

LEIKKI-ikäisten lasten terveystottumukset

Opas vanhemmille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja

syksy, 2019

Sanna Jaatinen

Hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Sanna Jaatinen	Vuosi 2019
Työn nimi	Leikki-ikäisten lasten terveystottumukset	
Työn ohjaaja/t	Tuula Kolari	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa leikki-ikäisten lasten terveystottumuksiin viittaava opas vanhemmille. Työn tilaajana toimi Hattulan varhaiskasvatus. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä selkeä, ytimekäs ja houkutteleva opas, jota vanhemmat voivat hyödyntää omassa kasvatuksessaan. Tavoitteena oli lisäksi kasvattaa työn tekijän tietämystä pienten lasten ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen.

Opinnäytetyön aihe syntyi tilaajan tarpeesta, sillä heillä ei ollut käytössä mitään kirjallista materiaalia leikki-ikäisten lasten terveystottumuksista. Tietoperustassa tarkasteltiin suomalaisten lapsiperheiden hyvinvointia sekä leikki-ikäisten lasten kasvua ja kehitystä. Lisäksi työssä käsiteltiin leikki-ikäisten lasten ravitsemusta, liikuntaa ja unta. Työssä esiteltiin keinoja, joilla vanhemmat voivat tukea lastaan terveyden edistämässä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tietoperustan pohjalta suunniteltiin ja toteutettiin informatiivinen opas lasten vanhemmille. Opas on suunniteltu sähköiseen muotoon, ja tarkoituksena on, että varhaiskasvatuksen henkilökunta voi jakaa oppaan vanhemmille sähköisen asiointipalvelu Daisyn kautta. Työn tekemisen myötä työn tekijä syvensi omaa tietämystään lasten ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen liittyen.

Avainsanat lapset, ravitsemus, liikunta, uni, vanhemmat

Sivut 71 sivua, joista liitteitä 34 sivua

Degree Programme of Nursing
Hämeenlinna University center

Author	Sanna Jaatinen	Year 2019
Subject	Pre-school Aged Children's Health Recommendation	
Supervisors	Tuula Kolari	

ABSTRACT

The purpose of this Bachelor's thesis was to produce a guide for parents of pre-school aged children's health recommendation. Work was commissioned by Hattula early childhood education. The object was to make clear, compact and compelling guide, that parents could use in their parenting. The object was also to raise the author's knowledge related to a little child's nutrition, exercise and sleep.

The subject of thesis came from the need of the commissioner, as they did not have any written material relevant to pre-school aged children's health recommendation. In theory part was told of Finnish family with children's wellbeing as well as pre-school aged children's growth and development. Furthermore, the work also covered pre-school aged children's nutrition, exercise and sleep. The paper highlighted ways parents can support their children in promoting health.

The thesis was implemented as a practice based thesis. Based on the knowledge base of the work, an informative guide for parents of children was designed and implemented. The guide was designed in electronic format and is intended for early childhood education staff to distribute the guide to parents through Daisy. As the work progressed, the author deepened her own knowledge of children's nutrition, exercise and sleep.

Keywords Children, nutrition, exercise, sleep, parents

Pages 71 pages including appendices 34 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	SUOMALAISTEN LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINNIN KATSAUS.....	2
3	LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN KASVU JA KEHITYS.....	5
3.1	Fyysinen kehitys	5
3.2	Psyykinen kehitys	6
3.3	Sosiaalinen kehitys	7
4	LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUS.....	8
4.1	Terveen lapsen ravitseminen	9
4.1.1	Tarjottavat ateriat ja välipalat	10
4.1.2	Sokerin ja suolan käyttö	11
4.1.3	Uudet makutottumukset ja nirsoilu	12
4.1.4	Perheiden yhteinen ravitseminen.....	13
4.2	Ravitsemuksen merkitys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin	14
5	LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA	16
5.1	Lapsen päivittäinen liikunta	16
5.2	Liikunnan merkitys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin	18
6	LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN UNI	20
6.1	Lasten unitottumukset	20
6.1.1	Univaikeudet.....	21
6.1.2	Iltarutiinit.....	23
6.1.3	Leikki-ikäisten lasten päivälepo.....	23
6.1.4	Päiväunien poisjättäminen	24
6.2	Unen merkitys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin.....	26
7	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	27
8	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	27
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	28
8.2	Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus	28
8.3	Toteutuksen arviointi	30
9	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET.....	33
	Liitteet	
Liite 1	Lasten ravitseminen opas	
Liite 2	Lasten liikunta opas	
Liite 3	Lasten uni opas	

1 JOHDANTO

Suomalaisista lapsiperheistä enemmistö voi hyvin. Tutkimuksissa on huomattu, että pahoinvointia on kasautunut pienelle vähemmistölle. 1990-luvun laman vuosista lapsiperheiden köyhyys on kolminkertaistunut. Erityisesti yksinhuoltaja- ja monilapsiperheissä koetaan toimeentulovaikeuksia. Vanhemmat, jotka ovat työelämässä, kokevat aikapulaa ja ovat huolestuneita omasta jaksamisestaan vanhempina. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, s. 12)

Vuonna 2018 tehdyssä Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) - tutkimuksessa suurin osa vanhemmista oli tyytyväisiä perheensä arjen toimivuuteen sekä omaan vanhemmuuteensa. Kuitenkin joka kolmas vanhempi tunsu työnsä vuoksi laiminlyövänsä kotiaskareita, masennusoireita oli joka viidennellä ja taloudellista niukkuutta koki joka seitsemäs vanhemmista. Erityisesti haasteita jaksamisessa esiintyi lapsiperheissä, jossa oli vain yksi aikuinen. LTH-tutkimuksessa vanhemmat toivat ammattilaisille esille lapsen tuen tarpeen lähes aina, mutta sen sijaan vanhemmuuden tai parisuhteen haasteita ei tuotu niin usein esille. Pienten lasten vanhemmat tarvitsivat tukea erityisesti omaan jaksamiseen ja lapsen ikätasaisen kehityksen pulmiin. Vanhemmat, joilla oli yksinäisyyttä, huolta jaksamisesta vanhempana ja masennusoireilua, jättivät useammin kertomatta tuen tarpeen. (Vuorenmaa, 2019, s. 1)

Opinnäytetyön tilaajana on Hattulan kunnan varhaiskasvatuksen yksiköt. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas päiväkodin lasten vanhemmille liittyen leikki-ikäisten lasten terveystottumuksiin. Oppaassa käsitellään lasten ravitsemus-, liikunta- ja unitottumuksia.

Halusin tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jonka aihe liittyy lapsiin ja terveyden edistämiseen. Lopullinen aihe muotoutui tilaajan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Aihe oli minulle erityisen mieleinen, sillä minulla on työelämässä kokemusta päiväkotityöskentelystä. Koen aiheen sopivaksi itselleni myös siksi, että tulevana terveydenhoitajana saatan sijoittua töihin esimerkiksi neuvolaan, jossa käy pieniä lapsia sekä heidän vanhempiaan ja voin hyödyntää opinnäytetyöstä opittuja asioita myös näillä työkentillä.

2 SUOMALAISTEN LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINNIN KATSAUS

Kansainvälisesti verrattuna suomalaisten lapsiperheiden terveydentila on todella hyvä. Viimeisen sadan vuoden aikana suomalaisten perheiden perustamisen perusteet, perherakenteet ja elinolot ovat muuttuneet merkittävästi. Hyvinvointi ja terveys ovat nousseet yhteiskunnassamme entistä tärkeimmiksi arvoiksi. Suomalaiset elävät yhä pitempään ja pikkulapsiikäisten kuolleisuus on laskenut hyvin matalalle tasolle jopa maailmanlaajuisesti. On kuitenkin huomattu, että vaikka kehitys on ollut myönteistä, haasteita esiintyy hyvinvoinnissa. Perheiden eronneisuus on lisääntynyt, hedelmällisyys laskenut ja ensisynnyttäjien keski-ikä on noussut yhä korkeammaksi. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 150)

Jo pienillä lapsilla on jonkin verran sosioekonomisia eroja liittyen terveyteen ja hyvinvointiin. Lasten kehitysympäristöön taloudellisten mahdollisuuksien, tiedollisten resurssien, psykososiaalisten voimavarojen, sairauksien ja toimintakyvyn alenemiseen sekä mallioppimiseen vaikuttavat merkittävästi vanhempien sosioekonomiset terveys- ja hyvinvointierot. On huomattu, että terveys ja hyvinvointi siirtyy vahvasti sukupolvelta toiselle. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 151)

Terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat erilaiset keskeiset taustatekijät ja ne vaihtelevat lasten lukumäärän, perhetyypin, siviilisäädyn ja asumismuodon mukaan. Vuosina 2010—2013 tarkasteltiin Alueellisen terveys- ja hyvinvoinnintutkimuksessa (ATH) suomalaisten elämänlaatua, joka näytti melko hyvältä ja erityisesti lapsiperheiden onnellisuus vaikutti jopa lisääntyneen tarkastelujaksolla. Lapsiperheistä yksinhuoltajilla huomattiin olevan heikompi elämänlaatu ja onnellisuuden kokemus kuin perheessä, jossa oli kaksi vanhempaa. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 152)

Tilastoraportin mukaan, joka pohjautuu vuonna 2018 Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimukseen, huomattiin, että suurin osa 4-vuotiaista lapsista ja heidän vanhemmistaan voi hyvin. Tutkimuksessa kuitenkin huomattiin, että useiden lasten elämässä on ollut kuormittavia tekijöitä ja joka kolmas lapsi on kokenut kiusaamista. Suurin osa vanhemmista oli tyytyväisiä perheensä arjen toimivuuteen sekä omaan vanhemmuuteensa. Kuitenkin joka kolmas vanhempi tunsu työnsä vuoksi laiminlyövänsä kotiasioita, masennusoireita oli joka viidennellä ja taloudellista niukkuutta koki joka seitsemäs vanhemmista. (Vuorenmaa, 2019, s. 1)

Eryteisesti jaksamisen haasteita oli lapsiperheissä, joissa oli vain yksi aikuinen. Tutkimuksessa vanhemmat toivat ammattilaisille esille lapsen tuen tarpeen lähes aina, mutta sen sijaan vanhemmuuden tai parisuhteen haasteita ei tuotu niin usein esille. Pienten lasten vanhemmat tarvitsivat tukea erityisesti omaan jaksamiseen ja lapsen ikätasaisen kehityksen pulmiin. Vanhemmat, joilla oli yksinäisyyttä, huolta jaksamisesta vanhempana ja

masennusoireilua, jätti kertomatta useammin tuen tarpeen. (Vuorenmaa, 2019, s. 1)

Joka viides aikuisista on lihava. Ylipainoisia alle kouluikäisistä on joka kymmenes ja joka viides kouluikäisistä on ylipainoinen. Tiedetään, että lapsen ylipaino on yhteydessä liikuntaan ja ravitsemukseen mutta myös äidin koulutuksella on merkitys. Perheessä vanhemmilla on päätäntävalta siihen, mitä perheessä syödään ja millaisia harrastuksia on mahdollista lasten harrastaa. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 164)

Vanhempien vastuu korostuu lasten ravitsemuksessa ja liikunnassa, mutta joukkoruokailun ja liikunnan merkitys on suuri myös päiväkodeissa ja kouluissa. Terveellinen ravitsemus ja liikunnan harrastaminen ovat tärkeitä myös vanhempien omalle jaksamiselle ja terveyden kannalle mutta myös sille, että vanhemmat voivat omalla esimerkillään ohjata lapsia tekemään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä valintoja. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 164)

Korkeammin koulutettujen äitien lapsilla oli yleisemmin terveelliset ruokattumukset. Pääsääntöisesti rasvatonta maitoa käytti yli puolet alle kouluikäisistä lapsista ja suurin osa söi pääaterioilla kasvislisäkkeitä. Vähemmän koulutettujen äitien lapsista vajaa puolet käyttivät rasvatonta maitoa, ja kasvislisäke kuului pääaterioilla seitsemällä lapsesta kymmenestä. Vähäsuolaisia naposteltavia käytti korkeammin koulutettujen äitien alle kouluikäiset lapset. Äidin koulutuksen eroja ei havaittu siinä, miten lapset käyttivät sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia. Niiden käyttö oli hyvin yleistä kaikilla. Korkeammin koulutettujen äitien lapsilla säännöllinen D-vitamiinin käyttö oli tavallisempaa. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 162)

Ravinnossa käytettävien kasviksien osuus vuosien 2010—2013 tutkimusten mukaan näyttäisi olevan nousussa, tosin se ei näy lapsiperheillä vaan kohdistuu enemmänkin muuhun väestöön. Vuonna 2010 muu väestö käytti ruokavaliossaan niukasti kasviksia, mutta vuonna 2013 osuus oli jo hiukan korkeampi. Sen sijaan lapsiperheissä ei näkynyt merkittävää muutosta tarkastelujaksolla. Lapsettomista eronneista tai leskistä ja yksinhuoltajista kuitenkin joka kolmas käytti ravinnossaan niukasti kasviksia. Tutkimuksessa huomattiin, että maakunnilla oli eroja, kuinka väestö käytti ravinnossaan kasviksia. Raportin mukaan, lapsiperheiden vanhemmilla niukempaa kasviksien käyttöä oli Etelä-Savossa ja Kainuussa, kun taas Pirkanmaalla, Uudenmaalla ja Varsinais-Suomessa tilanne oli kaksi kertaa parempi. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 158) Vuonna 2018 tehdyssä LTH-tutkimuksessa huomattiin, että nelivuotiaiden lasten perheistä suurin osa söi joka päivä aterian niin, että ainakin yksi vanhemmista söi lasten kanssa samaan aikaan. Marjoja, hedelmiä ja kasviksia söivät päivittäin kaksi viidestä lasta, tytöt söivät hiukan useammin kuin pojat. (Vuorenmaa, 2019, s. 3)

Suomalaisista aikuisista joka viides ei harrasta vapaa-ajallaan liikuntaa, mutta tilastollisia eroja ei näy lapsiperheiden välillä. Maakuntien välisiä eroja huomattiin myös liikunnassa, sillä eniten niukasti liikkuvia lapsiperheiden vanhempia löytyi Etelä-Savosta, Keski-Pohjanmaalta ja Etelä-Pohjanmaalta. Lapsiperheiden vanhempien liikkumattomuus oli harvinaista Uudenmaalla, Etelä-Karjalassa ja Pirkanmaalla. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 158-159)

Yli puolet nelivuotiaista lapsista liikkui vanhempien mukaan yleensä kotioloissa päivän aikana vähintään kaksi tuntia kevyesti (esim. keinuminen) ja vähintään tunnin vauhdikkaasti (esim. hippaleikit). Alle puolet lapsista liikkui pienten lasten suositusten mukaisesti eli päivässä vähintään kaksi tuntia kevyesti ja tunnin vauhdikkaasti. Huomattiin, että pojat liikkuvat tytötä hiukan useammin suositusten mukaisesti. (Vuorenmaa, 2019, s. 3)

Lasten liikunnan harrastaminen vähenee iän myötä. Lasten ja nuorten terveysseuranta (LATE-) tutkimuksessa huomattiin, että vähintään kaksi tuntia päivässä liikuntaa, ulkoilua ja ulkoleikkiä harrasti arkisin leikki-ikäisistä lapsista noin yhdeksän kymmenestä. Tutkimuksen perusteella huomattiin myös, että pienten lasten ulkoilu- ja liikuntatottumukset eivät ole yhteyksissä siihen, miten vanhemmat harrastavat liikuntaa. Äidin koulutuksella ei huomattu olevan yhteyttä lasten liikunta-aktiivisuuteen. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 163)

Suurin osa alle kouluikäisten lasten vanhemmista arvioi LATE-tutkimuksessa lastensa terveyden hyväksi tai erittäin hyväksi. Erilaiset tulehdustaudit ovat lapsilla erittäin yleisiä, silti useimmiten pienten lasten vanhemmat arvioivat terveydentilan lapsillaan hyväksi. Osa pienistä lapsista on ylipainoisia ja iän myötä lasten ylipainon osuus kasvaa. Kaikenikäisillä lapsilla on melko yleisiä myös väsymys- ja uupumusoireet. Viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana suurin osa lapsista on sairastanut jonkin tulehdustaudin. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 160)

Vuonna 2018 tehdyssä LTH-tutkimuksessa huomattiin, että vanhempien mukaan lähes kaikkien nelivuotiaiden lasten terveydentila oli hyvä. Tulos oli tämä siitä huolimatta, vaikka joka kahdeksannella lapsella oli jokin terveysongelma tai pitkäaikainen sairaus. Vanhempien mukaan, lapsilla oli viikoittaisia oireita muuan muussa, nukahtamisvaikeuksia, ruokahaluttomuutta, yökastelua tai vaipan tarvetta öisin ja yö heräilyä. (Vuorenmaa, 2019, s. 2)

Yleisimpiä lasten terveysongelmia infektioista ovat korvatulehdukset. Liki 40 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista oli sairastanut vähintään yhden korvatulehduksen. Usein antibiooteilla hoidetaan infektiota ja liki puolet alle kouluikäisistä lapsista on syönyt antibioottikuurin viimeisen vuoden aikana. Astma ja allergiat sekä mielenterveyshäiriöt ovat lasten ja nuorten sairauksista yleisimmät. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 161)

LTH-tutkimuksessa huomattiin, että pojilla oli huomattavasti enemmän yökastelua tai vaipan tarvetta yö aikaan kuin tytöillä. Muuten erot poikien ja tyttöjen välillä olivat vähäisemmät. Lähes kaikilla 4-vuotiailla lapsilla oli vanhempien mukaan yhteistyötaitoja ja empatiakykyä ja vain pienellä määrällä lapsista esiintyi poikkeavaa epäsosiaalista käytöstä. Pojilla epäsosiaalista käytöstä ilmeni tyttöjä jonkun verran useammin. (Vuorenmaa, 2019, s. 2)

3 LEIKKI-ikäisten lasten kasvu ja kehitys

Kirjallisuuden mukaan leikki-ikäinen lapsi on 2—6 vuotias. Lasten kehityksien kulussa on eroja, sillä jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti. Eroja voi olla sosiaalisen ja emotionaalisen tason välillä ja niihin vaikuttaa lapsen kyvykyys, luonne ja kulttuuri. Lapsen ja aikuisen välinen suhde vaikuttaa siihen, miten lapsi kokee turvallisuutta ja millainen vuorovaikutussuhde on toiseen ihmiseen. Kommunikointitaidot kehittyvät leikki-ikäisillä lapsilla, sillä he kehittävät ja vahvistavat koko ajan uusia taitoja ja kykyjä. Tähän ikäkautteen myös kuuluu puheen kehitys, ajallinen hahmotuskyky ja itsekontrollin hallinta. (Miettinen-Nyfors, 2015, s. 9)

3.1 Fyysinen kehitys

Lapsi kasvaa vuodessa tasaista tahtia. Pituutta lapsi kasvaa 5—7 cm ja painoa tulee noin 2—3 kg. Jokaisella neuvolakäynnillä kiinnitetään huomiota lasta mitattaessa siihen, että kasvukäyrällä pituus etenee tasaisesti ja lapsi voi hyvin. 2—3-vuotiaalla lapsella vatsa on vielä pömpöttävä ja pyöreä. Tilapäisesti lapsen pituuskasvu nopeutuu noin 6—8-vuotiaan iässä ja pyöreys vartalolta alkaa katoamaan. Noin 2,5 vuoden ikäisellä lapsella on jo yleensä puhjennut kaikki 20 maitohammasta. Keskimäärin 5—6-vuotiaan iässä lapsen maitohampaat irtoavat ja pysyvät hampaat eli rautahampaat kasvavat tilalle. Hampaista huolehtiminen on tärkeää, sillä kaikista herkimpiä hampaat ovat reikiintymiselle juuri puhkeamisaikaan ja seuraavina vuosina heti puhkeamisen jälkeen. (MLL, 2017a; MLL, 2017b; MLL, 2017 c; MLL, 2017d.)

Motoriset taidot kehittyvät lapsilla yksilöllisesti. Lapsen kasvuun ja kokonaiskehitykseen vaikuttaa motorinen kehitys. 2—7 vuoden ikää pidetään tärkeänä ajankohtana motoristen taitojen oppimiselle, koska ne luovat perustan lapsen liikkumiselle. (Neuvokas perhe, n.d.a) Lapsi oppii liikunnan perustaitoja ensimmäisinä ikävuosina, esimerkiksi konttaaminen, käveleminen, juokseminen ja erilaisten esineiden käsittely. Perustaidot vahvistuvat 3-vuotiaasta kouluikään ja näin lapsi oppii myös yhdistelemään niitä itse, esimerkiksi samaan aikaan juoksemaan ja heittämään palloa. Lapsi oppii kävelemään tasa-askelin rappusia ja innostuu kävelemään varpaillaan. Lapsella kehittyy sorminäppäryys ja hän on käsillään innokas tekijä. 3-

vuotiaana lapsi osaa jo usein riisua ja pukea itse vaatteita, jotka ovat helpoja. (MLL, 2017e)

Lapsen liikunnalliset taidot kehittyvät vauhdilla ja lapsi nauttii liikkumisesta. 4-vuotiaana monet lapset osaavat hyppiä yhdellä jalalla ja seistä hetken aikaa yhdellä jalalla. Silmän ja käden yhteistyö kehittyvät ja näin lapsi oppii käyttämään saksia. (MLL, 2017f) 5—6-vuotias lapsi on taitava liikkuja ja erilaiset liikuntaleikit kiinnostavat, kuten mäenlasku, kiipeily, keinuminen, hyppiminen trampoliinilla ja juokseminen. Lapsella liikkeet ovat sulavia ja hän hallitsee liikkumistaan. Lapsi osaa pitää kynää myös oikeassa otteessa eikä vaihtelee kynää kädestä toiseen niin kuin olleessaan pienempi. (MLL, 2017g)

Tavallisesti lapsella on useampi vatsatauti tai nuhakuume vuodessa. Kuivaksi lapsi oppii yksilöllisesti omaan tahtiin. Täysin kuivaksi osa lapsista oppii 2—3-vuotiaana. Yöllä lapsi voi tarvita vielä vaippaa. Noin puolet 3-vuoden ikäisistä lapsista eivät tarvitse öisin vaippaa. Suomalaislapset oppivat keskimäärin yökuivaksi 2—4-vuotiaana. Yli 5-vuotiaan yökastelu kannattaa ottaa puheeksi neuvolassa. Myös päivällä vahingot voi olla yleisiä, mutta niihin on hyvä suhtautua lapsen aikana hienotunteisesti, sillä lapselle ne voivat olla kiusallisia. (MLL, 2017a; MLL, 2017b; MLL, 2017 c; MLL, 2017d)

3.2 Psyykinen kehitys

Lapsen psyykkistä terveyttä tukee ensimmäisten elinvuosien aikana tapahtuva varhainen vuorovaikutus. Käsitteellä psyykinen terveys tarkoitetaan hyvää ja tasapainoista elämää sekä psyykkisten häiriöiden puuttumista. Tällä tarkoitetaan myös aivojen toiminnan kehittymistä. Aivojen kasvu on kiihkeimmillään ensimmäisten elinvuosien aikana. On huomattu, että aivojen rakennetta ja toimintaa saattavat muuttaa varhaiset negatiiviset kokemukset. (Hermanson, 2019)

Leikki-iässä lapsen empatiankyky kehittyy. Jotta empatiankyky kehittyisi suotuisella tavalla, tulee lapsen oppia ymmärtämään, että omalla toiminnalla on vaikutus toisiin. Esimerkiksi, jos lapsi käyttäytyy toisia lapsia kohtaan ikävästi tai hän satuttaa, tulee hänelle osoittaa, että toiselle tulee mielipaha. On myös tärkeää, että lasta keuhutaan ja kannustetaan myönteisistä tapahtumista. Lapsi oppii malliesimerkillä, joten aikuisella on myös tärkeä rooli tässä. (Suomen mielenterveysseura, n.d)

Lapsuuden aikana kehittyä asteittain toistuvissa vuorovaikutustilanteissa lapsen tunteidensäätely ja kyky vaikuttaa omaan toimintaansa. Jotta tunteidot kehittyvät, tulee vanhemman iloita, lohduttaa ja asettaa lapselle rajoja. On tärkeää opettaa lasta hallitsemaan myös kielteisiä tunteita, kuten kiukkua, pettymystä ja surua. Tämä opettaa lasta jakamaan iloa ja myötätuntoa sekä hallitsemaan omaa toimintaansa. Tunteiden hallinnan oppimiseen voi toisilla mennä kauemmin aikaa, sillä se riippuu lapsen

temperamentista ja vanhempien toiminnasta. Psykkisten häiriöiden kehittymiseen voi johtaa, jos vanhempi ei siedä tai ymmärrä lapsen tunteita sekä vanhempi on riittämätön lapsen toiminnan säätelyssä ja ohjauksessa. (THL, 2018a) Uhmaikä kehittyy leikki-ikässä ja se on yksi kehitysvaihe, joka auttaa lasta hallinnantunteen, tahdon ja autonomisuuden kehittymisessä. Tässä vaiheessa vanhempien hermoja ja kärsivällisyyttä koetellaan. Lapsen omalla temperamentilla on merkitys siihen, miten lapsi alkaa oman tahdon ilmaisua harjoitella. Reaktiot voivat olla uhmaiässä voimakkaita mutta niitä ymmärtää paremmin, jos ajattelee, kuinka riippuvainen pieni lapsi oli hoi-vaajistaan alussa. Vähitellen tästä riippuvuudesta lapsen on löydettävä oma tiensä maailmaan ja tässäkin lapsi tarvitsee tukea vanhemmiltaan. (Suomen mielenterveysseura, n.d)

Käsitystä itsestään eli minäkuvaansa lapsi rakentaa koko lapsuus- ja nuoruusikänsä peilaamalla itseään siihen, miten hänen vanhempansa reagoivat. Erilaisista reaktioista lapsi oppii päättelemään tai hänelle kerrotaan, millainen hän on tai mitä hän osaa. Viestit voivat olla joko sanallisia tai sanattomia eli elein, ilmein ja ruumiinkielellä esitettyjä. Lapsen itsetuntoa ja realistista minäkuvaa tuetaan myönteisellä ja kannustavalla palautteella. (Suomen mielenterveysseura, n.d)

3.3 Sosiaalinen kehitys

Lapsissa on eroja sosiaalisella ja emotionaalisella tasolla, sillä lapset kehittyvät yksilöllisesti. Tähän vaikuttaa lapsen kyvykkyys, kulttuuri ja luonne. Lapsen ja aikuisen välinen suhde on tärkeä, sillä lapsen tulisi saada kokea suhteessa turvallisuuden tunne ja mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa. Leikki-ikäiset lapset harjaantuvat koko ajan kommunikaatioaidoissa ja kehittävät uusia taitoja ja kykyjä sekä vahvistuvat ja kasvavat. Tähän ikäkautteen myös kuuluu ajallinen hahmotuskyky, itsekontrollin hallinta, puheen kehitys ja kyky kommunikoida. (Miettinen-Nyfors, 2015, s. 9)

2—3-vuotias lapsi viihtyy toisten lasten seurassa mutta lapsi saattaa myös ujoitella. Vastavuoroiset yhteisleikit eivät vielä onnistu alle 3-vuotiailla vaan leikki on usein rinnakkaisleikkiä. Myötätuntoa lapsi voi hiukan jo osoittaa toisia kohtaan. Toisten huomioon ottaminen ja ymmärtäminen voi olla vielä vaikeaa. Lapsi saattaa ottaa toiselta lelun kädestä, jolloin on tärkeää, että aikuinen selittää lapselle, ettei toisen kädestä saa lelua ottaa. Yhdessä harjoitellaan, miten toista kuuluu kohdella oikein. (MLL, 2017h) Sosiaaliset taidot kehittyvät lapsilla pikkuhiljaa ja lapsi alkaa kaivata toisia lapsia leikkeihin mukaan. Yhteisleikit eivät aina onnistu vaan lapsi voi suuttua, huutaa ja haukkua toisia. Ristiriitatilanteisiin tulee puuttua ja lapsen kanssa on hyvä harjoitella sosiaalisia taitoja. (MLL, 2017i)

4-vuotiaan lapsen on jo helpompi jakaa leluja ja odottaa omaa vuoroaan. Roolileikit ovat lapselle mieluisia ja mielikuvitus värittää erilaisia leikkejä. (MLL, 2017i) 4-vuotiaana itsekeskeisyys on usein vähentynyt ja lapsi alkaa ottamaan toisia paremmin huomioon. Hänen voi olla vielä vaikeata hallita

tunteitaan ja leikeissä lapsi voi olla toisia kohtaan aggressiivinen. Tähän ikäkauteen kuuluu, että käsiksi käyminen vähenee ja enemmän aletaan käyttämään riitatilanteissa kielellistä apua ja lapsella kehittyy neuvottelutaidot. Lapsi alkaa pohtimaan myös moraalisia käsityksiä eli mikä on oikein ja mikä väärin. (MLL, 2017j)

5-vuotiasta lasta kiinnostavat erityisesti leikit ja pelit, joissa on säännöt. Häviäminen peleissä voi kuitenkin olla vielä vaikeaa. 5-vuotiaana kaverisuhteet muuttuvat yhtä tärkeämmäksi ja muutamia erityisen hyviä ystäviä voi olla. Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät yhä paremmiksi. Hän osaa joustaa tarpeen mukaan, nimetä tunteita ja neuvotella asioista. (MLL, 2017k)

6-vuotiaalle on tyypillistä, että hän ei halua enää olla niin tiiviisti vanhempiensa kanssa, mutta on silti monella eri tapaa riippuvainen heistä. Tämä voi aiheuttaa tunteiden ailahtelua ja ristiriitaista oloa. Lapsi saattaa myös alkaa uhmaamaan aikuisen asettamia sääntöjä, mutta lapsi tarvitsee edelleen aikuisen asettamia turvaa tuovia rajoja. Vaikka aina lapsen toiveita ei voi ottaa huomioon, on lapsen silti hyvä tulla kuulluksi. Lapsi osallistuu mielellään mukaan, kun sääntöjä sovitaan ja näin hänen on helpompi niitä noudattaa. Aikuinen kuitenkin on loppujen lopuksi se, kuka asioista päättää. On hyvä opettaa lapselle, että pettymykset kuuluvat elämään. Ystävyyssuhteet lujittuvat lapsen kasvaessa ja ryhmässä toimiminen on lapselle mieluista. On kuitenkin huomattava, että tässäkin on yksilöllisiä eroja, joku saattaa haluta olla suuressa kaveriporukassa ja toinen viihtyy paremmin yksinään tai yhden ystävän kanssa. (MLL, 2017l)

4 LEIKKI-ikäisten lasten ravitseminen

Ravinnossa käytettävien kasviksien osuus vuosien 2010—2013 tutkimusten mukaan näyttäisi olevan nousussa, tosin se ei näy lapsiperheillä vaan kohdistuu enemmänkin muuhun väestöön. Vuonna 2010 muu väestö käytti ruokavaliossaan niukasti kasviksia, mutta vuonna 2013 osuus oli jo hiukan korkeampi. Sen sijaan lapsiperheissä ei näkynyt merkittävää muutosta tarkastelujaksolla. Lapsettomista eronneista tai leskistä ja yksinhuoltajista kuitenkin joka kolmas käytti ravinnossaan niukasti kasviksia. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 158) Vuonna 2018 tehdyssä LTH-tutkimuksessa huomattiin, että nelivuotiaiden lasten perheistä suurin osa söi joka päivä aterian niin, että ainakin yksi vanhemmista söi lasten kanssa samaan aikaan. Marjoja, hedelmiä ja kasviksia söivät päivittäin kaksi viidestä lasta, tytöt söivät hiukan useammin kuin pojat. (Vuorenmaa, 2019, s. 3)

4.1 Terveen lapsen ravitsemus

Ruokailutottumukset ja makumieltymykset kehittyvät lapsilla varhain ja usein säilyvät lapsen kasvettua aikuiseksi. Tämän takia on tärkeää vaikuttaa ravitsemukseen juuri lapsuudessa. Lapsen yksilölliset ominaisuudet sekä lapsen vuorovaikutus sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, miten lapsi suhtautuu ruokaan. Koko väestölle on laadittu ravitsemussuosituksia, jotka perustuvat tutkittuun tietoon ja antavat suuntaa sille, miten lapselle tulee koota terveyttä ja hyvinvointia tukeva ruokavalio. Lapsen ravitsemus tulee muodostaa niin, että se tukee lapsen kasvua, kehitystä ja terveyttä. (THL, 2018b)

Leikki-ikäisen lapsen kehitykseen kuuluvat erilaiset syömään oppimisen vaiheet. 2-vuotias lapsi tutustuu ja oppii pitämään uusista mauista. Hän syö usein lusikalla, harjoittelee haarukan käyttöä ja juo omatoimisesti mukiasta tai lasista. 3-vuotias lapsi on omatoiminen ruokailija (paitsi väsyneenä), joka syö monipuolisesti ja nauttii yhdessä syömisestä. Hän harjoittelee ruoan annostelua itselleen mutta voi usein tarvita vielä apua. 4-vuotias lapsi on taitava ruokailija. Hän syö mielellään muiden seurassa, osaa odottaa omaa vuoroa ja on harjaantunut pöytätaivoissa. 5-vuotias lapsi syö itsenäisesti yhdessä muiden kanssa seurustellen ruokapöydässä. Hän osaa ottaa vastuuta siististä ruokailusta ja osaa antaa toisille ruokarauhan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 16)

Terveyttä edistäviä ruoka-aineita ovat vihannekset, juurekset, hedelmät ja marjat, täysjyväviljat, peruna sekä kasviöljy. Myös kala, liha, palkokasvit ja vähärasvaiset maitotuotteet sekä huolehtiminen vähäsuolaisuudesta tukevat ravitsemusta ja muodostavat kokonaisuuden, joka on ravitsemuksellisesti tasapainoinen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 13) Hyvä tavoite leikki-ikäisille lapsille on tarjota päivässä viisi kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta, esimerkiksi hedelmänpuolikas, 1 dl kasvisraastetta, marjasurvosta, pieni porkkana ja tomaatti. Hedelmistä ja marjoista saa C-vitamiinia, tärkeitä ravintokuituja ja muita ravintoaineita. Leikki-ikäisille lapsille suositellaan päivässä näkyvää rasvaa 20-30 g (4-6 tl kasvimargariinia tai 1,5-2 rkl kasviöljyä). Ruoanlaitossa suositellaan öljyä ja leivän päälle sopii parhaiten levite, joka on kasviöljypohjainen. (THL, 2018b)

Leikki-ikäisille lapsille kala on hyvä rasvan lähde, sillä se sisältää pehmeitä rasvoja ja D-vitamiinia ja sitä suositellaan käytettävän viikoittain. (THL, 2018b.) Lapsille suositellaan nestemäisiä maitovalmisteita 4 dl ja 1 viipale juustoa päivässä. Tästä maitovalmistemäärästä lapset saavat riittävästi kalsiumia ja jodia. Suositusten mukaan D-vitamiinilisää tulisi antaa päivittäin 2-18-vuotiaille 7,5 µg. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2016, s. 24)

Ruokakolmio on laadittu helpottamaan terveyttä edistävän ravitsemuksen toteuttamisessa. Ruokakolmion on julkaissut valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kolmion alaosaan on kuvattu ne ruoka-aineet, jotka kuuluvat päivittäisen ruokavalion perusteeseen. Kolmion alaosaan eli päivittäiseen

käyttöön kuuluvat: kasvikset, hedelmät ja marjat, täysjyvävalmisteet ja peruna, vähärasvaiset ja rasvattomat maitotuotteet sekä pehmeät rasvat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 32)

Näiden ruoka-aineiden lisäksi ravitsemusta täydentää siipikarjan lihalla, punaisella lihalla, lihavalmisteilla, kalalla ja kananmunalla. Kolmion hui-pulle on koottu ”sattumat”, joita ei tule käyttää päivittäisessä käytössä, sillä ne eivät tue terveyttä edistävää ravitsemusta. Näitä ovat esimerkiksi, vähäkuituiset viljavalmisteet, rasvaiset maitotuotteet, karkit, jäätelöt, makeat leivonnaiset, sokeroidut juomat, suolaiset naposteltavat ja makkarat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 32)

Täysipainoisen ravitsemuksen kokonaiskuvan hahmottamista helpottaa lautasmalli, joka auttaa kokoamaan ravitsemustarpeen täyttävän ja terveellisen aterian. Aikuisen ja lapsen lautasmallit ovat samat mutta annoskoot vaihtelevat yksilöllisesti. Perinteiseen lautasmalliin kuuluu jakaa lautanen niin, että se sisältää puolet kasviksia, neljäsosa täysjyväpastaa, perunaa tai täysjyväviljalisäkkeitä. Lautasen viimeisen neljäsosan tulee sisältää joko kalaa, sipikarjaa, punaista lihaa, kananmunia tai palkokasveja. Lautasmalli kuvataan usein kokonaisena kokonaisuutena, johon myös sisältyy ruokajuoma, leipä, öljy, salaatikastike tai kasvismargariini. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 34)

4.1.1 Tarjottavat ateriat ja välipalat

Terveellinen ja ravitseva aamiainen koostuu monipuolisesti erilaisista ravintoaineista, kuten rasvattomista/vähärasvaisista maitotuotteista, pehmeistä rasvoista, täysjyväviljoista ja tuoreista kasviksista, hedelmistä tai marjoista. Hyvään aamiaiseen kuuluu esimerkiksi, puurot, vellit sekä kuitupitoiset ja vähäsuolaiset leivät sekä tuoreet vihannekset ja juurekset (leivälle tai kädestä syötävinä), marjat ja hedelmät (puuron, viilin tai jogurtin kanssa sellaisenaan tai kädestä syötävinä). Lisäksi hyvä aamiainen täydennetään kasvismargariinilla tai öljyllä (puuroon ja/tai leivälle), rasvattomalla maidolla tai vähärasvaisella maustamattomalla viilillä tai jogurtilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 40)

Hyvä lounas tai päivällinen sisältää lämpimän ruoan, jossa pääraaka-aineena on käytetty vaaleaa lihaa, kananmunaa, punaista lihaa, kalaa tai palkokasveja. Lämpimän pääruoan lisukkeena voi käyttää joko pastaa, perunaa tai muuta täysjyväviljaa. Kasvis tai hedelmälisäkkeenä voi käyttää tuoresalaattia tai -raastetta. Ruoassa tulee olla myös hyviä rasvoja sellaisenaan tai salaatikastikkeena, esimerkiksi oliivi-/rypsi-/rapsiöljynä. Ruokajuomaksi sopii rasvaton D-vitamiinoinen maito, maitojuoma tai piimä. Täysjyväleivän päälle voi laittaa vähäsuolaista kasvismargariinia. Kasviskeitto- tai puuroateriasta rakennetaan terveellinen ateria täydentämällä sitä lisäkkeillä, kuten esimerkiksi raejuusto tai muu vähärasvainen maitotuote, kananmuna tai papu- ja siementahnat sekä kotimaiset marjat ja hedelmät

sellaisenaan tai hedelmäsoseet, marjasurvokset, kiisselit, marja- ja hedelmäkeitot. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 42)

Monipuolinen ja terveellinen välipala koostuu kasviksista, marjoista tai hedelmistä. Myös hedelmäsalaatit, marjakiisselit tai -rahkat, kuitupitoiset vähäsokeroidut täysjyväpuurot, leivät sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitotuotteet ovat hyviä välipaloja. Hyvä iltapala koostuu samantyyppisistä ravintoaineista, kuin aamiainen ja välipala. Iltapalan rakentamisessa tulisi ottaa huomioon, mitä päivän aikana on syöty ja sen mukaisesti suunnitella iltapala. Iltapala on aamiaiseen verrattuna yleensä yksinkertaisempi ja kevyempi, mutta iltapalan sisältöön ja määrään vaikuttaa lapsen kylläisyys ja nälkä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 44)

4.1.2 Sokerin ja suolan käyttö

Elintarvikkeet, jotka sisältävät runsaasti tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa, sokeria ja suolaa eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon vaan ovat usein herkkuja, sillä ne sisältävät lähinnä rasvaa ja tärkkelystä. Viimeisten vuosikymmenien aikana leikki-ikäisillä lapsilla on vähentynyt tyydyttyneen rasvan ja energian saanti, mutta edelleen ruokavalio sisältää liikaa sokeria ja tyydyttyneitä rasvoja sisältäviä tuotteita. (THL, 2018b)

Eniten lisättyä sokeria lapset saavat mehuista, maitojälkiruoista, jogurteista, makeisista, suklaasta ja leivonnaisista. Ruoan ravintoainetiheys huononee, jos ruoka sisältää runsaasti sokeria. Lapset saavat eniten tyydyttynyttä rasvaa makeista viljatuotteista, liharuoista, rasvaveitteistä ja maitotuotteista. Lapsille tulisi tarjota ruokajuomana rasvatonta maitoa ja janojuomaksi sopii parhaiten vesi sokeripitoisten mehujen ja runsasrasvaisten maitojen sijaan. (THL, 2018b)

On tärkeää, että aikuiset näyttävät mallia lapsille, kuinka tulee syödä makeisia tai suolaisia herkkuja. Yhdessä on hyvä opetella kohtuuden rajat. Päivittäisestä kokonaisenergiamäärästä saa olla sokeria enintään 10%. Esimerkiksi, jos päivittäinen energiansaanti on 2000 kcal, niin siitä saa olla lisättyä sokeria 50g eli 3,5 ruokalusikallista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, s. 30)

Päivittäinen energiansaanti 2-vuotiaalla on keskimäärin 1200 kcal, josta sokeria voi olla enintään 30 grammaa eli 2 ruokalusikallista, kun taas, viisivuotiaan lapsen energiantarve on 1500 kcal, joka saa sisältää sokeria enintään 38 grammaa eli 2,5 ruokalusikallista. Nämä kyseiset määrät eivät ole suuria ja ne saa helposti päivittäisestä ruoasta. Luontaista sokeria, jota on esimerkiksi maidossa, hedelmissä, marjoissa ja kasviksissa ei tarvitse välttää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, s. 30)

Lisättyä sokeria löytyy maitotuotteista yllättävän paljon. Maustamaton jogurtti, viili tai rahka ovat parempia vaihtoehtoja ja niihin voi itse lisätä päälle hedelmiä ja marjoja. Muroissa ja myseleissäkin on paljon eroja.

Valikoimasta löytyy terveellisiä vaihtoehtoja, mutta myös sokeripitoisuudeltaan jopa yli 30 prosenttisia tuotteita, kuten hunajamurot, suklaamurot ja muromysli. Muroissa ja myseleissä on usein myös runsaasti rasvaa ja suolaa. Kannattaa suosia tuotteita, jotka sisältävät enintään 16g/100g sokeria. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, s. 31)

Puuro, sokerittomat tai itse valmistetut myslit sopivat terveelliseksi aamupalaksi vanukkaiden ja maustettujen jogurttien sijaan. Päivittäin voi herkutella hedelmillä ja marjoilla. Päivittäiseen ruokavalioon ei kuulu keksit, vaan niitä voi tarjota esimerkiksi juhlissa. Keksit voi korvata terveellisillä vaihtoehdoilla, kuten hedelmä- tai juurespaloilla, vihanneksilla, marjoilla, banaanilastuilla, maustamattomilla manteleilla ja pähkinöillä. Makean himoa voi hallita, esimerkiksi suunnittelemalla lapselle kerran viikossa yksi herkkupäivä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, s. 31)

Leikki-ikäisillä lapsilla suolansaanti saa olla päivässä enintään 3—4g eli noin alle puoli teelusikallista. Eniten suolaa saadaan leivästä. Voimakas-suolainen leipä, jossa suolapitoisuus on 1,6%, saadaan 6 viipaleesta 2,4 g suolaa. Valittaessa vähäsuolainen leipä, jossa suolaa on 0,7%, saadaan samasta määrästä suolaa vain 1 g. Tämän takia on hyvä tutkia pakkausselosteita ja valita vähäsuolaisia, rasvaisia ja sokerisia elintarvikkeita. Murot, leikkeleet ja leivät sisältävät usein liian paljon suolaa, joista lapset saavat sitä. Suolan käyttöä voidaan vähentää valmistamalla ruoka perheessä mahdollisimman vähäsuolaisena. Suola voidaan mitata, esimerkiksi teelusikalla, joka auttaa suolan kohtuuskäytössä. Ruoanvalmistuksessa suola voidaan korvata erilaisilla mausteilla, kuten yrtit, etikka ja happamat mehut, esimerkiksi sitrusmehu. Perunan, riisin, pastan tai kasvisten keitinveiteen ei tarvitse lisätä suolaa. Sipsit kannattaa vaihtaa herkutellessa vähäsuolaisiin popcorneihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, ss. 32—33)

4.1.3 Uudet makutottumukset ja nirsoilu

Usein lapset alkavat pitämään ruoasta, jota tarjoillaan säännöllisesti ja pitävät tutuista mauista. On tärkeää, että lapsi opettelee pienestä pitäen syömään monipuolisesti eri ruokia ja pitämään terveellisestä ruoasta, sillä aikuisena makutottumuksia voi olla vaikea muuttaa. Lapset ovat usein vauruneita uusia ruokia kohtaan. Tästä käytetään käsitettä neofobia ja tätä tapahtuu tyypillisesti 2—3-vuotiaana. Helpommin lapsi hyväksyy uuden ruoan, jos se tarjoillaan tutun ruoan kanssa tai jos lapsi näkee aikuisen tai sisaruksen syövän samaa ruokaa. Lasta tulee kannustaa ja kehua uuden ruoan maistamisessa. Jos lapsi saisi itse päättää mitä söisi, niin todennäköisesti hän söisi vain samoja ruokia, jolloin niistä tulisi lempiruokia ja näin helposti ruokavaliosta tulisi yksipuolinen. Lapset ovat uteliaita uusia asioita kohtaan, joten uusia ruokia kohtaan tulee edetä lapsen ehdoilla. Uutta ruokaa voi aluksi ihmetellä, haistella ja tunnustella. Arvion mukaan, jotta lapsi tottuisi uuteen makuun tarvitaan noin 10—15 maistamiskertaa.

(Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen, 2014, ss. 32—34; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, s. 78)

Syömispulmat ja nirsoilu saattavat liittyä myös leikki-ikäisen lapsen itsenäistymiskehitykseen, joka on normaalia ja samalla lapsi on uhmakas vanhempien toiveita kohtaan. Lapsi voi kieltäytyä entistä enemmän syömästä ja valikoida ruokaansa saadakseen huomiota. Tämä ei yleensä aiheuta huolta lapsen normaalista kasvusta. Usein valikoiva lapsi saa suuremman osan päivittäisestä energiasta napostelemalla välipaloja, esimerkiksi leipää ja saa vähemmän energiaa oikeasta ruoasta. Tämän takia välipalojen tulisi olla monipuolisia. Lasta ei tulisi pakottaa syömään, sillä lapsella voi olla päiviä, kun ruoka maistuu huonommin, sillä ruokahaluun vaikuttaa usein unen määrä, ulkoilu, kasvunopeus, terveydentila ja päivärytmin vaihdokset. Ruoan pakottaminen voi saada lapsen tuntemaan ahdistusta ruokailutilanteita ja ruokaa kohtaan. Jos lapsi on terve, hänelle ei aiheudu haittaa, jos hän syö jonakin päivänä vähemmän kuin toisena päivänä. Joskus lapselle voi maistua lounas ja toisena päivänä ei, mutta seuraavana päivänä ruoka voi maistua paremmin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, s. 79)

4.1.4 Perheiden yhteinen ravitsemus

Perheen yhteinen ateriointi on tärkeänä tekijänä edistämässä monipuolista syömistä. Yhteinen ruokailu luo turvallisuutta ja lapsi saa päivärytmiin rutiinia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, s. 11) Lapsi oppii ruokattotumukset pienestä pitäen malliesimerkin kautta. Lapsi seuraa tarkasti, miten ja mitä muut syövät ja oppii aikuisten ruokapuheista ja valinnoista. Lapsi ei kykene erottamaan mikä on terveellistä ja mikä epäterveellistä ruokaa. Pienenä opitut terveelliset ruokattotumukset säilyvät helpommin aikuisuuteen saakka. (Sydänliiton hyvinvoinnin ja sydänterveyden verkkopalvelu, 2018) Aikuisella on päätösvalta, milloin syödään ja mitä syödään, mutta lapsi saa vaikuttaa siihen, kuinka paljon hän jaksaa syödä. Lapsi saa osallistua omaan ruokailuunsa niin, että hän saa päättää pieniä asioita, esimerkiksi hän saa valita joko jogurtin tai viilin. Lapsen voi ottaa mukaan perheen ruokarutiineihin, kuten kauppareissuille, ruoanvalmistukseen, leipomishetkiin, pöydän kattaukseen ja lopuksi siistimiseen, näin lapsi pääsee itsekin osallistumaan. On tärkeää, että aikuinen on lapselle läsnä ruokailutilanteessa, vaikka hän ei itse söisikään (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, s. 11).

Terveyttä edistävää ravitsemusta suositellaan kaiken ikäisille. Koko perheelle suositellaan syödä samaa ruokaa, mutta annoskoot vaihtelevat lasten ja aikuisten välillä, sillä energiantarve ei ole kaikilla sama. Ravitsemus tulee suunnitella aina kokonaisuutena, sillä ruokavalioon ei vaikuta yksittäiset tekijät eivätkä tee siitä terveellistä tai epäterveellistä. Terveyttä edistävän ravitsemuksen perustana toimii säännöllinen ateriarytmi. Jos ateriavälit venyvät turhan pitkiksi, altistaa se ylimääräiselle napostelulle sekä hallitsemattomalle syömiselle ja siten myös ylipainolle. Suositusten

mukaan kuuluisikin sekä lasten että aikuisten syödä 3—4 tunnin välein eli noin 4—6 kertaa päivässä. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa lapsille tarjotaan aterioita säännöllisesti ja samaa ateriarytmiä voi hyvin noudattaa kotona arkena ja vapaapäivinä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, ss. 18—19)

Suomalaislapsiperheissä vanhempien ja erityisesti äitien koulutus on yhteydessä lasten ruokailutottumuksiin. Korkeasti koulutettujen äitien lapset syövät terveellisimmin kuin alemman koulutuksen saaneiden äitien lapset. Terveelliseen syömiseen on myös havaittu olevan vaikutusta lapsen hoitopaikalla. Päivähoidossa olevien lasten ruokavalio on terveellisempi kuin kotona hoidettujen lasten. Suomalaisten lapsiperheiden parissa tehdyssä sepevaltimotaudin riskitekijöiden interventioprojekti (STRIP-) tutkimuksessa on havaittu vanhempien ja erityisesti äidin kasviksien syönnin vaikuttavan myös lasten kasviksien syöntitottumuksiin. Perheen lasten ruokailutottumuksiin vaikutti myös vanhempien myönteinen suhtautuminen terveellistä ruokailua kohtaan. Tämä näkyi vanhempien terveyskiinnostuksena, joka vaikutti siihen, että lapset söivät runsaasti kasviksia ja hedelmiä. Vanhempien kiinnostusta terveellisiä ruokatottumuksia kohtaan pystyttiin lisäämään säännöllisellä ravitsemusohjauksella. (Ojansivu ym., 2014, ss. 23—24)

Nykypäivänä usein oletetaan, että vanhemmilla on hyvät ravitsemuksen perustiedot. Tiedetään, mitä on terveelliset ravitsemustottumukset, mutta kuitenkin käytännön toteuttamisessa se nähdään hankalana. Tämän takia tilanteeseen tulisi puuttua ja lisätä vanhempien ravitsemustietoutta sekä panostaa vanhempien ohjaukseen ja tukemiseen. Lasten ylipainon merkittävin ennaltaehkäisijä on juuri lasten vanhempien ravitsemustietouden parantaminen. (Luomaranta, 2014, s. 7)

Kuitenkaan kaikkea lasten ravitsemustottumusten kehittymistä ei tulisi jättää ainoastaan vanhempien harteille. Yhteiskunnan palveluihin voidaan vaikuttaa merkittävästi, kuten päiväkodit, koulut, kerhot, terveydenhuolto tai erilaiset harrastustoiminnat. Poliittisia päätöksiä ravitsemuksen suhteen voidaan tehdä myös vaikuttamalla varhaiskasvatukseen tai ammatilliseen koulutukseen ja opetussuunnitelmien sisältöön sekä verotukseen ja lainsäädäntöön. (Ojansivu ym., 2014, ss. 23—24)

4.2 Ravitsemuksen merkitys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin

Varhaislapsuus on aivojen kehittymisen intensiivisin jakso koko eliniän aikana. Hyvä ravitsemus on välttämätön aivojen kehityksen tukemiseksi. Riittämätön aivojen kasvu ja kehittyminen johtuu usein huonosta ravitsemuksesta, joka voi johtaa kestäviin käyttäytymis- ja kognitiivisiin haasteisiin myöhemmällä iällä. Muita riittämättömän ja huonon ravitsemuksen pulmia ovat kasvun viivästyminen, lapsuuden liikalihavuus ja ummetus. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvällä ravitsemuksella varhaislapsuudessa on pysyvä vaikutus elinikäiseen fyysiseen terveyteen. Se vähentää

lapsen riskiä sairastua myöhemmällä iällä sepelvaltimotautiin, verenpaine-tautiin ja tiettyihin syöpäsairauksiin. (Schram, 2013)

Ravitsemuksesta tulisi saada riittävästi rautaa, sillä sitä tarvitaan veren punasolujen muodostumiseen ja hapen kuljettamiseen elimistössä. Riittävä raudan saanti tukee myös aivojen kasvua ja kehitystä. Tutkimusten mukaan raudanpuute juuri tässä iässä johtuu huonosta ravitsemuksesta, jolla on yhteys kognitiivisiin haasteisiin pikkulapsilla. Riittämätön ravitsemus, voi johtaa myös muihin ravitsemuksellisiin pulmiin, kuten D-vitamiinin puutos, joka on haitallista luiden terveydelle. (Schram, 2013)

Viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana länsimaissa lihavien lasten määrä on kaksinkertaistunut ja kehitysmaissa sen ilmaantuvuus on nopeasti lisääntymässä. Lasten lihavuus on joidenkin tuoreiden tutkimusten mukaan vähentymässä, mutta esiintymisluvut ovat yhä korkeat. Jo lapsuudessa lihavuus aiheuttaa monia terveys- ja sosiaalisia haittavaikutuksia. Ylipainoa ja lihavuutta esiintyy usein jo alle kouluikäisillä lapsilla. Tämän takia varhaiset puuttumiskeinot tulisi aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Syitä lasten lihavuuteen ja ylipainoon ovat muun muassa vähäinen aktiivisuus, perinnölliset tekijät, eri sairaudet ja lapsen ravitsemustila. On tutkittu, että lihavuus ja ylipaino ovat yhteydessä myös tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Ylipaino lisää merkittävästi sairastavuutta ja kuolleisuutta näiden sairauksien kautta. (Mustila, 2013, s. 9; Mikkola, 2015, ss. 7—8) Lasten lihavuus ja ylipaino vaikuttaa väestön sairastavuuteen kahdella eri tavalla. Jos lapsi on ylipainoinen jo lapsuudessa, lisää se sairastavuutta ja oireita lapsuus ja nuoruus iän aikana. Lapsuuden ylipaino on myös yhteydessä aikuisiän lihavuuteen ja ylipainoon ja sen seurauksena aiheuttaa sairastavuutta aikuisiällä. Mitä vanhempi ylipainoinen lapsi on ja mitä suurempi BMI hänellä on, sitä vahvemmin se ennustaa myöhempää painonkehitystä. (Mikkola, 2015, s. 9)

Lapsuusajan lihavuus ja ylipaino altistavat myös nuoret erilaisille sairauksille, kuten 2 tyypin diabetekselle ja metaboliselle oireyhtymälle. Lihavilla ja ylipainoisilla lapsilla on todettu kohonnutta verenpainetta, veren rasva-arvoja ja heillä esiintyy enemmän obstruktiivisia hengitysoireita, kuin normaalipainoisilla lapsilla. Useammat terveyshaitat saattavat esiintyä viiveellä vasta aikuisuudessa. Selkeämmät haittavaikutukset lapsilla näkyvät kuitenkin päivittäisissä toiminnoissa, kuten huono fyysinen kunto ja kömpelyys, unihäiriöt, itsetunto-ongelmat, kiusaaminen ja yksinäisyys. (Mikkola, 2015, s. 10; Luomaranta, 2014, s. 4)

Ensiarvoisen tärkeää on lasten ylipainon ennaltaehkäisy, sillä lihomiseen puuttuminen varhain on selvästi helpompaa kuin lihavuuden hoito. Koko perheen tulee tehdä elintapamuutos, jolla tuetaan lapsen lihavuuden ehkäisyä. Elintapamuutoksessa tärkein tapa on vähentää energian saantia parantamalla ravitsemustottumuksia ja lisäämällä liikuntaa, jotta energian kulutus lisääntyisi. Vanhemmilla on tärkein rooli tukea lasten ravitsemusta

ja liikuntaa. Yksittäiset ravitsemusvalinnat eivät vaikuta perheen ravitsemustottumuksiin vaan kokonaisuus ratkaisee. (Luomaranta, 2014, s. 4)

Painonhallintaa edistäviä tekijöitä ja terveellisiä ravitsemustottumuksia ovat monipuolinen ruokavalio, energiantarvetta vastaava ruokamäärä, vanhempien ja lasten yhteiset ajanvietot sekä säännöllinen elämän- ja aterianrytmi. Painonhallintaa ja ravitsemustottumuksia voi heikentää epäsäännöllinen päivärytmi, perheen kokemaa kiire, työstressi, huono taloudellinen tilanne, tukiverkoston puute, perheen sisäinen rikkonaisuus ja kaupallinen ruokamainonta. Perheen yhteisillä ruokahetkillä lapsuudessa tiedetään olevan yhteys aikuisiän normaalipainoisuuteen, säännöllisiin ateriarhythmeihin ja terveellisiin elämäntapoihin. (Luomaranta, 2014, s. 7)

5 LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA

Pienellä lapsella alkaa jo varhain lapsuudessa kehittyä liikunnallinen elämäntapa, sillä lapsella on tarve päästä liikkumaan. Liikunta kuuluu lapsen elämään ja se on kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten ohjattuja liikuntahetkiä, ulkoilua ja retkeilyä, kotiaskareita ja touhuamista sisällä sekä ulkona. Lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan liikunnan avulla. Samalla lapsella kehittyy toimintakyky, terveys ja hyvinvointi. Uusien asioiden oppiminen parantuu lapsella liikunnan ja motoristen taitojen opettelulla. Liikunta tuo lapsen elämään iloa ja onnistumisen kokemuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 6)

5.1 Lapsen päivittäinen liikunta

Liikunta on lapsen päivittäinen oikeus ja tarve. Suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja sen tulisi sisältää reipasta ulkoilua, kevyttä liikuntaa sekä vauhdikasta fyysistä aktiivista toimintaa. On tärkeää myös antaa lapselle tilaa rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Liikunta on osa lapsen hyvinvointia ja yhtä lailla tärkeä asia kuin terveellinen ravinto ja riittävä uni. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 9)

Vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa lapselle on, kun hän kävelee portaita, hiihtää, kiipeää mäkeä ylös, ui, hyppii trampoliinilla, leikkii kiinniottoleikkejä tai työntää isoa kuormuria. Reipasta liikuntaa lapselle on polkupyörällä ajaminen, ripeästi käveleminen, luisteleminen, pallolla leikkiminen ja pelailu, tanssiminen rytmikkään ja nopean musiikin tahtiin. Kevyttä liikuntaa lapselle on rauhalliset liikuntaleikit, hitaasti käveleminen, pallon kiinniottaminen ja heittäminen, keinuminen ja tasapainoilu. Lapsi liikkuu myös kevyesti, kun hän tekee tavallisia arkiasioita, kuten pukee, riisuu tai järjestelee tavaroita. Erittäin kevyttä liikuntaa lapselle on paikoillaan istuminen, piirtäminen, kuvien katseleminen tai lukeminen,

hiekkalaatikolla hiekkakakkujen tekeminen, palapelin tekeminen, syöminen tai pienillä esineillä leikkiminen. Lapsen liikunnan kuormittavuus on matalin, kun hän on makuulla ja istuminen on kuormittavuudeltaan toiseksi matalinta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 14)

Leikki on lapsen liikuntaa. Sen avulla lapsi pääsee oppimaan, kokeilemaan ja tutustumaan uusiin asioihin. Leikki on lapsen ominainen tapa purkaa tunteita ja energiaa. Samalla lapsi tutustuu kehoon ja omiin aisteihin. Lapsen mielestä on hauskaa juosta, kiipeillä, hyppiä, painia, pyöriä ja uusien asioiden kokeileminen on jännittävää. Liikkuminen ja liike on yhä tärkeämpää, mitä pienempi lapsi on kyseessä. (Halmela, 2013, s. 3.) Leikkiessään muiden lasten kanssa hän on aktiivisimmillaan. Uusia asioita lapset eivät opi istuen tai olemalla paikallaan vaan lapselle on luonteenomaista oppia asioita toiminnallisesti. Pitkiä istumisjaksoja olisi hyvä välttää ja lyhyitä paikallaoloaikoja tauottaa lapselle mielekkäällä tekemisellä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 9)

Lapsen liikunta eroaa aikuisten liikkumisesta. Sen ei tarvitse olla samalla tavalla kuluttavaa, vaan leikkiminen on lapsen fyysistä aktiivisuutta. Liikunta on lapselle riittävää, kun lapsi pääsee päivittäin harjoittelemaan motorisia perustaitojaan. Leikkiminen yhdessä muiden lasten kanssa kehittää taitoja monipuolisesti kaikkina vuodenaikoina erilaisissa ympäristöissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 9) Lapselle tulisi tarjota monipuolisia ja erilaisia liikuntamahdollisuuksia. Aikuisten on hyvä miettiä, millaista käytöstä vaaditaan ja odotetaan lapselta, saako leikit olla äänekkäitä ja energisiä vai istutetaanko lapsi hiljaa television tai tabletin ääreen. Lapsen ilo toiminnasta katoaa herkästi turhilla kielloilla, hyssyttelyllä ja varoitteilla. Lasten leikkeihin ja liikuntaan kuuluu kolhut ja pienet vahingot, mutta sitä kautta lapset kehittyvät ja oppivat. Tapaturmia opitaan välttämään myös liikunnan avulla. (Neuvokas perhe, n.d.b)

Lapset ovat yksilöitä myös liikkujina. Toinen voi olla rohkea liikkumaan ja toinen varovaisempi. Liikunnan riemu löydetään omassa tahdissa. Arkaa lasta voi kannustaa liikkumaan. Joskus arempi lapsi voi ensin seurata toimintaa sivusta ja kokee osallistuvansa siten toimintaan. Kun lapsi on valmis yrittämään, hän liittyy mukaan. Lapsi oppii katsomalla ja mallin avulla. Aikuisen on hyvä tiedostaa, millainen tapa sopii lapselle uusien asioiden oppimiseen. Aikuinen voi tämän jälkeen helpommin hyväksyä lapsen oman tahdin kypsyä uusiin asioihin. Lasta tulee rohkaista ja tukea uusien asioiden oppimisessa ja onnistumisessa. Jos joku tilanne jännittää lasta, häntä ei tulisi jättää yksin vaan hänen tulisi voida kokea, että saa tarvittaessa turvaa. Yhdessä liikkuminen perheenä auttaa lasta, sillä lapsi saa turvallisen ympäristön, jossa hänellä on oikeus onnistua tai epäonnistua. Aikaisemmat haasteelliset tilanteet voivat väistyä, kun lapsi uskaltaa kokeilla asioita perheen kanssa. (Neuvokas perhe, n.d.b)

Perheet käyttävät arkipäivisin yhteiseen aktiiviseen tekemiseen keskimäärin alle puoli tuntia. Yhteiseen tekemiseen käytetään aikaa viikonloppuisin

hieman enemmän. Alle puolet lapsiperheistä harrastaa yhdessä liikkumista 1—2 kertaa viikossa. Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa merkittävästi se, miten vanhemmat kannustavat ja tukevat lasta liikkumaan. Omalla esimerkillään vanhemmat voivat lisätä lasten liikuntaa, sillä lapset ovat usein muita lapsia aktiivisempia, jos heidän vanhempansa ovat fyysisesti aktiivisia. Lasten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan lisää se, miten vanhempi toimii roolimallina. Lapsen fyysistä aktiivisuutta saattaa rajoittaa, mikäli vanhempi on lasta kohtaan ylisuojeleva. Sen sijaan liikkumista saattaa edistää salliva asenne. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 16; Nurminen, 2019, ss. 19—20)

Vanhempien tulisi rohkaista lasta liikkumaan niin, ettei se kuitenkaan olisi lapsen painostusta. Lasten turvallisuudesta huolehtiminen kuuluu myös vanhempien vastuulle. Lapsen fyysistä aktiivisuutta lisää vanhempien myönteinen huomioiminen liikunnassa, esimerkiksi vanhempi voi tarjota liikuntavälineitä ja -varusteita lapsen käyttöön. Lapsille tulisi tarjota mahdollisuus nauttia monipuolisesti liikunnasta. Hauskat ja jännittävät kokemukset liikunnan kautta ovat lapsille tärkeitä. Vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapsilleen, sillä lapset oppivat kotoa saamansa mallin avulla, että arjen rutiineihin kuuluu liikunta. Yhdessä liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen perheenä edistää lasten päivittäistä liikuntaa. Oikeanlaista liikuntaa on juuri tavalliset, fyysiset leikit. Perheelle voi luoda yhteisiä ja päivittäisiä liikunnan rutiineja, kuten tekemällä luontoretkeä säännöllisesti. Retket voivat sisältää esimerkiksi lähimetsässä seikkailua, majan rakentamista, talvella mäenlaskua ja luistelua. Kannustava ilmapiiri liikunnassa auttaa lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Tämän takia on tärkeää antaa lapselle onnistumisen kokemuksia liikunnan parissa. Vanhemmat voivat myös rohkaista lasta leikkimään ja touhuamaan yhdessä toisten lasten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 16—17; Nurminen, 2019, ss. 20—21)

On huomattu, että myös varhaiskasvatuksella on tärkeä merkitys edistää lasten fyysistä aktiivisuutta. Lapsen liikunnan määrään vaikuttaa suuresti varhaiskasvatuksen toimintatapa ja menetelmät. Liikunnan järjestäminen ulkoliikuntaympäristössä lisää lasten liikuntaa, sillä lapset ovat aktiivisempia ulkona kuin sisällä. Varhaiskasvatuksessa liikuntaa ei tarvitse rajoittaa ainoastaan lasten omaehtoiseen liikuntaan ja liikuntatuokioihin, vaan voidaan liittää erilaisia liikuntamenetelmiä helppoihin arkitoimintoihin. Esimerkiksi erilaiset laskutoimitukset voidaan hahmottaa paremmin hypäten tai taputtaen. Käytävillä voidaan rakentaa myös erilaisia esteitä tai merkkejä, jotka kehottavat liikkumaan eri tavalla. (Halmela, 2013, ss. 15—19)

5.2 Liikunnan merkitys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin

Liikunta on välttämätön lapsen kehitykselle ja se on lapselle luontainen tapa toimia ja oppia. Liikunta on lapselle hyvinvoinnin perusta. Lapsen halua osallistua liikuntatuokioihin lisää se, että järjestetty toiminta on hänestä mielenkiintoista. Lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen tapahtuu

liikunnan avulla, sillä liikunta kehittää lasta fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti, kognitiivisesti ja motorisesti. Lapsen hermosto kehittyy, joka vaikuttaa fyysiseen kasvuun osaltaan. Lapsen fyysinen kehittyminen kärsii, jos lapsi ei pääse liikkumaan. Lapselle on ominaista tutkia ympäristöään jatkuvasti. Tämän takia lasta ei ole tarkoitettu koko päivää istumaan paikoillaan. (Kärki, 2015, s. 8)

Edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle on se, että lapsi on fyysisesti aktiivinen. Liikunta vaikuttaa lapseen monella tapaa, kuten tukeamalla lapsen oppimista ja vaikuttamalla myönteisesti lapsen kognitiivisiin toimintoihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Liikunnalla on myös muita merkittäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. Liikunta parantaa lapsen fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 13)

Monesti fyysinen ja motorinen kehittyminen niin sanotusti kävelevät käsi kädessä. Vartalon säätely ja ohjaus perustuvat motoriseen kehittymiseen. Pienellä lapsella vartalonohjaus on aluksi tahdosta riippumatonta mutta liikkeistä tulee tarkoituksenmukaisia lapsen harjoittelussa. Hermostollinen ja motorinen kehitys kulkevat tiiviisti yhdessä. Ensin lapsen on opittava perustaidot, kuten kävelemään ja vasta tämän jälkeen lapsi pystyy yhdistämään erilaisia taitoja toisiinsa. Esimerkiksi kun lapsi pelaa jalkapalloa, hänen tulee pystyä samaan aikaan sekä juoksemaan, hallitsemaan tasapainoa ja hyödyntämään erilaisia aisteja. Usein leikki-ikäisen lapsen kanssa keskitytään siihen, että opitaan hallitsemaan perustaitoja ja oppimiseen oikein. (Kärki, 2015, s. 9)

Ennen hienomotorisia taitoja lapsen on opittava karkeamotoriset taidot. Jos karkeamotorisiin taitoihin kuuluva pallon heittäminen ei suju, niin kynäotteen oppiminen voi olla haastavaa. Puutteelliset motoriset taidot ovat yhteydessä oppimisvaikeuksien syntyyn. Esimerkiksi liikunnan avulla pystyy kehittämään aistitoimintoja, jotka auttavat keskittymiskykyyn. Pienten lasten on tärkeää päästä karkeamotorisia taitoja harjoittelemaan liikunnan avulla, eikä ainoastaan istumaan pöytään pitkiksi ajoiksi tekemään hienomotorisia tehtäviä. (Kärki, 2015, s. 9)

Psyykinen ja sosiaalinen puoli kuuluvat lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Yksi parhaista keinoista sosiaalisten kanssakäymisen taitojen oppimiseen on ohjatut liikuntaleikit, sillä siinä ollaan muiden ihmisten kanssa yhteydessä. Lapsen kehityksen kaikkia osa-alueita ja minäkäsityksen kuvaa voidaan parantaa positiivisilla liikunnan kokemuksilla. Aikuisten tulisi järjestää lasten liikuntatuokiot niin, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja pääsisi nauttimaan liikkumisesta yhdessä muiden lasten kanssa. Lapset tulisi ottaa huomioon yksilöinä, kun suunnitellaan toiminnan sisältöä. Omien tunteiden ja energian purkaminen on myös loistava keino toteuttaa liikunnan parissa. On tärkeää oppia sääntöjen noudattamista sekä muiden

pelaajien huomioon ottamista ja näissä liikuntaleikit auttavat kehittymään. (Kärki, 2015, s. 9)

Lasten liikunta vaikuttaa myönteisesti terveellisten elintapojen oppimisessa, tautien ehkäisyssä ja taitojen karttumisessa myös tulevaisuutta ajatellen. Muina hyötyinä nähdään parempi voimataso ja kestävyyskunto sekä terveellisempi ja pidempi elämä. Lapsen fyysistä aktiivisuutta pidetään merkittävänä tekijänä lapsen ylipainon ehkäisyssä. Lapsilla, jotka liikkuvat melko paljon, on vähemmän rasvakudosta ja pienempi riski sairastua myöhemmällä iällä sydän- ja verisuonisairauksiin. Liikunta vaikuttaa myönteisesti verenpaineen alenemiseen, hyvään kolesteroliin eli HDL:ään sekä luuston terveyteen. Liikunnan avulla lapsi pystyy purkamaan energiaa ja vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin ja onnellisuuteen. (Nurminen, 2019, ss. 18—19)

Liikunta ennaltaehkäisee riskitekijöitä, kuten ylipainoa ja tyyppin 2 diabetesta sekä muita verenkierroelinsairauksia. Tuki- ja liikuntaelimestö vahvistuu liikunnan avulla. Liikunta auttaa myös vähentämään psyykkistä kuormitusta ja parantaa mielialaa. Lapsi harjoittelee liikkeessään ja leikkiessään vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan muiden kanssa toimeen, näin liikunta vaikuttaa myönteisesti myös lapsen hyvinvointiin sekä sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 13)

6 LEIKKI-ikäisten lasten uni

Uneen vaikuttavat biologiset ja ympäristöön liittyvät tekijät, ja sitä pidetään monimutkaisena ilmiönä. Ihmisen uni muuttuu lapsuusvuosien aikana voimakkaasti. Keskimäärin leikki-ikäinen lapsi nukkuu 11 tuntia. Lapsen ollessa leikki-ikässä unirytmiksi vakiintuu ja yönunet asettuvat. Leikki-ikässä lapsi nukkuu usein enää yhden päiväunet. Suomalaislasten keskimääräinen yönunen määrä vuorokaudessa on 3-vuotiailla 10,2 tuntia (vaihtelu 9—13 tuntia) ja 5-vuotiailla 10,1 tuntia (vaihtelu 7—13 tuntia). (Vesalainen, 2013, s. 3)

6.1 Lasten unitottumukset

Uni on ihmiselle luontainen tarve, mutta itsestään terveelliset unitottumukset eivät kuitenkaan kehity. Lapsi jaksaa pääsääntöisesti koko valveilolaoloajan hyväntuulisena, jos hänellä on terveelliset unitottumukset. Omalla toiminnallaan vanhemmat voivat edistää ja vaikuttaa lasten hyvien unitottumusten syntyyn tai pahimmassa tapauksessa aiheuttaa uniongelmia. Sen takia kaikista parasta olisi, että jo pienestä vauvasta alkaen aloitettaisiin hyvien unitottumusten polulla. (Vesalainen, 2013, s. 7-8)

Unihygienia termiä käytetään, kun puhutaan hyvistä unitottumuksista eli tekijöistä, jotka edistävät unta. Unen laatuun ja sen pituuteen vaikuttaa hyvä unihygienia. Riittävä uni ja oikein ajoittuva sekä säännöllinen uni-valverytmi edistävät tasapainoista unta. Näin ylläpidetään ”sisäistä kelloa” eli ihmisen rytmisyyttä. Unentuloa voi häiritä epäsäännöllinen uni-valverytmi tai päiväunet, jotka ajoittuvat liian myöhään. Ongelmia tuo myös se, että arkipäivisin ja viikonloppuisin unirytmi on usein erilainen. Tasapainoinen ruokavalio, kofeiinipitoisten juomien välttäminen, mukava nukkumisympäristö (pimeä ja viileä) sekä johdonmukaiset ja lyhyet iltarutiinit kuuluvat hyvään unihygieniaan. (Vesalainen, 2013, s. 8)

Illalla tulisi välttää aktiivisuutta ylläpitävää toimintaa, kuten piristävää leikkiä, liikuntaa ja television katsomista. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että television katsominen on aiheuttanut lapsille univajetta ja unihäiriötä. Television kirkas valo aiheuttaa unta edistävän melatoniinihormonin tuotannon laskun ja samalla televisio aktivoi lasta. Lapsen unen häiriintymiseen on lisäksi vaikutus television ohjelmasisällöllä. Tutkimuksissa on havaittu, että lapselle aiheutuu unihäiriöitä erityisesti aikuisten ohjelmien katsomisella ja passiivisella television katsomisella. Sen sijaan yöunen määrää on pidentänyt iltasadun lukeminen osana iltarutiineja. (Vesalainen, 2013, s. 8)

6.1.1 Univaikeudet

Lapsen nukkuttaminen saattaa olla joskus haastavaa. Useimmat pienten lasten vanhemmat ovat tottuneet nukkuttamaan lapsen ottamalla tämän syliin, heijaamalla, imettämällä tai olemalla vierellä. Ajan kuluessa tästä voi seurata ongelmia. Jos lapsi tottuu nukahtamaan aina vanhemman läsnäoloon, lapsi ei välttämättä osaa nukahtaa yksin, kun hänen pitäisikin. Alitajuisesti puolen vuoden ikäinen lapsi yhdistelee tiettyihin rituaaleihin nukkumista. (Hermanson, 2012)

Lapsen unen käydessä pinnalliseksi hän saattaa herkästi havahtua. Jos lapsi on tottunut, että vanhempi on vierellä, saattaa lapsi alkaa tämän takia vaatimaan vanhempaa paikalle. Tästä käytetään nimitystä uniassosiaatio-ongelma. Uniassosiaatio termi tarkoittaa lapsen nukkuttamistottumuksiin liittyvää heräilyä. Tästä syystä parempia vaihtoehtoja lapsen rauhoittamiseen sylin sijasta ovat unirätti tai -lelu. Lapsi on parasta nukkuttaa paikassa, jossa hän saa olla aamuun asti. (Hermanson, 2012)

Useissa tutkimuksissa on havaittu, että mikäli lapsi kykenee nukahtamaan ilman vanhempiensa avustusta itsekseen, lapsen unen määrä ja laatu paranevat. Vanhemmilla on merkittävä rooli, sillä lapsen unitottumukset ja nukahtamistavat ovat osittain opittuja. Lapsen nukkumista edistävät parhaiten johdonmukaiset vanhemmat, jotka ymmärtävät rajojen asettamisen tärkeyden, luottavat omiin kasvatustaitoihinsa ja ajattelevat kasvatustilanteissa tuomat haasteet positiivisina oppimisen tilanteina. On havaittu, että epävarmoilla vanhemmilla on suurempi taipumus puuttua lapsen

nukahtamiseen, silloin kun lapsi jäisi itsekseen nukkumaan, mikä edistäisi enemmän lapsen unta. (Vesalainen, 2013, ss. 8—9)

Leikki-ikäisten lasten yleisin uniongelma on nukahtamisvaikeudet. Nukkumaanmenoa vastustelee 3—6-vuotiasta lapsista 14 prosenttia ja muita nukahtamisvaikeuksia on kymmenellä prosentilla. Tämä voi liittyä lapsen kehitysvaiheeseen. Tyypillisiä kehitysiän ongelmia ovat esimerkiksi rajojen koettelu ja pelot. Pahimmillaan tämän tyyppiset nukahtamisvaikeudet voivat myöhästyttää useammalla tunnilla unta. Tästä voi seurata lapsella väsymystä päiväsaikaan ja päiväunien pitkittymistä, joka voi johtaa yöunien siirtymiseen entisestään. Nukkumaanmenohetkellä lapsi saattaa kokeilla rajoja, esimerkiksi lapsi vastustelee menemästä nukkumaan ja keksii sängyssä olleessaan erilaisia tarpeita, kuten iltasadun lukeminen uudestaan, vessahätä, läheisyys tai jano. (Vesalainen, 2013, ss. 9—10)

Lapsen nukkuminen häiriintyy herkästi ja on usein epäsäännöllistä, jonka takia se poikkeaa aikuisten unesta merkittävästi. Lapsen vanhemmat saattavat kokea tämän vuoksi lapsen unirytmien ongelmalliseksi. Unen kehitykseen ja unen laatuun vaikuttavat lapsen temperamentti ja sisäsyntyinen rytmisyys. Keskimäärin 2-vuotias lapsi herää kerran yön aikana. (Huolman, 2013, s.5) Lapsilla uniongelmat ovat tavallisia. Nuoret aikuiset pystyvät jonkin aikaa keräämään unta velaksi, ennen kuin näkyviä oireita aiheutuu, mutta lapset eivät kykene samaan. Sen takia lapset nukahtavat herkemmin, kun valvomalla on kertynyt unenpuutetta ja olosuhteet eivät estä nukahtamista. (Hermanson, 2012)

Lapsen univaikeuksien syynä voi olla monia eri tekijöitä, kuten väsymyksen puute, päiväunet, rajojen kokeileminen, pelot ja uniassosiaatio-ongelma. Lapsen univaikeudet voivat liittyä myös stressiin tai turvattomuuden tunteeseen, jolloin puhutaan psykofyysisestä ongelmasta. Lapsen nukkumiseen heijastuvat herkästi vanhempien ja perheen välillä vallitsevat jännitteet. (Vesalainen, 2013, ss. 10—11)

Vanhempien toimintamallien muuttamisella voidaan vaikuttaa usein lapsen nukkumiseen. Univaikeuksien riskiä lisää vanhempien reagointi liian herkästi lapsen ääntelyyn. Lapsen katkonaiseen uneen on yhteyksissä myös vanhempien lisääntynyt osallistuminen lapsen unen säätelyyn, esimerkiksi nukkumaan mennessä sekä yöllisen heräilyn aikana. Lapsen unen laatuun on tutkimusten mukaan yhteydessä nukkumaan mentäessä äidin emotionaalinen saatavilla olo. Vanhempien tukemiseksi ja lapsen nukkumisen helpottamiseksi on luotu erilaisia menetelmiä, jotka auttavat vanhempia toimimaan lapsen nukkumistilanteissa. (Huolman, 2013, s. 6)

Lapsen unen puute ei ainoastaan vaikuta lapseen vaan koko perheeseen. On havaittu, että lapsen unen määrä on yhteydessä siihen, minkälainen äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus on päiväsaikaan. Jos yöllä lapsi heräilee toistuvasti, se on usein uuvuttaa sekä lapselle että vanhemmille ja minkä kautta se vaikuttaa myös vuorovaikutukseen päiväsaikaan lapsen ja

vanhempien välillä. Tämä voi johtaa myös parisuhteen ja perhesuhteiden laadun heikkenemiseen. Lapsen unen laadulla on merkittävä yhteys tämän kehitykseen sekä koko perheen hyvinvointiin. (Huolman, 2013, s. 7)

6.1.2 Iltarutiinit

On tärkeää pitää nukkumaanmeno aika säännöllisenä ja luoda selkeät ja toistuvat unirutiinit, jotta voidaan korjata lapsen uniongelmat. Tärkeintä on, että lapsi pystyy ennakoimaan tapahtumia ja iltarutiinit on luotu rauhallisiksi. Yön tunteita pidetään säännölliset iltarutiinit. (Vesalainen, 2013, s. 9) Ilta on hyvä rauhoittaa riittävän varhain ja aloittaa iltarutiinit, esimerkiksi iltapalalla. Yö vaatteet vaihdetaan, tehdään iltapesut ja -pisut, hampaat harjataan ja valot himmennetään. Iltasatu luetaan, toivotetaan hyvää yötä ja lapsen huoneesta poistutaan. Usein nukkumisongelmat saattavat liittyä rajojen koetteluun. Kun vanhemmat ovat väsyneitä eivätkä jaksa olla johdonmukaisia, lapsi saattaa huomata, että helpommin hän saa tahtonsa läpi yöllä. (Hermanson, 2012)

Lapsen annetaan yöllä käydä vessassa, jos hänellä on hätä eikä häntä jätetä janoiseksi, mutta kuitenkin estetään ylimääräinen rajojen kokeileminen. Perheen tavoilla sekä vanhempien kasvatustyyllillä ja varmuudella on merkitystä, kun lapsi kieltäytyy nukkumaan menosta. Lapsi rauhoittuu ja tuntee olonsa turvalliseksi, kun vanhemmat asettavat selkeät rajat ja toimivat johdonmukaisesti sekä päättäväisen tyyneesti. (Vesalainen, 2013, ss. 9–10)

6.1.3 Leikki-ikäisten lasten päivälepo

Lasten päiväunien tarve vaihtelee yksilöllisesti. Tarvittavan unen määrässä on vaihtelua, kuten myös siinä, kuinka vanhaksi asti lapsi nukkuu päiväunia. Olennaista päiväunissa on niiden pituus mutta myös niiden ajoituksella on merkitys. Täyspitkät päiväunet antavat parhaan levon, jotka samalla mukailevat lapsen biologista rytmiä. Päiväunien virkistävä vaikutus jää vähäisemmäksi, jos lapsi nukkuu liian lyhyet unet, mutta ne ovat toki paremmat kuin kokonaan niiden poisjättäminen. Päiväunet, jotka ovat oikein ajoitetut pitävät optimaalisena lapsen vireystilan ja ylläpitävät uni-valverytmiä. Lapsi tulisi laittaa aikaisemmin yöunille, mikäli häneltä jää joskus päiväunet nukkumatta sen sijaan, että iltapäivällä nukkuisi korvaavat päiväunet myöhään. (Vesalainen, 2013, s. 12)

Pienten lasten kanssa vanhemmat kohtaavat usein päiväuniongelmia. Puutteelliset rutiinit tai väärä ajoitus aiheuttavat usein ongelmia. Heti lounaan jälkeen on paras päiväunien ajoitus. Olennaista päiväunissa, kuten myös yöunissa on säännöllisyys. Päivästä toiseen niiden tulisi toistua samanlaisina. Lapselle tulisi olla tutut rutiinit päiväunille siirtymiseen. Esimerkiksi pienillä lapsilla voidaan toteuttaa lyhennetyssä muodossa illan nukkumaanmenorituuaaleja. Päiväunien onnistumista edesauttavat lapsen

kyky rauhoittua itsekseen sekä positiiviset unitottumukset. (Vesalainen, 2013, s. 12)

Tutkittua tietoa lasten päiväunista löytyy yllättävän vähän. Syynä tähän pidetään sitä, että ne ovat hyvin arkinen asia pikkulapsi elämässä, ettei se ole kiinnittänyt tutkijoiden huomiota. Tämän takia peruskysymyksiin voi olla vaikea löytää vastausta. Tarve nukkua päiväunet perustuvat vahvasti biologiaan. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu, 2015, s. 163) Päiväunitutkimuksia on ollut muuan muussa, vanhemmille tehtyjä kyselyitä, aktiivisuusmittari, joka on laitettu lapsen nilkkaan tai kortisolitestit, joka on otettu syljestä. Tutkimusten tuloksissa on näkynyt eroja myös sen takia, koska tutkimusten kesto ja tutkimuksiin osallistuneiden lapsien lukumäärä on vaihdellut. Erityisesti päiväkodissa olevien lasten päiväunien tarvetta käsitteleviä tutkimuksia on vähän. On kuitenkin huomattu, että ei täysin tunneta syitä päiväunien nukkumiselle, vaikka päiväunia nukkuvat lähes kaikki lapset. Unirytmien kehitysmuutokset ovat nopeita leikki-ikäisillä lapsilla. Päiväunien pituus vaihtelee eri ikäisillä lapsilla, 2-vuotiaat nukkuvat keskimäärin 1,5—3,5 tuntia. 3-vuotiaat lapset nukkuvat päiväunia reilut 2 tuntia. Lasten välillä alkaa olla enemmän vaihtelua 4-vuotiaasta ylöspäin. (Vesalainen, 2013, s. 13)

Päiväunien päivittäinen tarve vaihtelee. Tutkimusten mukaan, viitenä päivänä viikossa nukkui 4-vuotiaista päiväunet 57 prosenttia ja päiväunien pituus oli vajaa 2 tuntia. 5-vuotiaista 27 prosenttia lapsista nukkui vielä neljänä päivänä viikossa päiväunet, keskimäärin kerralla 1,7 tuntia. 6-vuotiaista lapsista enää 11 prosenttia nukkui päiväunet ja päiväunien pituus oli edelleen 1,5 tuntia kerralla. On huomattu, että lapsen kasvaessa hänen mukanaan kulkee tietynlainen taipumus unentarpeeseen, joten unirytmie ei ole ainoastaan sidoksissa ikään. (Vesalainen, 2013, s. 14)

6.1.4 Päiväunien poisjättäminen

Päiväunien poisjättämiselle löytyy monia eri syitä. Osa 3-6-vuotiaiden päivähoitossa olevien lasten vanhemmista kokee, että päiväkodin aikataulut vaikuttavat lapsen unirytmiiin. Osa vanhemmista toivoi, että päiväunet poisjättämällä lapsi menisi nukkumaan illalla aiemmin. Kuitenkin huomattiin, että näissä tapauksissa lapsi vastusti nukahtamista ja nukkumaanmeno ja nukahti vasta iltayhdeksän ja -kymmenen välillä. Erilaiset stressaavat tapahtumat perhepiirissä vaikuttivat päiväunien poisjättämiselle. Näitä olivat esimerkiksi muuttaminen uuteen kotiin, perheeseen syntyneet kaksoissisarukset, vanhempien avioero ja vanhemman kuolema. (Vesalainen, 2013, ss. 14—15)

Päiväunien päättymiseen ei johda automaattisesti stressaavat tapahtumat. Lapsi jatkaa tuttua rytmiiän stressaavien tapahtumien keskellä, mikäli vanhemmat pitävät kiinni ja huolehtivat päiväruutiineista. On huomattu, että lapsen väsymys iltapäivällä lisääntyy ja iltaunille on vaikea nukahtaa, jos päiväunet on jätetty liian aikaisin pois. Tutkimusten mukaan,

kolmen vuoden iässä olevat lapset, jotka eivät nuku päiväunia ovat usein sopeutumattomia ja hyperaktiivisia. Yksi edellytys oppimiselle on sopeutuvaisuus. (Vesalainen, 2013, s. 15)

Keski-Rahkonen ja Nalbantoglu (2015, s. 166) mukaan, päiväunet tulisi jättää pois yli kolme vuotiaalla, jos huomataan, että päiväunille on vaikea nukahtaa tai yöunille rauhoittuminen venyy. Tämä kertoo siitä, ettei päiväunia enää tarvita. Päiväunet jäävät pois lapsilla hyvin yksilöllisesti. Osalla lapsista päiväunet jäävät pois jo kaksivuotiaana ja osa lapsista nukkuu päiväunia vielä esikoulu ikään saakka. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan, päiväunet jäävät yleensä pois kolmen ja neljän vuoden ikäisellä lapsella.

On huomattu, että ulkoisilla olosuhteilla on vaikutus siihen, nukkuuko lapsi päiväunet. Esimerkiksi monet päiväkotikäiset lapset nukkuvat päiväunet, sillä siihen on yleensä varattu aina joku paikka ja aika. Lapsella voi olla myös suurempi tarve nukkua päiväunet päiväkodissa sen takia, että lapsi joutuu päiväkodissa ollessaan olemaan suuren lapsiryhmän ja touhun keskellä ja se saattaa helposti väsyttää lasta enemmän kuin kotiooloissa puuhailu. Jos lapsi ei nuku päiväunia, olisi silti hyvä, että päivään sisältyisi joku rauhallinen hetki, jolloin lapsi saa levätä. Tämä voi olla, vaikka kirjojen katsomista tai hiljaisia leikkejä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu, 2015, s. 166)

Olisi hyvä, että aina tarkasteltaisiin lapsen unta kokonaisuutena. Päiväunet eivät ole vain osa yönunta, vaan niillä on aivan oma tehtävänsä. Päiväunien ja yöunien laatu eroaa toisistaan. Päiväaikaisen vireystilan oppimiselle suotuisaksi säätäminen on päiväunien yksi tehtävä. Tutkimuksissa on huomattu, että ei ole eroa vuorokauden kokonaisunimäärässä päiväunia nukkumattomien ja nukkuvien välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että keskimäärin lyhyemmät yönunet nukkuvat ne lapset, jotka nukkuvat päiväunia. Lapset olivat kyseisessä tutkimuksessa 3—5-vuotiaita. Lapset, jotka nukkuivat päiväunia, heräsivät useammin yöllä. Päiväunien tarvetta vähentää pidempi yöuni. Eräessä tutkimuksessa myös huomattiin, että lapsen nukkumaanmeno aika illalla oli sitä myöhäisempi, mitä pitempään hän nukkuu päiväunet. (Vesalainen, 2013, ss. 15—16)

On kuitenkin huomattava, että päinvastaisia tuloksia esiintyi kolmevuotiaiden lasten kohdalla. 3-vuotiaalla ja 4—5-vuotiailla lapsilla unet näyttävät toistuvan eri lailla. Tutkimuksessa huomattiin, että yöunien määrä ei ole aina korvautunut, vaikka päiväunet olisi jätetty pois. Päinvastoin päiväunien nukkuminen oli keskimäärin 3-vuotiaiden lasten kokonaisunimäärää vuorokaudessa lisännyt noin kahdella tunnilla 10,5 tunnista 12,5 tuntiin. Yliväsyneellä lapsella yöheräilyt ja niistä aiheutuvat unihäiriöt olivat yleisiä. Sen takia suositellaan, että 3-vuotias lapsi nukkuu päiväunia. (Vesalainen, 2013, s. 16)

6.2 Unen merkitys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin

Lapsen tervettä kasvua ja kehitystä edistää riittävä lepo ja uni. Aivojen toiminnalle uni on tärkeää, sillä se on hyväksi oppimiselle ja muistille. Kasvuun tarvittavaa hormonia erittyy unen aikana. Unessa lapsi käsittelee pelkojaan ja vaikeita asioita, jonka takia uni on myös tärkeää tunne-elämälle. Lapsen luovuus lisääntyy, keskittymiskyky paranee ja mieliala on hyvä, kun lapsi saa riittävästi unta. Lapsi jaksaa leikkiä ja osallistua toimintaan mukaan sekä on hyväntuulinen, kun on nukkunut hyvin. (MLL, 2018)

Uni vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja sosiaaliseen elämään. Lapsi on virkeä hyvin nukutun yön jälkeen ja hänellä on myös parempi havaintokyky kuin väsyneellä lapsella, joten lapsella on pienempi riski joutua tapaturmiin tai onnettomuuksiin. Terveellinen aamupala maistuu lapselle, joka on nukkunut hyvin. Huonosti nukkunut lapsi on väsynyt ja tämän tekee herkemmin mieli herkkuja. Univaje voi ajan kuluessa näkyä ylipainona lapsella. (MLL, 2018)

Lapsen univajeella on havaittu olevan yhteys neuropsykiatrisiin häiriöihin, kuten tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden häiriöihin, autismikirjon häiriöihin ja tunne-elämän kehitykseen. Univaje on yhteyksissä myös ylipainoisuuteen sekä anoreksia nervosaan ja bulimia nervosaan. On havaittu, että lasten univajeella on yhteys päihteiden käyttöön, koulumenestykseen, kehityshäiriöön, pakko-oireiseen häiriöön sekä post-traumaattiseen stressioireyhtymään. On kuitenkin huomattu, että tutkimustulokset ovat ristiriitaisia edellä mainituissa univajeen yhteystekijöissä. Esimerkiksi ei ole aina löydetty yhteyttä lapsuusiän masennuksen, unen laadun, autismikirjon häiriöiden ja tarkkaavuushäiriöiden sekä aikuisiän emootiohäiriöiden välillä. (Huolman, 2013, ss. 6—7)

Lapsen kehitykselle on välttämätöntä, että lapsi saa koko lapsuutensa ajan riittävästi unta. Alle kouluikäisten lasten tulisi nukkua öisin vähintään kymmenen tuntia. Seuraukset riittämättömästä unesta tai heikosta unen laadusta näkyvät lapsella nopeasti vireystason laskuna. Leikki-ikäisillä lapsilla tämä näkyy tyypillisesti ylivilkkautena, tunteiden ailahtelevuutena, levottomuutena ja keskittymiskyvyn puutteena. Lapsi voi olla myös hyvin vastusteleva ja impulsiivinen sekä ylivilkas. Liian vähäisillä unilla lapsen mielialat saattavat vaihdella ja olla sävyiltään negatiivisia. Lapsella univaje lisää riskiä käytöshäiriöille. Riittävän pitkä ja hyvälaatuinen uni lisää lapsen optimistisuutta sekä vaikuttaa myönteisesti lapsen sosiaalisiin taitoihin ja itsetuntoon. Kaikkia eivät ole yhtä alttiita univajeesta aiheutuville negatiiville seurauksille. Se, miten hyvin univajetta kestää on yksilöllistä. (Vesalainen, 2013, s. 6)

Lapsen päiväaikaiseen vireyteen vaikuttaa merkittävästi krooninen univaje. Tämä voi näkyä lapsen oppimisessa. Kun lapsen ongelmanratkaisukyky ja keskittymiskyky sekä muisti eivät toimi optimaalisella tasolla, lapsen oppiminen hankaloituu. Jo yhden tunnin lyhyempi yöuni pitkään

jatkuneena vaikuttaa negatiivisesti lapsen kognitiiviseen suoriutumiseen. Erityisen herkkä kehitysvaihe on alle 3,5-vuotiaalla lapsella. Tässä iässä liian vähäisen yöunen vaikutukset voivat näkyä vielä koulun aloitussiässikin oppimiskyvyn heikkoutena, vaikka myöhemmin lapsen unimäärä olisi pidentynyt. Osittainen univaje pitkään jatkuneena voi aiheuttaa myös ADHD-tyyppistä ylivilkkauskäyttäytymistä. Viime vuosina mainitut oireet ovat yleistyneet länsimaissa ja syyksi on epäilty juuri univajetta. Lapsen fyysiseen terveydentilaan vaikuttaa myös unenpuute ja väsymys. Päänsärky ja lihaskivut voivat olla oireena väsyneelle lapselle. (Vesalainen, 2013, ss. 6—7)

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Hattulan varhaiskasvatukselle informatiivinen opas, joka käsittelee leikki-ikäisten lasten ravitsemusta, liikuntaa ja unta sekä terveyden edistämistä. Opas on sähköisessä muodossa ja tarkoituksena on, että varhaiskasvatuksen henkilökunta voi jakaa oppaan vanhemmille sähköisen asiointipalvelu Daisyn kautta.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä omaa ja eritoten lasten vanhempien tietoisuutta lasten ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Tavoitteena on lisäksi tehdä selkeä, ytimekäs ja houkutteleva opas, jota vanhemmat voivat hyödyntää omassa kasvatuksessaan.

Opinnäytetyössäni etsin vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen on hyvä ravitsemus, liikunta ja uni leikki-ikäiselle lapselle?
2. Miten vanhempi voisi tukea lastaan terveyden edistämisessä?
3. Millainen on hyvä opas?

8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Opinnäytetyöprosessiin kuuluu aiheen valinta, työn suunnittelu, kirjallinen tuotos, väliseminaari ja loppuseminaari sekä muiden opiskelijoiden opinnäytetöiden opponointi (Hämeen ammattikorkeakoulu, 2019). Opiskelijalla tulee valmistuttuaan olla riittävän hyvät valmiudet tutkimus- ja kehittämistoimintaan. Opinnäytetyöprosessi voi olla haastavaa, mutta se nostaa opiskelijan osaamisen tasoa työelämää varten. Opinnäytetyön kokonaisuus pitää sisällään juuri ne osatekijät, jotka edellyttävät muuttuvassa työympäristössä työntekijältä ammatillista osaamista ja valmiutta. (Salonen, 2013, s. 37)

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa opiskelijan valmius tulevaa ammattia varten soveltamalla opittuja tietoja ja taitoja. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Ammattikorkeakoulussa työn tavoitteena on luoda työelämän ja opiskelijan välille silta, joka helpottaa opiskelijaa, kun hän siirtyy työelämään sekä auttaa häntä paremmin tutustumaan omaan alaansa ja luomaan kontakteja. (Hämeen ammattikorkeakoulu, 2019.) Tämän opinnäytetyön muoto on toiminnallinen opinnäytetyö, sillä sen tuotoksena on tehty opas.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on, että opiskelija tekee tuotoksen, joka voi olla esimerkiksi, esite, opas, malli, prosessikuvaus tai perehdytyskansio. Tuotoksen tavoitteena on kehittää sekä helpottaa työelämää ja usein mukana on eri vaiheissa toimijoita työn suhteen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä edetään vaiheittain ja käydään toimijoiden kanssa keskustelua, suunnittelua, arviointia sekä annetaan ja vastaanotetaan palautetta. (Salonen, 2013, ss. 5—6)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee ottaa huomioon tutkimuksellinen puoli. Ensisijainen tavoite tutkimuksessa on tuottaa uutta tietoa, mikä voi johtaa esimerkiksi innovaatioihin ja kehittämiseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää, että hyödynnetään perustasolla olemassa olevia tutkimuskäytäntöjä. Toiminnallisen opinnäytetyön tärkeimmät osatekijät ovat toimijat, tutkimuksen ja kehittämisen menetelmät sekä tiedonhankintamenetelmät, aineistot ja materiaalit, dokumentointi ja analyysi. (Salonen, 2013, ss. 10—13)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa tulee käydä ilmi työvaiheet. Siinä tulee näkyä suunnittelu, toteutus ja prosessin päättäminen sekä arviointi. Työn arvioinnissa tulee ottaa huomioon omaa työprosessia ja työssä onnistumista. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy usein jokin konkreettinen tuotos, esimerkiksi opas. Tuotos eroaa raportista hyvin paljon ulko- sekä kieliasultaan ja se keskittyy enemmän kohderyhmään. (Salonen 2013, ss. 15—19, 25)

8.2 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

Aloitin opinnäytetyöprosessin syksyllä 2018 etsimällä sopivia aiheita. Lopullinen aihe löytyi kouluni kautta ja sain yhteystiedot työn tilaajalle. Työn tilaajana toimi Hattulan varhaiskasvatuksen yksikkö, joka toivoi saavansa käyttöön materiaalin koskien lasten ravitsemus-, -liikunta- ja unisuosituksia ja jota he voivat hyödyntää vanhempien kanssa. Koin aiheen mieluiseksi, sillä olen kiinnostunut lapsista ja terveyden edistämisestä.

Tein sopimuksen työn tilaajan kanssa lokakuussa 2018 ja aloitin työn prosessin tutustumalla aiheeseen ja opinnäytetyön sisällön suunnittelemissa. Tilaajan yhteyshenkilön kanssa olen käynyt keskustelua niin

sähköpostitse kuin kasvotusten. Päädyimme yhdessä tilaajan kanssa siihen, että materiaaliksi valittiin opas, joka jaetaan lasten vanhemmille. Aiheesta löytyi runsaasti tietoa ja alussa oli haasteellista karsia joitakin tietolähteitä pois, ettei työhön tulisi liikaa toistoa. Lisäksi koin haasteelliseksi löytää juuri lähivuosina tehtyä pienten lasten terveystottumuksiin liittyvää tietoa.

Opinnäytetyön teoriaosioon etsin tietoa käyttämällä eri tietokantoja. Tietokantoja, joista tietoa hain, olivat pääosin Cinahl, Finna ja Google Scholar. Cinahlia käyttäessä hakusanoina oli "child nutrition" ja "child health". Cinahl ei tuottanut kovin paljon tuotosta juuri pienten lasten terveyteen liittyvistä materiaalista. Sen sijaan löysin Finnan ja Google Scholarin tietokannoilta hyvin tietoa ja hakusanoina käytin esimerkiksi "lasten ravitsemus", "lasten liikunta", "lasten uni" ja "leikki-ikäiset lapset".

Karsin yli kymmenen vuotta vanhoja materiaaleja pois. Vapaata hakuä hyödynsin jonkin verran, sillä koin saavani sen avulla parhaiten työhöni sopivaa materiaalia. Lasten unesta ja päiväunista löytyi vähän tutkimuksia, joten koin sen osalta tiedonhaun haasteelliseksi. Suomalaisten lapsiperheiden hyvinvoinnista löytyi tuoretta tutkimuksellista tietoa jonkin verran, mutta useimmat tutkimukset koskivat juuri kouluikäisiä lapsiperheitä.

Aloitin oppaan toteutuksen, kun teoreettinen viitekehys oli kirjoitettu. Pyrin tekemään oppaasta selkeän, ytimekkään ja houkuttelevan. Oppaan sisältö muotoutui työn tilaajan esittämien toiveiden sekä suomalaisten ravitsemus- ja liikuntasuosituksen pohjalta. Oppaan kooksi päädyin käyttämään kokoa A4, sillä työntilaaaja toivoi opasta sähköiseen muotoon, joten ajattelin sen olevan helppolukuisempi kokonsa puolesta.

Opinnäytetyön tilaaja toivoi, että oppaassa käsiteltäisiin lasten ravitsemus- ja liikuntasuosituksia sekä lasten ylipainon yhteyttä näihin. Lisäksi työn tilaaja toivoi oppaan sisältävän tietoa lasten unesta ja eritoten päiväunen merkityksestä. Oppaan visuaaliseen suunnitteluun sain vapaat kädet. Suunnittelin käyttäväni oppaassa itse ottamia kuvia, sillä koin niiden lisäävän mielenkiintoa opasta kohtaan.

Hyvä potilasohje etenee juonirakenteeltaan loogisesti. Potilasohjeessa kerrotut asiat liittyvät luontevasti toisiinsa eikä juonessa ole hyppäyksiä. Pää- ja väliotsikot selkeyttävät opasta ja helpottavat lukijaa tekstin seuraamisessa. Selkeässä tekstissä kappaleet ovat lyhyehköjä. Teksti on helppolukuista ja vieraat käsitteet avattu yleiskielellä. Tärkeää olisi perustella ohjeet ja neuvot. Asianmukainen ulkoasu täydentää ohjeen ymmärtämistä. (Hyvärinen, 2005)

Ohjetta kirjoittaessa tulee ottaa huomioon kohdehenkilö tai -ryhmä, kelle ohje on osoitettu. Sanaston ja lauserakennelman tulee olla selkeää, jotta lukija voidaan tavoittaa. Teksti tulee viimeistellä oikeinkirjoitusnormeja käyttäen. Huolimattomasti kirjoitettu teksti aiheuttaa usein ärtymystä.

Lukija saattaa epäillä kirjoittajan ammattipätevyyttä, jos peruskielioppi ei ole kunnossa. Teksti kannattaakin antaa jollekin luettavaksi, ennen kuin ohjeen julkistaa. (Hyvärinen, 2005)

Oppaaseen käytin tämänhetkisten suositusten mukaista ja mahdollisimman tuoretta tietoa, jotta se olisi mahdollisimman luotettavaa. Pyrin tekemään oppaasta työn tilaajan toiveen mukaisen. Tarkoituksena oli tehdä oppaasta helppolukuinen, houkutteleva ja värikäs. Oppaan houkuttelevuutta yritin lisätä kuvilla ja väreillä.

Oppaan selkeyttä pyrin lisäämään kappalejaolla ja otsikoinneilla. Käytin ruokakuvina itse ottamia kuvia, sillä koin niiden lisäävän mielenkiintoa opasta kohtaan. Ruokakolmiokuvana käytin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan materiaalina. Liikunta- ja uniaiheiset kuvat otti ystäväni, sillä hänellä on itsellään pieniä lapsia. Sain ystävältäni luvan käyttää hänen kuviaan opinnäytetyössä. Koin kuvien elävöittävän opasta enemmän. Oppaan väreillä ja fonttivalinnalla pyrin tekemään oppaasta selkeän ja houkuttelevan. Väriksi valitsin vaaleansinisen, sillä koin sen neutraaliksi ja oppaaseen sopivaksi.

8.3 Toteutuksen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyöhön kuuluu palautteen pyytäminen kohderyhmältä opinnäytetyötuotoksesta, jotta saavutetaan opinnäytetyön tavoitteet (Vilka ym., 2003, s. 157). Oppaan ensimmäisen version valmistuttua lähetin sen työn tilaajalle luettavaksi. Pyysin työn tilaajalta, että hän jakaisi oppaan päiväkodin työntekijöille myös luettavaksi. Laitoin työn tilaajalle kysymyksiä koskien työtä sekä kehittämideoita.

Palautetta oppaasta tuli kohtalaisesti ja korjausehdotusten pohjalta muokkasin opasta. Tilaavalta päiväkodilta tuli palautetta oppaan laajuudesta. Aihe oli valittu hyvin mutta aihetta oli käsitelty laajasti, liian laajasti vanhempia ajatellen. Positiivista palautetta tuli oppaan ulkoasusta; kuvat ja värit oli toimivia. Lisäksi opas oli työn tilaajan mukaan selkeälukuinen ja helposti omaksuttava. Oppaan tietoiskut olivat myös työn tilaajan mielestä toimivia. Kysyin työn tilaajalta, kuinka opasta tulitaisiin jatkossa päivittämään, mutta työn tilaaja ei osannut tähän vielä vastata. Hän kuitenkin arveli, että heidän pitäisi päiväkodissa yhdessä sopia, kenen vastuulle oppaan päivittäminen kirjattaisiin.

Näiden palautteiden pohjalta muokkasin opasta niin, että tein omat oppaat ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Tiedostin itsekkin, että opas oli yli 30-sivuisena liian laaja, mutta halusin käyttää oppaassa kuvia, joten tämä toi oppaaseen myös lisää sivuja. Lisäksi koin haasteelliseksi lähteä karsimaan oppaan tekstiä pois, sillä halusin, että oppaassa on oleelliset asiat, koskien lasten ravitsemusta, liikuntaa ja unta. Tein oppaaseen myös sisällysluettelon ja sivunumerot, joka helpottaisi oppaan lukemista.

Päätin, etten enää kerää oppaasta palautetta toistamiseen tehtyjen korjausten jälkeen, sillä mielestäni ensimmäinen versio oli jo ulkoasultaan ja sisällöltään oman visioni kaltainen. Myöskään korjausehdotuksia ei palautteen keräämisen jälkeen ollut niin paljon, että rakenne olisi merkittävästi korjausten jälkeen muuttunut. Tilaajakin oli jo palautteenantovaiheessa sisältöön ja ulkoasuun varsin tyytyväinen.

Loppuseminaari esityksen jälkeen sain vielä korjausehdotuksia, jonka jälkeen muokkasin opasta. Oppaassa piti alun perin olla sininen taustaväri, mutta opas olisi ollut epäkäytännöllinen, jos joku vanhempi haluaisi sen tulostaa. Muokkasin opasta niin, että jätin taustavärin valkoiseksi ja oppaan reunukset laitoin värilliseksi. Lopuksi tein vielä tarvittavat muokkaukset, jota sain palautteeksi loppuseminaarissa. Mielestäni muokkaukset toivat oppaaseen selkeyttä enemmän ja olen tyytyväinen lopputulokseen.

Työ ei ole vielä tilaajan käytössä, mutta minua kiinnosti tietää, miten vanhemmat kokevat oppaan sisällön. Lähetin oppaat ystävälleni luettavaksi, sillä hän on oppaan kohderyhmää, hänellä on 4- ja 5-vuotiaat lapset. Pyysin ystävältäni palautetta vanhemman näkökulmasta. Sain positiivista palautetta siitä, kun oppaat oli kirjoitettu tiiviisti ja ytimekkäästi sekä niissä oli kaikki oleelliset asiat ilmaistu. Pienet tietoiskut vanhemmille olivat toimivia ja niihin oli kirjoitettu tiivistetysti asioita. Ystäväni mukaan, ”Pienet kolhut kuuluvat elämään”-luku oli huippu, siinä oli hyvin verrattu, että äännekkäät leikit ovat parempia, kuin istuttaa lapsi tabletin ääreen. Lopuksi sain palautetta, siitä kun oppaita oli kiva lukea, ne olivat kiinnostavia ja helppolukuisia.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa informatiivinen opas Hattulan varhaiskasvatukselle, joka käsittelee leikki-ikäisten lasten ravitsemusta, liikuntaa ja unta sekä terveyden edistämistä. Lisäksi tarkoituksena oli, että varhaiskasvatus jakaa oppaan vanhemmille sähköisen asiointipalvelu Daisyn kautta. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä omaa ja eritoten lasten vanhempien tietoisuutta lasten ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Opin paljon uutta tietoa liittyen lasten ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen. Etenkin uniassosiaatio ongelma oli hieman vieraampi käsite ja uskon, että pystyn tätä tietoa hyödyntämään esimerkiksi lasten neuvolatyössä, sillä pikkulasten uniongelmat ovat yleisiä.

Haasteellista työn tekemisessä oli se, että työssä oli kolme aihetta: ravitsemus, liikunta ja uni. Olen tyytyväinen lopputulokseen, mutta jos aiheena olisi esimerkiksi ollut pelkästään lasten liikunta, olisin voinut keskittyä ai-noastaan tähän, mutta koska sen lisäksi oli myös lasten ravitsemus ja uni, tuntui että paletin pitäminen kasassa oli hieman haastavaa. Lasten ravitsemuksesta löytyi myös paljon tietoa, joten aihetta oli hankala rajata, sillä

halusin oleelliset asiat työhön. Tämän takia lasten ravitsemuksesta tuli paljon laajempi kuin liikunta tai uni osuus. Uskon kuitenkin, että osa vanhemmista hyötyvät oppaan sisällöstä.

Opinnäytetyössä sain vastauksen asettamiini tutkimuskysymyksiin, millainen on hyvä ravitsemus, liikunta ja uni leikki-ikäiselle lapselle, miten vanhempi voisi tukea lastaan terveyden edistämässä sekä millainen on hyvä opas. Pyrin tekemään oppaasta selkeän ja ytimekkään, mutta huomasin kuitenkin, että ajoittain oli haastavaa kirjoittaa opas lyhyesti ja arkisesti, vanhempia ajatellen. Opas ei ole vielä työn tilaajan käytössä, joten oppaan lopullisen toimivuuden arviointi on tässä vaiheessa hieman haastavaa. Uskon kuitenkin, että oppaasta on tulevaisuudessa hyötyä työstä jo saamani palautteen perusteella.

Mielestäni opinnäytetyötä voisi jatkossa kehittää siten, että selvitetäisiin miten vanhemmat ovat kokeneet oppaan sisällön. Opas voitaisiin esitellä varhaiskasvatuksen toimesta vanhemmille esimerkiksi vanhempainillassa. Näin oppaan sisältämät tiedot saavuttaisivat juuri opinnäytetyön kyseisen käyttäjäryhmän. Tällaisessa vanhempainillassa vanhemmilla olisi mahdollisuus kommentoida oppaan sisältöä suoraan ja antaa palautetta sekä kysyä, jos oppaassa on jotain epäselvää. Olisi mielenkiintoista kuulla enemmän vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia aiheesta. Olisi myös hyvä selvittää, miten vanhemmat itse kokevat esimerkiksi lasten ruokapulmat, liikunnan toteuttamisen sekä uni ongelmat.

Loppujen lopuksi voidaan tulla siihen johtopäätökseen, että vanhempien esimerkillä on yhteyttä lasten terveellisiin ravitsemus-, liikunta- ja unitotumuksiin. Tämän takia vanhemmille tulisi jakaa tietoa lasten terveystotumuksista ja kannustaa samalla heitä tukemaan lastaan terveyden edistämässä. Pienenä opitut terveelliset elämäntavat säilyvät helpommin aikuisuuteen saakka.

LÄHTEET

- Halmela, P. (2013) *Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoidossa*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Helsingin yliopisto. Haettu 4.9.2019 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri_Halmela_Pro_Gradu_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Huolman, M. (2013) *Lapsen temperamentin ja unen yhteys vanhempien kokemuksiin lapsestaan*. Pro gradu -tutkielma. Psykologia. Tampereen yliopisto. Haettu 26.2.2019 osoitteesta <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94689/GRADU-1386073307.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hermanson, E. (2019) Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Kotineuvola. Terveyskirjasto Duodecim. Haettu 4.9.2019 osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302
- Hermanson, E. (2012) Uni paras lääke on. Kotineuvola. Terveyskirjasto Duodecim. Haettu 26.2.2019 osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310
- Hyvärinen, R. (2005) Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Haettu 6.9.2019 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>
- Hämeen ammattikorkeakoulu. (2019) Opinnäytetyö. Haettu 5.9.2019 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/?cn-reloaded=1>
- Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M. (2015) *Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin*. Keuruu: Duodecim.
- Kärki, S. (2015) *Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Tampereen yliopisto. Haettu 9.2.2019 osoitteesta <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97580/GRADU-1435565361.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (2014) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 12.3.2019 osoitteesta http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Luomaranta, E. (2014) *Internet lasten painonhallinnan tukena*. Pro gradu-tutkielma. Terveystiede. Jyväskylän yliopisto. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44386/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201410062937.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Miettinen-Nyfors, T. (2015) *Leikki-ikäisten lasten pelot hammashoidossa ja pelkojen lievittäminen*. Pro gradu -tutkielma. Hoitotiede. Turun yliopisto. Haettu 19.1.2019 osoitteesta https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/120069/gradu2015Tuula_Miettinen-Nyfors.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Mikkola, M. (2015) *Varhaisten tekijöiden yhteys alle kouluikäisten ylipainoisuuteen*. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tutkinto-ohjelma. Tampereen yliopisto. Haettu 3.1.2019 osoitteesta <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97341/GRADU-1434020628.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2018) Lapsen uni. Haettu 26.2.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elmasta/lapsen-uni/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017a) 2-3-vuotiaan fyysinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017b) 3-4-vuotiaan fyysinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017c) 4-5-vuotiaan fyysinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017d) 5-6-vuotiaan fyysinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017e) 3-4-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017f) 4-5-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017g) 5-6-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017h) 2-3-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017i) 3-4-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017j) 4-5-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017k) 5-6-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017l) 6-7-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Mustila, T. (2013) *Intervention Study Aiming at the Prevention of Excess Weight Gain in Childhood*. Academic Dissertation. University of Tampere. Haettu 14.5.2019 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68095/978-951-44-9074-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Neuvokas perhe. (n.d.a) Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen>

Neuvokas perhe. (n.d.b) Liikuntasuositus lapselle. Haettu 31.5.2019 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>

Nurminen, T. (2019) *Vanhempien näkemykset lasten liikuntaan kasvattamisen vastuusta*. Pro gradu- tutkielma. Kasvatustiede. Jyväskylän yliopisto. Haettu 4.9.2019 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64420/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201906073063.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (2014) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille*. Turun yliopisto 8/2014. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.utu-pub.fi/handle/10024/94505>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016) *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Haettu 8.2.2019 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Salonen, K. (2013) *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opin- näytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72. Haettu 6.9.2019 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Schram, J. (2013) Toddler nutrition: meeting nutritional needs and establishing good habits. *World of Irish Nursing & Midwifery*. Haettu 22.5.2019 osoitteesta <http://web.a.ebsco-host.com.ezproxy.hamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=3e6cb508-cd0d-4525-92d5-657efbdc75ad%40sdc-v-sessmgr05>

Suomen mielenterveysseura. (n.d) Leikki-ikä. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/leikki-ik%C3%A4>

Sydänliiton hyvinvoinnin ja sydänterveyden verkkopalvelu. (2018) Lasten ruokailu. Haettu 19.1.2019 osoitteesta <https://sydan.fi/fact/lasten-ruokailu/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2016) *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. Haettu 3.1.2019 osoitteesta http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019) *Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille*. Haettu 27.8.2019 osoitteesta http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018a) *Psykososiaalinen kehitys*. Haettu 4.9.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/psykososiaalinen-kehitys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018b) *Leikki-ikäiset*. Haettu 10.1.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisen-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2018) *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. Haettu 3.1.2019 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1

Vesalainen, E. (2013) *3-5-vuotiaiden lasten päiväunet ja päivälepo sekä unipedagogiikka päiväkotiryhmissä*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Helsingin yliopisto. Haettu 26.2.2019 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229195/Unipedagogiikka_paivakotiryhmissa_Elina_Vesalainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003) *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Vuorenmaa, M. (2019) *Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Tilastoraportti 10/2019*. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 22.5.2019 osoitteesta <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138082/Pienten%20lasten%20ja%20heid%C3%A4n%20perheidens%C3%A4%20hyvinvointi%202018final.pdf?sequence=2>

LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUSTOTTUMUKSET

Opas vanhemmille



Sisällysluettelo

LEIKKI-ikäisten lasten ravitsemustottumukset	1
Lasten ravitsemuksen pääkohdat	3
Syömään oppimisen vaiheet.....	3
Tarjottavat ateriat ja välipalat	4
Herkkuja harkiten	9
Uudet makutottumukset.....	11
Ravitsemuksen merkitys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin.....	13

LASTEN RAVITSEMUKSEN PÄÄKOHDAT

- Aikuisen tehtävä on asettaa lapselle ruoka-ajat ja rajat: mitä syödään ja koska syödään
- Lapsi saa osallistua omaan ruokailuun pienillä asioilla, esim. hän voi valita jogurtin tai viinin
- Lapsen voi ottaa mukaan perheen ruokarutiineihin, kuten kauppareissuille, ruoanvalmistukseen, leipomishetkiin, pöydän kattaukseen ja lopuksi siistimiseen, näin lapsi pääsee itsekin osallistumaan
- Säännöllinen ateriaritmi tukee lapsen luontaista syömisen säätelyä
- Aikuinen toimii lapselle roolimallina yhteisissä ruokahetkissä
- Ruokailutilanteissa on tärkeää kannustaa ja kiittää lasta



SYÖMÄÄN OPPIMISEN VAIHEET

Leikki-ikäisen lapsen kehitykseen kuuluu erilaiset syömään oppimisen vaiheet.

2-vuotias

- tutustuu ja oppii pitämään uusista mauista
- syö usein lusikalla ja harjoittelee haarukan käyttöä
- juo omatoimisesti mukista tai lasista

3-vuotias

- omatoiminen ruokailija (paitsi väsyneenä)
- syö monipuolisesti ja nauttii yhdessä syömisestä
- harjoittelee ruoan annostelua itselleen mutta voi usein tarvita vielä apua

4-vuotias

- taitava ruokailija
- syö mielellään muiden seurassa
- osaa odottaa omaa vuoroa
- harjaantunut pöytätaivoissa

5-vuotias

- syö itsenäisesti yhdessä muiden kanssa seurustellen ruokapöydässä
- osaa ottaa vastuuta siististä ruokailusta
- osaa antaa toisille ruokarauhan

TARJOTTAVAT ATERIAT JA VÄLIPALAT

Ruokailutottumukset ja makumieltymykset kehittyvät lapsilla varhain ja usein säilyvät hänen kasvettuansa aikuiseksi. Tämän takia on tärkeää vaikuttaa ravitsemukseen juuri lapsuudessa. Koko väestölle on laadittu ravitsemussuositukset, jotka perustuvat tutkittuun tietoon ja antavat suuntaa sille, miten lapselle tulee koota terveyttä ja hyvinvointia tukeva ruokavalio. Suositusten mukaan sekä lasten että aikuisten tulisi syödä 3-4 tunnin välein eli noin 4-6 kertaa päivässä.

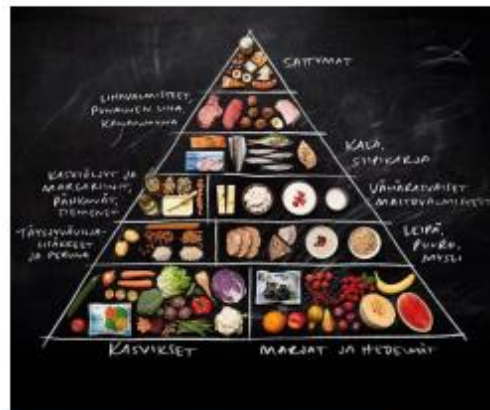
Perheen yhteinen ateriointi on tärkeänä tekijänä edistämässä monipuolista syömistä. Yhteinen ruokailu luo turvallisuutta ja lapsi saa päivärytmiin rutiinia. Aikuinen toimii malliesimerkkinä, kuinka syödä terveellisesti, sillä lapsi ei kykene erottamaan mikä on terveellistä ja mikä epäterveellistä ruokaa. Koko perheelle suositellaan syödä samaa ruokaa.

RUOKAKOLMIO

Ruokakolmio on laadittu helpottamaan terveyttä edistävän ravitsemuksen toteuttamisessa. Ruokakolmion on julkaissut valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kolmion alaosaan on kuvattu ne ruoka-aineet, jotka kuuluvat **päivittäisen** ruokavalion perusteeseen.

Kolmion alaosaan eli päivittäiseen käyttöön kuuluvat: kasvikset, hedelmät ja marjat, täysjyvävalmisteet ja peruna, vähärasvaiset ja rasvattomat maitotuotteet sekä pehmeät rasvat. Näiden ruoka-aineiden lisäksi ravitsemusta täydentää siipikarjan lihalla, punaisella lihalla, lihavalmisteilla, kalalla ja kananmunalla.

Kolmion huipulle on koottu "sattumat", joita ei tule käyttää päivittäisessä käytössä, sillä ne eivät tue terveyttä edistävää ravitsemusta. Näitä ovat esimerkiksi, vähäkuiviset viljavalmisteen, rasvaiset maitotuotteet, karkit, jäätelöt, makeat leivonnaiset, sokeroidut juomat, suolaiset napselit, makkarat.



Kuva Ruokakolmio, © Vallin ravitsemusneuvottelu kunta

LAUTASMALLI

Täysipainoisen ravitsemuksen kokonaiskuvan hahmottamisessa auttaa lautasmalli ja se auttaa kokoamaan ravitsemustarpeen täyttävän ja terveellisen aterian. Aikuisen ja lapsen lautasmallit ovat samat mutta annoskoot vaihtelevat yksilöllisesti.

Perinteiseen lautasmalliin kuuluu jakaa lautanen niin, että se sisältää puolet kasviksia, neljäsosa täysijyväpastaa, perunaa tai täysijyväviljalisäkkeitä. Lautasen viimeisen neljäsosan tulee sisältää joko kalaa, sipikarjaa, punaista lihaa, kananmunia tai palkokasveja.

Lautasmalli kuvataan usein kokonaisuutena kokonaisuutena, johon myös sisältyy ruokajuoma, leipä, öljy, salaattinkastike tai kasvismargariini.



AAMUPALA

Terveellinen ja ravitseva aamiainen koostuu monipuolisesti erilaisista ravintoaineista, kuten rasvattomista/vähärasvaisista maitotuotteista, pehmeistä rasvoista, täysjyvävilja tuotteista ja tuoreista kasviksista, hedelmistä tai marjoista.

Hyvään aamupalaan kuuluu, esimerkiksi:

- puuro, vellit ja leivät (kuitupitoiset ja vähäsuolaiset)
- tuoreet vihannekset tai juurekset
- marjat tai hedelmät (puuron, villin tai jogurtin kanssa sellaisenaan tai kädestä syötävinä)
- kasvimargariini tai öljy (puuroon ja/tai leivälle)
- rasvaton maito tai vähärasvainen maustamaton jogurtti tai villi



Kuva 1 Kaurapuuro punaherukoilla, tuorepala, kalkkunaleikkele, täysjyväleipä ja rasvaton maito



Kuva 2 Luonninjogurtti, pensasruusikoita, kalkkunaleikkele, tuorepala, täysjyväleipä ja rasvaton maito

LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

Hyvä lounas tai päivällinen sisältää lämpimän ruoan, jossa on pääraaka-aineena käytetty:

- vaaleaa lihaa, kananmunaa, punaista lihaa, kalaa tai palkokasveja
- pastaa, perunaa tai muuta täysjyväviljaa
- tuoresalaattia -tai raastetta
- salaatikastikkeena, esimerkiksi oliivi-/rypsi-/rapsiöljynä
- ruokajuomaksi sopii rasvaton D-vitamiinoinen maito, maitojuoma tai piimä
- täysjyväleivän päälle voi laittaa vähäsuolaista kasvismargariniä
 - kasviskeitto- tai puuroateriasta rakennetaan terveellinen ateria täydentämällä sitä lisäkkeillä, esimerkiksi,
 - raejuusto tai muu vähärasvainen maitotuote
 - kananmuna tai papu- ja siementahnat
 - kotimaiset marjat ja hedelmät sellaisenaan tai hedelmäsoseet, marjasurvokset, kiisselit, marja- ja hedelmäkeitot.



Kuva 1 Kanaa, riisiä, vihanneksia, rasvaton maito ja täysjyväleipä



Kuva 2 Kalakeitto, tuorepala, rasvaton maito ja täysjyväleipä



Kuva 3 Liha-makaronisaatikka, vihanneksia, rasvaton maito ja täysjyväleipä



Kuva 4 Kasvissoseleitto, raejuustoa, tuorepala, rasvaton maito ja täysjyväleipä



Kuva 5 Perunamuusia, lihapullia, juuresraastetta, vihanneksia, rasvaton maito ja täysjyväleipä

VÄLI- JA ILTAPALA

Monipuolinen ja terveellinen välipala koostuu:

- kasviksista, marjoista tai hedelmistä, esimerkiksi hedelmäsalaaatit, marjakiisselit tai -rahkat
- täysjyväviljatuotteista, kuten vähäsokeroidut täysjyväpuurot tai leivät
- rasvattomista tai vähärasvaisista maitotuotteista

Hyvä iltapala muodostuu samantyyppisistä ravintoaineista, kuin aamiainen ja välipala. Iltapalan rakentamisessa tulisi ottaa huomioon, mitä päivän aikana on syöty ja sen mukaisesti suunnitella iltapala. Iltapala on aamiaiseen verrattuna yleensä yksinkertaisempi ja kevyempi, mutta iltapalan sisältöön ja määrään vaikuttaa lapsen kylläisyys ja nälkä.



Kuva 1 Hedelmäsalaaatti, tuorepala, kalkkunaleikkelettä, täysjyväleipä ja rasvaton maito



Kuva 2 Marjarahka, tuorepala, juusto, täysjyväleipä ja rasvaton maito



Kuva 3 Musikkibanaani-smoothie, tuorepala, kalkkunaleikkele, juusto, täysjyväleipä ja rasvaton maito



Kuva 4 Täysjyväleipä, kalkkunaleikkele, juusto, tuorepala, banaani ja rasvaton maito

VALITSE NÄITÄ PÄIVITTÄIN

- viisi kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta, esimerkiksi hedelmänpuolikas, 1 dl kasvisraastetta, marjasurvosta, pieni porkkana ja tomaatti. Hedelmistä ja marjoista saa C-vitamiinia, tärkeitä ravintokuituja ja muita ravintoaineita.
- Näkyvää rasvaa 20-30 g (4-6 tl kasvimargariinia tai 1,5-2rkl kasviöljyä). Ruoanlaitossa suositellaan öljyä ja leivän päälle sopii parhaiten levite, joka on kasviöljypohjainen. Kala on hyvä rasvan lähde, sillä se sisältää pehmeitä rasvoja ja D-vitamiinia ja sitä suositellaan käytettävän viikoittain.
- Nestemäisiä maitovalmisteita 4 dl ja 1 viipale juustoa. Tästä maitovalmistemäärästä saadaan riittävästi kalsiumia ja jodia.
- Suositusten mukaan D-vitamiinilisää tulisi antaa 2-18-vuotiaille 7,5µg.

HERKKUJA HARKITEN

Elintarvikkeet, jotka sisältävät runsaasti tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa, sokeria ja suolaa eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon vaan ovat usein herkuja, sillä ne sisältävät lähinnä rasvaa ja tärkkelystä.

Viimeisten vuosikymmenien aikana leikki-ikäisillä lapsilla on vähentynyt tyydyttyneen rasvan ja energian saanti, mutta edelleen ruokavalio sisältää liikaa sokeria ja tyydyttyneitä rasvoja sisältäviä tuotteita. Ruoan ravintoainetiheys huononee, jos ruoka sisältää runsaasti sokeria.

Lapset saavat eniten lisättyä sokeria

- mehuista
- maitojälkiruoista
- jogurteista
- makeisista
- suklaasta
- leivonnaisista

Lapset saavat eniten tyydyttynyttä rasvaa

- makeista viljatuotteista
- liharuoista
- rasvalevitteistä
- maitotuotteista

VINKKEJÄ PERHEILLE

- Paras janojuoma on vesi
- Ruokajuomaksi rasvaton maito tai piimä
- Sokeripitoiset mehut ja rasvaiset maitojuomat sisältävät runsaasti piilosokeria
- Hedelmiä ja marjoja kannattaa suosia mehujen sijaan
- Hampaat kiittävät, kun niitä ei kuormita liiallisella sokerilla

SOKERIN SAANTI

Päivittäisestä kokonaisenergiamäärästä saa olla sokeria enintään 10%. Esimerkiksi, jos päivittäinen energiansaanti on 2000 kcal, niin siitä saa olla lisättyä sokeria 50g eli 3,5 ruokalusikallista.

Päivittäinen energiansaanti 2 vuotiaalla on keskimäärin 1200 kcal, josta sokeria voi olla enintään 30 grammaa eli 2 ruokalusikallista, kun taas, viisivuotiaan lapsen energiantarve on 1500 kcal, josta saa sisältää sokeria enintään 38 grammaa eli 2,5 ruokalusikallista.

Nämä kyseiset määrät eivät ole suuria ja ne saa helposti päivittäisestä ruoasta. Luontaista sokeria, jota on esimerkiksi maidossa, hedelmissä, marjoissa ja kasviksissa ei tarvitse välttää.

VINKKEJÄ PERHEILLE

- On tärkeää, että aikuiset näyttävät mallia lapsille, kuinka tulee syödä makeisia tai suolaisia herkkuja. Yhdessä on hyvä opetella kohtuuden rajat.
- Sokeripitoiset maitotuotteet voi korvata maustamattomalla jogurtilla, viiillillä tai rahkalla, jonka päälle voi laittaa hedelmiä ja marjoja
- Muroissa ja myseleissäkin on paljon eroja. Valikoimasta löytyy terveellisiä vaihtoehtoja, mutta myös sokeripitoisuukseltaan jopa yli 30 prosenttisia tuotteita, kuten hunajamurot, suklaamurot ja muromysli. Muroissa ja myseleissä on usein myös runsaasti rasvaa ja suolaa
- Suosi tuotteita, joissa on sokeria enintään 16g/100g
- Puuro, sokerittomat tai itse valmistetut myslit sopivat terveelliseksi aamupalaksi vanukkaiden ja maustettujen jogurttien sijaan
- Hedelmillä ja marjoilla voi herkutella päivittäin
- Päivittäiseen ruokavalioon ei kuulu keksit, niitä voi tarjota esim. juhlissa ja synttäreillä
- Keksit voi korvata terveellisillä vaihtoehtoilla, esim. hedelmä- ja juurespaloilla, marjoilla, vihanneksilla, banaanilastuilla, maustamattomilla manteleilla ja pähkinöillä

SUOLAN SAANTI

Leikki-ikäisillä lapsilla suolansaanti saa olla päivässä enintään 3-4g eli alle puoli teelusikallista. Eniten suolaa saadaan leivästä. Myös muroissa ja leikkeleissä on usein lisättyä suolaa.

Voimakassuolainen leipä, jossa suolapitoisuus on 1,6%, saadaan 6 viipaleesta 2,4 g suolaa. Vallittaessa vähäsuolainen leipä, jossa suolaa on 0,7%, saadaan samasta määrästä suolaa vain 1 g. Tämän takia on hyvä tutkia pakkausselosteita ja valita vähäsuolaisia, rasvaisia ja sokerisia elintarvikkeita.

VINKKEJÄ PERHEILLE

- Suolan käyttöä voidaan vähentää valmistamalla ruoka perheessä mahdollisimman vähäsuolaisena
- Suola voidaan mitata, esim. teelusikalla, joka auttaa suolan kohtuuskäytössä
- Ruoanvalmistuksessa suola voidaan korvata erilaisilla mausteilla, kuten yrtit, etikka ja happamat mehut, esimerkiksi sitrusmehu
- Perunan, riisin, pastan tai kasvien keitinveteen ei tarvitse lisätä suolaa
- Suosi herkutteluhetkiin vähäsuolaisia popcornoja suolaisten sipsien sijaan

UUDET MAKUTOTTUMUKSET

Usein lapset alkavat pitämään ruoasta, mitä tarjoillaan säännöllisesti ja pitävät tutuista mauista. On tärkeää, että lapsi opettelee pienestä pitäen syömään monipuolisesti eri ruokia ja oppii pitämään terveellisestä ruoasta, sillä aikuisena makutottumuksia voi olla vaikea muuttaa.

Lapset ovat usein uusia ruokia kohtaan varautuneita. Tästä käsitteestä käytetään termiä neofobia. Tyypillisesti neofobiaa esiintyy 2-3-vuotiaana.

Helpommin lapsi hyväksyy uuden ruoan, jos se tarjoillaan tutun ruoan kanssa tai jos hän näkee aikuisen tai sisaruksen syövän samaa ruokaa. Lasta tulisi kannustaa ja kehua uuden ruoan maistamisessa. Jos lapsi saisi itse päättää mitä söisi, niin todennäköisesti hän söisi vain samoja ruokia, jolloin niistä tulisi lempiruokia ja näin helposti ruokavaliosta tulisi yksipuolinen. Lapset ovat uteliaita uusia asioita kohtaan, joten uudet makutottumukset tulee edetä hänen ehdollansa. Uutta ruokaa voi aluksi ihmetellä, haistella ja tunnustella. Arvion mukaan, jotta lapsi tottuisi uuteen makuun tarvitaan noin 10-15 maistamiskertaa.

LASTEN RUOKAHALUN VAIHTELU JA NIRSOILU

Syömispulmat ja nirsoilu saattavat liittyä myös leikki-ikäisen lapsen itsenäistymiskehitykseen, joka on normaalia ja samalla hän voi olla uhmakas vanhempien toiveita kohtaan.

Usein valikoiva lapsi saa suuremman osan päivittäisestä energiasta napostelemalla välipaloja, esimerkiksi leipää ja saa vähemmän energiaa oikeasta ruoasta. Tämän takia välipalojen tulisi olla monipuolisia.

Lasta ei tulisi pakottaa syömään, sillä hänellä voi olla päiviä, kun ruoka maistuu huonommin, sillä ruokahaluun vaikuttaa usein unen määrä, ulkoilu, kasvunopeus, terveydentila ja päivärytmin vaihdokset. Ruoan pakottaminen voi saada lapsen tuntemaan ahdistusta ruokailutilanteita ja ruokaa kohtaan.

Jos lapsi on terve, hänelle ei aiheudu haittaa, jos hän syö jonakin päivänä vähemmän kuin toisena päivänä. Joskus lapselle voi maistua lounas ja toisena päivänä ei, mutta seuraavana päivänä ruoka voi maistua paremmin.



RAVITSEMUKSEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSEEN JA HYVINVOINTIIN

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys lapsen kehitykselle ja hyvinvointiin. Varhaislapsuudessa opitut terveelliset ruokatavat luovat pohjaa sille, miten lapsi tulee syömään aikuisuudessa. Hyvä ravitsemus on välttämätön aivojen kehityksen tukemiseksi. Riittämättömän ja huonon ravitsemuksen pulmia ovat kasvun viivästyminen, ummetus, lapsuuden liikalihavuus ja ylipaino.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvällä ravitsemuksella varhaislapsuudessa on pysyvä vaikutus elinikäiseen fyysiseen terveyteen. Se voi vähentää lapsen riskiä sairastua myöhemmällä iällä:

- sepelvaltimotautiin
- verenpainetautiin
- tyyppiin 2 diabetekseen
- ja tiettyihin syöpäsairauksiin.

LASTEN YLIPAINO

Syitä lasten lihavuuteen ja ylipainoon ovat muuan muussa, vähäinen aktiivisuus, perinnölliset tekijät, eri sairaudet ja lapsen ravitsemustila. Ylipainon haittavaikutukset näkyvät lapsilla päivittäisissä toiminnoissa, kuten huono fyysinen kunto ja kömpelyys, unihäiriöt, itsetunto-ongelmat, kiusaaminen sekä yksinäisyys. Lasten lihavuus ja ylipaino vaikuttaa väestön sairastavuuteen kahdella eri tavalla. Jos lapsi on ylipainoinen jo lapsuudessa, lisää se sairastavuutta ja oireita lapsuus ja nuoruus iän aikana. Lapsuuden ylipaino on myös yhteydessä aikuisiän lihavuuteen ja ylipainoon ja sen seurauksena aiheuttaa sairastavuutta aikuisiällä.

YLIPAINON ENNALTAEHKÄISY LAPSUUSIÄSSÄ

Ensiarvoisen tärkeää on lasten ylipainon ennaltaehkäisy, sillä lihomiseen puuttuminen varhain on selvästi helpompaa kuin lihavuuden hoito. Koko perheen tulee tehdä elintapamuutos, jolla tuetaan lapsen lihavuuden ehkäisyä. Vanhemmilla on tärkein rooli tukea lasten ravitsemusta ja liikuntaa. Yksittäiset ravitsemusvalinnat eivät vaikuta perheen ravitsemustottumuksiin vaan kokonaisuus ratkaisee.

Elintapamuutoksessa tärkein tapa on vähentää energian saantia parantamalla ravitsemustottumuksia ja lisäämällä liikuntaa, jotta energian kulutus lisääntyisi.

Painonhallintaa edistäviä tekijöitä ja terveellisiä ravitsemustottumuksia ovat:

- monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä
- vanhempien ja lasten yhteiset ajanvietot
- säännöllinen elämän- ja aterianrytmi

Painonhallintaa ja ravitsemustottumuksia voi heikentää:

- epäsäännöllinen päivärytmi
- perheen kokema kiire
- työstressi
- huono taloudellinen tilanne
- tukiverkoston puute
- perheen sisäinen rikkonaisuus
- ruokamainonta kaupallisesti

Selvää yhteyttä lasten normaalipainoisuuteen, säännölliseen ateriaritmiin ja terveellisiin ravitsemustottumuksiin myös aikuisiässä pidetään **perheiden yhteisellä ruokailulla.**

Opinnäytetyö, 2019



Tekijä:

Terveystieteiden tutkimuskeskus

Sanna Jaatinen

Kuvat:

Sanna Jaatinen

LEIKKI-ikäisten lasten LIIKUNTATOTTUMUKSET

Opas vanhemmille



Sisällysluettelo

LEIKKI-ikäisten lasten liikuntatottumukset.....	1
Lasten liikunnan pääkohdat.....	3
Liikuntasuositus lapselle.....	4
Liikutaan yhdessä.....	7
Liikunnan merkitys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin.....	8

LASTEN LIIKUNNAN PÄÄKOHDAT

- Liikuntaa vähintään kolme tuntia päivässä; vauhdikasta, reipasta ja kevyttä
- Lapsi oppii ja kehittää motorisia taitoja liikunnan avulla
- Pitkiä istumisen jaksoja olisi hyvä välttää ja lyhyitä paikallaloaikoja tauottaa lapselle mielekkäällä tekemisellä
- Yksi uni- tai lepoetki päivään
- Yhdessä liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen perheenä edistää lasten päivittäistä liikuntaa
- Liikunta tuo lapsen elämään iloa ja onnistumisen kokemuksia



LIIKUNTASUOSITUS LAPSELLE

Suosittelusten mukaan lapsen tulisi liikkua **vähintään kolme tuntia päivässä**.

Liikunnan tulisi olla monipuolista:

- **Vauhdikasta fyysisesti aktiivista toimintaa**
 - vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa lapselle on, kun hän kävelee portaita, hiihtää, kiipeää mäkeä ylös, hyppii trampoliinilla, leikkii kiinniottoleikkejä tai työntää isoa kuormuria.
- **Reipasta ulkoilua**
 - reipasta liikuntaa lapselle on polkupyörällä ajaminen, ripeästi käveleminen, luisteleminen, pallolla leikkiminen ja pelailu, tanssiminen rytmikkään ja nopean musiikin tahtiin, isolla lapiolla lapiointi tai potkulautailminen.
- **Kevyttä liikuntaa**
 - Kevyttä liikuntaa lapselle on rauhalliset liikuntaleikit, hitaasti käveleminen, pallon kiinniottaminen ja heittäminen, keinuminen ja tasapainoilu, tanssiminen tai liikkuminen hitaan musiikin tahtiin. Lapsi liikkuu myös kevyesti, kun hän tekee tavallisia arkiasioita, kuten pukee, riisuu tai järjestelee tavaroita. Erittäin kevyttä liikuntaa lapselle on paikoillaan istuminen, piirtäminen, kuvien katseleminen tai lukeminen, hiekkalaatikolla hiekkakakkujen tekeminen, palapelin tekeminen, syöminen tai pienillä esineillä leikkiminen.
- Lapsen liikunnan kuormittavuus on matalin, kun hän on makuulla ja kuormittavuudeltaan toiseksi matalinta on istuminen.

On tärkeää antaa lapselle myös tilaa rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Liikunta on osa lapsen hyvinvointia ja yhtä lailla tärkeä asia kuin terveellinen ravinto ja riittävä uni.

LIKKUMISTA PÄIVÄÄN LEIKKIMÄLLÄ

Leikki on lapsen liikuntaa. Sen avulla hän pääsee oppimaan, kokeilemaan ja tutustumaan uusiin asioihin. Leikki on lapsen ominainen tapa purkaa tunteita ja energiaa. Samalla hän tutustuu kehoon ja omiin aisteihin. Lapsen mielestä on hauskaa juosta, kiipeillä, hyppiä, painia, pyöriä ja uusien asioiden kokeileminen on jännittävää. Liikkuminen ja liike on yhä tärkeämpää, mitä pienempi lapsi on kyseessä.

Leikkiessään muiden lasten kanssa hän on aktiivisimmillaan. Uusia asioita lapset eivät opi istuen tai olemalla paikallaan vaan lapselle on luonteenomaista oppia asioita toiminnallisesti. Pitkiä istumisjaksoja olisi hyvä välttää ja lyhyitä paikallaoloaikoja tauottaa jollain lapselle mielekkäällä tekemisellä.

Lapsen liikunta eroaa aikuisten liikkumisesta, sen ei tarvitse olla samalla tavalla kuluttavaa. Liikunta on lapselle riittävää, kun hän pääsee päivittäin harjoittelemaan motorisia perustaitojaan. Leikkiminen yhdessä muiden lasten kanssa kehittää taitoja monipuolisesti kaikkina vuodenaikoina erilaisissa ympäristöissä.



PIENET KOLHUT KUULUVAT ELÄMÄÄN

Lapselle tulisi tarjota monipuolisia ja erilaisia liikunta mahdollisuuksia. Aikuisten on hyvä miettiä, millaista käytöstä vaaditaan ja odotetaan lapselta. Saako leikit olla äänekkäitä ja energisiä vai istutetaanko lapsi hiljaa television tai tabletin ääreen. Lapsen ilo toiminnasta katoaa herkästi turhilla kielloilla, hysyttelyllä ja varoittelulla. Lasten leikkeihin ja liikuntaan kuuluu kolhut ja pienet vahingot, mutta sitä kautta lapset kehittyvät ja oppivat. Tapaturmia opitaan välttämään myös liikunnan avulla.

ROHKAISE AREMPAA LASTA LIIKKUMAAN

Lapset ovat yksilöitä myös liikkujina. Toinen voi olla rohkea liikkumaan ja toinen varovaisempi. Liikunnan riemu löydetään omassa tahdissa. Arkaa lasta voi kannustaa liikkumaan.

Joskus arempi lapsi voi ensin seurata toimintaa sivusta ja kokee osallistuvansa siten toimintaan. Kun lapsi on valmis yrittämään, hän liittyy mukaan. Lapsi oppii katsomalla ja mallin avulla.

Aikuisen on hyvä tiedostaa, millainen tapa sopii lapselle uusien asioiden oppimiseen. Aikuinen voi tämän jälkeen helpommin hyväksyä lapsen oman tahdin kypsyä uusiin asioihin.

Lasta tulee rohkaista ja tukea uusien asioiden oppimisessa ja onnistumisessa. Jos joku tilanne jännittää lasta, häntä ei tulisi jättää yksin vaan hänen tulisi voida kokea, että saa tarvittaessa turvaa.

Yhdessä liikkuminen perheenä auttaa lasta, sillä lapsi saa turvallisen ympäristön, jossa hänellä on oikeus onnistua tai epäonnistua. Aikaisemmat haasteelliset tilanteet voivat väistyä, kun lapsi uskaltaa kokeilla asioita perheen kanssa.



LIIKUTAAN YHDESSÄ

Perheet käyttävät arkipäivisin yhteiseen aktiiviseen tekemiseen keskimäärin alle puoli tuntia. Yhteiseen tekemiseen käytetään aikaa viikonloppuisin hieman enemmän. Alle puolet lapsiperheistä harrastaa yhdessä liikkumista 1-2 kertaa viikossa.

Vanhemmat ovat vastuussa lasten liikkumisesta. Heidän tulisi rohkaista lasta liikkumaan niin, ettei se kuitenkaan olisi lapsen painostusta. Lasten turvallisuudesta huolehtiminen kuuluu myös vanhempien vastuulle. Lapsille tulisi tarjota mahdollisuus nauttia monipuolisesti liikunnasta. Hauskat ja jännittävät kokemukset liikunnan kautta ovat lapsille tärkeitä.



Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa merkittävästi se, miten vanhemmat kannustavat ja tukevat lasta liikkumaan. Omalla esimerkillään vanhemmat voivat lisätä lasten liikuntaa, sillä lapset ovat usein muita lapsia aktiivisempia, jos heidän vanhempansa ovat fyysisesti aktiivisia. Yhdessä liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen perheenä edistää lasten päivittäistä liikuntaa.

VINKKEJÄ PERHEILLE

- Vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapsilleen, sillä lapset oppivat kotoa saamansa mallin avulla, että arjen rutiineihin kuuluu liikunta
- Perheelle voi luoda yhteisiä ja päivittäisiä liikunnan rutiineja, kuten tekemällä luontoretkiä säännöllisesti
- Retket voivat sisältää esimerkiksi
 - lähimetsässä seikkailua
 - majan rakentamista
 - talvella mäenlaskua ja luistelua

LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSEEN JA HYVINVOINTIIN

Liikunta on välttämätön lapsen kehitykselle ja se on lapselle luontainen tapa toimia ja oppia. Lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen tapahtuu liikunnan avulla, sillä liikunta kehittää lasta fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti, kognitiivisesti ja motorisesti. Lapsen hermosto kehittyy liikunnan avulla, joka vaikuttaa fyysiseen kasvuun osaltaan. Liikunta tukee lapsen oppimista ja vaikuttaa myönteisesti vireystilaan, keskittymiskykyyn ja muistamiseen.

MOTORISET TAIDOT

Monesti fyysinen ja motorinen kehittyminen niin sanotusti kävelevät käsi kädessä. Vartalon säätely ja ohjaus perustuvat motoriseen kehittymiseen. Pienellä lapsella vartalonohjaus on aluksi tahdosta riippumatonta mutta liikkeistä tulee tarkoituksenmukaisia lapsen harjoittellessa.

Hermostollinen ja motorinen kehitys kulkevat tiiviisti yhdessä. Ensin lapsen on opittava perustaidot, kuten kävelemään ja vasta tämän jälkeen hän pystyy yhdistämään erilaisia taitoja toisiinsa. Esimerkiksi kun lapsi pelaa jalkapalloa, hänen tulee pystyä samaan aikaan sekä juoksemaan, hallitsemaan tasapainoa ja hyödyntämään erilaisia aisteja. Usein leikki-ikäisen lapsen kanssa keskitytään siihen, että opitaan hallitsemaan perustaitoja ja oppimiseen oikein.

Ennen hienomotorisia taitoja lapsen on opittava karkeamotoriset taidot. Jos karkeamotorisiin taitoihin kuuluva pallon heittäminen ei suju, niin kynäotteen oppiminen voi olla haastavaa.

Puutteelliset motoriset taidot ovat yhteydessä oppimisvaikeuksien syntyyn. Esimerkiksi liikunnan avulla pystyy kehittämään aistitoimintoja, jotka auttavat keskittymiskykyyn. Pienten lasten on tärkeää päästä karkeamotorisia taitoja harjoittelemaan liikunnan avulla, eikä ainoastaan istumaan pöytään pitkiä aikoja tekemään hienomotorisia tehtäviä.



OHJATUT LIIKUNTALEIKIT

Psyykinen ja sosiaalinen puoli kuuluvat lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Yksi parhaista keinoista sosiaalisten kanssakäymisen taitojen oppimiseen on ohjatut liikuntaleikit, sillä siinä ollaan muiden ihmisten kanssa yhteydessä.

Lapsen kehityksen kaikkia osa-alueita ja minäkäsityksen kuvaa voidaan parantaa positiivisilla liikunnan kokemuksilla. Aikuisten tulisi järjestää lasten liikuntatuokiot niin, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja pääsisi nauttimaan liikkumisesta yhdessä muiden lasten kanssa. Lapset tulisi ottaa huomioon yksilöinä, kun suunnitellaan toiminnan sisältöä.

Omien tunteiden ja energian purkaminen on myös loistava keino toteuttaa liikunnan parissa. On tärkeää oppia sääntöjen noudattamista sekä muiden pelaajien huomioon ottamista ja näissä liikuntaleikit auttavat kehittymään.



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

- ennaltaehkäisee riskitekijöitä, kuten ylipainoa ja tyypin 2 diabetesta sekä muita verenkiertoelinsairauksia.
- vaikuttaa myönteisesti alentamalla verenpainetta, lisää HDL-kolesterolia eli hyvää kolesterolia ja parantaa luuston terveyttä
- vahvistaa tuki- ja liikunta elimistöä
- vähentää psyykkistä kuormitusta ja parantaa mielialaa
- vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin ja onnellisuuteen

Opinnäytetyö, 2019



Tekijä:

Terveydenhoitajaopiskelija

Sanna Jaatinen

Kuvat:

Annika Suoniemi

Lasten uni opas

LEIKKI-ikäisten LASTEN UNITOTTUMUKSET

Opas vanhemmille



Sisällysluettelo

LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN UNITOTTUMUKSET	1
LASTEN UNEN PÄÄKOHDAT	3
TERVEELLISET UNITOTTUMUKSET	3
UNIVAIKEUDET	4
UNIVAIKEUKSIEN HOITO	5
PÄIVÄUNET	6
UNEN MERKITYS LAPSEN HYVINVOINTIIN JA KEHITYKSEEN	7

LASTEN UNEN PÄÄKOHDAT

- Alle kouluikäisten lasten tulisi nukkua öisin vähintään kymmenen tuntia
- Riittävä uni ja lepo edistävät lapsen tervettä kasvua ja kehitystä
- Uni on tärkeää aivojen toiminnalle, sillä se on hyväksi oppimiselle ja muistille
- Vanhempien tehtävänä on varmistaa, että lapsi nukkuu riittävästi ja hyvin. Univaikeudet ovat lapsilla tavallisia ja liittyvät usein kehitysvaiheeseen
- Ilta olisi hyvä rauhoittaa riittävän varhain ja luoda koko perheelle johdonmukaiset ja lyhyet iltarutiinit
- Päiväunen tarve vaihtelee lapsilla yksilöllisesti

TERVEELLISET UNITOTTUMUKSET

Unen vaikuttaa biologiset ja ympäristöön vaikuttavat tekijät ja sitä pidetään monimutkaisena ilmiönä. Ihmisen uni muuttuu lapsuusvuosien aikana voimakkaasti. Keskimäärin leikki-ikäinen lapsi nukkuu 11 tuntia. Leikki-ikässä lapsen unirytmisi vakiintuu ja yöunet asettuvat.

Uni on ihmiselle luontainen tarve, mutta itsestään terveelliset unitottumukset eivät kuitenkaan kehity. Lapsi jaksaa pääsääntöisesti koko valvellaoloajan hyväntuulisena, jos hänellä on terveelliset unitottumukset.

Omalla toiminnallaan vanhemmat voivat edistää ja vaikuttaa lasten hyvien unitottumusten syntyyn tai pahimmassa tapauksessa aiheuttaa uniongelmiä. Sen takia kaikista parasta olisi, että jo pienestä pitäen aloitettaisiin hyvien unitottumusten polulla.

Unihygienia termiä käytetään, kun puhutaan hyvistä unitottumuksista eli tekijöistä, jotka edistävät unta. Unen laatuun ja sen pituuteen vaikuttaa hyvä unihygienia. Riittävä uni ja oikein ajoittuva sekä säännöllinen uni-valverytmi edistävät tasapainoista unta. Näin ylläpidetään ”sisäistä kelloa” eli ihmisen rytmisyyttä.

Tasapainoinen ruokavalio, kofeiinipitoisten juomien välttäminen, mukava nukkumisympäristö (pimeä ja viileä) sekä **johdonmukaiset ja lyhyet iltarutiinit** kuuluvat hyvään unihygieniaan.

Unentuloa voi häiritä epäsäännöllinen uni-valverytmi tai päiväunet, jotka ajoittuvat liian myöhään. Ongelmia tuo myös se, että arkipäivisin ja viikonloppuisin unirytmisi on usein erilainen. Illalla tulisi välttää aktiivista ylläpitävää toimintaa, kuten piristävää leikkiä, liikuntaa ja television katsomista.

UNIVAIKEUDET

Lapsen nukkuttaminen saattaa olla joskus haastavaa. Useimmat pienten lasten vanhemmat ovat tottuneet nukkuttamaan lapsen ottamalla tämän syliin, heijaamalla, imettämällä tai olemalla vierellä. Ajan kuluessa tästä voi seurata ongelmia. Jos lapsi tottuu nukahtamaan aina vanhemman läsnäoloon, lapsi ei välttämättä osaa nukahtaa yksin, kun hänen pitäisikin. Alitajuisesti puolen vuoden ikäinen lapsi yhdistelee tiettyihin rituaaleihin nukkumista.

Lapsen unen käydessä pinnalliseksi hän saattaa herkästi havahtua. Jos lapsi on tottunut, että vanhempi on vierellä, saattaa lapsi alkaa tämän takia vaatimaan vanhempaansa paikalle. Tästä käytetään nimitystä **uniassosiaatio-ongelma**. Tästä syystä parempia vaihtoehtoja lapsen rauhoittamiseen sylin sijasta ovat unirätti tai -lelu. Lapsi on parasta nukkuttaa paikassa, jossa hän saa olla aamuun asti.

NUKAHTAMISVAIKEUDET: NORMAALI KEHITYSVAIHE?

Leikki-ikäisten lasten yleisin uniongelma on nukahtamisvaikeudet. Nukkumaanmenoa vastustelee 3-6-vuotiasta lapsista 14 prosenttia ja muita nukahtamisvaikeuksia on kymmenellä prosentilla. Tämä voi liittyä lapsen **kehitysvaiheeseen**.

Tyypillisiä kehitysiän ongelmia ovat esimerkiksi rajojen koettelu ja pelot. Pahimmillaan tämän tyyppiset nukahtamisvaikeudet voivat myöhästyttää useammalla tunnilla unta. Tästä voi seurata lapsella väsymystä päiväsaikaan ja päiväunien pitkittymistä, joka voi johtaa yöunien siirtymiseen entisestään.

Nukkumaanmeno hetkellä lapsi saattaa kokeilla rajoja, esimerkiksi lapsi vastustelee menemistä nukkumaan ja keksii sängyssä olleessaan erilaisia tarpeita, kuten iltasadun lukeminen uudestaan, vessahätä, läheisyys, jano.

Lapsen nukkuminen häiriintyy herkästi ja on usein epäsäännöllistä, jonka takia se poikkeaa aikuisten unesta merkittävästi. Lapsen vanhemmat saattavat kokea tämän vuoksi lapsen unirytmän ongelmalliseksi. Unen kehitykseen ja unen laatuun vaikuttavat lapsen temperamentti ja sisäsyntyinen rytmisyys. Keskimäärin 2-vuotias lapsi herää kerran yön aikana.

LAPSEN UNEN LAATU YHTEYKSISSÄ KOKO PERHEEN HYVINVOINTIIN

Lapsen unen puute ei ainoastaan vaikuta lapseen vaan koko perheeseen. On havaittu, että lapsen unen määrä on yhteydessä siihen, minkälainen äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus on päiväsaikaan. Jos yöllä lapsi heräilee toistuvasti, on se usein uuvuttava sekä lapselle että vanhemmille ja tämän kautta se vaikuttaa myös vuorovaikutukseen päiväsaikaan lapsen ja vanhempien välillä, mikä voi johtaa myös parisuhteen ja perhesuhteiden laadun heikkenemiseen. Lapsen unen laadulla on merkittävä yhteys tämän kehitykseen sekä koko perheen hyvinvointiin.

UNIVAIKEUKSIEN HOITO

Lapsen nukkumista edistävät parhaiten johdonmukaiset vanhemmat, jotka ymmärtävät rajojen asettamisen tärkeyden, luottavat omaan kasvatustaitoihinsa ja ajattelevat kasvatustilanteissa tuomat haasteet positiivisina oppimisen tilanteina.

On havaittu, että epävarmoilla vanhemmilla on suurempi taipumus puuttua lapsen nukahtamiseen, silloin kun lapsi jäisi itsekseen nukkumaan, joka edistäisi enemmän lapsen unta. Vanhempien toimintamallien muuttamisella voidaan vaikuttaa usein lapsen nukkumiseen. Univaikeuksien riskiä lisää vanhempien reagointi liian herkästi lapsen ääntelyyn. Lapsen katkonaiseen uneen on yhteyksissä myös vanhempien lisääntynyt osallistuminen lapsen unen säätelyyn, esimerkiksi nukkumaan mennessä sekä yö heräilyn aikana.

Lapsen unen laatuun on tutkimusten mukaan yhteydessä nukkumaan mentäessä äidin emotionaalinen saatavilla olo. Vanhempien tukemiseksi ja lapsen nukkumisen helpottamiseksi on luotu erilaisia menetelmiä (esim. unikoulut), jotka auttavat vanhempia toimimaan lapsen nukkumistilanteissa.

Usein nukkumisoongelmat saattavat liittyä rajojen koetteluun. Kun vanhemmat ovat väsyneitä ja eivät jaksa olla johdonmukaisia, lapsi saattaa huomata, että helpommin hän saa tahtonsa läpi yöllä. Lapsen annetaan yöllä käydä vessassa, jos hänellä on hätä eikä häntä jätetä janoiseksi, mutta kuitenkin estetään ylimääräinen rajojen kokeileminen.

ILTARUTIINIT KUNTOON

On tärkeää pitää nukkumaanmeno-aika säännöllisenä ja luoda selkeät ja toistuvat uniritiinit, jotta voidaan korjata lapsen unioongelmat. Tärkeintä on, että lapsi pystyy ennakoimaan tapahtumia ja iltarutiinit on luotu rauhallisiksi. Yöunta pidentää säännölliset iltarutiinit.

Ilta on hyvä rauhoittaa riittävän varhain ja aloittaa iltarutiinit, esimerkiksi iltapalalla. Yö vaatteet vaihdetaan, tehdään ilta-pesut ja -pisut, hampaat harjataan ja valot himmennetään. Iltasatu luetaan, toivotetaan hyvää yötä ja lapsen huoneesta poistutaan.

Perheen tavoilla sekä vanhempien kasvatustyyliillä ja varmuudella on merkitystä, kun lapsi kieltäytyy nukkumaan menosta. Lapsi rauhoittuu ja tuntee olonsa turvallisiksi, kun vanhemmat asettavat selkeät rajat ja toimivat johdonmukaisesti sekä päättäväisen tyyneesti.

Lisätietoa unikouluista:

- <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/kotiunikoulu/>
- Keski-Rahkonen Anna ja Nalbantoglu Minna: Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. 2011. Duodecim

VINKKEJÄ PERHEILLE

3 vinkkiä arkeen, jotta pääsee parempiin uniin:

1. Rutiinit
2. Johdonmukaisuus
3. Rauhoittuminen

PÄIVÄUNET

Lasten päiväunien tarve vaihtelee **yksilöllisesti**. Tarvittava unen määrä ja siihen, mihin ikävuoteen asti lapsi nukkuu päiväunia, on vaihtelevuutta. Olennaista päiväunissa on niiden pituus mutta myös niiden ajoituksella on merkitys. Täyspitkät päiväunet antavat parhaan levon, jotka samalla lapsen biologista rytmiä mukailevat.

Päiväunien virkistävä vaikutus jää vähäisemmäksi, jos lapsi nukkuu liian lyhyet unet, mutta ne ovat toki paremmat kuin kokonaan niiden poisjättäminen. Päiväunet, jotka ovat oikein ajoitetut pitävät optimaalisena lapsen vireystilan ja ylläpitävät uni-valvetrytmiä. Lapsi tulisi laittaa aikaisemmin yöunille, mikäli häneltä jää joskus päiväunet nukkumatta sen sijaan, että iltapäivällä nukkuisi korvaavat päiväunet myöhään.

Pienten lasten kanssa vanhemmat kohtaavat usein päiväuniongelmiä. Puutteelliset rutiinit tai väärä ajoitus aiheuttavat usein ongelmia. Heti lounaan jälkeen on paras päiväunien ajoitus. Olennaista päiväunissa, kuten myös yöunissa on säännöllisyys. Päivästä toiseen niiden tulisi toistua samanlaisina. Lapselle tulisi olla tutut rutiinit päiväunille siirtymiseen. Esimerkiksi pienillä lapsilla voidaan toteuttaa lyhennetyssä muodossa illan nukkumaanmenorituaaleja. Päiväunien onnistumista edesauttavat lapsen kyky rauhoittua itseksensä sekä positiiviset unitottumukset.

Päiväunien pituus vaihtelee eri ikäisillä lapsilla:

- 2-vuotiaat 1,5-3,5 tuntia
- 3-vuotiaat lapset nukkuvat päiväunia reilut 2 tuntia.
- Lasten välillä alkaa olla enemmän vaihtelua 4-vuotiaasta ylöspäin.

Päiväunien päivittäinen tarve vaihtelee. **On huomattu, että lapsen kasvaessaan hänen mukanaan kulkee tietynlainen taipumus unentarpeeseen, joten unirytmii ei ole ainoastaan sidoksissa ikään.**

Jos lapsi ei nuku päiväunia, olisi silti hyvä, että päivään sisältyisi joku rauhallinen hetki, jolloin lapsi saa levätä. Tämä voi olla, vaikka kirjojen katsomista tai hiljaisia leikkejä.

UNEN MERKITYS LAPSEN HYVINVOINTIIN JA KEHITYKSEEN

Lapsen tervettä kasvua ja kehitystä edistää riittävä lepo ja uni. Aivojen toiminnalle uni on tärkeää, sillä se on hyväksi oppimiselle ja muistille. Kasvuun tarvittavaa hormonia erittyy unen aikana. Unessa lapsi käsittelee pelkojaan ja vaikeita asioita, jonka takia uni on myös tärkeää tunne-elämälle.

Lapsen luovuus lisääntyy, keskittymiskyky paranee ja mieliala on hyvä, kun lapsi saa riittävästi unta. Lapsi jaksaa leikkiä ja osallistua toimintaan mukaan sekä on hyväntuulinen, kun on nukkunut hyvin.

Terveellinen aamupala maistuu lapselle, joka on nukkunut hyvin. Huonosti nukkunut lapsi on väsynyt ja tämän tekee herkemmin mieli herkkuja. Univaje voi ajan kuluessa näkyä ylipainona lapsella.

LAPSEN UNIVAJE

Lapsen kehitykselle on välttämätöntä se, että lapsi saa koko lapsuutensa ajan riittävästi unta. Alle kouluikäisten lasten tulisi nukkua öisin vähintään kymmenen tuntia. Seuraukset riittämättömästä unesta tai heikosta unen laadusta näkyvät lapsella nopeasti vireystason laskuna.

Leikki-ikäisillä lapsilla tämä näkyy tyypillisesti ylivilkkautena, tunteiden ailahtelevuutena, levottomuutena ja keskittymiskyvyn puutteena. Lapsi voi olla myös hyvin vastusteleva ja impulsiivinen sekä ylivilkas.

Liian vähäisillä unilla lapsen mielialat saattavat vaihdella ja olla sävyiltään negatiivisia. Univajeet lapsella lisäävät riskiä käytöshäiriöille. Riittävän pitkä ja hyvälaatuinen uni lisää lapsen

optimistisuutta sekä vaikuttaa myönteisesti lapsen sosiaalisiin taitoihin ja itsetuntoon. Kaikkia eivät ole yhtä alttiita univajeesta aiheutuville negatiiville seurauksille. Se, miten hyvin univajetta kestää on yksilöllistä.

Erityisen herkkä kehitysvaihe on alle 3,5-vuotiaalla lapsella. Tässä iässä liian vähäisen yöunen vaikutukset voivat näkyä vielä koulun aloitusiässäkin oppimiskyvyn heikkoutena, vaikka myöhemmin lapsen unimäärä olisi pidentynyt. Osittainen univaje pitkään jatkuneena voi aiheuttaa myös ADHD-tyyppistä ylivilkkautta käyttäytymistä.

Opinnäytetyö, 2019



Tekijä:

Terveystieteiden
terveysneuvottelija

Sanna Jaatinen

Kuvat:

Annika Suoniemi