

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Emma Huotari
Juuli Röynä

LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN VEGAANIRUOKAVALIO –
Posteri lastenneuvolaan

Kehittämistyö
Huhtikuu 2021



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2021
Terveydenhoitajakoulutus
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Emma Huotari, Juuli Röynä

Nimeke
Leikki-ikäisen lapsen vegaaniruokavalio –
Posteri lastenneuvolaan

Toimeksiantaja
Siun sote – Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä

Tiivistelmä

Vegaaniruokavalio koostuu ainoastaan kasvikunnan tuotteista eikä sisällä mitään eläinperäisiä tuotteita, kuten lihaa, kalaa, maitotuotteita, kananmunia, liivatetta tai hunajaa. Huolellisesti suunniteltuna ja toteutettuna vegaaniruokavalio on turvallinen leikki-ikäiselle lapselle. Ateriat on hyvä koostaa vegaanisen ruokapyramidin avulla. Vegaaniruokavaliossa on tärkeää huomioida riittävä B12- ja D3-vitamiinin saanti. Ravitsemusohjausta annetaan määräaikaissa terveystarkastuksissa ja ne perustuvat ravitsemuksen hyviin periaatteisiin. Ravitsemusohjauksessa on tärkeä huomioida lapsen kehitysvaihe sekä koko perheen hyvinvointi.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä tietoa yleistyvästä vegaaniruokavaliosta sekä antaa esimerkkejä hyvästä ja riittävästä ravintoaineiden saannista. Tavoitteena oli tukea vanhempia lapsen monipuolisen ravintorikkaan ruokavalion kokoamiseen. Tehtävänä oli luoda posteri Joensuun lastenneuvolaan vanhemmille ja rakentaa valmis ruokaympyrä työvälineeksi terveydenhoitajille.

Vanhemmat kokivat posterin hyödylliseksi ja ulkoasu koettiin raikkaana sekä helppolukuisena. Terveydenhoitajat kokivat posterin hyödylliseksi informaatiolähteeksi neuvolassa. Jatkokehittämiseksi on järjestää neuvolaan pop up -piste leikki-ikäisen lapsen vegaaniruokavaliosta vanhemmille sekä tehdä sähköinen tai paperinen ohjelehtinen terveydenhoitajille kotiin jaettavaksi.

Kieli
suomi

Sivuja 27
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat
vegaaniruokavalio, leikki-ikäinen, lastenneuvola, ravitsemusohjaus



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2021
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Emma Huotari, Juuli Röynä

Title

Vegan Diet for Preschoolers – A Poster for Child Health Clinics

Commissioned by

Siun sote – Joint Municipal Authority for North Karelia Social and Health Care Services

Abstract

The vegan diet consists only of plant-based foods and does not include any foods of animal origin such as meat, fish, dairy, eggs, gelatin or honey. The vegan diet is safe for preschoolers if it is planned and executed carefully. Meals should be planned using the vegan food pyramid. It is important to ensure the adequate intake of vitamins B12 and D3.

The purpose of this development assignment was to enhance knowledge of the vegan diet and give examples of good and sufficient supply of nutrients. The aim was to support parents in providing a varied and nutritious vegan diet for preschoolers. The objective was to create a poster that is available for parents at Joensuu Child Health Clinics and a finished food circle diagram that public health nurses can use as a tool.

Parents found the poster useful and the layout fresh and readable. According to the public health nurses, the poster is a useful source of information at child health clinics. A further development idea is to organize a pop-up points at Joensuu Child Health Clinics that provide information for parents on the vegan diet for preschoolers and to prepare an information leaflet either in printed or electronic version so that public health nurses can distribute it to parents.

Language

Finnish

Pages 27

Appendices 2

Pages of Appendices 2

Keywords

vegan diet, preschooler, child health clinic, nutritional guidance

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Vegaaniruokavalio leikki-ikäisellä lapsella.....	6
2.1	Leikki-ikäinen lapsi	6
2.2	Vegaaniruokavalio ja sen soveltuvuus leikki-ikäiselle.....	6
2.3	Vegaanin ravitsemussuositukset ja ruokapyramidi	7
2.4	Ravitsemusohjaus lastenneuvolassa	8
3	Tarvittavat ravintoaineet.....	10
3.1	Hiilihydraatit.....	10
3.2	Rasvat	10
3.3	Proteiinit	11
3.4	Ravintokuitu	12
3.5	Vitamiinit.....	13
3.6	Kivennäisaineet	14
4	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	15
5	Kehittämistyön toteutus.....	15
5.1	Toiminnallinen kehittäminen.....	15
5.2	Kehittämistyön prosessi.....	16
5.3	Toimeksianto ja kohderyhmä	17
5.4	Posterin suunnittelu ja toteutus.....	17
5.5	Posterin arviointi	18
6	Pohdinta.....	19
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	19
6.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	20
6.3	Ammatillinen kasvu.....	23
6.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat.....	23
	Lähteet.....	25

Liitteet

Liite 1	Leikki-ikäisen lapsen vegaaniruokavalio - posterit
Liite 2	Esitestauksen arviointilomake

1 Johdanto

Vegaaniruokavalio koostuu ainoastaan kasvikunnan tuotteista, eikä sisällä lihaa, kalaa, maitotuotteita, munia, liivatetta tai hunajaa (Vegaaniliitto 2020). Vegaaniruokavalio on yleistyvää ilmiö myös lapsiperheiden keskuudessa. Tässä työssä käsittelemme vegaaniruokavaliota ja leikki-ikäisen lapsen kohdalla huomioitavia asioita.

Vegaaniruokavalio tulee suunnitella niin, että se sisältää monipuolisesti täysjyväviljatuotteita, vihanneksia ja juureksia, pähkinöitä ja siemeniä, palkokasveja sekä hedelmiä, marjoja ja kasvirasvoja. Lisäksi on tärkeää löytää maidon korvaava ruokajuoma. Perheiden, jotka noudattavat vegaaniruokavaliota, tulee saada ohjausta ravitsemukseen laillistetulta ravitsemusterapeutilta. Näin he pystyvät koostamaan monipuolisen ruokavalion, joka sisältää tarvittavat ravintolisät ja täydennetyt elintarvikkeet sekä monipuolisen kasviproteiinien käytön. Terveelliset ravitsemustottumukset ja liikunnalliset elämäntavat tarjoavat kehittyvälle leikki-ikäiselle hyvän kasvun ja kehityksen pohjan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019; Robinson 2010.)

Vegaaniruokavalio on turvallinen ja hyvä vaihtoehto leikki-ikäiselle lapselle, kun se on suunniteltu huolellisesti. Leikki-ikäisen lapsen ruokavalion täytyy olla monipuolista, houkuttelevaa ja säännöllistä. Ruokavaliossa tulee suosia pehmeän rasvan käyttöä ja vähäistä suolan ja sokerin saantia. Leikki-ikäisen ravitsemuksen yksiä keskeisimpiä asioita ovat perheen yhteinen ruokailu, D3-vitamiinilisän käyttö, käytettävän rasvan laatu ja tavanomainen janojuoma. Yleisimmät syyt valita vegaaniruokavalio leikki-ikäiselle lapselle ovat eläinten oikeudet ja elinolosuhteet sekä ympäristövaikutukset. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020a; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019; Erkkola, Korkalo, Freese, Kuusipalo & Virtanen 2018.)

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on lisätä tietoa yleistyvistä vegaaniruokavaliosta sekä antaa esimerkkejä hyvästä ja riittävästä ravintoaineiden saannista. Tavoitteena on tukea vanhempia lapsen monipuolisen ravintorikkaan ruokavalion kokoamiseen. Tehtävänä on luoda posterit Joensuun lastenneuvolaan vanhemmille ja rakentaa valmis ruokaympyrä työvälineeksi terveydenhoitajille.

2 Vegaaniruokavalio leikki-ikäisellä lapsella

2.1 Leikki-ikäinen lapsi

Leikki-ikä määritellään varhaiseen leikki-ikään (2–3 vuotta) ja myöhempään leikki-ikään (4–6 vuotta). Tällöin lapsi on aktiivinen liikkumaan ja motoriset taidot kehittyvät nopeasti. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi juokseminen ja hyppiminen, hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi pallon heittäminen ja kopin saaminen. Aktiivisuudesta huolimatta energiantarve vähenee ja lapsi luontaisesti säännöstelee ruokamääriä pienemmiksi, sillä fyysinen kasvu tasaantuu ja hidastuu. Säännöllinen ateriaritmi ja välipalat ovat tärkeitä, jotta lapsi saa riittävästi energiaa pienistä ruokamääristä huolimatta. Leikki-ikäisen lapsen kasvua, kehitystä ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä seurataan lastenneuvolassa määräaikaissä ja laajoissa terveystarkastuksissa. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 133; Terveystarkastuslaitos 2020c; Iivanainen & Syväoja 2016, 151–152, 550; Robinson 2010.)

2.2 Vegaaniruokavalio ja sen soveltuvuus leikki-ikäiselle

Vegaaniruokavalio koostuu ainoastaan kasvikunnan tuotteista, eikä sisällä mitään eläinkunnan tuotteita tai eläineräisiä raaka-aineita, kuten hunajaa, liivatetta, eläinrasvaa, heraa tai laktoosia. Useissa elintarvikkeissa käytetään eläinperäisiä lisäaineita, joita jotkut vegaanit välttävät. Esimerkiksi lisäaine E120, karminihappo, on valmistettu kirvoista. Eläinperäisiin lisäaineisiin suhtautuminen on kuitenkin vaihtelevaa, mistä vegaanin kanssa kannattaa keskustella. Vegaaniruokavaliota noudatetaan eettisistä, terveydellisistä ja ympäristösyistä. (Vegaaniliitto 2020; Terveyskirjasto 2020; Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2018; Ruokavirasto 2021.)

Leikki-ikäisen lapsen energian ja proteiinin sekä muiden ravintoaineiden fysiologinen tarve on suurempi kehon painokiloa kohden kuin aikuisilla. Täysin vegaaniruokavalio sopii leikki-ikäiselle lapselle, kun se on toteutettu huolellisesti ja monipuolisesti, sekä käytössä on erinäisiä ravintolisiä ja täydennettyjä elintarvikkeita. Vegaaniruokavaliota

toteuttavan tulee tiedostaa, että tiettyjen ravintoaineiden saanti voi olla puutteellisempaa kasviperäisistä lähteistä verrattuna eläinperäisiin lähteisiin. Näitä kriittisiä ravintoaineita ovat D-vitamiini, B12-vitamiini, jodi, kalsium, sinkki ja rauta. Jos täyttä vegaaniruokavaliota ei ole suunniteltu huolellisesti ja otettu huomioon edellä mainittuja kriittisiä ravintoaineita, voi ruokavalio aiheuttaa ravitsemusriskejä ja näin ollen riskeerata lapsen normaalin kasvun ja kehityksen. (Erkkola ym. 2018; Terveyskylä 2020; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 47; Pelkonen 2017; Vegaaniliitto 2020.)

Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus ja terveelliset ruokailutottumukset ovat pääosin samantyyppiset kuin aikuisillakin, minkä vuoksi kokonaisuutta ja valintoja on helppo tehdä ja ylläpitää koko perheen kesken. Tärkein asia terveellisissä ruokailutottumuksissa on säännöllinen ateriaritmi, leikki-ikäisen lapsen tulisi syödä 5–6 ateriaa päivässä. Säännöllinen ateriaritmi on etenkin silloin tärkeää, jos lapsen ateriat ovat kooltaan pieniä. Pitkien ateriavälien aiheuttama nälkä voi altistaa lapsen napostelulle, mikä voi aiheuttaa ylipainoa ja heikentynyttä suunterveyttä. Perheen yhteiset ruokailut ja niistä saadut onnistumisen kokemukset kehittävät lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ruokatottumuksia. Monipuolinen ja ravintorikas ruokavalio on hyvä pohja lapsen terveydelle, kasvuun sekä kehitykselle. Vegaanin lounas ja päivällinen tulisi koota vegaanisen lautasmallin mukaisesti, jolloin kolmannes lautasesta koostuisi kypsennetyistä ja tuoreista kasviksista, kolmannes juureksista, perunasta tai viljalisäkkeestä ja viimeinen kolmannes proteiinipitoisista kasviksista. Aterian tulisi sisältää myös täysjyväleipää kasvimargariinilla sekä ruokajuoman. Tällöin lapsi saisi riittävästi ravintoaineita eli hiilihydraatteja, rasvoja, proteiinia, kuituja, vitamiineja sekä kivennäisaineita. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020b; Neuvokas perhe 2020a; Suomen Hammaslääkäriliitto 2020; Ruokavirasto 2020a; Terveyskylä 2020; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 47.)

2.3 Vegaanin ravitsemussuositukset ja ruokapyramidi

Vegaaniruokavalion suunnittelussa ja toteutuksessa voi käyttää apuna kuvassa 1 näkyvää vegaanista ruokapyramidia. Ruokapyramidin avulla saa kerättyä ruokavalioon oikean määrän hyviä ravintoaineita. Ruokapyramidin alaosasta tulee saada runsaasti eri ruoka-aineita päivittäin, ja pyramidin huipulta satunnaisesti viikon aikana. (Pelkonen 2017.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020b) ravitsemussuosituksien mukaan leikki-ikäisen lapsen tulisi saada päivittäin vähintään 200–250 grammaa, eli noin viisi oman kämmenen kokoista annosta kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Vegaaniruokavaliossa ruokajuomaksi suositellaan maidonkaltaisia kasviuomia, joita on täydennetty D-, B2- ja B12-vitamiineilla, jodilla ja kalsiumilla. Näitä ovat esimerkiksi kaura-, soija- ja mantelijuomat. Alle kuusivuotiaille ei suositella käytettäväksi riisijuomaa sen sisältävän epäorgaanisen arseenin, eli myrkyllisen metallin, vuoksi. (Terveyskylä 2020a; Ruokavirasto 2019; Ruokavirasto 2020b; Eksote 2017.)



Kuva 1 Vegaaninen ruokapyramidi (Pelkonen 2017).

2.4 Ravitsemusohjaus lastenneuvolassa

Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää, että noudatetaan säännöllistä ateriarytmiä ja ruokavalio on monipuolinen. Määräaikaississa terveystarkastuksissa terveydenhoitaja käy läpi perheen ravitsemustottumuksia. Ohjausta annetaan ravitsemuksen hyviin periaatteisiin pohjautuen eli kasvien, hedelmien, täysviljojen ja marjojen monipuolista ja päivittäistä käyttöä korostaen. Lisäksi suositellaan pehmeän rasvan käyttöä sekä vähäistä

suolan ja sokerin käyttöä ruokavaliossa. Ravitsemusohjausta annetaan lapsen kehitysvaihe huomioiden. Ravitsemusohjauksella pyritään edistämään koko perheen terveellisiä elintapoja, edistämään terveyttä ja ehkäisemään muun muassa ylipainoa ja siihen liittyviä sairauksia. Vegaaniruokavaliota noudattavalle perheelle tulee tarjota mahdollisuus ravitsemusterapeutin ohjaukseen. Ravitsemusterapeutti auttaa koostamaan ruokavaliosta riittävän ravintorikkaan sekä hän voi opastaa tarkemmin ravintolisien turvalliseen käyttöön. (Wikström, Ovaskainen & Virtanen 2017, 151; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021; Tuomasjukka, Kyllönen, Ketola, Lagström & Aromaa 2010; Pelkonen 2020.)

Leikki-ikäinen lapsi pystyy synnynnäisesti säätelemään energiansaantiaan, ja hän syö omien tarpeiden mukaisesti päättäessään itse ruokailuistaan. Mikäli vanhemmat puuttuvat lapsen syömiseen liian paljon, voi tämä häiritä normaalin itsekontrollin kehittymistä. Tällöin nälän ja täyden olon tunteiden tunnistaminen voi häiriintyä. Leikki-ikäisen lapsen itsekontrolliin vaikuttaa helposti, jos vanhemmat liian jyrkästi esimerkiksi kehottavat lasta syömään lautasen tyhjäksi, palkitsevat ruokailuista tai toimivat tarkasti kellonaikojen mukaan. Kasvaessaan lapselle voi syntyä ahmimistaipumusta, mikäli häntä on palkittu ruokailujen sujumisen mukaan. Lastenneuvolassa kannattaa kertoa vanhemmille palkittamisen vaikutuksesta lasten ruokailutottumuksiin. Vanhempia on hyvä muistuttaa, että ruokavalion koostamisessa yksi tärkeimmistä vaiheista on terveellisyys tiedostaminen. Lapset oppivat terveellisiin ruokavalintoihin parhaiten vanhempien oman esimerkin kautta. (Tuomasjukka ym. 2010.)

Leikki-ikäiselle lapselle on tärkeää, että hän syö samaa ruokaa kuin muu perhe, sillä hän omaksuu muilta perheenjäseniltä mieltymyksiä ja ruokatottumuksia. Uusien makujen kohdalla lapsi tarvitsee noin 10–15 maistelukertaa tottuakseen makuihin. Vanhempia kannattaa siis kannustaa olemaan innostavia ja kannustavia uusiin makuihin totuteltaessa. Leikki-ikäisen lapsen ruokahalu vaihtelee usein, ja tästä kannattaa kertoa myös terveystarkastuksissa vanhemmille. Mikäli nirsoilu kuitenkin pitkittyy, on lastenneuvolassa tärkeää etsiä yhdessä vanhempien kanssa ratkaisuja tilanteeseen. (Kaipiainen & Hyttinen 2021.)

3 Tarvittavat ravintoaineet

3.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatteja saadaan viljatuotteista, kasviksista, juureksista, marjoista sekä hedelmistä, jotka ovat ruokavalion perusta. Hiilihydraatit koostuvat sokeriyksiköiden yhdisteistä eli sakkarideista, joista tärkeimpiä ovat viljan, mukuloiden ja juuresten tärkkelykset. Ravinnolle ja aineenvaihdunnalle tärkein sokeri on rypälesokeri eli glukoosi. (Terveyskirjasto 2015a.) Hiilihydraattien saanti monipuolisen ruokavalion ja energiansaannin kannalta on tärkeää. Ruokavalion tulisi sisältää runsaskuituisia täysjyväviljatuotteita, mitkä sisältävät runsaasti kuituja, kivennäisaineita ja vitamiineja sekä pitävät pitkään kyläläisenä. Vaaleita viljatuotteita ei suositella pääasialliseksi hiilihydraatin lähteeksi niukan kuitupitoisuuden vuoksi, mutta ovat tärkeässä roolissa riittävän energian saannin kannalta. Jokaisen ruoka-annoksen tulisi sisältää noin 1/3 osa hiilihydraatteja kuten perunaa, pastaa tai viljalisäkkeitä esimerkiksi ohraa. (Ruokatieto 2020; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, 99–100; Erkkola ym. 2018.)

Lapsi tarvitsee hiilihydraatteja 5 grammaa painokiloa kohti vuorokaudessa, eli noin 45–60 % päivän energiansaannista. Tärkeämpää on keskittyä hiilihydraattien laatuun kuin määrään, sillä monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio sisältää riittävästi hiilihydraatteja. (Ruokatieto 2020.)

3.2 Rasvat

Leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksessa on tärkeä huomioida pehmeän rasvan riittävä saanti. 1–2-vuotiailla lapsilla rasvan saantisuositus on 30–40 E%, eli prosenttia kokonaisenergian tarpeesta, ja yli 2-vuotiailla lapsilla 25–40 E%. (Neuvokas perhe 2020b.) Näkyvää pehmeää rasvaa tulisi saada siis noin 20–30 grammaa, eli 1,5–2 ruokalusikallista päivittäin. Ihmiskeho ei pysty valmistamaan itse n-3- ja n-6-sarjaan kuuluvia välttämättömiä rasvahappoja, joten niiden saanti täytyy turvata ravinnon avulla. Hyviä rasvanlähteitä ovat eri ruokaöljyt, kuten rypsi-, rapsi- ja oliiviöljy, öljypohjaiset salaattinkastikkeet, eri siemenet ja pähkinät sekä 60 %:sta rasvaa sisältävät kasvimargariinit. Kasviöljyt, kuten

avokado- ja auringonkukkaöljy sisältävät tyydyttyneitä, eli kovia rasvoja, jonka vuoksi niitä tulisi käyttää vain silloin tällöin. Vaikka palmu- ja kookosöljyt ovat kasvipohjaisia rasvoja, ovat ne lähes täysin tyydyttynyttä rasvaa, jonka vuoksi näitä ei suositella käytettäväksi. (Terveyskirjasto 2020; Ruokavirasto 2020a; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018 22–23.)

3.3 Proteiinit

Proteiinit muodostuvat aminohapoista. Osa näistä aminohapoista ovat ihmiselle välttämättömiä. Ihmisen keho ei pysty valmistamaan näitä välttämättömiä aminohappoja, joten niiden saanti tulee taata ruokavalion kautta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Proteiini on ihmisten kudosten tärkein rakennusaine. Proteiinien riittävä saanti on välttämättömyyttä ihmisen normaalin kasvun, kehityksen ja terveyden kannalta. (Wu 2016.) 4–6-vuotiaan pojan tulisi saada proteiinia 17.1 g/vrk ja tytön 16.2 g/vrk (WHO 2007, 244).

Taulukko 1 Proteiinit (Komulainen & Pelkonen 2020).

Proteiinin lähde	Proteiinin määrä (100 g)
Gluteiinijauho (seitainin raaka-aine)	80 g
Soijasuikaleet	52 g
Soijarouhe	49.2 g
Härkäpapu	30.4 g
Nyhtökaura	30 g
Maapähkinä	26 g
Valkoinen papu	24.7 g
Punaiset linssit	24.7 g
Mustapapu	23 g
Kidneypapu	22.2 g
Kikherne	20.5 g
Tofu	16.5 g
Falafel kikherneistä	6.5 g
Soijajogurtti	4 g
Soijamaito	3 g
Kauramaito	1 g

Proteiinia saa useista kasvikunnan tuotteista, vaikka tavallisesti proteiinin saanti liitetään ainoastaan eläinkunnan tuotteisiin. Kasviproteiinia saa muun muassa palkokasveista, pähkinöistä, siemenistä, pavuista, herneistä, viljatuotteista ja soijasta. Taulukossa 1 on esitetty kasviproteiinin lähteitä, jotka sopivat vegaaniruokavalioon. Taulukosta voidaan huomata, että soijasuikaleet ovat runsasproteiinisimpia. Soijasuikaleissa on proteiinia 52 g/100 g, kun taas vähärasvaisessa naudanlihassa proteiinia on 18.8 g/100 g. Kasvisruoka-aineissa on hyvät proteiinipitoisuudet, mutta vegaaniruokavaliota noudattavan täytyy kiinnittää huomiota riittävän monipuoliseen aminohappojen saantiin. Monipuolinen aminohappojen saanti turvataan yhdistämällä päivän aikana riittävästi eri kasviproteiinin lähteitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014; Komulainen & Pelkonen 2020; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32–33.)

3.4 Ravintokuitu

Ravintokuidut ovat imeytymättömiä hiilihydraatteja, joiden olomuoto vaihtelee. Kuituja on viljan kuoriosassa ja kasviksissa. Ravintokuidut muokkaavat sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa terveyttä edistäväksi, ja auttavat suolen toimintaa. Kuidut ehkäisevät ummetusta, sillä ne imevät paksusuolella itseensä vettä ja pehmentävät samalla ulostemassaa. (Terveyskirjasto 2015b.) Suositeltava kuidunmäärä yli 2-vuotiailla lapsilla on 10–15 g/vrk (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Taulukko 2 Ravintokuidut (Terveyskirjasto 2015 c; Risetti 2020).

Ravintokuidun lähde	Ravintokuidun määrä (100 g)
Pellavansiemenet	27,4 g
Näkkileipä ja hapankorppu	15 g
Ruisleipä	10–12 g
Täysjyvää sisältävät myslit	8 g
Palkokasvit	58 g
Peruna	12 g

Ravintokuitujen lähteitä on esitetty taulukossa 2. Täysjyväviljatuotteet ja kasvikset ovat tärkeimmässä asemassa kuitujen saannissa. Erityisesti täysjyväleipä sisältää kuituja runsaasti. Täysjyväjauhot kuten ruis-, vehnä- ja kaurajauhot ovat kokonaisista jyvistä jauhettuja ja ne sisältävät jyvän pintakerrosta. Jyvien pintakerroksessa runsaasti kuituja sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. Kuituja on myös kasviksissa, erityisesti palkokasveissa, pähkinöissä ja siemenissä. Runsaskuituisimpia siemeniä ovat pellavansiemenet, mutta ne eivät kuulu tavanomaiseen ruokavalioon. Vähäkuituisimpia ovat vihannekset, marjat ja hedelmät, mutta runsaasti nautittuna niistä voi saada riittävästi ravintokuitua. (Terveyskirjasto 2015c.)

3.5 Vitamiinit

D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, jota ihminen saa ravinnon lisäksi auringosta ultraviolettisäteilyn kautta. Riittävän saannin kannalta ravinnosta saatavaan D-vitamiinin määrään on syytä kiinnittää erityistä huomiota, varsinkin kaamosaikaan. (Neuvokas perhe 2020 c; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Riittäväällä D-vitamiinin saannilla on vaikutus kaatumisen ja luunmurtumien ehkäisyyn. D-vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi kaikille lapsille kahden viikon iästä lähtien. Sitä on hyvä käyttää ympärivuotisesti aina 18-vuotiaaksi saakka. D3-muotoinen vitamiini imeytyy parhaiten elimistössä. Vuorokautinen D-vitamiinin saantisuositus on 1-vuotiailla 10 mikrogrammaa ja 2–17-vuotiailla 7,5 mikrogrammaa. D-vitamiinille on määritelty myös turvallisen saannin rajat, jotka ovat 1–10-vuotiailla 50 mikrogrammaa vuorokaudessa. Liiallinen D-vitamiini kertyy rasvakudokseen ja voi aiheuttaa jopa myrkytysoireita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 27; Neuvokas perhe 2020c; Hyttinen, Kaipiainen & Peltola 2021.)

Ihmiskeho ei pysty tuottamaan kobalamiinia eli vesiliukoista B12-vitamiinia, ja sitä esiintyy ainoastaan eläinperäisissä ruoka-aineissa. Tämän takia vegaaniruokavaliota noudattavan tulee huolehtia B12-vitamiinin saannista ravintolisän avulla. B12-vitamiinin puutos voi aiheuttaa tietynlaista anemiaa, hermosto-oireita ja lihasheikkoutta. Puutosoireet saattavat näkyä vasta vuosien päästä, jonka vuoksi olisi tärkeää, että vegaaniruokavaliota noudattavia osattaisiin ohjata B12-vitamiinin käyttö heti vegaaniruokavaliion aloittaessa.

Leikki-ikäisen kerta-annos B12-vitamiinia kerran päivässä otettavana on 13-vuotiaille 10–40 mikrogrammaa ja 4–6-vuotiaille 13–50 mikrogrammaa. (Vegaaniliitto 2019.)

3.6 Kivennäisaineet

Kivennäisaineet luokitellaan mikrokivennäisaineisiin eli hivenalkuaineisiin ja makrokivennäisaineisiin. Kivennäisaineita on noin 4 % elimistön kokopainosta. Makrokivennäisaineita ovat kalsium, fosfori, magnesium, ja kloridi. Elimistössä hivenalkuaineita on hyvin vähän. Näitä ovat muun muassa rauta, jodi, sinkki, kupari, seleeni, mangaani ja molybdeeni. (Freese & Voutilainen 2012.) Elektrolyyttejä ovat natrium ja kalium. Nämä huolehtivat elimistön nestetasapainosta. (Ruokatieto 2020.)

Kalsiumin riittävästä saannista on tärkeää huolehtia kasvavan lapsen kohdalla. Kalsiumin lähteitä ovat esimerkiksi valkoiset pavut, tofu, mantelit ja kalsiumilla täydennetyt kasvijuomat. Leikki-ikäisen lapsen tulisi saada 600 mg kalsiumia päivässä. (Ruokatieto 2020; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 103, 126.) Natriumia saadaan luontaisesti lähes kaikista elintarvikkeista, joten natriumin saannin kannalta ei ole tarpeellista, että ruokaan lisätään suolaa. Leikki-ikäisellä suolan saantisuositus on 3–4 g/vrk. Ruokasuolan käytössä on syytä huomioida, että ruokasuola on jodioitua. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 32–33.)

Leikki-ikäisten lasten päivittäinen jodin saantisuositus on 90 mikrogrammaa. Turvallisen saannin yläraja on 250 mikrogrammaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 34). Vegaaniruokavaliosta saa niukasti jodia, jonka vuoksi on tärkeä kiinnittää sen saantiin huomiota. Sitä voi saada esimerkiksi jodiodusta ruokasuolasta sekä jodilla täydennetyistä maidonkorvikkeista. (Terveyskirjasto 2020.) Jodi on välttämätön kivennäisaine, jonka puute lisää riskiä kilpirauhasen vajaatoimintaan ja struumaan eli suurentuneeseen kilpirauhaseen. Varhaislapsuudessa jodin puute vaikuttaa haitallisesti normaaliin kasvuun ja henkiseen kehittymiseen, sillä se on tärkeässä osassa aivojen kehitystä. (Syö hyvää 2020; WHO 2019; Erkkola ym. 2018.) Merilevä sisältää runsaasti jodia, jonka vuoksi sitä ei suositella alle 6-vuotiaille, sillä myös jodin liikasaanti vaikuttaa kilpirauhasen toimintaan (Terveyskylä 2020).

Raudan saantisuositus leikki-ikäisellä lapsella on 8 mg/vrk. Vegaaniruokavaliota noudattavalla parhaita raudan lähteitä ovat täysjyväviljavalmistet, palkokasvit, pähkinät ja siemenet. Kasvipärisistä ruoka-aineista saatava rauta imeytyy huonommin kuin eläinperäinen rauta. (Terveyskirjasto 2020.) Raudan tehtävänä on sitoa hemoglobiiniin happea, ja näin edistää hapen kulkeutumista eri kudoksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 29).

Sinkki vaikuttaa immuunivasteen säätelyyn, haavojen parantumiseen ja kasvuun. Sinkkiä saadaan vegaaniruokavaliossa kurpitsan- ja auringonkukansiemenistä, täysjyväviljasta, vehnänalkioista ja -leseestä sekä palkokasveista. Vegaaneille sinkin saantisuositus on suurempi, sillä se imeytyy heikommin vegaanisista ruoka-aineista. Sinkin saantisuositus leikki-ikäisellä lapsella on 6 mg/vrk. (Pelkonen 2021; Freese & Voutilainen 2012.)

4 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on lisätä tietoa yleistyvästä vegaaniruokavaliosta sekä antaa esimerkkejä hyvästä ja riittävästä ravintoaineiden saannista. Tavoitteena on tukea vanhempia lapsen monipuolisen ravintorikkaan ruokavalion kokoamiseen. Tehtävänä on luoda posterit Joensuun lastenneuvolaan vanhemmille ja rakentaa valmis ruokaympyrä työvälineeksi terveydenhoitajille.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallisen kehittämistyön tavoitteena on kehittää opiskelijaa käytännönläheisesti, ammattitaitoa ja teoriatietoa yhdistäen sekä järjestelmällistä tiedonhakua käyttäen. Toiminnallisen kehittämistyön lopputuotoksena on aina jokin konkreettinen teos kuten posterit, ohjausmateriaali tai pop up -esittelypiste. Näiden avulla raportin sisältöä ja päämäärää esitellään visuaalisin keinoin tiivistetysti. Kehittämistyön raportoinnissa tulee tulla

ilmi teokseen käytetyt keinot ja tulokset. Teoksen tulisi olla huomiota kiinnittävä, selkeä sekä informatiivinen. Toiminnallisen kehittämistyön toteutustapa tulisi miettiä yhdessä toimeksiantajan, oppilaitoksen sekä kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden perusteella. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9–10, 51–57; Salonen 2013.)

Päädyimme toteuttamaan toiminnallisen kehittämistyömme posterina lastenneuvolan seinälle antamaan lisätietoa yleistyvästä vegaaniruokavaliosta. Posterit on helposti lähestyttävä ja matalan kynnyksen tiedonlähde, jonka avulla lukija pääsee perehtymään aiheeseen nopeasti. Posterit voi käyttää myös neuvolan terveydenhoitajien toimesta osana vegaanin leikki-ikäisen lapsen ravitsemusohjausta. Ajatus posterista ja aiheesta syntyi kehittämistyön tekijöiden omasta mielenkiinnosta sekä tiedosta, ettei leikki-ikäisten lasten vegaaniruokavalioiden ohjaukseen ole riittävästi käytössä olevaa tietoa.

5.2 Kehittämistyön prosessi

Valitsimme aiheemme syksyllä 2020. Aiheen valinta oli meille helppoa, sillä olimme miettineet tätä aihetta jo opinnäytetyöhömmme. Pyysimme Siun sotelta toimeksiantoa kehittämistyöllemme, toimeksiantosopimus kirjoitettiin keväällä 2021. Saimme Siun sotelta kehittämistyön asiantuntijaksi laillistetun ravitsemusterapeutin syksyllä 2020. Lähetimme aika ajoin työstettyä kehittämistyötä asiantuntija ravitsemusterapeutille arvioitavaksi, ja saimme häneltä paljon hyvää tietoa työhömmme. Kysyimme Suvikadun lastenneuvolan terveydenhoitajilta lupaa tuoda valmis posterit esille neuvolan seinille. Suvikadun neuvolan terveydenhoitajat ottivat mielellään työn vastaan. Aloimme suunnitella työtämme syksyllä 2020. Lähdimme kumpikin harjoitteluun pois Joensuusta, minkä takia työn yhdessä työstäminen ei onnistunut. Kirjoitimme työtä itsenäisesti rauhallisella tahdilla syksyn 2020 ajan. Harjoittelujen jälkeen työstimme työtä yhdessä, jolloin suunnitelimme ja teimme posterin.

Kevään 2021 harjoittelut taas hidastivat työtahtia, mutta työ eteni kuitenkin suunnitelmien mukaisesti. Pyysimme valmiista posterista palautetta leikki-ikäisten lasten vanhemmilta, sekä teimme palautteen perusteella parannuksia. Posterit valmistui maaliskuussa 2021. Harjoittelujen takia emme päässeet osallistumaan kaikille ohjaavien opettajien pi-

tämille ohjauskerroille, mutta saimme kirjallista palautetta säännöllisesti. Näiden kommenttien avulla työstimme kehittämistyötä eteenpäin. Kirjoitimme kehittämistyön raporttia yhdessä suunnitellun aikataulun mukaisesti. Työ valmistui tavoitteiden mukaisesti ja osallistuimme kehittämistyöseminaariin huhtikuussa 2021.

5.3 Toimeksianto ja kohderyhmä

Toimeksiantajanamme toimii Siun sote ja työn asiantuntijana toimii Siun soten laillistettu ravitsemusterapeutti. Kehittämistyössämme ei ole käytössä rahoitusta. Kohderyhmänämme ovat leikki-ikäiset, eli 4–6-vuotiaat lapset, sekä heidän vanhempansa. Kehittämistyön tuotoksena toimiva posterit tulee näkyville Suvikadun lastenneuvolan seinälle, missä koemme sen parhaiten saavuttavansa kohderyhmämme. Suvikadun lastenneuvolan asiakkaat tulevat keskustan ja Niinivaaran alueilta, joten asiakaskunta ja kohderyhmä on suuri. Posterit voi käyttää myös muissakin Siun soten alueen neuvoloissa, jonka myötä kohderyhmää tavoitetaan entistä paremmin.

5.4 Posterin suunnittelu ja toteutus

Posterin suunnitteluun ryhdyttiin tammikuussa 2021 aloittamalla posterin grafiikasta ja värimaailmasta. Halusimme posterin pohjasta mahdollisimman raikkaan ja kohderyhmän huomion kiinnittävän. Selasimme valmiita postereita ideoinnin taustalle, jonka jälkeen aloitimme oman posterin tekemisen. Teimme posterin Canva-ohjelman kautta. Pyrimme tekemään posterista informatiivisen sekä selkeän, mutta myös huomiota kiinnittävän. Kysyimme posterit tehdessä palautetta opettajilta sekä lähipiiriltämme. Heidän palautteiden perusteella muokkasimme posterit mahdollisimman selkeäksi. Posterit valmistui huhtikuussa 2021 (Liite 1).

Posterin tietopohja koostuu ainoastaan meidän kirjoittamasta kehittämistyön raportista, joka lisää posterimme luotettavuutta. Pyrimme keräämään posteriin ainoastaan niitä tietoja, jotka palvelevat parhaiten kohderyhmäämme. Ajatuksena oli, että tieto riittäisi yhdelle silmäykselle, mutta herättäisi mielenkiintoa perehtymään asiaan enemmän. Posterit sisältää valmiin ruokaympyrän terveydenhoitajien työvälineeksi ravitsemusohjaukseen.

Teimme posterin alakulmaan QR-koodin, minkä avulla posterin lukija pääsee suoraan meidän kehittämistyömme raporttiin, mistä luotettavaa tietoa löytyy enemmän. Posterin kuvat latasimme Canva-ohjelmasta. Liitimme posterin alakulmaan näkyville lähteiden vuosiluvun, milloin posterin ja kehittämistyömme on tehty, sillä posterin aihe on yleistyvä ja tutkittua tietoa tulee jatkuvasti lisää. Mikäli posterin on neuvolassa esillä pitkään, sen sisältämä tieto voi vanheta ajan myötä ja uusien tutkimuksien tullessa. Tämän takia posterin julkaisuvuoden on hyvä olla esillä.

Suunnittelimme posterin tulostettavaksi A3-kokoiseksi julisteeksi. Kokoon päädyimme selkeyden ja näkyvyyden vuoksi, saimme mahdutettua sopivasti tietoa posteriin ilman sekavaa ulkonäköä. Posterin on jaettavana myös sähköisessä muodossa, joka mahdollistaa sen hyödynnettävyyden helposti koko Siun soten alueella.

5.5 Posterin arviointi

Työn subjektiivisuuden ehkäisemiseksi palautetta kannattaa pyytää työn yhteistyökumppaneilta sekä kohderyhmältä (Vilka & Airaksinen 2004, 157–158). Esitetasimme posterin lähipiirimme leikki-ikäisten lasten vanhemmilla. Esitetauksen perusteella teimme muutoksia posterin saatujen palautteiden perusteella. Teimme posterin arviointilomakkeen Webropol-ohjelman kautta, mikä sisälsi kolme monivalintakysymystä sekä kaksi avointa kysymystä (Liite 2). Kolmessa monivalintakysymyksessä arviointiasteikko oli 1–5, 1 ollessa huonoin ja 5 ollessa parhain arvosana. Monivalintakysymyksissä pyydettiin arvioimaan posterin selkeyttä, informatiivisuutta sekä hyödyllisyyttä. Avoimissa kysymyksissä kysyttiin kehitysideoita posterille sekä asioita, jotka olivat posterissa toimivia. Lähetimme posterin ja arviointilomakkeen sähköpostin kautta neljälletoista leikki-ikäisen lapsen vanhemmalle, vastauksia saimme yhdeksältä vanhemmalta. Vastaukset kerättiin anonymisti.

Monivalintakysymyksissä yksi, kaksi ja kolme pyysimme arvioimaan posterin selkeyttä, uuden tiedon antia sekä hyödyllisyyttä. Ensimmäiseen kysymykseen ”Kuinka selkeä posterin mielestäsi on?” arvosanat olivat 3–5. Toiseen kysymykseen ”Kuinka paljon posterin antoi sinulle uutta tietoa?” arvosanat olivat 2–4. Kolmanteen kysymykseen ”Kuinka hyödylliseksi koit posterin?” arvosanat olivat 3–5.

Kysymykset neljä ja viisi olivat avoimia kysymyksiä, missä vanhemmat saivat antaa vapaasti palautetta asioista, mitä posterissa kehittäisivät sekä mitkä asiat olivat toimivia. Neljänteen kysymykseen ”Mitä kehittäisit posterissa?” saimme ainoastaan viisi vastausta. Kehittämisideoita tuli monipuolisesti koskien posterin selkeyttä, sanavalintoja sekä informatiivisuutta. Viidenteen kysymykseen ”Mitkä asiat olivat toimivia posterissa?” vastauksia tuli seitsemän. Toimivaksi koettiin posterin raikas ulkonäkö ja helppolukuisuus, sopiva informaation määrä sekä selkeys.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Toiminnallista kehittämistyötä tehdessä työn tavoitteiden laatiminen on tärkeää arvioinnin kannalta. Prosessin aikana alussa asettamat tavoitteet voivat jäädä saavuttamatta tai muuttua erilaisiksi tavoitteiksi. Loppuarvioinnissa tulisi kriittisesti arvioida, mitkä tekijät vaikuttivat tavoitteiden toteutumiseen, muokkautumiseen tai siihen, ettei tavoitteet toteutuneet. (Vilkka & Airaksinen 2004, 154–155.) Tämän kehittämistyön tavoitteena on tukea vanhempia lapsen monipuolisen ravintorikkaan ruokavalion kokoamiseen. Tavoitteen toteutumista on vaikea arvioida kehittämistyön raportissa, sillä posterit tulevat nähtäville lastenneuvolan seinälle vasta työn julkaisun jälkeen, eikä kumpikaan kehittämistyön tekijöistä työskentele Suvikadun neuvolassa ja kohtaa kohderyhmäläisiä.

Koemme, että posterin työstämiseen käytetty aika oli tarpeellista. Saimme muokattua posterin ulkonäköä sekä sisältöä monipuolisesti ja lopputuloksesta tuli miellyttävä. Esi-testauksesta saadun palautteen avulla arvioimme posterin toimivuutta sekä hyödyllisyyttä. Saatu palaute oli pääosin positiivista, mutta saimme myös hyviä kehittämisideoita työhömmemme. Lähetimme arviointikyselyn neljälletoista vanhemmalle, ja saimme vastauksia yhdeksän kappaletta. Olisimme toivonut saavamme enemmän palautetta, minkä avulla olisimme voineet saada posterista entistäkin toimivamman. Saadun palautteen avulla saimme tehtyä posterin ulkoasusta selkeämmän sekä helppolukuisemman. Posterista tuli

mielestämme ulkonäöllisesti raikas, houkutteleva sekä informatiivinen. Pyysimme palautetta posterin sisällöstä myös työmme asiantuntijalta, eli ravitsemusterapeutilta. Ravitsemusterapeutti antoi meille palautetta, mutta lukitun tiedostomuodon vuoksi emme saaneet sitä auki. Tämän vuoksi emme pysty arvioimaan, kuinka informatiivinen posterin ammattilaisen näkökulmasta.

Tehtävänä oli posterin lisäksi rakentaa valmis ruokaympyrä työvälineeksi lastenneuvolan terveydenhoitajille. Sisällytimme ruokaympyrän posterin sisälle, jotta se tavoittaisi vanhemmat myös vastaanottojen ulkopuolella. Tuotos on käytössä myös sähköisessä muodossa, jonka avulla terveydenhoitajat pystyvät tulostamaan posterin ja sen sisältämän ruokaympyrän työvälineeksi ravitsemusohjaukseen.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen kehittämistyön luotettavuutta arvioidaan laadullisen tutkimuksen menetelmien mukaisesti. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat vahvistettavuus, siirrettävyys, refleksiivisyys sekä uskottavuus. Näiden kriteerien avulla tehty tutkimus välttyy virheiltä ja on luotettavampi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–160; Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.) Kehittämistyötä tehdessä varmistimme tietoperustan paikkansapitävyyttä käyttämällä monipuolisesti suomalaisia ja englanninkielisiä lähteitä, sekä varmistamalla samaa tietoa eri lähteistä. Käytimme lähteinä ammattilaisten kirjoittamia tutkimuksia sekä tekstejä, ja arvioimme lähteitä lähdekriittisesti. Tarkastutimme tekstiä myös työmme asiantuntijalta, ravitsemusterapeutilta. Nämä piirteet lisäävät työn luotettavuutta.

Tutkimuksen riippuvuuden kannalta tutkimusta tehdessä tulee noudattaa tieteellisen tutkimuksen toteuttamisen yleisiä ohjeita sekä periaatteita, ja tehdä tutkimus niiden ohjeiden mukaisesti (Parkkila, Välimäki & Routasalo 2000. 136–137). Tutkimuksen vahvistettavuuden kannalta tutkimusprosessi tulisi kuvata tarkasti raporttiin, minkä avulla toinen henkilö voisi tehdä samasta aiheesta samanlaisen tutkimuksen sekä päästä samaan lopputulokseen tutkimuksessaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 129; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Kehittämistyömme riippuvuutta sekä vahvistettavuutta lisää myös säännöllinen opettajilta saatu ohjaus sekä työn asiantuntijan kanssa tehty yhteistyö. Saimme asiantuntijalta

ajantasaista tietoa, jonka avulla pystyimme arvioimaan saadun tiedon paikkansapitävyyttä. Noudatimme kehittämistyötä tehdessä hyviä tieteellisiä käytäntöjä sekä ammattikorkeakoulumme ohjeita kehittämistyön teossa. Jos ulkopuolinen henkilö tekisi samasta aiheesta samanlaisen tutkimuksen, tulisi hän luultavasti melko samanlaiseen lopputulokseen, sillä käytimme kehittämistyössämme lähteinä ajantasaista tutkimustietoa sekä teimme kehittämistyömme ohjeiden mukaisesti. Kohderyhmämme on myös aikakauteen sitoutumaton.

Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tutkimustuloksia voi hyödyntää vastaavanlaisissa tutkimuksissa tai tilanteissa. Jotta tutkimuksen siirrettävyys olisi todenmukainen, tulee tutkijan kuvata tarkasti tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tehtävä, aineiston keruu ja tarkat lähteet sekä valinnat kohderyhmästä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198; Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Kehittämistyötä tehdessä kirjasimme tarkasti lähteet ylös sekä kuvasimme kohderyhmää ja työn tarkoitusta ja tavoitteita tarkasti. Kehittämistyömme tuotosta voi jakaa laajasti eri lastenneuvoloihin, sekä lastenneuvolan terveydenhoitajat voivat käyttää sitä tukena leikki-ikäisen lapsen ravitsemusohjauksessa neuvolakäynneillä.

Tutkimusta tehtäessä tutkijan tulee olla tietoinen omista ajatuksista sekä lähtökohdista tutkimuksen aihetta kohtaan, sekä tiedostaa niiden mahdolliset vaikutukset tutkimustulokseen. Tämä tarkoittaa refleksiivisyyttä. Tutkijan tulisi tarkastella tutkittavaa kohdetta tai aihetta objektiivisesti sekä tarkastella omia asenteita ja ajatuksia aktiivisesti läpi tutkimusprosessin. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003; Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Kehittämistyötä tehdessä oli helppo pysyä objektiivisena aihetta kohtaan, sillä kumpikaan meistä ei ole vegaani eikä meillä ole vahvoja mielipiteitä tai ajatuksia aihetta kohtaan. Ajoittain haasteita loi kohderyhmän asemaan asettuminen, kuinka tiedon tuo esille, jotta se olisi mahdollisimman ymmärrettävää ja totuudenmukaista. Raporttia kirjoittaessa ristiin luentaa on tullut paljon, sillä kirjoittajia on ollut kaksi. Tämän avulla olemme pystyneet arvioimaan kirjoitetun tekstin refleksiivisyyttä sekä objektiivisuutta. Myös kehittämistyön ohjaajat ovat lukeneet ja kommentoineet tekstiä säännöllisesti. Harjoitteluiden tuomien taukojen avulla olemme päässeet palaamaan tekstiin uudella näkökulmalla ja näin ollen arvioimaan jo kirjoitettua työtä.

Tutkimuksen uskottavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten vastaavuutta tehtyyn tutkimukseen. Uskottavuutta vahvistaa tutkijoiden ja tutkimukseen osallistuvien sama näkemys aiheesta, tutkimuksen tekoon käytetty runsas aika sekä säännöllinen tutkimuspäiväkirjan teko. Tutkimuspäiväkirjan avulla tutkija pohtii tekemiään valintojaan sekä esille nousevia tuntemuksia säännöllisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162; Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Olemme käyttäneet kehittämistyöhön paljon laadukkaita tutkimuspohjaisia lähteitä, varmistaneet etsityn tiedon totuudenmukaisuutta toisista lähteistä, sekä olleet yhteydessä työn asiantuntijaan varmistaaksemme tiedon paikkansapitävyyttä. Olemme pyrkineet käyttämään lähteinä alle kymmenen vuotta vanhoja tutkimuksia sekä artikkeleita, jotta tieto olisi luotettavaa. Vanhempia lähteitä käyttäessämme arvioimme yhdessä tiedon paikkansapitävyyttä sekä luotettavuutta. Työn uskottavuutta heikentää se, etteivät tekijät ole tutkittavan aiheen asiantuntijoita.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry (2020) on laatinut ammattikorkeakoulujen opinnäytetöille eettiset suositukset, jotka on tiivistetty opiskelijan muistilistaksi. Sen avulla opinnäytetyön tai kehittämistyön tekeminen ja raportin kirjoittaminen onnistuu eettisten sääntöjen ja suositusten mukaisesti ja on luotettava sekä eettisesti hyväksyttävä. Tutkimusetiikan avulla tehty työ on vastuullinen, rehellinen sekä tietojen käyttö ja esittäminen on toteutettu huolellisesti. Jos tutkimuksen toteutuksessa käytetään rahoitusta, tulee se mainita raportissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150–151.) Toteutimme kehittämistyömme eettisten suositusten mukaisesti. Kunnioitimme käyttämiämme lähteitä merkkamalla lähdeviitteet tarkasti. Työllemme ei ollut rahoitusta. Keräsimme esitauksen palautteet anonymisti, ja kerroimme sen myös arviointiin osallistujille. Muitakaan henkilötietoja ei työssämme ole käsitelty.

Plagiointi on toisen tuottaman tekstin, tutkimustulosten tai ilmaisujen käyttöä omissa nimissä ilman lähdeviitteitä. Epäselvä lähdeviite tai teksti ilman lähdeviitettä ovat merkkejä plagioinnista. Plagiointi heikentää tutkimuksen tuloksien luotettavuutta ja uskottavuutta sekä on tieteellisten tutkimuksen kriteereiden vastaista ja epäammattimaista. (Vilka & Airaksinen 2004, 78; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.) Merkkasimme kehittämistyömme raporttiin lähdeviitteet ja lähteet huolellisesti kehittämistyön ohjeiden mukaisesti sekä päivitimme lähdeluettelon lähteiden käyttöpäivämääriä. Pyysimme Vegaaniliitolta lupaa käyttää työssämme heidän tuottamaansa kuvaa vegaanista ruokapyramidista.

6.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillisen kasvun näkökulmasta kehittämistyön prosessi oli antoisa. Jouduimme prosessin aikana aikatauluttamaan tekoa tarkasti sekä pysymään asettamassamme aikataulussa. Kumpikaan tekijöistä ei ollut aiemmin aikatauluttanut tehtäviä näin tarkasti, sillä työhön suunniteltu aika sekä harjoittelut tekivät aikatauluttamisen hankalaksi. Koemme, että jatkossa työtehtävien aikatauluttaminen on helpompaa sekä ymmärrämme, kuinka tärkeää on pysyä asetetussa aikataulussa.

Tekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta vegaaniruokavaliosta, joten aihe oli molemmille uusi. Ammatillisen kasvun kannalta aihe on tärkeä, sillä se yleistyy jatkuvasti. Opin-tojemme aikana vegaaniruokavaliosta ei ole puhuttu juurikaan, joten kehittämistyömme kautta saimme hyvää tietämystä aiheeseen. Tiedonhaku aiheestamme oli haastavaa, sillä tutkimuksellista tietoa leikki-ikäisen lapsen vegaaniruokavaliosta oli niukasti. Meidän tuli varmistaa löydettyä tietoa useammasta eri lähteestä paikkansapitävyyden vuoksi. Kehittämistyön posterit oli tekijöille ensimmäinen julkaistava posterit. Koemme, että ammatillisen kasvun kannalta posterin valinta tuotokseksi oli onnistunut. Saimme hyvää kokemusta ja tietoa siitä, kuinka pystytään luomaan mielenkiintoa herättävä posterit, joka sisältää tärkeimmät asiat valitusta aiheesta.

6.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Tämä kehittämistyö on tehty Siun Soten neuvoloiden käyttöön. Posterit löytyy Suvikadun lastenneuvolan tiloista jatkossakin. Posterit on myös mahdollista tulostaa muidenkin Siun Soten neuvoloiden tiloihin. Kysyessämme lupaa posterin julkaisemiseen neuvoloissa, saimme terveydenhoitajilta palautetta, että tietoa yleistyvistä vegaaniruokavaliosta olisi hyvä saada lisää.

Jatkokehittämissideana voisi olla aiheesta pop up -piste, jolloin tietoa saataisiin helposti jaettua leikki-ikäisten vanhemmille. Lisäksi aiheesta voisi tehdä sähköisen tai paperisen ohjelehtisen, jota terveydenhoitajat voisivat jakaa vanhemmille mukaan. Näin keräämämme tietoa on helppo hyödyntää myös kotona.

Lähteet

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opin-
näytetöiden eettiset suositukset. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPIN-NÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?_t=1578480382. 6.4.2021.
- Eksote. 2017. Leikki-ikäisen lapsen ruoka. <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/neuvolat/materiaalia/Documents/Leikki-ikäisen%20ruoka%202017.pdf>. 2.2.2021.
- Erkkola, M., Korkalo, L., Freese, R., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. Lapsuusiän vegaani-
ruokavalion pitkäaikaisvaikutuksia ei tunneta. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304109/duo14405.pdf?sequence=1>.
11.12.2020.
- Hyttinen, C., Kaipiainen, J. & Peltola, E. 2021. Tiedote 20.1.2021 julkaistua tutkimusta
ja sen uutisointia koskien. Vegaaniliitto. <https://vegaaniliitto.fi/vegaanilasten-ravitsemustutkimuksesta/>. 22.3.2021.
- Ivanainen, A. & Syväoja, P. 2016. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2018. Planning Well-Balanced Vege-
tarian Diets in Infants, Children, and Adolescents: The VegPlate Junior. [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(18\)30943-2/abstract](https://jandonline.org/article/S2212-2672(18)30943-2/abstract). 11.12.2020.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sa-
noma Pro Oy.
- Komulainen, S. & Pelkonen, L. 2020. Energiaravintoaineet. Vegaaniliitto. <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/energiaravintoaineet/>. 26.11.2020.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Duodecim. Laadullinen ter-
veystutkimus–mitä, miten ja miksi?. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93495>. 6.4.2021.
- Neuvokas perhe. 2020a. Ruoka- ja ateriarytmi lapsiperheissä. <https://neuvokasperhe.fi/ateriarytmi-lapsiperheissa/>. 11.11.2020.
- Neuvokas perhe. 2020b. Rasvat lasten ja perheiden ruokavaliossa. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/rasvat/>. 27.1.2021.
- Neuvokas perhe. 2020c. D-vitamiinilisän suositus lapsille, raskauden ja imetyksen ajalle.
<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/d-vitamiini/>. 27.1.2021.
- Robinson, L. 2010. The relationship between perceived physical competence and funda-
mental motor skills in preschool children. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2214.2010.01187.x>. 23.3.2021.
- Ruokavirasto. 2019. Riisi on turvallinen ruoka-aine osana monipuolista ja vaihtelevaa
ruokavaliota. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/tietoa-vierasaineista/arseeni-ja-riisi/>. 11.11.2020.
- Ruokavirasto. 2020a. Imeväisikäiset ja lapset. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>. 11.11.2020.
- Ruokavirasto. 2020b. Arseeni. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/kontaminantit/elintarvikkeiden-sisaltamat-metallit/arseeni/>. 11.11.2020.
- Ruokavirasto. 2021. E120 – Kokkiniili, karmiinihappo, karmiinit. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/elintarvikeparanteet/lisaaineet/e-koodit/e120/>. 23.3.2021.

- Suomen Hammaslääkäriliitto. 2020. Suunterveys. Terveelliset ruokatottumukset. https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/terveelliset-ruokatottumukset#.X6p_KS0gnBI. 10.11.2020.
- Syö hyvää. 2020. Muista jodi. <http://syohyvaa.fi/muista-jodi/>. 11.11.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Proteiinit. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>. 26.11.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. SYÖDÄÄN YHDESSÄ -ruokasuositukset lapsiperheille. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 11.12.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Ruokatottumukset. <https://thl.fi/fi/web/lastenneurolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset>. 11.12.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Leikki-ikäiset. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>. 10.11.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Leikki-ikäisen neurologinen kehitys (Lene). <https://thl.fi/fi/web/lastenneurolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/neurologis-kognitiivinen-kehitys/lene>. 26.11.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Ruokatottumukset. <https://thl.fi/fi/web/lastenneurolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset>. 19.3.2021.
- Terveyskirjasto. 2015a. Hiilihydraatit. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00011. 11.12.2020.
- Terveyskirjasto. 2015b. Ravintokuitu. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00013. 26.11.2020.
- Terveyskirjasto. 2015c. Ravintokuidun lähde. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00014. 26.11.2020.
- Terveyskirjasto. 2020. Kasvisruokavaliot. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01198. 26.11.2020.
- Terveyskylä. 2020. Lastentalo.fi. Lapsen kasvisruokavalio. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/ravitsemus/lapsen-kasvisruokavalio>. 11.11.2020.
- Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola., Lagström, H. & Aromaa, M. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98851>. 26.11.2020.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. 8.4.2021.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Parkkila, M., Välimäki, M. & Routasalo, P. 2000. Teoksessa: Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1–3. painos. Helsinki: Tammi.
- Pelkonen, L. 2017. Ruokavalion koostaminen. Vegaaniliitto. <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen/>. 26.11.2020.
- Pelkonen, L. 2020. Kasvisruokavaliot. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198>. 13.4.2021
- Pelkonen, L. 2021. Sinkki. Vegaaniliitto. <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/vitamiinit-ja-kiennaisaineet/sinkki/>. 27.1.2021.
- Risetti. 2020. Suomalainen pellavansiemen. <https://www.risetti.fi/tuotteet/suomalainen-pellavansiemen/>. 26.11.2020.

- Ruokatieto. 2020. Hiilihydraatit. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>. 11.12.2020.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy: Tampere. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 23.3.2021.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttaedistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksat_2014_fi_web_versio_5.pdf. 26.11.2020.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 26.11.2020.
- Vegaaniliitto. 2019. B12-vitamiini. <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/b12-vitamiini/>. 7.1.2021.
- Vegaaniliitto. 2020. Mitä on vegaaninen ruoka. <https://vegaaniliitto.fi/arki/mita-on-vegaaninen-ruoka/>. 26.11.2020.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus – erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Wikström, K., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2017. Teoksessa: Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa menetelmäkäsikirja. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Wu, Guoyao. 2016. Dietary protein intake and human health. <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2016/FO/C5FO01530H#!divAbstract>. 26.11.2020.
- WHO. 2007. PROTEIN AND AMINO ACID REQUIREMENTS IN HUMAN. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43411/WHO_TRS_935_eng.pdf?ua=1. 26.11.2020.
- WHO. 2019. Iodization of salt for the prevention and control of iodine deficiency disorders. https://www.who.int/elena/titles/salt_iodization/en/. 11.12.2020.

Leikki-ikäisen lapsen vegaaniruokavalio - posteri

Vegaaniruokavalio koostuu kasvikunnan tuotteista, eikä sisällä mitään eläinperäisiä raaka-aineita, kuten lihaa, maitotuotteita, munia, hunajaa tai liivatetta.

Tärkeä huolehtia:

B12-vitamiinin saannista
1-3-vuotiaat: 10-40 µg/vrk
4-6-vuotiaat: 13-50 µg/vrk

D3-vitamiinin saannista
2-17-vuotiaat: 7,5 µg/vrk

Jodin riittävästä saannista
4-6-vuotiaat: 90 µg/vrk

LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN VEGAANIRUOKAVALIO

Hyviä kasviproteiinin lähteitä:

- Nyhtökaura
- Soijarouhe
- Soijasuikaleet
- Tofu
- Härkäpapu
- Kikherne
- Seitan

Uuden ruoan kohdalla lapsi tarvitsee noin 10-15 maistelukertaa totuttakseen makuun

Lasillinen kaurajuomaa & 1 siivu ruisleipää kasvirasvaverteellä

JUURES-, PERUNATAI VILJALISÄKE
1 dl keitettyä täysjyväpastaa

KASVIPROTEIININ LÄHDETTÄ
1/2 dl soijarouhetta tomaattikastikkeella

TUOREITA JA KYPSENNETTYJÄ KASVIKSIA
1 dl kypsennettyjä porkkanoita ja kukkakaalia

Avaimet onnistuneeseen vegaaniruokavalioon:

- Ravitsemusterapeutin ohjaus
- 5-6 ateriaa päivässä
- Ruokajuomaksi kalsiumilla ja D-, B2- ja B12-vitamiineilla täydennetty kasvijuoma
- Laadukkaat, pehmeät rasvat
- Monipuolinen ruokavalio

Herkuttelu kannattaa sijoittaa ruokailujen yhteyteen!

Lähteet: Huotari, E. & Röynä, J. 2021. Leikki-ikäisen lapsen vegaaniruokavalio - Posterit lastenneuvolaan. Karelia-ammattikorkeakoulu. Kehittämistyö. Kuvat Canva.

Sivu SOTE Karelia
Tekijät: Terveystieteiden ja hoitotieteiden osasto, Emma Huotari ja Juuli Röynä

Esitestauksen arviointilomake

Posterin arviointi

1. Kuinka selkeä posteri mielestäsi on?

1

2

3

4

5

2. Kuinka paljon posterit antoi sinulle uutta tietoa?

1

2

3

4

5

3. Kuinka hyödylliseksi koit posterin?

1

2

3

4

5

4. Mitä kehittäisit posterissa?

5. Mitkä asiat ovat toimivia posterissa?