

**LEIKKI-ikäISEN LAPSEN YLIPAINO JA YLIPAINOA EHKÄISEVÄT  
TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT**

– Opas vanhemmille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Terveystenhoitaja

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

syksy 2021

Janna Lamminmäki

Jenna Saarinen

Terveydenhoitaja

Tiivistelmä

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

Tekijät Janna Lamminmäki, Jenna Saarinen

Vuosi 2021

Työn nimi Leikki-ikäisen lapsen ylipaino ja ylipainoa ehkäisevät terveelliset elämäntavat –  
Opas vanhemmille

Ohjaajat Anne Suvitie, Marika Ahonen

---

## TIIVISTELMÄ

Lapsen normaalia kasvua ja kehitystä tuetaan edistämällä fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista terveyttä. Kansanterveydelliseksi ongelmaksi muodostunut leikki-ikäisten lasten ylipaino ja lihavuus on merkittävä riskitekijä terveyshaittojen syntymiselle, jonka vuoksi neuvolassa annettava ohjaus terveellisistä elämäntavoista ylipainon ehkäisyssä on tärkeää.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas Akaan kaupungin yhteistoiminta-alueelle ja sen tavoitteena oli tuottaa tietoa terveellisistä elämäntavoista sekä ylipainosta leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä tietoa leikki-ikäisten lasten ylipainosta ja sen ehkäisystä.

Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, jonka teoreettinen viitekehys kirjoitettiin ajankohtaisiin suosituksiin, tutkimuksiin, katsauksiin ja kirjallisuuteen perustuen. Valittu menetelmä tuki opinnäytetyön pohjalta tuotetun oppaan saavutettavuutta. Paperinen versio oppaasta saavuttaa neuvolassa asioivat välittömästi.

Oppaan sisältöön valikoitui tärkeimmät aihetta koskevat teoriaosuudet tiivistettyyn ja helposti luettavaan muotoon. Visuaalinen ilme tehtiin houkuttelevaksi ja helposti lähestyttäväksi. Opas toimitettiin tilaajalle tulostettavassa muodossa sopimuksen mukaisesti. Opinnäytetyön tilaaja oli erittäin tyytyväinen oppaan lopputulokseen.

Avainsanat Ennaltaehkäisy, leikki-ikäinen, terveelliset elämäntavat, ylipaino

Sivut 45 sivua ja liitteitä 19 sivua

---

Authors Janna Lamminmäki, Jenna Saarinen

Year 2021

Subject Overweight of a Child of Play-age and Preventing Overweight with a Healthy Lifestyle – Guide to Parents

Supervisors Anne Suvitie, Marika Ahonen

---

**ABSTRACT**

Supporting children's normal growth and development is done by promoting physical, mental and social health. Play-age children's overweight and obesity are public health problems. Overweight and obesity are significant risk factors as health problems arise. Because of this it is important to give the guidance of healthy lifestyle and overweight at child health clinics. The purpose of the Bachelor's thesis was produce a guide to Akaa co-operation district. The aim was to produce knowledge to preschooler children's parents about healthy lifestyles and overweight. The aim of the guide was to produce information about healthy lifestyles and overweight for the parents of play-age children.

The method used was a practice based thesis. The theoretical basis of the thesis consisted of researched information. Selected Bachelor's thesis method supported availability of the guide. The guide is going to reach parents instantly.

The guide's content includes the main theoretical subjects in a condensed and easily readable format. The visual look was made attractive and easily approachable. The guide was delivered to the subscriber in printable form as per the contract. The thesis commissioner was very pleased with the outcome.

Keywords Prevention, play-age children, healthy lifestyle, overweight

Pages 45 pages and appendices 19 pages

## Sisälllys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	2
3	Leikki-ikäinen lapsi.....	2
4	Leikki-ikäisen lapsen ylipaino .....	4
4.1	Leikki-ikäisen lapsen ylipainon syntyminen ja ylipainon seuraukset.....	5
4.1.1	Ravitsemuksen ja liikunnan vaikutus ylipainon syntymiseen .....	6
4.1.2	Unen ja ruutuaajan vaikutus ylipainon syntymiseen .....	8
4.2	Leikki-ikäisen lapsen ylipainon seuraukset .....	10
5	Terveelliset elämäntavat leikki-ikäisen lapsen ylipainon ehkäisemisessä .....	10
5.1	Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus ja ravitsemussuositukset .....	11
5.1.1	Hiilihydraatit ja proteiinit lapsen ruokavaliossa.....	14
5.1.2	Rasvat, vitamiinit ja kivennäisaineet lapsen ruokavaliossa .....	15
5.2	Leikki-ikäisen lapsen liikkuminen ja liikuntasuositukset.....	17
5.3	Leikki-ikäisen lapsen uni ja ruutuaika .....	18
6	Perheen tukeminen ja ylipainon puheeksiotto terveydenhoitajan näkökulmasta .	19
7	Arjen ohjeita vanhemmille .....	20
7.1	Ravitsemus ja liikunta .....	21
7.2	Uni ja ruutuaika.....	23
8	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	24
8.1	Opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja viimeistely .....	25
8.2	Tiedonhaku.....	26
8.3	Hyvä opas .....	27
8.4	Oppaan tekeminen ja viimeistely .....	28
9	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	29
10	Pohdinta .....	30
	Lähteet.....	34

## **Kuvat ja taulukot**

Kuva 1. Lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden kriteerit (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus, 2020) .....	5
Kuva 2. Lapsen lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2020) .....	12
Kuva 3. Opinnäytetyön aikataulu .....	25
Kuva 4. Tiedonhaku Google Scholarissa (Google Scholar, n.d.) .....	27

Taulukko 1. Vitamiinin lähteitä (Voutilainen ym., 2015, ss. 126, 130, 133, 136–137, 139)16

## **Liitteet**

Liite 1      Leikki-ikäisen lapsen terveelliset elämäntavat -opas vanhemmille

## 1 Johdanto

Leikki-ikäisten lasten ylipaino ja lihavuus on kansanterveydellinen ongelma (Jääskeläinen ym., 2020, s. 5). Opinnäytetyö käsittelee myöhäisleikki-ikäisen lapsen ylipainoa sekä terveellisiä elämäntapoja ylipainon ehkäisyssä. Opinnäytetyössä keskitytään 3–6-vuotiaisiin leikki-ikäisiin lapsiin. Opinnäytetyön tilaajana toimii Akaan kaupunki ja sen aiheeseen päädyttiin tilaajan kanssa yhdenmukaisten näkemysten vuoksi. Leikki-ikäisten lasten ylipainoa esiintyy Akaan yhteistoiminta-alueella, minkä vuoksi aihe on ajankohtainen. Akaan kaupungin 2–6-vuotiaista leikki-ikäisistä lapsista 20 % on ylipainoisia ja Urjalan kunnan 2–6-vuotiaista leikki-ikäisistä lapsista 30 % on ylipainoisia (THL, n.d.-a; THL, n.d.-b). Vuonna 2019 Suomessa 2–6-vuotiaista lapsista noin 20 % oli vähintään ylipainoisia (THL, 2020a).

Lapsi tarvitsee monipuolista sekä ravitsevaa ruokaa säännöllisesti ateriarhythmin mukaisesti ja lapsen ravitsemusta tukee miellyttäväksi koetut ruokailuhetket. Lapsena opittu terveellisen ravitsemuksen perusta edistää aikuisiällä tapahtuvia valintoja ravinnon suhteen.

(Hermanson, 2019b) Lapsuusajan liikunnallisuus on yhteydessä suotuisaan liikuntakäyttäytymiseen tulevaisuudessa. Lapsen fyysinen passiivisuus enteilee myös fyysistä passiivisuutta aikuisiällä. Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 % liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti. (Viberg, 2020, ss. 14, 32)

Lapselle riittävä unen määrä on tärkeää kasvun, kehityksen sekä hyvinvoinnin kannalta.

Lapsen unen tarve sekä uniherkkyys ovat yksilöllisiä piirteitä, jotka muuttuvat lapsen iän myötä. (THL, 2021h) Lapsen ruutuajan käyttöä tulee rajoittaa suositusten mukaisesti.

Tasapainoinen ajankäyttö vaikuttaa lapsen suotuisaan kasvuun sekä kehitykseen ja tämä pitää sisällään rajatun ruutuajan, riittävän liikunnan sekä unen määrän. (THL, 2019c)

Opinnäytetyön teoriapohjassa käsitellään aluksi leikki-ikäistä lasta, leikki-ikäisen lapsen ylipainoa, ylipainon syntymiseen vaikuttavia tekijöitä ja seurauksia. Tämän jälkeen keskitytään leikki-ikäisen lapsen terveellisiin elämäntapoihin, suosituksiin, ylipainon puheeksiottoon terveydenhoitajan näkökulmasta sekä arjen vinkkeihin. Leikki-ikäisen lapsen ylipainoa voidaan ehkäistä noudattamalla suosituksia ja terveellisiä elämäntapoja (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus, 2020).

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Akaan kaupungin yhteistoiminta-alueelle opas (liite 1) koskien leikki-ikäisten 3–6-vuotiaiden lasten ylipainoa, terveellisiä elämäntapoja sekä niiden tukemista. Opinnäytetyön tavoitteena on tiedon lisääminen ylipainon syntymiseen vaikuttavista tekijöistä, ylipainon seurauksista ja terveellisistä elämäntavoista. Opinnäytetyön pohjalta syntyvän oppaan tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten ylipainosta ja ylipainon ennaltaehkäisystä terveellisten elämäntapojen kautta.

Päädyimme opinnäytetyön aiheeseen sen ajankohtaisuuden, mielenkiinnon ja tulevaisuuden työhaaveiden vuoksi. Tilaajan toiveesta tuotetaan opas, sillä Akaan kaupungilla ei ole jaettavaa materiaalia aiheesta. Opas voidaan jakaa kaikille perheille 3-vuotisneuvolan yhteydessä sekä tarvittaessa myöhemmin. Opas sisältää opinnäytetyön pohjalta teoriaa ylipainosta, ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta ja ruutuajasta sekä elämäntapoihin liittyviä käytännön vinkkejä arkeen. Oppaassa käsitellään myös leikki-ikäisen lapsen terveys suosituksia, joiden pohjalta toivomme perheiden tekevän päivittäisiä valintoja.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä asiat täytyy ottaa huomioon leikki-ikäisen lapsen ylipainossa sekä sen ehkäisyssä?
2. Miten tukea vanhempia leikki-ikäisen lapsen ylipainon ehkäisyssä käytännön esimerkein?

## 3 Leikki-ikäinen lapsi

Leikki-iässä olevat lapset voidaan jakaa varhaisleikki-ikäisiin ja myöhäisleikki-ikäisiin. Varhaisleikki-ikäisiksi luokitellaan 1–3-vuotiaat ja myöhäisleikki-ikäisiksi 3–6-vuotiaat lapset. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, s. 25) Myöhäisleikki-ikäiselle lapselle on normaalia tunteiden, tarpeiden, vaatimuksien ja käyttäytymisen säätelyn harjoittelu. Myöhäisleikki-ikäisellä lapsella on ajatuskokonaisuuksia sekä mielikuvia tapahtumista ja lapsi kehittää omaa sisäistä maailmaansa. Vanhemmat asettavat lapselle sääntöjä ja rajoja, joihin lapsen tulee sopeutua. Rajojen asettaminen on tarpeen lapsen yliminän kehityksen vuoksi. (Väyrynen, 2015, s. 15)

Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistävät kehittyneet motoriset taidot (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 20). Fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan terveyttä, joka on merkitykseltään suurempi, kuin sairauden tai vaivan puuttuminen. Terveys on perusarvo sekä voimavara, mikä edesauttaa hyvinvoinnin ja hyvän elämän toteutumista. (THL, 2020e) Leikki-ikäisen lapsen kehitykseen vaikuttavat ympäristö, perimä, persoonallisuus sekä virikkeet. Kasvu lapsuudessa on tasaista ja se hidastuu tasaisesti, pois lukien keskilapsuuden kasvupyrähdys. (Dunkel, 2016, s. 40) Lapsi kasvaa jokaisen vuoden aikana kolmevuotiaasta viisivuotiaaseen saakka pituutta 5–10 senttimetriä ja paino lisääntyy noin 3 kilogrammaa vuodessa. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, ss. 25–26)

Motoriset taidot ovat opittuja, päämäärähakuisia ja tahdonalaisia liikkeitä, joita voidaan suorittaa yhdellä tai useammalla kehon osalla. Lapsen iän myötä kehittyvät motoriset perustaidot ja koordinaatio. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, ss. 32–33) Karkeamotoriikka kehittyy varhaisleikki-ikässä, jonka jälkeen kehittyvät hienomotoriikka ja koordinaatiokyky (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, s. 25).

Leikki-ikäisen lapsen liikkuminen ja liikkumisen harjoittelu kehittää motorisia taitoja. Motoristen taitojen ollessa hyvät, lapsi jaksaa liikkua pidempiä matkoja sekä lapsella on paremmat motoriset käsittelytaidot. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 20) Hyvät motoriset taidot ovat yhteydessä lapsen fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen ja ne ennustavat myös nuoruusvuosien runsaampaa aktiivisuutta (Rintala ym., 2016, s. 50). Sääkslahti ja Niemistö (2021, s. 467) kirjoittavat artikkelissaan, että maaseudulla asuvat lapset ovat motorisesti taitavampia kuin kaupungissa asuvat, mikä voi selittyä maaseudulla asuvien lasten runsaammalla ulkoilumäärällä.

Kolmevuotias lapsi oppii hyppimään tasajalkaa, pukemaan ja riisumaan itse, piirtämään helppoja muotoja sekä kätsisyys vahvistuu. Lapsi on tietoinen omasta iästään sekä sukupuolestaan, uhma- ja kyselyikä alkaa. Lyhyiden lauseiden muodostaminen ja verbien taivutus tekijän mukaan sekä leikkiminen pienryhmissä alkaa luonnistua. Neljävuotiaan lapsen taidot kehittyvät niin, että yhdellä jalalla hyppiminen, vuoroaskelin kulkeminen portaissa, lauseiden muodostaminen ja lukumäärien opetteleminen luonnistuvat. Lapsi

käyttää laajasti mielikuvitustaan leikeissään ja kaipaa saman ikäistä leikkiseuraa. Useimmiten yökastelu loppuu ja kyselyikä saavuttaa huippunsa. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, ss. 25–26)

Viisivuotias lapsi hallitsee motorisen kehityksen perusosaamisen ja sorminäppäryys kehittyy. Uusia taitoja opitaan lisää viiden vanhana, lapsi oppii esimerkiksi piirtämään yksityiskohtaisia piirustuksia ja viettämään aikaa mielenkiintoisten asioiden parissa. (Storvik-Sydänmaa ym., 2012, s. 48) Helpot laskutoimitukset, vaikeat äänneet sekä tarinankerronta onnistuvat.

Kuusivuotias lapsi harjoittelee uusia taitoja, kuten uimista ja silmä-käsiyhteistyö kehittyy entisestään. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, s. 26) Uusien taitojen myötä lapsi voi näyttää motorisesti levottomalta ja kömpelöltä nopean fyysisen kasvun seurauksena (Storvik-Sydänmaa ym., 2012, s. 48). Kuusivuotiaan lapsen moraalinen käsitys on kehittynyt sekä lapsi ymmärtää fiktion ja faktan eron. Lapsi kiinnostuu kirjaimista ja lukemisesta sekä ystävät ovat tärkeässä roolissa lapsen elämässä. (Storvik-Sydänmaa ym., 2019, s. 26)

#### **4 Leikki-ikäisen lapsen ylipaino**

Kehon rasvakudoksen suurentuessa liikaa, voidaan puhua ylipainosta ja lihavuudesta (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus, 2020). Pitkäaikainen liiallinen energiansaanti suhteessa energiankulutukseen aiheuttaa ylipainoa (Dienh, 2020, s. 6). Leikki-ikäisen lapsen lihavuuden ja ylipainon määrittelyssä käytetään pituuspainoa sekä lasten painonindeksiä eli ISO-BMI:tä, joka kuvastaa hyvin lapsen rasvakudoksen määrää. Lasten terveydelle haitallista rasvakudoksen määrää ei ole tiedossa. (Jääskeläinen, 2021)

Pituuspainolla tarkoitetaan painon vertaamista saman sukupuolen sekä samanpituisten lasten keskipainoon. ISO-BMI havainnollistaa aikuisiän painoindeksiä, mikäli lapsen painon kehitys ja kasvu jatkuu samantapaisena. (Tarnanen ym., 2020) Kuva 1 esittelee ISO-BMI:hin ja pituuspainoon perustuvat ylipainon ja lihavuuden raja-arvot. Lapsen painoindeksi tulee olla aikuisiän ylipainon ennusteen alapuolella (Salo ym., 2020). Leikki-ikäisten lasten ylipaino ja lihavuus on yleistynyt merkittävästi. Ylipaino ja lihavuus lapsuudessa sekä nuoruudessa jatkuvat usein aikuisuuteen saakka. Yli puolet lihavista lapsista on lihavia myös nuoruudessa ja nuoruusiän lihavista neljä viidestä on lihavia aikuisina. (Jääskeläinen ym., 2020, s. 5)

Kuva 1. Lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden kriteerit (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus, 2020)

	Ylipaino	Lihavuus
ISO-BMI ( $\geq 2$ v)*	25–29,9 kg/m <sup>2</sup>	$\geq 30$ kg/m <sup>2</sup>
Pituuspaino < 7 v	10–20 %	> 20 %
Pituuspaino $\geq 7$ v	20–40 %	> 40 %

\* Yli 2-vuotiailla lapsilla ISO-BMI (aikuista vastaava painoindeksi) kuvaa painoindeksiä, joka lapsella on tulevaisuudessa aikuisena, jos hänen painoindeksinsä pysyy ikätovereihin verrattuna samalla tasolla **1**

Vuonna 2019 julkaistun Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportin mukaan leikki-ikäisistä pojista 24 % ja tytöistä 15 % oli ylipainoisia tai lihavia. Tilastoraportissa tulee ilmi, että ylipaino ja lihavuus on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Ylipaino ja lihavuus leikki-ikäisten keskuudessa on pysynyt vuosien 2014–2019 aikana prosentuaalisesti lähes samoissa luvuissa. (Jääskeläinen ym., 2020, ss. 1–2)

Suomessa lasten kasvua seurataan lastenneuvolassa säännöllisesti, tästä huolimatta valtakunnallista tietoa on niukasti lasten ylipainosta ja lihavuudesta (Jääskeläinen ym., 2020, s. 6). Neuvolaseurantojen yhtenä tarkoituksena on löytää lapset, joilla on kohonnut riski tulla aikuisena ylipainoiseksi (Salo ym., 2020). Lasten ja nuorten pituus- ja painotilastotiedot uupuvat monista kunnista, valtakunnallisesti vuonna 2019 2–6-vuotiaiden lasten tiedoista puuttui 57 % (THL, 2020a). Akaan kaupungilla on tiedossa pituus- ja painotiedot 94 %:sta 2–6-vuotiaista lapsista. Akaan leikki-ikäisistä pojista 22 % ja tytöistä 18 % on ylipainoisia. (THL, n.d.-a) Urjalan kunnalla on pituus- ja painotiedot 87 %:sta 2–6-vuotiaista lapsista. Urjalan leikki-ikäisistä pojista 35 % ja tytöistä 25 % on ylipainoisia. (THL, n.d.-b)

#### 4.1 Leikki-ikäisen lapsen ylipainon syntyminen ja ylipainon seuraukset

Lasten lihavuuteen johtavia tekijöitä ovat yksilölliset ja yhteiskunnalliset tekijät (Jääskeläinen ym., 2020, s. 6). Kaksostutkimukset ovat osoittaneet, että lihominen on periytyvää sekä ympäristö ja muuttuneet elintavat vaikuttavat lihavuuden yleistymiseen väestössä (Jääskeläinen, 2021). Lapsen ylipainolle altistavat epäterveellinen ruokavalio ja makeiset, liikunnan vähyys, liiallinen ruutu-aika, perhe- ja psykologiset tekijät sekä osa lääkevalmisteista (Mayo Clinic, 2020). Altistavana tekijänä voidaan pitää ruokakulttuurin muuttumista, jonka

seurauksena pikaruokien käyttö on lisääntynyt ja annoskoot ovat kasvaneet (Niinikoski, 2021, s. 344). Perheen elintavoilla, vanhempien lihavuudella sekä terveyskäyttäytymisellä on suuri merkitys lapsen ylipainon syntymisessä (Jääskeläinen, 2021).

Vanhempien terveyskäyttäytyminen vaikuttaa pitkälle lapsen tulevaisuuteen (Munkki, 2020, s. 11). Varhaislapsuudessa lapsi alkaa muokkaamaan ruokakäyttäytymistä ja haitallinen ruokakäyttäytyminen voi johtaa aikuisiällä kroonisiin sairauksiin (Erkkola ym., 2012, s. 95). Vanhempien kasvatustyyli voi vaikuttaa lapsen ylipainon syntymiseen. Tiukka kontrolli lapsen kasvatuksessa lisää painonnousua, kun taas turvalliset rajat ja myönteinen kasvatusta lisäävät terveellistä ravitsemusta ja liikuntaa. (Luomaranta, 2014, s. 5) Erkkolan ym. (2012, s. 94) katsauksen mukaan suurempi perhekooko vaikuttaa lapsen epäterveellisempiin ruokailutottumuksiin. Suuremmissa perheissä lapset saavat enemmän sokeria, tyydyttyneitä rasvahappoja ja vähemmän hiilihydraatteja. Toisaalta Hunsbergerin ym. (2012) julkaiseman tutkimuksen mukaan suurella perhekoolla ei ole vaikutusta ylipainon syntymiseen. Heidän mukaansa ylipainoriski on 50 % suurempi lapsella, jolla ei ole sisaruksia.

Munkki (2020, s. 11) korostaa kandidaatintutkielmassaan edellä mainittujen tekijöiden lisäksi vanhempien sosioekonomista asemaa, joka on yhteydessä lasten kohonneeseen ylipaino ja lihavuusriskiin. Ylemmän sosioekonomisen aseman omaavat vanhemmat elävät yleensä terveellisemmin ja huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan paremmin kuin alemman sosioekonomisen aseman omaavat.

#### **4.1.1 Ravitsemuksen ja liikunnan vaikutus ylipainon syntymiseen**

Ylipainolle altistaa hallitsematon syöminen ja turha napostelu, jotka voivat johtua pidentyneistä ruokaväleistä (Virtanen ym., 2019, s. 18). Terveellisen ruokavalion ja painonhallinnan näkökulmasta sokeria, punaista lihaa, tyydyttyneitä rasvoja, kuten kookos- ja palmuöljyä sekä suolaa tulisi vähentää (Virtanen ym., 2019, s. 20; THL, 2021b). Rasvaisten maitovalmisteiden, liiallisen eläinproteiinin ja sokerin nauttiminen on yhteydessä ylipainoon jo lapsuudessa ja suurentuneeseen 2 tyypin diabetesriskiin myöhemmällä iällä. Kohonneen verenpaineen riskiä lisäävät rasvaiset maitovalmisteet. (Virtanen ym., 2019, ss. 24–25, 30) Tutkimuksissa on todettu liiallisen proteiinin saannin olevan yhteydessä lapsuusiän lihavuuteen sekä liiallinen proteiinin saanti kuormittaa munuaisia (Luukkainen, 2016 s. 54;

Ruokavirasto, 2020b). Vähäinen kasvukunnan tuotteiden käyttö lisää ylipainon riskiä jo lapsuudessa sekä tyyppin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien, kohonneen verenpaineen ja tiettyjen syöpätyyppien riskiä tulevaisuudessa (Virtanen ym., 2019, s. 27; Schwab 2020). Ajanpuute voi lisätä runsasenergistien ja ravintoköyhien tuotteiden kulutusta lapsiperheissä (Dienh, 2020, s. 14). Pienet lapset voivat yrittää iltaisin viivyttaa nukkumaanmenoa pyytämällä ruokaa ja yöllä herätessään lapset voivat haluta syötävää, jolla he pyrkivät rauhoittamaan itsensä takaisin uneen (Miller ym., 2015).

Suomessa sokeria sisältävien mehujen ja makeisten on osoitettu ylittävän suositellun tason kahden ikävuoden jälkeen (Vuorela, 2011, s. 21). Toistuva sokeripitoisten juomien nauttiminen on yhteydessä ravitsemuksen huonoon laatuun sekä lapsuusiän lihavuus- ja ylipainoriskiä nostaa sokeripitoisten juomien nauttiminen vähintään neljäksi viikossa (Dienh, 2020, s. 13). Lasten sokeripitoisten juomien, esimerkiksi hedelmämehejen kulutuksella on yhteys pienten lasten liikalihavuuteen. Alle 5-vuotiailla lapsilla hedelmämehejen sekä liikalihavuuden välinen yhteys tulee huomioida päivittäisessä ravitsemuksessa. (Gonzalez-Palacios ym., 2019)

Fyysinen aktiivisuus on useimmiten liikkumiseen johtavaa ja energiankulutusta lisäävää toimintaa sekä tahdonalaisten lihasten käyttöä. Fyysinen passiivisuus on vastakohta fyysisestä aktiivisuudesta, mikä johtaa vähäiseen liikuntaan tai liikkumattomuuteen ja toimintakyvyn heikkenemiseen. (Käypä hoito -työryhmä, 2015) Ylipainon syntymiseen vaikuttaa merkittävästi vähäinen fyysinen aktiivisuus (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus, 2020). Motoristen perustaitojen ja lihasvoiman ollessa puutteelliset, lapsen liikkuminen ja liikunnallisiin leikkeihin osallistuminen voi olla fyysiseltä aktiivisuudelta vähäisempää. Tämä voi johtaa rasvakudoksen kertymiseen elimistössä. (Lakka ym., 2019, s. 138) Fyysisesti passiivinen ja heikot motoriset taidot omaava lapsi on altis liikuntatapaturmille (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 20). Lapsen fyysinen passiivisuus ja negatiiviset mielikuvat liikuntaa kohtaan voivat vaikuttaa aikuisiän terveyteen epäedullisesti (UKK-instituutti, 2020a).

#### 4.1.2 Unen ja ruutuajan vaikutus ylipainon syntymiseen

Partosen (2020) mukaan liian lyhyt tai laadullisesti huono uni lisää ylipaino- ja lihavuusriskiä myös leikki-ikäisellä lapsella. Taveras ym. (2014) julkaisivat *Pediatrics* lehdessä verkkoartikkelin, jonka tutkimustuloksista käy ilmi, että epäedulliset nukkumaanmenotilanteet ja -rutiinit, esimerkiksi television katselu iltaisin vaikuttaa riittävän unen määrään ja laatuun heikentävästi. Tuloksista ilmenee myös, että alemman sosioekonomisen aseman omaavien perheiden lapset nukkuvat heikommin ja tämä vaikuttaa ylipaino- ja lihavuusriskiin. Skjåkødegård ym. (2020, ss. 1–2) käsittelevät artikkelissaan univajeen ja unihäiriöiden yhteyttä ylipainon syntymiseen, mikä voi selittyä osin epäterveellisimmillä ruokailutottumuksilla. Partosen (2021) mukaan liian vähäinen unen määrä lisää energiatarvetta, joka lisää nälän tunnetta. Näläntunne voimistaa ruokahalua ja runsas hiilihydraattisten ruokien tarve kasvaa.

Ruutuaika tarkoittaa digilaitteiden esimerkiksi puhelimen, tietokoneen tai television käyttöä (Neuvokas perhe -tiimi, 2021). Leikki-ikäisen lapsen ruutuaika määräytyy iän mukaisesti tunnista kahteen tuntiin päivässä (WHO, 2019; Neuvokas perhe -tiimi, 2021). Runsa ruutuaika vaikuttaa aivojen palkkiojärjestelmään sekä kuulo- ja näköjärjestelmään, jonka vuoksi osa lapsista jää riippuvaiseksi älylaitteisiin. Älylaitteilla on kognitiivisia hyötyjä, mutta varjopuolena on lapsen passivoituminen, joka voi johtaa fyysisen kunnon heikkenemiseen ja ylipainoon. (Huotilainen, 2021) Älylaitteiden parissa vietetty aika voi aiheuttaa tulevaisuudessa tuki- ja liikuntaelinten rakenteellisia muutoksia, mikä voi johtua pitkäkestoisesta paikallaanolosta. Jo pienillä lapsilla liiallinen ruutuaika aiheuttaa niska-, hartia- ja selkäkipuja sekä päänsärkyä. (Sainio ym., 2020, s. 182) Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a, s. 15) mukaan ruutuaika, videopelien pelaaminen ja fyysinen passiivisuus vaikuttavat kestävyyskuntoon, lihasvoimaan ja nivelten liikkuvuuteen heikentävästi. Huotilainen (2021) kirjoittaa, että laitteilla on myös mahdollisia negatiivisia vaikutuksia lapsen vuorovaikutuskäyttäytymiseen, uneen sekä mielialaan.

Viimeisimmän Lasten mediabarometri -tutkimuksen tarkoituksena oli saada 0–8- vuotiaiden lasten median käytöstä kansallisesti edustavaa ja luotettavaa tietoa. Median käyttö lisääntyy ja säännöllistyy 3–4-vuotiailla lapsilla, kännykän käyttö sekä digitaalisten pelien pelaaminen tavanomaistuu. Kolmasosa 3–4-vuotiaista lapsista vietti aikaa internetissä lähes joka päivä

tai päivittäin ja viikoittain internetissä vietti aikaa 60 % lapsista. Digitaalisia pelejä pelasi kolmasosa 3–4-vuotiaista lapsista viikoittain sekä kännykkää käytti satunnaisesti lähes puolet lapsista. Valtaosa tämän ikäisten lasten internetin käyttämisestä oli kuvaohjelmien katsomista. Mediankäyttö yleistyy ja monipuolistuu merkittävästi 5–6-vuotiaiden keskuudessa. Internetin käyttö on hieman yleisempää 5–6-vuotiailla kuin 3–4-vuotiailla. Lähes joka päivä tai päivittäin internettiä käytti 5–6-vuotiaista lapsista 42 % ja viikoittain internetissä vietti aikaa 66 % lapsista. Digitaalisten pelien pelaaminen oli huomattavasti yleisempää 5–6-vuotiailla lapsilla, kolmasosa pelasi lähes joka päivä tai päivittäin ja viikoittain kaksi kolmesta. Kännyköiden käyttö monipuolistui pelaamisesta soittamiseen ja oman kännykän saaminen yleistyi. (Suoninen, 2014, ss. 5, 59–61)

Niirasen ym. (2021) CHILD-SLEEP-tutkimukseen liittyvän artikkelin mukaan 3–6-vuotiaat suomalaislapset viettävät digilaitteiden parissa keskimäärin 111 minuuttia vuorokaudessa, mikä ylittää 3–4-vuotiaiden päivittäisen ruutuajasuosituksen reilusti. WHO:n (2019) ja Neuvokas perhe -tiimin (2021) mukaan ruutuajasuositus määräytyy iänmukaisesti tunnista kahteen. Moursad (2020, ss. 9–10) kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan, että suomalaistutkimuksen mukaan ruutuajan käyttö lisääntyy lapsen iän myötä. Ruutuajan käytön määrä lisääntyi 55 minuuttia kahden vuoden seuranta-ajan aikana. Lapsen television katsomisaika vähentyy, kun vanhemmat lukevat lapselle kirjoja.

Leikki-ikäisen lapsen liiallinen ruutu-aika voidaan yhdistää korkeampaan painoindeksiin, heikompaan uneen sekä puutteelliseen vuorovaikutukseen lapsen ja vanhemman välillä (Kaseva, 2018). Television ääressä syöminen voi johtaa epäsäännölliseen ruokailurytmiin ja aterioiden väliin jättämiseen, jotka ovat riskitekijöitä lapsen ylipainon syntymisessä (Dienh, 2020, s. 14). Television ääressä ruokailu pidentää syömisaikaa ja voi heikentää ruokavalion laatua (Mahmood ym., 2021). Runsaasti ruudun ääressä olevat lapset kuluttavat vähemmän hedelmiä ja vihanneksia, syövät energiatiheitä välipaloja ja pikaruokia enemmän sekä juovat energiapitoisia juomia. Ruudun ääressä syöminen voi vaikuttaa kylläisyydentunteen tunnistamiseen ja ruokamainonta lapsen ruokakäyttäytymiseen haitallisesti. (Robinson ym., 2017, s. 99) Eri tutkimusmenetelmien vastausten perusteella ei olla päästy yksimieliseen tulokseen siitä, että vaikuttaako runsas ruutuajan määrä alle 5-vuotiaiden lasten painoindeksiin ja kehon rasvaprosentin suurenemiseen. Pitkittäis- ja poikittaistutkimusten

mukaan 5–18-vuotiaiden liiallinen ruutuaika, tietokoneen käyttö sekä television katsominen nostavat kehon rasvapitoisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 13)

#### **4.2 Leikki-ikäisen lapsen ylipainon seuraukset**

Ylipaino ja lihavuus vaikuttavat lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Jääskeläinen, 2021). Lasten ylipainon helposti havaittavia haittavaikutuksia ovat liikuntakyvyn, fyysisen kunnon, motoristen taitojen ja koordinaation heikkeneminen sekä univaikeudet, koulukiusaaminen, itsetunto-ongelmat ja kavereiden puute (Luomaranta, 2014 s. 4; Lakka ym., 2019, s. 138). Lapsuusajan lihavuus voi vaikuttaa syömishäiriöiden ja masennuksen syntymiseen, heikentää elämänlaatua ja lisätä itsemurhayrityksiä (Dienh, 2020, s. 15). Toikkanen (2018) kertoo Lääkärilehdessä julkaistussa tekstissään ylipainolla olevan tutkimuksien mukaan yhteys poikien huonompaan lukutaitoon, joka osin johtuu ylipainoon liittyvistä heikoista motorisista taidoista.

Lapsuudessa alkaa kehittymään altistavia muutoksia, jotka voivat johtaa lihavuuden liitännäissairauksiin, kuten diabetekseen, verenpaine- ja sydäntautiin, dyslipidemioihin ja metaboliseen oireyhtymään (Jääskeläinen, 2021; Dalla Valle & Jääskeläinen, 2016, s. 2417). Lapsuusajan liikalihavuus on suorassa yhteydessä aikuisiän lihavuuteen ja sen seurauksena syntyviin liitännäissairauksiin (Saner, 2020, s. 34). Ennen aikuisikää saavutettu normaalipaino vähentää riskiä sairastua metaboliseen oireyhtymään sekä vaikuttaa positiivisesti eliniän ennusteeseen ja aikuisiän terveyteen (Jääskeläinen, 2021). Lapsuuden ylipaino lisää riskiä ennenaikaiseen kuolemaan aikuisiällä (Dienh, 2020, s. 15).

### **5 Terveelliset elämäntavat leikki-ikäisen lapsen ylipainon ehkäisemisessä**

Lapsuuden hyvinvoinnilla on vahva yhteys terveyteen ja hyvinvointiin koko perheessä, jonka vuoksi lapsiperheiden palveluihin ja tukeen tulisi investoida. Kunnan sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden tehtävänä on lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin sekä terveyden edistäminen (THL, 2021f; THL, 2021g). Kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn lisääminen, sairauksien ja syrjäytymisen ehkäisy sekä osallisuuden vahvistaminen ovat kuntien tavoitteita (THL, 2021f).

Akaan neuvoloissa noudatetaan ylipainon hoitoon ja seurantaan laadittua lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ohjeistusta. Ohjeistus perustuu lasten lihavuutta koskevaan Käypä hoito -suositukseen sekä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin lasten ja nuorten lihavuutta koskevaan toimintaohjelmaan. (Akaan kaupunki, 2016) Lapsuudessa on tärkeää edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä lapselle täytyy tarjota paras mahdollinen kasvu-, kehitys- ja oppimisympäristö. Lapsuusajan olosuhteet vaikuttavat aikuisiän hyvinvointiin. Erityinen suojelu ja huolenpito, hyvät palvelut sekä lapsen huomioiminen päätöksien teossa kuuluvat YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen. (THL, 2020d)

Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä hyvinvointia tukee lapsen normaalipainoisuus (UKK-instituutti, 2020b). Painonnousun ennaltaehkäisyssä keskeisin asia on rajoittaa energiansaantia ja lisätä liikuntaa. Terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan sekä elinympäristön omaksuminen tapahtuu lapsuudessa. Vanhempien vastuulla on leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta ja liikunnasta huolehtiminen. Vanhempien oma liikunnallisuus, lasten liikuntaharrastuksiin osallistuminen, perheen taloudellinen tilanne, liikuntakulttuuri ja hyötyliikunnan suosiminen edistävät lasten liikunnallisuutta. (Luomaranta, 2014, s. 9) Ylipainon ja lihavuuden terveysriskejä voidaan ehkäistä koko perheen kesken liikkumalla (UKK-instituutti, 2020b). Lapsen elämänlaadun ja itsetunnon koheneminen, lisääntynyt onnellisuus sekä vähentynyt kiusaaminen motivoi vanhempia muuttamaan elintapoja (Luomaranta, 2014, s. 5).

Käsitlemme seuraavissa alaluvuissa leikki-ikäisen lapsen ravitsemusta ja ravitsemussuosituksia, liikkumista ja liikuntasuosituksia sekä unta ja ruutuaikaa. Monipuolista ja terveellistä ravitsemusta sekä ravitsemussuosituksia tarkastelemme energiaravintoaineryhmittäin. Keskitymme alaluvussa 5.2 tuomaan ilmi leikki-ikäisen lapsen liikkumisen edellytyksiä ja liikuntasuosituksia, joilla pyritään ehkäisemään ylipainon syntymistä. Leikki-ikäisen lapsen uni ja ruutuaika alaluvun tavoitteena on kertoa aiheista lapsen hyvinvoinnin kannalta.

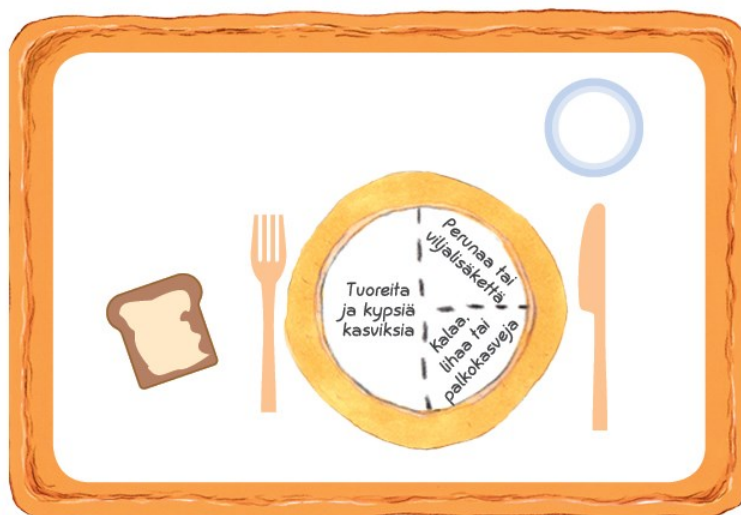
## **5.1 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus ja ravitsemussuositukset**

Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus on olennainen osa lapsuusiän normaalin kehityksen ja kasvun perustaa. Terveellisellä ravitsemuksella ehkäistään esimerkiksi kasvun

hidastumista ja puutosoireita, kuten D-vitamiinin puutosta, jolla on merkittävä vaikutus lapsen luuston kehitykseen. (Luukkainen, 2016, ss. 52, 56) Sikiöaikana ja varhaislapsuudessa tapahtuneella hyvällä ravitsemuksella voidaan edistää aineenvaihdunnan ja verenkiertoelimistön toimintaa myöhemmin lapsuudessa (Lakka ym., 2019, s. 140). Lapsen ruokakäyttäytymisen kehittymistä ohjaa perheen ravitsemustottumukset sekä vanhempien ruokakäyttäytyminen ja paino (Erkkola ym., 2012, s. 95).

Ylipainon ehkäisyssä on tärkeää säännöllinen ateriarytmi 3–4 tunnin välein, mikä kattaa 5 ateriaa päivässä, aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan (Virtanen ym., 2019, s. 84; Hielm ym., 2018, ss. 40–44, 54). Aterioiden suunnittelua ohjaa lautasmalli (Kuva 2), jonka avulla havainnollistetaan ruokien suhteita toisiinsa. Lautasmalli ei määritä annoskokoja, mikä on huomioitava annosta kootessa. (Neuvokas perhe, n.d.-b) Ruoka kootaan lautaselle lautasmallin mukaisesti, jolloin puolet on kasviksia, eli juureksia vihanneksia, hedelmiä, marjoja tai sieniä, neljäsosa perunaa tai viljavalmisteita ja neljäsosa proteiinia. Rasvaton maito tai piimä sekä vesi sopivat hyvin ruokajuomaksi. (Ruokavirasto, 2020a; Ruokavirasto, 2020c) Ateriaa täydentävät täysjyväleipä kasvirasvaveititteellä voideltuna ja öljypohjainen salaatikastike (Neuvokas perhe, n.d.-b).

Kuva 2. Lapsen lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2020)



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Ruokailurytmin säännöllisyys tukee terveellisten ruoka-aineiden valintaa, mikä vaikuttaa aikuisiän energiasaantiin. Aamupalalla voidaan edesauttaa normaalipainon ylläpitämistä sekä sillä tuetaan lasten painonhallintaa. (Dienh, 2020, s. 14) Säännöllisellä ateriaritmilla pyritään pitämään verensokeri tasaisena ja ehkäisemään aterioiden välistä napostelua. Syömisen tulee tapahtua ruokapöydän ääressä ja ruoka ei saa olla palkkio, koska se voi aiheuttaa lapsella tunnesyömistä. (Virtanen ym., 2019, s. 84–85) Perheen yhteiset ruokailuhetket antavat mallia hyvistä ravitsemustottumuksista ja sen yhteys lapsen normaalipainoisuuteen on selkeä (Luomaranta, 2014, s. 7). Runsasenergistien ja ravintoköyhien aterioiden syömistä vähentää perheen yhteiset ateriahetket (Dienh, 2020, s. 14).

Vanhempien tehtävänä on tarjota lapsille uusia makuja ja huolehtia, että kasviksia, hedelmiä ja marjoja on helposti saatavilla perheen kotona. Ruokailtaessa on hyvä ottaa huomioon lapsen iänmukainen ruokamäärä. Lapsen tulee harjoitella tunnistamaan nälkä ja kylläisyys, jota tulee tukea ja kunnioittaa. (Virtanen ym., 2019, s. 84–85) Lapsen kehon viestien kuuntelemisen taito säilyy todennäköisesti, kun lapsen annetaan syödä nälän ja kylläisyyden mukaan, eikä pakoteta esimerkiksi syömään lautasta tyhjäksi (Sainio ym., 2020, s. 147). Lapsen ruokavalion laatuun vaikuttaa positiivisesti vanhempien ruoanvalmistustaidot, etenkin äidin ravitsemustietämys (Dienh, 2020, s. 11).

Turvallinen ruokakasvatustyyli lisää hedelmien ja vihannesten nauttimista sekä tukee normaalipainoisuutta (Dienh, 2020, s. 12). Kasvisruokavalio lapsella saadaan usein toteutettua hyvin. Vegaanisen ruokavalion toteuttaminen on haastavampaa etenkin ilman ravintolisiä, sillä ruokamäärät kasvavat suuriksi kasvien pienemmän energiasisällön vuoksi. (Niinikoski, 2021, s. 344) Leikki-ikäisen lapsen nestetarve on päivässä 1–1,5 litraa (Virtanen ym., 2019, s. 28). Lapsen ruokavaliossa janojuomana suositetaan vettä ja ruokajuomaksi sopii rasvattomat maito- tai kasvipohjaiset juomat. Mehua ja limsaa voi lapselle tarjota toisinaan mutta niitä ei suositella usein juotavaksi sokeri- ja happamuuspitoisuuden vuoksi. (Neuvokas perhe -tiimi, 2020c)

### 5.1.1 Hiilihydraatit ja proteiinit lapsen ruokavaliossa

Hiilihydraattien saantisuositus lasten ruokavaliossa on 45–60 % kokonaisenergiansaannista. Päivittäisestä hiilihydraatti määrästä valtaosa tulisi saada hitaasti imeytyvinä hiilihydraatteina, kuten viljatuotteina. (Luukkainen, 2016 s. 55) Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat peruna, pasta, riisi ja muut täysjyväviljatuotteet, hedelmät, kasvikset, palkokasvit sekä marjat (THL, 2021d; Ruokavirasto, 2020a). Kuitupitoinen ruokavalio pitää verensokerin tasapainossa aterian jälkeen sekä edistää rasva-aineenvaihduntaa. Kuidut nopeuttavat suolen toimintaa ja näin ehkäisevät ummetuksen syntymistä. (THL, 2021d) Riittävällä kuidunsaannilla voidaan edistää painonhallintaa (Virtanen ym., 2019, s. 85). Viljat, marjat, hedelmät ja palkokasvit sisältävät runsaasti ravintokuituja. Monipuolinen ravintokuitujen saanti on tärkeää leikki-ikäisellä lapsella, mutta ravintokuidun saannista ei ole suositusta. Kuitujen saantia pitää lisätä hiljalleen niin, että määrä on murrosikään mennessä 25–35 grammaa vuorokaudessa. (Luukkainen, 2016 s. 55)

Leikki-ikäisen lapsen tulee syödä kasviksia noin 200–250 grammaa vuorokaudessa, mikä on aikuisten suositellusta kasvien määrästä noin puolet. Kasvien määrä nousee lapsen kasvaessa ja viisi lapsen kourallista kasviksia täyttää päivittäisen saantisuosituksen. (Ruokavirasto, 2020b) Ravitsemusasiantuntija Pusa (2020a) kertoo tekstissään kasvien syömisen auttavan painonhallinnassa, sillä ne lisäävät tunnetta kylläisyydestä ja sisältävät vähän energiaa kasvien painoa kohden.

Yli 2-vuotiaiden proteiinin saantisuositus on 10–20 % päivän kokonaisenergiansaannista (Virtanen ym., 2019, s. 123). Sisällyttäen proteiinin lähteitä ruokavalioon lautasmallin mukaisesti, lapsi saa riittävästi proteiinia (THL, 2020c). Proteiinista ei ole vahvistavaa hyötyä lihaksistolle, mikäli päivittäinen energiansaanti on kulutusta vähäisempi (Ruokavirasto, 2020b). Leikki-ikäisen lapsen sekaruokavaliossa tulee suosia vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus, 2020).

Proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi liha, maitotuotteet, kala, kana, kananmuna, palkokasvit, siemenet ja pähkinät (THL, 2021e). Kalaa koko perheen tulisi syödä viikossa vähintään 2–3 kertaa (Ruokavirasto, 2020b). Punaista lihaa tulisi lapselle tarjota kerran viikossa ja siipikarjanlihaa 2–3 kertaa viikossa. Punaisen lihan määrä leikki-ikäisellä on noin 350

grammaa viikossa, mikä pitää sisällään kinkut, makkarat, naudan, lampaan ja sian lihan. (Virtanen ym., 2019, s. 25) Leikki-ikäinen lapsi voi syödä yhden makkaraa sisältävän aterian viikossa sekä yhden siivun leikkelettä päivässä. Maksaruokia leikki-ikäinen voi syödä harvoin erittäin pieninä määrinä. (Voutilainen ym., 2015, ss. 45–46) Maksaruokien saantisuositus perustuu maksan korkeaan A-vitamiinipitoisuuteen, joka voi aiheuttaa liiallisella käytöllä terveyshaittoja (Ruokavirasto, 2019). Lapsen tulee saada neljä desilitraa maitovalmisteita ja yksi juustoviipale päivässä, jolla kalsiumin ja jodin päivittäinen saanti täytetään (Virtanen ym., 2019, s. 24).

Lapsen noudattaessa kasvis- tai vegaaniruokavaliota hyviä proteiininlähteitä ovat täysviljatuotteet, kypsennetyt palkokasvit eli linssit, herneet, soijat ja pavut sekä pähkinät. Proteiinipitoisista valmisruoista leikki-ikäinen lapsi voi syödä esimerkiksi falafeleja, kasvispihvejä ja -pyöryköitä sekä kasvispohjaisia nakkeja huomioiden ruokien suolan määrän. Kasvis- tai vegaaniruokavaliota noudattavalle leikki-ikäiselle lapselle suositellaan kalsium- ja d-vitamiinipitoisia soija-, kvinoa-, kaura- tai muita viljajuomia ruokajuomaksi. (Virtanen ym., 2019, s. 101)

### **5.1.2 Rasvat, vitamiinit ja kivennäisaineet lapsen ruokavaliossa**

Rasvojen kokonaismäärä päivän energiasaannista tulisi olla 25–40 %, josta 2/3 tulee olla tyydyttämätöntä rasvaa ja vain 1/3 tyydyttyneitä eli kovia rasvoja. Tyydyttämättömiä rasvahappoja on kasviöljyissä ja margariineissa, jotka ovat pehmeitä rasvoja. Pehmeitä rasvoja tulee suosia päivittäisessä ruokavaliossa. Kovien rasvojen saannin tulisi olla vähäistä, koska ne lisäävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. (Neuvokas perhe -tiimi, 2020a; Luukkainen, 2016 s. 55) Uusimman STRIP-tutkimuksen tuloksissa käy ilmi, että aikaisin aloitetulla ruokavalioneuvonnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti sydänsairauksien ehkäisyyn lapsilla. Myönteiset vaikutukset näkyivät ravinnon rasvan laadussa, veren lipideissä, verenpaineessa ja insuliiniherkkydessä. (Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus, 2008) Suomessa leikki-ikäisten lasten kolesterolipitoisuus on maailman korkeinta luokkaa, mikä johtuu perinnöllisistä tekijöistä sekä ruokavaliosta (Haglund ym., 2011, s. 131).

Näkyvän rasvan määrä on leikki-ikäisellä lapsella 20–30 grammaa, eli kasviöljyä 1,5–2 rkl tai kasvimargariinia 4–6 tl (Virtanen ym., 2019, s. 27). Näkyvää rasvaa ovat öljyt, margariinit, kasvisrasvalevitteet, voit ja rasvaseokset. Piilorasvaa on esimerkiksi juustoissa, valmisruoissa, lihassa, makkarossa ja leivonnaisissa. (Pusa, 2020b) Hyviä tyydyttämättömiä piilorasvan lähteitä ovat avokado, siemenet, pähkinät sekä mantelit, joiden suositeltu annos leikki-ikäiselle lapselle on 15 grammaa päivässä. Päivä-annos perustellaan pähkinöiden ja manteleiden korkean rasvapitoisuuden vuoksi. Osa siemenistä, kuten pellavansiemen kerää maaperästä raskasmetalleja, jonka vuoksi suositeltu määrä leikki-ikäisellä lapsella on noin yksi ruokalusikallinen päivässä. (Virtanen ym., 2019, s. 27)

Laadukas rasva ruokavaliossa on merkityksellisempää kuin sen määrä. Rasvan mukana saa A-, D- ja E-vitamiineja sekä välttämättömiä rasvahappoja. (Neuvokas perhe -tiimi, 2020a) Välttämättömiä rasvahappoja ovat omega-6-linolihappo sekä omega-3-alfalinoleenihappo, jotka on saatava ravinnosta. Rasvainen kala ja kasviöljyt ovat hyviä välttämättömien rasvahappojen lähteitä. (Voutilainen ym., 2015, ss. 39, 42)

Terveen leikki-ikäisen lapsen syödessä monipuolista sekaruokaa, johon sisältyy tuoreet hedelmät ja kasvikset, turvataan vitamiinien saanti lukuun ottamatta D-vitamiinia (Luukkainen, 2016, s. 55). Yli 2-vuotiaiden lasten suositeltu D-vitamiinin päiväannos on 10 mikrogrammaa ja D-vitamiinilisää suositellaan Suomessa säännölliseen ympärivuotiseen käyttöön. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tehtävänä on muistuttaa D-vitamiinilisän tärkeydestä. (Kinnunen, 2020, ss. 11–12, 56) Leikki-ikäisen lapsen ruokavaliosta tulee saada monipuolisen ruoan avulla A-, D-, E-, K-, C- ja B-vitamiineja (Tunturi, 2020). Taulukko 1 havainnollistaa esimerkkejä vitamiinin lähteistä.

Taulukko 1. Vitamiinin lähteitä (Voutilainen ym., 2015, ss. 126, 130, 133, 136–137, 139)

Vitamiini	Esimerkkejä vitamiinin lähteistä
A-vitamiini	Maksa, porkkana, ruusunmarjasose, pakastevihannekset
D-vitamiini	Maitotuotteet, kala, levitettävät ravintorasvat
E-vitamiini	Kasviöljyt, siemenet
K-vitamiini	Vihreät lehtikasvit (pinaatti, lehtikaali, lehtisalaatti), rypsiöljy
C-vitamiini	Vihannekset, hedelmät, marjat, peruna
B-vitamiini	Kasvikset, liha, viljat, maitotuotteet, kala

Suolan sisältämä natrium on välttämätöntä elimistölle. Suomessa natriumin saanti on kuitenkin liiallista jokaisessa ikäryhmässä. Suolansaannin tulisi 2–10-vuotiailla olla enimmillään 3–4 grammaa vuorokaudessa. Leikki-ikäiset lapset tulee totuttaa vähäsuolaiseen ruokavalioon, jotta sen toteuttaminen aikuisällä olisi helpompaa ja verenpainetaudin riski pienentyy. Arjessa tulisi suosia vähäsuolaisia elintarvikkeita. (Luukkainen, 2016 s. 57; Neuvokas perhe -tiimi, 2020d)

## 5.2 Leikki-ikäisen lapsen liikkuminen ja liikuntasuosituksat

Leikki-ikäiselle lapselle ei ole määritelty terveyteen perustuvia liikuntasuosituksia. Suositeltava liikuntamäärä on kolme tuntia päivässä, mikä sisältää kevyttä ja vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta niin ulkona kuin sisällä. (Neuvokas perhe -tiimi, 2020e) Pitkiä aikoja paikallaanoloa tulee välttää, koska se voi vaikuttaa lihavuuden kehittymiseen (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus, 2020). Tämän vuoksi suositellaan, että alle 5-vuotiaat lapset eivät istu paikallaan yli tuntia kerrallaan (Folkhälsomyndigheten, 2020). Lapsen kasvu ja fyysinen sekä psyykinen kehitys vaikuttavat lapsen liikunnalliseen kehitykseen (Hermanson, 2019a). Tasapainon hallinta on liikkumisen perusedellytys ja toimintakyky sekä motoriikka kehittyvät aktiivisesti liikkuvalla lapsella (Hermanson, 2019a; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 13).

Liikkuessa lapsi harjoittelee hahmottamaan omaa vartaloaan sekä suhdetta maailmaan, lapsen minäkuva ja itseluottamus kasvavat (Hermanson, 2019a). Lapsen tulee kokea liikunnasta iloa sekä haastaa leikkimielisesti omia taitojaan (Alapappila, 2019). Perusliikuntataitojen oppimisen kannalta toistot ovat liikkeissä hyväksi (Neuvokas perhe -tiimi, 2020e). Lapsella fyysinen aktiivisuus ilmenee useimmiten leikkinä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 12). Leikki-ikäisen liikkumisessa on tärkeää ottaa huomioon lapsen kehon ja aistien käyttö sekä vaihtelevia ympäristöjä ja vuodenaikoja tulee hyödyntää monipuolisen liikunnan tukena (Neuvokas perhe -tiimi, 2020e).

Fyysisellä aktiivisuudella ehkäistään ylipainon syntymistä, tyyppin 2 diabetesta ja muita verenkiertoelinsairauksia. Aktiivinen liikkuminen vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä lapsuusiällä ja vaikuttaa psyykkiseen kuormitukseen sekä mielialaan positiivisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 13) Haapalan ym. (2021) artikkelissa käsitellään 6–8-vuotiaiden

lasten ylipainosta johtuvaa matala-asteista tulehdusta, jota voidaan ehkäistä runsaalla ja rasittavalla liikunnalla. Lapsena opitut aktiiviset liikkumistottumukset ohjaavat aikuisiällä tapahtuvaa liikuntaa, jonka avulla voidaan ehkäistä tuki- ja liikuntaelinongelmia (Tammelin, 2016, s. 60; THL, 2019a). Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa 5–18-vuotiaiden lasten ja nuorten kestävyyskuntoon ja lihasvoimaan myönteisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 15).

Interventiotutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden lisääntymisellä ei ole ollut vaikutusta alle 5-vuotiaiden lasten painoindeksiin tai rasvaprosenttiin. Pitkittäis- ja poikittaistutkimuksissa on kuitenkin todettu alle 5-vuotiaiden lasten fyysisellä aktiivisuudella olevan yhteys alempaan painoindeksiin sekä kehon rasvapitoisuuteen. Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia kehon rasvapitoisuuteen 5–18-vuotiailla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 13)

### **5.3 Leikki-ikäisen lapsen uni ja ruutuaika**

Varhaislapsuudessa terveen kasvun, kehityksen ja painonhallinnan edistäjänä toimii riittävä unen määrä, unen hyvä laatu sekä univalverytmin säännöllisyys (THL, 2020b; Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus, 2020). Leikki-ikäisten lasten unentarve on vuorokaudessa 10–13 tuntia, johon sisältyy mahdolliset päiväunet. Leikki-ikäisessä unen määrä alkaa vakiintumaan ja päiväunet jäävät usein pois 3–5 vuoden iässä. (THL, 2020b) Pienillä lapsilla uni on välttämätöntä motoristen taitojen kehittymisen ja muistin vahvistamisen vuoksi (Pacheco, 2020; Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus, 2020). Uni auttaa uuden oppimisessa, kehittää lapsen verbaalisia taitoja, kohentaa mielialaa ja vaikuttaa onnellisuuteen. Lapsen nukkuessa riittävästi, havainnointi- ja suorituskkyky ovat parempia hereillä ollessa. (Pacheco, 2020)

Leikki-ikäistä lasta tulee tukea itsenäiseen nukahtamiseen, jolla voidaan ehkäistä yöllistä heräilyä ja unihäiriöitä (THL, 2020b). Lapsen nukkumaanmeno hetkellä vanhempien aktiivinen rooli heikentää lapsen itsenäisen nukahtamisen opettelua, jonka vuoksi unen laatu voi heikentyä (Halttunen, 2018, ss. 4–5). Säännöllisillä iltarutiineilla tuetaan itsenäisen nukahtamisen opettelua ja iltarutiineille tulee varata riittävästi aikaa. Lapsen unirytmiiä tukee säännölliset aamuherätykset. (THL, 2020b)

Ruutuajalle on vaikea määrittää täsmällistä suositusta, jonka vuoksi ruutuajan enimmäismäärä alle kouluikäisellä on 2 tuntia päivässä ja 3–4-vuotiailla tunti päivässä (Neuvokas perhe -tiimi, 2021; WHO, 2019). Lasten ruutuajan rajoittaminen kuuluu vanhempien tehtäviin, koska osa lapsista ylivirittyy herkemmin digilaitteiden käyttämisestä. Vanhempien on tärkeää huolehtia, että aktiiviselle liikkumiselle ja vuorovaikutukselle jää tarpeeksi aikaa digilaitteiden käytöstä huolimatta. (Neuvokas perhe -tiimi, 2021) Perheen yhteisellä digilaitteiden käytöllä voi olla positiivisia vaikutuksia perhesuhteisiin, esimerkiksi yhdessä pelaaminen tai yhteinen liikunnallinen harrastus (Tammisalo ym., 2020, s. 30).

## **6 Perheen tukeminen ja ylipainon puheeksiotto terveydenhoitajan näkökulmasta**

Terveydenhoitajan on luotava luottamuksellinen ilmapiiri perheen kanssa ennen ylipainon puheeksiottoa, koska lasten ylipaino ja siitä keskustelu voi olla perheille arka aihe.

Terveydenhoitajan on tärkeää kysyä jokaisen perheenjäsenen hyvinvoinnista ja perheen kuulumisista, jonka avulla vanhemmille annetaan mahdollisuus ottaa muun muassa lapsen ylipaino puheeksi. Lapsen kasvunseuranta toteutetaan myönteisellä työotteella luoden lapselle tunne siitä, että hän kelpaa omana itsenään. (THL, 2019b) Lapsilähtöisen ja perhekeskeisen neuvolatyönperiaatteiden mukaisesti on tärkeää osallistaa lasta häntä koskevista asioista (Junnila ym., 2020, s. 31).

Puheeksiotolla tarkoitetaan sitä, että ammattilainen ottaa huolensa puheeksi esimerkiksi vanhempien kanssa (THL, 2021c). Vanhempien kanssa lapsen ylipainosta keskustelu voidaan aloittaa tutustumalla lapsen kasvukäyriin ja kysymällä ajatuksia siihen liittyen. On tärkeää korostaa asioita, jotka ovat perheen arjessa hyvin antamalla positiivista palautetta. Lisäksi on hyvä antaa tilaa vanhempien omille ajatuksille. (THL, 2019b) Keskustelussa tuodaan esille terveellisiä vaihtoehtoja perheen elintapoihin, jolla pyritään hallitsemaan lapsen ylipainoa. Tämän lisäksi huomioidaan perheen vahvuudet, joiden avulla voidaan tukea tarvittavia muutoksia. Perheen toiveet tulee ottaa huomioon lapsen ylipainon hoidossa ja vanhemmille tarjotaan omaa ammatillista osaamista. (Neuvokas perhe -tiimi, 2020b) Lapsen kanssa ei keskustella ylipainosta vaan puhutaan tunteista, joita herää syömisestä ja liikkumisesta (Neuvokas perhe -tiimi, 2020j).

Vanhemmat voivat motivoitua muuttamaan elintapoja saadessaan tietoa ylipainon terveysriskeistä ja neuvoja ravitsemuksesta. Konkreettiset neuvot ja keinot auttavat vanhempia ohjaamaan lasta ruokailuissa ja terveellisten elintapojen puheeksiotossa. (Luomaranta, 2014, s. 5) Vuonna 2013 tehdyn haastattelun perusteella ylipainoisten lasten vanhemmat kokivat syyllisyyttä ylipainon syntymisestä ja heidän mielestään yhteiskunnallinen viestintä on syyllistävä ja negatiivista. Haastattelun perusteella vanhemmat kaipaavat konkreettisia vinkkejä ylipainon ehkäisystä ja hoidosta, hyväksyntää ja ymmärretyksi tulemistä sekä internetin välityksellä tietoa ja vertaistukea. (Neuvokas perhe - tiimi, 2020f)

Terveydenhoitajan tulee antaa tutkittuun tietoon perustuvia ohjeita koskien ravitsemusta, liikuntaa, ruutu-aikaa ja lepoa. Terveydenhoitajan tehtävä on tukea perhettä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Perheelle kerrotaan, että muutoksen ei tarvitse tapahtua hetkessä, vaan se vaatii pitkäjänteisyyttä. (Neuvokas perhe -tiimi, 2020b) Perheet toivovat saavansa riittävää asiantuntijuutta, aikaa, tasa-arvoa ja kunnioitettavaa kohtaamista neuvolassa (Mäkinen, 2015, s. 7). Vahvuus- ja voimavarakeskeisen keskustelun tukena voidaan hyödyntää esimerkiksi Neuvokas perhe digikorttia tai kuvapankkia (Neuvokas perhe, n.d.-a). Vastaanotolta vanhemmille tulee jäädä aina positiivinen kokemus, vaikka lapsen ylipainosta ei olla vielä valmiita keskustelemaan. Perheelle ei pidä luoda lapsen ylipainosta kuormittavaa tekijää. (THL, 2019b, ss. 1–2)

## **7 Arjen ohjeita vanhemmille**

Lasten ruokaympäristön rakentajina toimivat aikuiset ja tällä on suuri vaikutus ruokatottumuksiin. Aikuisten tehtävänä on varmistaa, että ruokaympäristöllä tuetaan lapsen terveyttä, hyvinvointia ja oikeuksien täyttymistä. Monipuolinen ja terveellinen ruoka tasaisin ajoin tarjottuna, tukee normaalipainoiseksi aikuiseksi kehittymistä. (Rantala ym., 2020, s. 20) Liikunta vaikuttaa positiivisesti lapsen terveyteen ja psyykeen sekä tällä on välittömiä ja pitkäaikaisia terveydellisiä hyötyjä. Liikunta on kasvuun myönteisesti vaikuttava ja terveyshaittoja ennaltaehkäisevä tekijä sekä liikunnan avulla lapsi oppii itsestään ja liikkumisesta. (Sirkeoja, 2019, ss. 8–9) Ravitsemus ja liikunta alaluvussa käsittelemme keskeisiä vinkkejä, joita voi ottaa arkeen mukaan muutoksen tueksi.

Liikunnan on todistettu auttavan nukahtamisessa kaiken ikäisillä ihmisillä (Wiseman, 2020). Unen saantia voi vaikeuttaa aktiiviset ja stimuloivat toiminnot kaksi tuntia ennen nukkumaan menemistä (Fadzil, 2021; Wiseman, 2020). Rungas ruutu-aika voi aiheuttaa ongelmia perheen kesken sekä voi vaikuttaa lapsen kiinnostuksen kohteiden ja harrastusten lopettamiseen. Tutkimuksen mukaan vanhemmat eivät välttämättä ole tietoisia ruutuajan haitoista ja vaikutuksesta lapsen hyvinvointiin. (Niiranen ym., 2021) Unta ja ruutu-aikaa käsittelevässä alaluvussa tuomme esiin keinoja lapsen nukahtamisen avuksi ja hyvän unen turvaamiseksi sekä vinkkejä ruutuajan käyttöön. Alaluvuissa esiteltävien vinkkien lisäksi tulee ottaa huomioon aiemmin kerrotut suositukset ja ohjeistukset, joilla edistetään lapsen terveyttä ja hyvinvointia.

## **7.1 Ravitseminen ja liikunta**

Lapsen terveellistä ravitsemusta voi arjessa tukea monin eri keinoin. Uusien makujen tarjoaminen lapselle kannattaa tehdä tuttujen makujen yhteydessä ilman pakottamista ja mahdollisuuksien mukaan lapsen annetaan ottaa itse ruoka lautaselle. (Neuvokas perhe -tiimi, 2020i) Lapsen kootessa oman ruoka-annoksen hän harjoittelee nälän tunnistamista sekä oikean annoskoon valitsemista ja tämä tukee lapsen syömisen säätelyä (Sainio ym., 2020, s. 127). Lapsi voi osallistua ikätason mukaisesti ruoanlaittoon (Neuvokas perhe -tiimi, 2020i).

Perheen säännöllinen ruokarytmi, saman ruoan tarjoaminen, yhdessä syöminen ja neutraali asennoituminen ruokaan tukevat lapsen tervettä ruokakäyttäytymistä (Neuvokas perhe -tiimi, 2020i). Yhteiset perheateriat ja sosiaalinen vuorovaikutus aterioiden aikana vaikuttavat lapsen ruokailutottumusten kehittymiseen sekä ne ovat merkittäviä hetkiä lapsen elämässä. Perheaterioilla on yhteys hedelmien, vihannesten ja kalsiumpitoisten ruokien kulutukseen lapsuus- sekä aikuisiällä. Vihannesten, hedelmien ja täysjyvätuotteiden kulutus on suurempaa 6-vuotiailla lapsilla, kun he ovat syöneet samaa ruokaa vanhempien kanssa varhaislapsuudesta asti. (Scaglioni ym., 2018) Vanhempien on hyvä muistaa myönteinen ja kannustava ruokapuhe lasta kohtaan sekä ruokailuhetkistä tulee poistaa häiriötekijät (Neuvokas perhe -tiimi, 2020i).

Vanhempien tehtävä on näyttää lapselle mallia terveestä ruokakäyttäytymisestä, tarjota terveellisiä ruokia sekä kannustaa ja rohkaista niiden syömisessä. Kannustaminen lisää rohkeutta testata uusia makuja, kuten kasviksia ja hedelmiä. (Mahmood ym., 2021; Neuvokas perhe -tiimi, 2020g) Lapsen kaikki aistit on hyvä ottaa mukaan tutustussa uusiin kasviksiin ja hedelmiin. Lapsen kanssa voi yhdessä ihmetellä miltä kasvikset ja hedelmät tuntuvat, tuoksuvat, näyttävät, maistuvat ja kuulostavat. Kasviksiin voi tutustua lapsen kanssa jo kaupassa ja niitä kannattaa tarjota lapselle mieluisessa muodossa. Luonnossa liikkuesssa voi tutustua marjoihin, sieniin ja villivihanneksiin. (Neuvokas perhe -tiimi, 2020g)

Lasta kannustetaan nauttimaan terveellisiä välipaloja, joka tukee ruokavalion hyvää laatua (Mahmood ym., 2021). Kasvisten pilkkominen syöntivalmiiksi jääkaappiin edesauttaa niiden tarjoamista lapselle (Sainio ym., 2020, s. 128). Kasviksiin tutustussa voi kasvistaidetta käyttää apuna, esimerkiksi viinirypäletoukka voi houkutella lasta maistamaan viinirypäleitä (Neuvokas perhe -tiimi, 2020h). Terveellisiä elämäntapoja tukevat edellä mainittujen lisäksi pikaruoan välttäminen, itsesäätelyn edistäminen ja perheen yhteiset aamupalat (Scaglioni ym., 2018).

Liikuntaa pystyy harrastamaan monipuolisesti kotona ja lähiympäristössä, kuten pihassa, metsässä tai liikuntahallissa. Lasten kanssa liikkuminen on mukavaa yhteistä aikaa sekä se on tärkeää lapsen ja perheen välillä. Lapsen kanssa voi liikkua myös sisätiloissa, esimerkiksi tekemällä tavanomaisia kotiaskareita. Liikunnan tulisi olla luontainen osa arkea ja kiireisinä päivinä lyhytkin liikuntahetki on hyödyksi. Lasta tulee kannustaa sekä rohkaista liikkumaan erilaisissa ympäristöissä ja harrastusten parissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, ss. 14, 17) Perheen kesken voi kokeilla uusia pihaleikkejä, esimerkiksi muuttomies-leikkiä, polttopreffistä tai pumppuhippaa. Lasten kanssa leikkiminen ja hassuttelu on tärkeää yhdessäoloa. (Neuvokas perhe, n.d.-c) Harrastaminen tukee lapsen motoristen taitojen kehitystä. Motoristen taitojen kehitys lisää lapsen urheiluun sitoutumista ja motivaatiota liikkumiseen tulevaisuudessa. (Dapp ym., 2021, ss. 6–7) Lapsen on hyvä testata ja haastaa omia motorisia taitojaan ympäri vuoden esimerkiksi hiihtämällä, kiipeämällä, uimalla tai pyöräilemällä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 22).

Lapsen ikä- ja kehitystason mukaan lapsi voi suunnitella sekä päättää yhteistä tekemistä ja liikuntahetkiä perheelle (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 18). Sisätiloissa liikkuesssa

hyödynnettävää liikuntavälineistöä ovat esimerkiksi vanteet, hyppynarut ja liikuntamusiikki sekä ulkotiloissa hyödynnettävää liikuntavälineistöä ovat erilaiset mailat, pallot, vanhat autonrenkaat ja keinut. Näiden lisäksi liikuntavälineitä voi tehdä myös itse. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 41) Sisätiloissa vietetyn ajan korvaaminen ulkoilulla edesauttaa lapsia liikkumaan rasittavammin, mikä lisää terveyshyötyjä (Lee ym., 2021).

## 7.2 Uni ja ruutuaika

Lapsen nukahtamista tukee säännöllinen unirytmitys (Fadzil, 2021). Illan lähestyessä lapsi tulee ohjata rauhallisempiin leikkeihin ja digilaitteet tulee sulkea vähintään tuntia ennen yöunille käymistä. Lapsen rauhoittumista tukee säännölliset iltatoimet. Lapsen kanssa on hyvä sopia nukkumaanmenoa koskevista asioista, esimerkiksi iltasadusta ja saako lapsi tulla yöllä vanhemman viereen. (THL, 2021a)

Lapselle tulee antaa mahdollisuus päivittäin lepoaikaa tai päiväuniin (Pacheco, 2020). Nukkumisympäristön tulee olla puhdas, raikas, hiljainen sekä lämpötilaltaan sopiva (Fadzil, 2021). Turvan tunnetta lapselle voi tuoda vanhemman läsnäolo ja unilelut nukahtamishetkellä (Mindell & Williamson, 2019). Unen laatua tukee kevyen ja terveellisen iltapalan syöminen ja raskaiden aterioiden välttäminen (Pacheco, 2020). Lapsen rauhoittumista nukkumaan mentäessä voi tukea pallohieronnalla, painopeitolla, lämpötyynyillä sekä tutuilla iltarukouksilla tai lauluilla (Neuvokas perhe -tiimi, 2020k).

Perheessä on hyvä sopia digilaitteita koskevista säännöistä, joita kaikki perheenjäsenet noudattavat. Noudattamalla sääntöjä lapsi oppii käyttämään mediaa vastuullisesti. Tasapainon säilymiseksi arjessa täytyy huomioida, kuinka paljon mediaa käytetään ja millaisissa tilanteissa. (Kavi, 2020, s. 15) Digilaitteita voi hyödyntää perheen kesken liikkua, lapsi voi innostua digilaitteiden käytöstä liikunnan tukena (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 14). Perheen kesken voi ladata puhelimeen liikuttavan mobiilipelin tai hyödyntää liikuttavia konsolipelejä. Fyysistä aktiivisuutta voi lisätä esimerkiksi geokätköilyllä, askelmittareilla ja videoinnilla (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 26). Pelien ja ohjelmien lakiin perustuvia ikärajoja tulee noudattaa, jolla tuetaan lapsen turvallista mediankäyttöä (Kavi, n.d.). Keskustelu sovelluksista ja peleistä on tärkeää, jotta lapsi voi ilmaista median käytöstä heränneitä tunteitaan (Kavi, 2020, s. 11).

## 8 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkintoon kuuluu osana opinnäytetyö, jonka tavoitteena on opiskelijan kehitys, valmiuksien osoittaminen sekä tiedon ja taidon soveltaminen ammattiopintoihin liittyvässä käytännön työssä (HAMK, 2020a). Opinnäytetyö voi olla tutkimuspainotteinen-, toiminnallinen-, portfolio- tai artikkeliopinnäytetyö (HAMK, 2020b, s. 4). Olemme toteuttaneet opinnäytetyön toiminnallisena ja seuraavissa alaluvuissa esittelemme opinnäytetyön tekemiseen liittyviä vaiheita.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen, järjestäminen ja tehostaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön keskeisiä tehtäviä ovat kehitys ja toteutus sekä uusien tuotteiden, palveluiden, toimintatapojen tai työkäytäntöjen arviointi. Työn edellytyksenä on tutkimusongelmien tai -kysymysten laatiminen sekä tutkimusmenetelmien asianmukainen käyttö. Teoreettinen ja toiminnallinen osuus kuuluvat toiminnalliseen opinnäytetyöhön. (HAMK, 2020b, ss. 6, 17) Vilka & Airaksinen (2003, s. 65) kirjoittavat teoksessaan toiminnallisen opinnäytetyön raportin olevan teksti, mikä sisältää tiedon millainen työprosessi on sekä mitä, miksi ja miten työ on tehty. Raportissa tulee tuoda ilmi tulokset, johtopäätökset, oma arviointi työn kulusta sekä lopputuloksesta. Toiminnallinen osa on esimerkiksi opas, sähköinen aineisto, näyttely tai kehittämissuunnitelma (HAMK, 2020b, s. 18).

Teoreettinen osuus sisältää tutkimusongelmat ja -kysymykset, teoriapohjan sekä tuloksia ja niiden tarkastelua toiminnallisesta osuudesta. Ohjeellisen rakenteen mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä on johdanto, kehittämistyön tietoperusta, tarkoitus ja tavoite, toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteutus sekä johtopäätökset ja pohdinta. (HAMK, 2020b, ss. 17–18) Raporttia kirjoittaessa huomioidaan lähdekriittisyys ja -merkinnät, käsitteiden määrittely, sanavalintojen ja aikamuotojen merkitys sekä tekstin johdonmukaisuus. Laadukkaan opinnäytetyön tekemiselle täytyy varata riittävästi aikaa sekä raporttia ja tuotosta tulee työstää vaiheittain tämän varmistamiseksi. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 66–67, 117)

## 8.1 Opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja viimeistely

Opinnäytetyön eteneminen alkoi marraskuussa 2020, kun otimme yhteyttä Akaan kaupungin terveysneuvonnan osastonhoitajaan. Osastonhoitaja ilmaisi kiinnostuksen sekä tarpeen oppaalle, jonka avulla he voivat kehittää toimintaansa Akaan kaupungin yhteistoiminta-alueella. Sovimme opinnäytetyön suunnitelmapalaverin, jossa kävimme läpi meidän ja tilaajan opinnäytetyön aihe-ehdotuksia ja esille nousi molemmin puolin kiinnostus koskien leikki-ikäisten lasten ylipainoa. Tilaajan toiveen mukaisesti opinnäytetyö sekä toiminnallinen osuus sisältävät teoriaa leikki-ikäisten lasten ylipainosta, terveellisistä elämäntavoista ylipainon ehkäisemisessä sekä konkreettisia vinkkejä perheen arkeen. Aiheenrajauksen jälkeen pääsimme jatkamaan opinnäytetyön suunnitteluvaihetta.

Laadimme opinnäytetyötä varten aikataulusuunnitelman (Kuva 3), jonka mukaan työ etenee. Suunnitelmavaiheeseen kuului tiedonhaku, käsitteiden määrittäminen ja teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen. Näiden lisäksi osallistuimme tiedonhaun opetukseen, kirjoittamispaajaan, opinnäytetyöpiireihin sekä yhden väliseminaarin kuunteluun. Olimme suunnitelmavaiheessa yhteydessä opinnäytetyöntilaajaan muutamia kertoja sekä täytimme opinnäytetyösopimukset.

Kuva 3. Opinnäytetyön aikataulu

	11/20	12/20	1/21	2/21	3/21	4/21	5/21	6/21	7/21	8/21	9/21	10/21
Opinnäytetyön aihekuvaus ja sopimukset												
Opinnäytetyön aikataulu												
Opinnäytetyön suunnittelu												
Tiedonhankinta												
Johdanto												
Opinnäytetyön kirjoitus												
Oppariirit + seminaarit + työpajat												
Oppaan suunnittelutyö												
Yhteydenpito toimeksiantajaan												
Oppaan tekeminen												
Opinnäytetyön luku ja viimeistely												
Oppaan viimeistely + tulostus												
Työn luovutus toimeksiantajalle												

Toteutusvaiheessa jatkoimme opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen vahvistamista, osallistuimme toisen väliseminaarin kuunteluun sekä opponoimme toisten opiskelijoiden opinnäytetyön. Etsimme uusia monipuolisia lähteitä ja hyödynsimme kirjastosta saatavaa ainestoa. Väliseminaarin pidettyämme viimeistelimme teoreettista viitekehystä saadun

palautteen perusteella. Viimeistelyvaiheessa kirjoitimme tiivistelmän, abstraktin sekä pohdinnan valmiiksi ja teimme viimeiset muokkaukset opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön rakenne ja otsikointi on muovautunut nykyiselleen tekstiä lukiessa.

## 8.2 Tiedonhaku

Ajattelemme, että tiedonhaku on merkittävä osa opinnäytetyöprosessia, jotta teoreettinen viitekehys saadaan koostettua luotettavista lähteistä ja ajantasaisesta tiedosta. Edellä mainitun vuoksi kiinnitimme erityisesti huomiota tiedonhakuun ja olemme perehtyneet HAMK:n tiedonhaun ohjeisiin sekä saaneet tiedonhakuun ohjausta. Opinnäytetyötä varten tarvitaan tietoa leikki-ikäisten lasten ylipainosta, ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta sekä ruutuajasta. Näkökulmana tiedon etsintään käytetään leikki-ikäisten lasten ylipainoa. Ennen tiedonhaun aloittamista määrittelimme hakusanoja opinnäytetyön aiheen ympärille. Hyödynsimme YSO-sivustoa hakusanojen määrittelyssä ja haimme sanoja suomeksi, englanniksi ja ruotsiksi.

Tiedonhaussa olemme hyödyntäneet monipuolisia lähteitä, kuten kirjoja, artikkeleita, tutkimuksia, tilastoja, pro-graduja, väitöskirjoja ja raportteja. Käytimme kirjoittaessa näyttöön perustuvia ja kansainvälisiä lähteitä. Tietokannat, joita olemme käyttäneet tiedonhaussa ovat: CINAHL, HAMK Finna, Finna, Google Scholar, Terveysportti, Trepo, UTUPub, MOT ja Medic. Näiden lisäksi hyödynsimme tiedonhaussa Tilastokeskuksen ja YSO - Yleinen suomalainen ontologia sivustoja. Lähteitä olemme etsineet myös suoraan organisaatioiden verkkosivuilta, esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen, Potilaan lääkirilehden ja Sosiaalilääketieteellisen Aikakauslehden sivuilta. Tiedonhaussa rajasimme pois muun muassa ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ja äänikirjat. Haimme tietoa vuonna 2011–2021 julkaistuista aineistoista, lukuun ottamatta muutamia poikkeuksia, joista uudempaa tietoa ei löytynyt.

Tiedonhaussa olemme käyttäneet muun muassa seuraava hakulauseketta etsiessämme tietoa Finnasta (“leikki-ikäiset” OR lapset) AND (ravinto OR ravitsemus OR uni OR ruutu aika OR liikunta) AND ylipaino ja leikki-ikäiset AND ylipaino. Google Scholarissa ei pysty hakemaan tietoa Finnan tapaan suorilla hakulausekkeilla, minkä vuoksi käytimme tarkennettua hakua (Kuva 4). Tiedonhaku oli aiherajauksen vuoksi tarkoin määriteltyä, minkä vuoksi jouduimme

jättämään osan lähteistä huomioimatta. Leikki-ikäisistä lapsista, leikki-ikäisten lasten ylipainosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä syistä löytyy hyvin tutkittua tietoa.

Kuva 4. Tiedonhaku Google Scholarissa (Google Scholar, n.d.)

The image shows a search interface for Google Scholar. At the top, there is a search bar with the text "Tarkennettu haku" and a magnifying glass icon. Below the search bar, there are several sections for refining the search:

- Etsi artikkeleita** (Search for articles):
  - kaikilla sanoilla** (with all words): ylipaino
  - sisältäen tarkan ilmauksen** (containing the exact expression): leikki ikäiset
  - ainakin yksi sanoista** (at least one of the words): ravinto ravitseminen uni liikunta ruutu-aika
  - ilman sanoja** (without words): site:theseus.fi site:core.ac.uk
  - jossa omat sanani esiintyvät** (where my own words appear):
    - artikkelin missä tahansa kohdassa
    - artikkelin otsikossa
- Näytä artikkelit, jotka on kirjoittanut** (Show articles written by): [input field] esim. "PJ Hayes" tai McCarthy
- Näytä artikkelit, jotka on julkaistu kohteissa** (Show articles published in): [input field] esim. J Biol Chem tai Nature
- Näytä artikkelit, jotka on päivätty seuraavalla aikavälillä:** (Show articles updated in the following period): 2011 — [input field] esim. 1996

### 8.3 Hyvä opas

Informaatiomuotoilulla tarkoitetaan visuaalisen esitysasun muotoilua ja tiedon jäsentelyä helppolukuisiksi (Koponen ym., 2016, ss. 19–20). Hyvälle oppaalle on ominaista selkeä rakenne ja oppaan sisältö tulee esittää selkeästi jäsennehtynä sekä kirjoitettuna. Ohjeita tehdessä on kiinnitettävä huomiota asioiden esitys- ja aikajärjestykseen. Aihepiirit tulee esitellä yksitellen sekä ne tulee otsikoida ytimekkäästi. Oppaassa tulee välttää pitkiä listoja, luetteloiden käyttö helpottaa tekstin hahmottamista. (KOTUS, n.d.) Hyvä opas noudattaa eettisiä ohjeita sekä hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 7). Hyvän oppaan ominaisuuteen kuuluu käyttää käskymuotoa. Käskymuoto auttaa lukijaa sisäistämään halutun asian ja selkeyttää mitä lukijan tulee tehdä. Käskymuoto oppaassa ei ole tyly tai määräävä, kun ohjeen toiminta on lukijan oman edun ja tavoitteen mukainen. Opas tulee laatia lukijan ja tekijän näkökulmista. (KOTUS, n.d.)

Oppaan tekijänä on tärkeää tunnistaa toiminnan kannalta oleelliset vaiheet. Oppaassa käytettävät termit ovat selitettävä niin, että lukija tietää mistä on kyse. (KOTUS, n.d.) Ohjeistuksessa puhuttelu opastaa lukijaa toimimaan ohjeiden mukaisesti ja tämä selkeyttää tekstin tulkintaa (Laaksonen, 2014). Ohjeistuksen laatijan tulee huomioida toiminta, ympäristö ja kohderyhmä ohjeita tehdessä (Raevaara, 2016). Vilkan & Airaksisen (2003, s. 129) mukaan tulee ottaa huomioon edellä mainittujen asioiden lisäksi oppaan lukijoiden ikäryhmä, asema ja tietämys asiasta. Tuotoksen rakenteesta, värimaailmasta ja tyylistä on tärkeää keskustella tilaajan sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa.

#### **8.4 Oppaan tekeminen ja viimeistely**

Aloitimme tekemään opinnäytetyön tuotosta teoreettisen viitekehyksen ollessa hyvällä mallilla. Päädyimme tekemään oppaan Canvan Pro-versiolla, jossa pystymme itse suunnittelemaan rakenteen ja visuaalisen ilmeen tuotokselle. Oppaan kuvat ovat otettu Canvan omistamalta Pexels-sivustolta, joka on ilmainen kuvapankki. Oppaan tekemisessä hyödynsimme menetelmäpajassa saatua ohjausta sekä viestinnänopettajan neuvoja sanamuotojen valinnassa.

Tilaajan kanssa käydyn keskustelun perusteella päädyimme tekemään paperisen jaettavan oppaan sähköisen version sijaan. Koemme, että paperisen oppaan tieto saavuttaa neuvolassa asioivat perheet paremmin kuin sähköinen opas. Vastaanotolla annettava opas saavuttaa perheen heti, toisinkuin sähköisesti luettava linkin takana oleva. Hämeen ammattikorkeakoulun kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti olemme ajatelleet oppaan tiedon vaikuttavan yhteiskunnan taloudelliseen tilanteeseen ja lapsen sosiaaliseen kanssakäymiseen myönteisesti nyt ja tulevaisuudessa. Perheen noudattaessa terveellisiä elämäntapoja ja huomioidessa lapsen mahdollinen ylipaino voidaan ehkäistä lapsen ylipainosta syntyviä liitännäissairauksia ja terveyshaittoja, jotka vaikuttavat taloudellisiin kustannuksiin jatkossa.

Opas sisältää tietoa, suosituksia ja vinkkejä arkeen leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta, ruutuajasta ja ylipainosta. Oppaan sisältö on tuotettu teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen ja sisältöön on kerätty keskeisimmät asiat informatiiviseen muotoon. Oppaassa olemme käyttäneet erilaisia kuvia, elementtejä, fontteja sekä värejä,

jotta oppaan visuaalinen ilme on puoleensavetävä. Visuaalisuuden tarkoituksena on vanhempien mielenkiinnon säilyttäminen opasta lukiessa, jolloin tieto saavuttaa vanhemmat. Lähetimme oppaan kommentoitavaksi tilaajalle ja hän keräsi palautetta neuvolan henkilökunnalta, jonka perusteella viimeistelimme oppaan tekstit ja ulkoasun valmiiksi.

## 9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä varten on luotu omat eettiset suositukset, joita noudatamme opinnäytetyössämme. Suositukset noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä ja niiden perusta on lainsäädännössä mm. tietosuojalaki, tekijänoikeuslaki ja EU:n tietosuoja-asetus sekä tiedeyhteisön kansainvälisissä ja kansallisissa tutkimuseettisissä periaatteissa, linjauksissa ja suosituksissa (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020, ss. 3, 10). Opinnäytetyön tekijöiden tulee hallita vastuu tieteellisestä käytännöstä, periaatteet ihmisiin kohdistuvista tutkimuksista sekä eettinen ennakoarviointi (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020, s. 5).

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että tiedon perusta on luotettavaa ja eettisesti hyväksyttyä. Hyvän tieteellisen käytännön keskeiset lähtökohdat ovat rehellisyys, eettisyys, muiden töiden kunnioitus, tietosuoja-asetusten noudattaminen, tutkimusluvan hankkiminen, osapuolten roolien ja rahoituslähteiden sopiminen, tutkijan moraalisuus sekä hyvä henkilöstö- ja taloushallinto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, ss. 6–7)

Opinnäytetyösopimus tehdään toimeksiantajan ja opiskelijan kesken ja siinä sovitaan opinnäytetyötä koskevat asiat, kuten aihe, aikataulu ja kustannukset. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää ensisijaisesti opiskelijoiden ammatillista kehittymistä, asiantuntijuutta sekä valmiuksia työelämään. Opiskelijoilla on oikeus laadukkaaseen ohjaukseen opinnäytetyöprosessissa. Opinnäytetyö lähetetään tarkastettavaksi plagiointitunnustukseen työn ollessa valmis. Opinnäytetyö julkaistaan plagiointitunnustuksen jälkeen ja työn tekijänoikeudet ovat opiskelijan. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020, ss. 6–7, 21)

Olemme noudattaneet opinnäytetyössä eettisiä ohjeita sekä hyvää tieteellistä käytäntöä. Teoreettista viitekehystä kirjoittaessa olemme ottaneet selvää lähteiden luotettavuudesta,

alkuperästä ja hyödyntäneet kotimaisia sekä kansainvälisiä lähteitä. Opinnäytetyötä kirjoittaessa kiinnitimme huomiota tekstin uudelleen sanoittamiseen plagioinnin välttämiseksi. Olemme täyttäneet tilaajan kanssa opinnäytetyösopimuksen, jossa olemme sopineet opinnäytetyön aikataulusta, tavoitteesta, aiheesta sekä opinnäytetyön tuotoksesta. Olemme kirjoittaessa vertailleet useiden eri tietokantojen ajantasaisia lähteitä, joiden avulla olemme saaneet työhön lähdekeskusteleuvuutta ja luotettavuutta.

## 10 Pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa leikki-ikäisten 3–6-vuotiaiden lasten ylipainoa ja terveellisiä elämäntapoja koskeva opas Akaan kaupungin yhteistoiminta-alueelle. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä tietoa leikki-ikäisten lasten ylipainosta ja terveellisistä elämäntavoista ja oppaan tavoite oli lisätä vanhempien tietoisuutta aiheesta. Akaan kaupungilla ei ole jaettavaa materiaalia aiheesta ja leikki-ikäisten lasten ylipainon ajankohtaisuuden vuoksi tilaaja toivoi aiheesta opasta. Valitsimme opinnäytetyön kirjoittamista varten kaksi tutkimuskysymystä, joihin opinnäytetyöprosessin aikana vastasimme. Tutkimuskysymykset muodostuivat aiheen valitsemisen jälkeen nopeasti, sillä tilaajan toiveet opinnäytetyön sisällöstä ja oppaasta olivat meille selkeitä. Tutkimuskysymyksien laatimista tuki aiheen ajankohtaisuus sekä mielenkiintomme aihetta kohtaan. Tutkimuskysymykset olivat: Mitkä asiat täytyy ottaa huomioon leikki-ikäisen lapsen ylipainossa sekä sen ehkäisyssä? Miten tukea vanhempia leikki-ikäisen lapsen ylipainon ehkäisyssä käytännön esimerkein?

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu teoreettisen osuuden lisäksi toiminallisen osuuden tuottaminen ja päädyimme tekemään paperisen oppaan. Päädyimme tekemään jaettavan oppaan, koska se saavuttaa neuvolassa asioivat perheet välittömästi ja oppaaseen saa tuotettua enemmän tietoa kuin esimerkiksi infograafiin. Oppaan jakaminen neuvolassa on mielestämme tärkeää, koska terveellisen elämäntavan pohja luodaan lapsuudessa. Lapsen ylipaino sekä sen seuraukset ovat kauaskantoisia ja koemme, että vanhempien on hyvä tietää aiheesta lisää. Opinnäytetyömme teorettinen viitekehys on kirjoitettu tuoreimpien tietolähteiden pohjalta, mikä tekee opinnäytetyöstämme luotettavan ja ajantasaisen. Sisällöllisesti opinnäytetyö vastaa asetettuja tavoitteita, sillä se lisää tietoa aiheesta.

Olemme vastanneet tutkimuskysymyksiin monipuolisesti teoreettisessa viitekehyyksessä ja saavutimme opinnäytetyöhön valitun tarkoituksen sekä asetetut tavoitteet.

Teimme opinnäytetyön aiheen rajausta jo ennen kuin otimme tilaajaan yhteyttä. Aluksi keskustelimme molempia kiinnostavista aiheista keskenämme, minkä jälkeen esitimme aiheehdotuksiamme tilaajalle. Tilaaja esitti kiinnostuksensa opinnäytetyötä käsittelevään aiheeseen ja pääsimme nopeasti aloittamaan yhteistyön opinnäytetyön parissa. Ajatteleminen aiheen tukevan erinomaisesti loppuopintojamme sekä tulevaa ammattiamme. Opinnäytetyöprosessin aloitus osui hyvään kohtaan, koska opintojemme puolesta meillä oli aikaa työstää pelkästään opinnäytetyötä muutaman kuukauden ajan ennen kesätöiden alkamista. Opinnäytetyön aiheen valitsemisen jälkeen loimme aikataulun opinnäytetyöprosessille. Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyö valmiiksi ja luovutettua työtilaajalle syksyllä 2021. Suunniteltu aikataulu on elänyt opinnäytetyön eri vaiheissa mutta olemme pysyneet siinä hyvin. Opinnäytetyön kirjoittamiseen ja tuotoksen tekemiseen olimme varanneet riittävästi aikaa.

Alusta saakka meille oli selvää, että haluamme tehdä opinnäytetyön yhdessä kirjoittaen. Olemme jo ennen opinnäytetyötä todenneet yhdessä kirjoittamisen olevan meille hyvä ja toimiva työskentelytapa. Koemme, että yhdessä kirjoittaessa saa vastavuoroisesti jatkuvaa palautetta ja mielipiteitä työn sisällöstä sekä teksti on yhtenäistä ja näin laadukkaampaa. Yhteiskirjoittaessa ja opasta tehdessä on väistämättä tullut vastaan asioita, joissa molemmat ovat joutuneet tekemään osaltaan muutamia kompromisseja. Kompromissien tekemistä emme kuitenkaan ole kokeneet haastavaksi, sillä pienet erimielisyydet ovat olleet lähinnä oppaan visuaalista ilmettä koskevia. Opinnäytetyötä oli mukava työstää yhdessä ja työskentely oli sujuvaa. Aikataulullisesti päällekkäisyyksiä opinnäytetyöprosessin aikana ei tullut, sillä sovimme etukäteen päivät, jolloin teemme opinnäytetyötä.

Opinnäytetyötä varten oli saatavilla niin yksilö- kuin ryhmäohjausta, jotka koimme tarpeellisiksi ja hyödynsimme näistä saatua palautetta kirjoittamisessa.

Opinnäytetyöpiireistä saimme rakentavaa palautetta ja ohjausta sekä muiden opiskelijoiden saama ohjeistus auttoi meitä etenemään oman työmme parissa. Ohjaajilta saatu palaute sai meidät ajattelemaan asioita monesta näkökulmasta ja pohtimaan aiheemme keskeisimpiä käsitteitä. Tiedonhaku oli ajoittain haasteellista, jonka vuoksi tiedonhaun rajaamisen tärkeys

korostui. Tietoasiantuntijan yksilöohjausten avulla pystyimme hyödyntämään paremmin hakulausekkeita tiedonhaussa niin, että hakutulokset olivat rajatumia ja tarkemmin aiheeseen kohdennettuja. Viestinnän opettajat ohjasivat työn kirjoittamisasun kanssa sekä lähteiden merkitsemisessä. Kirjoittamisajat auttoivat meitä huomioimaan opinnäytetyössä käytettävän kirjoittamistyylin merkityksen ja keskityimme erityisesti asiatyylin toteutumiseen.

Ajattelemme, että varhaisella puuttumisella voidaan vaikuttaa lapsen ylipainon ennaltaehkäisyyn ja sen vuoksi opas annetaan neuvolassa 3 v. terveystarkastuksen yhteydessä. Oppaan sisällön vuoksi koemme, että opas voidaan jakaa tarvittaessa myös perheille, joissa terveydenhoitaja havaitsee myöhäisleikki-ikäisellä lapsella ylipainon riskitekijöitä tai lapsi on jo ylipainoinen. Oppaan jakaminen on mielestämme tärkeää, jotta perhe voi tehdä muutoksia lapsen terveyden edistämiseksi. Terveydenhoitaja voi käyttää opasta keskustelun tukena vastaanotolla ja opasta voi käydä läpi yhdessä perheen kanssa aiheista, joihin perhe erityisesti kaipaa tukea. Terveydenhoitaja voi ohjata perheitä tutustumaan oppaan sisältöön tarkemmin kotona, jonka pohjalta perhe voi tehdä tarvittavia muutoksia arjessa. Jatkossa vastaavanlaisen oppaan voisi toteuttaa varhaisleikki-ikäisille lapsille tai tuottaa sähköisen oppaan aiheesta. Pohdimme, että aihetta voisi lähestyä digitaalisen pelin avulla, jota vanhempi voisi pelata yhdessä lapsen kanssa. Peli voisi sisältää kysymyksiä sekä monivalinta- ja pohdintatehtäviä koskien terveellisiä elämäntapoja varhais- ja myöhäisleikki-ikäisen lapsen näkökulmasta.

Haluamme nostaa muutaman asian esille opinnäytetyöstämme, jotka koemme tarpeellisiksi. Meidän mielestämme lapsen ravitsemukseen tulee suhtautua neutraalisti ja lapsen tervettä ruokailukäyttäytymistä tulee vahvistaa antamalla positiivista palautetta. Teoreettista viitekehystä kirjoittaessa vahvistui ajatuksemme siitä, kuinka paljon vanhemmat tarvitsevat tietoa lapsen ruokakäyttäytymisen tukemisesta, koska lapsi on riippuvainen vanhempien tekemistä ruokavalinnoista. Koemme, että terveydenhoitaja voi tukea perheen yhteisiä liikuntahetkiä esimerkiksi kysymällä vanhemmilta millaisia liikuntavälineitä kotona on ja pohtia yhdessä miten näitä voisi hyödyntää. Aikaisemmin työssämme mainitsimme siitä, että vanhemmat eivät aina ole tietoisia ruutuajan haitoista ja vaikutuksista lapsen hyvinvointiin, jonka vuoksi koimme tiedon ja konkreettisten vinkkien jakamisen tärkeäksi. Näiden lisäksi

koemme, että opinnäytetyössä mainittuja suosituksia ja vinkkejä noudattamalla perhe voi vaikuttaa myönteisesti omiin elintapoihinsa.

Tilaaaja keräsi palautetta neuvolan henkilökunnalta ja saaduista palautteista käy ilmi, että oppaasta pidetään sekä tilaaaja on tyytyväinen tuotokseen. Hyvää palautetta saimme erityisesti oppaan visuaalisesta ilmeestä, vinkkiosiosta ja digiajan huomioimisesta.

Opinnäytetyön aiheen rajauksen vuoksi emme käsitelleet suun terveyden hoitoa tai lapsen psyykkisen hyvinvoinnin tukemista, jotka nousivat esille saaduissa palautteissa. Saimme palautetta oppaan vinkkiosioden käskymuodosta ja perustelemme käskymuodon valitsemista KOTUKSEN (n.d.) ohjeiden pohjalta.

Työssä käsitellyt aiheet ovat lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta merkitseviä ja ne vaikuttavat lapsen terveyteen aikuisikään saakka. Toivomme oppaan herättävän vanhempia tekemään muutoksia arjen valinnoissa terveellisempään suuntaan, jolla he voivat konkreettisesti tukea lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Mielestämme kaikkien lasten tulisi saada kasvaa turvallisessa ja myönteisessä ympäristössä, mikä tukee lapsen terveellistä ravitsemusta, liikunnallisuutta, unen laatua sekä maltillista ruutuajan käyttöä digitalisaation kehittyessä.

## Lähteet

- Akaan kaupunki. (2016). *Hyvinvointikertomus 2017-2020*. [https://akaa.fi/wp-content/uploads/2020/09/Hyvinvointikertomus\\_akaa\\_2017\\_2020.pdf](https://akaa.fi/wp-content/uploads/2020/09/Hyvinvointikertomus_akaa_2017_2020.pdf)
- Alapappila, A. (2.5.2019). *Liikunta on tärkeä osa lapsen kehitystä*. Sydän.fi. Haettu 17.3.2021 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/liikunta-on-tarkea-osa-lapsen-kehitysta/>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTE%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Dalla Valle, M. & Jääskeläinen, J. (2016). Lasten ja nuorten lihavuuden arviointi ja hoito. *Potilaan lääkirlehti*, 71(39), 2413–2420. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/04/41/523/sl1392016-2413.pdf>
- Dapp, L., Gashaj, V. & Roebbers, C. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 54(101916). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101916>
- Dienh, H. (2020). *Lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisy sekä hyvinvointia edistävien ruokailutottumusten tukeminen kunnan hyvinvointikertomustyössä* [pro gradu - tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20201216>
- Dunkel, L. (2016). Normaali kasvu. Teoksessa J. Rajantie, M. Heikinheimo & M. Renko (toim.), *Lastentaudit* (ss. 34–51). Kustannus Oy Duodecim.
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. (2012). Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 49(2), 94–104. <https://journal.fi/sla/article/view/7057>
- Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. *Children*, 8(2), 122. <https://doi.org/10.3390/children8020122>
- Folkhälsomyndigheten. (25.11.2020). *Fysisk aktivitet – rekommendationer*. Haettu 15.4.2021 osoitteesta <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>
- Gonzalez-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., Sunyer, J. & Vioque, J. (2019). Sugar-Containing Beverages Consumption and Obesity in Children Aged 4–5 Years in Spain: the INMA Study. *US National Institutes of Health*, 11(8), 1772. [10.3390/nu11081772](https://doi.org/10.3390/nu11081772)

- Google Scholar. (n.d.). *Artikkelit* [kuva]. Haettu 22.3.2021 osoitteesta <http://tiny.cc/ymrxtz>
- Haapala, E., Väistö, J., Ihalainen, J., González, C., Leppänen, M., Veijalainen, A., Sallinen, T., Eloranta, A-M., Ekelund, U., Schwab, U., Brage, S., Atalay, M. & Lakka, T. (2021). Associations of physical activity, sedentary time, and diet quality with biomarkers of inflammation in children. *European Journal of Sport Science*.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1892830>
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. (2011). *Ihmisen ravitsemus*. WSOYpro Oy.
- Halttunen, M. (2018). *Nukuttamiskäytäntöjen yhteys univaikeuksiin varhaislapsuudessa* [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201802201274>
- HAMK. (26.11.2020a). *Opinnäytetyö*. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 19.4.2021 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>
- HAMK. (1.11.2020b). *Opinnäytetyöopas*. *Opinnäytetyö*. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 9.1.2021 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>
- Hermanson, E. (2019a). *Alle kouluikäisen terveys- ja liikuntakasvatus*. Kustannus Oy Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00308>
- Hermanson, E. (2019b). *Lapsen ravitsemus*. Kustannus Oy Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00401>
- Hielm, S., Virtanen, S., Fogelholm, M., Huttunen, M., Jallinoja, P., Lahti, S., Lahti-Koski, M., Laitinen, J., Manninen, M., Misikangas, M., Männistö, S., Pihlanto, A., Sarlio, S., Scwab, U., Suomi, J., Särnä, E., Kola-Torvinen, P., Lyytikäinen, A., Erkkola, M., ...Talvia, S. (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>
- Hunsberger, M., Formisano, A., Reisch, LA., Bamman, K., Moreno, L., De Henauw, S., Molnar, D., Tornaritis, M., Veidebaum, T., Siani, A. & Lissner, L. (2012). Overweight in singletons compared to children with siblings: the IDEFICS study. *Nutrition & Diabetes* 2(7), 35. <https://doi.org/10.1038/nutd.2012.8>
- Huotilainen, M. (2021). Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 137(3), 225–6.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo16049>
- Junnila, R., Tiitinen, S. & Salanterä, S. (2020). Neljävuotiaan lapsen osallistuminen elintapakeskusteluun perheen laajassa terveystarkastuksessa.

*Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 57(1), 30–43.

<https://doi.org/10.23990/sa.77856>

Jääskeläinen, J. (8.2.2021). Lapsen ylipaino ja lihavuus. *Lääkärin käsikirja*. Kustannus Oy

Duodecim. Terveysportti. Haettu 17.3.2021 osoitteesta <http://www.terveysportti.fi>

Jääskeläinen, S., Mäki, P., Mölläri, K. & Mäntymaa, P. (2020). *Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019 : Joka neljäs poika ja lähes joka viides tyttö oli ylipainoinen tai lihava*

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

[fe2020090768695](http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020090768695)

Kaseva, N. (2018). Liiallisella ruutuajalla on yhteys leikki-ikäisen psykososiaalisiin vaikeuksiin.

*Potilaan Lääkärilehti*. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/liiallisella->

[ruutuajalla-on-yhteys-leikki-ikaisen-psykososiaalisiin-vaikeuksiin/](https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/liiallisella-ruutuajalla-on-yhteys-leikki-ikaisen-psykososiaalisiin-vaikeuksiin/)

Kavi. (n.d.). *Elokuvien ja televisio-ohjelmien ikäraja- ja sisältösymbolit*. Kansallinen

audiovisuaalinen instituutti. Haettu 17.5.2021 osoitteesta

<https://kavi.fi/ikarajat/yleistieto/symbolit/>

Kavi. (2020). Lapset ja media. *Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja 3/2016*.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. [https://kavi.fi/wp-](https://kavi.fi/wp-content/uploads/2020/12/Lapset-ja-media-esite-suomi.pdf)

[content/uploads/2020/12/Lapset-ja-media-esite-suomi.pdf](https://kavi.fi/wp-content/uploads/2020/12/Lapset-ja-media-esite-suomi.pdf)

Kinnunen, S. (2020). *Ravintolisien käyttö 3–6-vuotiailla lapsilla* [pro gradu -tutkielma,

Helsingin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202012104975>

Koponen, J., Hildén, J. & Vapaasalo, T. (2016). *Tieto näkyväksi*. Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu.

KOTUS. (n.d.). *Vinkkejä ohjetekstin tekijöille*. Kotimaisten kielten keskus. Haettu 20.3.2021

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

Käypä hoito -työryhmä. (15.12.2015). *Liikuntaan liittyviä määritelmiä*. Suomalainen

Lääkäriseura Duodecim. Haettu 4.5.2021 osoitteesta

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

Laaksonen, M. (2014). Sinä vai te viranomaisviestinnässä? *Kielikello*, 2/2014.

<https://www.kielikello.fi/-/sina-vai-te-viranomaisviestinnassa->

Lakka, T., Talvia, S., Sääkslahti, A & Haapala, E. (2019). Fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämiseksi – tavoitteena lihavuuden, tyyppin 2 diabeteksen ja

valtimotautien ehkäisy. Teoksessa A-M, Pietilä & A, Terkamo-Moisio (toim.),

*Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen* (ss. 133–166). Jyväskylän yliopisto.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3108-5>

- Lee, E-Y., Bains, A., Hunter, S., Ament, A., Brazo-Sayavera, J., Carson, V., Hakimi, S., Huang, W., Janssen, I., Lee, M., Lim, H., Silva, D. & Tremblay, M. (2021). Systematic review of the correlates of outdoor play and time among children aged 3-12 years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(41).  
<https://doi.org/10.1186/s12966-021-01097-9>
- Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus. (3.3.2020). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 19.3.2021 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>
- Luomaranta, E. (2014). *Internet lasten painonhallinnan tukena : vanhempien näkemyksiä internetin käytöstä perheen terveellisten ravitsemus- ja liikuntatottumusten edistämisessä* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto].  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201410062937>
- Luukkainen, P. (2016). Ravinto. Teoksessa J. Rajantie, M. Heikinheimo & M. Renko (toim.), *Lastentaudit* (ss. 52–59). Kustannus Oy Duodecim.
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L., Manios, Y. & Gonzalez-Gil, E. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children’s Eating Habits. *Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Mayo Clinic. (5.12.2020). *Childhood obesity*. Haettu 22.4.2021 osoitteesta <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>
- Miller, A., Lumeng, J. & LeBourgeois, M. (2015). Sleep pattern and obesity in childhood. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4437224/>
- Mindell, J & Williamson, A. (2019). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6587181/>
- Moursad, F. (2020). *Vanhempien odotuksia 0–6-vuotiaiden lasten median käytön ohjaukseen* [pro gradu –tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20201348>
- Munkki, E. (2020). *Sosioekonomisen aseman yhteys lasten ylipainoon ja lihavuuteen* [kandidaatintutkielma, Tampereen yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202003242853>

Mäkinen, A. (2015). *Vanhempien kokemuksia puheeksi ottamisen välineistä neuvolan laajassa terveystarkastuksessa* [pro gradu –tutkielma, Tampereen yliopisto].

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201507032024>

Neuvokas perhe. (n.d.-a). *Työvälineet*. Haettu 20.3.2021 osoitteesta

<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/tyovalineet/>

Neuvokas perhe. (n.d.-b). *Lautasmalli*. Haettu 3.9.2021 osoitteesta

<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/6-lautasmalli/>

Neuvokas perhe. (n.d.-c). *Pihaleikkejä lasten kanssa*. Haettu 22.9.2021 osoitteesta

<https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-ulkona/pihaleikkeja-lasten-kanssa/>

Neuvokas perhe -tiimi. (15.5.2020a). *Rasvat lasten ja perheiden ruokavaliassa*. Neuvokas

perhe. Haettu 20.3.2021 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/rasvat/>

Neuvokas perhe -tiimi. (10.8.2020b). *Vanhempien kysymyksiä lastenlääkärille liittyen oman*

*lapsen ylipainoon*. Neuvokas perhe. Haettu 20.3.2021 osoitteesta

<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lastenlaakarivastauksia-lasten-ylipainosta/>

Neuvokas perhe -tiimi. (15.5.2020c). *Juomat lasten ruokavaliassa*. Neuvokas perhe. Haettu

20.3.2021 osoitteesta [https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/juomat-lasten-](https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/juomat-lasten-ruokavaliassa/)

[ruokavaliassa/](https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/juomat-lasten-ruokavaliassa/)

Neuvokas perhe -tiimi. (15.5.2020d). *Suolan saantisuositus lapsille ja perheille*. Neuvokas

perhe. Haettu 20.3.2021 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/suola/>

Neuvokas perhe -tiimi. (19.2.2020e). *Liikuntasuositus lapselle*. Neuvokas perhe. Haettu

20.3.2021 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-lapselle/>

Neuvokas perhe -tiimi. (23.3.2020f). *Perheiden kokemuksia lapsen ylipainosta*. Neuvokas

perhe. Haettu 16.4.2021 osoitteesta [https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/perheiden-](https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/perheiden-kokemuksia-lapsen-ylipainosta/)

[kokemuksia-lapsen-ylipainosta/](https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/perheiden-kokemuksia-lapsen-ylipainosta/)

Neuvokas perhe -tiimi. (15.5.2020g). *Kasvikset tutuksi lapsille*. Neuvokas perhe. Haettu

19.4.2021 osoitteesta [https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/kasvikset-osaksi-jokaista-](https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/kasvikset-osaksi-jokaista-ateriaa/)

[ateriaa/](https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/kasvikset-osaksi-jokaista-ateriaa/)

Neuvokas perhe -tiimi. (15.5.2020h). *Lapseni ei syö kasviksia - mitä tehdä?* Neuvokas perhe.

Haettu 19.4.2021 osoitteesta [https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapseni-ei-syo-](https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapseni-ei-syo-kasviksia-mita-tehda/)

[kasviksia-mita-tehda/](https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapseni-ei-syo-kasviksia-mita-tehda/)

Neuvokas perhe -tiimi. (15.5.2020i). *10 vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen.*

Neuvokas perhe. Haettu 19.4.2021 <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/10-vinkkia-nirsoiluun-ja-valikoivaan-syomiseen/>

Neuvokas perhe -tiimi. (23.3.2020j). *Miten jutella lapsen kanssa ylipainosta?* Neuvokas

perhe. Haettu 19.4.2021 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/miten-jutella-lapsen-kanssa-ylipainosta/>

Neuvokas perhe -tiimi. (6.8.2020k). *Vinkkejä perheen nukkumiseen.* Neuvokas perhe. Haettu

16.4.2021 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/vinkkeja-perheen-nukkumiseen/>

Neuvokas perhe -tiimi. (16.3.2021). *Lapset ja ruutuaika.* Neuvokas perhe. Haettu 20.3.2021

osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapset-ja-ruutuaika/>

Niinikoski, H. (2021). Lapsuuden ja kasvuiän vaikutukset ravitsemukseen. Teoksessa M.

Mutanen, H., Niinikoski, U. Schwab & M. Uusitupa (toim.), *Ravitsemustiede (ss. 333–345)*. Kustannus Oy Duodecim.

Niiranen, J., Kiviruusu, O., Vornanen, R., Saarenpää-Heikkilä, O. & Paavonen, J. (2021). High-

dose electronic media use in five-year-olds and its association with their psychosocial symptoms: a cohort study. *Pediatrics*, 11(3). <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040848>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016a). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen

aktiivisuuden suosituksille. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.*

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016b). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien

fyysisen aktiivisuuden suositukset. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.*

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

Pacheco, D. (24.9.2020). *Children and Sleep.* Sleep Foundation. Haettu 13.5.2021 osoitteesta

<https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>

Partonen, T. (2020). *Univelka ja sen vaikutus painoon.* Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

<https://www.kaypahoito.fi/nix02709>

Partonen, T. (2021). *Unettomuus.* Aiempi kirjoittaja Huttunen, M. Suomalainen Lääkäriseura

Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>

- Pusa, T. (17.3.2020a). *Kasvikset ovat terveellisen ruokavalion perusta*. Sydän.fi. Haettu 20.3.2021 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivista/>
- Pusa, T. (20.1.2020b). *Rasvan laatu ratkaisee*. Sydän.fi. Haettu 27.4.2021 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/rasvan-laatu-ratkaisee/>
- Raevaara, L. (2016). *Ohjeita asiakkaille – tilannetajua ja lukijan huomioimista*. Kotimaisten kielten keskus. Haettu 16.4.2021 osoitteesta [https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit\\_artikkelit\\_ja\\_esitelmat/hyvaa\\_virkakielta/hyvaa\\_virkakielta\\_2016/ohjeita\\_asiakkaille\\_-\\_tilannetajua\\_ja\\_lukijan\\_huomioimista.19937.news](https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit_artikkelit_ja_esitelmat/hyvaa_virkakielta/hyvaa_virkakielta_2016/ohjeita_asiakkaille_-_tilannetajua_ja_lukijan_huomioimista.19937.news)
- Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leväsluoto, J., Hassinen, M., Eloranta, A-M., Sigfrids, A. & Harjumaa, M. (2020). Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisuja 2020:19*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-929-5>
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. (2016). 3–10- vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta ja tiede*, 53(6), 49-55. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201701021021>
- Robinson, T., Banda, J., Hale, L., Shirong Lu, A., Fleming-Milici, F., Calvert, S. & Wartella, E. (2017). Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. *Pediatrics*, 140(2), 97–101. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K>
- Ruokavirasto. (19.12.2019). *Maksan käyttö alle kouluikäisillä lapsilla*. Haettu 24.8.2021 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/henkiliasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/maksan-ja-maksaruokien-kaytto/maksan-kaytto-alle-kouluikaisilla-lapsilla/>
- Ruokavirasto. (7.1.2020a). *Lautasmalli*. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Haettu 19.4.2021 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>
- Ruokavirasto. (1.7.2020b). *Imeväisikäiset ja lapset*. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Haettu 20.3.2021 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>
- Ruokavirasto. (30.9.2020c). *Kasvikset*. Haettu 3.9.2021 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoumus/ravitsemussitoumuksen-sisaltoalueet/kasvikset/>

- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä*. PS-kustannus.
- Salo, J., Mäki, P. & Dunkel, L. (26.8.2020). *Painon seuranta*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastenneuvolakäsikirja. Haettu 28.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/kasvu/paino>
- Saner, C. (2020). Nutritional determinants & cardiometabolic risk outcomes in children and adolescents with obesity (Annales universitatis Turkuensis 1522) [väitöskirja, Turun yliopisto]. Utupub. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-8280-6>
- Scaglioni, S., Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P. & Agostoni, C. (31.5.2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. [10.3390/nu10060706](https://doi.org/10.3390/nu10060706)
- Schwab, U. (2020). *Kasvikset, marjat ja hedelmät terveyden edistäjinä*. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00474>
- Sirkeoja, M. (2019). *Lapsen liikuntaharrastuksen aloittaminen* [kandidaatin tutkielma, Tampereen yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201911055744>
- Skjåkødegård, H., Danielsen, Y., Frisk, B., Hystad, S., Roelants, M., Pallesen, S., Conlon, R., Wilfley, D. & Juliusson, P. (2020). Beyond sleep duration: Sleep timing as a risk factor for childhood obesity. *Pediatric Obesity*, 16(1). <https://doi.org/10.1111/ijpo.12698>
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. (2012). *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. Sanoma Pro Oy.
- Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. (2019). *Lapsen ja perheen hoitotyö*. Sanoma Pro Oy.
- Suoninen, A. (2014). Lasten mediabarometri 2013. *Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 75*. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013-1.pdf>
- Sääkslahti, A. & Niemistö, D. (2021). Outdoor activities and motor development in 2–7-year-old boys and girls. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 463–468. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1047>
- Tammelin, T. (2016). Liikunta. Teoksessa J. Rajantie, M. Heikinheimo & M. Renko (toim.), *Lastentaudit* (ss. 60–66). Kustannus Oy Duodecim.
- Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämäläinen, M. & Prusskij, C. (2020). Digitaalinen hyvinvointi perheissä : Suomi hyvin käytetyn ajan

mallimaaksi. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta 2020:43.*

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-913-4>

Tarnanen, K., Komulainen, J & Kukkonen-Harjula, K. (2020). Lihavuus lapsilla ja nuorilla.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/khp00051>

Taveras, E., Gillman, M., Peña, M-M., Redline, S & Rifas-Shiman, S. (2014). Chronic Sleep Curtailment and Adiposity. *Pediatrics* 133(6), 1013-1022.

<https://doi.org/10.1542/peds.2013-3065>

THL. (n.d.-a). *Akaa*. FinLapset rekisteriseuranta. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 17.3.2021 osoitteesta

[http://terveytemme.fi/finlapset/areas/pipa\\_infograafi\\_aka.html?filename=areas%2Fpipa\\_infograafi\\_aka.html](http://terveytemme.fi/finlapset/areas/pipa_infograafi_aka.html?filename=areas%2Fpipa_infograafi_aka.html)

THL. (n.d.-b). *Ujala*. FinLapset rekisteriseuranta. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 17.3.2021 osoitteesta

[http://www.terveytemme.fi/finlapset/areas/pipa\\_infograafi\\_urjala.html?filename=areas%2Fpipa\\_infograafi\\_urjala.html](http://www.terveytemme.fi/finlapset/areas/pipa_infograafi_urjala.html?filename=areas%2Fpipa_infograafi_urjala.html)

THL. (2019a). *Lasten ylipaino ja lihavuus on huolestuttavan yleistä – uusi opas lihavuuden puheeksiottoon terveydenhuollon ammattilaisille*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

<https://thl.fi/fi/-/lasten-ylipaino-ja-lihavuus-on-huolestuttavan-yleista-uusi-opas-lihavuuden-puheeksiottoon-terveydenhuollon-ammattilaisille>

THL. (2019b). *Neuvola- ja alakouluikäisen lapsen ylipainon puheeksiotto*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-322-9>

THL. (2019c). *Pienet lapset ja ruutu aika*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091628346>

THL. (9.9.2020a). *Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Haettu 19.3.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>

THL. (7.12.2020b). *Leikki-ikäisen uni 2–6 vuoden iässä*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Haettu 19.3.2021 osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/lapsen-uni/leikki-ikaisen-uni-2-6-vuoden-iassa](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lapsen-uni/leikki-ikaisen-uni-2-6-vuoden-iassa)

THL. (8.6.2020c). *Leikki-ikäiset*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 3.5.2021 osoitteesta

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituks/leikki-ikaiset>

- THL. (25.3.2020d). *Lapset ja perheet*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 19.5.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>
- THL. (25.3.2020e). *Keskeisiä käsitteitä*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 27.8.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- THL. (12.4.2021a). *Leikki-ikäisen uni 2–6 vuoden iässä*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 16.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/leikki-ikaisen-uni-2-6-vuoden-iassa>
- THL. (10.3.2021b). *Kysymyksiä ja vastauksia rasvan laadusta*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 22.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat/kysymyksiä-ja-vastauksia-rasvan-laadusta#Mit%C3%A4%20on%20kova%20rasva%20ja%20mist%C3%A4%20sit%C3%A4%20saa>
- THL. (15.3.2021c). *Dialoginen huolen puheeksi ottaminen*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 22.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen>
- THL. (10.3.2021d). *Hiilihydraatit*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 27.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit>
- THL. (10.3.2021e). *Proteiinit*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 27.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>
- THL. (8.3.2021f). *Hyvinvointijohtaminen kunnassa*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 28.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa>
- THL. (7.4.2021g). *Sote-palvelut*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 28.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut>
- THL. (12.4.2021h). *Lapsen uni*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 28.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni>

- Toikkanen, U. (2018). Hyvistä motorisista taidoista tukea liikapainoisen lapsen lukutaitoon. *Lääkärilehti*. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/hyvista-motorisista-taidoista-tukea-liikapainoisen-lapsen-lukutaitoon/>
- Tunturi, S. (2020). *Vitamiinit*. Lääkärin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Terveysportti. <http://www.terveysportti.fi>
- Turun yliopiston sydäntutkimuskeskus. (2008). *STRIP*. Varhaislapsuudessa alkanut sydän- ja verisuonisairastavuuden ehkäisyprojekti. <https://stripstudy.utu.fi/tutkimus.html#tuloksia>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. [Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa | Tutkimuseettinen neuvottelukunta \(tenk.fi\)](https://www.tutkimuseettinen.fi/tutkimuseettinen-neuvottelukunta)
- UKK-instituutti. (28.10.2020a). *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen*. Haettu 22.4.2021 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- UKK-instituutti. (19.11.2020b). *Lasten ja nuorten painonhallinta: kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle*. Haettu 26.4.2021 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-painonhallinta/lasten-ja-nuorten-painonhallinta/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (19.5.2020). *Kuva-arkisto* [kuva]. Ruokavirasto. Haettu 26.4.2021 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>
- Viberg, T. (2020). *Varhaiskasvattajien näkemyksiä lasten ja heidän perheidensä liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavista tekijöistä* [pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202006224301>
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virtanen, S., Erkkola, M., Hakulinen, T., Heikkinen, T., Hukka, E., Isolauri, E., Kalavainen, M., Kara, R., Koivisto, P., Kuisma, K., Kuronen, K., Kuusipalo, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Niinistö, S., Salo, J., Sarlio-Lähteenkorva, S., Schwab, U., Vartiainen, E., . . . Vaarala, O. (2019). *Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. (2015). *Ravitsemustaito*. Sanoma Pro Oy.

- Vuorela, N. (1.6.2011). *Body Mass Index, Overweight and Obesity Among Children in Finland – A Retrospective Epidemiological Study in Pirkanmaa District Spanning Over Four Decades*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Trepo. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8446-9>
- Väyrynen, T. (2015). *”Pitää pystyä hanskaamaan se lapsen tunne” vanhempi leikki-ikäisen lapsen tunnekasvattajana : perheneuvolapsykologien näkemysten mukaan* [pro gradu –tutkielma, Lapin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201505081102>
- WHO. (2019). *To grow up healthy, children need to sit less and play more*. World Health Organization. <http://tiny.cc/fxrxtz>
- Wiseman, J. (24.9.2020). *Sleep Strategies for Kids*. Sleep Foundation. Haettu 14.5.2021 osoitteesta <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/sleep-strategies-kids>

Liite 1: Leikki-ikäisen lapsen terveelliset elämäntavat - opas vanhemmille

# LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT

- OPAS VANHEMMILLE



Janna Lamminmäki & Jenna Saarinen

# LUKIJALLE



Tämä opas sisältää tietoa leikki-ikäisten lasten vanhemmille 3–6-vuotiaiden terveellisistä elämäntavoista ja ylipainosta. Oppaassa käsitellään ravitsemusta, liikuntaa, unta, ruutuaikaa sekä lapsen ylipainoa tutkimustietoon ja suosituksiin pohjautuen. Oppaan tavoite on lisätä tietoisuutta aiheista.



# SISÄLLYSLUETTELO

- 01 Ravitsemus**
- 02 Ravitsemussuositukset**
- 03 Ravitsemussuositukset**
- 04 Ravitsemusvinkit**
- 05 Liikunta**
- 06 Liikuntasuositukset**
- 07 Liikuntavinkit**
- 08 Uni ja unen määrä**
- 09 Univinkit**
- 10 Ruutuaika**
- 11 Ruutuaikavinkit**
- 12 Lapsen ylipaino**
- 13 Ylipainon haittavaikutukset**
- 14 Vanhemmat lapsen tukena**

# RAVITSEMUS

Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus on olennainen osa lapsuusiän normaalin kehityksen ja kasvun perustaa. Säännöllinen ruokarytmi, yhdessä syöminen, saman ruoan tarjoaminen koko perheelle ja neutraali asennoituminen ruokaan tukevat lapsen tervettä ruokakäyttäytymistä.

Vanhempien tehtävänä on tarjota lapsille uusia makuja ja huolehtia, että kasviksia, hedelmiä ja marjoja on helposti saatavilla perheen kotona. Ruokailtaessa on hyvä ottaa huomioon lapsen iänmukainen ruokamäärä.

ROHKaise, KANNUSTA JA TUE!



# RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Säännöllisen ateriarytmin mukaan syödään 3–4 tunnin välein

5 ateriaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Ateria kootaan lautasmallin mukaisesti

1/2 kasviksia, 1/4 hiilihydraatteja, 1/4 proteiineja

Hiilihydraatin lähteitä ovat mm. peruna, riisi, pasta ja muut täysjyväviljatuotteet, hedelmät, kasvikset, palkokasvit sekä marjat



-Noin puolet päivän energiansaannista tulee olla hiilihydraatteja  
-Kasviksia, vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja ja sieniä 200–250 g/pv (noin 5 lapsen kourallista)

Proteiinin lähteitä ovat mm. vähärasvaiset liha- ja maitotuotteet, kala, kana, kananmuna, siemenet ja pähkinät sekä palkokasvit eli linssit, herneet ja soija



-Maitoa 4–5 dl ja 1 juustoviipale päivässä  
-Kalaa ja kanaa 2–3x/vko, punaista lihaa 1x/vko  
-Kasvispihvejä/ -pyöryköitä, falafeleja tai vegenakkeja syödessä huomioi suolapitoisuus (suositus 3–4 g/pv)



Ruokavaliossa tulee suosia kasviöljyjä ja margariineja



- Päivässä 1,5-2 rkl kasviöljyä tai 4-6 tl kasvimargariinia
- Tyydyttymättömiä hyviä rasvanlähteitä ovat avokado, pähkinät, siemenet ja mantelit

Täysjyväleipä, öljypohjainen salaattinkastike ja hedelmät täydentävät aterian

Paras janojuoma on vesi, jonka tarve lapsella on noin 1-1,5 l/pv

D-vitamiinin päiväannos on 10 µg



## Hyviä vitamiinin lähteitä

- A-vitamiini: Porkkana, ruusunmarjasose, pakastevihannekset, maksa
- D-vitamiini: Maitotuotteet, kala, levitettävät rasvat
- E-vitamiini: Kasviöljyt, siemenet
- K-vitamiini: Vihreät lehtikasvit (pinaatti, lehtikaali, lehtisalaatti), rypsiöljy
- C-vitamiini: Vihannekset, hedelmät, marjat, peruna
- B-vitamiini: Kasvikset, liha, viljat, maitotuotteet, kala

MUISTA  
KANNUSTAVA JA  
MYÖNTEINEN  
RUOKAPUHE

## RAVITSEMUSVINKIT

Syökää yhdessä  
perheen kanssa

Anna lapsen  
ottaa ruokaa  
lautaselle

Tarjoa uusia  
makuja ilman  
pakottamista

Pilko kasviksia  
syöntivalmiiksi  
jääkaappiin

Ruokailuhetkistä tulee  
poistaa häiriötekijät,  
esimerkiksi puhelimet

Helppo ja  
nopea  
välipala

Tarjoa ruoka  
lapselle mieluisassa  
muodossa

Ota lapsi mukaan  
ruoanlaittoon

Ota lapsen kaikki aistit  
huomioon uusiin  
makuihin tutustuessa

Valmista ruokaa  
kerralla useammalle  
päivälle

Miltä esimerkiksi  
kasvikset näyttävät,  
tuntuvat, maistuvat,  
tuoksuvat ja  
kuulostavat?

Päästä luovuus valloilleen  
kasvitaiteen muodossa, tee  
esimerkiksi viinirypäletoukka  
tai kurkkukorvat voileivälle

Tämä voi  
houkutella lasta  
maistamaan  
uusia makuja

# LIIKUNTA

LAPSELLA  
LIKKUMINEN  
ILMENEY USEIN  
LEIKKINÄ



Tasapainon hallinta on liikkumisen perusedellytys ja aktiivisesti liikkuvalla lapsella toimintakyky sekä motoriikka kehittyvät. Lapsen liikunnallisuutta edistää fyysinen ja psyykinen kehitys sekä lapsen kasvu.

Monipuolisessa liikkumisessa tulee hyödyntää lapsen kehoa, aisteja, vaihtelevia ympäristöjä sekä vuodenaikoja. Lapsena opitut aktiiviset liikkumistottumukset ohjaavat aikuisiällä tapahtuvaa liikuntaa.



Liikkumalla lapsi harjoittelee hahmottamaan omaa vartaloaan sekä suhdetta maailmaan. Lapsen minäkuva sekä itseluottamus kasvavat liikkeessä. Aktiivinen liikkuminen vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, vaikuttaa psyykkiseen kuormitukseen sekä mielialaan positiivisesti.



# LIIKUNTASUOSITUKSET

- Suositeltava liikuntamäärä on kolme tuntia päivässä
  - Tämä sisältää kevyttä ja vauhdikasta liikuntaa niin ulkona kuin sisällä
- Perusliikuntataitojen oppimisen kannalta toistot liikkeissä ovat hyväksi
- Alle 5-vuotiaiden ei suositella olevan paikallaan pitkiä aikoja



Lapsen tulee kokea liikunnasta iloa sekä haastaa leikkimielisesti omia taitojaan

# LIIKUNTAVINKIT

Esimerkiksi  
hiihtämällä,  
kiipeämällä,  
uimalla tai  
pyöräilemällä

Esimerkiksi  
muuttomies-  
leikkiä,  
polttopeffistä tai  
pumppuhippaa

Anna lapsen testata ja  
haastaa motorisia taitoja  
ympäri vuoden

Kokeilkaa uusia  
pihaleikkejä

Kokeilkaa uusia  
harrastuksia

Kannusta ja rohkaise lasta  
liikkumaan erilaisissa  
ympäristöissä

Ulkona voi  
hyödyntää  
esimerkiksi mailoja,  
palloja, vanhoja  
autonrenkaita ja  
keinoja liikkumisen  
tukena

Ota lapsi mukaan yhteiseen  
tekemiseen ja liikuntahetkien  
suunnitteluun

Esimerkiksi  
pihassa,  
metsässä tai  
liikuntahallissa

Tehkää liikunnasta  
osa arkea

Hyödyntäkää  
liikuntavälineistöä  
liikunnan tukena

Sisällä voi hyödyntää  
esimerkiksi vanteita,  
hyppynaruja ja  
liikuntamusiikkia



**Onnistuisiko temppuradan  
rakentaminen kotona löytävillä välineillä?**



# UNI JA UNEN MÄÄRÄ



Varhaislapsuudessa terveen kasvun ja kehityksen edistäjänä toimii riittävä uni. Leikki-ikäisten lasten unen tarve vuorokaudessa päiväunien kanssa on 10–13 tuntia. Päiväunet jäävät usein pois 3–5 vuoden iässä, jolloin unen määrä vakiintuu.



Uni on välttämätöntä motoristen taitojen kehittymisen ja muistin vahvistamisen vuoksi. Uni auttaa uuden oppimisessa, kehittää lapsen verbaalisia taitoja, kohentaa mielialaa ja vaikuttaa onnellisuuteen. Lapsen nukkuessa riittävästi, havainnointi- ja suorituskyky ovat parempia hereillä ollessa.



Leikki-ikäistä lasta tulee tukea itsenäiseen nukahtamiseen, jolla voidaan ehkäistä yöllistä heräilyä ja unihäiriöitä. Säännöllisillä iltarutiineilla tuetaan itsenäisen nukahtamisen opettelua ja niille tulee varata riittävästi aikaa illasta. Lapsen unirytmiiä tukee säännölliset aamuherätykset.



# UNIVINKIT

Tarjoo kevyt ja terveellinen iltapala ennen nukkumaanmenoa

Noudattakaa säännöllistä unirytmää

Lapselle tulee antaa mahdollisuus päivittäin lepo hetkeen tai päiväuniin

Illan lähestyessä ohjaa lapsi rauhallisempiin leikkeihin ja sulkekaa digilaitteet vähintään tuntia ennen yöunille käymistä

Nukkumisympäristön tulee olla puhdas, raikas, hiljainen sekä lämpötilaltaan sopiva

Turvan tunnetta lapselle voi tuoda vanhemman läsnäolo ja unilelut nukahtamishetkellä

Lapsen rauhoittumista tukee säännölliset iltatoimet

SSS

**Lapsen rauhoittumista nukkumaan mentäessä voi tukea: pallohieronnalla, painopeitolla, lämpötyynyllä sekä tutuilla iltarukouksilla tai lauluilla**

Lapsen kanssa on hyvä sopia nukkumaanmenoa koskevista asioista, esimerkiksi iltasadusta ja saako lapsi tulla yöllä vanhemman viereen



# RUUTUAIKA

Ruutuajalle on vaikea määrittää täsmällistä suositusta, jonka vuoksi ruutuajan enimmäismäärä alle kouluikäisellä on 2 tuntia päivässä ja 3–4-vuotiailla tunti päivässä.



Vanhempien kuuluu rajata lasten ruutuajan määrää, jotta aktiiviselle liikkumiselle ja vuorovaikutukselle jää tarpeeksi aikaa. Vanhempien on huomioitava, että osa lapsista ylivirittyy herkemmin digilaitteiden käytämisestä.



Perheen yhteisellä digilaitteiden käytöllä voi olla positiivisia vaikutuksia perhesuhteisiin esimerkiksi, kun perhe viettää aikaa yhteisen digitaalisen harrastuksen parissa.



# RUUTUAIKAVINKIT

Pelien ja ohjelmien ikärajojen noudattaminen tukee lapsen turvallista mediankäyttöä

Hyödyntäkää digilaitteita perheen kesken liikkussa

Kokeilkaa geokätköilyä, askelmittareita tai kuvatkaa tanssiesitys

LAPSI VOI  
INNOSTUA  
DIGILAITTEIDEN  
KÄYTÖSTÄ  
LIIKUNNAN  
TUKENA!

Ladatkaa puhelimeen liikuttavia mobiilipelejä tai hyödyntäkää liikuttavia konsolipelejä



Keskustelkaa sovelluksista ja peleistä, jotta lapsi voi ilmaista heränneitä tunteitaan



Noudattamalla sääntöjä lapsi oppii käyttämään mediaa vastuullisesti

Perheessä on hyvä sopia digilaitteita koskevista säännöistä, joita kaikki perheenjäsenet noudattavat



Huomioikaa median käytön aika ja paikka, jotta tasapaino säilyy arjessa

# LAPSEN YLIPAINO

Leikki-ikäisten lasten ylipaino sekä lihavuus ovat yleistyneet merkittävästi ja näistä on muodostunut kansanterveydellinen ongelma.

Ylipaino ja lihavuus lapsuudessa sekä nuoruudessa jatkuvat usein aikuisuuteen saakka. Pitkäaikainen liiallinen energiansaanti suhteessa energiankulutukseen aiheuttaa ylipainoa.

Lapsen ylipainolle altistaa:

- Epäterveellinen ruokavalio
- Liikunnan vähyys
- Liiallinen ruutu aika
- Perheen elintavat
- Psykologiset tekijät
- Osa lääkevalmisteista
- Ruokakulttuurin muuttuminen
- Vanhempien ylipaino ja terveyskäyttäytyminen
- Vanhempien kasvatustyyli: tiukka kontrolli lisää painonnousun riskiä



# YLIPAINON HAITTAVAIKUTUKSET

Lapsuudessa alkaa kehittyä altistavia muutoksia, jotka voivat johtaa ylipainon ja lihavuuden liitännäissairauksiin. Lapsuusajan ylipainoisuus on yhteydessä aikuisiän lihavuuteen.

Lapsen normaalipaino vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin positiivisesti



Lapsen ylipainon haittavaikutuksia ovat:

- Itsetunto-ongelmat
- Koulukiusaaminen
- Kavereiden puute
- Univaikeudet
- Liikuntakyvyn, fyysisen kunnon, motoristen taitojen ja koordinaation heikkeneminen


Lapsuusajan lihavuus voi vaikuttaa syömishäiriöiden ja masennuksen syntymiseen sekä heikentää elämänlaatua.




# VANHEMMAT LAPSEN TUKENA




Kehu,  
kannusta,  
huomioi



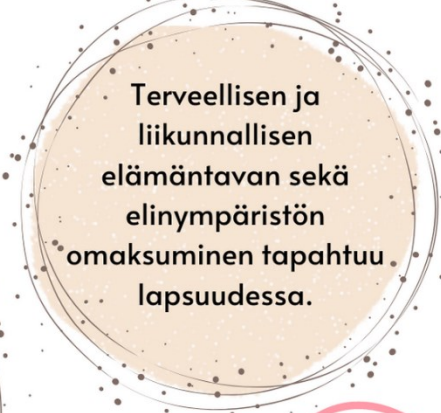
Lapsena opittu  
terveellisen  
ravitsemuksen perusta  
edistää aikuisiällä  
tapahtuvia valintoja-  
ravinnon suhteen.



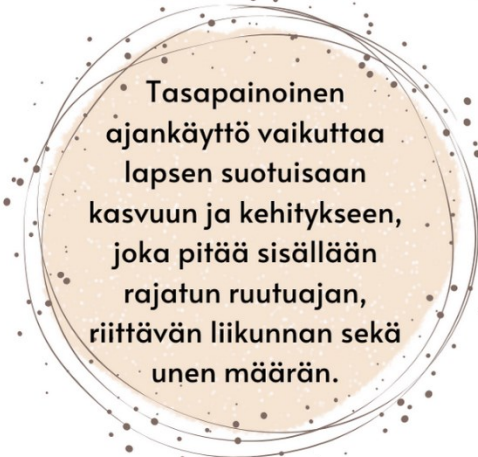
Leikki-ikäisen lapsen  
ylipainoa voidaan  
ehkäistä noudattamalla  
suosituksia ja terveellisiä  
elämäntapoja.



Lapsen kanssa on  
hyvä keskustella  
tunteista, joita  
liikkuminen ja  
syöminen herättää.



Terveellisen ja  
liikunnallisen  
elämäntavan sekä  
elinympäristön  
omaksuminen tapahtuu  
lapsuudessa.



Tasapainoinen  
ajankäyttö vaikuttaa  
lapsen suotuisaan  
kasvuun ja kehitykseen,  
joka pitää sisällään  
rajatun ruutuajan,  
riittävän liikunnan sekä  
unen määrän.

Muista  
kysyä miten  
lapsi voi





Oppaan on toteuttanut Hämeen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat osana opinnäytetyötä. Työn tilaajana on toiminut Akaan kaupunki. Leikki-ikäisen lapsen ylipaino ja ylipainoa ehkäisevät terveelliset elämäntavat -opinnäytetyö on luettavana [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) sivustolla.

Oppaan lähteinä on käytetty opinnäytetyön lähteitä. Kuvat ovat [www.pexels.com](http://www.pexels.com) sivustolta.



