



## MURU-opas

### Opas syömispulmaisten lasten perheille

Kaisa Stranius

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2023

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)

**Stranius, Kaisa**

**MURU-opas. Opas syömispulmaisten lasten perheille.**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2023, 45 + 14 sivua.

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

**Tiivistelmä**

Erilaisia syömiseen liittyviä haasteita on kaiken ikäisillä lapsilla, iästä ja kehitysvaiheesta riippuen. Hyvin tavallisia ne ovat alle 3-vuotiailla lapsilla. Syömisen ongelmat voivat pahimmillaan häiritä lapsen kasvua ja kehittymistä sekä niiden vaikutukset voivat jatkua aikuisikään asti. Syömisen haasteet eivät useinkaan selity sairauksilla, vaan niiden taustoilta voi löytyä monia toisiinsa vaikuttavia tekijöitä. Pienten lasten syömiseen liittyviin haasteisiin tulee puuttua hyvin varhaisessa vaiheessa, jotta tunnistetaan syyt niihin, jolloin ne eivät turhaan pitkity. Opinnäytetyö käsittelee syömispulmaisia lapsia, antaen tietoa ja tukea perheiden arkeen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Päijät-Hämeen hyvinvointialue. Päijät-Hämeen hyvinvointialueella on noin 2 vuotta toiminut moniammatillinen ammattilaisten verkosto tarkoituksenaan tarjota syömispulmaisten lasten asiakasryhmää, löytää yhteistyökumppaneita sekä sopia yhteisistä käytännöistä ja työnjaosta hoitoketjun aikana ammattilaisten kesken. Työryhmän koostaessa Muru-info-koulutuspakettia terveydenhuollon ja varhaiskasvatuksen ammattilaisille, muodostui opinnäytetyön aiheeksi tehdä opas syömispulmaisten lasten perheille.

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö ja se koostuu kahdesta osasta. Opinnäytetyön tarkoituksena ja lopputuotoksena oli tuottaa moniammatillinen tietopaketti syömispulmaisten lasten perheille jaettavaksi oppaan muodossa sujuvoittamaan heidän arkeaan. Oppaan lisäksi opinnäytetyön raportointiosuudessa keskityttiin lasten syömispulmien taustoihin ja niihin liittyviin tekijöihin.

Käytännön kokemukset ovat osoittaneet moniammatillisen työryhmän jäsenille, että olisi tärkeää ja hyödyllistä voida antaa syömispulmaisten lasten perheille käteen konkreettinen tietopaketti käsitellyistä asioista, syömisen pulmien perusasioista ja niiden taustoista, että he voisivat palata asiaan kirjallisen materiaalin avulla vielä kotonakin.

**Avainsanat (asiasanat)**

syömispulmat, ruokinta- ja syömishäiriöt, valikoiva syöminen, toimintaterapia

**Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

-

**Stranius, Kaisa**

**MURU-guide. A guide for families of children with eating disorders.**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2023, 45 + 14 pages.

Degree Programme in Occupational therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

Children of all ages, depending on their age and stage of development, face a range of eating challenges. They are very common in children under the age of 3. At their worst, eating problems can interfere with a child's growth and development and the effects can continue into adulthood. Eating challenges are often not explained by medical conditions but may be caused by several interacting factors. Eating challenges in young children need to be addressed very early to identify the causes so that they are not prolonged unnecessarily. This thesis deals with children with eating difficulties, providing information and support for families in their daily lives.

The thesis was commissioned by Wellbeing services county of Päijät-Häme. Wellbeing services county of Päijät-Häme has been operating a multi-professional network of professionals for about 2 years with the purpose of looking at the client group of children with eating disorders, finding partners, agreeing on common practices and division of labour between professionals during the care chain. As the working group was putting together a Muru-info training package for health and early childhood professionals, the theme of the thesis was to produce a guide for families of children with eating disorders.

The thesis is a research-based development project and consists of two parts. The aim and outcome of the thesis was to produce a multidisciplinary information package for families of children with eating difficulties to distribute in the form of a guide to smoothen their everyday life. In addition to the guide, the reporting part of the thesis focused on the background and factors related to children's eating disorders.

Practical experience has shown the members of the multidisciplinary team that it would be important and useful to be able to provide families of children with eating problems with a concrete package of information on the issues covered, the basics of eating problems and their background, so that they can return to the subject with written material at home.

### **Keywords/tags (subjects)**

eating problems, feeding and eating disorders, selective eating, occupational therapy

### **Miscellaneous (Confidential information)**

-

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Opinnäytetyön toteutus .....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Pienten lasten syömispulmat kirjallisuudessa .....</b>	<b>9</b>
4.1	Mitä syömispulmat ovat? .....	9
4.2	Asioita syömispulmien taustalla .....	11
4.2.1	Millaisia syitä? .....	11
4.2.2	Kokemukset.....	11
4.2.3	Vuorovaikutus .....	12
4.2.4	Aistitiedonkäsittelyn ja -säätelyn pulmat.....	13
4.2.5	Allergiat .....	14
4.2.6	Refluksi ja ruuansulatus .....	14
4.3	Lapsen syömisen ja kasvun tyypillinen kehitys.....	14
4.3.1	Syöminen toimintona.....	14
4.3.2	Alle yksivuotias.....	16
4.3.3	Yksi- kaksivuotias .....	16
4.3.4	Kolme- neljävuotias.....	17
4.3.5	Viisi- kuusivuotias.....	18
4.4	Ruokailutilanteessa huomioitavaa .....	19
4.4.1	Lapsiperheen ruokailu.....	19
4.4.2	Lapseen liittyvät tekijät .....	21
4.4.3	Ruokailuympäristöön liittyvät tekijät .....	23
4.4.4	Arjen ruokailutilanteisiin liittyvät tekijät.....	24
4.4.5	Turvaruoka .....	25
4.4.6	Syömisen portaat .....	26
4.5	Sapere - aistilähtöinen ruokakasvatus.....	27
4.6	Lukuvinkkejä .....	28
<b>5</b>	<b>MURU-työryhmän terapeuttien vinkkejä.....</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>Oppaan kokoaminen .....</b>	<b>31</b>
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>33</b>
<b>8</b>	<b>Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset .....</b>	<b>39</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>42</b>
	Liitteet Liite 1.MURU-opas .....	46

**Kuvat**

Kuva 1. Prosessikaavio.....	5
Kuva 2. Lähdekaavio.....	7
Kuva 3. Syömisen portaat.....	26
Kuva 4. Kuvaus lopputuotoksesta.....	32

**Taulukot**

Taulukko 1. Ruokien värikoodaus .....	21
---------------------------------------	----

# 1 Johdanto

Varhaislapsuuden eriaisteisia syömiseen liittyviä pulmia arvioidaan olevan 20–40 %:lla normaalisti kehittyneistä lapsista. Syömisestä häiritsevät pahimmillaan lapsen kasvamista ja kehitystä laajasti ja sen seuraukset voivat jatkua jopa aikuisikään asti. Useinkaan syömiseen liittyvät ongelmat eivät selity millään tietynlaisilla sairauksilla, vaan niiden taustoilta voi löytyä monia toisiinsa vaikuttavia tekijöitä. (Mäntymaa, Luoma, Puura 2013.) Myös Sinkkosen & Korhosen (2015) mukaan pienten lasten syömisestä pulmiin on monia eri syitä. Syömisestä pulmat voivat liittyä esimerkiksi temperamenttiin, vireystilan säätelyyn tai vuorovaikutustekijöihin. Altistavia tekijöitä ovat myös erilaiset suun alueen motoriikkaan ja nielemisen toimintaan liittyvät ongelmat. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 201.)

Pienten lasten syömiseen liittyvien ongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen on hyvin tärkeää. Varhaisella puuttumisella ongelmat eivät turhaan pitkity ja aiheuta haittaa lapsen ja vanhempien väliseen vuorovaikutukseen. (Pienen lapsen syömisongelmat N.d.) Erilaiset syömisestä pulmat aiheuttavat syystäkin vanhemmissa huolta ja huoli voi tehdä ruokailutilanteista kuormittavia koko perheelle. Opinnäytetyö käsittelee syömispulmaisia lapsia, antaen tietoa ja tukea perheiden arkeen.

Opinnäytetyön aihe tuli toimeksiantajan eli Päijät-Hämeen hyvinvointialueen puolelta ollessani heillä työharjoittelussa syksyllä 2022. Työskentelin tuolloin Lahden Perhekeskuksessa lasten toimintaterapian parissa. Asiakaskunnassa oli enenevässä määrin syömispulmaisia lapsia, joten pohdimme tässä olevan hyvä aihe opinnäytetyölle. Yhdyshenkilönäni opinnäytetyötä tehdessä toimi toimintaterapeutti Minna Koivumäki.

Päijät-Hämeen hyvinvointialueella oli jo loppuvuodesta 2021 koottu työryhmä, tavoitteenaan koota yhteen moniammatillinen ammattilaisten verkosto, tarkastelemaan kyseistä syömispulmaisten lasten asiakasryhmää moniammatillisesti, löytämään yhteistyökumppaneita sekä sopimaan työnjaosta. Koolle oli aluksi kutsuttu ravitsemus-, puhe-, toiminta- ja fysioterapeutit perus- ja erikoissairaanhoidosta. Myöhemmin moniammatilliseen työryhmään kutsuttiin myös neuvolan terveydenhoitaja, perheohjaaja lapsiperheiden sosiaalipalveluista ja varhaiskasvatuksen edustaja. Lisäksi toiveena olisi saada mukaan moniammatilliseen työryhmään pysyvä lastenlääkäri. Päijät-

Hämeen hyvinvointialueen moniammatillinen työryhmä oli jo ennen opinnäytetyöprojektiani alkanut koostaa tietopakettia, MURU-infoa, lasten syömispulmista terveydenhuollon ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten kouluttamista varten, joten minun osuudekseni rajattiin koostaa opas perusasioista lasten perheille ja muille lähiaikuisille.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö ja se koostuu kahdesta osasta. Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoiteltuna lopputuloksena eli tuotoksena oli tuottaa moniammatillinen tietopaketti syömispulmaisten lasten perheille jaettavaksi oppaan muodossa. Oppaan tarkoituksena on sujuvoittaa ja helpottaa syömispulmaisten lasten perheiden arkea. Tavoitteena oli pyrkiä siihen, että perheillä olisi helposti löydettävissä ja käsissään saatavilla perustietoa syömispulmista sekä konkreettisia vinkkejä ja ideoita suoraan käyttöön. Oppaan lisäksi opinnäytetyöhön kuuluu lasten syömispulmien taustoihin ja niihin liittyviin tekijöihin keskittyvä kirjallinen raportointiosuus.

Omaa tiedonhakua ohjaamaan määrittelin kaksi kysymystä:

1. Mitä syömispulmat ovat?
2. Miten toimia arjessa lapsen syömispulmien kanssa?

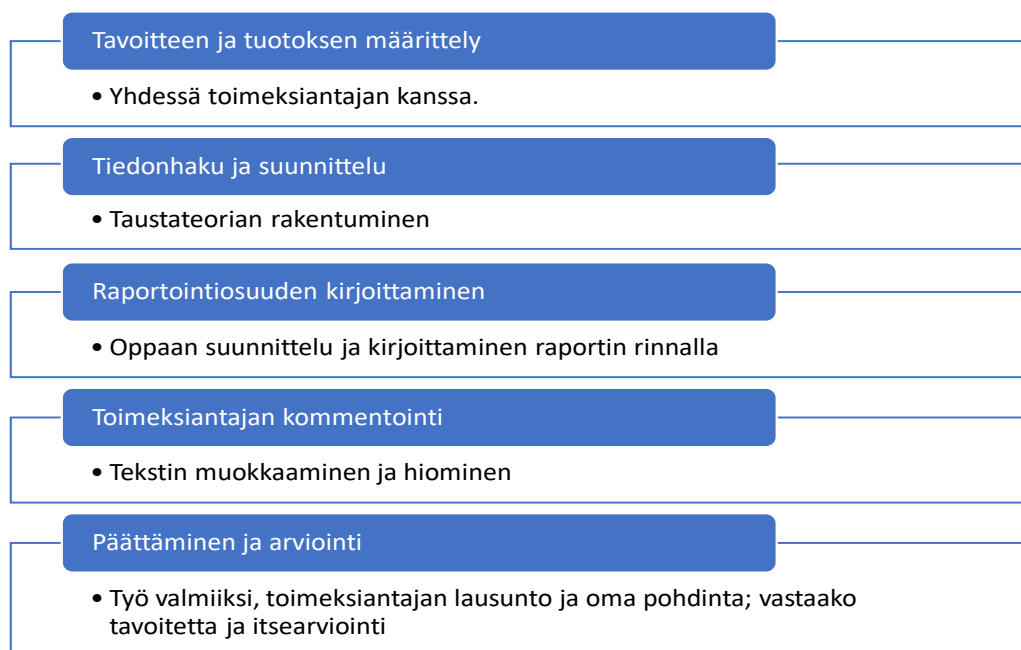
Ensimmäiseen kysymykseen vastaan kirjallisessa raportointi osuudessa, jossa lähdettiin tarkastelemaan sitä mitä syömispulmat ovat, lapsen syömisen ja kasvun tyypillistä kehitystä, asioita syömispulmien taustalla sekä lapseen, ympäristöön ja arkeen liittyviä tekijöitä. Toiseen kysymykseen tuli vastauksia ja vinkkejä enemmän lopputuloksena syntyneestä oppaasta. Näiden lisäksi oppaaseen tuli vinkkejä syömiseen ja ruokailutilanteisiin työryhmässä mukana olevilta ja hoitoketjuun kuuluvilta ammattilaisilta.

Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatillisen työryhmän ammattilaiset ovat kokeneet, että olisi tärkeää ja hyödyllistä antaa syömispulmaisten lasten perheille ja muille lähiaikuisille tietopaketti, jossa olisi tiivistettynä perusasiat syömispulmista ja niihin liittyvistä tekijöistä. Vastaanotolla puhutut asiat helposti unohtuvat tai sekoittuvat ja vanhemmatkin kokevat tärkeäksi, että voisivat palata asiaan kirjallisen materiaalin avulla. Tässä oppaassa on samassa paketissa asiaa ja vinkkejä koko moniammatilliselta työryhmältä, jotka mahdollisesti ovat jo osana lapsen hoitavaa ammattilaistientiimiä eikä olisi jokaiselta ammattilaiselta erikseen saatuja ohjeistuksia.

Oppaan tekemistä varten olin mukana kyseisen moniammatillisen työryhmän tapaamisissa, jossa keskusteltiin, vaihdettiin tietoja sekä työstettiin asiaa eteenpäin. Olin yhteydessä erikseen työryhmän eri ammattiryhmiin, jotta sain heiltä tietoja vanhemmille tehtävään oppaaseen. Opas tulisi heidän käyttöönsä, joten siitä tuli tehdä heille toimiva ja sen tuli sisältää juuri oikeat asiat, jotta siitä olisi yhdeksi heidän työvälineekseen. Työryhmä ja opas ovat saaneet nimekseen MURU = mukava ruokailu, muru kerrallaan edetään ja pieniä murusia eli lapsia varten.

### 3 Opinnäytetyön toteutus

Luvussa käsitellään sitä, kuinka opinnäytetyön prosessi eteni. Alla on kaaviokuva etenemisestä ja tarkempi selvitys on kerrottu seuraavissa kappaleissa.



Kuva 1. Prosessikaavio

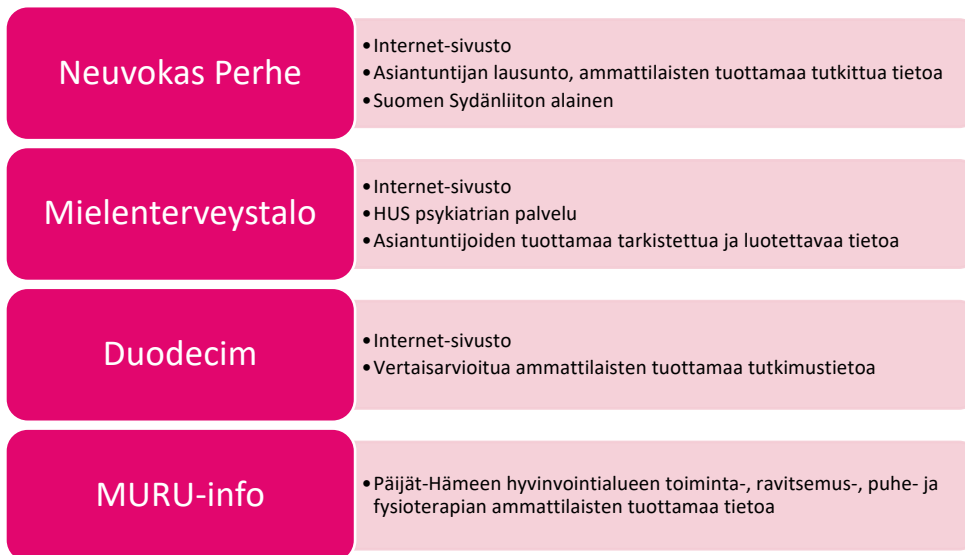
Opinnäytetyöprosessin aluksi rajasimme yhdessä toimeksiantajan eli Päijät-Hämeen hyvinvointi-alueen moniammatillisen työryhmän kanssa kohderyhmän, tavoitteen ja tarkoituksen opinnäytetyönä syntyvälle oppaalle. Tämän jälkeen aloin kahlaamaan aineistoa läpi tehdäkseni tutkimussuunnitelman sekä saadakseni materiaalia lopputuotosta eli opasta ja raportointiosuutta varten.



Sain toimeksiantajalta materiaalia, Muru-infon, jonka ympärille aloitin koostamaan lisää tutkittua tietoa aiheesta. Aloitin etsimään asiasanoja ja käsitteitä aiheeseen liittyen ja sen perusteella aloitin tekemään ensimmäisiä tiedonhakuja. Itselläni oli jo mielessä joitain hakusanoja ja lopulta niitä muodostui poimimalla aiheeseen liittyvistä artikkeleista ja kirjoista sekä vain kokeilemalla. Lisäksi käytin ja etsin asiasanastoa Finto – suomalaisesta asiasanastopalvelusta ja MeSH / FinMeSH sanastoista. Käytetyimpiä hakusanoja lopulta olivat feeding disorder, eating problems, children, food selectivity, sensory integration, sensory sensitivity, eating disorder, ruokinta- ja syömishäiriöt, syömispulmat, syömisongelmat ja valikoiva syöminen. Varhaislapsuuden syömispulmille ei ole vielä mitään tarkkaa määritelmää, joten sanastokaan ei ole kovin vakiintunutta. Tämän vuoksi hakutuloksia löytyi hyvin laajasti ja erilaisilla hakusanoilla, joten tulosten selaamiseen ja rajaamiseen meni paljon aikaa.

Asiasanoja löydettyäni tein hakuja pääasiassa sähköisistä tietokannoista, kuten Janet Finna kansainvälisten artikkeleiden haku, Lastu Finna, Terveysportti, Google Scholar, Mielenterveystalo ja Neuvokas Perhe sivustoilta. Rajasin haut olemaan enintään 10 vuotta vanhoja eli vuodesta 2013 vuoteen 2023. Kävin läpi suomen- ja englanninkielisiä julkaisuja.

Lähdemateriaalia koostaessa on merkityksellistä se, että mitä millaista tietoa käyttää ja millaisista lähteistä sen on valinnut (Hakutulosten arviointi. N.d.). Omassa opinnäytetyössäni käytin monenlaista materiaalia, mutta hyvin perustein ja taustoihin tutustuen. Vertailin internet-sivustoilta ottaani tietoa, jolla ei ollut nimettyä kirjoittajaa, tutkimusnäyttöön, josta löytyy tarkemmat tiedot. Käytin työssä sellaista tietoa, joka perustui tutkimusnäyttöön. Niistäkin sivustoista, joilla ei ollut nimettyä tekijää tai päiväystä, niin tutkin kriittisesti taustatietoja ja kuka kyseisen sivun julkaisija on.



Kuva 2. Lähdekaavio

Keskeisessä osassa opinnäytetyötä ovat Muru-infon lisäksi olleet Neuvokas Perhe-, Mielenterveystalo- ja Duodecim-sivustojen artikkelit. Kaikkien näiden sivustojen artikkelit ovat vahvasti luotettavia. Duodecim-lehden artikkelit ovat vertaisarvioituja, jolla on varmistettu tiedon oikeellisuus ja ajankohtaisuus. Neuvokas Perhe on osa Suomen Sydänliiton toimintaa ja materiaali on ammattilaisten tuottamaa tutkittua tietoa. Mielenterveystalo on puolestaan HUS psykiatrian kehittämä palvelu, joka tarjoaa asiantuntijoiden tuottamaa tarkistettua ja luotettavaa tietoa.

Siinä vaiheessa, kun minulla oli lähdemateriaalia koossa, löydettyinä ja luettuina, aloitin raportointiosuuden kirjoittamisen. Työn edetessä olen kuitenkin ollut avoimin mielin uusille täydentäville materiaaleille ja löytänyt työn loppupuolelle asti uusia lähteitä ja näkökulmia. Aloitin myös yhtä aikaa ja rinnakkain varsinaisen oppaan suunnittelun ja kirjoittamisen, kun olin päässyt vauhtiin raportointiosuuden kanssa. Myös Günther & Hasasen (N.d.) mukaan tieteellinen tutkimusprosessi etenee vaiheittain. Prosessi alkaa tutkimusideasta ja siitä se jatkuu tutkimusaiheeseen perehtymiseen, jota seuraa tutkimussuunnitelman tekeminen. Sen jälkeen aloitetaan aineiston kerääminen ja analysointi sekä tutkimuksen raportointi. Prosessin vaiheet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, joka tarkoittaa, että prosessin seuraava vaihe voi usein vaikuttaa edellisiin vaiheisiin ja joskus koko tutkimuksen idea voi muuttua matkan varrella merkittävästikin. (Günther & Hasanen N.d.) Itsekin olen tehnyt tutkimuksen eri vaiheita yhtä aikaa eteenpäin vieden.

Pääosassa opinnäytetyötä oli materiaali, jota sain Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatilliselta työryhmältä ja heidän kokoamastaan aineistosta, Muru-infosta, josta koostetaan suurempaa kokonaisuutta terveydenhuollon ammattilaisten ja varhaiskasvatuksen kouluttamista varten. Työryhmältä keräsin myös tietoa siitä mitä he valmiiseen oppaaseen haluavat ja tarvitsevat, että se parhaalla mahdollisella tavalla palvelisi heitä ja heidän asiakkaitaan. Osallistuin kyseisen työryhmän mukana palaveriin, jossa Muru-infon aineistoa jatkettiin, puhuttiin ajankohtaisista asioista aiheeseen liittyen ja minä esitin oman etenemiseni, kysymykseni ja toiveeni työryhmälle. Perustin oman Teams-kanavan, johon kutsuin kyseisen moniammatillisen työryhmän ajatuksena, että siellä pystyisimme jakamaan tietoa ja voisin kysellä heiltä tarvittavia asioita työn edetessä.

Siinä vaiheessa, kun olin saanut raporttia hyvään vaiheeseen ja oppaan rungon kasaan lähetin ne toimeksiantajalle kommentoitavaksi. Yhteistyössä pidimme erikseen muutaman työryhmän jäsenen kanssa palaveria oppaan asioista, kuten esimerkiksi mitä poistaa, mitä lisätä ja mitä muokata, jotta se palvelisi tarkoitustaan. Annoimme palautetta ja esitimme rakentavia kysymyksiä ja kommentteja puolin ja toisin, joiden perusteella pääsin taas hyvin jatkamaan työtä. Kostamo, Airaksinen & Vilkkä (2022, 20) kirjoittavat, että tutkimuksellisessa kehittämistyössä on aina kyseessä ammattilaisten, asiakkaiden ja käyttäjien yhteisestä matkasta, eikä se ole vain tekijän omiin henkilökohtaisiin tietoihin ja taitoihin perustuva käytännön ongelmien ratkaiseminen, vaan siinä hyödynnetään kaikkien osapuolten tietoja ja taitoja. Yhteiskehittämisessä jaetaan ja ymmärretään tietoa ja erilaisia näkökulmia. Projekti usein etenee hyvin tilannekohtaisesti ja ennakoimattomastikin, koska asioiden yhdessä kehittäminen synnyttää jatkuvasti uusia kysymyksiä, vaihtoehtoja, näkökulmia ja samalla myös vastauksia, joita ei ehkä edes osattu odottaa. Yhteiskehittäminen kehittää prosessin aikana parhaimmillaan tekijän ammatillista joustavuutta, kuuntelemisen ja keskustelemisen taitoja sekä muiden ammattilaisten näkökulmien huomioon ottamista. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 20.) Toikko & Rantasen (2009) mukaan kehittäminen on usein konkreettista toimintaa mikä johtaa selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. Myös Kähkönen & Villa (2023) kirjoittavat siitä, että yhteiskehittämisessä on nimenomaan tärkeintä ymmärtää asiakasta, jotta päästään parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen ja saadaan luotua tarkoituksenmukainen tuote tai palvelu. Tälläkin työllä on selkeä tavoite ja tarkoitus, jonka olen saanut toimeksiantajalta. Etenkin näiden edellisten syiden vuoksi olenkin ollut niin innostunut tästä aiheesta, koska olen päässyt työskentelemään ja osaksi moniammatillista työryhmää, jossa alojensa ammattilaiset jakavat omaa tietoaan ja taitojaan toisilleen ja sitä kautta asiakkailleen.

Oppaan sisältämät aiheet muodostuivat Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatillisen työryhmän toiveiden mukaan, koska he tässä olivat toimeksiantajina ja heille tätä tein. Heiltä saadun Muru-infon materiaalin pohjalta ja sen ympärille kokosin muita lähdemateriaaleja käyttäen MURU-oppaan. Aistiherkän lapsen äitinä omakohtaiset kokemukset ovat luoneet pohjaa opinnäytetyön aiheelle jo vuosien ajan, joten aihe ja siihen perehtyminen oli itsellenikin merkityksellistä. Opinnäytetyö sekä opas sisältävät moniammatillisen työryhmän alansa ammattilaisten tietoa sekä näyttöön perustuvaa tietoa lähdemateriaaleista. Oppaassa on alussa yleisiä ohjeita ja tietoa syömispulmien taustoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä, loppupuolella vinkkejä terapeuteilta sekä lopussa vinkkejä kirjallisuudesta, jota lukea esimerkiksi yhdessä lapsen kanssa.

Oppaan tekemisen tukena olen käyttänyt Päivi Rouvinen-Wileniuksen (2008) Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto -opasta. Rouvinen-Wileniuksen (2008) mukaan hyvän terveysaineiston tulee vastata kohderyhmän sen hetkisiin tavoitteisiin sekä tilanteen mukaan tarjota joko voimavaroja tukevia elementtejä tai kohdentua kohderyhmän yksittäiseen ongelmaan liittyviin tarpeisiin. Voimavaralähtöisissä aineistoissa kannustetaan ja autetaan ymmärtämään yksilön vaikuttamismahdollisuuksia tai lisätään ymmärrystä kuinka tärkeää, on vaalia terveyttä tukevia ja vahvistavia tekijöitä. Tekemäni opas on näitä molempia aineistotyyppisiä, sillä se kohdistuu yksittäiseen ongelmaan, syömispulmiin, mutta on myös voimavaralähtöinen sisältäen asioita, joita lapsen lähipiiri voi tehdä helpottaakseen ongelman aiheuttamia haasteita arjessa ja tukeakseen lasta. Rouvinen-Wileniuksen (2008) oppaassa on kirjattuna terveysaineiston laatukriteerit, joiden mukaan arvioin tekemääni opasta raportin pohdintaluvussa.

## **4 Pienten lasten syömispulmat kirjallisuudessa**

### **4.1 Mitä syömispulmat ovat?**

Kaiken ikäisillä lapsilla voi esiintyä syömiseen liittyviä ongelmia. Sinkkosen ja Korhosen (2015, 201) mukaan syömiseen liittyvät pulmat ovat hyvin normaaleja 0–3-vuotiailla lapsilla. Pahimmillaan ne voivat vaikuttaa häiritsevästi lapsen kasvuun ja kehitykseen laajastikin. Vaikea-asteisia syömiseen liittyviä ongelmia on kuitenkin vain noin 1–3 %:lla pikkulapsista. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 201.)

Syömispulmille ei ole vielä muotoutunut tarkkaa määritelmää. Aiheen kirjallisuudesta löytyy hyvin erilaisia termejä kuvaamaan lapsuuden syömispulmia, kuten esimerkiksi ruokafobia, ongelmasyöminen ja ruoasta kieltäytyminen. Mäntymaa, Luoma ja Puura (2013) tuovat esille, että englanninkielisessä aineistossa käytetään enenevissä määrin termiä ”feeding disorder” eli syöttämishäiriö. Tämä syöttämishäiriö termi viittaa siihen, että pikkulapsen syömiseen liittyy aina vuorovaikutus yhdessä vanhemman kanssa. (Mäntymaa, Luoma, Puura 2013.)

Muru-infon (2023) mukaan oireiden puolesta syömispulmista voidaan puhua, jos esimerkiksi:

- lapsi syö liian vähän tai yksipuolisesti
- ei saa kasvua varten tarvitsemiaan ravintoaineita,
- ei kasva,
- yskii, yökkäilee, oksentelee,
- on vaikea syödä karkeajakoista ruokaa tai
- syöminen vie paljon aikaa.

Muru-infossa (2023) kerrotaan, että on tunnistettu myös ruokailuun liittyviä tilanteita, jotka ovat hankalia, mutta usein ohimeneviä eikä niiden kohdalla välttämättä vielä voida puhua syömispulmista. Tällaisia tilanteita, jotka mietityttävät perheitä ja ammattilaisia ovat muun muassa:

- pieniruokainen lapsi, joka kuitenkin kasvaa hyvin
- valikoiva lapsi, joka syö hyvin päiväkodissa, mutta kotona ei
- valikoiva lapsi, jonka ruokavalikoima on hitaasti edistyvä
- lapsi yökkäilee syömistä opetellessaan harvakseltaan, mutta ei systemaattisesti

Näiden tilanteiden pitkittyessä on tarpeen alkaa selvittämään tarkemmin taustoja näille tilanteille. Syömiseen liittyvät pulmat voivat hyvin nopeastikin vaikeuttavat lapsen ja vanhemmat suhdetta. (Muru-info 2023.) Myös Mäntymaan, Luoman ja Puuran (2013) mukaan monet ongelmista voivat mennä ohi nopeastikin, mutta osa niistä ei parane itsestään, ja ne voivat jatkua aikuisikään asti. Tämän vuoksi syömiseen liittyvät pulmat tulisi tunnistaa ja aloittaa hoitamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Mäntymaa, Luoma, Puura 2013.)

## 4.2 Asioita syömispulmien taustalla

### 4.2.1 Millaisia syitä?

Syyt lasten syömispulmien taustalla voivat olla hyvin monenlaisia. Taustalta löytyy usein monia toisiinsa liittyviä ja vaikuttavia biologisia, toiminnallisia, kehityksellisiä ja psykologisia syitä. Syömisepulmien taustalta voi löytyä myös erilaisia käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä. (Pienen lapsen syömisongelmat N.d.) Lasten syömisepulmat voidaan jaotella kolmeen pääluokkaan niiden taustalla vaikuttavien syiden mukaan: sensoriset, motoriset ja käyttäytymisen vaikeudet. Sensoriset eli aistisäätelyyn liittyvät tekijät syömisepulmien taustalla tunnistetaan usein melko huonosti. Yleensä oireet tulevat esille vaikeutena siirryttäessä uusiin makuihin, ruuan koostumuksiin tai lämpötiloihin. Sensoriset haasteet näkyvät usein myös yhdessä jonkun muun ongelman kanssa, kuten esimerkiksi refluksi, allergiat tai autismin kirjon piirteet. Motoriset hankaluudet näkyvät usein vaikeutena imeä, pureskella, niellä tai hankaluutena hallita suunalueen, niskan ja muun vartalon lihaksia. Käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen liittyvät tekijät syömisepulmien taustalla liittyvät usein suurimpaan osaan pienten lasten syömisepulmista. (Moilanen 2017b.)

Tavallisimpia tekijöitä syömisepulmien taustalla ovat kokemukset, vuorovaikutus, aistitiedonkäsitteilyn ja -säätelyn pulmat, neuropsykiatriset häiriöt, ummetus ja allergiat. Harvinaisempia tekijöitä ovat keskossuus, refluksi, rakennepoikkeavuudet, syndroomat ja sydän- ym. sairaudet. (Muru-info 2023.)

### 4.2.2 Kokemukset

Lapsen elämässä tapahtuvat muutokset ja kokemukset voivat vaikuttaa myös syömiskäyttäytymiseen. Elämäntapahtumien ja -kokemusten muutokset syömiskäyttäytymiseen ovat yleensä ohimeneviä. Tällaisia muutoksia voivat olla esimerkiksi sisaruksen syntyminen, päivähoidon aloittaminen, muutto tai vanhempien ero. (Mitkä asiat vaikuttavat syömiseen? N.d.) Myös Mäntymaa (2019, 321) kirjoittaa, että aiemmat sairaudet tai syömiskokemukset voivat vaikuttaa lapsen syömisepulmien syntymiseen. Pienen lapsen syömisongelmat (N.d.) jatkaa, että jos syöminen pelottaa lasta, niin silloin ei kannata lähteä miettimään ensimmäisenä nälän tai kylläisyyden tunteen harjoittelua, vaan ensin keskittyään pelon poistamiseen. Ruokailutilanteissa keskittyään vain löytämään keinoja, jotka vähentävät lapsen kokemaa pelkoa ja ahdistusta. (Pienen lapsen syömisongelmat N.d.)

Perheiden ruokailutilanteet sisältävät usein paljon sosiaalisia ja kulttuurisia näkemyksiä. Nämä toistaan eriävätkin näkemykset voivat vaikuttaa sekä lasten että aikuisten kokemuksiin millaisena ruokaileminen koetaan. Onko ruokaileminen mukavaa ja tyydyttävää vai ahdistavaa ja stressaavaa? Siihen että, koemmeko ruokailun sujuneen hyvin vai huonosti vaikuttaa hyvin usein kulttuurin asettamat vaatimukset siitä, kuinka ruokailutilanteissa tulisi käyttäytyä ja olla. Siinä vaiheessa, kun koko perhe ymmärtää toimia yhteen hiileen ja ymmärtää lapsen syömiseen liittyvät pulmat ja mahdolliset ongelmat aistimusten käsittelyssä, niin koko perheelle muodostuu parempi ja miellyttävämpi kokemus ruokailutilanteista ja niistä saadaan taas päivään yhteisiä tärkeitä hetkiä. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.) Lapsi tarvitsee ruokailuun rennon ja rauhallisen ilmapiirin, jossa voi kokea onnistuvansa.

#### **4.2.3 Vuorovaikutus**

Syöttäminen on prosessi, joka edellyttää vuorovaikutusta syöttäjän ja lapsen välillä. Syöttämisen ja ruokailun tulisi olla alusta alkaen aikuisen ohjaamaa ja siinä tulisi painottaa syömisen laatua eikä määrää. Erityisesti määrään keskittyminen johtaa usein stressaaviin ruokailutilanteisiin ja lapsen kieltäytymisiin. Tämä vuorovaikutteinen suhde on ensimmäinen jokaiselle vastasyntyneelle lapselle ja se toimii perustana normaalille kehitykselle, somaattiselle kasvulle, kommunikointitaidoille sekä psykososiaaliselle hyvinvoinnille. (Arvedson, Brodsky & Lefton-Greif 2020, 1.) Myös Mäntymaa (2019, 318–322) on sitä mieltä, että varhaislapsuuden syömispulmiin liittyvät usein joko primarisina, sekundaarisina tai häiriötä ylläpitävinä tekijöinä lapsen ja vanhemman väliset vuorovaikutusongelmat. Syömisen pulmien hoitaminen voi vaatia myös lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen hoitamista antamalla konkreettista sekä emotionaalista apua ja tukea syömistilanteisiin. Syömiseen liittyvien pulmien vuoksi tutkimuksissa ja hoidossa olevien lasten ja heidän vanhempien välillä on todettu olevan huomattavan paljon ongelmia vuorovaikutuksessa. Nämä ongelmat vuorovaikutuksessa näkyvät esimerkiksi vanhemman pakottavana käytöksenä, pakkosyöttämisenä tai negatiivisina tunteen purkauksina. Heidän välillään vuorovaikutuksessa on tavallista vähemmän positiivista vastavuoroisuutta, yhdessä- ja läsnäoloa. (Mäntymaa 2019.)

Hyvin usein lapsen syömiseen liittyvät pulmat aiheuttavat stressiä koko perheelle. Tämän seurauksena vanhemmat voivat kokea kyvyttömyyden tai huonommuuden tunteita, voi tulla itsesyytöksiä tai puolisoiden välisiä syyttelyitä. Perheen sisäinen riitely ja taistelut ruokailutilanteissa saattavat myös lisätä perheen muiden lasten aggressiivista ja uhmaavaa käyttäytymistä. Ongelmavyöhytiin

voi joutua mukaan myös perheen lähipiiri tai isovanhemmat annettuaan perheen tilanteeseen omia neuvojaan ja ohjeitaan. (Sinkkonen & Korhonen, 2015, 202–203.) Hyvää tarkoittavat ohjeet ja neuvot eivät aina ole toimivia. Pelo (2020) kirjoittaa, että syömisen pulmiin ratkaisuja tulee pohdita aina yksilöllisesti jokaisen lapsen kohdalla erikseen. Taikasanoja tilanteen korjaamiseksi ei ole, vaan ongelmien ratkaiseminen voi viedä aikaa ja vaatii kärsivällisyyttä. (Pelo 2020.) Tarvitaan pitkäjänteisyyttä, toistoja sekä hitaasti lapsen ehdoilla etenemistä.

#### **4.2.4 Aistitiedonkäsittelyn ja -säätelyn pulmat**

Aivot saavat koko ajan aistitietoa. Aistisäätely eli aistitiedon käsittely tarkoittaa taitoa vastaanottaa ja käsitellä tulevaa aisti-informaatiota. Käsittelyn lisäksi aistisäätelyyn kuuluu taito vastata sopivalla tavalla saatuun aisti-informaatioon. Aistisäätelyn onnistuessa suodattuvat turhat viestit pois ja lapsen onnistuu pitämään huomio ja keskittyminen olennaisessa asiassa. Näin ei tapahdu, jos on vaikeuksia aistisäätelystä. Yleensä nämä vaikeudet näkyvät asioihin ylireagointina, ali-reagointina tai voimakkaana aistimusten hakemisena. (Lukkarila 2021.) Kehitys ja oppiminen eivät etene odotetusti, jos aistitiedon käsittelyssä on ongelmia (Sensorinen integraatio -mitä se on? N.d.). Uusien taitojen oppiminen on silloin yleensä erityisen vaativaa ja työlästä ja lapsen voi olla vaikeaa hallita käyttäytymistään.

Lapsen ruokailua helpottavat sensoristen ja motoristen taitojen yhteistyö. Syöminen on päivittäisissä toiminnoissa lapselle sensorisesti vaativimpia toimintoja. Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi -julkaisussa (N.d.) kerrotaan, että pureskelu, nieleminen, istuma-asennon hallitseminen ja ylläpitäminen sekä ruokailuvälineiden käsitteleminen ovat tärkeimpiä motorisia taitoja, jotka liittyvät ruokailuun. Ruokailun ja syömisen taitojen edistymisen kannalta tärkeää on lapsen taito jäsenellä monenlaista aistitietoa kuten esimerkiksi ruuan hajua, makua, koostumusta ja sen ulkonäköä. Näiden perustaitojen avulla luodaan pohjaa muille taidoille, kuten kognitiivisille ja oppimistaidoille, jotka taas omalta osaltaan edistävät sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja elämässä. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.)



#### **4.2.5 Allergiat**

Lapsella voi olla vakavuusasteeltaan erilaisia ruoka-aineallergioita eikä lapsi pysty aina kertomaan, mistä ruoka-aineista hänelle tulee epämukava olo. Allergioista ja niiden tuomasta epämukavasta olost johtuen lapsi voi alkaa jopa itkeä nähdessään joitain tiettyjä ruoka-aineita tai lopettaa ja jopa kieltäytyä kokonaan syömästä. Tavallisimpia ruoka-aineallergioista johtuvia oireita ovat ihottuma, kutina, yskä, hengitysvaikeudet ja vatsavaivat. Näiden oireiden kanssa on syytä ensin olla yhteydessä lääkäriin ja selvittää mahdolliset lääketieteelliset syyt. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.) Allergiat ovat perinnöllisiä ominaisuuksia. Lapsella on siis suuri riski sairastua allergiaan, jos tiedetään vanhemmalla olevan allergiaa.

#### **4.2.6 Refluksi ja ruuansulatus**

Suurimmalla osalla lapsista ruuansulatus toimii hyvin, jolloin se suodattaa tärkeät ravintoaineet ja poistaa kuona-aineet. Toisilla lapsilla ruuansulatusjärjestelmä ei kehity tai se ei toimi normaalisti, jolloin syömisestä jälkeen lapsi voi oksentaa vähäisiä määriä ruokaa, röyhtäillä tai valittaa kurkkukipua. Tällöin kyseessä on hyvin todennäköisesti refluksi. Refluksin seurauksena lapsella voi olla jatkuvia vatsakipuja ja suoliston ongelmia, ummetuksesta ripuliin. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.) Moilasen (2017 c) mukaan hyvin voimakkaasti refluksioireiset vauvat oppivat jo hyvin varhaisessa vaiheessa yhdistämään epämukavan olon ja kivun tunteen syömiseen. Heillä puolustautumiskeinona onkin yleensä kieltäytyminen kokonaan syömisestä tai voimakkaasti sen vastustaminen. Refluksitaudin myötä lapsen ruokavalio saattaa olla usein rajatumpi kuin muilla saman ikäisillä ja lapsi voi alkaa vältellä syömistä tai syödä hyvin valikoiden. Hän saattaa syödä pelkästään tietyn koostumuksen omaavia ruoka-aineita tai vain tietyn lämpöisiä ruokia, jolloin ruokavaliosta voi jäädä pois kokonaisia ruokaryhmiä. (Moilanen 2017 c)

### **4.3 Lapsen syömisestä ja kasvun tyypillinen kehitys**

#### **4.3.1 Syöminen toimintona**

Syöminen on sarja toimintoja suun alueella, joilla ruoka otetaan ensin suuhun, se käsitellään suussa nieltäväksi ja sen jälkeen ruoka kuljetetaan nieluun nieltäväksi. Vastasyntyneellä näihin toi-

mintoihin kuuluvat nestemäisen ravinnon eli maidon imeminen suuhun ja sen kuljettaminen nielun läpi ruokatorven suulle nieltäväksi lihasvoimaa käyttäen. Tärkeimpiä sensomotorisia taitoja vastasyntyneellä ovat hengitysteiden avoimina pitäminen, suunalueen sensorisiin ärsykkeisiin vastaaminen ja imeminen. (Haapanen & Markkanen-Leppänen 2013.)

Haapanen & Markkanen-Leppänen (2013) kirjoittavat, että lapsen syömisen kehittyminen tapahtuu asteittain imemisestä aikuismaiseen ruuan ottamiseen, sen käsittelyyn ja nielemiseen. Suuri määrä lihaksia ja hermojärjestelmiä vastaa ruoan käsittelemisen, nielemisen ja hengityksen yhteensovittamisesta. Ruoan käsitteleminen ja nieleminen tulee sopia hyvin tarkasti yhteen hengittämisen kanssa, jotta ruoka ei kulkeudu henkitorveen. Nieleminen ja hengitys toimivat yhteen niin, että nielaisu keskeyttää hengityksen. (Haapanen & Markkanen-Leppänen 2013.)

Pienen lapsen oraalimotoriset liikemallit koostuvat ja kehittyvät kokonaisvaltaisista ja karkeista refleksikaavioista erillisiin tahdonalaisiin lihastoimintoihin. Lapsi saa uusia sensorisia kokemuksia siirtyessään kiinteisiin ruokiin, joka tarkoittaa uusien yhteyksien syntymistä oraalimotorisiin toimintoihin liittyvien. Pienen lapsen imemistoiminto muuttuu noin neljän kuukauden iässä, jolloin lapsi alkaa siirtyä pelkästä nestemäisestä ravinnosta kiinteämpään ruokaan ja kun hän pystyy kontrolloimaan kaulan, niskan ja pään liikkeitä. (Haapanen & Markkanen-Leppänen 2013.) Oraalimotoriikalla tarkoitetaan suunalueen toimintoja, jotka eivät liity puhumiseen. Oraalimotoriikkaan kuuluvat juominen, syöminen, imeminen, puhaltaminen, niistäminen ja sylkeminen. (Pihlajamaa N.d.)

Muru-infossa (2023) Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatillinen työryhmä suosittelee yleisten suositusten mukaisesti täysimetystä tai korviketta 4–6 kuukauden ikään asti. Tämän jälkeen, erityisesti aistiherkille lapsille, aloitetaan kiinteisiin ruokiin tutustuminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa noin 4 kuukauden iässä, koska aistiherkkä lapsi tarvitsee pitkän ja rauhallisen moniaistillisen tutustumisen ja alun kiinteisiin ruokiin siirryttäessä. Aterialla tarjotaan kiinteää ruokaa ensin ja sen jälkeen imetetään tai annetaan korviketta, jos lapsi ei ole hyvin nälkäinen. Sopiva nälkä on ”paras mauste” uusien ruokien opettelussa. (Muru-info 2023.)

Lapsen valikoivaan syömiseen voi vaikuttaa myös neofobia, joka tarkoittaa uusien asioiden pelkoa ja ruokaetuliitteellä se on uusien tai vieraiden ruokien pelkoa. Lapsen neofobinen kausi alkaa yleensä 1,5–2-vuotiaana ja usein vahvimmin siihen liittyvät erilaiset hedelmät, kasvikset ja kala.

Ruokavalio voi tällöin kaventua hetkellisesti, mutta laajenee taas lapsen opittua pois pelosta.

(What Is Food Neophobia? N.d.) Lapselle olisikin hyvä tarjota monipuolisesti kaikkia ruoka-aineita mahdollisimman nuoresta, jos ei ole allergiaepäilyjä, jotta uusia makuja saadaan käyttöön jo ennen kuin tiettyyn ikään kuuluva valikoivuus alkaa.

#### **4.3.2 Alle yksivuotias**

Vastasyntynyt kääntää päätänsä rintaa tai pulloa kohti refleksinomaisesti, kun lapsen poskea tai suuta kosketetaan ja alkaa imemään, kun jotain laitetaan hänen suuhunsa. Vauvan pään kontrollointi alkaa kehittyä lapsen yrittäessä nostaa päätään ollessaan vatsallaan. Kuuden kuukauden iässä vauva on oppinut tuomaan kädet yhteen keskilinjalla, hän ojentaa käsiään koskettaakseen ja tarttuakseen esineisiin, laittaa esineet ja kädet suuhunsa ja tutkii niitä kielen ja suun avulla. Tällä tavoin lapsi oppii muodoista, rakenteista ja koosta. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.) Vanhemman on tärkeää havainnoida lapsen tyytyväisyyttä ja oppia tunnistamaan nälän ja kylläisyyden viestit. Näihin vauvan viesteihin vastaaminen luovat turvallisen vuorovaikutussuhteen lapsen ja vanhemman välille. Pieni lapsi imee ruoan lisäksi myös turvaa ja läheisyyttä vanhemmaltaan.

Puolen vuoden jälkeen lapsi oppii ottamaan osaa ja luomaan vuorovaikutusta hoitajansa kanssa myös ruokailutilanteissa. Hän ottaa kontaktia hymyilemällä, nauramalla, heittämällä tavaroita lattialle, jotta saisi ne takaisin hoitajaltaan sekä ennakoimalla ruuan tulemisen suuhun. Lapsi käyttää enenevissä määrin huuliaan ja kieltään ruuan ottamiseen lusikasta sekä kieltään sylkiessään ruokaa suustaan, näin hän näyttää tiedostavansa ruuan rakenteen, maun ja lämpötilan. Hän vie ruokaa ja muita esineitä suuhunsa ja käyttää kieltään niiden tunnistelussa. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.) Ensimmäisen ikävuoden lähestyessä useimmat lapset ovat jo innokkaita opettelemaan syömistä itse. Positiivisen ruokapuheen kehittymiseksi lapselle kannattaa nimetä ja sanoittaa ruokia sekä ruokailuhetkiä.

#### **4.3.3 Yksi- kaksivuotias**

Yksivuotiaasta alkaen lapsi jaksaa jo istua kiinnostavan toiminnon äärellä aiempaa pidempään ja muun muassa ruokailuun hän jaksaa keskittyä jo noin 20 minuuttia. Hän jo suunnittelee ja huomioi tekemisiään enemmän, jolloin lapsi voi syödä ja tutkia ympäristöään samaan aikaan. Yksivuotias

voi alkaa syömään jo samoja ruokia, kuin muu perhe, joten kiinnostavuus ruokailua kohtaankin on tässä kohtaa helpommin saavutettavissa, kun koko perhe istuu syömässä samoja ruokia. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.)

Lapsi alkaa syödä monenlaisia perusruokia ja ilmaisemaan itselleen sopivalla tavalla mistä pitää ja mistä ei. Hän syö sormin, mutta alkaa käyttämään hiljalleen itsenäisemmin ruokailuvälineitä ja oppii käyttämään lusikkaa ja haarukkaa. Lapsi alkaa myös juomaa erilaisista mukeista ja pillillä. Aluksi lapsi saattaa täyttää lusikkaa tai haarukkaa sormillaan, mutta se kuuluu opetteluun. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi; Arvedson, Brodsky & Lefton-Greif 2020, 57.)

Kaksivuotiaana lapsi opettelee siististi syömistä, ruokailutapaoja ja kiittämistä (Tommola, A. 2018). Hän matkii muilta pöydässä olevilta erilaisia motorisia toimintasarjoja, kuten ruoan ottamista kattilasta ja leivän voitelemista. Hän syö ja juo jo itsenäisesti, paloittelee pehmeää ruokaa, pitää juodessa kupista kiinni yhdellä kädellä ja pyyhkii suunsa. Ruokailutaidot ovat edistyneet niin, että hän osaa jo pureskella useita vihanneksia raakoina sekä pehmeää lihaa. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.; Arvedson, Brodsky & Lefton-Greif, 2020, 58.)

Kaksivuotiaan tahtoikä näkyy varmasti myös ruokapöydässä. Lapsi voi haluta ensin yhtä ja sitten heti toista eikä sitä edellistä. Tämä vaihe vaatii aikaa ja malttia aikuiselta. Jos ruokailu ei kiukun tai mahdollisen pöydästä karkailun vuoksi onnistu, niin kannattaa rauhallisesti lopettaa ruokailu, poistua pöydästä ja yrittää ruokailua myöhemmin uudestaan. (Tommola 2018.) Seuraavalla ruokailulla nälkä voi toimiakin jo sopivana houkuttimena ja ruoka maistua. Häneltä sujuu jo omatoiminen syöminen, mutta väsyneenä kaikki on erityisen hankalaa, joten vireystilaan on kiinnitettävä huomiota. (Muru-info 2023.)

#### **4.3.4 Kolme- neljävuotias**

Pieni lapsi haluaa olla osa porukkaa, joten tämän vuoksi koko perheen olisi hyvä syödä yhdessä ja ruokapöydän ääressä lisäksi lapsi oppii parhaiten ottamalla mallia muista ruokailijoista. (Tommola 2018.) Hän hakee aikuisilta hyväksyntää ja kehuja sekä myös vastaa niihin. Hän käyttää lauseita

kertoakseen mitä haluaa ja tarvitsee ja mistä on kiinnostunut. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.)

Neljävuotiaana lapsi osaa jo käyttää ruokaillessaan haarukkaa ja opettelee ruoan paloittelemista itse. Muru-infon (2023) mukaan edelleen on kuitenkin tärkeää, että lapsi saa tutustua ruokiin moniaistikanavaisesti, myös ilman maistamista. Tommola (2018) kirjoittaaakin, että kannattaa antaa lapsen tutkia, haistella ja kokeilla uusia ruokia myös käsin. Uusiin ruokiin totuttelu voi viedä aikaa. Usein sanotaan, että uusiin ruokiin tottuminen voi vaatia 10–15 maistelukertaa. Herkemältä tai varautuneemmalta lapselta se voi viedä jopa 20–30 kertaa. Toisille kynnyskysymys uudessa ruuassa on maku ja toisille koostumus. Lapsen ruokavaliota ei myöskään tule kaventaa vain lapsen lempiruokiin, vaan pitää tarjolla kaikkia uusia ruokia tuttujen rinnalla. (Tommola 2018.)

Tämän ikäinen pystyy jo pureskelemaan sitkeämpääkin lihaa ja syömään melkeinpä kaikkia ruokia. Lapsella on jo vahva sensorinen perusta mikä antaa hänelle mahdollisuuden kehittää taitoja, joita tarvitaan sujuvasti ruoan sujuvasti suuhun laittamiseen, sen liikuttelemiseen suussa sekä sopivalla voimalla pureskelemiseen. Näiden taitojen pohjalta lapsi pystyy ja osaa myös tunnistaa milloin suu on täynnä tai onko ruokaa levinnyt kasvoille. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.)

Lasta kannattaa ottaa jo mukaan keittiötoimiin, kuten pöydän kattamiseen ja astioiden pois siivoamiseen. Lapselle kannattaa antaa ikä- ja taitotasoisesti pieniä tehtäviä, kuten esimerkiksi ruoan pilkkomista ja sekoittamista. (Muru-info 2023.)

#### **4.3.5 Viisi- kuusivuotias**

Kuusivuotiaana esikoululaisena lapselta alkaa sujua haarukalla ja veitsellä syöminen. Lapsi osaa myös jo voidella leivän. Tulee siis muistaa, että ei tee liikaa lapsen puolesta asioita vanhasta muistista. Ennen koulun alkua lapsen toivotaan opettelevan myös perunan kuoriminen. (Tommola 2018.) Tämän ikäinen lapsi osaa jo hahmottaa ja tiedostaa ravinnon merkityksen omaa terveyttä ja kasvuaan ajatellen (Pusa 2018).

Lapsen voi hyvin jo ottaa mukaan suunnittelemaan ja valmistamaan ruokaa. Tämän ikäinen voi jo hyvin olla apuna kauppakäynneillä valitsemassa ostoksia, pilkkoa kasviksia ruokaa tehdessä ja katta pöydän. (Tommola 2018). Lapsi voisi esimerkiksi tehdä kauppalistaa leikkaamalla mainoksista ruokien kuvia (Martikainen 2023). Usein ruokaostoksista alkaen ruuan valmistukseen mukana oleminen ja yhdessä tekeminen on hyvä rohkaisukeino myös maistamiseen. Tällä tavoin lapsi oppii, mitä ruokiin laitetaan ja sen myötä maistaminen voi helpottua.

## **4.4 Ruokailutilanteessa huomioitavaa**

### **4.4.1 Lapsiperheen ruokailu**

Lapsiperheen arjessa ruokailutilanteita on paljon ja tunnelma niissä vaihtelee yhtä paljon. Toisinaan ruokailu sujuu hyvin ja ilmapiiri pysyy mukavana ja mieli kaikilla hyvänä. Toisinaan taas ruokailutilanne voi olla tahtojen taistelua. Haasteellisia ruokailutilanteita tulee kaikille perheille ja se kuuluu arkeen. (Neuvokas perhe -tiimi 2021b.) On tärkeää miettiä kuinka tunnelmaa voitaisiin muuttaa, jotta se ei aiheuttaisi stressiä ja huolta.

Muru-infon (2023) mukaan ruokailutilanteessa on tärkeää keskittyä positiiviseen ruokapuheeseen eikä puhua sen aiheuttamista huolista. Aikuisen tulisi pyrkiä rauhoittamaan itsensä ruokailun ajaksi ja pitämään neutraalin ja rennon tunnelman. On myös tärkeää syödä yhdessä lapsen kanssa eikä lapsi ruokaile yksinään. Tärkeintä lapselle on vanhemman läsnäolo.

Tavoitteena on, että ruokailu ei nostaisi lapsen eikä aikuisen stressihormonitasoa (Muru-info 2023). Aikuisen on hyvä pohtia etukäteen itselleen sopivia keinoja rauhoittua ja rentoutua, jos ruokailutilanne alkaa stressaamaan. Aikuisen stressi heijastuu helposti myös lapseen. Lapsen nouseva stressihormonitaso laskee ruokahalua ja lapsi syö mahdollisesti entistäkin vähemmän. (Tommola 2018.) Samalla lapsen vireystila nousee, jonka seurauksena ruokailutilanne vaikeutuu entisestään. Stressi nostaa sekä lapsen että vanhemman vireystasoa, joka taas vaikuttaa kykyyn säädellä tunne-reaktioita ja olla avoin uusille kokemuksille. (Muru-info 2023.)

Ruokailun aikana tulisi keskittyä hyvän mielen lisäämiseen. Neuvokas perhe -tiimi (2021b) neuvoo-kin ottamaan ruokailutilanteissa käyttöön neljän K:n keinon eli kysytään, kuunnellaan, kannuste-

taan ja kehuaan. Ruokailun aikana voi kysellä toisten ruokailijoiden päivän sujumisesta ja kuunnella toisten kuulumisia. Annetaan jokaiselle mahdollisuus kertoa omasta päivästänsä. Kannustetaan ja lopetetaan ruokailu aina myönteiseen kiitokseen, riippumatta siitä miten ruokailutilanne on sujunut. Voi esimerkiksi kiittää yrittämisestä tai kuulumisten kertomisesta. Lopuksi vielä kehuaan ja annetaan paljon positiivista huomiota, koska lapset haluavat huomiota ja myös hakevat sitä. (Neuvokas perhe -tiimi 2021 b.)

Ruokailuun ja syömiseen liittyvien asioiden opettelu on hyvin hidas prosessi. Turhautumisen välttämiseksi tulee ja kannattaa huomioida kaikki pienimmätkin edistysaskeleet. Lapsi voi edistyä silti ihan huomaamattakin. Toisia auttaa prosessin aikana, kun pitää päiväkirjaa kaikista niistä ruokailuun liittyvistä asioista, joihin on puututtu sekä asioiden edistymisestä sekä sillä hetkellä syödyistä ruuista. Päiväkirjasta seuraamalla voi parhaiten huomata edistymisen ja pystyy arvioimaan, mikä toimii ja mitä muutoksia voidaan tehdä toimintaan ja ruokailutapoihin. (Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.) Muru-infon mukaan ruokailupäiväkirjaan voi tehdä esimerkiksi taulukon (Taulukko 1.), johon värikoodaa ruokia sen mukaan, miten lapsi niihin suhtautuu. Tähän on helppo palata, huomata edistymistä, arvioida ja päivittää tilannetta ja ruokailutapoja. Taulukko 1. löytyy myös liitteenä olevasta oppaasta. MURU-infon (2023) ammattilaisten kokemukset ovat näyttäneet, että uusien lapselle tarjottavien ruoka-aineiden löytäminen voi helpottua tutkimalla sen hetkisten ruoka-aineiden koostumuksia, esimerkiksi rapeus, lämpö ja pehmeys, jolloin voi löytyä yhtäläisyyksiä ruoka-aineiden kesken ja on helpompi tunnistaa millaiset ominaisuudet ruuassa lapsen on helppo hyväksyä. (Muru-info 2023.)

Taulukko 1. Ruokien värikoodaus

## Ruokien värikoodaus

Näitä syö	Näitä maistele/vie suuhun	Näihin tutustuu muuten, muttei vie suuhun	Näistä kieltäytyy

(MURU-info 2023.)

### 4.4.2 Lapseen liittyvät tekijät

Syömistä harjoitellessa on tärkeää huomioida lapsen ikä ja oikea ajoitus. Tommola (2018) kirjoittaa, että lapsi ei opi syömään ennen kuin hänellä on siihen riittävät valmiudet. Nelikuukautisen vauvan työntäessä kaiken soseen saman tien ulos kielellään, voidaan todeta, että suun motoriiikka ei ole vielä riittävän kehittynyt. Silloin kannattaa rauhassa odottaa vielä vähän aikaa ja kokeilla uudelleen myöhemmin. Tässä vaiheessa voi myös tyytyä siihen, että vauva ottaa ja saa suuhunsa alkuun vain pieniä maisteluannoksia, mutta se kuuluu kehitykseen. Vauva tutustuu kaikilla aisteillaan uusiin asioihin, myös ruokaan. Vauvan kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta onkin tärkeää, että aistit, ajattelu ja motoriiikka saavat harjoitusta. (Tommola 2018.)

Kaikenlaisiin syömisen pulmiin on hyvä puuttua ajoissa, jolloin ne yleensä ovatkin aika hyvin ratkottavissa, etteivät ne turhaan pitkity. Mitä pidemmälle lapsen annetaan kasvaa ja syömisen pulmat kasvavat mukana, niin sitä vaikeampaa ja mutkikkaampaa on niiden ratkominen. Vaikka tässä kohtaa alkuperäinen ongelma, kuten allergia tai refluksi olisikin jo poistunut, niin lapsi on oppinut tietyt tavat toimia ja ne jäävät helposti päälle. (Tommola 2018; Pienen lapsen syömisongelmat N.d.)



Erityisesti aistimuksiin voimakkaasti reagoivat lapset ovat hyvin usein valikoivia syöjiä. He ovat hyvin herkkiä ruuan koostumukselle, lämpötilalle, maulle, hajulle ja ulkonäölle. Nämä lapset huomaavat pienetkin muutokset tutuissakin ruuissa. Aistiherkät lapset välttelevät myös koskemasta ruokaan eivätkä laita sormia tai muita tavaroita suuhunsa. (Moilanen 2018 a.) Aistisäättelyä voidaan tukea ennen ruokailua ja ruokailun aikana antamalla lapselle esimerkiksi aistisäättelyä tukevia toimintoja, kuten syvätuntoa antavia toimintoja tai vastusta vastaan toimimista. (Muru-info 2023.)

Viiden perusaistin lisäksi ihmisellä on aistijärjestelmiä, joiden toimintaa ei arjen sujuessa välttämättä tiedosteta. Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi -oppaassa (N.d.) kerrotaan, että vestibulaarinen eli painovoima- ja liikeaistijärjestelmä auttaa kehoa pysymään pystyssä ja painovoimaa vastaan oikeanlaisessa asennossa. Vestibulaarinen pitää ihmisen tasapainossa, se koordinoi silmien ja pään liikkeitä sekä yhteistyötä kehon oikean ja vasemman puolen välillä. Ruokailutilanteissa vestibulaarinen aistijärjestelmä auttaa pitämään lapsen pään pystyssä, istuma-asennon suorassa ja ohjaa katseen ruuasta ruuan tarjoajaan ja muuhun ympäristöön. (Sensorinen integraatio: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.)

Toinen ruokailun kannalta tärkeä aistijärjestelmä, jota ei usein tiedosteta, on proprioseptiivinen eli lihasten ja nivelten asento- ja liikeaistijärjestelmä. Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi -opas (N.d.) kirjoittaa tästä, että proprioseptiivisen tehtävänä on tuoda lihaksista ja nivelistä tietoa, jolla voi tiedostaa kehon asennon ja pystyy säätelemään liikkeiden voimaa, rytmiä ja ajoitusta. Ruokailutilanteissa tämän aistijärjestelmän avulla pystymme tarttumaan esineisiin, ohjaamaan ruokailuvälineitä ja ruokaa suuhun tai nostamaan juomalasin pöydältä, ohjaamaan suuhun ja laskemaan takaisin pöydälle sekä käyttämään toimintoihin sopivasti voimaa. (Sensorinen integraatio: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi N.d.)

Lapsi voi olla temperamentiltaan uusiin asioihin hyvin hitaasti lämpenevä. Tämän vuoksi hänen voi olla vaikea myös tutustua uusiin ruokiin. Jo ajatus uudesta voi olla pelottavaa ja viedä paljon aikaa. Temperamentiltaan voimakkaasti reagoivat, ärtyisät ja hitaasti sopeutuvat lapset voivat myös usein uusissa tilanteissa näyttää tunteensa muita voimakkaammin. (Pienen lapsen syömisongelmat N.d.) Temperamenttierot tuovat haasteita myös lapsen ja aikuisen vuorovaikutukseen. Lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksen haasteet saattavat pahentaa tai ylläpitää syömisen pulmia.

#### 4.4.3 Ruokailuympäristöön liittyvät tekijät

Muru-infon (2023) mukaan on tärkeää kiinnittää huomiota myös ruokailuympäristöön, muun muassa sen kalusteisiin ja astioihin. On tärkeää, että ruokapöydässä on lapsen mittoihin sopiva tuoli, jossa saa tukevan istuma-asennon. Liian iso tai liian pieni tuoli tai tuolin karhea pintamateriaali voivat häiritä lapsen ruokailutilannetta. Tuolin sopiva etäisyys pöydästä ja keholle antama tuki ovat tärkeitä huomioida. Astiat ja ruokailuvälineet myös oltava lapselle sopivat ja helpot käsitellä. Erinäköiset ja -kokoiset ruokailuvälineet voivat houkutella lasta syömään. Nykyisin valikoimaa lasten ruokailuvälineissä löytyy valtavasti. Löytyy erilaisia lautasia ja tarjottimia, joihin esimerkiksi saa laitettua kaikki ruoka-aineet omiin lokeroihin, joista niitä voi maistella erikseen. (Muru-info 2023.)

Aistihakuisen lapsen ruokapöydässä oleminen ja istuminen voi helpottua, jos hänelle mahdollistetaan ja sallitaan pieni kehollinen toiminta ja liikkuminen ruokailun aikana. Muru-infon (2023) mukaan hyvä keino on esimerkiksi laittaa tuolille aktiivityyny, joka rauhoittaa lapsen olemista, mutta mahdollistaa samalla pienen liikkeen. Toisille taas sylipainolla tasaaminen rauhoittaa istumista. On tärkeää huomioida myös ruokailuympäristön ärsykkeet, kuten valot, äänet ja värit, etteivät ne lisää lapsen kuormittumista. (Muru-info 2023.)

Ruokailupöydän ja sen ympäristön voi suojata esimerkiksi vahakankaalla vahinkojen varalta etenkin pienten lasten kohdalla. On tärkeää antaa lapsen ensin itse kokeilla syömistä ja auttaa vasta sitten, joten sotkua voi tulla. (Vinkkejä ruokailuhetkiin N.d.) Syömistä ja ruokailua opetellessa ruokaa voidaan aluksi lapsen kanssa vain katsella, nuuhkia ja esimerkiksi tunnustella käsillä.

Ruokailutilanteiden tunnelma ja ilmapiiri vaikuttaa siihen, miten lapsi syö ja millaisista ruuista hän oppii pitämään (Vinkkejä ruokailuhetkiin N.d.). Ruokailutilanteista tulisi jättää pois kaikki viihdykkeet, kuten esimerkiksi pelit, puhelimet, tabletit. Näin saadaan turhat ärsykkeet ja melu pois. Puhelinta tai pelejä katsoessaan lapsi ei myöskään ehdi havainnoimaan ruokailua, miltä ruoka maistuu tai tuoksuu eikä huomaa milloin maha on täynnä. (Tommola 2018.) Ruokailutilanne tulee rauhoittaa vain syömistä varten ja siinä on hyvä mahdollisuus käydä rauhallista keskustelua esimerkiksi päivän kuulumisista. Muru-infon (2023) mukaan katsottavan kohteen voi tarvittaessa korvata esimerkiksi sähkökynttilällä tai laavalampulla. Tommola (2018) kirjoittaakin, että rauhallista ruokailua toivovan aikuisen tulee unohtaa pöydästä myös omat laitteet. Ruokailutilanteessa aikuis-

sen älypuhelimien käyttäminen lisää yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan lasten narinaa ja kiukutte-  
lua. Aikuiset, jotka käyttävät ruokaillessa laitteita puhuvat lapsilleen vähemmän ja vastaavat lasten  
aloitteisiin aggressiivisemmin. (Tommola 2018.)

Muru-infossa (2023) terapeutit muistuttavat, että olisi tärkeää pitää kiinni säännöllisistä ruoka-  
ajoista. Ne rytmittävät päivää ja lapsen on helpompi ennakoida ja valmistautua ruokailuun, kun  
rytmi pysyy samana. Annetaan lapselle hetki aikaa lopettaa meneillään oleva leikki tai muu toi-  
minto ennen ruokailua. Jos lapsi on huonolla tuulella tai mieli ei ole parhaimmillaan ruokailun  
aloittamiseen, niin on hyvä rauhoittaa hänet pitämällä hetken sylissä ja juttelemalla mielialaa pa-  
remmaksi ja valmiimmaksi ruokailuun. Ruokailurutiinissa on hyvä olla alku ja loppu. Lapsen on  
mahdollisesti helpompi alkaa maistelemaan ja tutustumaan uusiin makuihin, jos hän pystyy enna-  
koimaan ruokailutilanteen loppumisen. (Muru-info 2023.)

Lasta tai lapsen syömistä ei tule koskaan verrata toisiin lapsiin. Jos lapsi ei syö, niin ei tuputeta,  
painosteta, uhata tai rangaista. (Kuisma 2019.) Korjataan lapsen astiat pois pöydästä niin kuin mui-  
denkin lautaset.

#### **4.4.4 Arjen ruokailutilanteisiin liittyvät tekijät**

Aikuisen rooli ruokailutilanteissa on tehdä päätökset siitä mitä, milloin ja missä syödään. Lapsi voi  
päättää syömänsä ruoan määrän. Aikuinen asettaa pieniä ruokamääriä lautaselle, jolloin lapsi voi  
kokea onnistumisentunteita saatuaan syötyä kaiken lautasella olleen. (Pienen lapsen syömisongel-  
mat N.d.) Lapsi oppii tuntemaan, milloin maha on täynnä, kun voi itse päättää kuinka paljon syö.

Otetaan lapsi mukaan ruokakauppaan aina, kun vaan mahdollista. Kuusiston (2019) mukaan ruoka-  
kauppa on loistava mahdollisuus lapselle tutkia, havainnoida ja ihmetellä ruokaa ja ruoka-aineita.  
Valmis ostoslista voi helpottaa ja nopeuttaa kaupassa käyntiä. Lapselle voi antaa listalta tehtäviä ja  
pyytää etsimään ja hakemaan tavaroita. Etsivänä toimiminen on aina mielenkiintoista! Lapselle voi  
sanoittaa kauppaan mennessä jo mitä ollaan menossa ostamaan ja mitä ei tällä kerralla osteta.  
Selkeät ja hyvät ohjeet helpottavat toimimista. (Kuusisto 2019.)

Kuusisto (2019) muistuttaa ottamaan lapsen mukaan myös ruuanlaittoon aina, kun mahdollista. Aikuisen pitää sietää lapsen mukanaolosta mahdollisesti tuleva sotku ja hiljalleen ne taidotkin lapsella kehittyvät, niin ettei sotkuja enää tule. Ruokaa tehdessään lapsi pääsee käsittelemään, koskemaan, haistelemaan ja käyttämään kaikkia aistejaan tutustuessaan käsin erilaisiin ruoka-aineisiin ja niiden koostumuksiin. Kuusisto (2019) toteaaakin, että todennäköisesti lapsi haluaa jossain vaiheessa myös maistella uusia makuja, kun on päässyt niihin rauhassa tutustumaan ja monet maut ovat tulleet helpommin lähestyttäviksi. (Kuusisto 2019.)

Säännöllinen ruokarytmi auttaa lasta nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistamisessa. Ei anneta välipaloja viemään nälkää pois, vaan keskitytään säännöllisiin ruoka-aikoihin. Nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistettuaan lapsi oppii säätelämään syömisään. Säätelyä opetellaan vähän kerrallaan vanhemman kanssa yhdessä. Vanhempi esimerkiksi voi opettaa lasta sanoittamaan tunnetta ääneen. (Pienen lapsen syömisongelmat N.d.)

Sormiruokailua suositellaan toteutettavaksi kaikin aistein eli tutustutaan lapselle uusiin ruoka-aineisiin leikin avulla käyttämällä hyväksi eri aisteja; katsotaan, kosketaan, kuunnellaan ja haistellaan (Pienen lapsen syömisongelmat N.d.). Lapsen motoriset taidot saavat ihan huomaamattakin harjoitusta lapsen sormiruokaillessa ja poimiessa omin sormin erikokoisia ja -tuntuksia ruokia suuhunsa (Neuvokas perhe -tiimi 2022 a). Muru-info (2023) myös käsittelee asiaa ja kertoo, että ruokiin tutustuminen käsin ja sormin on tärkeää. Etenkin aistiherkällä lapsella sormiruokailu saa jatkua pitkään. (Muru-info 2023.)

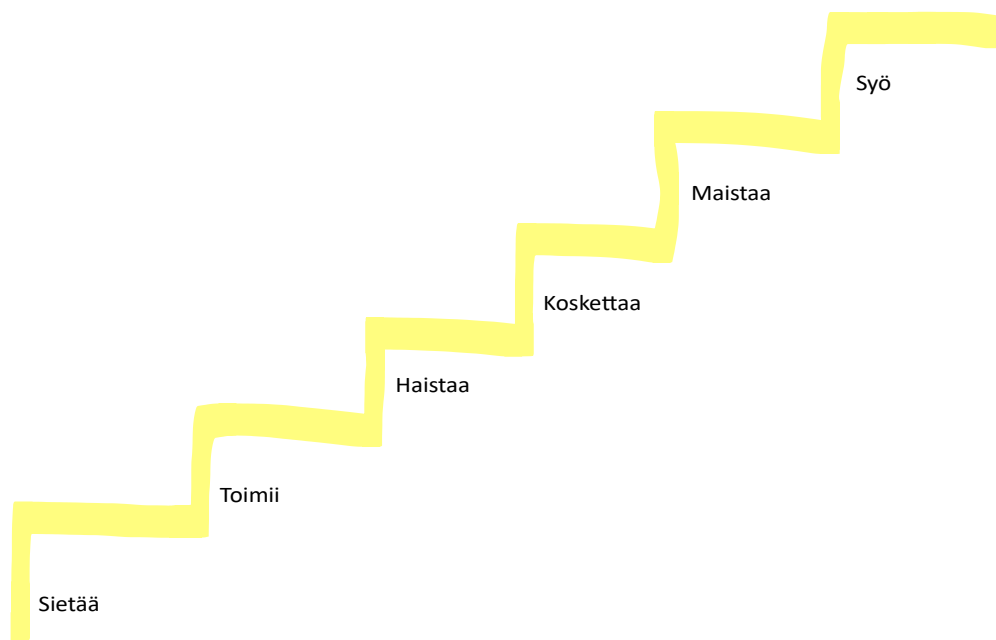
#### **4.4.5 Turvaruoka**

Muru-infon (2023) koostaneet ammattilaiset suosittelevat, että ruokailutilanteissa pöydässä olisi hyvä olla lapselle tarjolla aina jotakin sellaista ruokaa mikä lapselle varmasti maistuu ja millä saa vatsan täytettyä, niin sanottu turvaruoka. Turvaruoka ei herätä lapsessa pelkoa ja ahdistusta, niin kuin uusien makujen ja ruoka-aineiden kohdalla voi käydä. Kaikkia niitä ruokia, joita lapsi syö (=turvaruokia) kannattaa kierrättää mahdollisimman säännöllisesti, ettei niiden syömisessä tule taukoja, koska silloin aiemmin turvaruokana toiminut voikin olla yhtäkkiä ihan kuin uusi ruoka ja maku, koska on ollut taukoa sen syömisessä. Muru-infossa (2023) todetaan, että turvaruokia voi olla useampia samanaikaisesti ja ne voivat vaihtua kausittain. Moniammatillisen työryhmän koke-

muksen mukaan turvaruoat ovat usein viljavalmisteita, kuten pasta ja leipä. Turvaruoan lisäksi voidaan laittaa tarjoille ruokaan tutustumis- ja maisteluannoksia moniaistikanavaisesti muista ruoka-aineista, jotka pidetään aina erillisenä, ei sekoiteta muihin ruokiin ja mieluusti vielä alkuun erillisillä lautasilla. Erilliseltä lautaselta on turvallista lähteä tutustumaan uusiin makuihin askel kerrallaan. (Muru-info 2023.)

”Lapsi syö mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua, tutuksi tulee se mitä on usein tarjolla” -Susanna Anglé

#### 4.4.6 Syömisen portaat



Kuva 3. Syömisen portaat (MURU-info 2023.)

Syömisen portaat ovat osa SOS Feeding -lähestymistapaa ja ne kuvaavat sitä matkaa mitä tehdään ruokailussa kohti varsinaista syömistä. SOS Feeding -lähestymistapa keskittyy systemaattiseen herkkyyden vähentämiseen, joka jakaa syömisprosessin jokaisen osan pieniin askeliin. Syöminen alkaa siitä, kun lapsi sietää ruokaa ja ruoka-aineita samassa huoneessa, edessään ja omalla lautasellaan. Jokaista vaihetta kohti varsinaista syömistä voidaan juhlia, huomata edistyminen ja kehittyminen. Tämä kannustaa jatkamaan eteenpäin!

- Sietää: sietää ruokaa samassa huoneessa, lautasella samassa pöydässä pöydän toisella laidalla tai pöydän keskellä, lautasella omassa tilassaan ja edessään.
- Toimii: auttaa ruuan valmistamisessa ja tarjolle laittamisessa, käyttää välineitä sekoittaakseen tai kaataakseen ruokaa tai juomaa toisille, käyttää välineitä ottaakseen omalle lautaselleen.
- Haistaa: samassa huoneessa, samassa pöydässä, suoraan edessään, nojaa tai nousee ylös haistellakseen.
- Koskettaa: yhdellä sormenpäällä, sormenpäillä, koko kädellä, käsivarrella/ olkapäällä, rinnalla/ kaulalla, pään päällä, leualla/ poskella, nenällä, huulilla, hampailla, kielen kärjellä, koko kielellä.
- Maistaa: nuolaisee kielen kärjellä, nuolaisee koko kielellä, haukkaa palan ja sylkee heti pois, haukkaa palan, pitää hetken suussaan ja sylkäisee pois, haukkaa paloja, pureskelee ja sylkäisee pois, haukkaa paloja, nielee osan ja sylkee osan, haukkaa paloja, nielee juoman kanssa kaiken, haukkaa ja nielee itsenäisesti kaiken.
- Syö: syö itsenäisesti.

(SOS Approach to Feeding N.d.)

#### 4.5 Sapere - aistilähtöinen ruokakasvatus

Sapere on ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapsi pääsee tutustumaan ruokamaailmaan haju-, näkö-, maku-, kuulo- ja tuntoaistiensa avulla. Sana sapere on latinaa ja tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Saperessa ajatuksena on herättää lapsen uteliaisuus, tutkimushalu ja ruokarohkeus ruokaan liittyvien pelkojen ja ennakkoluulojen kohtaamiseen, niiden tunnistamiseen ja uskallukseen lähteä seikkailumatkalle ruokamaailmaan. Tämä aistilähtöinen ruokakasvatusmenetelmä korostaa osallistujan oman mielipiteen merkitystä. Jokainen ruokailija on kokija, oppija ja tutkija omana ainutlaatuisena itsenään eikä oikeaa tai väärää kokemuksen kuvausta ole olemassakaan. (Neuvokas perhe N.d.; Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry N.d.) Sapere menetelmänä kannustaa siis myös moniaistilliseen ja moniaistikanavaiseen toimintaan uusiin ruokiin tutustuessa.

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku (N.d.) kertoo verkkosivuillaan, että alun perin sapere on ollut ranskalainen ruokakasvatusmenetelmä, jonka sen kehittäjä Jacques Puisais kehitti alakouluikäisille. Tämä päivänä Suomi näyttäytyy maailmalla edelläkävijänä saperen suhteen. Toistaiseksi ainoana maana Suomessa on varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kirjattuna aistilähtöinen ruokakasvatus. Lisäksi koulujen ja varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa on laajasti kuvattuna aistilähtöisen ruokakasvatuksen merkitys uusiin ruokiin ja erityisesti kasviksiin tutustumisessa. (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry N.d.)

Saperesta ja aistilähtöisestä ruokakasvatuksesta on tehty Suomessa ja maailmalla myös useita tutkimuksia, joiden tulokset selkeästi tukevat tätä menetelmää. Suomalaisessa tutkimuksessa, jonka Kähkönen ym. (2018) tekivät varhaiskasvatuksen aistilähtöisestä sapere-ruokakasvatusmenetelmästä, oli tuloksen selkeä positiivinen yhteys ja merkitys lasten omaan haluun valita kasviksia, hedelmiä ja marjoja syötäväkseen. Islannissa Thorsteindottir ym. (2021–2022) tekivät tutkimusta, jossa aistilähtöistä ruokakasvatusta kohdistettiin alakouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tässä tutkimuksessa oli mukana myös lapsia, joilla oli hermoston kehityksellisiä häiriöitä. Tutkimuksessa järjestettiin seitsemän viikon interventio, jonka tuloksena lasten valikoiva syöminen ja vaikeus keskittyä ruokailutilanteissa vähenivät. Saadut tulokset näkyivät edelleen 6 kuukauden seurannan jälkeenkin. Tuloksiin ei myöskään vaikuttanut se, oliko lapsella neuroepätyypillisiä piirteitä vai ei. Aistilähtöinen ruokakasvatus on siis toimivaa myös neuroepätyypillisillä, joilla ruokailu on usein vielä rajoittuneempaa, kuin muilla lapsilla.

#### **4.6 Luvuvinkkejä**

Liitteenä olevaan oppaaseen olen koonnut luvuvinkkejä yhdessä lasten kanssa luettavaksi sekä aikuisten luettavaksi. Lastenkirjoista löytyy useampia teoksia, jotka kertovat hyvin lapsentajuisesti syömisestä, ruokailusta ja niihin liittyvistä pulmista. Kirjojen ja niiden tarinoiden avulla on helppo käynnistää kertomista ja herätellä ajatuksia perheen ruokailuista, lasta mietityttävistä asioista ja uusista mauista.

Opinnäytetyöprosessin aikana tuli ilmi, että vanhemmat usein vastaanotoilla kyselevät kirjasuosituksia ja olisiko aiheeseen liittyviä kirjoja lasten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta. Tämän vuoksi koin tärkeänä koostaa oppaaseen listan muutamista aiheeseen liittyvistä kirjoista, jotta olisi heti joitain mistä aloittaa aiheeseen tutustuminen lasten kanssa yhdessä.

### **5 MURU-työryhmän terapeuttien vinkkejä**

MURU-työryhmään eli Päijät-Hämeen hyvinvointialueella toimivaan moniammatilliseen työryhmään kuuluu muun muassa ravitsemus-, toiminta-, puhe- ja fysioterapeutteja niin perus- kuin erikoissairaahoidon piiristä. Tässä luvussa on terapeuttien vinkkejä ja ohjeita syömispulmaisten lasten perheiden arkeen.

Moniammatillisen työryhmän toimintaterapeutit korostivat ruokailutilanteissa ennakkoinnin tärkeyttä. Lapsi tarvitsee aikaa siirtyä tilanteesta toiseen. Tilanteiden ja siirtymien ennakkointi auttaa lasta organisoimaan ja kontrolloimaan tulevaa tilannetta. Hyvä valmistelu helpottaa siirtymistä ja koko tulevaa tapahtumaa. Lapsi voi tarvita ruokailun onnistumiseksi kehollista herättelyä tai aistimuksia keholle ja kasvoille. Ennen ruokailua lapselle voi tarjota erilaisia keinoja aktivoida ja herättellä suuta myös sisäpuolelta, esimerkiksi kovien ja rouskuvien ruokien syöminen ruokailun aluksi aktivoi suun reseptoreja. Myös syvätuntoaistimukset käsille ja koko keholle ovat hyvä keino valmistella lasta ruokailutapahtumaan. Sylittelyt ja laululeikit toimivat myös hyvinä herättelyinä ruokailutilanteiden alkuun.

Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatillisen työryhmän terapeutit muistuttavat, että ruokailutilanteessa lapsen ei tarvitse istua rauhassa paikallaan, vaan pieni liike voi helpottaa lapsen olemista. Esimerkiksi aktiivittyyntyä tuolilla tai jumppakuminauha tuolinjalkojen ympärillä mahdollistavat lapselle pienen liikkeen, joka on hyvä sallia rauhoittamaan ruokailutilannetta. Joillekin lapsille liike on rauhoittava elementti, jotkut taas tarvitsevat tasaamista esimerkiksi sylipainolla, joka tukee paikoilleen asettumista. Ruokaillessa lapsella voi olla jokin oheisvirike käsille, etenkin tuntoherkillä lapsilla, jos siitä on apua ja helpotusta hänelle ruoan käsittelyyn ja ruokailuun keskittymiseen.

On tärkeää oppia tunnistamaan ja tasaamaan lapsen vireystila ruokailuun sopivaksi. Etenkin fysioterapeutit ohjaavat huomioimaan ennen ruokailua lapsen kehon jännittyttä. Jännittyneenä ojentelevalta lapselta tai hyvin pehmeältä ja valuvaiselta lapselta on vaikea osallistua aktiivisesti ruokailuun ja viedä ruokaa suuhun, käsitellä sitä ja nielaista se turvallisesti. Asentoon ja jännittyyteen voi vaikuttaa erilaisilla tuoleilla tai sylissä lapsen vireystilaa ja kehoa joko rentouttaen tai aktivoiden. Tuolissa oleva jalkalauta voi helpottaa lapsen selänojen ja istuma-asennon löytämistä ruokailutilanteessa. Toisaalta jollekin lapselle se voi lisätä ojentautumista liikaakin ja halua pyrkiä seisomaan, jolloin jalkojen roikkuminen vapaana voikin rauhoittaa lasta ruokailutilanteeseen. Kokeilemalla löytyy kullekin lapselle sopiva tapa ruokailla.

Moniammatillisen työryhmän terapeutit ohjeistavat muistamaan säännölliset ruoka-ajat sekä välttämään ruokailujen välillä napostelua. Aterian keston voi rajata kohtuulliseksi, esimerkiksi noin 30



minuuttiin. Ruokailun kesto on hyvä mallintaa lapselle esimerkiksi erilaisilla TimeTimer-sovelluksilla tai tiimalasilla, jotta lapsi pystyy ennakoimaan tilanteen keston, alun ja lopun.

Jos ruokapöydästä paikkana on muodostunut lapselle vaikea paikka ja olemiseen liittyy paljon negatiivista tunnekuormaa, niin toimintaterapeutit ohjeistavat, että olisi hyvä tehdä ruokapöydän äärellä jotain muutakin kuin ruokailuun liittyviä asioita, jotta paikkaan liittyy mukavia tunteita ja ajatuksia, jolloin hiljalleen myös siinä olemisen ja ruokailukin helpottuisi. Tällä tavoin tavoitellaan negatiivisen tunnekuorman hälventämistä. Jos perheen tavalliseen ruokailupaikkaan hetkellisesti liittyy liikaa tunteita ja negatiivista tunnekuormaa, niin voi kokeilla vapauttaa tunnelmaa tekemällä retken ja siirtämällä ruokailun toiseen ympäristöön, pois tutusta ympäristöstä.

Terapeutit moniammatillisessa työryhmässä kannustavat käyttämään kaikkia aisteja hyväksi ruokiin tutustuttaessa, toimia moniaistikanavaisesti sekä kiinnittämään huomiota ruuan koostumukseen. Ruokailussa voidaan aloittaa tutustumaan ruokiin kaikilla muillakin aisteilla, kuin vain maistelemalla, jos lapsi ei halua tai uskalla maistaa jotain ruokaa. Sattumia sisältävät soseet, jotka ovat koostumukseltaan jo rakeisempaa ruoka, ovat lapselle yleensä kaikista haastavin koostumus syödä. Jos lapsella on haasteita syömisessä, niin aluksi riittää sileän soseen ja pienten palasten, kuten leivän palojen ja pehmeiden hedelmäpalojen, syömisen opettelu erikseen. Palojen syömisen harjoittelu voidaan aloittaa siitä, että pieniä ja pehmeitä paloja ohjataan poskihampaisiin. Harjoittelun aikana voidaan edetä sileästä soseesta hiljalleen paksumpaan tasakoosteiseen ruokaan, kuten puuro ja siitä voidaan jatkaa erillisen palojen syömisen opetteluun.

Ruokailuissa tulisi muistaa monipuolisuus, että kaikki ruoka-aineryhmät ja lautasmallin osat olisivat edustettuina ruokapöydässä. Ruokailua helpottamaan olisi hyvä kartoittaa lapselle mieluisia koostumuksia ja suosia samankaltaisia koostumuksia tarjolla olevissa ruuissa. Perustana ruokaluille olisi lapsen turvaruoka ja ruokavalion laajentamisen apuna vierelle tutustumis- ja maistelulautanen erikseen. Tärkeää on, että lasta ei huijata ruualla eikä piilotella mitään ruokia. Turvaruokakin saatetaan menettää, jos sen sekaan piilotetaan jotain uusia makuja. Tulee muistaa, että tilanne vaatii pitkäjänteistä työskentelyä ja paljon toistoja.

Muistetaan pitää perheessä neutraali suhtautuminen ruokaan ja syömiseen eikä ruoan tule olla palkinto tai rangaistus. Ruokailuilla ei tarvitse olla erikseen esimerkiksi lounas- tai aamupalaruokia,

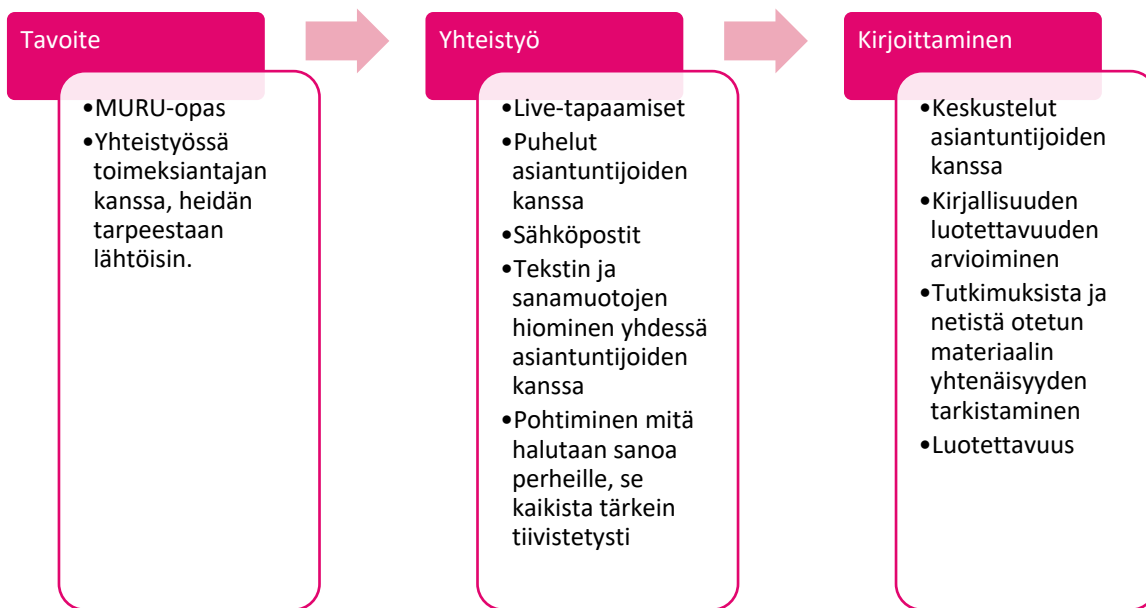
vaan kaikkia ruokia ja ruoka-aineita voi hyödyntää kaikilla aterioilla. Ateriat koostetaan proteiineista, hiilihydraateista ja kasviksista.

Ruokailua voidaan myös harjoitella lattialla ruokia tutkien ja niiden välissä liikkuen, silloin aikuinen voi tarvittaessa tukea ja auttaa lasta säilyttämään hyvän istuma-asennon maistelun aikana. Lapsi voi tarvita aikuisen apua erilaisiin ruokailun osavaiheisiin, esimerkiksi käden tai lusikan suuhun kohdistamiseen tai ruoan kauhaisuun lautaselta. Joskus ruokailussa auttaa, että lapsi saa omalla lusikalla tai kädellä vain sotkea ruokaa alustaan ja aikuinen auttaa ruokaa omalla lusikalla lapsen suuhun. Mallitus ja vuorovaikutteisuus ruokailussa tekee hetkestä mukavamman, syötetään vuoroin äitiä ja vuoroin lasta. Maistellaan, haistellaan ja tutkitaan ruokaa yhdessä.

## 6 Oppaan kokoaminen

Tutkimuksellisen kehittämistyön tuotoksena syntyi opas nimeltään ”MURU-opas. Opas syömispulmaisten lasten perheille”. Opas on tarkoitettu syömispulmaisten lasten perheille ja muille lähiaikuisille, jotka ovat mukana lapsen arjessa. Oppaan avulla perheillä on helposti löydettävissä ja käsissään perustietoa syömispulmista ja käytännöllisiä vinkkejä ja ideoita arkeen. Tarkoituksena on ollut oppaan avulla helpottaa ja sujuvoittaa syömispulmaisten lasten perheiden arkea.

Oppaassa on aluksi perustietoa syömispulmista, asioista niiden taustalla ja tietoa niihin liittyvistä tekijöistä. Tämän jälkeen käydään lyhyesti läpi lapsen syömisestä sekä lapsiperheen ruokailutilanteita. Oppaassa puhutaan myös turvaruusta sekä ruokailupäiväkirjan ja ruokien värikoodauksen mahdollisuuksista. Teoriaosuuden jälkeen oppaassa pääsevät vuoroon Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ravitsemus-, toiminta-, puhe- ja fysioterapeutit, jotka antavat omat vinkkinsä ruokailutilanteisiin ja niiden onnistumiseen. Loppuun tein listauksen muutamista kirjoista, joissa aihetta käsitellään sekä listasinkin lähdemateriaalia, josta löytyy lisätietoa.



Kuva 4. Kuvaus lopputuotoksesta

Kuva 3. alkaa siitä, kun yhdessä toimeksiantajan kanssa määriteltiin, heidän tarpeestaan, oppaan tavoite ja tarkoitus. Tavoitteena oli, että perheet voivat palata kirjallisen oppaan myötä asian pariin myös kiireisen arjen keskellä ja ottaa sieltä itselleen ja perheen tilanteeseen sopia vinkkejä käyttöön.

Teimme toimeksiantajan kanssa hyvin tiivistä yhteistyötä koko prosessin ajan muun muassa live-tapaamisten, puheluiden, Teams-palaverien ja sähköpostin välityksellä. Tekemäni materiaali liikkui prosessin aikana useamman kerran edestakaisin minun ja työryhmän asiantuntijoiden välillä. Pohdimme yhdessä ja sain heiltä palautetta siitä mitä jatkaa, mitä muuttaa ja mitä lisätä. Hioimme yhdessä sanamuotoja ja tekstiä, jotta se vastasi toimeksiantajan toiveita sekä olisi sopivaa ja ymmärrettävää monestikin herkässä tilanteessa oleville perheille luettavaksi.

Opasta varten tutustuin ja luin paljon kirjallisuutta. Pohjamateriaalina oppaaseen oli moniammatillisen työryhmän kokoama MURU-info, josta sain aiheet ja otsikot myös perheille tulevaan oppaaseen ja sen materiaalin ympärille aloitin etsimään teoretietoa kirjallisuudesta. Tärkeää kirjallisuutta kerätessä oli tarkastella lähteiden luotettavuutta. Käytin tiedonlähteiden arvioinnin apuna KATSE-muistisääntöä, jossa tarkastellaan kirjoittajaa, ajankohtaisuutta, tarkoitusta, sponsorointia

ja evidenssiä (Hakutulosten arviointi. N.d.). Opinnäytetyön raporttiin sekä oppaaseen valitsin lopulta mukaan aineistoa, joka vastasi tarpeeseen sekä oli luotettavaa taustoiltaan. Käytin myös hyvin monipuolisesti oppaan teoriapohjaan lähdemateriaalia. Mukana on erilaisia ja erityyppisiä julkaisuja suomen- ja englanninkielisinä.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen oli mieluista, koska tiesin sen tulevan käyttöön ja siitä olevan hyötyä toimeksiantajalle. Työllä oli oikea tarkoitus ja siitä tulisi olemaan konkreettista käytännön hyötyä. Lisäksi aihe oli hyvin ajankohtainen yleisesti ja merkityksellinen myös itselleni. Toki alkuun otin itselleni vähän turhaa painetta siitä, että saanko tästä juuri sen mitä toimeksiantaja haluaa. Onnekseni taustalla oli loistava yhteyshenkilö ja koko moniammatillinen tiimi, josta sain uskoa ja luottoa tekemälleni työlle.

Kostamo, Airaksinen & Vilkkä (2022, 15–16) kirjoittavat, että tutkimuksellisessa kehittämistyössä teoria- ja asiantuntijatieto kohtaavat olemassa oleviin käytäntöihin, kokemuksiin ja toimintatapoihin perustuvan tiedon ja siitä tekijä kokoaa kehittämistyön menetelmien avulla lisää tietoa. Tämän kootun tiedon perusteella voidaan tehdä kehittämis ehdotuksia tai toteuttaa konkreettisia tuotoksia, jotka ovat osana toimeksiantajayrityksen toiminnan kehittämistä. Parhaimmillaan tutkimuksellinen kehittämistyö on kaikkien osapuolien aktiivisuuteen perustuvaa yhteiskehittämistä. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.) Opinnäytetyönä tekemääni opasta voivat toimeksiantaja Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ammattilaiset käyttää työvälineenään perheiden kanssa työskennellessään sekä myöhemmissä vaiheissa he voivat kerätä käyttäjäkokemuksia ja -palautetta oppaasta ja mahdollisesti kehittää sitä. Aktiivisella työskentelyllä, jota kyseisellä hyvinvointialueella aiheen kanssa tehdään, pysytään mukana ajassa sekä pidetään varmasti käytettävä aineisto ajankohtaisena.

Perustin opinnäytetyötä varten itselleni ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatillisen työryhmän jäsenille Teams-kanavan tiedon jakamista, aiheen työstämistä ja aiheesta keskustelua varten. Todellisuudessa Teams-kanava ei kuitenkaan toiminut kuten olin ajatellut. Työryhmän kiireisessä arjessa oli turhan hankalaa siirtyä ja etsiä tie omasta Päijät-Hämeen hyvinvointialueen Teams:sta Jamk:in alustalla toimineelle opinnäytetyön Teams-kanavalle. Vilkas keskustelu ja aja-

tusten vaihto ei siis toteutunut, kuten olin ajatellut. Onneksi oli tiimin tapaamiset, joissa sain vahvistusta työlleni sekä työryhmän yhteyshenkilö, joka välitti kysymyksiäni ja muun muassa aikataulua työryhmän omalle Teams-kanavalle, mikä näkyy suoraan heille kaikille ja tällöin sain asiani esille helpommin. Puhelimitse keskustellen sekä WhatsAppia käyttäen olin lisäksi yhteydessä työryhmän jäseniin ja saimme yhteistyössä opasta edistettyä.

Oppaan lopputulosta ja toteutumista tarkastelen seuraavassa Rouvinen-Wileniuksen (2008, 9) oppaassa olevien terveysaineiston laatukriteerien kautta. Näiden laatukriteerien tarkoituksena on toimia terveysaineiston arvioinnin ja kehittämisen apuvälineenä, parantaa terveysaineistojen laatua etenkin tavoitellun kohderyhmän näkökulmasta sekä tukea terveysaineistojen johdonmukaista arviointia. Rouvinen-Wilenius (2008) on koostanut kriteeristön seitsemästä standardista, joista kriteerit 1–4 keskittyvät terveyden edistämiseen liittyviin näkökulmiin ja kriteerit 5–7 keskittyvät aineiston sopivuuteen kohderyhmälle.

**Standardi 1. Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys-/ hyvinvointitavoite.** Standardissa arvioidaan muun muassa ilmeneekö tavoite selkeästi, miksi aineisto on tuotettu ja vastaako sisältö niihin. Oppaan nimestä selviää jo tarkoitus sille miksi ja mihin tätä aineistoa on tuotettu. Tavoitetta ja tarkoitusta oppaalle käsitellään heti alussa. Tarkoituksensa mukaisesti opas sisältää tietoa syömispulmista sekä vinkkejä arkeen moniammatillisen työryhmän jäseniltä.

**Standardi 2. Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä.** Standardissa arvioidaan, välittyykö aineistosta ymmärrettävä tieto tekijöistä taustalla. Oppaassa olen käsitellyt hyvin kattavasti mitä syömispulmat tarkoittavat sekä mitä ja millaisia tekijöitä niiden taustalta voi löytyä. Opas osoittaa esimerkeillään millaisiin tilanteisiin ja tekijöihin arjessa voidaan vaikuttaa.

**Standardi 3. Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan elämänoloissa ja käyttäytymisessä muutoksia.** Standardissa käsitellään, että vahvistaako ja motivoiko aineisto tekemään valintoja ja muutoksia, joilla voisi vaikuttaa syömispulmia koskeviin päätöksiin. Voin tällä hetkellä vain toivoa, että oppaan vinkeillä ja taustatiedolla olisi vaikutusta perheiden arkeen ja perheet löytäisivät sieltä itseään ja heidän tilannettaan helpottavia huomioita. Ainakin siinä annetaan malleja, keinoja ja ehdotuksia, joilla mahdollisesti helpottaa perheen arkea.

**Standardi 4. Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä/ ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin.** Standardissa käsitellään osin samoja asioita, kuin edellisessä, mutta lisäksi mietitään elämän merkityksellisyyden kokemista sekä kohderyhmän kunnioittamista oman terveyden asiantuntijana. Uskon lasten perheiden eli vanhempien ja muiden lähiaikuisten tuntevan lapsen parhaiten ja tietävän mikä tilanne heillä on meneillään ja mihin haasteeseen he juuri tarvitsevat vinkkejä. Opas antaa perustiedon ja pohjan, josta lähteä liikkeelle ottaen omat voimavarat huomioon ja käyttöön. Oppaassa on myös tarjolla lähdemateriaalia ja kirjavinkkejä, joita lukea yhdessä lapsen kanssa sekä aikuiselle itselleen, jotta on halutessaan mahdollisuus laajentaa tietoaan ja etsiä lisää itseä kiinnostavaa tietoa.

**Standardi 5. Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita.** Oppaan rakentamisessa olen alusta alkaen huomionnut kohderyhmän eli syömispulmaisten lasten perheet, koska heille tätä on tehty. Muun muassa oppaassa on otettu huomioon ja mietitty tarkasti sanavalintoja. En ole käyttänyt ammattisanastoa, vaan olen käyttänyt helposti luettavaa ja ymmärrettävää kieltä. Oppaassa olen pyrkinyt mahdollisimman helposti arkeen vietäviin ohjeisiin ja vinkkeihin. Opas sisältää konkreettisia esimerkkejä, joilla halutaan tukea syömispulmaisten lasten perheitä.

**Standardi 6. Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman.** Standardi arvioi onko aineisto luotettavaa, onko se asiantuntijan tarkastama ja tuottaako se eläytymisen kokemuksia. Oppaassa olen käyttänyt paljon erilaista lähdemateriaalia, joiden pohjalta se on luotu. Lähteitä on mainittuna oppaan loppuosassa sekä olen kertonut lähdetiedoissa mistä voi halutessaan löytää opinnäytetyön kokonaisuudessaan kaikkine lähteineen. Oppaan lähdemateriaalit ovat ajantasaista, tutkittua ja perusteltua tietoa. Opas on myös tehty toimeksiantajalle heidän toiveiden mukaisesti ja kyseisen toimeksiantajan moniammatillinen työryhmä on oppaan tarkastanut, lukenut ja kommentoinut. Matkan varrella olen muokannut opasta heille sopivaksi ja heitä parhaalla tavalla palvelevaksi työvälineeksi. Opas sai kannustusta ja kiinnostusta jatkoa ajatellen myös Neuvokas perheen ja Sydänliiton asiantuntija Taina Sainiolta, kuka luki ja kommentoi työtä. Lisäksi opinnäytetyön ohjaavalla opettajalla on ollut mahdollista kommentoida opasta. Eläytymisen kokemuksia toivon kohderyhmän saavan konkreettisten esimerkkien avulla ja tunteen, että he eivät ole yksin asian kanssa.

**Standardi 7. Aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset.** Standardissa arvioidaan muun muassa onko aineiston käyttötavat mietitty, löytyykö se helposti hakukoneilla ja houkutteleeko ulkoasu tutustumaan. Aineiston pääkäyttötapa on toimia Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ammattilaisten työvälineenä. He voivat antaa vastaanotoillaan oppaan perheille, jotta he voivat vielä kotona arjen pyörteessäkin palata oppaan vinkkeihin ja ohjeisiin. Lopullinen opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa, josta sen löytää hakutoiminnolla työn nimellä tai tekijän nimellä. Alun perin suunnitelmana oli kuitenkin, että Theseukseen tulee julkiseksi vain opinnäytetyön raportointiosuus sekä kansikuva oppaasta. Kokonaisuudessaan varsinainen opas olisi tullut vain toimeksiantajan paikalliseen käyttöön, joten sitä ei olisi tullut löytymään hakukoneilla. Ihan työn loppuvaiheessa, Taina Sainion hyvän palautteen rohkaisemana ja pohjalta, toimeksiantajan kanssa tultiin pohdinnoissa kuitenkin siihen lopputulokseen, että laitetaan julkiseksi myös opas. Asia on ajankohtainen ja verkostoituminen muiden ammattilaisten kanssa on tärkeää, joten aloitetaan se tällä materiaalilla, jollaista ei vielä ennestään ole.

Oppaassa on selkeästi kerrottu, kuka sen on tehnyt, missä ja miksi se on tehty sekä toimeksiantaja. Ulkoasun houkuttelevuus on pohdituttanut itseäni hyvinkin paljon. Tekstiä sain helposti aikaiseksi, mutta ulkoasuun liittyvät ja taittoasiat olivatkin hankalampia. Kuvituksen kohdalla pohdin pitkään ja etsin tietoa tekijänoikeusasioita, että mitä ja millaisia kuvia voin käyttää. Oppaan kirjalistan kuviin kysyin lopulta luvat jokaiselta kustantamolta erikseen varmistaakseni luvallisuuden. Oppaan ruokakuvat ovat moniammatillisen työryhmän jäsenten ottamia kuvia. Viime metreille asti haastetta toi myös opasvihkon taitto. Ei ollutkaan niin yksinkertaista saada tehtyä oikein ja oikeassa järjestyksessä tulostuvaa vihkoa. Nyt olen tehnyt pari erilaista versiota, ja toimeksiantaja saa ne molemmat käyttöönsä. Toisessa sivut ovat vaakasuuntaisella paperilla kahdella palstalla, ja sisältö etenee loogisesti sivujärjestyksessä. Tätä versiota voi tulostaa yksi- tai kaksipuoleisena ja nittoa kulumasta monistenipuksi. Toisesta versiosta muodostuu vihkomuotoinen opas. Tämän version sisältö ei etene näytöltä lukiessa loogisesti, mutta kaksipuoleisena tulostettuna ja vihkoksi taitettuna, sisältö asettuu loogisesti eteneväksi. Monistemuotoinen opas on opinnäytetyön liitteenä ja toinen versio on minulta erikseen saatavilla.

Opinnäytetyö on Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettisten ohjeiden mukaisesti luotettava. Olen noudattanut raportointiohjeita ja merkinnyt kaikki lähteet asianmukaisella tavalla sekä selvittänyt

tekijänoikeudelliset asiat kuvien suhteen. Opinnäytetyön ohjaajan kanssa olemme keskustelleet ja arvioineet työn edellyttämiä resursseja. Opinnäytetyötä varten on solmittu ja allekirjoitettu ohjaajan ja toimeksiantajan kanssa tarvittavat sopimukset. Aloittaessani tekemään opinnäytetyötä olen perehtynyt laajasti aiheeseen itsenäisesti sekä toimeksiantajan kanssa yhdessä.

Toikko & Rantanen (2009) toteavat, että tieteellisen tiedon tunnusmerkki on luotettavuus. Luotettavuuden tarkastelu kohdistuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. (Toikko & Rantanen 2009, 121.) Toikko & Rantanen jatkavat, että erityisesti kehittämistyössä luotettavuus tarkoittaa käyttökelpoisuutta. Tässä opinnäytetyössä ja siihen kuuluvassa oppaassa tärkeää tutkimuksen kannalta on ollut luotettava ja todenmukainen tieto, mutta tavoitteena ja tarkoituksena oli saada aikaan myös käyttökelpoinen ja hyödyllinen opas. Toikko & Rantanen perään kuuluttavat kehittämistyössä myös toimijoiden sitoutumista. Heidän mukaansa kehittämistyö on luonteeltaan sosiaalinen prosessi. (Toikko & Rantanen 2009, 121.) Opinnäytetyö on ollut todella sosiaalinen prosessi ja vaatinut minun lisäksi myös toimeksiantajan puolelta suurta sitoutumista. Toimeksiantajan edustajat ovat olleet aktiivisesti mukana kehittämistyössä ja siten edesauttaneet opinnäytetyön edistymistä. Kehittämistyön käyttökelpoisuudesta Toikko & Rantanen (2009) mainitsevat, että se tarkoittaa kehittämisprosessin seurauksena syntyneen tuloksen hyödynnettävyyttä. Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyi MURU-opas, jota pääsevät ainakin Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ammattilaiset ja heidän asiakkainaan olevat perheet hyödyntämään.

Arene (2020) ohjeistaa, että opinnäytetyötä tehdessä tulee olla rehellinen, avoin, huolellinen ja on kunnioitettava muiden tutkijoiden työtä sekä toteutettava tutkimus suunnitelmallisesti. Olen tehnyt opinnäytetyöhön huolellisen suunnitelman, jonka on tarkastanut opinnäytetyön ohjaaja sekä toimeksiantajan edustaja. Koko prosessi tiedonhaussa, raportoinnissa ja yhteistyössä toimeksiantajan kanssa on ollut alusta loppuun hyvin avointa, rehellistä ja kunnioittavaa. Arene (2020) muistuttaa, että opinnäytetyö tulee olemaan julkinen asiakirja ja se tarkistetaan plagioinnintunnistusjärjestelmässä, joten tiedostan sen vaativan minulta muiden työn kunnioittamista ja täydellistä rehellisyyttä raportoinnissa ja merkinnöissäni.

Oppaan luotettavuudesta sain vahvistusta myös Sydänliiton ja Neuvokas Perhe-sivuston varhaiskasvatuksen asiantuntijalta, Taina Sainiolta, hän on myös väitöskirjatutkijana koulun, kasvatuksen, yhteiskunnan ja kulttuurin tohtoriohjelmassa. Hän luki ja kommentoi opasta työn loppuvaiheessa.



Taina Sainio kehui opasta, sitä kuinka siinä on hienosti koottuna moniammatilliset huomiot samaan pakettiin ja konkreettisia ideoita suoraan käyttöön. Hän myös kertoi, että Neuvokas Perhe olisi kiinnostunut jakamaan opasta myös muille alueille, kun se valmistuu.

Prosessin aikana olen itse ja olemme yhdessä toimeksiantajan työryhmän kanssa miettineet ja hioineet oppaan sanamuotoja, kuinka asiat esitetään ja kerrotaan, tässä tapauksessa perheille. Tekstissä tulee huomioida perheiden usein hyvin haastava tilanne ja iso huoli lapsesta sekä koko perheestä. Syöminen ja ruokailu herättää monesti paljon tunteita, joten on oltava huolellinen kielenkäytössä, että se ei loukkaa tai herätä ei-toivottuja tunteita. Opasta tehdessä on puhuttu jo jatkosta, että jos käytössä huomataan esimerkiksi tekstin sanamuodoissa ja -valinnoissa jotain mihiin perheet erityisesti tarttuvat, niin herkästi korjataan, muutetaan ja kehitetään opasta. Kokonaisuudessaan tunnistan ja tunnistetaan työryhmässä, että tämä on etenevä prosessi, joka muuttuu. Vuoden tai kahden päästä voidaan ajatella näistä asioista jo eri lailla tai olla uutta tutkittua tietoa, jonka perusteella opasta tulee myös kehittää ollakseen ajankohtainen.

Oppaan vinkkiosiossa oli alkuun kaikkien mukana olleiden ammattikuntien vinkit erikseen, omien otsikoiden alla. Työryhmän kanssa pohdittiin ja hiottiin osio kuitenkin lopulta niin, että vinkit on yhdistetty kaikkien ammattikuntien yhteiseksi vinkkiosioksi. Ammattilaisten verkostoa ja tiivistä yhteistyötä on lähdetty työryhmässä alun perinkin hakemaan, joten lopulta myös vinkit haluttiin yhtenäistää. Eri ammattikunnilta oli hyvin paljon samanlaisia tai -tyylisiä vinkkejä, toki vähän eri näkökulmasta, mutta nyt tällä tavalla halutaan välittää tunne, että kaikki ovat näiden samojen asioiden takana.

Opinnäytetyössä päästiin tavoitteeseen ja lopputuotoksena syntyi opas, joka siirtyy Päijät-Hämeen hyvinvointialueelle käyttöön. Oppaan koostin moniammatillisen työryhmän kanssa yhteistyössä heidän toiveidensa mukaisesti. Heiltä saamieni palautteiden mukaan opas vastasi sille asetettuja tavoitteita, oli onnistunut ja he olivat siihen tyytyväisiä. Oppaasta tulee olemaan heille hyötyä työskennellessään syömispulmaisten lasten perheiden kanssa. Olen itsekin kokonaisuudessaan tyytyväinen oppaaseen sekä sitä täydentävään ja laajempaan raportointiosioon. Sain tehtyä ajankohtaisesta ja merkityksellisestä aiheesta laajasti aiheesta kertovan opinnäytetyön, josta ollaan kiinnostuneita myös valtakunnallisestikin.

Lopputuotoksena syntynyt opas pohjaa aineistosta nousseeseen teoriaan, jota olen prosessin aikana kerännyt ja luotettavaksi arvioinut. Tulokset olen jäsennellyt ja esittänyt oppaassa teemoitain, jotka olen sopinut yhdessä toimeksiantajan kanssa.

## **8 Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset**

Moniammatillinen työtapo pienten syömispulmaisten lasten perheiden kanssa työskennellessä ja heitä tukiessa on keskeistä, jotta saadaan ratkaistua syömispulmien aiheuttamia ongelmia. Syömispulmien aiheuttamat ongelmat voivat olla hyvinkin laajoja ja monesti liian haastavia ratkaista yhden ammattikunnan näkökulmasta tai yksittäin työskennellessä, jolloin tarvitaan laajasti monen ammattikunnan asiantuntijoita työskentelemään yhdessä ja jakamaan osaamistaan. Tekijät syömispulmien taustoilla ovat hyvin moninaisia, joten myös keinot niistä selviämiseksi ovat monenlaisia. Jokainen ammattikunta voi tuoda oman näkökulmansa lapsen hoitoon, perheiden tukemiseen ja ohjaamiseen työskennellessään samansuuntaisesti kohti yhteistä päämäärää. Ammattilaisten moniammatillinen työskentely myös näyttäytyy perheiden suuntaan sitoutuneelta työskentelyltä.

Toimintaterapeutti voi antaa oman ammattinäkemyksensä perheiden arjen toimivuuteen. Toimintaterapeutti voi ohjata muun muassa perheiden ruokailutilanteiden sujumista, kuten ennakoimista ennen ruokailua, ruokailutilanteessa olemista, sen aikaista toimintaa, apuvälineitä ja oheistoimintoja. Yhä enenevässä määrin toimintaterapian asiakkaila alkaa olla jonkin asteisia syömispulmia. Opasta tehdessäkin olen saanut työryhmän jäseniltä jo viestejä, että kuinka olisi jo ollut tarvetta oppaalle ja perheet todella tarvitsevat tällaista opasta.

Jatkotutkimuksena tai kokonaan uuden opinnäytetyön puitteissa olisi varmasti kiinnostavaa tutkia myös pelkästään toimintaterapeutin roolia ja osaamista syömispulmaisten lasten auttamisessa. Voisi tutkia tarkemmin keinoja ja tapoja, kuinka toimia syömispulmaisten lasten ja perheiden kanssa. Jatkuvasti tulee tähänkin aiheeseen uutta tutkittua tietoa ja ajan kuluessa asioista ajatellaan eri lailla, prosessi etenee ja on pysyttävä mukana kehityksessä. Tämä opinnäytetyö oli tähän hetkeen ja aikaan toimeksiantajan toiveiden mukainen, jossa keskityttiin koko moniammatillisen työryhmän osaamiseen syömispulmaisten lasten ja perheiden kanssa.

Jatkossa tätä moniammatillista opasta voisi myös kehittää ja jatkaa mahdollisesti myös perheiden käyttökokemuksia keräämällä. Voisi tehdä yhteistyötä perheiden kanssa ja muokata opasta vastaamaan perheiltä tulleisiin arjen tilanteisiin. Tämä opas rajattiin olevaksi suunnattu ammattilaisilta perheille. Olen tehnyt opinnäytetyöhön tutkimuksen aiheesta kirjallisuuden perusteella sekä yhteistyötä moniammatillisen työryhmän kanssa. Työryhmän, jotka kaikki tekevät tätä projektia oman työnsä ohella ja ovat vielä saaneet nipistettyä aikaa minulle ja tekemälleni työlle, jotta siitä saatiin heidän tarpeitaan vastaava.

Tämän opinnäytetyön kautta olen oppinut aiheesta valtavan paljon ja saanut vahvistusta omaan asiantuntijuuteen syömissä pulmista. Koen olevani taas jo vahvempi ja valmiimpi astumaan työelämään lasten toimintaterapeutiksi. Olen entisestäänkin ymmärtänyt moniammatillisen työotteen merkityksen. Olen oppinut moniammatillisen työryhmän kanssa työskennellessä, kuinka tärkeää ja suuri merkitys on konsultoinnilla ja tiedonjakamisella asiantuntijoiden kesken, jotta päästään käsiiksi ongelmia aiheuttaviin asioihin. Oman työn merkitystä lisäsi matkan varrella se kaikki kannustus ja positiivinen palaute toimeksiantajalta keskeneräisestäkin työstä. Heillä oli todellinen tarve oppaalle ja tavoitteeseen tuotoksen suhteen päästiin. Tein huolellisen työn aineiston, raportoinnin ja toteutuksen suhteen sekä vastuullisen yhteistyön toimeksiantajan kanssa. Valmiille työlle toimeksiantaja antoi kiitettävän palautteen.

Opinnäytetyön aihe on valittu ja rajattu sen ajankohtaisuuden vuoksi sekä kehittämään yhteistyötä eri ammattikuntien välillä. Aiheen laajuuden vuoksi ja ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan laajasti moniammatillista työotetta aiheen parissa. Moniammatillisella työskentelyllä saadaan apua ja tukea lasten ja perheiden arkeen vahvemmin ja moninaisemmin kuin pelkän yhden ammattikunnan yksilöterapian tai -vastaanoton kautta. Opinnäytetyössä ja siihen kuuluvassa oppaassa on käsitelty aihetta useasta eri näkökulmasta ja perusteltu näkökulmia tutkitun tiedon avulla. Asiakkaat saadaan sitoutettua paremmin työskentelemään aiheen parissa, kun sen takana on yhtenäinen moniammatillinen linjaus.

Opinnäytetyöllä ja sen osana olevalla oppaalla tiedän olevan todellinen käytännön merkitys, ja sitä tulevat ainakin Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ammattilaiset käyttämään työvälineenään. Opinnäytetyön raportointisuosia ammattilaiset tulevat käyttämään itseopiskelumateriaalina aiheesta

ja opasta tullaan jakamaan perheille. Laajempaa kiinnostusta oppaalle on myös ollut, kuten aiemmin jo olen maininnutkin. Oppaan avulla lasten perheet ja lähiaikuiset voivat ymmärtää mistä on kyse ja saada käytännön vinkkejä arkeen, jolloin siitä hyötyvät niin ammattilaiset, joiden työtä opas tietoineen helpottaa kuin lapset, ja heidän lähellensä arjessa toimivat aikuiset, joiden arki helpottuu tiedon kautta.

## Lähteet

Aistiyliherkkyydet. N.d. Vinke Pro kuntoutus. AudioBalance Excellence Oy. Viitattu 17.10.2023.

<https://vinke.fi/vinke-pro/aistiyliherkkyydet/>

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 18.12.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Arvedson, J. C., Brodsky, L. & Lefton-Greif, M. A. 2020. Pediatric swallowing and feeding: Assessment and management. Third Edition. Plural Publishing.

Günther, K. & Hasanen, K. N.d. Johdanto: Tutkimuksen kulku. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 6.10.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-kulku/>

Haapanen, M-L. & Markkanen-Leppänen, M. 2013. Lapsen syömisen kehitys ja imemisen tarve. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 30.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10835>

Hakutulosten arviointi. N.d. LAB Informaatiolukutaidon perusteet. Viitattu 8.12.2023. <https://libguides.lut.fi/c.php?g=677960&p=4831305>

Kostamo, P., Airaksinen, T., Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy.

Kuusisto, A. 2019. Lapsen kanssa ruokakaupassa. Neuvokas Perhe. Sydänliitto. Viitattu 7.11.2023. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-kanssa-ruokakaupassa/>

Kuisma, K. 2019. 10 vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen. Neuvokas Perhe. Sydänliitto. Viitattu 8.11.2023. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/10-vinkkia-nirsoiluun-ja-valikoivaan-syomiseen/>

Kähkönen, K., Rönkä, A., Hujo, M., Lyytikäinen, A., & Nuutinen, O. (2018). Sensory-based food education in early childhood education and care, willingness to choose and eat fruit and vegetables, and the moderating role of maternal education and food neophobia. *Public Health Nutrition*, 21(13), 2443–2453. Viitattu 30.11.2023. <https://doi.org/10.1017/S1368980018001106>

Kähkönen, S. & Villa, J. 2023. Yhteiskehittämisen opas 2021. Puheet blogi. Päivitetty 5/2023. Viitattu 9.10.2023. <https://www.puheet.com/blogi/yhteiskehittamisen-opas#mita-on-yhteiskehittaminen>

Lukkarila, M. 2021. Mitä jokaisen koulun aikuisen oli hyvä tietää aistisäätelystä? Nepsy-hanke TARMO. Viitattu 17.10.2023. <https://nepsytietoa.fi/tietoa-kotiin/aistisaately/>

Martikainen, V. 2023. Vinkkejä ruokailutilanteiden haasteiden helpottamiseen. Cognimed. Viitattu 3.12.2023. <https://cognimed.fi/ruokailutilanteen-haasteiden-helpottaminen/>

Mitkä asiat vaikuttavat syömiseen? N.d. Omahoito-ohjelma. HUS. Viitattu 1.12.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-syomisongelmien-omahoito-ohjelma/mitka-asiat-vaikuttavat-syomiseen>

Moilanen, A. 2018a. Aistisäätely ja syöminen. Viitattu 17.10.2023. <https://pienetsydamella.fi/aistisaately-ja-syominen/>

Moilanen, A. 2017b. Yök, en syö! Viitattu 17.10.2023. <https://pienetsydamella.fi/yok-en-syo/>

Moilanen, A. 2017c. Refluksi johtaa lapsilla usein syömisvaikeuksiin. Viitattu 16.10.2023. <https://pienetsydamella.fi/refluksi-johtaa-lapsilla-usein-syomisvaikeuksiin/>

Muru-info. 2023. Powerpoint-diat. Saatu Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatilliselta työryhmältä 14.9.2023.

MURU-info. 2023. Syömisestä portaati. Kuvio 1. Powerpoint-diat. Saatu Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatilliselta työryhmältä 14.9.2023.

MURU-info. 2023. Ruokien värikoodaus. Taulukko 1. Powerpoint-diat. Saatu Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatilliselta työryhmältä 14.9.2023.

Mäntymaa, M., Luoma, I. & Puura, K. 2013. Miksi pienokaiseni ei syö? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 5.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10903>

Mäntymaa, M. 2019. Varhaislapsuuden syömishäiriöt. Teoksessa: Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Toim. K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura, A. Sourander. Duodecim, 318–322.

Neuvokas perhe -tiimi. 2022a. Sormiruokaillen samassa pöydässä. Sydänliitto. Viitattu 19.10.2023. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/sormiruokaillen-samassa-poydassa/>

Neuvokas perhe -tiimi. 2021b. Hyvän mielen ruokapöydässä lasten kanssa. Sydänliitto. Viitattu 16.10.2023. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/hyvan-mielen-ruokapoyta/>

Neuvokas perhe. N.d. Sapere – aistilähtöinen ruokakasvatus. Sydänliitto. Viitattu 30.11.2023. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/sapere-aistilahtoinen-ruokakasvatus/>

Pelo, M. 2020. Maista nyt edes! Vanhemmat kertovat, millä kikoilla lapsen saa syömään – Asiantuntija ei puhuisi nirsoilusta, lapsi ei jätä tahallaan ruokaa lautaselle. Yle Akuutti. Viitattu 10.10.2023. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/04/02/maista-nyt-edes-vanhemmat-kertovat-milla-kikoilla-lapsen-saa-syomaan>

Pienen lapsen syömisongelmat. N.d. Mielenterveystalo.fi. Viitattu 9.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/syomishairot/pienen-lapsen-syomisongelmat>

Pihlajamaa, M. N.d. Oraalimotoriikkaa arkeen. Pro Lingua. Viitattu 30.10.2023. <https://prolingua.fi/oraalimotoriikkaa-arkeen/>

Pusa, T. 2018. Lapsen ruokailu ikäryhmittäin. Sydänliitto. Viitattu 4.12.2023. <https://sydan.fi/fakta/lapsen-ruokailu-ikaryhmittain/>

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveiden edistämisen keskus.

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. N.d. Makukoulu. Viitattu 30.11.2023. <https://ruokakasvatus.fi/makukoulu/>

Sensorinen integraatio -mitä se on? N.d. Sensorisen integraation terapian yhdistys, Sity. Viitattu 16.10.2023. <https://sity.fi/sensorinen-integraatio/>

Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi. N.d. Sensorisen integraation terapian yhdistys, Sity. Viitattu 16.10.2023. <https://sity.fi/wp-content/uploads/2023/02/infolehtinen-ruokailu.pdf>

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. 1. p. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

SOS Approach to Feeding. When Children Won't Eat. N.d. Viitattu 19.10.2023. <https://sosapproachtofeeding.com>

Thorsteinsdottir, S., Njardvik, U., Bjarnason, R., Haraldsson, H., & Olafsdottir, A. S. (2021). Taste education—A food-based intervention in a school setting, focusing on children with and without neurodevelopmental disorders and their families. A randomized controlled trial. Viitattu 30.11.2023. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666321005304>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen Yliopistopaino Oy, Juvenes Print.

Tommola, A. 2018. Näin opetat lapsen syömään erilaisia ruokia – Eri iässä toimivat ihan eri taktikat. Helsingin sanomat. Viitattu 26.10.2023. <https://www.hs.fi/elama/art-2000005940679.html>  
Julkaistu Vauva-lehdessä 11/18.

Vinkkejä ruokailuhetkiin. N.d. Tietoa ja tukea lapsiperheille -infopankki. Oulun kaupunki. Viitattu 5.12.2023. <https://lapsuus.ouka.fi/sujuva-arki/vinkkejä-ruokailuhetkiin/>

What Is Food Neophobia? N.d. Louis Bonduelle Foundation. Viitattu 17.11.2023. <https://www.fondation-louisbonduelle.org/en/getting-kids-to-like-vegetables/what-is-food-neophobia/>



## Omia muistiinpanoja

---

---

---

---

---

---

---

---

## MURU-opas

Opas syömispulmaisten lasten perheille



Kaisa Stranius  
Opinnäytetyö  
Toimintaterapian koulutusohjelma  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Syksy 2023

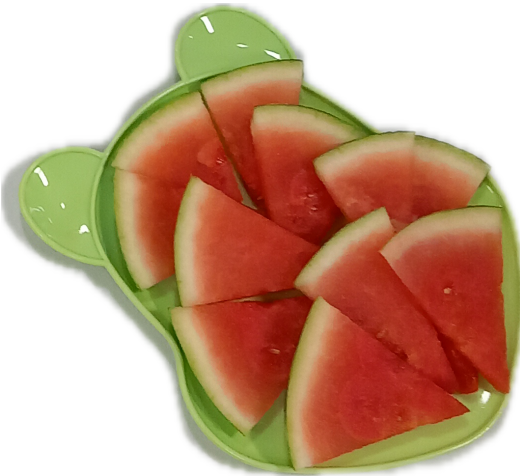
**Liitteet Liite 1.**

Tämä opas on tarkoitettu syömispulmaisten lasten perheille ja muille lähiäikuisille, jotka ovat mukana lapsen arjessa.

Oppaan alussa on tietopaketti syömispulmista, niiden taustoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Tietopaketin jälkeen oppaaseen on kerätty konkreettisia vinkkejä sujuvoittamaan ja tukemaan arkea. Omat vinkkinsä oppaaseen ovat antaneet Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatillisen työryhmän ravitsemusterapeutit, fysioterapeutit, toimintaterapeutit ja puheterapeutit. Työryhmässä on ollut mukana myös neuvolan terveydenhoitaja, perheohjaaja lapsiperheiden sosiaalipalveluista sekä varhaiskasvatuksen edustaja. Lopussa on vielä lisäksi muutamia lukuvinkkejä ja lähteitä, joista löytyy lisätietoa.

Opas on tehty osana Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetyötä ja yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatillisen työryhmän kanssa.

MURU = mukava ruokailu, muru kerrallaan edetään ja pieniä murusia eli lapsia varten.



## Sisällys

Mitä syömispulmat ovat?

Asioita syömispulmien taustalla

Lapsen syömisestä kehitys

Ruokailutilanne

Lapseen liittyvät tekijät

Ruokailuympäristöön liittyvät tekijät

Arjen ruokailutilanteisiin liittyvät tekijät

Turvaruoka

Ruokien värikoodaus

Syömisestä portaat

MURU-työryhmän terapeuttien vinkkejä

Omia muistiinpanoja

Lukuvinkkejä

Lähteitä ja lisätietoa

Omia muistiinpanoja

## Mitä syömispulmat ovat?

Kaiken ikäisillä lapsilla voi esiintyä syömiseen liittyviä ongelmia. Syömiseen liittyvät pulmat ovat hyvin tavallisia 0–3-vuotiailla lapsilla. Pahimmillaan ne voivat vaikuttaa häiritsevästi lapsen kasvuun ja kehitykseen laaja-alaisesti. Vaikea-asteisia syömiseen liittyviä ongelmia on kuitenkin vain noin 1–3 %:lla pikkulapsista.

Syömispulmille ei ole vielä muotoutunut tarkkaa määritelmää. Oireiden puolesta syömispulmista voidaan puhua, jos esim.

- lapsi syö liian vähän tai yksipuolisesti
- ei saa kasvua varten tarvitsemiaan ravintoaineita,
- ei kasva,
- yskii, yökkäilee, oksentelee,
- on vaikea syödä karkeajakoista ruokaa tai
- syöminen vie paljon aikaa.

On myös tunnistettu ruokailuun liittyviä tilanteita, jotka ovat hankalia, mutta usein ohimeneviä eikä niiden kohdalla välttämättä vielä voida puhua syömispulmista. Huolta voi aiheuttaa, jos on:

- pieniruokainen lapsi, joka kuitenkin kasvaa hyvin
- valikoiva lapsi, joka syö hyvin päiväkodissa, mutta ei kotona
- valikoiva lapsi, jonka ruokavalikoima on hitaasti edistynyt
- lapsi yökkäilee syömistä opetellessaan harvakseltaan, mutta ei systemaattisesti

Näiden tilanteiden pitkittyessä on tarpeen alkaa selvittämään tarkemmin taustoja kyseisille tilanteille.

## Asioita syömispulmien taustalla

Syyt lasten syömispulmien taustalla voivat olla hyvin monenlaisia. Taustalta löytyy usein monia toisiinsa liittyviä ja vaikuttavia biologisia, toiminnallisia, kehityksellisiä ja psykologisia syitä. Syömis-pulmien taustalta voi löytyä myös erilaisia käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä.

**Tavallisimpia tekijöitä** syömispulmien taustalla ovat kokemukset, vuorovaikutus, aistitiedonkäsittelyn ja -säätelyn pulmat, neuropsykiatriset häiriöt, ummetus ja allergiat.

**Harvinaisempia tekijöitä** syömispulmien taustalla ovat keskosuus, refluksi, rakennepoikkeavuudet, syndroomat ja sydän- ym. sairaudet.

## Lapsen syömisen kehitys

Täysimetystä tai korviketta suositellaan 4–6 kuukauden ikään asti. Tämän jälkeen, erityisesti aistiherkille lapsille, aloitetaan kiinteisiin ruokiin tutustuminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa noin 4 kuukauden iässä, koska aistiherkkä lapsi tarvitsee pitkän ja rauhallisen moniaistillisen tutustumisen ja alun kiinteisiin ruokiin siirryttäessä. Aterialla kannattaa tarjota kiinteää ruokaa ensin ja sen jälkeen imetettään tai annetaan korviketta. Sopiva nälkä on ”paras mauste” uusien ruokien opettelussa.

Lapsen valikoivaan syömiseen voi vaikuttaa myös **neofobia**, joka tarkoittaa uusien asioiden pelkoa ja ruokaetuliitteellä se on uusien tai vieraiden ruokien pelkoa. Lapsen neofobinen kausi alkaa yleensä 1,5–2-vuotiaana ja vahvimmin siihen liittyvät vieraat hedelmät, kasvikset ja kala. Ruokavalio voi tällöin kaventua hetkellisesti, mutta laajenee taas lapsen opittua pois pelosta.



## Ruokailutilanne

Lapsiperheen arjessa ruokailutilanteita on paljon ja tunnelma niissä vaihtelee yhtä paljon. Toisinaan ruokailu sujuu hyvin ja ilmapiiri pysyy mukavana ja mieli kaikilla hyvänä. Toisinaan taas ruokailutilanne voi olla tahtojen taistelua. Haasteellisia ruokailutilanteita tulee kaikille perheille ja se kuuluu arkeen.

On tärkeää syödä yhdessä lapsen kanssa eikä lapsi yksinään. Tärkeintä lapselle on vanhemman läsnäolo.

Etukäteen on hyvä miettiä, kuinka tunnelmaa voitaisiin muuttaa, jotta se ei aiheuttaisi stressiä ja huolta. Tavoitteena on, että ruokailu ei nostaisi lapsen eikä aikuisen stressihormonitasoa. Aikuisen on hyvä pohtia itselleen sopivia keinoja rauhoittua ja rentoutua, jos ruokailutilanne alkaa stressaamaan. Aikuisen stressi heijastuu helposti myös lapseen. Lapsen nouseva stressihormonitaso laskee ruokahalua ja lapsi syö mahdollisesti entistäkin vähemmän. Samalla lapsen vireystila nousee, jonka seurauksena ruokailutilanteessa oleminen vaikeutuu.

Ruokailutilanteessa on tärkeää keskittyä positiiviseen ruokapuheeseen eikä puhua sen aiheuttamista huolista. Perheen yhteisessä ruokailutilanteessa voi ottaa käyttöön neljän K:n keinon eli kysytään, kuunnellaan, kannustetaan ja keuhutaan.

Maistamisen ei tarvitse aina olla tavoitteena, vaan voidaan aloittaa ruokaan tutustuminen muilla aisteilla. Jos lapsella on ”en tykkää” -vaihe, niin voidaan ohittaa ja jättää se huomiotta ja kehua lasta jostain mikä onnistuu. ”Huomasin, että harjoittelit hienosti maistamisrohkkeutta sen kurkun kanssa.” Lapsi vasta opettelee ruokarohkeutta, joten käännetään haasteet taidoiksi!

## Lapseen liittyvät tekijät

Syömistä harjoitellessa on tärkeää huomioida lapsen ikä ja oikea ajoitus. Lapsi ei opi syömään ennen kuin hänellä on siihen riittävät valmiudet. Erityisesti aistimuksiin voimakkaasti reagoivat lapset ovat hyvin usein valikoivia syöjiä. He ovat hyvin herkkiä ruuan koostumukselle, lämpötilalle, maulle, hajulle ja ulkonäölle. Nämä lapset huomaavat pienetkin muutokset tutuissakin ruuissa. Aistiherkät lapset välttelevät myös koskemasta ruokaan eivätkä laita sormia tai muita tavaroita suuhunsa.

Viiden perusaistin lisäksi ihmisellä on aistijärjestelmiä, joiden toimintaa ei arjen sujuessa välttämättä tiedosteta. Ihmisen aistijärjestelmistä painovoima- ja liikeaistijärjestelmä auttaa kehoa pysymään pystyssä ja painovoimaa vastaan oikeassa asennossa. Ruokailutilanteissa tämä aistijärjestelmä auttaa pitämään pään pystyssä, istumaan tuolilla suorassa ja ohjaamaan katsetta ruuasta ruuan tarjoajaan ja muuhun ympäristöön.

Lihasten ja nivelten asento- ja liikeaistijärjestelmän avulla pystymme tarttumaan esineisiin, ohjaamaan ruokailuvälineitä ja ruokaa suuhun tai nostamaan juomalasin pöydältä, ohjaamaan sen suuhun ja laskemaan takaisin pöydälle sekä käyttämään toimintoihin sopivasti voimaa.

Lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksen haasteet saattavat pahentaa tai ylläpitää syömisen pulmia. Vuorovaikutukseen haasteita tuovat myös lapsen ja aikuisen temperamenttiero. Syömisen pulmien hoitaminen voi vaatia myös lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen hoitamista.

## Ruokailuympäristöön liittyvät tekijät

Lapselle on tärkeää olla ruokapöydässä lapsen mittoihin sopiva tuoli, jossa saa tukevan istuma-asennon. Liian iso tai liian pieni tuoli tai tuolin karhea pintamateriaali voivat häiritä lapsen ruokailutilannetta. Tuolin sopiva etäisyys pöydästä ja keholle antama tuki ovat tärkeitä huomioida. Astiat ja ruokailuvälineet myös oltava lapselle sopivat ja helpot käsitellä.

Aistihakuisen lapsen ruokapöydässä oleminen ja istuminen voi helpottua, jos hänelle mahdollistetaan ja sallitaan pieni kehollinen toiminta ja liikkuminen ruokailun aikana. Hyvä keino on esimerkiksi laittaa tuolille aktiivityyny tai jumppakuminauha tuolinjalkojen ympärille, joka rauhoittaa lapsen olemista, mutta mahdollistaa samalla pienen liikkeen. Joillekin lapsille liike on rauhoittava elementti, jotkut taas tarvitsevat tasaamista esimerkiksi sylipainolla, joka tukee paikoilleen asettumista. Ruokaillessa lapsella voi olla jokin oheisvirike käsille, etenkin tuntoherkillä lapsilla, jos siitä on helpotusta hänelle ruoan käsittelyyn ja ruokailuun keskittymiseen.

Ruokailupöydän ja sen ympäristön voi suojata esimerkiksi vahankaalla vahinkojen varalta etenkin pienten lasten kohdalla. On tärkeää antaa lapsen ensin itse kokeilla syömistä ja auttaa vasta sitten, joten sotkua voi tulla.

Ruokailutilanteiden tunnelma ja ilmapiiri vaikuttaa siihen, miten lapsi syö ja millaisista ruuista hän oppii pitämään. Ruokailutilanteista tulee jättää pois kaikki viihdykkeet, kuten esimerkiksi pelit, puhelimet, tabletit. Näin saadaan turhat ärsykkeet ja melu pois. Puhelinta tai pelejä katsoessaan lapsi ei myöskään ehdi havainnoimaan ruokailua, miltä

ruoka maistuu tai tuoksuu eikä huomaa milloin maha on täynnä. Katsottavan voi korvata esim. sähkökynttilällä tai laavalampulla.

Annetaan lapselle hetki aikaa lopettaa meneillään oleva leikki tai muu toiminto ennen ruokailua. Jos lapsi on huonolla tuulella tai mieli ei ole parhaimmillaan ruokailun aloittamiseen, niin on hyvä rauhoittaa hänet pitämällä hetken sylissä ja juttelemalla mielialaa paremmaksi ja valmiimmaksi ruokailuun.

## Arjen ruokailutilanteisiin liittyvät tekijät

Ruokailutilanteissa aikuinen tekee päätökset siitä mitä, milloin ja missä syödään. Lapsi voi päättää syömänsä ruoan määrän.

Ota lapsi mukaan ruokakauppaan. Ruokakauppa on loistava mahdollisuus lapselle tutkia, havainnoida ja ihmetellä ruoka-aineita. Anna lapsen etsiä ostettavia ruoka-aineita, etsivänä toimiminen motivoi.

Otetaan lapsi mukaan ruuanlaittoon aina, kun mahdollista. Ruokaa tehdessään lapsi pääsee koskemaan, haistelemaan ja käyttämään kaikkia aistejaan tutustuessaan käsin erilaisiin ruoka-aineisiin ja koostumuksiin. Todennäköisesti hän haluaa jossain vaiheessa myös maistella niitä.

Pidetään kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista. Ne rytmittävät päivää ja lapsen on helpompi ennakoida ja valmistautua ruokailuun, kun rytmi pysyy samana. Säännöllinen ruokarytmi auttaa lasta nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistamisessa. Ei anneta lisävalipaloja viemään nälkää pois, vaan keskitytään säännöllisiin ruoka-aikoihin.

## Turvaruoka

Ruokailutilanteissa pöydässä olisi hyvä olla lapselle tarjolla jotakin sel-laista ruokaa mikä lapselle varmasti maistuu ja millä saa vatsan täytettyä, niin sanottu turvaruoka. Turvaruoka ei herätä lapsessa pelkoa ja ahdistusta, niin kuin uusien makujen ja ruoka-aineiden kohdalla voi käydä. Kaikkia niitä ruokia, joita lapsi syö (=turvaruokia) kannattaa kierrättää mahdollisimman säännöllisesti, ettei niiden syömisessä tule taukoja, koska silloin aiemmin turvaruokana toiminut voikin olla yhtäkkiä ihan kuin uusi ruoka ja maku, koska on ollut taukoa sen syömisessä.

Turvaruoan lisäksi voidaan laittaa tarjoille ruokaan tutustumis- ja maisteluannoksia moniaistikanavaisesti muista ruoka-aineista, jotka pidetään aina erillisenä, ei sekoiteta muihin ruokiin ja mieluusti vielä alkuun erillisillä lautasilla. Erilliseltä lautaselta on turvallista lähteä tutustumaan uusiin makuihin askel kerrallaan.

”Lapsi syö mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua, tutuksi tulee se mitä on usein tarjolla” -Susanna Anglé



## Ruokien värikoodaus

Ruokailuun ja syömiseen liittyvien asioiden opettelu on hyvin hidas prosessi. Turhautumisen välttämiseksi tulee ja kannattaa huomioida kaikki pienimmätkin edistysaskeleet. Lapsi voi edistyä ihan huomattakin.

Toisia auttaa prosessin aikana, kun pitää päiväkirjaa kaikista niistä ruokailuun liittyvistä asioista, joihin on puututtu, asioiden edistymisestä sekä sillä hetkellä syödyistä ruuista. Päiväkirjasta seuraamalla voi parhaiten huomata edistymisen ja pystyy arvioimaan, mikä toimii ja mitä muutoksia voidaan tehdä toimintaan ja ruokailutapoihin.

Kokemukset ovat näyttäneet, että uusien lapselle tarjottavien ruoka-aineiden löytyminen voi helpottua tutkimalla sen hetkisten ruoka-aineiden koostumuksia, esimerkiksi rapeus, lämpö ja pehmeys, jolloin voi löytyä yhtäläisyyksiä ruoka-aineiden kesken ja on helpompi tunnistaa millaiset ominaisuudet ruuassa lapsen on helppo hyväksyä.

Ruokailupäiväkirjaan voi tehdä esimerkiksi viereiseltä sivulta löytyvän taulukon, johon värikoodataan ruokia sen mukaan, miten lapsi niihin suhtautuu. Tähän on helppo palata, huomata edistymistä, arvioida ja päivittää tilannetta ja ruokailutapoja.

## Ruokien värikoodaus

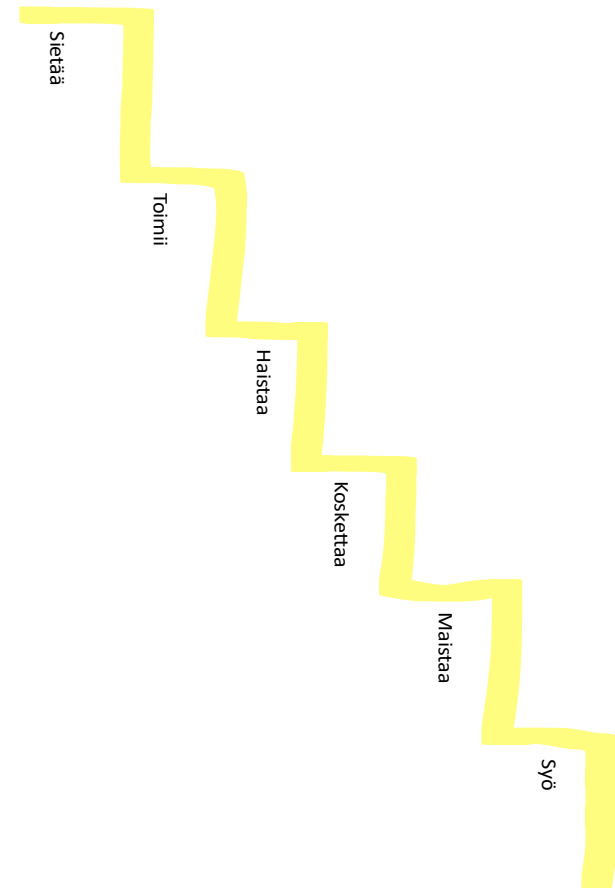
Näitä syö	Näitä maistele/vie suuhun	Näihin tutustu muuten, muttei vie suuhun	Näistä kieltäyty

## Syömisen portaat

Syömisen portaat ovat osa SOS Feeding -lähestymistapaa ja ne kuvaavat sitä matkaa mitä tehdään ruokailussa kohti varsinaista syömistä. SOS Feeding -lähestymistapa keskittyy systemaattiseen herkkyyden vähentämiseen, joka jakaa syömisprosessin jokaisen osan pieniin askeleihin.

- **Sietää:** sietää ruokaa samassa huoneessa, lautasella samassa pöydässä pöydän toisella laidalla tai pöydän keskellä, lautasella omassa tilassaan ja edessään.
- **Toimii:** auttaa ruuan valmistamisessa ja tarjolle laittamisessa, käyttää välineitä sekoittaakseen tai kaataakseen ruokaa tai juomaa toisille, käyttää välineitä ottaakseen omalle lautaselleen.
- **Haistaa:** samassa huoneessa, samassa pöydässä, suoraan edessään, nojaa tai nousee ylös haistellakseen.
- **Koskettaa:** yhdellä sormenpäällä, sormenpäillä, koko kädellä, käsi-varrella/ olkapäällä, rinnalla/ kaulalla, pään päällä, leualla/ poskella, nenällä, huulilla, hampailla, kielen kärjellä, koko kielellä.
- **Maistaa:** nuolaisee kielen kärjellä, nuolaisee koko kielellä, haukkaa palan ja sylkee heti pois, haukkaa palan, pitää hetken suussaan ja sylkäisee pois, haukkaa paloja, pureskelee ja sylkäisee pois, haukkaa paloja, nielee osan ja sylkee osan, haukkaa paloja, nielee juoman kanssa kaiken, haukkaa ja nielee itsenäisesti kaiken.
- **Syö:** syö itsenäisesti.

Kuva 1. Syömisen portaat





## MURU-työryhmän terapeuttien vinkkejä

MURU-työryhmään eli Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatilliseen työryhmään kuuluu mm. ravitsemus-, toiminta-, puhe- ja fysioterapeutteja niin perus- kuin erikoissairaanhoidosta. Tässä kappaleessa on heiltä vinkkejä ja ohjeita syömispulmaisten lasten perheiden arkeen.

- Muistetaan ennakointi! Lapsi tarvitsee aikaa siirtyä tilanteesta toiseen. Tilanteiden ennakointi auttaa lasta organisoimaan ja kontrolloimaan tulevaa tilannetta.
- Tunnistetaan ja tasataan vireystila ruokailutilanteeseen sopivaksi. Huomioidaan lapsen kehon jännittyys. Jännittyneenä ojentelevan lapsen tai hyvin pehmoisen ja valuvaisen lapsen on vaikea osallistua aktiivisesti ruokailuun ja viedä ruokaa suuhun, käsitellä sitä ja nielaista se turvallisesti.
- Asentoon ja jännetyyteen voi vaikuttaa erilaisilla tuoleilla tai syliissä lapsen vireystilaa ja kehoa joko rentouttaen tai aktivoiden. Tuolissa jalkalauta voi helpottaa lapsen hyvän istuma-asennon löytämistä ruokailutilanteessa. Toisaalta toiselle se voi lisätä halua pyrkiä seisomaan, jolloin jalkojen roikkuminen vapaana voikin rauhoittaa lasta tilanteeseen. Kokeilemalla löytyy kullekin lapselle sopiva tapa ruokailla.
- Kehollinen herättely, aistimuksia keholle ja kasvoille. Ennen ruokailua lapselle voi tarjota erilaisia keinoja aktivoida ja herättellä suuta myös sisäpuolelta, esimerkiksi kovien ja rouskuvien ruokien syöminen ruokailun alussa aktivoi suun reseptoreja.

Erilaiset vibrat ovat myös hyviä kehollisessa herättelyssä. Myös syvätuntoaistimukset käsiin ja koko keholle valmistavat lasta ruokailutapahtumaan.

- Ruokapöydässä ei tarvitse istua rauhassa, pieni liike voi helpottaa, esimerkiksi aktiivittyyntä tuolille tai jumppakuminauha tuolinjalkojen ympärille. Liike voi olla joillekin rauhoittava, jotkut taas tarvitsevat puolestaan tasaamista, esimerkiksi sylipainolla, paikoilleen asettumisen tueksi.
- Jos ruokapöydässä istuminen on lapselle liian haastavaa, voidaan ruokapöydän äärellä tehdä jotain muuta kuin ruokailuun liittyviä asioita, jotta paikkaan liittyisi mukavia tunteita ja hiljalleen oleminen ja myös ruokailu helpottuisi.



- Ruokaillessa voi olla myös jokin oheisvirike käsille, etenkin tuntoherkillä lapsilla, jos se helpottaa ruoan käsittelyä ja ruokailuun keskittymistä.
- Ruokapöydässä ei tarvita tablettia, puhelinta tai muita pelejä. Poistetaan turhat ärsykkeet ja melu pois ruokailutilanteesta. Puhelinta tai pelejä katsoessaan lapsi ei myöskään ehdi havainnoimaan ruokailua, miltä ruoka maistuu tai tuoksuu eikä huomaa milloin maha on täynnä. Katsottavan kohteen voi tarvittaessa korvata esimerkiksi sähkökynttilällä tai laavalampulla.
- Jos lapsi ei halua tai uskalla maistaa jotain ruokaa, niin voi kannustaa häntä tutustumaan aluksi muilla aisteilla ruokiin. Hyödynnetään moniaistikanavainen ruokiin tutustuminen.



- Muistetaan säännölliset ateria-ajat ja vältetään ruokailujen välistä napostelua. Säännöllinen ruokarytmi auttaa lasta nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistamisessa. Nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistettuaan lapsi oppii säätämään syömisään.
- Aterian kesto rajataan kohtuulliseksi, esim. noin 30 minuuttiin. Ruokailun kestoa voi mallittaa lapselle esimerkiksi erilaisilla TimeTimer-sovelluksilla.
- Turvaruoka, jolla lapsi saa aina mahan täyteen, pidetään pohjana syömiselle, lisäksi ruokavalion laajentamisen apuna tutustumis- ja maistelulautanen erikseen. Ei koskaan huijata ruualla eikä piilotella ruokia. Turvaruokakin saatetaan menettää, jos sen sekaan piilotellaan jotain uutta makua. Kartoitetaan mieleisiä koostumuksia ja suositaan samankaltaisia koostumuksia.
- Sattumia sisältävä sose, koostumukseltaan jo rakeisempi ruoka, on lapselle yleensä kaikista haastavin koostumus syödä (esim. 8kk purkkiruokat). Jos lapsella on haasteita syömisessä, niin riittää aluksi sileän soseen ja palasten syömisestä (leivän palaset, pehmeät hedelmäpalaset yms.) opettelu erikseen. Harjoittelussa voi edetä ensin sileästä soseesta paksumpaan tasakoosteeseen ruokaan (esim. puuro) ja siitä erillisten palasten harjoitteluun. Palasten pureskelun opettelua voi harjoitella pienien, pehmeiden palojen avulla ohjaamalla pala poskihampaisiin.
- Ruoan ei tule olla palkinto eikä rangaistus, vaan pidetään neutraali suhtautuminen ruokaan ja syömiseen.

- Ruokailua voi harjoitella myös lattialla ruokia tutkien ja niiden välissä liikkuen, silloin aikuinen voi tarvittaessa tukea ja auttaa lasta säilyttämään hyvän istuma-asennon maistelun aikana.
- Muistetaan monipuolisuus kaikilla ruokailuilla ja pidetään ruokavaliassa kaikki ruoka-aineryhmät ja lautasmallin osat mukana. Ei tarvitse olla erikseen lounas- tai aamupalaruokia, kaikkia ruokia/ruoka-aineita voi hyödyntää kaikilla aterialla. Koostetaan ateriat proteiineista, hiilihydraateista ja kasviksista.
- Lapsi voi tarvita aikuisen apua erilaisiin ruokailun osavaiheisiin, esimerkiksi käden tai lusikan suuhun kohdistamiseen tai ruoan kauhaisuun. Joskus ruokailussa auttaa, että lapsi saa omalla lusikalla tai kädellä vain sotkea ruokaa alustaan ja aikuinen auttaa ruokaa omalla lusikalla lapsen suuhun.
- Mallitus ja vuorovaikutteisuus ruokailussa tekee hetkestä mukavamman, syötetään vuoroin äitiä tai isää ja vuoroin lasta. Maistellaan, haistellaan ja tutkitaan ruokaa yhdessä.
- Tämä on prosessi ja se vaatii paljon toistoja, pitkäjänteistä työkentelyä!

## Omia muistiinpanoja

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lukuvinkkejä

Lukemista yhdessä lasten kanssa:

- Aino Havukainen ja Sami Toivonen: Tatu ja Patu, syömään! (Otava 2014)



Kirjassa käydään läpi syömistä, ruokailua ja myös ruuansulatusta monelta kantilta. Kirja sopii hyvin luettavaksi yhdessä lasten kanssa ja samalla on hyvä mahdollisuus keskustella syömiseen liittyvistä asioista Tatun ja Patun avulla.

- Vuokko Hurme ja Noora Katto: Hirveä nälkä (Into Kustannus 2021)



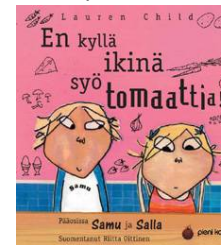
Kirja kertoo Viimasta, jolle ei ruoka maistu, vaikka vatsassa asuu hirviö nimeltä Nälkä. Kirja kertoo lapsiperheen arjesta lapsentajuisesti ja hauskesti eikä jännitystäkään ole unohdettu.

- Leena Mäkinen, Anne Suvanto ja Soile Ukkola: Eetu, litu ja kertomattomat tarinat (PS-Kustannus 2017)



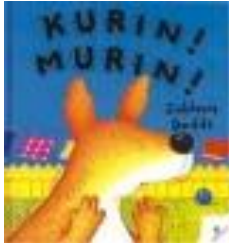
Kyseessä on lapsen kerrontaitoja kehittävä satukirja. Erityisesti haluan nostaa kirjasta tarinan *Eetu, litu ja riita ruokapöydässä*, jonka avulla on helppo käynnistää kerrontaa ja ajatuksia perheen arkisesta ruokailutilanteesta.

- Lauren Child: En kyllä ikinä syö tomaattia! (Kustannus Oy Pieni Karhu 2000)



Tämä kirja kertoo Samusta ja pikkusiskostaan Sallasta. Salla on ronkeli eikä syö oikein mitään. Lopulta Samu keksii keinon millä saa pikkusiskon innostumaan ruuasta ja syömään!

- Siobhan Dodds: Kurin! Murin! (Kustannus-Mäkelä Oy 2001)



Kirja kertoo Pikku Kengurusta, jonka ei tee mieli aamupalaa. Se haluaa vain leikkimään! Pian jokin hirveästi muriseva hirviö alkaa seuraamaan häntä ja Pikku Kenguru lähtee kertomaan siitä ystävilleen. Kukaan ei ehdi vastata, koska ovat syömässä juuri aamupalaa.

Lukemista aikuisille:

- Karen Le Billon: Miksi ranskalaiset lapset syövät ihan kaikkea? (Otava 2013)



Kirjassa Karen kertoo, kuinka hän perheineen muutti Ranskaan ja miten perhe parantui nirsoilusta, julisti kaikki välipalat pannaan ja kuinka he totuttivat lapsensa terveelliseen ruokaan ja syömään iloisesti kaikkea 10 yksinkertaisen säännön avulla.

## Lähteitä ja lisätietoa

Mäntymaa, M., Luoma, I. & Puura, K. 2013. Miksi pienokaiseni ei syö? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo10903>

Pienen lapsen syömisongelmat. Mielenterveystalo.fi. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/syomishairiot/pienen-lapsen-syomisongelmat>

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. 1. p. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

SOS Approach to Feeding. When Children Won't Eat. <https://sosapproachtofeeding.com>

Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi. Sensorisen integraation terapian yhdistys, Sity. <https://sity.fi/wp-content/uploads/2023/02/infolehtinen-ruokailu.pdf>

Tommola, A. 2018. Näin opetat lapsen syömään erilaisia ruokia – Eri iässä toimivat ihan eri taktiikat. Helsingin sanomat. <https://www.hs.fi/elama/art-2000005940679.html> Julkaistu Vauva-lehdessä 11/18.

Syöminen. Neuvokas Perhe, Sydänliitto. <https://neuvokasperhe.fi/category/syominen/>

Mm.

- 10 vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen.
- Hyvän mielen ruokapöydässä lasten kanssa.
- Sormiruokaillen samassa pöydässä.

