

Matleena Tiainen

Lasten ravitsemusohjaukseen tarkoitettut ateriakuvat

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Matleena Tiainen

Työn nimi: Lasten ravitsemusohjaukseen tarkoitettut ateriakuvat

Ohjaaja: Soili Alanne

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 34

Liitteiden lukumäärä:4

Suomen Diabetesliitto ry on julkaissut jo useita vuosia erilaisia repäisylehtiöitä esimerkiksi ateriakuvista. Repäisylehtiöt on tarkoitettu hoidonohjauksen tueksi ravitsemuksen asiantuntijoille, sillä kuvat helpottavat asiakkaan kykyä hahmottaa hänelle sopivia ruokamääriä. Diabetesliiton julkaisemat ateriakuvat eivät kuitenkaan sovellu lapsiperheiden ohjaukseen energiamäärien sekä ruokavalintojen vuoksi, ja tästä syystä on syntynyt tarve ateriakuville, jotka on suunnattu nimenomaan terveille leikki-ikäisille lapsille.

Työn tavoitteena oli suunnitella ja valmistaa esimerkit päivän aterioista 2—3-vuotiaille sekä 5—6-vuotiaille lapsille ja kuvata ne. Kuvat tulevat Seinäjoen keskussairaalan ravitsemusterapiayksikön käyttöön tukemaan ja hahmottamaan suullisesti annettua ravitsemusohjausta.

Kuvattavaksi valittujen aterioiden suunnitteluun pohjana käytettiin Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille -julkaisun (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016) uusia ravitsemussuosituksia leikki-ikäisille sekä DAGIS-hankeelta saaduista ruokapäiväkirjoista tehty analyysi, jossa selvitettiin lasten yleisimmin nauttimia ruokia. Jokaiseen ateriaan pyrittiin sisällyttämään kasviksia, marjoja tai hedelmiä, sillä aiemmin tehdyn Lasten ruokavalio ennen kouluikää -tutkimuksen mukaan (Kyttälä ym. 2008) lasten ruokavaliossa on puutteita juuri näiden raaka-aineiden sisältämistä vitamiineista sekä kivennäisaineista.

Valmiita kuvia syntyi yhteensä 20 kappaletta, sillä jokaisesta päivän ateriatesta suunniteltiin kaksi vaihtoehtoa molemmille ikäryhmälle. Kuvista muodostettiin yhteensä neljä esimerkkipäivää päivän aterioista, ja niiden yhteyteen lisättiin tietoja päivittäisistä ruokamääräsuosituksista, jotka ovat olennaisesti vaikuttaneet aterioiden sisältöön.

Avainsanat: ravitsemusohjaus, ravitsemussuositukset, ateriakuva, leikki-ikäinen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Matleena Tiainen

Title of thesis: Meal pictures for the children's nutrition counselling

Supervisor(s): Soili Alanne

Year: 2016

Number of pages:34

Number of appendices:4

The Finnish Diabetes Association has published meal picture publications of a different kind over the years. The meal pictures have been intended to support the diabetics' nutritional guidance. Those guides can not be utilised for healthy children and for this reason the need for the children's own meal pictures arose.

The objective of the work was to plan and make example meals to the 2—3-year-old and 5—6-year-old children and take pictures of the meals. The pictures will be used for the children's nutritional guidance at The Hospital District of South Ostrobothnia. They will support and illustrate the traditional oral guidance.

Syödään yhdessä -nutrition guidelines for families with children –publication (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille (2016) and the food diaries collected by DAGIS –project affected the planning of the daily meals which were photographed. According to earlier studies, children eat too little vegetables, berries and fruits and that is why an attempt was made to get these ingredients to every meal.

The work resulted in 20 different meal pictures, information about the daily nutrition guidelines was added to the pictures.

Keywords: nutrition counselling, nutrition recommendations, meal picture, pre-schooler

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva- ja taulukkoluetelo	5
1 JOHDANTO	6
2 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS.....	7
2.1 Energiaravintoaineiden tarve leikki-ikäisellä.....	7
2.2 Ruokavalinnat leikki-ikäiselle ruokaryhmittäin	9
2.3 Alle kouluikäisten lasten ravintoaineiden saanti	11
3 RAVITSEMUSOHJAUS	14
3.1 Ravitsemusohjauksen toteutus	14
3.2 Lasten ravitsemusohjaus	14
3.2.1 Lasten ruokakäyttäytyminen	16
3.2.2 Lasten ruokailuun liittyvät pulmat	17
3.2.3 Lasten ravitsemusohjausmenetelmät ja -materiaalit	17
4 PRODUKTION ESITTELY	21
4.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet	21
4.2 Toimeksiantajan esittely	21
4.3 Tutkimusaineisto ja -menetelmät.....	22
5 ATERIAKUVIEN KEHITTÄMINEN	24
5.1 Ateriakuvien suunnittelu ja sisällöt	24
5.2 Aterioiden kuvaaminen ja kuvien käsittely.....	26
6 POHDINTA	29
LÄHTEET	31
LIITTEET.....	34

Kuva- ja taulukkoluetelo

Kuva 1 Salaattiatelia.....	20
Taulukko 1 Energiantarpeen viitearvot 2—9-vuotiaille	8
Taulukko 2 Ravitsemusohjauksen keskeisin sisältö leikki-iässä	16
Taulukko 3 Lasten ruokapäiväkirjoista lasketut keskiarvot kokonaisenergiasta sekä energiaravintoaineista, sakkaroosista, kuidusta ja kalsiumista (suositus).....	22

1 JOHDANTO

Lasten ravitsemusohjaus alkaa jo lapsen ensimmäisellä neuvolakäynnillä. Tällöin ohjeistuksia lapsen ravitsemuksesta annetaan lapsen vanhemmille, mutta lapsen kasvaessa hänet nähdään yhtä vaikuttavana tekijänä perheen ravitsemuksen kehittämisessä (Nurttila 2001, 99). Ravitsemuksen lisäksi ohjaukseen kuuluu olennaisesti ruokailutilanteiden käsitteleminen, sillä ne vaikuttavat merkittävästi lapsen ruokatottumuksiin. Positiiviset kokemukset lisäävät lapsen ruokahalua ja kasvattavat hänen ruokaitsetuntoaan, kun taas epämiellyttävät ruokailutilanteet vaurioittavat lapsen suhdetta ruokaan. (Nurttila 2001, 111.)

Viime vuosina lasten ravitsemusohjaukseen on kehitetty erilaisia menetelmiä, joiden suunnittelun lähtökohtana on ollut lasten sekä heidän vanhempiensa voimavarojen vahvistaminen. Jokainen perhe on erilainen ja ravitsemusasiantuntijan tehtävänä on selvittää, miten ja missä muodossa hänen tulee neuvoa ja välittää tietoja kullekin perheelle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 104.)

Työn toimeksianto tuli Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriltä, missä oli ilmennyt tarve lapsille suunnatuista esimerkki ateriakuvista, sillä terveille lapsille suunniteltuja ateriakuvia ei ole aiemmin vielä julkaistu. Yhdessä toimeksiantajan kanssa päätettiin suunnitella 20 erilaista ateriaa ja kuvata nämä. Kuvat jakautuvat siten, että kymmenen ateriakuvaa suunniteltiin 2—3-vuotiaille sopiviksi, ja toiset kymmenen kuvaa 5—6-vuotiaille lapsille. Molemmissa kuvaryhmissä on kaksi kuvaa ravitsemussuosituksen mukaan suunnitellusta päivittäisistä aterioista. Kuvat on tarkoitettu tukemaan ravitsemusohjausta, sillä ne havainnollistavat hyvin suullisesti annettua tietoa.

2 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS

Kasvavan lapsen hyvä arki rakentuu vanhempien huolenpidosta. Huolehtiminen lapsen säännöllisestä ruokailusta on yksi tärkein seikka, sillä se on osa psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Vanhemmuuden yksi oleellinen osa onkin, että vanhempi näkee itsensä pystyvänä lapsensa ruokkijana. Siksi jo raskausajasta alkaen vanhempi saa tukea ja neuvoja terveydenhoitajaltaan koskien lapsen vastuullista syömistä. Se, miten ruokailutilanteita arvostetaan perheen arjessa ja koko perheen hyvinvoinnissa sekä millaisia kokemuksia lapsella on ruokailutilanteista, vaikuttavat siihen, millaiset arvot, asenteet, tavat sekä millainen itsetunto koskien ruokaa lapselle kehittyy. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 12-13.)

Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee energiaa kasvuun ja kehitykseen, mutta tämän lisäksi lapsi tarvitsee energiaa myös aktiiviseen liikkumiseen sekä vilkkaaseen aineenvaihduntaan. Syödyn ruoan määrään lapsella on kuitenkin oikeus vaikuttaa. Aikuisen tehtävänä on vastata, että hän tarjoaa lapselleen suositusten mukaista ruokaa, sillä näin lapsi saa tarvitsemansa energian sekä ravintoaineet (D-vitamiinia lukuun ottamatta) normaalista ruoasta. (Hujala 2010, 59.) Koska lapsi ottaa ensisijaisesti mallia vanhemmistaan suositellaankin koko perhettä syömään terveellisesti ja monipuolisesti, jotta lapsi voi syödä samaa ruokaa kuin muutkin perheenjäsenet. Annoskoot vaihtelevat perheenjäsenten energiantarpeen mukaan, mutta jokaisen lautaselta löytyvät samat ruoka-aineet. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 19.)

2.1 Energiaravintoaineiden tarve leikki-ikäisellä

Lasten energiantarpeeseen vaikuttavat lapsen sukupuolen lisäksi paino, pituus, aktiivisuus ja kasvunopeus. Normaalisti kasvavien terveiden 2—3-vuotiaiden tyttöjen energiantarve päivässä on noin 4,4—4,9 megajoulea (MJ) (1050—1170 kilokaloria (kcal)), kun taas vastaavasti poikalapsilla tarve on suurempi eli noin 4,7—5,5 megajoulea (1120—1310 kcal) päivässä. 5—6-vuotiailla tytöillä energiantarve on 6,1—

6,8 megajoulea (1460—1630 kcal) päivässä ja 5—6-vuotiaiden poikien energiantarve on jopa 6,3—7,4 megajoulea (1510—1770 kcal) päivässä. Liikkuvan leikki-ikäisen energiantarpeessa saattaa kuitenkin olla päivittäin suurestikin vaihtelevuutta. (Hasunen ym. 2004. 92-93.) Taulukossa 1 on nähtävillä Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille -julkaisussa (2016) annetut viitearvot leikki-ikäisten lasten energiantarpeista.

Taulukko 1 Energiantarpeen viitearvot 2—9-vuotiaille (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016).

Ikä	Paino, kg	Arvioitu energiantarve Mj(kcal)
2-5v	16,1	5,0 (1195)
6-9v	25,2	6,9 (1650)

Proteiinit ovat välttämättömiä lapsen kehitykselle, sillä niitä tarvitaan uusien kudosten muodostumiseen kasvuaikana. Proteiinilla on myös muita tärkeitä tehtäviä elimistössä, esimerkiksi muodostaa vasta-aineita, kuljettaa ravintoaineita ja kaasuja veressä sekä valmistaa entsyymeitä ja hormoneja. Vaikka onkin tärkeää, että lapsen proteiinin tarve täyttyy, täytyy muistaa, että proteiinit, kuten muutkin energiara- vintoaineet, varastoituvat elimistössä rasvaksi, mikäli niitä saadaan enemmän kuin tarpeen. Yli 2-vuotiaiden lasten proteiinien saantisuositus on 10—20 energiapro- senttia (E-%) päivän energiamäärästä. (Ruokatieto Yhdistys ry, 2016.)

Hiilihydraateilla on monia tehtäviä elimistössä ja siksi hiilihydraattien voidaankin sanoa olevan ravinnon perusta. Sen lisäksi, että elimistö saa nopeasti energiaa hiili- hydraateista, ne säästävät myös proteiineja elimistön tehtäviin sekä hajottavat ras- vaa. Hiilihydraatit ryhmitellään sokereihin, tärkkelyksiin ja ravintokuituihin, ja siksi on syytä miettiä, mitä valitsee lapsen hiilihydraattilähteiksi. Leikki-ikäisen lapsen koko- naisenergiasta tulisi olla 45—60 E-%:a hiilihydraateista, josta korkeintaan 10 E-% saisi olla lisättyjä sokereita. Kuitujen määrän tulisi olla päivässä noin 10—15 gram- maa. (Ruokatieto Yhdistys ry, 2016.)

Ravintorasvoista saadaan energian lisäksi myös rasvaliukoisia vitamiineja, jotka ovat tärkeitä niin lapselle kuin aikuisellekin. Rasvan laatuun tulee kiinnittää huo- miota, sillä niitä on erilaisia kuten hiilihydraattejakin. On tyydyttyneitä rasvahappoja,

joita sanotaan koviksi rasvoiksi sekä kertatyydyttymättömiä että monityydyttymättömiä rasvahappoja, joita kutsutaan pehmeiksi rasvoiksi. Voidaan sanoa, että mitä juoksevampaa rasva on, sitä enemmän se sisältää hyvälaatuisia rasvahappoja. (Rasvatieto, 2011.)

Yli 2-vuotiaille lapsille ja aikuisille suositellaan rasvojen kokonaismääräksi 25—40 E-% päivän kokonaisenergiasta. Näistä 10—20 E-% tulisi olla kertatyydyttymättömien rasvahappojen osuus ja 5—10 E-% monityydyttymättömien, josta ainakin 1 E-% tulisi olla n-3-rasvahappoja. Tyydyttyneiden eli kovien rasvojen osuus pitäisi pitää alle 10 E-%:ssa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 122.)

2.2 Ruokavalinnat leikki-ikäiselle ruokaryhmittäin

Ruokavalion perustana ovat kasvikset, marjat ja hedelmät. Leikki-ikäisen lapsen tulisi syödä vähintään puolet aikuisen määrästä eli noin kaksi aikuisen kouran kokoista annosta päivässä. Lapsen kasvaessa myös annoskoko kasvaa. Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet eivät korvaa kasviksia, sillä niiden terveyshyödyt ovat huomattavasti pienemmät kuin syötyjen kasvien. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21.)

Peruna on lapsen ravitsemuksen kannalta erinomainen ruoka-aine. Se sisältää useita kivennäisaineita ja C-vitamiinia kohtuullisen hiilihydraattimäärän lisäksi. Rasvaisia perunajalosteita ja -ruokia tulisi käyttää kohtuudella, kun taas keitetty peruna sopii päivittäiseksi arkiruuaksi. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21.)

Viljavalmisteen suositus leikki-ikäiselle lapselle on vähintään neljä annosta, jossa annoksella tarkoitetaan noin yhtä desilitraa puuroa, leipää, keitettyä pastaa tai riisiä. Kuidun saantisuositus 2—5-vuotiaille lapsille on 10—15 grammaa vuorokaudessa. Koska kuitu ja ravintoaineet sijaitsevat viljan kuoriosassa ja alkiossa, kannattaa viljavalmistesta valita täysjyvävaihtoehtoja kuidunsaannin takaamiseksi. Täysjyvävalmistesta saadaan myös E-vitamiinia, tiamiinia, niasiinia, fosforia ja rautaa sekä muutamaa muuta kivennäisainetta. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 23.)

Leikki-ikäisen lapsen tulisi nauttia päivittäin 4 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita ja yksi viipale juustoa, jotta kalsiumin ja jodin tarve täyttyisi. 2/3 maidon rasvasta on kovaa rasvaa ja tästä syystä vähärasvaisten ja rasvattomien maitotuotteiden suosiminen on tärkeää. Proteiinitäydennettyjen maitotuotteiden päivittäistä käyttöä lapsille ei suositella, sillä proteiinin saanti on Suomessa keskimäärin riittävää. Juustojen valinnassa tulisi kiinnittää huomiota niin suolan kuin rasvankin määrään ja valita enintään 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 24—25.)

Liha, kala, kananmuna ja palkokasvit ovat hyviä proteiinin lähteitä. Niiden sisältämän rasvan laatuun ja määrään tulee kiinnittää huomiota. Esimerkiksi broileri ja kalkkuna ovat vähärasvaisia ja niiden rasvan laatu on parempi kuin naudun tai lampaan liha. Terveydelle paras vaihtoehto on kalan rasva. Kalaa ja vaaleaa siipikarjanlihaa suositellaan syötäväksi 2—3 kertaa viikossa. Punaisen lihan suositeltu annos lapselle on noin 350 grammaa (raakapaino) viikossa ja näin ollen se ei sovellu päivittäiseen ruokavalioon. Myöskään kananmuna ei sovi käytettäväksi päivittäin, sillä sen keltuainen sisältää runsaasti kolesterolia. Kananmunan suositeltava määrä onkin viikossa vain 2—3 kappaletta. Palkokasveja tulisi käyttää viikoittain proteiinin lähteenä aterioilla. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 25.)

Kasviöljyt ja -margariinit sisältävät tyydyttämättömiä rasvahappoja runsaasti, ja siksi niitä tulisi valita näkyvän rasvan lähteiksi päivittäiseen ruokavalioon. Leikki-ikäiselle lapselle näkyvän rasvan riittävä määrä on 20—30 grammaa. Leipärasvaksi suositellaan käytettäväksi vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasvimargariineja. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 27.)

Kasviöljyjen ja -margariinien lisäksi siemenet, pähkinät, mantelit sekä avokado ovat myös hyviä pehmeän rasvan ja kuidun lähteitä. 2—6-vuotiaalle lapselle sopiva annos suolaamattomia, sokeroimattomia sekä kuorruttamattomia siemeniä, pähkinöitä ja manteleita on noin 15 grammaa päivässä eli 105 grammaa viikossa. Määrärajoitusta on tärkeää noudattaa, sillä etenkin pähkinät ja mantelit sisältävät paljon energiaa suuren rasvapitoisuuden vuoksi. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 27.)

Nesteiden riittävä saanti päivittäin on elintärkeää ja varsinkin lapsilla on suurempi riski nestehukalle. Yleensä janon mukaisesti juotuna nesteen tarve kuitenkin täyttyy. Paras janojuoma on vesi, mutta ateriajuomaksi koko perheelle sopii hyvin myös rasvaton maito (Hasunen ym. 2004, 37). Täysmehuja sekä tuoremehuja tulisi mieluiten käyttää ruokailun yhteydessä, jotta niiden aiheuttamat haitat hampaille olisivat mahdollisimman pienet. Yksi lasillinen mehua päivässä on suositeltava annos niin lapselle kuin aikuisellekin. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 28.)

Sokerin suositeltava käyttömäärä on enintään 10 % päivittäisestä kokonaisenergiasta. Luontaisia sokereita ei tarvitse varoa, sillä suositus viittaa lisätyn sokerin käyttöön. Esimerkiksi 2-vuotiaalle suositeltava määrä lisättyä sokeria on enintään 30 grammaa päivässä. Tällainen määrä täyttyy helposti jo normaaleista päivittäisistä ruoista, ja siksi lapsen sokerin käyttöön tulee kiinnittää erityistä huomiota. Esimerkiksi keksit, makeiset ja leivonnaiset eivät kuulu leikki-ikäisen päivittäiseen ruokavalioon. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 30.)

Terve leikki-ikäinen lapsi tarvitsee vain vähän natriumia päivässä, noin 3—4 grammaa. Lähes kaikissa ruoka-aineissa on luontaisesti natriumia, jolloin lapsen natriumin tarve täyttyy ilman lisättyä suolaa. Lisättyä suolaa on esimerkiksi muroissa, leivissä ja leikkeleissä, ja tästä syystä pakkausmerkintöjä kannattaa tutkia ja suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 32.)

On kuitenkin hyvä muistaa, että lapsen hyvään ravitsemukseen eivät vaikuta pelkästään yksittäiset ruokavalinnat, vaan se heijastaa perheen elämäntilannetta kokonaisuutena. Ravitsemustilan kohentumisen lähtökohtana voikin olla esimerkiksi säännöllisyys elämänrytmissä, vanhemmuuden tukeminen tai yhteisten pelisääntöjen sopiminen lasten ja lasten vanhempien kesken. (Hasunen ym. 2004. 19.)

2.3 Alle kouluikäisten lasten ravintoaineiden saanti

Suomalaisten lasten ravintoaineiden saannista on tehty niukasti tutkimuksia. Tutkimuksille on kuitenkin nähty viime aikoina tarvetta, sillä suomalaisten lasten ylipaino

on nousussa ja siihen vaikuttavia tekijöitä on alettu selvittämään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportti antaa tutkittua tietoa 0—6-vuotiaiden suomalaislasten ravitsemuksesta. Raportin aineistona on käytetty Tyypin 1 diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy (DIPP) -projektiin osallistuneiden lasten ruokapäiväkirjoja. (Kyttälä ym. 2008, 3.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin mukaan 2—3-vuotiaiden tyttöjen energiantarve täyttyi, mutta poikien energiansaanti jäi hieman suosituksista. Niin 4-vuotiaat tytöt kuin pojatkin saivat suositusten mukaisesti energiaa päivittäisistä ruoistaan. Energiansaanti 6-vuotiailla oli kuitenkin suositukseen nähden hieman puutteellista molempien sukupuolten osalta. Muiden energiaravintoaineiden (proteiinit, rasvat, hiilihydraatit) päivittäinen saanti lapsilla on vastannut suosituksia. Vaikka rasvan saantisuosituksia täyttyivät, lasten syövä rasva on usein laadultaan heikkoa. Raportista käy ilmi, että 2—6-vuotiaiden lasten tyydyttyneiden rasvahappojen saanti ylittää suositukset, kun taas monitydyttymättömien n-3-rasvahappojen saanti jäi suosituksista. (Kyttälä ym. 2008, 51—57.)

Rasvaliukoisten vitamiinien saannissa oli paljon vaihtelevuutta iästä ja sukupuolesta riippuen. 2—4-vuotiaiden A-vitamiinisuositus on 350 µg retinoli-ekvivalenttia (RE) ja 6-vuotiaiden 400 µg RE. 2-vuotiaiden poikien osalta A-vitamiinin saanti vastasi eniten suosituksia keskimääräisen saannin ollessa 336 µg RE. Muutoin A-vitamiinia lapset saivat huomattavasti enemmän kuin suositukset vaativat, sillä saanti vaihteli 426-676 µg RE :n välillä.

D-vitamiinin saanti puolestaan jäi kaikilla yli 1-vuotiailla lapsilla alle suositusten. 2-vuotiaiden saantisuositus D-vitamiinia on 10 mikrogrammaa (µg) ja 3—6-vuotiaiden 7,5 µg. 2-vuotiailla tytöillä saanti jäi suosituksista yhdellä µg:lla ja pojilla 1,3 µg:lla. 3-vuotiailla saanti jäi suosituksista vain 0,4—0,6 µg. 4- ja 6-vuotiailla D-vitamiinin saanti huononi suhteessa suositukseen, sillä 4-vuotiailla saanti jäi suosituksista 1,4—1,6 µg:lla ja 6-vuotiailla 1,2—2 µg:lla.

E-vitamiinin saantisuositus 2—4-vuotiaalle on 5 makrogramma (mg) alfa-tokoferolia (α-TE) ja 6-vuotiaalle 6 mg α-TE. E-vitamiinin saannissa oli eniten sukupuolten vä-

lisiä eroja, sillä vain 3-, 4- ja 6-vuotiaiden poikien E-vitamiinin saanti vastasi suosituksia. Tytöistä ainoastaan 4-vuotiaiden E-vitamiinin saanti täytti saantisuositukset, sillä 2-vuotiaiden tyttöjen E-vitamiinin saanti jäi 1,3 mg α -TE:a suosituksesta, 3-vuotiaiden tyttöjen 0,4 mg α -TE:a suosituksesta sekä 6-vuotiaiden tyttöjen 1,5 mg α -TE:a.

Vesiliukoisten vitamiinien saanti oli raportin mukaan kaikissa ikäryhmissä suositusten mukaista. Vesiliukoisiin vitamiineihin kuuluvat B-ryhmän vitamiinit sekä C-vitamiini. Suositukset täyttyivät myös kivennäisaineiden osalta melko hyvin. Ainoastaan natriumin ja raudan saannissa oli joissakin ikäryhmissä korjattavaa. Natriumia saatiin suositukseen nähden runsaasti, kun taas rautaa lapset saivat ruokavalioistaan liian vähän. (Kyttälä ym. 2008, 70-72.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin perusteella lasten ravintoaineiden saanti on pääosin hyvää ja suositukset tulevat täytetyiksi. Joitakin puutteita ruoan laadussa on kuitenkin nähtävissä. Runsaan kovan rasvan sekä natriumin määrä ruokavalioissa sekä joidenkin vitamiinien ja kivennäisaineiden suositusten alittuminen antavat syytä lasten ruokavalion kehittämiseksi. (Kyttälä ym. 2008, 115.)

3 RAVITSEMUSOHJAUS

3.1 Ravitsemusohjauksen toteutus

Ravitsemusohjauksen tavoitteena on vahvistaa jokaisen ihmisen omia edellytyksiä huolehtia terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja maukkaasta ruoasta. Olennaista on myös ohjeistaa ihmisiä vaalimaan oman terveytensä lisäksi toisten terveyttä. Ravitsemusasiantuntijat pyrkivät antamaan asiakkailleen aina päivitetyimmät tiedot, siitä mitkä ovat terveydelle suotuisimpia ruoka-aineita ja mitä taas tulisi karttaa (Nupponen 2001, 15-17). Ohjauksen tulee kuitenkin antaa kattava kokonaiskuva siitä, mitä on monipuolinen ravitsemus sekä kehittää terveystietoa. Ravitsemusasiantuntijan tulee ohjaustilanteessa osata esittää tiedot ja suositukset ravitsemuksesta niin, että ne ovat helposti ymmärrettävissä ja ne voidaan helposti siirtää käytäntöön. (Arffman & Ojala 2010, 134.)

Ravitsemusohjausta tapahtuu monissa eri ammatillisissa yhteyksissä, ja ravitsemusasiantuntijan onkin tärkeää priorisoida millaista ohjausta ja mitä tietoja juuri hänen kohderyhmänsä tarvitsee ja mistä on eniten hyötyä (Nupponen 2001, 16). Ammatillinen ohjaus tapahtuu asiakkaan ja ammattilaisen vuorovaikutuksessa, jossa kuitenkin ammattilaisella täytyy olla keinoja auttaa asiakastaan hänen ongelmiaan ja näin kehittää asiakkaan voimavaroja. Ammatillinen ohjaus poikkeaa siis arkisesta auttamisesta siinä, että toisen osapuolen ei tarvitse kokea olevansa kiitollisuuden velassa saamistaan neuvoista. (Nupponen 2001, 35.)

3.2 Lasten ravitsemusohjaus

Lasten ravitsemusohjaus tapahtuu neuvoloissa ja neuvolakäynnit alkavatkin jo raskausaikana. Tulevia äitejä suositellaan syömään terveellisesti ja monipuolisesti, sillä raskausaikana nautitulla ruoalla on vaikutusta lapsen ruokakäyttäytymiseen tämän synnyttyä. Neuvoloilla onkin suuri rooli ravitsemuskasvatuksessa perheissä. (Hasunen 2004, 58.)

Lasten ravitsemusohjauksella tavoitellaan lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Siinä korostetaan perheen ruokailutilannetta, ateriarvotmiä sekä monipuolista ruokavaliota. Lapsen vanhemmat ovat ensisijainen kohderyhmä ravitsemusohjauksessa, mutta myös lapsi tulee nähdä yhtä tasavertaisena toimijana vanhempinsa rinnalla. (Nurttila 2001, 99.)

Nykyajan vanhemmat omaavat hyvinkin eritasoisesti tietoja ja taitoja koskien ravitsemusta, joka lisää haastetta ravitsemusasiantuntijoille. Kattavasti tietoa omaavat vanhemmat odottavat, että heitä ohjaava henkilö antaa heille erityistietoa ravitsemuksesta ja tuntevat lisäksi myös lapsen fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen kehityksen eri vaiheet (Nurttila 2001, 121). Toisilla taas saattaa olla hyvin rajallisesti tietoa perusasioista liittyen ravitsemukseen ja kasvatukseen. Etenkin perheen esi-koisen kohdalla vanhemmat tarvitsevat eniten tukea sekä tietoja lapsen kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä (Hasunen 2004, 58). Tärkeää on, että neuvolan terveydenhoitajalla sekä vanhemmilla on hyvä yhteistyösuhde, sillä siten vanhempien tietoisuuden lisääminen ja tietotaidon kartuttaminen on mahdollista. (Sosi- ja terveysministeriö 2004, 103.)

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille -julkaisussa esitellään leikki-ikäisten lasten ravitsemusohjauksen keskeisimmät sisällöt jokaiselle ikäkaudelle, jotka ovat tiivistettynä alla. (Taulukko 2).

Taulukko 2 Ravitsemusohjauksen keskeisin sisältö leikki-iässä (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016).

Ikä/ikäkausi	Ikäkauteen liittyvät asiat	Ravitsemusohjauksen pääteemat	Laaja terveystarkistus
1,5v	Ruokahalun vaihteluvuus Omatoimisuus syömisessä	Koko perheen ruokarytmin sekä -valion tarkistus	Perheen hyvinvointi ml. ruokailu ja elintavat
2-3v	Syöminen pääosin omatoimista Ennakkoluulot uusia ruokia kohtaan Lapsi voi syödä kaikkea ruokaa Aterioittain vaihteleva syöminen	Ruoka-aineiden monipuolinen tarjonta Ikään kuuluva nirsoilu Uusiin ruokiin tutustuminen vanhempien kanssa	
4v	Hoitopaikan/kerhon kaveripiirin vaikutus Lapsen mukaan ottaminen ruoanvalmistukseen	Perheen välipalojen ja ruokarytmin terveellisyys sekä arkirytmiin soveltaminen Liikuntaan sekä yleiseen arkiaktiivisuuteen kannustaminen Makeiset, janojuomat ja hammasterveys	Perheen hyvinvointi ml. ruokailu ja elintavat
5-6v	Hienomotoriset sekä motoriset taidot liittyen ruokailuun Esikouluun ja kouluun lähtöön valmistautuminen	Itsenäisiä ruoanvalmistustehtäviä Ruokailun omatoimisuus	

3.2.1 Lasten ruokakäyttäytyminen

Ruokavalion monipuolisuus, ruokailutottumukset sekä makumieltymykset kuuluvat ruokakäyttäytymiseen. Lapsen ruokakäyttäytyminen saa paljon vaikutteita hänen vanhempiansa ruokakäyttäytymisen malleista (asenteet, arvot, vuorovaikutus), jonka vuoksi vanhemman näyttämä hyvä esimerkki ruokailutilanteissa on tärkeää. Psykologisten tekijöiden lisäksi lapsen ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat myös perinnölliset ja ympäristötekijät. Perinnöllisiä tekijöitä ovat mieltymys makeaan ja suolaiseen sekä vastenmielisyys karvaisiin makuihin. Myös pelon tunne uusiin ja erilaisiin makuihin johtuu perinnöllisistä tekijöistä. Tarjotut ruoat, ruoan saatavuus, ruokailurytmi sekä -tavat ovat taas vaikuttavia ympäristötekijöitä. (Strengell 2010, 66.)

Myös makumieltymysten kautta voidaan vaikuttaa lapsen ruokakäyttäytymiseen. Positiiviset ruokakokemukset edesauttavat luomaan lapselle terveen asenteen ruokaa kohtaan. Näiden kokemusten luomiseen voi hyödyntää lapsen mieltymystä makeaan ja tarjota hänelle luonnon makeuttamia ruokia kuten hedelmiä, marjoja sekä viljoja. Mutta jo hyvin varhaisessa vaiheessa lapselle tulisi tarjota myös uusia ”pelottavia” makuja, jotta hänen ruokavaliostaan kehittyisi mahdollisimman monipuolinen. Uusien makujen opettelussa tulee kuitenkin olla varovainen ja antaa lapselle aikaa totutella uusiin ruokiin. (Strengell 2010, 68-69.)

Ruokailutilanteen myönteinen ilmapiiri edistää osaltaan hyvien ja positiivisten ruokakokemusten syntymistä. Lapsi nauttii syödä muiden seurassa aivan kuten aikuisetkin, ja siksi aikuisen tulisi olla läsnä lapsen ruokailutilanteessa, vaikka ei itse söisikään (Syödään yhdessä – ruokasuositukset 2016, 18). Paras asetelma on, jos koko perheellä on aikaa kokoontua yhdessä ruokapöydän ääreen ja ruokailla ilman kiirettä. Nämä hetket kehittävät lapsen itsetuntoa ruokaa kohtaan. (Strengell 2010, 69.)

3.2.2 Lasten ruokailuun liittyvät pulmat

Jokainen lapsen vanhempi voi kohdata pulmia ja ongelmia lapsen syömisessä. Kiinteä ja luja kiintymyssuhde lapsen ja vanhemman välillä ennaltaehkäisee ongelmien syntymistä, mutta syömiseen liittyviä pulmia voi esiintyä turvallisesta suhteesta huolimatta. Yleensä ongelmat eivät ole pysyviä vaan ne menevät ohi lapsen kasvaessa ja tämän ruokailun kehittyessä. Syömiseen liittyvien ongelmien minimoiminen on yksi osa ravitsemusohjausta, sillä pulmat syömisessä haittaavat usein koko perheen elämänlaatua. (Nurttila 2001, 128-129.)

Yleisimpiä lasten ruokailuun liittyviä ongelmia ovat ruokahaluttomuus, syömisestä kieltäytyminen, salasyöminen, nirsoilu sekä ruokailutilanteen häiriköinti. Noin 10 %:lla pikkulapsista on jatkuvia pulmia ruokailussa ja jopa yli puolella lapsista on vähäisiä ongelmia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 188). Pieniinkin syömisessä pulmiin on syytä tarttua heti. Pitkälle kehittyneet pulmat voivat pahimmillaan syventyä syömishäiriöksi ja hidastaa lapsen kasvua sekä haitata kehitystä. (Nurttila 2001, 129.)

3.2.3 Lasten ravitsemusohjausmenetelmät ja -materiaalit

Viime vuosina lasten ravitsemusohjauksen avuksi on kehitetty erilaisia ohjausmenetelmiä, sillä perinteisen ohjauksen ei nähdä enää yksinään riittävän. Ohjaus on saanut rinnalleen uusia toiminnallisia työmuotoja (Nurttila 2001, 136). Lähtökohtana näissä ohjauksen työmuodoissa on ollut lasten ja hänen vanhempiansa voimavarojen tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004).

Sapere. Sapere on ravitsemuskasvatustieteen menetelmä, jossa lapsi saa tutkia tuttuja ja tuntemattomia ruoka-aineita aistiensa avulla. Menetelmän kannalta ruokien kategoriainti terveellisiin tai epäterveellisiin ruokiin ei ole tärkeää, sillä ruoka-aineet nähdään pedagogisena välineenä. Sapere-menetelmässä pyritään saamaan lapsi maistamaan ruoassa muitakin makuja kuin hyvä ja paha, ja opettaa häntä kuvailemaan ruokaa aistiensa avulla. Jokaisen lapsen kokemuksia eri ruoka-aineita kohtaan kunnioitetaan ja näin vahvistetaan heidän itsetuntoaan. (Strengell 2010, 141.)

Menetelmässä käytetyn toiminnallisen oppimisen kautta pyritään kumoamaan lapsen ennakkoluuloja tiettyjä ruoka-aineita kohtaan ja auttaa häntä luomaan uusia positiivisia kokemuksia sekä kohtaamaan omat rajansa rohkeammin. Sapere-menetelmän käytöstä on tutkitusti saatu monia hyötyjä lasten ruokakäyttäytymiseen. Menetelmän avulla lasten kasvisten ja hedelmien syöminen on lisääntynyt, uusien ruokien maisteleminen on helpottunut, lasten osallistuminen ruoanvalmistukseen on yleistynyt sekä päiväkotien ruoan menekki on kasvanut. (Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja 2009, 9.)

Neuvokas perhe. Neuvokas perhe-menetelmä on kehitetty terveysneuvonnan tueksi. Menetelmän avulla pyritään löytämään jokaisen lapsiperheen kanssa yksilöllisiä ratkaisuja heidän eteensä tulleisiin ongelmiin ja korostamaan perheen roolia heidän oman terveytensä edistämiseksi (Suomen Sydänliitto ry 2016). Ohjausmenetelmään kuuluu Neuvokas perhe -kortti, jota käytetään koko lapsen neuvolaiän ajan. Kortissa on ruoka- ja liikuntatottumusväittämiä, joita perheen tulee arvioida liikennevalovärein. Kortin avulla terveydenhoitajan on helppo havaita nopeasti asiakkaan tarpeet sekä ongelmat, ja asettaa niihin sopivia muutostavoitteita. Neuvokas perhe -kortin lisäksi menetelmään kuuluu olennaisesti ravitsemusasiantuntijan käyttämä kuvamateriaali, joka auttaa havainnollistamaan ohjausta. (Arffman, Ojala 2010, 140).

Puheeksiottamisen-työkalupakki. Painokas-projekti on vuosina 2006-2008 toteutettu Turun kaupungin perusterveydenhuollon kehittämis- ja tutkimushankkeena. Projektin tavoitteena oli leikki-ikäisten lasten terveen kasvun tukeminen sekä lihavuudesta aiheutuneiden sairauksien ehkäisy. Projektin aikana syntynyt Puheeksiottamisen -työkalupakki on tarkoitettu työvälineeksi neuvoloissa työskenteleville asiantuntijoille. Työkalupakki koostuu pelilaudasta, ruoka- ja toimintakuvakorteista,

elämänrytmin ympärystä sekä ruoka- ja aktiivisuuskolmiosta. Työkalupakin avulla perhe voi yhdessä asiantuntijan kanssa tarkastella perheen ruokatottumuksia sekä elämänrytmiä ja voimavaroja lasta innostavassa lautapeli muodossa. (Painokas-projekti 2006-2008, [Viitattu 29.09.2016].)

Ateriakuvat. Suullisesti annettua ravitsemusohjausta on hyvä tukea havainnollistavilla materiaaleilla. Varsinkin lasten ja nuorten ohjaustilanteissa on huomattu luovien työtapojen tärkeys, sillä jokainen oppii asioita eri tavalla. Visuaalinen oppimistyyli eli asioiden oppiminen näkemällä, on yksi kolmesta yleisimmistä oppimistyyleistä, ja siksi kuvamateriaalille on sijaa ohjauksessa (Moyses 2009, 25-26).

Vaikka ateriakuvia on tuotettu vielä melko vähän, monet ravitsemusterapeutit peräänkuuluttavat niiden merkitystä ohjauksessa. Kangasalan terveyskeskussairaalan ravitsemussuunnittelija Hilpi Linjaman mukaan ateriakuvien avulla on hyvä herätellä asiakasta mukaan keskusteluun, sillä niiden kautta välittyy paljon tietoa helposti. Kuopion yliopistollisen sairaalan Lastenklinikan ravitsemusterapeutti Marja Kalavaisen mukaan ateriakuvia on myös vaivattomampi kuljettaa kuin esimerkiksi tyhjiä ruokapakkauksia. Lisäksi hän painottaa edelleen kuvien havainnollistavaa puolta ohjaustilanteissa. (Jonninen & Kainulainen 2009, 21-22).

Suomen Diabetesliitto ry on kehittänyt ateriakuvalehtiöitä diabeteksen ruokavalio-ohjauksen tueksi. Kuvien tarkoitus on auttaa asiakasta hahmottamaan päivän ruokamääriä sekä annoskokoja. Lehtiöt sisältävät kuvien lisäksi myös valmistusohjeita kuvien ruokalajeista sekä hiilihydraattimääriä kuvien ruoka-aineista. Pääasiassa ateriakuvalehtiöt on suunniteltu aikuisikäisille diabetespotilaille, mutta useimmat lehtiöt sisältävät ohjeet, miten kuvien aterioita muuttamalla saadaan vähäenergiaisempia ja siten sopivia aterioita myös lapsille ja nuorille. (Suomen Diabetesliitto ry, [viitattu 04.10.2016].)

Ylä-Savon terveystoiminta ja ravitsemus 2006-2008-hanke on tehty yläsavolaisten terveyden edistämiseksi. Hankkeen ravitsemus osa-alueeseen kuuluu materiaalia, joissa on kuvattu erilaisia aterioita sekä yksittäisiä ruoka-aineita ja kerrottu niiden energia sekä -ravintoaineiden määrät. Nämä kuvat ovat myös suunniteltu ensisijaisesti aikuisten ennaltaehkäisevään ravitsemusohjaukseen. (Lapinlahden kunta, [Viitattu 11.10.2016].)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on myös julkaissut sivuillaan kuvia eri aterioista (Kuva 1), juomasuosituksista sekä tärkeitä kivennäisaineita sisältävistä ruoka-aineista. Näitäkin kuvia voidaan hyödyntää ravitsemusohjaustilanteissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, [viitattu 04.10.2016]).



Kuva 1 Salaattiateria (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, [viitattu 04.10.2016])

4 PRODUKTION ESITTELY

4.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Työn tarkoituksena oli suunnitella vuonna 2016 julkaistujen ravitsemussuositusten mukaiset päivittäiset esimerkki ateriat 2—3- sekä 5—6-vuotiaille ja havainnollistaa ne kuvin. Valmiit ateriakuvat tulevat Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ravitsemusterapiayksikön käyttöön, ja niitä käytetään lasten ravitsemusohjauksen tukena. Jokaisesta päivän ateriasista on tarkoitus suunnitella kaksi erilaista vaihtoehtoa, jolloin kuvatut ateriat antavat mahdollisimman monipuolisen kuvan suositusten mukaisesta ateriasista.

4.2 Toimeksiantajan esittely

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri koostuu 18:sta Etelä-Pohjanmaan kunnasta. Sairaanhoitopiiriin kuuluvat Seinäjoen keskussairaala sekä Ähtärin sairaala. Maakunnassa on myös useita psykiatrisia avohoitoyksiköitä. Sairaanhoitopiiriin päättävöitteita ovat piirin asukkaiden terveyden edistäminen sekä erityisvelvoitteista huolehtiminen ja erikoissairaanhoidon palvelujen tuottaminen. Perusterveydenhuolto ja sosiaalitoimi auttavat osaltaan näihin tavoitteisiin pääsemisen. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, [viitattu 28.09.2016].)

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin kuuluvan Seinäjoen keskussairaalan ravitsemusterapiayksikön tehtävänä on toteuttaa ravitsemushoitopalveluita, jotka ovat osana potilaan hoitokokonaisuutta. Ravitsemushoitoon kuuluu virheravitsemuksen ja sairauksien ehkäisy sekä erilaisten sairauksien hoito. Ravitsemushoittoa voidaan antaa yksilöohjauksen lisäksi myös ryhmäohjauksena. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, [viitattu 28.09.2016].)

Yleisimmät syyt ravitsemushoidon tarpeelle aikuisiässä ovat muun muassa ylipaino, diabetes sekä rasva-aineenvaihduntahäiriöt. Lasten hoidon tarpeeseen liittyy usein esimerkiksi syömishäiriöt, ruoka-allergiat, ylipaino, keliakia sekä tulehdukselliset

suolistosairaudet. Ravitsemusasiantuntijan tehtävänä on suunnitella asiakkaalle yksilöllinen ruokavalio tai ohjata asiakasta hänen sairautensa vaatimaan hoitoon. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, [viitattu 28.09.2016].)

4.3 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Päivittäisten aterioiden suunnittelussa ja valinnassa käytettiin apuna lasten ruokapäiväkirjoja, jotka oli kerätty osana DAGIS-tutkimushanketta (DAGIS, viitattu 5.10.2016). Hankkeen tavoitteena on lasten elintapojen parantaminen, päiväkodin työntekijöiden työhyvinvoinnin edistäminen sekä sosioekonomisten erojen kaventaminen lasten elintavoissa. Opinnäytetyössäni käytettävä hankkeen aineisto, on peräisin tutkimuksen kolmannelta vaiheelta, jossa on kartoitettu päiväkotilasten ruokakäyttöä. Ruokapäiväkirjoihin oli kirjattu lasten syömät ruoat ja juomat sekä niiden laatu ja määrä, ruokailupaikka ja -aika sekä valmistustapa. Annoskuvakirja - lasten ruokamäärien arvioinnin tueksi (2015) toimi apuna ruokamäärien havainnollistamisessa.

Aineistona käytetyt ruokapäiväkirjat syötettiin Finelin ruokapäiväkirjaohjelmaan, jotta saatiin selvitettyä lasten päivittäinen energian ja ravintoaineiden saanti (taulukko 4). Näihin tuloksiin vertailtiin kuvattavien aterioiden energia- ja ravintoainemääriä suunnitteluvaiheessa. Koska Finelin tietokanta ruokatuotteiden osalta on rajallinen, ei kaikkia lasten ruokapäiväkirjoissa esiintyneitä tuotteita löytynyt ohjelmasta. Tällöin pyrittiin etsimään ohjelman tuotelistasta mahdollisimman samankaltainen korvaava tuote, joten puutteet eivät vaikuttaneet merkittävästi tuloksiin.

Taulukko 3 Lasten ruokapäiväkirjoista lasketut keskiarvot kokonaisenergiasta sekä energiaravintoaineista, sakkaroosista, kuidusta ja kalsiumista (suositus).

	2-3-v		5-6-v	
	TYTÖT	POJAT	TYTÖT	POJAT
Kokonaisenergia, kcal	1295,4 (1050-1170)	1413,3 (1120-1310)	1561,8 (1460-1630)	1524,5 (1510-1770)
Hiilihydraatit, E%	45,0 (45-60)	43,8 (45-60)	41,2 (45-60)	45,3 (45-60)
Rasva, E%	36,7 (25-40)	37,1 (25-40)	32,9 (25-40)	36,7 (25-40)
Proteiinit, E%	14,8 (10-20)	16,4 (10-20)	13,6 (10-20)	17,0 (10-20)
Lisätty sokeri, E%	20,9 (max 10)	11,5 (max 10)	9,1 (max 10)	8,5 (max 10)
Kuitu,g	17,2 (10-15)	13,0 (10-15)	13,6 (15)	15,2 (15)
Kalsium,mg	540 (600)	967,29 (600)	947,92 (600)	1043,7 (600)

Ruokapäiväkirjojen sisällöt analysoitiin, jotta saatiin kartoitettua lasten aterioilla yleisimmin esiintyneet ruokalajit. Sisällönanalyysi sopii hyvin juuri esimerkiksi päiväkirjojen materiaalin analysointiin, sillä siinä aineistosta kartoitetaan yhtäläisyyksiä ja eroja ja lopputuloksena saadaan yhtenäistä informaatiota, mikä mahdollistaa johtopäätösten teon (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Erilaiset leivät päällisillä oli ehdottomasti yleisimmin nautittu aamupala, sillä 57 päivästä 36 päivänä lasten aamupala koostui leivästä. Toiseksi suosituin oli puuro (24/57) ja kolmanneksi hedelmät (10/57). Aamupaloilla nautittiin lähes poikkeuksetta joko vettä tai rasvatonta maitoa ruokajuomana.

Lounaiden jakautumisessa oli huomattavasti enemmän vaihtelua. Kuitenkin erilaiset keitot sekä laatikkoruokat olivat selkeästi kaksi suosituinta ruokalajia. 57 päivästä 14:nä syötiin keittoja ja 12:nä erilaisia laatikoita ja kiusauksia. Pääraaka-aineena oli yleisimmin kana sekä jauheliha molemmissa ruokalajeissa. Kolmanneksi eniten lounaalla syötiin jauhelihakastiketta erilaisilla lisukkeilla kuten perunalla, makaronilla, muusilla sekä pinaattihukaisilla (6/57). Myös lounaiden ruokajuomana esiintyi lähes aina rasvaton maito.

Päivällisten yleisimmät ruokat muistuttivat paljon lounaiden suosikkiruokia. Nyt kuitenkin erilaisia laatikoita sekä kanakastikkeita ja -wokkeja syötiin kaikista useimmin (8/57). Laatikoiden pääraaka-aineena oli aina jauheliha. Kolmanneksi yleisimpiä ruokia olivat keitot, joita nautittiin 6 päivänä 57:stä.

Väli- ja iltapalojen suhteen ei ollut juuri minkäänlaista samankaltaisuutta lasten keskuudessa. Kuitenkin hedelmät, murot, leivät sekä jogurtit toistuivat jonkin verran. Melko usein väli- ja iltapalat oli korvattu makeilla leivonnaisilla, karkeilla, sipseillä sekä muilla hyvin sokerisilla tai suolaisilla herkuilla.

5 ATERIAKUVIEN KEHITTÄMINEN

5.1 Ateriakuvien suunnittelu ja sisällöt

Ateriakuvien suunnittelun apuna käytettiin lasten ruokapäiväkirjojen aineiston analysoinnin tuloksia, josta saatiin selville lasten yleisimmin nauttimia aterioita päivän aikana. Lisäksi Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille -julkaisu (2016) toimi kuvien ideoinnin punaisena lankana. Lopputuloksena kehitettiin 20 erilaista ateriakuva, joista kymmenen on tarkoitettu 2—3-vuotiaiden lasten ravitsemusohjauksen materiaaleiksi ja toiset kymmenen 5—6-vuotiaiden lasten ohjaukseen.

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille -julkaisun (2016) mukaan, hiilihydraattien kokonaismääräksi suositellaan 45—60 energiaprosenttia, josta maksimissaan 10 E-% saa olla lisättyä sokeria. Eli päivittäin leikki-ikäisen lapsen tulisi nauttia vähintään 4 annosta viljavalmisteita, josta annoksella tarkoitetaan noin yhtä desilitraa esimerkiksi keitettyä riisiä tai makaronia tai yhtä leipäviipaleta. 10 E-% lisättyä sokeria tarkoittaa 2—5-vuotiailla noin 30—38 grammaa päivässä. Tämä määrä tulee helposti saavutettua syömällä täysin tavallisia kotiruokia, ja siksi mehujen, makeutettujen jogurttien sekä sokeroitujen murojen käytön ei tulisi olla päivittäistä. Kuidun riittävä määrä leikki-ikäiselle on 10—15 grammaa, jonka saannin takaamiseksi tulee suosia täysjyväviljavalmisteita sekä yli kuusi grammaa kuitua sisältäviä leipiä. Rasvoja puolestaan leikki-ikäisen tulisi saada 25—40 %, jolloin riittävä määrä näkyvää rasvaa eli margariinia tai kasviöljyä on 20—30 grammaa ja 15 grammaa esimerkiksi pähkinöitä päivässä. Proteiineja kokonaisenergiasta tulisi olla 10—20 E-%. Myös proteiinien suositeltu määrä täyttyy helposti, mikäli lounaalla ja päivällisellä nautitaan joko lihaa tai palkokasveja. Lihaa ei tulisi nauttia yli 250:ta grammaa viikossa ja siksi osa proteiinista tulisi saada myös maitotuotteista. Maitoa suositellaan juotavaksi neljä desilitraa päivittäin sekä juustoa tulisi syödä noin yksi viipale. Maitotuotteiden käyttösuosituksia noudattamalla täyttyy myös kalsiumin saantisuositus, joka on 600 milligrammaa päivässä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016,122—126.)

Ruokapäiväkirjojen perusteella tutkittavat 3-vuotiaat söivät jonkin verran enemmän kuin suositukset ohjeistavat ja tästä syystä 2—3-vuotiaille kuvatut ateriat ovat hieman runsasenergisempia kuin mitä ne olisivat Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille -julkaisun (2016) asettamien ravitsemussuositusten mukaan suunnitelluissa aterioissa.

Aamupala. Jokaisesta ateriasta suunniteltiin kaksi erilaista vaihtoehtoa monipuolisuutta tuomaan. 2—3-vuotiaiden aamupalavaihtoehtoiksi valikoitui kaurapuuro mansikoiden kera sekä näkkileipä (liite 1), ja toiseksi voileipä ja jogurtti marjaseen kera sekä kuppi teetä (liite 2). Nämä aamupalat olivat lasten keskuudessa hyvin yleisiä ruokapäiväkirjojen perusteella. 5—6-vuotiaille valittiin toiseksi aamupalaksi myös puuro marjaseen kera sekä paahtoleipä (liite 4), ja toiseksi voileipä, kaakao sekä hedelmäpaloja (liite 3).

Lounas. Lounaaksi 2—3-vuotiaille kuvattiin toiseksi vaihtoehdoksi broilerikeitto, voileipä sekä mandariinilohkot (liite 1). Toiselle päivälle valittiin riisiä ja kana-kasviskastiketta, puolikas leipä sekä marjakiisseli jälkiruoaksi (liite 2). 5—6-vuotiaiden lounasruoiksi valittiin perunasose ja lihapulla sekä salaatti ja leipä (liite 4). Toiseksi valikoitui nakkikeitto sekä voileipä ja hunajamelonin paloja jälkiruoaksi (liite 3). Kaikkiin lounaisiin kuuluu ruokajuomaksi puoli lasillista rasvatonta maitoa.

Välipala. Välipaloissa oli lasten kesken hyvin paljon vaihteluita ruokapäiväkirjoissa. Melko yleistä oli, että välipala oli korvattu herkuttelulla ja siksi välipaloihin pyrittiin valitsemaan myös makeita vaihtoehtoja suolaisen välipalan rinnalle. 2—3-vuotiaiden toiseksi välipalaksi kuvattiin hedelmäsalaattia sekä cocktailpiirakka (liite 2) ja toiseksi kuvattiin voileipä sekä vesimelonia ja viinirypäleitä (liite 1). Välipalojen ruokajuomana 2—3-vuotiailla on puoli lasillista raikasta vettä. 5—6-vuotiaiden välipalavaihtoehtoiksi valittiin muroja ja maitoa sekä omenalohkoja ja puolikas lasillinen vedellä laimennettua täysmehua (liite 3). Toisena välipalavaihtoehtona on jogurttipohjainen smoothie, kuivattuja hedelmiä ja pähkinöitä sekä pieni leipä (liite 4).

Päivällinen. Päivällisten suosituimmat ruoat olivat hyvin paljon samankaltaiset kuin lounaiden eli paljon syötiin kana- ja jauheliha- ja nakki-, makkararuokia. 2—3-vuotiaiden ensimmäinen päivällisvaihtoehto on peruna jauhelihakastikkeen kera sekä to-

maattia, kurkkua ja keitettyä porkkanaa (liite 1). Toiseksi vaihtoehdoksi valittiin lasten lempiruoka eli makaronilaatikko. Laatikon kasvislisukkeeksi päätettiin laittaa tomaattia, kurkkua, parsakaalia ja hieman raejuustoa (liite 2). Myös päivällisiin kuuluu lasilliset rasvatonta maitoa ja leivät. 5-6-vuotiaille valittiin päivällisruoaksi broilerisotto sekä salaattia ja näkkileipä (liite 3). Toiseksi valittiin kirkas kalakeitto sekä voileipä ja jälkiruoaksi suklaakuorrutteen jäätelöpuikko (liite 4). Molempiin päivällisiin sisältyy myös puolikkaat lasilliset rasvatonta maitoa.

Iltapala. Nautitut iltapalat olivat lasten ruokapäiväkirjoissa myös hyvin erilaisia, mutta yleisimpinä iltapaloissa olivat voileivät, murot sekä jogurtit. 2—3-vuotiaiden toiseen iltapalavaihtoehtoon päätettiin kuvata hapankorppu sekä jogurtti neljänviljanmurojen ja hedelmäsoseen kera, ja juomaksi puolikas lasillinen vedellä laimennettua täysmehua (liite 1). Toiseksi vaihtoehdoksi valittiin vispipuuro, puolikas lasillinen maitoa sekä hapankorppu (liite 2). 5—6-vuotiaiden iltapaloiksi kuvattiin karjalanpiirakka kananmunan kera sekä kasvistikut dippikastikkeen kera (liite 3). Vanhempien lasten toiseksi iltapalaksi päätettiin kuvata täytetty voileipä ja puolikas lasillinen vedellä laimennettua täysmehua (liite 4).

Aamu-, väli- ja iltapalat ovat pääpiirteissään hyvin samanlaisia, ja siksi niitä voi hyvin vaihdella keskenään eri päivinä vaihtelevuuden lisäämiseksi.

5.2 Aterioiden kuvaaminen ja kuvien käsittely

Aterioiden kuvaaminen sekä kuvien käsittely tapahtuivat opiskelijan kotona. Kuvamisesta opiskelijalla oli hieman kokemusta, mutta ei varsinaisesti ruokakuvaamisesta. Aluksi kuvaaminen osoittautuikin odotettua hankalammaksi, mutta jo toisena kuvauspäivänä kuvaus alkoi luonnistua, mikä näkyy myös lopullisissa kuvissa.

Kuvaukseen käytettiin Canon EOS 400D -järjestelmäkameraa ja kuvien muokkaukseen Photo Filtre -kuvanmuokkausohjelmaa sekä Windows 10 -käyttöjärjestelmän sisäistä muokkausohjelmaa. Kuvat otettiin valkoisella ruokapöydällä valkoista seinää vasten yksinkertaisen ja selkeän ulkoasun luomiseksi. Mallia opiskelija haki valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemista ateriakuvista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016) kuvauspaikkaa suunniteltaessa.

Lasten ollessa kohderyhmänä kuvissa haluttiin käyttää mahdollisimman värikkäitä astioita. Koska kuvien päätavoitteena on kuitenkin välittää selkeää tietoa ruokamääristä, valittiin käytettäväksi myös tavallisia astioita selkeyden vuoksi. Tästä syystä ensimmäisellä kuvauskerralla käytetty Nalle Puh -juomalasi päätettiin jättää pois ja valita tilalle normaali lasi, josta nesteiden rajapinta on helpommin hahmotettavissa.

Jokaisen kuvauskerran jälkeen kuvat muokattiin ennen niiden lähettämistä tarkistettaviksi. Koska muokkaamisesta ei ollut paljoa kokemusta, päädyttiin muokkaus pitämään minimissään. Kuviin lisättiin ainoastaan hieman valoa sekä väriä/ värien lämpötilaa kuvien rajaamisen lisäksi. Suurimpaan osaan suunnitelluista esimerkki aterioista tehtiin pieniä lisäyksiä tai joitakin raaka-ainevaihtoja, jonka vuoksi melkein kaikki ateriat kuvattiin pariin otteeseen.

Lähes kaikki päivällisten esimerkki ateriakuvat täytyi uusida, sillä toimeksiantaja toivoi aterioihin lisäksi pienet leivät. Näin ollen esimerkki ateriakuvat noudattavat myös lautasmallia. Jotta ravintoainesisällöt eivät muuttuisi esimerkki aterioista koostuvista päivistä, puolitettiin esimerkiksi aamiaisen tai iltapalan leipä, josta toinen puoli siirrettiin päivälliselle.

Myös joitakin esimerkki aamu-, väli- ja iltapalakuvia jouduttiin kuvaamaan uudemman kerran. Yksi esimerkki välipaloista oli täysjyvämurot maidolla sekä hedelmäsalaatti. Kahden kupin yhdistelmä näytti kuvassa hieman kömpelöltä, jonka vuoksi päätettiin vaihtaa hedelmäsalaatti omenalohkoihin. Tällä yhdistelmällä kuvasta tuli onnistunut niin ohjaajan kuin toimeksiantajankin mielestä. Toinen esimerkki välipala, jota päätettiin hieman muokata, oli 2-3-vuotiaiden hedelmät ja leipä -välipala. Hedelmien määrä näytti liian suurelta pienen lapsen välipalaksi, jonka vuoksi osa hedelmistä siirrettiin peruna & jauhelihakastike -päivälliselle. Ainoastaan yksi iltapaloista piti kuvata uudestaan, mutta toiseen kuvauskertaan vaihdettiin vain astioita selkeyttämisen vuoksi.

Nakki- ja kalakeittojen kuvaus täytyi myös uusida pariin otteeseen. Nakkikeiton jälkiruoaksi tarkoitetut hunajamelonit eivät näkyneet kuvasta tarpeeksi selvästi, joten osa hunajamelonista päätettiin korvata mandariinin paloilla väriä tuomaan. Kalakeiton kuvaus uusittiin myös jälkiruoan vuoksi, sillä ensimmäisellä kerralla puikkojäätelö oli liian suuri, joten toiseen kertaan hankittiin hieman pienempi jälkiruokajäätelö.

Osa kuvista ei uusittu pienistä muutosehdotuksista huolimatta, sillä nämä ehdotukset oli helppo lisätä aterioiden sisältö -diaan vaihtoehtoisiksi muutoksiksi ateriaan. Näin ollen vaihtoehtoja erilaisista ateriakokonaisuuksista saatiin enemmän.

Kun kaikki kuvat oli saatu sellaiseksi, kuin oli toivottu, tehtiin molemmille ikäryhmälle kaksi esimerkkipäivää ateriakuvista. Esimerkkipäivät tehtiin PowerPoint-ohjelmalla, joka on helppo työkalu, kun halutaan saada samalle pohjalle niin kuvia kuin tekstiäkin. Kuvien yhteyteen listattiin tiedot suositusten mukaisista ruokamääristä, jotka antavat teoriapohjaa siitä, että miten ateriakuvat on kehitetty. Myös aterioiden sisällöt määritettiin sekä vaihtoehtoiset muutokset aterioihin listattiin ylös ja lisättiin kuvien sekä suositusten mukaisten ruokamäärien yhteyteen.

6 POHDINTA

Työn tarkoituksena oli suunnitella 2-3- sekä 5-6-vuotiaille lapsille päivittäiset ateriat Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille -julkaisun päivittämien ravitsemussuosituksien mukaan. Jotta suunnitellut ateriat olisivat mahdollisimman mieleisiä lapsille, päätettiin suunnitteluun hyödyntää jo alkaneen DAGIS-tutkimushankkeen yhteydessä kerättyjä ruokapäiväkirjoja 2-6-vuotiailta, joiden avulla selvitettiin lasten yleisimmin nauttimia ruokia. Aluksi päätettiin suunnitella molemmille ikäryhmille jokaisesta päivän ateriasta yksi malliateria, mutta työn edetessä tultiin siihen tulokseen, että malleja olisi hyvä olla kaksi per ateria, jolloin ohjaustilanteita saadaan rikastettua.

Lasten ruokapäiväkirjoista tehdyn analyysin mukaan suosituimpia ruoka-aineita lounailla ja päivällisillä olivat jauheliha, kana, nakit sekä peruna ja makaroni. Aamu-, väli-, ja iltapaloilla kului eniten puuroa, leipää, hedelmiä sekä jogurttia. Suunniteltuihin aterioihin päätettiin kuitenkin ottaa mukaan myös hieman harvemmin esiintyneitä ruokia, jotta ateriakuvat olisivat sisällöltään aina erilaisia.

Mehuja, makeita hedelmiä sekä jäätelöä haluttiin aterioihin mukaan, sillä ruokapäiväkirjoista nousi vahvasti esille herkuttelu. Välipalat ja iltapalat oli korvattu hyvin sokerisilla ja suolaisilla herkuilla, ja usein vain päiväkodissa syöty välipala oli ravitsemussuosituksien mukainen. Tästä syystä esimerkki ateriakuviin haluttiin sisällyttää hieman makeampia/suolaisempiakin vaihtoehtoja ilta- ja välipaloille, jotka kuitenkin pysyvät suositusten rajoissa.

Ruokapäiväkirjoista tehdyn analyysin lisäksi, ruokapäiväkirjat syötettiin Finelin ruokapäiväkirja-ohjelmaan, jonka avulla selvitettiin, kuinka paljon energiaa lapset saivat päivässä, ja miten energiaravintoaineet jakautuivat lasten kohdalla. Tulokset koottiin yhteen, jotta saatiin kullekin ikäryhmälle keskiarvo energian ja energiaravintoaineiden saannista. 2-3-vuotiaiden kokonaisenergian keskiarvo nousi yli suositusten, joka huomioitiin aterioita suunniteltaessa. 2-3-vuotiaiden ateriakuvat ovat sisällöltään hieman runsasenergaisempia kuin suositukset ohjaavat. 5-6-vuotiaiden keskiarvo puolestaan jäi suositusten raja-arvojen sisälle, ja heille suunnitellut ateriakuvat ovat sisällöltään täysin suositusten mukaiset.

Kun aterioita lähdettiin suunnittelemaan, täytyi kaikki kehitellä täysin tyhjästä, sillä aiemmin ei ole julkaistu ateriakuvia terveille leikki-ikäisille lapsille. Suunnittelu osoit-tautuikin odotettua pidemmäksi prosessiksi. Hyvällä ja tarkalla suunnittelulla halut-tiin kuitenkin taata aterioiden kuvaamisvaiheen onnistuminen yhdellä kertaa, jotta muutoksia ei tarvitsisi enää kuvaamisvaiheessa tehdä.

Aterioiden valmistus ja kuvaaminen tapahtuivat opiskelijan kotona. Kuvaamiseen käytettiin Canonin järjestelmäkameraa ja kuvien muokkaamisen Photo Filtre -ku-vanmuokkausohjelmaa sekä Windows 10 -käyttöjärjestelmän sisäistä kuvanmuok-kausohjelmaa. Aterioiden valmistus sujui ongelmitta, mutta kuvaaminen täytyi mo-nen aterian kohdalla tehdä pariinkin otteeseen. Pitkäkestoinen ja tarkka suunnittelu ei taannutkaan kuvien onnistumista ensimmäisellä kerralla ja muutoksia täytyi yllät-tävänkin paljon tehdä.

Kun kaikki osapuolet olivat hyväksyneet kuvat, päätettiin niistä tehdä vielä esimerk-kipäivät PowerPoint-ohjelmalla. Esimerkkipäivien muodostamiseen käytettiin apuna Suomen Diabetesliitto ry:n julkaisemia repäisylehtiöiden kuvia. Tämä vaihe onnistui melko ongelmitta, sillä kuvat olivat jo valmiiksi muokattu käytettäviksi, joten ei tar-vinnut kuin lisätä kuvat sekä tekstit suosituksista dioihin. Dioja muokattiin hieman, jotta työ näyttäisi viimeistellyltä. Lopputuloksena saatiin 2-3- sekä 5-6-vuotiaille kaksi esimerkkipäivää päivän aterioista, joita voidaan ravitsemusohjaustilanteissa hyödyntää joko sähköisessä tai paperisessa muodossa.

Loppujen lopuksi voidaan todeta, että työn tavoite tuli saavutetuksi, sillä kaikista aterioista saatiin halutunlaiset esimerkki ateriakuvat. Kuvat olisivat voineet onnistua vielä hieman paremminkin, minkä vuoksi kehittämistyölle voisi olla tarvetta. Saman-kaltaisten töiden toteuttaminen tulevaisuudessa helpottuu varmasti, sillä enää ei tar-vitse suunnitellussa lähteä täysin tyhjästä, kun tämä opinnäytetyö antaa jo jonkin-laista pohjaa aterioiden sisällöstä sekä määristä.

LÄHTEET

- Arffman, S., Hujala, N. (toim.), Arkkola, T., Lehto, M., Strengell, K., Tuokkola, J. & Ojala, M. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arffman, S. & Ojala, M. 2010. Syömistottumusten selvittäminen, ravitsemusohjaus ja motivointi. Arffman, S & Hujala, N. (toim.). Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy. 127—143.
- DAGIS. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: DAGIS-hanke. [Viitattu 05.10.2016]. Saatavana: <https://dagis.fi/yleisesti/>
- Haapala, I., Heinonen, L., Lyytikäinen, A., Nupponen, R., Nurttila, A., Puumalainen, R., Suominen, M., Uutela, A. & Fogelholm, M. (toim.). 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 21.09.2016]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>
- Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Arffman, S & Hujala, N. (toim.). Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy. 59—65.
- Jonninen, T. & Kainulainen, K. 2009. Ateriakuvien tuottaminen leikki-ikäisen lapsen ravitsemusohjauksen tueksi Kuopion kaupungin sosiaali- ja terveyskeskuksen neuvoloihin. Kuopio: Savonia Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11 (1), 4.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Kansanterveyslaitos (KTL). [Viitattu 27.09.2016]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1>
- Lapinlahden kunta. 2013. Ylä-Savon terveystuokunta ja ravitseminen 2006—2008 -hanke.[Verkkosivu]. Lapinlahden kunta. [Viitattu 11.10.2016]. Saatavana: <http://www.lapinlahti.fi/fi/Tietoa-kunnasta/Organisaatio/Osastot/Sosiaali-ja-terveysosasto/Perusterveydenhuolto/Erityistoiminnot/Ravitsemusterapia/Yla-Savon-terveys-ja-ravitseminen-2006-2008-hanke/Hankkeen-esittely>

- Moyse, K. 2009. Promoting Health in Children and Young People: The role of the nurse. [Verkkokirja]. New Jersey: Wiley-Blackwell. [Viitattu 05.10.2016]. Saatavana: https://books.google.fi/books?id=TRTJBY-7zRMC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Fogelholm, M. (toim.). Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus. 15—32.
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemusneuvonta työmuotona. Fogelholm, M. (toim.). Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus. 33—50.
- Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Fogelholm, M. (toim.). Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus. 99-138.
- Painokas-projekti 2006—2008. Ei päiväystä. Pelilauta puhuttaa. [Verkkosivu]. Turku. [Viitattu 29.09.2016]. Saatavana: <http://painokas.konehuone.net/ajan-kohtaista.php#a50>
- Rasvatieto. 2011. Kovat ja pehmeät rasvat. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.09.2016]. Saatavana: <http://www.rasvatieto.fi/tietoa-rasvasta/kovat-ja-pehme%C3%A4t-rasvat-0>
- Ruokatieto Yhdistys ry. 2016. Ravitsemus ja ruuan valinta. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.09.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV: Sisällönanalyysi. [Verkkokirja]. Tampere. [Viitattu 05.10.2016]. Saatavana: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: Opas työntekijöille. [Verkkokirja]. [Viitattu 28.09.2016]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1>
- Suomen Diabetesliitto ry. 2016. Ruoka repäisy-lehtiöt. [Verkkosivu]. [Viitattu 04.10.2016]. Saatavana: http://www.diabetes.fi/d-kauppa/oppaat/ruoka_repaisy-lehtiöt
- Suomen Sydänliitto ry. 2016. Neuvokas perhe. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.09.2016]. Saatavana: <http://sydanliitto.fi/neuvokas-perhe>

- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. [Verkojulkaisu]. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. [Viitattu 23.09.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Lihavuuden yleisyys Suomessa. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 27.09.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2016. Julkaisut: Kuva-arkisto. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 04.10.2016]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut/kuva-arkisto/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset: ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

LIITTEET

Liite 1. Leikki-ikäisen ateriat esimerkkipäivä 1

Liite 2. Leikki-ikäisen ateriat esimerkkipäivä 2

Liite 3. Alle kouluikäisen ateriat esimerkkipäivä 1

Liite 4. Alle kouluikäisen ateriat esimerkkipäivä 2

LIITE 1 LEIKKI-IKÄISEN ATERIAT ESIMERKKIPÄIVÄ 1

Suosittelujen mukaiset ruokamäärät

- 5 kourallista hedelmiä, marjoja ja kasviksia
- 4 annosta viljatuotteita
- 10 grammaa kuitua
- 250—300 grammaa kypsää lihaa viikossa
- 4 desilitraa nestemäisiä maitotuotteita + juustoviipale
- 600 milligrammaa kalsiumia
- Max. 30 grammaa lisättyä sokeria
- 20—30 grammaa näkyvää rasvaa
- 15 grammaa pähkinöitä
- 3—4 grammaa suolaa

Aamupala



Lounas



Välipala



LEIKKI-ikäISEN ATERIAT

Iltapala



Päivällinen



Aterioiden sisällöt

- **Aamupala:** Kaurapuuro veteen 150 g + mansikka 30 g , näkkileipä + margariini 5 g, kinkkuleikkele 7 g, kurkku 30 g, rasvaton maito 100 g
- **Lounas:** Broilerikeitto 150 g + mandariinilohkot 80 g, kauraleipä 15 g + margariini 2,5 g, rasvaton maito 100 g
- **Välipala:** Ruissämpylä 22,5 g + juustoviipale 7 g ,viinirypäle 35 g + vesimeloni 40 g
- **Päivällinen:** Keitetty peruna 90 g + jauhelihakastike 120 g , keitetty porkkana 30 g + tomaatti 40 g + kurkku 40 g , viinirypäle 35 g + vesimeloni 40 g , rasvaton maito 100 g
 - Puolet aamupalan tai välipalan leivästä voi siirtää halutessaan päivälliselle
- **Iltapala:** Maustamaton rasvaton jogurtti 150 g + 4-viljanmuro 20 g + sokeroimaton hedelmäsose 2 5g, hapankorppu + margariini 5 g , täysmehu 50 g + vesi 50 g
- **Lautasten halkaisijat:** valkoinen ruokalautanen 18 cm, iso raitainen kulho 14 cm, pieni raitainen kulho 12 cm

LIITE 2 LEIKKI-IKÄISEN ATERIAT ESIMERKKIPÄIVÄ 2

Suosittelujen mukaiset ruokamäärät

- 5 kourallista hedelmiä, marjoja ja kasviksia
- 4 annosta viljatuotteita
- 10 grammaa kuitua
- 250—300 grammaa kypsää lihaa viikossa
- 4 desilitraa nestemäisiä maitotuotteita + juustoviipale
- 600 milligrammaa kalsiumia
- Max. 30 grammaa lisättyä sokeria
- 20—30 grammaa näkyvää rasvaa
- 15 grammaa pähkinöitä
- 3—4 grammaa suolaa

Lounas



Aamupala



Välipala



LEIKKI-ikäISEN ATERIAT

Iltapala



Päivällinen



Aterioiden sisällöt

- **Aamupala:** Kauraleipä 15 g + margariini 2,5 g + kurkku 40 g + tomaatti 30 g, maustamaton rasvaton jogurtti 100 g + sokeroimaton marjasose 15 g, tee 10 g
 - Teen voi vaihtoehtoisesti korvata veteen tehdyllä kaakaolla sekä tilkalla maitoa
- **Lounas:** Keitetty pitkäjyväinen riisi 80 g + kana 100 g + wokvihannekset 50 g , juotava marjakiisseli 75 g, kauraleipä 15 g + margariini 2,5 g
 - Marjakiisselin voi halutessaan korvata 35 grammalla marjoja
- **Välipala:** Hedelmäsalaatti 80 g, karjalanpiirakka 35 g + margariini 5 g, vettä 100 g
- **Päivällinen:** Makaronilaatikko 130 g + ketsuppi 10 g, kurkku 40 g + tomaatti 40 g + parsakaali 30 g + rasvaton raejuusto 10 g + öljypohjainen salaatikastike 5 g, ruisleipä 30 g + margariini 5 g, rasvaton maito 100 g
 - Ruisleivän voi halutessaan puolittaa
- **Iltapala:** Vispipuuro 100 g, hapankorppu + margariini 5 g + kurkku 40 g, rasvaton maito 100 g
- **Lautasten halkaisijat:** valkoinen ruokalautanen 18 cm, iso raitainen kulho 14 cm, pieni raitainen kulho 12 cm

LIITE 3 ALLE KOULUIKÄISEN ATERIAT ESIMERKKIPÄIVÄ 1

Suosittelujen mukaiset ruokamäärät

- 5 kourallista hedelmiä, marjoja ja kasviksia
- 4 annosta viljatuotteita
- 15 grammaa kuitua
- 250—300 grammaa kypsää lihaa viikossa
- 4 desilitraa nestemäisiä maitotuotteita + juustoviipale
- 600—700 milligrammaa kalsiumia
- Max. 38 grammaa lisättyä sokeria
- 20—30 grammaa näkyvää rasvaa
- 15 grammaa pähkinöitä
- 3—4 grammaa suolaa

Lounas



Aamupala



Välipala



ALLE KOULUIKÄISEN ATERIAT

Ilta-pala



Päivällinen



Aterioiden sisällöt

- Aamupala: Kaurapaahtoleipä 22 g + margariini 10 g + kurkku 40 g, kaakao 150 g (50 g rasvaton maito + 100 g vesi), banaani 100 g
- Lounas: Nakkikeitto 230 g , kaurapaahtoleipä 22 g + margariini 10 g , hunajameloni 45 g + mandariini 45 g, rasvaton maito 100 g
- Välipala: Täysjyvämuuro 30 g + rasvaton maito 100 g , omena 70 g, täysmehu 50 g vesi 50 g
- Päivällinen: Broileririsotto 160 g + salaatti (tomaatti, kurkku) 50 g + rasvaton raejuusto 20 g + öljypohjainen salaatikastike 5 g, näkkileipä + margariini 5 g, rasvaton maito 100 g
- Iltapala: Karjalanpiirakka 65 g + margariini 5 g + kananmuna 30 g, kurkku 40 g + porkkana 30 g + kukkakaali 50 g + kermaviilikastike 20 g, vettä
 - Vesilasin voi korvata halutessaan 100 grammalla maitoa
- Lautasten halkaisijat: valkoinen ruokalautanen 18 cm, iso raitainen kulho 14 cm, pieni raitainen kulho 12 cm

LIITE 4 ALLE KOULUIKÄISEN ATERIAT ESIMERKKIPÄIVÄ 2

Suosittelujen mukaiset ruokamäärät

- 5 kourallista hedelmiä, marjoja ja kasviksia
- 4 annosta viljatuotteita
- 15 grammaa kuitua
- 250—300 grammaa kypsää lihaa viikossa
- 4 desilitraa nestemäisiä maitotuotteita + juustoviipale
- 600—700 milligrammaa kalsiumia
- Max. 38 grammaa lisättyä sokeria
- 20—30 grammaa näkyvää rasvaa
- 15 grammaa pähkinöitä
- 3—4 grammaa suolaa

Lounas



Aamupala



Välipala



ALLE KOULUIKÄISEN ATERIAT

Iltaapala



Päivällinen

Aterioiden sisällöt

- **Aamupala:** Tumma mannapuuro 200 g + 100 % marjasose 25 g, kauraleipä 15 g + margariini 2,5 g + tomaatti 30 g, rasvaton maito 100 g
- **Lounas:** Perunasose 150 g + lihapullat 60 g + salaatti (kurkku, tomaatti) 45 g + öljypohjainen salaatinkastike 5 g, kauraleipä 15 g + margariini 2,5 g, rasvaton maito 100 g
- **Välipala:** Jogurttipohjainen marja-smoothie 100 g, pähkinä&hedelmäsekoitus 30 g, näkkileipä + margariini 5 g
- **Päivällinen:** Kalakeitto 230 g, ruissämpylä 45 g + margariini 10 g, puikkojäätelö 27 g, rasvaton maito 100 g
- **Iltapala:** Ruissämpylä 45 g + margariini 10 g + salaatinlehti 5 g + kurkku 30 g + tomaatti 40 g + juustoviipale 7 g, täysmehu 50 g + vesi 50 g
- **Lautasten halkaisijat:** valkoinen ruokalautanen 18 cm, iso raitainen kulho 14 cm, pieni raitainen kulho 12 cm

