Merja Tuukkanen

Vanhemman rooli leikki-ikäisen lapsen ravitsemuskasvattajana

Opinnäytetyö
Syksy 2018
SeAMK Ruoka
Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijä: Merja Tuukkanen

Työn nimi: Vanhemman rooli leikki-ikäisen lapsen ravitsemuskasvattajana

Ohjaaja: Mari Kinnunen

Vuosi: 2018 Sivumäärä: 73 Liitteiden lukumäärä: 6

Ruokatottumusten perusta luodaan jo varhaislapsuudessa. Ravitsemuskasvatuksessa on tärkeää monipuolinen ruokavalio sekä säännöllinen ruokarytmi. Kasvatustyylit vaikuttavat lapsen itsetunnon rakentumiseen. Lapsen makumieltymykset laajentuvat ja syömisen miellyttävyys lisääntyy, kun lasta kannustetaan ja rohkaistaan maistamaan uusia ruoka-aineita. Vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen varhaisten ruokatottumusten muotoutumisessa, koska lapsi ei kykene itse tunnistamaan, mitkä ruokavalinnat ovat terveydelle hyödyllisiä. Aikuisen tehtävänä on asettaa ruokarajat, jotka ovat lapsen terveelle kehitykselle suotuisat. (Nurttila 2001, 99, 106, 112, 116.)

Työn tarkoituksena oli selvittää, miten perheissä toteutetaan ruokakasvatusta, mitkä tekijät vaikuttavat ruokavalintoihin ja ovatko tahot tai henkilöt vaikuttaneet perheen ruokanäkemykseen. Toimeksiantajana oli Seinäjoen Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö, jonka koordinoiman Lihavuus laskuun -ohjelman (2013–2020) keskeisenä tavoitteena on lasten, erityisesti 1. – 5. luokkalaisten ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäiseminen. Tutkimukseen osallistui kuusi seinäjokista perhettä, jossa oli rajauksen mukaisesti 4–10-vuotiaita lapsia. Tutkimuksessa käytettiin sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusotetta. Tutkimusaineisto kerättiin Webropol -kyselyllä ja teemahaastattelulla. Kehittämistyönä tehtiin perheille ravitsemusvihkonen, jossa oli keskeisiä kohtia lapsiperheiden ruokailusuosituksista (Syödään yhdessä 2016) sekä aiheisiin liittyviä tehtäviä.

Tutkimuksen tuloksina oli, että perheiden ruokarytmit sekä arkena ja viikonloppuisin olivat useimmiten samanlaiset. Perheissä kokoonnuttiin päivittäin yhteiselle aterialle. Vanhempien ruokakasvatuksen linja oli pääosin yhteneväinen ja näkemykset perustuivat työn ja koulutuksen kautta saatuun tietoon ja kokemukseen. Ruokakasvatuksessa pidettiin tärkeänä monipuolista maistatusta ja säännöllistä ruokarytmiä. Vanhemmat kiinnittivät huomiota erityisesti elintarvikkeiden sisältämän sokerin määrään ja makeiden elintarvikkeiden kulutusta kohtuullistettiin. Ruokavalintoja ohjasivat eniten kotimaisuus, terveellisyys ja lapsen makumieltymykset.

Avainsanat: ravitsemuskasvatus, vanhemmat, leikki-ikäiset, ruokatottumukset, ravitsemuskäyttäytyminen, ravitsemussuositukset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Tuukkanen Merja

Title of thesis: Parental Influence in Pre-schooler's Nutrition Education

Supervisor: Mari Kinnunen

Year: 2018 Number of pages: 73 Number of appendices: 6

The foundation for children's eating habits is established in early childhood. Regarding to nutrition education, a versatile diet and regular meal times are the most important factors. Children's taste preferences extend when they are encouraged to taste new food ingredients. Since children have no mechanism for identifying healthy or unhealthy foods, the parents have a significant role in the formation of eating habits in the early childhood. It is the adults' duty to set food limits, which are suitable for the children's healthy development. (Nurttila 2001, 99, 106, 112, 116.)

The purpose of the thesis was to find out, how the families realize nutrition education, what factors influence on the food choices and whether some organizations or people have had any effect on the families' ideas on food. The client of the thesis was the promoting unit of well-being and health in Seinäjoki. They have set a target to reduce obesity and overweight especially among the 1.–5. -graders in the town. Six families took part in the study. All the families came from Seinäjoki and had 4–10-year-old children in the family. In the study, both quantitative and qualitative research methods were used. The material of the study was collected by Webropol -query and theme interviews. A nutrition booklet was compiled for the families as the result of the development work. The book covered the main facts about the nutrition recommendations for the families with children (Syödään yhdessä 2016).

The results of the study showed that the food rhythm was regular both on weekdays and weekends. The families gathered to eat together every day. The parents' nutrition education methods were mainly identical. Their views were based on the information and experience received through work and education. Versatile tasting and regular food rhythm were considered as important in nutrition education. The parents paid attention to the amount of sugar in the food and they wanted to cut back on sweet foods. Domestic content, healthiness, and children's liking directed the majority of the food choices.

Keywords: nutrition education, parents, pre-schoolers, eating habits, nutrition behaviour, nutrition recommendations

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä 2
Thesis abstract 3
SISÄLTÖ 4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo 6
1 JOHDANTO 7
2 TUTKIMUKSEN TAUSTA 9
2.1 Tavoitteet 9
2.2 Tutkimuksen rajaus 10
2.3 Toimeksiantajan esittely 10
3 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS 11
3.1 Ravitsemussuositukset 11
3.1.1 Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio 11
3.1.2 Aterian koostaminen 16
3.2 Ruokavalinnat ja niihin vaikuttavat tekijät 17
4 LEIKKI-IKÄISEN RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN 19
4.1 Ruokailuportaat ikävuosittain 21
4.2 Ruokatottumusten muodostuminen 23
4.3 Ravitsemukselliset haasteet 24
5 RAVITSEMUSKASVATUS LAPSIPERHEESSÄ 27
5.1 Vanhemmat ruokakasvattajina 27
5.2 Lapsilähtöinen ruokakasvatus 28
5.3 Kohdistettu ravitsemusohjaus 29
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS 31
6.1 Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät 31
6.1.1 Alkukysely 31
6.1.2 Haastattelu 33
6.2 Ravitsemusvihkonen 34
6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys 35
6.4 Aineiston analyysi 36
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET 40

7.1 Taustatiedot 40
7.2 Teema 1. Ravitsemuskasvatuksen linja, arjen suunnitelmallisuus ja lapsen rooli 41
7.3 Teema 2. Ravitsemustietämys ja ruokavalinnat 47
7.4 Teema 3. Ruokatottumukset, rutiinit, ruokailutilanne ja vaikutteet 52
8 POHDINTA 59
LÄHTEET 67
LIITTEET 73

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuva 1. Lautasmalli 16

Kuva 2. Ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät 19

Kuva 3. Leikki-ikäisen ruokaportaat ikäryhmittäin 22

Kuvio 1. Lapsen osallistuminen 45

Kuvio 2. Lautasmallin tuttuus ja käyttö. 49

Kuvio 3. Ruokavalintoja ohjaavat tekijät. 50

Kuvio 4. Vanhempien ja lasten ruokarytmin säännöllisyys. 55

Taulukko 1. Energiaravintoaineiden jakaumat päivittäisestä kokonaisenergiantarpeesta 13

Taulukko 2. Tutkimuksen teemat. 38

Taulukko 3. Vanhempien taustatiedot. 40

Taulukko 4. Ravitsemusväittämät vanhempien vastausten mukaan. 48

1 JOHDANTO

Vanhempien kannalta keskeisimmät ravitsemuskasvatusvastuut kohdataan lapsen elämän alkuvaiheissa (Nupponen 2001, 17–18). Rauramon (2013, 14) mukaan lapsuuden hyvällä ravitsemuksen perustalla vaikutetaan ennaltaehkäisevästi useimpien kansansairauksien ilmentymiseen myöhemmällä iällä. Tuomasjukka ym. (2010, 1295) toteavat, että lapsiperheissä ravitsemussuositukset saatetaan tuntea hyvin, mutta niiden soveltaminen käytäntöön ei aina toteudu. Heidän mukaansa käsitys ruoan terveellisyydestä voi olla vääristynyt, jolloin vanhemmat voivat uskoa tarjoavansa lapselle terveellistä ruokaa, mutta todellisuudessa ruoka on sellaista, joka on lapsen makumieltymyksen mukainen. Baranowskin, Diepin ja Baranowskin (2013, 38) mukaan monipuolinen, vaihtelevasti erilaisia kasvikunnan tuotteita sisältävä ruokavalio on avainasemassa useampien kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen, lihavuuden ja syövän ennalta ehkäisemisessä.

Nurttilan (2001, 99) mukaan lapsiperheissä ravitsemuskasvatuksella tarkoitetaan sellaisten olosuhteiden luomista, joissa lapsen normaali, iänmukainen kasvu ja kehitys turvataan. Kralin ja Rauhin (2010) mukaan vanhemmat luovat lapsille kasvuympäristön, jossa ruoka ja syöminen heijastuvat lapsen omien kokemusten kautta. Lapselle erityisesti lähimmät ihmissuhteet ovat malliesimerkkien lähteitä. Aikuisen ja lapsen keskinäinen vuorovaikutus korostuu esimerkiksi ruokailutilanteessa, joka on olennainen paikka lapsen ruokasuhteen kehittymiselle. (Syödään yhdessä 2016, 8.) Vanhempien yhteneväinen kasvatuslinja on lapsen kasvatuksen näkökulmasta tärkeää (Sosiaali- ja terveysministeriö (2004, 90).

Opinnäytetyössä tutkitaan, miten tutkimukseen osallistuvat perheet toteuttavat ravitsemuskasvatusta ja mitkä asiat ohjaavat ruokavalintoja ja -tottumuksia. Tutkimuksen aineisto kerätään Webropol -kyselyllä ja teemahaastatteluilla. Kehittämistyönä tehdään ravitsemusvihkonen, johon koostetaan mm. ravitsemuksen keskeisiä päälinjoja lapsiperheille suunnatuista ravitsemussuosituksista. Vihkonen sisältää vapaaehtoisia tehtäviä ja pohdintaosioita perheen ravitsemuksesta.

Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden yksikön Lihavuus laskuun – ohjelmalle (2013–2020), joten tutkimuksessa halutaan myös selvittää, ovatko perheet tietoisia kyseisestä ohjelmasta, ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet perheiden ravitsemuskasvatuksen linjoihin.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA

2.1 Tavoitteet

Tutkimuksen piiriin kuuluvien aiheiden rajaaminen tapahtui tutkimusongelmien asettelun kautta. Tutkimusongelmalla tarkoitetaan tutkimuksen kannalta olennaisten ongelmien hahmottamista ja määrittelyä (Jyväskylän yliopisto 2014). Tästä edetään spesifimpiin ja tarkempiin rajauksiin, jossa tutkimusongelmat muotoillaan tutkimuskysymyksiksi. Lopulta tutkimustuloksista pyritään löytämään ratkaisuja tutkimusongelmiin. (Jyväskylän yliopisto 2014.) Metsämuuronen (2006, 38) lisää tutkimuskysymysten kautta tutkijan määrittelevän, mitä tutkimuksella halutaan selvittää ja mitä menetelmiä tarvitaan tavoitteiden täyttymiseksi.

Tutkimuksen tavoitteena oli perehtyä vanhempien rooliin lapsen ruokakasvattajana kotona. Tutkimus rajattiin koskemaan seinäjokisia perheitä, joissa oli leikki-iässä (4–10v.) olevia lapsia. Tutkimuksessa tarkasteltiin kotona tapahtuvaa ravitsemuskasvatusta ja ruokavalintoja, joten päiväkodin osuutta ei huomioitu. Tutkimuksessa kartoitettiin perheiden tietoisuutta Seinäjoen mallintamasta Lihavuus laskuun -ohjelmasta. Tutkimukselle asetettiin seuraavat tutkimuskysymykset:

- Kuinka vanhemmat toteuttavat rooliaan ruokakasvattajana perheen arjessa?
- Mitkä tekijät ohjaavat vanhempien tekemiä ruokavalintoja ja päätöksiä ravitsemuksen suhteen?
- Onko jollain taholla, medialla tai henkilöillä ollut vaikutusta perheen ruokatottumuksiin?

Tapaustutkimus tutkimusmenetelmänä mahdollistaa syvemmän tarkastelun niistä tekijöistä, jotka ohjaavat perheen ruokavalintoja ja ravitsemuskasvatuksen linjoja kotona. Saarela-Kinnusen ja Eskolan (2010, 189, 194) mukaan tutkimusjoukon ollessa tapaustutkimukselle tyypillisesti pieni, ei tilastollisia yleistyksiä kuitenkaan tutkimuksessa havaitusta ilmiöstä voida vetää.

2.2 Tutkimuksen rajaus

Tutkimuksen otanta rajattiin koskemaan seinäjokisia perheitä. Lukumäärällisesti tutkimukseen tavoiteltiin 3–4 perhettä, joissa oli 4–10 vuoden iässä olevia lapsia. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 83) mukaan kohderyhmää voidaan lähestyä taustayhteisön kautta, johon henkilöiden voidaan ajatella kuuluvan. Perheiden rekrytointi-ilmoitus (liite 1) vietiin esille mm. Seinäjoen Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) toimipisteeseen sekä lähetettiin sähköpostilla päiväkoteihin. Sosiaalisessa mediassa ilmoitus jaettiin Facebook-yhteisöihin, joissa ajateltiin kohderyhmää olevan jäseninä enemmän.

2.3 Toimeksiantajan esittely

Työn toimeksiantajana toimi Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikön Lihavuus laskuun -ohjelma. Ohjelma perustuu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimaan Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta Kansalliseen lihavuusohjelmaan (2012–2015). Lihavuus laskuun -ohjelman keskeisenä tavoitteena on ennaltaehkäistä lasten ylipainoa ja lihavuutta mm. lasten ja perheiden elintapaohjauksen sekä ravitsemuksen ja liikunnan keinoin. Ohjelmassa seurattavat kohderyhmät ovat 1- ja 5-vuotiaat sekä 1.-ja 5.-luokkalaiset. Pyrkimyksenä on saattaa perheiden ja yhteisöjen tietoisuuteen ymmärrystä lapsuusiän ylipainon merkityksestä ja yhteydestä aikuisiän sairastuvuuteen. Näitä periaatteita tukeakseen saatetaan esimerkiksi perheille ajankohtaista tietoa terveellisistä elämäntavoista painottaen vastuunottoa perheen hyvinvoinnista. (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 15.5.2018].)

Seinäjoella asetettiin vuonna 2013 tavoitteeksi lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden vähentäminen (Seinäjoen kaupunki [viitattu 15.5.2018]). Tämän seurauksena kaupungin hyvinvointistrategiaan linjattiin keskeisenä tavoitteena asukkaiden välisten terveyserojen kaventuminen. Kehittämistyöllä lasten ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisemisen suhteen on saavutettu Seinäjoella merkittäviä tuloksia: vuonna 2015 viisivuotiaista lapsista enää 10,1 % oli ylipainoinen tai lihava, kun vielä vuonna 2009 luku oli 17 %. (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 15.5.2018].)

3 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS

3.1 Ravitsemussuositukset

Kullekin väestöryhmälle on laadittu omat ravitsemussuositukset, joissa huomioidaan ikäryhmien erilaiset ravitsemukselliset tarpeet. Haglundin ym. (2009, 10) mukaan suositusten tavoitteena on tukea väestön terveyden ja hyvinvoinnin myönteistä kehitystä. Ravitsemusohjauksen ja -kasvatuksen linja perustuu ravitsemussuosituksiin. Suositukset tukevat mm. koulujen, työpaikkojen ja muiden joukkoruokailuun keskittyvien paikkojen ruokalistasuunnittelua. (Haglund ym. 2009, 10.) Voutilaisen, Fogelholmin ja Mutasen (2015, 47) mukaan ravitsemussuosituksissa käydään läpi mm. ravintoaineiden tarpeelliset saantiluvut eri elämänvaiheissa sekä annetaan suosituksia hyvistä ruokavalinnoista, jotka auttavat hyvän terveydentilan ylläpitämisessä.

Lapsiperheelle kohdistetuissa ravitsemussuosituksissa annetaan suosituksia raskauden aikaisesta ruokavaliosta aina leikki- ja kouluikäisten ruokavalioon asti (Syödään yhdessä 2016, 6, 9). Ruokavalion noudattamisessa päävastuu on vanhemmilla, sillä vanhemmat vastaavat perheen ravitsemuksen tilasta ruokavalinnoillaan. Suosituksissa kiinnitetään erityisesti huomiota ruoan monipuolisuuteen, ruokarytmin säännöllisyyteen sekä lapsen ikävaiheen mukaista energiatarvetta vastaavaan ruokamäärään. (Syödään yhdessä 2016, 6, 9.) Ojala ja Arffman (2010a, 12) korostavat, ettei terveellisen, ravitsemussuositusten mukaisen ruoan syöminen tarkoita ruoan nautittavuuden vähentymistä.

3.1.1 Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio

Terveellisen syömisen perustana pidetään täysjyväviljatuotteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Monipuolisessa ruokavaliossa esiintyy runsaasti erilaisia vitamiinien, kivennäisaineiden ja kuidun lähteitä. (Syödään yhdessä 2016, 19.) Hermansonin (2007, 113) mukaan koostamalla lautaselle värikkäästi erilaisia kasvikunnan tuotteita, lapsi saa ruoan kautta tarvitsemansa suojaravintoaineet. Ainoastaan D-vitamiinia tarvitaan terveen lapsen ruokavalioon lisättäväksi ympäri vuoden. Borg

(2015d, 128) tiivistää hyvien ruokatottumusten sisältävän säännöllisen ateriarytmin, hyvien energiaravintoaineiden (proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit) saannin, järkevät juomistottumukset sekä monipuolisen kasvikunnan tuotteiden hyödyntämisen.

Strengell (2010, 66) toteaa, että etenkin ennen lapsen syntymää vanhemmat voivat todeta tarpeen omien ruokatottumusten muokkaamiselle, sillä he haluavat opettaa lapsen syömään terveellisesti. Hänen mukaansa varhaislapsuudessa säännöllisen ruokailurytmin ja terveellisen ruokavalion perustan omaksunut lapsi todennäköisemmin noudattaa oppimiaan rutiineja myös aikuisena. Voutilainen ym. (2015, 169) korostavat, että ruokatottumuksilla voidaan ehkäistä tai lisätä elintapasairauksien ilmenemisen riskiä, koska terveellisten elämäntapojen omaksuminen ja toteuttaminen antavat vahvan suojan sairauksia vastaan. Heidän mukaansa yksittäiset valinnat eivät ole yhtä merkittävässä asemassa, kuin ruokavalion kokonaisuus.

Säännöllinen ateriarytmi. Ateriarytmi on yksi terveellisen ja tasapainoisen ruokavalion peruspilareista. Lapsille sopivana ateriavälinä pidetään 3–4 tuntia, jolloin päivän aikaan aterioita nautitaan 4–6 kertaa. (Syödään yhdessä 2016, 17–18.) Soinisen ym. (2007, 52) mukaan ruokailun säännöllisyys on erityisesti pienemmille lapsille tärkeää, koska lapset eivät kykene kerrallaan syömään isoja ruokamääriä. Tällöin lapsi on aikuista alttiimpi nälän aiheuttamalle väsymykselle, jonka seurauksena usein esiintyy kiukkuilua. Borgin (2015c, 135) mukaan ateriarytmi ei ole riittävän säännöllinen, mikäli aterioiden välissä nälkä pääsee yltymään kovaksi tai jos päivään sisältyy paljon mielitekoja. Pietiläisen (2015, 37) mukaan napostelu on salakavalaa, sillä naposteltavat eivät herkästi aiheuta kylläisyyden tunnetta, jolloin tulee syötyä helposti yli energiatarpeen. Nurttilan (2001, 115–116) mukaan ateriarytmin säännöllisyys tuo lapselle rutiininomaisuutta arkeen ja on omiaan kasvattamaan ruokaan kytkeytyvää turvallisuuden tunnetta. Ihanainen ym. (2008, 23, 65) näkevät säännöllisen aterioinnin vahvistavan lapsen luonnostaan herkkää ruokahalun säätelykykyä.

Päivittäinen energiantarve. Ruokahaluun ja energiantarpeeseen vaikuttaa lisäävästi tai vähentävästi lapsen liikunta, ulkoilu, kasvuvaihe, päivärytmi, unen määrä ja terveydentila (Syödään yhdessä 2016, 79). Lapsen energiantarpeet vaihtelevat yksilöllisen aineenvaihdunnan ominaisuuksien, erilaisen kasvunopeuden sekä fyysisen aktiivisuusasteen mukaan (Hujala 2010, 60). Hänen mukaansa energian saanti

on riittävää, mikäli sitä riittää kasvutarpeiden ja muun kehityksen lisäksi fyysisiin aktiviteetteihin. Tuokkolan ja Strengellin (2010, 84–85) mukaan leikki-ikäisellä lapsella muutokset kasvukäyrillä voivat johtua mm. ateriarytmin epäsäännöllisyydestä, niukasta ruokavaliosta tai liian vähän pehmeää rasvaa sisältävästä ruokavaliosta. Heidän mukaansa muutoksia voidaan havaita helpommin pitämällä ruokapäiväkirjaa lapsen syömisestä.

Ruokavalion ravitsemuslaatu. Mustajoen (2016, 24) mukaan ruokavalinnat edellyttävät tietoa eri ruoka-aineiden sisältämästä energian määrästä ja ravintoainetiheydestä. Kralin ja Rauhin (2010) mukaan ravintoainetiheydellä tarkoitetaan ravintoaineiden määrää suhteutettuna kilokaloria kohden. Heidän mukaansa energiatiheydeltään suurissa elintarvikkeissa rasva ja sokeri ovat tiivistyneet pieneen tilaan. Näin ollen energiatiheät tuotteet eivät pidä nälkää pitkään, mutta vaikuttavat päivittäiseen kokonaisenergiansaantiin nostavasti. Voutilaisen ym. (2015, 176) mukaan tasapainoisessa ruokavaliossa energian saanti vastaa energian tarvetta. Tästä näkökulmasta eri ruokaryhmien lähteistä saadut energia-ravintoaineet (hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat) suhteutetaan energianmäärään. (Taulukko 1).

Taulukko 1. Energiaravintoaineiden jakaumat päivittäisestä kokonaisenergiantarpeesta (Voutilainen ym. 2015; Haglund ym. 2009, 14).

Energiaravintoaine	**E- % aikuiset**	**E- % lapset**
Hiilihydraatit - Lisätty sokeri	45–60 < 10	50-60 < 10
Rasvat - Tyydyttyneet rasvahapot	25-40 < 10	30-40 < 10
Proteiinit	10–20	10–15

Ruokavaliosta suurimman prosenttiosuuden muodostavat hiilihydraatit, joita tarvitaan solujen energianlähteenä toimimisen lisäksi tasapainottamaan veren glukoosipitoisuutta. Rasvat sisältävät kaksin verroin energiaa muihin energiaravintoaineisiin verrattuna. Ne toimivat solukalvojen sekä välttämättömien rasvahappojen ja rasvaliukoisten vitamiinien rakennusaineina. Proteiinien tarve on suurempaa erityisesti lapsilla eri kasvuvaiheissa, koska proteiinien kautta pilkkoutuvia aminohappoja tarvitaan elimistön kudosten rakennusaineeksi. (Haglund ym. 2009, 26, 40, 43.)

Syödään yhdessä (2016, 25) mukaan lapset saavat proteiineja ruokavaliosta yleensä riittävästi, eikä runsasproteiinisia maitovalmisteita siksi suositella käytettäväksi.

Rasvat. Voutilainen ym. (2015, 40, 104) korostavat, että ruokavalioon on hyvä sisällyttää elimistölle suosiollisten, pehmeiden rasvojen eli tyydyttymättömien rasvahappojen lähteitä, kuten kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä. Syödään yhdessä (2016, 27) mukaan päivittäisestä rasvojen saannista pehmeiden rasvojen osuus tulisi olla vähintään 2/3. Näkyvän rasvan suositeltu määrä täyttyy kun käytetään 1,5-2 rkl kasviöljyä tai 4-6 tl 60 % kasvimargariinia. (Syödään yhdessä 2016, 27.) Haglundin ym. (2009, 33) mukaan runsaasti kovia eli tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävät ruoat ja ruoka-aineet ovat elimistölle epäedullisia vaihtoehtoja.

Lihatuotteet. Vaaleaa lihaa, kuten kalkkunan tai broilerinlihaa suositellaan punaista lihaa mieluummin valittavaksi, sillä ne ovat vähärasvaisempia vaihtoehtoja (Voutilainen ym. 2015, 44–45). Syödään yhdessä (2016, 25, 47) mukaan erityisesti kalaa suositellaan syötävän eri lajeja vaihdellen 2-3 kertaa viikossa. Kala myös sisältää mm. pehmeitä omega-3-rasvahappoja rasvahappoja ja on tärkeä D-vitamiinin ja proteiinin lähde. Ojalan ja Arffmanin (2010a, 13) mukaan leikkeleet tulisi valita mahdollisimman vähärasvaisina ja vähäsuolaisina.

Kasvikset, marjat ja hedelmät. Pietiläisen (2015, 42) mukaan kasvikset, marjat ja hedelmät ovat hyvä ravintokuidun lähde. Syödään yhdessä (2016, 21) mukaan lasten suositus päivää kohden on noin 5-6 oman kouran kokoista annosta. Borg (2015b, 148) suosittelee käyttämään kasviksia ruoanlaitossa ja kodin ruokasisustuksessa, jolloin terveelliset vaihtoehdot ovat helpommin saatavilla. Verstraeten ym. (2016, 7) mukaan terveellisten ruoka-aineiden näkyvyyden ja helpon saatavuuden on todettu lisäävän niiden kuluttamista.

Viljavalmisteet. Ojala ja Arffman (2010a, 16) suosittelevat viljavalmisteista valittavaksi runsaskuituisia, täysjyvää sisältäviä tuotteita, jotka ovat vähäsuolaisia. Heidän mukaansa ruisleivän kuitupitoisuus on hyvä olla yli 10 % ja vaalean leivän yli 6 %. Leikki-ikäisten lasten suositeltu viljatuotteiden määrä päivässä on vähintään 4 annosta (Syödään yhdessä 2016, 23). Suosituksissa kuidun saantisuositukseksi 2-5-vuotiailla lapsilla on asetettu 10-15g/vrk ja vastaavasti 6-9-vuotiailla 15–20 g/vrk.

Pietiläisen (2015, 42) mukaan kuitupitoinen ruoka on hyväksi ruoansulatukselle ja kuluttaa vähemmän energiaa suhteessa rasvaisen ruoan sulatukseen.

Juomat. Ruokajuomaksi suositellaan vähärasvaista tai rasvatonta maitoa tai piimää, vettä tai suolatonta kivennäisvettä (Syödään yhdessä 2016, 28–29). Suositusten mukaan nestettä on hyvä juoda päivittäin noin 1-1,5 litraa. Borgin (2015a, 149–150) mukaan sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia tulisi välttää, koska ne sisältävät runsaasti energiaa ja ovat haitallisia hammasterveydelle. Nuutinen (2015, 290) toteaa sokeroitujen juomien olevan salakavalia siinä, että nestemäisinä ne eivät aiheuta kylläisyyden tunnetta, mutta niiden kautta saadaan paljon energiaa.

Maitovalmisteet. Maito sisältää arviolta 65 % tyydyttyneitä rasvahappoja, minkä vuoksi on hyvä valita vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita. Suositeltava rasvaprosentti koskien maitotuotteita, kuten piimää, jogurttia ja viiliä on enintään 1 %. Juustoissa vastaava suositus on enintään 17 %. Maitotuotteita suositellaan leikki-ikäiselle nautittavaksi nestemäisinä enintään 4 dl. Lisäksi suositellaan syötäväksi 1 viipale juustoa, jotta kalsiumin ja jodin saanti turvataan. (Syödään yhdessä 2016, 24–25.)

Sokeri. Korkeintaan 10 % päivittäisestä kokonaisenergiansaannista saisi sisältää sokeria. Tämä voi helposti ylittyä, sillä lapset saavat pääosin sokeria eniten makeutettujen maitovalmisteiden, leivonnaisten, makeisten, sokeroitujen juomien ja keksien mukana. Sokeripitoisten tuotteiden liiallinen nauttiminen aiheuttaa herkemmin hammaskariesta ja vaikeuttaa painonhallintaa. Suosituksissa korostetaan kohtuullisuuden opettamisen olevan jo varhain tärkeää. Marjojen ja hedelmien luontaisesti sisältämää sokeria ei tarvitse vältellä, sillä se ei ole haitallista. (Syödään yhdessä 2016, 30–31.)

Suola. Hujalan (2010, 59) mukaan suolan suositeltu päivittäismäärä 2-10-vuotiaille on enintään 3-4 g/vrk. Hän suosittelee suolaksi valittavan jodioidun suolan. Erillisille natriumlisille ole tarvetta, sillä elintarvikkeet sisältävät lähes poikkeuksetta luontaisesti natriumia. Erityisesti prosessoitujen teollisuuden elintarvikkeiden suhteen tulee kiinnittää huomiota suolan määrään, sillä niissä on yleensä melko korkea suolapitoisuus. (Hujala 2010, 59.) Aapron ym. (2008, 57) mukaan suolapitoisuuteen on hyvä kiinnittää huomiota mm. leipien, lihavalmisteiden ja juustojen valinnassa.

3.1.2 Aterian koostaminen

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) (2014, 11) mukaan lautasmalli (kuva 1) havainnollistaa hyvin ruokavaliota, jossa eri ruokaryhmät muodostavat tasapainoisen kokonaisuuden. Lautanen neuvotaan koostamaan niin, että puolet annoksesta sisältää kasviksia, peruna- tai täysjyväviljalisäkkeen osuus on noin neljännes, ja viimeinen neljännes sisältää proteiininlähteen. (VRN 2014, 20.) Syödään yhdessä (2016, 25) mukaan proteiinipitoisia ruoka-aineita ovat mm. liha, kala ja kananmunat. Aapron ym. (2008, 33) mukaan kasvikunnan parhaita proteiinin lähteitä ovat viljavalmisteet, herneet, pähkinät ja pavut. Syödään yhdessä (2016, 27) mukaan ateriaa täydennetään rasvattomalla maitojuomalla sekä täysjyväleivällä, jossa levitteenä käytetään vähintään 60 % kasvirasvamargariinia.

Kuva 1. Lautasmalli (VRN 2014, 20).

Janson ja Danielsson (2005, 172–172) suosittelee lautasmallia jo varhaisessa vaiheessa lapselle malliksi aterian koostamista varten. Heidän mukaan sen seurauksena lapsi kykenee myöhemmin noudattamaan mallia myös ruokaillessa ilman vanhempia. Nuutisen (2015, 290) mukaan leikki-ikäisillä lautasmallin kokonaisvaltainen toteutuminen ateriasta toiseen ei välttämättä aina toteudu, koska lapsen ruokahalu

ei aina ole sama joka aterialla. Nurttilan (2001, 116) mukaan lapsilla on hyvä luontaisen energian säätely, jonka kautta he usein osaavat hyvin arvioida kulloinkin tarvittavan ruoan tarpeen.

Mustajoen (2016, 92–93) mukaan lautasten koolla voidaan helposti vaikuttaa annoskokoihin. Hänen mukaansa isommilta lautasilta tulee syödyksi enemmän, ja isompi annoskoko tarkoittaa energiamäärän nousua. Näkyvillä ja helposti saatavilla olevaa ruokaa tulee helposti syödyksi enemmän. Siksi ruoan sijoittamisella ruokailutilanteessa voidaan vaikuttaa ruokatottumukseen. Salaattikulho kannattaa laittaa keskelle pöytää, mutta itse pääruoka sivuliedelle. Kun ruokaa joutuu erikseen hakemaan, syömisen automaatio katkeaa, ja tällöin ehtii miettiä, onko tarpeenmukaista ottaa lisää ruokaa. (Mustajoki 2016, 92–93.)

3.2 Ruokavalinnat ja niihin vaikuttavat tekijät

Ruokavalinnat ovat toistuvia rutiineja lapsiperheiden arjessa (Janson & Danielsson 2005, 139–140). Heidän mukaansa eniten ruoan valintaan vaikuttavat ruoka-aineiden tarjonta, kerääntynyt tieto asioista sekä makumieltymykset. Palojoen (2003, 114) mukaan aineettomista voimavaroista merkittävimpiä tekijöitä ovat käytössä oleva raha ja aika. Niiden lisäksi ruoan valintaa sanelevat tilannekohtaiset asiat, kuten kokemukset ruoasta, kuluttajan omat odotukset ja asenteet. Voutilaisen ym. (2015, 25) mukaan kuluttajan omaksumat arvot ja tyylit vaikuttavat esimerkiksi siihen, ostaako hän lähiruokaa, luomuruokaa tai ylipäätään kotimaisia tuotteita.

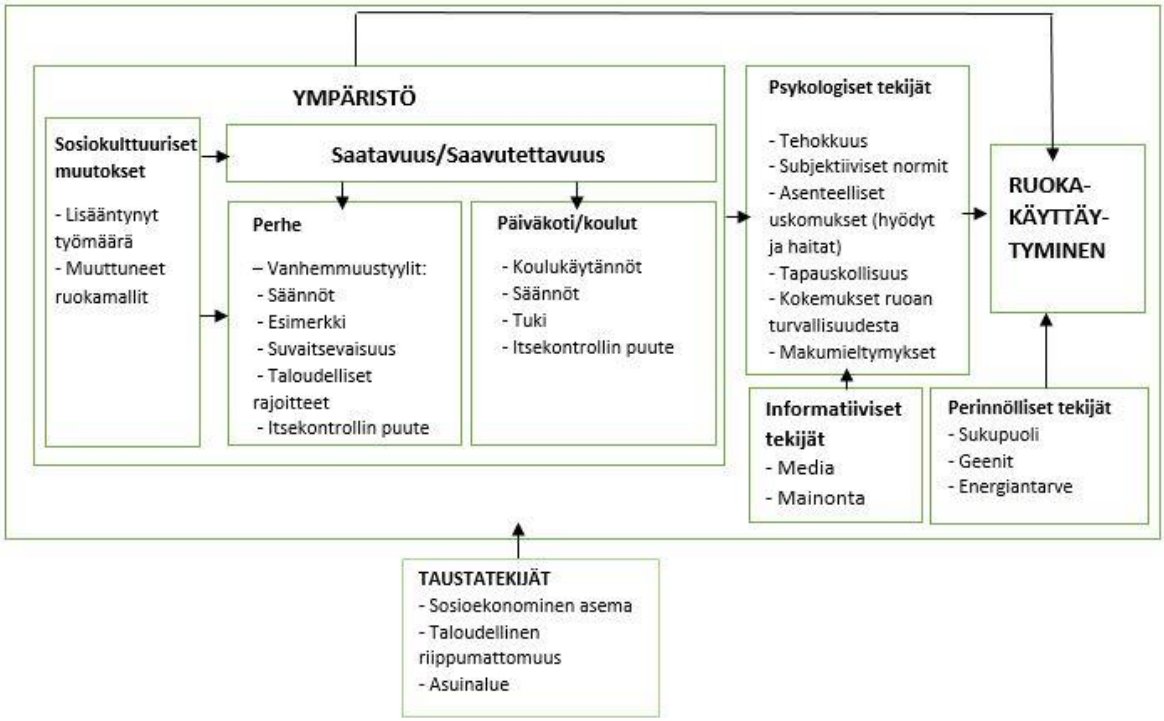
Tuomasjukan ym. (2010, 1295) mukaan sosioekonomiset ympäristötekijät vaikuttavat ruokavalintoihin. Lomanin (2012, 148) mukaan sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan sosiaalisia, taloudellisia ja materiaalisia oloja, joista keskeisimmät muuttujat liittyvät koulutukseen, ammattiasemaan ja tulotasoon. Fiskin ym. (2010) tekemän tutkimuksen mukaan vanhempien koulutustasolla huomattiin olevan vaikutusta vanhempien ja lasten ruokatottumuksiin. Alemmin koulutetuilla vanhemmilla esimerkiksi kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö oli vähäisempää. Perheiden ruokavalintojen joukossa oli myös enemmän suuremman energiatiheyden omaavia elintarvikkeita, kuten suklaata tai sipsiä.

Haglundin ym. (2009, 93) mukaan ruokavalinnat voivat heijastaa yleisesti pinnalla olevia ruokatrendejä ja – ihanteita, joita omaksutaan median ja mainonnan välityksellä. Heidän mukaan kuluttaja tarvitsee ajankohtaista ja tutkittua tietoa mm. elintarvikkeiden turvallisuudesta, kuten niissä käytetyistä valmistus- ja lisäaineista, ravintosisällöistä sekä niiden vaikutuksesta terveyteen. Soinisen ym. (2007, 54) mukaan ihmiset ostavat usein mieluummin tuttuja ruokia, jotka yhdistetään mieluisiin makumuistoihin. Hänen mukaan kaupassa tehdyt ruokavalinnat viestivät lapsille vanhempien asenteista ravitsemusta kohtaan, jolloin vanhemmat vaikuttavat epäsuorasti lapsen ruokatottumuksiin tekemiensä ruokavalintojen perusteella. Satunnaiset valinnat eivät itsessään tee ruokavalinnoista terveellisiä tai epäterveellisiä, mutta ne saavat kokonaan uuden merkityksen ruokavalion kokonaisuutta tarkastellessa (Syödään yhdessä 2016, 19).

Janson ja Danielsson (2005, 139–141) korostavat suunnitelmallisuutta ruokavalintojen suhteen. He pitävät hyvinä toimintatapoina esimerkiksi viikoittaisen ruokalistan laatimisen ja kauppalistan tekemisen. Lisäksi isomman ruokamäärän tekeminen kerralla pakastimeen helpottaa kiireisiä päiviä. Mäkelän (2003, 39, 66) mukaan lisääntynyt elintarvikevalikoima on omiaan tekemään ruoan valinnasta haastavampaa. Hänen mukaansa ihminen lähtee herkemmin uuden edessä vieraantumaan perinteisistä aterioista, koska uudet raaka-aineet ja valmistustavat kiehtovat. Tällaista viehtymystä uusiin asioihin kutsutaan neofiliaksi. Nykyään ollaan pääsääntöisesti entistä valveutuneempia ruoan vaikutuksista ja syömiseen liittyvistä riskeistä. Ruokaketjun pidentyminen ja elintarviketalouden globalisoituminen asettavat ihmisen olemaan yhä enemmän viranomaistiedon ja pakkausmerkintöjen varassa. Tällöin omat eettiset ja moraaliset periaatteet korostuvat. Kotimaisen ruoan arvostus on kasvanut osittain juuri tästä syystä. (Mäkelä 2003, 39, 66.)

4 LEIKKI-IKÄISEN RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN

Strengellin (2010, 66) mukaan ruokakäyttäytyminen tarkoittaa mitä, milloin ja miten syödään. Hänen mukaan siihen liittyvät ruokavalion monipuolisuus, ruokatottumukset sekä makumieltymykset. Hyvinvointia edistävän ruokakäyttäytymisen tavoitteena voidaan pitää lapsen luontevaa suhtautumista ruokaan. Lapsen ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat eritoten perinnölliset tekijät, psykologiset tekijät ja ympäristötekijät (kuva 2). (Strengell 2010, 67.)



Kuva 2. Ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät (Verstraeten ym. 2016, 5).

Perinnölliset tekijät. Perinnölliset tekijät ohjaavat ruoan valintaa, jolloin on tavallista syödä mieluiten ennestään tuttua ruokaa. Lapsen epäluulo uusia ruokia kohtaan selittyy perinnöllisillä tekijöillä. (Strengell 2010, 66.) Gelmanin ym. (2012, 1, 14) mukaan miellyttäviin makukokemuksiin kytköksissä olevat ruoat ovat lapsen silmissä tuttuja ja turvallisia. Heidän mukaan positiivisella ja kannustavalla esimerkillä on todettu olevan vaikutusta siihen, kuinka halukas lapsi on maistamaan uutta ruokaa.

Ympäristötekijät. Tuomasjukan ym. (2010, 1297) mukaan lapsen iän karttuessa sosiaalisen ympäristön esimerkit vaikuttavat yhä enemmän lapsen ruokatottumuksiin. Hän näkee päiväkotien ja koulujen olevan niitä paikkoja, joissa on tilaisuus ohjata lapsen ruokatottumuksia suositusten suuntaan. Vanhalan (2012, 30) mukaan ympäristöstään saamistaan viesteistä lapsi oppii, milloin syöminen on hyväksyttävää ja millaista ruokaa syödään eri tilanteissa. Verstraeten ym. (2016, 7) mukaan vanhemmuustyylit vaikuttavat siihen, millaisia rajoja kodissa asetetaan. Esimerkiksi sallivien vanhempien voi olla vaikeampaa toteuttaa terveellistä ruokavaliota kotona, sillä kamppailevat usein itsekin itsekontrollin kanssa. Strengell (2010, 69) korostaa, että ruokailutilanteen myönteisellä ilmapiirillä on vaikutusta lapsen itsetunnon kehittymiseen ruokaa kohtaan. Faithin ym. (2004, 1711) mukaan liiallisella lapsen syömiseen kohdistuvalla kontrolloimisella taas voidaan vaikuttaa haitallisesti lapsen luontaiseen ruoan itsesäätelykykyyn. Tällöin lapsi ei enää niin herkästi tunnista nälän ja kylläisyyden rajoja.

Lasten terveysseurannan kehittämisen (LATE) – hanke tutki leikki-ikäisten (3- ja 5-vuotiaat) sekä ensimmäisen luokan oppilaiden ruokatottumuksia DIPP-ravintotutkimuksella Pohjois-Pohjanmaalla ja Pirkanmaalla. Tutkimuksen mukaan alle kouluikäisen lapsen ruoankäyttöön vaikuttavat eniten perheen koko, asuinalue, vanhempien koulutus ja ikä sekä lapsen sukupuoli. Vanhempien korkeampi koulutus oli yhteydessä suositustenmukaisempaan ruokavalioon. Lasten ruokavalion todettiin heikentyvän siirryttäessä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Arjen ja viikonlopun ruokailuissa oli eroja. Viikonloppuna runsasenergiset, sokeria, suolaa ja rasvaa sisältävien välipalojen ja makeisten syöminen lisääntyi. Suurempi perheen koko näytti nostavan yksittäisen lapsen päivittäisen energian saantia todellisen tarpeen yläpuolelle. Tutkimuksessa kotona hoidetut lapset saivat lisättyä sokeria enemmän kuin päiväkodissa. (Erkkola ym. 2012, 94–95, 98–100.)

Psykologiset tekijät. Anglén (2015b, 276) mukaan vanhemmilta siirtyy usein tiedostamattaan lapselle psykologisia malleja omasta ruokakäyttäytymisestään. Hänen mukaan lapsi syö mielellään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Tuomasjukan ym. (2012, 1297) mukaan ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat ruoan helppo saatavuus, vanhemmilta omaksutut mieltymykset, arvot ja käytänteet. Gelman ym.

(2012, 2) toteavat, että lapsen on todettu ottavan esimerkkiä erityisesti samaa sukupuolta edustavasta aikuisesta sekä saman ikäisistä lapsista. Myös informatiivisen ympäristöllä, kuten medialla ja mainonnalla on vaikutusta ruokakäyttäytymiseen. Palojoen (2003, 110–113) mukaan vanhemmat voivat olla valveutuneita ravitsemuksen erinäisistä asioista, mutta eivät välttämättä osaa siirtää tietoa käytäntöön. Saatavilla oleva informaatio ja median välittämä uutisointi voivat vaikeuttaa asioiden sisäistämistä ja ymmärrystä terveyttä edistävistä tai vahingoittavista tekijöistä. Hänen mukaan medialukutaidon ja kriittisen ajattelun tärkeys nykyisessä tietointensiivisessä yhteiskunnassa korostuu entisestään.

Lapsen ruokakäyttäytymisen kehittymiseen voidaan vaikuttaa mm. monipuolisesta ruokavaliosta saatavilla makukokemuksilla (Strengell 2010, 67–68). Hänen mukaan lapsen kokemus ruoasta vaikuttaa siihen yhdistettävään makumuistoon, jolloin miellyttävät makukokemukset omaksutaan nopeasti osaksi ruokavaliota, kun taas negatiivisten makumuistojen muuttaminen vie aikaa. Nurttila (2001, 106–107) toteaa, että lapsen ruokavalintoja ymmärtääkseen, tulisi pystyä vastaamaan kysymykseen: ”Miksi lapsi syö mitä syö?” Kun ruokakäyttäytymisen takana olevia tekijöitä tunnistetaan, voidaan ymmärtää paremmin esimerkiksi tilanteita, joissa muutokset ruokailussa tapahtuvat helpommin, ja miksi toiset vaativat enemmän aikaa. Anglén (2015b, 276) mukaan ruokakäyttäytymisen keskeisiä periaatteita, kuten ruokailun säännöllisyyttä, ruokavalion monipuolisuutta, syötävän ruokamäärän kohtuullistamista ja ruoka-suhteen joustavuutta sekä sallivuutta on hyvä vaalia niin kotona, päivähoidossa kuin koulussakin.

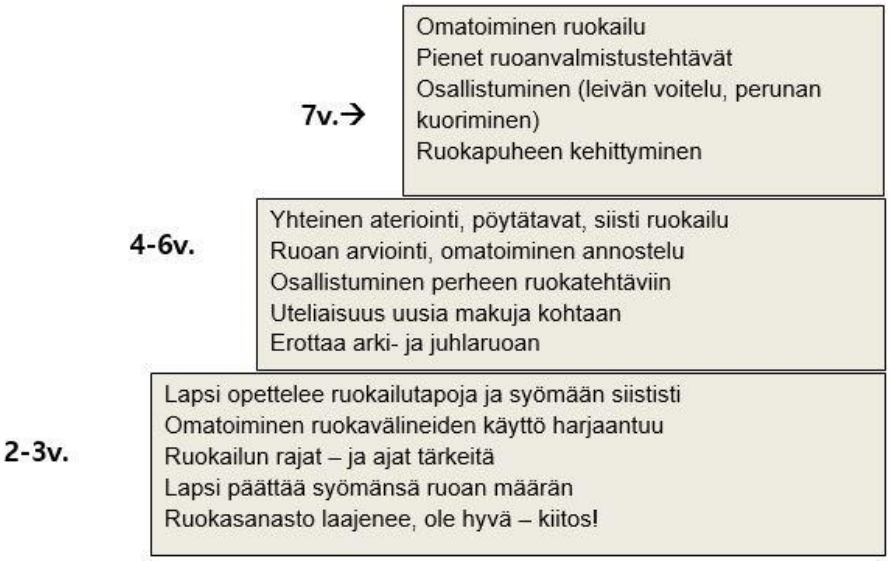
4.1 Ruokailuportaat ikävuosittain

Kasvatuksen tulee pohjautua aikuisen tietoon lapsen ikäkausien mukaisista valmiuksista. Näin voidaan nähdä, milloin lapsi on valmis oppimaan mitäkin ja mitä on kohtuullista odottaa lapselta. (Hujala ym. 2007, 59.) Nurttilan (2001, 100) mukaan lasten kehitystahti vaihtelee mm. temperamentin mukaan. Jotkut lapset ovat tahdiltaan hitaampia syöjiä ja tutustuvat ruokaan enemmän. Kuitenkin lapsen ruokailulle

tulisi varata riittävästi aikaa ja välttää turhien aikapaineiden luomista. Ruokailutilanteessa ohjaustyylin tulee olla riittävän joustava, jolloin lapsi voi kokea tilanteen miellyttäväksi. (Nurttila 2001, 100.)

Anglén (2015c, 277) mukaan lapsen yksilöllinen suhde ruokaan alkaa muotoutua ikävuosien karttuessa. Ravitsemuskasvatuksen kannalta on tärkeää osoittaa lapselle, että ruoan ensisijainen tarkoitus on tyydyttää nälkää. Jansonin ja Danielssonin (2005, 137) mukaan lapsen varttuessa hän kaipaa perusteluja enemmän ymmärtääkseen toimintaansa. Hujalan ym. (2007, 58) mukaan lapsille kysymysten esittäminen on osa oppimisprosessia. He näkevät vanhemman ja lapsen ruokakeskustelut oivallisina oppimistilanteina. Ojasen ym. (2013, 220) mukaan vanhemmat toimivat lapselle tärkeinä esikuvina, ja lapsi tarvitsee heidän tukeaan opetellessaan uusia taitoja. Nurttilan (2001, 100–101) mukaan vanhempien olisi hyvä jättää lapsen omalle oivaltamiselle tilaa, eikä ohjata syömistä liikaa.

Nurttilan (2001, 100–101) mukaan ruokaportaat (kuva 4) havainnollistavat hyvin oppimisprosessia, jota lapsi käy läpi ikävaiheittain. Ruokaportaiden perusajatuksena on, että alimmalta portaalta ei voi loikata ylimmälle, vaan väliin mahtuu useita oppimisen välivaiheita. Tavoitteena on, että lopulta ruokailusta tulee lapselle itsenäinen alue, jossa hän kykenee toimimaan omatoimisesti.



Kuva 3. Leikki-ikäisen ruokaportaat ikäryhmittäin (Syödään yhdessä 2016, 80; Nurttila 2001, 104–106).

Nurttilan (2001, 103–104) mukaan lapsen ruokapuheen kehittyminen voi alkaa varhain 1-2-vuotiaana, jolloin lapsi alkaa nimetä yksittäisiä ruokalajeja ja – välineitä. Vuoden ikäinen lapsi on kiinnostunut opettelemaan syömään itsenäisesti, ja hänelle voidaan laittaa sopivan kokoisia suupaloja lautaselle syötäväksi. Parochen ym. (2017) mukaan lapsi siirtyy yleensä vuoden iässä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Ruokailun asema sosiaalisena tapahtumana korostuu, sillä oppiessaan lapsi havainnoi muiden ruokailijoiden käyttäytymistä. Heidän mukaan ruokailutilanne on oiva mahdollisuus määritellä lapselle ruokailun ohessa, mitä ruokia on hyvä syödä, miten ja kuinka paljon.

Nurttilan (2001, 105) mukaan lapsen ollessa 2-3-vuotias ruokapuhe kehittyy edelleen ja lapsi on oppinut ruokakäyttäytymisen rajoja. Ruokavälineiden itsenäistä käyttöä opetellaan. Lapsi luokittelee ruokailun osaksi sosiaalista hetkeä ja nauttii muiden ruokaseurasta. Hän osaa erottaa kylläisyyden tunteen syönnin aikana. Erilaiset kodin ruokapuuhat, kuten kaupassa käynti ja leivonta, ovat mieluisia hetkiä, ja lapsi osallistuu niihin mielellään. (Nurttila 2001, 105.)

Ikävuosien karttuessa, lapsi kiinnostuu itsestään ja syömästään ruoasta enemmän. Lapselle voi antaa pieniä ruoanvalmistustehtäviä perheen yhteisen aterian valmistuksessa. Seitsemästä ikävuodesta eteenpäin lapsi alkaa hahmottaa ruoan merkityksellisyyden myös oman kasvun ja terveyden kannalta. (Nurttila 2001, 106.)

4.2 Ruokatottumusten muodostuminen

Lapsen makumieltymysten ja ruokatottumusten muodostuminen ulottuu pitkälle varhaislapsuuden kokemuksiin saakka (Syödään yhdessä 2016, 8). Suositusten mukaan ruokatottumuksiin vaikuttaa mm. mallioppiminen, jossa lapsi oppii esimerkkien kautta erilaisia käsityksiä ja malleja ruoasta. Lapsi havainnoi ympäristöään ja erityisesti lähimmät ihmissuhteet ovat yleisiä malliesimerkkien lähteitä. Aikuisen ja lapsen keskinäinen vuorovaikutus korostuu esimerkiksi ruokailutilanteessa, joka on olennainen paikka lapsen ruokasuhteen kehittymiselle. (Syödään yhdessä 2016, 8.)

Anglén (2015c, 277) mukaan suurimmaksi osaksi makumieltymykset syntyvät kokemuksien ja oppimisen kautta. Palojoen (2003, 110–113, 116) mukaan omakohtaiset ruokatottumukset elävät usein niin lujasti omissa asenteissa ja ruokakäyttäytymisessä, että niiden muuttumiseen tarvitaan jokin suurempi muutos elämäntilanteessa, jossa niiden vaikutuspiiri ulottuu muihinkin henkilöihin kuin ainoastaan itseensä. Tällaisia elämäntilanteen muutoksia esimerkiksi perheissä ovat lapsen syntymä. Hän lisää, että on tavallista motivaation terveellisten elämäntapojen noudattamiseen tulevan sisältä päin, jolloin halutaan toimia eritoten lasten parhaaksi ruokavalintojen suhteen. (Palojoki 2003, 110–113, 116.)

4.3 Ravitsemukselliset haasteet

Vanhemmille tulee toisinaan eteen työläitä tilanteita, jossa vaaditaan aikaa ja voimia kohdata lapsen senhetkinen haastava käyttäytyminen. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi lapsen kieltäytyminen syömästä tai häiritsevä ruokakäyttäytyminen. Vanhemman asettamat raja ja säännöt nostavat lapsen turvallisuudentunnetta. (Janson & Danielsson 2005, 88–89, 137–138.) Sillanpään (2003, 81–82) mukaan hyvänä nyrkkisääntönä pidetään sanontaa: ”Vanhemmat päättävät, mitä ja milloin lapsi syö. Lapsi itse päättää, miten paljon hän syö.” Hänen mukaan riskinä on, että syömättömyydestä ja ruoan valikoinnista kehittyy lapselle oivallinen keino uhmata vanhemman valtaa. Tällöin perheessä ei ole oikeat roolit päätäntävallan suhteen.

Lapset suhtautuvat uusiin ruoka-aineisiin ja ruokiin usein varauksella, jolloin lapsi valitsee syötäväkseen mieluummin tutun ruuan. Pelkoa ja varautuneisuutta uusia ruoka-aineita kohtaan nimitetään neofobiaksi, ja se on vaiheena hyvin tyypillinen erityisesti 2-3-vuotiaille lapsille. (Anglé 2015c, 277; Syödään yhdessä 2016, 78.) Ihanaisen ym. (2008, 67) mukaan lapsi saattaa tarvita jopa 10–15 maistelukertaa siihen, että uutuuden pelko vähitellen hälvenee. Strengell (2010, 69) korostaa, että lapselle on tärkeää antaa aikaa tutustua oma-aloitteisesti uuteen ruokaan rauhallisessa ympäristössä. Uuden ruoan kohdalla on riittävää, jos lapsi maistaa ruoka-annoksesta edes vähän. Kun ruokaa ei tuputeta väkisin, jää lapselle hyvä muisto

tilanteesta. (Strengell 2010, 69.) Ruokavastenmielisyydestä eli ruoka-aversiosta puhutaan silloin, kun lapsi kehittää kielteisen kuvan ruoasta saadun huonon kokemuksen perusteella (Nurttila 2001, 110).

Yleisimpiä syömispulmia ovat lapsen ruokahaluttomuus, syömättä jättäminen, salaa syöminen, ylensyönti tai häiriköivä käytös ruokailutilanteessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 189). Sillanpään (2003, 75) mukaan varhaislapsuudessa kehittynyt pelko jotain ruoka-ainetta kohtaan voi kestää aikuisikään saakka. Ojasen (2013, 222) mukaan häiritsevän käyttäytymisen taustalla on useimmiten se, ettei lapsi halua syödä. Hänen mukaan ruokailutilanteihin liittyvissä ongelmissa lapsen kanssa olisi hyvä käydä keskustelua ruoan vaikutuksesta jaksamiseen, ravinnon tärkeydestä sekä hyvistä ruokailutavoista. On perusteltua viitata myös esimerkiksi siihen, että ruoka jäähtyy sitä nopeammin, mitä kauemmin se pöydällä seisoo.

Sillanpää (2003, 75) näkee muuten terveen ja fyysisesti hyvinvoivan lapsen syömisongelmiin puuttumisen olevan toisinaan vanhemmille erityisen haastavaa. Lapsella voi esiintyä valikoivaa syömistä, jolloin hän syö vain tiettyjä ruokalajeja ja suhtautuu uusiin ruoka-aineisiin nirsosti. Se saattaa aiheuttaa erityisesti sosiaalisissa tilanteissa sen, että lapsen on vaikea löytää itselle sopivaa syömistä. (Sillanpää 2003, 75.) Syödään yhdessä (2016, 79) mukaan valikoivasti syövä lapsi saa usein suurimman osan päivän energiasta välipaloista, jolloin välipalan monipuolisuus korostuu entisestään.

Anglén (2015b, 276, 278) mukaan ruokien kategorioiminen sallittuihin ja kiellettyihin ruoka-aineisiin vaikuttaa lapsen suhtautumiseen ruoka-ainetta kohtaan. Ruokaan voi muodostua väärä suhde myös tilanteissa, jossa ruokaa käytetään palkitsemisen tai lohduttamisen yhteydessä. (Anglé 2015b, 278.) Parochen ym. (2017) mukaan lapsille on luontaista mieltymys makeaan ja suolaiseen makuun, jolloin lapsille usein maistuisi erityisen hyvin runsasenergiset ruoat. Nurttilan (2001, 116) mukaan tämä näkyy siinä, että lapsi ei hahmota rajoja makeiden syönnissä, jolloin lapsi syö herkästi yli tarpeen. Kylläisyyden tunteeseen liittyy myös makuspesifiys, jolloin maun vaihtuessa kylläisyyden tunne katoaa hetkeksi ja syöminen voi jatkua. Nurttila 2001, 116.) Parochen ym. (2017) mukaan karvaat maut aiheuttavat monesti lapsessa epäluuloa. Tämän vuoksi lapselle tulee varhaisesta iästä saakka opettaa esimerkiksi erilaisten vihannesten syöntiä, sillä osa vihanneslajeista sisältävät karvaita makuja.

Soinisen ym. (2007, 61) mukaan lapsuusiän lihavuus on yleistynyt suomalaisilla lapsilla. Ruoasta saatu energia kertyy rasvaksi, mikäli energia on suurempaa kuin kulutus. Lapsilla kehon rasvan määrä normaalisti muuttuu lapsen kasvuvaiheiden myötä. (Soininen ym. 2007, 62.) Lihomista edesauttavat ruoka-aikojen epäsäännöllisyys, kasvatuksen myötä kehittynyt epävarmuus ja arkiaktiivisuuden vähäisyys Elinkaareen katsottuna otollisena aikana lihomiselle pidetään 5-7 vuoden ikäväliä sekä myöhemmin nuoruusikää. Keskeisessä asemassa painonhallinnan suhteen ovat perheen arkiruokailu, keskinäiset vuorovaikutustaidot ja aktiivisuusaste. (Sosiaali- ja terveysministeriö (2004, 188–189, 221.) Haglundin ym. (2009, 137) mukaan lapsen elintapojen muutokseen tähtäävässä ohjauksessa ei ole tähtäimenä painon pudottaminen, vaan pysyvät muutokset syömistottumuksissa.

5 RAVITSEMUSKASVATUS LAPSIPERHEESSÄ

Ravitsemuskasvatuksella tarkoitetaan lapsen turvallista tutustuttamista ruokamaailman makuihin ja merkityksiin (Nupponen 2001, 17–18). Hänen mukaan vanhempien kannalta keskeisimmät ravitsemuskasvatusvastuut kohdataan lapsen elämän alkuvaiheissa. Hujalan ym. (2007, 22) mukaan lapsen tärkein kasvuympäristö on oma perhe. Rauramon (2013, 14) mukaan lapselle muodostuu omia kokemuksia ruoasta, jotka vaikuttavat ruokakäyttäytymiseen. Lapsiperheissä ravitsemuskasvatuksella halutaan luoda sellaiset olosuhteet, jolla lapsen terve kasvu ja kehitys voidaan turvata. Kestävimmät muistijäljet ruokakasvatuksen suhteen syntyvät tilanteista, joissa lapsi pääsee osallistumaan ja vaikuttamaan itse. (Rauramo 2013, 14.)

5.1 Vanhemmat ruokakasvattajina

Hujalan ym. (2007, 28–29) mukaan on tärkeää, että lapsen elämään keskeisesti vaikuttavien ihmisten ja tahojen välillä on toimiva vuorovaikutussuhde. Lapsiperheiden ravitsemuskasvatuksen keskiössä ovat lapsen vanhemmat, koska lapset ovat iässä, jossa he syövät käytännössä sitä mitä heille tarjotaan. Nurttilan (2001, 99) mukaan pienellä lapsella ei ole synnynnäistä vaistoa, joka ohjaisi häntä koostamaan ruokavaliotaan terveellisesti ja monipuolisesti. Haasteita voi aiheuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen vastaavien ruokatottumusten toteuttaminen ruoanvalinta-, ruoanvalmistus- ja ruokailutilanteissa. Tämän vuoksi hän näkee lapsiperheissä olevan tarvetta tietämyksen lisäämiselle uusista ja luovista ratkaisuista ruuan suhteen. (Nurttila 2001, 99.)

Ravitsemuskasvatuksessa yksilön taidoilla, tiedoilla ja ymmärryksellä on merkitystä (Nupponen 2001, 17). On tärkeää valmistaa lasta ja nuorta itsenäistä elämää varten antamalla tietoa terveyden kannalta suotuisista ruokavalinnoista ja ruoanvalmistustavoista. Syödään yhdessä (2016, 12–13) mukaan olennaisessa asemassa on perheen arvostus ruokaa kohtaan ja sen merkityksen kokeminen omaan hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Sen mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointioppiminen perheessä ei siis rajoitu koskemaan pelkästään ruoanvalintakysymyksiä tai ruoanvalmistustatapoja.

Palojoki (2003, 113) viittaa yhteisellä aterioinnilla sosiaaliseen kontekstiin, jossa ateriahetket ovat paikkoja, joissa päivän kuulumiset vaihdetaan. Nurttilan (2001, 110–113) mukaan ruokapöydässä lapsen ja vanhemman vuorovaikutus on tärkeää, sillä ruokailutilanteen ilmapiiri vaikuttaa syömisen mielekkyyteen. Kannustavalla ruokapuheella vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen halukkuuteen ja aktiivisuuteen maistaa ruokaa, sillä lapsi tarvitsee rohkaisemista ottaessaan kehitysaskelia ruokailun suhteen. Anglén (2015b, 276) mukaan sopivassa suhteessa joustava ja salliva suhtautuminen syömiseen ja ruokailuun olisi suotavaa. Mitään ruokaa ei täysin poissuljeta ruokavaliosta, mutta tiettyjen ruokien yleisyyteen asetetaan rajoja. (Anglé 2015b, 276.) On tärkeää, että lapsen kasvatukseen osallistuvat aikuiset toimivat suunnilleen samojen periaatteiden mukaisesti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 90).

5.2 Lapsilähtöinen ruokakasvatus

Lapsilähtöisen Sapere-menetelmän katsotaan olevan lähtöisin Ranskasta 1700-luvulta. Suomeen Sapere-menetelmä tuli 2000-luvulla tuoden varhaiskasvatuksen piiriin uudenlaisia tapoja tutustuttaa lapsi uusiin ruoka-aineisiin. (Strengell 2010, 141.) Syödään yhdessä (2016, 13) mukaan lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan lapsen kehitystarpeiden tarkastelua ja pyrkimystä niiden ymmärtämiseen. Vanhempien on hyvä tunnistaa eri ikävaiheissa olevien lasten kasvupisteet, jotta lapselle voidaan asettaa kohtuullisia rajoja ottaen huomioon ikävaiheen suoman kehitystason (Syödään yhdessä 2016, 13.) Hyviksen ([viitattu 19.4.2018]) mukaan Sapere- menetelmän periaatteita ovat menetelmät, joissa lapsi osallistutetaan osaksi ruokavalintojen tekemistä ja ruoanlaittoa. Tällä pyritään vahvistamaan lapsen terveellisten ja monipuolisten ruokailutottumusten toteutumista kokemusten ja tekemisen myötä. Olennaisessa roolissa ovat harjoitukset, jossa ruoka-aineiden ominaisuuksia tutkitaan tarkemmin erilaisilla aistitehtävillä ja leikkiharjoituksilla. (Hyvis [viitattu 19.4.2018].) Saarisen (2014, 17) mukaan lapsen toiminnassa korostuu kaikkien viiden aistin käyttö, jolloin lapselle jää useimmista tilanteista vahva muistijälki.

Ojasen ym. (2013, 221) mukaan lapsi on hyvä ottaa jo varhain mukaan perheen ruokapuuhiin. Tällöin lapsen motoriset taidot, kuten silmän ja käden koordinaatio

kehittyvät, jos hänelle annetaan tehtäväksi pieniä askareita, kuten hedelmien pilkkomista. He lisäävät, että ruokailusta ja terveystaitojen opettelusta tulee koko perheen yhteinen juttu. Neuvokas perhe -sivun ([viitattu 28.8.2018]) mukaan kokkaushetkissä vain mielikuvitus on rajana. Niissä ennestään tutut suosikkiruoat voidaan nimetä esimerkiksi uusilla nimillä, jolloin jo sillä tuodaan uudenlaista riemua ruokahetkiin. Lisäksi lasta voi houkuttaa maistamaan vihanneksia ja kasviksia järjestämällä teemapäiviä, jossa tarjotaan päivän värin mukaisia ruokia.

5.3 Kohdistettu ravitsemusohjaus

Kohdistetun ravitsemusohjauksen perustana on yksilöllisten ruokatottumusten selvittäminen. Lapsiperheille annettavassa ravitsemusohjauksessa perhe huomioidaan kokonaisuutena, jossa hyödynnetään olemassa olevia voimavaroja, vahvuuksia sekä käytännön keinoja toteuttaa monipuolista ruokavaliota. Näin toimimalla pyritään pitkällä tähtäimellä tasoittamaan perheiden ravitsemuseroja. (Syödään yhdessä 2016, 11; Ojala & Arffman 2010b, 127.) Nuutisen (2015, 293–294) mukaan kohdistetussa ravitsemusohjauksessa menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi kotona täytettävää ateriarytmi- tai kasvispäiväkirjaa. Tarkastelemalla ruokatottumuksia jälkeenpäin yhdessä perheen kanssa voidaan nostaa keskustelussa esiin ravitsemuksen kannalta keskeisiä asioita. Lapsilla parhaiten toimivat monesti menetelmät, jossa lasta kannustetaan opettelemaan uusia tapoja leikinomaisesti. (Nuutinen 2015, 293–294.)

Ojalan & Arffmanin (2010b, 133) mukaan on tärkeää, että perhe tulee kuulluksi ja huomioiduksi sellaisissakin asioissa, jotka eivät siinä tapauksessa olisikaan muutostarpeen alla. Muutostarpeen alla huomioidaan mm. perheen ruokakulttuuri, tietämys, taloudelliset tekijät sekä ruokavalintoihin vaikuttavat asiat. (Ojala & Arffman 2010b, 133.) Anglén (2015a, 297) mukaan ohjaaja voi lähtökohtaisesti kannustaa perhettä oman käyttäytymisensä havainnoimiseen, jossa alkutilanteessa kysellään kunkin perheenjäsenten tavoista, tyytyväisyyttä aiheuttavista asioista ja muutostarpeista. Tällöin asettamalla perhe keskipisteeksi voidaan perhettä yrittää motivoida sisäisesti muutokseen jo olemassa olevien vahvuuksien ja osaamisen pohjalta.

Lapsiperheiden kohdistetun ravitsemusneuvonnan tärkein päälähde on äitiys- ja lastenneuvola (Erkkola ym. 2012, 101). Wikströmin, Ovaskaisen ja Virtasen (2016) mukaan neuvolajärjestelmän avulla tavoitetaan lähes kaikki lapsiperheet neuvonnan piiriin. Neuvonta perustuu kolmeen suureen linjaukseen: terveellisten elintapojen tukemiseen, terveyden edistämiseen sekä sairauksien preventioon eli ennaltaehkäisyyn. Nuutisen (2015, 293–294) mukaan toiseen ikävuoteen asti lähinnä vanhemmat osallistuvat lapsen elintapaohjaukseen. Hän pitää tärkeänä lapsilla ravitsemusohjauksessa iän ja kehitystason huomioimisen. Tuomasjukan ym. (2010, 1298) mukaan sekä vanhempien että terveydenhoitoammattilaisten tulee erityisesti huomioida lapsen syömisen opetteluun liittyvät herkkyyskaudet.

Nurttilan (2001, 136) mukaan nykyään yhä tärkeässä asemassa ovat perheiden ympärille muodostuvat tukiverkostot, jotka voivat olla esimerkiksi perhekerhoja tai erilaisia ryhmiä. Hänen mukaan perheen ruoanvalmistukseen voi saada tukea esimerkiksi ryhmästä, jossa konkreettisesti käsitellään ruokaa ja erilaisia ruoanvalmistustapoja. Elintapaneuvonnan tueksi on kehitetty perhekeskeisiä ja asiakaslähtöisiä työvälineitä (Tuomasjukka ym. 1299). Näitä ovat mm. Suomen Sydänliiton kehittämä Neuvokas perhe – ohjelma, jossa annetaan ohjeita ravitsemukseen ja liikuntaan. Ohjelman tarkoituksena on perheiden yksilöllinen ja voimavaroihin keskittyvä tukeminen. Sapere – menetelmä on käytössä useammissa päiväkodeissa. Siinä korostetaan käytännönläheisyyttä, elämyksellisyyttä ja aistittavuutta. Neuvonnassa siirrytään yhä enemmän valistavasta otteesta ammattilaisen ja perheen vuorovaikutukselliseen kumppanuuteen. (Tuomasjukka ym. 2010, 1299, 1301.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät

Tutkimuksessa käytetään rinnakkain sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 25) mukaan kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimusotteelle on tyypillistä induktiivinen lähestymistapa, jossa tutkimus etenee yksityisestä yleiseen. He korostavat, ettei kvalitatiivinen tutkimus aseta ennakkoon tutkimukselle teorioita tai hypoteeseja, vaan tutkimustulosten perusteella voidaan päätyä johonkin teoriaan. Vilkan ja Airaksisen (2003, 58) mukaan kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusote käsittelee numeerisessa muodossa olevaa tietoa, jossa kysymykset ovat mittaavia, kuten: ”missä määrin” ja ”kuinka paljon”.

Aineistonkeruumenetelmien valintaa ohjasi hyvin paljon se, että lähestymistapana oli tapaustutkimus. Tapaustutkimuksessa tutkittava aineisto kerätään tapauksesta tai pienestä joukosta tapauksia, jotka liittyvät toisiinsa (Saarela-Kinnunen & Eskola 2010, 189). Heidän mukaansa tapauksesta kerätään erilaisin tiedonkeruu ja -analyysimenetelmin tarkempaa tietoa vastaamalla kysymyksiin ”kuinka” ja ”miksi”. Tapaustutkimukselle on ominaista laaja teoriaosuus, ja tutkimuksella pyritään laajentamaan ja vertaamaan teoreettista pohjaa. Tutkimusprosessissa pyritään läpinäkyvyyteen, jossa tutkimuksen johtopäätökset esitetään ja perustellaan selkeästi, kuinka niihin on päädytty. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2010, 191, 194.) Tutkimukselle ei asetettu ennakko-odotuksia eli hypoteeseja perheen ravitsemuskasvatuksen linjoihin tai ruokavalintoihin liittyen. Tuloksia vertailtiin analyysivaiheessa teoreettiseen viitekehykseen ja näin ollen kaikki päätelmät avattiin teorian kautta. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselyä ja teemahaastattelua.

6.1.1 Alkukysely

Alkukysely (liite 4) tehtiin Webropol -ohjelmalla. Kysely sisälsi 35 kysymystä jakautuen kolmeen eri osioon: taustatietoihin, vanhempien ravitsemustietämykseen ja perheen ruokatottumuksiin. Kyselyn linkki pidettiin auki viikoilla 39–41. Linkin mukana perheille lähetettiin saatekirje (liite 2). Vilkan ja Airaksisen (2003, 59) mukaan

hyvässä saatteessa on selvitettynä tutkimuksen tarkoitus, tietojen käyttötarkoitus ja organisaatiot, kenelle selvitys tehdään ja mikä on tutkimusta ohjaava laitos. Saatekirjeessä selvitettiin tutkimuksen tarkoitus, aineistonkeruutavat ja aikataulutus.

Aaltolan ja Vallin (2010, 103) mukaan kyselylomakkeeseen tulevien kysymysten laadinnassa tulee olla huolellinen, koska niiden avulla saatu aineisto luo perustan tutkimuksen onnistumiselle ja luotettavuudelle. Lomakkeen tulee olla tarpeeksi ytimekäs, jotta vastaajan motivaatio säilyisi kyselyn loppuun saakka. Kyselylomakkeen kysymyksiä tulee verrata tutkimuskysymyksiin, jotta voidaan tarkastella, saadaanko niihin ratkaisuja. (Aaltola & Valli 2010, 103, 106.) Ojalan ja Arffmanin (2010b, 127–129) mukaan kysymykset tulee muotoilla selkeästi ja neutraalisti, eikä niissä saa näkyä kysyjän esittäjän mahdolliset ennakko-odotukset. Alkukysely testattiin kahdella henkilöllä ennen sen lähettämistä tutkittaville. Esitestauksella halutaan selvittää kysymysten toimivuutta ja ymmärrettävyyttä. Testauksen kautta määriteltiin kyselyn täyttämiseen kuluva keskimääräinen aika.

Webropol -kyselyn aluksi vanhempia pyydettiin täyttämään taustatieto-osuus. Aaltolan ja Vallin (2010, 104) mukaan taustatietokysymykset toimivat hyvinä lämmittelykysymyksinä ja ne sisältävät myös mahdollisesti tutkimuksen tuloksia selittäviä muuttujia. Taustatiedoissa kysyttiin mm. perhekokoa, perheenjäsenten ikiä, vanhempien koulutustasoa sekä keskimääräisiä vuosittaistuloja. Näiden kautta haluttiin muodostaa käsitys lapsen kasvuympäristöstä sekä kokonaisuudessaan perheen sosiodemografisista tekijöistä. Alkukyselyyn liitettiin ravitsemustietämys- osio, jossa perheen vanhempia pyydettiin vastaamaan ravitsemusta koskeviin kysymyksiin. Ojalan ja Arffmanin (2010b, 128, 134) mukaan esimerkiksi terveydentilaan, terveydestä huolehtimiseen ja säännölliseen ruokarytmiin liittyvät väittämät toimivat hyvinä herättäjinä ruokailutottumusten tarkastelulle. Väittämien lisäksi osioon laitettiin muutamia kohtia avoimille vastauksille. Aaltolan ja Vallin (2010, 126) mukaan avoimet kysymykset antavat mahdollisuuden selvittää vastaajien mielipiteitä tutkitusta ilmiöstä perusteellisemmin.

Ruokatottumuksia koskevassa osiossa vanhempia pyydettiin täyttämään erikseen sekä omat että lapselle varatut kohdat. Ruokatottumusosiot mukailivat rakenteeltaan frekvenssikyselyä. Ojalan ja Arffmanin (2010b, 127–129) mukaan frekvenssikyselyssä selvitetään, millainen tiettyjen ruokien syömistiheys ruokavaliossa on.

Sen kautta saadaan hyvä taustatietämys ruokailutottumuksista, jolloin on helpompi siirtyä yksityiskohtaisempiin kysymyksiin esimerkiksi ruokavalion laadusta käyttäen apuna laadullisia kysymyksiä. Vanhempien ja lasten kohdat olivat kysymyksiltään ja vastausvaihtoehdoiltaan samanlaiset, mikä helpotti kyselyyn vastaamista. Samalla analyysivaihe yksinkertaistui, jolloin vertailu vanhempien ja lasten ruokatottumusten välillä oli helpompaa.

6.1.2 Haastattelu

Hirsjärvi ja Hurme (2011, 34–35, 42) pitävät haastattelua hyvänä menetelmänä syventää aineistoa pyytämällä selvennyksiä tai perusteluja mielipiteille. Heidän mukaansa haastattelun haasteena on se, että haastattelijan tulee olla huolellinen ja neutraali, ettei hän johdattele kysymyksillään keskustelua sosiaalisesti suotuisaan suuntaan. Haastattelutilanteessa haastateltava voi olla motivoituneempi vastaamaan kysymyksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 36.) Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan haastattelun etuna on joustavuus, jolloin asioita on mahdollisuus tarkentaa, oikaista tai selventää. Tutkimuksessa haastattelujen tarkoitus oli syventää alkukyselyistä saatuja vastauksia ja saada lisää perusteluja yksittäisille kohdille. Haastatteluissa kysyttiin myös sellaisia kysymyksiä, joiden kysyminen kyselyn kautta olisi ollut hankalaa, tai vastaaja olisi voinut käsittää kysymyksen väärin.

Haastattelutyypiksi valittiin teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Eskolan ja Vastamäen (2010, 26) mukaan teemahaastattelua voidaan kuvailla tutkijan ja tutkittavan välillä tapahtuvana keskusteluna, jossa halutaan saada selville asioita, jotka ovat keskeisesti tutkimuksen aihepiiriin kuuluvia. Aaltolan ja Vallin (2001, 26–27) mukaan teemahaastattelussa kysymykset eivät aina ole tarkassa muodossa ja järjestyksessä. Eskolan ja Vastamäen (2010, 35) mukaan haastattelutilanteessa tukilista helpottaa tutkimusongelman kannalta olennaisten kysymysten asettelussa varmistaen, että tutkimuksen kannalta olennaiset teema-alueet tulevat läpikäydyiksi.

Haastatteluja varten tehtiin tutkimuksen teemoihin perustuva haastattelurunko (liite 5). Ydinkysymysten lisäksi perheille esitettiin alkukyselyn pohjalta yksilöidympiä ky-

symyksiä, jonka vuoksi haastattelurunko oli jokaisessa haastattelussa hieman erilainen. Kaikkien kuuden perheen kanssa sovittiin yksilölliset haastattelut. Jokaiseen haastatteluun osallistui perheen äiti. Haastattelut suoritettiin lokakuussa viikkojen 42–43 aikana. Haastattelut kestivät keskimäärin 20–25 minuuttia. Haastattelujen yhteydessä allekirjoitettiin suostumuslomake (liite 3) tutkimukseen osallistumisesta.

6.2 Ravitsemusvihkonen

Vilkan ja Airaksisen (2003, 51) mukaan toiminnallisessa osuudessa lopputuotoksena on konkreettisessa muodossa oleva tuote, esimerkiksi kirja, oheistus tai tietopaketti. Heidän mukaansa toteutuksessa tulee huomioida kohderyhmä, jolle tuotos tehdään, jotta se palvelisi heidän tarpeitaan mahdollisimman hyvin. Tässä työssä tutkimukseen osallistuville perheille kehitettiin ravitsemusvihkonen (liite 6). Vilkan ja Airaksisen (2003, 53) mukaan tuotteen kiinnostavuuden kannalta olennaista on, onko tuote riittävän yksilöllinen ja persoonallisen näköinen. Ravitsemusvihkosen haluttiin säilyvän omaperäisenä. Perusajatuksena oli tehdä lapsiperheiden ravitsemussuositusten (2016) pohjalta ytimekäs tietopaketti, joka sisältää myös tehtäviä ja pohdintaa perheelle. Vihkosessa annettiin vinkkejä arjen suunnitelmallisuuteen, välipalojen koostamiseen sekä kuvattiin muutamia leikki-ikäisten lasten yleisimpiä syömisen haasteita. Ravitsemuksen osuutta käsiteltiin ruoka-aineryhmittäisten suositusten, energiaravintoaineiden saantisuositusten sekä lautasmallin ja ruokakolmion kautta.

Vihkosesta päädyttiin tekemään käytännöllisen A5-kokoinen opas. Vihkosessa oleva tieto-osuus kerättiin luotettavana pidettävistä lähteistä, sillä Vilkan ja Airaksisen (2003, 53) mukaan tiedon ajanmukaisuuden ja oikeellisuuden varmistamiseksi edellytetään huolellista lähdekritiikkiä työssä. Ravitsemusvihkoseen kuvat ladattiin internetin ilmaisesta kuvapankista, Pixabay.fi:stä. Ruokakolmion ja lautasmallin kuvat otettiin Syö hyvää.fi -sivuston luentomateriaaleista.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 20) mukaan ihmisiä koskevassa tutkimuksessa tärkeitä eettisiä asioita ovat tutkimukseen suostuminen, luottamus tutkijan ja tutkittavan välillä, seuraukset sekä yksityisyyden säilyttäminen. He määrittävät tutkimuksen reliaabeliuden kannalta olevan tärkeää, ettei tutkittaville saatettu informaatio vaikuttaisi liikaa tutkittavan käyttäytymiseen, mikä voisi johtaa tulosten vääristymiseen. Heidän mukaan tutkijalle voi olla haastavaa se, kuinka paljon tutkittavalle voi kertoa tutkimuksen tavoitteista ja menetelmistä. Reliaabelius liittyy myös aineiston johdonmukaisuuteen; aineistosta tehtyjen tulkintojen ja päättelyjen tulee heijastaa tutkittavien käsityksiä mahdollisimman totuudenmukaisesti. Tutkija lähtee oletuksesta, että tutkittavien antamat tiedot ovat uskottavia. Triangulaatio on hyvä tapa toteuttaa tutkimuksen validiutta eli tulosten oikeellisuutta keinoin, jossa useamman menetelmän kautta haetaan vahvistusta tehdyille tulkinnoille. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 189.) Tutkimuksessa käytettiin kyselyä ja haastattelua aineiston keruussa, ja näin ollen aineiston välillä pystyttiin tehdä vertailua.

Tutkimukselle tulee hankkia tarvittavat luvat (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimuslupa hankittiin Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta. Tutkimuksen eettisyyden kannalta oli tärkeää saada perheiltä täysivaltainen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimussopimuksen (liite 3) allekirjoittamisella varmistettiin jokaisen perheen vapaaehtoinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Perheiden anonyymiyden säilymisestä huolehdittiin siten, että vain tutkijalla oli pääsy kyselyjen ja haastattelujen aineistoihin.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisessa tutkimuksessa on edetty huolellisesti ja tarkkuuden vaatimalla tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tuomi ja Sarajärvi (2009, 127) lisäävät, että tutkimusta voidaan pitää eettisesti kestävänä, jos tutkimuksen osissa on toimittu laadun säilyttämiseksi huolellisesti. Tutkimuksen alussa tehtiin tutkimussuunnitelma, jossa tutkimusmenetelmiä, aikatauluja, tutkimuskysymyksiä ja tutkimuksen tavoitteita pohdittiin ja arvioitiin. Tutkimuksen toteutustavat muuttuivat suunnitelmasta, mutta muutosten tarve perusteltiin. Teoreettiseen viitekehykseen valittiin luotettavina pidettyjä lähteitä. Tuomen ja Sarajärven (2009, 21–22) mukaan tutkimuksessa käytettyjen lähteiden tulee olla aiheen kan-

nalta keskeisiä ja sisällöltään relevantteja. Haastatteluissa tämä tarkoittaa, ettei yksittäistä väitettä tule yleistää. Heidän mukaan tutkimuksen uskottavuutta parantaa se, kuinka uskottavasti lähteitä hyödynnetään. Leikki-ikäisten ravitsemuksesta oli saatavilla runsaasti tietoa eri lähteistä. Lähteet olivat sisällöltään hyvin samankaltaisia, mitä pidettiin lähteiden luotettavuuden merkkinä.

Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 185) mukaan haastattelun laatua parannetaan huolellisella haastattelurungolla. Haastattelurungolla (liite 5) varmistettiin, että kaikki haastatteluun tarkoitetut kysymykset käytiin läpi ja aineistoa kerättiin tutkimuskysymyksien kannalta olennaisista asioista. Haastattelut pyrittiin litteroimaan mahdollisimman pian haastattelutilanteesta. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 185) mukaan tällä vaikutetaan laatuun, sillä haastattelutilanne on vielä tuoreessa muistissa. Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010, 428) mukaan tutkija vertaa litteroinnin aineistoa tutkimuskysymyksiin tehden samalla valintoja, mitkä aineiston osat ovat tutkimuksen kannalta relevanttia tietoa. He korostavat, että aineiston muodostaminen ja muokkaaminen perustuvat tutkijan tulkintoihin, joten siksi on tärkeää perustaa analyysi aineiston mahdollisimman selkeään läpinäkyvyyteen. Luotettavuutta pyrittiin korostamaan ottamalla haastatteluaineistoista suoria lainauksia, joiden kautta lukija pystyy pääsemään aineiston sisään. Analyysivaiheessa tekstiä verrattiin aika ajoin tutkimukselle asetettuihin tavoitteisiin ja tutkimuskysymyksiin, ja kriittisyys omaa tekstiä kohtaan pyrittiin pitämään yllä koko kirjoitusprosessin ajan lukemalla aineistoa useampaan kertaan.

6.4 Aineiston analyysi

Tuomen ja Sarajärven (2009, 108) mukaan analyysin tarkoituksena on muodostaa tutkimusaineistosta sanallinen, selkeä ja luotettava kuvaus tutkittavasta ilmiöstä oleellista informaatiota kadottamatta. Tutkimuksessa käytettiin teoriaohjaavaa analyysitapaa. Teoriaohjaavassa analyysissä teoreettiset käsitteet ovat jo olemassa, mutta aineistosta tehtyjä tulkintoja perustellaan niiden avulla (Tuomi & Sarajärvi (2009, 109). Heidän mukaan induktiivisesti edetään silloin, kun tutkija tuo loppuvaiheessa teorian ohjaamaan aineistosta tehtyjä tulkintoja. Vastaavasti sitä lähempänä deduktiivista päättelyä ollaan, mitä aikaisemmassa vaiheessa teoria tuodaan osaksi

tulkintoja. Teoriaohjaavassa analyysissä voidaan hyödyntää aiempaa teoriaa aiheesta. Toimintamalli ei ole silloinkaan teoriaa testaava, vaan ennemminkin ajatusmalleja aukova. (Tuomi ja Sarajärvi (2009, 96–100.) Tutkimuksessa ei muodostettu tulkintoja ennen kuin aineisto oli käsitelty. Vasta kun keskenään samanlaiset asiat oli ryhmitelty, verrattiin niitä olemassa olevaan teoriaan tai tutkimuksiin. Aikaisempaa teoriaa aiheesta hyödynnettiin alun perin jo teemojen muodostamisessa, joten se ohjasi tutkimusmenetelmien toteuttamista.

Laadullinen analyysimenetelmä on kolmivaiheinen prosessi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Aaltolan ja Vallin (2001, 41) mukaan aivan aluksi aineisto tulee lukea useampaan kertaan. Tuomen ja Sarajärven (2009, 108) mukaan ensimmäisenä analyysivaiheena aineisto pelkistetään eli redusoidaan. Siinä tutkimusaineistoa pilkotaan osiin ja tiivistetään, jolloin jäljelle jää tutkimuskysymysten kannalta olennainen tieto. Tätä seuraa aineiston klusterointi eli ryhmittely, jossa aineistosta etsitään niiden yhteneväisyyksiä tukevia ja eroavaisuuksia korostavia käsitteitä. Lopullisessa aineiston abstrahoinnissa luodaan aiemmissa vaiheissa valikoidun tiedon perusteella tutkimustuloksia kuvaavia teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 108–111.) Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 150) mukaan tulkinnat riippuvat siitä, millaisen näkökannan tutkija on valinnut ja kuinka laajassa kontekstissa niitä käsitellään. Alkukyselyn tulosten analyysissä edettiin edellä mainitun kolmivaiheisen prosessin mukaisesti. Tärkeää oli nostaa esiin laajasta aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat. Tämän jälkeen pystyttiin muodostamaan aineistoa ja tutkimuskysymyksiä kuvaavat teemat.

Teemojen muodostamisen myötä pystyttiin haastattelujen analyysissä käyttämään teemoittelua. Tuomen ja Sarajärven (2009, 93) mukaan teemoittelu on aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä niitä kuvaavien termien alle. Ryhmittelyssä aineisto pelkistetään ja laitetaan sitä parhaiten kuvaavan aihepiirin alle. Tutkimuksen analyysin helpottamiseksi tutkimuskysymykset jaettiin pääteemojen ja alateemojen alle (taulukko 2).

Taulukko 2. Tutkimuksen teemat.

Tutkimuskysymys	Pääteema	Alateema
1. Kuinka vanhemmat toteuttavat rooliaan ruokakasvattajana perheen arjessa?	Ruokakasvatus Vanhemmuustyyli	Rutiinit Kasvatustyylit Kasvatusvastuut Lapsen rooli
2. Mitkä tekijät ohjaavat vanhempien tekemiä ruokavalintoja ja päätöksiä ravitsemuksen suhteen?	Ruokavalinnat Ravitsemustietämys	Psykologiset tekijät Sosioekonomiset ja -ympäristötekijät Tietoisuus & kiinnostus
3. Onko jollain taholla tai medialla ollut vaikutusta perheen ruokatottumuksiin?	Ruokatottumukset Vaikutteet	Ravitsemussuositukset Sosiaalinen ympäristö

Aaltolan ja Vallin (2001, 33) mukaan teemat voidaan johtaa teoriasta, jossa käsitteet muutetaan haastatteluteemoiksi. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 173) mukaan aineiston keskeisinä teemoina voidaan pitää asioita, jotka toistuvat haastatteluissa. Heidän mukaan on odotettavaa, että teorian lähtökohtaiset teemat nousevat esiin. Tuomen ja Sarajärven (2009, 102) mukaan aineistosta nousee erilaisia merkityskokonaisuuksia, joista luodaan kokonaisuus yhdistämällä samanlaisten merkitysten alla olevat käsitteet. Analyysivaiheessa kaikkien haastateltavien litteroidut vastaukset laitettiin teemojen alle. Tämän jälkeen teemoja alettiin analysoimaan yksi kerrallaan. Teemat erotettiin toisistaan värein ja teemoihin liitetyt merkitykset aineistosta merkittiin samanvärisin värikoodein.

Tutkimuksessa aineistonkeruu ja analyysi kulkivat rinnakkain, jolloin analyysiprosessia toteutettiin sitä mukaa, kun aineistoa saatiin kerättyä. Alkukyselyn vastaukset käsiteltiin Webropol -ja Excel -ohjelmilla. Alkukyselyssä valittiin tutkimuskysymysten kannalta olennaisimmat asiat, joita lähdettiin analysoimaan. Analyysi tapahtui yhdistämällä tulokset keskenään. Yksityiskohtaisempia perusteluja saatiin haastatte-

lujen avulla. Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin. Yhdessä haastattelussa huomattiin, ettei nauhuri ollut päällä, jolloin haastattelua ei saatu nauhalle. Haastattelutilanteen jälkeen keskeiset asiat kirjoitettiin puhtaaksi Word -ohjelmalla, jonka jälkeen aineisto lähetettiin vanhemmalle tarkastettavaksi. Muutoin litteroinnit kirjoitettiin nauhoitteesta sanatarkasti puhtaaksi Word -ohjelmalla. Aaltola ja Valli (2001, 42) korostavat, että analyysiin tulee ottaa mukaan myös teoria ja aikaisemmat tutkimukset aiheesta. Tutkimustuloksiin liitettiin mukaan loppuvaiheessa tutkimuksen teoreettista viitekehystä ja saatuja tuloksia verrattiin aiempiin tutkimuksiin.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Taustatiedot

Tutkimuksessa mukana olleista perheistä (n=6) alkukyselyyn vastasivat kaikki äidit (n=6) ja neljä isää. Vastaaminen oli vapaaehtoista, joten kaikkiin kohtiin ei saatu vastauksia. Vanhemmista suurimmalla osalla oli korkeimpana koulutuksena kolmannen asteen koulutus. Yksi vanhemmista oli käynyt ylemmän ammattikorkeakoulun. Kaikki vastanneista olivat työelämässä, suurin osa kokopäiväisesti. Kokopäiväisesti työssä käyvät vanhemmat työskentelivät keskimäärin 40 tuntia viikossa. Kahdella vastanneista työtunnit olivat 40–50 tuntia. Osa-aikaisesti työskentelevistä vanhemmista toisen työtunnit oli 30 tuntia ja toisen alle 10 tuntia viikossa. Keskimääräisistä vuosituloista suurimmalla osalla tulot ylittivät 30 000 euroa. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Vanhempien taustatiedot.

Ikä	**Äiti (n=6)**	**Isä (n=6)**
20–29 vuotta	1	1
30–39 vuotta	4	3
40–49 vuotta	1	2
Koulutustausta		
Yliopisto	2	1
Ammattikorkeakoulu	2	2
Ammattikoulu	1	2
Jokin muu	1	
Työssäkäynti		
Kokopäiväinen	4	5
Osa-aikainen	2	
Keskimääräiset vuositulot (euroa)		
20 000-24 999 e	1	
26 000-29 999 e	1	
>30 000 e	3	3

Lasten lukumäärät jakautuivat tasaisesti niin, että kolmessa perheessä oli kolme lasta ja kolmessa perheessä kaksi lasta. Kaikissa muissa paitsi yhdessä perheessä lapset kävivät päivähoidossa. Tutkimuksen rajaukseen kuuluvista (4–10v.) lapsista kolme olivat ikävälillä 4–5 vuotta ja loput yhdeksän välillä 6–10 vuotta.

7.2 Teema 1. Ravitsemuskasvatuksen linja, arjen suunnitelmallisuus ja lapsen rooli

Vanhempia pyydettiin avoimen kysymyksen avulla kuvaamaan ravitsemuskasvatus -käsitettä. Sitä kuvailtiin seuraavasti:

> ”Ohjaamista monipuolisen ja terveellisen ruoan syömiseen.”

> ”Sitä, että lapselle opetetaan mistä mikäkin ruoka tulee, mitä keho siitä saa ja kerrotaan, mikä on terveellisin vaihtoehto ruuaksi.”

> ”Kasvatusta terveellisiin ruokatapoihin. Sisältää terveellisyyden, hyvät tavat, ruokailun sosiaalisuuden, ruoasta saatavan ilon ynnä muuta. Tavoitteena on, että lapsi oppisi tekemään itse ruoan suhteen valintoja, jotka ovat hänelle hyväksi.”

> ”Arjessa opetellaan terveellisen ja monipuolisen ruokavalion perustaa.”

> ”Opetellaan hyviä ja terveellisiä ruokavalintoja jokaisella aterialla, opetellaan erilaisia makuja sekä erilaisia raaka-aineita. Opetellaan myös ruokakulttuuria.”

> ”Lapsen opastusta terveelliseen ja monipuoliseen ruokailuun sekä ennakkoluulottomaan ruokien maistamiseen.”

Haastatteluissa vanhempia pyydettiin avaamaan tarkemmin ravitsemuskasvatus –käsitettä sekä kuvailemaan, mitä se perheen toiminnassa tarkoittaa. Yksi vanhemmista nosti esiin hyvien ruokailutapojen ja käytöstapojen opettamisen lapsille. Lapselle halutaan välittää ruoasta saatavaa iloa esimerkiksi siten, että syömisen suhteen ei hoputeta tai rajoiteta ruoan saantia liiaksi, jotta lapsen myönteisyys ruokaa kohtaan säilytetään. Kahden vanhemman mielestä ravitsemuskasvatuksessa opetellaan sitä, mistä ruoka tulee ja mikä sen merkitys on ravitsemuksellisesti.

> No mä luulen että se on oikeesti siinä arjessa vaan siis sitä et siinä ei oo se että et mennään pelkillä eineksillä tai se että ruoka-aikana syödään karkkia vaan siis ihan niinku sieltä A:sta lähtien sitä et syödään yhtä aikaa ja se et mitä se on se ruoka ja mistä se tulee se ravinto. Ja tavallaan että on arjen ja on pyhän ero sitten niissä ruuissa ja se et tehdään ite ja siihen pitää nähdä vaivaa.

> Tuli mieleen että olen aikoinaan katsonut Jamie Oliverin ohjelmaa, missä se kävi kouluissa kertomassa lapsille ravitsemuksesta ja siellä briteissä ne lapset ei tiennyt miltä herne näyttää ja mistä se tulee. Se ehkä juontaa juurensa niin kauas, mut mä muistan sen tosi elävästi kun mä ajattelin, että mä en ikinä halua, et se mun lapsi ei tiedä miltä se ruoka näyttää ja mistä se tulee. Et haluan että ne tietää mistä se ruoka tulee ja miten se päätyy sinne lautaselle.

Kolme vanhempaa nostivat esiin monipuolisten makukokemusten hankkimisen kokeilemalla erilaisia raaka-aineita ja ruokia ennakkoluulottomasti ja rohkeasti.

> Ehkä se mitä toivoo siltä, mitä se kasvatuksellisesti on että ei oo pelkkää yksipuolista syömistä vaan rohkeasti kokeiltaisi ja sitten niitä terveellisiä vaihtoehtoja osattais valita. Se helposti lipsahtaa sit sinne kaikkiin herkkuihin ja muihin. Tavallaan oppii tykkäämään niistä terveellisistäkin vaihtoehdoista, hedelmistä ja vihanneksista ja muista.

Vanhempia pyydettiin arvioimaan ruokakasvatuslinjan yhteneväisyyttä. Perheistä viisi ilmoittivat linjojen kohtaavan täysin keskenään. Yksi vanhemmista avasi linjan yhteneväisyyttä siten, että ruokaostoksissa huomaa, että sieltä tulee hyvin samanlaisia valintoja joka kerta riippumatta siitä, kumpi vanhemmista tekee ostokset. Kolme vanhemmista perustelivat yhteneväisen linjan näkyvän näkemyksissä ruoan koostamisessa, jolloin lautaselle kuuluu tuoreita kasviksia aina. Yhdessä perheessä äiti totesi ruoanlaiton helpottuvan, kun isälle sopii lähtökohtaisesti ruoat, joita laitetaan. Molemmat vanhemmista suosivat kasvisruokaa, ja samanlaiset makumieltymykset ja ruoka-arvot kohtaavat. Kolmessa perheessä äiti yleensä valmistaa ruoan. Kahdessa perheessä äidit ovat kokeneet omalla esimerkillään vaikuttaneen perheen isän ruokatottumuksiin.

> Äiti tekee viikon ruokalistan ja äiti huolehtii mitä syödähän. Joskus isännällä meinaa vähän lipsua eikä siinä siis mitään mutta sitten palautellaan että nii joo kuinkas se olikaan.

Yksi vanhemmista koki linjan olevan tavallaan yhteneväinen, jota perusteli sillä, että kun molemmat vanhemmat eivät ole läsnä, tulee helpommin joustettua ja tehdään normaalista linjasta poikkeavia ratkaisuja.

> Sitten on se että jos toinen on poissa ja on se kiire niinni sitten siinä vaiheessa me aina sit jompikumpi lipeää siitä periaatteesta et sit mennää niinku paljon helpommalla. Ja niissä vaiheissa ehkä niinku sit lapset pystyy sanomaan et käykää hakemassa jostai jotain ruokaa. Et ne on semmosia tilanteita missä enemmänkin lipsutaan. Et sit ku on kaks ni sit on helpompi niinku sanoa et ei onnistu.

Vanhemmilta kysyttiin, minkälaisia kasvatusmenetelmiä ruokakasvatuksen tukena käytetään. Vanhemmista kaksi nostivat esiin syömisen joustavuuden, jossa ruokaa ei pakoteta syömään, mutta ruokaa pitää kuitenkin maistaa. Kaksi vanhemmista korosti, että ruokaa annetaan ruoka-aikoina, eikä sitä käydä muulloin hakemassa ellei ole nälkä.

> Mä ymmärrän että kaikista ruoista ei voi pitää mutta sitten tavallaan että se on sit oma valinta jos lapsi ei syö niin sitten se ei syö. Et meillä ei saa mitään kakkosvaihtoehtoa. Tottakai jos lapsella on nälkä niin se saa ruokaa mut jos se nälkä on sen takia et se on jättänyt syömättä sen ruoan ni sitten sen kans pitää vaan elää.

> On opetettu lapset siihen et tavallaan, kun on ruoka-ajat, säännölliset ruoka-ajat, ni sillon syödään ja siinä välillä ei napsita mitään.

Yksi vanhempi nosti esiin sen, että lapsi saa tutkia lautasella olevaa ruokaa ja hänelle myös toisinaan siitä kerrotaan, mitä se sisältää. Kaksi vanhemmista peräänkuuluttivat monipuolisen maistatuksen olevan tärkeää erityisesti lapsen ollessa pieni. Heidän perheessä lasten välillä on eroja; vanhin lapsista on kaikista rohkein kokeilemaan ja nuoremmat ovat valikoivampia syömisen suhteen.

Vanhemmista kaksi pyrkivät pilkkomaan hedelmiä ja vihanneksia kippoon etukäteen. Pienestä vaivannäöstä huolimatta sen todettiin helpottavan lopulta, kun ne ovat helposti saatavilla.

> Omasta viitseliäisyydestäkin kiinni sit että jaksaa pilkkoo niille sit niitä hedelmiä kippoon. Ne ovat myös sitä arkiherkkua.

Arjen suunnitelmallisuuden suhteen kaikilla vanhemmilla oli tapana tehdä kauppaan ostoslista. Etukäteissuunnittelua viikon ruoista toteuttivat neljä vanhempaa, toisinaan yksi ja yksi vanhemmista ei toteuttanut ollenkaan. Puolella vanhemmista oli tapana hyödyntää edellisen päivän ruoan ylijäämät seuraavana päivänä.

Yksi vanhemmista etsii ruokiin inspiraatiota ruokalehdistä ja ottaa sieltä hyviä reseptejä talteen samalla laittaen niiden raaka-aineet ylös kauppareissua varten. Yksi vanhempi on kirjannut noin kolmen vuoden ajalta reseptejä vihkoon, josta haetaan tarpeen tullen hyväksi havaittuja reseptejä avuksi ruokasuunnitteluun. Kuuden viikon ruokalistasuunnittelua oli testattu yhdessä perheessä, mutta sitä ei koettu ainakaan toistaiseksi toimivaksi. Puolet vanhemmista valmistavat ruokaa suurempia määriä kerrallaan tai teki seuraavan päivän ruoan edellispäivänä valmiiksi.

> Yleensä pyritään sillä lailla että huominen ruoka on valmis, että ei tarvi ku lämmittää tai keittää pastaa tai jotain semmosta että siinä vaiheessa kun päästään hoidosta ja töistä kotiin ni se on yleensä se huonoin vaihtoehto et siinä kohtaa ruvetaan keittämään ruokaa.

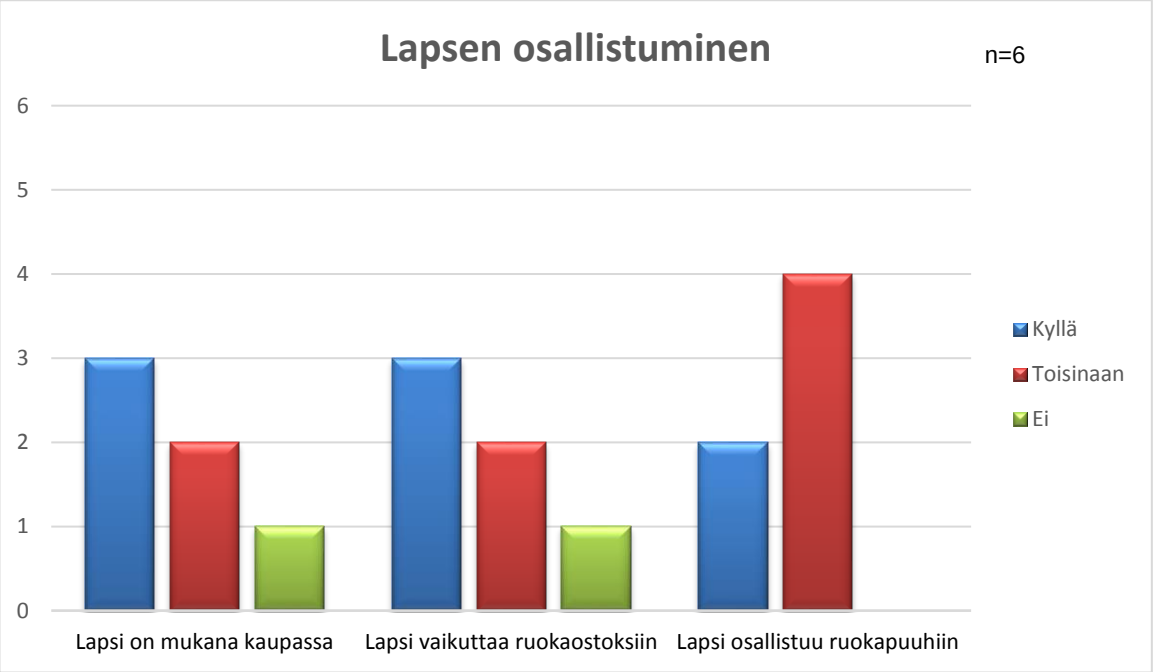
Kaksi vanhemmista käyttävät hyödykseen ruokasovelluksia. Toinen heistä tekee toisinaan verkkokaupassa ruokaostokset, jotka odottavat kaupassa valmiiksi pakattuina. Sen todettiin olevan kätevää siinäkin mielessä, että ostokset ovat suhteellisen samanlaiset joka kerta. Toinen vanhemmista hyödyntää ostoslista – sovellusta, joka on osoittautunut hyödylliseksi, sillä kun toinen on kaupassa ja tulee jokin ajatus kotona mieleen, niin sen saa jaettua nopeasti toiselle.

Suurimmalla osalla (5) vanhemmista on tapana katsoa kaupassa ollessaan elintarvikkeiden ravintoarvosisältöjä. Ravintoarvosisällöistä kiinnitetään eniten huomiota sokerin ja lisätyn sokerin määrään. Yksi vanhempi kiinnittää sokerin lisäksi huomiota kuitu- ja suolapitoisuuteen. Kaksi vanhempaa seuraavat rasvapitoisuutta. Proteiinipitoisuutta katsovat kaksi vanhemmista. Kokonaisenergian määrä huomioidaan kahden vanhemman toimesta.

> Ehkä mä kiinnitän eniten huomiota siihen piilosokeriin. Se on niinku mulla semmonen peikko. Että koitan niinku aina kattoa että sitä että ne tuotteet olis semmosia et ne olis kokonaisvaltaisesti terveellisiä ja sitten sitä lisättyä sokeria ja suolaa. Ja kuitu on yks, mitä mä kyttään.

> No tietenkin siihen sokerin määrään. Ja siihen et onko sitä lisätty sinne ylipäätään. Ja sit kokonaisenergian määrää ja proteiinin määrää.

Lapsen osallistumista selvitettiin mm. ruokaostoksien ja ruokapuuhien suhteen (kuvio 2).



Kuvio 1. Lapsen osallistuminen.

Suurimmaksi osaksi perheillä on tapana tehdä isommat kauppareissut viikonloppuna ja tarpeen vaatiessa täydennysostoksia viikolla. Lapsi on suurimmaksi osaksi mukana kaupassa (kuvio 2). Kauppareissuilla tulee toisinaan tilanteita, jolloin lapsi haluaa tietyn elintarvikkeen. Tilanteista päästään yli puhumalla ja perustelemalla, miksi tuotetta ei osteta. Vanhemmat totesivat, että kauppareissut on sijoitettu aikataulullisesti päivään niin, että kauppaan mennään vasta syömisen jälkeen, jolloin vältytään nälkäkiukulta. Lapset saavat kauppareissulla tehdä pieniä ruokavalintoja esimerkiksi jogurtti vaihtoehdoista, jotka vanhemmat ovat valinneet.

> Vaikka jos jotain jugurttia niinnii meillä on tietyt jugurtit mitä käytetään semmosia vähemmän sokerisia niin joskus saa lapset saa valita että otetaanko vanilja vai mango. Et he saa valita niistä mitkä mä oon ensin valinnut et näistä voi valita sitten.

> Mä pystyn sitten antamaan niistä mun mielestä hyvistä vaihtoehdoista niin et lapset saa valita jos ostetaan jotakin, no pikapuurot on hyvä esimerkki, mitä jonkun verran käytetään niin ne saa itte valita et minkä makuisia.

Yhdessä perheessä koululaiset valitsevat välipalan itse. Lasten makumieltymykset vaikuttavat siten, että mikäli ruoka ei ollut lasten mieleen, sitä harvemmin enää tehdään. Tästä kala on poikkeus, sillä vaikka vanhin lapsista ei siitä välitä, niin kerran viikossa kalaa pyritään laittamaan. Toisessa perheessä saman tilanteen kohdalla saatettiin ruokaa laittaa seuraavan kerran esimerkiksi kuukauden kuluttua.

Lapset saavat vaikuttaa ruokaan yhdessä perheessä niin, että yhtenä päivänä viikossa tehdään lasten toiveiden mukaista ruokaa. Toisessa perheessä lapset saavat vaikuttaa etenkin juhlapäivänä enemmän siihen, mitä syövät. Molemmissa tapauksissa lasten ruokavalinnat käydään vielä vanhempien toimesta läpi, mitä voidaan toteuttaa.

> Kerran viikossa vähintään on ruokaa, mitä lapset haluaa. Ja jos nyt sattuu olemaan niin että niiden kahden vanhemman lapsen mieltymykset ei kohtaa niin sit voidaan myös kummankin lempiruokaa tehdä.

> Siinä vaiheessa kun ideat loppuu ni sit voi kysyy niiltäkin mut sit niis pitää karsia sellasia mitkä toimii sit että. Ja juhlapäivänä enemmän ne saa valita et jos on nii et haetaan jostain ruokaa ni sillon aika paljon ne saa niinku vaikuttaa siihen

Lasten mielialoilla ei ole koettu olevan suurta vaikutusta ruokakäyttäytymiseen tai ruokavalintoihin. Yksi vanhemmista nosti esiin, että lapsen sairastaessa, hänelle useimmiten tarjotaan makumieltymysten mukaisia ruokia. Yhden vanhemman mukaan lapsen ruokahalussa näkyy, mikäli jotain tilannetta jännitetään. Jos ruokien välissä on pitempi tauko, se näkyy kolmen vanhemman mukaan lapsen mielialassa.

> Sillo sen ruuan pitää olla paljon energiapitoisempaa et jos ne on kauheen kiukkusia ni huomaa että nyt on liian pitkä aika edellisestä ruoasta.

> Et kyl sen lapsistakin huomaa että toisinaan pyydetään sitten jotakin sellasta mitä ei tavallisesti mutta se on aikuisen valinta että ostetaanko sitä vai ei.

Lapset saavat osallistua kodin ruokapuuhiin oman kiinnostuksen mukaan. Lapset auttavat esimerkiksi salaatin tai kasvisten pilkkomisessa. Lapsen ikätaso huomioidaan ja annetaan sellaisia tehtäviä, mitkä katsotaan turvallisiksi. Kolmen vanhemman mukaan lapset seuraavat vanhemman käyttäytymistä ruoanlaittotilanteessa ja haluavat toimia samoin.

> Sitten jos ne niinku huomaa et mä teen siellä jotai ruokaa ja kaivan maistolusikkaa ni he tulee et heki haluaa et saa tulla maistamaan sitä ruokaa mitä tehään.

> Ihan siis ikätason mukaan sellasta, mitä uskaltaa antaa tehdä. Ja sit se et jos niitä ei nyt kiinnostakaan ni en mä pakotakaan. Vähän tylsää jos siitä tulee pakkopullaa siitä ruoan tekemisestä. Jo lapsena.

7.3 Teema 2. Ravitsemustietämys ja ruokavalinnat

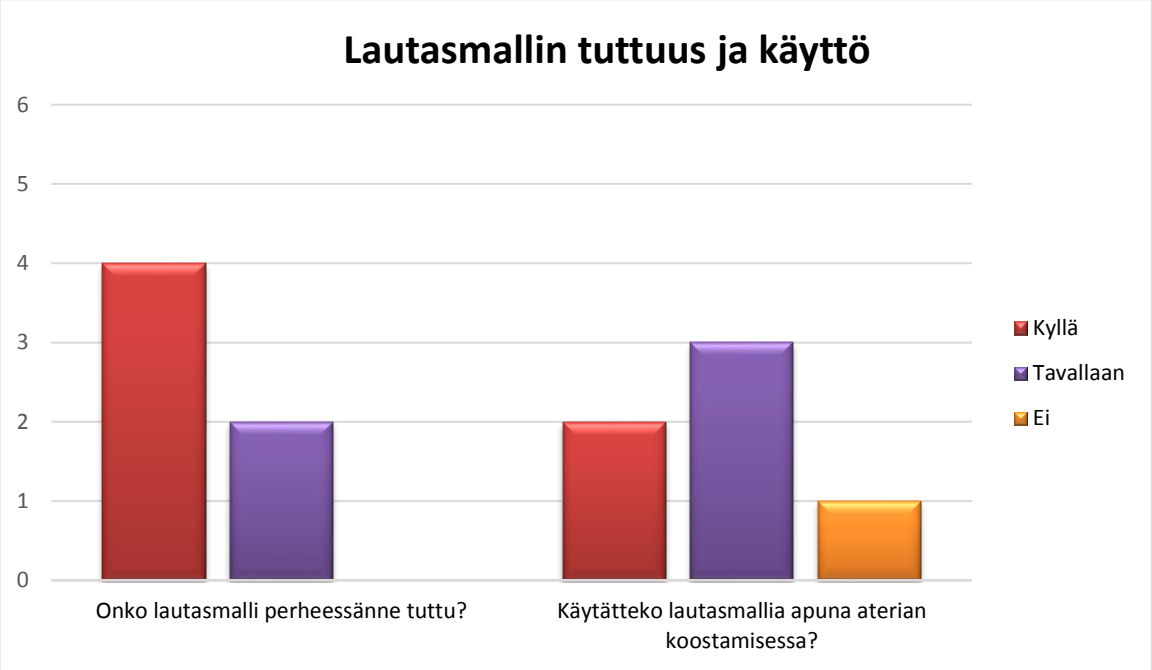
Kyselyssä selvitettiin vanhempien ravitsemustietämystä. Kysyttäessä lapselle sopivaa ruokailuvälin pituutta, vanhemmista puolet (3) vastasivat sopivan ruokavälin olevan 2-3 tuntia ja loput (3) olivat 3-4 tunnin ruokailuvälin kannalla. Pehmeiden rasvojen saannin lähteet olivat kaikilla oikein ja kukaan ei valinnut vaihtoehtoista tyydyttyneiden rasvojen saantilähteitä. Ainoana kohtana rypsiöljy aiheutti hajontaa vastauksissa. Puolet (3) vanhemmista pitivät sitä hyvänä pehmeän rasvan lähteenä.

Vanhempia pyydettiin vastaamaan ravitsemusta koskeviin väittämiin, jotka perustuivat lapsiperheiden ruokasuosituksiin (2016) (taulukko 4).

Taulukko 4. Ravitsemusväittämät vanhempien vastausten mukaan.

	Oikein	**Väärin**
Liiallista hedelmän sokeria tulisi välttää	2	4
Kalaa olisi hyvä syödä kerran viikossa	5	1
Lapsen olisi hyvä syödä vihanneksia 5-6 kouralista päivässä	6	0
Lapselle suositeltava nesteen määrä on 1-1,5 litraa päivässä	5	1
Kasvikset, marjat ja hedelmät muodostavat ruokavalion perustan	4	2
Paras ruokajuoma on rasvaton maito/piimä ja vesi	5	1
Lapselle suositeltava suolan enimmäismäärä päivittäin on 5 g	4	2
Lautasmallissa korostuu erityisesti proteiinien saanti	0	6
Osan kasviksista voi korvata vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla	0	6
Parhaita kuidun lähteitä ovat erilaiset täysjyvävalmisteet	6	0
Yksittäiset ruokavalinnat ovat kokonaisuutta tärkeämpiä	0	6
Leipärasvaksi suositellaan valittavan voi-kasvirasvaseos	1	5
Monipuolinen ruokavalio riittää turvaamaan lapsen päivittäisen D-vitamiinin tarpeen ympäri vuoden	1	5

Lautasmallin tuttuutta ja käyttöä aterioiden mallina selvitettiin kysymyksissä 12. Lautasmalli oli suurimmaksi osaksi tuttu (kuvio 3). Lautasmallia käytettiin kahdessa perheessä säännöllisesti aterian koostamisen apuna. Yksi vanhempi kuvaili, ettei ruokailussa noudateta säntillisesti lautasmallin osien jakoa, mutta pidetään huolta siitä, että jokaisella aterialla on suhteellisesti hyvä määrä kutakin energiaravintoainetta.



Kuvio 2. Lautasmallin tuttuus ja käyttö.

Vanhempien tietämys lautasmallista oli täysin yhteneväinen. Jälkiruoan suhteen yhden vanhemman mielestä se kuuluu aina osaksi lautasmallia. Yksi vanhemmista nosti esiin sen, että lautasen koostaminen on erilainen riippuen fyysisestä aktiivisuudesta ja lapsen kasvuvaiheesta.

Kyselyssä selvitettiin vanhempien ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä. Eniten vanhempien ruokavalintoja ohjaavat kotimaisuus ja terveellisyys (kuvio 4). Ruoan alkuperä ja lasten makumieltymykset ovat myös suurimpien tekijöiden joukossa. Vähiten ruokavalintoihin vaikuttavat sosiaalinen ympäristö ja tarjonta.

Kuvio 3. Ruokavalintoja ohjaavat tekijät.

Vaihtoehtojen ulkopuolelta nostettiin esiin mielialan ja eettisyyden vaikutukset ruokavalintoihin. Mielialaan liitettiin senhetkinen vanhempien energian taso, jolla on vaikutusta siihen, kuinka paljon ruoanlaittoon nähdään vaivaa. Lisäksi kaksi vanhemmista totesivat, että väsyneessä mielentilassa kaupasta tulee ostettua kauppalistan ulkopuolisia elintarvikkeita herkemmin.

> Mut se vaikuttaa helposti siihen jos on niinku kauheasti väsyny ja muutenki sellanen et ei oo kauheen energinen olo nii kyl meillä lähtee sit joku suklaa kaupasta mukaan tai sit se et huomataan et sillon turvaudutaan enemmän elintarvikkeisiin tai niinku noihin eineksiin. Ja tota sit jos on taas sellanen energinen ja jaksaa ja tuntuu et on kiva kokata ni sillon tehdään niinku A:sta alkaen.

Vaihtoehtojen ulkopuolelta kysyttiin haastatteluissa aikataulullisten menojen kuten harrastusten ja töiden vaikutusta ruokavalintoihin. Puolella (3) vanhemmista niillä on vaikutusta. Harrastukset luovat aikataulullisia kiireitä, jolloin ruoan helppo valmistettavuus korostuu.

Lasten harrastusten aktiivisuudella on merkitystä siihen, miten harrastuksiin varaudutaan syömisen suhteen.

> Ne on niin semmosia harrastuksia et ei oo mitään tämmöstä et niinku kilpailis tai tän takia olis jotai tiettyä. Ehkä jonkun verran proteiinipitoista kun laji vaihtunut ja harrastus alkaa jo neljältä ni se on semmosta banaania ja jogurttia tai tämmöstä.

> Kun vanhimmalla oli aktiivisempi harrastus ja jos oli turnauksia, niin jos oli mahdollista niin enemmän makaronipainotteista ruokaa sitten siinä ennakkoon.

Elintarvikkeiden rajoitusten suhteen muutamassa perheessä on erityisruokavalioita, jotka tuovat rajoitteita esimerkiksi maito- ja vehnätuotteiden käytön suhteen. Yleisimpiä elintarvikkeita, joihin ruokavaliossa kiinnitetään huomiota, ovat lihatuotteet, makeat ja suolaiset elintarvikkeet. Yhdessä perheessä kokolihan kulutusta pyritään vähentämään ja toisessa perheessä ei käytetä muita lihatuotteita kuin kalaa. Perheen lapset syövät päiväkodissa normaalisti kaikkia ruokia, mutta kotona ruoka on kasvispainotteinen. Yhdessä perheessä hiilihydraattipitoisten tuotteiden, kuten leipien ja maitotuotteiden kulutukseen kiinnitetään huomiota perustelemalla rajoittaminen ikäkauden tarpeen mukaan.

> Mä oon koittanut sitä järkiperäisesti selittää et kun sun ikäisen lapsen pitää juoda näin ja näin paljon maitoa eikä tarvi niinku enempää. Se riittää ja sun luista kasvaa kyllä vahvat. Ja se että jos meillä syödään iltapalaks puuroa niin et sää enää sen kans syö leipää vaan sitten kattellaan jotai hedelmiä tai marjoja tai muuta siihen kaveriks.

Suurimmaksi osaksi perheissä ei ole erikseen määriteltynä herkuttelupäivää, mutta yleensä jos vieraita tulee tai leivotaan, niin lapsille annetaan lupa syödä. Määrää rajoitetaan ja tilalle tarjotaan ruokaisampaa vaihtoehtoa, ettei makeisia syödä nälkään.

> Saatetaan sit todeta et no niin et eiköhän tässä nyt ollut sopiva määrä näitä et jos on nälkä nii otetaan vaik sit näkkäriä tai kurkkua tai jotain muuta vaihtoehtoa siihen sitten.

> Yritetty sillä lailla aikatauluttaa, että meillä aina lapset söis ennen ku rupeaa tulemaan juhlat et ne ei sit jätä ruokaa välistä ja sit ne vetää jotai oikee makeaa tai jotai muuta sit mahan täydeltä.

Perheen jäsenille suoritetut operaatiot ja sairaudet vaikuttavat yhdessä perheessä siihen, että ruokavaliossa joudutaan lähtökohtaisesti ottamaan huomioon monia asioita, jotta se käy kaikille ja on kuitenkin ravitsemuksellisesti monipuolista.

> Ei tehdä nyt ihan niinku kaikille eri ruokaa mut se et pitää aina miettiä niinku monelta kannalta sitä et kun tehdään et sit ne näkyy sit tarpeeks kaikki. Se että siinä olis vähän kaikkea ja sit nimenomaan se että se ei mee semmoseen että se ois niinku hirveen ravinneköyhää et kuhan syödään et maha tulee täyteen et se ei niinku oikeastaan riitä.

Yksi vanhemmista totesi, että perheessä herkutellaan harvoin, mutta silloin kun herkutellaan, niin ei ajatella mitä syödään. Tilanteet liittyvät usein yhteiseen elokuvahetkeen tai tv-ohjelman katsomiseen. Yhdessä perheessä herkuttelupäivä on lauantaisin ja sääntö pätee koko perheeseen.

> Se ei oo pelkästään niin, että lapsilla ois herkkupäivä lauantaina vaan niin on myös meillä vanhemmilla. Ei me sit kaiveta yheksän jälkeen karkkipusseja ja sipsejä esiin kun lapset kuorsaa yläkerrassa, vaan ne oottaa sit sinne lauantaille.

7.4 Teema 3. Ruokatottumukset, rutiinit, ruokailutilanne ja vaikutteet

Kyselyn ruokatottumukset – osiossa vanhemmille oli varattu erikseen omat kohdat täytettäviksi, jonka lisäksi he arvioivat lapsen ruoankäyttöä. Kaikki äidit (6) ja isistä neljä vastasivat omiin kohtiin.

Marjat, hedelmät ja vihannekset. Äidit söivät marjoja useamman annoksen tai yhden annoksen päivässä tai 1-3 annosta viikossa. Suurin osa isistä söivät marjoja 1-3 annosta viikossa, jolloin kulutus on suhteellisesti äitejä vähäisempää. Lapsista puolet (3) syövät marjoja 4-6 annosta ja loput (3) 1-3 annosta viikossa. Hedelmien suhteen vanhemmilla oli tuloksissa samankaltaisuutta; hedelmiä syötiin eniten joko yhden annoksen päivässä tai 4-6 annosta viikossa. Yksi isistä söi hedelmiä harvoin tai ei lainkaan. Viiden vastauksessa ilmeni, että lapset söivät hedelmiä useamman annoksen päivässä. Yhdessä vastauksista lapsi söi hedelmiä 1-3 annosta viikossa. Vihannesten tai juuresten syöminen oli vastaajaryhmistä kaikilla paitsi yhdellä lapsella ja vanhemmalla useampaa annosta päivässä.

Täysjyväviljatuotteet ja maitotuotteet. Täysjyväviljatuotteiden syöminen oli kaikilla vastaajaryhmillä pääsääntöisesti yhtä tai useampaa annosta päivässä. Ainoastaan yksi äideistä söi täysjyväviljatuotteita harvemmin tai ei lainkaan. Yhdellä lapsista kulutus oli 4-6 annosta viikossa. Äideistä suurin osa (4) kuluttivat vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita yhden tai useamman annoksen päivässä. Kaksi äideistä käyttivät maitotuotteita harvemmin tai ei lainkaan. Isistä kolme kuluttivat maitotuotteita yhden tai useamman annoksen päivässä ja vastaajista yhden saanti oli 1-3 annosta viikossa. Lapsilla kulutus oli suurempaa; viidessä vastauksista lapset joivat useamman annoksen päivässä. Yksi lapsista kulutti maitotuotteita harvemmin tai ei lainkaan.

Makeiset ja suolaiset elintarvikkeet. Makeista elintarvikkeista eniten syötiin makeisia tai suklaata verrattuna jäätelöön tai leivonnaisiin. Vanhemmilla makeisten tai suklaan kulutus oli pääsääntöisesti 1-2 päivänä viikossa. Tätä useammin niitä söivät kaksi vanhempaa, mutta kulutus ei ollut jokapäiväistä. Sekä äideistä että lapsista kaksi söivät harvemmin tai ei lainkaan. Jäätelöä syötiin kolmen vanhemman ja kahden lapsen toimesta 1-2 päivänä viikossa. Muut (10) söivät harvemmin tai ei lainkaan. Lapsista yksi söi jäätelöä 3-4 päivänä viikossa. Suolaisia naposteltavia syötiin vähiten, suurin osa (11) söivät harvemmin tai ei lainkaan. Muut neljä söivät 1-2 päivänä viikossa.

Juomatottumukset. Isistä kaksi ja lapsista yksi joivat täysmehuja 1-4 kertaa viikossa. Äideistä kaikki ja lapsista viisi joivat harvemmin tai ei lainkaan. Sokerillisia virvoitusjuomia tai energiajuomia ei juonut kukaan. Vanhemmista kaksi joivat sokerittomia juomia päivittäin. Lapsista ja vanhemmista kaksi joivat sokerittomia juomia 1-2 päivänä viikossa. Vanhemmista kuusi käyttivät alkoholia 1-2 kertaa viikossa. Yhdellä kulutus oli tätä useammin, mutta ei päivittäistä. Muut (3) joivat harvemmin tai ei lainkaan.

Kaikissa perheissä kokoonnuttiin päivittäin yhteiselle aterialle ja omattiin käsitys arki- ja juhlaruoan eroista. Arjen ja viikonlopun rutiinit olivat samat neljällä perheellä. Rutiinien yhteneväisyys näkyi ruokaostosten samankaltaisuutena ja ruokarytmin säännöllisyytenä.

> Et tietyt ruoka-ajat on ja ne on niinku samat arkena ja viikonloppuna et ei mennä niin että on yks lämmin ruoka viikonloppuna ku ei jaksa enempää tehdä vaan siellä katotaan että on se kaks lämmintä ruokaa.

> Viikosta toiseen hyvin samantyyppinen se ostoskärry sitten loppujen lopuksi on et siellä on hyvin pientä vaihtelua. Ja sitten kun käy joka kerta samassa kaupassa niin tavallaan tietää ne hinta-laatusuhteeltaan hyvät.

Yksi eroavaisuus arjen rutiineihin koetaan ruoanlaiton suhteen, jolloin arkena mennään tutuilla, hyviksi havaituilla resepteillä. Viikonloppuna ruoanlaittoa on enemmän, kun lapset ja vanhemmat syövät kaikki ruoat kotona.

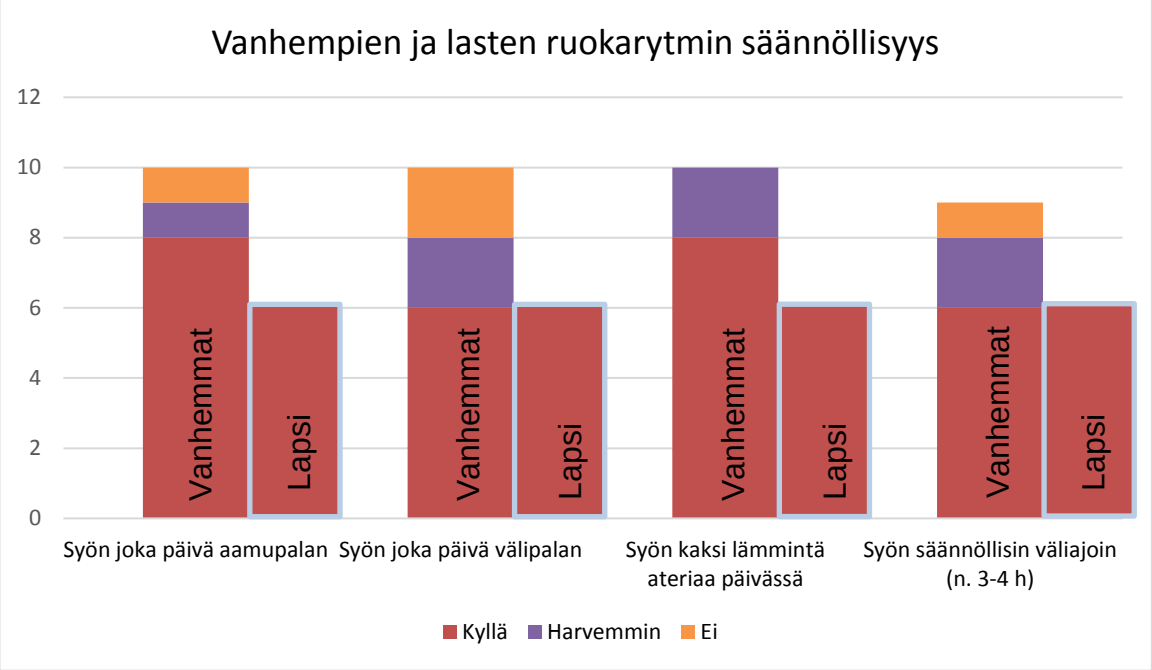
> Jos sulla on aikaa siihen ruoanlaittoon se 1-1,5 ni siinä ei nyt kauheen, ainakaan ruveta kokeilemaan mitään että onnistuisko tämä, jaa ei onnistunut, mitäs sitten. Sitten justiin viikonloppuisin tehdään jotakin vaivalloisempaa ruokaa ku pystyy käyttämään enemmän aikaa.

Viikonloppuisin ainut poikkeavuus rutiineissa saattaa olla välipalan poisjääminen. Yleensä jos syödään jotain makeaa tai suolaista elintarviketta, niin se tapahtuu juuri välipalan aikaan.

> Välipala jää aika usein viikonloppuna. Et sitten, en tiiä onko sit siinä ruoat lähempänä toisiaan. Ehkä kun ei ite kaipaa sitä niin huomaa ja muista sit tarjotakaan.

> Siitä on lähetty et on viis ruokaa päivässä ja sit jos on joku poikkeustilanne et tulee vieraita tai jotain ni usein nekin vaan sijoitetaan silleen, et se on välipalan aikaan kun syödään niitä herkkuja.

Kyselyssä pyydettiin arvioimaan ruokarytmin säännöllisyyttä (kuvio 5).



Kuvio 4. Vanhempien ja lasten ruokarytmin säännöllisyys.

Vanhemmat pitivät perheen ruokarytmiä säännöllisenä. Viikonloppuisin aterioiden välillä voi tulla ajallisesti pieniä heittoja, mutta kaikki viisi ateriaa kuuluvat jokaisen perheen päivärytmiin. Lapset on opetettu ruoan saannin suhteen noudattamaan ruokarytmiä.

> On opetettu lapset siihen et tavallaan, kun on ruoka-ajat, säännölliset ruoka-ajat, ni sillon syödään ja siinä välillä ei napsita mitään.

> Viikonloppuisin tietysti jos nyt niin hyvin käy että pääsee nukkumaan vähän pidemmästi, niin monta kertaa jää se toinen lämpöinen ruoka pois että sitten syödään välipala ja sitten syödäänkin jo se ruoka ja sitten välipala ja iltapala.

Yhteinen ateriointi koetaan tärkeäksi, josta halutaan pitää kiinni. Ruokailutilannetta kuvattiin kolmen vanhemman toimesta melko toiminnantäyteisenä tilanteena, mutta sen todettiin olevan myös päivän ainoa tilanne, jolloin koko perhe istuu yhdessä pöydän ympärille. Yhdessä perheessä lapset syövät eri tahtiin, jolloin vanhin lapsista on ehtinyt syödä usein ruokansa ennen muita. Toisessa perheessä on asetettu

aikasääntö, jolloin lapsi voi aikaisintaan poistua pöydästä vanhempien juotua ensimmäiset kupit kahvia tai kun lautanen on tyhjä.

> Jos ei lasketa sitä kaaosta lisäksi niin se on ehkä se ainut hetki päivässä kun oikeesti ehtii istua ja kysellä kuulumisia. Mitä teit koulussa ja oliko kivaa ja niin poispäin. Ku muuten sit mennään pää kolmantena jalkana niin se on se hetki kun oikeesti pysähdytään ja keskustellaan asioista.

> Oikeestaan aika nopeesti ollaan kaikki pöydän ympärillä. Että mää oon aika lailla vielä laittanut vielä lapsille annokset valmiiks ku ne tulee pöytään. Ihan tämmönen, kaikki istuu siinä pöydän vieressä ja jotain ehkä jutustellaan mut semmosta, rauhallinen hetki.

Ruokailutilanne pyritään rauhoittamaan ruokailun ajaksi. Pääsääntöisesti lapsia ei ohjata syömisessä. Enemmän ruokailutilanteessa joudutaan puuttumaan ruokakäyttäytymiseen ja siihen, että lapset eivät liiaksi yllyttäisi toisiaan. Yhden perheen vanhempi totesi, että toisinaan syömisessä avustetaan.

> Muuten kyllä on omatoiminen ja syö kyllä mutta jotenkin kotona helposti sitten niinku jättää ruoan lautaselle. Siinä vaiheessa mä sitten tartun siihen haarukkaan tai lusikkaan ja sitten syötänkin. Vaikka neuvolasta kyllä sanottiin että ei tarttisi syöttää.

Lasten todetaan ottavan esimerkkiä toisistaan. Yksi vanhemmista totesi, että esimerkin ottaminen on enemmän samojen tapojen toistamista. Hyvän ruokahalun ei koettu leviävän esimerkin kautta, mutta ruokailutapojen omaksuminen on yleistä niin hyvien kuin huonojen ruokailutapojen suhteen.

> Se on aivan suoraan, jos keskimmäinen saa hepulin ja rupee syömään sormin, niin syö nuorempikin et kyl sen heti huomaa siitä. Mut se on myös toistepäin et sit jos on hyvä hetki ja ne oikeasti syö nätisti ni kyl sen huomaa et pieninkin pystyy siihen sitten.

Lapset myös usein haluavat ruoan suhteen samoja asioita, jos huomataan toisen tekevän asian tietyllä tavalla.

> Et sillä lailla niinku välillä huomaa et mitä toi nyt sanoi no mä haluan näkkäriä no mäkin haluun näkkäriä. Et kyllä siinä sellaista matkimista toiselta on.

Kahdessa perheessä nuorempi lapsista on alkanut nopeammin opettelemaan esimerkiksi haarukan ja veitsen käyttöä, kun on huomannut vanhemman lapsen käyttävän myös, tai jos häntä on rohkaistu siihen.

> Kaikella mahdollisella lailla ja syömisessäkin mut se että jos toinen tykkää jostakin ruoasta ni se ei kyllä tartu. Mut sitte kaikki muu, pöytätavat ja käytöstavat tarttuu. Et meidän nuorimmainen on nyt ruvennut ottamaan veistä käteen sen takia kun me ollaan hänelle opetettu että koita syödä haarukalla ja veitsellä.

Vanhemmat kokevat lasten ottavan esimerkkiä myös heidän käyttäytymisestään. Yksi vanhempi pyrkii esimerkiksi esittelemään uuden ruoan lapsille mahdollisimman neutraalisti, ettei ennakkoluuloja syntyisi ennen maistamista. Yhdessä perheessä vanhin lapsi on esimerkin kautta omaksunut mieltymyksen voimakkaisiin makuihin. Pöytäkäyttäytymisessä lapset ottavat kahden vanhemman mukaan herkästi esimerkkiä esimerkiksi puhelimen käytön suhteen. Sen vuoksi lapsen läsnä ollessa vanhemmat eivät esimerkiksi lue lehtiä tai kirjaa tai selaa puhelinta, jota tehdään monesti ruokaillessa ilman lapsia. Toinen vanhemmista joutuu toisinaan käyttämään puhelinta työasioiden vuoksi ruokapöydässä, ja huomanneen, että ilman puhelimen käyttöä lasten käyttäytyminen muuttuu.

Lapset usein vaativat perustelua vanhemman toiminnalle, mikäli hän ei toimi samoin. Sen takia yksi vanhemmista totesi, että samaan aikaan pöydässä ollessa tulee valittua leivän sijasta lämmin ruoka, että kaikki on samalla viivalla. Auktoriteetin merkitys korostuu tilanteissa, joissa lapset olivat energisiä tai ruokailutilanne on muutoin rauhaton.

> Ei saa syödä sormin ja käytä lusikkaa ja täytyy istua pöydässä, ei voi juosta ympäriinsä ja taas takasi pöytää jos sieltä kerkeää livahtamaan. Kyl se paljon ohjaamista nuorimmaisen kanssa on.

> Meidän täytyy aina muistaa et me ollaan sit aikuisia siinä vaihees et jos he rupeaa tinttailemaan ni ei voi heittäytyä siihen samanlaiseksi.

Vanhemmat kokevat, ettei medialla tai tietyllä henkilöllä ole ollut varsinaisesti vaikutusta heidän ruokanäkemyksien muodostumiseen. Yhden vanhemman mukaan yk-

sittäinen julkisuudenhenkilö on herättänyt varhaisessa vaiheessa kiinnostuksen terveyttä ja hyvinvointia kohtaan. Kaksi vanhemmista nostivat esiin omien lapsuuskotien välittämien mallien vaikuttavan jollain tapaa taustalla. Käytänteitä on omaksuttu omaan perheeseen, mutta jotkut asiat ovat saaneet miettimään asioita toisella tavalla. Yksi vanhemmista totesi, että omassa lapsuudessa asioita oli tapana juhlistaa asioita ruoan välityksellä. Hän pyrkii omassa perheessä etsimään vaihtoehtoisia toteutuskeinoja ruoan sijaan. Yhdessä perheessä huomataan erilaisten kasvuympäristöjen näkyvän esimerkiksi siinä, miten isovanhemmilla on tapana laittaa ruokaa lastenlasten tullessa vierailulle.

> Se on ollu ehkä semmone mikä niinku huomaa et mikä niinku meidänkin lapsille tuloo et riippuu kumpaan mummolaan mennään, et onks siellä laitettu viimesen päälle vai onks siellä sit se jauhelihakastike tarjolla et sillä lailla se ehkä näkyy siinä sosiaalisessa puolessa mistä on lähetty ja ollaanko maalaisperheestä vai ollaanko kaupunkilaisperheestä, sekin näkyy siinä taustassa.

Yhden vanhemman toimesta nousi esiin myös se, että vanhempien liikunnallisilla harrastuksilla on vaikutusta siihen, että on kiinnostusta hakea tietoa lisää koulutuksen ulkopuolella. Lähes kaikilla vanhemmilla työ ja koulutus ovat vaikuttaneet ajatusmaailmoihin hyvästä ravitsemuksesta. Sen myötä on kehittynyt pohja ja perusta näkemyksille, eivätkä median esiin tuomat hetkittäiset ravitsemisilmiöt vaikuta niihin.

> Itse ollut työn kautta ruoan kanssa tekemisissä niin tavallaan varmaan sieltä kautta sieltä väkisinkin tulee niitä tietynlaisia ajatusmaailmoja että mitenkä toimia. On yrittänyt kuitenkin välttää karppaukset tai tämmöset proteiinibuumit ja muut. Jotenkin oon yrittänyt pidättäytyä siellä niitten ulkopuolella että en oikeen usko sellasiin juttuihin että enemmänkin tällainen maalaisjärjellä yrittänyt selvitä.

8 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli perehtyä vanhemman rooliin leikki-ikäisen lapsen ruokakasvattajana kotona, ja selvittää niitä tekijöitä, jotka ohjaavat vanhempien tekemiä ruokavalintoja ja päätöksiä. Jokaiseen tutkimuskysymyksiin saatiin vastauksia, mutta huomattiin, että osa teemoista, esimerkiksi säännöllinen ruokarytmi, ruokavalion monipuolisuus ja terveellisyys, kohtuullisuus ja rutiinit olivat toistuvia käsitteitä useammassa kohdassa. Niihin kiteytyy mielestäni kuitenkin ravitsemuskasvatuksen ydin, koska jokainen käsite itsessään edustaa olennaisesti vanhemmuuden roolia ravitsemuskasvatuksessa. Tutkimukseen saatiin mukaan kuusi perhettä. Lukumäärää voidaan tapaustutkimukseksi pitää runsaana. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 59) mukaan tapaustutkimuksessa tehdään yleensä paljon havaintoja, mikä näkyy aineiston laajuutena. Tällöin pienikin tutkimusjoukko voi tuottaa paljon tietoa. Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät tukivat hyvin toisiaan. Alkukysely toimi hyvänä perustana teemahaastatteluille, sillä siinä pystyttiin kysymään kaikki numeerisessa muodossa oleva tieto sekä arvioimaan vanhempien ravitsemustietämystä ja perheen ruokatottumuksia. Teemahaastatteluilla saatiin tarkennettua tutkimuskysymysten alle kuuluvia käsitteitä.

Tutkimuksen menetelmät ja toteutus elivät koko prosessin ajan. Tutkimusta tehdessä oli tärkeää peilata aineistoa tutkimuskysymyksiin, että tutkimuksen kannalta olennaisia asioita tarkennettiin haastatteluissa. Jokaisen haastattelun jälkeen nousi uusia ajatuksia ja kysymyksiä, joita olisi voinut käsitellä enemmän. Osa kysymyksistä oli sellaisia, jotka jälkikäteen ajateltuna olisi ollut hyvä esittää kaikille haastateltaville. Ojala ja Arffman (2010b, 127–128) mukaan kysymykset ruokatottumuksista tulee esittää neutraalisti, jolloin tutkija ei omalla käyttäytymisellään ohjaa vastauksia tiettyyn suuntaan. Varsinkin ensimmäisissä haastattelutilanteissa oman roolin pitäminen riittävän neutraalina tuotti haasteita. Mielestäni kehityskaari tämän suhteen oli haastattelujen edetessä positiivinen.

Huomattiin, että tutkimukseen osallistuneiden kuuden perheen perherakenteissa oli havaittavissa samankaltaisuutta. Vanhemmat olivat ravitsemustietämys – osion tulosten perusteella hyvin selvillä ravitsemussuositusten päälinjoista. Tätä johtopää-

töstä vahvistaen ravitsemuskasvatus – termin vastauksissa vanhemmat olivat nostaneet esiin mm. lapsen opastuksen ja kasvatuksen ruokailutapoihin, lapsen omakohtaisen oppimisen ja monipuolisen tutustumisen erilaisiin makuihin. Nupponen (2001, 17) määrittelee ruokakasvatuksen olevan lapsen turvallista tutustuttamista ruokamaailman makuihin ja sen merkityksiin. Vanhemmat olivat yksimielisiä siitä, että ruokavalion kokonaisuus on yksittäisiä valintoja tärkeämpi. Lautasmallin tietämys oli kaikilla vanhemmilla hyvin hallussa, mutta sitä käytettiin arjessa vaihtelevasti apuna. Kaikilta perheiltä ei kysytty, annetaanko lapsen itse ottaa ruokaa, vai laittavatko vanhemmat ruoan valmiiksi. Lautasmallin kokonaisvaltaiseen toteuttamiseen vaikuttaa osittain varmaan lasten makumieltymysten erilaisuus, sillä vanhempien vastauksista ilmeni, että esimerkiksi osalle kelpasi kasviksista tietyt osat. Tällöin on vanhemman päätösvallan alla, koostetaanko lautanen lapsen kannalta turvallisten makujen mukaan vai laitetaanko toisinaan mukaan sellaisiakin ruoka-aineita, joita lapsi ei aiemmin ole mielellään syönyt.

Tutkimuksessa ei pyydetty vanhempia kirjaamaan tarkempia määriä syödyistä ruoista, joten saatu katsaus on loppujen lopuksi suuntaa antava. Mikäli ruokatottumukset olisivat kuuluneet keskeisiin tutkimuskysymyksiin, olisi niihin luotu syvempi tarkastelu. Alkukyselyn vastausvaihtoehdot oli skaalattu suositusten mukaisiksi, joten esimerkiksi maitotuotteet oli muodossa ”vähärasvaiset tai rasvattomat tuotteet.” Tämä herättää kysymyksen, oliko tämä huomioitu vastauksissa. Tämän olisi voinut teemahaastatteluissa vielä tarkentaa välttyäkseen oletukselta, että perheet valitsevat maitotuotteet vähärasvaisina tai rasvattomina. Osa ravitsemustietämystä testaavista väittämistä oli myös muotoiltu hyvin rajaavasti, jolloin niitä piti tarkastella sanatarkasti. Esimerkiksi kalan syömistä koskeva kohta oli laitettu seuraavasti: ”kalaa olisi hyvä syödä kerran viikossa.” Suurin osa oli vastannut tämän olevan oikein, kun taas Syödään yhdessä (2016, 17) mukaan kalaa tulisi syödä vähintään 2-3 kertaa viikossa. Jälkikäteen ajateltuna osan ravitsemustietämyksen kysymyksistä olisi voinut käydä läpi haastattelemalla, jolloin olisi voinut tehdä vertailua kyselyn aineiston kanssa.

Suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista oli käytynä kolmannen asteen koulutus. Ovaskaisen ym. (2012, 136) tutkimuksessa erityisesti kasvisten päivittäiskäyttö oli yhteydessä korkeampaan koulutukseen ja keskimääräisesti hyvään tulotasoon.

Myös Kaikkonen ym. (2012, 119) totesi lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen (LATE) tuloksissa korkeammin kouluttautuneiden äitien lapsilla kasvisten käytön olleen runsaampaa. Terveelliset vaihtoehdot kuuluivat perheiden ruokavalintoihin, ja erityisesti tuoreet kasvikset, joka oli selkeä toistuva määre vastauksissa. Ovaskainen ym. (2012, 36) totesivat tutkimuksessaan hyvän tulotason mahdollistavan hedelmien, marjojen ja kasvisten ostamisen. Tässä tutkimuksessa marjoja syötiin sekä vanhempien että lasten toimesta hedelmiä vähemmän viikossa, joten tämän tutkimuksen tulokset olivat yhteneväiset Kyttälän ym. (2008, 47) tutkimuksen kanssa, jossa lasten hedelmien syönti suhteessa marjoihin oli runsaampaa. Suurin osa vanhemmista oli vastannut syövänsä itse ja lapsen syövän vihanneksia ja juureksia vaihtoehdon mukaan ”useamman annoksen päivässä.” Skaalaus on suuntaa-antava, jolloin on mitattu perheiden ruoankäyttöä suhteellisesti ja saatu näin hajontaa vastauksissa ruokien valintaan liittyvissä tekijöissä perheiden välillä. Ruoankäyttöön liittyvät osiot toimivat hyvinä taustoituksina perheiden ruokatottumusten ymmärtämiseksi.

Kyttälä ym. (2008, 99) toteavat tutkimuksen tuloksissa äidin korkeamman koulutuksen heijastuneen virvoitusjuomien pienempään käyttöön. Tämän tutkimuksen tuloksista selvisi, ettei virvoitusjuomia tai mehuja juurikaan käytetty. Lapset käyttivät maitotuotteita useampia annoksia päivässä, mutta vanhemmilla täysjyväviljavalmisteiden käyttö oli lapsia runsaampaa. Vepsäläinen (2008, 93) teki tutkimuksessaan havainnon, jossa lasten ruokatottumukset olivat hyvin samankaltaiset sen vanhemman ruokatottumusten kanssa, joka arvioi lapsen ruoankäyttöä. Myös tässä tutkimuksessa lasten ruokatottumukset olivat samantapaiset vanhempien ruokatottumusten kanssa. Tähän mielestäni vaikuttaa suuresti se, että vanhemmat määrittävät ruokavalinnoillaan ja valmistamallaan ruoalla kodin ravitsemuslinjan.

Kyttälän ym. (2008, 94) tutkimuksen mukaan leikki-ikäisten sokerin saanti viikonloppuisin oli suurempaa arkeen verrattuna. Tässä tutkimuksessa makeisten ja suolaisten elintarvikkeiden kulutus oli suurimmalla osalla lapsista 1-2 päivänä viikossa, mikä mukailee vanhempien esiin tuomia rajoituksia makeiden ja suolaisten elintarvikkeiden kulutuksesta. Anglén (2015b, 276) mukaan sopivasti joustavassa ja sallivassa ruokavaliossa mitään ruoka-aineita ei täysin poissuljeta ruokavaliosta, vaikka

rajoituksia tiettyjen ruokien yleisyyteen asetetaan. Kaikkia perheitä yhdisti kohtuullisuus, riippumatta siitä, oliko herkkupäivä ennalta määritetty vai ei. Jokainen perhe oli selkeästi tehnyt linjanvedon, jossa lapset tiesivät, mikä oli milloinkin sallittua. Jokainen lapsiperhe joutuu miettimään rajoja ja makeiden ja suolaisten elintarvikkeiden kohdalla se on erityisen yleistä. Juuri näissä kohdissa perheen ravitsemuskasvatuksen linjaa kysytään eli millaisia rajoja vedetään ja kuinka niitä toteutetaan.

Voutilaisen ym. (2015, 25) mukaan ruokavalintoja ohjaavat usein arvot ja tyylit, jotka vaikuttavat siihen, ostetaanko lähiruokaa, luomuruokaa tai suositaanko kotimaisia elintarvikkeita. Mielestäni vanhempien kiinnostus ja tietämyksen taso ravitsemuksesta näkyi suurimmissa ruokavalintoja ohjaavissa tekijöissä, joita olivat ruoan alkuperä ja terveellisyys. Voidaan päätellä, että vanhemmat eivät pelkästään halua tarjota lapselle terveellistä, suositusten mukaista ruokaa, vaan myös välittää tietoa siitä, mistä ruoka tulee ja mitä se sisältää. Ja varmasti myös kiinnostus valita terveellisiä tuotteita näkyi siinä, että suurin osa vanhemmista seurasivat tuotteiden elintarvikesisältöjä. Nykyään tuotteiden vertailu korostuu entisestään, kun kauppojen tarjonnassa on samojen tuotteiden kohdalla useampia vaihtoehtoja. Useammat vanhemmat olivat nostaneet esiin lasten makumieltymysten vaikutuksen ruokavalintoihin, mutta niillä ei ollut ohjaavaa vaikutusta, vaan ne näkyivät pieninä valintamahdollisuuksina esimerkiksi välipalojen suhteen. Mielestäni on hyvä, että lapsi saa jossain määrin vaikuttaa ruokavalintoihin, kunhan valinnat eivät rajaa perheen ruokavaliota liiaksi tiettyjen ruoka-aineiden ympärille. Suunnitelmallisuuden suhteen keskeisenä nousi esiin ennakointi, sovittelu ja perustelu. Mikäli lapsen kanssa keskustellaan ruokatavoista jo ennen ruokapöytään siirtymistä tai kauppareissut tehdään vasta syönnin jälkeen välttyäkseen nälkäkiukulta, sujuvoitetaan arkea jo näillä keskustelutuokioilla.

Perheiden rutiinit eivät vaihdelleet suuresti arjen ja viikonlopun välillä. Viikonloppuisin ainoastaan välipala oli ruoka-aikana sellainen, joka saattoi jäädä pois. Muutoin ruokarytmiä pidettiin säännöllisenä, ja huolehdittiin, että kaikki viisi ruokaa löytyvät ateriarytmistä. Syömisen säännöllisyydestä tulisi huolehtia myös viikonloppuisin (Syödään yhdessä 2016, 18). Nurttilan (2001, 115) mukaan lapsi ei vielä omaa käsitystä terveellisestä ruoasta, jolloin vanhempien vastuulla on tarjota säännöllisesti monipuolista ruokaa. Lapsilla ruokarytmi oli kyselyn tulosten perusteella vanhempia

säännöllisempi, mihin saattoi vaikuttaa se, että lähes kaikki lapsista kävivät päivähoidossa tai koulussa, jossa heille tarjottiin lämmin ateria sekä välipala. Muutamalla vanhemmalla ruokarytmin epäsäännöllisyys näkyi toisinaan aamupalan, välipalan tai toisen lämpimän ruoan poisjäämisenä. Tekijöitä, mitkä tämän aiheuttaa, ei selvitetty, mutta yhden vanhemman mukaan työkuva vaikutti ruokavälien venymiseen. Hujalan (2010, 62–63) mukaan säännöllinen ateriarytmi vähentää mielitekoja ja napostelua. Ruokarytmin säännöllisyys ja ruoan antaminen ruoka-aikoina näkyi siinä, että napostelua ei esiintynyt suurimmalla osalla vanhemmista ja lapsista.

Päivittäinen yhteinen ateriointi kuului kiinteänä osana rutiineihin. Yhteinen ruokailu on tärkeä oppimistilanne, jossa lapsi omaksuu ruokailutapoja – ja taitoja (Syödään yhdessä 2016, 78, 88). Lisäksi ruokailu on mahdollisuus tutustuttaa lapselle uusia ruoka-aineita. Yhteinen ateria nähtiin arkisin päivän ainoana hetkenä, jolloin pystyttiin keskustelemaan päivän tapahtumista. Nurttilan (2001, 112) mukaan myönteinen ruokapuhe syömisen aikana lisää ruokailutilanteen miellyttävyyttä. Perheissä korostettiin monipuolisen maistattamisen tärkeyttä. Lasta kannustettiin maistamaan, mutta syömiseen ei pakotettu. Nurttila (2001, 116) korostaa myönteisen kannustamisen tukevan lapsen ruokatottumusten kehittymistä. Lasten välillä todettiin olevan eroja maistamisen rohkeuden suhteen. Nurttila (2001, 108) toteaa, että uuden ruoan pelko eli neofobia on yleistä tilanteissa, jossa ruoka ei ole ennestään tuttu. Hän lisää ruoan kokemisen turvalliseksi vaativan useampia maistamiskertoja suhteellisen tiiviissä aikavälissä. Kun lapsella esiintyy nirsoilevaa syömiskäyttäytymistä, kysytään vanhemmalta kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Yhden vanhemman toteamus siitä, että esikoisen kohdalla toteutettiin monipuolisempaa maistatusta kuin nuoremmilla sisaruksilla herätti mielenkiinnon siitä, onko perheiden eri-ikäisten lasten maistattamisessa eroja esimerkiksi vanhimman ja nuorimman lapsen välillä? Temperamenteilla on varmasti osuutta esimerkiksi maistamisen rohkeuden suhteen, mutta se voi olla myös kehitysvaiheen mukaista. Anglén (2015c, 277) mukaan valikoiva syöminen on yleistä erityisesti 2-3-vuotiaana. Mielestäni on rohkaisevaa, että lapsen kehitysvaiheet kehittävät myös vanhempien valmiutta kohdata ja selviytyä edessä olevista kehityshaasteista.

Kaikissa perheissä lapsi ei osallistunut ruokapuuhiin, mutta siihen ei vaikuttanut niinkään kiire, vaan lapsen ikätaso ja oma kiinnostus toimintaa kohtaan. Rauramon

(2013, 14) mukaan lapsi muodostaa kestävimpiä muistijälkiä ruokakasvatuksesta kun pääsee itse osallistumaan ja vaikuttamaan tilanteisiin. Ojanen ym. (2013, 221) kannustavat ottamaan lapsen jo varhain mukaan perheen ruokapuuhiin. Heidän mukaan tällöin lapsen motoriset taidot, kuten silmän ja käden koordinaatio kehittyvät, jos hänelle annetaan tehtäväksi pieniä askareita, kuten kasvisten pilkkomista. Vanhemmat ottivat hyvin lapsen ikäkaudet huomioon lapsen osallistamisessa. On hyvä antaa lapsen kasvaessa ikäkauteen sopivia tehtäviä, jolloin lapsi kokee saavansa myös tietynlaista vastuuta. Tällä voidaan vahvistaa lapsen itsetuntoa ja kotihommien ohella voidaan keskustella samalla nauttien yhteisestä ajasta muiden perheenjäsenten kanssa. Huomioinnin kannalta ei ole olennaista, että jokainen lapsen esittämä toive toteutetaan, vaan se, että jo varhain opetellaan neuvottelemaan ja keskustelemaan asioista.

Parochen ym. (2017) mukaan yhteinen ruokailu yhdessä perheen kanssa on lapselle sosiaalinen tapahtuma, jossa lapsi havainnoi muiden ruokailijoiden käyttäytymistä. Nurttilan (2001, 113) mukaan lapselle yleisimpiä malliesimerkin lähteitä ovat vanhemmat, sisarukset ja kaverit. Perheet olivat tietoisia oman esimerkin välittymisestä lapsille. Vanhemmat kokivat ruokailutilanteen tärkeäksi, koska se saattoi olla päivän ainoa hetki, jolloin kaikki olivat yhdellä koolla. Ruokailutilanteet ovat nopeasti muuttuvia tilanteita, ja tässäkin tutkimuksessa vanhemmat kuvasivat tilannetta paikoitellen hektiseksi. Syömiseen ei juurikaan jouduttu puuttumaan tai ohjaamaan, mutta lasten koettiin ottavan tilanteessa esimerkkiä toisistaan erityisesti pöytätapojen suhteen. Toisaalta esimerkki oli toisinaan hyvästä, jolloin vanhemman sisaruksen esimerkki saattoi saada esimerkiksi nuorimman opettelemaan haarukan ja veitsen käyttöä aikaisemmin. Ruokailutilanteet ovat ravitsemuskasvatuksen kannalta olennainen päänäyttämö, jossa vanhemmat omalla esimerkillään välittävät lapselle ruokakäyttäytymistä ja luovat rajoja pöytätapojen suhteen. Näkyvän toiminnan lisäksi esimerkin välittäminen voi olla osittain tiedostamatonta, jolloin lapsi peilaa sellaisia malleja, joita vanhempi ei ole itse ottanut huomioon. Ruokavalinnat ovat hyviä esimerkkejä toisinaan tiedostamattomasta toiminnasta, jossa vanhemmat voivat rutinoituneena tehdä ostokset ja samalla lapselle välitetään viestejä, millaiset arvot ja tekijät ohjaavat vanhempien kulutustottumuksia.

Haastatteluissa vanhempien ravitsemuskasvatuksen linjan muotoutuminen välittyi selkeästi työn ja koulutuksen kautta. Yhden vanhemman mukaan työssä huomaa sen, miten tärkeää on, mitä varhaisemmassa vaiheessa hyvä ravitsemuksen perusta luodaan. Median uutisoinneilla ja ajoittaisilla ruokatrendeillä ei ollut juurikaan vaikutusta perheiden ravitsemusnäkemykseen. Yhden perheen kohdalla uutisointi vahvisti entisestään omaa ruokaideologiaa. Esiin nostettiin oman lapsuuden mallien vaikutus, joissa esimerkiksi perheen koolla ja kasvuympäristöllä oli vaikutusta perheen ruokatottumuksiin. Vanhalan (2012, 30) mukaan ympäristö viestittää lapselle jo varhain malleja siitä, millaista ruokaa syödään eri tilanteissa. Vanhempien nostaessa esiin omia lapsuuden käytänteitä, korostui entisestään se, että lapsuudessa omaksutut mallit kulkevat aina mukana, vaikka niitä ei enää tietoisesti toteuttaisikaan.

Haastattelujen jälkeen kysyin alustavaa palautetta tutkimuksesta, josta ilmeni, että suurin osa vanhemmista olisi odottanut tutkimukselta ohjaavampaa otetta. Tämä sai tarkastelemaan tutkimuksen tavoitteita ja yleistä rekrytointi-ilmoitusta, että oliko tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät kerrottu selkeästi. Mielestäni oli mielenkiintoista, että perheet toivoivat enemmän ohjausta ravitsemukseen liittyen, vaikka tulosten mukaan perheillä oli suurimmaksi osaksi selkeät ravitsemuskasvatuksen linjat. Vanhemmat saattavat haluta kiireisen arjen keskelle ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää tietoa sekä ideoita esimerkiksi ruoanlaiton helpottamiseksi. Osa vanhemmista esimerkiksi kokivat harrastusten ja töiden vaikuttavan toisinaan siihen, että valmistetaan nopeaa ruokaa. Lapsen kasvukauden keskellä harrastuksen aktiivisuustasosta riippuen tulee tarjotun ruoan olla riittävän energiapitoista, jotta lapsi jaksaa harrastaa. Harrastusten ohella työkiireisiin voidaan toivoa konkreettisia vinkkejä terveellisistä ja nopeista ruokavalinnoista. Tuloksista nousi esiin vanhempien halu luoda lapselle terveellinen ravitsemuksen perusta. Palojoen (2003, 113) mukaan lapsiperheiden aktiivinen tiedonhankinta perustuu sisäiseen tahtotilaan tehdä ruokavalintoja, jotka ovat lapsen kannalta hyviä. Tässä korostuu mielestäni se, että vanhemmilla tulee olla lähtökohtaisesti motivaatiota toteuttaa terveellisiä valintoja. Ei hyödytä, että on olemassa tieto, jota ei sovelleta käytäntöön. Omasta terveydestään huolehtivat vanhemmat jaksavat pyörittää kiireistä arkea joustavasti.

Tutkimusta olisi voinut jatkaa esimerkiksi niin, että jokaisen perheen ruokatottumukset ja valinnat olisi käyty läpi tarkemmin ja muodostettu sen pohjalta yksilöllinen profiili perheelle. Sen pohjalta olisi voinut nostaa esiin olemassa olevia hyviä asioita ja antaa vinkkejä mahdollisista kehityskohteista. Kahden vanhemman tekemät havainnot siitä, että heidän lapsensa söi kotona huonommin kuin päiväkodissa, antoivat ajatusta myös jatkotutkimukselle, jossa tutkittaisiin ympäristön vaikutusta lapsen ruokakäyttäytymiseen. Yksi vanhemmista kaipasi kodin roolin parempaa huomioimista ravitsemusohjauksessa, jolloin perheelle annettaisiin konkreettisia tukemaan kodin ruokakasvatuksen toteuttamista. Tästä heräsi jatkokysymys; millaista tukea perheet kaipaavat ja missä sitä heille annetaan? Neuvolajärjestelmä tavoittaa käytännössä lähes kaikki lapsiperheet, mutta mikä on ravitsemuskasvatuksen osuus neuvolan käytännön toiminnassa, ja miten siihen vastataan ja kuinka hyvin perheet tavoitetaan. Kuinka hyvin ravitsemusohjauksessa huomioidaan perheiden erilaiset taustat, ja nähdäänkö perhe kokonaisuutena, mutta kuitenkin niin, että perheenjäsenten yksilölliset tarpeet ovat erotettavissa?

Tutkimuksen aihe ei menetä ajankohtaisuuttaan. Tulevat sukupolvet elävät aina vain uudessa ympäristössä yhteiskunnan muuttuessa, jolloin tarvitaan uutta tietoa ravitsemuksen tilaan ja ruokavalintoihin vaikuttavista tekijöistä. Tutkimus oli antoisa ja opettavainen kokemus, joka onnistui suunnitelman mukaisesti. Haluan kiittää mielenkiintoisesta aiheesta ja yhteistyöstä Seinäjoen Hyvinvoinnin ja terveyden yksikköä sekä ohjaajaani panostuksesta työni eteen.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Anglé, S. 2015a. Lasten ja nuorten lihavuuden hoito ja elintapamuutosten edistäminen kotona. Teoksessa: K. Pietiläinen., P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 297–299.

Anglé, S. 2015b. Painonhallintaa edistävä syömiskäyttäytyminen lapsilla ja nuorilla. Teoksessa: K. Pietiläinen., P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 276–277.

Anglé, S. 2015c. Perheen vaikutusmahdollisuudet lapsen ja nuoren lihavuuden ehkäisyssä. Teoksessa: K. Pietiläinen., P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 277–280.

Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Baranowski, T., Diep, C. & Baranowski, J. 19.8.2013. Influences of Children's Dietary Behaviour, and Innovate Attempts to Change it. [Verkkolehtiartikkeli]. Annals of nutrition and metabolism (3), 38–46. [Viitattu 12.9.2018]. Saatavana: https://www.karger.com/Article/Pdf/351539

Borg, P. 2015a. Juomavalinnat. Teoksessa: K. Pietiläinen., P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 149–150.

Borg, P. 2015b. Kasviksissa kaiken perusta. Teoksessa: K. Pietiläinen., P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 147–148.

Borg, P. 2015c. Tasainen ateriarytmi. Teoksessa: K. Pietiläinen., P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 134–136.

Borg, P. 2015d. Uusien syömistottumusten opetteleminen. Teoksessa: K. Pietiläinen., P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 128–129.

Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. 2012. Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiaalilääketieteellinen

aikakauslehti (49), 94–104. [Viitattu 4.10.2018]. Saatavana: https://journal.fi/sla/article/view/7057/5601

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.

Faith, M. S., Scanlon, K. S., Birch, L.L., Francis, L. A. & Sherry, B. 2004. Parent-Child Feeding Strategies and Their Relationships to Child Eating and Weight Status. [Verkkolehtiartikkeli]. Obesity Research 2004 12(11), 1711–1722. [Viitattu 4.10.2018]. Saatavana: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2004.212

Fisk, CM., Crozier, SR., Inskip, HM., Godfrey, KM., Cooper, C., Robinson, SM. & The Southampton Women's Survey Study Group. 2010. Influences on the quality of young children's diets: the importance of maternal food choices. [Verkkolehtiartikkeli]. British Journal of Nutrition 2011, 105, 287–296. [Viitattu 22.9.2018]. Saatavana: https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/B72927E2025D210617485057389452AA/S0007114510003302a.pdf/influences_on_the_quality_of_young_childrens_diets_the_importance_of_maternal_food_choices.pdf

Gelman, S. A., Kaciroti, N., Russel, J. W. & Lumeng, J. C. 2012. I'll Have What She's Having: The Impact of Model Characteristics on Children's Food Choices. [Verkkolehtiartikkeli]. Developmental Science 2012 15 (1), 1-18. [Viitattu 4.10.2018]. Saatavana: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3261590/pdf/nihms-319105.pdf

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L & Hakala-Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitsemus. 10. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja: Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hujala, E., Puroila, AM., Parrila, S. & Nivala, V. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Hyvinkää: Efudin.

Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing, 59–65.

Hyvis. Ei päiväystä. Sapere – lasten ruokakasvatus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.4.2018]. Saatavana: https://www.hyvis.fi/documents/22639/58094/Sapere-esite+2017.pdf/df16af10-ae79-462e-b2df-d0e49cb7ac34

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustaito osaksi ammattitaitoa. 2. uud. p. Helsinki: WSOY.

Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset. Helsinki: Edita Prima Oy.

Jyväskylän yliopisto. Koppa. 2.2.2014. Tutkimuksen suunnittelu. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.8.2018]. Saatavana: https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-suunnittelu#tutkimusongelman-t-sment-minen

Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, S., Virtanen, S. & Laatikainen T (toim.) 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 16/2012. [Viitattu 31.10.2018]. Saatavana: https://thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2016.pdf

Kral, TV. & Rauh, EM. 14.7.2010. Eating behaviors of children in the context of their family environment. [Verkkolehtiartikkeli]. Physiology & behavior. Department of Psychiatry, School of Medicine, University of Pennsylvania, Philadelphia. [Viitattu 12.9.2018]. Saatavana: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2896260/pdf/nihms207749.pdf

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. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Tampere: Tampereen yliopisto, Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008. [Viitattu 31.10.2018]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Loman, T., Lahelma, E., Rahkonen, O. & Lallukka, T. 2012. Ruokatottumusten sosioekonomiset erot ja muutokset ikääntyvillä työntekijöillä. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012 (49), 148–161. [Viitattu 4.10.2018]. Saatavana: https://journal.fi/sla/article/view/7063/5606

Metsämuuronen, J (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Ky.

Mustajoki, P. 2016. Vähennä kaloreita: Ilman dieettiä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mäkelä, J. 2003. Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa: J. Mäkelä., P. Palojoki & M. Sillanpää (toim.) Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö, 34–73.

Mäkelä, J., Palojoki, P & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Neuvokas perhe. Ei päiväystä. 10 vinkkiä perheen terveempään arkeen. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.8.2018]. Saatavana: https://neuvokasperhe.fi/perhearki/10-vinkki%C3%A4-perheen-terveemp%C3%A4%C3%A4n-arkeen

Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämisessä. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus, 15–32.

Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus, 99–139.

Nuutinen, O. 2015. Lasten ja nuorten paino – monen eri tekijän summa. Teoksessa: K. Pietiläinen., P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim, 274–275.

Ojala, M. & Arffman, S. 2010a. Ravitsemussuositukset neuvonnan taustalla. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy, 11–21.

Ojala, M. & Arffman, S. 2010b. Syömistottumusten selvittäminen, ravitsemusohjaus ja motivointi. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing, 127–143.

Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén M. 2013. Lapsen aika. 12–15. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ovaskainen, ML., Paturi, M., Harald, K., Laatikainen, T. & Männistö, S. 2012. Aikuisten ruokavalinnat ja sosioekonomiset erot Suomessa. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49 (2), 132–139. [Viitattu 1.11.2018]. Saatavana: https://journal.fi/sla/article/view/7061/5604

Palojoki, P. 2003. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa: J. Mäkelä., P. Palojoki & M. Sillanpää (toim.) Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö, 108–151.

Paroche, MM., Caton, SJ., Vereijken, C., Weenen, H. & Houston-Price, C. 25.7.2017. How Infants and Young Children Learn About Food: A Systematic Review. [Verkkolehtiartikkeli]. Julkaisussa: Frontiers in Psychology 2017, 1–33. [Viitattu 22.9.2018]. Saatavana: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5524770/pdf/fpsyg-08-01046.pdf

Pietiläinen, K. 2015. Energiansaanti, energiankulutus ja paino. Teoksessa: K. Pietiläinen., P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim, 36–38.

Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P (toim.) Lihavuus. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim.

Rauramo, U. 2013. Makumatkalla: Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2010. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 189–199.

Saarinen, S-L. 2014. Aistiseikkailu: Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Seinäjoen kaupungin lihavuus laskuun – ohjelma 2013–2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.5.2018]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/elinvoimajakilpailukyky/hyvinvoinnin-jaterveydenedistaminen_0/seinajoenkaupunginlihavuuslaskuun-ohjelma2013-2020.html

Sillanpää, M. 2003. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa: J. Mäkelä., P. Palojoki & M. Sillanpää (toim.) Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö, 74–107.

Soininen, M., Merisuo-Storm, T., Ketola, O., Sihvonen, K & Pärkö, K. 2007. Yhdessä kulkien – hyvä tulee: Koti, koulu ja kouluterveydenhuolto oppilaan terveyden tukipilareina. Turku: Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheidentukena: Opas työntekijöille. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. [Viitattu 27.8.2018]. Saatavana: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Strengell, K. 2010. Ruokakäyttäytyminen. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.) Helsinki: Edita Prima Oy, 66–71.

Syödään yhdessä. 2016. [Verkkojulkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) & Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). [Viitattu 5.6.2018]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuokkola, J. & Strengell, K. 2010. Syömiseen liittyvät sairaudet ja muut erityistilanteet. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing, 81–94.

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

Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström, H. & Aromaa, M. 2010. Toimivia työvälineitä lapsiperheen parempaan ravitsemukseen. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 126 (11), 1295–1302. [Viitattu 4.10.2018]. Saatavana: https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo98851

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäiltyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 18.10.2018]. Saatavana: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2014. Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.11.2018]. Saatavana: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf

Vanhala, M. 2012. Lapsen ylipaino: riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Oulun Yliopisto, Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1146. Väitösk. [Viitattu 16.8.2018]. Saatavana: http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514297441.pdf

Vepsäläinen, H. 2018. Food Environment and Whole-Diet in Children – Studies on Parental Role Modelling and Food Availability. University of Helsinki. Department of Food and Nutrition. Pro gradu – työ. Julkaisematon.

Verstraeten, R., Leroy, JL., Pieniak, Z., Ochoa-Avilés, A., Holdsworth, M., Verbeke, W., Maes, L. & Kolsteren, P. 22.7.2016. Individual and environmental factors influencing adolescents' dietary behavior in low- and middle-income settings.[Verkkolehtiartikkeli]. PLOS One 2016, 1–15. [Viitattu 4.10.2018]. Saatavana: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4957796/pdf/pone.0157744.pdf

Wikström, K., Ovaskainen, M-L & Virtanen, S. 26.1.2016. Ruokatottumukset. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 27.8.2018]. Saatavana: https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset

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

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

LIITTEET

Liite 1. Perheiden rekrytointi-ilmoitus

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Tutkimussopimus

Liite 4. Alkukysely

Liite 5. Alkuhaastattelulomake

Liite 6. Ravitsemusvihkonen

Liite 1. Perheiden rekrytointi-ilmoitus

HAETAAN VAPAAEHTOISIA PERHEITÄ TAPAUSTUTKIMUKSEEN

Hei! Olen 3. vuoden restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyön toimeksiantona Seinäjoen kaupungin terveyden ja hyvinvoinnin yksikön Lihavuus laskuun- ohjelmalle, jossa aiheena on tapaustutkimus perheen roolista päiväkoti-ikäisen lapsen ravitsemuskasvattajana.

KENELLE? Tutkimukseen etsitään perheitä, joilla on päiväkoti – tai varhaisessa kouluiässä (4-10v.) olevia lapsia. Tutkimukseen lupansa antaneiden perheiden kanssa kirjoitetaan suostumuslomake, jossa perheet allekirjoittavat suostumuksensa tutkimuksen toteuttamista edellyttävien aineiston keruumenetelmien toteuttamiseen.

MITEN? Syyskuussa perheille suoritetaan alkukysely sekä alkuhaastattelu, joissa kysytään taustatietoja. Perhe täyttää ruokafrekvenssikyselyn yhden viikon ruoankäytöstä. Lokakuussa perheelle annetaan tehtäväksi vapaaehtoisia helposti arkeen sovitettavia ravitsemustehtäviä. Toiminnalliset osuudet päättyvät marraskuussa tehtävään loppuhaastatteluun. Alku- ja loppuhaastatteluissa syvennytään tarkemmin perheen ravitsemuksen tilaan sekä perheessä toteutuvaan ruokakasvatukseen.

MIKSI? Tutkimuksella voidaan saavuttaa Lihavuus laskuun- ohjelmalle tietoa niistä tekijöistä, joilla vanhemmat toteuttavat ravitsemuskasvatusta perheen arjessa. Tutkimuksen tarkoituksena on kasvattaa tietämystä siitä, mitkä asiat vaikuttavat perheen tekemiin ruokavalintoihin sekä ruokakäyttäytymiseen. Tutkimukseen osallistuvien perheiden tietoja käsitellään luottamuksellisesti sekä eettisten toimintaperiaatteiden mukaisesti.

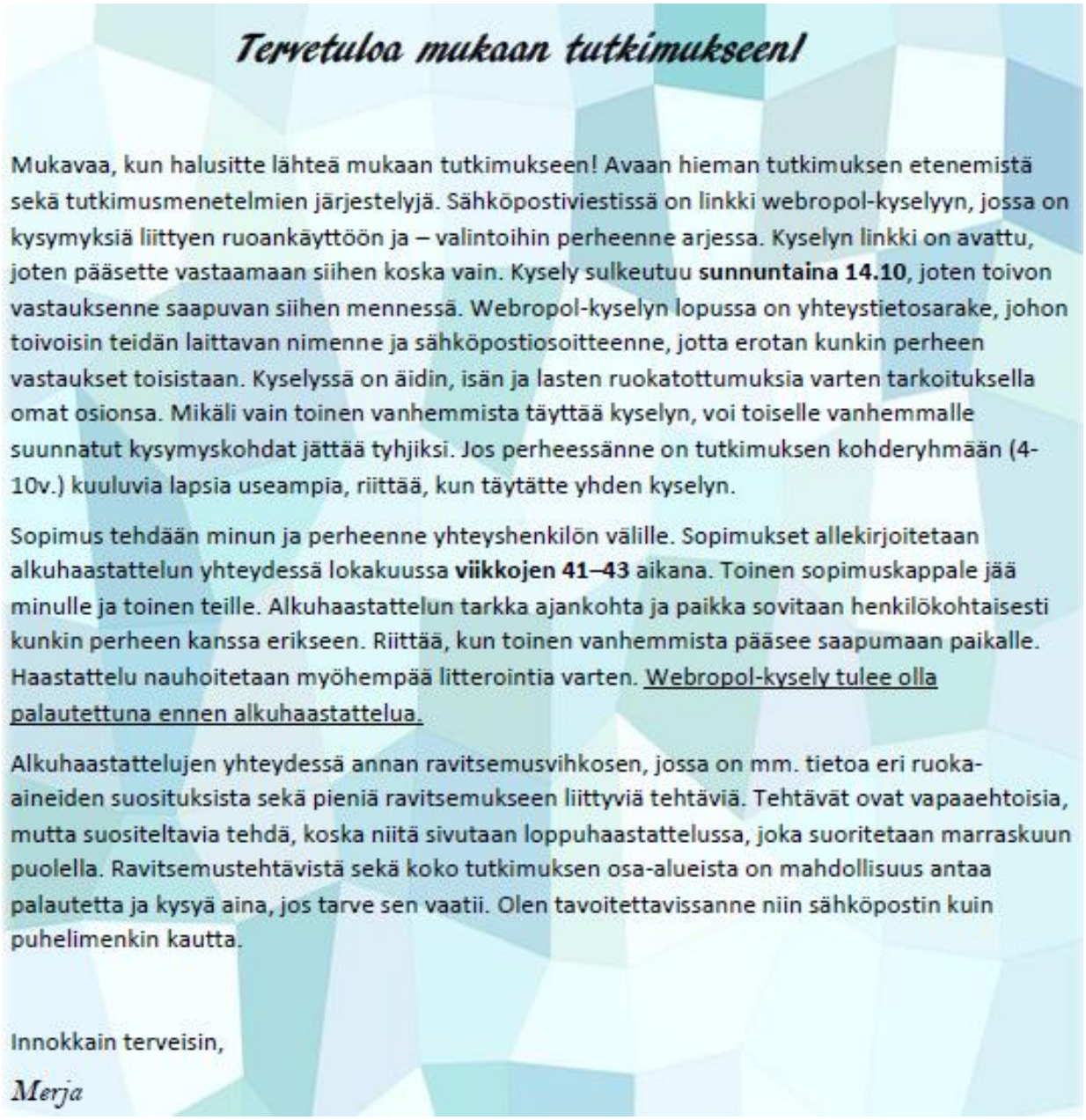
KIINNOSTUITKO? Annan mielelläni lisätietoja tutkimuksesta puhelimitse tai sähköpostilla.

Ystävällisin terveisin,

Merja Tuukkanen
Restonomiopiskelija
Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK)
[redacted]

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Liite 2. Saatekirje



Tervetuloa mukaan tutkimukseen!

Mukavaa, kun halusitte lähteä mukaan tutkimukseen! Avaan hieman tutkimuksen etenemistä sekä tutkimusmenetelmien järjestelyjä. Sähköpostiviestissä on linkki webropol-kyselyyn, jossa on kysymyksiä liittyen ruoankäyttöön ja – valintoihin perheenne arjessa. Kyselyn linkki on avattu, joten pääsette vastaamaan siihen koska vain. Kysely sulkeutuu **sunnuntaina 14.10**, joten toivon vastauksenne saapuvan siihen mennessä. Webropol-kyselyn lopussa on yhteystietosarake, johon toivoisin teidän laittavan nimenne ja sähköpostiosoitteenne, jotta erotan kunkin perheen vastaukset toisistaan. Kyselyssä on äidin, isän ja lasten ruokatottumuksia varten tarkoituksella omat osionsa. Mikäli vain toinen vanhemmista täyttää kyselyn, voi toiselle vanhemmalle suunnatut kysymyskohdat jättää tyhjiksi. Jos perheessänne on tutkimuksen kohderyhmään (4-10v.) kuuluvia lapsia useampia, riittää, kun täytätte yhden kyselyn.

Sopimus tehdään minun ja perheenne yhteyshenkilön välille. Sopimukset allekirjoitetaan alkuhaastattelun yhteydessä lokakuussa **viikkojen 41–43** aikana. Toinen sopimuskappale jää minulle ja toinen teille. Alkuhaastattelun tarkka ajankohta ja paikka sovitaan henkilökohtaisesti kunkin perheen kanssa erikseen. Riittää, kun toinen vanhemmista pääsee saapumaan paikalle. Haastattelu nauhoitetaan myöhempää litterointia varten. Webropol-kysely tulee olla palautettuna ennen alkuhaastattelua.

Alkuhaastattelujen yhteydessä annan ravitsemusvihkosen, jossa on mm. tietoa eri ruoka-aineiden suosituksista sekä pieniä ravitsemukseen liittyviä tehtäviä. Tehtävät ovat vapaaehtoisia, mutta suositeltavia tehdä, koska niitä sivutaan loppuhaastattelussa, joka suoritetaan marraskuun puolella. Ravitsemustehtävistä sekä koko tutkimuksen osa-alueista on mahdollisuus antaa palautetta ja kysyä aina, jos tarve sen vaatii. Olen tavoitettavissanne niin sähköpostin kuin puhelimenkin kautta.

Innokkain terveisin,

Merja

Liite 3. Alkukysely

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA SOPIMUS

1. OSAPUOLET

Opiskelija: _____
Puhelin: _____
Sähköposti: _____

Perheen yhteyshenkilö:

Nimi: _____
Sähköposti: _____

2. SOPIMUKSEN KOHDE

Kyseessä on opiskelijan AMK opintoihin liittyvä opinnäytetyö. Opinnäytetyön laajuus on 15 opintopistettä. Opinnäytetyön toteutuksesta vastaa opiskelija. Opinnäytetyön kokonaisohjauksesta ja – arvioinnista vastaa Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK).

3. SOPIMUKSEN VOIMASSAOLOAIKA

Sopimus tulee voimaan kun sopijaosapuolet ovat allekirjoittaneet sen, ja on sen jälkeen voimassa opinnäytetyöprojektin aloituspäivästä alkaen koko opinnäytetyöprojektin keston ajan. Sopimus voidaan purkaa sopimuskauden aikana ilman erikseen ilmoitettavaa syytä.

4. JULKISUUS

Opinnäytetyö on julkinen. Opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen kaikille avoimessa Theseus-julkaisuarkistossa. Opinnäytetyöhön osallistuneiden anonyymiys turvataan tutkimuksen toteutuksessa ja julkaisussa.

4. OSAPUOLTEN ALLEKIRJOITUKSET

Sopimuksesta tehdään kaksi (2) samasanaista kappaletta, joista yksi opiskelijalle ja yksi yhteistyötahon osapuolelle.

Paikka ja aika: _____ ___.____.2018 _

Opiskelija:

Paikka ja aika: _____ ___.____.2018 _

Yhteistyötaho:

SeAMK

Alkukysely

1. Perheen koko

_____

_____

2. Vanhempien ja lasten iät

Äiti_____
Isä_____
Lapset_____

3. Käyvätkö lapset päivähoidossa?

○ Kyllä
○ Ei

4. Perhetilanne

○ Naimisissa/avoliitossa
○ Yksinhuoltaja
○ Yhteishuoltajuus
○ Muu, mikä?_____

6. Tuloluokka keskimääräisten vuositulojen perusteella

Valitse lähin vaihtoehto

	Äiti	Isä
– 4 999	○	○
5 000-9 999	○	○
10 000-14 999	○	○
15 000-19 999	○	○
20 000-24 999	○	○
25 000-29 999	○	○
30 000-	○	○

7. Vanhempien koulutustaso

Valitse vaihtoehdoista korkein koulutusasteesi.

	Äiti	Isä
Ammatillinen perustutkinto	☐	☐
Lukion päättötodistus/ylioppilastutkinto	☐	☐
Ammattikorkeakoulututkinto	☐	☐
Yliopistotutkinto	☐	☐
Joku muu _____	☐	☐

8. Työskentelen tällä hetkellä

	Äiti	Isä
Kokopäiväisesti (h/vko) _____	☐	☐
Määräaikaisesti (h/vko) _____	☐	☐
Osa-aikaisesti (h/vko) _____	☐	☐
En työskentele tällä hetkellä	☐	☐

Tässä osiossa kysyttävät ravitsemuksen kysymykset on tarkoitettu vanhemman täytettäväksi.
Kysymykset perustuvat lapsiperheille annettuihin ruokasuosituksiin
(Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016).

9. Lapsen olisi hyvä syödä

- ○ 1-2 tunnin välein
- ○ 2-3 tunnin välein
- ○ 3-4 tunnin välein

10. Valitse yksi tai useampi vaihtoehto. Hyviä pehmeän eli tyydyttymättömän rasvan lähteitä ovat mm.

- ☐ Mantelit
- ☐ Lohi
- ☐ Pähkinät
- ☐ Voi
- ☐ Avokado
- ☐ Broilerinliha
- ☐ Siemenet
- ☐ Kookosöljy
- ☐ Mysli
- ☐ Rypsiöljy
- ☐ Maitorahka
- ☐ Kananmuna

11. Oheinen logo elintarvikkeessa tarkoittaa, että

- ☐ tuote sisältää enemmän kuitua
- ☐ tuote on lähiruokaa
- ☐ tuote on muita vastaavia tuotteita terveellisempi
- ☐ tuote on ekologisempi vaihtoehto

12.

Kuvassa on lautasmalli (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016).

	Kyllä	Tavallaan	Ei
Onko lautasmalli perheessänne tuttu?	○	○	○
Käytättekö lautasmallia apuna aterian koostamisessa?	○	○	○

13. Vastaa seuraaviin lautasmallia koskeviin väittämiin.

	Kyllä	Ei
Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla.	○	○
Lautasmallin mukaiseen malliin kuuluu aina jälkiruoka.	○	○
Lautasmallia sovelletaan ainoastaan pääaterioihin (lounas, päivällinen)	○	○
Lautasmallissa leivän päälle kuuluu levitteen lisäksi juusto- tai leikkeleviipale.	○	○

14. Valitse mielestäsi oikea vaihtoehto seuraaviin väittämiin

	Oikein	Väärin
Liiallista hedelmän sokerin saantia tulisi välttää	○	○
Kalaa olisi hyvä syödä kerran viikossa	○	○
Lapsen olisi hyvä syödä vihanneksia 5-6 kourallista päivässä	○	○
Lapselle suositeltava nesteen määrä päivässä on 1-1,5 litraa	○	○

Kasvikset, marjat ja hedelmät muodostavat ruokavalion perustan	○	○
Paras ruokajuoma on rasvaton maito/piimä ja vesi	○	○
Lapselle suositeltu suolan enimmäismäärä päivittäin on 5 g	○	○
Lautasmallissa korostuu erityisesti proteiinin saanti	○	○
Osan kasviksista voi korvata vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla	○	○
Parhaita kuidun lähteitä ovat erilaiset täysjyvävalmisteet	○	○
Yksittäiset ruokavalinnat ovat kokonaisuutta tärkeämpiä	○	○
Leipärasvaksi suositellaan valittavan voi-kasvirasvaseos	○	○
Monipuolinen ruokavalio riittää turvaamaan lapsen päivittäisen D-vitamiinin tarpeen ympäri vuoden	○	○

15. Valitse mielestäsi paras vaihtoehto välipalaksi

A.

B.

C.

Tässä osiossa vanhempia pyydetään vastaamaan seuraaviin perheen ruokavalintoja ja -kasvatusta koskeviin kysymyksiin.

16. Mitä termi ravitsemuskasvatus sinusta tarkoittaa?

_____

_____

17. Valitse yksi tai useampi vaihtoehto. Mitkä seuraavista asioista vaikuttavat perheesi ruokavalintoihin?

- ☐ Hinta
- ☐ Ruoan alkuperä
- ☐ Kotimaisuus
- ☐ Terveellisyys
- ☐ Sosiaalinen ympäristö (media, ihanteet..)
- ☐ Tarjonta
- ☐ Ekologisuus (mm. lähiruoka, luomu)
- ☐ Tuttuus/turvallisuus
- ☐ Lapsen makumieltymykset/suosikkiruoat
- ☐ Helppo valmistettavuus
- ☐ Houkuttelevuus (maku, ulkonäkö..)
- ☐ Muu, mikä?

_____

18. Onko perheessänne allergioita/rajoituksia tiettyjen ruokien tai elintarvikkeiden käytön suhteen? Koskevatko rajoitukset esim. makeisia tai muita herkutteluun soveltuvia tuotteita?

_____

_____

19. Perheellämme on

	Kyllä	Useimmiten	Ei
tapana kokoontua päivittäin yhteiselle aterialle	○	○	○
käsitys arki- ja juhlaruoan eroista	○	○	○
ruoan suhteen samat rutiinit arkisin ja viikonloppuisin	○	○	○

20. Vastaa seuraaviin vaihtoehtoihin

	Kyllä	Toisinaan	Ei
Lapsi on mukana kaupassa	○	○	○
Lapsi vaikuttaa ruokaostoksiin	○	○	○
Lapsi osallistuu ruokapuuhiin (leivonta, ruoanlaitto, tiskaus)	○	○	○
Kaupassa asioidessani apunani on ostoslista	○	○	○
Suunnittelen etukäteen viikon ruoat	○	○	○
Kaupassa katson elintarvikkeiden ravintoainesisältöjä	○	○	○

21. Onko perheellänne mielestäsi olemassa yhteinen linja ravitsemuksen ja ruokavalintojen suhteen?

○ Kyllä, koska

_____

○ Tavallaan, koska

_____

○ Ei, koska

_____

22. Kuinka monta annosta syöt

1 annos = n. 1 kourallinen marjoja, vihanneksia, hedelmiä, 1dl keitettyä pastaa, riisiä, puuroa, 1 kpl leipäviipale, 1 juustoviipale, 1 dl maitoa, piimää, jogurttia, rahkaa.

	Useamman annoksen päivässä	Yhden annoksen päivässä	4-6 annosta viikoittain	1-3 annosta viikoittain	Harvemmin tai en lainkaan
Marjoja	○	○	○	○	○
Hedelmiä	○	○	○	○	○
Vihanneksia tai juureksia	○	○	○	○	○
Täysjyväviljatuotteita	○	○	○	○	○
Vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita	○	○	○	○	○

23. Vastaa seuraaviin omien tottumuksien mukaisesti

	Kyllä	Harvemmin	Ei
Syön joka päivä aamupalan	○	○	○
Syön joka päivä välipalan	○	○	○
Syön kaksi lämmintä ateriaa päivässä	○	○	○
Syön säännöllisin väliajoin (n. 3-4 h)	○	○	○
Onnistun välttämään napostelua ruokailujen välissä	○	○	○
Mielialalla on vaikutusta syömiskäyttäytymiseeni	○	○	○
Syön kasviksia joka aterialla	○	○	○

24. Kuinka monta kertaa viikossa syöt

	Joka päivä	5-6 päivänä	3-4 päivänä	1-2 päivänä	Harvemmin tai en lainkaan
Kalaruokia	○	○	○	○	○
Makkararuokia	○	○	○	○	○
Kana- tai broileriruokia	○	○	○	○	○
Muita liharuokia (nauta, sika)	○	○	○	○	○

Kasvisruokaa pääruokana	○	○	○	○	○
Pikaruokaa	○	○	○	○	○
Makeisia tai suklaata	○	○	○	○	○
Jäätelöä	○	○	○	○	○
Makeita leivonnaisia	○	○	○	○	○
Suolaisia naposteltavia (sipsit, suolatikut yms.)	○	○	○	○	○

25. Kuinka usein juot seuraavia juomia?

	Joka päivä	5-6 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	Harvemmin tai en lainkaan
Täysmehu tai tuoremehu	☐	☐	☐	☐	☐
Sokerillinen Virvoitusjuoma tai energiajuoma	☐	☐	☐	☐	☐
Sokeriton virvoitusjuoma	☐	☐	☐	☐	☐
Alkoholi	☐	☐	☐	☐	☐

26. Millaisilla 3-5 adjektiivilla kuvailisit itseäsi ruoanlaittajana? Esim. luova, perinteinen, kokeileva, utelias

Jos tapanasi ei ole laittaa ruokaa, kuvaile, millainen haluaisit ruoanlaittajana olevan. Esim. Ruoanlaittajana olisin…

_____

_____

_____

Lapsen ruokatottumukset

32. Kuinka monta annosta lapsi syö

1 annos = n. 1 kourallinen marjoja, vihanneksia, hedelmiä, 1dl keitettyä pastaa, riisiä, puuroa, 1 kpl leipäviipale, 1 juustoviipale, 1 dl maitoa, piimää, jogurttia, rahkaa.

	Useamman annoksen päivässä	Yhden annoksen päivässä	4-6 annosta viikossa	1-3 annosta viikossa	Harvemmin tai ei lainkaan
Marjoja	○	○	○	○	○
Hedelmiä	○	○	○	○	○
Vihanneksia tai juureksia	○	○	○	○	○
Täysjyväviljatuotteita	○	○	○	○	○
Vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita	○	○	○	○	○

33. Vastaa seuraaviin lasten ruokatottumuksien mukaisesti

	Kyllä	Harvemmin	Ei
Lapsi syö joka päivä aamupalan	○	○	○
Lapsi syö joka päivä välipalan	○	○	○
Lapsi syö kaksi lämmintä ateriaa päivässä	○	○	○
Lapsi syö säännöllisin väliajoin (n. 3-4 h)	○	○	○
Lapsi välttyy napostelulta ruokailujen välissä	○	○	○
Lapsen mielialalla on vaikutusta syömiskäyttäytymiseen	○	○	○
Lapsi syö kasviksia joka aterialla	○	○	○

34. Kuinka monta kertaa viikossa lapsi syö

	Joka päivä	5-6 päivänä	3-4 päivänä	1-2 päivänä	Harvemmin tai ei lainkaan
Kalaruokia	○	○	○	○	○
Makkararuokia	○	○	○	○	○
Kana- tai broileriruokia	○	○	○	○	○
Muita liharuokia (nauta, sika)	○	○	○	○	○

Kasvisruokaa pääruokana	○	○	○	○	○
Pikaruokaa	○	○	○	○	○
Makeisia tai suklaata	○	○	○	○	○
Jäätelöä	○	○	○	○	○
Makeita leivonnaisia	○	○	○	○	○
Suolaisia naposteltavia (sipsit, suolatikut yms.)	○	○	○	○	○

35. Kuinka usein lapsi juo seuraavia juomia?

	Joka päivä	5-6 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	Harvemmin tai ei lainkaan
Täysmehu tai tuoremehu	☐	☐	☐	☐	☐
Sokerillinen Virvoitusjuoma tai energiajuoma	☐	☐	☐	☐	☐
Sokeriton virvoitusjuoma	☐	☐	☐	☐	☐

Kiitos vastauksistasi! Ennen kuin lähetät kyselyn, täytä nimesi ja sähköpostiosoitteesi alla oleviin sarakkeisiin.

36. Yhteystiedot

Etunimi _____

Sukunimi _____

Sähköpostisoite _____

Liite 5. Alkuhaastattelulomake

ALKUHAASTATTELURUNKO

Millaisia kasvatusmenetelmiä olet käyttänyt ruokakasvatuksen tukena/apuna?

- Miten vanhempien ravitsemuskasvatuksen linja näkyy ruokakasvatuksessa?
- Onko olemassa rajoituksia tiettyjen ruokien tai elintarvikkeiden suhteen?

Onko sinulla tullut jotain tapoja tai keinoja, joita toteutat arjessa esimerkiksi ruoanlaiton tai kaupassa käynnin suhteen?

- Käyttekö perheen kanssa yhdessä kaupassa?
- Miten kaupassa käynti sijoittuu päivä- ja viikko-ohjelmaan?
- Kiinnitättekö huomiota elintarvikkeiden ravintoarvosisältöihin?
- Onko aikatauluun vaikuttavilla tekijöillä kuten harrastuksilla vaikutusta ruokavalintoihin?
- Vaikuttaako lapsi ruokavalintoihin?
- Onko lapsen mielentilalla tai tunteilla vaikutusta ruokavalintoihin?

Millainen ruokailutilanteenne on tavallisesti?

- Millaisena kuvailisit sinun ja lapsesi välistä vuorovaikutusta ruokailutilanteessa?
- Koetko lapsen ottavan esimerkkiä vanhemmistaan tai sisaruksistaan? Entä vanhemmista?
- Onko lapsen läsnäololla vaikutusta käyttäytymiseesi ruokailutilanteessa?
- Kuinka aktiivisena näet lapsen roolin kodin ruokapuuhissa?

Koetko perheen ruokarytmin säännölliseksi?

Oletko kokenut jonkun tahon vaikuttaneen ruokanäkemykseen? Mihin perheenne ruokanäkemys perustuu?

Oletko kuullut Lihavuus laskuun – ohjelmasta? Mitä ajatuksia ohjelma herättää?

Liite 6. Ravitsemusvihkonen

KONKRETIAA JA KÄYTÄNNÖLLISIÄ VINKKEJÄ PERHEEN RAVITSEMUKSEEN JA RUOKAKASVATUKSEEN

MITÄ TÄNÄÄN SYÖTÄISIIN?

Kysymys on tuttuakin tutumpi. Ainakin tv-ohjelmasta. Mutta mitä siihen teidän perheessä vastataan?

Lapsiperheen arki on kuin palapeli sisältäen paloja, jotka ovat erilaisia ja erikokoisia. Ruoka on yksi niistä. Sitä voisi kuvailla melkeinpä yhtenä isoimmista paloista. Onko ruoka välttämätön paha, polttoaine, nautinto ja pahe samaan aikaan vai kenties kodin hengetär?

Leikki-ikäinen lapsi kasvaa ja kehittyy perheyhteisössä. Hän omaksuu ympäristöstä vaikutteita, samalla kun oppii tekemään asioita itsenäisemmin. Lapselle ruokailo, kodin ilmapiiri ja kannustus luovat turvaa siinä missä selkeät rajat ja pelisäännötkin. Vanhemman tehtävä on tukea lasta tällä ruokamatkalla, jotta hänelle kertyisi jo varhain tietoa ”eväsreppuun” nuoruutta ja aikuisuutta varten.

Tämä vihkonen on pieni taskumalli lapsiperheelle suunnatuista ruokasuosituksista, pitäen sisällään kompaktin paketin asioita, jotka muodostavat terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen perustan. Lukuihin on koostettu ytimekkäästi tärkeimmät asiat. Hehkulamppu – kohdat sisältävät vinkkejä arkeen sovitettavista askareista ja tehtävistä vanhemmille ja osittain koko perheelle.

Mukavaa lukuhetkeä vihkosen parissa!

Ravitsemusoppiminen on elämän mittainen matka

Varhaislapsuudessa lapsi evästetään elämän mittaiselle ruokamatkalle. Se on kuin aikaikkuna, jossa asetetaan raamit lapsen elinikäiselle hyvinvoinnille. Lapsen arki koostuu rytmeistä, jossa korostuu oikeanlaisen liikunnan, ruokailun, unen ja levon merkitys. Lapsuudessa koetaan ensimmäiset makumieltymykset, jotka ohjaavat ruokatottumusten muodostumista. Ruokakasvattajana vanhemmat vastaavat kodin ruokavalinnoista, päättävät ruoka-ajoista sekä luovat ruokailuilmapiirin.

Uusia makuja ja kokemuksia

Ruokakasvatuksen tavoitteena on lapsen hyvinvointi ja terveys. Ravitsemuksella luodaan hyviä edellytyksiä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Lapsi etenee ruokaportaita kasvun ja kehityksen mukaisesti autettavasta ruokailijasta itsenäiseksi taitajaksi. Varhain vauvaiässä lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Monipuoliset kokemukset ruokien makumaailmoista saadaan tutustumalla uusiin ruokiin maistelemalla, haistelemalla, tunnustelemalla ja katsomalla. Ruokavaliossa tulisi pyrkiä kasvisten, vihannesten, marjojen ja hedelmien käytön lisäämiseen, sokerin ja suolan käytön kohtuullistamiseen, rasvan laatuun sekä riittävään kuidun saantiin.

Toisinaan ei maista

Ruokahalu ei joka aterialla ole samanlainen; toisinaan maistuu ja toisinaan ei. Lapsen temperamentilla on myös vaikutusta ruokakäyttäytymiseen. Nirsoileva syöminen on yleistä etenkin 2-3-vuotiailla. Ruokakokemuksen miellyttävyyden kannalta ruokaa ei pidä tuputtaa tai syömisestä palkita. Lapsella on luonnostaan hyvä sisäinen ruokahalun säätely, jolloin yleensä syntynyt energiavaje tasataan toisella aterialla. Päivittäisen ruokarytmin säännöllisyys tukee riittävää energiansaantia, auttaa sisäistämään ruokailuajat sekä pitää nälän loitolla. Kokonaisuudessaan rytmit ja rutiinit ovat lapselle tärkeitä vaikuttaen muihin päivän toimintoihin, kuten unirytmiin parantavasti.

Säännöllisyys ja suunnitelmallisuus auttavat jaksamaan

On olemassa päiviä, jolloin harrastusten tai töiden luomat aikapakotteet ajavat nopean välipalan valmistamiseen tai valmisruoan syömiseen. Arjen sujuvoittamiseksi onkin hyvä toteuttaa suunnitelmallisuutta. Ruokasuunnittelun työkaluja on useampia. Lautasmalli suhteuttaa hyvin aterian eri osia kohtuullistaen samalla annoskokoa. Ruokakolmio kuvastaa hyvin terveyden kannalta suositeltavan syömisen periaatteen. Ruokavalio, joka perustuu varsinkin ruokakolmion alimmilta tasoilta valittaville ruoka-aineille, sisältää sopivassa suhteessa keholle hyödyllisiä vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja sekä hyvänlaatuisia proteiineja, rasvoja ja hiilihydraatteja. Terveellisen syömisen ei pidä olla tylsää, uuvuttavaa tai aikaa vievää. Olet jo askeleen edellä arkeasi, mikäli onnistut välttymään täysin tyhjältä jääkaapilta.

"Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa"

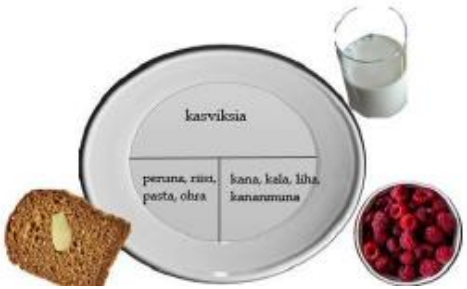
Ruokakasvatuksen tärkeimpiä tehtäviä ovat rajojen asettaminen, kannustaminen sekä monipuolisen ruokavalion turvaaminen. Lapsen osallistaminen kodin ruokapuuhiin edesauttaa kiinnostuksen kehittymistä ruokaa kohtaan, mikä on hyväksi omatoimisuuteen kehittymisessä. Lapsen kanssa säännöllisesti tekemisessä olevat aikuiset ovat tärkeitä kehittymisen myötävaikuttajia. Rajoja asettava vanhempi ei ole epäreilu, vaan lujan lempeästi rajoja asettava esimerkki. Koko perheen hyvinvoinnin kannalta tärkeää on luonteva suhtautuminen ruokaan, aterioinnin säännöllisyys sekä yhteisen ruokailun tärkeys. Arki on inhimillistä, ja satunnaisilla sattumilla ja herkuilla ei ole sinänsä suurta merkitystä elämän mittaisella ruokapolulla. Merkitystä on sillä, tuleeko yksittäisistä valinnoista kokonaisuuksia, tai helpoista ratkaisuista pysyviä.

Antoisia hetkiä ruoan parissa puuhaten!

LAUTASMALLISSA EI LIIOITELLA

Lautasmalli on oivallinen työkalu aterioiden suunnittelussa, sillä sitä voi hyödyntää kaikissa päivän aterioissa aamupalasta iltapalaan. Lisäksi lautasmalli toimii kokkailussakin, jolloin kattila jaetaan niin, että siihen tulee lautasmallissa oleva määrä kasviksia, hiilihydraatteja ja proteiineja. Ateriaa täydentämään voidaan valita täysjyväleipä sekä ruokajuomaksi vesi, rasvaton maito tai – piimä. Jälkiruoka ei ole välttämätön osa ateriaa, mutta päivittäisen 5-6 annoksen suositeltavaan määrään kasvisten, marjojen ja hedelmien suhteen pääsee helpommin, mikäli jokaisella aterialla nautitaan yksi annos edellä mainituista ruoka-aineryhmistä. Lounaalla tai päivällisellä jälkiruoaksi voi esimerkiksi nauttia marjoja tai hedelmän.

Aikuisten energiantarve on lapsia suurempi. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes sisältää peruna- riisi-, tai pastalisäkkeen ja viimeinen neljännes proteiinilähteen. Lapsella aterian osien suhteet säilyvät samana, mutta annosmäärä on aikuisia pienempi, vastaten lapsen päivittäisen energian tarvetta.



VINKKI!

Askarrelkaa yhdessä lasten kanssa lautasmalli.

Valmiin lautasmallin voi kiinnittää keittiöön esimerkiksi jääkaapin oveen.

Lapset voivat ottaa mallia ja vertailla annoksiaan kuvaan.

RUOKAKOLMIO EI TÄHTÄÄ HUIPULLE

Terveyttä edistävät ruokavalinnat ovat monipuolisia. Tätä helpottamaan on olemassa ruokakolmio, joka vastaa hyvin kysymykseen: "Missä suhteessa ruoka-aineita on suositeltavaa nauttia?"

Ruokakolmion alimmalta tasolta löytyvät kasvikset, marjat ja hedelmät. Niitä suositellaan sisällytettäväksi jokapäiväiseen ruokavalioon. Niiden käytössä voidaan noudattaa muistisääntöä: "Mitä runsaammin, sen parempi". Ruokasuositusten mukaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä olisi hyvä syödä päivittäin 5-6 oman kouran mittaan suhteutettua annosta.

Toisella tasolla sijaitsevat pasta, riisi ja peruna sekä viljavalmisteet –ja tuotteet. Tuotteet on suositeltavaa valita täysjyvää sisältävinä. Leivän tummuuaste toimii hyvänä ohjeena: mitä tummempaa, sen parempaa.

Kolmannella tasolla ovat rasvat sekä vähärasvaiset maitotaloustuotteet. Rasvat tulisi valita kasvipohjaisina, jolloin ne sisältävät tyydyttymättömiä rasvahappoja. Maitotuotteet olisi hyvä valita mahdollisimman vähärasvaisina tai kokonaan rasvattomina. Maidon sijaan tai ohella voidaan käyttää kasvipohjaisia soija-, kaura- ja riisijuomia.

Kalaa olisi hyvä nauttia proteiininlähteenä 2-3 kertaa viikossa. Kalan ohella siipikarjan liha on punaista lihaa suositeltavampi vaihtoehto, sillä se on punaiseen lihaan verrattuna vähärasvaisempi ja rasvan laatu on parempi.

Punainen liha ja muut lihavalmisteet sisältävät enemmän tyydyttyneitä rasvoja. Tuotteiden valinnassa olisi hyvä suosia vähärasvaisia ja –suolaisia vaihtoehtoja. Kananmunan valkuainen sisältää hyvän proteiinin lähteen.

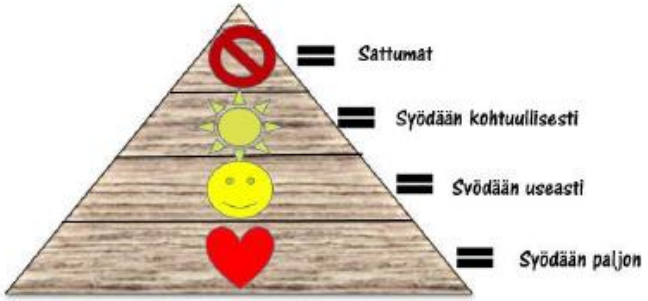
Ylimmältä tasolta löytyvät ruoka-aineet eivät kuulu terveyttä edistäviin ruokavalintoihin, koska ne useimmiten sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, suolaa, lisättyä puhdasta sokeria tai valkoista viljaa.

VINKKI!

Ruokakolmio

Täytä teidän perheen oma ruokakolmio ruoka-aineen käyttötiheyden mukaan.

- Mitkä ruoka-aineet muodostavat ruokavalionne perustan?
- Mitä käytetään usein/harvoin?
- Mitä yhteneväisyyksiä/eroja löytyy verraten suositusten ruokakolmioon?



Ruokakaappi

Ruokakaapin inventaarion yhteydessä on hyvä tehdä havaintoja kaapin sisällöstä. Ruokakaapin alahyllyn tuotteet löytyvät ovat aivan käden tuntuvissa. *Helppoa!* Silmä löytää helpommin toisella hyllyllä olevat tuotteet. *Mitä sieltä mahtaa löytyä?* Kolmas hylly saattaa vaatia jo kättä pidempää tai vähintään kurkottamista. *Huh, työläämpää.* Ylähylly muodostaa jo haasteen. Tarvitaan keittiöjakkara. *Sinne en laita mitään sellaista, minkä nopeasti tarvitsisin.*

Onko ruokakaappi sellaisenaan hyvä vai tarvitaanko järjestykseen muutosta? Entä mitä kuuluu jääkaapille?

HYVÄ PAHA ATERIARYTMI

Ateriarytmi on tärkeä terveellisen ruokavalion peruspilari. Se rytmittää sopivasti päivää tuoden siihen rutiineja. Lapsella on luonnostaan hyvä ruokahalun itsesäätelykyky sen suhteen, kuinka paljon hän jaksaa yksittäisellä aterialla syödä. Lapset syövät vähemmän kerrallaan, jolloin heidän ruokavälinsä olisi tärkeää pitää 3-4 tunnin mittaisina. Sopiva ateriaväli kohtuullistaa annoksen kokoa, ja pitää kylläisenä seuraavaan ateriaan saakka, jolloin vältytään mahdolliselta napostelulta aterioiden välissä. Tämä vaikuttaa oleellisesti hammasterveyteen; kun jatkuvalta napostelulta vältytään, suojataan samalla hampaita reikiintymiseltä. Lisäksi ruoansulatuselimistö kiittää, kun saa myös huilata aterioiden välissä!

Ateriat ovat taukopaikkoja päivän erilaisista tehtävistä ja aktiviteeteista. Ateriavälin pitkittyessä vaarana on nälkäkiukku. Säännöllinen ateriarytmi on yhtä tärkeä aikuiselle ja lapselle, auttaen säilyttämään sopivan vireystilan iltaan saakka.

MISTÄ KAIKKI ENERGIA?

Tasapainoisessa ruokavaliossa ruoasta saatu energia vastaa energian tarvetta ja kulutusta. Energian tarve vaihtelee yksilöllisesti, sillä siihen vaikuttaa mm. paino, pituus, fyysinen aktiivisuus, perusaineenvaihdunta ja ikä. Lapsilla ja nuorilla energian kulutus vaihtelee myös kasvuvaiheiden mukaan. Päivittäinen energia saadaan ruoan sisältämistä ravintoaineista. Ravintoaineet jakautuvat energia- ja suojaravintoaineisiin.

Energiaravintoaineita ovat:

Hiilihydraatit antavat energiaa arkiaktiviteetteihin, kuten liikuntaan. Hiilihydraattilähteitä ovat mm. täysjyväviljatuotteet, kasvikset, marjat ja hedelmät. Eri lähteiden välillä suurin vaihtelu käydään kuitu – ja sokerimäärien välillä. Laatu ratkaisee!

Proteiinit ovat tärkeitä elimistön kasvuun ja kehitykseen tarvittavia rakennusaineita. Hyviä saantilähteitä ovat mm. kala, palkokasvit ja maitotuotteet. Erityisesti punainen liha ja täysmaito sisältävät tyydyttynyttä, kovaa rasvaa. Niiden suhteen on hyvä suosia vähärasvaisia tai rasvattomia vaihtoehtoja. Kevyempää, kiitos!

Rasvat sisältävät määrältään suurimman kokonaisenergian. Niiden kulutus tulee pitää kohtuuden rajoissa, mutta rasvoja ei tule jättää ruokavaliosta kokonaan pois. Rasvojen lähteinä tulisi suosia pehmeitä rasvoja sisältäviä tuotteita. Niitä ovat mm. kasviöljyt, kala ja pähkinät. Kovaa rasvaa on runsaasti esimerkiksi maitotuotteissa ja punaisessa lihassa. Kohtuus kaikessa!

HAASTAVA RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN – NORMAALIA VAI EI?

"LAPSI EI SYÖ LAITTAMAANI RUOKAA. TUNTUU, ETTÄ MIKÄÄN EI KELPAA. TUNTUU, ETTÄ PÄÄSISI HELPOMMALLA, JOS MENISI LAPSEN TAHDON MUKAAN. KUN NYT JOTAIN SÖISI.

Kyseessä on erityisesti 2-3 vuoden iässä oleville lapsille tyypillinen valikoiva syöminen. Nirsoileva lapsi saa yleensä suurimman osan energiasta välipaloista, jolloin niiden monipuolisuuden tärkeys korostuu. Lasta kannattaa totuttaa ruoka-aineisiin aistiharjoituksin, jossa ruokaa tunnustellaan, haistellaan ja maistellaan.

"TUNTUU, ETTÄ RUOKA ON LAPSELLE LEIKKIKALU JA RUOKAPÖYTÄ LEIKKIKENTTÄ. LASTA ON VAIKEA SAADA KESKITTYMÄÄN OLENNAISEEN, ELI RUOKAILUUN."

Lapsi koettelee erityisesti uhmaiässä ollessaan kärsivällisyyttä. Sotkemista ja äänekästä käyttäytymistä voi olla enemmän. On tärkeää, että ruokatila on rauhallinen ja häiriötekijät, kuten televisio suljetaan ruokailun ajaksi. Rajat kannattaa pitää selkeinä; kun pöydästä poistutaan, ruokailu on päättynyt. Jo pelkällä tietoisella läsnäololla voi vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen.

"TUNTUU, ETTÄ LAPSELLE ON JO NYT KEHITTYNYT RUOKIA, JOITA KOHTAAN TUNTEE VASTENMIELISYYTTÄ. TUTTUJA RUOKIAKIN JÄÄ TOISINAAN SYÖMÄTTÄ, VAIKKA SYÖMME NIITÄ USEIN."

Lapselle on saattanut kehittyä vastenmielisyys eli ruoka-aversio jotain ruoka-ainetta kohtaan. Sen on voinut laukaista huono ruokakokemus, pahoinvointi tai ruoan tuputtaminen. Myös ruokailun ilmapiiri vaikuttaa ruokahaluun ja ruokamuistoihin.

"LÖYSIN UUDEN, MIELENKIINTOISEN RESEPTIN, JOTA VALMISTIN RUOAKSI. LAPSI SÖI HIIRENNANOKSEN RUOKAA, JOLLA EI KYLLÄ NÄLKÄ LÄHTENYT."

Lapselle on ominaista neofobia eli epäluulo uutta ruoka-ainetta kohtaan. Lapsi tarvitsee tutkitusti 10–15 maistelukertaa ennen kuin mahdollisesti oppii pitämään ruosta. Lasta on hyvä kannustaa ja rohkaista uuden edessä. Lautasta ei ole pakko syödä tyhjäksi, riittää kun maistaa edes vähän. Lapsella on hyvä luontainen ruoansäätelykyky, joten lapsi tasaa melko varmasti seuraavalla aterialla tai päivänä energiavajeensa.

"Vanhemmat päättää mitä ja milloin lapsi syö. Lapsi päättää kuinka paljon."

"VALINTOJEN MAAILMA"

OO-ME-GA HYVÄÄ!

Kalassa on paljon sellaisia ravintoaineita, joita elimistö ei pysty itsessään muodostamaan. Mitä rasvaisempi kalalajike, sitä enemmän se sisältää terveellisiä pehmeitä rasvoja. Lisäksi kala sisältää useita eri vitamiineja, kivennäisaineita sekä proteiinia. Erityisen tunnettu kala on omega-3-rasvahapon ja D-vitamiinin lähteenä. Eläköön kala!

KOHTUUS KAIKESSA

Kalkkuna ja broilerinliha ovat vähärasvaisia ja siksi suositeltavampia kuin punaisen lihan edustajat (naudan, lampaan ja sian liha). Aikuisille punaisen lihan suositus viikkoa kohden on enintään 500 g kypsänä viikossa, mikä tarkoittaa 700–750 gramman raakapainoa. Leikki-ikäisellä suositus on noin puolet aikuisen määrästä. Naudan lihassa on erityisen paljon hyvin imeytyvää rautaa. Lihatuotteiden suhteen tulee kiinnittää huomiota tuotteiden rasva- ja suolapitoisuuksiin. Erityisesti makkaroissa ja leikkeleissä eri tuotteiden pitoisuudet vaihtelevat keskenään. Punaista lihaa, makkaraa ja lihaleikkeleitä ei suositella jokapäiväiseen ruokavalioon käytettäviksi. Lihan käytössä hyödyt saavutetaan pienillä määrillä, suuret määrät ovat haitallisia.

Kananmunalla on kiistelty rooli kolesterolipommina. Kohtuullisissa rajoissa eli noin 2-3 kappaletta viikkoa kohden nautittuna se on erinomainen erilaisten vitamiinien, kuidun ja proteiinin lähde. Kananmunan keltuainen sisältää lesitiiniä, joka vaikuttaa positiivisesti rasva-aineenvaihduntaan. Valkuainen sisältää valkuaisaineita eli proteiineja. Pienissä erissä hyvä tulee!

TÄYS(in)JYVÄLLÄ

Täysjyvätuotteet ovat suositeltavia niiden sisältämän kuidun vuoksi. Leivän valinnassa olisi suositeltavaa valita vähintään 6 g/100g kuitua sisältävä vaihtoehto. Hyviä kuidun lähteitä ovat leivät, täysjyväviljat, kasvikset ja marjat. Lapsiperheissä muroissa ja mysleissä olisi hyvä ottaa huomioon niiden kuitupitoisuus.

Kohderyhmä	Saantisuositus (g/vrk)	Annos* (kpl/vrk)
Naiset	25–35	6
Miehet	25–35	9
6-9-v. lapset	15–20	4

*Annoksella voidaan tarkoittaa esimerkiksi
1 dl pastaa, riisiä, puuroa tai 1 kpl leipäviipaletta.

KEPEÄS KASVIS, HELLIVÄ HEDELMÄ, MAUKAS MARJA

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat niin aikuisen kuin lapsenkin ruokavalion peruspilareita. Niitä suositellaan aikuisille 5-6 oman kouran kokoista annosta päivässä. Lapsella on sama suositus, mutta määrä suhteessa aikuisiin on noin puolet. Kun erilaisia kasviksia käyttää vaihdellen, varmistetaan vitamiinien ja kivennäisaineiden monipuolinen saanti. Kasviksissa on niiden sisältämän energian määrään suhteutettuna runsaasti ravintoaineita. Mitä enemmän värejä lautasella on, sitä parempi elimistölle!

Vinkki!

Valmistakaa yhdessä perheen kanssa kasvislautanen. Yrittäkää saada lautaselle mahdollisimman monta eri väriä. Ottakaa mukaan maisteluun kaikki viisi aistia: näkö, maku, kuulo, tunto ja haju. Maistelkaa yhtä kasvista kerrallaan keskittyen tuntemaan sen joka aistilla. Voitte käyttää apuna kysymyksiä, kuten:

- Minkälainen ääni kuuluu puraistaessa? Millaiselta maistuu? Minkälainen suutuntuma on? Miltä kasvis näyttää? Entä miltä se tuoksuu?

Lopuksi voitte vertailla, kuinka montaa eri väriä kukin uskaltautui maistamaan.

SOKERIA, SUOLAA – SOPIVA MÄÄRÄ HUOMAA

Maito, hedelmät ja marjat sisältävät luonnostaan sokeria, jota ei tarvitse varoa. Sen sijaan lisätyn sokerin määrä saisi olla enintään 10 % päivittäisestä energiansaannista. Lisättyä sokeria saadaan mm. mehujen, makeutettujen maitovalmisteiden, leivonnaisten ja makeisten mukana. Tuotteet, joissa on runsaasti sokeria, heikentävät ruokavalion ravintoainetiheyttä. Herkuttelun tulisi tapahtua kohtuuden rajoissa, ja ne olisi syytä sijoittaa aterioiden yhteyteen, jotta hampaat eivät kuormittuisi liikaa. On tärkeää, etteivät herkut toimi aterian korvikkeena tai ruoan jälkeisenä palkintona. Valitse viisaasti – herkuttele hyvää.

Suola on monessa keittiössä ykkösmauste. Sitä on lisättynä useammissa teollisuuden tuotteissa, joten suolaa kertyy helposti yli suositusten. Suolan päivittäinen suositus aikuisille on enintään 5 g eli teelusikallinen, ja 2-10-vuotiailla 3-4 g. Jos punnitset suolaa kuppiin suosituksen verran, huomaat, että määrä ei ole suuri. Elintarvikkeet olisi suositeltavaa valita mahdollisimman vähäsuolaisina. Erityisesti leivissä suolan määrä vaihtelee suuresti, jolloin pakkausmerkintöjä on hyvä vertailla keskenään.

PEHMEÄSTI JA LAADUKKAASTI

Ruoka-aineiden sisältämät rasvat ovat joko pehmeitä eli tyydyttymättömiä tai kovia eli tyydyttyneitä rasvahappoja. Tyydyttymättömiä rasvoja on erityisesti kasvikunnan tuotteissa sekä kalassa. Tyydyttynyttä rasvaa on mm. naudanlihassa sekä täysmaitotuotteissa.

Päivittäinen suositus rasvan käytölle aikuisten ja kouluikäisten ruokavaliossa on 2-3 rkl kasviöljyä tai 6-8 tl kasvimargariinia. Leikki-ikäisten suositus on noin puolet aikuisten määrästä.

AIVOPÄHKINÖITÄ

Pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät tyydyttymätöntä rasvaa ja kuitua. Tuotteet tulee valita suolaamattomina ja sokerittomina. Päivittäin niitä voi nauttia eri lajeja vaihdellen n. 30 g. Pieninä paloina tarjottuna lapset voivat nauttia pähkinöitä n. 15 gramman verran. Rajoitukset ovat olemassa siksi, että pähkinät ja mantelit sisältävät korkean rasvapitoisuuden. Pähkinät ovat kuitenkin yleisempiä allergeeneja, jolloin mahdolliset allergiat tulee selvittää ensin. Erityisesti saksanpähkinät ovat hyväksi aivo- ja sydänterveydelle. Helli aivoja!

VÄLIPALASTA VOIMAA!

Välipalan tarkoitus on antaa lisäenergiaa pääaterioiden välissä. Pitkäksi venyneet ateriavälit edesauttavat napostelua. Napostelu on haitallista hampaiden terveydelle sekä nostaa herkästi päivän kokonaisenergiansaannin liian suureksi. Välipaloja on hyvä nauttia 1-2 kappaletta riippuen energiankulutuksesta ja ateriaväleistä. Kun välipalaksi valitaan monipuolisesti ruoka-aineita ruokakolmiosta painottuen kolmelle alimmaiselle tasolle, lopputuloksena on ravitseva ja monipuolinen kokonaisuus. Kunnon välipalalla nälkä pysyy loitolla seuraavaan ateriaan asti. Välipala on hyvä koostaa seuraavasti:

Välipaloja voi tehdä etukäteen jääkaappiin odottamaan nälkäistä syöjäänsä. Tuorepuuro, smoothie ja vispipuuro säilyttävät makunsa hyvin seuraavaan päivään. Kasvistikut, hedelmälohkot, pähkinät tai vaikkapa rukiinen karjalanpiirakka ovat hyviä ja nopeita vaihtoehtoja.

Erilaiset välipalapatukat, maustetut jogurtit ja vanukkaat ovat helppoja ja nopeita valintoja, mutta sisältävät usein piilosokeria. Hedelmät ja marjat ovat hyviä vaihtoehtoja, sillä niiden sisältämä luonnollinen sokeri ei ole haitallista.

Välipalan koostamisessa hyvänä apuna on lautasmalli, jolloin puolet välipalasta sisältää kasviksia, marjoja tai hedelmiä ja puolet proteiinia ja hiilihydraattia, kuten leivän, puuroa tai vähärasvaisen maitotuotteen.

Täyttyköön jokapäiväinen jääkaappimme. Arjen tahtipuikko lyö rytmiä liikkeisiimme. On töitä, koulua, harrastuksia ja sosiaalisia tapahtumia. Kaupassakäynti sovitetaan sopivaan väliin, mutta muistetaanko, mitä jääkaapista puuttui? Mitä ruokaa laitetaan keittiössä, jossa makutottumuksia on useampia?

Ravitsemussuositusten opastama 5-6 oman kourallisen verran syötävien kasvisten, hedelmien ja marjojen määrä voi äkkiseltään tuntua isolta. Kodin ruokasisustuksella asiaa voi kuitenkin edesauttaa huomattavasti. Hedelmiä voi laittaa kulhoihin esille, josta niitä on helppo napata välipalaksi. Erilaisia kasviksia, kuten porkkanoita, paprikoita ja kurkkuja voi pilkkoa sopivan kokoisiksi suupaloiksi, ja asettaa ne jääkaappiin valmiiksi. Täten hedelmiin ja kasviksiin "törmää" vaivattomasti. Odotellessa ruoan valmistumista voidaan terveellisiä suupaloja nauttia alkupaloina kuin ravintolassa konsanaan. Erilaisilla muodoilla leikittely lisää niiden kasvisten ja hedelmien houkuttelevuutta. Ruoan sekaan voi laittaa perheen mieltymyksen mukaan kasviksia, kunhan kertoo totuudenmukaisesti, mitä ruoka sisältää. Ruoanvalmistuksen saloihin lasta voi opettaa aloittamalla yksinkertaisista tehtävistä, kuten perunan kuorimisesta tai salaatin pilkkomisesta.

Ravitsemussuosituksissa pyydetään kiinnittämään huomiota erityisesti elintarvikkeiden sisältämän kuidun, sokerin ja suolan määriin. Kaupassa ollessa tuotteiden pakkausmerkintöjä on suositeltavaa vertailla keskenään. Aina tälle ei kuitenkaan löydy aikaa, varsinkaan, mikäli kauppareissulla ei ole yksin liikenteessä. Varsin usein ostokäyttäytymistä ohjaa automaatio, jolloin edullisin vaihtoehto napataan hyllyltä mukaan. Varsin harvoin edullinen hinta ja terveellisyys kulkevat käsi kädessä. Hyvänä apuna kaupassa toimivat tuotteet, joista löytyy Sydänmerkki – logo. Sydänmerkki on annettu elintarvikkeille, joissa rasvan laatu sekä määrä ovat hyviä. Ne ovat myös sokerin, suolan ja kuidun kannalta parempia vaihtoehtoja. Kaupan valmisaterioista löytyy vertailemalla sellaisia vaihtoehtoja, joissa ravintoarvot ovat suositusten rajoissa.

Netistä löytyy paljon eri sivustoilta nopeita, helppoja ja terveellisiä arjen ruokareseptejä. Useammilla sivuilla voi valita pääraaka-aineen mielensä mukaan, jolloin jos mieli tekee kanaruokaa, pystyy sivulle saamaan ainoastaan kanareseptejä. Koko viikon ajalle ulottuvan ruokalistan voi suunnitella etukäteen, jolloin kauppareissu helpottuu, kun tarvittavat raaka-aineet ovat tiedossa kauppaan mentäessä. Ostoslista itsessään jo helpottaa ja sujuvoittaa kauppareissua. Silloin ei myöskään niin herkästi ostoskoriin tartu ylimääräisiä elintarvikkeita.

Lasta voi osallistuttaa kodin ruokapuuhiin esimerkiksi ottamalla mukaan kauppaan. Lapselle voi antaa tehtäväksi helppoja tehtäviä, jolloin lapsi kokee olevansa mukana toiminnassa. Lapsi voi esimerkiksi punnita vihannekset vaa'alla tai pyytää etsimään elintarvikkeita, joista löytyy Sydänmerkki -logo. Valmisruoat ovat sallittavia kiireisten aterioiden pelastajia, mutta niiden sisältämien rasva- ja suolapitoisuuksien välillä on suositeltavaa tehdä vertailua. Hyviä vaihtoehtoja ovat valmisteet, joissa rasvaa on alle 5 g/100g ja suolaa enintään 0,8 g/100 g.

Vinkki!

Aika ajoin on hyvä päivittää tämänhetkinen ruokatilanne perheessä. Löytyykö jokaisen kalenterista tilaa perheen yhteiselle aterialle päivittäin? Tärkeiksi kokemien asioiden eteen on usein valmis tekemään enemmän töitä. Onko ruoanlaitto mukava asia, vai koetaanko se pakonomaisena rutiinina? Mitä asioita voisin tehdä toisin, jotta ruoanlaitosta tulisi entistä mukavampaa?
Perhe voi selvittää asioita esimerkiksi täydentämällä seuraavat lauseet:

- Perheemme mieltymykset ruoan suhteen ovat…
- Perheemme ravitsemuksessa toimivia asioita ovat…
- Voisimme kehittää…
- Ruoassa parasta on…

Vinkki!

SESONKI on IN!

Sesonkikalenteri on hyvänä apuna ruokasuunnittelussa. Kalenterin noudattamisessa on useampia hyviä puolia, mm. sesongin raaka-aineet ovat yleensä edullisempia ja raaka-aineet ovat silloin parhaimmillaan. Kaiken lisäksi sesonginmukaisuus on ekologista. Satokausikalenterin pystyy hankkimaan kätevästi netistä osoitteesta https://www.satokausikalenteri.fi/

Syksy on sadonkorjuun juhla-aikaa ja silloin perinteisesti on vietetty kekrejä, eli sadonkorjuun juhlia. Kekripidoissa pöytään kasataan sadonkorjuun antimia. Vaihtelevuutta ruokailuun tuovat teemapäivälliset. Valitkaa teema ja suunnitelkaa yhdessä sen mukainen ruokalista. Olkoonkin teemana esimerkiksi "Sadonkorjuu" tai "Merirosvokestit", pääasia että kaikki ovat mukana yhdessä tekemässä!

Vinkki!

Näin meillä, entäs teillä?

Ennen kun sanot "Ei", mieti löytyykö tilanteeseen jotain toisia lähestymistapoja. Rajojen asettaminen on tarpeellista, sillä hyvät ruokatavat ovat oleellinen osa käytöstapoja. Rajojen asettamisen ei tarvitse olla tylsää. Kuten jokaisessa pelissä, niin myös ruokailussa on olemassa tietyt säännöt, joiden mukaan toimitaan. Mitä ne teidän perheessä ovat?

Kodin ruokamuistoja

Reseptit, jotka ovat lemppareita, inspiroivia, lasten ensimmäisiä kokkauskokemuksia, kokeilemisen arvoisia tai muulla tavalla jääneet mieleen, kannattaa ehdottomasti tallettaa kirjaan. Valokuvat, piirustukset ja lehtileikkeet toimivat hyvänä kuvituksena sisällölle. Tärkeintä on, että kirja on teidän perheen näköinen!

Reseptien oheen voi liittää hauskoja kommelluksia tai kommentteja, joita toisinaan kirpoaa lasten suusta. Kirjan voi laittaa kiertämään esimerkiksi isovanhemmille. Ovatko makumaailmat muuttuneet?

LÄHTEET

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira

Neuvokas perhe

Maa- ja kotitalousnaiset

Ruokatieto yhdistys

Satokausikalenteri

Sydänmerkki

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL)

Terveyskirjasto

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset

KUVAT

Syö hyvää.fi

Pixabay

Ruokamuistot syntyvät

yhdessä tekemällä