



OPAS

Leikki-ikäisen lapsen painonhallintaan ♥

Mänttä-Vilppulan Lastenneuvola
2016

Sisällys

Esipuhe.....	2
Lapsen painonhallinta	3
Terveyttä edistävää syömistä	5
Leikki-ikäisen ruokavalio ja ruokasuositukset	6
Ruokailutilanne	12
Välipalareseptejä	16
Liikkuminen tukee painonhallintaa.....	20
Perheliikunta.....	22
Omia muistiinpanoja:	25
Lisätietoa:	26

Tämä opas on osa opinnäytetyötä

Tekijä & kuvat: Annika Reinikka

Tampereen ammattikorkeakoulu

Maaliskuu 2016

Esipuhe

Hyvä Vanhempi.

Tämä opas on Teille avuksi lapsenne painonhallintaan. Opas on pyritty sovittamaan lapsiperheen arkeen ja tarpeisiin sopivaksi.

Lapsen normaalista poikkeavaan painonnousuun tulee kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa, koska sillä voi olla vakavia seurauksia painon noustessa ylipainoksi tai lihavuudeksi määritetylle tasolle.

Hyvin usein lapsena muodostunut ylipaino tai lihavuus jatkuu myös aikuisuuteen. Tällöin riski sairastua moniin vakaviin liitännäissairauksiin kasvaa, ja ne voivat puhjeta yhä nuoremmalla iällä.

Leikki-ikäinen lapsi ei kykene tekemään päätöksiä omasta terveydestään vaan hän tarvitsee siihen aikuisen apua. Aikuinen on vastuussa lapsen ruoan laadusta ja liikunnan määrästä noin 12-ikävuoteen asti.

Painonhallinnalla pyritään vaikuttamaan terveystottumuksiin, jotka parhaimmillaan ovat käytössä loppuelämän. Tämä opas Teitä auttaa kiinnittämään huomiota lapsenne ruokailu- ja liikuntatottumuksiin.

Koko perheelle paras ruokavalio on terveyttä edistävä ruokavalio ja sitä pyritään tämän oppaan avulla havainnollistamaan. Liikuntatottumuksiin vaikutetaan leikki- ja arkiliikunnan lisäämisellä. Lisäksi tulee kiinnittää huomiota lapsen riittävään liikkumattoman ajan rajoittamiseen.

Opasta tehdessä on käytetty materiaalina uusimpia suosituksia sekä tutkimuksia leikki-ikäisen lapsen ruokavaliosta ja liikunnasta sekä niiden merkityksestä painonhallintaan. Lisätietoa saat kysymällä lapsesi terveydenhoitajalta.

Lapsen painonhallinta

Lapsen paino nousee tavallisesti samasta syystä kuin aikuisillakin:

energiaa saadaan kulutukseen nähden liikaa. Tämän aiheuttaa usein ruoan liian suuri energiapitoisuus (vähäisesti kasvikunnan tuotteita, rasvaiset ja sokeriset tuotteet) sekä epäsäännöllinen syöminen, mistä seuraa usein napostelua. Arki- ja leikkiliikunnan vähyys suhteessa runsasenergiseen syömiseen lisää riskiä painon liialliseen nousuun.

Tavallisen lihomisen kasvavilla lapsilla erottaa sairauden aiheuttamasta lihomisesta siitä, että tavallisessa lihomisessa pituuskasvu kiihtyy tai jatkuu ennallaan. Sairaudesta johtuva lihominen vaikuttaa yleensä myös pituuskasvun hidastumiseen tai pysähtymiseen.

Lapsillakin käytetään painonhallintaa, kun paino alkaa nousta liikaa. Aikuisen kohdalla puhutaan usein painonhallinnalla laihduttamisesta, **mutta lapsi ei koskaan laihduta.** Kasvavalla lapsella painonhallinnan tarkoitus on tehdä **elintapamuutoksia**, ei karistaa kiloja.

Lapsen painon nousu pyritään pysäyttämään elintapamuutoksien avulla ja odotetaan normaalin pituuskasvun tasoittavan painoa. **Ruoan käytön rajoittamiseen lapsella voi aina liittyä vakava riski sairastua syömishäiriöön.** Lapsen ulkomuodosta ei saa myöskään ikinä huomauttaa negatiiviseen sävyyn, etenkin aikuinen.

Painonhallinnalla pyritään tekemään pysyviä muutoksia etenkin lapsen ruoka- ja liikuntatottumuksiin. Ruokatottumuksiin puututaan, koska ne ovat keskeinen osa painonhallintaa. Ruokatottumuksissa korostetaan **terveyttä edistäviä ruokavalintojen** sekä **säännöllisen ateriarytmin** tärkeyttä. Lisäksi arki- ja leikkiliikuntaa lisätään sekä ruutu-aikaa suhtautetaan liikkumisen määrään. Myös lapsen riittävä uni ja lepoaika on turvattava.

Kotona kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että epäterveelliset ruoka-aineet on poistettu kokonaan tai siirretty pois näkyvistä. Lisäksi viihdemedian äärellä istumista rajoitetaan järkevästi ja ulkoilmassa liikutaan reippaasti ainakin kerran päivässä. Sen sijaan terveellisiä ruokia tuodaan enemmän esille ja helposti saataville, sekä kannustetaan lasta ulkoiluun näyttämällä vanhempana esimerkkiä.

Uusien elintapamuutoksien omaksumiseen voi mennä aikaa.

Lipsahduksiakin vanhoihin tottumuksiin sattuu, mutta niitä on hyvä käyttää mahdollisuutena oppimiseen.

Lapsi tarvitsee painonhallinnassa paljon aikuisen mallivaikutusta sekä kannustamista ja kiittämistä!

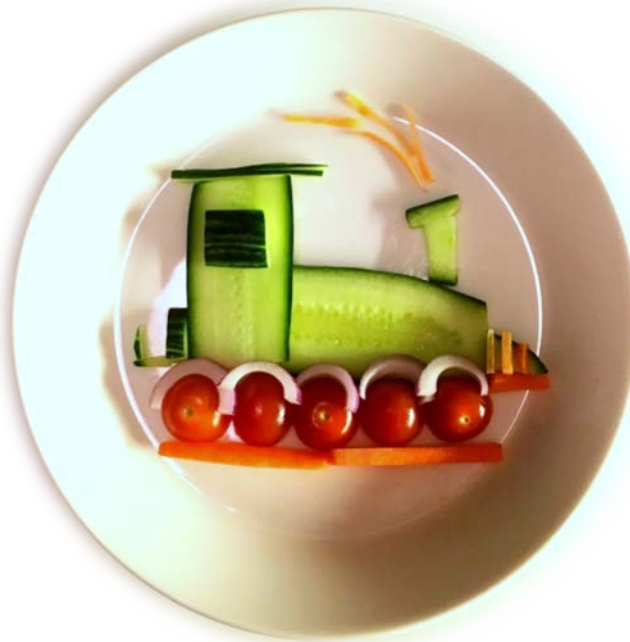


Terveyttä edistävää syömistä

suositellaan kaikille iästä riippumatta. Koko perhe voi siis syödä samaa ruokaa, mikä olisikin ihanteellista.

Kun ravitsemus on kokonaisuutena kunnossa, eivät yksittäiset herkuttelupäivät kaada hyvää ravitsemusta. Ratkaisevampaa on, mitä valitaan osaksi ravitsemusta **päivittäin**, kuin satunnaisesti nautitut ruoka-aineet. Karkki- ja herkkupäivistä ei siis tarvitse luopua, mutta niitä tulisi olla korkeintaan kerran viikossa.

Jo varhaislapsuudesta lähtien noudatettu terveyttä edistävä ruokavalio ylläpitää hyvinvointia ja vähentää ylipainoa sekä siihen liittyvien liittänsairauksien riskiä.



Leikki-ikäisen ruokavalio ja ruokasuositukset

Tästä alkaa 3-6-vuotiaan ruokasuositukset. Perehdytään millaisiin asioihin päivittäisen ruoan valinnassa olisi hyvä kiinnittää huomiota, jotta se olisi painonhallintaa tukevaa:

Terveyttä edistävä syöminen **perustuu kasvikunnan tuotteisiin**. Kasvikunnan tuotteita ovat mm. **täysjyvävilja, kasvikset, marjat ja hedelmät**. Täysjyvävalmisteet sisältävät runsaasti kuitua ja ravintoaineita.

Runsaskuituiset tuotteet edistävät suolen toimintaa ja ehkäisevät ummetusta. Kuitu pitää myös pitkään kylläisenä ja helpottaen siten painonhallintaa.



- ♥ *Lapsen tulisi syödä kasvikunnan tuotteita, eli marjoja, hedelmiä, kasviksia, ja vihanneksia, **noin viisi oman kouran kokoista annosta päivässä**. Annoskoko siis kasvaa lapsen kasvaessa. Tarve täyttyy, kun joka aterialla on kasvikunnan tuotteita jossain muodossa.*
- ♥ *Täysjyväviljavalmisteita suositellaan **lapselle vähintään 4 annosta päivittäin**. Annoksella tarkoitetaan **noin 1dl** keitettyä pastaa, riisiä, puuroa tai yhtä leipäviipaletta.*
- ♥ *Lasten kuitujen saantisuositus **on 2-5-vuotiailla vähintään 10-15g/vrk ja 6-9-vuotiailla 15-20g/vrk**.*
- ♥ *Päivittäin käytetyssä leivässä olisi hyvä olla **ravintokuitua vähintään 6g/100g**.*

- ♥ Päivittäin käytetyissä muroissa ja mysleissä olisi hyvä olla **kuitua yli 10g/100g**. Sekä tuotteiden täysjyväosuus tulisi olla **yli 80 %**.
- ♥ Kotona käytettävät viljatuotteet kannattaa vaihtaa täysjyvävalmisteisiin. Korvaaminen voidaan aloittaa lisäämällä pikku hiljaa täysjyvätuotteita normaalisti käytettävän tuotteen joukkoon.

Lapsi tarvitsee rasvoja mm. kasvuun ja kehitykseen sekä erilaisiin kehon toimintoihin. Paras rasvalaatu elimistölle **on tyydyttymätön rasva eli pehmeä rasva**. Pehmeän rasvan lähteitä ovat **kasviöljyt ja margariinit**. Muita pehmeiden rasvojen lähteitä ovat **pähkinät, siemenet, manteli sekä avokado**.

- ♥ Lapselle riittävä määrä pehmeitä rasvoja **on 20-30g, joka vastaa 1,5-2rkl kasviöljyä tai 4-6tl kasvimargariinia**. Tämä määrä täyttyy, kun ruoanlaitossa ja leivänpäällä käytetään päivittäin pehmeitä rasvoja.
- ♥ Lapsi voi syödä suolaamattomia ja sokeroimattomia runsaasti energiaa sisältäviä pähkinöitä sekä siemeniä **noin 15g päivässä**.
- ♥ Leivän päällä käytetyn rasvan tulisi sisältää **vähintään 60% kasvimargariinia**. Päivittäiseen ruoanlaittoon sopii kasvimargariinin lisäksi hyvin esimerkiksi oliivi-, rypsi- tai rapsiöljy.
- ♥ Kaupasta valmiina myytäviä salaatikastikkeita kannattaa osittain korvata kasviöljyillä. Öljyä voi maustaa itse lisäämällä esim. sitruunan mehua ja mausteita.
- ♥ **Kalasta saatava rasva on terveydelle parasta**. Tästä syystä kalaa suositellaan syömään useamman kerran viikossa.

Hyviä vähärasvaisia ja proteiinipitoisia vaihtoehtoja ruoalle ovat **kala** sekä **nahaton siipikarja eli broileri ja kalkkuna**. Lihatuotteiden ohella **kananmunasta ja palkokasveista** lapsi saa myös proteiinia.

- ♥ *Kalaa ja nahatonta siipikarjaa suositellaan kutakin syötäväksi **2-3 kertaa viikossa**. Eli lähes päivittäin.*
- ♥ *Palkokasvit ovat erinomainen proteiinin lähde, niitä suositellaan tarjoamaan pääaterialla **viikoittain**.*
- ♥ *Kananmunia voi huoletta syödä **2-3 kappaletta viikossa**.*
- ♥ *Leikki-ikäisen punaisen lihan saantisuositus on **enintään noin 250g viikossa**. Punainen liha sekä nakit, makkarat ja leikkeleet **eivät siis kuulu päivittäiseen ruokavalioon**.*
- ♥ *Lihatuotteissa saa olla rasvaa **enintään 10 %**. Poikkeuksena on kala, jonka rasva on pääsääntöisesti hyvälaatuista.*

Ruokavaliossa **suositaan rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita**, joiden käyttö on myös tutkitusti yhteydessä parempaan painonhallintaan. Tämä johtuu siitä, että maitovalmisteissa rasvasta 2/3 on tyydyttynyttä eli kovia rasvoja. Ne ovat terveyden kannalta huonompi vaihtoehto.

- ♥ *Päivän aikana lapsen tulisi saada **4dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 1 viipale juustoa**.*
- ♥ *Nestemäiset maitovalmisteet saivat sisältää **rasvaa enintään 1 % sekä juustot enintään 17 %**.*

Ruokajuomaksi suositellaan **vettä, suolatonta kivennäisvettä tai rasvattomia maitovalmisteita**. Lapsen nestetarve on noin 1,5-2 litraan päivässä.

- ♥ Nesteitä tulisi nauttia yhtä säännöllisesti kuin aterioita.
- ♥ Vesi on lapselle paras janojuoma.
- ♥ Täysmehua tai tuoremehua voi juoda **yhden lasillisen** päivässä aterian yhteydessä. Silloin mehun sokeri ei kuormita hampaita eikä lisää saatavaa energiamäärää tarpeettomasti.
- ♥ Lapsille ei suositella runsaasti kofeiinia sisältäviä tuotteita, koska kofeiinimyrkytyksen riski on lapsilla suurempi kuin aikuisilla. Lapsille turvallinen määrä **kofeiinia on 3mg/painokilo/vrk**. Kofeiinia lapsi saa esimerkiksi kolajuomista, energijuomista, kaakaosta ja suklaasta. (0,5l kolajuoma pullossa on 65mg kofeiinia, määrä kattaa n. 21kg painoisen lapsen koko päivän kofeiiniannoksen.)

Sokeria on monessa ruoassa. Sokerin määrään on syytä kiinnittää huomiota, koska se tunnetusti lisää ylipainon riskiä ja vaikeuttaa painonhallintaa.

- ♥ Lapsen päivittäisestä kokonaisenergiamäärästä **enintään 10 %** saisi tulla **sokerista**. Määrä ei ole suuri ja se täyttyy helposti tavanomaisesta ruokailusta.
- ♥ Hedelmien ja marjojen sisältämiä luontaisia sokereita **ei** lasketa vältettäväksi sokeriksi. Niitä saa syödä ilman rajoituksia. Huomioi kuitenkin hedelmätäysmehut, joissa on yhtä paljon sokeria kuin limsoissa.
- ♥ Säännöllisesti käytettävissä muroissa ja mysleissä sokeria saisi olla **enintään 16g/100g**.

- ♥ Maitotuotteiden **hiilihydraattimäärä** olisi hyvä olla **enintään 12g/100g**. Sokerillisista jogurteista voi opetella pois lisäämällä sen joukkoon ensin puolet maustamatonta jogurttia.
- ♥ Ruokien maustamiseen voi käyttää vanilja- ja kanelitankoja, sitrushedelmien kuorta, muskottipähkinää, inkiväriä tai tummaa kaakaojauhetta sokerin sijasta

Suolaa on luontaisesti lähes kaikissa elintarvikkeissa. Suola vaikuttaa epäedullisesti munuaisten toimintaan ja siten nostaa verenpainetta, joka lisää riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin.

- ♥ Mikäli pakkaukseen on merkitty suolan sijasta natrium, saadaan suolapitoisuus kertomalla ilmoitettu natrium-määrä 2,5:llä.
- ♥ 2-10-vuotiaiden suolan saannin tulisi olla **enintään 3-4g/vrk**. Määrä täyttyy tavanomaisesta ruokailusta ilman, että ruokiin tarvitsee lisätä yhtään suolaa.
- ♥ Leivässä saisi olla suolaa korkeintaan **0,7g/100g**
- ♥ Päivittäin käytetyissä muroissa ja myseleissä saisi olla **suolaa enintään 1 %**.
- ♥ Liha ja kalatuotteissa saa olla suolaa **enintään 1 %**. Lihaleikkeleitä voi esimerkiksi vaihtaa vähäsuolaisempiin broileri- ja kalkkunavalmisteisiin.
- ♥ Päivittäin käytetyssä juustossa saisi olla suolaa **enintään 1,2 %**.
- ♥ Ylimääräiseen suolan käyttöön ruoanlaitossa kannattaa kiinnittää huomiota. Esimerkiksi keitinvedestä suolan voi jättää kokonaan pois.

Osaksi terveellistä ravitsemusta Suomessa suositellaan D-vitamiinilisää. Monipuolisesta ruoasta ei yksistään saada tarpeeksi D-vitamiinia. D-vitamiini ehkäisee lapsilla riisitautia ja myöhemmällä iällä luustonhaurastumista, eli osteoporoosia.

- ♥ 3-6-vuotiaalle **D-vitamiinin** saantisuositus olisi **7,5 µg (mikrogrammaa) päivässä** monipuolisen ravinnon lisänä ympäri vuoden.
- ♥ Riittävän määrän D-vitamiinia saa myös juomalla päivittäin puoli litraa **vitaminoitua** maitoa, käyttämällä vitaminoitua rasvavitettä ja syömällä kahdesti viikossa kalaa.

Valmisruokia käytettäessä tulee tuotteiden valinnassa kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin:

- ♥ Rasvapitoisuus on **enintään 5g/100g**.
- ♥ Suolapitoisuus on **enintään 0,8 %**.
- ♥ Valmisruokia voi monipuolistaa lisäämällä esimerkiksi kasvisten määrää tai valmistamalla salaatin ruoan lisäksi.



Kaupassa asiointi saattaa aluksi tuntua turhautavalta, kun tuoteselosteet eivät vielä ole tuttuja.

Kannattaa ottaa tavoitteeksi tutustua joka kauppakerralla vain yhteen uuteen tuotteeseen.

Pikku hiljaa kaupassa käynti nopeutuu, kun voi valita jo tuttuja terveellisempiä tuotteita.

Ruokailutilanne

Terveyttä edistävän ruokavalion perusta **on säännöllinen syöminen.**

Pienet lapset tarvitsevat ruokaa usein, koska he eivät kykene syömään suuria määriä kerralla.

- ♥ Syömistä suositellaan **3-4 tunnin välein eli noin 4-6 ateriaa päivässä.**
- ♥ Liian **pitkät ateriavälit** altistavat lapsen turhalle napostelulle ja hallitsemattomalle syömiselle. Napostelu aterioiden välillä on haitaksi myös hammasterveydelle.
- ♥ Lounaan ja päivällisen suunnitteluun kannattaa käyttää lautasmallia. Lautasmallissa lautanen jaetaan kolmeen osaan: $\frac{1}{2}$ lautasesta täytetään kasvikunnan tuotteilla (kasvikset, vihannekset, juurekset) ja $\frac{1}{4}$ kuidun lähteillä (peruna, pasta, riisi) ja loput $\frac{1}{4}$ täyttyy proteiinista (kala, kana, palkokasvi, liha)
- ♥ Aterioiden suunnittelu tai niiden etukäteen valmistaminen valmiiksi pakkaseen helpottaa kiireessä.
- ♥ Välipaloiksi soveltuvia hedelmiä ja kasviksia voi tehdä jääkaappiin valmiiksi käsiteltyinä tai pöydälle helposti saataville.

Koko perheen rauhallinen ruokahetki on kaikille mieluisa

- ♥ Lapselle ilmoitetaan ruoka-ajan lähestymisestä hyvissä ajoin, jotta hän ehtii lopettamaan leikkinsä rauhassa.
- ♥ Ruokailutilanteet tulee rauhoittaa ylimääräiseltä hälinältä. Tv suljetaan ja lelut jätetään omalle paikalleen. Myös puhelimen ja tablettien käyttö olisi suotavaa jättää ruokailun ajaksi pois.

- ♥ Ruokailutilanteesta tulee lapselle mieluisampi, jos hänellä on ruokapöydässä oma paikka ja hänellä on sopivat ruokailuvälineet.
- ♥ Ruokapöydässä opetellaan yhdessä hyviä pöytätapoja ja oman ruoan annostelua. Lapsen annetaan itse päättää, paljonko ruokaa lautaselle laitetaan, koska sitä saa tarvittaessa lisää.
- ♥ Lapsen on hyvä antaa itse valita pieniä asioita ruokailun suhteen. Esim. ottaako leipää, juoko vettä vai maitoa jne. Nämä pienet päätökset vahvistavat lapsen itsetuntoa.
- ♥ Ruokapöytään tuodaan ruokia, mitä kaikki voivat syödä. Rajoitukset kannattaa siis miettiä jo etukäteen ennen ruoanlaittoa. Ihanteellista olisi että koko perhe syö samaa ruokaa. Lapselta ei voi odottaa ymmärrystä siihen, miksi hän syö parsakaalia kun muut hampurilaista.

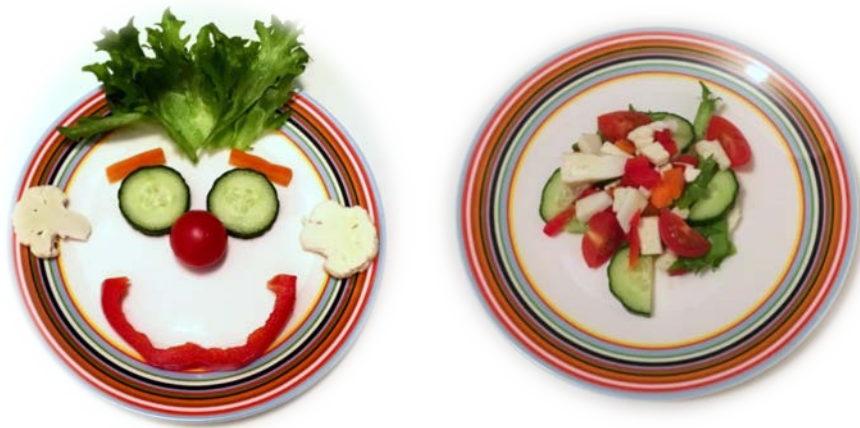
Pakottaminen johtaa helposti vastenmielisyyden kehittymiseen

- ♥ Lapsi tietää itse parhaiten milloin oma vatsa on täynnä. **Ruokaa saa jättää** lautaselle. **Pakottamista ei saa olla.**
- ♥ Yleensä, jos yhdellä aterioinnilla ruokailu on niukkaa, lapsella on nälkä jo seuraavan aterian koittaessa, kunhan napostelua ei sallita välissä.
- ♥ Tutkimusten mukaan painostamisesta on **enemmän haittaa kuin hyötyä**, etenkin leikki-ikäisillä. Pakottaminen tai painostaminen ei edistä ruoan syömistä, **mutta lisää vastenmielisyyttä** kyseistä ruokaa kohtaan. Pakottamisen vaikutukset näyttävät kestävän **aikuisikään asti.**
- ♥ Lapselle **jo yksi epämiellyttävä** syöntikokemus, pahoinvointitilanne tai pakottaminen voi **riittää vastenmielisyyden syntymiseen.**

Maistelemalla uudet maut tulevat tutuksi

Pienille lapsille on hyvin tyypillistä, että he vierastavat vieraita makuja.

- ♥ Yleensä uusi maku tulee tutuksi **10-15 maistamiskerran jälkeen**.
- ♥ Yhtä uutta makua kannattaa tarjota joka ruoalla maistettavaksi. Sitkeästi yrittämällä se saattaa jossain vaiheessa tulla syödyksi kokonaan.
- ♥ Vanhempien keuhut ovat lapselle tärkeitä hänen rohkaistuessa maistamaan ja oppiessa uusia tapoja..
- ♥ Tässäkin vanhempien oma esimerkki on lapselle kullan arvoinen.



*Asettele uudet maut lapselle mielenkiintoiseen muotoon.
Tämä lisää lapsen kiinnostusta maistamaan.*



Kuvissa on samat kasvikset aseteltuna sekä sekoitettuna.

Ruoalla palkitseminen hämmentää lapsen tietoisuutta terveellisestä ja epäterveellisestä

On hyvin yleistä, että ruokailua palkitaan herkuilla. Varsinkin, jos kyseessä on lapsen mielestä jokin epämiellyttäväksi koettu ruoka.

- ♥ Palkitseminen epäterveellisellä herkulla johtaa usein siihen, että **terveellisestä ruoasta tulee entistä vähemmän haluttu**, mutta **epäterveellisestä palkinnosta vieläkin halutumpi**.
- ♥ Houkuteltaessa lapsi epäterveellisen palkinnon avulla syömään terveellistä ruokaa menee hänen käsitys terveellisestä ja epäterveellisestä ruoasta täysin sekaisin. **Lapsi ei tällöin opi erottamaan terveellistä epäterveellisestä**.
- ♥ Varminta on, **ettei lasta palkitse ruualla** ollenkaan. Sen sijaan **kehut ja kiitokset** ovat lapselle vaarattomia ja tervetulleita.
- ♥ Joskus palkitseminen voi olla välttämätöntä. Siitä ei ole haittaa, jos se **ei muodostu jokapäiväiseksi tavaksi**.

Välipalareseptejä

Välipalat voi valmistaa yhdessä lapsen kanssa. Kaupasta valitut hedelmät ja kasvikset tulevat yhdessä tutuiksi niitä tutkimalla, käsittelemällä ja maistelemalla.

Itse tehtyjen välipalojen idea on, että niihin **ei lisätä sokeria**. Marjojen ja hedelmien oma sokeri riittää makeutukseen. Ne ovat siis terveellisempi vaihtoehto välipalaketkiin. Ja mikä parasta, niillä saa herkutella niin paljon kuin jaksaa!

Lapsen saa helposti innostumaan uusista ruoista, kun sen ulkonäköön ja tarjoilutapaan panostetaan. Pienellä vaivalla voi lohtia hymynaaman aamupuuroon tai sydämen leivän päällyksistä. Useimmat lapset haluavat myös, että ainekset on eroteltu omiksi lohkoiksi lautaselle eikä sekoitettu.



Jogurtti annos

Korvaa esimerkiksi kaupasta ostetut kalliit ja runsaasti piilosokeria sisältävät vanukkaat ja valmiiksi maustetut jogurtit itse valmistetulla terveellisellä vaihtoehdolla.



Tarvitset:

- ♥ Maustamatonta ja rasvatonta jogurttia

Lisukkeeksi:

- ♥ marjoja
- ♥ hedelmiä

Lisukkeet voivat olla tuoreita tai pakkasesta. Lisukkeet voi joko pilkkoa jogurtin sekaan tai valmistaa sosetta sauvasekoittimella.

- ♥ *Vaihtelee pohjaa täysjyväpuuroon, maustamattomaan ja rasvattomaan rahkaan tai viiliin.*
- ♥ *Marjoja ja hedelmiä vaihtelemalla saa aina uusia makuja aikaan.*
- ♥ *Voit valmistaa myös hedelmäsalaatin tai marjasekoituksen jättämällä pohjan pois.*



Samoista aineksista voi tehdä helposti myös juotavan välipalan eli smoothien.

- ♥ Soseuta ainekset sauva- tai tehosekoittimella.
- ♥ Laittamalla sekaan 1rkl täysjyväpuurohiutaleita saa helposti lisättyä välipalan kuitupitoisuutta.
- ♥ Soseutettuihin välipaloihin pystyy helposti lisäämään myös pähkinöitä ja siemeniä.

Annoksesta saa näyttävän, kun sen kaataa jalalliseen lasiin sekä lisää pillin tai hedelmäsiivun lasin reunaan.

Jäädytetyt herkut

Nämä herkut voi valmistaa lapsen kanssa yhdessä valituista raaka-aineista. Nämä ovat oikein maistuvia ja raikkaita vaihtoehtoja kaupasta saataville sokeripommeille.

Tarvitset:

- ♥ Maustamatonta rasvatonta jogurttia
- ♥ tuoreita marjoja (esim. mansikka, mustikka) ja/tai
- ♥ tuoreita hedelmiä (esim. kiivi, ananas, päärynä)

Herkut voi valmistaa monella tapaa:

- ♥ 1. tapa on sekoittaa ja soseuttaa ainekset keskenään. Sen jälkeen kaataa seos mehujäämuotteihin.
- ♥ 2. tapa valmistaa on soseuttaa tuoreet marjat/hedelmät. Lisää mehujäämuottiin aluksi hieman jogurttia, jonka jälkeen kerros marjoja/hedelmiä. Jatka vuorottelua kunnes muotti on täynnä.
- ♥ 3. tapa on valmistaa kummalla tapaa vain, mutta jättää jogurtti kokonaan pois. Tuoreista hedelmistä ja marjoista voi valmistaa sosetta ja valuttaa kerroksittain muotteihin.

Anna olla pakkasessa noin 6 tuntia ja herkut ovat valmiita.



Dippikasvikset

Nämä ovat nopeita ja helppoja tehdä ja ne sopivat arkeen sekä juhlaan. Tuoreilla kasviksilla korvataan usein epäterveelliset suolaiset ja rasvaiset sipsit. Valitsemalla dipin tekoon rasvattoman kermaviilin ja vähäsuolaisen dippijauheen nämä sopivat hyvin myös välipalaksi. Toki tuoreet vihannekset maistuvat myös ilman dippiäkin.

Tarvitset:

- ♥ Rasvatonta kermaviiliä
- ♥ Mahdollisimman vähäsuolainen dippijauhe

Mieluisia ja kokeilemisen arvoisia kasviksia esim.

- ♥ Kurkkua
- ♥ Porkkanaa
- ♥ Kukkakaalia
- ♥ Paprikaa

Sekoita kermaviili ja dippi. Anna maustua jääkaapissa kasvien pilkkomisen ajan.

Pese ja kuori kasvikset jos tarpeen. Kasviksista voi pilkkoa minkä mallisia vain.



Liikkuminen tukee painonhallintaa

Liikuntasuositukset kehottavat alle kouluikäistä lasta liikkumaan päivän aikana **reippaasti vähintään 2 tuntia**. Reipas liikunta tarkoittaa punaisia poskia ja selvää hengästymistä. Päivän liikunta voi jakautua useampiin **vähintään 10 minuutin jaksoihin**. Lisäksi tulisi **välttää yli 2 tunnin yhtäjaksoista istumista**.

Ruutuaika olisi hyvä **rajata myös 2 tuntiin päivässä**. Hyvä perussääntö on, että lapsen päivässä on **yhtä paljon liikuntaa, kuin ruutuaikaa**.

Aikuisen tulee huolehtia, että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti, vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä.

3-6 -vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Tämä tarkoittaa sitä, että **lapsi ei liiku järkisyistä, vaan liikunnan ilosta, uteliaisuudesta sekä halusta kokeilla omia voimiaan ja taitojaan**.

Liiallinen varoittelu, kieltäminen ja hyssyttely karkottavat helposti ilon lapsen toiminnasta. Pienet naarmut ja kolhut kuuluvat lapsen leikkiin ja liikuntaan, niiden kautta lapsi kehittyy. Liikkumalla lapsi oppii myös välttämään tapaturmia.

Vanhempien kehu ja kannustus ovat lapselle tärkeitä myös liikunnan suhteen. Aineeton palkitseminen lisää tutkitusti lapsen liikuntaa, tapahtuu se sitten liikunnan harrastamisesta tai liikkumattoman ajan vähentämisestä.



Liikunta tekee hyvää isoille ja pienille

- ♥ Liikkumista kannattaa pitää osana arkielämää, sen ei tarvitse olla erikseen suunniteltua toimintaa. Suosikaa liikkumista pyörällä tai kävellen autoilun sijasta. Vanhempi on lapselle malli omalla esimerkillään.
- ♥ Lasten kanssa yhdessä liikkuminen on mahdollisuus perheen yhteiseen laatu-aikaan ja siten vahvistaa perheen välistä vuorovaikutusta.
- ♥ Varatkaa viikosta alkuun ainakin yksi päivä, jolloin teette koko perheen kesken yhdessä jotain mukavaa ja liikunnallista.
- ♥ Kutsukaa ystäväperheitä mukaan ja viettäkää yhdessä aikaa esimerkiksi ulkona liikuntaleikkien merkeissä.
- ♥ Hyödyntäkää paikkakunnan tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja käykää yhdessä tutustumassa niihin. (Uimahalli, jäähalli, hiihtoladut, pulkkamäet, leikkipuistot, laavut, metsäpolut..)

Liikkuva lapsi on todennäköisesti liikunnallinen myös aikuisena.



Perheliikunta

Tässä on esiteltynä muutamia ehdotuksia perheen kanssa kokeiltavaksi. Opeta lapselle omat lempileikit lapsuudestasi (tuikkis, polttopallo, tervapata, twist, hyppynarutorut..). Lapsi riemastuu suuresti, kun huomaa aikuisten lähtevän mukaan leikkimieliseen kisailuun.

Kirkonrotta

Tarvitset:

- ♥ 4-15 leikkijää
- ♥ sopivan piha-alueen

Näin se menee:

Yksi on Kirkonrotta. Kirkonrotalle valitaan pesäpaikka, joka on helposti saatavilla ja kestää kovaakin paukutusta. Kirkonrotta laskee ääneen ennalta sovittuun lukuun asti. Muut piiloutuvat niin hyvin kuin pystyvät valitulle alueelle. Kirkonrotan tehtävänä on löytää nuo piileskelijät ja huutaa heidän nimensä nähtyään koskettaen samanaikaisesti pesänsä seinään: ''(nimi)-rotta nähty!'' . Leikkiä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki piileskelijät on saatu kiinni ja nimet huudettu pesän seinään.

Piilossa olevat voivat myös pelastautua ehdittyään ennen Kirkonrottaa perille ja huutaen ''oma rotta pelastettu''. Toinen vaihtoehto on pelastaa jo kaikki kiinni jääneet huutaen ''kaikki rotat pelastettu''. Ensimmäisenä kiinni jäänyt piileskelijä on seuraava Kirkonrotta.

Retkeily

Retkeilyä voi tehdä jokaisena vuodenaikana, kunhan pukeutuminen on sopiva. Hyödyntäkää paikkakunnan valmiita merkittyjä reittejä tai vaikka kodin lähimetsää. Talvella, kun jäät kantavat, on jännittävää mennä esimerkiksi hiihtäen tai luistellen käymään saassa, minne ei kesällä ilman venettä pääse.

- ♥ *Retkipäivää voi suunnitella myös etukäteen tekemällä esimerkiksi kuvallisen muutaman kohdan tehtävälistan, hyödyntäen nettiä ja kirjoja.*
- ♥ *Matkalta voi etsiä vuodenaikojen mukaan esimerkiksi erilaisia sieniä, marjoja, kukkia, lehtiä, eläinten jälkiä, hyönteisiä, kevään merkkejä, lintuja yms. Mukaan kannattaa siis ottaa tyhjä pussi tai rasia jos matkan varrelta löytyy syötäviä aarteita.*
- ♥ *Lapsi oppii havainnoimaan ympäristöään ja seuraavalla kerralla saattaa osata itsekin jo nimetä kohteita.*
- ♥ *Retki voi huipentua laavulla tai merkityllä nuotiopaikalla vietettyyn välipalaketkeen. Myös piknik uimarannalla tai omalla pihalla on lapselle elämys.*

Olympialaiset

Olympialaisista saa mukavan perinteen ja sitä voidaan leikkiä jokaisena vuodenaikana. Olympialaiset soveltuu leikittäväksi myöskin isommalla porukalla. Kutsu siis sukulaisia ja ystäväperheitä mukaan.

Tarvitset:

- ♥ *Sopiva määrä erilaisia kilpailulajeja ja hieman luovuutta. Mitä erikoisempia, sitä hupaisampaa tulee olemaan. Tärkeintä on, että jokainen pystyy osallistumaan.*
- ♥ *Pukeutuminen sään mukaan*
- ♥ *Pistetaulukko*
- ♥ *Itse tehdyt mitalit, ei toki pakollinen, mutta saavutuksia voidaan muistella seuraavissa olympialaisissa.*
- ♥ *Leikkimielisyyttä, ei liiallista kilpailuhenkeä.*
- ♥ *Jos osallistujia on paljon, voitte muodostaa joukkueet.*

Tässä muutama esimerkki kilpailulajeihin:

- ♥ *Saappaanheitto, renkaanheitto, tikanheitto, petanque*
- ♥ *Hiihtäminen nurmikolla tai takaperin*
- ♥ *Esterata sokkona parin neuvoessa reittiä*
- ♥ *Pituushyppy*
- ♥ *Golf, keilaus*
- ♥ *Pikajuoksu, jossa lisähaasteena esim. "yrjönpyörä": Tarvitset kepin. Aseta otsa kepin toiseen päähän ja toinen pää maahan. Toinen vaihtoehto on nostaa keppi pään yläpuolelle ja kääntää katse siihen. Pyörähdä noin 10 kertaa ympäri ja sen jälkeen lähde kiertämään sovittu piste. Ottakaa aikaa. Paras paikka tämän toteutukseen on aukea paikka, jossa ei ole törmäysvaaraa..*

Keksikää yhdessä lisää ja pitäkää hauskaa!



Omia muistiinpanoja:

Lisätietoa:

Oppaassa käytettyjä lähteitä:

♥ *Syödään yhdessä - ruokasuositukset perheelle 2016*

♥ *Neuvokas perhe. Iloa, innostusta ja kannustusta elintapoihin.*

www.neuvokasperhe.fi

♥ *Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Lapsen normaalin kasvuun ja kehitykseen liittyvää tietoa*

www.mll.fi

♥ *Opinnäytetyö: Leikki-ikäisen lapsen painonhallinta. Tampereen ammattikorkeakoulu. 2016*