

Liudmila Turunen

LEIKKI-ikäISEN LAPSEN
RAVITSEMUS
Ravitsemusopas lasten vanhemmille

Kehittämistyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitotyö


Toukokuu 2011




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>	<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>5.5.2011</p>	
<p>Tekijä(t)</p> <p>Liudmila Turunen</p>	<p>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</p> <p>Hoitotyön koulutusohjelma Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto</p>	
<p>Nimeke</p> <p>Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen. Ravitsemusopas lasten vanhemmille.</p>		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Lasten ravitseminen on ajankohtainen asia, sillä lapsilla esiintyy samanlaisia ongelmia ravitsemuksen suhteen kuin aikuisilla. Kasvavalle lapselle säännölliset ateriat ja välipalat ovat tärkeitä. Vanhemmat vaikuttavat esimerkillään lapsensa ruokatottumusten kehittymiseen. Neuvoloiden terveydenhoitajat ovat avainasemassa lapsen ja koko perheen ravitsemuskasvattajina, sillä he tavoittavat lähes kaikki lapsiperheet.</p> <p>Lastenneuvolatoiminta on Suomessa korkealaatuista. Korkean tason säilyttämiseksi toimintaa tulisi kehittää jatkuvasti. Tämän kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa opas leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta Lieksan lastenneuvolassa asioiville leikki-ikäisten vanhemmille. Oppaan tavoitteena on kannustaa vanhempia ylläpitämään terveellisiä ravitsemustottumuksia sekä ohjaamaan heitä parempiin valintoihin.</p> <p>Oppaan tarpeellisuus varmistui käytännönohjaajan kanssa käydyn keskustelun myötä. Kehittämistyö on toteutettu yhteistyössä Lieksan lastenneuvolan kanssa.</p> <p>Oppaan tekeminen etenee tuotekehitysprosessin mukaan, jossa on viisi eri vaihetta; kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, kehittämissuunnitelman laatiminen ja viimeistelyvaihe. Opas on Word-muodossa ja sen tiedot voi päivittää tarpeen mukaan. Neuvolan terveydenhoitaja voi tulostaa oppaan neuvolapalveluita käyttäville perheille.</p>		
<p>Asiasanat (avainsanat)</p> <p>leikki-ikäinen, lapsi, ravitseminen, opas, tuotekehitysprosessi</p>		
<p>Sivumäärä</p> <p>29 sivua+ liite 8 s.</p>	<p>Kieli</p> <p>Suomi</p>	<p>URN</p>
<p>Huomautus (huomautukset liitteistä)</p>		
<p>Ohjaavan opettajan nimi</p> <p>Tuula Okkonen</p>	<p>Opinnäytetyön toimeksiantaja</p> <p>Lieksan lastenneuvola</p>	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 5.5.2011
Author(s) Liudmila Turunen	Degree programme and option Degree Programme in Nursing Specialization Option of Public Health Nursing	
Name of the bachelor's thesis The nutrition of pre-school age children. A guidebook for parents.		
Abstract <p>Child nutrition is a current topic since the same problems that adults may have, can be passed on to children. Regular meals and snacks are important to a growing child. Parent's examples have an effect on how their child's eating habits develop. Public health nurses working in child health centre have an important advisory role in nutrition counselling and are able to reach most families.</p> <p>Child health centre operations in Finland are of a very high standard. To maintain this high standard, their operations should be continually improved. The development assignment was to produce an information guidebook for parents who visit child health centre in Lieksa. The aim of the guidebook was to encourage parents to make better and healthy lifestyle choices.</p> <p>Discussions with our working life tutors convinced us that this guidebook would be useful. The development assignment was carried out in collaboration with the child health centre in Lieksa.</p> <p>The guidebook is made using the product development process which includes five different stages: the idea, outlining the product, development of the product and finishing the product. The guidebook is in a Word document format. The child health nurse can print this guidebook and give it to any family using child health centre services.</p>		
Subject headings, (keywords) pre-school age children nutrition, guidebook, product development process		
Pages p. 29+ app. 8 p.	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Tuula Okkonen	Bachelor's thesis assigned by Child health centre in Lieksa	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LEIKKI-ikäISEN LAPSEN RUOKAILU	2
2.1	Ruokailun kehittyminen leikki-ässä	2
2.2	Leikki-ikäisen maku- ja ruokatottumukset	4
2.3	Leikki-ikäisen syömispulmat.....	6
3	LEIKKI-ikäISEN LAPSEN RAVINNONTARVE	7
3.1	Energian tarve lapsilla	7
3.1.1	Proteiinit.....	8
3.1.2	Rasvat.....	8
3.1.3	Hiilihydraatit ja ravintokuitu.....	9
3.1.4	Vitamiinit ja kivennäisaineet	10
4	LEIKKI-ikäISEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS.....	11
4.1	Säännöllinen ateriarytmi	11
4.2	Leikki-ikäisen aterian koostaminen	12
5	LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUKSELLISET HAASTEET	17
6	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	19
7	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN	19
7.1	Toiminnallinen kehittäminen.....	19
7.2	Tuotekehitysprosessi.....	19
7.2.1	Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideavaihe	20
7.2.2	Luonnosteluvaihe	21
7.2.3	Kehittelyvaihe	22
7.2.4	Viimeistelyvaihe	23
8	TYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	23
9	POHDINTA	24
	LÄHTEET.....	27
	LIITE: Ravitsemuspas	

1 JOHDANTO

Terveys 2015” -kansanterveysohjelman sekä ”Lapset, nuoret ja perheet” -hallituksen politiikkaohjelman yhtenä keskeisenä tavoitteena on lasten hyvinvoinnin edistäminen ja terveyden lisääminen. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan (2004, 181) lapsen hyvinvoinnin ja kasvun edellytyksenä on monipuolinen, määrältään sopiva ja ravitseva ruoka, säännöllinen ateriarytmi sekä arkiaktiivisuuden tukeminen.

Lapsen tulevaisuuden kannalta on tärkeä koostaa hänen ruokavalionsa mahdollisimman hyvin suositusten mukaisesti, koska se ylläpitää ja edistää lapsen terveyttä sekä auttaa lasta tottumaan terveelliseen ja monipuoliseen ruokaan. (Arffman ym. 2009, 89.) Ravinnon koostumuksen tulee olla sellainen, että siitä saadaan riittävästi ja tasapainoisesti kaikkia ravintoaineita elintoimintoihin ja kasvun turvaamiseen. Lisäksi tavoitteena on ravitsemusperäisten sairauksien ehkäisy. Leikki-ikäisten ruokavaliossa pitäisi kiinnittää huomiota samoihin asioihin kuin aikuisilla. Pidetään rasvan määrä kohtuullisena ja suositaan pehmeää rasvaa. Lisätään kasvisten, hedelmien, marjojen ja kuitupitoisten täysjyvävalmisteiden käyttöä. Vähennetään sokerin ja suolan käyttöä.

Säännöllinen ateriarytmi on koko perheen ruokailun perusta, se auttaa pitämään yllä hampaiden terveyttä sekä hallitsemaan painoa ja pitää lapsen tyytyväisempänä, kun nälkä ei aiheuttaa väsymystä ja kiukuttelua. (Arffman & Hujala 2010, 59; Arffman ym. 2009, 89.) Epäsäännöllinen ateriarytmi häiritsee lapsen herkkää ruokahalun sääteilyä ja altistaa syömisen pulmille. Lapsen huomioiminen sekä kiireettömyys auttavat luomaan miellyttävän ruokailuilmapiirin. Vanhemmat vaikuttavat omilla valinnoillaan, toiminnallaan ja esimerkillään lapsensa ruokatottumusten kehittymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 186.)

Kun lapsi siirtyy vuoden ikäisenä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa, koko perhettä on tärkeää kannustaa terveellisiin ruokavalintoihin, koska ne tukevat koko perheen terveyttä. (Arffman ym. 2009, 89.) Leikki-ikäisten lasten ja heidän vanhempien terveysneuvonta järjestetään lastenneuvolassa. Neuvoloiden terveydenhoitajat ovat avainasemassa lapsen ja koko perheen ravitsemuskasvattajina, sillä he tavoittavat lähes kaikki lapsiperheet.

Neuvolatyö on ennaltaehkäisevää työtä, jolla on Suomessa pitkät perinteet. Lastenneuvolatoimintaa on Suomessa korkealaatuista. Korkean tason säilyttämiseksi toimintaa tulisi kehittää jatkuvasti.

Kehittämistyöni on toiminnallinen opinnäytetyötyö. Kehittämistyöni tarkoituksena on tehdä ravitsemusopas leikki-ikäisten lasten vanhemmille, koska perhe on merkittävä osapuoli lapsen kehityksen tukemisessa ja asenteiden välittäjänä, myös ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Lasten ravitsemusohjaukseen ei neuvolassa välttämättä ole tarpeeksi aikaa. Ohjaus olisi kuitenkin erityisen tärkeää. Hyvänä ja helppona keinona asiakkaiden informoinnissa on koettu hoito-ohjeiden ja esitteiden käyttö. Ravitsemusoppaan avulla terveydenhoitajat voivat antaa tietoa sitä tarvitseville lasten vanhemmille.

Oppaan tavoitteena on antaa vanhemmille tietoa terveellisistä ravitsemustottumuksista sekä ohjata heitä parempiin valintoihin. Oppaan avulla haluan antaa terveydenhoitajille tukea ravitsemusohjauksen toteuttamiseen oleellisimpien perusasioiden osalta. Keskityn oppaassani leikki-ikäisten lasten monipuoliseen ja terveelliseen ruokavalioon, jota voidaan noudattaa koko perheessä säännöllisesti. Oppaalla haluan vaikuttaa vanhempien päivittäisiin valintoihin, sillä he tarjoavat lapsilleen ruokaa omien näkemyksiensä perusteella.

Kehittämistehtävä on tehty toimeksiantona Lieksan neuvolaan.

2 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RUOKAILU

Leikki-ikäillä tarkoitetaan ikävuosia yhdestä kuuteen. Leikki-ikä voidaan jakaa taaperoihin ja palleroihin tai varhaiseen (1-3) ja myöhäiseen (4-6) leikki-ikään. Leikki-ikässä lapsi oppii monenlaisia käytännöllisiä taitoja mikä onkin leimaa-antavaa koko tälle ikäkaudelle. (Koistinen ym. 2004, 66.)

2.1 Ruokailun kehittyminen leikki-ikässä

Lapsen syöminen kehittyy vähitellen, iän ja taitojen karttuessa. Vanhempien tehtävänä on pyrkiä seuraamaan lapsen syömisen kehitystä, jotta he voisivat luoda lapselle otol-

liset olosuhteet uuden opetteluun ja tukea lasta taitojen harjaannuttamisessa. Vanhemmat tarvitsevat konkreettisia ohjeita ja vinkkejä siitä, mitä lapsi voi eri-ikäisenä harjoitella ja miten tunnistaa lapsen eri herkkyyskaudet. Lapsen ja vanhempien sujuva vuorovaikutus ruokailutilanteessa on erittäin tärkeä perusta ruokailun opettelulle. (Hasunen ym. 2004, 143; Nurttila 2001, 100.)

1-2 vuoden iässä lapsi syö samaa ruokaa muun perheen kanssa ja opettelee omatoimista ruokailua aikuisten avustamana. Säännöllinen ateriarhythmi on tärkeä. Syömiseen keskittymistä opetellaan. Lapsi tietää, minkä verran hänen on syötävä, eikä jaksaa istua pöydässä kylläiseksi tultuaan. Ruokavälineinä tässä iässä ovat sormet ja lusikka, mukista juomista opetellaan. Ruokalapun käyttö on vielä tarpeellista, koska sotkeminen, leikkiminen jo kokeilu ovat olennainen osa syömisen opettelua. Puheen kehittyessä lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tavallisimpia ruokalajeja ja ruokavälineitä. Tässä iässä lasta voidaan opettaa kiittämään ateriasta. (Hasunen ym. 2004, 143; Nurttila 2001, 103–104.)

3-4 vuoden iässä lapsi syö omatoimisesti, käyttää lusikkaa ja haarukkaa syödessään ja harjoittelee myös veitsen käyttöä. Tässä iässä lapsi oppii paloitlemaan ruokansa itse, lihaa lukuun ottamatta ja voitelemaan leivän. Omatoimista ruoan annostelua opetellaan. Lapsi oppii tässä iässä syömään siististi, sotkematta itseään tai ruokailupaikkaansa. Lapsi oppii istumaan rauhallisesti paikallaan ruokaillessaan ja keskittymään syömiseen. Vitkastelu ja syömisen unohtaminen ovat kuitenkin vielä tavallista tässä iässä. Aterioille tulisikin varata riittävästi aikaa, jotta lapsi saa ruokailla ilman turhaa kiirehdimistä. Lapsi havainnoi muiden syömistä ja ottaa heistä esimerkkiä. Lapsi nauttii muiden ruokaseurasta ja oppii kunnioittamaan ruokaa. 3-4 vuoden iässä lapsi osallistuu mielellään kaupassa käyntiin, kassien purkamiseen, pöydän kattamiseen ja ruoanvalmistukseen. (Hasunen ym. 2004, 144; Nurttila 2001, 105.)

5-6 vuoden iässä monet lapset syövät jo veitsellä ja haarukalla ja annostelevat ruokansa itse, mutta sopivan annoksen arviointi on edelleen vaikeaa. Tässä iässä lapsi opettelee perunan ja hedelmien kuorimista ja purkkien ja rasioiden avaamista, hän harjoittelee muitakin ruokailuun liittyviä tehtäviä. Erilaisista ruokatavoista kannattaa keskustella lapsen kanssa, koska kodin ulkopuolinen ruokailu lisääntyy ja tovereiden esimerkki on voimakas. (Hasunen ym. 2004, 144.) Vähitellen hyvät ruokailutavat muodostuvat osaksi lapsen luontaista käytöstä, lapsi osaa ottaa muut huomioon ja jutella

rauhallisesti ruokailutilanteessa. Lapsi on kiinnostunut itsestään ja syömästään ruoasta ja hän alkaa ymmärtää ruoan merkityksen omalle kasvulleen ja terveydelleen. Tässä iässä lapsi nauttii ruokatouhuista aikuisen kanssa ja saa myönteisiä kokemuksia ruoasta ja ruoanvalmistuksesta. (Nurttila 2001, 105–106.)

2.2 Leikki-ikäisen maku- ja ruokatottumukset

Maku- ja ruokatottumukset alkavat muotoutua jo pienenä lapsena, mutta ne kehittyvät läpi elämän. Jo varhaislapsuudessa koetut ensimaut vaikuttavat makutottumuksiin myöhemmin. Ympäristöllä, ruoasta saaduilla kokemuksilla sekä fysiologisilla tekijöillä on merkityksensä ruokatottumusten kehittymiseen, mutta lasten ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat eniten ruoasta ja ruokailutilanteista saadut aiemmat kokemukset. Lapsen ruokatottumusten kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän saa monipuolisia kokemuksia ruoasta ja syömisestä. Lapsen ruokatottumusten muotoutumiseen vaikuttaa oleellisesti vanhempien opastus- ja kasvatustyyli, koska perheen yhteisillä aterioilla ja ruokailun ilmapiirillä on suuri vaikutus lasten ruokailuun. Vanhempien liiallisella kontrollilla ruokavalintoihin ja ruoankäyttöön voi olla negatiivisia vaikutuksia lasten suhtautumiseen ruokaan. Omatoiminen ruokaan tutustuminen, ostoksilla mukana olo ja pienet ruoanvalmistustehtävät lisäävät ruoan hyväksyttävyyttä. (Hasunen ym. 2004, 136–137, 139.)

Vanhemmilla on tärkeä rooli valitessaan mitä ruokaa lapselle tarjotaan, koska lapsi oppii pitämään niitä ruokia sopivina ja miellyttävinä, sillä vanhempien asenteet ruokaa ja ruokailutilanteita kohtaan vaikuttavat suoraan lapsen maku- ja ruokatottumuksiin. Perheen ruokakulttuuri tai uskonto voi vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin, koska vanhemmat valitsevat ruokansa näkemystensä perusteella. Kun vanhempien ruokatottumukset muuttuvat, muuttuvat myös lasten ruokatottumukset. (Hasunen ym. 2004, 141.)

Vanhempien tavat, puheenaiheet ja asenteet siirtyvät helposti lapselle. Ruokailutilanteista kannattaisi tehdä mahdollisimman mukavia perheen yhdessäolon hetkiä. Ruoka syödään pöydässä, ja ruokailusta tehdään kiireetön ja turvallinen. Ruoka-ajan lähestymisestä ilmoitetaan lapselle etukäteen, jotta hän ehtii lopettamaan leikin. Televisio suljetaan. Lelut eivät kuulu ruokapöytään. Lapsi saa olla ruoka-aikana seurana ruokapöydässä, vaikka ruoka ei maistuisikaan. Lopetettuaan hän saa nousta, eikä lautasta

ole pakko syödä tyhjäksi. Lapsen pitää saada tehdä valintoja järkevissä rajoissa. Hän voi, esimerkiksi päättää syökö hiiva- ruisleivän, viilin vai jogurtin. Herkuista kannattaa tehdä pelisäännöt: sovitaan, mitä saa syödä välipalana ja milloin saa syödä tilapäisherkuja (Hermanson 2007, 112–113).

Ruokatilanteen ilmapiiri vaikuttaa ratkaisevasti siihen, mistä ruoasta lapsi oppii pitämään ja mitä hän syö. Myönteinen ilmapiiri ruokapöydässä tekee ruuankin mielisemmäksi ja maistuvammaksi, epämiellyttävät ruokailutilanteet taas vähentävät syödyn ruoan määrää ja ruoka maistuu lapsen suussa pahalta vaikka ruoka olisi erinomaisen hyvää ja ravitsevaa. (Nurttila 2001, 111.)

Lapsen on helppo oppia hyväksymään ja pitämään uusista ruoista, kun niitä tarjotaan toistuvasti. Toisaalta lapsella voi olla myös uuden pelkoa, jolloin lapsi suhtautuu varauksellisesti uuteen ruokaan. Suurin osa lasten maku- ja ruokatottumuksista opitaan, kun uuteen makuun totutellaan maistelemalla sitä useaan kertaan. Uuteen makuun totutellussa ruokaa tarjotaan viikon aikana useita kertoja, sillä lapsi tarvitsee 10–15 maistamiskertaa oppiakseen pitämään uudesta mausta. Uuteen makuun tottuu helpoiten, kun se tarjotaan tutun ruoan rinnalla eikä lasta pakoteta maistamaan. Lapsen kanssa voi tehdä sopimuksen, että ruoka täytyy maistaa kerran, mutta sitä ei ole pakko syödä. Tärkeä on, että myös vanhemmat syövät samaa ruokaa ja lapsen maistamista kehuaan ja kannustetaan. Mikäli lasta pakotetaan väkisin maistamaan ruokaa, hänelle voi kehittyä ruoka- aversio eli vastenmielisyys ruokaa kohtaan. Lapsi voi inhota ruokaa pitkään eikä välttämättä koskaan totu kyseiseen ruokaan. (Hasunen ym. 2004, 136–137.)

Palkitseminen, lahjominen ja lohduttaminen ruoalla ohjaavat lapsen ruokatottumusten kehittymistä negatiiviseen suuntaan. Palkitsemisella tai lahjonnalla saatu ruoka tuntuu lapsesta miellyttävältä, koska hän on sen ansainnut toiminnallaan. Jos lapsi kieltäytyy maistamasta ruokaa, jonka kokee epämiellyttäväksi, vanhemmat voivat houkutella häntä syömään sitä lahjomalla jollakin herkulla. Lapsi omaksuu, että epämiellyttäväksi koetussa ruoassa on jotain vikaa ja herkku tuntuu entistä maukkaammalta. Mikäli vanhemmat palkitsevat lasta ruoalla saadakseen hänet toimimaan halutulla tavalla, lapsi voi oppia käyttämään ruokaa ratkaisuvälineenä. Ruoalla lohduttaminen voi antaa lapselle suruun tai kiukutteluun syömiseen toimintamallin, jos ruokaa käytetään rau-

hoittajana. Toimintamallista voi olla vaikeaa päästä eroon myöhemmin ja se voi olla jopa osatekijänä liialliselle painonnousulle. (Hasunen ym. 2004, 140–142.)

2.3 Leikki-ikäisen syömispulmat

Leikki-ikäisten ajoittaiset syömispulmat ovat tavallisia vanhempien huolenaiheita. Ongelmina voivat olla esimerkiksi valikoiva ruokailu, ruokahaluttomuus, syömisestä kieltäytyminen, syötäväksi kelpaamattomien esineiden tai aineiden syöminen, häiriköinti ruokailutilanteessa, ahmiminen, salasyöminen, sekä liiallinen syöminen. Lasten syömisessä ongelmissa ravitsemukselliset, fyysiset ja tunne-elämän haasteet kietoutuvat erottamattomiksi kokonaisuuksiksi. Syömättömyydellään tai vaativuudellaan lapsi voi asettua koko perheen johtajaksi, joka saa muut toimimaan mielihalujensa mukaan. Vanhemmat tarvitsevat tällöin kasvatuksellista tukea palauttaakseen oman roolin sille kuuluvaan asemaan. (Hasunen ym. 2004, 144–145.)

Suurin osa leikki-ikäisten lasten pulmista korjaantuu neuvolan, päivähoiton ja vanhempien yhteistyöllä, kun pulmaan puututaan riittävän ajoissa. (Hasunen ym. 2004, 145.) Eräs keino selvittää lasten ruokapulmia on ratkaisukeskeinen, onnistumiskokemuksia painottava työtapa. Lähestymistavassa tutkitaan sitä, miten päästään ratkaisuun, ei sitä, miten on jouduttu ongelmiin. Ravitsemuskeskusteluun kannattaa varata riittävästi aikaa. Ravitsemuspulmien selvittely vaatii useita yksilöllisiä lisäkäyntejä ja ryhmäneuvontaa. Tarvittaessa konsultoidaan ravitsemusterapeuttia ja/tai ohjataan perhe hänen luokseen yksilö- tai ryhmäneuvontaan. (Talvia 2007, 204–205.) Ravitsemusterapeutin toimikuvaan kuuluu asiakkaan neuvonta, henkilökunnan kouluttaminen ja konsultointi, ravitsemuskasvatusaineiston tuominen sekä asiakasruokailun kehittämiseen osallistuminen (Vilén ym. 2006, 552).

Ruokailutilanteiden ongelmat pyritään ratkaisemaan keskustelemalla esimerkiksi ruoan jäähtymisestä, monipuolisen ravinnon tärkeydestä ja hyvistä ruokatavoista. Lasta myös kannustetaan, rohkaistaan ja autetaan tarpeen mukaan. Lasten ruokatottumuksia pitäisi pohtia yhdessä aikuisten kanssa ja ne pitäisi yhdistää kokonaiskasvatukseen. (Karling ym. 2009, 222–223.)

Ravitsemusneuvonnan tukena voi käyttää itse valmistettua tai valmista neuvonta tukevaa materiaalia. Sen tulisi olla asiallista, motivoivaa, sisällöltään ristiriidatonta, suosituksiin perustuvaa ja kohderyhmälle soveltuvaa (Talvia 2007, 206).

3 LEIKKI-ikäISEN LAPSEN RAVINNONTARVE

Monipuoliseen ruokavalioon mahtuu kaikenlaisia ruoka- aineita ja ruokia. Päivittäin ja runsaasti syödyt ruoka- aineet vaikuttavat enemmän ruokavalion kokonaisuuteen kuin harvoin ja vähän syödyt ruoka- aineet. Mikään yksittäinen ruoka ei ole epäterveellinen kun sitä syödään kohtuullisesti. Ruokavalion laadun ratkaisee kokonaisuus. Monipuolisuus taataan päivittäisellä ja viikoittaisella vaihtelulla. (Hasunen ym. 2004, 24.)

3.1 Energian tarve lapsilla

Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee energiaa kasvuun ja kehitykseen. Energiatarve on kuitenkin yksilöllistä. Lapsen energian tarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat lapsen sukupuoli, paino, pituus, liikunta, kasvunopeus, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. Samanikäisten lasten keskinäiset erot ovat huomattavia. Tyttöjen ja poikien energian tarpeen erot kasvavat leikki- iän lopulla. Lapsen nopeasta kasvusta ja vilkkaasta aineenvaihdunnasta johtuen energian- ja ravinnontarve on painoon suhteutettuna suurempi kuin aikuisella. Energiatarvetta määrittäessä voidaan käyttää seuraavaa kaavaa: $1000 \text{ kcal (4.2MJ) + ikä vuosissa } \times 100 \text{ kcal (0.4MJ)}$. Esimerkiksi kolmevuotiaan energiantarve on noin 5,4MJ eli 1300 kcal. Parhaiten lapsen energiansaantia voidaan arvioida pituuden ja painon kehityksen perusteella. (Hasunen ym. 2004, 92–93, 139.)

Energiaa tuottavia ravintoaineita ovat proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit. Rasvat ja hiilihydraatit käytetään melkein kokonaan energian polttoaineeksi. Proteiinien aminohapoista käytetään energiaksi se osa, mikä jää rakennusaineista yli (Kannas ym. 2010, 135). Energiaravintoaineiden osuudet yli kaksi vuotiaisen lasten ruokavaliossa tulisi jakautua siten, että päivän energiasta 10–20 prosenttia tulisi proteiinista, rasvasta saatava energian määrä tulisi olla 25–35 prosenttia kokonaisenergiansaannista, ja kovan rasvan osuus vain 10 prosenttia. Hiilihydraatista 50–60 prosenttia ja sokerista saatavan

energian tulisi alittaa 10 prosenttia päivän energiansaannista. (Hasunen ym. 2004, 230.)

3.1.1 Proteiinit

Proteiinit eli valkuaisaineet muodostavat solujen rakenteita ja ohjaavat elimistön aineenvaihduntaa. Suuremman osan proteiinista suomalaiset leikki-ikäiset lapset saavat eläinperäisistä elintarvikkeista. Rungas proteiinipitoisuus on yhteistä lihalle, kalalle, kanalle, kananmunalle, maidolle ja maitovalmisteille. Ne täydentävät viljasta ja kasviksista saatua proteiinia. Kasvikunnan merkittävimmät proteiinilähteet ovat vilja, herneet, pavut ja pähkinät. Muut hedelmät, marjat ja kasvikset sisältävät vain niukasti proteiinia. (Parkkinen & Serti 2008, 82.) Eläinproteiinissa on kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja, joten sen laatu on hyvä. Sitä vastoin kasviproteiineista puuttuu aina yksi tai useampi ihmiselle välttämätön aminohappo. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 20–21.) Lasten nopea kasvu lisää proteiinien tarvetta. Lapsille suositellaan proteiineja suhteellisesti enemmän kuin aikuisille, noin yksi gramma painokilogrammaa kohti vuorokaudessa (Parkkinen & Serti 2008, 82).

3.1.2 Rasvat

Rasvoja tarvitaan elimistössä muun muassa solunseinämien rakennusosiksi ja hormonien kaltaisten aineiden muodostamiseen. Rasvat ovat välttämättömiä lapsen kasvuun sekä hermoston ja verisuoniston kehittymiseen, niitä tarvitaan keskushermoston, silmän verkkokalvon ja kivenstein solukalvojen muodostamiseen. (Parkkinen & Serti 2008, 76.) Rasva on leikki-ikäiselle tärkeä energian, välttämättömien rasvahappojen ja rasvaliukoisten vitamiinien lähde. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 185.) Lisäksi rasvat toimivat energianvarastona, elimistön lämpöeristeenä ja sisäelinten suojakerroksena. Rasvat hidastavat ruuan sulatusta ja sen vuoksi rasvaisen aterian jälkeen on kylläinen tunne (Haglund ym. 2010, 40).

Margariinin, voin, öljyjen ym. sellaisenaan käytettyjen ravintorasvojen lisäksi liha ja lihavalmisteet, maito ja maitovalmisteet, kala sekä kananmunat tuovat päivittäiseen ruokavalioon huomattavan määrän rasvaa (Peltosaari ym. 2002, 65). Viljassa, kasviksissa sekä hedelmissä ja marjoissa on rasvaa erittäin vähän tai ei lainkaan (Parkkinen & Serti 2008, 72).

Rasvan saannissa on tärkeää kiinnittää huomiota sen määrään ja laatuun. Terveyden kannalta ruokavalion tulisi sisältää paljon pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja ja mahdollisimman vähän kovia eli tyydyttyneitä rasvoja. Leikki-ikäiselle lapselle riittää 20–30 grammaa (4-6 teelusikallista) näkyvää rasvaa päivässä. Määrä voi olla hieman suurempi, jos lapsi käyttää kevytrasvaa. Näkyviä rasvoja ovat kaikki ne rasvat, jotka käytetään leivonnassa, ruoan valmistuksessa, leivän päällä ja salaatin kastikkeina. Ne ovat esimerkiksi rasvaseokset, juoksevat rasvaseokset, margariinit, voi, kasvirasvalevitteet, kasviöljyvalmisteet ja kasviöljy. Kovia rasvoja tulee elintarvikkeiden mukana niin sanottuna piilorasvana. Juustot, kermat, runsasrasvainen maito, makkarat ja muut rasvaiset lihavalmisteet sisältävät pääasiassa kovaa rasvaa. (Hasunen ym. 2004, 34–35.) Kovaa rasvaa on piilorasvana maito- ja lihavalmisteiden lisäksi myös esimerkiksi kekseissä ja muissa leivonnaisissa, joten niitä kannattaa käyttää vain satunnaisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 186.)

3.1.3 Hiilihydraatit ja ravintokuitu

Hiilihydraatteja ovat sokerit, tärkkelys ja valtaosa ravintokuidusta. Näitä saadaan pääasiassa perunasta, viljasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä maidosta. (Parkkinen & Sertti 2008, 62–63.)

Ravintokuidun saanti monipuolisesti eri lähteistä on tärkeää lapsille. Ravintokuidulla tarkoitetaan ravinnon imeytymättömiä hiilihydraatteja tai niitä muistuttavia aineita. Kuitupitoisten hiilihydraattien määrää tulisi lisätä ja puhdistetun sokerin osuutta vähentää ravinnosta. Kuitupitoinen ravinto parantaa elimistön rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa, jolloin lihavuus ja siihen liittyvien sairauksien riski vähenee. Kuitupitoinen ravinto lisää kylläisyyden tunnetta ja helpottaa painonhallinnassa, edistää suoliston normaalia toimintaa ja ehkäisee ummetusta sekä pienentää veren kolesterolipitoisuutta. (Ihanainen ym. 2008, 42; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17–18, 37.)

Tietoa leikki-ikäisen lapsen ravinnon suositeltavasta kuitupitoisuudesta on kuitenkin vain vähän (Hasunen ym. 2004, 95). Ravintokuidun saantisuositus aikuiselle on 25–35 grammaa päivässä. Kuitupitoisia ruoka-aineita voi vähitellen lisätä leikki-ikästä lähtien niin, että aikuisille suositeltava saantitaso saavutetaan murrosiässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 18.)

3.1.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat välttämättömiä ravintoaineita, jotka on saatava ravinnosta. Ne ohjaavat monia elimistön reaktioita, solujen ja kudosten muodostumista sekä elinten toimintoja. Monet niistä ovat välttämättömiä ainevaihdunnan reaktioissa. Jokaisella vitamiinilla ja kivennäisaineella on omat tehtävänsä, ne eivät voi korvata toinen toisiaan. (Parkkinen & Serti 2008, 110–111.)

Vitamiinilla on elimistössä erilaisia rakennus-, säätely- ja suojelutehtäviä. Tunnettuja vitamiineja on kolmetoista, joista kahdeksan kuuluu B-ryhmän vitamiineihin. B-vitamiinit ja C-vitamiini ovat vesiliukoisia ja A-, D-, E- ja K-vitamiinit rasvaliukoisia. (Ihanainen ym. 2008, 174; Parkkinen & Serti 2008, 112.)

Kivennäisaineet ovat alkuaineita, joita ihminen tarvitsee ravinnostaan elimistön säätely- ja rakennustehtäviin, muun muassa luuston, hampaiden ja muiden kudosten muodostumiseen sekä lukuisien entsyymien toimintaan ja hormonien valmistukseen. Lisäksi ne osallistuvat nestetasapainon ja monien aineenvaihdunnan tapahtumien säätelyyn, sekä hermoston välittämään signaalitoimintaan. Tarpeellisia kivennäisaineita on noin kaksikymmentä. Eniten ihmisessä on kalsiumia, fosforia, kaliumia, rikkiä, natriumia, klooria ja magnesiumia. Jos kivennäisaineen tarve ja pitoisuus ihmisessä on pieni, puhutaan hivenalkuaineista, ne ovat rauta, kupari, sinkki, seleeni, jodi ja fluori. (Ihanainen ym. 2008, 191; Parkkinen & Serti 2008, 112–113.)

Monipuolinen ruokavalio sisältää kaikki leikki-ikäisen tarvitsemat vitamiinit ja kivennäisaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta. D-vitamiinia tarvitaan luuston ja kasvun kehittymiseen. Sen puute aiheuttaa väsymystä, kasvun ja kehityksen häiriötä, infektioherkkyyttä ja vaikeimmillaan riisitautin. Parhaat D-vitamiinin lähteet ravinnossa ovat kala sekä vitaminoidut maitovalmisteet ja margariinit. (Hasunen ym.2004, 95–96.)

Tämän vuoden tammikuussa Suomeen tulivat uudet D-vitamiinin käyttösuositukset. Alle kaksivuotiaille suositeltu päiväannos on 10 mikrogramma ja 2-18 vuotiaille 7,5 mikrogramma vuoden ympäri, liikasaannista ei ole riskiä vaikka samanaikaisesti saisi D-vitamiinia ravinnosta ja vitaminoiduista maitotuotteista. Poikkeuksena ovat erittäin runsaasti vitaminoidut tuotteet kuten maitovalmisteet, joissa on D-vitamiinia 2 mikro-

gramma /100 ml. Niiden säännöllinen erittäin runsas käyttö saattaa johtaa liian runsaaseen D-vitamiinin saantiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Leikki-ikäiset lapset tarvitsevat myös fluoria. Fluori on tärkeä ravintoaine hampaiden kehitysvaiheessa. Lisäksi se ehkäisee tehokkaasti hampaiden reikiintymistä. Tärkein fluorin lähde on talousvesi, jonka fluoripitoisuus vaihtelee Suomessa paljon alueittain. Leikki-ikäisen fluorin saanti turvataan yleensä fluorihammastahnalla tai fluoritableteilla. Fluorivalmisteiden käyttösuosituksista vastaa paikallinen hammashoitola. (Arffman ym. 2009, 92; Parkkinen & Sertti 2008, 136, 148.)

4 LEIKKI-IKÄISEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS

4.1 Säännöllinen ateriarytmi

Leikki-ikäisen terveellisessä ravitsemuksessa on keskeistä säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä aivan kuten aikuisillakin (Hasunen ym. 2004, 18). Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta ateriaa ja melko samoihin aikoihin. Aterioinnin säännöllisyys ehkäisee jatkuvaa napostelua ja hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.) Säännölliset ateriat ja välipalat ovat kasvavalle lapselle tärkeämpiä kuin aikuiselle. Säännöllinen ruokailurytmi tuo lapsen päivään turvallisuutta. Useimmissa perheissä toimiva ateriarytmi on aamupala, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala. Välipalojen laatu on yhtä olennainen kuin pääaterioiden koostumus. Osa lapsista saattaa tarvita ylimääräisen välipalan aamupäivällä tai iltapäivällä. (Hasunen ym. 2004, 18–20.)

Leikki-ikäinen lapsi syö kuten muu perhe. Aikuisten tehtävä on huolehtia siitä, että lapsi saa ravitsevaa ja monipuolista ruokaa turvallisessa ja opettelulle myönteisessä ympäristössä. Ruoka ja syöminen ovat parhaimmillaan myönteisiä asioita, jotka yhdistävät perhettä ja lisäävät psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Hasunen ym. 2004, 18–19, 136.)

Terveen leikki-ikäisen lapsen ruokahalu vaihtelee kausittain. Lasten ravinnon tarve on hyvin yksilöllinen ja samanikäisilläkin lapsilla erot voivat olla huomattavia. Lapsi

säätää ruokamäärän tarvettaan vastaavaksi, kun saa syödä täysipainoista ruokaa. Lapsen syömisestä säätelevät nälän ja kylläisyyden tunteet. Lapsi ei tavallisesti syö enempää kuin tarvitsee. Lapset eivät tankkaa varastoon ilman nälkää, kuten aikuiset saattavat tehdä. Poikkeuksena ovat herkut, joita lapsikin voi syödä tarpeettoman suuria määriä kerralla. Neuvolassa arvioidaan ruokamäärän sopivuutta seuraamalla lapsen kasvua. (Hasunen ym. 2004, 139; Ihanainen ym. 2008, 65.) Leikki-ikäisen lapsen kasvu on ravitsemustilan paras mittari. Paino, pituus ja alle kaksivuotiaiden pään ympäryys ovat tärkeimmät mittaukset. Laboratoriomääräykset täydentävät tarvittaessa ravitsemustilan arviointia. (Hyytinen ym. 2009, 30–31.)

4.2 Leikki-ikäisen aterian koostaminen

Leikki-ikäisen lapsen ruokavalio kootaan ruokaympyrän, tai ruokakolmion mukaisesti (kuva 1), eli noudatetaan samoja ohjeita kuin aikuisten ruokavaliota koostaessa. Lapsen ruoka-annos on pienempi kuin aikuisen. Jokaisella ympyrän ja kolmion ruoka-aineryhmällä on ravitsemuksellisesti tärkeä merkitys. Monipuolinen kokonaisuus muodostuu, kun ruokavalio sisältää runsaasti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti rasvatonta maitoa, maitovalmisteita, lihaa ja lihavalmisteita sekä kalaa ja pehmeää kasvirasvaa näkyvänä rasvana leivän päällä, ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeissa. Täysipainoisuus ruokavaliossa varmistetaan, kun jokaisesta ympyrän tai kolmion lohkoista valitaan jotakin ruoka-ainetta lohkon koon mukaisesti. (Hasunen ym. 2004, 26.)



KUVA 1 Ruokaympyrä ja ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011a, b)

Lautasmallista on myös apua hyvän aterian koostamisessa (kuva 2). Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaattilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus annoksesta on noin neljännes. Perunan sijaan voi syödä riisiä tai pastaa. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruoalle. Se voidaan korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu leipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvavevitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmiste ja jälkiruoka voidaan jättää syötäväksi myös välipalana (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35).



KUVA 2 Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011c)

Viljatuotteet

Viljavalmisteet ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinin lähteitä. Täysjyväviljavalmisteet, etenkin ruisleipä ja täysjyväpuurot, ovat erinomaisia kuidun lähteitä ja sisältävät runsaasti B-vitamiineja sekä kivennäisaineita (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37). Leiviksi valitaan mielellään ruisleipää, grahamleipää, tummaa sekaleipää, näkkileipää, tummia sämpylöitä ja leipäsiä. Leikki-ikäisen on hyvä syödä neljä viipaletta leipää päivässä. Leipää on hyvä tarjota joka aterialla. Osan leivästä voi

korvata myös puurolla. Yksi desilitra puuroa vastaa yhtä leipäviipaleutta. Lounaan tai päivällisen pääruokalajina puuroa täydennetään maito- tai lihavalmisteilla sekä kasviksilla, marjoilla tai hedelmällä. Vaihtelua puuroihin tuovat hedelmä- ja marjapuurot sekä uunipuurot. Kaupoissa on myös runsas valikoima erilaisia muroja ja myslejä. Useat murot sisältävät runsaasti suolaa ja sokeria, joten niitä ei suositella jatkuvaan käyttöön. (Hasunen ym. 2004, 27.)

Peruna

Peruna on monipuolinen ruoka-aine, jota suositellaan syötäväksi keitettynä, soseena tai uunissa kypsennettynä ilman rasvan lisäystä. Rasvassa paistettuja perunoita, erilaisia kermaperunoita, ranskanperunoita sekä perunalastuja ja muita vastaavia tuotteita suositellaan syötäväksi vain harvoin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.) Perunapakasteet helpottavat ja nopeuttavat aterioiden valmistusta. Peruna sellaisenaan sisältää kohtalaisesti energiaa ja C-vitamiinia. (Hasunen ym. 2004, 25, 30.)

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kasvikset ovat tärkeä osa leikki-ikäisen lapsen ruokavaliota. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja tulisi saada jossakin muodossa joka aterialla ja välipalalla. Kasvikset, hedelmät ja marjat voidaan valita vaihdellen vuodenajan ja tarjonnan mukaan. Tavoitteena on viisi kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta päivässä. Yksi annos on suunnilleen lapsen kämmenen kokoinen. (Hasunen ym. 2004, 30–31.) Kasviksia pitäisi syödä myös kypsennettynä, raasteena ja salaateissa. Kasviksista, myös perunasta, marjoista ja hedelmistä saadaan sellaisenaan paljon hiilihydraatteja ja ravintokuitua, mutta vain vähän energiaa, rasvaa ja proteiineja. Kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä on runsaasti vitamiineja, esimerkiksi A-vitamiinia, folaattia ja C-vitamiinia, porkkanasta saadaan runsaasti beetakaroteenia sekä kivennäisaineita, esimerkiksi kaliumia ja magnesiumia. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät myös paljon muita terveyttä edistäviä aineita. (Hasunen ym. 2004, 28; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.)

Liha, kala, kana ja kananmuna

Liha-, kala- ja kanaruoat sisältävät runsaasti proteiinia, myös runsaasti seleeniä, sinkkiä, rautaa ja jodia. Kalassa on myös paljon D-vitamiinia, lihassa on B-vitamiinia. Kalaa ja kanaa suositellaan niiden rasvan hyvän laadun takia. Kalaa tulisi syödä vähintään kahdesti viikossa eri kalalajeja vaihdellen, kanaa voi syödä useamminkin. (Hasunen ym. 2004, 28, 32.) Liha ja kala on hyvä kypsentää ilman rasvaa, kermaa ja

leivitystä. Lihan näkyvä rasva sekä broilerin nahka kannattaa poistaa ennen syöntiä. Lihan rasvakoostumus vaihtelee eläinlajin mukaan. Päivittäiseen käyttöön suositellaan vähärasvaista lihaa ja täyslihavalmisteita. Rasvaista lihaa ja lihavalmisteita sekä runsasuolaisia liha- ja kalavalmisteita on parempi syödä vain harvoin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)

Makkararuokaa sisältää kovaa rasvaa, runsaasti suolaa ja nitriittiä, jonka vuoksi sen käyttöä suositellaan rajoitettavaksi yhteen tai kahteen ateriaan viikossa. Lihaleikkeleiksi valitaan vähärasvaisia ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja ja sen asemasta leipä voidaan päällystää kasviksilla. (Hasunen ym. 2004, 32; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.)

Keitetty kananmuna tai munakas on nopea aterian lisäke ja sitä voi tarjota 2-3 aterialla viikossa. Kananmunasta saadaan proteiinien ja B-vitamiinin lisäksi A-vitamiinia ja D-vitamiinia sekä kivennäisaineita. (Hasunen ym. 2004, 28, 32.)

Maito ja maitovalmisteet

Leikki-ikäisille lapsille suositellaan 5-6 desilitraa maitoa ja maitovalmisteitä päivässä. Tämän lisäksi suositellaan 20 grammaa (2-3 viipaletta) juustoa joka päivä. Yksi viipale juustoa vastaa 1 desilitraa maitoa. Maitotuotteista lapsi saa energiaa, rasvaa, proteiinia, kalsiumia, sinkkiä seleeniä ja jonkun verran A-, B- ja D-vitamiinia. Maitotuotteista saatava energianmäärä vaihtelee runsaasti niiden sisältämän rasvan mukaan. Lapsille suositellaan rasvatonta maitoa ja rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita, kuten jogurttia tai viiliä, rahkaa, raejuustoa, kypsytettyjä juustoja sekä kevytsulatujuustoja. Rasvaisia maitovalmisteita ei tulisi syödä joka päivä. Jos alle 2-vuotias lapsi käyttää ainoastaan rasvattomia maitovalmisteita, suositellaan lisättäväksi hänen ruokavalionsa 2-3 teelusikkaa ylimääräistä rasvaa energiansaannin turvaamiseksi. Rasva voidaan lisätä öljynä ruokaan tai käyttää rasiamargariinia (60–80 prosentista rasvaa) ruoan joukkoon tai leivän päälle. (Hasunen ym. 2004, 32–33.)

Maito on myös tärkein kalsiumin lähde. Lapsilla kalsiumin imeytymistehokkuus on suurimmillaan ja riittävä kalsiumin saanti on erittäin tärkeää kasvuiässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 28). Kalsiumia tarvitaan etenkin luuston rakennusaineksi. Leikki-ikäisen lapsen on syötävä maitovalmisteita vähintään 5 desilitraa vuorokaudessa kalsiumin riittävän saannin turvaamiseksi. Yksi-kuusi-vuotiaiden kalsiumin

saantisuositus on 600 milligramma vuorokaudessa. Ilman maitovalmisteita ruoasta saadaan kalsiumia noin 100–200 milligramma vuorokaudessa. (Hasunen ym. 2004, 97, 232.)

Suola

Suolan saanti usein lisääntyy, kun lapsi siirtyy vuoden ikäisenä syömään ruokaa muun perheen kanssa. Fysiologista tarvetta suolan käytölle ei ole, sillä tarvittava natrium saadaan ruoasta myös ilman lisättyä suolaa. (Arffman ym. 2009, 92.) Lapsi kannattaa pienestä pitäen opettaa syömään vähäsuolaista ruokaa. Samalla koko perhe tottuu vähäsuolaisuuteen. Useat maustesuolat, lihaliemet, marinadit ja soijakastikkeet sisältävät runsaasti suolaa. Niitä käytettäessä ruokaan ei tarvitse lisätä suolaa. Suolan saantia voidaan vähentää valitsemalla leivistä, lihavalmisteista, juustoista ja rasvavalmisteista mahdollisuuksien mukaan vähäsuolainen vaihtoehto ja käyttämällä erittäin runsaasti suolaa sisältäviä elintarvikkeita (esim. sipsit, suolapähkinät, ketsuppi) vain satunnaisesti (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004:14, 186).

Runsassuolainen ruoka kuormittaa turhaan lapsen munuaisia (Arffman ym. 2009, 92). Runsas suolan saanti nostaa verenpainetta ja lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Suolan runsas käyttö lapsena saattaa olla yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen myöhemmällä iällä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32).

Suolan voi korvata muilla mausteilla. Ruokaan saadaan makua juureksilla, sipulilla, yrteillä, pippureilla, sitrusmehulla, mauste-etikoilla, paprikalla, tomaatilla ja muilla kasviksilla. Kirpeät ja happamat mausteet vähentävät myös suolan tarvetta. Kokonaisuolanpitoisuutta voidaan vähentää myös lisäämällä ruokaan runsaasti kasviksia. Suolan käytön vähentämiseen sopivat myös mineraalisuolat, joissa suolan natrium on osittain korvattu muilla kivennäisaineilla. (Hasunen ym. 2004, 38–39.) Leikki-ikäiselle lapselle sopiva suolan saanti päivässä on 2,5–3,5 grammaa (Haglund ym. 2010, 132).

Sokeri

Sokerin ja paljon sokeria sisältävien elintarvikkeiden runsasta käyttöä tulisi välttää. Makean syöminen on parasta rajoittaa aterioiden ja välipalojen yhteyteen. Arkiaterioilla suositetaan niukasti sokeria sisältäviä jälkiruokia ja välipaloja. Makeisten, suklaan, sokeristen mehujen ja virvoitusjuomien jatkuvaa runsasta käyttöä on syytä välttää. Sokeri sisältää pelkästään veren sokeripitoisuutta nopeasti kohottavaa hiilihydraattia ja

energiaa eikä juuri muita ravintoaineita. Esimerkiksi makeiset, suklaa, maustetut jogurtit, vanukkaat, hillot ja makeat leivonnaiset sisältävät runsaasti sokeria. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.)

Juomat

Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee yhteensä noin puolitoista litraa nestettä vuorokaudessa. Tähän sisältyy myös ruoan mukana tuleva neste (Arffman ym. 2009, 91). Vesi on paras janojuoma. Koko perheelle sopii ateriajuomaksi rasvaton maito tai piimä. Tee, kaakao ja kahvi ovat välipala- tai jälkiruokajuomia. Virvoitusjuomat, sokeroidut tai sokeroimattomat mehut, ja täysmehut on syytä nauttia aterioiden yhteydessä, jolloin niistä on vähemmän haittaa hampaille. (Hasunen ym. 2004, 37.)

5 LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUKSELLISET HAASTEET

Ravitsemuksella on suuri merkitys terveyden ylläpidossa ja sairauksien ehkäisyssä. Ravitsemus ja muut elämäntavat vaikuttavat useimpien kroonisten kansantautien taustatekijöihin kuten lihavuuteen, insuliiniherkkyyteen, rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan sekä verenpaineeseen ja näiden kautta sydän- ja verisuonitautien ja syövän ilmaantuvuuteen. (Aro ym. 2005, 5.)

Ravitsemukselliset haasteet ovat leikki-ässä samoja kuin aikuisilla. Rasvan määrä tulisi pitää kohtuullisena ja suosia pehmeitä rasvoja. Kasvisten, hedelmien, marjojen ja kuitupitoisten täysjyvävalmisteiden käyttö on suositeltavaa. Suolan ja sokerin käyttöä tulisi vähentää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 181.)

Kyttälän ym. tutkimuksen tuloksien mukaan (2008, 122) leikki-ikäiset saivat suosituksiin nähden liian vähän monitydyttymättömiä rasvahappoja, mutta liian paljon tyydyttyneitä rasvahappoja, suolaa ja sakkaroosia. Suuri osa lapsista ei saanut myöskään D- ja E-vitamiineja ja rautaa tarpeeksi. Lasten kasvisten, marjojen ja hedelmien sekä näkyvien rasvojen ja kalan kulutus oli vähäistä. Lapsen ruokavalio heikkeni laadullisesti lapsen siirtyessä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Kotona hoidettujen lasten ruokavalion laatu oli heikompi kuin kodin ulkopuolella hoidettujen. Lasten ruokavalio vaihteli myös vanhempien koulutustason, äidin iän, perheen koon ja asuinalueen mukaan.

Lasten terveystutkimuksen tulokset osoittavat, että leikki-ikäiset söivät tyypillisimmin 5–6 ateriaa päivässä: aamupalan, kaksi pääateriaa ja yhden tai kaksi välipalaa ja iltapalan. Lisäksi puolet leikki-ikäisistä naposteli ateriointikertojen välissä. Ruokien käyttöä kysyttiin yhden päivän aikana käyttötiheytenä. Keitetyt perunat tai perunasose oli sekä lounaalla että päivällisellä tyypillisin pääruoan lisäksi leikki-ikäisillä lapsilla. Leikki-ikäisten lasten perheissä syötiin tavallisesti yhteinen iltateria. Vanhempien lasten perheissä perheen yhteisten iltaterioiden nauttiminen oli harvinaisempaa. Puolet leikki-ikäisistä käytti kasviksia lounaalla tai päivällisellä. Hedelmiä ja täysmehua käytettiin tyypillisimmin aamupalalla, välipalalla tai iltapalalla. Suurin osa leikki-ikäisistä sai leipärasvana kasvivasvavevitetä ja juotu maito oli suurimmalla osalla suositusten mukaisesti rasvatonta tai vähärasvaista. Sokeroitua virvoitusjuomaa tarjottiin vain harvoin aterioilla leikki-ikäisille, mutta viidennes leikki-ikäisistä nautti sokeroitua mehua välipaloilla. Lähes joka kymmenes leikki-ikäisistä lapsista sai päivän eri aterioilla keinotekoisesti makeutettuja light-juomia. Makeisten ja suklaan sekä makeiden välipalojen syöminen iltapäivän välipalalla yleistyi lapsen kasvaessa leikki-ikästä kouluikään. Lähes 90 prosenttia yksivuotiaista lapsista sai päivittäin D-vitamiinivalmistetta tai kalanmaksaöljyä. Vanhemmille lapsille annettiin D-vitamiinivalmistetta harvemmin, sillä enää 14 prosenttia viisivuotiaista sai päivittäin D-vitamiinivalmistetta. (Mäki ym. 2010, 88, 92–94.)

Karlingin ym. mukaan (2009, 223) ruokakulttuuri on viime vuosina muuttunut. Harvassa kodissa koko perhe kerääntyy enää yhteiselle päivälliselle, ainakaan arkisin. Lämmintä ruokaa ei myöskään valmisteta alusta alkaen päivittäin.

Tämän päivän haasteena ravitsemuskasvatuksessa on vanhempien tukeminen kasvatustyössä siten, että lapsen ruokatottumusten kehittymiselle rakennetaan vankka perusta arjen ruoanvalinta-, ruoanvalmistus- ja ruokailutilanteissa. (Nurttila 2001, 99).

Neuvoloissa tapahtuva terveyden edistämisen ravitsemusohjaus rakentuu ravitsemussuosituksille. Ravitsemussuositukset sisältävät tutkittua tietoa ravitsemuksesta, ravinnon koostumuksesta, ravintoaineista, niiden tarpeesta ja suositeltavasta saannista ne myös perustellaan yksityiskohtaisesti. (Haglund ym. 2010, 10.)

6 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämistyöni tarkoituksena on tuottaa opas leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta Lieksan lastenneuvolassa asioiville leikki-ikäisten vanhemmille ja sen myötä syventää omaa osaamistani tulevana terveydenhoitajana.

Kehittämistyöni tavoitteena on kehittää lastenneuvolatyötä ja kannustaa vanhempia oppaan avulla ylläpitämään terveellisiä ravitsemustottumuksia sekä ohjaamaan heitä parempiin terveysvalintoihin.

7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

7.1 Toiminnallinen kehittäminen

Kehittämistyöni menetelmänä on tuotokseen painottuva toiminnallinen opinnäytetyö. Se voi olla esimerkiksi ohjeistus tai ohje joka on suunnattu käytännön työelämään. Toteutustapana voi olla kansio, opas, kotisivut tai jokin järjestetty tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote. Tavoitteena on, että tuotos erottuu edukseen muista vastaavanlaisista tuotteista. Tuotoksen tulisi olla yksilöllisen ja persoonallisen näköinen. Toteutustapaa kannattaa miettiä tarkoin, jotta se palvelee kohderyhmää parhaiten. (Vilka & Airaksinen 2003, 51–53.) Tämän kehittämistyön tuotoksena on opaslehtinen leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta, joka Lieksan neuvolan terveydenhoitajat voivat antaa tietoa tarvitseville lastenneuvolassa asioiville leikki-ikäisten vanhemmille.

7.2 Tuotekehitysprosessi

Tuotekehitys on toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää uusi tai parannettu tuote. Tuotekehityksessä pyritään täyttämään asetetut tavoitteet niin hyvin kuin on teknisesti ja taloudellisesti mahdollista ja tarkoituksenmukaista. (Jokinen 2001, 9.) Sosiaali- ja terveysalan tuotteiden suunnittelu ja kehittäminen etenee tuotekehityksen perusvaiheiden mukaan. Tuotekehitysprosessi jaotellaan viiteen eri vaiheeseen: ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, tuotteen luonnostelu, tuotteen kehittäminen

sekä tuotteen viimeistely. Tuotekehitysprosessi edellyttää monien asiantuntijoiden välistä yhteistyötä sekä yhteydenpitoa erilaisiin sidosryhmiin. (Jämsä & Manninen 2000, 28–29.)

7.2.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideavaihe

Tuotekehitysprosessin käynnistämisen perusedellytys on se, että tuotteelle on olemassa tarve ja mielikuva sen toteuttamismahdollisuudesta (Jokinen 2001, 17). Kun varmuus kehittämistarpeesta on saatu, mutta ei ole löydetty vielä ratkaisukeinoja, käynnistyy ideointiprosessi eri vaihtoehtojen löytämiseksi. Vaihe voi olla lyhyt, jos kyseessä on olemassa olevan tuotteen uudistaminen vastaamaan käyttötarkoitustaan. Kehittäjät itse arvioivat ideoitaan ja lisäksi myös toimeksiantaja ja muut hankkeen toimeenpanoon osallistuvat antavat arvionsa. (Jämsä & Manninen 2000, 35, 38.)

Kehittämistyöni idea syntyi ja oppaan tarpeellisuus varmistui lastenneuvolassa työharjoittelun aikana, käytännön ohjaajani kanssa käydystä keskustelusta lapsiperheiden ravitsemuksesta ja lasten ravitsemustottumuksista. Lieksan lastenneuvolan terveydenhoitajat kokivat ravitsemusoppaan tärkeäksi, sillä he tarvitsevat vastaanotolla käytävien keskustelujen tueksi vanhemmille jaettavaa kirjallista materiaalia. Näin kehittämistarve oli tunnistettu. Aihe on mielestäni ajankohtainen ja tulevaisuuteen suuntaava, joten se herätti minun kiinnostukseni. Aiheen valinnassa on tärkeää, että se motivoi ja syventää omaa asiantuntemusta aiheesta.

Ideoimme lastenneuvolan henkilökunnan kanssa yhdessä, että voisin tehdä opaslehtisen, jossa kertoisin muun muassa lapsen ruokailun opetteluun vaiheista, lapsen maku-tottumusten kehittymisestä ja syömisestä pulmien ennaltaehkäisystä sekä leikki-ikäisen ruokavaliota koskevista suosituksista. Päädyin oppaan tuottamiseen, koska koin sen antavan konkreettista hyötyä toimeksiantajalle ja heidän asiakkailleen. Opaslehtinen on hyvä ja helppo keino asiakkaiden informoinnissa ja nykyaikainen tapa antaa ohjausta, koska siinä voi esittää tietoa tiivistetysti, mutta kuitenkin tarkasti. Lisäksi aineisto voi toimia muistin tukena.

Ideoita ja ajatuksia työn toteutuksesta kypsyin elo- syyskuun 2009 Lieksan lastenneuvolassa työharjoittelun aikana. Toimeksiantosopimuksen sain Lieksan neuvolasta kehittämistehtävän idean valmistuttua.

7.2.2 Luonnosteluvaihe

Tuotteen luonnostelu voi alkaa, kun tiedetään, millainen tuote on aikomus suunnitella ja valmistaa. Uutta tuotetta luonnosteltaessa on tärkeää ottaa huomioon eri ammattiryhmien ja yhteistyötahojen näkemykset ja ehdotukset tuotteen kehittämiseksi. Toimintaympäristöä ohjaavat säädökset, suunnitelmat ja ohjeet on tunnettava tuotetta suunniteltaessa. Organisaation linjaukset on otettava huomioon, kun suunnitellaan tuotteen sisältöä ja tyyliä. Linjaukset voivat vaikuttaa luonnosteluvaiheen ratkaisuihin. (Jämsä & Manninen 2000, 43, 48–49.)

Minun tuotekehitysprosessissani tämä sisälsi työelämäohjaajani lastenneuvolasta, ohjaavan opettajani ja opponenttini. Asiakkaitten eli varsinaisten käyttäjien näkökulman edustajina toimii lastenneuvolan henkilökunta.

Kehittämistyöni rajasimme työelämäohjaajani kanssa 1-6- vuotiaisiin terveisiin, normaalia ravintoa syöviin lapsiin, koska ohjaajani kanssa käydyn keskustelun myötä tulimme siihen tulokseen, että lapsen ravitsemusongelmat alkavat kehittyä jo varhaisessa leikki-iässä. Sovimme, että työssä ei tarkastella lasten erityisruokavalioita, esimerkiksi allergisen tai ylipainoisen lapsen ruokavalioita.

Toimeksiantosopimuksen ehtona oli se, että kehittämistehtävän tuotos toimitetaan Lieksan neuvolaan sähköisesti ja paperiversiona ja, että toimeksiantaja saa opaslehtiseen päivitysoikeuden. Toimeksiantajan kanssa sovimme, että opaslehtisen toteutuksessa tulee huomioida lehtisen ulkonäkö mustavalkoisena, kopiointi ja tulostus mahdollisuuksien vuoksi. Sisällöllisesti tuotteen tulee sisältää luotettavaa ja ajankohtaista tietoa.

Toimeksiantajan toiveena olisi ollut käsitellä myös liikunnan vaikutus leikki-ikäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen. Perehdyin kuitenkin tutkimuksiin ja aineistoihin ja koin, että opaslehtisen sisältö olisi liian laaja, jos käsittelisin myös liikuntaa.

Tuotteen asiasisällön selvittäminen edellyttää tutustumista aiheeseen liittyvään tutkimustietoon ja kirjallisuuteen. Sosiaali- ja terveysalan tuotteiden suunnittelussa ratkaiseva on viimeisimpien tutkimustulosten tunteminen. Lopullisen asiasisällön määrittävät kuitenkin kohderyhmä sekä työn tarkoitus ja laajuus. Informatiivisessa tuotteessa

keskeinen sisältö muodostuu tosiasioista, jotka pyritään kertomaan mahdollisimman täsmällisesti, ymmärrettävästi ja vastaanottajan tiedontarve huomioiden. (Jämsä & Manninen 2000, 47, 54, 56.)

Syksyllä 2009 aloitin tuotteen luonnostelun etsimällä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimustietoa ja syksyn kuluessa tein teoriaosuutta. Teoriakirjallisuutena käytin teoksia lasten ravitsemuksesta ja lapsille suunnatuista ravitsemussuosituksista, ruokailusta ja ravitsemuskasvatuksesta. Teoriaosuudessa kerron leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuosituksista, kuten ravintoaineiden saantisuositukset ja erityispiirteet. Teoriaosuudessa on myös tietoa leikki-ikäisen lapsen ruokailun kehittymisestä, maku- ja ruokatottumuksista, leikki-ikäisen syömispuolmista ja ravitsemuksellisista haasteista. Kun olin saanut teoratiedon koottua ja perehtynyt siihen huolella, aloitin oppaan tekemisen. Luonnosteluvaiheen jälkeen sain raakaversioin kehitettävästä tuotteesta.

Toukokuussa 2010 jätin työn tauolle henkilökohtaisista syistä ja palasin jälleen talvella 2011 työn pariin. Maaliskuu, huhtikuu ja toukokuu menivät tiiviisti kehittämistyön parissa, tehden korjauksia ja lisäyksiä työhön.

7.2.3 Kehittelyvaihe

Kehittelyvaiheessa edetään luonnosteluvaiheen aikana valittujen rajausten, ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden ja asiantuntijayhteistyön mukaisesti (Jämsä & Manninen 2000, 54).

Ravitsemusoppaan tein kokonaisuudessaan toukokuussa 2011. Opaslehtinen sisältää ajankohtaista tietoa leikki-ikäisen lapsen terveellisestä ravitsemuksesta. Leikki-ikäisellä tarkoitetaan tässä työssä 1-6-vuotiaita. Lehtinen sisältää myös ravitsemusohjeita, ravitsemuskasvatusta ja suosituksia muun muassa D-vitamiinista. Sisällön koostamista varten perehdyin ravintosuositukseen, 1-6-vuotiaiden lasten kehitykseen ja ravitsemuskasvatukseen.

Terveysaineiston esitystavan tulee olla selkeä. Tähän voidaan vaikuttaa ulkoasuun liittyvillä seikoilla. Sisältöä voidaan selkeyttää tekstityypin valinnalla ja tekstin koolla, tekstin asettelulla, kontrastilla, värien käytöllä ja havainnollistavalla kuvituksella. (Parkkunen ym. 2001, 15.)

Lehtisen toteutin A4 koossa. Fonttina käytin Times New Romania, koska se on selkeä ja helppolukuinen. Fonttikoot ovat 12 ja 14. Lehtiseen lisäsin muutamia kuvia Wordin ClipArt kokoelmasta ja Valtionneuvottelukunnan sivuilta, näin lehtisen ulkoasusta tulee mielenkiintoisempi ja houkuttelevampi. Opaslehtisen toteutin yhteistyössä Lieksan lastenneuvolan terveydenhoitajien kanssa.

7.2.4 Viimeistelyvaihe

Kun tuote valmistuu, käynnistyy sen viimeistely saatujen palautteiden perusteella. Viimeistely voi sisältää yksityiskohtien hiomista, käyttöohjeiden laadintaa tai päivittämisen suunnittelua. (Jokinen 2001, 96; Jämsä & Manninen 2000, 81.)

Ravitsemusopas oli tarkoitus koekäyttää Lieksan lastenneuvolassa, mutta tämä ei onnistunut aikataulun kireyden vuoksi. Olen antanut lastenneuvolan työntekijöille mahdollisuuden tuotteeseen tutustumiseen ja palautteen antamiseen työn loppuvaiheissa. Olen kiinnittänyt huomiota tuotteen myöhempään päivitykseen. Opaslehtinen tuotetaan niin, että toimeksiantajalle jää sähköinen versio. Näin toimeksiantaja voi tarvittaessa muuttaa asiasisältöä, jos jokin asia sisällössä muuttuu. Tämä lisää jatkossa opaslehtisen luotettavuutta ja käyttöarvoa.

Neuvolan terveydenhoitajat esilukivat opaslehtisen muutamaan kertaan, jonka jälkeen tein heidän ehdottamiaan muutoksia tekstin sisältöön. Saatu palaute oli positiivista ja tuotteeni nähtiin hyvänä ja käyttökelpoisena.

Viimeistelyvaiheen aikana esitin työni esitysseminaarissa toukokuussa 2011. Tällöin sain palautetta ohjaavalta opettajalta ja opponentilta. Saatujen palautteiden avulla viimeistelin kehittämistyöni. Tämän jälkeen tuotteeni jää Lieksan lastenneuvolan käyttöön.

8 TYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kehittämistehtävän luotettavuutta arvioitaessa tulee tarkastella lähdekirjallisuutta. Tutkimuskirjallisuuden selailu osoittaa, että kiinnostuksen kohdetta voi tarkastella monesta näkökulmasta. Kirjallisuuden valinnassa tarvitaan harkintaa, lähdekritiikkiä.

Tekijän on pyrittävä kriittisyyteen kun valitaan lähteitä ja tulkitaan niitä. Lähdemateriaalin luotettavuuteen liittyvät mm. sekä kirjoittajan että julkaisijan tunnettuus sekä lähteen ikä. (Hirsjärvi ym. 2005, 101–102.) Työssäni olen pyrkinyt olemaan kriittinen lähteiden suhteen. Olen tutustunut monipuolisesti lähdekirjallisuuteen, joten olen saanut kattavasti tietoa leikki-ikäisen lapsen kehityksestä ja terveellisestä ravitsemuksesta. Havaitsin leikki-ikäisten lasten ravitsemusta käsittelevää kirjallisuutta lukiessani, että monet teokset oli koottu samoista lähteistä, joten myös sisältö niissä oli hyvin samanlaista. Yritin poimia leikki-ikäisen lapsen ravitsemukseen liittyvästä laajasta aineistosta oleelliset asiat.

Eettiset kysymykset jäävät tässä työssä melko vähäisiksi, koska tarkoituksena oli oppaan tuottaminen kaikkien leikki-ikäisen vanhempien käyttöön. Kehittämistyötäni varten ei tarvinnut erillisiä lupia tai tehdä haastatteluja, joita varten olisi tarvinnut pohtia eettisyyskysymyksiä. Työssäni ei ole myöskään tarvetta käyttää kenenkään henkilökohtaisia tietoja, joten eettisyyttä ei ole tarvinnut pohtia siitä näkökulmasta. Eettisyyden kannalta on tietenkin tärkeä, että tuotoksen tieto on oikeaa ja luotettavaa.

9 POHDINTA

Lasten terveellinen ravitsemus on ajankohtainen aihe, koska lasten ravitsemuksella on pitkän ajan kuluessa kansantaloudellista merkitystä. Hyvien valintojen tekemiseen ohjaavat ruokavalinnat vaikuttavat tulevaisuudessa esimerkiksi diabeteksen ja sydän- ja verisunisairauksien esiintymiseen Suomessa. Lasten terveellinen ravitsemus on ajankohtainen aihe myös siksi, koska lasten ravitsemus on nostettu tärkeäksi puheenaiheeksi muun muassa lasten lisääntyneen ylipainon ja lisääntyneiden ruoka-aineallergioiden vuoksi. Yksi suurimmista haasteista on saada näiden sairauksien jatkuva lisääntyminen käännettyä laskuun ravitsemuskasvatuksella. Aron ym. mukaan (2005, 310) pitkäaikainen väestötasainen ravitsemusohjaus kannattaa keskittää annettavaksi nuorille perheille, koska lasta koskeva ohjaus antaa samalla mahdollisuuden vaikuttaa aikuistenkin ruokatottumuksiin. Neuvoloiden terveydenhoitajat ovat avainasemassa lapsen ja koko perheen ravitsemuskasvattajina, sillä he tavoittavat lähes kaikki lapsiperheet.

Tulevana terveydenhoitajana lähtökohtana työlleni oli huoli nykyajan leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta. Lasten syömisen pulmat, ruokailutottumusten epäedulliset muutokset sekä muutokset suhtautumisessa ruokaan ja yleisemmin syömiseen nousivat ajankohtaisiksi haasteiksi, jotka laittoivat myös minut pohtimaan, mitä asialle voitaisiin tehdä. Lisäksi on näkyvissä, että ravitsemukselliset erot, kuten lasten kasvisten ja hedelmien niukka käyttö ja makeiden ruokien, kuten mehujen, virvoitusjuomien ja makeisten kulutuksen kasvu liittyivät lasten perhetaustaan. Mielestäni leikki-ikäiset lapset voivat hyvin pärjätä ilman karkkia, sipsejä tai makeita virvoitusjuomia. Jos lapsi ei totu näihin varhaislapsuudessaan, niiden liiallinen käyttö pysyy helpommin aisoissa myöhemmälläkin iällä.

Vanhempien vaikutus leikki-ikäisen ravitsemukseen alkaa jo varhain, koska lapsi siirtyy noin yhden vuoden iässä samaan ravitsemukseen kuin muukin perhe. Joten, viimeistään lapsen täyttäessä vuoden, on vanhempien syytä tarkastaa onko perheen ruokailutavat ja tottumukset terveellisiä. Lapsen ruokavalion peruslähtökohtia ovat säännöllinen ateriaritmi ja ruokien monipuolinen tarjoaminen. Kiireinen elämänrytmi vaikuttaa perheiden arkeen ja esimerkiksi säännölliset ruokailuajat ja yhteiset ruokailuhetket unohtuivat. Vanhempien tulisi syödä yhdessä lastensa kanssa aamiaisesta alkaen. Selvät ruoka-ajat neljän tai viiden aterian päivärytmillä estävät leikki-ikäisen lapsen yksinäisen napostelun. Vanhemmat vaikuttavat keskeisesti lasten ruokatottumuksiin omalla esimerkillään. Tämän vuoksi koin oppaani olevan tarpeellinen, koska se sisältää perustietoa leikki-ikäisen ravitsemuksesta, normaalista ruokarytmistä sekä tietoa syömisen pulmien ennaltaehkäisystä. Oppaan tavoitteena on antaa vanhemmille tietoa terveellisistä ravitsemustottumuksista sekä ohjata heitä parempiin terveysvalintoihin.

Mielestäni leikki-ikäisten lasten ravitsemus on aiheena aina ajankohtainen ja tärkeä. Aiheesta on tehty useita aikaisempia tutkimuksia, projekteja, ohjeita sekä oppaita, mutta Lieksan neuvolan terveydenhoitajat kokivat, ettei heillä ole käytettävissä selkeää ravitsemusopasta lasten vanhemmille. Oppaani avulla haluan antaa terveydenhoitajille tukea ravitsemusohjauksen toteuttamiseen oleellisimpien perusasioiden osalta. Tämän opaslehtisen toivon auttavan terveydenhoitajaa konkreettisesti, eettisesti hyvän terveydenhuollon toteutuksessa.

Kehittämistyöni prosessi kesti noin puolitoista vuotta. Kehittämistyön tekeminen on ollut antoisaa. Työn tekeminen oli kasvattava kokemus, se vaati jatkuvaa suunnittelua, ajan löytymistä, paljon innostusta, motivaatiota ja jaksamista. Kehittämistyöni prosessi eteni henkilökohtaisista syistä aikataulusta jäljessä, mutta muutoin suunnitelman mukaisesti.

Oppaan tekeminen oli mielenkiintoista mutta suhteellisen vaikeaa. Tämä prosessi vaati syvällistä perehtymistä aineistoon sekä sisällönanalyysiin. Yhteistyötä työelämän ohjaajan ja ohjaavan opettajan kanssa olisi voinut olla enemmänkin. Vaikein tehtävä koko työprosessin aikana oli kirjoittaminen, koska toteutin kehittämistyön itselleni vieraalla kielellä eikä minulla ollut aikaisempaa kokemusta oppaan tekemisestä.

Kuluneen puolitoistavuoden aikana olen kasvanut ammatillisesti monella tavalla. Olen kehittänyt kirjoittajana sekä tiedon hankkijana. Työn tekeminen on lisännyt tietoa ja osaamistani muun muassa terveellisen ravitsemuksen ohjaajana ja valmentanut minua tulevaan työhöni terveydenhoitajana.

LÄHTEET

Arffman, Seija & Hujala, Noora (toim.) 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. 1. painos. Helsinki: Edita.

Arffman, Senja, Partanen, Raija, Peltonen, Heidi & Sinisalo, Laura (toim.) 2009. Ravitseminen hoitotyössä. 1. painos. Helsinki: Edita.

Aro, Antti, Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti (toim.) 2005. Ravitsemustiede. 2 uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Haglund, Berit, Huupponen, Terttu, Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen, Pirjo 2010. Ihmisen ravitseminen. 10. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy

Hasunen, Kaija, Kalavainen, Maija, Keinonen, Hilikka, Lagström, Hanna, Lyytikäinen, Arja, Nurttila, Annika, Peltola, Terttu & Talvia, Sanna 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hermanson, Elina 2007. Lapsiperheiden oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Hyytinen, Mila, Mustajoki, Pertti, Partanen, Raija & Sinisalo-Ojala, Laura (toim.) 2009. Ravitsemushoito-opas. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Ihanainen, Merja, Lehto, Marjaana, Lehtovaara, Armi & Toponen, Tiina 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. 2. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Jokinen, Tapani 2001. Tuotekehitys. 6. korjattu painos. Helsinki: Otatieto.

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kannas, Lasse, Eskola, Kari, Välimaa, Pia & Mustajoki, Pertti 2010. Virtaa. Terveyden perusteet. 1.painos. Jyväskylä: Atena.

Karling, Marjo, Ojanen, Tuija, Sivén, Tuula, Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2009. Lapsen aika. 12. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Koistinen, Paula, Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Kyttälä, Pipsa, Ovaskainen, Marja-Leena, Kronberg-Kippilä, Carina, Erkkola, Maijaliisa, Tapanainen, Heli, Tuokkola, Jetta, Veijola, Riitta, Simell, Olli, Knip, Mikael & Virtanen, Suvi 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008. Helsinki: Yliopistopaino.

Mäki, Päivi, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Kaikkonen, Risto, Koponen, Päivikki, Ovaskainen, Marja-Leena, Sippola, Risto, Virtanen, Suvi, Laatikainen, Tiina & LATE-työryhmä (toim.) 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. PDF-dokumentti. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.4.2011.

Nurttila, Annika 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, Mikael (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia: Palmenia kustannus, 99–142.

Parkkinen, Kirsti & Serti, Päivi 2008. Avain ravitsemukseen. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Otava.

Parkkunen, Niina, Vertio, Harri & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveysaineiston ja suunnittelun opas. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja-sarja 7/2001. PDF-dokumentti. http://www.health.fi/content/files/jul_laa_suunnitteluopas.pdf. Ei päivitystietoa. Luettu 8.4.2011.

Peltosaari, Leena, Raukola, Hilikka & Partanen, Raija 2002. Ravitsemustieto. 1. painos. Helsinki: Otava.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Helsinki: Edita Prima Oy.

Talvia, Sanna 2007. Ravitsemusohjaus lastenneuvolassa. Teoksessa Armanto, Annukka. & Koistinen, Paula (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 202–214.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukseen muutoksia. WWW-dokumentti. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=23892. Päivitetty 10.1.2011. Luettu 13.4.2011.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - Ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Prima Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011a. Ruokaympyrä 1998. WWW- dokumentti. [http:// www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ruokaympyra1998.gif](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ruokaympyra1998.gif). Ei päivitystietoa. Viitattu 8.4.2011.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011b. Ruokakolmio 1998. WWW- dokumentti. [http:// www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ruokakolmio1998.gif](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ruokakolmio1998.gif). Ei päivitystietoa. Viitattu 8.4.2011.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011c. Lautasmalli -valkoinen. WWW- dokumentti. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lautasmalli.vaaka.valk>. Ei päivitystietoa. Viitattu 8.4.2011.

Vilén, Marika, Vihunen, Riitta, Vartiainen, Jari, Sivén, Tuula, Neuvonen, Sohvi & Kurvinen, Auli 2008. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOYpro Oy

Vilkkä, Hanna, & Airaksinen, Tiina. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.



LIEKSAN NEUVOLA

2011

Terveysneuvonta

LEIKKI-ikäisten Lasten Ravitsemusopas

Terveellinen, säännöllinen ja tarpeeksi monipuolinen ruokavalio, sekä riittävä energian ja ravintoaineiden saanti antavat leikki-ikäiselle kunnan eväät kasvuun, kehitykseen ja liikkumiseen. Ravitsemustottumukset opitaan jo varhaislapsuudessa. Pieni ottaa mallia isosta kaikessa, jolloin vanhempien ja koko perheen ruokavalinnat, -puheet, -asenteet ja ruokailutilanne ohjaavat lapsen ruokatottumusten kehittymistä. Terveelliset tottumukset ja elämäntavat ovat myös aikuisiän terveyden ja hyvän olon perusta. Se minkä lapsena oppii, sen vanhana taitaa.

Syödään yhdessä

Yhteiset hetket ruokapöydän ääressä ovat päivän parhaita hetkiä. Leikki-ikäinen voi syödä samaa ruokaa ja samaan aikaan kuin muu perhe. Syökää yhdessä, kun se on mahdollista. Lapsi nauttii erityisesti kiireettömistä aterioista myönteisessä ja kannustavassa ilmapiirissä. Kurja ilmapiiri saa ruoankin maistumaan pahalta. Syöminen voi olla sotkuista, mutta lapsen tulee antaa syödä itse.

Säännölliset ateriat ja välipalat

Syömisen säännöllisyys on kasvavalle lapselle vielä tärkeämpää kuin aikuiselle. Säännölliset ruoka-ajat luovat turvallisuutta ja rytmittävät päivää. Pieneen vatsaan ei mahdu kerralla paljon ruokaa, siksi lapselle tulee nopeammin nälkä kuin aikuiselle. Jos ateriavälit venyvät jostain syystä liian pitkäksi, lapsi väsy ja kiukuttelee nälkäänsä.

Leikki-ikäisen hyvään ateriarytmiin kuuluvat aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Osa lapsista saattaa tarvita ylimääräisen välipalan aamu- tai iltapäivällä. Ilman säännöllisyyttä syömisestä voi tulla pelkkää napostelua.

Hyvä ruokavalio on kokonaisuus

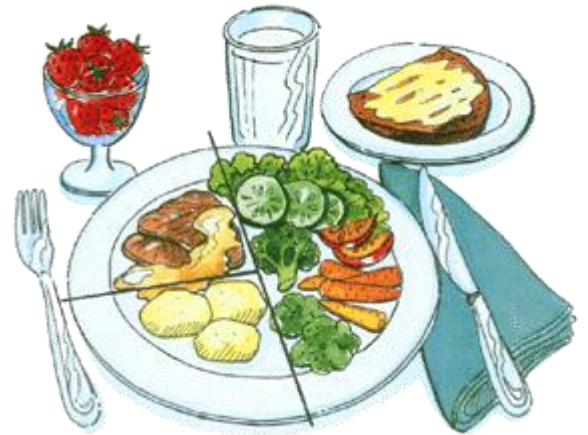
Hyvään ruokavalioon mahtuu monenlaisia ruokia: päivittäistä peruseruokaa ja juhlahetkien herkkuja. Leikki-ikäisessä kannattaa kiinnittää erityisesti huomiota lapsen ruokavalion monipuolisuuteen, riittävään kasvisten käyttöön, rasvan laatuun, sokerin ja makeisten määriin sekä liikkumiseen.

Monipuoliseen ruokavalioon kuuluu runsaasti täysjyvävilja-valmisteita leipänä ja puurona, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, vähärasvaisia maitovalmisteita, lihaa, kalaa, kanaa ja munaa sekä pehmeää kasvirasvaa. Jokaisella aterialla ei tarvitse tarjota näitä kaikkia. Monipuolisuus tulee päivittäisessä ja viikoittaisessa vaihtelussa.

Lautasmalli- malli hyvästä ateriasta

Lautasmallin avulla terveellisten aterioiden koostaminen on helppoa. Lautasmalli sopii koko perheelle, lapsen ruokamäärät ovat vain aikuisen annoksia pienemmät.

- Puolet lautasesta kasviksia paloina, raasteena keitettynä tai salaattina.
- Neljännes perunaa, riisiä tai pastaa.
- Toinen neljännes kala-, liha-, kana- tai munaruokaa. Vaihtoehtoisesti keittoa, laatikoruokaa tai puuroa.
- Ruokajuomana rasvaton maito tai piimä.
- Lisäksi leipä pehmeällä kasvisrasvaveititteellä.
- Marjoja tai hedelmiä jälkiruokana ja/tai välipalana.



Aterian eri aineosat asetetaan lautaselle erilleen.

Kuva: Lautasmalli.
Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Mitä lapsille välipalaksi?

Välipalojen tarkoitus on täydentää pääaterioita. Välipalojen laatu on yhtä tärkeää kuin pääaterioiden koostumus.

Hyvä välipala sisältää vaihdellen leipää tai puuroa, kasviksia, marjoja tai hedelmää sellaisenaan tai ruokina, maitoa tai maitovalmisteita, esimerkiksi piimää, jogurttia, viiliä ja rahkaa. Kaksi pientä välipalaa päivässä riittää.

Esimerkkejä välipalokokonaisuuksista:

- Muutama lusikallinen marjoja tai hedelmäsosetta piimän ja kaurahiutaleiden kanssa.
- Karjalanpiirakka, margariini, rasvaton maito, päärynä.
- Ruisleipä, margariini, kurkkuviipaleet, lehtisalaatti, kaakao.
- Murot, rasvaton maito, mandariini.
- Perunarieska, margariini, tomaatti, täysmehu, viili.

RUOAN VALINTA

Viljatuotteet

Tarjotaan lapselle aterioilla ja välipaloilla täysjyväleipää (ruis-, graham-, hiiva- ja näkkileipä) ja puuroja: niissä on kuitua, proteiinia ja rautaa, B-ryhmän vitamiineja ja E-vitamiinia.

Lapselle suositellaan leipä joka aterialla (4 viipaletta päivässä, osan voi korvata puurolla: 1dl puuroa= 1 leipäviipale).



Käytä tummaa riisiä ja makaronia.

Kuidut ovat hyväksi vatsantoiminnalle, verensokerin ja -rasvojen säätelylle.

Kasvikset

Kasviksia eli vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja voi syödä runsaasti joka aterialla salaattina, raasteina, paloina, leivällä leikkeleen tapaan, keitoissa, pata- ja laatikkoruoissa.

Päivässä tulisi nauttia noin viisi syöjän nyrkin kokoista annosta.

Kasviksissa on runsaasti C-vitamiinia, A-vitamiinin esiastetta karoteenia, kivennäisaineita ja kuitua.

Peruna on peruskasvis ja sisältää monipuolisesti ravintoaineita (mm. C-vitamiinia). Sitä voi käyttää keitettynä, soseena, uunissa tai mikrossa kypsennettynä, pata- ja laatikkoruoissa.

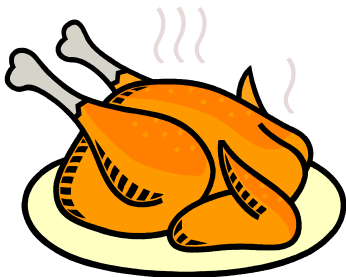
Yksi- vuotias voi syödä jo kaikkia kasviksia.



Kuva: Viisi kourallista.
Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Liha, kala, kana ja kananmuna

Lihaa, kalaa tai kanaa on hyvä nauttia pieniä määriä jokaisella päivän pääaterialla. Valitse vähärasvaisia valmisteita.



Lihasta, kalasta ja munasta saadaan proteiinia, B-ryhmän vitamiineja, rautaa ja muita kivennäisaineita.

Kala sisältää paljon D-vitamiinia ja elimistölle välttämättömiä tyydyttymättömiä rasvahappoja. Kalaa tulisi syödä vaihtelevasti 2-3 aterialla viikossa.

Broileria voi syödä useamminkin. Broilerin nahka on hyvä poistaa, koska se sisältää paljon haitallisia eli tyydyttyneitä rasvahappoja.

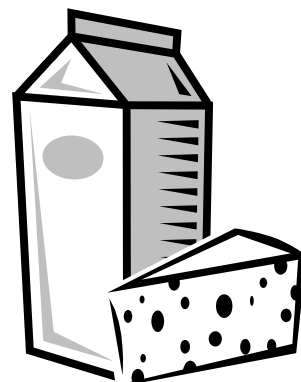
Makkaranruokaa sisältää kovaa rasvaa, runsaasti suolaa ja nitriittiä, jonka vuoksi sen käyttöä suositellaan rajoitettavaksi yhteen tai kahteen ateriaan viikossa.

Maksaruokaa tarjotaan vain 1-2 kertaa kuussa (liikaa A-vitamiinia).

Kananmunia voi syödä 2-3 kappaletta viikossa.

Maito ja maitovalmisteet

Leikki-ikäiselle suositellaan maitoa tai maitovalmistetta noin 5-6 dl päivässä sekä vähärasvaista juustoa 2-3 viipaletta päivässä. Juustoannoksen voi korvata maidollakin, 1 juustoviipale= 1dl maitoa.



LIITE 1(4). Ravitsemusopas

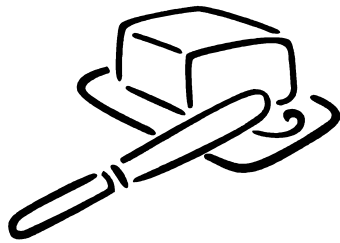
Maitovalmisteista saadaan proteiinia, B-vitamiineja ja lisättyä D-vitamiinia, kivennäisaineita, kuten kaliumia ja jodia sekä runsaasti kalsiumia. Kalsiumia tarvitaan luiden ja hampaiden kehittymiseen ja niistä huolehtimiseen.

Lapsille suositellaan rasvatonta maitoa ja piimää, rasvattomia ja vähärasvaisia ja maustamattomia maitotuotteita kuten jogurttia, viiliä ja rahkaa.

Alle 2- vuotiaalle lapselle, joka syö pelkästään rasvattomia maitovalmisteita, laitetaan leivälle tai mieluiten öljynä ruoan joukkoon 2-3 tl (10-15g) lisärasvaa päivässä.

Rasvat

Leikki-ikäiselle lapselle riittää 20-30g (4-6 tl) näkyvää rasvaa päivässä. Tähän määrään luetaan leivänpäällysrasva, ruoanvalmistuksessa, salaattinkastikkeissa ja leivonnassa käytetty rasva.



Rasva antaa ruokaan täyteläisen maun ja voimistaa ruoan aromia. Rasvoista lapsi saa elimistölle välttämättömiä rasvahappoja. Rasva sisältää runsaasti energiaa.

Lapsen ruokavaliossa pitäisi välttää kovien eläinrasvojen käyttöä ja turvata välttämättömien rasvahappojen saanti 60–80 % rasiamargariineilla ja kasviöljyillä.

Juomat

Vesi on paras janojuoma. Rasvaton maito ja piimä ovat suositeltavia ruokajuomia. Mehuissa ja limsoissa on sokeria ja turhaa energiaa ja ne sisältävät hampaille haitallisia sokereita ja /tai happoja. Ne sopivat vain juhla juomiksi. Tuoremehua voi tarjota laimennettuna enintään parilla aterialla.



D-vitamiini

D-vitamiinia tarvitaan luuston ja kasvun kehittymiseen. Sen puute aiheuttaa väsymystä, kasvun ja kehityksen häiriötä ja infektioherkkyyttä. Parhaat D-vitamiinin lähteet ravinnossa ovat kala sekä vitamiinoidut maitovalmisteet ja margariinit.

Tammikuussa 2011 Suomeen tulivat uudet D-vitamiinin käyttösuositukset. Alle kaksivuotiaalle suositeltu päiväannos on 10 mikrogramma ja 2-18 vuotiaalle 7,5 mikrogrammaa vuoden ympäri, liikasaannista ei ole riskiä vaikka samanaikaisesti saisi D-vitamiinia ravinnosta ja vitamiinoiduista maitotuotteista.

Fluori

Fluori vahvistaa hammaskiillettä ja estää myöhempää hampaiden reikiintymistä. Fluoria saadaan juomavedestä. Leikki-ikäisen fluorin saanti turvataan fluorihammastahnalla tai fluoritableteilla. Neuvolasta ja hammashoitolasta saa tarkemmat fluorinkäyttöohjeet.

Suola ja sokeri

Vähäsuolainen ruoka sopii koko perheelle. Kotiruokaan saa makua yrteillä ja pippureilla, maustevehanneksilla ja sipuleilla. Tavallinen ruokasuola korvataan mineraalisuolalla kotiruuassa. Valmisruoat, leivät ja leikkeleet on hyvä valita vähäsuolaisina.

Vältä runsasta sokerin käyttöä!

Sokeri sisältää pelkästään veren sokeripitoisuutta nopeasti kohottavaa hiilihydraattia ja energiaa eikä juuri muita ravintoaineita. Ruoan runsas sokeripitoisuus huonontaa ruoan ravintoainetiheyttä. Esimerkiksi makeiset, suklaa, maustetut viilit ja jogurtit, vanukkaat, jotkut murot ja myslit, hillot ja makeat leivonnaiset, limukat ja valmismehut sisältävät runsaasti sokeria.

RATKAISUJA RUOKAPULMIIN

Leikki-ikäisten lasten syömispulmat ovat usein ajoittaisia ja kuitenkin tavallisia vanhempien huolenaiheita. Ongelmina saattaa olla ruokahaluttomuus, valikoiva ruokailu, syömisestä kieltäytyminen tai salasyöminen.

Vanhempien ruokakäyttäytyminen vaikuttaa lapseen

Lapsi ottaa aikuisesta mallia kaikessa. Lapsi oppii pitämään niitä ruokia sopivina ja miellyttävinä, joita vanhemmat valitsevat. Vanhempien ja sisarusten asenteet ruokaa ja ruokailutilanteita kohtaan vaikuttavat lapsen maku- ja ruokatottumuksiin. Tämän vuoksi on tärkeää valita koko perheelle monipuolista ja terveellistä ruokaa, on hyvä miettiä, miten itse käyttäytyisi ruokapöydässä ja millaisen esimerkin haluaisi lapselleen antaa.

- Perhe syö säännöllisesti ruoka-aikoina. Ruokailuun on riittävästi aikaa, tunnelma on rauhallinen ja myönteinen. Syö lapsen kanssa, ainakin istu vieressä. Ruokatilanne ei ole pelkästään ravinnon hankkimista vaan myös vuorovaikutusta.
- Ruoka-ajoista ja ruokarajoista on pelisäännöt: sopimus arkiruoista sekä erityistilanteiden herkuista. Sääntöjen olisi hyvä koskea koko perhettä.
- Lasta kiitetään ja kannustetaan. Myönteiset ja toivottavat asiat huomataan, vahingot korjataan huomaamattomasti.

Aina ei maistu

Monet lasten ruokailuongelmat alkavat siitä, että vanhemmat mittaavat lapsen kasvatuksessa onnistumistaan tämän tyhjällä lautasella. Lapsen ruokahalu vaihtelee, tähän vaikuttavat muun muassa kasvunopeus, päivärytmin muutokset, ulkoilu ja unen määrä. Jos ruokarytmi on säännöllinen, lapsi osaa itse säädellä ruokamääriä. Jos lapselle ei ruoka maistu, sitä on turha tuputtaa tai pakottaa lasta syömään.

- Lapsi saa opetella syömään ja ottamaan ruokaa itse.
- Luota lapsen kykyyn arvioida oman kehonsa tarpeita.

- Lapsi saa valita ruokansa järkevissä, iän mukaisissa rajoissa, esimerkiksi ruisleipää tai hiivaleipää, maitoa tai piimää.
- Anna ensin lapsen itse yrittää syömistä, auta vasta sitten.
- Lapsi saa nousta pöydästä lopetettuaan syömisen. Lautasta ei ole pakko syödä tyhjäksi.
- Vaikka ruoka jäisi syömättä, ethän anna lapselle naposteltavaa tai ruokarytmi voi mennä sekaisin. Pieni, terveellinen välipala voi olla paikallaan. Suolaiset ja makeat naposteltavat kuten virvoitusjuomat, karkit, perunalastut, keksit, pitsat, jäätelöt ja vanukkaat eivät kuulu arkipäivään, koska ne voivat tuhota parhaankin ruokahalun.
- Jos ruoka ei maistu lounaalla, se ehkä maistuu päivällisellä sitäkin paremmin tai korvautuu seuraavana päivänä lisäannoksilla.
- Sairaana ruokahalu voi olla huono. Tärkeää, että lapsi juo riittävästi.
- Jos lapsi syö huonosti pitkän aikaa, ota yhteys neuvolaan.

Lapsi tottuu uuteen makuun maistelemalla sitä useasti

Lapsella voi olla uuden pelkoa, jolloin lapsi suhtautuu varauksellisesti uuteen ruokaan ja voi torjua sen.

- Lapsi tarvitsee 10–15 maistamiskertaa oppiakseen pitämään uudesta mausta.
- Uuteen makuun tottuu helpoiten, kun sitä tarjotaan tutun ruoan rinnalla.
- On tärkeää, että vanhemmat syövät samaa ruokaa.
- Maistamissopimus kannattaa tehdä, ruokaa saa jättää, jollei pidä siitä.

Älä koskaan pakota lasta väkisin maistamaan ruokaa, sillä hänelle voi kehittyä vastenmielisyys ruokaa kohtaan!

Ruoalla ei kannata palkita tai lohduttaa lasta

- Jos lasta palkitaan tai lohdutetaan ruoalla, hän oppii käyttämään sitä ratkaisuvälineenä.
- Ruoalla lohduttaminen voi antaa lapselle suruun tai kiukutteluun syömiseen toimintamallin, josta voi olla vaikeaa päästä myöhemmin eroon.
- Mikäli lasta lahjotaan herkuilla syömään tavallista ruokaa, hän pitää ruokaa entistäkin huonompana ja herkkua maukkaampana.

Palkitse lasta läheisyydellä, anna hänelle hellyyttä ja aikaa. Ruoka liittyy eri tilanteisiin, muttei tunteisiin.

Arjen askareisiin osallistuminen parantaa lapsen ruokahalua

- Lapsi kannattaa ottaa mukaan pieniin ruoanvalmistustehtäviin, leivontaan, pöydän kattamiseen ja keittiön siistimiseen.
- Jos perheessänne on mahdollisuus, ottakaa lapsi mukaan ruokaostoksille ja antakaa hänen tehdä pieniä valintoja. Näin lapsi voi suhtautua ennakkoluulottomammin ruokaan.

Leikki on lapsen työtä

- Lapsen päivittäinen touhuaminen vaikuttaa myönteisesti ruokahuluun.
- Ruoka-ajan lähestymisestä kerrotaan lapselle, jotta hän ehtii lopettaa leikin. Televisio suljetaan ruokailun ajaksi. Lelut eivät kuulu ruokapöytään.
- Kiukuttelevaa ja väsynyttä lasta lohdutetaan sylissä ennen ruokailua. Ruokaa ei ole lohtu.



Juhlat ovat juhlia

- Juhlissa ei tarvitse huolehtia ruoan terveellisyydestä ja monipuolisuudesta.
- Koko perhe voi syödä herkkuja.
- Välillä arkenakin juhlitaan. Perheessä kannattaa sopia yhdessä viikoittainen herkuttelupäivä.
- Tarjoathan kuitenkin oikeaakin ruokaa.



LAPSEN RUOKAILUN OPETTELUN VAIHEET

- 1-2 -vuotias.** Perheruokailu, säännöllinen ateriaritmi, toistuva tutustuttaminen uusiin ruokiin, omatoiminen ruokailu avustettuna.
- 2-3 -vuotias.** Omatoiminen ruokailu ja ruokatapojen vähittäinen vakiintuminen, haarukan käytön harjoittelu, kovien ruokien hyvä pureskelu, ruokien nimeäminen, ”ole hyvä” – ”kiitos”.
- 3-5 -vuotias.** Siisti ruokailu, keskittyminen ruokailuun, veitsen käytön harjoittelu, ruoan annostelun opetteleminen, ruoan kunnioittaminen.
- 5-6 -vuotias.** Itsenäinen ruokailu seurustellen ruokapöydässä, omatoiminen ruoan annostelu, leivän voitelu, perunan kuoriminen, pienet itsenäiset ruoanvalmistustehtävät.



Mikäli haluat lisätietoa lastasi koskevissa ravitsemusasioissa, voit aina kääntyä oman terveydenhoitajasi puoleen. Sen lisäksi voit tutustua mm. seuraaviin lähteisiin.

Kirjallisuus:

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T & Talvia S. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.

Nurttila A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, Mikael (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa.

Hyödylliset Internet-linkit:

Hyvä välipala. http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/yleista_tietoa/fi_FI/hyva_valipala/

Kotimaiset kasvikset. Kasvikset ja terveys. <http://www.kotimaisetkasvikset.fi>

Levitetään hyvää. <http://www.margariinitiedotus.fi>
-lapsi ja rasvat, lapsen ravitsemus

Maito ja terveys. <http://www.maitojaterveys.fi>
-kalsiuminsaanti-testi, artikkeleita ruokailusta

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Leikki-ikäisen ravitsemus.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/ravitsemus/

Suomen osteoporoosiliitto. http://www.osteoporoosiliitto.fi/luustoisenperhe-tietoa_lapsen_luustosta_ja_liikunnan_tarkeydesta

Suomen sydänliitto. Voi hyvin. Ruoka ja syöminen. <http://www.sydanliitto.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukseen muutoksia.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=23892

Valio. <http://www.valio.fi>.
-ruokaohjeita, tuotetietoa

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset. Vinkkejä viisaisiin valintoihin.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>

Ravitsemusoppaassa olevat kuvat:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Lautasmalli. Viisi kourallista.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut__opetusmateriaali/kuva-arkisto/

ClipArt kuvat.

Oppaan on laatinut vuonna 2011 Mikkelin ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja opiskelija Liudmila Turunen yhteistyössä Lieksan kaupungin neuvolahenkilöstön kanssa.