Vastaajista suurin osa oli myös väitteen 8 kanssa joko täysin tai lähes samaa mieltä, 20 % (n=7) oli lähes eri mieltä ja kukaan ei ollut täysin eri mieltä.

Kysyttäessä vastaajilta, kuinka usein heidän lapsensa juovat makeutettuja mehuja tai virvoitusjuomia, suurin osa 37 % (n=13) vastasi, että 1-2 kertaa viikossa ja toiseksi

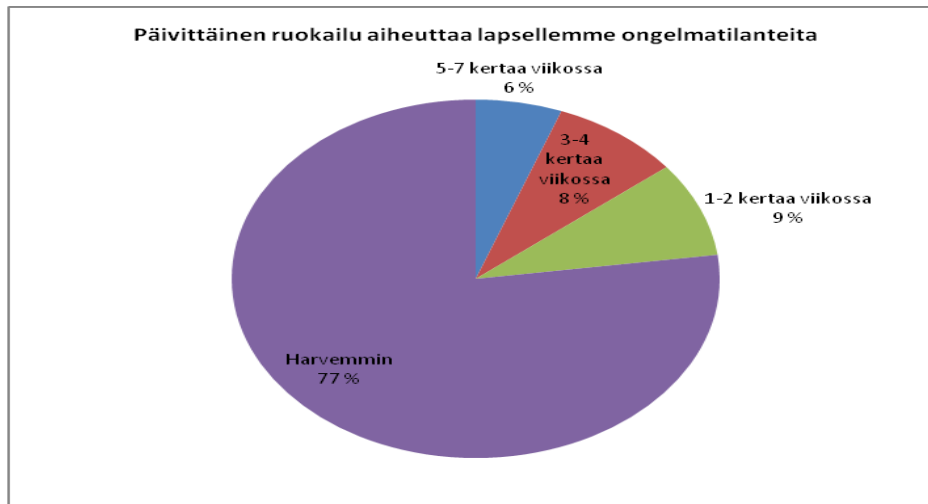
eniten vastattiin, että harvemmin. 20 % (n= 7) vastasi, että 5-7 kertaa viikossa (Kuvio 3).



Kuvio 3. Lapsemme juo makeutettuja mehuja tai virvoitusjuomia

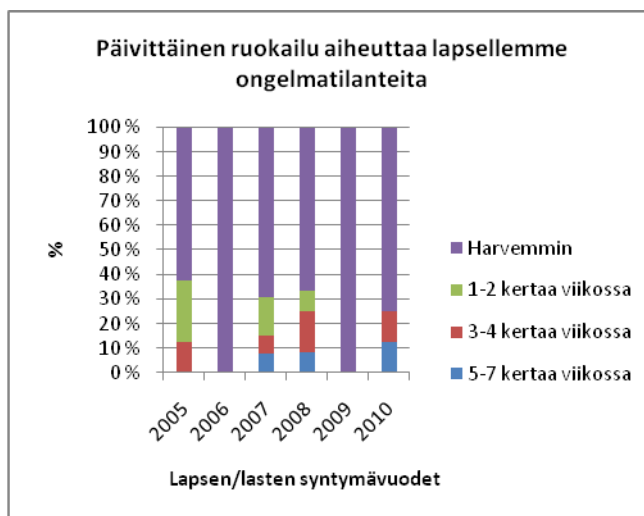
Väitteeseen 10, jossa kysyttiin, kuinka usein lapsi syö pitsaa, hampurilaisia, ranskalaisia perunoita tai muuta pikaruokaa, yli puolet (77%) vastasi, että harvemmin ja loput vastaajista, että 1-2 kertaa viikossa. Väitteeseen 11, kuinka usein lapsi syö herkuja, vastasi 1-2 kertaa viikossa 60 % (n= 21), 20 % (n= 7) vastasi harvemmin, 11 % (n= 4) 3-4 kertaa viikossa ja 9 % (n=3) 5-7 kertaa viikossa.

Kysyttäessä, kuinka usein päivittäinen ruokailu aiheuttaa lapselle ongelmatilanteita, yli puolet vastaajista ilmoitti, että harvemmin. Toiseksi eniten vastattiin, että 1-2 kertaa viikossa. Muutamille vastanneille päivittäinen ruokailu aiheutti ongelmatilanteita 5-7 kertaa viikossa (Kuvio 4).



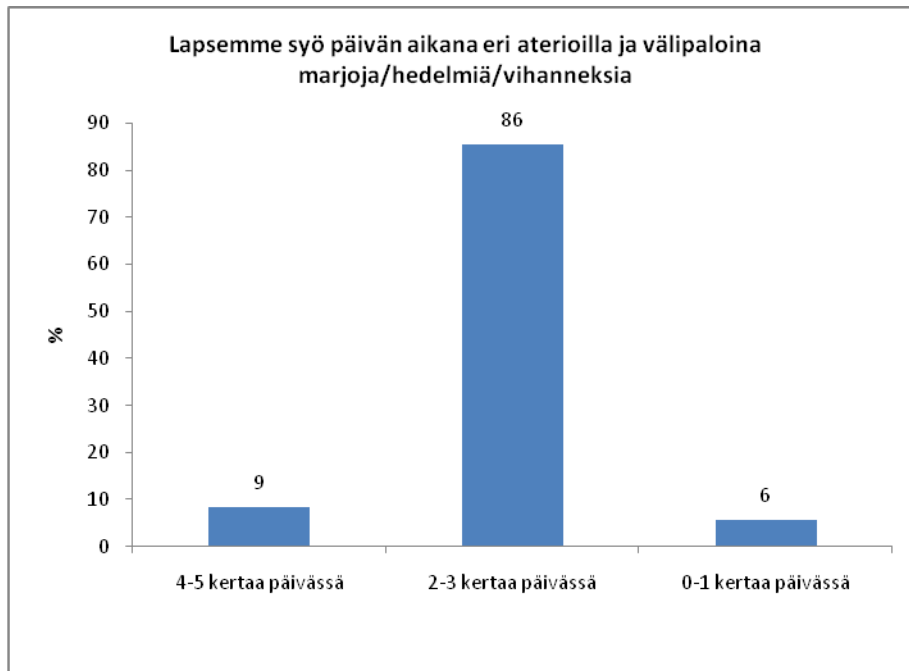
Kuvio 4. Päivittäinen ruokailu aiheuttaa lapsellemme ongelmatilanteita.

Kun lasten ikävuosia vertaa siihen, kuinka usein päivittäinen ruokailu aiheuttaa ongelmatilanteita, huomaa, kuinka ongelmatilanteiden esiintyminen hieman kasvaa, kun lapselle tulee ikävuosia ja 5 ikävuoden jälkeen hieman laskee (Kuvio 5). Tässä on kuitenkin huomioitava myös se, että opinnäytetyössä oli pieni otos ja eri-ikäisiä oli epätasaisesti mukana.



Kuvio 5. Kuinka usein päivittäinen ruokailu aiheuttaa ongelmatilanteita eri-ikäisillä.

Väitteeseen, ohjataanko lasta maistelemaan erilaisia ruokia, kaikki vastaajat vastasivat myönteisesti. Kysyttäessä, kuinka usein lapset syövät päivän aikana marjoja, hedelmiä tai vihanneksia, yli puolet vastasi 2-3 kertaa päivässä (Kuvio 6). Väitteeseen 15, jossa kysyttiin lasten päivässä käyttämää maitotuotteiden määrää, vastasi 80 % (n= 28), että 3 annosta tai enemmän ja loput vastasivat 2 annosta.

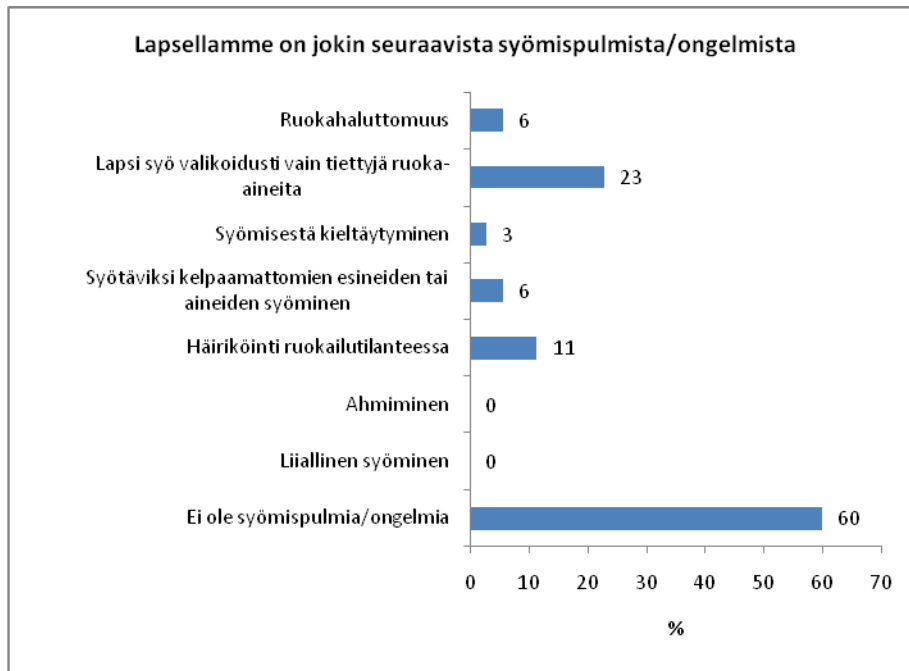


Kuvio 6. Kuinka usein lapsi syö päivän aikana marjoja/hedelmiä/vihanneksia

Väitteeseen, kuinka usein lasta palkitaan erilaisilla herkuilla, kun lapsi esimerkiksi käyttäytyy hyvin tai lopettaa kiukuttelun, vastasi 51 % (n=18), että muutaman kerran kuukaudessa, 34 % (n= 12) harvemmin/tuskin koskaan ja 14% (n= 5) viikoittain.

Kyselylomakkeessa kysyttiin myös lasten mahdollisista syömispulmista ja kyselylomakkeeseen oli lueteltu erilaisia vaihtoehtoja. Lomakkeessa oli myös tyhjä kohta, johon vastaaja olisi saanut itse lisätä syömispulman, jota ei oltu kyselyssä mainittu. Tyhjään kohtaan ei kuitenkaan tullut yhtään lisäystä. Voi olla, että lomakkeessa oli jo mainittu kaikki yleisimmät syömispulmat ja vastaajilla ei tullut muuta mieleen. Yli puolet vastaajista ilmoitti, että syömispulmia ei ollut. Syömispulmia, joita vastaajat ilmoittivat, olivat ruokahaluttomuus, valikoiva syöminen, syömisestä kieltäytyminen, syötäväksi kelpaamattomien asioiden syöminen ja häiriköinti ruokailutilanteessa (Kuvio 7).





Kuvio 7. Lapsellamme on jokin seuraavista syömispuhmista

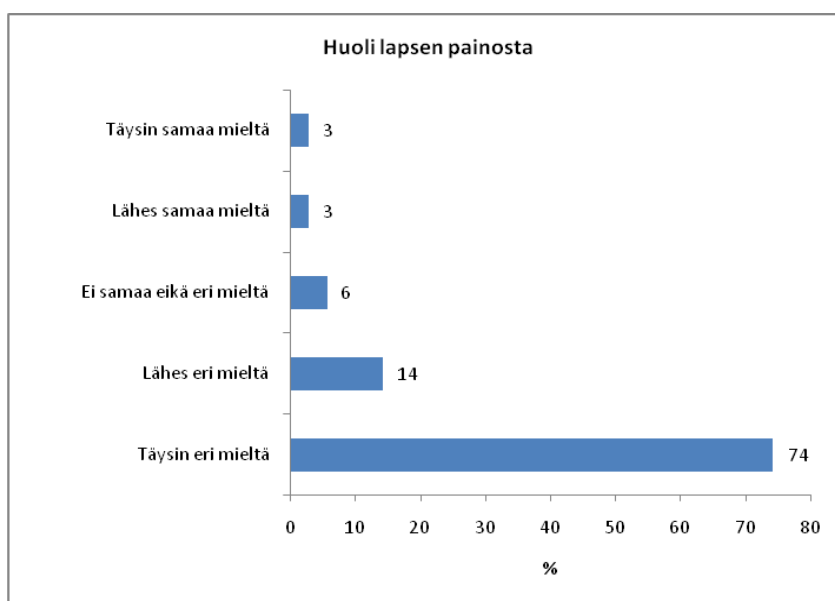
Kun vanhemmilta kysyttiin heidän kokemaan tiedon tarvettaan terveellisistä välipalavaihtoehdoista, vastasi 91 %, että ei koe tarvitsevansa tietoa. Vanhemmilta kysyttiin myös käyttävätkö he ruokailuympyrää apuna ruokailua suunniteltaessa ja 46 % (n= 16) vastasi olevansa samaa mieltä, 37 % ei osannut sanoa, 11 % lähes eri mieltä ja loput olivat joko täysin samaa tai eri mieltä.

Lasten liikunattomuuksia käsittelevät väitteet ja kysymykset 21-29. Kysymyslomakkeen kohdassa 21 kehoitettiin vastaajia arvioimaan lastensa ulkoiluun käyttämää aikaa päivässä ja 57 % vastasi lastensa liikkuvan 1-2 tuntia päivässä, 29 % vastasi yli 2 tuntia ja loput alle tunnin. Kun vastaajilta kysyttiin, kuinka paljon heidän lapsensa käyttävät päivässä aikaa TV:n katseluun, tietokoneella tai pelikoneella pelaamiseen, vastasi yli puolet 1-2 tuntia ja muut alle tunnin tai vähemmän. Muutama vastaaja ilmoitti myös, että lapset ovat ruudun ääressä päivittäin yli 2 tuntia (Kuvio 8).



Kuvio 8. Lapsen ruudun äärellä käyttämä aika

Vastaajilta kysyttiin väitteen muodossa, että liikkeuko heidän lapsensa mielellään. Yli 80 % vastaajista ilmoitti olevansa väitteen kanssa joko täysin samaa tai lähes samaa mieltä. Loput vastasivat olevansa lähes eri mieltä. Vastaajille esitettiin myös väite siitä, ovatko he huolissaan lapsensa painosta. Yli puolet ilmoitti olevansa väitteen kanssa täysin eri mieltä, mutta muutamat vastaivat myös olevansa täysin samaa tai lähes samaa mieltä sekä osa ei osannut sanoa (Kuvio 9).



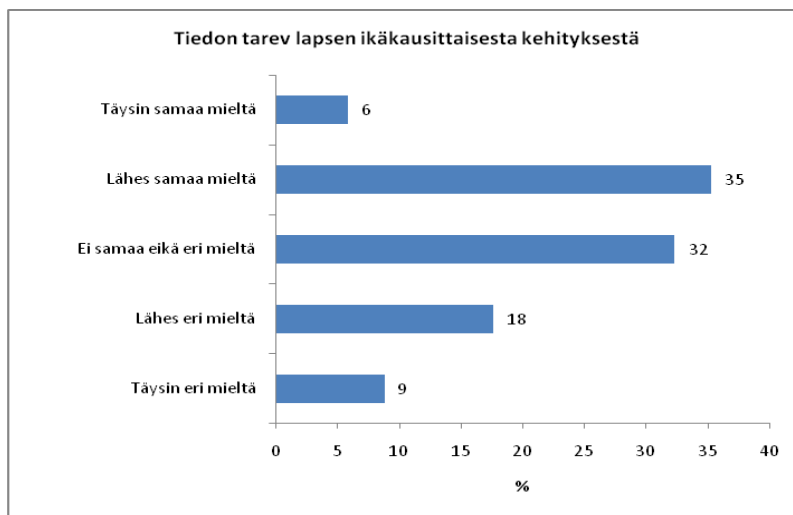
Kuvio 9. Huoli lapsen painosta

Vastaajilta kysyttiin, kuinka paljon he käyttävät yhdessä koko perhe aikaa viikossa liikuntaan. 35 % vastaajista ilmoitti liikkuvansa koko perhe yhdessä 1-2 viikossa, 32 % lähes päivittäin, 24 % 3-4 kertaa viikossa ja 9 % harvemmin (Taulukko 2). Kun kysyttiin, kuinka usein lapsi liikkuu ohjatussa liikunnassa, vastasi 55 % (n= 18) harvemmin ja 45 % (n= 15), että 1-2 kertaa viikossa.

Taulukko 2. Perheen yhteinen liikuntaa käyttämä aika.

Perheen yhteinen liikunta		
	<i>Lkm</i>	<i>%</i>
Lähes päivittäin	11	32
3-4 kertaa viikossa	8	24
1-2 kertaa viikossa	12	35
Harvemmin	3	9
Yht.	34	100

Kun vastaajilta kysyttiin, haluaisivatko he lisätietoa lapsen ikäkausittaisesta liikunnallisesta kehityksestä, vastasi suurin osa myönteisesti (Kuvio 10). Kun vastaajilta tiedusteltiin, haluaisivatko he enemmän tietoa paikkakunnantansa lapsille tarkoitetuista liikuntamahdollisuuksista, vastasi 59 % (n=20) kyllä ja loput ei.



Kuvio 10. Tiedon tarve lapsen ikäkausittaisesta liikunnallisesta kehityksestä

## 9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kun kyselylomaketta laadittiin, haluttiin tarkoituksella jättää kysymättä vanhempien ikä ja sukupuoli, jotta se ei karsisi ketään vastaajaa pois. Joku vastaaja saattaisi jättää vastaamatta jo sen takia, että pienellä paikkakunnalla hänet voitaisiin tunnistaa näillä tiedoilla. Kyselylomakkeen mukana on saatekirje (Liite 2), jossa vastaajille selvitetään tutkimuksen luottamuksellisuus ja se, että heitä ei voida sen perusteella tunnistaa. Saatekirjeessä selvitetään myös, mistä tutkimuksessa on kyse, kuka tutkimusta tekee ja mihin tutkimustuloksia tullaan käyttämään (Vehkalahti 2008, 47).

Kenenkään vastaajan henkilötiedot eivät tule esiin missään vaiheissa ja vanhemmat palauttavatkin kyselylomakkeet suljetussa palautuskuoressa. Kun kyselylomakkeet on käsitelty, hävitetään ne asiaankuuluvalla tavalla (Mäkinen 2006, 148–149). Kyselylomakkeen alussa kysytään vastaajan lasten lukumäärää ja syntymävuosia, jotta niitä voidaan verrata muihin kysymyksiin.

Kyselylomakkeen vastausten analysoinnin jälkeen voidaan todeta, että vanhemmat kuvaavat 1-6 – vuotiaiden lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia positiivisesti. Tuloksia ei voi kuitenkaan kovin herkästi yleistää, sillä vaikka opinnäytetyö tehtiin mahdollisimman luotettavasti, kävi ilmi, että terveydenhoitajat olivat neuvolassa jakaneet kyselylomakkeita enemmän perheille, joiden he uskoivat omasta mielestään haluavan vastata kyselyyn ja palauttavan sen. Eli tässä voidaan sanoa tulleen hieman valintaa, mikä ei ollut tarkoituksena. Myös kyselylomaketta muokkaisin edelleen jatkossa luotettavammaksi, jos kysely tehtäisiin uudelleen.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa, miten vanhemmat kuvaavat 1-6-vuotiaiden lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta. Kyselylomakkeen vastausten analysoinnin jälkeen, voidaan todeta, että kyselyyn vastanneet vanhemmat kuvasivat positiivisesti lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Tuloksista välittyi, että suu-

rimmaksi osaksi vanhemmat tietävät paljon terveellisistä ruoka- ja liikuntatottumuksista ja myös toteuttavat terveellisiä tapoja.

Lasten ruokailutottumukset Eurajoen pienestä satunnaisotoksesta näyttävät tämän opinnäytetyön tulosten tarkastelussa hyviltä. Suurin osa vastaajien lapsista söi esimerkiksi makeisia tai pikaruokia harvemmin tai 1-2 kertaa viikossa. Muutama vastaaja ilmoitti, että herkkuja syötiin 5-7 – kertaa viikossa.

Lasten liikuntatottumukset vaikuttavat myös hyviltä, sillä yli puolet vastaajien lapsista liikkuu tarpeeksi sekä mielellään. Vastaajista yli puolet ei myöskään ole huolissaan lapsensa painosta. Kuitenkin pieni osa vastaajista ilmoitti olevansa myös huolissaan lastensa painosta sekä ilmoitti lastensa käyttävän aikaa tv-ruudun tai pelikoneen äärellä yli 2 tuntia päivässä sekä liikkuvan päivittäin alle tunnin ajan. Eli neuvolassakin on osattava tunnistaa etenkin nämä perheet, jotka kaipaavat enemmän tukea ja neuvoja lasten ruokailuun ja liikkumiseen liittyen.

Halme ja Laine ovat tehneet katsauksen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimuksiin (2005) ja käsittelevät 3-18 – vuotiaiden liikuntaa. Katsauksessa ilmenee, että lasten ja nuorten ohjattu liikunta on lisääntynyt ja vapaa ajan liikunta on usein vähäistä. Omassa opinnäytetyössäni ilmeni päinvastainen asia eli lapset liikkuvat perheen kanssa yhdessä enemmän kuin mitä he osallistuvat ohjattuun toimintaan. Täytyy kuitenkin huomioda, että opinnäytetyöni kohderyhmä oli hyvin nuorta, mikä saattaa selittää asian ja kenties lapset vanhempana osallistuvatkin enemmän ohjattuun toimintaan, koska vanhemmat kaipasivat tietoa lasten liikuntamahdollisuuksista.

Avoimiin kysymyksiin lasten ruokailuun- ja liikuntakäyttäytymiseen liittyen ei tullut montaa vastausta, mikä yllätti. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää leikki-ikäisten lasten ravitsemus- ja liikuntaohjausta Eurajoella. Kyselystä ilmeni, erään vanhemman kirjoituksena, että neuvolasta saa hyvät tiedot ja Internetistä löytää paljon tietoa itse hakemalla, mutta tärkeimmistä asioista olisi hyvä saada pienet kootut infopaketit. Eli tietoa on nykyään valtavasti saatavilla ja suuresta tiedon määrästä ei aina ole helppoa löytää tärkeimpiä ja luotettavimpia asioita. Tavoitteenani olisikin jatkaa opinnäytetyötäni terveydenhoitotyön suuntautumisessani ja tehdä Eurajoen neuvo-

laan tiivistetyn oppaan lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta vanhemmille jaettavaksi. Hyödynnän näin opinnäytetyötäni jatkossa.

Kysymyslomakkeen kohdat: 18, 20 ja 29 olivat avoimia kysymyksiä ja ne käsiteltiin sisällön analyysin keinoin pelkistämällä vastaukset yksinkertaisemmiksi ja ytimekkäimmiksi ilmaisuiksi (Liite 3). Kysymykseen 18, minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lastensa välipaloihin liittyen, tuli muutama vastaus, jotka tiivistettiin lauseeksi. Vastaajat kokivat tarvitsevansa vaihtoehtoja terveellisen välipalan valmistukseen.

Kysymys 20 käsitteli sitä, minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lasten ravitsemuksesta. Tietoa kaivattiin lasten vitamiinien tarpeesta, kielletyistä ruoka-aineista ja jonkinlaista tiivistettyä tietopakettia lasten ravitsemuksesta. Kysymyksessä 29 kysyttiin, minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lastensa liikunnasta. Tietoa kaivattiin erityisesti lasten liikunnallisesta kehityksestä ja liikuntamahdollisuuksista.

Ravitsemussuosituksia ovat muuttumassa ja uudet suositukset aiotaan julkaista kesällä 2012. Vanhat ravitsemussuosituksia ovat saaneet kritiikkiä ja suosituksiin on kaavailtu muutoksia D-vitamiinin suositukseen, hiilihydraatteihin, proteiineihin ja rasvaan. (Leino 2010, 11.) Mediassa on ollut kovaa kiistelyä siitä, miten ravitsemussuosituksia tulisi muuttaa. Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia on laadittu 1950-luvulta asti ja nyt tietoa ja tutkimuksia on saatavilla entistä enemmän, mikä vaikeuttaakin uusien ravitsemussuositusten tekoa. Kun uudet suositukset julkaistaan, niin samalla ilmestyvät myös ne kriteerit, joilla tutkimustulokset on kerätty. (Lehtovaara 2010.)

Opinnäytetyön tekemiseen kuului monta vaihetta ja monta oppimiskokemusta. Tekstin kirjoittaminen ja teorian tietoon tutustuminen lisäsi teorian tietoa lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä opetti suhtautumaan tietoon kriittisesti. Teorian tiedon valitseminen ja asioiden tiivistäminen oli välillä haasteellista. Tietoa löytyi paljon, joten aiheen rajaus ei ollut aina helppoa. Tiedot myös muuttuvat jatkuvasti, mikä lisäsi haastetta esimerkiksi D-vitamiinisuosituksia ja ravitsemussuosituksia.

Kun opinnäytetyön sai valmiiksi, huomasi myös, että monen asian tekisi nyt toisella tapaa, jos täytyisi aloittaa uusi opinnäytetyö. Opinnäytetyön tekeminen opetti myös suunnittelemaan omaa ajankäyttöä. Myös kärsivällisyyttä sai opetella työn ohessa. Kyselylomaketta muokkaisin uudestaan vielä paljon, jos tekisin kyselyn uudestaan.

Jatkotutkimuksena voisi tutkia esimerkiksi tyttöjen ja poikien välisiä liikunnallisia eroja. Myös tyttöjen ja poikien ruokailuun liittyviä mahdollisia eroja voisi pohtia. Olisi mielenkiintoista myös tietää, mistä eri lähteistä vanhemmat neuvolan ohella saavat tai hakevat tietoa lasten ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen.

## LÄHTEET

- Aaltola, T. 2007. Liikunnanohjaus. Lasten ja nuorten liikunta- porilainen liikuntatakuu. Porin kaupunki. Viitattu 16.1.2011.  
[http://www.pori.fi/vav/liikunnanohjaus/lapset\\_terveelliset.html](http://www.pori.fi/vav/liikunnanohjaus/lapset_terveelliset.html)
- Ahlqvist-Björkroth, S. 2007. Psykkisen hyvinvoinnin perusta – tunne-elämän ja ajattelun rakentuminen 0-7- vuotiaana. Teoksessa A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 127-138.
- American Academy of Pediatrics 2006. Active healthy living: Prevention of childhood obesity through increased physical activity. Pediatrics. Viitattu 1.12.2010.  
<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/117/5/1834>
- Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus. Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Early childhood learning and knowledge center 2005. Preschool Milestones. U.S. Department of Health and Human Services. Administration for Children and Families. Viitattu 6.11.2010.  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/For%20Parents/Growing%20Up/Preschool%20Milestones>
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kronberg-Kippilä, C. & Virtanen, S. 2011. Kasvatammeko napostelijoiden sukupolvea? Sairaanhoidaja 4, 16–18.
- Erkkola, M. 2010. Pienen lapsen lautaselle tarvitaan lisää kasviksia. Porin Sanomat 3.11.2010.
- Eurajoen kunta 2010. Voi Hyvin Eurajoella. Viitattu 28.3.2011.  
[http://www.eurajoki.fi/html/fi/voi\\_hyvin\\_eurajoella.html](http://www.eurajoki.fi/html/fi/voi_hyvin_eurajoella.html)
- Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. 3-18 –vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. Liikes/Linet.
- Hannuksela, M. 2009. D-vitamiini ja UV-säteily. Duodecim. Viitattu 1.12.2010.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=hpa00074](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=hpa00074)
- Hermanson, E. 2008a. Lapsen lihavuus. Terveysportti. Viitattu 1.12.2010.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lok00081](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00081)
- Hermanson, E. 2008b. Lapsen ruokailu leikki-iässä. Lapsiperheen oma kirja. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 7.1.2011.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lok00049](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00049)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.



- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Honkaranta, E. 2007. Lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen seuranta neuvolassa. Teoksessa A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 122-126.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–32.
- Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita 59–65.
- Fogelholm, M. 2005. Lasten ja nuorten liikunta ja terveys. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Duodecim, 159–170.
- Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystoimijat liikunnan edistäjinä lastenneuvolatyössä. *Studies in sport, physical education and health* 138. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Järvi, U. 2011. Lasten ja äitien D-vitamiinisuosituksat muuttuvat. *Lääkärilehti*. Viitattu 16.1.2011.  
[http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news\\_id=9946/type=1](http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=9946/type=1)
- Kahri, M. 2001. Lapsen arki on leikkiä. *Ensiaskleet 0-3-vuotiaan maailmaan*. Kauhava: Pienperheydistys ry.
- Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–77.
- Kyngäs, H. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* Vol. 11, no 1/-99, 3-11.
- Lehtovaara, R. Saako edes sokeria syödä? *Aamulehti* 22.8.2010. Su asiat, 14–15.
- Leino, P. Geenikartta kertoo, mikä ruoka sopii juuri sinulle. *Aamulehti* 19.9.2010, A11.
- Lerner, C. & Parlakian, R. 2006. Healthy from the Start. How feeding nurtures your young child's body, heart and mind. *Zero to Three*. National Center for Infants, Toddlers, and Families. Viitattu 6.11.2010.  
[http://main.zerotothree.org/site/PageServer?pagename=key\\_health\\_premium&AddInterest=1147](http://main.zerotothree.org/site/PageServer?pagename=key_health_premium&AddInterest=1147)
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2003–2006, Vanhempainnetti, Tietokulma. Viitattu 26.10.2010. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/>
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Mäkitie, O. 2010. Miten turvata hyvä luusto lapsuudesta aikuisuuteen? Suomen Lääkärilehti 12/2010, 1085.

Niemi, A. 2008. Ravitsemus kuntoon. Eurajoen kunta. Viitattu 24.11.2010.  
<http://www.eurajoki.fi/html/fi/ravinto.html>

Oulun yliopisto 2003. Aineiston analysointi ja käsittely. Aineistolähtöinen sisällön-analyysi. Viitattu 26.7.2011. <http://herkules.oulu.fi/isbn9514271637/html/x883.html>

Pajanen, H. 2006. Lapsi 1-3 v. Kotkan kaupunki. Viitattu 4.9.2010.  
<http://www.nettineuvo.fi/default.asp?link=574.5>

Pirnes, K. 2010. Fyysinen aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät 3-8- vuotiailla lapsilla. Fysioterapian pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden laitos.

Salpa, P. 2010. Lapsen liikkumisen kehitys. Terveystieteiden laitos 9, 22–23.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004a: 11. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Tammi, 19–38; 92–95; 143–146.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004b:14. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy, 187–188.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Viitattu 9.1.2011.  
<http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Viitattu 6.12.2010.  
<http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Imeväisten ja pikkulasten ruokinnasta jaettavan tiedon pelisäännöt selkiytyvät. Tiedote 122/2010. Viitattu 6.11.2020.  
<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1491062>

Stigman, S. 2006. Lasten liikunta ja terveys. Teoksessa B. Järvinen & E. Savolainen (toim.). Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2006. Lasten liikunta. UKK-istituutti.  
<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>

Suomen hallitus, 2007. Terveystieteiden edistämisen politiikkaohjelma. Viitattu 6.11.2010.  
<http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf>

Sääkslahti, A. 2007. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 35–42.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Studies in sport, Physical Education and Health 104. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Talvia, S. 2007. Ravitsemusohjaus lastenneuvolassa. Teoksessa A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 219–222.

Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä – Kvasikokeellinen interventiotutkimus. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1526. Väitöskirja. Viitattu 1.12.2010.  
<http://acta.uta.fi/teos.php?id=11336>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Lasten terveysseuranta: jo leikki-ikäisten ylipainoon puututtava perheen elintaparemontilla. Viitattu 27.10.2010.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=22486](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=22486)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009. Liikunta. Viitattu 25.11.2010.  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/liikunta/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta/)

Tuokkola, J. 2010. Imeväis- ja leikki-ikäisen ravitsemus. Teoksessa S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita, 47–65.

Vakkila, J. 2005. Lasten- ja nuorten ravinto- ja liikuntatottumukset vaikuttavat terveydentilaan vielä aikuisenakin. Viitattu 15.11.2010.  
<http://www.mehilainen.fi/lasten-ja-nuorten-ravinto-ja-liikuntatottumukset-vaikuttavat-terveydentilaan-viel%C3%A4-aikuisenakin>

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

**Hyvät eurajokelaiset vanhemmat!**

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi. Tutkintooni kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Teen yhteistyötä Eurajoen neuvolan kanssa ja olen saanut heiltä luvan toteuttaa kyselyn satunnaisesti valituille eurajokelaisille perheille. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa, miten vanhemmat kuvaavat 1-6-vuotiaiden lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä minkälaista tietoa vanhemmat kokevat tarvitsevansa lasten ravitsemuksesta ja liikunnasta. Vastaamalla kyselylomakkeeseen annatte arvokasta tietoa ja tutkimustulosten pohjalta voidaan kehittää paremmin leikki-ikäisten lasten ravitsemus- ja liikuntaohjausta.

Kyselylomakkeet täytetään nimettömänä ja vastaaminen on vapaaehtoista. Aineisto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään vastaajaa voida tunnistaa työn missään vaiheessa. Opinnäytetyön valmistuttua kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti. Kysely suoritetaan maaliskuun huhtikuun aikana 2011 ja opinnäytetyöni on tarkoitus valmistua syksyllä 2011. **Vastaathan viimeistään to 21.4.2011.**

**Vastattuanne kyselylomakkeeseen, laittakaa se kyselylomakkeen mukana tulleeseen kirjekuoreen ja postittakaa kuoreessa olevaan osoitteeseen. Postimaksut on jo maksettu puolestanne.**

Ystävällisin  
terveisin

Pirita Hatavara  
Terveydenhoitajaopiskelija/SAMK  
E-mail:

pirita.hatavara@student.samk.fi

## TAUSTATIEDOT

Kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.

1. Lasten lukumäärä \_\_\_\_\_ 2. Lapsen/lasten syntymävuodet \_\_\_\_\_

## LASTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Ympyröi sopivin kirjainvaihtoehto alapuolella oleviin väittämiin.

Täysin samaa mieltä    Samaa mieltä    En osaa sanoa    Eri mieltä    Täysin eri mieltä

## 3. Lapsellamme

on säännölliset ruokailuajat    A    B    C    D    E

## 4. Lapsemme

valitsee itse ruokamääränsä    A    B    C    D    E

## 5. Lapsemme valitsee itse, minkälaista ruokaa syö

A    B    C    D    E

## 6. Lapsemme

maistaa mielellään uusia ruokia    A    B    C    D    E

## 7. Ruokailutilanteet

ovat ilmapiiriltään positiivisia    A    B    C    D    E

**8. TV ja pelikoneet**

**suljetaan aina**      **A**      **B**      **C**      **D**      **E**  
**ruokailun ajaksi**

---

Ympyröi sopivin kirjainvaihtoehto alapuolella oleviin väittämiin.

5-7                      3-4                      1-2                      Harvemmin  
kertaa                  kertaa                  kertaa  
viikossa                viikossa                viikossa

---

**9. Lapsemme juo makeutettuja mehuja tai virvoitusjuomia**

**A**      **B**      **C**      **D**

---

**10. Lapsemme syö pitsaa/hampurilaista/ranskalaisia perunoita tai muuta pikaruokaa**

**A**      **B**      **C**      **D**

---

**11. Lapsemme syö herkkuja (esimerkiksi makeisia, makeita leivonnaisia, keksejä tai sipsejä)**

**A**      **B**      **C**      **D**

---

**12. Päivittäinen ruokailu**

**aiheuttaa lapsellemme**      **A**      **B**      **C**      **D**  
**ongelmatilanteita**

---

Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto.

**13. Ohjaamme lastamme maistelemaan erilaisia ruokia**

A. Kyllä

B. Ei, miksi ei \_\_\_\_\_

---

**14. Lapsemme syö päivän aikana eri aterioilla ja välipaloina marjoja/hedelmiä/vihanneksia**

- A. 4-5 kertaa päivässä
- B. 2-3 kertaa päivässä
- C. 0-1 kertaa päivässä

**15. Lapsemme käyttää maitotuotteita päivässä**

(1 annos= 2 dl maitoa, piimää, jogurttia, viiliä tai 2 juustoviipaletta)

- A. 3 annosta tai enemmän
- B. 2 annosta
- C. 0-1 annosta

**16. Meillä palkitaan lasta joskus makeisilla tai muilla herkuilla, kun lapsi esimerkiksi käyttäytyy hyvin/tekee pyydetyn asian/lopettaa kiukuttelun**

- A. Viikoittain
- B. Muutaman kerran kuukaudessa
- C. Harvemmin/tuskin koskaan

**17. Lapsellamme on jokin seuraavista syömispuhmista/ongelmista**

- A. Ruokahaluttomuus
- B. Lapsi syö valikoidusti vain tiettyjä ruoka-aineita
- C: Syömisestä kieltäytyminen
- D: Syötäväksi kelpaamattomien esineiden tai aineiden syöminen
- E: Häiriköinti ruokailutilanteessa
- F: Ahmiminen
- G: Liiallinen syöminen
- H: Muu, mikä? \_\_\_\_\_
- I: Ei ole syömispuhmiä/ongelmia.

**VANHEMPIEN KOKEMA TIEDON TARVE**

Rastita sopivin vaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.

**18. Koemme tarvitsevamme tietoa terveellisistä välipalavaihtoehdoista?**

A. Kyllä. Minkälaista tietoa erityisesti? \_\_\_\_\_

B. Ei



**19. Meillä käytetään ruokailua suunniteltaessa avuksi ruokaympyrää**

- A. Täysin samaa mieltä
- B. Jokseenkin samaa mieltä
- C. Ei samaa eikä eri mieltä
- D. Jokseenkin eri mieltä
- E. Täysin eri mieltä

Lähde: [www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

**20. Minkälaista tietoa koette erityisesti tarvitsevanne lasten ravitsemuksesta?**

---

---

---

---

---

**LASTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET**

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ympyröimällä sopivin vastausvaihtoehto.

**Lapsille suositellaan päivässä 2 tuntia liikuntaa. Liikunta kertyy päivän aikana useammasta pienestä aktiviteettijaksosta, joita ovat esimerkiksi leikkiminen, kävely, juoksu, pyöräily, pelit tai kiipeily.**

Yli 2 tuntia	1-2 tuntia	Alle 1 tunti	Vähemmän
--------------------	---------------	-----------------	----------

---

**21. Arvioi, paljonko lapsi ulkoilee päivän aikana**

**A      B      C      D**

---

**22. Arvioi, paljonko lapsi käyttää päivässä aikaa TV:n katseluun, tietokoneella tai pelikoneella pelaamiseen**

**A      B      C      D**

---



Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
---------------------	--------------	---------------	------------	-------------------

---

**23. Lapsemme**

**liikkuu mielellään**    **A**    **B**    **C**    **D**    **E**

---

**24. Olen huolissani**

**lapseni painosta**    **A**    **B**    **C**    **D**    **E**

---

Lähes päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	Harvemmin
------------------	---------------------	---------------------	-----------

---

**25. Harrastamme**

**perheen kanssa yhdessä jotakin liikuntaa tai liikunnallista leikkiä**    **A**    **B**    **C**    **D**

---

**26. Lapseni liikkuu ohjatusti**

**(esimerkiksi uimakoulussa, lasten jumpassa tai pallokoulussa)**    **A**    **B**    **C**    **D**

---

**VANHEMPIEN KOKEMA TIEDON TARVE**

**27. Haluaisin tietää enemmän lapsen ikäkausittaisesta liikunnallisesta kehityksestä**

- A. Täysin samaa mieltä
- B. Jokseenkin samaa mieltä
- C. Ei samaa eikä eri mieltä
- D. Jokseenkin eri mieltä
- E. Täysin eri mieltä

**28. Haluaisin tietää enemmän paikkakuntani lapsille tarkoitetuista liikuntamahdollisuuksista**

- A. Kyllä
- B. En

**29. Minkälaista tietoa kaipaisitte erityisesti saavanne lasten liikunnasta?**

---

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAAMISESTA!**

## 18. Minkälaista tietoa

koemme	-”Nopea ja terveellinen välipala.”		
tarvitsevamme lasten	-”Erilaisia vaihtoehtoja ettei aina tulisi tarjottua niitä	Vaihtoehtoja	terveelli-
terveellisistä	samoja ruokia.”	sen välipalan valmis-	
välipalavaihtoehtoista?	-”Ideoita terveelliseen välipalaan, vaihtelua leivälle ja hedelmille.”	tukseen	

## 20. Minkälaista tietoa koette

	-”Lisävitamiinien ja kivennäisaineiden tarve.”		
tarvitsevanne erityisesti	-”Tarvittava tieto on kyllä saatavilla. D-vitamiinin		
lasten ravitsemuksesta?	annostus ehkä tällä hetkellä ajankohtainen asia.”		
		Vitamiinien tarve	
-”Vinkkejä ruuanlaittoon. Miten tehdä			
ruokaa koko perheelle siten ettei tarvitse ottaa			
taaperonkaan ruokaa erikseen ennen maustamista.”		Kielletyt ruoka-aineet	
-”Lapsemme ovat kaikkiruokaisia. Näin ollen mieltäni			
askarruttaa, että onko jotain ruoka-aineita, joita ei			
suositella esim. graavilohi, maksa, homejuustot.”			
-”En oikein tiedä. Tietoa löytyy netistäkin valtavasti.		Tiivistetty tieto	
Ehkä neuvolasta kaipaa lyhyttä ja			
ytimekästä tietoa – ne tärkeimmät mitä sieltä tähänkin			
asti on saanut.”			

## 29. Minkälaista tietoa koette

	-”Millaisia taitoja tai herkkyyksia taidoissa on		
tarvitsevanne erityisesti	minkäkin ikäisenä.”		
	-”Eniten noista liikuntamahdollisuuksista.”	Liikunnallinen kehiti-	
lasten liikunnasta?	-”Erityisesti vanhempi ja lapsi liikuntamahdollisuuksista.”	tyminen	
	-”Minkälaisia ryhmiä tai liikuntapaikkoja ja		
	mahdollisuuksia on olemassa.”	Liikuntamahdolli-	
	-”Tietoa pienten lasten liikunnasta.”	suudet	