



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen kotona - vanhempien ja lasten kokemuksia

Peltola, Tytti

2011 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus kotona - vanhempien ja lasten kokemuksia

Tytti Peltola
Hoitotyön Ko.
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2011

Tytti Peltola

Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen kotona - vanhempien ja lasten kokemuksia

Vuosi 2011 Sivumäärä 53

Lapsena opituilla ravitsemustottumuksilla voidaan vaikuttaa aikuisiässä ylipainoon, sydän- ja verisuonitauteihin ja tyyppin 2 diabetekseen. Terveellisten ruokailutottumusten oppiminen lapsena edesauttaa hyödyntämään terveellisiä tottumuksia vielä aikuisena. Ravitsemuksen tarkoitus on fyysisen hyvinvoinnin ja sairauksien ehkäisyn lisäksi olla kokonaisvaltainen osa ihmisen hyvinvointia.

Tämä opinnäytetyö oli osa Lapsen ja nuoren hyvä arki 2008-2011 -hanketta. Työn tarkoituksena oli selvittää lasten ravitsemussuositusten toteutumista, kuulla lasten ja vanhempien kokemuksia ruokailutilanteista ja saada tietoa ruokailutilanteissa kohdattavista haasteista. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin haastattelemalla leikki-ikäisten lasten vanhempia ja havainnoimalla leikki-ikäisten lasten ruokailukäyttäytymistä. Kohderyhmään kuuluivat 1- sekä 3-4-vuotiaat lapset. Kaiken kaikkiaan haastateltiin kuutta perhettä, joissa oli seitsemän lasta. Aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä.

Tulokset osoittivat, että vanhemmat olivat huomioineet lasten ruokailutottumusten tärkeyden. Lasten käyttäytyminen vaihteli uhman vuoksi, mutta vanhemmat pitivät ruokailun säännöllisyyttä ja ateriovien noudattamista tärkeinä. Vanhemmat olivat asettaneet pitkän aikavälin tavoitteita ruokailutottumuksissa. He halusivat, että lapsi olisi ennakkoluuloton uusien ruokien kohtaan ja söisi kotiruokaa. Ravinnon monipuolisuus turvattiin kokoamalla ateriat lautasmallin mukaisesti. Lasten lautasmallin oli vanhemmille vieras. He eivät tienneet, miten se eroaa tavallisesta lautasmallista ja kuinka se kootaan. Ruokailutilanteissa lapsia ohjattiin oikeasta ja väärästä, kuten kiinnittämällä huomio kauniisiin pöytätapoihin. Lapset olivat kiinnostuneita ruokailusta ja vanhemmat ottivat lapset mukaan ruokapuuhiin. Perheet pyrkivät ruokailemaan yhdessä mahdollisuuksiensa mukaisesti. Ruokailutilanteissa liittyviä pulmia olivat kieltäytymiset ja rajojen kokeilu. Vanhemmat suosivat myönteisiä keinoja pulmia ratkaistaessa, kuten myönteistä ohjaamista.

Työn tuottamaa tietoa voivat hyödyntää sekä vanhemmat että terveydenhoitajat. Lapsiperheet voivat verrata tuloksia omaan kokemukseen ruokailutilanteissa ja terveydenhoitajat voivat hyödyntää opinnäytetyötä ruokailukäyttäytymisen ohjaamisessa ja ravitsemusneuvonnassa.

Asiasanat: Leikki-ikäinen, ruokailusuositukset, ruokailutavat

Tytti Peltola

Nutrition of preschool-age children at home- parents' and children's experiences

| Year | 2011 | Pages | 53 |
|------|------|-------|----|
|------|------|-------|----|

Childhood nutrition can influence nutrition, obesity, cardiovascular diseases and type 2 diabetes in adulthood. Eating habits should be learned as a child in order to easier adopt healthy eating habits. Nutrition is not intended solely to maintain physical well-being or prevent diseases, it is intended to be part of overall human well-being.

This is a qualitative study. It is part of the project "Good life for children and adolescents". The ultimate aim was to investigate the realization of nutritional recommendations for children, to describe the children's and parents' experiences of dining situations, and to learn about the challenges encountered in such situations. The data were collected by interviewing parents and pre-schoolers and by observing pre-schoolers at dinner table. The participants were one-year-old children and a group of three to four years old children. Six families with seven children were interviewed. The data were analyzed using a content analysis method.

The results indicated that the parents considered the children's eating habits important. The parents regarded regular meals and mealtimes as important. The parents had set long-term goals for children's eating behaviour. They wanted their children to be open-minded towards new food and eat home-cooked meals. The meals were prepared in accordance with the plate model. Children's plate model was unknown to the parents.

The parents did not know how the children's plate model differed from the common model and what it consisted of. During the meals the children were directed to proper behaviour at the table. The children were interested in eating and the parents prepared the meals with them. The families preferred to dine together, if possible. Eating problems were related to certain situations such as refusals and trying the limits. The parents preferred positive guidance in solving such problems.

The results can be used by parents and nurses. Families with children can compare the results in health and nutrition counselling.

Keywords: Preschool-age children, food recommendations, dietary habits

Sisällys

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Johdanto | 6 |
| 2 | Ravitsemus lapsen kasvun ja kehityksen tukena | 7 |
| 2.1 | Suosittelun mukainen ravitsemus | 7 |
| 2.2 | Ravitsemuksen vaikutus suuhun ja hampaisiin | 10 |
| 2.3 | Ateriat ja ruokailurytmi | 12 |
| 2.4 | Ruokailuun liittyvät pulmat | 14 |
| 3 | Lapsen kehitys ja ravitsemusohjaus | 16 |
| 3.1 | Leikki-ikäisen lapsen kehitysvaiheet ja ruokailu | 16 |
| 3.2 | Ruokailukulttuuriin rakentaminen | 20 |
| 3.3 | Vuorovaikutus ja ohjaus ruokailutilanteissa | 21 |
| 4 | Tarkoitus ja tavoite | 23 |
| 5 | Opinnäytetyön menetelmä ja aineisto | 23 |
| 5.1 | Laadullinen tutkimusote | 23 |
| 5.2 | Havainnointi ja haastattelu aineistonkeruumenetelmänä | 24 |
| 5.3 | Aineiston analyysi | 25 |
| 6 | Työn toteutus | 26 |
| 7 | Tulokset | 27 |
| 7.1 | Tulosten esittely | 27 |
| 7.2 | Arjen ravitsemuksen perusta | 28 |
| 7.3 | Ravinnon saannin turvaaminen | 29 |
| 7.4 | Ruokailukulttuuri | 33 |
| 7.5 | Ruokailupulmien huomiointi | 36 |
| 8 | Pohdinta | 38 |
| 8.1 | Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset | 38 |
| 8.2 | Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys | 41 |
| 8.3 | Lopuksi | 43 |
| | Lähteet | 45 |
| | Kuviot | 49 |
| | Liitteet | 50 |

1 Johdanto

Lapsuusajan ravitsemuksella voidaan vaikuttaa tulevaisuutta ajatellen aikuisiän ravitsemukseen, sillä lapsena opituilla tavoilla voidaan ehkäistä aikuisiässä ylipainoa, sydän- ja verisuonitauteja ja tyyppin 2 diabetesta. Ruokatottumukset on hyvä opetella lapsena, jotta terveellisten tapojen omaksuminen olisi helpompaa. Ravitsemuksella ei ole tarkoitus pelkästään ylläpitää fyysistä hyvinvointia tai ehkäistä sairauksia, vaan ravitsemuksen tarkoitus on olla kokonaisvaltainen osa ihmisen hyvinvointia. (Tuokkola 2010, 47.)

Lapsen kehitysvaiheisiin suhteutettuna riittäväällä ja suositusten mukaisella ravitsemuksella luodaan hyvät edellytykset kasvulle ja kehitykselle (STM 2004, 102). Ravitsemusneuvontaa on annettu neuvoloissa useita vuosia. Viimeisimmän ravitsemussuosituksen on julkaissut Valtion ravitsemusneuvottelukunta vuonna 2005. Julkaisun tavoitteena oli edistää suomalaista ruoka- ja ravitsemustietoutta sekä tukea myönteistä kehitystä ravitsemuksella. (Arffman 2010, 12.) Leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta on melko vähän tutkittua tietoa, sillä tutkimukset ovat pääosin olleet pieniä. Tutkimusmenetelmiä kuvaillaan haasteellisiksi, koska menetelmät ovat suunnattu aikuisille. Ei ole tietoa soveltuvatko ne lapsille. (KTL 2008b, 10.)

Ruokailutilanteet eivät ole pelkästään syömistä, siinä samalla kohdataan perheen arkisia asioita. Parhaimmillaan perhettä yhdistävät fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, mutta joukossa voi olla negatiivisävytteisiä asioita kuten työpaineita tai perheen rikkonaisuutta. Elämän rytmin säännöllisyydellä voidaan vaikuttaa säännöllisiin elintapoihin ja vahvistaa pelisääntöjä. Ruokailun säännöllisyys on kasvavalle lapselle tärkeää. Lapsi ei syö suuria annoksia kerralla ja kiukuttelu tai itku voi pelkästään johtua nälästä. Säännöllisyys tuo lapselle turvaa. Useimmissa perheissä noudatetaan viiden aterian rytmiä, jotta ruokailurytmi olisi säännöllistä. Ruokailutilanteissa vanhemmilla on suuri rooli vaikuttaa lapsen ruokailutottumuksiin. Tärkeimpinä tehtävinä ovat rajojen asettaminen, lapselle esimerkkinä oleminen, lohduttaa sekä palkita ja olla kannustava sekä myönteinen. (Talvia 2009, 206-207, 220.)

Opinnäytetyöni oli osa Laurea-ammattikorkeakoulun Lapsen ja nuoren hyvä arki - hanketta, joka toteutettiin Keski- ja Pohjois-Uudellamaalla vuosina 2008-2011. Keskeisin tavoite hankkeella oli kehittää yhteistyötä oppilaitosten ja työelämän koulutusalojen kesken sekä verkostoitua työorganisaatioiden kanssa. Lapsen ja nuoren hyvä arki - hankkeen avulla tavoitteena oli tarjota opiskelijoille mahdollisuuksia työskennellä monialaisissa tiimeissä, joissa keskitytään arjen haasteisiin ja niiden ratkaisuun. Hankkeessa oli erilaisia teemoja kohdistuen lapsiin ja nuoriin. Projektissa opiskelijoiden tavoitteena oli kehittää työelämän toimintatapoja, osallistua kehittämistyöhön, verkostoitua, tunnistaa ja ratkaista työelämän erilaisia haasteita, kehittää

innovatiivisia työkaluja ja menetelmiä sekä rakentaa muutosten sietokykyä. (Lapsen ja nuoren hyvä arki - hanke 2008-2011.)

Työn teoriaosassa tarkastellaan leikki-ikäisen lapsen normaalia ruokavaliota, ateriarytmiä ja lautasmaalia, suunhoitoa, ikäkehitystä, lasten ylipainoa, tyyppillisiä ruokailuun viittaavia pulmia ja vuorovaikutusta. Työssä ei käsitellä lasten erikoisruokavaliota, diabetesta tai allergioita. Tämän työn tarkoituksena oli selvittää leikki-ikäisten lasten ravitsemustottumuksia, kuulla vanhempien ja lasten kokemuksia ruokailutilanteista ja saada tietoa ruokailutilanteissa kohdattavista haasteista. Työn tuottamalla tiedolla on tarkoitus tuoda lasten vanhemmille ja terveydenhoitajille tietoa leikki-ikäisten lasten ravitsemustottumuksista.

2 Ravitsemus lapsen kasvun ja kehityksen tukena

2.1 Suositusten mukainen ravitsemus

Lapsen kasvaessa ja kehittyessä tarvitaan oikeanlaista ravitsemusta. Lapsen iänmukainen ja suotuisa kehitys turvataan monipuolisella ravinnolla ja säännöllisellä ateriarytmillä. (Nurttila 2003, 99.) Leikki-ikäiselle lapselle voi tarjota samaa ruokaa, kuin muullekin perheelle. Suotuisa ympäristö ruokailun oppimiselle ja ensisijaisesti ravitsevien ruokien tarjoaminen ovat aikuisen vastuulla. Myöhemmässä vaiheessa lapsi osaa säännöstellä annoksensa ja valita mitä syö. (STM 2004, 136.) Vaihtelevalla ruokavaliolla hän oppii syömään monipuolisesti ja tottuu uusiin ruokalajeihin. Aikuisiin verrattuna lapsilla on parempi aisti, koska he kiinnittävät enemmän huomiota ruoan näköön, väriin tai hajuun. Monipuoliset ruokatottumukset on helpompaa opettaa jo lapsena, sillä monet persoonalliset asenteet ja tavat muovautuvat jo leikki-ikäisenä. Monipuolisuuden toteuttaminen on haasteellisempaa jos heidän annetaan syödä miihialujensa mukaisesti. (Kylliäinen & Lintunen 2005, 123.)

Esimerkilliset ruokailutavat opitaan jo lapsuudessa vanhemmilta ja terveellisiä ruokatottumuksia noudatetaan aikuisena. Lasten ravitsemustilaa kuvaillaan nykyaikana hyväksi lukuun ottamatta D-vitamiinin saantia. Liikunnan puute ja runsasenergisten välipalojen napostelu on yleistynyt. Terveiden ja hyvinvoinnin edistämiseksi lapsi tarvitsee riittävästi ravintoaineita kasvamiseen. Energiantarve vaihtelee kausittain pituuden, painon, kasvunopeuden ja liikunnan mukaan. Kasvu voi olla välillä hitaampaa, mutta nopeiden kasvupyrähdysten aikana lapsi tarvitsee energiaa. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 131.)

Aikaisemmin "pulskaa" lasta pidettiin hyvinvoivana ja terveenä ja laiha lapsi huolestutti. Painonhallintatavat ovat jo lapsuuden ajoista opittuja tapoja ja useasti lasta lohdutetaan erilaisilla herkuilla. Syömään houkutteleva on yleistä. Tyyppillisesti jos lapsi ei suostu syömään tarjolla olevaa uutta ruokaa, häntä saatetaan houkutella syömään lempiherkkujaan käyttäen.

Houkuttelun vaarana saattaa olla, että lapsi voi helposti oppia inhoamaan tarjolla olevaa ruokaa. (Mustajoki 2003, 11-12.)

Suomessa lasten kolesteroliarvojen on mitattu olevan suurimpia maailmassa, vaikka mittarit vastasyntyneillä ovat samat koko maailmassa. Kolesteroliarvoihin vaikuttavat perintökijät, joissa suositaan tyydyttymättömiä rasvoja, kovia rasvoja sekä kolesterolia sisältäviä ruokavaliota. Kolesteroliarvoihin voidaan vaikuttaa vaihtamalla rasvan laatua ja siten edistää sydämen ja verisuonten terveyttä tyydyttäneillä rasvoilla. Lapsi voi nauttia jo leikki-ikäisenä tyydyttäneitä pehmeitä rasvoja. Makeiset ja leivonnaiset sisältävät runsaasti sokeria ja laskelmiensa mukaan sopiva määrä leikki-ikäiselle on alle 10 prosenttia päivän energiasta, esimerkiksi viisivuotiaan päivittäinen sokeriannos on 40 grammaa. Suolan käyttöä tulisi rajoittaa lapsilla. Suositeltu suola-annos on 2,5-3,5 grammaa päivässä. (Haglund ym. 2007, 131). Suolaa saadaan pääosin elintarvikkeista ja sitä tarvitaan aineenvaihdunnassa, mutta nuorena hallittu suolan käyttö ehkäisee kansansairauksia. Liiallisella suolan käytöllä voi olla yhteyttä myöhemmällä iällä korkeaan verenpaineeseen ja sydän- sekä verisuonitauteihin. Runsaan suolan käyttöä on rinnastettu ylipainoon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 33-34.)

Maitotuotteista tulisi valita vähärasvaisia tuotteita, sillä rasvaiset maitotuotteet sisältävät tyydyttymättömiä rasvoja (Hujala 2010, 60-61). Maitovalmisteissa on runsaasti kalsiumia, jota tarvitaan luumassan rakentamiseen ja osteoporoosin ehkäisyyn. Luumassan lujittumiseen ja imeytymiseen tarvitaan myös D-vitamiinia, jota maitovalmisteet sisältävät. (Valio Oy 2011.) Tavallista maitoa voi antaa lapselle noin vuoden ikäisenä. Leikki-ikäiselle lapselle sopiva päiväannos maitoa on viidestä kuuteen desilitraa. Maitovalmisteiden tarjoamisen voi aloittaa totuttelemalla hapanmaitovalmisteilla kuten maustamattomalla viilillä, jogurtilla tai piimällä. Päiväannoksen maitovalmisteiksi lasketaan mukaan myös vellit. Jos lapsi juo vähärasvaista maitoa, ruokaan voi lisätä öljyä kahdesta kolmeen teelusikallista tai pehmeää rasvaa. Maito olisi hyvä tarjota mukista tai nokkamukista. (Haglund ym. 2007, 126.) Suomessa D-vitamiinin käyttöä on suositeltu jo vuosikymmenien ajan. Uusien suositusten mukaan D-vitamiinia tulisi käyttää koko kasvuiän ajan, jotta vitamiinin saanti olisi turvattu. Aikaisemmin tärkeimmät kohderyhmät olivat imeväisikäiset, pienet lapset sekä raskaana olevat naiset. Suositusten mukaan alle kaksivuotiaat lapset tarvitsevat D-vitamiinia jo kahden viikon ikäisestä lähtien 10 mikrogrammaa ympäri vuoden. Annostus ei ole riippuvainen tarjottavista ruoista. 2-18-vuotiaille suositeltu ympärivuotinen annostus on 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitamiinin käyttöä on tutkittu turvalliseksi muiden vitamiinoidujen maitojen tai rasvojen rinnalla, yliannostuksen riskiä ei ole. Ainoana poikkeuksena on runsaasti vitamiinoidut tuotteet, jotka saattavat aiheuttaa yliannostuksen riskin. (THL 2011.) D-vitamiini on kytköksissä lapsen luuston kehittymiseen ja kasvuun. Ilman riittävää D-vitamiinin saantia kalsiumin imeytyminen luustoon häiriintyy, jolloin vitamiinin puute voi aiheuttaa riisitautia, motorisen kehityksen hidastumista ja infektiolttiutta. (Axellus Oy 2009.)

Ensimmäisiksi lisäruoiksi sopivat miedot kasvisruoat ja marjat. Peruna on sopiva vaihtoehto makunsa puolesta ennen marjoja tai hedelmiä, sillä makeiden ruokien jälkeen lapsen on vaikeampi totutella neutraaliin makuun. Kasvisvalikoima on ravitsemuksellisesti monipuolista jo imeväisikäiselle ja siihen olisi hyvä totuttaa vähitellen. Hyviä esimerkkejä kasvisvalikoimaan ovat porkkana, kukkakaali, parsakaali, ruusukaali, maissi, kurkku, palsternakka, leikkopavut, bataatti, maa-artistokka ja tomaatti sekä kasvispakasteita voi käyttää soseiden yhteydessä. Marjat ja hedelmäruoat ovat helppoja tarjottavia ja parempia ravintosisällöltään kuin mehut. Niitä voidaan tarjota soseina, raasteina tai tuorekiisseleinä. Kasviksia suositellaan myös pureskeltaviksi välipaloiksi joko viipaleina tai lohkoina. Sopivia marjoja ovat vadelma, mustikka, herukat, karviainen, lakka, karpalo, puolukka, ruusunmarja sekä mansikka. Hedelmistä parhaiten sopivat banaani, omena, luumu, päärynä, ananas, kiivi, persikka, aprikoosi ja sitrushedelmät. Lapsille suositellaan noin viittä kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta päivittäin. (STM 2004, 124-125; Nutricia Baby Oy 2011.) Lapsille sopiva annoskoko kasviksia on lapsen kourallinen, jolloin annoskoko kasvaa lapsen kasvaessa. Lapsille suositeltu päivittäinen annosmäärä kasviksia on kuusi kourallista. Annoksiin ei lasketa perunaa. (Arffman 2010, 13.)

Liharuoiksi sopivat porsas, nauta, kana, kalkkuna, kala ja kananmuna. Ruokien tulisi olla maustamattomia ja ne tarjotaan aluksi soseina. Riistaruoat sopivat myös lasten ruokavalioon. Totuteltaessa liharuokiin annoskoko on yleensä teelusikallinen eli noin viisi grammaa. Alle yksivuotiaan sopiva mitattu ateriamäärä lihaa on 1-1,5 ruokalusikallista. Kalaruokia suositellaan tarjottavaksi kahdesta kolmeen kertaan viikossa. (STM 2004, 125.) Liha- ja kalatuotteet ovat hyvä proteiinin eli valkuaisaineiden lähde, joita tarvitaan rakennusaineena. Proteiinilla on useita tehtäviä, joita ovat muun muassa muodostaa ja uusia kudoksia lapsen kasvun aikana, lisätä vastustuskykyä, toimia ravintoaineiden kuljettimina ja edesauttaa valmistamaan entsyymejä ja hormoneja elimistössä. (Ruokatieto yhdistys Ry 2011.) Kalatuotteet sisältävät proteiinin lisäksi vitamiineja, kivennäisaineita sekä pitkäketjuisia rasvahappoja. Rasvahappojen tehtävänä on edesauttaa lapsen näkökyvyn kehittymistä, joka on erityisen tärkeää raskauden loppuvaiheessa ja keskosvauvoilla. Kalaruokavalion on tutkittu ehkäisevän kansansairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Turvallisimmiksi kaloiksi on luokiteltu kasvatettu tai viljelty kala, sillä ne ovat puhtaimmin kasvatettuja, eikä niissä ole ympäristömyrkyjä. (Pilttiipiiri 2011.)

Viljavalmistteet ovat erinomaisia energianlähteitä ja niistä saa monenlaisia ravintoaineita. Ne sisältävät B-vitamiinia, hiilihydraatteja kuten tärkkelystä ja kuituja sekä useita kivennäisaineita. Vellejä voi tarjota jo viiden kuukauden ikäisestä lähtien. Tänä päivänä kuituja saadaan liian vähän, sillä puurojen ja leivän sijasta syödään keksejä ja muroja, jotka ovat makeita ja kuituköyhiä viljavalmistteita. (Holm & Kempainen 2010.) Viljavalmistteita suositellaan aluksi valmistettavan veteen. Ruokailua opetellessa puurot sopivat hyvin kiinteään rakenteensa vuok-

si. (STM 2004, 126.) Viljavalmistetta tarjottaessa monipuolisuutta voidaan pitää yllä vaihtelemalla välillä eri viljatuotteisiin. Viljavalikoimasta löytyy kauraa, ohraa, vehnää, riisiä, maisia, hirssiä ja tattaria. Nykytutkimuksien mukaan kauraa suositellaan käytettäväksi, sillä sen ei ole havaittu aiheuttavan keliakian eli suolinukan vaurioiden oireita. Keliakia tapaukset ovat harvinaisia Suomessa alle kaksivuotiailla. On todettu, että yksi pikkulapsi tuhannesta sairastuu keliakiaan. (Holm & Kemppainen 2010.)

Imeväis- ja leikki-ikäisille lapsille epäsopiviksi raaka-aineiksi on luokiteltu nitraattipitoisia raaka-aineita kuten lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali ja nokkonen tai juuresmehut. Niitä ei suositella nautittavaksi huonon sulavuuden vuoksi. Nitraattia ja solaniinia esiintyy runsaasti varhaisperunoissa, siksi niitä ei ole hyvä tarjota leikki-ikäisille. Lisäaineita tulisi välttää. Niitä esiintyy yleensä mehuissa ja hedelmäsäilykkeissä. Tuoreita herneitä voi käyttää pieninä määrinä soseissa, mutta papukasveja ei suositella huonon sulavuuden vuoksi. Sienissä saattaa olla luontaisesti haitallisia aineita tai raskasmetalleja, eikä niiden turvallisuudesta ole vielä tietoa. Ituja ei suositella salmonellan vaaran vuoksi ja pähkinää ei suositella hengitysteihin kulkeutumisen riskin sekä hometoksiinin vuoksi. Raparperi ja kaakao sisältävät runsaasti oksaalihappoa ja teetä ei suositella kofeiinin vuoksi. Maksaruokia tulisi välttää runsaan A-vitamiinin ja raskasmetallien vuoksi. Suolapitoisia ruokia tai mausteita ei suositella lainkaan alle yksivuotiaille. Makkarat ja juustot sisältävät runsaasti suolaa. (STM 2004, 123-124.)

2.2 Ravitsemuksen vaikutus suuhun ja hampaisiin

Suun ja hampaiden hyvällä perushoidolla voidaan ehkäistä monia sairauksia. Suuta pidetään porttina ihmisen terveyteen ja suunhoitoon tarvitaan jatkuvasti tietoa. Monet taudit kulkeutuvat suun kautta ja saattavat uhata kokonaisterveyttä. Yleensä riittävä tieto ravinnosta ja suun puhdistuksesta edesauttavat ehkäisemään sairauksia. (Hakala 2009, 247.) Hampaiden ja suunhoitoon olisi hyvä perehtyä jo raskausvaiheessa, jolloin lapsen ja aikuisen suun hyvinvointiin keskitytään syntymästä lähtien. (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä 2011.) Lapsen syntyessä normaalifloora alkaa kehittyä ensimmäisten tuntien aikana ja sitä jatkuu noin seitsemään ikävuoteen saakka. Syljen tehtävänä on huuhdella suuta, suojata hampaita ja limakalvoja sekä estää tauteja pääsemästä elimistöön. Ensimmäisiä hampaita eli maitohampaita alkaa puhjeta 4-11 kuukauden ikäisenä ja vuoden ikäisenä lapsella on kolmesta kuuteen hammasta. Hampaiden puhkeaminen alkaa alahampaista ja maitohammasvaihe voi jatkua kuuteen ikävuoteen saakka. Hampaiden puhkeaminen voi tuottaa erilaisia oireita. Etuhampaiden puhkeaminen tuottaa harvemmin oireita ja poskihampaiden puhkeamisvaiheessa tyypillisiä oireita ovat ruokahaluttomuus tai levottomuus. Ikenet voivat olla pingottuneet sekä hematoomaiset ja syljen erityis voi lisääntyä. Tässä vaiheessa esineiden pureskelu on tavallista oireiden helpottamiseksi. Ienkipujen lievitykseen sopii jääkaapissa viilennetty purulelu. (Hakala 2009, 247-249.)

Suun terveysneuvonta aloitetaan jo odotusvaiheessa. Neuvonnalla pyritään ehkäisemään iensairaustartuntoja. Tutin käytöstä ja parentaviasta mainitaan tässä vaiheessa ensimmäistä kertaa. Terveysneuvonnassa huomioidaan vanhempien kariesaktiivisuus, tupakointi, iensairaudet sekä muiden perheen lasten suunterveys. Vastasyntyneestä toiseen ikävuoteen saakka lasten suunhoidossa tavoitellaan normaalia parentaelinten kehittymistä sekä purennan terveyden ylläpitämistä ja edistämistä. Terveysneuvonnan keskeisimpiä asioita ovat bakteerisairaudet ja niiden syntyminen, hampaiden puhdistus, ravinto, tutin merkitys ja muut suun terveyttä edistävät tekijät. Hampaiden harjausta suositellaan jo ensimmäisen hampaan puhjetessa ja harjaan totuttelu on hyvä aloittaa aamuin illoin. Tutin käyttöä suositellaan rajoitettavaksi, jotta käyttö ei aiheuttaisi haittaa purennan kehittymiselle. Tutista suositellaan luopuvan viimeistään kahdenvuoden ikäisenä. (Hakala 2009, 250-251.) Suusairaudet tarttuvat herkästi syljen välityksellä, jolloin vanhempien tulisi huomioida tutin ja ruokailuvälineiden hygieniää. Hyvä keino välttää tartuntariskiä on, ettei vie lapsen ruokailuvälineitä tai tuttia aikuisen suuhun. (STM 2008.)

Vanhempien vastuu lapsen suunhoidosta lisääntyy lapsen vanhetessa. Hampaita harjoitellaan harjaamaan aluksi vanhempien seurassa. Puhdistuksen tehtävänä on poistaa sairauksia aiheuttava bakteerimassa sekä ennaltaehkäistä hampaiden reikiintymistä ja iensairauksia. Harjauskertoja tulisi olla vuorokaudessa vähintään kaksi ja harjauksen kesto kaksi minuuttia. Vanhempien olisi hyvä harjata lasten hampaat vähintään kerran päivässä kahdeksaan ikävuoteen saakka. Kolmevuotiaalle voi opettaa harjaustekniikkaa edestakaisin liikkein ja aamuisin lapsi voi suorittaa harjaamisen itsenäisesti. Happohyökkäyksiä estäessä iltaisin hampaat tulee harjata vasta puolituntia aterian jälkeen, mutta aamulla hampaat voidaan harjata ennen aamiaista, jolloin suun huuhtelu vedellä riittää aterian jälkeiseen pesuun. (Hakala 2009, 252.)

Runsas sokerin käyttö on hampaille haitaksi, sillä se aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja syövyttää hammaskiillettä. Sokeri heikentää ruokavalion ravintosisältöä. (Kylliäinen & Lintunen 2005, 20.) Makeiden välipalojen tarjoamisen vaarana on yleensä lapsen ruokahalun heikkeneminen tai ne ovat haitaksi hampaille. Makeiden vähentämiseksi suositellaan karkkipäivää, jolloin lapsi saa herkutella. Mehuja tai limonadeja ei suositella janojuomaksi, vaan raikasta vettä. (Katajamäki 2004, 69.)

Ksylimetalli palauttaa suun pH:n eli happamuustason normaaliksi aterioiden jälkeen ja se on hyvä suoja kariesta vastaan. Ksylimetallia suositellaan makean korvikkeeksi alle kouluikäisenä. Käyttö voidaan aloittaa jo puolentoista vuoden ikäisenä pieninä määrinä noin yhden milligramma verran kolmesti päivässä. Purukumin käyttöä suositellaan pureskeltavaksi kymmenestä viiteentoista minuuttia. Purukumin vaihtoehtona ovat imeskeltävät ksylimetallipastillit. Ksylimetalliannoista ei tulisi ylittää yli kymmenen milligramman, sillä suuret annokset saattavat aiheuttaa ilma-

vaivoja tai ripulia. Fluoria on jo ihmisessä ennestään, koska se on luonnossa esiintyvä hivenaine. Fluoria tulisi olla riittävästi elimistössä, mutta sen liiallinen saanti voi hidastaa tai heikentää hampaiden ja luuston kehitystä. Fluorin tehtävänä on ehkäistä hampaiden reikiintymistä ja huolehtia kiilteestä. Fluoripitoisuudet vaihtelevat hammastahnoissa ja kotitalouksien kivi- ja keraamisissa saattaa esiintyä fluoria, jolloin fluorinkäyttöä tulisi rajoittaa. Alle kouluikäiselle tai alle 16-kiloiselle lapselle ei suositella fluoripitoista vettä. Fluorihammastahnan käyttö voidaan aloittaa puolentoista vuoden ikäisenä, kun hampaat ovat alkaneet puhkeamaan. (Hakala 2009, 252-253.)

2.3 Ateriat ja ruokailurytmi

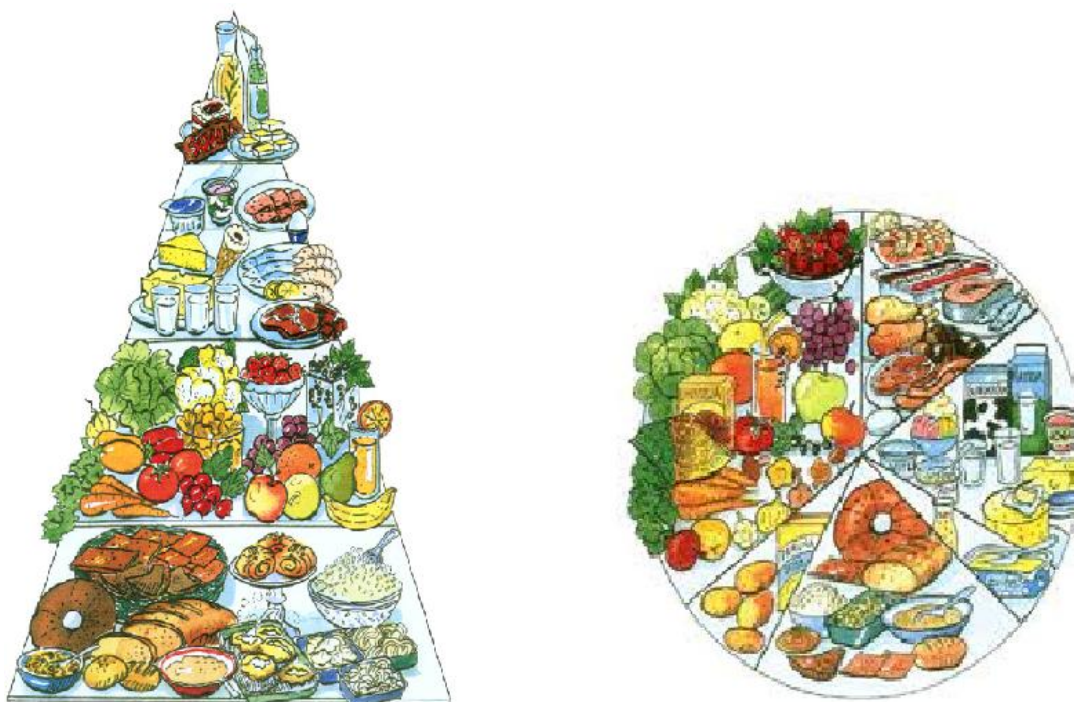
Lapsen paino kolminkertaistuu ensimmäisenä ikävuotena ja taidot karttuvat nopeasti. Nopean kasvun vuoksi lapsi tarvitsee runsaasti energiaa, jotta kasvu ja kehitys ovat johdonmukaista. Energian tarpeen mittaamiseen on erilaisia mittareita, joista parhain mittari on seurata lapsen fyysistä kehitystä mittaamalla painoa sekä pituutta. (Tuokkola 2010, 47-48.) Monipuoliset kokemukset ruoasta ja ruokailusta kehittävät lapsen ruokatottumuksia, sillä vaihteleva kotiruoka avartaa makumaailmaa. Kun lapsi opettelee syömään, hän ensin maistelee, haistelee, tunnustelee ja katselee ruokaa. Ruokailuun liittyvät asiat voivat olla hänestä mieluisia. Astioilla ja ruokailuvälineillä voi leikkiä ja matkia. Vanhempia kannustetaan ottamaan lapsi mukaan ruokapuuhiin, jotta arvostus ruokaan heräisi. Vanhempana lapsi voi osallistua pöydän kattamiseen tai valitsemaan kaupasta mieluisia vaihtoehtoja. (STM 2004, 139.)

Ruokahalu ei ole päivittäin samanlaista, sillä siihen voi vaikuttaa erilaiset tekijät kuten kasvunopeus, päivärytmin vaihtuminen, ulkoileminen, terveyden tila tai unen määrä. Energiansaanti tai -laatu vaikuttaa ruokailuun, jolloin lapsi ei syö päivittäin tasaisesti, sillä kylläisyyden- ja näläntunne säätelevät lasta. Ei ole vaarallista, jos lapsi syö toisena päivänä enemmän tai vähemmän. Aikuisen ei tule tuputtaa lapselle ruokaa tai kiirehtiä ruokailussa, ettei luontainen säätelykyky häiriinny. (STM 2004, 139-140.) Vanhempi saattaa huolestua herkästi lapsen syömättömyydestä, mutta hän syö silloin kun on nälkä. Päivittäinen ruokarytmi helpottaa lasta sisäistämään ruokailuajat ja säännöllisyydellä turvataan vuorokausirytmii, jolloin vatsantoiminta, ruokahalu ja unirytmii vakiintuvat. Ruokarytmi on hyvä säilyttää myös viikonloppuisin, sillä makeis- ja herkuttelupäivät ovat yleensä silloin. (Nurttila 2001, 116 & Kylliäinen & Lintunen 2005, 124.)

Ateriarytmi tuo lapselle turvallisuuden tunnetta päivittäisessä elämässä. Ateriarytmiä rakentaessa on hyvä aloittaa lisäämällä ensin kiinteäruoka, joko lounas- tai päivällisaikaan ja vähitellen päivärytmiin lisätään aamu- ja iltapuuro. Tavoitteena on rakentaa viiden aterian rytmi. Rintaruokittava lapsi ruokitaan tarvittaessa aterioiden välillä tai jälkeen. Joskus rytmisissä voi

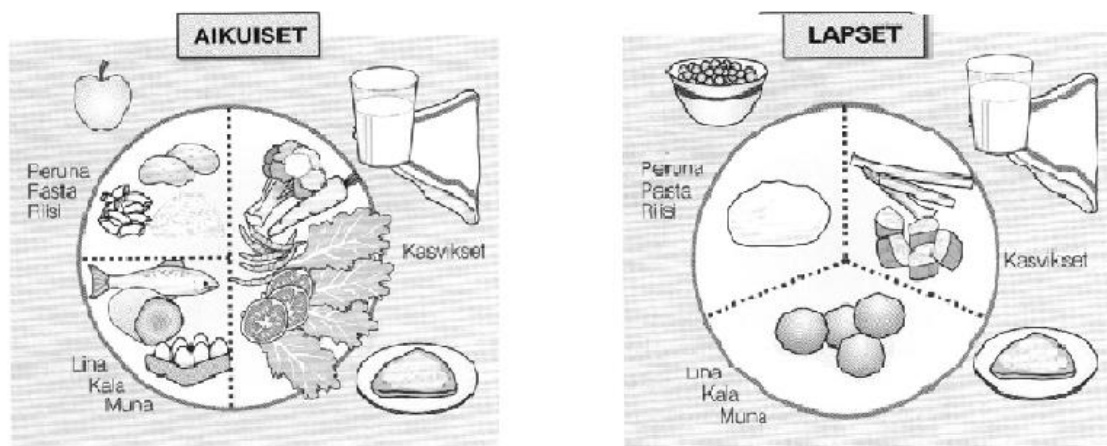
olla poikkeuksia kuten juhlia. Satunnaisesti niitä ei pidetä haitallisena, sillä rutiininomaisilla tavoilla lapsi kestää isompiakin muutoksia. (Tuokkola 2010, 56-57.)

Ateriasuosituksia voidaan havainnollistaa käyttämällä ruokakolmiota, ruokaympyrää tai lautasmallia. Ruokaympyrällä kuvataan aterian monipuolisuutta lohkoilla, joista voidaan valita päivittäiseen ruokavalioon elintarvikkeita. Ruokakolmiolla (Kuva 1) kuvataan neljää eri tasoa, joissa luokitellaan ateriakokonaisuudet tärkeysjärjestyksessä. Kolmion alimmaisena ovat viljavalmisteet ja peruna, joita suositellaan nautittavaksi jokaisella aterialla. Toisella tasolla ovat vihannekset, joita suositellaan nautittavaksi päivittäin. Kolmannella tasolla ovat maitovalmisteet ja sekä liha- että kalatuotteet, joista suositellaan valittavaksi vähärasvaisimmat vaihtoehdot ja neljännellä tasolla ovat sokeria ja rasvaa sisältävät tuotteet. Niitä suositellaan käytettäväksi vähän runsaan energian vuoksi.



Kuva 1. Ruokakolmio ja ruokaympyrä (VRN 2011).

Ruokaympyrän (Kuva 1) avulla voidaan vaihdella eri ateriakokonaisuuksia, jolloin ruokavalion vaihtelevuus toteutuu. Lautasmallilla (Kuva 2) kuvataan ateriakokonaisuutta. Lautasmalli koostuu oikeaoppisesti niin, että puolet lautasesta sisältää kasviksia, neljännes on varattuna kala- tai liharuoalle ja toinen neljännes varataan perunalle, riisille tai pastalle. Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu pari palaa leipää ja juomana suositellaan rasvattomia vaihtoehtoja, joko maitoa, piimää tai vettä. (Kylliäinen & Lintunen 2005, 94-95.) Lasten lautasmalli eroaa aikuisien lautasmallista siten että, lasten lautanen täyttyy jokaiselta osalta kolmanneksen. Annosjako turvaa suositukset, jolloin lapsi saa riittävästi energiaa ja proteiinin tarve täyttyy. (Arffman 2010, 18.)



Kuva 2. Aikuisten ja lasten lautasmalli (Arffman 2010, 19).

2.4 Ruokailuun liittyvät pulmat

Leikki-ikäisillä on satunnaisesti syömispulmia ja tyypillisimpinä ovat syömisestä kieltäytyminen, ruokahaluttomuus, ruoan valikoiminen ja ruokailutilanteissa häiriköiminen. Muita lasten ruokailutilanteita hankaloittavia pulmia tuottavat salasyöminen, ahmiminen, liika syöminen ja epäsozivien aineiden syöminen. Tilapäistä ruokahaluttomuutta aiheuttavat sairastuminen esimerkiksi kuume tai korvatulehdus. (STM 2004, 145.) Vanhempien mielestä parhaimpia keinoja saada lapsi syömään ovat maistamaan kehottaminen, kehuminen, kannustaminen ja lupa olla syömättä, jos maistaa tarjottua ruokaa. Huonoimmiksi keinoiksi vanhemmat ovat luokitelleet nalkuttamisen, arvostelemisen, uhkailun ja vakuuttelun. Valitettavasti kielteisiä tapoja käytetään enemmän, vaikka ne eivät toimi. Arkielämässä tutkittujen ruokailukäytösten mukaan ristiriitaa on eniten tavoitteiden ja toteutuneiden käytösten välillä. (Nurttila 2001, 114.) Tyypillisiksi pitkän ajan tavoitteiksi on lueteltu ruokailutilanteissa vakiintunut vaihteleva ruokavalio, nirsoilun välttäminen, lapsen auttaminen tekemään viisaita valintoja ruoista, ylipainon välttäminen, ruoan pureskelun oppiminen, koulua varten valmistautuminen, sosiaalisten ruokailutapojen oppiminen ja ettei ruokailusta tehdä numeroa (Moore, Tapper & Murphy 2010, 190).

Lapset syövät mielellään makeaa ja kieltäytyvät karvaasta mausta. Tavan uskotaan olevan peräisin jo esi-isien ajoilta, jolloin ihmiset oppivat välttämään haitallisia aineita. Lapsi saattaa kieltäytyä herkästi uudesta ruoka-aineesta tai jos hän suostuu maistamaan sitä, hän tekee sen harkitusti. Tyypillisesti lapsi kieltäytyy väitteellä, ettei hän pidä ruoasta, kun ei ole koskaan syönyt sitä. Käyttäytymiseen voi liittyä uuden pelkoa, joka on lapsilla yleisempää kuin aikuisilla. Pelkoa voidaan vähentää ruoan maistamiskertoja lisäämällä pienin annoksin. Tänä päivänä vanhemmille tulisi viestittää, kuinka tärkeää lapsen on tottua uusiin makuihin. Kerran

tai parin maistamisen jälkeen vanhempi ei voi todeta pitääkö lapsi ruoasta vai ei. (Nurttila 2001, 108-109.) Valikoiminen ja nirsoilu ovat vanhempien tyyppillisiä huolenaiheita lapsen ruokailupulmista. Huoli on ymmärrettävää, sillä ruokailulla varmistetaan lapsen normaali kasvu ja kehitys. Lapsen riittävä ruokamäärä ja energiatarve ovat yksilöllisiä ja joskus vanhemmat yliarvioivat lapsen aterian määrää. Tyyppillisesti pienikokoiset lapset syövät pieniä annoksia, koska ovat pienestä asti tehneet niin. Kasvukäyrät ovat parhaita mittareita lapsen kehityksen mittaamiseen. Kasvun ollessa tasaista ja johdonmukaista, vanhemman ei tarvitse olla huolissaan. Ruokahalun vaihtelut ovat tavallisia, jolloin vanhemman on tärkeää muistaa, ettei ruoan tuputtaminen auta asiaan. Tuputtaminen voi johtaa päinvastaiseen lopputulokseen ja lapsi voi syödä entistä vähemmän tai jopa kokea ruokailutilanteen vastenmieliseksi. Hän osaa päättää syödyn ruoan määrästä, mutta vanhempien tulee päättää ruoka-ajoista ja tarjotusta ruoasta. (Talvia 2009, 221.)

Ruokavastenmielisyys eli ruoka-aversio voi syntyä lapselle helposti. Syynä saattaa olla esimerkiksi yksi kielteinen kokemus tai vaikutus, kuten pahoinvointi. Ruokavastenmielisyydet ovat yleensä pitkäikäisiä ja saattavat säilyä, vaikka epämiellyttävää ruokaa tulisi syötyä. Tuttu ruoka on yleensä turvallisempi ja harvemmin sitä kohtaan syntyy samanlaista vastenmielisyyttä kuin uuteen ruokalajiin. (Nurttila 2001, 110.) Nirsoilun syynä voi olla uuden ruoan epäilyä, pelkoa, oman tahdon ilmaisua tai rajojen kokeilua. Maistamissopimus voi olla ratkaisu, jolloin jokaisella aterialla tulee maistaa uutta ruokaa vähintään sormenpään kokoinen annos. Vasta maistamisen jälkeen lapsi voi päättää, haluaako hän syödä uutta ruokaa. Lapsen kokeillessa rajojaan vanhemmat lähtevät usein helposti lapsen tahdon mukaan ja reagoivat herkästi oikuihin. Negatiivisen ympäristön ehkäisykeinoina pidetään rentoa asennoitumista ja myönteistä vuorovaikutusta. (Talvia 2009, 221-222.)

Valikoivat syöjät eli napostelijat kuluttavat useammin rasvaisia tuotteita, joissa on vähän energiaa ja proteiinia kuin lapset, joilla ei kerrota olevan napostelutapaa. Napostelijat käyttävät vähemmän kasviksia, hedelmiä tai lihavaihtoehtoja. Ylensyöjät kuluttavat enemmän energiaa ja käyttävät tyydyttymättömiä rasvoja kuin lapset, joita ei ole luokiteltu ylensyöjiksi. Terveellisesti syövät lapset kuluttavat enemmän viljatuotteita ja lihaa päivittäin kuin lapset, jotka on luokiteltu ylensyöjiksi. (Dubois, Farmer, Dirard & Peterson 2007, 846.)

Elinympäristömme ja elintapamme ovat kolminkertaistaneet ylipainon ja lihavuuden lisääntymistä. Passiivinen oleilu on lisääntynyt ja liikuntaa ei enää harrasteta. Runsasenergiset naposteltavat välipalat ovat lisääntyneet ja niitä saa lähes mistä vain. Nykyajan kiireellisyys ja paineet perheissä ovat lisääntyneet ja lapsen tarpeiden tyydyttämiseen ei liitetä riittävästi rajoja. Syrjintä ja ennakkoluulot ovat yleensä lihavan lapsen ongelmia ja siihen saattaa liittyä somaattista oireilua. Lihavuus ei välttämättä ole lapsuuden ongelma, se voi jatkua pitkälle aikuisuuteen. (RTY 2008, 4.) Lasten lihavuutta arvioidaan eri tavalla kuin aikuisten lihavuutta.

Se poikkeaa siten, että lasten lihavuuteen vaikuttavat ikä ja sukupuoli. Lapsen painoindeksi on pienimmillään 4-6-vuotiaana, mutta indeksi nousee lapsen vanhetessa. Lapsen painoa mitataan pituus-painoprosentin avulla. (Keränen & Järvi 2009, 82.) Pituus-painoa mitataan lapsen syntymästä lähtien neuvolassa ja se jatkuu kouluterveydenhuollossa. Mittarit ovat luotettavia ja kertovat pituus-painosuhdetta omaan ikään ja kasvuun. Lapsen tehtävänä ei ole huolehtia omasta painostaan. Vanhemmilla on rooli ohjata ja opastaa lasta. Kun lapsella on todettu merkittävää ylipainoa ja painon pudotus on ainoa keino, ruokailutottumukset muutetaan vain terveellisemmiksi. Lapsen ylipainoa ja laihdutustavoitetta ei tule nostaa tärkeimmäksi puheen aiheeksi, vaan se tulee toteuttaa oikeanlaisissa mittasuhteissa ja positiivisella asenteella. Painonhallinta ei tarkoita laihduttamista vaan ennaltaehkäisyä. (Silvola 2010, 4, 23-26, 34.)

3 Lapsen kehitys ja ravitsemusohjaus

3.1 Leikki-ikäisen lapsen kehitysvaiheet ja ruokailu

Leikki-ikäinen lapsi on 1-6-vuotias. Nimitys voidaan määritellä taaperona, varhaisena tai myöhäisenä leikki-ikäisenä. (Katajamäki 2004, 66.) Leikki-ikässä lapset kehittyvät yksilöllisesti ja oppivat päivittäin uutta. Vanhemmat tarvitsevat jatkuvasti uutta tietoa lasten ruokakäyttämisestä, jotta ruokailut olisivat mahdollisimman sujuvia. He toivovat usein, että lapsi kasvais nopeasti ja oppisi syömään itse, mutta joskus törmätään lapsiin joita vielä syötetään, vaikka taidot olisivatkin karttuneet omatoimisiksi. (STM 2004, 143.)

Ensimmäisten kuuden elinkuukauden aikana äidinmaito on usein riittävä ravinnonlähde lapsille, mutta viimeistään silloin olisi hyvä siirtyä kiinteään lisäruokaan energian ja raudan saannin turvaamiseksi. Lisäruoat aloitetaan yksilöllisesti. Rintamaidon niukkuus saattaa olla syy aloittaa lisäruoat lapsen ollessa neljän kuukauden ikäinen. Lisäruokia ei suositella aloitettavaksi turhan varhain, sillä ensiviikkojen ajan lapsen suolisto ei pysty vielä pilkkomaan ruoka-aineiden sisältämiä ravintoaineita kuten tärkkelystä, proteiinia ja rasvaa. Suositeltavia ensimmäisiä lisäruokia ovat soseutetut perunat, kasvikset, marjat ja hedelmät. Viiden tai kuuden kuukauden ikäisenä voidaan siirtyä viljatuotteisiin. Ruokailutottumusten kehittymisen vuoksi ruoka olisi hyvä tarjota lautaselta. (STM 2004, 123-124.) Ruokavaliota voidaan laajentaa sosemaisilla lisäruoilla neljästä kuuden kuukauden ikäisenä, koska lapsen motorinen kehitys vauhdittuu. Lisäruokia voidaan tarjota imetyksen tai maidonvastikkeen rinnalla. Lisäruokien tarjoaminen on yksilöllistä kasvun ja kehityksen kannalta. Suositeltavaa on, että lisäruoat aloitetaan tarjoamalla sosemaisina pullosta. Sopiva aloitusmäärä olisi yhdestä kahteen ruoka-ainetta viikossa. Hitaalla ruokavalion laajentamisella tunnistetaan helpommin mahdolliset allergiat. Lisäruoat tarjotaan aluksi sosemaisina ja löysinä, mutta vähitellen ruokia voidaan karkeuttaa. Ruoan pureskelu edistää suun hienomotoriikan kehittymistä ja ruoan sulatusta,

hammasterveyttä ja puheen kehittymistä. Sopivia raaka-aineita pureskelun harjoittamiselle ovat esimerkiksi leivänpalat, porkkanat tai omenalohkot. Kahdeksan kuukauden ikäisenä voidaan opettaa säännöllistä ateriarhythmiä. Ateriovälejä voidaan pitkittää välipaloilla tai imettämällä. (Talvia 2009, 218.) Mukin käyttöä voi harjoitella jo varhain, mutta usein vanhempien epäluulo lapsen taidoista siirtää opettelua myöhemmäksi. Ajatusmaailma hänen taidosta saattaa tulla siitä, että vanhemmat uskovat hänen vasta opettelevan juomista ja vertaavat sitä rinta- tai pulloruokintaan. Silmä-käsiyhteistyö karttuu, kun lapsi saa tarttua esineisiin ja viedä niitä suuhunsa. Karkeutettua lisäruokaa tai raakaraasteita voi tarjota tässä vaiheessa. Syömisopettelu voi olla haasteellisempaa joillekin lapsille, jolloin aikataulun ja ruokailun toteutuksen tulisi olla lapsentahtinen. (Nurttila 2003, 102-103.)

Silmä-käsiyhteistyö alkaa karttua kolmen kuukauden iässä. Aluksi lapsi tarttuu esineisiin yhdellä kädellä ja kuukautta myöhemmin hän pystyy tarttumaan esineisiin kaksin käsin ja tutkii tavaroita viemällä niitä suuhun. Pinsettiote kehittyy yhdeksän kuukauden iässä, jolloin hän pystyy poimimaan pieniä esineitä peukalolla ja etusormella. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 127.) Ympäristön mielenkiinto ja uteliaisuus herää lapsen oppiessa liikkumaan. Noin kahdeksan kuukauden ikäisenä lapsi oppii istumaan, nousemaan ja laittaa suuhunsa kaikkea niin sopivaa kuin epäsopivaa. (Nurttila 2003, 102-103.) Oraalimotoriikka eli suunmotoriikka alkaa jo raskauden aikana. Nielemis- ja imemisrefleksi toimivat 24-48 tuntia synnytyksen jälkeen. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2001, 38.) Lapsen ruokailu on imeväisikäisenä helppoa, sillä ravinto tulee joko rinnasta tai tuttipullosta (Iovine 2002, 97). Vieroitus rinnasta saattaa onnistua kivuttomasti alle vuodenikäisenä, sillä muu ympäröivä maailma voi olla kiinnostavaa, jolloin rinta unohtuu huomaamatta. Noin 10-14-kuukauden ikäisenä eroahdistus rinnasta voi olla valtavaa. Vieroittamisen ajankohtaa voidaan harkita vielä lykättäväksi, jos eroahdistus on lapsesta voimakasta. Vaihe voi olla äidin mielestä rankkaa, mutta muutaman viikon lisäaika vieroitukseen saattaa helpottaa tilannetta huomattavasti. (Gylden 2004, 254-256.) Oraalimotoriikka kehittyy, kun lapsi alkaa syödä karkeampaa ruokaa. Karkea ruoka pyörii suussa, jolloin hän joutuu käyttämään kieltään ruoan ohjaamiseen. Oraalimotoriikkaa kuuluu myös puheenkehitys. Nokkamukien käyttö kehittää suuta ja niihin on hyvä siirtyä varhaisessa vaiheessa. (Hänninen & Karvinen 2004, 107-108.)

Kun lapsi on oppinut istumaan, voidaan siirtyä syöttötuoliin. Istuva ruokailuasento on otollisin tapa pöydässä ruokailun opetteluun. Pöydän ääressä lapsi haluaa yleensä osallistua omatoimisesti ruokailuun tai saattaa ilmaista mieltään, jos osallistuminen ei ole mahdollista. Pinsettiote kehittyy, kun hän saa nyppiä sormillaan ruokaa. Pienet kasvikset kuten maissi, herne tai pehmeät leivänpalat ovat mieluista tutkittavaa. Lapsen omat kokemukset ruokailusta ovat tärkeitä kehityksen kannalta. Kahden lautasen malli on hyvä keino ratkaista syömistilanteita. Pöytään katetaan kaksi lautasta, joista toisesta hän saa itse tutkia ja kokea syömiselämyksen ja toisesta lautasesta vanhempi voi syöttää lusikalla. (Nurttila 2003, 102-103.) Vanhempi-

en tulisi muistaa, että lapsen ruokailemaan oppiminen vie aikaa ja siksi heidän olisi hyvä välillä unohtaa sääntö, ettei ruoalla saisi leikkiä. Lapsi kehittyy omatoimisella syömisellä asteittain. Syöminen on sotkuista, mutta mahdollistaa lapsen oppimista. Ristiriitoja ja erimielisyyttä voi syntyä silloin, kun vanhempi ei oivalla, että lapsi on oppinut jotain uutta ruokapöydässä. Vanhemmilta saattaa joskus unohtua, että lapset ovat erilaisia kehitystahdiltaan ja temperamenttisuudeltaan, jolloin syömistilanteissa tarvitaan sujuvaa vuorovaikutusta, joka tukee lapsen oppimista. (Talvia 2009, 219.) Vuorovaikutus ja myönteinen ruokailuympäristö luodaan kannustavalla ja myönteisellä asenteella (Nurttila 2003, 112).

Vuoden ikäiselle lapselle voi tarjota jo samaa ruokaa kuin mitä muu perhe syö. Lapsi pystyy jo keskittymään syömiseen, mutta kylläiseksi tultuaan seurustelu on vähäisempää. Lapsi opettelee ateriovaleja ja syömisestä säännöllisyyttä. Mikäli hampaita ei ole vielä puhjennut riittävästi, ruoan voi hienontaa. Kypsän tai murean lihan voi paloittaa sopiviksi suupalloiksi, eikä sitä tarvitse hienontaa. Lapsi voi opetella syömään suunsa tyhjäksi pureskelemalla sopivan kokoisia suupalasia. Pureskelu on hyväksi sekä hieno- että karkeamotoriikalle ja on tärkeää hampaiden ja puheenkehittymiselle ravitsemuksen lisäksi. Vuoden ikäisenä mukista juominen alkaa sujua ja lusikan käyttöä voidaan harjoitella. Jotta lapsi kokee onnistumisen hetkiä, vanhempien tulisi ohjata ja kannustaa häntä. (Nurttila 2003, 103-104.) Leluja ruokapöydässä ei suositeta, jotta ruokailu ei muutu lapsen mielestä leikiksi. Ruokaan tutustuminen ja omatoiminen käsitteleminen ovat lapsesta kiinnostavampaa, kun hän saa poimia sormin ruoanpaloja. Omatoimisuutta tulisi kannustaa, vaikka sotkua syntyisikin. Vasta lähempänä kahta ikävuotta lapsi opettelee rauhallista ruokailukäyttäytymistä. (Gylden 2004, 288.)

Kahden vuoden ikäisenä lapsi haluaa tehdä enemmän kuin hän osaa. Lapsen malttamattomuus on haaste. Ympäristö sekä muut ihmiset muovaavat lapsen persoonallisuutta. Vuorovaikutuksen kehittyminen voi tuoda pulmatilanteita tilanteissa, kun lapsi haluaa olla yksin, lähellä, erossa tai kaukana. Lapsi opettelee jäljittelemällä ja matkimalla muita. Vuorovaikutuksen muodot ja asenteet muuttuvat helposti, jolloin vanhempien tulisi kiinnittää huomiota omaan käytökseensä. (Gylden 2004, 289.) Lapsen vanhetessa oma tahto eli uhmaikä vaikuttaa lapsen käytökseen, jolloin aikuiselta vaaditaan pitkäjänteisyyttä. Lapsen omaa tahtoa ei tule vähentää, vaan häntä tulee ohjata oikeaan suuntaan. Tämä vaihe on vanhemmille haastavinta aikaa, jolloin lapsi ei ymmärrä, ettei voi saada kaikkia tahtoaan läpi. Vanhempien on kohdattava kaikki lapsen kielteiset tunteet ja vedettävä oikeat rajat. Lapsen uhma voi nostaa vanhemmillekin tunteita pintaa eikä tasapainottelu ole aina helppoa. Vanhempien "pinna" voi katketa tai he saattavat taantua lapsen kanssa samalle tasolle kiukutellessa. Pahimmillaan ratkaisukeinot voivat olla fyysistä pahoinpitelyä. Lapsen turvallisuuden säilyttämiseksi vanhemman tulisi pysyä aikuisen roolissa ja viestittää uhmasta huolimatta lapsen olevan tärkein ja rakastetuin. (Lehtimaja 2009, 238-239.)

Ruokailu sujuu lapsella jo paremmin kahden vuoden ikäisenä ja hän osaa siirtyä omaan paikkaansa ruokailemaan pöydän ääressä. Ruokailu voi olla sujuvampaa ja miellyttävämpää nimikko lautaselta. Lapsi osaa pureskella ruokansa, lusikka pysyy "oikeassa" kädessä ja haarukan käyttöä voidaan alkaa harjoitella. Ruokaillessa lasta tulisi muistuttaa, ettei ruoka suussa saa puhua. Käytöstavoista "kiitos" ja "ole hyvä" -sanontoja opetellaan. Lapsi ei osaa vielä säännöstellä ruoka-annoksia, mutta hän tietää milloin tulee kylläiseksi. Aikuisen on tärkeää asettaa ruoka-ajat ja -rajat sekä päättää mitä syödään ja milloin. (Nurttila 2003, 103-104.)

Kolmen vuoden ikäisenä uhmaikä saattaa olla jo takana ja arjesta nauttiminen voi olla helpompaa. Lapsella alkaa kolmen vuoden ikäisenä uusi elämä ja neljän vuoden ikää lähestyessä muutoksia tulee vähitellen. Lapsi taiteilee uhman ja oppimisen välillä, mutta hän pystyy ottamaan jo rennommin. Huumorintaju on herännyt ja hän osaa jo hiukan nauraa itselleen, muille sekä elämälle. Haarukalla syömisharjoitteluja voidaan aloittaa kolmenvuoden ikäisenä, lusikkaan voidaan vielä turvautua. Etevimmät kolmevuotiaat harjoittelevat veitsen käyttöä kuorimalla perunoita tai voitelemalla leipää. Kaikki mitä lapsi voi tehdä itse, on hyväksi hänen kasvulleen ja antaa myönteisiä kokemuksia. Hän osallistuu innokkaasti pöydän kattamiseen, ruoan valmistamiseen ja ruokien valitsemiseen kaupassa. Hän haluaa hieman päättää kuinka paljon ottaa ruokaa ja osallistuu itse ruoan annosteluun. Aikuisen tulee vielä varmistaa ja tarkastaa annoksen sopivuus. Lapsen keskittyminen ruokailuun ja tarinointi vie luonnollisesti aterioinnilla aikaa ja silloin vanhemmilta odotetaan kärsivällisyyttä sekä joustavuutta, jotta lapselle ei tulisi nalkutettua ruokaillessa. Hyvä ilmapiiri takaa lapselle turvallisen ja luottavaisen ruokailutilanteen. Positiivinen ilmapiiri on edistää uusien ruokien maistelua. Lapsi oppii varautuneeksi ja nirsoksi, jos häntä pakotetaan tai moititaan ruokapöydässä. Sukulaisten ja tuttavien kanssa ruokaileminen on auttaa mukavan ruokailukokemuksen saamiseen. Lapsi tekee mielellään havaintoja, matkii muita ja ottaa esimerkkejä kaikenikäisestä ruokaseurasta. (Gylden 2004, 300, 309.)

Viiden kuuden vuoden iässä ruokailutaidot alkavat olla hallinnassa. Useat lapset hallitsevat haarukan ja veitsen käytön, ruokailevat siististi ja osaavat useimmiten annostella sekä ottaa ruokansa itse. Kädentaidot ovat karttuneet ja perunan sekä hedelmien kuoriminen alkaa sujua. Yleensä lapsi harjoittelee niitä tässä vaiheessa, jotta kouluun siirtyessä kuoriminen sujuu. Käyttäytyminen ruokaillessa on rauhallisempaa ja lapsi osaa huomioida toiset, jolloin rauhallinen keskustelu onnistuu. Kodin ulkopuolella ruokaileminen voi lisääntyä esimerkiksi esikoulussa tai tovereilla, jolloin lapsi saa uusia kokemuksia ruokailutilanteista. Lapsen kiinnostus ruokaan ja ravinnon terveellisyteen voimistuu. Hän oppii hahmottamaan ruoan merkityksestä omalle kasvulleen ja terveydelleen. (Nurttila 2001, 105-106.)

3.2 Ruokailukulttuuriin rakentaminen

Terveelliset ruokailutottumukset saattavat vaikuttaa vielä aikuisena ja siksi hyvät ruokailutottumukset on hyvä oppia jo lapsuudessa. Ravitsemuksella on yhteys moniin asioihin. Sillä ylläpidetään fyysistä hyvinvointia, ehkäistään sairauksia ja opitaan ruokailukulttuurin sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja. Ruokailutilanteet saattavat olla vaihtelevia, jolloin parhaimmat hetket kulkevat jutusteltaessa tai huonoimmillaan purettaessa stressiä. Luonnollisesti negatiivisissa tilanteissa ruokailu häiriintyy helposti. (Tuokkola 2010, 47.) Ruokailu on jokapäiväinen ja myönteinen tapahtuma. Kiireettömällä ilmapiirillä on ratkaiseva vaikutus lapsen oppimiskykyyn. Lapsi saa myönteistä palautetta hyvästä käyttäytymisestä ja kiittäminen on rakentavampaa, kuin käskeminen tai kieltäminen. Lapsi tarvitsee ohjausta ruokailukäyttäytymisestä, siksi toivotulle ja epäsoivalle käytökselle tulee vetää rajat. Lapsilla on tapana hakea rajoja ja he kokeilevat kiellettyjä asioita. Joskus ruokailutilanteet muodostuvat ikäviksi tilanteiksi, jolloin ruokapöydässä nauttiminen on turhauttavaa. (STM 2004, 141-142.)

Perheen ruokakäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa jo raskausaikana, jolloin säännöllisen ateriatyrmin omaksumismotivaatio on suurimmillaan ja lapsen syntymän jälkeen ruokapöytäarki olisi helpompaa. Tottumuksilla on pysyvä vaikutus, sillä lapsuudessa opittu säännöllisyys ja ateriatyrytmi näkyvät vielä aikuisenakin. Siksi lasten ruokailutottumuksiin tulisi panostaa, jotta väestön- ja elämäntapasairauksia voidaan ehkäistä. Ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat perinnölliset, psykologiset ja ympäristölliset tekijät. Perinnöllisellä tekijällä tarkoitetaan luontaista kykyä erottaa sopiva ja vastenmielinen, varsinkin uusia makuja kohdattaessa. Psykologisella tekijällä tarkoitetaan vuorovaikutusta, käytöstä ja asennetta, jotka voivat helposti siirtyä aikuiselta lapselle. Ympäristötekijöillä tarkoitetaan kokonaisuutta, joka sisältää ateriatyrytmin, säännöllisyyden, ruokien saatavuuden, ruokailutapoja ja yhteisiä aterioita hetkiä perheen kanssa. (Strengell 2010, 66-67.)

Uusien ruokien vierastaminen on tavallista, varsinkin lapsilla se on voimakkainta. Uusia ruokia voidaan tarjota useita kertoja pieninä annoksina. Totuttelu vie aikaa ja vanhempien tulisi ymmärtää uusien ruokien maistelun prosessina, jolloin siihen voidaan tarvita useita ateriointikertoja. Uutta ruokaa tarjottaessa voidaan ensin haistella, katsella ja tunnustella ilman, että lasta pakotetaan syömään. Kannustamista ja kehumista tarvitaan vanhemmilta. Uutta ruokaa on hyvä tarjota vanhan tutun ruoan kanssa. Pakottaminen voi aiheuttaa lapselle vastenmielisyttä ruokaa kohtaan, joka voi kestää jopa aikuisikään saakka. Yksi epämiellyttävä kokemus saattaa laukaista sen. (STM 2004, 137.)

3.3 Vuorovaikutus ja ohjaus ruokailutilanteissa

Varhaista vuorovaikutusta pidetään tärkeimpänä osana lapsen ja vanhemman välillä hyvinvoinnin kannalta. Se on molemminpuolista vuorovaikutusta kehitykseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Varhainen vuorovaikutus lapsen ja äidin välillä alkaa jo raskausvaiheessa. Se sisältää kaikkea yhdessä olemista, kokemista ja tekemistä. Vanhemman ja lapsen hyvässä vuorovaikutussuhteessa vanhempi välittää tunteitaan lasta kohtaan äänen tasapainolla, kosketuksella ja katseilla. Vuorovaikutus vaatii erityistä herkkyyttä, jotta lapsen ja vanhemman viestit menevät perille. Varsinkin vauvavaiheessa, kun lapsi ei osaa vielä puhua ja hän viestittää esimerkiksi nälkäänsä itkemällä, vanhempi osaa tulkita itkun ja tyydyttää lapsen tarpeen syöttämällä. Uusien taitojen kehuminen on erityisen tärkeää jo pienestä pitäen. (Lehto 2010, 72-73.)

Elämisen ja kanssakäymisen perussäännöt opetetaan lapselle pienestä pitäen. Kasvatuksessa lapsi oppii ymmärtämään perheen omat säännöt. Tyypillisesti käytöstapoja tarvitaan ruokaillessa, hygieniassa, leikeissä ja muiden huomioon ottamisessa. Käytöstapoja tarvitaan varsinkin pöytä- ja käytöstavoissa, toisia puhuteltaessa ja kielenkäytössä. (Lehtimaja. 2009, 238.) Ruokapöydässä kiukutteleva on kahdenvuoden ikäisenä normaalia. Tilanteet tulisi rauhoittaa mahdollisimman rauhallisesti esimerkiksi, jos lapsi heittää ruokaa lattialle, astiat siirretään kauemmaksi tai riehuminen jatkuessa voidaan siirtyä pöydästä hetkeksi pois. Lapsi ei pysty ruokailemaan raivon vallassa ja vanhemmilta tarvitaan sekä päättäväistä että luotettavaa vuorovaikutusta häntä kohtaan. Yhdessä voitettu kiukustuminen helpottaa ruokailun sujuvuutta, mutta pahan mielen jatkuessa syömistä ei kannata jatkaa. Kiukuttelu tilanteissa seuraavaa välipalaa voidaan aikaistaa. (Gylden 2004, 299.)

Vanhemmilla on useita rooleja muokatessaan lapsen ruokatottumuksia. Rajojen asettajan roolissa vanhemmat vastaavat kodin ruokavalikoimasta, josta lapsi valitsee mitä syö. Perustarjonnan tulee olla terveellistä, jotta lapsi saa terveellisen vaihtoehdon. Aikuinen päättää ruoka-ajoista ja määrittää ruokailupaikan. Aterioidessa ruokailupaikan määrittämisellä lapsi hahmottaa syömisen ja ruokailutauon eroavaisuudet. Vanhemman tulee tuoda rentoa tunnelmaa ruokailutilanteisiin, eikä kontrolloida tai tarkkailla ruokailutilanteita. Liika kontrolli voi johtaa huonoihin vaikutuksiin ja lapsen ruokakäyttäytyminen voi kärsiä. Esimerkillisellä roolilla voidaan korostaa terveellisten ruokien arvostamista. Yleensä terveellinen vaihtoehto ei ole maukkainta verrattavissa epäterveelliseen vaihtoehtoon, mutta asenteilla ja käyttäytymisillä voidaan vaikuttaa lapsen mielipiteeseen. Epäterveellisiä ruokia käytetään yleensä lohdutus- tai palkitsemistilanteissa, jolloin vanhempi palkitsee lasta esimerkiksi makeisella. Lohduttajan roolissa aikuisen kannattaa miettiä, minkälainen rooli ruoalla on. Onko ruoka lapselle palkinto vai olisiko tilalle jotain muuta korvaavaa. Aikuisilla on tapana lohduttaa itseään makeisilla tai ruoalla. Lapsen kannalta terveellisempää olisi valita vaihtoehdoksi syliin ottaminen, kuunteleminen tai jutteleminen. Myönteiset sanat ja kannustaminen voi olla palkitsevampaa

kuin ruoka. Myönteisen vanhemman rooli ei ole aina helppoa ja kärsivällisyyttä tarvitaan monessa tilanteessa. Lapsen opetellessa syömistaitoja, sotku voi olla koko keittiön mittaista oppimisen ilon sotkua, jota lapsi ei tee tahallaan. Myönteiseen ilmapiiriin kannattaa panostaa, vaikka lapsi olisikin pieniruokainen, sillä ilman syömisen pakkoa lapsi saa olla oma itsensä. (Talvia 2009, 220-221.)

Kaksi- tai kolmevuotiaana lapsi löytää omantahtonsa, jolloin rajojen asettamista ja tottelemista aletaan harjoitella. Totteleminen on väline jota lapsi tarvitsee kasvaessaan, jotta pystyy ottamaan vastaan käskyjä, ohjeita tai kieltoja. Ilman niitä hän ei pysty ottamaan käyttöönsä hermoratoja, joita tarvitaan käskyissä ja kielloissa. Ennen tahtoikää lapsella on mieluisa tottelemisikä, jolloin hän tekee kuin vanhempi pyytää ja hän saa kiitosta noudatetuista tehtävistä. Silloin hänestä on mukavaa olla vanhemmille mieliksi. Ei-sanat tullessa lapsen elämään tahtotila muuttuu ja hän tekee toisin kuin vanhempi pyytää. Oma tahto voidaan vahvistaa käyttämällä lapsen omaa päätäntöä, jolloin vanhempi tarjoaa vaihtoehdot ja lapsi päättää. Valinnat voivat olla yksinkertaisuudessaan vaatetuksesta mitä lapsi voi pukea päälensä ja hän tietää mitä haluaa. Helpolla ja hausalla keinolla tahtokohtauksia ei tule ja lapselta löytyy kykyä totella. (Kinnunen 2003, 50-53.)

Ohjeiden noudattaminen kuuluu jokapäiväiseen elämään ja sitä opetellaan jatkuvasti. Lapsi ei aina tottele tai noudata pyydettyä tehtävää, jolloin vanhempien tulee auttaa häntä hallitsemaan omaa tahtoa. Pyydettyä tehtävää ei toisteta, sillä toistaminen voi muuttua jankuttamiseksi. Lapsi ei opi erottamaan kehotusta, jos asiasta sanotaan useaan kertaan. Jankutusta tapahtuu tavallisesti silloin, kun mitään ei tapahdu, jolloin luovuttaminen on helpompaa. Lapsi oppii käyttämään viivyttelyä hyväkseen. Toinen vaihtoehto on vanhemman suuttuminen usean käskyn jälkeen, jolloin lapsi ymmärtää asian kiireellisyyden ja tottelee. Käskyissä tulee näkyä puheen luotettavuus ja varmuus, jolloin tarkoitetaan mitä sanotaan. Ei-sanat arvo saattaa hävitä, jos asiaa mietitään uudelleen tai kieltä kumotaan. Kysymysmuodolla esitetty käsky johtaa usein harhaan, jolloin lapsi ei osaa päättää. Isommat lapset ymmärtävät kysymysmuodot, mutta pienemmät lapset tarvitsevat selkokielellistä puhetta. (Kinnunen 2003, 55-57.)

Kasvatuskeinot eivät ole aina selkeitä ja käytännöllisiä. Yleisesti käytetään kolmen keinon kasvatusmallia joita ovat kiristäminen, uhkailu ja lahjominen. Niiden hyöty jää yleensä vähäiseksi, vaikka niitä käytetään päivittäin. Kiristämistä käytetään yleensä silloin kun lapsi ei tee jotain pyydettyä tai jättää jotain tekemättä esimerkiksi jättää syömättä tai kiroilee ruokapöydässä. Silloin uhataan helposti arestilla, lempilelun pois ottamisella tai jälkiruoan pois jättämisellä. Perinteisin uhkaus on, ettei Joulupukki tuo lahjoja jouluna. Vanhemmalta olisi rehellisempää sanoa, ettei hyväksy huonoa käytöstä tai kertoo tulevansa siitä vihaiseksi. Uhkailu muistuttaa kiristämistä, mutta uhkailu poikkeaa kiristämisestä sillä, että se on epämääräistä

sanojen helinää kuten ”tiedät mitä tapahtuu jos et..” tai ”kohta tapahtuu kauheita jos et..” - lausahduksia. Uhkailu ei ole vitsailua, koska lapsi ei voi koskaan tietää onko vanhempi tosisaan tai mitä seuraavaksi tekee. Lahjominen on palkitsemista, mutta voi käydä vaaralliseksi. Pienet lapset eivät ymmärrä palkitsemisen tarkoitusta ja kasvaessaan vanhemmaksi käyttävät palkitsemista väärin perustein. Lahjusten varassa on helppo työskennellä ja se vahvistaa motivaatiota, mutta siitä voi ennemmin tulla riippuvuus. Siksi palkkioita tulisi antaa vain silloin, kun lapsi on tehnyt pyydetyn asian lisäksi jotain uutta helppoa ja josta selviytyy. Lisäluottamuksella ja onnistuneella suorituksella lapsi voidaan palkita turvallisesti. (Nevalainen 2005, 49-57.) Varhaisessa vuorovaikutuksessa riittävintä on säilyttää tunnetodellisuus ja hallita kykyä muokata sitä. Lapsella on taito ottaa vastaan positiivisia tunteita ja rakentaa hiljalleen omaa tunnemaailmaansa. Tunteiden hallinta ja ymmärtäminen on helpompaa sekä lapselle että vanhemmille, kun kasvuperusta ei sisällä hankaluuksia. (Lehto 2010, 75.)

4 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää ja saada tietoa lasten ravitsemustottumuksista, kuulla vanhempien ja lasten kokemuksia ruokailutilanteista ja haasteista, joita kohdattiin ruokailutilanteissa. Työni tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää antamalla tietoa leikki-ikäisten lasten vanhemmille ja terveydenhoitajille.

Työtäni ohjaavat yksilöidyt tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten leikki-ikäisen ravitsemussuositukset toteutuvat?
2. Miten lapset ja vanhemmat kokevat ruokailutilanteet?
3. Millaisia pulmia ruokailuun liittyy?

5 Opinnäytetyön menetelmä ja aineisto

5.1 Laadullinen tutkimusote

Tämä opinnäytetyö toteutettiin Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeessa. Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007) mukaan kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa todellisuuden kuvaamista, jolloin tutkittavaa kohdetta huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisella tutkimuksella haetaan jo olemassa olevien asioiden totuuksia ja todennetaan niitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Tutkimusta tehdessä tutkimustieto muuttuu nopeasti ja siksi tulee käyttää tuoreita lähteitä. Alkuperäisiä lähteitä suositellaan käytettäväksi, koska lainaus- ja tulkintaketjut saattavat muuttua. (Hirsjärvi ym. 2007, 109.) Tutkimustyötä valittaessa menetelmät, aineistot ja teorialat tulee osata hahmottaa, jotta tutkija pystyy tarkastelemaan kohteen ongelmia ja valitsemaan itselleen sopivan tutkimusmenetelmän (Räsänen, Anttila & Melin 2005, 10). Kvalitatiivi-

sella tutkimusmenetelmällä kohderyhmälle voidaan asettaa kysymyksiä "miksi", "mitä", "miten" ja "milloin" muodoilla, sillä vastaaja voi kuvailla ja selittää kysymyksiä helpommin. Tavoitteena on kuulla haastateltavan omia näkemyksiä ja kokemuksia. Aineiston keräämiseen voidaan hyödyntää teemahaastattelua, jolloin kysymykset voidaan kysyä vapaammin. Tutkimusta tehdessä haastattelutavassa tulee huomioida millaista ja kuinka tarkkaa tietoa tarvitaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä suuntaa antava tieto riittää, mutta tieto kannattaa keskittää mielekkyyden mukaisesti. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.)

Päädyin kvalitatiiviseen tutkimusotteeseen, koska aihettani voi tutkia monesta eri näkökulmasta, sillä aineisto elää hankkeen mukana. Eskolan ja Suonrannan (1998) mukaan laadullinen tutkimus mahdollistaa hypoteesillisuuden, sillä tutkimuskohteesta tai tuloksista ei ole aikaisempia ennako-oletuksia. Havainnoinnissa hyödynnetään aikaisempia kokemuksia ja todennetaan uusia näkökulmia. (Eskola & Suonranta 1998, 15, 19-20.) Leikki-ikäisten lasten ruokakäyttäytyminen vaihtelee päivittäin. Halusin tutustua perheiden ruoka-arkeen ja saada uutta tietoa ruokatavoista, ruokailutilanteista ja mahdollisista ruokailuhaasteista. Lisäksi haastatelin lasten vanhempia ja kysyn heidän omia kokemuksia päivittäisistä ruokapuuhista.

5.2 Havainnointi ja haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Käytin työssäni havainnointia ja haastattelua. Vilkan (2007) mukaan havainnointi eli observointi tarkoittaa tutkimuskohteen huolellista ja tarkkaa metodien mukaan toteutettua havainnointia. Observointi on tietoista havainnointia, joita voi tehdä joka päivä. Tutkijalla on useita eri rooleja ja rooli vaihtelee sen mukaisesti mitä tapaa havainnoinnissa käytetään, sillä havainnointi voi olla joko passiivista tai täydellistä osallistumista. Havainnoinnissa voi esittää erinäisiä kysymyksiä. Tyypillisesti prosessia voidaan käydä läpi kysymyksillä mitä, milloin, miksi ja kuinka. (Vilka 2007, 8, 67, 78.)

Haastattelun idea yksinkertaisuudessaan on kysyä haastateltavalta itseltään omista ajattelu- tai toimintamalleistaan. Etuna haastattelussa on se, että kysymyksiä voi täydentää tarpeen mukaisesti, toisin kuin kyselyllä ei ole samanlaista mahdollisuutta. Laadullisessa tutkimuksessa haastatteluissa kysymykset voidaan tehdä joustavalla menetelmällä, jotta tutkija saa tarpeelliset tiedot haastateltavalta. Toisena etuna joustavuudessa on se, että haastattelijalla voi kysyä kysymyksensä tilanteen mukaisesti. Itse haastateltavan on alustavasti hyvä tietää mitä tutkija haluaa kysyä, sillä haastattelun tavoitteena on saada riittävästi tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74-75.) Haastatteluissa käytin teemahaastattelua. Tarkoituksena oli edetä etukäteen valittujen teemojen varassa ja täydentää kysymyksiä tarpeen mukaisesti. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan teemahaastattelussa ei kuitenkaan voi kysyä mitä vain, tarkoituksena on edetä tutkimuksen mukaisesti ja etukäteen valitut kysymykset viittaava teorian viitekehyksen ilmiöihin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74-75). Pyrin saamaan vastauksia asettamiini tut-

kimuskysymyksiin 1-3, joita ovat "Miten leikki-ikäisen ravitsemussuositukset toteutuvat?", "Miten lapsi käyttäytyy ruokailutilanteissa?" ja "Millaisia pulmia ruokailuun liittyy?". Havainnoinnin ja haastattelun apuvälineenä käytin teemahaastattelu- ja havainnointirunkoa (Liite 2). Teemoina olivat suositusten mukainen ravitsemus, ruokailutilanteiden kokeminen ja ruokailuun liittyvät pulmat. Jokaisessa teemassa oli kysymyksiä joita täydennettiin tarvittaessa apukysymyksillä haastattelun ja havainnoinnin edetessä. Kirjasin haastattelut ja havainnoinnit päiväkirjaan.

Havainnointitilanteita varten sovin lasten vanhempien kanssa sopivat ajankohdat milloin sain mennä haastattelemaan ja havainnoimaan perheiden koteihin. Ennen tapaamista informoin vanhempia saatekirjeellä (Liite 1), jossa selvensin opinnäytetyöni tarkoitusta ja pyysin lupaa saada tulla perheiden koteihin. Tutkimukseni kohderyhmään kuuluivat 1-vuotiaat ja 3-4-vuotiaat lapset. Perheitä oli 6, joista havainnoitavia lapsia oli 7. Työni oli opettajan ehdottama opinnäytetyöaihe, koska aiheesta on saatavilla vähän tietoa.

5.3 Aineiston analyysi

Tutkimusaineiston, jonka keräsin haastelemalla ja havainnoimalla, analysoin induktiivista eli aineistolähtöistä analyysitapaa käyttäen. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2010) mukaan induktiivisella analyysillä pyritään luomaan uusia teoreettisia kokonaisuuksia siten, ettei tutkimusaineisto ohjaudu aiemmissä tutkimuksissa analysoituja havainnointien, tietojen tai teorioiden mukaisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 135). Laadullisessa tutkimuksessa tavoitellaan löytämään tutkimusaineistosta ja toimintatavoista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, jolloin tutkimusta voidaan pitää sisällön analyysiprosessina. Sisällönanalyysi on tiivistettyä aineistoa, joissa voidaan kuvailla selkeästi tutkittavien ilmiöiden eroavaisuudet tai samankaltaisuudet. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21-23.) Kommunikaatioprosessissa sisällönanalyysi on hyvä keino kerätä samaa asiaa muistuttavat asiat ja auttaa ymmärtämään ja kehittämään kommunikaation ymmärrystä. Sisällönanalyysiä käytetään parhaiten strukturoiduissa aineistoissa kuten muun muassa päiväkirjojen, raporttien tai artikkeleiden analysoimisessa. (Kynäs & Vanhanen 1999, 4.)

Analyysin tarkoituksena on tuottaa kategorioita, käsitteitä, käsitejärjestelmiä tai käsitekarttoja, joilla tutkittavaa ilmiötä kuvaillaan ja esitellään. Aineiston analyysi etenee vaiheittain, jolloin käytetään pelkistämistä, ryhmittelyä ja abstrahointia. Pelkistämisessä aineistosta kerätään ilmaisuja, jotka ovat olennaisia tutkimuksessa. Ryhmittely vaiheessa pelkistetyt ilmaiset yhdistetään niin, että samaa asiaa kuvaavat yhdistetään omiksi alakategorioiksi, jolloin alakategorioille voidaan antaa nimet, kuten tässä opinnäytetyössä esimerkiksi "Säännöllisyys" on alakategoria. Abstrahoinnilla eli käsitteellistämällä kuvataan ja yhdistellään tutkimuskohteita, joita ryhmittely vaiheessa on saatu esille. Abstrahoinnin jälkeen alakategorioista

muodostuu yläkategorioita, jolloin yläkategoriat voidaan kuvata niiden sisällön mukaisesti, esimerkiksi tässä opinnäytetyössä "Arjen ravitsemuksen perusta". (Ks. Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-7; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 135.)

Aineisto analysoitiin litteroimalla eli kirjoittamalla auki. Haastattelu- ja havainnointiaineistot olivat päiväkirjoina ja aineistoa tuli yhteensä 11 sivua. Aineiston fonttina käytin Trebuchet MS ja fontin koko oli 10. Analysoimisen aloitin lukemalla ensin aineistoa useaan kertaan. Olin vielä yhteydessä perheisiin, jos haastattelut tarvitsivat mielestäni täydennystä. Käytin haastattelu- ja havainnointirunkoa apuna aineiston pelkistämisvaiheessa, jolloin koodasin eli listasin aineistosta tärkeimmät asiat. Koodaamisen jälkeen ryhmittelin koodatut lauseet ja fraasit ja nimesin syntyneet alakategoriat. Nimeämisen jälkeen yhdistin alakategoriat suuremmiksi kokonaisuuksiksi, jonka jälkeen pystyin abstrahoimaan aineistoa ja antamaan yläkategorioille nimet. Tarkastin vielä, että vastaako analysoitu aineisto tutkimuskysymyksiäni.

6 Työn toteutus

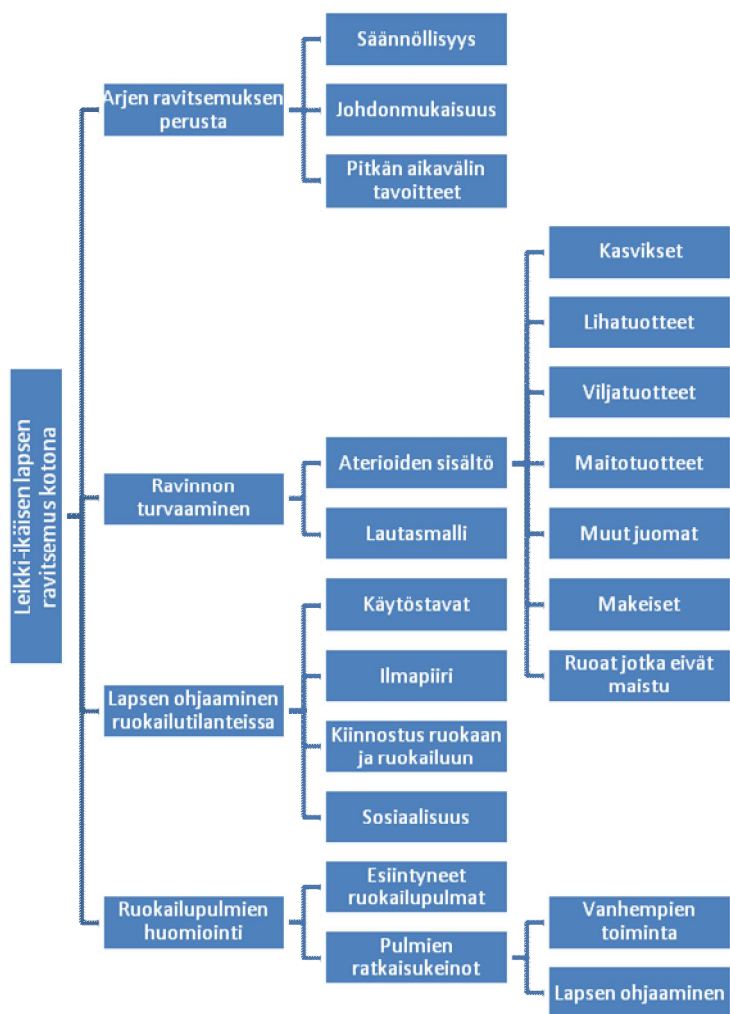
Valitsin työni aiheen Lapsen ja nuoren hyvä arki - seminaarissa syksyllä 2009, joka oli Laurea-ammattikorkeakoulun opettajan ehdottama opinnäytetyö aihe. Hän toimi myös opinnäytetyöni ohjaajana. Keväällä 2010 aloitin työni tekemällä taustatyötä ja etsimällä erilaisia ajatusmalleja työn viitekehystä varten. Varsinaisen opinnäytetyön tekemisen aloitin syksyllä 2010. Teoriaosuuteen hain kirjallista tietoa kirjoista sekä sähköisistä Ovid- ja Laurus-tietokannoista. Arvioin teoriaa varten kirjallisuutta ja sähköisiä lähteitä opinnäytetyöni kriteereiden mukaisesti. Kriteereitä oli kaksi joista ensimmäinen oli, että lähteiden ikää tuli arvioida, sillä vain 2000-luvun viittaukset kelpasivat. Toisena kriteerinä oli, että lähteen tuli olla tutkimustietoon perustuva tai alan asiantuntijan tuottamaa tietoa.

Opinnäytetyöaihe täsmentyi keväällä 2011 laadulliseksi opinnäytetyöksi. Aloin valmistelemaan saatekirjettä vanhemmille (Liite 1) ja teemahaastattelurunkoa (Liite 2) ja ne valmistuivat huhtikuussa 2011. Esittelin opinnäytetyöni tutkimussuunnitelman samassa kuussa. Tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen haastattelin ja havainnoin perheitä huhti-kesäkuun aikana 2011. Sain haastattelut ja havainnoinnit päätökseen heinäkuussa 2011 ja aloin analysoimaan tutkimusta. Tutkimuksen aineiston tulokset valmistuivat syyskuussa 2011 ja tutkimusraportti valmistui lokakuussa 2011. Opinnäytetyö julkaistiin lokakuussa 2011.

7 Tulokset

7.1 Tulosten esittely

Tämän opinnäytetyön tulokset muodostuivat neljästä eri kategoriasta joita ovat arjen ravitseminen, ravinnon turvaaminen, lapsen ohjaaminen ruokailutilanteissa ja ruokailupulmien huomioiminen (Kuvio 1). Tulokset on saatu haastattelujen ja havainnointien perusteella ja ne esitellään seuraavissa alaluvuissa. Lainaukset ovat vanhempien ja lasten kommentteja haastatteluista.



Kuvio 1. Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen kotona.

7.2 Arjen ravitsemuksen perusta

Tämän alaluvun sisältö esitellään kolmena alakategoriana jotka ovat säännöllisyys, johdonmukaisuus ja pitkän aikavälin tavoitteet (Kuvio 2).



Kuvio 2. Arjen ravitsemuksessa huomioitavat tekijät.

Tätä aineistoa varten haastelluissa perheissä noudatettiin säännöllisyyttä päivärytmissä. Ateriat pyrittiin tarjoamaan lapsille päivittäin samaan aikaan, jolloin lapset ruokailivat 4-5 kertaa päivässä. Ateriat olivat aamuapala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Aikataulujen suhteen tehtiin myös poikkeuksia, jolloin ateriointia jouduttiin satunnaisesti aikaistamaan tai päivän ateria-aikataulu rakennettiin lapsen herätessä. Lapsen päiväkerhoon vieminen oli esimerkkinä aterioiden aikaistamisen tarpeista.

"Säännöllisyys on kaiken a ja o."

"Meillä on koettu, että aterioiden säännöllinen aikataulu sopii meille hyvin."

"Säännöllisyys on tärkeää."

"Joskus aikataulua joutuu soveltamaan, jos on jotain menoa kuten esimerkiksi päiväkerho."

Johdonmukaisuus ruokailuissa näkyi siten, että perheissä syötiin sitä mitä oli tarjolla ja että aikatauluista pidettiin kiinni. Vanhemmat olivat myös huomioineet terveellisen ruokavalion noudattamisen ja ettei sokeripitoisia juomia ei tarjottu tietoisesti.

"Aikatauluista pidetään kiinni."

Perheissä oli asetettu tavoitteita pitkälle aikavälille, jotka olivat monipuolisia ja erilaisia. Tärkeimmiksi tavoitteiksi nousivat aterioiden monipuolisuus, säännöllisyys, terveydellisyys ja terveelliset tottumukset. Lisäksi vanhemmat toivoivat lapsilta ennakkoluulottomuutta ruokia kohtaan, makumieltymysten laajenemista, nirsoilun välttämistä, kotiruoassa pysyttelyä ja uhmasta selviytymistä.

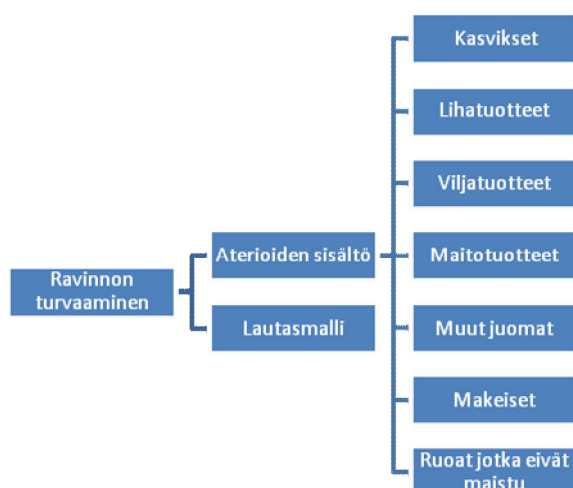
”Toivon, että terveelliset tottumukset säilyvät ja että ateriat olisivat monipuolisia.”

”Nukkuu hyvin, pysyy terveenä ja jaksaa leikkiä.”

”Ateriakokonaisuudet pysyisivät monipuolisina ja lapsi pysyisi ennakkoluulottomana syöjänä.”

7.3 Ravinnon saannin turvaaminen

Seuraavassa alaluvussa tarkastelen aterioiden monipuolisuutta. Perheiden ateriasisällöt koostuivat pääasiassa kotiruoasta, jotka sisälsivät kasviksia, liha-, vilja- ja maitotuotteita. Vanhemmat luettelivat myös muut juomat, makeiset sekä ruoat, jotka eivät maistuneet. Monipuolisuuden lisäksi tarkastelin lautasmallin käyttöä perheissä ja tietoisuutta lasten lautasmallista (Kuvio 3).



Kuvio 3. Ravinnon saannin turvaaminen vanhempien kuvaamana.

Havainnointi osoitti, että lasten ruoka-annoksiin koottiin lautasmallin mukaisia annoksia. Osa lapsista naposteli kasvikset ennen tai jälkeen ruokailun. Ruokailun päätteeksi tarjottiin vielä hedelmiä. Jokaisessa perheessä kasviksia tarjottiin erilaisissa muodoissa. Suosituimmiksi kasviksiksi vanhemmat luettelivat porkkanan, kurkun, salaattit ja raasteet. Porkkanaa tarjottiin joko raakana tai keitettyinä. Juurekset maistuivat myös hyvin pataruoissa. Kasviksia pidettiin hyvänä naposteluruokana. Lapsille tarjottiin hedelmiä ja marjoja, joista suosituimpia olivat päärynä, banaani, mango, persikka ja omena. Hedelmiä tarjottiin aamulla tai välipalalla. Marjoja ja hedelmäsoseita tarjottiin puuron kera.

"Pilkottu porkkana on herkkua ja se sopii hyvin alkuruoaksi, myös salaatti sopii hyvin naposteluun."

"Mangosetta laitetaan puuroon mauksi."

"Mustikkasoppaa aamuisin ja välipalalla."

Lihatuotteita pyrittiin tarjoamaan päivittäin. Lihaa tarjottiin pääruoilla, kuten lounaalla ja päivällisellä. Lihatuotteista nautaa, porsasta ja kanaa tarjottiin useammin kuin kalaa. Kalaa tarjottiin noin 2-3 kertaa viikossa tai harvemmin. Lihatuotteet tarjottiin joko soseina tai sopivina suupaloina. Suosituimpia liharuokia olivat lihapullat, makaronilaatikko, kiusaukset, paistettu kana, pekoni ja pihvit.

"Meillä tarjotaan päivittäin lihaa, myös kanaa. Kalaa harvemmin, noin pari kertaa viikossa."

"Lempiruokani on kinkkukiusaus." (Lapsen kommentti)

"Aamuisin paistetaan pekonia ja munia."

"Meillä grillataan viikonloppuisin ja pihvit maistuvat hyvin."

Viljatuotteita käytettiin jokaisessa perheessä jossakin muodossa. Moni- ja täysviljatuotteet olivat suosituimpia. Aamuisin ja iltaisin tarjottiin puuroa tai muroja ja välipaloilla leipää. Perunaa oli lähes jokaisella pääaterialla tai vaihtoehtoisesti riisiä tai pastaa. Joissakin perheissä lapsille maistuivat leivän päälliset paremmin kuin leipä. Lapset söivät keskimäärin 1-2 leipäviipaleita päivässä.

"Viljatuotteista vaaleaa leipää syö harvemmin. Riippuen nälän määrästä välillä maistuu pari palaa leipää. Leivän päälliset maistuvat paremmin. Puurot eivät maistu, mutta mannapuuro maistuu."

"Mannapuuro on hyvää! Siinä pitää olla kanelia ja sokeria." (Lapsen kommentti)

Maitotuotteita käytettiin jokaisessa perheessä ja niitä oli tarjolla päivittäin. Rasvatonmaito oli suosituin maito juomana. Maidon lisäksi lapsille tarjottiin myös hapanmaitovalmisteista kuten rahkaa, jogurttia, piimää tai juustoa. Hapanmaitovalmisteet sopivat hyvin aamulla, välipaloilla ja illalla. Jos maidon juominen oli heikkoa, niin hapanmaitovalmisteilla turvattiin

lapsen kalsiumin saanti. Keskimääräisesti jokaisessa perheessä maitoa juotiin päivittäin puoli-litraa tai enemmän. Maidon jälkeen vesi nousi toiseksi suosituimmaksi juomaksi. Vettä käytettiin janojuomana maidon lisäksi. Mehuja tai sokeripitoisia juomia juotiin harvoin tai ei ollenkaan. Varsinkin kylässä ollessa lapset halusivat juoda ennemmin vettä tai maitoa kuin sokeripitoisia juomia tai mehuja.

”Maito mielellään lämmitettynä kuin jääkaappikylmänä.”

”Juo maidoin mielellään ennen ruokailua.”

”Maitoa lapsi juo heikosti ja kalsiumin tarve täyttyy parhaiten jogurtilla, juustolla tai raejuustolla.”

”Limuja tai mehuja juodaan harvoin. Janoisena lapsi pyytää yleensä joko vettä tai maitoa. Kylässä ollessa on aina tarjolla mehua tai limua, mutta lapsi pyytää yleensä maitoa tai vettä.”

”Tykkää veden mausta ja tykkää juoda vettä.”

”Janojuomana toimii maito tai vesi, mutta vettä tulee tarjottua liian vähän.”

”Yleensä pyytää maitoa, mehuja menee vähiten.”

Perheet luettelivat myös ruokia, jotka eivät lapsille maistuneet. Makumieltymykset olivat yksilöllisiä, mutta kalaruoat olivat yleisin ruokalaji, josta lapset eivät pitäneet. Lisäksi luettiin puurot, leipä ja kasvikset. Valmisruoista purkkiruokia tarjottiin perheiden pienimmille, mutta vanhemmille lapsille valmisseinäksi tarjottiin harvemmin.

”Puuroja ei ole suostunut syömään sen jälkeen kun oppi syömään itse.”

Makeisia syötiin harvoin ja niitä tarjottiin lapsille satunnaisesti. Osa perheistä oli määritellyt karkkipäivän kerran viikossa tai sitten herkuteltiin satunnaisesti jälkiruokana. Myös iltaisin, viikonloppuisin tai arkena herkuteltiin satunnaisesti jos kylään tuli vieraita tai perhe lähti kyläilemään. Makeisia vältettiin tietoisesti lisäaineiden vuoksi ja paremman ruokahalun toivossa. Liiallinen makeiden syöminen aiheutti myös vilkasta käytöstä lapsilla. Tyypillisimpiä herkkuja olivat pikkuleivät ja keksit, perunalastut, suklaa, lakritsi tai jäätelöt. Mehuja ja limonadeja ei tarjottu tietoisesti.

"Makeisia syödään, mutta satunnaisesti. Karkkeja vältetään lisäaineiden vuoksi."

"Meillä ei kuljeta karkkipussi kädessä. Herkkulautanen on useasti käytössä, jossa on hiukan suklaata ja hedelmiä."

"Karkkipäivää ei ole määritelty mutta ruokailun päätteeksi voi vähän herkutella joko suklaalla tai jäätelöllä. Sokeripitoisia juomia ei tarjota."

"Makeisia syödään vähän, jottei ruokahalu katoaisi makeisten myötä."

"Sokerista lapsi tulee herkästi kaheliksi, jolloin sokerituotteita on hyvä välttää."

Lasten annokset koottiin lautasmallin mukaisesti perheissä ja sitä pyrittiin noudattamaan päivittäin. Vanhemmat annostelivat lastensa annokset ja annoskoot olivat vaihtelevia tai vakioita. Vanhemmat osasivat arvioida kuinka paljon lapsi syö. Lautasmallia pidettiin tärkeänä, sillä lautasmallin mukaan annoksista tuli monipuolisia. Annoksen sisällöstä nousivat hiilihydraattien ja proteiinin tärkeys sekä energian, vitamiinien ja hivenaineiden tarpeiden täytyminen. Purkkiruoat sisälsivät lautasmallin mukaisia ruoka-aineita ja niiden käyttöä perusteltiin helpon annostelun ja monipuolisuuden vuoksi. Haastatteluihin kysyin vanhemmilta lasten lautasmallista, joka oli vieraampi käsite, kuin tavallinen lautamalli. Näytin vanhemmille kuvan lasten lautasmallista ja vanhemmat huomasivat toimineensa mallin mukaan vaistomaisesti.

"Lautasmallia pyritään noudattamaan, jotta hiilihydraattien ja proteiinien määrä täyttyy."

"Kasvulle on tärkeää, että lapsi saa energiaa, vitamiineja ja hivenaineita ruoasta."

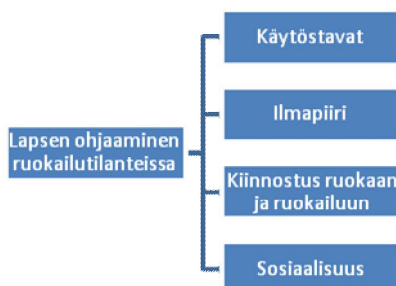
"Purkkiruoat ovat helppoja annostella, lisäksi ne sisältävät monipuolisesti tarvittavia raaka-aineita, joita lautasmallissa on suositeltu."

"Annoskoko on melko vakio, joskus jää syömättä tai sitten pyytää lisää ruokaa."

"En ollut kuullutkaan tuollaisesta, mutta meillä syödäänkin juuri tuon mallin mukaisesti."

7.4 Ruokailukulttuuri

Tässä aluvuussa tarkastelen ruokailukulttuuriin liittyviä sääntöjä, joita haastateltavissa perheissä noudatettiin ruokailutilanteissa. Vanhemmat luettelivat tärkeimmiksi asioiksi käyttäytymisen ruokailutilanteissa, ilmapiirin, kiinnostuksen ruokaan ja ruokailuun ja sosiaalisuuden (Kuvio 4).



Kuvio 4. Lapsen ohjaaminen ruokailutilanteissa vanhempien kuvaamana.

Ruokailutilanteissa lasten käyttäytyminen oli kiitettävää lähes kaikissa perheissä, mutta poikkeuksiakin oli. Ennen ruokailua, ruokailun aikana ja jälkeen perheissä oli asetettu esimerkillisiä sääntöjä, joita lapsetkin noudattivat. Yhtenäisiksi säännöiksi lueteltiin muun muassa käsihygienian, ruoalla ei saanut leikkiä, ruokapöydässä lelujen pois pitäminen, ruokailutilanteen rauhoittaminen ja ruokailuun keskittyminen. Vanhemmat antoivat lapsilleen paljon sanallista ohjausta. Sosiaalisia lapsia jouduttiin hieman muistuttelemaan ruokailuun keskittymisestä, sillä puhumisen yhteydessä ruoka ehti jäähtyä kylmäksi. Säännöistä pidettiin kiinni ja lapsia ohjattiin oikeasta ja väärästä. Vanhemmat asettivat lapsille rajoja käyttäytymällä rauhallisesti ja varoittamalla. Jos lapsi poistui omalla luvalla ruokapöydästä, vanhempi haki lapsen takaisin pöytään. Tyypillisin varoitus oli lautasen pois ottaminen, jos käytös oli huonoa. Vuorovaikutus havainnoituissa perheissä oli positiivista, sillä lapsia ohjattiin asiallisesti ja lempeästi. Havainnoitaessa lapset osasivat käyttäytyä ruokailutilanteissa asiallisesti. He osasivat istua paikallaan rauhallisesti, ruokailivat omatoimisesti ja siististi. Satunnaisesti ruokaa saattoi tipua syliin tai lattialle. Vanhemmat ohjasivat lapsiaan syömään lautasen tyhjäksi. Joissakin perheissä lapset näyttivät vanhemmilleen, että ruokapöydällä on likaa, joka pitää pyyhkiä ennen jälkiruoan syöntiä tai osasivat viedä astiat itse tiskipöydälle tai tiskikoneeseen. Lapset, jotka olivat havainnointi tilanteessa 3-4-vuotiaita, olivat oppineet ruokailuun omatoimisesti 1,5-vuotiaana ja vuoden ikäiset lapset opettelivat omatoimista ruokailua. Omatoiminen ruokailu varmisti myös omaa tahtoa, jolloin syöttämiseen lapsi ei enää suostunut.

”Lapsi tarvitsee paljon sanallista ohjaamista, koska höpöttelee kovasti ruokapöydässä.”

”Joskus poistuu omalla luvalla, jolloin haetaan takaisin pöytään.”

"Yleensä ruokailutilanteissa ei tarvitse ohjausta, mutta toisinaan tarvitsee kannustusta esimerkiksi lautasen puhtaaksi syömisestä."

"Osaa kyllä syödä itse, mutta joskus joutuu patistelemaan ruokailuissa ja syöttämään."

"Jos menettää malttinsa niin se ei johda mihinkään."

"Syöttämiseen ei suostu ja haluaa aina syödä itse."

"Opettelee omatoimista ruokailua. Lusikka on usein pöydässä mukana. Karkeusaste totuttelua vielä, mutta pureskelua harjoittelee."

Tässä aineistossa havainnoitavissa perheissä opetettiin käytöstapoja. Ruokailtaessa pöydässä tuli istua rauhallisesti eikä tuolilla saanut "keikkua". Ruoka syötiin joko kokonaan tai lapsen ollessa kylläinen vanhempi antoi luvan poistua pöydästä. Myös ruokapuheista oli keskustelua, mikä on sopivaa tai sopimatonta. Kiitos-sanankäyttöä oli huomioitu havainnoitavissa perheissä, mutta kiittämistä ei opetettu lapsille tietoisesti. Yleensä lapsia sai muistutella tavalla "kuinka sanotaan" -sanonnalla. Myös pyytämisen sanaan oli kiinnitetty huomiota esimerkiksi "anna" - sanan korvattavuudella sanalla "antaisitko". Ilmapiiri oli havainnointi tilanteissa vaihtelevaa jokaisessa perheessä. Ruokailutilanteet pysyivät rauhallisina, vaikka ruokailutilanteissa oli ärsykeitä esimerkiksi sisaren "kitinää" tai vierailevia henkilöitä, silti lapset osasivat keskittyä ruokailuun. Jokainen perhe luonnehti ruokailutilanteita rauhallisiksi tai tilannetta tuli rauhoittaa ruokailun ajaksi. Ilmapiiriä saattoi satunnaisesti rikkoa havainnoitavien lasten tai heidän sisarten riidat ja "kitinät".

"Osaa kyllä kiittää ja joskus täytyy muistutella "mitä piti sanoa"-lausahduksella, jolloin hän tietää mitä pitää sanoa. Myös pyytäessä on yritetty muistuttaa että "anna" sanan voi paremmin korvata "antaisitko" sanalla."

"Emme ole tietoisesti opettanut kiitos-sanaa, mutta joskus hän huutelee kiihosta ruokailun päätteeksi."

"Kyseenalaistaa joskus ruokailutilanteita kiukuttelemalla ja temppuilemalla. Häntä ohjataan ensin rauhallisesti ohjaamalla mikä on väärin ja mikä oikein. Jos se ei toimi niin varoituksen jälkeen lautanen otetaan pois ja lapsi ohjataan pois pöydästä. Se on ollut monesti hyvä keino ja selvät säännöt edesauttavat."

Lapset olivat kiinnostuneita ruokapuuhista ja vanhemmat keksivät lapsilleen tekemistä jolla voi auttaa esimerkiksi ruoan valmistusvaiheessa. Leipominen ja grillaaminen lueteltiin mukaviksi puuhiksi. Ruokapöydässä kiinnostus ruokailuun oli positiivisesti mukana ja havainnoitavista lapsista lähes kaikki olivat ruokia kohtaan avarakatseisia, ennakkoluulottomia ja tottuivat uusiin makuihin. Poikkeuksena ruokailutilanteissa lapset saattoivat kyseenalaistaa mielipiteistä ruoasta ja olivat alttiita toisten kommenteille, jolloin epäilyksien ruokaa kohtaan saattoi laukaista kieltäytymisiä.

"Mikään ei ole pahan makuista".

"Kiinnostuu kaikesta! Haluaa tunnustella ja maistella."

"Reagoi herkästi, jos muut ruokailijat antavat epäilyksiä ruokaa kohtaan, silloin ruoka ei enää maistu."

"Pitää vahvoista mauista."

Ruokailuun valmistauduttaessa lapset tulivat vanhempien pyynnöstä ruokapöytänsä odottamaan ruokailun alkua ja istuivat rauhallisesti odottamaan. Nälkäisinä ollessaan he pyörivät vanhempien ja ruokapöydän ympärillä. Havainnoitavilla lapsilla oli lempiruokia tai ruoka-aineita, joista pitivät tai eivät. Liian suuret valikoimat ruoka-aineista saattoivat tuoda lapselle valinnan vaikeutta, jolloin lapsi valitsi tutuimmat maut. Uusista mauista ei aina kiinnostuttu, mutta seuraavana päivä uusi maku saattoi maistua hyvin.

"Joskus uusi maku ei kiinnosta, mutta seuraavana päivänä se saattaa maistua hyvin."

"Liian suuri valikoima tuottaa pään vaivaa, jolloin hän päättää itse mitä haluaa syödä, jos joukossa on jotain epäilyttävää."

"Vaikka olisi uutta tarjottavaa niin harvoin edes maistaa."

Haastateltavat kertoivat perheiden ruokailevan yhdessä yleensä iltaisin ja viikonloppuisin tai aina kun vaan perheelle sopi yhdessä ruokaileminen. Lapset, joilla oli sisaria, ruokailivat yhdessä aamulla, lounaalla ja välipalalla. Vanhempi ruokaili joko samaan aikaan tai vasta lasten syötyä. Ruokapöydässä keskusteltiin arkisista asioista tai ruoasta. Vanhemmat puhuivat työpäivistään tai kotiasioista. Lapset innostuivat kertomaan omista kuulumisistaan ja tekemisistään. Lapset saattoivat myös muistella vanhoja asioita tai nostivat omia lempiasioita puheeksi, joita olivat esimerkiksi eläimet ja autot.

"Ennakkoluulottomuus ja ruoasta nauttiminen ovat tärkeitä."

"Osallistuu innokkaasti ruoan valmistukseen, osallistuu auttamaan jopa pöydän kattamisessa."

"Yleensä yritän keksiä tekemistä missä hän voisi auttaa."

"Grillaaminen on kivaa!" (Lapsen kommentti)

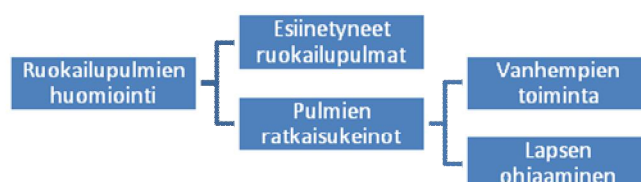
"Meillä leivotaan melko usein."

"Syömme aina yhdessä, jotta mallioppiminen tulisi paremmin."

"Syömme ateriat aina yhdessä ja pöydässä odotetaan yleensä että kaikki ovat syöneen ennen kuin pöydästä saa poistua."

7.5 Ruokailupulmien huomiointi

Tässä alaluvussa tarkastelen ruokailutilanteissa esiintyviä pulmia ja keinoja, jolla edistää ja ohjata pulmatilanteiden ratkaisukeinoja (Kuvio 5).



Kuvio 5. Ruokailupulmat vanhempien kuvaamana.

Jokaisessa perheessä kerrottiin ruokailun tuottavan satunnaisesti pulmatilanteita. Tyypillisimmät pulmat olivat tappeleminen ruokapöydässä, ruoalla leikkiminen, rauhattomuus, ruokailu lempi televisio-ohjelman aikaan, keskittymättömyys, temppuilu, väsymys, uhma, rajojen kokeileminen, tuolilla keikkuminen ja kieltäytyminen. Päivän aloituksellakin oli tärkeä rooli, jolloin huonoina aamuina koko päivä oli pilalla.

"Ruokailun ja lempi televisio-ohjelman välillä aiheuttaa satunnaisesti kitkaa."

"Tyypillisesti konfliktit syntyvät meillä silloin, jos lapsi ei saa käsiinsä tahtomaansa tavaraa, mutta tyypillisesti yksi lelu riittää."

"Yleensä väsyneenä kiukuttelee, ruoka joko maistuu tai sitten ei."

"Kun stoppi tulee niin silloin se tulee eikä houkuttelut auta."

"Joskus ei edes aloita syömistä ja jättää syömättä."

"Jos aamu on alkanut huonosti, niin koko päivä menee huonosti."

Pulmia ratkaistaessa perheillä oli käytössä erilaisia toimintatapoja edistääkseen ruokailua. Keinoja olivat esimerkiksi huomion muualle vieminen, "näperryslelut", palkitseminen, houkuttelemine, mielikuvitus, "jäähytuoli", varoittelu tai ruokailua yritettiin myöhemmin uudestaan, jos ruokahalu oli myöhemmin parempi. Joskus pöydässä on mukana yksi lelu, joka odottaa ruokailun ajan. Vanhemmat myönsivät käyttävänsä satunnaisesti uhkailua, lahjomista ja kiristämistä. Uhkaillessa, lahjomisessa ja kiristämisessä käytettiin yleensä jälkiruokaa keinona, jolloin uhkaillessa tai kiristäessä lautanen tuli syödä tyhjäksi tai muuten lapsi jää ilman jälkiruokaa. Lahjoessa jälkiruoka oli lapselle ruokailun päätteeksi palkintona. Virheravitsemusta vältettiin tarjoamalla jotain muuta ruokaa, jos pääruoka ei maistunut. Toisena vaihtoehtona ruokailua yritettiin myöhemmin uudelleen. Syömättömyyttä ei kuitenkaan pidetty vakavana. Ruokailutilanteissa aterian voi jättää syömättäkin siitä rankaisematta ja ruokailua siirrettiin myöhemmäksi lapsen kohdalla.

"Huomion vieminen muualle auttaa ruokailun sujumisessa."

"Ruokailu tilanteet ovat sujuvampia, kun on sorminäpertelyä, mielikuvitusta vaaditaan."

"Ruokailutilanteissa toisinaan tarvitaan lelua tai jotain muuta houkutusta sujuvuuden kannalta."

"Ruokailemaan ryhtyminen ei ole aina helppoa ja houkuttelua saa käyttää, mutta kun pöydän ääreen saa niin istuu kyllä kiltisti."

"Jäähytuoli on käytössä."

"Lapsen täytyy tietää missä raja kulkee ja siksi lasta tulee aina varoittaa ensin. Sitten vasta otetaan lautanen pois pöydästä ja lapsi ohjataan pois ruokailemasta."

"Ruoka syödään ja sillä selvä, muuten se otetaan pois."

”Kyllä meillä välillä lahjotaan, uhkaillaan ja kiristetään.”

”Jälkiruoka on palkintona.”

”Virheravitsemusta vältetään tavalla, että täyteruokana tarjotaan mieluummin ruisleipää tai myöhemmin yritetään uudestaan ruokailua.”

”Syömättömyydestä ei rankaista.”

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Ravitsemukselliset eroavaisuudet saattavat olla huomattavia samanikäisillä lapsilla, sillä energiaan ja ruokahaluun vaikuttavat monet tekijät. Ruoka-aikojen säännöllistämällä voidaan edistää monia asioita kuten ruokahalun säätelykykyä ja syömispuolien ehkäisyä. (STM 2004, 139.) Ruokailutottumuksien omaksuminen on helpompaa oppia lapsena kuin aikuisena (Muurinen & Surakka 2001, 50). Tässä selvityksessä aterioiden säännöllisyys ja ruokien monipuolisuus oli turvattu, jotta lapset saivat päivittäin ravintoa suositusten mukaisesti. Ateriat tarjottiin 4-5 kertaa päivässä. Päivät olivat perheissä erilaisia ja ruoka ei aina maistunut ruoka-aikaan, jolloin perheissä päädyttiin kompromisseihin. Pääosin vanhemmat olivat asettaneet selkeät ruoka-ajat, joka toi johdonmukaisuutta ruokarytmiin.

Monipuolista ja säännöllistä ruokavaliota pidetään lapsen ruokailun kivijalkana (Haglund ym. 2007, 132). Tässä aineistossa monipuolisuus ruokavaliossa näkyi päivittäin. Ateriasisällöistä löytyivät lähes kaikkia tarvittavia raaka-aineita ja niitä tarjottiin viikoittain. Kasviksia ja liharuokia tarjottiin päivittäin. Viljatuotteita lapset saivat yleensä aamuisin tai iltaisin puuron tai murojen yhteydessä ja maitotuotteita tarjottiin joko juomina tai hapanmaitovalmisteina. Jotta lapsi saisi riittävästi välttämättömiä rakennus- ja suojaravintoaineita, ruoan laatuun tulee kiinnittää huomiota.

Lautasmallin mukaan aterian kokonaisuus voidaan koostaa oikein täyttämällä lautanen mallin mukaan kasviksilla, lihatuotteilla ja hiilihydraattipitoisella lisukkeella (Valio 2011). Ateriakokonaisuudet toteutettiin lautasmallin mukaisesti, joka tuli selkeästi esille tuloksista. Lautasmalli koottiin ohjeistuksen mukaisesti ja se sisälsi suositusten mukaisia raaka-aineita. Lasten lautasmalli ei ollut vanhemmille tuttu, mutta tuloksista selvisi vanhempien tiedostaminen lasten lautasmallia kohtaa kokoamalla aterian pienemmissä mittasuhteissa verrattuna aikuisten lautasmalliin.

Lapsi tarvitsee noin 10-15 maistamiskertaa, ennen kuin tottuu uuteen makuun, jolloin tutustumisruokaa voidaan tarjota pieninä annoksina useita kertoja viikon ajan (STM 2004, 137). Hyvät kokemukset vaikuttavat lasten makumieltymysten kehittymiseen. Negatiivisia kokemuksia on vaikea muuttaa myöhemmin, siksi lapselle tulee antaa aikaa maistella ja totutella uusiin makuihin. (Strengel 2010, 67-69.) Uusien ruoka-aineiden tuominen ruokavalikoimaan ei tuottanut haastatelluissa perheissä ongelmia. Lapset olivat avarakatseisia, kaikkiruokaisia ja maistelivat helposti uusia makuja lukuun ottamatta satunnaisia poikkeuksia. Tuloksista selvisi ateriavalikoiman oleellinen tärkeys, sillä lapsi saattaa hämmentyä jos tarjolla on liikaa uutuuksia. Yleensä silloin tutuimmat maut maistuvat parhaiten. Uusiin makuihin totuteltaessa makuja kannatti käyttää harkiten ja tutustuttaa lapsi yhdellä tai kahdella uudella maulla kerrallaan. Aineiston mukaa aterioinnin aikana ruosta ei kannattanut puhua pahaa, sillä lapset olivat hyvin vastaanottavaisia negatiivisille kommenteille, jolloin ruokailu saattoi keskeytyä.

Karkkipäivän määrittäminen on hyvä keino koko säädellä lapsen karkinsyömistä, sillä makeiden välipalojen vaarana on yleensä lapsen ruokahalun menettäminen (Muurinen & Surakka 2001, 50). Tässä aineistossa vanhemmat olivat makeisten suhteen yksimielisiä, jolloin karkkia tai muita sokeripitoisia tuotteita vältettiin. Tulosten mukaan makeiset kuuluivat lähinnä viikonloppuun, sillä karkkipäivä oli yleensä viikonloppuisin. Makeisia vältettiin tietoisesti sokerin vuoksi ja ennen ruokailua lapsille ei tarjottu makeisia, jotta ruokahalu olisi ruoka-aikana parempi.

Lapset oppivat ruokailutilanteista ja ruokiin kohdistuneista kokemuksista (Nurttila 2003, 107). Miellyttävän ilmapiirin saavuttamiseksi on hyvä suosia kiireetöntä aikataulua ja vuorovaikutusta lapsen kanssa. Lapsen kiittäminen on aina parempi kuin kiellot tai käskyt. Selkeiden ohjeiden antaminen toivotusta käytöksestä ja vanhempien johdonmukaisuus tuovat ruokailutilanteissa lapselle turvallisuutta. (STM 2004, 141-142.) Vanhempien esimerkillä on vaikuttava tekijä lasten ruokailutottumusten kehittymiseen, sillä jos vanhemmat syövät terveellisiä ruokia tai syövät tarjolla olevia ruokia mielellään, niin lapsi oppii mikä on luonnollista ruokavaliota. (Strengell 2010, 69). Tässä tutkimuksessa lapset lähtivät ruokailupuuhiihin innokkaasti mukaan ja vanhemmat koettivat keksiä erilaisia mahdollisuuksia, joissa lapsi voi olla avuksi. Vuoden ikäiset lapset saattoivat kulkea vanhemman sylissä seuraamassa ruokapuuhia ja vanhemmat lapset auttoivat esimerkiksi pöydän kattamisessa. Myös leipominen ja grillaaminen saivat lapset innostumaan. Tulosten mukaan lapsilla oli nälkä ruoka-ajan lähestyessä ja he osasivat ilmoittaa olevansa nälkäisiä, joka taas viittasi säännölliseen aikatauluun. Ruokailemaan ryhtyessä hygieniasiat olivat tulosten mukaan korostettuja, sillä lapset ohjeistettiin pesemään kädet ennen ruokailua ja myös ruokailun jälkeen. Pöydän ääressä odotettiin rauhallisesti ja ruokailu kesti sen verran mitä lapsi söi. Käytöstapoihin perheissä oli kiinnitetty huomiota ja muistuttelun jälkeen lapsi osasi kiittää ruoasta. Yleensä 3-4-vuotiaat lapset ruokaili-

vat itsenäisesti, mutta satunnaisesti heitä sai syöttää, jos ruokailu venyi liian pitkäksi. Tulosten mukaan syöttöapua sai antaa silloin jos ruokailu unohtui lapsen höpöttelyn takia tai ruokahaluttomuuden vuoksi. Vuoden ikäisiä lapsia syötettiin ja omatoimista ruokailua tuettiin sormiruoaalla tai omilla ruokailuvälineillä. Perheet pyrkivät ruokailemaan mahdollisimman paljon yhdessä, ainakin iltapäivisin ja viikonloppuisin. Tulosten mukaan ruokailutilanteet rauhoitettiin ensin ja pöydästä sai nousta vasta, kun oli saanut luvan. Lapsia ohjattiin lähes päivittäin oikeasta ja väärästä, kuten mistä ruokaillessa on sopivaa puhua. Ilmapiiri oli ruokaillessa rauhallinen ja tuloksista ilmeni, että tyypilliset keskustelu aiheet olivat arkiset asiat ja kuumiset.

Lasten syömisspumat kuuluvat tyypillisimmin lapsen psykososiaalisen kehittymiseen, jolloin syömisspumat ovat yleensä ohimeneviä (Nurttila 2004, 129). Myönteinen ja johdonmukainen käytös edesauttaa ruokailupulmien ratkaisussa (Haglund ym. 2007, 133). Tämän aineiston mukaan uhmaikä vaikutti tyypillisimmin ruokailupulmien syntyyn, jolloin vanhemmilta tarvittiin pitkäjänteisyyttä ja maltillisuutta. Tässä aineistossa konflikteja vältettiin myönteisellä vuorovaikutuksella. Tietenkään lasten kanssa konfliktitilanteita ei voitu välttää uhmaiän vuoksi ja vanhemmilta vaadittiin rauhallisuutta sekä maltillisuutta. Tuloksista selvisi, että pulmia ratkaistiin erilaisin keinoin, jotka osoittautuivat yleensä onnistuneeksi. Sääntöjen asettaminen ja varoittelu olivat tyypillisimmät keinot. Tulosten mukaan vanhemmat suosivat varoittelua, jolloin lapsen tuli ensin saada varoituksia ennen kuin saa rangaistuksen, joka tyypillisimmin oli ruoan pois ottaminen.

Ruokakäyttäytymisen kehittymiseen vaikuttaviin asioihin voidaan vaikuttaa vanhemman omalla käytöksellä, joka vaikuttaa ruokailun sujuvuuteen. Ruokahalun ollessa huonoa, lasta ei tule palkita tai rangaista ja syömättä jättämisestä ei tule tehdä liian vakavaa asiaa. (Strengell 2010, 70.) Satunnaisesti ruokailutilanteissa jouduttiin käyttämään erilaisia keinoja ruokailun edistämiseksi. Ruokaileminen ja leikki erotettiin toisistaan. Tämän aineiston mukaan leluja ruokapöydässä ei tarvittu tai jos lelu otettiin mukaan ruokapöytään, niin se pysyi koko ruokailuajan "parkissa". Pienimmillä lapsilla lelut osoittautuivat hyväksi keinoksi edistää ruokailua. Ruokahalun ollessa huonoa, lasta houkutteltiin syömään. Aineiston mukaan houkutteluun turvauduttiin vaihtelevasti. Jos ruoka maistui, niin lapsi palkittiin esimerkiksi jälkiruoalla. Jos ruoka ei maistunut hyvin, niin syömättömyydestä ei rangaistu. Lapset pystyivät sietämään nälkää, joka viittasi näläntunteen hallitsemiseen. Ruoatta lapsia ei jätetty, jolloin ruokailua joko yritettiin myöhemmin uudestaan tai koko ruokailuaikaa siirrettiin lapsen kohdalla.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksia tehdessä tulosten luotettavuutta tulee arvioida, niin ettei tutkimuksessa syntyisi virheitä, vaikka luotettavuudessa ja pätevyudessa olisi eroavaisuuksia. Laadullisessa tutkimuksessa tuloksia voidaan todeta monella eri tavalla, koska tutkimustilanteet ovat ainutlaatuisia. Luotettavuutta voidaan parantaa tarkalla selostuksella, jotta aineisto on totuudenmukaista, varsinkin haastatteluolosuhteissa tarkka raportointi arvioivat tutkimusta. Tilanteita joita voidaan raportoida haastatteluissa voivat olla esimerkiksi käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät ja oma arviointi itsestään. (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227.) Laadullinen tutkimus on tutkijan persoonallinen näkemys, joka on tuotettu omien tunteiden ja intuition tulkinnalla. Siksi tulintoja ei voida siirtää toisiin teksteihin, mutta tutkimusta on mahdollista arvioida esimerkiksi arvioimalla tutkimusaineiston keräämisen, analysoinnin ja raportoinnin yhteydessä. Hoitotieteellisissä tutkimuksissa on varsin hyviä etuja muiden alojen tutkimuksiin verrattuna, sillä tutkittavia kohteita on helppo löytää. Ainoana haasteena pidetään tutkittavan asian kohteen kokeneen henkilön löytäminen. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 215-216.) Tässä opinnäytetyössä sopivien kohteiden löytäminen oli helppoa, sillä tämä opinnäytetyö kohdistui lapsiin.

Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida pitkin prosessia, sillä luotettavuus saattaa vähentyä, jos haastateltaessa kysymykset ovat liian suppeita tai haastattelun kuvaus on liian kapea-alaista. Raportissa on hyvä ilmetä mitä kysymyksiä tutkittaville on esitetty. Havainnoitaessa tutkittavaan ilmiöön perehtyminen edesauttaa luotettavuutta. Vaarana saattaa olla tutkijan ennakkokäsitykset ilmiöstä, jotka voivat ohjata tutkijaa etukäteisasenteiden vuoksi. Havainnointiin käytettyä aikaa tulee huomioida, sillä liian nopealla havainnoinnilla voidaan saada aikaan epäluotettavia tuloksia. Jos havainnoitaessa ei ilmene uutta, havainnointi voidaan lopettaa. Haastattelu- ja havainnointipäiväkirjalla voidaan lisätä aineiston luotettavuutta, koska tutkija voi kirjoittaa muistiinpanot omina kuvauksina. Liian niukkaa aineistoa ei suositella laadullisessa tutkimuksessa, sillä tutkija ei saa tehdä omia johtopäätöksiä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 217-219.) Tutkimusta tehdessä kirjoitin havainnointipäiväkirjaa ja haastattelin teemahaastattelurungon perusteella (Liite 1). Aineiston litterointivaiheessa huomasin, että haastattelurunkoon olisi voinut lisätä vielä kysymyksiä. Vaarana oli ennakkokäsitysten luominen, sillä lapsista voi saada omien ennakkokäsitysten mukaan vääriä tuloksia. Etenin jokaisessa haastattelussa johdonmukaisesti havainnointi- ja haastattelurungon mukaan ja tein tarvittaessa lisäkysymyksiä jos tilanne vaati niin. Rikastaakseni aineistoa otin vielä yhteyttä perheisiin, jotta saisin täydennystä omiin muistiinpanoihini.

Luotettavuuden arvioimisessa analyysin luokitteluja tulee perustella, sillä tutkimus tarvitsee analyysin tueksi alkuperäisiä havaintoja. Suorat lainaukset antavat tutkimukseen todellisuuden kuvauksia. Hoitotieteellisissä tutkimuksissa on hyvä luoda käsitteitä, jotta käsitteistä olisi

hyötyä käytännössä. Raporttia valmisteltaessa tutkijan tulee vakuuttaa lukija tutkimuksen luotettavuudesta perustelemalla luokkia, tutkimuksen kulkua ja ratkaisujen oikeutuksista. (Pauonon & Vehviläinen-Julkunen 1998, 219-220.) Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkimuksen tulos ja aineisto ovat yhteydessä toisiinsa. Hyvä keino mitata tutkimuksen luotettavuutta on käyttää face-validiteettia. Henkilö, jolla on kokemuksia ilmiön kanssa, pysyy todentamaan tutkimuksen luotettavuutta. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 37.) Vertailin jatkuvasti teoriaosuutta ja tutkimusraporttia toisiinsa, jotta aineistot olisivat yhteydessä toisiinsa. Valitsin tutkimukseeni suoria lainauksia, jolla loin työhöni luotettavuutta. Käytin myös face-validiteettia, jolloin annoin henkilön, jolla oli vastaavanlaisia kokemuksia lukea tutkimusraportin. Henkilö kyseenalaisti joitakin tuloksia, jolloin huomasin, että kuvauksia oli tarpeen korjata kirjoitettua kuvausta osuvammaksi.

Nykyajan tutkimuksissa painotetaan yllättävän vähän etiikkaan ja moraaliiin, sillä tutkimukset muistuttavat yhä enemmän arkielämän vuorovaikutusta, koska tiedonhankinta on hyvin vapaamuotoista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125). Havainnointitutkimuksissa tutkijan tulee muistaa, että tutkimuksella vaikutetaan kohteen yksityisyyteen. Siksi tutkija on myös huomioitava tulosten seurauksia ja tuloksia. (Vilka 2007, 57.) Tutkimuksessa voi käyttää useita kysymyksiä, mutta tiedon hankinnan ja jaon kanssa tulee asettaa eettisiä ratkaisuja. Ihmisarvoa tulee kunnioittaa tutkimuksissa ja riippumatta tutkimuksen tarkoituksesta, sillä tutkimuksen tarkoitus ei ole aiheuttaa vahinkoa tai loukkauksia. Yksityisyys tulee turvata niin, että tutkimuksessa saatu lisätieto ei korostu. Anonymiteetti tulee silti turvata, vaikka tutkimuksen vapaaehtoisuutta olisikin korostettu. (Eskola & Suonranta 1998, 52, 56.) Tutkijan tulee pohtia omaa rooliaan tiedonantajiin, sillä he eivät välttämättä hyödy tutkimuksesta ja siksi tutkijan tulee olla vahingoittamatta haastateltavia (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 39). Joissakin tapauksissa tutkimuksissa voidaan olla hyvinkin sensitiivisistä asioista kiinnostuneita, jolloin tutkijan tulee minimoida haittojen ja epämukavuuksien riskit. Tutkimus keskeytetään jos tutkittava kieltäytyy antamasta tietoja, mutta tutkittavalle on myös suotava mahdollisuus esittää kysymyksiä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 177.) Tätä tutkimusta tehdessä eettisyyttä ja moraalialia tuli ajatella jatkuvasti. Ensimmäisen kerran eettisyys tuli eteen kysyessäni lupaa vierailta perheiden koteihin havainnointi- ja haastattelutilanteissa. Haastateltavat perheet ja havainnoitavat lapset olivat minulle entuudestaan tuttuja. Perheisiin oli helppo mennä erillisen saatekirjeen perusteella, jossa annettiin esitietoa siitä millaisia kysymyksiä minulla oli aikomus kysellä. Saatekirjeen osana oli erillinen osa, jossa sain luvan tehdä tutkimusta. Raporttia kirjoittaessa tuli varmistaa perheiden anonymiteetti, sillä tuloksista saatua tietoa tuli raportoida siten, että ulkopuoliset eivät tiedä kenestä tutkimuksissa oli kyse. En paljastanut missään vaiheessa tutkimusta kenen luona olin käynyt haastattelemassa ja havainnoimassa.

Tutkimustyössä tulee varoa plagiointia, sepittämistä ja vähättelyä. Plagioimisella tarkoitetaan eli toisen henkilön tekstin lainaamista ilman lähdemerkintöjä. Suoria lainauksia käytettäessä tulee käyttää lähde merkintää tai lainausmerkkejä. Oman tekstin lainaamisella voidaan tarkoittaa tulosten uutena raportointina, jolloin tutkija voi muuttaa osan tutkimuksestaan. Sepittämisellä tarkoitetaan tulosten tekaisua, kuten esimerkiksi muuttamalla aineiston tuloksia tai kaunistelemalla. Siksi tutkimusraportissa tulee kuvata vaiheet tarkasti. Vähättelyllä voidaan tarkoittaa toisten tutkijoiden arvottomuutta, jolloin tutkija voi omia tutkimuksen omiin nimiinsä huomioimatta muita tutkijoita. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 182-183.) Pysin omaa tutkimustyötä tehdessäni olemaan huolellinen lähdemerkintöjen ja viittauksien kanssa. Pidin tutkimustuloksiani realistisina ja totuudenmukaisina koko tutkimukseni ajan. Muita tutkijoita tulee arvostaa oman työpanoksensa vuoksi ja tätä tutkimusta tehdessäni tarvitsin tuoreita tutkimustuloksia, joista valitsin omaan työhön koskevia lähteitä.

8.3 Lopuksi

Opinnäytetyön prosessin tekeminen oli aluksi haastavaa, mutta ohjeistuksen ja työn etenemisen myötä punainen lanka alkoi löytyä. Opinnäytetyöprosessi ei ollut pelkästään haastavaa, vaan rakentavaa ja opettavaista. Koko opinnäytetyön tekeminen ohjasi minua läpi vaikeiden tutkimusmenetelmien ymmärtämisen, joka varmasti auttaa tulevaisuudessa mahdollisten uusien tutkimuksien tuottamisessa. En pitänyt kiirettä prosessin aikana ja pysyin suunnitellussa aikataulussa koko prosessin ajan. Välillä oli hyvä antaa aikaa itselleen ja tauottaa työn tekemistä, jolloin työlle sokeutumisen riski pieneni ja opinnäytetyötä oli taas mukava tehdä. Olin tyytyväinen, että ohjaavalta opettajalta sai riittävästi ohjausaikaa, jolloin en tuntenut oloani avuttomaksi ja yksinäiseksi työtä tehdessä.

Aineistoa kerätessä kävin läpi runsaasti lähteitä, jotka käsittelivät lapsen kehitystä, vuorovaikutusta ja ravitsemusta. Ravinnosta löytyi tietoa runsaasti, mutta pysyttelin ravinnon terveysvaikutuksissa, jolloin sain rajattua opinnäytetyötäni. Prosessin edetessä opin hakemaan monella eri tavalla sopivaa tietoa. Tiedon haun löytäminen oli jatkuvasti helpompaa ja löysin paljon hyviä lähteitä. Aineistonanalyysi vaiheessa löysin uusia lähteitä, joita pystyin hyödyntämään, mutta jouduin luopumaan useista, sillä työni olisi paisunut liian suureksi. Kirjoittamisprosessissa kehittyminen oli hämmentää, kehityin valtavasti työni edetessä. Työn lopussa pystyin vertaamaan kirjoitustyylin perusteella mitä olin kirjoittanut prosessin alussa ja mitä lopussa. Kirjoitustyylini oli muuttunut luontevaksi ja helpopolukuisiksi.

Lapsiperheissä arki on päivittäin erilaista, jolloin varauduin saamaan monenlaista tutkimustulosta. Havainnoinnit ja haastattelut onnistuivat hyvin ja olin tyytyväinen saamiini tuloksiin. Yhteistyö perheiden kanssa oli onnistunutta ja heidän luona oli helppo vieraillla. Uskon, että tapaamiset olivat luontevia siksi, koska osa perheistä oli minulle ennestään tuttuja. Lisäkysy-

mysten tullessa heihin oli helppo ottaa uudestaan yhteyttä. Työn loppusuoralla itselleni tuli vielä ajatuksia, joita olisin halunnut kysyä perheiltä. Havainnointi- ja haastattelurunko oli mielestäni riittävän kattava, mutta olisin halunnut kysyä perheiltä esimerkiksi suun terveyteen liittyviä kysymyksiä, kuten suuhygieniasta. Seuraavalla kerralla tutkimusta tehdessä osaan varmasti laatia kysymykset laajemmin. Toisaalta, eihän tutkimuksia muuten tehtäisi, jos kaikki kysymykset olisivat jo ennalta tiedostettuja. Aineistoa tuli laajasti ja kattavasti, jolloin tulevaisuudessa tätä työtä voitaisiin vielä jatkaa. Teoreettista osaa työstämällä laajemmaksi opinnäytetyöstä voisi laatia esimerkiksi kirjallisen esitteen neuvoloihin terveystyön ja ravitsemusneuvonnan tueksi.

Lähteet

- Arffman, S. 2010. Ravitsemussuositukset neuvonnan taustalla. Teoksessa Arffman, S & Hujala, N. (Toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima, 12-21.
- Axellus Oy. 2009. Imeväisikä ja leikki-ikäiset lapset. 2009. Viitattu 16.9.2010
http://www.sanasol.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=48&Itemid=52.
- Dubois, L., Farmer, AP., Girard, M. & Peterson, K. 2007. Preschool Children's eating behaviours are related to dietary adequacy and body weight. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61(7), 846-855.
- Eskola, J. & Suonranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gylden, O. 2004. Suomalainen vauvakirja. Helsinki: Otava.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L., Hakala-Laitinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.
- Hakala, M. 2007. Suun ja hampaiden terveyden edistäminen ja hoito. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (Toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 247-259.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holm, K. & Kempainen, T. 2010. Viljoista vauhtia vauvalle Viitattu 17.9.2010.
<http://www.piltti.fi/jutut/ruoka-ja-ravitsemus/viljoista-vauhtia-vauvalle>
- Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. (Toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki; Edita Prima, 59-65.
- Hänninen, A. & Karvinen, M. 2004. Pienten lasten syömisongelmat. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (Toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 107-110.
- Iovinen, V. 2002. Tyttökavereiden opas taaperovuosiin. Helsinki: Otava.
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A., & Palo, R. 2001. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Porvoo: WSOY.
- Latvala, E. & Vanahnen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa. Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21-40.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYPro.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Katajamäki, E. Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (Toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 52-76.
- Keränen, A.-M. & Järvi, L. 2009. Lasten lihavuuden toteaminen ja hoito. Teoksessa Hyytinen, M., Mustajoki, P., Partanen, R. & Sinisalo-Ojala, L. (Toim.) Ravitsemushoito-opas. Helsinki: Duodecim, 82-86.
- Kinnunen, S. 2003. Anna mun olla lapsi. Helsinki: Kirjapaja.

- KTL. Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S.-M. 2008b. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Luettu 10.4.2011 <http://www.ktl.fi/portal/2920>.
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitsemus ja terveys. Porvoo: WSOY.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11 (1), 3-12.
- Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke. 2008-2011. Luettu 30.3.2011. <http://www.lapsenjanuorenhyvaarki.fi/>
- Lehtimaja, I. 2007. Lapsen kasvatusta. Teoksessa Armanto, A & Koistinen, P. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 235-240.
- Lehto, M. 2010. Varhainen vuorovaikutus ja ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Arffman, A. & Hujala, N. (Toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima, 71-80.
- Moore, S., Tapper, K. & Murphy S. 2010. Feeding goals sought by mothers of 3-5-year-old children. *British Journal of Psychology* 15, 185-196.
- Mustajoki, P. 2003. Paahtoleipäkatastrofi. Helsinki: Duodecim.
- Muurinen, E. & Surakka, T. 2001. Lasten ja nuorten hoitotyö. Helsinki: Tammi.
- Nevalainen, V. 2005. Aikuinen ja lapsi - kasvatuksesta voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita.
- Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatusta lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.). Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia, 99-143.
- Nutricia Baby Oy. 2011. Lapsen makumatkailu alkaa kasviksista. Viitattu 4.8.2011 http://www.nutriciababy.fi/ajankohtaista/uutiset/fi_FI/2007_03_02_makumatka/
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY
- Pilttiipiiri. 2011. Kala lapsiperheen ruokapöydässä. Viitattu 4.8.2011 <http://pilttiipiiri.fi/jutut/ruoka-ja-ravitsemus/kala-lapsiperheen-ruokapoydassa>
- Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. 2011. Hyvinvoinnin keskeinen perusta. Viitattu 4.8.2011 <http://www.lapsenhampaat.fi/>
- RTY RY. 2008. Mahtavat muksut - ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. Helsinki: Dieettimedia.
- Ruokatieto yhdistys Ry. 2011. Proteiinit. Viitattu 4.8.2011 <http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Energia- ja ravintoaineet/Proteiinit>
- Räsänen, P., Anttila, A.-H. & Melin, H. 2005. Johdanto. Tutkimusmenetelmien pyyteissä. teoksessa Räsänen, P., Anttila, A.-H. & Melin, H. (Toim.) Tutkimus menetelmien pyyteissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 9-12.
- Strengell, K. 2010. Ruokakäyttäytymisen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. (Toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima, 66-80.
- STM. 2004 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. Helsinki : Sosiaali- ja terveysministeriö, terveysosasto.

- STM. 2008. Suun ja hampaiden hoito. Viitattu 4.8.2011
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=40880&name=DLFE-7331.pdf
- Silvola, K. 2010. Joka karkkia säästää se lastaan rakastaa. Helsinki: Tammi.
- Talvia, S. 2007. Ravitsemuskasvatus neuvolassa. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (Toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 202-214.
- Talvia, S. 2007. Ravitsemusohjaus lastenneuvolassa. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (Toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 215-222.
- THL. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukseen muutoksia. 2011. Viitattu 25.1.2011
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=23892
- Tuokkola, J. 2010. Imeväis- ja leikki-ikäisen ravitsemus. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. (Toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima, 47-58.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valio Oy. 2011. Maito kalsiumin lähteenä. Viitattu 4.8.2011
http://ammattilaiset.valio.fi/portal/page/portal/valio/ravitsemus_ja_hyvinvointi/maito_ravitsemuks10082006100618/maidosta_kalsiumia_ja_d_vitamiinia10082006102137
- Valio 2011. lautasmalli opastaa aterioilla. Viitattu 29.9.2011
http://www.valio.com/portal/page/portal/valio/ravitsemus_ja_hyvinvointi/taysipainoinen_ruokava-lio10082006100611/taysipainoinen_ruokavalio_kaytannossa14012008094001/lautasmalli14012008104959
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja Havainnoi. Helsinki: Tammi.

Kuvat

| | |
|---|----|
| Kuva 1. Ruokakolmio ja ruokaympyrä (VRN 2011)..... | 13 |
| Kuva 2. Aikuisten ja lasten lautasmalli (Arffman 2010, 19). | 14 |

Kuviot

| | |
|---|----|
| Kuvio 1. Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen kotona. | 27 |
| Kuvio 2. Arjen ravitsemuksessa huomioitavat tekijät. | 28 |
| Kuvio 3. Ravinnon saannin turvaaminen vanhempien kuvaamana..... | 29 |
| Kuvio 4. Lapsen ohjaaminen ruokailutilanteissa vanhempien kuvaamana. | 33 |
| Kuvio 5. Ruokailupulmat vanhempien kuvaamana. | 36 |

Liitteet

| | |
|--|----|
| Liite 1 Saatekirje perheille | 51 |
| Liite 2 Teemahaastattelu- ja havainnointirunko | 52 |

Liite 1 Saatekirje perheille

Hyvät lasten vanhemmat

Olen terveydenhoitajaopiskelija Tytti Peltola Hyvinkään Laurea Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää leikki-ikäisten lasten ravitsemusta kotona. Tarkoitukseni on selvittää miten lasten ravitsemussuositukset toteutuvat, millaisena ruokailutilanteet koetaan ja millaisia pulmia ruokailuun liittyy. Kerään tutkimusaineistoa opinnäytetyöhöni havainnoimalla ruokailutilanteita sekä haastattelemalla lasten vanhempia. En paljasta opinnäytetyössäni lasten tai vanhempien nimiä, enkä paljasta missä tutkimus on suoritettu. Pyydän lupaanne tulla kotinne havainnoimaan lapsen ruokailua ja haastattelemaan teitä.

Ystävällisin terveisin

Tytti Peltola
terveydenhoitajaopiskelija
E-mail: tytti.peltola@laurea.fi
puh. xxx xxx xxxx

Raija Tarkiainen
lehtori
Laurea Hyvinkää
E-mail: raija.tarkiainen@laurea.fi
puh. xxx xxx xxxx

Suostun, että Tytti Peltola saa tulla havainnoimaan lapsen ruokailutilanteita ja haastattelemaan vanhempia kotiimme.

KYLLÄ_____ EI_____

Vanhemman allekirjoitus _____

Liite 2 Teemahaastattelu- ja havainnointirunko

Suosittelun mukainen ravitsemus

Mitä aamiainen/lounas/välipala/päivällinen/iltaruoka sisältää?

Kuinka monta kertaa lapsi syö päivässä?

Kuinka paljon lapsi syö kasviksia/hedelmiä

Kuinka paljon lapsi syö lihaa/kalaa?

Kuinka paljon lapsi syö viljatuotteita tai perunaa?

- Syökö lapsi leipää?
- Kuinka monta viipaletta syö?
- Syökö lapsi puuroa tai velliä?

Kuinka paljon lapsesi käyttää maitotuotteita?

- Mitä maitoa lapsi juo?

Mitä janojuomaa lapsi käyttää?

Miten ruoka annostellaan?

- Kuka annostelee?
- Kuinka annostellaan?
- Noudatetaanko lautasmallia?
- Onko lasten lautasmalli tuttu?

Millaisena ruokailutilanteet koetaan?

Kuinka ruokailu aloitetaan?

- Tuleeko lapsi mielellään ruokailemaan?
- Syökö perhe ateriat yhdessä?
- Lapsen kiinnostus ruokaa kohtaan
- Vanhempien vuorovaikutus ja ilmapiiri
- Lapsen ohjaaminen ruokailussa
- Lapsen osallistuminen ruokailussa

Kuinka lapsi käyttäytyy ruokailussa?

- Kuinka istuu?
- Osaako ruokailla itse?
- Milloin alkoi syödä itse?
- Kuinka syöminen sujuu?
- Osaako ruokailla siististi?
- Mitä keskustelee?
- Onko uusiin makuihin tottuminen helppoa?
- Miten lasta ohjataan ruokailussa?

- Millainen ilmapiiri ruokailussa vallitsee?

Miten ruokailu päätetään?

- Osaako lapsi kiittää?

Millaisia pulmia ruokailuun liittyy?

- Millaisia haasteita on kohdattu? Kuinka on selvitty?
- Kuinka usein lapsi syö makeisia tai juo sokeripitoisia juomia? Karkkipäivä?
- Tarvitseeko lapsi leluja tai muita houkutusruokailutilanteissa?
- Konfliktitilanteet?
- Millaisia keinoja käytetään tarvittaessa?
- Kuinka usein lapsi kieltäytyy syömästä?
- Kuinka usein lapsi valikoi ruokansa, eikä maista tarjolla olevaa tuokaa?
- Virheravitsemus?
- Leikkiminen?

Mitä muuta lapsen ruokailuun liittyvää haluat kertoa?

Millaisia pitkäajan tavoitteita lapselle on asetettu?

- Millaisia muutoksia haluat tehdä tai toivot tapahtuvan