

Milla Leinonen, Silja Pieviläinen

**IMEVÄIS- JA LEIKKI-ikäISEN LAPSEN RAVITSEMUS**

**Asiantuntijaluento Honkkarilla**

Kehittämistehtävä  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Terveystyön koulutusohjelma  
Kevät 2009



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Terveydenhoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Milla Leinonen, Silja Pieviläinen	
Työn nimi Imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitseminen - Asiantuntijaluento Honkkarilla	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Sirkka-Liisa Niskanen Toimeksiantaja
Aika Kevät 2009	Sivumäärä ja liitteet 20 ja 9
<p>Kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyöllemme, jossa selvitimme Honkkari -perhekahvilan aikuisten kävijöiden mielipiteitä ja kehitysideoita perhekahvilan toiminnasta. Opinnäytetyön tutkimustuloksista ilmeni, että kävijöiden mielestä Honkkarilla järjestettävät asiantuntijaluennot olivat olleet mukavia ja hyödyllisiä ja ohjattua toimintaa toivottiin lisää. Kehittämistehtävänä toteutimme Honkkarilla yhden asiantuntijalunnon keväällä 2009. Asiantuntijalunnon kohderyhmään kuuluivat Honkkarilla käyvät äidit, isät, perhepäivähoitajat sekä heidän mukanaan olevat lapset.</p> <p>Asiantuntijalunnon aiheena on imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitseminen. Asiantuntijalunnon teoria pohjautuu Sosiaali- ja terveysministeriön Lapsi, perhe ja ruoka -oppaaseen, joka sisältää suositukset imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta. Asiantuntijalunnonolla käsittelemme imeväisikäisen lapsen imetystä ja sen merkitystä lapselle ja äidille, äidinmaidon koostumusta, äidinmaidonkorvikkeiden ja lisäruokien antamista sekä vältettäviä ruoka-aineita imeväisiässä. Leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta käsittelemme lapsen siirtymistä vähitellen ruokailemaan kuten muu perhe, ruokailutapoja ikäkausittain sekä syömispuhuvia.</p> <p>Kehittämistehtävän tarkoituksena on, että kävijät saavat asiantuntijalunnon kautta tuoreinta, suositusten mukaisista tietoa imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta. Tavoitteena on, että kävijät ymmärtävät suositusten mukaisen ravitsemuksen merkityksen lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lisäksi tavoitteena on edistää kävijöiden lasten terveyttä ja hyvinvointia.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Ravitseminen, leikki-ikäinen, imeväisikäinen
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Milla Leinonen, Silja Pieviläinen	
Title Nutrition for infants and young children - A specialist lecture at Honkkari Family Café	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Sirkka-Liisa Niskanen
	Commissioned by
Date Spring 2009	Total Number of Pages and Appendices 20 and 9
<p>This development work is a follow-up to our thesis, where we explored the opinions and development ideas of adult clients at Honkkari Family Café about its activities. The results of the thesis showed that clients liked lectures given by visiting specialists and clients wanted more structured activities. As a development task we planned and gave a specialist lecture at Honkkari Family Café in spring 2009. The target group of the specialist lecture were clients of Honkkari Family Café: mothers, fathers, childcare providers and clients' children.</p> <p>The topic of the specialist lecture was nutrition for infants and young children. The theory part of the lecture was based on a book called Child, Family and Food published by the Ministry of Social Affairs and Health. The book contains the latest nutritional recommendations for infants and young children. During the specialist lecture we talked about breastfeeding, meaning of breastfeeding to mother and infant children, consistence of breastfood, infant formulas, complementary feeding and foods to avoid. As far as young children's feeding is concerned, we talked about when children start to eat the same food as the rest of the family does, eating habits at different ages and eating problems.</p> <p>The purpose of this development work was to give clients the newest, recommendation-based information about nutrition for infants and young children. The objective was that clients would understand the meaning of recommendation-based nutrition to children's health and well-being. The objective was also to promote children's health and well-being.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Nutrition, young children, infants
Deposited at	<input type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ASiantuntijALUENNON TOTEUTUS	2
2.1 Ryhmän kuvaus	2
2.2 Ryhmän oppiminen	3
2.3 Ympäristö ja havainnollistamiskeinot	4
2.4 Asiantuntijaluennon tarkoitus ja tavoitteet	4
2.5 Omat tavoitteet	5
3 IMEVÄIS- JA LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS	6
4 IMEVÄISIKÄISEN LAPSEN RUOKAILU	9
4.1 Imetys	9
4.2 Pulloruokinta	10
4.3 Kiinteät lisäruoat	11
5 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RUOKAILU	14
5.1 Ruokailutavat ikäkausittain	14
5.2 Syömispuhmat	16
6 POHDINTA	17
6.1 Kävijöiden oppimisen arviointi	17
6.2 Itsearviointi	18
LÄHTEET	20
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena oli ”Aina jotain pientä tarttuu mukaan matkan varrelta - Honkkari -perhekahvilan kävijöiden mielipiteitä ja kehitysideoita perhekahvilan toiminnasta”. Opinnäytetyön tutkimustuloksista ilmeni kävijöiden kehitysideoita, kuinka he haluaisivat Honkkarin toimintaa kehitettävän. Kävijöiden mielestä Honkkarilla järjestettävät asiantuntijoiden luennot olivat olleet mukavia ja hyödyllisiä ja he toivoivat lisää ohjattua toimintaa. Siksi ajattelimme toteuttaa kehittämistehtävänä yhden asiantuntijaluennon jatkona opinnäytetyöllemme.

Asiantuntijaluennon aiheena on imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitseminen. Valitsimme aiheen, koska Honkkarilla kävijöiden lapset ovat imeväis- ja leikki-ikäisiä ja aihe on siksi heille ajankohtainen ja hyödyllinen. Myös Honkkarin vapaaehtoistyöntekijä ehdotti kyseistä aihetta. Aihe tukee myös omaa ammatillista kehitystämme.

Asiantuntijaluennon teoria perustuu Sosiaali- ja terveysministeriön Lapsi, perhe ja ruoka -oppaaseen, joka sisältää suositukset imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta. Käytämme lisänä myös muuta aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Asiantuntijaluennolla käsittelemme imeväisikäisen lapsen imetystä ja sen merkitystä lapselle ja äidille, äidinmaidon koostumusta, äidinmaidonkorvikkeiden ja lisäruokien antamista sekä vältettäviä ruoka-aineita imeväisiässä. Leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta käsittelemme lapsen siirtymistä vähitellen ruokailemaan kuten muu perhe, ruokailutapoja ikäkausittain sekä syömispuomia.

Kehittämistehtävän tarkoituksena on, että kävijät saavat asiantuntijaluennon kautta tuoreinta, suositusten mukaista tietoa imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta. Tavoitteena on, että kävijät ymmärtävät suositusten mukaisen ravitsemuksen merkityksen lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lisäksi tavoitteena on edistää kävijöiden lasten terveyttä ja hyvinvointia.

## 2 ASIANTUNTIJALUENNON TOTEUTUS

Vierailimme Honkkari -perhekahvilassa 2. huhtikuuta 2009. Ennen asiantuntijaluentoa keskustelimme Honkkarin vapaaehtoistyöntekijöiden ja kävijöiden kanssa sekä laitoimme pöydälle esille esitteitä ravitsemuksesta. Asiantuntijaluentoa varten oli varattu hyvin aikaa. Asiantuntijaluennon jälkeen jäimme hetkeksi Honkkarille, jolloin keskustelimme kävijöiden kanssa ja heillä oli mahdollisuus antaa meille palautetta sekä esittää kysymyksiä.

### 2.1 Ryhmän kuvaus

Ryhmä on sosiaalinen yksikkö, joka muodostuu erillisistä yksilöistä, jotka ovat tietoisia yhteenkuuluvuudestaan ja joilla on kyky tai pyrkimys toimia yhdenmukaisella tavalla ympäristöönsä nähden (Koppinen & Pollari 1995, 28). Ryhmä, jolle pidimme asiantuntijaluennon, muodostui Honkkarin kävijöistä, keitä olivat äidit, isät, perhepäivähoitajat sekä kävijöiden lapset. Tiesimme etukäteen, että asiantuntijaluennolle osallistuu ryhmä, joka koostuu näistä henkilöistä ja se auttoi asiantuntijaluennon suunnittelussa. Asiantuntijaluento oli suunnattu Honkkarin aikuisille kävijöille.

Ryhmästä puhuttaessa tarkoitetaan aina jäsenryhmää, johon yksilö kuuluu joko vapaasta tahdostaan tai sen vuoksi, että hän joutuu tietyistä syistä osallistumaan ryhmän toimintaan. Jäsenryhmään kuuluvat ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa tai ainakin tietoisia toinen toisistaan. (Koppinen & Pollari 1995, 28.) Kävijät tulivat Honkkarille ja osallistuivat asiantuntijaluennolle vapaaehtoisesti. He olivat Honkkarilla vuorovaikutuksessa toistensa ja meidän kanssa. Jäsenryhmä on tavallisesti tietyn kokoinen, vaikka siihen kuuluvien määrä voikin vaihdella. (Koppinen & Pollari 1995, 28.) Honkkarilla käy aukiolopäivänä yleensä noin 80 - 100 henkilöä. Asiantuntijaluentopäivänä kävijöitä oli noin 60 ja asiantuntijaluentoa seurasi lähes kaikki.

## 2.2 Ryhmän oppiminen

Asiantuntijaluennon myötä kävijät oppivat imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta. Oppiminen on psykologinen tapahtuma. Siihen vaikuttavat henkilön kiinnostus ja käsitys toimintaympäristöstä, jossa hän tietää toimivansa ja minkä asian kulloinkin kokee tilanteen kannalta oleelliseksi. Tähän vaikuttaa maailmankuvansa ja aikaisemmat toimintamallit. (Paane-Tiainen 2000, 13.) Oppimisen suuntautumiseen vaikuttaa asennoituminen esillä olevaan asiaan, mikä liittyy myös haluun eli motivaatioon oppia. Suuntautumisella ja motivaatiolla on merkitystä siihen, miten itse kukin toimii oppimistilanteissa ja kokee ne. (Paane-Tiainen 2000, 24.) Kävijöiden oppimista edisti se, että aihe oli heille ajankohtainen, hyödyllinen ja mielenkiintoinen, koska heillä oli imeväis- ja leikki-ikäisiä lapsia.

Oppimista on se, miten ihminen pyrkii saamaan uuden asian hallintaansa ja ymmärtää sen. Kaikki aikaisemmat tiedot ja taidot sekä kokemukset ovat käytettävissä. (Paane-Tiainen 2000, 13.) Oppimista edisti myös se, että ryhmäläisillä oli jo aikaisempaa tietoa lapsen ravitsemuksesta ja he olivat motivoituneita syventämään tietoaan.

Hyvä motivaatio mahdollistaa hyvät oppimistulokset (Peltonen 1981, 89). Ilman riittävää motivaatiota oppimista ei tapahdu. Motiivi on yksilön sisäinen tila, joka liittyy jonkin toiminnan virittymiseen, suuntaamiseen ja ylläpitämiseen. Motiivi kuvaa yksilön valmiustilaa tai taipumusta tietynlaiseen käyttäytymiseen. (Hakkarainen 1982, 37.) Motivaatioon liittyy mielekkyyden tunne. Opittavan asian pitää jotenkin tuntua merkittävälle oppijan kannalta (Paane-Tiainen 2000, 26). Kävijät olivat motivoituneita seuraamaan asiantuntijaluentoa, koska he pitivät aihetta itselleen merkittävänä.

Motivaation voi jaotella kolmeen alueeseen. Ulkoiset motiivit ovat käytännöllisiä ja hyötyarvoihin liittyviä seikkoja. Sisäisissä motiiveissa vaikuttaa tarve henkiseen kasvuun ja yleiseen kehittymiseen tai sisällöllinen kiinnostus. Motivaatio voi perustua myös sosiaalisiin seikkoihin, kuten ryhmään kuulumiseen ja toisten tapaaminen. (Paane-Tiainen 2000, 26.) Kävijät hyötyivät saamastaan uudesta tiedosta ja siitä on apua heille käytännössä. Uuden tiedon oppimisen kautta kävijöillä oli mahdollisuus kehittyä ja kasvaa henkisesti. Myös sosiaaliset seikat ohjasivat kävijöiden motivaatiota, sillä asiantuntijaluennon aikana kävijät tapasivat toisia kävijöitä ja kuuluivat yhtenäiseen ryhmään.

Oppimista heikentävänä asiana olivat ympärillä leikkivät lapset, jotka häiritsivät joidenkin aikuisten kuuntelemista ja aiheeseen keskittymistä. Lisäksi lasten leikeistä aiheutui ääntelyä, mikä vaikeutti kävijöiden kuuntelemista. Kaikki kävijät eivät välttämättä seuranneet asiantuntijaluentoa, jos aihe ei ollut heille ajankohtainen.

### 2.3 Ympäristö ja havainnollistamiskeinot

Oppimisympäristön muodostavat tila, jossa toimitaan, oppijat ja heidän ryhmänsä koko, aihealueen ohjaajat, erilaiset oppimisessa käytettävät toimintamuodot, esimerkiksi tekniikka sekä käytettävät oppimislähteet, esimerkiksi kirjallisuus. Suljetun oppimisympäristön toimintaan osallistuu yleensä tietty, joillakin perusteilla valittu joukko. Näin syntyneen ryhmän ajallinen toiminta on etukäteen määrätty ja sillä on toiminta- tai opetussuunnitelma. Opetus tähtää johonkin määriteltyyn päämäärään. (Paane-Tiainen 2000, 30.) Asiantuntijaluennon oppimisympäristö oli suljettu ympäristö. Pidimme asiantuntijaluennon Honkkarilla leikkisalissa, johon oli järjestetty tilat asiantuntijaluentoa varten.

Havaitseminen on välttämätön oppimisen edellytys. Ihmisen näköaisti on keskeinen havaintojen kanava. Parhaat oppimistulokset saadaan vetoamalla useimpiin aisteihin samanaikaisesti. (Peltonen 1981, 59.) Havainnollistimme asiantuntijaluentoa Power Point -dioilla, jotka tulostimme piirtoheitinkalvoille ja esitimme ne piirtoheittimen avulla. Kävijät pystyivät seuraamaan aihetta kuuntelemalla meitä ja seuraamalla samanaikaisesti kalvoja. Näin vetosimme useampaan aistiin yhtä aikaa ja kävijöiden oppiminen oli helpompaa. Havainnollistimme aihetta myös ravitsemukseen liittyvillä esitteillä, jotka asetelimme pöydälle nähtäville. Kävijät saivat vapaasti selata esitteitä halutessaan. Esitteiden aiheita olivat mm. äidinmaidonkorvike, ravintolisät ja monipuolinen ruokavalio.

### 2.4 Asiantuntijaluennon tarkoitus ja tavoitteet

Tavoite on konkreettisesti ilmaistu ja mitattavissa oleva päämäärän suuntainen suoritus (Peltonen 1981, 104). Terveystyö on yksilöiden, perheiden, väestön, ympäristön sekä työ- ja muiden yhteisöjen terveyttä edistävää ja ylläpitävää sekä sairauksia ehkäisevää hoitotyötä, jossa pyritään vahvistamaan asiakkaiden voimavaroja ja itsehoitoa. (Suomen Terveys-



denhoitajaliitto ry 2008, 6) Kehittämistehtävän tarkoituksena on, että kävijät saavat asiantuntijaluennon kautta tuoreinta, suositusten mukaista tietoa imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta. Tavoitteena on, että kävijät ymmärtävät suositusten mukaisen ravitsemuksen merkityksen lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lisäksi tavoitteena on edistää kävijöiden lasten terveyttä ja hyvinvointia.

## 2.5 Omat tavoitteet

Terveydenhoitaja hallitsee ryhmätyömenetelmiä ja omaa valmiudet vertaisryhmien ohjaamiseen (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2008, 13). Terveydenhoitaja omaa valmiudet toteuttaa perhevalmennusta (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2008, 17). Tavoitteenamme on kehittyä pitämään luentoa ryhmälle. Terveydenhoitajan ammatissa tulemme ohjaamaan erilaisia ryhmiä ja pitämään luentoja, esimerkiksi perhevalmennusta lasta odottaville perheille ja terveystietoa koululaisille.

Terveydenhoitaja hallitsee keskeiset terveyden edistämisen sisältöalueet ihmisen elämänkulun eri vaiheissa, mm. ravitsemuksen (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2008, 12). Kehittämistehtävän myötä syvennämme tietoa imeväis- ja leikki-ikäisten lapsen ravitsemuksesta.

Terveydenhoitaja omaa valmiudet lapsiperheen elintapojen ohjaukseen (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry 2008, 18). Asiantuntijaluennon pitämisen myötä tavoitteena on saada paremmat valmiudet lapsiperheen elintapojen ohjaukseen.

### 3 IMEVÄIS- JA LEIKKI-ikäISEN LAPSEN RAVITSEMUS

Lapsen kasvun ja kehittymisen sekä hyvinvoinnin perustana on ravinto, joka määrältään ja laadultaan vastaa lapsen kulloistakin kehitysvaihetta. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi kolminkertaistaa painonsa ja kasvaa pituutta noin 30 cm. Tämä asettaa suuret vaatimukset ravinnolle. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 233.)

Imeväisikäisen lapsen ravinnontarve on yksilöllistä. Äidinmaito tyydyttää parhaiten lapsen energian ja eri ravintoaineiden tarpeen. Vastasyntyneen lapsen energiantarve on keskimäärin noin 95 kcal painokiloa kohti vuorokaudessa. Kolmen ja kuuden kuukauden välissä energiantarve vähenee painokiloa kohti, mutta pysyy sen jälkeen jokseenkin samana yhdeksään kuukauteen saakka. Leikki-ikässä lapsen kasvu hidastuu ja painoon suhteutettu energian tarve vastaavasti vähenee. 4-6- vuotiaan lapsen energian tarve on enää alle 75 kcal painokiloa kohti. Energiantarpeeseen vaikuttavat lapsen sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus ja liikunta. Energiantarpeen vaihtelu sekä lasten kesken että yksilöllisesti päivästä toiseen on suuri. Käytännössä energiansaannin sopivuutta arvioidaan kasvun perusteella. Lapsentahtisessa imetyksessä lapsi säätelee tarkasti energiansaantiaan fysiologisten tuntemustensa perusteella. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 92.)

Äidinmaidon ravintokoostumus riippuu imetykerrasta, imetyksen kestosta ja vuorokaudenajasta sekä siitä, kuinka pitkä aika synnytyksestä on kulunut (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala- Lahtinen 2006, 122).

Äidinmaidon proteiinin määrä ja laatu ovat ihanteellisia imeväisikäiselle (Hasunen ym. 2004, 93). Äidinmaidon proteiinit ovat helposti sulavassa muodossa. Niistä suuri osa on heraproteiinia ja pieni osa kaseiinia. (Haglund ym. 2006, 122.) Äidinmaidon proteiineilla on monia eri tehtäviä. Suurin osa niistä käytetään kudosten muodostamiseen. Osa äidinmaidon proteiineista on suoja-aineita. Nämä ehkäisevät muun muassa patogeenisten bakteerien ja virusten lisääntymistä suolistossa, ylläpitävät hyödyllistä suolistomikrobistoa, ehkäisevät haitallisten aineiden, muun muassa allergeenien, imeytymistä ja täydentävät lapsen kehittymätöntä immunisysteemiä. Rintamaito suojaa myös tulehdustaudeilta. (Peltosaari ym. 2002, 236.) Rintamaidon proteiini kattaa lapsen tarpeen puolen vuoden ikään saakka, kun maitomäärä tyydyttää energiantarpeen. Imeväisten proteiinin tarvearviot perustuvat rintamaidon proteiinipitoisuuteen. Todellisen proteiinin tarpeen määrittäminen on vaikeaa rintamaidon yksilöllisten

erojen ja rintamaidon proteiinin erityislaadun vuoksi. (Hasunen ym. 2004, 93.) Puurot, vellit ja lihasoseet lisäävät proteiinin saantia puolen vuoden iässä. Perheen ruokiin siirtyvän lapsen proteiinin saanti kasvaa edelleen ja leikki-iässä proteiinin saanti on runsasta. (Hasunen ym. 2004, 93.)

Äidinmaidon tärkein hiilihydraatti on maitosokeri eli laktoosi, joka aiheuttaa maidon makeahkon maun (Hasunen ym. 2004, 112). Laktoosi on eduksi lapsen ruoansulatukselle ja suolen toiminnalle sekä bakteeriflooran syntymiselle (Haglund ym. 2006, 123).

Äidinmaidon energiasta rasva kattaa noin puolet. Lapsi saa pehmeästä rasvasta välttämättömät monitydyttymättömät rasvahapot sekä muita tärkeitä pitkäketjuisia rasvahappoja. Välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan kasvuun sekä hermoston kehittymiseen. (Hasunen ym. 2004, 94.) Rasvan määrällä ja tyypillä on tärkeä merkitys lapsen ravitsemuksessa. Suomalaisien leikki-ikäisten lasten kolesteroliarvot ovat maailman suurimpia, vaikka vastasyntyneiden suomalaislasten kolesteroliarvot ovat samat kuin lasten kaikkialla maailmassa. Leikki-iässä kasvava seerumin kolesterolipitoisuus johtuu suomalaisille tyypillisestä perinnöllisestä taipumuksesta sekä tyydyttyntä, kovaa rasvaa ja kolesterolia sisältävästä ruokavaliosta. (Haglund 2006, 131.)

Tietoa leikki-ikäisen ravinnon suositeltavasta kuitupitoisuudesta on vielä vähän. Suomalaisien pikkulasten kuidun saanti on noin 2 g päivässä. Riittävän kuidun saannin turvaamiseksi on hyvä syödä ruisleipää, täysjyväpuuroja, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. (Hasunen ym. 2004, 94.)

Kuuden ensimmäisen elinkuukautensa aikana lapsi saa äidinmaidosta D-vitamiinia lukuun ottamatta riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita. Äidinmaidon D-vitamiinipitoisuus on vähäinen eikä se riitä imeväisikäisen tarpeisiin. Lapset tarvitsevat päivittäin läpi vuoden D-vitamiinivalmisteen 2 viikon iästä alkaen siihen asti kunnes täyttävät kolme vuotta. D-vitamiinia tarvitaan kasvuun ja luuston kehittymiseen. Sen puute aiheuttaa kasvun ja kehityksen häiriöitä, väsymystä, infektioherkkyyttä ja vaikeimmillaan riisitaudin. Täys- tai osittain imetetyt lapsen D-vitamiiniansos on 10 µg vuorokaudessa (5 tippaa). Äidinmaidonkorviketta, erityisvalmistetta tai vitaminoitua lastenvelliä maitonaan saavilla annos on 5-6 µg vuorokaudessa (3 tippaa). Yli kolme vuotiaalle annetaan lokakuun alusta maaliskuun loppuun koko kasvuiän ajan 5-6 µg vuorokaudessa (2-3 tippaa), jos lapsi ei käytä säännöllisesti vitaminoituja maitovalmisteita. (Hasunen ym. 2004, 95.)

Rintamaito sisältää runsaasti A-vitamiinia ja sitä lisätään myös äidinmaidonkorvikkeisiin. A-vitamiinia tarvitaan kasvuun ja hämäränäkemiseen. Hyviä A-vitamiinin lähteitä ovat maitovalmisteet, ravintorasvat ja maksa. (Hasunen ym. 2004, 95.)

Imeväisikäinen lapsi saa kalsiumia riittävästi äidinmaidosta tai äidinmaidonkorvikkeesta. Kalsiumia tarvitaan etenkin luuston rakennusaineeksi. Leikki-iässä lapsen on syötävä maitovalmisteita vähintään 5 dl vuorokaudessa kalsiumin riittävän saannin turvaamiseksi. Tarvittaessa lapseen kalsiumin saanti turvataan kalsiumvalmisteella. (Hasunen ym. 2004, 97.)

Äidinmaito sisältää niukasti rautaa, mutta raudan imeytyminen siitä on muihin ruoka-aineisiin verrattuna poikkeuksellisen tehokasta. Yksinomaan imetetty lapsi on suojattu anemialta. Lisäksi vastasyntyneellä, täysiaikaisella lapsella on huomattavat rautavarastot elimistössään. Äidinmaidonkorvikkeet ja lastenvellit sekä osan lasten puuroista täydennetään raudalla. Noin puolen vuoden iästä lähtien lapsi tarvitsee rintamaidon lisäksi muita raudan lähteitä, kuten lihaa, kalaa ja viljaa. Leikki-iässä riittävä raudan saanti turvataan monipuolisella ruoalla. (Hasunen ym. 2004, 97.)

Äidinmaito sisältää vain vähän natriumia, mutta määrä riittää kuitenkin tyydyttämään imeväisikäisen tarpeen. Liian runsas suolan saanti on haitallista imeväisikäiselle, koska lapsen munuaiset eivät vielä kykene käsittelemään suuria natriummääriä. Alle vuoden ikäisen lapsen ruokaan ei saa lisätä suolaa eikä käyttää suolaa sisältäviä raaka-aineita. (Haglund ym. 2006, 124.)

## 4 IMEVÄISIKÄISEN LAPSEN RUOKAILU

### 4.1 Imetys

Äidinmaito on imeväisikäisen lapsen parasta ruokaa. Se riittää ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten kuuden elinkuukauden ajan useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille. Rintamaidosta lapsi saa lukuisia suoja-aineita. Se lisää lapsen vastustuskykyä tartuntatauteja vastaan. Lisäksi rintamaidossa on esimerkiksi entsyymejä ja hormoneja, jotka parantavat ravinnon hyväksikäyttöä elimistössä ja edistävät lapsen kasvua ja kehitystä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 6.)

Äidin monipuolinen ruokavalio ja runsas kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö parantavat rintamaidon laatua. Rintamaidon rasvan laadun parantamiseksi suositellaan, että äiti käyttää päivittäin rasiamargariinia, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai rypsiöljyä sekä syö pari kertaa viikossa kalaa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 6.)

Imetys on sekä terveydellinen, ravitsemuksellinen että psykologinen etu niin lapselle kuin äidillekin. Lisäksi imettäminen on helpoin, hygieenisin ja taloudellisin tapa ruokkia imeväisikäistä. Täysimetyksessä rintamaidon ravintoaineet imeytyvät parhaiten ja sen taudeilta suojaava vaikutus on tehokkain. (Hasunen ym. 2004, 103.)

Täysimetyksessä lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin seuranta on tärkeää (Hasunen ym. 2004, 103). Rintamaidon riittävyyden arvioinnissa tarkkaillaan lapsen yleisvointia ja eritystoimintaa. Maitomäärä kasvaa lapsentahtisessa täysimetyksessä muutamassa päivässä syntymän jälkeen lapsen tarpeen mukaan. (Hasunen ym. 2004, 110.) Riittämätön painonnousu, niukat virtsa- ja ulostemäärät tai lapsen nälkäisyys/nälkäitkut tiheidenkin maitoaterioiden jälkeen ovat merkkejä siitä, ettei rintamaito ainoana ravintona riitä (Hasunen ym. 2004, 103).

Lisäruuat aloitetaan aina yksillöllisen tarpeen mukaisesti. Kaikki lapset tarvitsevat kiinteää lisäruokaa viimeistään puolen vuoden iästä lähtien. Lisäruoilla turvataan erityisesti riittävä energian, proteiinin ja raudan ja muiden välttämättömien ravintoaineiden saanti. Yli puoli vuotta jatkuvaan täysimetykseen liittyy kasvuhäiriön ja raudanpuuteanemian vaara. (Hasunen ym. 2004, 103.) Lisäruokien aloittaminen on asteittaista vieroittamista. Lisäruokien määrän lisääntyessä lapsi vähentää imemistä. Vieroitettaessa lisätään tietoisesti soseruokia, syötetään

ne ennen imetystä ja korvataan imetyskertoja tavallisilla aterioilla ja välipaloilla. (Hasunen ym. 2004, 117.)

Lisäruuan aloittamisen jälkeen suositellaan osittaista imetystä yhden vuoden ikään asti. Osittainen imetys tarkoittaa imetyksen jatkamista lisäruokien aloituksen jälkeen tai äidinmaidonkorvikkeen annon ohella. Osittaista imetystä voidaan jatkaa vielä pitempäänkin perheen niin halutessa. (Hasunen ym. 2004, 104.)

Vapaa, lapsen halun mukainen imetys on lapselle edullisinta ja äidille vaivattominta. Yleensä imetyskertoja alkuvuokoina synnytyksen jälkeen on 10-12 kertaa vuorokaudessa. Imetysvälit vaihtelevat yksilöllisesti 1-4 tuntiin. Tiheä imeminen on lapsen fysiologinen tapa kasvattaa maitomäärää ja pitää huolta riittävästä ravinnonsaannista. (Hasunen ym. 2004, 114.)

#### 4.2 Pulloruokinta

Kun imetys ei ole syystä tai toisesta mahdollista tai imetys lopetetaan ennen vuoden ikää, lapselle annetaan rintamaidon tilalla äidinmaidonkorviketta. Nestemäiset korvikkeet syötetään lapselle sellaisenaan. Jauhemainen korvike valmistetaan pakkauksen ohjeen mukaan keitettyyn, jäähdytettyyn veteen, kerralla vain yhden syöttökerran annos. Pulloruokinnassa on suositeltavaa noudattaa vapaata, lapsen halun mukaista syöttörytmiä. Varsinkin ensimmäisten kuukausien aikana pienet kerta-annokset ja tiheet ateriat ovat suositeltavia. (Hasunen ym. 2004, 118.) Pulloruokintaan, kuten imettämiseenkin, kuuluvat vauvan ja syöttäjän läheisyys sekä katse- ja ihokontaktit (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 10).

Äidinmaidonkorvikkeet valmistetaan lehmänmaidosta ja sen eri osista imeväisikäiselle sopiviksi. Niihin lisätään laktoosia ja kasviöljyä ja ne vitamiinoidaan (esimerkiksi A- ja D-vitamiinilla) ja täydennetään puuttuvilla kivennäisaineilla ja muilla tarvittavilla ravintoaineilla. (Hasunen ym. 2004, 120.)

Teollisten vellien pakkausmerkinnöissä on ruokintasuositusten ja säädösten mukaisesti ikäsuosituksena 4-5 kuukauden iästä alkaen riippuen siitä, onko valmistusaineena peruna, porkkana, riisi tai maissi vai gluteiiniaton vilja. Vellien antamiselle alle viiden kuukauden ikäisille terveille lapsille ei ole ravitsemuksellisia perusteita. Yli viiden kuukauden ikäisille puurot ovat vellejä suositeltavampi vaihtoehto. (Hasunen ym. 2004, 121.)

Mehupullon käyttö on tarpeetonta ja aiheuttaa usein ongelmia. Mehun juonti aiheuttaa helposti leikki-ikässä ruokailuongelmia, yksipuolistaa ruokailua ja saattaa aiheuttaa ummetusta syrjäyttämällä muuta ruokaa. Mehujen happamuus aiheuttaa usein hammaskiilteen pehmenemistä ja altistaa kariekselle. (Hasunen ym. 2004, 121.)

#### 4.3 Kiinteät lisäruoat

Viimeistään kuuden kuukauden iästä lähtien lapset tarvitsevat kiinteää lisäruokaa. Lisäruoilla turvataan erityisesti riittävän energian, proteiinin ja raudan saanti. Lisäruoat aloitetaan yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Tarpeeseen ja aloitusajankohtaan vaikuttavat imetyks sekä lapsen kasvu ja kehitys. Jos rintamaitoa on niukasti, voidaan lisäruoka aloittaa jo neljän kuukauden iässä. Imetyksen jatkuvuuden kannalta on parempi antaa kiinteää soseruokaa kuin äidinmaidonkorviketta tai velliä. (Hasunen ym. 2004, 122.)

Ruokavaliota laajennetaan hitaasti 1-2 uudella ruoka-aineella viikkoa kohti. Kun ruoka-aineet annetaan yksitellen, voidaan havaita mahdolliset allergiat tai ruoan sopimattomuus. Ensimmäisiksi lisäruoiksi sopivat peruna, muut kasvikset, marjat ja hedelmät. Lihaa ja viljaa annetaan lapselle noin 5-6 kuukauden iästä lähtien. Lähellä yhden vuoden ikää annetaan tavallisia lehmänmaitovalmisteita. (Hasunen ym. 2004, 122.)

Peruna sopii hyvin ensimmäiseksi lisäruoaksi miedon makunsa takia. Lapsi on hyvä totuttaa vähitellen monipuoliseen kasvisvalikoimaan. Sopivia kasviksia ovat mm. porkkana, kukka-kaali, parsakaali, kurkku, bataatti ja tomaatti. Aluksi kasvikset on hyvä tarjota kypsennettyinä soseina, jolloin niiden sulavuus on parempi. Kurkkua, tomaattia ja hienoksi raastettua porkkanaa tarjotaan vähitellen kypsien kasvisten ohella. (Hasunen ym. 2004, 124.)

Marjoista voidaan käyttää esim. mansikoita, mustikoita, vadelmia, herukoita, puolukoita ja lakkoja. Hedelmistä tavallisimpia ovat omena, banaani, luumu, päärynä ja sitrushedelmät. Marjoja ja hedelmiä tarjotaan soseina, raasteina tai tuorekiüsseleinä. Teolliset marja- ja hedelmäsoseet vastaavat ravintosisällöltään kotona valmistettuja tuorekiüsseleitä. (Hasunen ym. 2004, 125.)

Sika, nauta, broileri, kalkkuna, kala ja muna sopivat soseiden raaka-aineiksi. Myös poron, lampaan, hirven ja muun riistan lihaa voidaan käyttää lapsen ruokavaliossa. Kalaa voi kalala-

jeja vaihdellen syödä 2-3 kertaa viikossa. Pieni liha-, kana-, kala- tai muna-annos on riittävä. Alkutotuttelussa 1 tl (5g) jauhettua lihaa tai vastaavaa yhdellä soseerialla on sopiva määrä. Alle yksivuotiaalle riittää 1-1,5 rkl (15-25g) lihaa aterialla kohti. Soseita voi syöttää sellaisenaan tai tarjota perunan kera. Lihan, kalan ja kasvien perusmakuihin totuttamiseksi on tärkeää, että lapselle tarjotaan näitä ruoka-aineita myös erillisinä soseina. (Hasunen ym. 2004, 125.)

Puurot on hyvä valmistaa täysjyväviljasta. Lapselle suositellaan veteen valmistettuja puuroja. Myös marja- ja hedelmäpuurot sopivat. Lapselle voidaan antaa myös teollisia lasten puuroja. Kiinteärakenteisena ruokana puuro sopii hyvin syömisen opetteluun. Puuroaterian koostumusta täydentävät marjat ja hedelmät sekä niistä valmistetut soseet ja kiisselit. (Hasunen ym. 2004, 126.)

Lähellä vuoden ikää (10-12 kuukauden iässä) lapselle annetaan aluksi makuannoksina maitovalmisteita. Totuttelun voi aloittaa hapanmaitovalmisteilla, maustamattomalla viilillä, jogurtilla tai piimällä tai maidon voi ottaa käyttöön lapsen ruoissa. Vähitellen rintamaito tai korvike korvataan kokonaan maidolla ja hapanmaitovalmisteilla. Lapsi tarvitsee noin 6 dl maitoa päivittäin, kuten maitoa, äidinmaidonkorviketta, hapanmaitovalmisteita ja vellejä. Runsaasti sokeria, suolaa tai lisäaineita sisältäviä maitovalmisteita ei käytetä imeväisiässä. Teolliset lastenruokajogurtit ja -rahkat on valmistettu äidinmaidonkorvikkeen kaltaisesta maidosta ja ne sopivat viiden kuukauden iästä alkaen. (Hasunen ym. 2004, 126.)

Vauva saa runsaasti rasvaa äidinmaidosta ja äidinmaidonkorvikkeesta. Kiihkeässä kasvu- ja hermoston kypsymisvaiheessa rasva on tärkeä energianlähde. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 24.) Lapsen ruokiin ei lisätä rasvaa, jos hän saa äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta. Lapsen siirtyessä perheen ruokiin näkyväksi rasvaksi valitaan mahdollisuuksien mukaan pehmeitä kasvirasvoja. Kun kiinteän ruoan osuus lapsen ruokavaliossa kasvaa, lapsen rasvan saanti vähenee. Tällöin lapsen puuroihin ja muuhun ruokaan lisätään pieni määrä (n. 2 tl päivässä) kasviöljyä tai rasiamargariinia. (Hasunen ym. 2004, 127.)

Imeväisikäiselle lapselle annettava vesi on hyvä keittää ainakin lisäruokien aloitukseen saakka siinä mahdollisesti olevien mikrobien vuoksi. Täysimetetty lapsi ei juuri juo vettä, vaan tyydyttää nesteen tarpeensa maidolla. Lisäruokien aloituksen jälkeen on hyvä tarjota lapselle aterioilla vettä. Yhden vuoden iästä lähtien lapsen aterijuoana on rasvaton maito tai piimä. (Hasunen ym. 2004, 127.)



Ensimmäisen ikävuoden loppupuolella lapsi alkaa syödä perheen ruokia. Ruoat valmistetaan keittäen, hauduttaen, uunissa tai mikroaaltouunissa kypsentaen. Rasvainen, paistettu, voimakkaasti maustettu ja vaikeasti sulava ruoka eivät sovi lapselle. Kun lapsi alkaa syödä kiinteää ruokaa, pyritään säännölliseen ateriarhythmiin. Pitkiä ruokavälejä tasoitetaan välipalalla tai imetyksellä. Selkeä ateriarhythmi on tärkeä myös hampaiden terveyden kannalta. Tiheät lisäruoka-ateriat, mehut tai yöllä rinta suussa nukuttaminen saattavat aiheuttaa vastapuhjenneiden maitohampaiden kariotumisen. (Hasunen ym. 2004, 128.)

Imeväisikäisen ruoissa vältetään yksittäisiä ruoka-aineita niiden sisältämien haitallisten aineiden tai huonon sulavuuden vuoksi.

- ◆ Nitraattia keräävät kasvikset, kuten lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali, nokkonen, pienet varhaisperunat
- ◆ Hedelmäsäilykkeet, koska ne sisältävät säilöntäaineita
- ◆ Säilöntäaineita sisältävät mehut
- ◆ Raparperia vältetään sen runsaan oksaalihappopitoisuuden vuoksi
- ◆ Kuivatut herneet ja pavut ei anneta niiden huonon sulavuuden vuoksi
- ◆ Ituja ei anneta salmonellavaaran vuoksi
- ◆ Kaakao, tee sisältävät haitallisia parkkiaineita ja virkistäviä aineita ja niissä on korkea oksaalihappopitoisuus
- ◆ Hunajaa ei suositella siihen liittyvän botulismivaaran vuoksi
- ◆ Maksaa, maksaruokia, maksamakkaraa ei anneta liiallisen A-vitamiinipitoisuuden vuoksi
- ◆ Makkara, nakit sisältävät paljon suolaa ja eivät sen vuoksi ole suositeltavia
- ◆ Jäätelö, vanukkaat, valmisruoat sisältävät paljon lisäaineita
- ◆ Pähkinöissä, mantelissa, siemenissä on hometoksiinivaara (Hasunen ym. 2004, 123.)

## 5 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RUOKAILU

Leikki-ikäinen lapsi syö kuten muu perhe. Ruokatottumukset ja -mieltymykset muokkautuvat läpi elämän, mutta niiden perusta luodaan jo lapsena. Lapselle tarjotaan uutta ruokaa ns. tutustumisruokana pieniä annoksia useita kertoja saman viikon aikana. Ruoan preferenssi, eli se mistä ruoasta lapsi pitää, kasvaa maistamiskertojen myötä. Keskimäärin tarvitaan 10-15 maistamiskertaa ennen kuin lapsi alkaa pitää uudesta ruoasta. Lapsi hyväksyy uuden ruoan helpommin, jos se tarjotaan tutun ruoan kanssa ja jos hän näkee aikuisten syövän samaa ruokaa. Lapselle saattaa kehittyä ruoka-aversio, eli vastenmielisyys tiettyjä ruoka-aineita kohtaan, kun hän yhdistää epämiellyttävät kokemuksensa ruokiin, esim. pahoinvointi tai syöntipakko. Siksi tilanteita, jotka altistavat aversioiden muodostumiselle tulisi välttää. Aversioita voidaan vähentää syömällä ruokaa toistuvasti pieniä määriä kerrallaan. (Hasunen ym. 2004, 136.)

Lapsen energiantarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat mm. kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. Säännölliset ruoka-ajat ovat ruokailun perusta. Epäsäännöllinen ruokailurytmi häiritsee helposti lapsen herkkää ruokahalun säätelyä ja altistaa syömisen pulmille. Lapsen ruokahalua ja tarpeen mukaista ruokailua arvioitaessa on tärkeää kiinnittää huomiota perheen elämän kokonaisuuteen, säännölliseen aterioiden ajoitukseen sekä aterioiden ja välipalojen laatuun. Kun lapselle ei anneta aterioiden välillä ylimääräistä syömistä tai muuta juomaa kuin vettä, hän on todennäköisesti nälkäinen seuraavilla aterioilla ruoka-aikaan. (Hasunen ym. 2004, 139.)

Ruokailun opettelu on vähittäistä taitojen kartuttamista. Sotkeminen, leikkiminen ja kokeilu ovat olennainen osa syömisen opettelu. (Hasunen ym. 2004, 143.)

### 5.1 Ruokailutavat ikäkausittain

#### 1-2 vuoden iässä

- ◆ Sama ruoka muun perheen kanssa
- ◆ Säännöllinen ateriarytmi
- ◆ Omatoimisen syömisen opettelu ja siihen kannustaminen

- ◆ Ruoan karkeuttaminen, liha pilkottuna suupaloiksi
- ◆ Ruokailuvälineenä lusikka, mukista juomista opetellaan
- ◆ Ateriasta kiittäminen

#### 3-4 vuoden iässä

- ◆ Lapsi syö omatoimisesti
- ◆ Lusikan ja haarukan käyttö sekä veitsen käytön harjoittelu
- ◆ Ruuan paloittelu itse
- ◆ Omatoimista ruoan annostelua opetellaan
- ◆ Pöydässä istuminen rauhallisesti paikallaan ja syömiseen keskittyminen
- ◆ Lapsi havainnoi muiden syömistä ja ottaa siitä mallia
- ◆ Lapsi nauttii yhdessä syömisestä
- ◆ Ruokapuuhiiin, kuten kaupassa käyntiin, kattamiseen ja ruoanvalmistukseen osallistuminen

#### 5-6 vuoden iässä

- ◆ Ruoan omatoiminen annostelu
- ◆ Siisti syöminen
- ◆ Veitsellä ja haarukalla syöminen
- ◆ Perunan ja hedelmien kuoriminen, purkkien ja rasioiden avaaminen
- ◆ Sääntöjen ja tapojen ymmärtäminen ja noudattaminen
- ◆ Tovereiden esimerkki on voimakas

(Hasunen ym. 2004, 142.)

## 5.2 Syömisspulmat

Yhdessä syöminen on useimmiten miellyttävää yhdessäoloa ja nälän tyydyttämistä, mutta joskus syömistapahtumista muodostuu turhauttava, ristiriitainen ja ikävä tilanne. Leikki-ikäisten ajoittaiset syömisspulmat ovat tavallisia vanhempien huolenaiheita. Ongelmina voivat olla esimerkiksi ruokahaluttomuus, valikoiva ruokailu, syömisestä kieltäytyminen, syötäviksi kelpaamattomien esineiden tai aineiden syöminen, salasyöminen, häiriköinti ruokailutilanteissa, ahmiminen tai liiallinen syöminen. Tilapäistä ruokahaluttomuutta esiintyy esimerkiksi nuhan, kuumeen ja korvatulehduksen yhteydessä. Ruokahalu palautuu lapsen toipuessa. (Hasunen ym. 2004, 144.)

Useimmat syömissen hankaluudet ovat ohimeneviä ja liittyvät lapsen psykososiaalisen kehityksen vaiheisiin. Leikki-ikäisten syömisspulmat voivat liittyä lapsen normaaliin itsenäistymiskehitykseen ja vanhempien tai hoitajan ristiriitoihin. Vaikeita ja pitkäaikaisia syömisongelmia on syytä tutkia tarkemmin. Lapsen pituuden ja painon seuraaminen on tärkeää, jotta syömissen ongelmien taustalla mahdollisesti olevat somaattiset syyt voidaan sulkea pois. Myös hemoglobiiniarvo kuvaa lapsen ravitsemus- ja terveydentilaa. (Hasunen ym. 2004, 144.)

## 6 POHDINTA

Kehittämistehtävän tarkoituksena oli, että kävijät saivat asiantuntijaluennon kautta tuoreinta, suositusten mukaista tietoa imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta. Tavoitteena oli, että kävijät ymmärsivät suositusten mukaisen ravitsemuksen merkityksen lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lisäksi tavoitteena oli edistää kävijöiden lasten terveyttä ja hyvinvointia.

Kehittämistehtävän tarkoitus ja tavoitteet olivat realistiset ja tarkoitus toteutui. Asiantuntijaluento oli tarpeellinen ja hyödyllinen Honkkarin kävijöille. Kävijöiltä saamasta palautteesta voi päätellä, että asiantuntijaluento oli heille merkityksellinen. Kävijät kertoivat saaneensa asiantuntijaluennosta uutta tietoa sekä vanhan tiedon kertausta. Tiedon antaminen imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta mahdollisti tavoitteiden toteutumisen. Tavoitteiden toteutumista on kuitenkin hankala arvoida, koska emme kysyneet kävijöiltä, ymmärsivätkö he suositusten mukaisen ravitsemuksen merkityksen lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille tai edistimmekö heidän lasten terveyttä ja hyvinvointia.

Kokonaisuutena kehittämistehtävä oli haasteellinen ja mielenkiintoinen tehdä. Valitsemamme aihe oli kiinnostava ja hyvä jatko opinnäytetyöllemme. Kehittämistehtävän tekeminen tuki ammatillista kehitystämme, koska imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemus kuuluu tärkeänä osana terveydenhoitotyöhön.

Asiantuntijaluento oli selkeä ja ymmärrettävä, koska havainnollistimme sitä selkeillä dioilla. Kävijät saivat lukea dioja samanaikaisesti, kun he kuuntelivat asiantuntijaluentoa ja se auttoi heitä sisäistämään tietoa imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta. Kävijät saivat pätevää tietoa asiantuntijaluennolla, koska käytimme lähteenä Sosiaali- ja terveysministeriön Lapsi, perhe ja ruoka -opasta, joka sisältää suositukset imeväis- ja leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta.

### 6.1 Kävijöiden oppimisen arviointi

Arviointi on kaikessa opiskelussa eräänlainen kulmakivi. Arvioinnin tarkoitus on opittavien asioiden ja oppimisen kehittäminen, muutoksen aikaansaaminen ja uudenlaisen näkemyksen laajentuminen. Ensisijaisen tärkeää ei ole, mitä tarkkaan ottaen muistaa, vaan miten opittu on

ymmärretty ja miten sitä käytetään. Arviointi jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen arviointiin ja myös määrälliseen ja laadulliseen arviointiin. Ulkoinen arviointi on jonkun muun kuin oppijan itsensä tekemää, esimerkiksi ohjaajan. (Paane-Tiainen 2000, 78.) Arvioimme kävijöiden oppimista havainnoimalla heitä asiantuntijaluennon aikana ja sen jälkeen. Kävijät olivat kiinnostuneita asiantuntijaluennon aiheesta ja mielenkiinto säilyi loppuun asti. Sisäistä arviointia oppija tekee yksin tai yhdessä ohjaajan kanssa (Paane-Tiainen 2000, 78). Kävijät arvioivat oppimistaan ja asiantuntijaluennon sisällön ymmärtämistä itsekseen asiantuntijaluennon aikana ja sen jälkeen. Kävijät antoivat palautetta asiantuntijaluennon jälkeen. Palautteesta pystyimme arvioimaan, että kävijät olivat ymmärtäneet ja sisäistäneet asiantuntijaluennon aiheen ja se oli ollut hyödyllinen.

## 6.2 Itsearviointi

Itsearvioinnissa oppija arvioi omaa suoristustaan. Itsearviointi on luonteeltaan subjektiivista ja kohdistuu oppijalle merkityksellisiin asioihin. (Paane-Tiainen 2000, 78.)

Tavoitteenamme oli kehittyä pitämään asiantuntijaluentoa ryhmälle. Asiantuntijaluento oli meille hyvä kokemus ja se kehitti meitä ohjaamaan ryhmää. Jokainen koulutuksen aikana pitämämme opetustapahtuma on kehittänyt ohjaamistaitojamme, niin myös tämä asiantuntijaluento. Olimme luontevia ryhmän edessä, mikä kertoo siitä, että ryhmänohjaustaitomme ovat kehittyneet. Ryhmänohjaustaitojen kehittymisestä kertoo myös se, että pystyimme puhumaan asiantuntijaluennolla aiheesta ajoittain niin, ettemme lukeneet suoraan paperista.

Tavoitteenamme oli syventää tietoa imeväis- ja leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta. Koulutuksen aikana olemme saaneet aiheesta tietoa ja olemme myös soveltaneet tietoa käytännön harjoitteluissa, esimerkiksi lastenneuvolassa. Kehittämistehtävän myötä paneuduimme aiheeseen syvällisesti kirjoittaessa teoriaa asiantuntijaluentoa varten ja näin syvensimme tietojamme aiheesta. Poimimme kirjallisuudesta tärkeät ja kohderyhmälle sopivat asiat.

Tavoitteenamme oli kehittyä lapsiperheen elintapojen ohjaukseen. Valmiudet lapsiperheen elintapojen ohjaukseen kehittivät, kun syvensimme tietoa imeväis- ja leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta sekä pidimme asiantuntijaluennon kävijöille. Annoimme ohjausta ravitsemuksesta myönteisellä ja kannustavalla asenteella.

Mielestämme asiantuntijaluento sujui hyvin, koska suunnittelimme ja valmistauduimme luento-  
toon huolellisesti ja hyvissä ajoin. Lisäksi olimme itse kiinnostuneita terveydenhoitajille tär-  
keästä aiheesta. Puhuimme asiantuntijaluennolla selkeällä ja kuuluvalla äänellä, koska opetus-  
ympäristössä oli melua lasten leikkien vuoksi.

Asiantuntijaluennon lopuksi Honkkarin vapaaehtoistyöntekijä kertoi, että olisi kaivannut ku-  
via piristämään dioja ja herättämään lapsissakin mielenkiintoa. Jätimme kuvat pois diosta,  
koska suuntasimme asiantuntijaluennon aikuisille kävijöille. Kuvia olisi voinut olla, koska ne  
olisivat lisänneet mielenkiintoa.

## LÄHTEET

- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen P. 2006. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hakkarainen, P. 1982. Opetuksen ja oppimisen laadullinen evaluointi. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka - Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koppinen, M-L. & Pollari, J. 1995. Yhteistoiminnallinen oppiminen. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Paane-Tiainen, T. 2000. Oppijaksi aikuisena. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Peltonen, M. 1981. Aikuisdidaktiikan perusaineksia. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Imeväisikäisen lapsen ruoka. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:17. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Suomen Terveydenhoitajaliitto Ry. 2008. Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen tunnistaminen. Helsinki: Art-Print.



## LIITTEIDEN LUETTELO

Liite 1. Asiantuntijaluento: Imeväis- ja leikki-ikäisen ravitsemus

# Imeväisikäisen ja leikki-ikäisen lapsen ravitseminen

Terveystenhoitajaopiskelijat  
Milla Leinonen  
Silja Pieviläinen  
2.4.2009

## Imeväisikäisen lapsen ravitseminen

- Äidinmaito
- Äidinmaidonkorvike
- Vellit
- Lisäruoat

## Äidinmaito

- Äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten kuuden elinkuukauden ajan useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille.
- Äidinmaidosta lapsi saa lukuisia suoja-aineita.
- Äidinmaito sisältää entsyymejä ja hormoneja, jotka edistävät lapsen kasvua ja kehitystä.
- Täysimetyksessä äidinmaidon ravintoaineet imeytyvät parhaiten ja sen taudeilta suojaava vaikutus on tehokkain.

## Äidinmaidon koostumus

- Äidinmaidon proteiinin määrä ja laatu ovat ihanteellisia imeväisikäiselle.
- Äidinmaidon tärkein hiilihydraatti on maitosokeri eli laktoosi.
- Äidinmaidon energiasta noin puolet tulee rasvasta.
- Kuuden ensimmäisen elinkuukautensa aikana lapsi saa riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita äidinmaidosta, D-vitamiinia lukuun ottamatta.

## Imetys

- Terveyställinen, ravitsemuksellinen sekä psykologinen etu niin lapselle kuin äidillekin.
- Helppo, hygieeninen ja taloudellinen tapa ruokkia imeväisikäistä.
- Vapaa, lapsen halun mukainen imetys on lapselle edullisinta ja äidille vaivattominta.
- Tiheä imeminen on lapsen fysiologinen tapa kasvattaa maitomäärää ja pitää huolta riittävästä ravinnonsaannista.

## Äidinmaidonkorvike

- Äidinmaidonkorviketta annetaan, kun imetys ei ole mahdollista tai imetys lopetetaan ennen vuoden ikää.
- Äidinmaidonkorvike valmistetaan lehmänmaidosta ja sen eri osista imeväisikäiselle sopiviksi.
- Äidinmaidonkorvike täydennetään puuttuvilla kivennäisaineilla ja muilla tarvittavilla ravintoaineilla.
- Siihen lisätään laktoosia, kasviöljyä ja se vitamiinoidaan, esimerkiksi A- ja D-vitamiinilla.

## Vellit

- Vellien antaminen aloitetaan 4-5 kuukauden iässä.
- Vellien antamiselle alle viiden kuukauden ikäisille terveille lapsille ei ole ravitsemuksellisia perusteita.
- Yli viiden kuukauden ikäisille puurot ovat vellejä suositeltavampi vaihtoehto.

## Lisäruokien aloittaminen

- Lisäruokien aloittaminen on asteittaista vieroittamista.
- Lisäruokien määrän lisääntyessä lapsi vähentää imemistä.
- Kaikki lapset tarvitsevat kiinteää lisäruokaa viimeistään puolen vuoden iästä lähtien.
- Lisäruoilla turvataan erityisesti riittävä energian, proteiinin ja raudan ja muiden välttämättömien ravintoaineiden saanti.
- Yli puoli vuotta jatkuvaan täysimetykseen liittyy kasvuhäiriön ja raudanpuuteanemian vaara.
- Lisäruuan aloittamisen jälkeen suositellaan osittaista imetystä yhden vuoden ikään asti.

- Ruokavaliota laajennetaan hitaasti 1-2 uudella ruoka-aineella viikkoa kohti.
- Ensimmäisiksi lisäruoiksi sopivat peruna, muut kasvikset, marjat ja hedelmät.
- Lihaa ja viljaa annetaan lapselle noin 5-6 kuukauden iästä lähtien.
- Lapselle voidaan antaa täysjyväviljasta valmistettua puuroa.
- 10-12 kuukauden iässä lapselle annetaan makuannoksina maitovalmisteita.
- Vähitellen rintamaito tai korvike korvataan kokonaan maidolla ja hapanmaitovalmisteilla.
- Ensimmäisen ikävuoden loppupuolella lapsi alkaa syödä perheen ruokia.

## Vältettävät ruoka-aineet imeväisiässä

- Nitraattia keräävät kasvikset, kuten lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali, nokkonen, pienet varhaisperunat
- Hedelmäsäilykkeet
- Säilöntäaineita sisältävät mehut
- Raparperi
- Kuivatut herneet ja pavut
- Sienet
- Idut
- Kaakao, tee
- Hunaja
- Maksa, maksaruogat, maksamakkara
- Makkara, nakit
- Jäätelö, vanukkaat, valmisruogat
- Pähkinät, mantelit, siemenet

## Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen

- Leikki-ikäinen lapsi syö kuten muu perhe.
- Säännölliset ruoka-ajat ovat ruokailun perusta.
- Keskimäärin tarvitaan 10-15 maistamiskertaa ennen kuin lapsi alkaa pitää uudesta ruoasta.

## 1 – 2 vuoden iässä

- Sama ruoka muun perheen kanssa
- Säännöllinen ateriaritmi
- Omatoimisen syömisen opettelu ja siihen kannustaminen
- Ruoan karkeuttaminen, liha pilkottuna suupaloiksi
- Ruokailuvälineenä lusikka, mukista juomista opetellaan
- Ateriasta kiittäminen

## 3 – 4 vuoden iässä

- Lapsi syö omatoimisesti
- Lusikan ja haarukan käyttö sekä veitsen käytön harjoittelu
- Ruuan paloittelu itse
- Omatoimista ruoan annostelua opetellaan
- Pöydässä istuminen rauhallisesti paikallaan ja syömiseen keskittyminen
- Lapsi havainnoi muiden syömistä ja ottaa siitä mallia
- Lapsi nauttii yhdessä syömisestä
- Ruokapuuhiiin, kuten kaupassa käyntiin, kattamiseen ja ruoanvalmistukseen osallistuminen

## 5 – 6 vuoden iässä

- Ruoan omatoiminen annostelu
- Siisti syöminen
- Veitsellä ja haarukalla syöminen
- Perunan ja hedelmien kuoriminen, purkkien ja rasioiden avaaminen
- Sääntöjen ja tapojen ymmärtäminen ja noudattaminen
- Tovereiden esimerkki on voimakas



## Syömispulmat

- Ongelmina voivat olla:
  - Ruokahaluttomuus
  - Valikoiva ruokailu
  - Syömisestä kieltäytyminen
  - Syötäväksi kelpaamattomien esineiden tai aineiden syöminen
  - Salasyöminen
  - Häiriköinti ruokailutilanteissa
  - Ahmiminen
  - Liiallinen syöminen

- Useimmat syömisen hankaluudet ovat ohimeneviä ja liittyvät lapsen psykososiaalisen kehityksen vaiheisiin.
- Leikki-ikäisten syömispulmat voivat liittyä lapsen normaaliin itsenäistymis-kehitykseen ja vanhempien tai hoitajan ristiriitoihin.
- Vaikeita ja pitkäaikaisia syömisongelmia on syytä tutkia tarkemmin.