

# Leikki-ikäisen lapsen perheen terveysneuvonta

– Opas vanhemmille



Terveystoimittaja, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

kevät, 2021

Marja Salminen

Emma Väänänen

Terveydenhoitaja

Tiivistelmä

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

Tekijä Marja Salminen & Emma Väänänen

Vuosi 2021

Työn nimi Leikki-ikäisen lapsen perheen terveysneuvonta - Opas vanhemmille

Ohjaaja Tiina Hartikainen

---

## TIIVISTELMÄ

Terveysneuvonnan avulla voidaan vaikuttaa lasten hyvinvointiin ja ennaltaehkäistä lasten ylipainoa ja lihavuutta, sillä nämä lisääntyvät kaiken aikaa lasten keskuudessa.

Terveysneuvonta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa parantaa tuloksia ylipainon ennaltaehkäisyssä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa leikki-ikäisten lasten vanhemmille jaettava opas, jossa käsitellään lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta keskeisiä asioita, joita ovat ravitsemus, liikunta ja uni. Tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoutta näiden tekijöiden merkityksestä terveydelle.

Opinnäytetyön tilaajana toimi päiväkotitoimi Hausjärvellä ja kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö. Päiväkodin toiveiden mukaisesti toteutettiin opas vanhemmille, jossa tuotiin leikki-ikäisen lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta keskeiset asiat esille mahdollisimman selkeästi. Oppaan visuaalinen ilme oli tehty lukijalle houkuttelevaksi ja keskeiset asiat oli esitetty selkeästi.

Opas toimitettiin tilaajalle tulostettuna sekä sähköisessä muodossa, jotta oppaan jakaminen olisi helppoa ja kustannustehokasta. Tilaaja oli tyytyväinen oppaaseen ja sai paljon kiitosta toteutuksesta. Koska opas on helposti jaettavissa sähköisesti, sitä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää muissakin Hausjärven alueen päiväkodeissa ja näin tieto tavoittaa useammat perheet.

Avainsanat Leikki-ikäiset, liikunta, ravitsemus, uni, terveysneuvonta (YSA)

Sivut 44 sivua ja liitteitä 15 sivua

---

Author	Marja Salminen & Emma Väänänen	Year 2021
Subject	Health Counseling for the Family of a Preschool-Age Child – Guide to Parents	
Supervisor	Tiina Hartikainen	

---

ABSTRACT

With health counseling, we can influence the well-being of children and prevent overweight and obesity, as these are increasing among children all the time. Health counseling given as early as possible, improves results in the prevention of overweight. The purpose of the thesis was to produce a guide to parents of children in preschool-age, which describes issues that are important for the child's well-being and health. These factors are nutrition, exercise, and sleep. The aim was to increase parents' awareness of the importance of those factors.

The client of the thesis was a day nursery in Hausjärvi, and it was a functional thesis. According to the day nursery's expectations, we carried out a guide to parents, in which the key issues for the well-being and development of preschool children were processed as clearly as possible. The visual layout of the guide was made attractive to the reader and the key points were clearly presented.

The guide was delivered to the client as a printed version and also in electronic format to make sharing the guide easy and cost-effective. The client was pleased with the guide and received much praise for its implementation. In the future the guide can be used in all the Hausjärvi area day nurseries, because it is easy to share electronically and so the information can reach more families.

Keywords Preschool-aged, Exercise, Nutrition, Sleep, Health Counseling

Pages 44 pages and appendices 15 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	2
3	Leikki-ikäinen lapsi.....	2
3.1	Varhaisleikki-ikä .....	3
3.1.1	Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys .....	3
3.1.2	Psyykinen kehitys .....	4
3.1.3	Sosiaalinen kehitys .....	5
3.2	Myöhäisleikki-ikä.....	5
3.2.1	Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys .....	6
3.2.2	Psyykinen kehitys .....	7
3.2.3	Sosiaalinen kehitys .....	8
4	Terveysneuvonta .....	9
4.1	Liikunta.....	10
4.1.1	Suomalaislasten fyysisen aktiivisuuden nykytila.....	11
4.1.2	Liikunnan merkitys lasten terveydelle ja hyvinvoinnille .....	11
4.1.3	Leikki-ikäisen liikuntasuositukset.....	12
4.2	Ravitsemus .....	15
4.2.1	Ravinnon merkitys terveydelle .....	15
4.2.2	Lasten ylipaino ja lihavuus .....	17
4.2.3	Lapsuuden syömispulmat.....	19
4.3	Uni .....	21
4.3.1	Unen vaiheet .....	22
4.3.2	Unihäiriöt.....	22
4.3.3	Avaimet hyvään uneen.....	24
5	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	25
5.1	Opas .....	25
5.2	Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus .....	26
5.3	Arviointi ja tilaajan palaute .....	30
6	Eettisyys ja luotettavuus .....	30
7	Pohdinta .....	32
	Lähteet.....	37

## **Kuvat, taulukot ja kaavat**

Taulukko 1 Tiedonhauntaulukko.

## **Liitteet**

Liite 1 Hyvinvoiva leikki-ikäinen, opas vanhemmille.

Liite 2 Mainos oppaasta sähköistä jakamista varten.

## 1 Johdanto

Ylipaino ja lihavuus ovat yleistyneet viimeisten vuosikymmenten ajan niin aikuisten kuin lasten ja nuortenkin keskuudessa ja vuonna 2018 jopa neljännes lapsista ja nuorista oli ylipainoisia (Lindqvist & Jääskeläinen, 2019). Lasten ylipainoon tulee puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin lievät toimenpiteet voivat estää lapsen ylipainon lisääntymisen. Lasten lihavuuden ehkäisy ja hoitaminen on tärkeää, sillä usein lapsuuden paino-ongelmat jatkuvat aikuisikään asti. Tutkimukset osoittavat, että lapsuuden paino-ongelmat ja korkea painoindeksi ennustavat sairastumista tyyppin 2 diabetekseen ja verisuonisairauksiin myöhemmällä iällä. (Juonala ym., 2011) Lapsilla ylipaino ja lihavuus aiheuttavat aineenvaihdunnan häiriöiden lisäksi myös motorisia ongelmia, joka voi näkyä kömpelyytenä liikkumisessa. Myös psyykkiset ja sosiaaliset haitat ovat yleisiä, sillä ylipainoisilla lapsilla on suurentunut riski joutua kiusaamisen kohteeksi. (Mustajoki, 2019) Lapsen suotuisan kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää monipuolinen, terveellinen ravinto sekä saada riittävästi liikuntaa ja lepoa (MLL, 2018).

Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee unta 10–12 tuntia vuorokaudessa. Uni vaikuttaa päivittäiseen jaksamiseen sekä oppimiseen. Elimistön hyvinvoinnin kannalta riittävä unensaanti on välttämätöntä, sillä riittämätön uni altistaa tulehduksille sekä riski lihomiselle kasvaa. (Hermanson, 2019) Myös ravitsemuksella on vaikutuksia lapsen oppimiseen ja on todettu, että runsaasti kasviksia, hedelmiä ja täysjyväviljoja sisältävä ruokavalio edistää lapsen lukutaitoa ja auttaa menestymään koulussa paremmin (Haapala ym., 2016 s. 5).

Perhelähtöinen terveysneuvonta auttaa tutkitusti parantamaan perheen ruokavalion laatua sekä lisää lasten liikunnan määrää (Viitasalo ym., 2016 s. 5). Terveysneuvonnan tarkoituksena on edistää lasten kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä tukea lapsen vahvan itsetunnon kehittymistä. Terveysneuvontaa annetaan niin perheissä kuin yhteisötasolla kouluissa ja päiväkodeissa. (Kalavainen ym., 2008, s. 8) Tutkimukset osoittavat, että perheissä jotka ovat saaneet terveysneuvontaa, lasten ruokavalio pitää sisällään enemmän kuituja sekä C-vitamiinia. Tämä johtuu siitä, että vanhemmat ostavat kotiin terveellisempiä ruoka-aineita kuten hedelmiä ja vihanneksia sekä vähärasvaisia maitotuotteita ja pehmeitä rasvoja. (Viitasalo ym., 2016 s. 13)

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa leikki-ikäisten lasten vanhemmille jaettava opas, jossa käsitellään lasten hyvinvoinnille ja terveydelle keskeisiä asioita, joita ovat ravitsemus, liikunta ja uni. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvailla, kuinka terveelliset elämäntavat vaikuttavat leikki-ikäisen lapsen suotuisaan kasvuun ja kehitykseen. Kuvaamme leikki-ikäisen normaalia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä varhais- sekä myöhäisleikki-iässä sekä ravitsemuksen, liikunnan ja unen merkitystä lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Tarkoituksenamme on tuottaa leikki-ikäisten lasten vanhemmille informatiivinen opas, jota voidaan käyttää kasvatuksen tukena. Oppaan tavoitteena on motivoida perheitä terveellisempään elämäntapaan ja valintoihin, pienillä arjessa tapahtuvilla muutoksilla.

Tällä opinnäytetyöllä haetaan vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat lapsen suotuisaan kasvuun ja painonhallintaan?
2. Millaista on hyvä terveysneuvonta?
3. Millainen on hyvä opas?

## 3 Leikki-ikäinen lapsi

Leikki-ikäisellä lapsella tarkoitetaan 1–6-vuotiasta lasta. Koska kyseisenä ajanjaksona lapsen kasvu ja kehitys on nopeaa ja oppimisessa ja taidoissa tapahtuu suuria muutoksia, on leikki-ikäikäritelmä jaettu kahteen eri jaksoon: varhais- ja myöhäisleikki-ikään. (Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi & Hammar, 2019, s. 25)

Leikki-ikäisen lapsen kehitykseen vaikuttaa suurelta osin kasvuympäristö ja hyvä, positiivinen suhde huoltajaan. Lapsen yksilöllisiin tarpeisiin vastaamalla voidaan turvata lapsen suotuisa kehitys. Kehityksen kannalta tärkeää on myös stimuloiva oppimisympäristö. Lapsen

tarpeiden huomiotta jättämisellä kriittisimpinä kehitysvuosina voi olla merkittäviä seurauksia lapsen kehityksen ja kasvun häiriintymiseen. (Heiskala, 2020)

Leikki-ikäinen lapsi omaa rikkaan mielikuvituksen ja ajatusmaailmaa vallitsee konkreettisuus ja ehdollisuus, jolloin asiat nähdään, joko hyvinä tai pahoina. Lapsen oppiminen tapahtuu leikin ja käsillä tekemisen avulla. Leikki-ikäinen lapsi pystyy vastaanottamaan rajallisen määrän tietoa: vain noin 15 minuuttia kerrallaan. Tämän takia lapsen ohjaamisen tulee olla mahdollisimman selkeää ja ohjauksessa käytettävän kielen ja ilmaisujen mahdollisimman yksinkertaisia. (Leikki-ikäisen emotionaalinen tuki päiväkirurgisessa hoitotyössä: Hoitosuositus, 2016)

### **3.1 Varhaisleikki-ikä**

Varhaisleikki-ikäisiksi lasketaan 1–3-vuotiaat lapset. Varhaisleikki-ikäessä suurimmat muutokset tapahtuvat karkeamotorisissa taidoissa kuten liikkumisessa. Varhaisleikki-ikäessä lapsi oppii tuntemaan itseään, läheisiään ja ympäristöään. Tässä iässä lapsi oppii kävelemään, sekä vaikuttamaan tapahtumiin ja asioihin. Näiden taitojen lisäksi lapsi oppii myös itsensä ilmaisua. (MML, n.d.-a) Lapsi myös mukautuu asioihin paremmin kuin aiemmin. Lapsesta tulee tämän ikäisenä usein rauhallisempi. Tässä iässä vanhempien on hyvä rohkaista lapsia tekemään uusia asioita, mutta myös asettaa rajoja ja tukea lasta pettymysten aikana. (MLL, n.d.-b)

#### **3.1.1 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys**

Varhaisleikki-ikäessä fyysinen kasvu on nopeaa ja lapsi kasvaa vuodessa pituutta keskimäärin 5–10 senttimetriä. Leikki-ikäisen paino lisääntyy keskimäärin 3 kilogrammaa vuodessa aina koulun alkamiseen asti, jonka jälkeen kasvuvauhti hieman hidastuu. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, ss. 25–26) Yksilöllisiä eroja esiintyy ja lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat perimän, persoonallisuuden ja temperamentin lisäksi myös ympäristö sekä muut tekijät kuten ravitsemus ja yleissairaudet. (THL, 2019)

Merkittävimpiä fyysisen kehityksen vaiheita varhaisleikki-ikäessä on kävelemään oppiminen, joka tapahtuu noin vuoden iässä. Myös itsenäinen ruokailu ja pukeutuminen alkavat



sujumaan vuoden ikäiseltä. Pinsettiote on suurimmalla osalla hyvin kehittynyt. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, s. 25) Vuoden ikäisen lapsen perheessä ruokailutottumusten tärkeys korostuu, sillä lapsi alkaa syömään samaa ruokaa kuin muukin perhe (STM, 2004, s. 141).

Lapsen lähestyessä kahta ikävuotta, motoriset taidot ovat jo kehittyneet huomasti ja lapsi osaa kävellä ja juosta. Hän myös tutkii paikkoja ja osaa kurkotella ja kiipeillä. (STM, 2004, s. 143) Kaksivuotias lapsi osaa jo heittää ja potkia palloa sekä rakentaa sujuvasti palikoista tornin. Portaissa kulkeminen onnistuu tasa-askelin. Kolmen vuoden ikäisenä lapsi yleensä jo osaa pukea ja riisua vaatteet omatoimisesti. Myös kolmipyöräisellä ajaminen ja molemmilla jaloilla hyppiminen sekä varpailla kävely ovat taitoja, jotka kolmivuotias omaa. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, s. 25)

### **3.1.2 Psyykinen kehitys**

Psyykinen kehityksen perusta luodaan jo vastasyntyneestä, jolloin tiivis vuorovaikutus vanhempiin ja vanhempien tarjoama läheisyys ja hoiva auttavat luomaan vahvan kiintymyssuhteen. Turvallisessa kiintymyssuhteessa vanhempi on sensitiivinen lapsen viesteille ja osaa vastata lapsen tarpeisiin eri ikäkausina. Kasvotusten tapahtuva vuorovaikutus on tärkeää lapsen psyykkisen kehityksen kannalta, sillä pienet lapset ovat alttiita tulkitsemaan perustunteita kuten iloa, surua ja pelkoa kasvojen ilmeistä. Puolen vuoden iässä lapset ennakoivat uusia tilanteita ja hakevat vaikutteita vanhemmistaan. Jos vanhempi osoittaa uudessa tilanteessa jännitystä ja pelkoa niin lapsi voi alkaa välttämään vastaavanlaisia tilanteita. (Mäntymaa & Tamminen, 1999) Varhaisleikki-iässä luodaan pohja persoonallisuudelle ja minäkuvalle. Vaikka kehitystä tapahtuu läpi elämän niin puutteet kehityksessä ensimmäisten ikävuosien aikana, voivat näkyä aikuisuudessa esimerkiksi mielenterveyden tai ihmissuhteiden ongelmina. (Keltikangas-Järvinen, 2012, ss. 15–16)

1–vuotias lapsi on utelias ja kiinnostunut ympäröivästä maailmasta. Hän haluaa osallistua arjen askareisiin (STM, 2004, s. 141). Lähestyessään toista ikävuotta, lapsi tunnistaa olevansa oma, vanhemmistaan erillään oleva persoona. Tämä voi aiheuttaa pelkoja vanhempien menettämisestä, joka voi ilmetä esimerkiksi takertuvuutena vanhempiin lasta hoitoon jätettäessä. (MLL, 2019) 2–vuotias lapsi osaa jo nimetä tunteitaan. Apuna tunteiden tai tarpeiden ilmaisussa lapsi voi käyttää puheen ohella leikkiä. (Mäntymaa & Tamminen, 1999)

Varhaisleikki-ikäinen lapsi ei kuitenkaan vielä osaa säädellä itse tunteitaan, vaan tarvitsee vielä vanhemman apua. Vanhemman tehtävänä on auttaa luomaan positiivisia tunteita ja lohduttaa ja tyyntyttää mielipahan tai kiukun hetkellä. (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 19) Varhaisleikki-ikään kuuluu uhmaikä, jolloin lapsi haluaa tehdä asioita itsenäisesti, ilman aikuisen auttamista. Lapsen itsenäistyessä myös alttius tapaturmille kasvaa. (STM, 2004, s. 141)

### **3.1.3 Sosiaalinen kehitys**

Vuoden ikäinen lapsi tunnistaa jo oman nimensä ja reagoi kun vanhempi kutsuu häntä nimeltä. Myös yksinkertaisen puheen ymmärrys kehittyy koko ajan ja lapsi osaa reagoida ei-sanaan. Varhaisleikki-ikässä lapsi kuulee usein käskyjä ja kieltämistä, mutta terveen sosiaalisen kehityksen kannalta on myös tärkeää antaa lapsen tehdä pieniä päätöksiä ja vaikuttaa asioihin, kuten minkä värinen paita päiväkotiin puetaan. Lapsen suotuisaa sosiaalista kehitystä tukee vuorovaikutus vanhempien kanssa, läheisyys ja sylissä pitäminen sekä erilaiset lorut, leikit ja yhdessä lukeminen. (Hermanson, 2012, ss. 47–48)

Kahden vuoden iässä lapsi omaa usein jo laajan sanavaraston ja puheessa käytettävät lauseet ovat kaksisanaisia. Yksilöllisiä eroja kielellisessä kehityksessä sekä sanavaraston laajuudessa esiintyy. Kolmivuotias lapsi ymmärtää jo hyvin puhetta ja osaa puhua lyhyitä lauseita. Tässä vaiheessa lapsi on utelias ja innokas oppimaan uutta, mikä usein näkyy valtavana kysymystulvana ja lapsi käyttää paljon missä ja miksi -kysymyssanoja. (Hermanson, 2012, s. 49) Tutkimusten mukaan satujen lukeminen lapselle edistää puheen kehittymistä sekä laajentaa sanavarastoa (O'Fallon ym., 2020).

## **3.2 Myöhäisleikki-ikä**

Myöhäisleikki-ikä kattaa iältään 3–6-vuotiaat lapset. Tässä iässä lapsi on utelias ja osallistuu mielellään kaikkeen toimintaan. Tapaturmat ovat tästä syystä myös yleisiä. Lapsi myös omaa jo useita eri taitoja kuten piirtämisen ja osaakin piirtää ympyrän, neliön ja ihmisen yksityiskohtineen. Myös saksilla leikkaaminen sujuu. Kielelliset taidot paranevat ja lapsi osaa noudattaa vaativampia ohjeita sekä vastata miksi -kysymyksiin. Yleensä 4-vuoden ikäinen

lapsi osaa nimetä neljä väriä. Myöhäisleikki-iässä lapsi oppii myös ymmärtämään aikakäsitteitä ja osaa numerot kymmeneen asti. (MedlinePlus, n.d.)

Myöhäisleikki-ikäisen lapsen moraali on kehittynyt ja lapsi osaa erottaa oikean ja väärän eron. Kaverisuhteet ovat tärkeitä ja lapsi osaa leikkiä jo isommassakin kaveriryhmässä. Lapsi osaa myös leikkejä, joissa on säännöt. (MedlinePlus, n.d.)

### **3.2.1 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys**

Myöhäisleikki-iässä karkeamotoriset taidot jatkavat kehittymistä hienomotoriikan myötä sekä myös koordinaatiokyky paranee. Tässä vaiheessa kasvuvauhti yleensä tasaantuu. Lapsen paino lisääntyy keskimäärin kolme kilogrammaa vuodessa ja pituutta kertyy 5–10 senttimetriä. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, s. 25)

Lapsen kasvua ja kehittymistä seurataan säännöllisesti lastenneuvolassa ja tarkoituksena on löytää mahdollisemman varhaisessa vaiheessa kasvuun vaikuttavat häiriöt tai sairaudet. Kasvun seuraamisen tueksi on kehitetty kasvukäyrät, jotka toimivat vertailupohjana arvioitaessa lapsen kasvua. Kasvukäyrät kuvaavat terveiden saman ikäisten sekä samaa sukupuolta olevien lasten kasvua ihanteellisissa oloissa. Lapsen kasvun kannalta tärkeää on kasvun johdonmukaisuus ja se, että lapsi on terve ja hyvinvoiva. (Dunkel, Mäki & Salo, 2017, ss. 17–22)

Fyysisen kehityksen tärkeitä vaiheita on myös kuivaksi oppiminen, joka tapahtuu yleensä 3–4 ikävuoden tietämillä. Lapsi osaa käydä tarpeillaan pöntöllä tai potalla, mutta vahinkoja voi vielä sattua ja vaippa voi olla vielä tarpeen päivä- ja yöunien aikaan. (MLL, 2019) 4–6-vuoden iässä lapsi osaa säädellä jo virtsaamistaan ja oppii pidättelemään. Yökastelun tutkimukset ja hoito tulevat kyseeseen, jos lapsi on yli 5-vuotias ja kastelee. (Venhola, 2018)

Myöhäisleikki-iässä oleva lapsi on liikunnallisesti taitava ja omaa paljon erilaisia taitoja. Kolmen vuoden ikäinen lapsi usein osaa jo ajaa polkupyörällä. Myös hyppääminen tasajalkaa, seisominen yhden jalan varassa sekä pallon heittäminen molemmin käsin haluttuun suuntaan ovat taitoja, jotka 3-vuotias hallitsee. Myös varpaillaan kävely sujuu ja jotkut lapsista saattavat kävellä näin suurimman osan ajasta. Lapsi alkaa olemaan omatoiminen myös pukeutumisen kanssa, eikä aikuisen apua usein huolit. (Hermanson, 2012, ss. 54–55)

4–5- vuoden ikäiset lapset ovat liikunnallisia ja motoriset taidot ovat kehittyneitä. Lapsi liikkuu paljon, hyppii ja painii ja käytös voi olla jopa uhkarohkeaa uusien taitojen oppimisen myötä. Lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla seisten sekä ottaa omatoimisesti vauhtia keinusaa. Myös uiminen, pyöräily, naruhyppely ja kiipeily ovat taitoja, joita lapsi harjoittelee. Hienomotoriset taidot ovat 5-vuotiaalla jo hyvin kehittyneet ja lapsi osaa leikata saksilla sekä solmia paidan napit. Myös erilaiset käsityöt, askartelu ja muovailu ovat lapselle mieluista puuhaa. Lapsi seuraa mielellään vanhempiansa esimerkkiä ja haluaa ottaa osaa kotitöihin ja lapsen vastuulle voikin antaa pieniä askareita. (MLL, 2019)

### 3.2.2 Psyykinen kehitys

3–vuotias lapsi kokee pystyvänsä itsenäisesti toimimaan useissa tilanteissa ja tämän vuoksi lapsi voi vaikuttaa uhmakkaalta ja vaativalta. (Hermanson, 2012, s. 55) Uhmaikä on normaali, lapsen kehitykseen kuuluva vaihe, joka alkaa kahden ikävuoden tienoilla ja on yleensä ohitse jo viiteen ikävuoteen mennessä. Uhmaiästä käytetään myös nimitystä itsenäistymisvaihe ja tällöin lapsi alkaa toimimaan itsenäisemmin ja hakeutuu irralleen vanhemmistaan. Uhmaikä toimii perustana lapsen omantunnon kehittymiselle, sillä lapsi oppii hallitsemaan psyykkisiä säätelytehtäviä kuten itsensä rauhoittamista sekä rajoittamista (MLL, 2018). Uhmaiälle tyypillistä on, että lapsi osoittaa voimakkaimmin uhmaa vanhempiaan kohtaan. Tämä on täysin normaalia ja on osoitus siitä, että vanhempien lähellä on turvallista ja lapsi voi purkaa kiukkua ja pahaa mieltä turvallisessa ympäristössä. (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 31)

Myöhäisleikki-ikäiselle lapselle ominaista on vilkas mielikuvitus. Lapsi voi keksiä tarinoita ja myös mielikuvitusystävät ovat tavallisia. Vilkas mielikuvitus auttaa keksimään erilaisia leikkejä ja viihdyttää lasta mutta se voi myös aiheuttaa lapselle pelkoja. Vilkkaan mielikuvituksen seurauksena lapsella voi olla myös vaikeuksia nukahtaa illalla. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhemmat suhtautuvat lapsen mielikuvitustarinoihin ja mahdollisiin pelkoihin ymmärtäväisesti ja empaattisesti. Kun lapsi saa vanhemmilta tukea ja lohdutusta, hän kokee olevansa arvokas ja rakastettu vanhemmilleen juuri sellaisena kuin on. (MLL, 2019)

5–6-vuoden iässä lapsi nauttii leikistä ja siitä, että saa vapaasti luoda uutta. Vapaa leikki on hyväksi lapsen psyykkiselle kehitykselle ja sen on todettu parantavan lapsen muistia ja

suunnitelmallisuutta. Vapaan leikin myötä myös lapsen omatoimisuus sekä syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen kehittyvät. (MLL, 2017) Lapsilta alkaa myös sujumaan leikkiminen ryhmässä, joskin ristiriitatilanteissa vielä tarvitaan usein aikuisen ohjausta tilanteen selvittämiseksi (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 100).

### **3.2.3 Sosiaalinen kehitys**

3–vuoden iässä lapsi yleensä omaa jo laajan sanavaraston ja puhe muodostuu lyhyistä lauseista. Myös kysymyksiä lapsi esittää paljon. (Hermanson, 2012, ss. 54–55) Tässä ikävaiheessa lapset nauttivat toistensa seurasta ja kolmen ikävuoden tienoilla yhteiset leikit alkavat sujumaan rinnakkaisleikin sijasta. Kolmivuotiaalla lapsella voi olla jo ikätovereita ystävinä mutta käytöksestä voi vielä ilmetä vahvasti omistushaluisuus, varsinkin lelujen jakamisen ollessa kyseessä. Lapsi tarvitsee vielä vanhempien apua riitatilanteiden selvittelyissä. (MLL, 2017)

Lapsen kasvaessa kielellinen kehitys etenee ja puhe muuttuu koko ajan ymmärrettävämmäksi. Puhe on jo sujuvaa, mutta äännevirheiden esiintyminen on vielä yleistä, mikä useimmiten näkyy S-, R- tai D-äänneen puuttumisena. 4–5-vuotiaan lapsen puhe muodostuu muutaman sanan mittaisista lauseista ja lapsi ymmärtää kysymyksiä ja osaa vastata niihin. Myös ajan ymmärtäminen kehittyy ja lapsi osaa käyttää puheessaan aikamuotoja. Lapsi ymmärtää myös lyhyitä ohjeita ja noudattaa niitä. (Hermanson, 2012, ss. 57–58)

Myöhäisleikki-ikäinen lapsi kykenee jo hyvin itsenäiseen toimintaan ja keskittyminen tehtäviin tai askarteluun onnistuu jo vähintään puolen tunnin ajaksi. Kaverisuhteet ovat lapselle tärkeitä ja erimielisyydet leikeissä eivät aiheuta enää niin suuria tunteenpurkauksia mitä aiemmin. Leikeissä lapsi yleensä osaa jakaa ja sopia asioista sekä leikin kulusta. Leikkimisen myötä lapsi oppii myös häviämään ja sietämään pettymyksiä. Roolileikit ovat lapselle mieluisia. (Hermanson, 2012, ss. 59–60)

## 4 Terveysneuvonta

Terveydenhuoltolain mukaan kunnan on järjestettävä terveysneuvontaa, joka tukee asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä.

Terveysneuvontaa tulee sisällyttää kaikkiin terveydenhuollossa järjestettäviin palveluihin. Kunnan vastuulla on järjestää myös terveystarkastukset. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010 §13.)

Terveysneuvonta tarkoittaa toimintaa, jota terveydenhuollon henkilöstö toteuttaa.

Terveysneuvonnalla tuetaan kuntalaisten hyvinvointia yksilö-, ryhmä- ja väestötasolla.

Terveysneuvonta on suunnitelmallista terveyslähdistä viestintää, sekä vuorovaikutusta.

Terveysneuvonnan tehtävänä on kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja seuranta. Terveysneuvonta tarjoaa tietoa liikunnasta, sekä ravitsemuksesta ja tukea tupakoinnista vieroittautumiseen, sekä alkoholin käytön vähentämiseen. Näillä toiminnoilla pyritään ehkäisemään erilaisia kansansairauksia. Terveysneuvonnalla, sekä tarkastuksilla pyritään myös tukemaan valintoja, jotka edistävät terveyttä ja ehkäisevät sairauksia. Niillä tuetaan myös mielenterveyttä, elämänhallintaa, sekä työ- ja toimintakykyä. (STM, n.d.)

Terveysneuvonta on näyttöön perustuvaa tietoa. Se tukee yksilön ja perheen vastuunottamista omasta terveydestä, vahvistaa voimavaroja ja auttaa tiedon soveltamista käytäntöön. Terveysneuvonnalla vahvistetaan kasvamista vanhemmaksi, keskinäistä parisuhdetta sekä edistetään perheiden sosiaalisia tukiverkostoja. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 § 14)

Kun lapsi on alle kouluikäinen, terveysneuvontaa annetaan hänelle ja hänen perheelleen.

Terveysneuvonta tukee kasvatusta, lapsen kehitystä, huolenpitoa, sekä vuorovaikutusta lapsen ja lapsen vanhempien välillä. Terveysneuvonta tukee lapsen ja koko perheen lisäksi vanhempien vuorovaikutusta toisiinsa, heidän jaksamistaan sekä hyvinvointia.

(Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 § 15) Vanhempien opastaminen on keskeisessä roolissa, kun tarkastellaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se onkin merkittävin suojaava tekijä lapsen kehitykselle. Vanhemmille annettun

terveysneuvonnan avulla voidaan korjata ravitsemuksellisia asioita sekä muita mahdollisia havaittuja ongelmia. Tutkimukset osoittavat, että varhainen puuttuminen huomattuihin epäkohtiin, vaikuttaa lapsen myöhempään kasvuun ja kehitykseen suotuisasti ja vaikutukset näkyvät myös keskushermoston ja aivojen rakenteen tasolla asti. (Heiskala, 2020)

Päiväkodissa terveysneuvonta kuuluu jokapäiväiseen arkeen. Se näkyy päivittäisenä liikuntana ja terveellisenä ravitsemuksena, sekä lasten ja vanhempien ohjaamisena arjen valinnoissa. Vaikka varhaiskasvatuslaissa ei suoranaisesti puhuta terveysneuvonnasta, on lain tarkoituksena kuitenkin edistää lapsen hyvinvointia sekä iän mukaista kehitystä, kasvua ja terveyttä. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, § 3) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan, jokaisella lapsella on oikeus leikkiin ja muuhun liikuntaan varhaiskasvatuksen aikana. Lapsen varhaiskasvatus toiminta tulisi suunnitella niin, että lapsi saavuttaisi fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatuksen aikana. Varhaiskasvatuksessa toimivien henkilöiden tulisi kannustaa lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, luomalla ympäristöjä, jotka mahdollistavat sen. Varhaiskasvatuksessa tulee olla erilaisia ohjattuja liikuntamahdollisuuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 30)

#### **4.1 Liikunta**

Liikunnaksi kutsutaan fyysistä aktiivisuutta, jolta halutaan tiettyjä vaikutuksia tai syitä. Liikunta tapahtuu yleensä harrastuksena. Terveysvaikutukset ja parempi fyysinen kunto ovat usein tavoitteena liikuntaharrastuksen taustalla. Vaikka liikunta toteutetaan usein harrastuksena, on kaikenlainen fyysistä aktiivisuutta vaativa ja energian kulutusta lisäävä tekeminen kuten kotityöt, hyödyllistä terveyden kannalta. Liikunnan ei siis tarvitse välttämättä toteutua harrastuksena vaan niin sanottu arkiliikunta kuten työmatkat ovat myös liikuntaa. (Liikuntaan liittyviä määritelmiä: Käypä hoito -suositus, 2015; THL, 2020).

Liikunta vaikuttaa positiivisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia uneen ja se auttaakin nukkumaan ja parantaa elämänlaatua. Sillä on myös myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen sillä se vähentää ahdistusta ja stressiä. Näiden vaikutusten lisäksi liikunta ennaltaehkäisee useita erilaisia sairauksia. (THL, 2020) Lasten liikunta ja fyysinen aktiivisuus tapahtuu pääasiassa leikinmuodossa (Haapala ym., 2016, s. 12).

#### **4.1.1 Suomalaislasten fyysisen aktiivisuuden nykytila**

Tutkimusten mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, sekä ruutuajan käyttö lisääntynyt viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana. Lasten elintavat ovatkin kehittyneet huonompaan suuntaan niin lapsen kasvun, kuin kehityksen kannalta. Tutkijat ovat arvioineet, että 5–8-vuotiaista suomalaislapsista 10–20 % olisi lihavia tai ylipainoisia. (Haapala ym., 16, s. 12).

Tarkasteltaessa suomalaisten 3–8-vuotiaiden liikuntatottumuksia. Voidaan huomata, että suomalaiset 3–8-vuotiaat lapset ovat fyysisesti aktiivisia tunnista muutamaan tuntiin vuorokaudessa. Reipasta liikuntaa tästä on keskimäärin tunnista kahteen tuntia päivässä. Tutkimuksissa on havaittu, että jo hyvin nuoret lapset käyttävät liikaa aikaa ruutujen äärellä. Tutkimukset osoittavat, että 5–8-vuotiaat lapset viettävät valvellaoloajastaan fyysisesti passiivisina 6–9 tuntia päivässä. (Haapala ym., 2016, s. 12–13)

#### **4.1.2 Liikunnan merkitys lasten terveydelle ja hyvinvoinnille**

Liikunnan perustaitojen oppiminen kuuluu lapsen perusoikeuksiin. Lapsuudessa luodaan pohja tulevaisuuden passiiviselle tai aktiiviselle elämäntavalle. Jokainen lapsi tahtoo liikkua. Lapsen liikunnan pitäisi olla leikinomaista, sekä monipuolista. Liikunnan tulisi olla suorituspainetonta. Onnistumisen ja mielihyvän kokemukset kannustavat lasta jatkamaan liikkumista. (Ojanen, 2020)

Liikunnan avulla lapsen kehon hahmottaminen paranee ja samalla lapsi oppii hahmottamaan ympäröivää maailmaa. Ulkoilu erilaisissa ympäristöissä, leikkiminen kavereiden kanssa sekä telmiminen leikkipuistoissa, kehittävät lapsen motorisia taitoja, tuovat mielihyvää ja onnistumisen iloa liikunnasta. Liikunnan myötä myös lapsen aistihavainnot, muisti ja ajattelu kehittyvät. Liikuntataidoilla on myös positiivinen ja vahvistava vaikutus lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittymiseen. Lapsi luonnostaan on utelias ja innostunut liikkumaan, kiipeilemään ja hyppimään ja liikuntataitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, etteivät aikuiset rajoita liiaksi lapsen mahdollisuuksia tilaisuuksia liikkumiseen. (Marjamäki ym., 2015, s. 21)



Lapset oppivat liikuntatottumuksiaan vanhemmiltaan. Vanhemmat ovatkin lapsille roolimalleja, jotka omalla toiminnallaan luovat lapselle kuvan liikunnallisesta aktiivisuudesta. Myös yhdessä tekeminen ja leikkiminen innostavat lasta liikkumaan. Vanhemmat voivatkin itse tukea omilla valinnoillaan ja roolimallillaan lapsen fyysistä aktiivisuutta. He voivat kannustaa lasta liikkumaan viemällä lapsen erilaisiin liikuntapaikkoihin ja hankkimalla lapselle liikuntavälineitä, tai kustantamalla lapselle liikuntaharrastuksia. (Laukkanen ym., 2016 s. 22)

Lapsen liikunnalliseen kehitykseen vaikuttavat ympäristön mahdollisuudet yhdessä fyysisten, psyykkisten ja kasvuun vaikuttavien tekijöiden kanssa. Muun muassa lapsen temperamenttisuus ja lihassyiden jakautuminen aina varhaislapsuudesta lähtien voivat vaikuttaa lapsen liikunnallisiin ominaisuuksiin. Kuitenkin lapsen perheellä on suuri vaikutus siihen, kuinka liikunnallinen lapsi on. (Hermanson, 2019)

Liikunta auttaa lasta nukkumaan riittävästi ja rauhallisesti. Liikkumattomuuden puute taas voi ilmetä häiriökäyttäytymisenä. Lapsi voi turhautua, mikäli hän ei pääse purkamaan energiaansa liikkumalla. (Hermanson, 2019)

#### **4.1.3 Leikki-ikäisen liikuntasuosituks**

Haapalan ym. (2016, s. 12) mukaan Caspersen, Powelsen & Christenson, (1985) määrittelevät fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan sellaista kehon liikettä, joka lisää energian kulutusta yli ihmisen lepotason. Janssen ja LeBlank 2011 kertovat Haapalan ym. (2016, s. 12) mukaan, että fyysinen aktiivisuus voi olla kevyttä, reipasta tai voimakkaasti kuormittavaa. Lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kolme tuntia monipuolista liikuntaa. Lapsen liikunnan tulisi sisältää vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa. Lapselle liikunta, leikkiminen, sekä touhuaminen ovat luontaisia asioita. Leikkiessään muiden lasten kanssa lapsi on aktiivisimmillaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuja, 2016, s. 9)

World Health Organization julkaisi vuonna 2019 liikuntasuosituksia alle 5-vuotiaille lapsille. WHO (2019, s. 6) mukaan 1–2-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivässä vähintään 180 minuuttia. Liikunnan tulisi olla monipuolista sisältäen liikuntaa niin kohtuullisella kuin voimakkaalla kuormituksella. 3–4-vuotiaiden lasten tulisi suosituksen mukaan liikkua

yhteensä 180 minuuttia. Tästä 180 minuutista 60 minuuttia tulisi olla voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa.

WHO:n maailmanlaajuisten suositusten lisäksi Suomessa on laadittu omat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Suosituksilla pyritään tukemaan alle 8-vuotiaiden YK:n lasten oikeuksien toteutumista sillä YK:n lasten oikeuksien artikloihin kuuluvat myös fyysinen aktiivisuus sekä liikunta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on laadittu auttamaan aikuisia tukemaan lasten kasvua, kehitystä terveyttä ja hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 6)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on jaettu kymmeneen osaan, joilla kaikilla on oma tarkoituksensa tukea suomalaislasten liikuntaa. Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista, joka päivä suosituksella tarkoitetaan lapsen oikeutta liikkua päivittäin. Lapsella on oikeus jokapäiväiseen kolmen tunnin monipuoliseen liikuntaan, johon kuuluu niin kevyttä kuin raskasta liikuntaa. Toinen suositus on aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää. Suosituksella tarkoitetaan lapsen luonnollista tapaa liikkua ja sitä, ettei liika istuminen ole lapsen normaali tapa toimia vaan lapsi leikkii, touhuaa ja liikkuu päivisin. Kohti liikkuvaa elämäntapaa- perhe tärkeä roolimalli suosituksella tarkoitetaan perheen merkitystä liikkuvan elämäntavan luomisessa. Perheen kanssa on tärkeää liikkua, leikkiä ja touhuta yhdessä, jotta lapsi oppii, että liikunta on osa päivittäisiä toimintoja. Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa suosituksella pyritään lapsen kuuntelemiseen ja siihen, että otetaan lapsi mukaan suunnittelemaan päivittäistä liikuntaa ja touhuamista. Tekemällä taitoja- monipuolisuus kunniaan suosituksen kohdalla tuodaan esille sitä, että lapsi oppii asioita liikunnan ja leikin avulla. Liika turvallisuuden haku ja kiellot saattavat haitata lapsen motoristen taitojen kehitystä, sillä lapsi oppii asioita tekemällä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016 s. 9)

Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa- ulkona unelmat todeksi suosituksella tarkoitetaan sitä, että lapselle jokainen paikka on leikki- tai liikuntapaikka ja aikuisen tuleekin esitellä lapselle ympäristöjä, joita hän voi muokata leikkeihin ja liikuntaan sopiviksi. Välineet ja lelut – innostaa kokeilemaan suosituksen tarkoituksena on, kannustaa ottamaan erilaisia välineitä ja kierrätysmateriaaleja mukaan leikkeihin ja liikuntaan. Suosituksella ohjattu liikunta- onnistumisen elämyksiä kannustetaan yhdenvertaiseen ohjattuun liikuntaan. Suosituksissa

tuodaan esille myös liikunnan varhaiskasvatuksessa olevan jokaisen lapsen oikeus. Varhaiskasvatuksessa tulisikin olla tavoitteellista, suunniteltua ja monipuolista liikunta kasvatusta. Koko kylä liikuttaa- kaikki yhteistyössä suositus kannustaa eritahojen yhteistyöhön lasten liikunta kasvatuksessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016 ss. 9–10)

Suosituksilla pyritään kannustamaan perheen kanssa liikkumista, jolloin lapsi saa kotoa mallin päivittäisestä liikkumisesta. Yhteisellä tekemisellä perheen ja muiden lasten kesken opetetaan lapselle myös vuorovaikutustaitoja, positiivista suhtautumista muihin, toisen kuuntelemista ja kunnioittamista. Onnistumisien ja kokeilun myötä lapsen oma minäkuva muuttuu paremmaksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016 ss. 13, 16–17)

Suosituksilla pyritään tukemaan lapsen omaa aktiivisuutta ja uteliaisuutta. Lapsi saa itse tutustua, kokeilla ja tutkia ja näin ollen ottaa selvää omista mahdollisuuksistaan liikkua. On tärkeää kuunnella lasta häntä itseään koskevissa asioissa, sillä se osoittaa lapselle hänen olevan tärkeä. Olisi hyvä, että kouluun mennessä olisi huomattu, mikäli lapsella on ongelmia liikkumisen suhteen, jotta erityistä tukea osattaisiin antaa. Lapsen on tärkeää oppia hallitsemaan ja arvioimaan riskejä, joita liikkumiseen liittyy. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016 ss. 18, 20–21)

Aikuisten tarkoitus on luoda lapsille ympäristö, joka kannustaa lasta liikkumaan. Kuitenkin lasten tulisi antaa myös muokata ympäristöään liikkumiseen sopivaksi. Lapsille, jokainen ympäristö on liikkumisympäristö. Suositusten mukaan aikuisten tulisi myös antaa lapsille erilaisia välineitä liikuntaan, sekä hyödyntää teknologiaa liikunnassa. Ohjattua liikuntaa suunniteltaessa olisi tärkeää kuunnella myös lapsia, jotta liikunta olisi mukavaa kaikille ja onnistumisen iloja tulisi jokaiselle lapselle. Onkin tärkeää, että lapset, jotka eivät harrasta vapaa-ajallaan mitään liikuntaa, pääsisivät mukaan ohjattuun liikuntaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 23, 25, 27)

Suosituksilla tavoitellaan, että lapsen oikeus ja tarve liikkumiseen toteutuu päivittäin ja, että lapsen arkeen kuuluu monipuolisesti liikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 9). Myös kokonaisvaltainen hyvinvointi on otettava huomioon, jossa ravitsemus on tärkeistä tekijöistä.

## 4.2 Ravitsemus

Lapsuuden ruokailutottumukset luovat perustan aikuisiän ruokailutottumuksille. Lapsuus onkin aikaa, jolloin ravitsemustottumuksia luodaan. Lapsi oppii ruokailutottumuksensa vanhempien mallista. Lapselle onkin tärkeää, että ateriat syödään yhdessä ruokapöydässä koko perheen voimin. Ruokailu tilanteessa tulisi keskittyä ruokailutilanteeseen ja laittaa kaikki ylimääräiset häiriötekijät syrjään. (Hermanson, 2019)

On tärkeää, että lapsuusiän ravitseminen on rutiinin omaista ja, että ravitsemukseen on olemassa omat sääntönsä. Kuitenkin poikkeukset, silloin tällöin ovat sallittuja. Epäterveellisiä ruoka-aineita on sallittua syödä silloin tällöin esimerkiksi juhlissa, mikäli perusravitseminen on kunnossa. (Hermanson, 2019) Lasten makumieltymykset kehittyvät lapsuudessa ja ne ohjaavatkin ruokavalintoja koko elämän ajan (Ruokavirasto, 2018).

Lapsen ravitsemukseen voivat vaikuttaa monet asiat kuten perhe, tausta, asenteet, arvot, ravitsemustiedot ja ruuan valmistustaidot. Annettaessa ravitsemusohjausta olisikin hyvä kiinnittää huomiota näihin asioihin. On myös hyvä korostaa kotona syömisen olevan perheen yhteinen voimavara ja auttaa etsimään perheelle sopivia tapoja hyvän ravitsemuksen luomiseen. (Virtanen ym., 2019 s. 11)

### 4.2.1 Ravinnon merkitys terveydelle

Lapsen ruokahalu voi vaihdella päivittäin ja siihen vaikuttavat monet asiat kuten terveys, uni ja lapsen kasvunopeus. Ruokahalu samaa ikäluokkaa olevilla lapsilla voi vaihdella ja vertailua muihin saman ikäisiin lapsiin tulisikin välttää. Terveellisen ravitsemuksen takaamisen kannalta on tärkeää, että lapsen aterioiden ruokailu väli on säännöllinen ja aterioita ei korvata erilaisilla juomilla. On täysin normaalia, että aina lapselle ei ruoka maistu, tällöin lapsi voi syödä ruokaa vähemmän eikä siitä ole haittaa lapselle. On tärkeää, ettei vanhempi vaadi lasta syömään lautasta tyhjäksi tai tuputa lapselle ruokaa. Kaikenlainen ruuan tuputtaminen ja syömään pakottaminen häiritsee lapsen omaa kylläisyyden tunnetta. (Virtanen ym., 2019 s. 79)

Hyvä ravitsemus auttaa, kun hallitaan lapsen ylipainoa. Lapsen ateriarytmin säännöllisyys vähentää energiatiheiden välipalojen syömistä. Ylipainoisen lapsen tulisi syödä mahdollisimman vähän rasvaisia energiatiheitä ruokia. Sokerin päivittäinen saanti tulisi pitää kohtuullisena. Sokeria saa muun muassa karkeista, limonadeista ja leivoksista. Marjoja ja kasviksia tulisi syödä pienten lasten 3–4 nyrkillistä ja isojen lasten 5–6 nyrkillistä päivässä. (Jääskeläinen, 2019) Lasta tulisikin kannustaa kasvisten syömiseen. Lautasmalli on helppo tapa vähentää ruuan kaloreita. Lautasmallissa lautasen toinen puolisko on täynnä kasviksia ja toisella puolella on muu ruoka kuten liha, kana ja kala, sekä riisi, peruna ja pasta. Kasviksien avulla saadaan ruuasta vähemmän kaloripitoinen, mutta kuitenkin kylläiseksi tekevä. (Mustajoki, 2020)

Kun lapsi tai nuori on ylipainoinen ja kaloreita tulee vähentää, on tärkeää kiinnittää huomiota elintarvikkeisiin, joita lapsi syö. Monet naposteltavat ruuat eivät ole hyviä välipaloja, sillä ne sisältävät paljon energiaa. Esimerkkejä energiatiheistä välipaloista ovat sipsit, suklaa ja makeiset. Näitä ei tulisikaan syödä, joka päivä. Naposteltavat herkut tulisikin säilyttää poissa lapsen näköpiiristä, jotta houkutus herkuille ei tulisi. (Mustajoki, 2020)

Espanjassa 4–5-vuotialle lapsille tehdyssä tutkimuksessa on havaittu, että sokeripitoisten virvoitusjuomien juomisella on yhteys lasten liikalihavuuteen. Virvoitusjuomien lisäksi sama yhteys löydettiin myös pakattujen mehujen, sekä lihavuuden välillä. (Conzalez-Palacios ym., 2019) Lasten ruokavaliossa on usein paljon piilosokeria, joten lapset syövät sokeria huomaamattaan. Lasten syömät aamupala muret ja juomat mehut sisältävät paljon sokereita ja kaloreita ja esimerkiksi puolessa litrassa täysmehua on 200 ylimääräistä kilokaloria. Muret olisikin hyvä vaihtaa esimerkiksi puuroon tai myslisiin ja ruokajuomana juoda vettä. Mikäli puuro ei muuten maistu lapselle voidaan käyttää pieni määrä hilloa tai sokeria. Mikäli sokeripitoisia juomia haluaa juoda, voidaan laimennettua mehua pitää virvoitusjuomia parempana. Keinotekoisesti makeutettuja juomia voi juoda ja tutkimusten mukaan niistä ei ole löytynyt haittoja. (Mustajoki, 2020)

Lapsen D-vitamiinin tarve on hyvä turvata 2–17-vuotiaille suositellaan D-vitamiinia 7,5mikrogrammaa päivässä ympärivuoden. D-vitamiinilla on tärkeä osuus elimistön kalsiumtasapainon säätelyssä ja luuston uusiutumisessa, sekä kasvussa. D-vitamiini saa metsäsienistä, rasvaisesta kalasta ja kananmunista, sekä tuotteista, joihin on lisätty D-

vitamiinia kuten esimerkiksi maito. Kesäisin D-vitamiinia saa auringosta, sillä iholla muodostuu ultravioletti säteiden vaikutuksesta D-vitamiinia. Kuitenkin lapsille D-vitamiini lisää suositellaan käytettäväksi ympäri vuoden. (Neuvokas perhe, 2019)

Ylipainoiselle lapselle olisi tärkeää, että kotona olisi hedelmiä näkyvällä paikalla. Kun ylipainoinen lapsi syö hedelmiä, vähentää se energiapitoisten ruokien tarvetta. Lapsia voi auttaa, että kasviksista ja hedelmistä tekee naposteluannoksia. (Mustajoki, 2020)

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan lapsilla, jotka syövät terveellisesti on paremmat lukemisen taidot kuin lapsilla, jotka eivät syö terveellisesti. Tutkimuksen mukaan terveellistä ja laadukasta ruokaa syövät lapset lukevat paremmin erityisesti 2.–3.-luokilla. Aiemmat tutkimukset ovat myös osoittaneet, että lapsuudessaan paljon marjoja, pähkinöitä, hedelmiä ja vihanneksia syövät lapset olisivat kognitiivisilta, sekä akateemisilta taidoiltaan parempia elämänsä myöhemmissäkin vaiheissa kuin lapset, jotka eivät niitä syö. (Haapala ym., 2016 ss. 2304–2305) Koska tutkimus on tehty alakouluikäisillä lapsilla ei sitä voi suoraan verrata leikki-ikäisiin lapsiin, mutta tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että ylipäätään terveellinen ruokavalio edistäisi oppimista.

#### **4.2.2 Lasten ylipaino ja lihavuus**

Kouluikäisten lasten ylipaino on lisääntynyt viime vuosikymmenien aikana maailmalla sekä myös Suomessa. Tämä on huolestuttavaa, sillä lapsen ylipainoisuus useimmiten jatkuu aikuisikään asti ja näin ollen lisää sairastumisriskiä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin sekä aikuistyyppin diabetekseen. (THL, 2019) Tutkimusten mukaan kuitenkin alle kouluikäisten ylipainoisten lasten määrässä ei ole tapahtunut merkittävää lisääntymistä viimeisten 20 vuoden aikana. (Salo & Fogelholm, 2016, s. 185)

Lasten ylipainoon on helpoin puuttua lasten ollessa vielä pieniä ja tällöin pienillä muutoksilla arjessa saadaan estettyä lapsen lihominen enempää. Teini-ikässäkin ylipainoon ja lihavuuteen tulee vielä reagoida, mutta tulokset sen hoitamiseksi eivät ole niin hyvät kuin 6–12-vuoden iässä hoidetuilla. (Mustajoki, 2019) Lihavuuden ennaltaehkäisyn kannalta terveysneuvolla otollisinta aikaa on raskausaika sekä varhaislapsuus, jolloin neuvolan tarjoama tuki ja ohjaus on keskeisessä asemassa (Nykopp, 2015).

Lapsen painon arvioimiseksi 2–18-vuotiailla käytetään lasten omaa painoindeksiä (ISO-BMI), sillä mittauksessa huomioidaan myös iän vaikutus kasvun ja painon muutoksiin. Lapsen painoindeksi muutetaan aikuisen painoindeksiä vastaavaksi syöttämällä painoindeksilaskuriin lapsen syntymäajan lisäksi myös punnitsemisen päivämäärä. Lasten painoindeksissä voidaan tästä syystä käyttää samoja viitearvoja kuin aikuisilla. (Mustajoki, 2019)

Normaalipainoisen lapsen painoindeksi on 17–25. Lapsi on alipainoinen, jos painoindeksi on alle 17. Jos painoindeksi on 25–30, puhutaan lapsen ylipainosta. Painoindeksi voi olla yli 25, jos kyseessä oleva lapsi on ikäisekseen pitkä ja lihaksikas. Tässä vaiheessa perheen on hyvä tarkastella ruoka- ja liikuntatottumuksia ja pienillä teoilla voidaan saada painon nousu kuriin, on tärkeää, että ylipainon kertyminen ja painoindeksin nouseminen saadaan pysähtymään. Lapsen lihavuudesta puhutaan, kun painoindeksi on yli 30. Tässä vaiheessa perheen tulee tehdä muutoksia ravitsemukseen ja lisätä liikuntaa. Tuki neuvolasta tai terveydenhuollosta voi olla tarpeen. (Dunkel, Saarelma & Mustajoki, 2020) Tutkimukset osoittavat, että lapsen temperamentti ja yksilölliset erot itsesäätelyssä sekä impulsiivisuus, ovat yhdistetty lapsen kohonneeseen painoindeksiin leikki-iässä (Lelakowska ym., 2019).

Ylipaino vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin, sillä ylipainosta kärsivät lapset joutuvat normaalipainoisia lapsia useammin kiusaamisen kohteeksi. Ylipaino voi aiheuttaa lapselle myös motorisen hallinnan ongelmia ja vaikeuksia liikkumisessa. (Mustajoki, 2019)

Ylipaino vaikuttaa negatiivisesti monin eri tavoin lapsen kehitykseen ja kasvuun. Ylipaino ja lihavuus aiheuttavat samoja aineenvaihdunnan häiriöitä myös lapsille mitä aikuisillekin, aikuisilla nämä ovat tosin yleisempiä, sillä ne vaativat pitkän ajan kehittyäkseen.

Tutkimuksissa on löydetty lihavilta yli 10–vuotiailta lapsilta viitteitä häiriöihin sokeriaineenvaihdunnassa. Myös kohonnut verenpaine sekä muutokset HDL-kolesterolissa sekä triglyseridi-rasva-arvoissa ovat ylipainon ja lihavuuden aiheuttamia seurauksia.

Taustalta voi myös löytyä jokin syömispulma. (Mustajoki, 2019)

### 4.2.3 Lapsuuden syömispulmat

Erilaisia syömispulmia voi esiintyä lapsen eri ikävaiheissa. Syömispulmat ovat hyvin tavallinen ongelma lapsilla. Kun syöminen hallitsee elämää ja haittaa kasvua, kehitystä ja terveyttä on kyseessä syömishäiriö. Kuitenkaan rajanveto syömisiongelman ja syömishäiriön välillä ei aina ole selkeä. Jo lapsuus iässä lapsi voi kokea tyytymättömyyttä kehoonsa ja lapsi voi sairastua sen vuoksi syömishäiriöön. (Mielenterveystalo, n.d.-a) Syömispulman ilmetessä lapsella, tulee tarkastella koko perheen ruokailutottumuksia. Huoltajan käytös voi vaikuttaa syömispulman kehittymiseen, jos huoltaja rajoittaa merkittävästi lapsen normaalia ruokailua esimerkiksi tarjoamalla liian pieniä annoksia. On kuitenkin tärkeää, että huoltaja tarkkailee lapsen ruokailua ja syömistä ja luo positiivista ilmapiiriä ruokailuun liittyvissä asioissa, sillä näillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen ruokailuun sekä ylläpitämään normaalia painoindeksiä. (Lelakowska ym., 2019)

Yleinen lasten syömispulma on nirsoilu. Nirsoileva lapsi voi joko kieltäytyä kaikesta annetusta ruuasta tai kieltäytyä joistain tietyistä ruuista. Tietyistä ruuista kieltäytyminen on lapsen luonnollinen turvamekanismi, joka suojaa lasta myrkyllisiltä aineilta. Kieltäytymällä tietyistä ruuista lapsi näyttää myös omaa itsenäisyyttään. Pitkäaikainen nirsoilu ja huono ruokavalio voivat aiheuttaa erilaisia terveysongelmia pitkällä aikavälillä. Tällaisia pitkäaikaisia vaikutuksia voivat olla huono ruokavalio aikuisena, lihavuus, sydäntaudit ja erilaiset syövätk. Kuitenkaan lyhytaikaisesti nirsoilusta ei ole lapselle haittaa. (Graham, 2014, s. 55)

Jos lapsi nirsoilee, on tärkeää jatkaa lapsen ikätasoon sopivaa normaalia ruokavaliota. On tärkeää, että lapsi saa itse päättää lautaseltaan syömänsä ruokamäärän, sillä lapset osaavat syödä itselleen sopivan kokoisia annoksia. Useita eri ruokavaihtoehtoja yhtä aikaa ei suositella. Lapsen ateriasa tulisi aina olla mukana jotain lapselle maistuvaa, jotta lapsi söisi edes hieman ruokaa. Lapselle on hyvä kertoa suoraan, mitä ruoka sisältää ja kannustaa lasta maistamaan ruokaa. Kuitenkaan maistamisen ei pitäisi olla pakollista ja esimerkiksi tuputtaminen, vertailu toisiin lapsiin ja uhkailu voivat viedä lapsen ruokahalun. Lapset ottavat mallia vanhemmista syömiskäyttäytymisessään ja vanhempien olisikin hyvä näyttää roolimallia terveellisestä ruokailusta. Onkin tärkeää, että koko perhe syö samaa ruokaa, sillä tällöin lapsi syö myös itse todennäköisemmin ruuan kuin jos vanhemmat syövät eri ruokaa. (Graham, 2014 ss. 55–56; Neuvokas perhe, 2019)



On tavallista, että ihminen vierastaa uusia makuja. Voimakkaimmin tämä ilmiö näkyy pienillä lapsilla. Yleensä lapsi tottuu uusiin makuihin pikkuhiljaa. Useiden tutkimusten mukaan ihminen tottuu uuteen makuun maistamalla sitä 10–15 kertaa. (Mustajoki, 2011)

Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että rintaruokinnalla on vaikutusta myöhempiin ruokatottumuksiin sekä on todettu, että rintaruokitut lapset hyväksyvät uudet maisteluannokset ja ruoka-aineet helpommin kuin ne lapset, joita on imeväisikäisenä ruokittu korvikkeella. On epäilty, että tämä johtuisi siitä, että vauva altistuu äidin ravitsemukselle jo kohdussa sikiönnesteen välityksellä ja myöhemmin rintamaitoa saadessaan ja näin ollen ravintoaineet ovat lapselle entuudestaan tuttuja. Tästä ei kuitenkaan ole varmaa näyttöä. (Ventura & Birch, 2009)

Lapselle syömisen ongelmia voivat aiheuttaa myös allergiat. Allergialla tarkoitetaan haitallista reaktiota, jonka immunologiset mekanismit välittävät. Allergiat ilmenevät syömisen, juomisen, hengittämisen tai kosketuksen kautta, niitä onkin pidetty ympäristösairauksina. Nykyään allergioita kuitenkin pidetään immunologisen tasapainon häiriintymisenä (Haahtela ym., 2020, s. 1760) Ruoka-aine allergioita esiintyy 4–10 % lapsista, niitä esiintyy erityisesti atooppista ihottumaa omaavilla lapsilla (Łoś-Rycharska, Gołębiewski, Grzybowski, Rogalla-Ładniak & Krogulska, 2020). Suomessa ruoka-aineallergioita aiheuttavat eniten kananmuna, lehmänmaito, palkokasvit, sekä viljat, joissa on gluteenia. (Haahtela ym., 2020, s. 1766)

Usein lapsuuden allergiat paranevat, kun lapsi tulee kouluikänsä. Allergisen ruokavalion pitäisi olla monipuolinen ja eikä ruoka-aineita tulisi välttää, ellei allergia oireita tule toistuvasti. Ruokavalion tulisi myös allergisella lapsella olla ravitsemussuosituksen mukainen ja siitä tulisi saada tarvittava määrä energiaa, sekä tarvittavat kivennäisaineet ja vitamiinit. (THL, 2020) Varhaislapsuus on kriittistä aikaa myös ihmisen mikrobiston kehittymiselle. Suurin osa ihmisen immuunijärjestelmästä sijaitsee suolistossa. Suoliston mikrobit vaikuttavat niin ihmisen immuunijärjestelmään kuin aineenvaihduntaan. Tutkijat ovat arvioineet, että tulevaisuudessa allergian hoitokeinoina voitaisiin käyttää ihon, sekä vatsalaukun mikrobien tasapainotusta, tämä kuitenkin vaatii vielä lisää tutkimusta. (Łoś-Rycharska, ym., 2020; Kalliomäki, ym., 2018, s. 203)

Lapsuuden syömispulmat ja riittämätön ravinnon saanti voivat aiheuttaa lapselle väsymystä ja jaksamattomuutta arjen askareissa. Väsymyksen aiheuttajana voivat myös olla univaikeudet ja riittämätön unensaanti. Nukahtamista voi vaikeuttaa epäsääntöinen ateriarytmi. (Pusa, 2019)

### 4.3 Uni

Riittävä unenmäärä on tärkeää elimistön eri toimintojen kannalta. Liian vähäiset yöunet voivat sekoittaa hormonitoimintaa, lisätä stressiä ja heikentää immuunipuolustusta, joka taas voi lisätä sairastelua. Lapsi tarvitsee unta myös oppimisen, jaksamisen, aivojen ja keskittymisen kannalta. Liian pitkä valvominen voi vaikuttaa haitallisesti ihmisen kykyyn ennakoita, sekä arvostella asioita ja heikentää ihmisen impulssikontrollia. Riittämätön unen määrä voi myös sekoittaa elimistön ruokahalun säätelymekanismeja. Tämä voi johtaa insuliiniresistenssiin. (Hermanson, 2019)

Riittävä unen saanti vaikuttaa myös hormonien toimintaan. Lapsen fyysistä kasvua edistävät kasvuhormonit, joita erittyy erityisesti syvän unen aikana (Teko, n.d.). Leptiini on kylläisyushormoni, jonka määrä laskee unen puutteessa ja tällöin ruokahalu kasvaa. Tällä on myös vaikutuksia mielialaan ja tarkkaavaisuuteen. (Diabetestalo, 2018)

Lapselle uni on erityisen tärkeää lapsen terveen kehityksen ja kasvun kannalta. Uni auttaa lasta oppimaan ja palauttamaan asioita mieleen. Huonot yöunet altistavat lasta tapaturmille ja onnettomuuksille. Yöunet ovatkin tärkeä tapaturmien ennaltaehkäisijä, sillä virkeä lapsi havainnoi omaa ympäristöään paremmin kuin väsynyt lapsi. (MLL, 2018)

Lapsen unentarpeet vaihtelevat riippuen lapsen iästä. Suurimmillaan unen tarve on alle kuukauden ikäisellä vauvalla, tällöin vauva tarvitsee unta jopa 20 tuntia vuorokaudessa. Lapsen unen tarve väheneekin lapsen ikääntyessä. Unen tarve 1–3-vuotiailla lapsilla on noin 12–14 tuntia vuorokaudessa ja 3–5-vuotiailla 11–13 tuntia vuorokaudessa. Yöunien lisäksi alle 4–5-vuotiaat tarvitsevat päiväunia. Kahdenvuoden iässä päiväunia tarvitaan noin kaksi tuntia päivässä, 3-vuotiaalle taas riittää yleensä tunnin verran päiväunta. Usein neljän vuoden ikäinen lapsi ei tarvitse enää päiväunia. (Rintahaka, 2019; Jalanko, 2017)

### 4.3.1 Unen vaiheet

Uni jakautuu erivaiheisiin. Kun ihminen nukahtaa ensimmäinen unen vaihe on perusuni. Perusuni on ensin kevyttä unta, mutta sittemmin syvenee nopeasti syväksi perusuneksi. Kun perusuni on syvää, ihminen on vaikeaa saada hereille. Syvänperusunen aikana ihmisen aistinelimet saavat ärsykyttä, mutta ärsykkeet eivät mene aivoihin asti. Tämän vuoksi ihminen ei herää esimerkiksi kolinaan tai ravisteluun. (Partonen, 2017) Lapsella syvän unen määrä kasvaa kahden ikävuoden tienoille asti, jolloin sen osuus unesta on noin kolmasosa. Unirytmissä ja unenlaadussa voi olla suuriakin eroja lasten välillä, mutta nämä tasoittuvat kasvun myötä. (THL, 2020)

Kun nukahtamisesta on kulunut 90 minuuttia, vaihtuu syvä perusuni vilkeuneksi. Vilkeuni vaikuttaa elimistön sisäiseen kelloon kiihdyttämällä sitä. Vilkeuni on hetken verran kestävä unta ja vaihtuu syväksi perusuneksi, joka puolestaan hidastaa sisäistä kelloa. Tämän jälkeen perusuni vaihtuu taas vilkeuneksi. Vilkeuni vaiheet kestävät, joka kerta pidempään ja pisimmällään ihminen saa vilkeunta noin 30 minuuttia. (Partonen, 2017)

Univaiheiden vuorottelu muodostaa unisyklin. Unisykli toistuu neljästä kuteen kertaan yön aikana. Ihmisen uni on syvintä yön ensimmäisinä tunteina ja kevenee aamua kohti. Kun ihminen herää kesken vilkeunen muistaa hän nähneensä unia, sillä unet tapahtuvat pääsääntöisesti vilkeunen aikana. (Partonen, 2017)

### 4.3.2 Unihäiriöt

Unihäiriöt ovat yleisiä lapsilla. Yleisimpiä unihäiriöitä leikki-ikäisillä lapsilla ovat yö heräily, nukkumaan asettautumisen ongelma, parasomnia ja unenaikaiset hengityshäiriöt sekä kuorsaus (THL, 2019). Jopa 20–30 % lapsista kärsii unihäiriöistä jossain vaiheessa lapsuuttaan. Suurimmassa osassa unihäiriöitä oireet ovat lieviä ja niiden hoito on helppoa. Kun unihäiriöitä hoidetaan, on tärkeää ottaa huomioon perheen toiveet ja lapsen kokonaistilanne. (Lastenmielenterveystalo, n.d.)

Yöheräily on lasten yleisin uniongelma. Yöheräilyjä on erityisesti alle kaksivuotiailla lapsilla. Yleensä kahden ikävuoden jälkeen yöheräily vähenee. Lapset eivät itsessään välttämättä kärsi yöheräilystä, mutta se voi aiheuttaa vanhemmille väsymystä. Päiväväsymystä voi

kuitenkin aiheutua lapselle, mikäli yöheräilyä esiintyy paljon ja siihen liittyy valvomista. (THL, 2019)

Parasomnioilla tarkoitetaan unissa puhumista, sekä kävelemistä ja yöllisiä kauhukohtauksia, joita alkaa ilmenemään lapsilla leikki-ikäisinä. Ne ovat yleisiä ja yleensä hyvälaatuisia ilmiöitä, joissa uni- ja valvetoiminnot sekoittuvat ja unirakenne- sekä unenvaiheet häiriintyvät.

Tyypillistä on, että niitä esiintyy etenkin alkuyöstä, kun ensimmäinen unijakso loppuu ja syväuni kevenee, mutta esiintymistä voi ilmetä missä vaiheessa unta tahansa. Usein lapsi ei muista niitä enää aamulla, kun herää. Usein esiintyvät parasomniat voivat johtua lapsen univajeesta tai unenhäiriöstä. Muita altistavia tekijöitä ovat stressi, geneettiset tekijät, obstruktiivinen uniapnea ja kuume. Parasomnioita voidaan hoitaa päiväunilla tai pidemmällä yöunilla. (THL, 2019; Markkula & Lamusuo, 2017, s. 794; Saarenpää- Heikkilä 2012, s. 2819)

Nukkumaan asettautumisen häiriö on yleisin unihäiriö leikki-ikässä. Nukkumaan asettautumisen häiriössä lapsen on vaikeaa mennä nukkumaan vanhemman asettamana nukkumaanmenoaikana. Tämä aiheuttaa lapsen nukahtamisen viivästymistä. Nukkumaan menon viivästymisen ehkäisyksi on tärkeää, että vanhempi asettaa lapselle tarkat rajat, jotta nukkumaan meno ei viivästy. Iltarutiinien tulisi tapahtua lapsen unirytmien kannalta oikeaan aikaan ja aikuisen tulisi valvoa niiden sujumista. (THL, 2019)

Unenaikaisia hengityshäiriöitä ja sen seurauksena tapahtuvaa kuorsausta voi esiintyä kaiken ikäisillä. Lapsilla nämä oireet ovat harvinaisia, mutta haittaavat eniten kaikista unihäiriöistä lapsen fyysistä hyvinvointia. Joskus unenaikaiset hengityshäiriöt voivat aiheuttaa hampaiden narskuttelua. Lapsi tulee ohjata lääkärin arvioon, mikäli hänellä esiintyy säännöllistä kuorsausta tai hengityskatkoksia kuorsauksen aikana. (THL, 2019; Rintahaka, 2019)

Lasten uniongelmat vaikuttavat myös vanhempien jaksamiseen, aiheuttaen univajetta myös heille. On tehty kokeellisia tutkimuksia, jotka osoittavat, että aikuisten päiväaikaan oireiluun vaikuttavat univaje, sekä katkonaiset yöunet. Univaje aiheuttaa aikuisille uupumusta, huonoa keskittymiskykyä, jännittyneisyyttä, mielialan laskua ja ahdistuneisuutta. Univaje vaikeuttaa myös pienten lasten vanhempien kykyä ratkaista joustavasti ongelmia. Väsynyt vanhempi voikin olla ärtynyt lapsilleen ja pienet vastoin käymiset voivat tuntua raskailta ja ylitsepääsemättömiltä. (Paavonen & Saarenpää- Heikkilä,

2012, s. 2805; MLL, 2019) On tärkeää ottaa huomioon, että vanhempien väsymys voi vaikuttaa koko perheen jaksamisen lisäksi myös parisuhteeseen sekä vanhempien riski sairastua masennukseen kasvaa. Edellä mainittujen seikkojen lisäksi vanhempien väsymys kasvattaa lapsen pahoinpitelyn riskiä. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä, 2012, s. 161)

Kun unihäiriöitä hoidetaan, on hyvä tukea koko perheen jaksamista. Unihäiriöiden ollessa vaikeita on hyvä hakea ammattilaisapua, jotta perhe välttyisi liialta arjen kuormittumiselta. (Lastenmielenterveystalo.fi, n.d.) Koko perheen jaksamisen kannalta on tärkeää, että koko perheellä olisi tasainen unirytm. Kuitenkaan riittävän hyvän unirytmän ylläpito ei aina ole vanhemmille mahdollista esimerkiksi vuorotyön tai vauva-arjen vuoksi. Jos vanhempi ei saa öisin nukuttua on päiväunet tällöin hyvä vaihtoehto hyvän unen ja levon turvaamiseksi. (MLL, 2019)

#### **4.3.3 Avaimet hyvään uneen**

Jotta lapsen unirytm ja uni on mahdollisen hyvää ja terveyttä edistävää, tulee tiettyjen edellytysten täytyä. Hyvän unen edellytyksiä on säännöllinen päivärytm, johon kuuluu riittävästi ulkoilua sekä säännölliset ja monipuoliset ateriat. Myös vanhempien ja lapsen välinen myönteinen vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti nukkumaan käymiseen sekä unen laatuun. (THL, 2019)

Iltarutiineilla on tärkeä merkitys lapsen unelle ja niiden tarkoitus on rauhoittaa ja valmistella lasta päivän askareista nukkumaan menoon. Lapsen iltarutiinien on hyvä olla säännöllisiä ja toistua samankaltaisina illasta toiseen, jotta lapsi sisäistää rauhoittavan iltarytm. Lapsen iltarutiineihin kuuluu iltapesut tai kylpy, yöpuvun pukeminen, iltapala ja hampaiden harjaus. Myös iltasadun lukeminen vanhempien tai isompien sisarusten kanssa on hyvä tapa rauhoittua ennen nukkumaan menoa. Älylaitteita kuten puhelimia, tabletteja ja televisioita löytyy nykyään lähes jokaisesta kodista ja niitä käytetään päivittäin. Älylaitteiden käyttämisen illalla ennen nukkumaan menoa, tiedetään ainakin nuorilla pitkittävän nukahtamisaikaa ja siksi vanhempien tuleekin valvoa ja rajoittaa pienten lasten älylaitteiden käyttöä. (Neuvokas perhe, 2020)

Jos lapsella on vaikeuksia nukahtamisen kanssa tai toistuvia yö heräilyjä, kannattaa vanhempien tarkastella asiaa koko perheen taholla ja miettiä iltarutiinien rauhoittamista, vaikka perheen yhteisen iltapalaketken muodossa. Vanhemmat toimivat esimerkkinä lapsille, joten myös nukkumisasioissa vanhempien tulee miettiä omaa käyttäytymistään ja antamaansa mallia. (MLL, 2018)

## **5 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Opinnäytetyön tekeminen kuuluu olennaisena osana AMK-tutkintoon ja opiskelija voi aloittaa opinnäytetyön työstämisen, kun on suorittanut perusopinnot sekä omaa riittävät valmiudet hankkimiensa tietojen ja taitojen soveltamiseen. Opinnäytetyö usein vastaa työelämästä ilmenneeseen ongelmaan ja tällöin opiskelija voi luoda yhteyksiä ja helpottaa siirtymistään tulevaan työelämään. (HAMK, 2019)

Toiminnallinen opinnäytetyö usein kehittää toimintaa ja on työelämälähtöinen.

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siten, että siinä opiskelija on aktiivinen toimija eri yhteistyötahojen kanssa ja toimintaan kuuluu oleellisesti keskustelu, työn arviointi, palautteen kerääminen sekä toiminnan muuttaminen saadun palautteen ja arvioinnin mukaan. Sosiaalinen vuorovaikutus ja kanssakäyminen muiden kanssa ovat tärkeä osa toiminnallisen opinnäytetyön toteutusta. (Salonen, 2013, ss. 6–7)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on, että opiskelija tuottaa toiminnallisen tuotoksen. Tuotos voi olla esimerkiksi koulutus, verkkosivusto, esine tai oppimateriaali. Toiminnallinen opinnäytetyö pitää myös aina sisällään kirjallisen osion, jossa käsitellään aiheeseen liittyvää teoriaa. (Metropolia, 2020)

### **5.1 Opas**

Opas on yksi informaatiomuotoilun ilmenemismuoto. Informaatiomuotoilun tarkoituksena on tarjota tieto mahdollisimman selkeässä muodossa ihmisille. Informaatiomuotoiluun liittyy olennaisesti myös visuaalinen suunnittelu, jossa voidaan yhdistää kuvaa ja tekstiä.

Suunnitteluvaiheessa tulee ottaa huomioon kohderyhmä ja aihe. Myös oppaaseen tulevan tiedon valitseminen ja jäsentely kuuluvat oppaan tekemisen työvaiheisiin. Hyvässä oppaassa

teksti on selkeässä, ymmärrettävässä muodossa ja visuaalinen ilme tukee tekstin sisäistämistä. Tekstin tarkoitus on välittää tietoa, kun taas visuaaliset elementit kuten kuvat ja kaaviot auttavat hahmottamaan esiteltyä asiaa. Kuvat auttavat myös muistamaan asioita paremmin, kun niitä käytetään yhdessä tekstin kanssa. (Koponen, Hilden & Vapaasalo, 2016, ss. 18–19)

Hyvässä oppaassa tulee huomioida sen lisäksi mitä aiheesta kerrotaan myös se, miten asiasta kerrotaan. Tekstin tulee ymmärrettävää yleiskieltä ja ohjeiden ja neuvojen tarpeellisia ja selkeästi ymmärrettäviä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen, 2002, ss. 16–18) Väliotsikot auttavat selkiyttämään oppaan yleisilmettä sekä helpottavat asiasisältöön tutustumista (Kotus, n.d.).

## 5.2 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi keväällä 2020. Aihe ja tilaaja opinnäytetyölle löytyivät alun perin Hämeenlinnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpankista ja tarkoituksena oli tuottaa opas Hämeenlinnan neuvolalle koskien leikki-ikäisten ylipainoa ja sen hoitoa ja ennaltaehkäisyä. Aihe valikoitui, koska tekijät kokivat tärkeäksi tukea lasten terveyttä ja auttaa ennaltaehkäisemään ylipainoa ja ylipainon mukanaan tuomia negatiivisia seurauksia niin fyysiselle kuin psyykkiselle terveydelle. Kevään aikana tilaaja kuitenkin vaihtui ja uuden tilaajan myötä myös aihetta tarkennettiin ja kohdennettiin paremmin uuden tilaajan tarpeita vastaavaksi.

Opinnäytetyön tilaaja on Oitin päiväkotikoti Hausjärvellä. Päiväkodin johtaja Tamminen kertoo suunnittelupalaverissa, että päiväkotikoti on toiminut vuodesta 2003 lähtien ja tarjoaa päivähoitoa neljässä eri osastossa, joissa lapsimäärät ja ikätasot vaihtelevat vuositason mukaan. Päiväkodissa toimii sisarusryhmiä, eli saman perheen eri ikäiset lapset pyritään järjestämään samaan ryhmään. (T. Tamminen, henkilökohtainen tiedonanto, 27.5.2020)

Opinnäytetyön suunnittelupalaverissa tilaajan kanssa esille nousi toive, että opas kattaisi varhais- sekä myöhäisleikki-ikäisten lasten terveystottumukset ja käsittelisi lyhyesti ja ytimekkäästi ravitsemuksen, liikunnan ja unen merkitystä lasten hyvinvoinnille. Oppaaseen

toivottiin myös nostettavan esille perheen yhdessä liikkumisen ja tekemisen näkökulma ja esiteltävän edullisia sekä kaikille helposti saatavilla olevia liikkumis- sekä ulkoilumuotoja lähiympäristössä. Tilaajan kanssa sovittiin, että syksyn 2020 aikana toimitamme lähes valmiin oppaan tilaajalle perehdyttäväksi ja mahdollisten korjausten ja parannusehdotusten tekemistä varten.

Opinnäytetyön prosessiin kuuluu opinnäytetyöpajoihin osallistuminen. Työpajojen tarkoituksena on saada ohjausta ja vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin niin kanssa opiskelijoilta kuin ohjaavien opettajien taholta. Opinnäytetyöpajat auttavat myös sisäistämään opinnäyteprosessin eri vaiheita aina aihekuvauksen esittelystä väliseminaarin pitämiseen. Myös käsitteiden ja lähteiden etsimiseen työpajasta saa vinkkejä. (HAMK, 2019) Suunnitteluprosessin alussa oli vaikeuksia mieltää, mitä kaikkea työn tulee pitää sisällään ja mitkä ovat ne käsitteet, joita opinnäytetyössä määritellään ja käytetään. Tähän varmasti vaikutti osaltaan tilaajan ja aiheen muuttuminen prosessin alussa. Työpajat toteutuivat koronaepidemian takia etäkokouksina Microsoftin Teams -palvelussa, joka toimi yllättävän hyvin palaveripaikkana. Saimme tarvitsemaamme ohjausta koskien aiheen rajausta sekä käsitteiden määrittelemistä varten ja tämä toimi tiedonhakumme perustana.

Koska aihe käsittelee leikki-ikäisen lapsen perheelle suunnattua terveysneuvontaa, oli tärkeää lähteä määrittelemään aluksi leikki-ikäistä ja kaikkea mitä leikki-ikäisen kehitys pitää sisällään niin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen osa-alueilla. Koska leikki-ikäinen lapsen ikäjakauma on melko suuri ja kehityksessä tapahtuu paljon asioita 1–6 vuoden välillä, koimme, että on parasta käsitellä kehityksen osa-alueita varhais- ja myöhäisleikki-ikäisen osa-alueilla. Tämä myös selkeyttää aiheeseen tutustumista sekä tekee luvuista helpommin luettavia.

Toinen käsite, jota käsittelemme opinnäytetyössämme, on terveysneuvonta. Lähteitä etsiessämme törmäsimme myös käsitteisiin liikuntakasvatus, terveyskasvatus, terveysvalistus sekä elämäntapaohjaus. Aineistohakuja tehdessä terveysneuvonta käsite vaikuttaa olevan yleisimmin käytössä ja löytyy myös Yleisestä suomalaisesta asiansanastosta (YSA) ja siksi päädyimme käyttämään sitä.



Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus on tehdä leikki-ikäisten päiväkodissa olevien lasten vanhemmille opas, joten etsimme myös teoriaa siitä, millainen on hyvä opas. Tieto hyvän oppaan teoriasta on tärkeää, jotta oppaasta tulisi tarpeeksi selkeä ja päiväkodin tarpeita vastaava.

Aiheeseen liittyvää tietoa on hyvin saatavilla niin internetissä kuin kirjastossa painetussa muodossa. Tiedonhakuun on käytetty Hämeenlinnan ammattikorkeakoulun kirjaston Finna-palvelua, jonka kautta pääsee tutustumaan erilaisiin tiedonlähteisiin kuten kirjoihin, lehtiin, opinnäytetöihin sekä tietokantoihin kuten Terveysporttiin. Muita tietokantoja, joita olemme käyttäneet, ovat Medic ja Cinahl. Tutustuminen muiden opinnäytetöihin on auttanut löytämään omaan työhönkin liittyviä hyviä lähteitä. Tiedonhaussa on käytetty myös Googlea sekä Google Scholar -palvelua, joka auttaa löytämään aiheeseen liittyvää tutkimustietoa. Hakusanoja, joita opinnäytetyötä tehdessä on etsitty ovat muun muassa lapsi, lapsen kehitys, leikki-ikä, leikki-ikäinen lapsi, leikki-ikäisen kehitys, terveysneuvonta, terveyskasvatus, terveysvalistus, terveysviestintä, lasten ravitsemus, ravitsemussuositukset, lapsen ylipaino, lapsen lihavuus, lasten uni, unihygienia, unen vaiheet, opas sekä visuaalinen viestintä. Englanninkielisiä hakusanoja, joita olemme käyttäneet, ovat fussy eating, toddlers eating problems, child sleeping problems, play age development and preschooler development. Oheisessa tiedonhaun taulukossa olemme avanneet hakusanoja, millä tietoa on haettu ja mistä tietokannasta, sekä miten osumat on valittu ja rajattu.

Taulukko 1 Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	Hakusanat	Osumat ja valittu	Rajaus
Medic	Nutrition* ravitsemus* child* lapsi* lapset*	Osumia: 101 Valittu:1	2010–2020
PubMed	Preschool age children* soft drinks* Children social development  Toddler preschooler development	Osumia: 27 Valittu:1 Osumia: 155 Valittu: 1  Osumia: 12 Valittu: 1	2010–2020 (Free full text) (tulee sisältää sanoja: toddler, preschool, word, learning, speech (tulee sisältää sanoja: emotional, physical, social)
Cinahl	Fussy* AND toddlers*	Osumia: 120 Valittu: 1	2010–2020
Google Scholar	Childhood Adiposity	Osumia: 188 Valittu:1 Selattu hakutuloksia ja valittu luotettavan julkaisijatahon perusteella	2011–2020 (Haettu sanoja artikkeleiden otsikoista)

Pubmed	food allergy and atopic dermatitis	osumia: 578 valittu: 1	2010–2021 (Free full text)
Cinahl	Child nutrition	osumia: 4261 valittu: 0	2010–2020
Medic	unihäiriöt*	osumia: 11 valittu: 2	2010–2020
Medic	Ruokayliherkkyys* AND lapsi*	osumia: 24 valittu: 1	2010–2020
Medic	Leikki-ikäisen kehitys* AND sosiaalinen*	Osumia: 17 Valittu: 1	2011–2021

Opas on toteutettu Canva-nimisellä ohjelmistolla, joka toimii internetselaimessa. Ohjelman avulla voi suunnitella erilaisia esityksiä, ansioluetteloja sekä infograafeja. Ohjelmassa on todella kattava kuvapankki, jonka kaikki kuvat ovat vapaasti käytettävissä ostettaessa kuukausimaksuinen Premium -jäsenyys. Canvassa aloitettu projekti tallentuu muutoksia tehdessä omalle sivustolleen, joten vaaraa työn häviämislle ei ole. Työ on helppo jakaa toiselle muokattavaksi ohjelman kautta ja näin molemmat pystyvät tekemään muokkauksia välimatkasta huolimatta. (Canva, n.d.) Opasta aloittaessamme, opinnäytetyön teoriapohja oli lähes valmis, joten oli helppo koota tarvittava tieto oppaaseen. Tiedon lähteenä käytettiin teoriaosuuden lisäksi myös Neuvokkaan perheen, Terveysten- ja hyvinvoinninlaitoksen sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton sivustoja. Työn tilaajan toiveen mukaan opas tuli pitää lyhyenä ja ytimekkäänä ja siksi se muodostuikin 14 sivuiseksi, jolloin opas voidaan tulostaa neljälle A4 arkille. Oppaan ulkoasuun ja sisällön asetteluun on käytetty paljon aikaa ja huomiota, jotta se olisi mahdollisimman selkeä ja houkuttelisi vanhempia lukemaan oppaan alusta loppuun.

Oppaaseen on koottu liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta keskeisimmät asiat ja QR-koodien avulla vanhemmat pääsevät tutustumaan tarkemmin tiettyihin osa-alueisiin halutessaan. Opas on toimitettu lähes valmiina työn tilaajalle kommentoitavaksi ja mahdollisia muutoksia varten arvioitavaksi. Alustava palaute oli työn tilaajalta eli päiväkodin johtajalta positiivista ja opas miellytti ulkoasullaan, mutta tarkempaa tutustumista varten hän toimitti oppaan päiväkohdin eri ryhmiin lastentarhaopettajien ja lastenhoitajien arvioitavaksi.

### 5.3 Arviointi ja tilaajan palaute

Loppuseminaari pidettiin päiväkodilla ja paikalla oli päiväkodin johtaja sekä muuta henkilökuntaa. Kerroimme tilaajalle opinnäytetyöprosessista sekä esittelimme opinnäytetyön teoriaosuutta ja avasimme opinnäytetyössä käytettyjä käsitteitä. Kuvassimme myös lyhyesti tiedonhakua ja käytettyjä lähteitä. Tilaaja oli aiemmin nostanut esiin kysymyksen oppaan jakamista koskien, sillä päiväkodilla ei ole mahdollisuutta tulostaa suurta määrää oppaita, joten mietimme sähköisiä vaihtoehtoja oppaan jakamiseksi. Latasimme oppaan Googlen palvelimelle, jolloin päiväkodin on helppo jakaa linkki sähköiseen oppaaseen esimerkiksi käytössä olevan sähköisen viestintäkanavan kautta. Teimme oppaasta myös A4 kokoisen mainoksen, jossa on oppaan kansikuva sekä QR-koodi, jonka älypuhelimella lukemalla vie myös tutustumaan oppaan sähköiseen versioon. Näin opas on helposti saatavissa ja jaettavissa vanhemmille. Toimitimme tilaajalle myös tulostettuja oppaita, jotka olimme tilanneet omatoimisesti, sillä koimme, että paperinen versio tulee todennäköisemmin luetuksi kuin sähköinen lähde. Opas on myös ensisijaisesti suunniteltu tulostamista varten. Lopulliseen oppaaseen olimme tehneet pieniä muutoksia tilaajan toiveiden pohjalta ja tarkistaneet oppaan kieliasun.

Tilaaja oli työhön erittäin tyytyväinen ja kehui työn raikasta ja selkeää ulkoasua. Myös erinäiset tavat oppaan jakamiseksi saivat kiitosta. Tilaaja myös antoi positiivista palautetta QR-koodien käytöstä oppaassa lisätiedon välittämiseksi sekä lähialueen liikuntapaikkojen esittelystä. Tilaajan kanssa keskusteltiin oppaan jakamisesta ja tilaajalle annettiin lupa käyttää opasta myös Hausjärven alueen muissa päiväkodeissa. Oppaan jakaminen Hausjärven alueen päiväkodeissa on mielestämme hyvä idea ja näin oppaan tarjoama tieto saavuttaisi mahdollisimman monet vanhemmat ja hyödyttäisi useita perheitä.

## 6 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemiseen on laadittu eettiset suositukset. AMK opinnäytetyön tekijän tulisi hallita tieteellisten käytäntöjen vastuut, yleiset periaatteet, jotka kohdistuvat ihmisten tutkimiseen, hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessin aikana ja eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat, ennakoarviointimenettely ja tarpeellisuus. (Arene, n.d., s. 5) Tietoa ei ole plagioitu vaan olemme opinnäytetyössämme kirjoittaneet tiedon omin

sanoin useita lähteitä käyttäen. Eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön vaatimalla tavalla. Tällöin tutkimus on luotettava ja tulokset uskottavia. Jotta tämä toteutuisi tulisikin tutkimusetiikkaa ja tieteellisiä käytäntöjä opettaa läpi ammattikorkeakoulututkinon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, ss. 6–7)

Opinnäytetyössämme olemme pyrkineet toimimaan mahdollisimman eettisesti sekä luotettavasti. Tämä näkyy siinä, että etsiessämme tietoa niin teoriaosuutta kuin päiväkodille tehtyä opastakin varten, olemme arvioineet tiedon luotettavuutta sekä alkuperää. Tietoa on haettu tunnetuista, luotettavista lähteistä, joissa asiat perustuvat tutkittuun tietoon kuten Terveystieteiden ja Käypä hoito -suosituksissa. Myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL), Terveystieteiden - ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) sekä Sydänliiton alaisen Neuvokas perhe- internetsivustojen tieto on luotettavaa ja siksi näitä onkin hyödynnetty paljon opinnäytetyössämme. Aihealueestamme on paljon tietoa saatavilla ja tämän vuoksi oli helppo valita työmme lähteiksi vain luotettavia sivustoja. Olemme hylänneet aiheeseen tutustuessa paljon artikkeleja, joiden alkuperästä tai julkaisijatahosta ei ole tietoa, ja tämä myös on tärkeä osa eettistä ja luotettavaa toimintatapaa.

Eettisyyttä ja luotettavuutta lisää kansainväliset artikkelit. Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme myös kansainvälisiä vertaisarvioituja lähteitä. Tietokantoja, joista artikkeleita ja tutkimuksia olemme löytäneet ovat Cinahl, Medic, Google Scholar ja Pubmed. Opinnäytetyömme lähteiden valintakriteereinä oli valita mahdollisimman tuoreita tutkimuksia ja artikkeleita. Tietokantahakujen valintakriteereiksi asetimme vuodet 2010–2020. Tutkimukset olivat kaikki free full text eli artikkelit ovat kaikkien luettavissa ilmaiseksi. Aihe on todella laaja ja siitä on paljon kirjoitettua tietoa ja tutkimuksia saatavilla niin sähköisessä kuin painetussakin muodossa. Tietokantahakuja tehdessä artikkeleja ja tutkimuksia on löytynyt myös sivulöydöksenä joko haetun artikkelin lähteistä tai lähteen ohessa olevista artikkelisuosituksista. Luotettavuus opinnäytetyössä näkyy myös siten, että tiedonhaun lähteenä on käytetty mahdollisimman paljon sähköisiä lähteitä, jolloin muut opinnäytetyöhön perehtyjät löytävät mahdollisimman vaivattomasti käytettyjen lähteiden äärelle.

Eettisyys opinnäytetyön prosessissa näkyi tilaajan kanssa toimimisessa ja yhteistyösopimusten laatiminen oli tärkeä keskeinen osa eettistä toimintaa. Tilaajan kanssa on sovittu opinnäytetyösopimuksella työn sisällöstä, mahdollisista kustannuksista ja tietojen julkaisusta. Opinnäytetyömme ei käsittele henkilötietoja emmekä kerää aineistoa ihmisiltä. Muussa tapauksessa meidän pitäisi huomioida eettisyys ja luotettavuus tietojen keräämisessä ja säilyttämisessä sekä analysoinnissa. Koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, ei tutkimusluvalla ollut tarvetta. Myös tilaajan antamat toiveet ja aikataulut olemme ottaneet huomioon. Olemme toimineet tilaajan kanssa hyvässä yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa. Olemme ottaneet opasta tehdessämme tilaajan tarpeet huomioon ja muokanneet työtä sen mukaan mitä parannusehdotuksia prosessin aikana esille nousi. Eettisyyttä on myös asiallinen ja ennakkoluuloton yhteistyö tilaajan kanssa sekä luottamuksellisuus ja sovittujen aikataulujen noudattaminen. (Arene, 2018) Myös opasta toteutettaessa on pitänyt eettisyys huomioida siinä, miten asioista vanhemmille ilmaistaan. On tärkeää, että oppaassa käytetty kieli on vanhempia ja lapsia kunnioittavaa sekä tieto on mahdollisimman selkeässä ja ymmärrettävässä muodossa. Myös vanhemmille annettavan tiedon tulee olla tutkittua ja luotettavaa, jotta eettinen näkökulma toteutuu.

Tulevina terveydenhoitajina olemme huomioineet prosessin alusta alkaen myös terveydenhoitajien eettisiä suosituksia. Suosituksissa ohjataan edistämään terveyttä sekä kansanterveystyötä ja koemme, että valitsemamme aihe noudattaa hyvin kyseistä eettistä suositusta. Terveydenhoitajan ammatissa monialainen yhteistyö on tärkeää ja päiväkotitoimi on yksi yleisimmistä terveydenhoitajan yhteistyötahoista (Terveydenhoitajaliitto, 2016). Pidämme tärkeänä lasten hyvinvoinnin edistämistä, sillä lapset eivät omaan hyvinvointiinsa pysty kovinkaan paljoa vaikuttamaan, vaan muutokset ja toiminta tapahtuu vanhempien kautta, johon pyrimme opinnäytetyöllä vaikuttamaan.

## **7 Pohdinta**

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja toteutimme päiväkodille oppaan, jonka aiheena oli leikki-ikäisen lapsen hyvinvointi. Koska lasten kasvusta ja hyvinvoinnista ovat vastuussa vanhemmat, koimme, että opas vanhemmille on hyvä keino vaikuttaa lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Työn tilaajana toimi päiväkotitoimi ja koimme, että päiväkotitoimi on hyvä taho vaikuttaa terveysneuvonnalla, sillä päiväkotitoimi tekee tiivistä yhteistyötä lasten ja

perheiden kanssa. Oli mukavaa ja yllättävää huomata, että päiväkotiki lähti opinnäytetyöprosessiin innokkaasti mukaan ja halusi tarjota oppaan muodossa vinkkejä ja ohjausta vanhemmille. Terveystenhoitajaopiskelijoina olimme mielissämme siitä, että yhteistyökumppaninamme oli päiväkoti, sillä yleensä vastaavissa projekteissa yhteistyökumppanina toimii neuvola. Koemme, että opinnäytetyömme tuo uutta näkökulmaa terveysneuvontaan rantautamalla päiväkotiin ja sitä kautta perheisiin. Tutkimukset kertovat, että perheet, joissa vanhemmat ovat korkeammin koulutettuja ja varakkaampia, lasten ylipaino on vähäisempää kuin heikommassa asemassa olevien perheiden lasten. (Vuorela ym., 2015) Päiväkodissa voimme tarjota terveysneuvontaa taustasta riippumatta, koska lapset tulevat perheistä, joilla on hyvin erilaiset taustat. Oppaan myötä tietoutta saadaan perheiden lisäksi jaettua myös päiväkodin henkilökunnalle. Tätä kautta henkilökunta voi käyttää oppaan tietoa hyödykseen myös päivittäisessä työssään lasten parissa.

Opinnäytetyöllä haimme vastausta kysymyksiin: Mitkä tekijät vaikuttavat lapsen suotuisaan kasvuun ja painonhallintaan? Millainen on hyvä opas? Tavoitteenamme oli lisätä vanhempien tietoutta leikki-ikäisten lasten hyvinvoinnista ja siitä mikä vaikutus liikunnalla, ravitsemuksella ja unella on. Lasten terveyskasvatus tapahtuu vanhempien kautta ja lapsi ottaa mallia vanhempien käytöksestä. Vanhemmat huolehtivat lapsen ravitsemuksesta ja tarjoavat puitteet fyysiselle aktiivisuudelle ja riittäväälle unelle. Usein lapsena opitut elintavat kantavat myös aikuisuuteen, minkä vuoksi on tärkeää vaikuttaa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa elintapoihin.

Terveystenhoitajaopintojen myötä aihealue oli ennestään tuttua, mutta opinnäytetyön myötä olemme syventäneet tietouttamme, koskien leikki-ikäisen kehitystä eri osa-alueilla. Olemme myös perehtyneet leikki-ikäisen terveyskasvatukseen ja siihen mikä vaikutus liikunnalla, ravitsemuksella ja unella on. Koimme, että aiheeseen perehtyminen on hyödyllistä tulevan ammatin vuoksi, sillä todennäköisesti tulemme toimimaan lasten parissa.

Tilaajalla oli toiveena oppaalle, että se olisi lyhyt ja ytimekäs, jotta mahdollisimman moni vanhempi sen lukisi. Mielestämme oppaasta tuli tilaajan toiveiden mukainen. Opas oli helppo toteuttaa laajan teorian pohjalta. Ulkoasusta saimme houkuttelevan ja selkeän kuvien ja tekstin ryhmittämisen avulla. Käytimme QR-koodeja, jotta saimme tietoa lisättyä

oppaaseen kuitenkin niin, että oppaan yleisilme säilyi selkeänä ja helppolukuisena. Olemme sitä mieltä, että opas toimii päiväkodissa mutta olisi helposti jaettavissa myös neuvolassa sekä muissa organisaatioissa, jotka toimivat perheiden kanssa, joissa on leikki-ikäisiä lapsia.

Aikataulumme opinnäytetyön kirjoittamiseen osui hyvin yksin ja molempien tavoitteena oli saada työ valmiiksi hyvissä ajoin ennen valmistumista 2021. Aloitimme tiedonhaun keväällä 2020 ja jatkoimme kirjoittamista tammikuulle 2021 asti. Välillä prosessia vaikeutti aikataulujen yhteensovittaminen harjoitteluiden ja perhe-elämän vuoksi. Vaikeuksia tuotti myös korona epidemia, jonka vuoksi tapaamisia oli rajoitettu ja jouduimme toimimaan etänä. Onneksi kuitenkin ohjelmat kuten Teams ja OneDrive mahdollistivat sujuvan yhteistyön myös etänä.

Opinnäytetyön tekoon saimme hyviä vinkkejä ja apua myös opinnäytetyöpiireistä. Ohjaava opettajamme oli kannustava ja auttoi meitä tuomaan uusia näkökulmia opinnäytetyöhömmö. Saimme vinkkejä myös muilta opiskelijoilta, jotka olivat kanssamme opinnäytetyöpiireissä. Koimme vaikeaksi lähteet ja viittaamisen, mutta onneksi oli kirjoittamispajoja, joissa pystyimme käymään läpi lähteiden oikeaoppista merkitsemistä. Yksi tärkeä vaihe opinnäytetyöprosessissa oli väliseminaarin pitäminen, jossa esittelimme jo melko pitkälle valmista työtä. Väliseminaarissa avasimme työn teoriapohjaa sekä työssä käytettyjä käsitteitä Powerpoint esityksen avulla. Väliseminaari pidettiin etäyhteydellä. Opinnäytetyöllämme oli kolme opponijaa, joilta saimme arvokasta tietoa työn kehittämiseksi. Myös ohjaava opettajamme oli perehtynyt huolellisesti työhömmö ja saimme paljon hyviä kehitysehdotuksia, joiden pohjalta muokkasimme opinnäytetyön lopulliseen muotoonsa. On hyvä, että opinnäytetyöprojektiin osallistuvat myös muut ihmiset, sillä omalle työlleen niin sanotusti sokeutuu ja on usein vaikeuksia saada uusia näkökulmia työhön tai huomata virheitä.

Opinnäytetyön tekeminen on opettanut meille tieteellisen tekstin kirjoittamista ja tämän myötä erilaiset hakupalvelut ja tietokannat ovat tulleet meille tutuiksi. Vaikka johtamisen ja kehittämisen kurssilla käytiin läpi opinnäytetyön tekemistä, on opinnäytetyö prosessi selkiytynyt itse opinnäytetyön tekemisen myötä. Opinnäytetyöprosessi opetti meille myös aikatauluttamista ja erilaisten sovellusten hyödyntämistä etäyhteyden välityksellä. Myös visuaaliset suunnittelu taitomme paranivat oppaan tekemisen myötä.

Yhteistyömme opinnäytetyötä tehdessä oli helppoa ja vuorovaikutus oli sujuvaa. Työmäärä saatiin jaettua tasapuolisesti ja molemmat kokivat työmääränsä sopivaksi. Kannustimme ja motivoimme toisiamme puolin ja toisin opinnäytetyöprosessin edetessä. Työtä kirjoitettiin niin erikseen kuin yhdessä, mutta koimme, että tuotteliainta oli yhdessä kirjoittaminen ja työ edistyi yhdessä tehden sujuvasti.

Jatkoehdotuksena vastaavanlaisen oppaan voisi toteuttaa kouluikäisille tai raskaana oleville, sekä imeväisikäisten vanhemmille. Saman tiedon voisi jakaa myös videon muodossa vanhemmille tai pitää esimerkiksi luennon osana vanhempainiltaa. Opas on toteutettu niin, että se voidaan jakaa joko tulostettuna tai sähköisessä muodossa.



## Lähteet

- Arene. (21.5.2018). *Opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, arene oy.  
<http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Birch, L. & Ventura, A. (2009). Preventing childhood obesity: what works? *International Journal Of Obesity*. Haettu 8.1.2020 osoitteesta  
<https://www.nature.com/articles/ijo200922>
- Conzalez-Palacios, S., Navarrete-Muñoz, E-M., García-de-la-Hera, M., Torres-Collado, L., Santa-Marina, L., Amiano, P., Lopez-Espinosa, M-J., Tardon, A., Riano-Galan, I., Vrijheid, M., Sonyer, J. & Vioque, J. (2019). Sugar-Containing Beverages Consumption and Obesity in Children Aged 4–5 Years in Spain: the INMA Study. *Nutrients* 11(8). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6722971/>
- Diabetestalo. (25.3.2018). *Univajaan vaikutuksia*. Terveyskylä.  
<https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/omahoito/uni/univajaan-vaikutuksia>
- Dunkel, I., Mäki, P. & Salo, J. (2017). Kasvun seuranta. Teoksessa P. Mäki., K. Wikström., T. Hakulinen & T. Laatikainen (toim.), *Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja* (ss. 17 - 22). Juv, Lenes- Print Oy- Suomen yliopistopaino Oy. <https://www.julkari.fi/handle/10024/135858>
- Dunkel, L., Saarelma, O. & Mustajoki, P. (5.2.2020). *Lasten painoindeksi. (ISO-BMI)*. Lääkärikirja Duodecim.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01073](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01073)
- Graham, M. (2014). Managing fussy eating in toddlers. *World of Irish Nursing & Midwifery*, Dec 2013/Jan 2014, 21(10), 55–56.  
[https://www.inmo.ie/tempDocs/ChildHealthDec\\_PAGE55-56dec13-jan14.pdf](https://www.inmo.ie/tempDocs/ChildHealthDec_PAGE55-56dec13-jan14.pdf)
- Haahtela, T., Valovirta, E., Saarinen, K., Jantunen, J., Kauppi, P., Pelkonen, A., Lindström, I., Tommila, E., Petman, E., Ketola, T., Mäkinen-Kiljunen, S., Csonka, P., Hellemaa, P., Pajunen, S., Puolanne, M., Repo, I., Salava, A., Savolainen, J., Laatikainen, T., ... Mäkelä, M. (2020). Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018 muutti asenteita ja vähensi sairastavuutta. *Lääkärilehti* 36/20 (ss. 1760–1767).  
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/kansallinen-allergiaohjelma-2008-ndash-2018-muutti-asenteita-ja-vahensi-sairastavuutta/>
- HAMK. (2019). *Opiskelijan ohjeet. Opinnäytetyö*. Hämeen ammattikorkeakoulu.  
<https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>

- Haapala, E., Eloranta, A-M., Venäläinen, T., Jalkanen, H., Poikkeus, A-M., Ahonen, T., Lindi, V. & Lakka, T. Diet quality and academic achievement: a prospective study among primary school children. *European Journal of Nutrition* 56/2017 (ss. 2299–2308). [https://www.readcube.com/articles/10.1007%2Fs00394-016-1270-5?author\\_access\\_token=EUDSKz1mTnMzXAEmsAYVve4RwlQNchNByi7wbcMAY6tjwLLAnsG3SXWSsFFOREL-lklgdw34U9PF3GAKFVpszM4rir4raFLwK7Ni4yDn2o9t16zO7VWJIM456QsO1YtJf pELV kWBEcgzw5cAEVqw==](https://www.readcube.com/articles/10.1007%2Fs00394-016-1270-5?author_access_token=EUDSKz1mTnMzXAEmsAYVve4RwlQNchNByi7wbcMAY6tjwLLAnsG3SXWSsFFOREL-lklgdw34U9PF3GAKFVpszM4rir4raFLwK7Ni4yDn2o9t16zO7VWJIM456QsO1YtJf pELV kWBEcgzw5cAEVqw==)
- Haapala, E., Lakka, A-M., Venäläinen, T., Jalkanen, H., Poikkeus, A-M., Ahonen, T., Lindi, V. & Lakka, T. Diet quality and academic achievement: a prospective study among primary school children. *European journal of nutrition*, 2017,56 (2999-2308). <http://search.ebscohost.com.ezproxy.hamk.fi/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=125186433&site=ehost-live>
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22 (ss. 12–21). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Heiskala, H. (2020). Miten edistää lapsen kehitystä. *Lääkärilehti*. Haettu 13.5.2020 osoitteesta [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319972/SLL122020\\_754.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319972/SLL122020_754.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hermanson, E. (2012). *Kotineuvola. Terveys syntymästä kouluikään*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hermanson, E. (13.12.2019). *Lapsen ravitsemus*. Duodecim [terveyskirjasto](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401). [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00401](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401)
- Hermanson, E. (10.5.2019). *Alle kouluikäisen lapsen uni ja nukkuminen*. Duodecim [terveyskirjasto](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310). Kotineuvola. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00310](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310)
- Hermanson, E. (10.5.2019). *Alle kouluikäisen terveys- ja liikuntakasvatus*. Duodecim [terveyskirjasto](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00308). Kotineuvola. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00308](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00308)

- Hermanson, E. (10.5.2019). *Alle kouluikäisen lapsen uni ja nukkuminen*. Duodecim terveyskirjasto.  
Kotineuvola. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00310](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310)
- Hermanson, E. (3.12.2019). *Lapsen ravitseminen*. Duodecim terveyskirjasto. Kotineuvola.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00401](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401)
- Jalanko, H. (2017). Unihäiriöt lapsella. *Terveysportti*. Haettu 4.9.2020 osoitteesta:  
<https://www.terveysportti.fi>
- JAMK. (n.d.). *Opinnäytetyön aiheen valinta ja rajaus*. Haettu 29.11.2020 osoitteesta:  
<https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/opinnaytetyo-prosessina/opinnaytetyon-aiheen-valinta-ja-rajaus/>
- Juonala, M. ;Magnussen, C. G.;Berenson, G. S.;Venn, A.;Burns, T. L.;Sabin, M. A.;. . . Raitakari, O. T. (17. Lokakuu 2011). *Childhood Adiposity, Adult adiposity, and Cardiovascular Risk Factors*. Noudettu osoitteesta The New England Journal of Medicine: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1010112>
- Jääskeläinen, J. (20.5.2019). Lapsen ylipaino ja lihavuus. *Terveysportti*. Lääkärintietokannat. Haettu 14.5.2020 osoitteesta <https://www.terveysportti.fi/>
- Kalavainen, M., Päätalo, A., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. (2008). *Mahtavat muksut. Ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon*. Ravitsemusterapeuttien yhdistys RY. Helsinki: Dieettimedia Oy.
- Kalliomäki, M., Käyhkö, S., Mykkänen, M., Isolauri, E. & Lähdesmäki, T. (2018). Suoli-aivoakseli - mikrobiston ja hermoston monimuotoinen yhteys. *Lääkärilehti* 73(4). 203–207.  
<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/31/17/500/sll42018-203.pdf>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Koponen, J., Hildén, J. & Vapaasalo, T. (2016). *Tieto näkyväksi – informaatiomuotoilun perusteet*. Haettu 30.9.2020 osoitteesta  
<https://www.ellibslibrary.com/book/9789526072265>
- Kotus. (n.d.). *Vinkkejä ohjetekstin tekijöille*. Kotimaisten kielten keskus. Haettu 1.10.2020 osoitteesta

[https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita\\_ohjeiden\\_tekijoille#Tunnistaohjattavantoiminnanolennaisettiedotjaviat](https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille#Tunnistaohjattavantoiminnanolennaisettiedotjaviat)

Lastenmielenterveystalo. (n.d.-a). *Syömishäiriöt*. Mielenterveystalo. Haettu 29.10.2020

osoitteesta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/syomishairiot/Pages/syomishairiot.aspx>

Lastenmielenterveystalo. (n.d.-b). *Muut unihäiriöt ja ongelmat – unihäiriöt*.

Mielenterveystalo. Haettu 12.9.2020 osoitteesta:

[https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/muut\\_hairiot\\_ja\\_ongelmat/Pages/unihairiot.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/muut_hairiot_ja_ongelmat/Pages/unihairiot.aspx)

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22* ss. 22–26.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75406>

Leikki-ikäisen emotionaalinen tuki päiväkirurgisessa hoitotyössä. Hoitosuositus (online).

Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö, 2016 (viitattu 14.5.2020). Saatavilla: Hotus.fi

Lelakowska, G., Kanya, M., Balassone, B., Savoree, S., Boddy, L., Power, T. & Bridgett, D. (2019). *Toddlers' Impulsivity, Inhibitory Control and Maternal Eating-Related Supervision in relation to Toddler Body Mass Index: Direct and Interactive Effects*. PMC. Us National Library of Medicine National Institutes of Health.

Haettu 10.1.2021 osoitteesta

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6717555/>

Liikuntaan liittyviä määritelmiä: Käypä hoito -suositus. (15.12.2015) *Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä*. Käypä hoito -työryhmä: Liikunta. Haettu osoitteesta:

<https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Łoś-Rycharska, E., Gołębiewski, M., Grzybowski, T., Rogalla-Ładniak, U. & Krogulska, A. (2020). The Microbe and its impact on food allergy and atopic dermatitis in children. *Postepy Dermatol Alergol* 37/2020 (ss. 641–645).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7675070/>

Lundqvist, A & Jääskeläinen, J. (2019). *Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018*.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos [tilastoraportti]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020090768695>

- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., & Hannukkala, M. (2015). *Lapsen mieli. Mielen terveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
- Markkula, J. & Lamusuo, S. (2017). Unen erityishäiriöt -miten tutkin, miten hoidan? *Suomen Lääkärilehti* 12/2017 (794–798). <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.hamk.fi/pdf/2017/SLL122017-794.pdf>
- MedlinePlus. (n.d.). *Preschooler development*. U.S. National Library of Medicine. Haettu 3.1.2020 osoitteesta: <https://medlineplus.gov/ency/article/002013.htm>
- MLL (3.7.2017). *5–6-vuotiaan älyllinen kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>
- MLL. (29.6.2017). *2–3-vuotiaan sosiaalinen kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- MLL. (16.11.2018). *Lapsen uni*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>
- MLL. (14.3.2019). *Vanhemman terveelliset elämäntavat*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-terveelliset-elamantavat/>
- MLL. (22.9.2019). *1–2-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- MLL. (21.2.2019). *3-4-vuotiaan fyysinen kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>
- MLL. (18.2.2019). *4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- MLL. (22.2.2019). *4–5-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

- MLL. (25.9.2018). *Lapsi on uhmaiässä*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/>
- MLL. (n.d.a). 1–2 v. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/>
- MLL. (n.d.b). 2–3 v. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/>
- Metropolia. (23.4.2020). *Toiminnallisen opinnäytetyön piirteitä*. Metropolia ammattikorkeakoulu. Haettu 20.7.2020 osoitteesta <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>
- Mustajoki, P. (10.4.2019). *Lasten ja nuorten lihavuus*. Lääkärikirja Duodecim. Haettu osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)
- Mustajoki, P. (20.2.2019). *Lihavuus*. Lääkärikirja Duodecim. Haettu osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00042](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042)
- Mustajoki, P. (2020). Ylipainoinen lapsi – ohjeita perheen ruokailuun. *Terveysportti*. Haettu 29.4.2020 osoitteesta: <https://www.terveysportti.fi/>
- Mustajoki, P. (2011). *Lasten lihavuus – lasten ruokatottumukset ja painonhallinta*. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Haettu 30.11.2020 osoitteesta: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=pah00005](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00005)
- Mäntymaa, M. & Tamminen, T. (1999). Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykinen kehitys. *Lääketeollinen aikakauskirja Duodecim* 115/1999 (ss. 2447-2453). <https://www.duodecimlehti.fi/duo91150>
- Neuvokas perhe. (13.2.2020). *Tietoa lapsen unesta*. Haettu osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/tietoa-lapsen-unesta/>
- Neuvokas perhe. (15.5.2020). *10 vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen*. Haettu osoitteesta: [https://neuvokasperhe.fi/10-vinkkia-nirsoiluun-ja-valikoivaan-syomiseen/?gclid=Cj0KCQiAkuP9BRcKARIsAKGLE8UE7NJcMG4KNId7L0XPPqrot4LYFiSXoD5YRnGGmKAZ-BdAq\\_s8VLMaArZVEALw\\_wcB](https://neuvokasperhe.fi/10-vinkkia-nirsoiluun-ja-valikoivaan-syomiseen/?gclid=Cj0KCQiAkuP9BRcKARIsAKGLE8UE7NJcMG4KNId7L0XPPqrot4LYFiSXoD5YRnGGmKAZ-BdAq_s8VLMaArZVEALw_wcB)
- Neuvokas perhe. (15.5.2020). *D-vitamiinlisän suositus lapsille, raskauden ja imetyksen ajalle*. Haettu osoitteesta: <https://neuvokasperhe.fi/d-vitamiini/>
- Nykopp, J. (17.1.2015). *10 faktaa: Lasten lihavuus*. Potilaan lääkärilehti. Haettu osoitteesta <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/10-faktaa-lasten-lihavuus/>

- Ojanen, R. (2020). *Kouluikäisten terveyden polku*. Opetushallitus. Haettu 28.5.2020 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>
- Opetus ja kulttuuriministeriö. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. *Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21* (ss. 6-27). Haettu 26.3.2020 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Paavonen, J & Saarenpää – Heikkilä, O. Lapsuuden unihäiriöiden arviointi kliinisessä työssä. *Suomen lääkirilehti 40/2020 (2805–2811)*.
- Paavonen, J. & Saarenpää-Heikkilä, O. (2017). Uni ja unihäiriöt. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen & T. Laatikainen (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa* (s.161). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Partonen, T. (31.5.2017). *Mitä nukahtamisen jälkeen tapahtuu?* Duodecim terveyskirjasto. Haettu osoitteesta: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lis00204](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lis00204)
- Pusa, T. (2.5.2019). *Hyvän unen ruokavinkit*. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fakta/hyvan-unen-ruokavinkit/>
- Rajantie, J., Heikinheimo, M. & Renko, M. (2016). *Lastentaudit*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Rintahaka, P. (2019). Lasten ja nuorten unihäiriöt. *Terveysportti*. Haettu 4.9.2020 osoitteesta: <https://www.terveysportti.fi>
- Ruokavirasto. (11.12.2018). *Tuotteet lapsille*. Haettu 7.5.2020 osoitteesta: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoumus/ravitsemussitoumuksen-sisaltoalueet/tuotteet-lapsille/>
- Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. (2019). *Lapsen ja perheen hoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Saarenpää-Heikkilä, O. (2012). Lasten neurologiset unihäiriöt haittaavat päivän toimintoja. *Suomen Lääkirilehti 40/2012*, (ss. 2819–2824). <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.hamk.fi/pdf/2012/SLL402012-2819.pdf>
- Sallinen, M. (2013). Uni, muisti ja oppiminen. *Duodecim 2013 /129 no. 21* ( ss. 2253–2259). <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307>

- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. Haettu 30.9.2020 osoitteesta: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- STM. (2004). *Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- STM. (n.d). *Terveysneuvonta ja terveystarkastukset*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Haettu 28.5.2020 osoitteesta: <https://stm.fi/terveysneuvonta-terveystarkastukset>
- Terveydenhoitajaliitto. (26.11.2016). *Terveydenhoitajan eettiset suositukset*.  
[https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan\\_eettiset\\_suosituks](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_eettiset_suosituks)
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P13>
- Teko. (n.d). *Unen eri vaiheet*. Tervekoululainen.  
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-eri-vaiheet/>
- THL. (22.5.2019). *Lasten ylipaino ja lihavuus on huolestuttavan yleistä -uusi opas lihavuuden puheeksi ottoon terveydenhuollon ammattilaisille*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/-/lasten-ylipaino-ja-lihavuus-on-huolestuttavan-yleista-uusi-opas-lihavuuden-puheeksiottoon-terveydenhuollon-ammattilaisille>
- THL. (n.d). *Liikunnan terveyshyödyt*. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 6.10.2020 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- THL. (17.4.2020). *Liikunta*. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Haettu osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>
- THL. (1.2.2020). *Uni ja unihäiriöt*. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitost. Haettu osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/uni-ja-unihairiot>
- THL. (2.10.2019). *Pituuskasvun seuranta*. Lastenneuvolakäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/kasvu/pituus>



- THL. (16.9.2020). *Lihavuuden terveysvaikutukset*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-heikentaa-terveytta>
- THL. (2020). *Lapsen unen rakenne ja kehitys*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 3.1.2020 osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/lapsen-uni/lapsen-unen-rakenne-ja-kehitys](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lapsen-uni/lapsen-unen-rakenne-ja-kehitys)
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. (2002). *Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille*. Haettu 1.10.2020 osoitteesta: <https://ellibslibrary.com/hamk/951-26-4766-4>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Noudettu osoitteesta <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Noudettu osoitteesta [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suunterveydenhuollosta 338/2011. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338#Pidp447065520>
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446589456>
- Venhola, M. (2018). *Kasteleva lapsi. Terveysportti*. Haettu osoitteesta: <https://terveysportti.fi>
- Viitala, A., Eloranta, A-M., Lintu, N., Väistö, J., Venäläinen, T., Kiiskinen, S., Karjalainen, P., Peltola, J., Lampinen, E-K., Haapala, E., Paananen, J., Schwab, U., Lindi, V. & Lakka, T. (2016). The Effects a 2-year Individualized and Family-based Lifestyle Intervention on Physical Activity, Sedentary Behavior and Diet in Children. *Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto*. Haettu 7.1.2021 osoitteesta: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49057/viitala\\_elorantaetalpre\\_vmed.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49057/viitala_elorantaetalpre_vmed.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Virtanen, S., Erkkola, M., Hakulinen, T., Heikkinen, T., Hukka, E., Isolauri, E., Kalavainen, M., Kara, R., Koivisto, P., Kuisma, K., Kuronen, K., Kuusipalo, H., Langström, H.,

Lyytikäinen, A., Niinistö, S., Salo, J., Sarlio-Lähteenkorva, S., Schwab, U., ...  
Vaarala, O. (2019). Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille.  
*Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja* (ss. 10–15, 78–89). Haettu  
24.4.2020 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. Haettu 7.4.2020 osoitteesta:  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liite 1: Hyvinvoiva leikki-ikäinen, opas vanhemmille.



OPAS VANHEMMILLE

# HYVINVOIVA LEIKKI-ikäinen

MARJA SALMINEN & EMMA VÄÄNÄNEN



## SISÄLLYSLUETTELO

- 3 RAVITSEMUS
- 4 YHTEINEN RUOKAHETKI
- 5 LAUTASMALLI
- 7 LIIKUNTA
- 8 ILOA LIIKUNNASTA
- 11 UNI
- 13 UNIHYGIENIA, MITÄ SE ON?
- 14 LÄHTEET



# RAVITSEMUS

Lapsi oppii paljon asioita seuraamalla vanhempiensa esimerkkiä ja myös ruokailutottumukset lapsi oppii vanhemmilta saamastaan mallista. Lapselle onkin tärkeää säännöllinen ateriaritmi ja, että aterialle kokoontuu koko perhe yhdessä saman pöydän ääreen. Ruokailutilanne on myös sosiaalista kanssakäymistä ja hyvä hetki vaihtaa päivän kuulumisia puolin ja toisin. Ylimääräiset häiriötekijät kuten älylaitteet onkin syytä laittaa syrjään ruokailun ajaksi.

Lapsen makumieltymykset kehittyvät lapsuudessa ja ne ohjaavat ruokavalintoja koko elämän ajan. Tästä on syytä lapselle kannattaa tarjota useita erilaisia ruoka-aineita pienestä pitäen.

---

**YHDESSÄ SYÖMINEN ON  
KOKO PERHEEN YHTEINEN  
VOIMAVARA!**

# YHTEINEN RUOKAHETKI

-  Saa perheenjäsenet rauhoittumaan arjen askareista saman pöydän ääreen
-  Mahdollisuus vaihtaa kuulumisia ja nauttia toisten seurasta
-  Vahvistaa perheenjäsenten välisiä suhteita
-  Tuntuu lapsesta mukavalta ja luo turvallisuuden tunnetta
-  Edistää lapsen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.
-  Vanhempien esimerkki rohkaisee myös lasta tutustumaan uusiin makuihin

Täältä löydät vinkkejä,  
jos lapsi nirsoilee tai syö valikoivasti!



# LAUTASMALLI



Kuva lainattu osoitteesta <https://bit.ly/2UIMJnY>

Vaikka annoskoot ovat lapsilla yksilöllisiä,  
lautasmallin suhteet säilyvät samana.

Lautasmalli ja esimerkkikuvat edistävät lapsen  
hahmotuskykyä eri ruokien suhteen.

- Lapselle on tärkeää **säännöllinen ruokarytmi ja monipuolinen ravinto.**
- Päivittäisen energian tarpeen turvaamiseksi lapsi tarvitsee **viisi ateriakertaa**, joita ovat aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- Säännöllinen ruokailu ehkäisee turhaa napostelua. Tästä on hyötyä myös hampaiden hyvinvoinnille.
- Kun lapsi syö terveellisesti ja monipuolisesti arkena, ei herkutteluhetkestä tai karkkipäivästä ole haittaa.
- Lapsen voi ottaa mukaan ruokalistan suunnitteluun ja antaa lapsen, vaikka ideoida aterialle salaatti, näin kasviksetkin voivat maistua paremmin lapselle.
- Tärkeää kiinnittää huomiota sokerin saantiin, jota on paljon muissakin ruoka-aineissa kuin makeisissa.

- Maitotuotteiden saanti on tärkeää lapsen luuston kehitykselle. Leikki-ikäisen lapsen kalsiumin saantisuositus on **600 mg/vrk**. Päivän saantisuositus täyttyy, kun lapsi juo päivän aikana 2 lasia maitoa tai piimää, syö purkin jogurttia ja muutaman siivun juustoa. Päivittäinen D-vitamiinilisä on myös tärkeä, sillä se tehostaa kalsiumin imeytymistä ja lujittaa luustoa.





# LIIKUNTA


Liikunnalla on keskeinen merkitys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Lapsella luonnostaan on tarve olla fyysisesti aktiivinen. Lapsen fyysinen aktiivisuus on liikunnan lisäksi myös leikkiä, touhuilua niin sisällä kuin ulkonakin, arjen askareiden suorittamista sekä retkeilyä ja luonnossa liikkumista. Nämä kaikki kehittävät lapsen motorisia taitoja sekä parantavat ja lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunta tuo lapselle myös iloa ja onnistumisen kokemuksia sekä edistää terveen itsetunnon kehittymistä. Uusien asioiden oppiminen myös helpottuu liikkumisen myötä. Leikki-ikäisen lapsen liikunnan tulisi olla monipuolista ja on tärkeää tarjota lapselle liikuntaa erilaisissa ympäristöissä vuodenajasta riippumatta.

---

**JOKAISISSA PÄIVÄSSÄ ON HYVÄ OLLA  
LIIKUNNAN LISÄKSI MYÖS AIKAA  
LEVOLLE JA RENTOUTUMISELLE.**

---

# ILOA LIIKUNNASTA

-  Lapsen liikkumista kotiympäristössä kannattaa tukea ja luoda sille mahdollisuuksia.
-  Perheen yhteiset liikunta- ja leikkihetket välittävät lapselle hyvää esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta.
-  Arki voi ajoittain olla kiireistä mutta pienikin happihyppely ulkosalla virkistää!
-  Sateinen keli ei usein innosta vanhempia lähtemään ulos, mutta lapset nauttivat sateesta ja vesilätäköissä hyppimisestä. Sadevaatteet vaan ylle ja ulos!
-  Pihatyöt ovat oivaa hyötyliikuntaa ja lasta voi innostaa puuhailuun mukaan antamalla hauskan "haravointimestari" tittelin.
-  Lapset nauttivat juoksemista, hyppimisestä, kiipeilystä ja pallopeleistä, ja mikä olisikaan parempi paikka toteuttaa näitä kuin läheinen leikkipuisto.



**"SIRKUS OLOHUONEESSA"**

Täältä löydät hauskoja jumppavideoita vaikka sadepäivän ratoksi!

# LIIKUTAAN YHDESSÄ!

Vanhemmat voivat esitellä lapsilleen leikkejä, joita he itse leikkivät pieninä.

Muistatko tervapadan ja 10 tikkua laudalla? Kokeilkaa kuinka ruutuhyppely sujuu.

Liikkumisvinkkejä perheelle

## Kotipihassa voi tehdä vaikka mitä!

Sulkapallo ja muut pallopelit, hyppynaru, temppurata, frisbee, hippaleikit, piilosta, peili, seuraa johtajaa, kuka pelkää mustekalaa

## Yhteiset arkiset askareet ovat myös hyvää perheliikuntaa.

Haravointi, mattojen pesu, auton pesu, saunan lämmitys, koiran ulkoilutus, kalastus, marjojen kerääminen, kauppareissut

## Aikuisen tehtävänä on luoda liikunnalle ja leikille turvalliset puitteet.

Kunnolliset, sopivan kokoiset säähän sopivat vaatteet, turvallinen leikkiympäristö niin sisällä kuin ulkonakin

## Mobiililaitteesta apua liikkumiseen!

Älypuhelimeen voi ladata liikkumiseen kannustavia sovelluksia, kuten POKEMON GO. GEOKÄTKEILY on kuin aarteenetsintää ja samalla saa nauttia ulkoilmasta.

## Lisävinkkejä liikkumiseen



Leikkejä syksyn pimeisiin iltoihin sekä talveen



Perheliikunnan vinkkikortit



# LIIKUNTA LÄHELLÄ

## LEIKKIPUISTOT ja LIIKUNTA-ALUEET

- Haapatien leikkikenttä, Haapatie 1
- Metsätien leikkikenttä, Metsätie 1



- Oitin alakoulun liikunta-alue, Koulunraitti 5
- Yläkoulun liikunta-alueet, Vartiomäentie 2

## UIMAPAIKAT

- Puujoen uimaranta, Riihimäentie 3471
- Valkjärven yleinen uimaranta, Tulikalliontie 58



## FRISBEEGOLF

- Umpistenrata Oitissa, Umpistentie 67
- Ykslamminrata Ryttylässä, Riihiviidantie 616, 12310 Hausjärvi
- Yksittäisiä koreja Oitin yläkoulun pihalla

## PALLOKENTÄT

- Oitin alakoulu, Koulunraitti 5
- Oitin urheilukenttä, Sahantie 12
- Yläkoulun kenttä, Vartiomäentie 2
- Yläasteen nurmikenttä

**Kunnan sivut, josta löydät  
kaikki alueen liikunta- ja  
ulkoilupaikat**



## LUISTELUKENTÄT ja ULKOJÄÄT

- Oitin alakoulu, Koulunraitti 5
- Oitin yläkoulun jääalueet, Pelikuja 2

## PURURADAT ja HIIHTOLADUT

- Oitin rata/latu, Sahantie 12 ja Urheilutie 10
- Hikiän rata/latu, Hikiäntie 223, 12240 Hikiä

## PULKKAMÄKI

- Oitti, Umpistentien soramonttu ja laavu





# UNI

Riittävä unen saanti on yhtä tärkeää leikki-ikäisen kasvulle ja kehitykselle kuin monipuolinen ravinto ja liikunta. Nukkuminen tekee hyvää kehittyville aivoille ja helpottaa uusien asioiden oppimista sekä jo opittujen asioiden muistamista.

Nukkuminen on myös hyväksi fyysiselle kasvulle, sillä kasvulle tarpeellista hormonia erittyy unen aikana.

Kun lapsi saa riittävästi unta ja lepoa, lapsi jaksaa leikkiä ja osallistua arjen askareisiin. Virkeälle lapselle terveellinen ruoka maistuu paremmin, kun taas väsyneenä lapsi söisi mieluummin lihottavia herkkuja.

Riittävän unen saamisen myötä riski joutua tapaturmiin ja onnettomuuksiin pienenee ja lapsen vastustuskyky paranee ja toipuminen sairauksista on nopeampaa.

---

**VANHEMPIEN TEHTÄVÄNÄ ON HUOLEHTIA LAPSEN RIITTÄVÄSTÄ UNEN SAANNISTA, TÄSSÄ APUNA TOIMII TUTUT, TOISTUVAT ILTARUTIINIT.**

# ZZZZZZ....



Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee 10-13 tuntia unta vuorokaudessa.



Unen tarve on yksilöllistä ja paras mittari onkin, että lapsi herätessään on virkeä ja hyväntuulinen.



Päiväunet jäävät usein pois tultaessa eskari-ikään. Päivällä voi silti pitää lepo hetken vaikei nukkuisikaan.



Leikki-iässä moni normaaliin kehitykseen kuuluva asia voi häiritä unta, kuten kasvukivut, yökastelu, painajaiset tai isot muutokset elämässä kuten päiväkodin aloittaminen.



Säännöllinen päivärytmi johon kuuluu ulkoilua, leikkiä, lepoa ja ruokailua, auttaa lasta saamaan unen päästä kiinni iltaisin.



Vanhempi on vastuussa siitä, että lapsi saa riittävästi unta. On tärkeää asettaa lapselle rajat ja säännöt ja pitäytyä niissä johdonmukaisesti.

**"TAAPERO NUKKUU"**



Vinkkejä ja tietoutta leikki-ikäisen perheelle unesta ja nukkumisesta



# NYT NUKUTAAN



## UNIHYGIENIA, MITÄ SE ON?

Unihygienialla tarkoitetaan erilaisia toimenpiteitä, jotka edistävät nukkumista ja hyvää yöunta

### NUKKUMAANMENOAIKA

Säännöllinen päivärytmi tuo lapselle turvallisuutta ja tuttu, toistuva nukkumaanmeno aika helpottaa lapsen nukahtamista ja nukkumista



### RAUHALLINEN ILTAHETKI

Ennen nukkumaan menemistä tulisi rauhoittaa koti ja keskittyä rauhassa iltarutiineihin, joita ovat iltapala, pesut ja yöpuku sekä iltasatu



### TERVEELLINEN ILTAPALA

Terveellinen iltapala, joka täyttää vatsan muttei ole liian raskas. Jugurtit, hedelmät ja täysjyväleipä ovat hyviä vaihtoehtoja. Kolajuomat sisältävät kofeiinia joka virkistää ja viivästyttää unen saamista.



### RUUTUAIKA HALLINTAAN

Lastenhuone ei ole hyvä paikka televisiolle. Television tai puhelimen katselu juuri ennen nukkumaan menoa häiritsee nukahtamista ja yöunta. Televisio tai puhelin kannattaakin laittaa pois jo hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. Iltasadun lukeminen on hyvä keino rauhoittua nukkumaan menoon ja lapsi nauttii vanhemman läheisyydestä



### OMA SÄNKY

Huolehdi, että sängy on siisti ja vuodevaatteet puhtaat. Tuuletus tekee huoneesta raikkaan ja auttaa nukahtamaan. Tuttu unilelu tuo lapselle turvaa.

# HYVIÄ SIVUSTOJA LISÄTIEDON ETSIMISEKSI

## NEUVOKAS PERHE.FI

TIETOA LIIKUNNASTA, LEVOSTA,  
RAVITSEMUKSESTA JA PERHEEN  
YHTEISESTÄ ARJESTA.  
LÖYDÄT MYÖS HAUSKOJA  
TEHTÄVÄSIVUJA KOKO PERHEELLE.

## MLL.FI

MANNERHEIMIN LASTEN-  
SUOJELULIITON KOTISIVUT. TIETOA ERI  
IKÄISTEN LASTEN FYYSISETÄ,  
PSYYKKISESTÄ JA SOSIAALISESTA  
KEHITYKSESTÄ. VINKKEJÄ MM.  
NUKKUMISEEN JA UNIKOULUUN SEKÄ  
KUIVAKSIOPPIMISEEN.

## TERVEYSKIRJASTO. FI

TERVEYSKIRJASTON KOTINEUVOLASTA  
LÖYTYY TIETOA VANHEMMUUDESTA  
SEKÄ LAPSEN TERVEYTEEN JA  
RAVITSEMUKSEEN LIITTYVISTÄ ASIOISTA.  
MYÖS YLEISIMPIÄ VAIVOJA JA  
PULMATILANTEITA ON ESITELTY.

## TYÖSSÄ KÄYTETYT LÄHTEET

<https://neuvokasperhe.fi/syodaan-yhdessa/>  
<https://neuvokasperhe.fi/10-vinkkia-nirsoiluun-ja-valikoivaan-syomiseen/>  
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/6-lautasmalli/>  
Kuva lautasmallista lainattu osoitteesta <https://bit.ly/2UIMnY>  
<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/imetys/imetyssuositukses/d-vitamiinilisa>  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>  
<https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/olohuonesirkus/>  
<https://neuvokasperhe.fi/liikunnasta-iloa-ja-kehon-hallintaa/>  
<https://neuvokasperhe.fi/liikuntasuositus-lapselle/>  
<https://neuvokasperhe.fi/ulkoillaan-ja-seikkaillaan/>  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00310](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310)  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-nukkuminen/>  
<https://mieli.fi/fi/esitteet/perheliikunnan-vinkki kortit>  
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikäisten-terveyden-polku/unta-palloon> <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/> <https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/28113733/Taapero-nukkuu.pdf>  
<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/uni-ja-unihairiot>  
<https://hausjarvi.fi/palvelut/vapaa-aika-kulttuuri/liikunta/liikuntapaikat-ja-varaukset/liikuntapaikat-ja-kartat/>  
Opas tehty Canva ohjelmalla ja oppaassa käytetyt kuvat ovat Canva kuvapankista ellei muuta kuvan kohdalla mainita

Oppaan ovat toteuttaneet HAMKin hyvinvointiyksikön terveydenhoitajakoulutuksen opiskelijat osana opinnäytetyöprosessia. Lisätietoja oppaasta saa emmaivaananen@gmail.com sekä salmisenmarja@gmail.com



Liite 2: Mainos oppaasta sähköistä jakamista varten.

TIETOA JA VINKKEJÄ  
KOKO PERHEELLE  
LEIKKI-ikäISEN  
LAPSEN UNESTA,  
LIKUNNASTA JA  
RAVITSEMUKSESTA!



OPAS VANHEMMILLE

# HYVINVOIVA LEIKKI-ikäINEN

MARJA SALMINEN & EMMA VÄÄNÄNEN



**LUE QR-KOODI**  
JA PÄÄSET TUTUSTUMAAN  
OPPAASEEN KOKONAISUUDESSAAN!

