

Hanna Lavi & Essi Paavola

Lapsiperheiden ruokailutottumukset Lapinjärven ja Liedon kunnissa

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Ravitsemispalvelut

Tekijät: Hanna Lavi ja Essi Paavola

Työn nimi: Lapsiperheiden ruokailutottumukset Lapinjärven ja Liedon kunnissa

Ohjaaja: Eija Putula-Hautala

Vuosi: 2014 Sivumäärä: 66 Liitteiden lukumäärä: 2

Tutkimus lapsiperheiden ruokailutottumuksista ja -tavoista toteutettiin Lapinjärven ja Liedon kunnissa syksyllä 2014. Opinnäytetyön aihe perustuu päiväkotien välipalojen saamaan mediakritiikkiin. Vanhemmat kritisoivat välipalojen sokeripitoisuutta ja annoskokoja (Veirto 2014). Tutkimustulokset kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella ja vastauksia saatiin yhteensä 34.

Lasten ruokailutottumukset muovautuvat pääasiallisesti jo varhaislapsuudessa, joten vanhempien ja päiväkodin mallit ovat erittäin tärkeitä. Lapsen ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat lapsen aiempien kokemusten lisäksi lasta ympäröivän yhteisön tieto ja kokemukset sekä lajin kehityshistoria. Lapsiperheissä ruoanvalintaan vaikuttavat ruokamieltymykset, taloudellinen tilanne, elintarvikevalikoima, ravitsemustieto, ruoanvalmistustaito, kulttuuri ja käytettävissä oleva aika. Hyvä ruokavalio rakentuu päivittäisistä valinnoista. Lasten ravitsemuksessa ja ravitsemuskasvatuksessa tulisi turvata lapsen terve kasvu ja kehitys.

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, tukevatko päiväkotiruokailu ja kotiruokailu toisiaan. Tutkimus toteutettiin kahden eri kunnan päiväkodeissa, jolloin tutkimuksessa pystyttiin selvittämään, onko maatalous- ja palveluvoittoisten kuntien lapsiperheiden ruokailutottumuksissa eroavaisuuksia. Samalla tutkittiin lasten vanhempien sosioekonomisen aseman vaikutusta lasten ruokailutottumuksiin.

Tuloksista voitiin päätellä, että tutkittujen kuntien lapsiperheet noudattavat pääsääntöisesti ravitsemussuosituksia. Ainoastaan leipärasvan ja maidon laatu olivat suosituksista poikkeavia. Vanhempien iällä ja koulutuksella havaittiin olevan vaikutusta kasvien käyttöön. Tutkimuksen tuloksia verrattiin aiemmin tehtyihin samankaltaisiin tutkimuksiin.

Avainsanat: lasten ravitsemus, ruokailutottumukset, sosioekonominen asema, välipalat

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and hospitality

Degree programme: Bachelor of food and hospitality

Authors: Hanna Lavi and Essi Paavola

Title of thesis: Eating habits of families with children in municipalities of Lapinjärvi and Lieto

Supervisor: Eija Putula-Hautala

Year: 2014 Number of pages: 66 Number of appendices: 2

The study on the eating and dining habits of families with children was carried out in the autumn of 2014 in the municipalities of Lapinjärvi and Lieto. The subject of the thesis is based on the media criticism received of the snacks in the day care. The parents criticize the sugar content and the portion sizes of the snacks (Veirto 2014). The research results were collected with a structured questionnaire and 34 answers were obtained.

The children's eating habits will shape mainly already at the early childhood so the models of the parents and the day nursery are extremely important. The information and the experiences of the surrounding community and evolution also have an effect on eating habits in addition to the child's earlier experiences considering food. In the families with children the food likings, the economic situation, food selections, nutrition information, cooking skills, culture and time available have an effect on food choices. Right diet is based on daily choices. With the children's nutrition and nutrition education should be secured the child's healthy growth and development.

The study aimed to find out whether the day care and home dining support each other. The study was carried out in the day nurseries of two different municipalities. Thus the study was able to clarify whether the eating habits of the families with children were different in agriculture-orientated and service-orientated municipalities. At the same time was studied whether the children's parents' socio-economic status has effect on the children's eating habits.

From the results could be concluded that the families with children in the examined municipalities in general follow the nutrition recommendations. Only the quality of spread and milk were deviating from the recommendations. Parents' age and education had effect on the use of vegetables. The results of the study were compared with similar studies made earlier.

.

Keywords: nutrition of children, eating habits, sosio-economic status, snacks

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	8
2 LASTEN RAVITSEMUSKASVATUS	9
2.1 Säännöllinen ruokailurytmi	10
2.2 Sapere-menetelmä	11
2.3 Ruokailu päiväkodissa	12
3 RUOKAKULTTUURIIN KASVAMINEN.....	15
3.1 Ruokaneofobia ja ruoka-aversio.....	16
3.2 Perheen sosioekonominen asema	17
4 LASTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET	21
4.1 Päivähoidon ruokailusuositus.....	21
4.2 Makkara- ja kalaruoat	22
4.3 Maito ja ravintorasvat.....	23
4.4 Kasvikset ja viljatuotteet.....	24
4.5 Suola ja sokeri	26
5 PERHEIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET	29
5.1 Lapinjärven ja Liedon kunnat	29
5.1.1 Turun seudun päiväkotien välipalat.....	30
5.1.2 Peikkolaakson päiväkodin välipalat.....	31
5.2 Tutkimuksen tavoitteet	32
5.3 Aineisto ja menetelmät.....	33
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	35
6.1 Tutkittujen perheiden vastaukset.....	36
6.2 Perheen sosioekonomisen aseman vaikutus ruokailutottumuksiin	40
6.3 Lapinjärven ja Liedon vertailu	44
6.4 Aamu-, väli- ja iltapalojen rakentuminen.....	50
7 POHDINTA	53

7.1 Tutkimuksen aloitus ja kyselylomakkeen laatiminen.....	53
7.2 Tutkittujen perheiden ruokailutottumusten ravitsemuksellisuus	54
7.2.1 Kasvisten ja viljatuotteiden käytön yleisyys	54
7.2.2 Maidon ja rasvan laatu	55
7.2.3 Makkaran ja kalan käyttö lapsiperheissä.....	55
7.2.4 Sokeripitoiset elintarvikkeet.....	56
7.2.5 Lasten mielenkiinto ruoanlaittoa kohtaan ja maistamisrohkeus	57
7.3 Sosioekonomisen aseman vaikutus perheen ruokailutottumuksiin	58
7.4 Lapinjärven ja Liedon kuntien eroavaisuudet lapsiperheiden ruokailutottumuksissa.....	59
7.5 Tutkimuksen merkitys	61
7.6 Johtopäätökset	62
LÄHTEET	64
LIITTEET	67

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Tuoreiden kasvisten käytön yleisyys tutkituissa perheissä (n=34)	36
Kuvio 2. Leipärasvan laatu tutkituissa perheissä (n=34)	37
Kuvio 3. Maidon laatu tutkituissa perheissä (n=34)	37
Kuvio 4. Makkaran käytön yleisyys tutkituissa perheissä (n=34)	38
Kuvio 5. Kalan käytön yleisyys tutkituissa perheissä (n=33)	38
Kuvio 6. Makeisten, perunalastujen ja virvoitusjuomien käyttö tutkituissa perheissä (n=34)	39
Kuvio 7. Vastaajan iän vaikutus lapsille tarjottavien kasvisten käyttöön (n=34)	41
Kuvio 8. Vastaajan koulutuksen vaikutus kasvisten käyttöön (n=34)	42
Kuvio 9. Vastaajan koulutuksen vaikutus leipärasvan laatuun (n=34)	43
Kuvio 10. Vastaajan koulutuksen vaikutus maidon laatuun (n=34)	44
Kuvio 11. Tuoreiden kasvisten käyttö Lapinjärven ja Liedon kunnissa (n=34)	45
Kuvio 12. Leipärasvan laatu Lapinjärvellä ja Liedossa (n=34)	45
Kuvio 13. Maidon laatu Lapinjärvellä ja Liedossa (n=34)	46
Kuvio 14. Makkaran ja makkararuokien käyttö Lapinjärven ja Liedon kunnissa (n=34)	47
Kuvio 15. Kalan käyttö Lapinjärven ja Liedon kunnissa (n=33)	47
Kuvio 16. Makeisten käytön yleisyys Lapinjärvellä ja Liedossa (n=34)	48
Kuvio 17. Suolattujen tai maustettujen perunalastujen ja snack-tuotteiden käyttö Lapinjärven ja Liedon kunnissa (n=34)	49
Kuvio 18. Sokeroitujen virvoitusjuomien käyttö Lapinjärvellä ja Liedossa (n=34) .	49

Kuvio 19. Aamupalakomponentit Lapinjärven ja Liedon kunnissa	50
Kuvio 20. Välipalakomponentit Lapinjärven ja Liedon kunnissa	51
Kuvio 21. Iltapalakomponentit Lapinjärven ja Liedon kunnissa	52
Taulukko 1. Perheiden perustiedot	35

1 JOHDANTO

Lasten ruokailutottumukset ja erityisesti sokerin käyttö päiväkotiruokailussa ovat puhuttaneet Turun seudulla ja Lahden seudulla viime aikoina. Lahdessa vanhemmat ovat aloittaneet nettiadressin keräämisen, jotta liialliselta herkuttelulta vältyttäisiin. Adressissa todetaan seuraavasti: *“Lahden kaupungin päiväkotien ruokalistalta voi löytää muun muassa sokerilla täytettyjä kiisseleitä, maustettuja jogurtteja, pannukakkuja hillon kera, vohveleita, omenapaistosta vaniljakastikkeella, jäätelöä... Päiväkodit opettavat lapsille, että herkuttelu on päivittäistä”*. (Veirto 2014.)

Lahden Aterian toimitusjohtaja Tuulia Pelli arvelee, että kohu on saanut alkunsa siitä, että syyskauden alkua juhlistettiin päiväkodeissa jäätelötuutin merkeissä. Pelli korostaa kuitenkin, että jäätelöä ei ole päiväkodissa joka päivä tarjolla ja sokerin käyttö on jo nyt kohtuullista. Päiväkodissa ei tarjota valmistuotteita vaan kiisselit tehdään itse ja jogurtit sekä rahat sekoitetaan itse. (Veirto 2014.)

Lapsuudessa opitut ruokailutavat ja mieltymykset antavat pohjan pitkäaikaisille elintavoille. Näitä ruokailutottumuksia lapsi oppii niin kotona, kuin päivähoidossa. Aikuiset ja vanhemmat sisarukset ovat pienille lapsille tärkeitä roolimalleja joka asiassa, niin myös ruokailutilanteissa. Erityisesti kotona annettu malli jää usein elämään lapsen arkeen, joten on relevanttia kiinnittää huomiota koko perheen ruokailutottumuksiin. (Nurttila 2001, 106 – 107; Coleman, Hoerr & Horodyski 2004, 103.) Tutkimuksessa tarkastellaan, minkälaiset ovat perheiden ruokailutottumukset kotona ja tukevatko päiväkotij- ja kotiruokailu toisiaan.

2 LASTEN RAVITSEMUSKASVATUS

Lasten ravitsemuksessa ja ravitsemuskasvatuksessa on tärkeää turvata lapsen terve kasvu ja kehitys. Tähän päämäärään pyritään tarjoamalla lapselle tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio sekä säännöllinen ateriaritmi. Lapsiperheen ravitsemuskasvatus on suunnattu sekä lasten vanhemmille että itse lapsille. Vanhemmilla on nykyään hyvät perustiedot ravitsemuksesta, jolloin teorian lisääminen ei ole enää välttämättä hyödyllistä ravitsemuskasvatuksen kannalta. Haasteena on tukea vanhempia lasten kasvatustehtävissä niin, että lapset saisivat vankan pohjan arjen ruoanvalinta-, ruoanvalmistus- ja ruokailutilanteissa. Lasten kannalta on tärkeää, että he saavat erilaisia kokemuksia ja eritoten omakohtaisia ruokaelämyksiä. (Nurttila 2001, 99.)

Lasten ruokailukäyttäytyminen ja -tottumukset muotoutuvat jatkuvasti. Ruokailutottumusten perusta rakentuu varhaislapsuudessa, joten terveiden ruokailutottumusten opetteleminen ja mieltäminen tulisi aloittaa jo pienestä pitäen. Lapsiperheiden ravitsemusohjaus on tärkeä osa ravitsemuskasvatuksessa. (Coleman ym. 2004, 103.) Lasten ruokailuvalintaan vaikuttaessa on ymmärrettävä ja määriteltävä ne tekijät, jotka vastaavat kysymykseen ”Miksi lapsi syö mitä syö?”. Lapsen aikaisemmat kokemukset ja muistot vaikuttavat vahvasti siihen, minkälaiseksi hänen ruokailukäyttäytymisensä muovautuu. Taustalla on myös muita tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, miten lapsi käyttäytyy, kuten vaistomaiset ruokakäyttäytymiset. (Nurttila 2001, 106 - 107.)

Neuvolalla on ollut keskeinen merkitys kansanravitsemuksen suunnanmuutoksissa. Pitkäaikainen väestötasoinen ravitsemusohjaus alkaa neuvolasta, jossa vanhemmat saavat tietoutta lasten ravitsemuksesta. Samassa tilanteessa on mahdollista vaikuttaa ohella myös vanhempien ruokailutottumuksiin. Vanhemmilla on pyrkimys lapsen hyvään tulevaisuuteen, jolloin oikeanlaisella ravitsemusohjauksella on suuri merkitys vanhempien ravitsemustietoudessa. (Niinikoski & Simell 2012, 274 – 275.)

Ruokailutilanteet vaikuttavat voimakkaasti siihen, miten lapsi kokee syömisen. Jo varhaiset kokemukset ruoasta ja syömisestä ovat tunneperäisiä lapselle. Tämä jatkuu läpi lapsuuden, jolloin lapsuudessa syödyn ruoan ja ruokailutilanteen välillä

on vahva yhteys lapsen ruokailutottumuksiin. Positiiviset kokemukset luovat miellyttävämmän kuvan ruoasta, kun taas negatiiviset ruokailutilanteet vähentävät ruoan mielekkyyttä. Lapsen lempiruoka saattaa maistua lapsen suussa pahalta, vaikka ruoka olisi ollut vielä eilen lapsen suurinta herkkua. Ruokailutilanteen merkitys on siis vähintään yhtä tärkeä kuin tarjottavan ruoan. Vanhemmilla on vastuu luoda käyttäytymisellään ruokailutilanteesta viihtyisiä niin, että kaikilla pöydässä olevilla olisi mahdollisuus nauttia ruoasta ilman pakkoa. (Nurttila 2001, 111 - 112.)

Lasten ruokailuun vaikuttavat voimakkaasti lasten vanhemmat ja se, miten vanhemmat tarjoavat ruokaa lapsilleen. Coloradon yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin 145 vanhempaa ja heidän esikouluikäisiä lapsiaan, jolle tarjoihin kolme perinteistä kotiateriaa. Vanhempien tarjoamien aterioiden välillä huomattiin eroavaisuuksia siinä, minkä kokoisia annoksia vanhemmat tarjoavat lapsilleen. Osa vanhemmista tarjosi lapsilleen samankokoisia annoksia kuin itselleen ja osa tarjosi lapsilleen sen kokoisia annoksia, kuin olettivat lastensa syövän. Joillekin lapsille tämä johti samankokoisten annosten kulutukseen, kuin aikuisilla. Tutkimuksessa selvisi, että vanhempien tavat vaikuttavat siihen, minkälaisia annoksia lapsille tarjoillaan perheessä. Terveellisten aterioiden tarjoilussa tulisi huomioida lasten nälkäisyyden ja täysinäisyyden tunne, eikä luottaa pelkästään vanhempien tietämykseen, joka perustuu vahvasti tunnepohjaiseen ajatteluun ja omaan kokemuspohjaan. (Brinkman 2014.)

2.1 Säännöllinen ruokailurytmi

Samanikäisten lasten ruokahalu vaihtelee huomattavasti keskenään. Siihen vaikuttavat kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja lapsen terveydentila. Lapsi ei siis syö samalla ruokahalulla joka päivä, vaan ruokahalu riippuu lapsen nälän ja kylläisyyden tunteesta. Runsasenergisien aterioiden jälkeen lapsi syö vähemmän seuraavalla aterialla, jolloin energiansaanti tasoittuu. Lapset oppivat tällöin, kuinka paljon heidän tulee syödä tiettyä ruokaa tullakseen kylläiseksi. Poikkeuksena ovat herkut, joita lapset voivat syödä yli tarpeen. Tällöin

vanhempien ei tulisi väkisin tuputtaa ruokaa, vaan antaa lapsille ruokarauha ja vain tarpeen vaatiessa auttaa ruokailussa. (Hasunen ym. 2004, 139 – 140.)

Säännölliset ruoka-ajat ovat lapsen ruokailun perusta. Kellonajat, erilaiset tapahtumat ja paikat muovaavat lapsen ruokahalua. Epäsäännöllisyydellä häiritään lapsen ruokahalua ja altistetaan erilaisille ruokailun ongelmille niin kotona, kuin päivähoitossa. Epäsäännöllinen ruokailu saattaa olla usein syynä pieniin ruokamääriin aterioilla. Runsasenergiset välipalat ja janojuomina nautitut makeat juomat ja maito aiheuttavat ruokahalun vähenemistä pääaterioilla. Kiinnittämällä huomiota perheen elämän kokonaisuuteen, säännöllisiin aterioihin ja välipalojen laatuun, voidaan lapselle luoda säännöllinen ruokailurytmi, jossa lapsi itse säätelee ruokamääriään. (Hasunen ym. 2004, 139 – 140.)

Vuonna 2006 tehtiin tutkimus perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteyksistä alakouluikäisten lasten elintapoihin. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada monipuolinen käsitys perheen sosioekonomisten tekijöiden ja perherakenteen yhteyksistä lasten elintapoihin. Tarkastelun kohteena oli kotitalouksien käytettävissä olevien tulojen, vanhemman koulutuksen ja työmarkkina-aseman sekä perherakenteen yhteys 10 - 11-vuotiaiden lasten ruokailutottumuksiin, vapaa-ajan liikunnan määrään, ruutuaikaan ja yöunen määrään. (Corander, Lehto, Rat & Roos 2009, 260.)

Coranderin ym. tutkimuksen (2009, 262 - 263) tulokset osoittavat, että vastaajavanhemman kotivanhemmuus tai osa-aikatyö lisäsi lapsen todennäköisyyttä aterioida säännöllisesti verrattuna niihin lapsiin, joiden vastaajavanhempi oli kokoaikatyössä. Myös vastaajavanhemman kuuluminen ylimpään tuloluokkaan sekä lapsen kuuluminen ydinperheeseen lisäsi lapsen todennäköisyyttä aterioida säännöllisesti.

2.2 Sapere-menetelmä

Sapere-menetelmä on ranskalainen menetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan omien aistiensa avulla, joko leikkimällä tai osallistumalla konkreettisesti ruoanvalmistukseen. Sapere-menetelmässä yritetään edistää

ravitsemuskasvatusta ja löytää uusia keinoja ehkäistä lasten syömispulmia. Menetelmän avulla yritetään löytää keinoja, joilla rohkaistaan lapsia käyttämään enemmän kasviksia ja hedelmiä. Samalla yritetään tasoittaa perhetaustoista johtuvia eroja virvoitusjuomien ja makeisten käytössä, jotka johtavat usein lasten ylipainoon. (Makukoulu leviää myös päiväkoteihin.)

Sapere-menetelmässä lapsia rohkaistaan tutustumaan ja kertomaan mielipiteensä ruoasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. Menetelmän mukaan lapsen aistikokemukset ovat yksilöllisiä, jolloin aistikokemuksia ei nähdä väärinä tai oikeina. Lapsia ei painosteta tai pakoteta maistamaan ruokia, vaan jokaiselle lapselle annetaan mahdollisuus tutustua ruokaan henkilökohtaisesti. (Makukoulu leviää myös päiväkoteihin.)

Menetelmän aikana huomattiin, että lasten maistamisrohkeus tarttui toisiin lapsiin, jolloin uusien ruokien maistaminen miellettiin kiinnostavaksi. Vanhemmat mielsivät, että lapset olisivat kiinnostuneempia ruoasta ja ruuanlaitosta. Tämä näkyi uusien ruokien kokeilemisessa, halussa osallistua pöydän kattamiseen ja kaupassa käyntiin. Perheissä oivallettiin, että lapset voidaan ottaa mukaan ruoanvalmistukseen sekä suunnitteluun. (Makukoulu leviää myös päiväkoteihin.)

2.3 Ruokailu päiväkodissa

Päivähoitolain (L 19.1.1973/36) mukaan päivähoidon tavoitteena on tukea päivähoidossa olevien lasten koteja näiden kasvatustehtävissä ja yhdessä kotien kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä. Laki määrittelee myös, että kunnan on järjestettävä päivähoidossa olevalle lapselle hoitopaikassa tarpeellinen ravinto, jollei leikkitoiminnassa sen luonteesta muuta johdu. Päivähoidon tulee terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan olla lapselle ja lapsen hoidolle ja kasvatukselle sopiva.

Suomalaisista lapsista 90 % kuuluu päivähoidon piiriin. Päivähoidossa sekä perhepäivähoidossa lasten ruokavalio on lähempänä suosituksia kuin kotona. Lasten makumieltymykset ja ruokailutottumukset muovautuvat lapsuudessa, jolloin lapsi omaksuu ja oppii rakentamaan omia ruokailutottumuksiaan. Päivähoidossa ja

viimeistään koulussa on mahdollista tasata eri perhetaustaisten lasten ruokailutottumuksia monipuolisella ja terveellisellä ravitsemuskasvatuksella (Lagström & Lyytikäinen 2014, 4.)

Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuosituksessa päivähoitoruokailun ravitsemuksellisinä ja kasvatuksellisinä tavoitteina on turvata osaltaan yhdessä kodin kanssa lapsen kasvua ja kehitystä, edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia ja terveyttä sekä ohjata lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon sekä turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana. Lapsille pyritään järjestämään kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä sekä opettamaan lapsia tehtävien suorittamiseen antamalla heidän osallistua ruoanvalmistukseen ja sen tarjoiluun. Lisäksi päivähoidosta pyritään antamaan kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta. (Hasunen ym. 2004, 150.)

Päivähoidon ruoka-ajoilla rytmitetään lasten hoitopäivät jaksoihin. Säännölliset ateriat ja välipalat tuovat lapselle lisää turvallisuudentunnetta ja lisäävät osaltaan myös viihtyvyyttä. Ruokailutilanteissa harjoitellaan sosiaalisia taitoja ja opitaan hyviä käytöstapoja sekä toisten huomioon ottamista. Osallistumalla ruokailutilanteen järjestämiseen lapset oppivat ottamaan vastuuta yhteisistä asioista. Ruoka on myös osa ympäristökasvatusta ja elinympäristön vaalimista. Päivähoidossa järjestettävät yhteiset leivontatuokiot tai muut ruoanvalmistukseen liittyvät hetket ovat mieleenpainuvia kokemuksia lapsille. Vaikka kodeissa yhteiset leivonta- ja ruoanlaittohetket ovatkin yleisiä, kaikki lapset eivät pääse niitä kotona kokemaan. (Hasunen ym. 2004, 150 – 151.)

Päiväkodeissa on tärkeää tietää, millaiset ovat lapselle kotona opetetut ruokailutottumukset ja -tavat. Tämän vuoksi vanhempia kannustetaan osallistumaan päivähoidon arkeen omien ja päivähoitopaikan mahdollisuuksien mukaan. Vanhemmat voivat saada päivähoidosta apua ongelmatilanteiden ratkaisemiseen, sillä päivähoidon henkilökunta toimii yhteistyössä terveydenhuollon henkilökunnan kanssa ja heillä on siten riittävä asiantuntemus ravitsemuskasvatuksesta. Monet lapsen ruokailuun liittyvät ongelmat selvitetään kodin ja päivähoidon yhteistyöllä. (Hasunen ym. 2004, 152.)

Päiväkodeissa käytäntö ruoan ottamisessa vaihtelee. Joissain paikoissa yli viisivuotiaille on mahdollista harjoitella itse ruoan ottamista omissa pienissä pöytäryhmissään, kun taas joissain päiväkodeissa ruoka jaetaan henkilökunnan puolesta lapsen lautaselle. Lapsilla on mahdollisuus kuitenkin näyttää, kuinka suuren annoksen hän haluaa. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta olisi tärkeää, että lapset saisivat mahdollisimman paljon itse harjoitella ruoan ottamista ruokailutilanteiden yhteydessä, mutta päiväkotien resurssien ollessa rajalliset, on tehtävä myös kompromisseja. (Tallberg, A. 2014.)

3 RUOKAKULTTUURIIN KASVAMINEN

Lapsen ruokakäyttäytymiseen vaikuttaa lapsen aiempien kokemusten lisäksi lasta ympäröivän yhteisön tieto ja kokemukset sekä lajin kehityshistoria. Lapsilla vaikuttaa olevan synnynnäinen mieltymys makeaan ja karvas maku aiheuttaa vastenmielisyyttä. Nämä makumieltymykset pohjautuvat todennäköisesti ihmisten esi-isien aikaiseen elämään, jolloin luonnossa makea maku on merkinnyt turvallisuutta ja karvas maku mahdollisesti myrkyllisyyttä. Makuaistin avulla ihmisten esi-isät ovat välttyneet myrkyllisiltä ja haitallisilta aineilta. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 75 – 76.)

Lapsi tarvitsee ensimmäisten neljän kuukauden aikana ravinnokseen vain äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta. Syöminen on tällöin lapselle tärkeä vuorovaikutustapahtuma, jossa vastataan lapsen kylläisyyden ja läheisyyden tarpeisiin. Viimeistään kuuden kuukauden ikäisenä lapsi tarvitsee maidon lisäksi muutakin ruokaa ja 5 - 6 kuukauden iässä lapsella on herkkyyskausi kiinteän ruoan syömisen opetteluun. Siksi tässä vaiheessa on hyvä alkaa opetella sosemaisesta lusikkaruoan syömistä. Alle vuoden ikäisenä lapsen taidot kehittyvät nopeasti ja kun lapsen pinsettiote kehittyy tavallisesti 8 - 10 kuukauden iässä, alkaa lapsi sormin tutkia ruokaa. Noin vuoden ikäisenä lapsi haluaa opetella syömään itse. Lapsi alkaa 1 – 2-vuotiaana vähitellen keskittyä aterian aikana syömiseen, mutta ei yleensä jaksaa kylläisyyden saavutettuaan seurustella ruokapöydässä. Kolmevuotias lapsi osaa käyttää jo lusikkaa ja haarukkaa ja harjoittelee veitsen käyttöä. Lapsi myös jaksaa yleensä istua rauhassa paikoillaan ruokailun ajan ja keskittyy syömiseen. Lapselle on edelleen tärkeää, että hänellä on ruokaseuraa, jota voi seurata ja ottaa havaintojensa pohjalta esimerkkiä. Monet 5 - 6-vuotiaat ottavat ruokansa jo yleensä itse lautaselle ja syövät siististi. Hyvät ruokailutavat alkavat muodostua osaksi lapsen luontaista käytöstä ja lapsi osaa ruokailutilanteissa ottaa muut huomioon. Noin viisivuotiaana lapsi kasvaa oman ruokakulttuurinsa jäseneksi ja osaa silloin erottaa, mikä on hänen kulttuurissaan ruoaksi hyväksyttyä ravintoa ja mikä ei. (Mäkelä ym. 2003, 77 – 79.)

Lapsi käyttää helposti ruokaa vallan välineenä vanhempiinsa. Lapsi saattaa jättää ruokaa syömättä tai valikoida syötäviä ruokia, jolloin on selvää, että lapsen ja

vanhempien roolit eivät ole perheessä selvillä. Vanhemmat tekevät usein mitä tahansa, että saisivat lapsen syömään, mikä johtaa siihen, että lapsi tajuaa pelin hengen ja ryhtyy itse leikin vetäjäksi. Monelle kotiooloissa ongelmalliselle lapselle päiväkotiruokailu ei tuota välttämättä lainkaan vaikeuksia, sillä päiväkodissa ruokaa ei pääse käyttämään vallan keinona. Ruokarajojen perusajatus tulisi joka perheessä olla sama: vanhemmat päättävät, mitä ja milloin lapsi syö ja lapsi itse päättää, miten paljon hän syö. Vanhempien vastuulla on huolehtia siitä, että lapselle tarjotaan monipuolista ja terveellistä ruokaa ja että ruoan ravintoainetasapaino pysyy oikeanlaisena. Ruokarajoihin liittyy olennaisesti myös se, että lapsen ateriarytmi on säännöllinen. Ateriarytmi tarjoaa lapselle mahdollisuuden oppia tyydyttämään nälkäänsä säännöllisesti, mutta ei tarkoita sitä, että lapselta kysellään jatkuvasti, mitä hän haluaisi syödä. (Mäkelä ym. 2003, 81 – 83.)

Vanhempien negatiiviset asenteet voivat vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin. Turhautuneisuus nirsoiluun voi johtaa toimimiseen lasten ehdoilla, lahjomiseen, syöttämiseen tai erilaisten leikkien ja pelien käyttämiseen ruokailun aikana, jotta lapsi saataisiin syömään. Äidit, jotka ovat tietoisia ravitsemuksesta, ovat osoittaneet kasvattavansa lapsia positiivisiin ruokailutapoihin. (Coleman ym. 2004, 103 – 104.)

3.1 Ruokaneofobia ja ruoka-aversio

Lapset suhtautuvat uuteen ruokaan usein varovaisesti. Tavanomaisesti lapsi kieltäytyy tai epäröi uuden ruokalajin maistamista. Uuden ruoan pelko eli ruokaneofobia häviää yleensä noin 10 – 15 maistamiskerran jälkeen, jos maistamiskerrat ovat ajallisesti suhteellisen lähekkäin. Pakkomaistaminen ei kuitenkaan auta poistamaan tätä pelkoa. (Mäkelä ym. 2003, 76 – 77.)

Ruokaneofobia sekoitetaan usein nirsouteen. Nirso ruokailija torjuu kuitenkin vain tiettyntyyppisiä ruokia, oli ne sitten tuttuja tai tuntemattomia. Ruokaneofobia on perinnöllistä ja se on yhteydessä yksilön temperamenttiin, ikään ja sukupuoleen. Neofobisuus kasvaa lapsen iän myötä, pienimmillään se on imeväisikäisenä ja

suurimmillaan 2 – 6-vuotiaana. Iän myötä neofobisuus yleensä pienenee, mutta nousee taas vanhuutta kohti. (Ojansivu & Sandell 2014, 8.)

Lapsen ruokaneofobisuus ei välttämättä tarkoita pysyvästi rajoittunutta ruokavaliota, sillä ympäristötekijät muokkaavat lapsen geneettisiä ominaisuuksia. Lapsen ensimmäinen kosketus ympäröivään makumaailmaan tapahtuu jo kohdussa, sillä äidin syömän ruoan aromit kulkeutuvat pieninä määrinä lapsiveteen. Myös rintamaidon koostumus muuttuu sen mukaan, mitä äiti syö. Tämä valmistelee lasta kiinteiden ruokien makuihin ja helpottaa uusiin makuihin tottumista. Lasten ruokakäyttäytyminen on monimutkainen prosessi, mutta se on silti muokattavissa. Uusien makujen hyväksyminen ja monipuolisen ravitsemuksen pohja syntyvät toistuvien ja monipuolisten maistamismahdollisuuksien seurauksena. (Ojansivu & Sandell 2014, 8.)

Ruoka-aversioksi kutsutaan tilannetta, jossa ihminen oppii tuntemaan vastenmielisyyttä sellaista ruokaa kohtaan, jonka nauttimisesta on seurannut kielteisiä vaikutuksia. Vastenmielisyyden syntyminen johtuu yleensä sairastumisesta tai siitä, että ruokaa on syötetty pakolla. Lapset kokevat usein myös vahvan maanittelun ja tuputtamisen velvoittamaan heitä syömään pakonomaisesti. Pakko tai pakottaminen on pahoinvointiin verrattava kielteinen tekijä ja ruoan yhteydessä se voi synnyttää pysyvää vastenmielisyyttä. Lapselle tulisikin ruokailutilanteessa jutella, kannustaa häntä ja olla kiinnostunut lapsesta, jotta pystytään luomaan myönteinen ilmapiiri, joka kannustaa lasta maistamaan uusia ruokia. Vanhempien nalkuttaminen ja arvosteleminen lapsen syödessä saavat yleensä lapsen syömään paljon vähemmän. (Mäkelä ym. 2003, 79 – 80.)

3.2 Perheen sosioekonominen asema

Tilastokeskus jakaa sosioekonomisen aseman kolmeen eri määritelmään. Ensimmäisen määritelmän mukaan sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan henkilön asemaa yhteiskunnan rakenteellis-toiminnallisissa järjestelmissä. Henkilön sosioekonomisen aseman muodostuminen perustuu tietoihin henkilön pääasiallisesta toiminnasta, ammatista, ammattiasemasta sekä toimialasta. Toisen määritelmän mukaan palkansaajat luokitellaan ylempiin ja alempiin

toimihenkilöihin sekä työntekijöihin heidän sosioekonomisen asemansa mukaan. Yrittäjät voidaan luokitella työnantajayrittäjiin, yksinäisyrittäjiin tai yrittäjäperheenjäseniin. Kolmannen määritelmän mukaan kulutustutkimuksessa ja tulonjakotilastossa kotitalouden jäsenten sosioekonominen asema muodostuu henkilön viimeisen 12 kuukauden toiminnan perusteella. Henkilöt on ensin jaettu ammatissa toimiviin ja ammatissa toimimattomiin. Ammatissa toimivat on jaettu vielä yrittäjiin ja palkansaajiin. Ammatissa toimimattomat on jaoteltu opiskelijoihin, eläkeläisiin, työttömiin ja muihin. Kotitalouksien sosioekonominen asema määräytyy talouden viitehenkilön mukaan. (Sosioekonominen asema.)

Vuonna 2004 Iso-Britanniassa tehdyssä NEAT-tutkimuksessa (Nutrition Education Aimed at Toddlers) tutkittiin maaseudulla asuvien vähätuloisten huoltajien tietoutta, asenteita, ruoka-aikakäytäntöjä sekä ravinnon kulutusta ennen ja jälkeen ravitsemusluento-ohjelman. Tutkimukseen osallistui huoltajia 38 perheestä, joista 19 perheestä kävi huoltajia luennoilla, joilla käsiteltiin 1 - 3-vuotiaiden ravitsemukseen liittyviä asioita. Puoli vuotta luentojen jälkeen ei havaittu merkittäviä muutoksia, mutta sen seurauksena saatiin hyödyllistä tietoa vaikeasti saavutettavien riskiryhmien ruokavalio- ja ravitsemustietoudesta sekä asenteista ja käyttäytymisestä ruokailutilanteissa. Huoltajat huomasivat tietoutensa lasten ravitsemuksesta muuttuneen, mutta se ei silti riittänyt muuttamaan ruokailutottumuksia. Huoltajien tulisi tunnistaa ongelmat ruokavalion suhteen, jotta he voisivat muuttaa ruokailutottumuksia pitkällä aikavälillä. (Coleman ym. 2004, 103.)

Köyhyys on yksi suurimmista syistä, joka vaikuttaa perheiden huonon terveyden ja ravitsemuksen riskiin. Leikki-ikäisten köyhä ravinnonsaanti vaikuttaa lasten kognitiiviseen kehitykseen, fyysisen kasvun hidastumiseen sekä lapsuusiän liikalihavuuteen. Päiväkoti-ikäisten lasten ravinnonsaanti on pitkälti kiinni vanhemmista, jolloin vanhemmille tarkoitettu ravitsemusohjaus voi vaikuttaa myös lasten ruokailu- ja ravitsemustottumuksiin pitkällä aikavälillä. (Coleman ym. 2004, 103.)

Kansanterveyslaitoksen yhteistyössä Tampereen, Helsingin, Oulun ja Turun yliopistojen kanssa tekemässä tutkimuksessa (Erkkola ym. 2008, 92) selvitettiin vuonna 2001 syntyneiden ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia sekä kotona

että päivähoitossa. Lapset olivat tuolloin 3-vuotiaita. Lapsista 60 % hoidettiin kotona, 29 % oli hoidossa päiväkodissa tai ryhmäperhepäivähoitossa ja 11 % perhepäivähoitossa. Päivähoitomuodolla havaittiin olevan selvä yhteys lasten ruoankäyttöön ja ravintoaineiden saantiin. Lasten, jotka olivat hoidossa kodin ulkopuolella, ruokavalio oli arkipäivisin monipuolisempi ja lähempänä leikki-ikäisten ravitsemussuosituksia kuin niillä lapsilla, jotka hoidettiin kotona. Tuoreiden kasvien ja salaattien, hedelmien ja marjojen, viljavalmisteiden, kuten ruisleivän ja puuron, kalaruokien, rasvattoman maidon ja margariinin keskimääräinen kulutus oli suurempaa kodin ulkopuolella hoidetuilla lapsilla.

Tutkimuksessa selvitettiin myös sosiodemografisten tekijöiden yhteyttä ruoankäyttöön. Tuloksista tuli ilmi, että vanhempiin ikäryhmiin kuuluvien äitien lapset käyttivät etenkin 6-vuotiaina enemmän tuoreita kasviksia ja salaatteja sekä kalaruokia verrattuna nuorempien äitien lapsiin. Äidin korkea koulutus vaikutti kasvien suuremman käytön lisäksi myös rasvattoman maidon käyttöön ja pienempään virvoitusjuomien kulutukseen. Isän keskiasteen koulutus tai yliopisto-opinnot liittyivät kasvien suurempaan käyttöön, runsaampaan viljavalmisteiden, rasvattoman maidon, kalan ja täysmehujen käyttöön. Alemman koulutuksen saaneiden isien 3-vuotiailla lapsilla makkararuokien, virvoitusjuomien ja mehujuomien käyttö oli suurempaa. Lapset, joilla ei ollut sisaruksia, käyttivät vähemmän virvoitusjuomia ja enemmän täysmehuja kuin lapset, joilla oli sisaruksia. (Erkkola ym. 2008, 98 – 99.)

Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen –tutkimuksessa (LATE) leikki-ikäisten (3- ja 5-vuotiaat) sekä ensimmäisen luokan oppilaiden ruokavalintoja kirjattiin yhden päivän eri aterioilla. Tutkimustulokset ilmentävät, että leikki-ikäisistä 60 % söi aamupalalla puuroa. Äidin koulutuksen pituudella oli vaikutusta mm. maitolaadun valintaan siten, että korkeammin koulutettujen äitien lapset joivat tavallisesti rasvatonta maitoa, kun vähemmän aikaa koulutettujen äitien lapset joivat kevytmaitoa. Vain harvat lapset käyttivät kulutusmaitoa. Äidin koulutuksen pituus vaikutti myös leikki-ikäisten ja ensimmäisen luokan oppilaiden kasvislisäkkeiden käyttöön niin lounaalla kuin ilta-ateriaalla. Pitkään koulutettujen äitien lapsilla kasvislisäkkeiden syöminen oli yleisempää kuin vähemmän koulutettujen äitien lapsilla. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 121.)

Äidin koulutuksen pituudella ei ollut LATE-tutkimuksessa vaikutusta sokeripitoisten elintarvikkeiden käyttöön. Sokeroituja virvoitusjuomia lapset joivat lähinnä välipaloilla, kun taas sokeroituja mehuja välipalojen lisäksi myös muilla aterioilla. Vähemmän koulutettujen äitien lapsilla suolaisten naposteltavien käyttö oli yleisempää kuin pidempään koulutettujen äitien lapsilla. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 122.)

Tutkimuksista ilmenee, että korkeammin koulutettujen vanhempien lapset käyttivät enemmän kasviksia ja hedelmiä verrattuna vähemmän koulutettujen vanhempien lapsiin. Kaikkein vähiten koulutettujen vanhempien lasten todettiin käyttävän runsaammin voita ja täysmaitoa sekä vähemmän margariinia ja vähärasvaista maitoa. Erityisesti maanviljelijöiden lasten todettiin käyttävän enemmän voita kuin toimihenkilöiden lapset. Myös rasvan laatu oli maanviljelijöiden lapsilla muita huonompi. (Ovaskainen ym. 2007, 154 – 155.)

4 LASTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Lasten aterioissa ja välipaloissa on tärkeää huolehtia säännöllisyydestä. Säännöllisyys on tärkeämpää lapsille kuin aikuisille, sillä se tuo samalla turvallisuutta lasten päivään. Lapset pystyvät syömään kerralla pienempiä aterioita, jolloin säännöllisyydellä voidaan välttää liian pitkät ruokailuvälit. Usein kiukuttelu ja ärtyneisyys saattavat johtua juuri nälästä ja väsymyksestä. Oikeanlaisella ateriarytmillä pystytään huolehtimaan perheen arjen sujumisesta. Useimmissa perheissä noudatetaan ateriarytmiä; aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Kokonaisuutena täytyy huomioida, että välipalojen laatu pysyisi hyvänä, sillä välipalojen laadulla on yhtä olennainen osa oikeanlaista ravitsemusta, kuin pääaterioiden koostumuksella. (Hasunen ym. 2004, 19 – 20.)

Lapsiperheissä ruoanvalintaan vaikuttavat ruokamieltymykset, taloudellinen tilanne, elintarvikevalikoima, ravitsemustieto, ruoanvalmistustaito, kulttuuri ja käytettävissä oleva aika. Hyvä ruokavalio rakentuu päivittäisistä valinnoista, kuten maidon, leivän ja rasvan laadusta. Myös kasvien säännöllinen syöminen kuuluu hyvään ruokavalioon. Ruokavalio rakentuu kokonaisuudesta, jossa yksittäinen ruoka ei tee siitä epäterveellistä, jos sitä käytetään kohtuullisesti. Täysipainoinen ateria saadaan höystämällä pääruoka kasviksilla, marjoilla tai hedelmillä. Lasten pääateria kootaan lautasmallin mukaisesti niin, että se on lapselle kooltaan sopiva. Päivittäinen ja viikoittainen vaihtelu takaavat monipuolisuuden, jossa keitot, laatikkoruokat, kastikkeet, kokoliharuokat, keitetyt ja paistetut ruokat sekä uuniruokat vaihtelevat. Samalla ruokalistassa voivat vuorotella kotiruokat ja teollisesti valmistetut ruokat. (Hasunen ym. 2004, 24.)

4.1 Päivähoidon ruokailusuositus

Lasten päiväkotiruokailu suunnitellaan lapsiperheen ruokailusuositusten mukaisesti. Kotiruokailu ja päivähoitoruokailu muodostavat kokonaisuudessaan lapsen ruokavalion. Kokopäivähoidossa olevien lasten ruokailukokonaisuuteen päiväkotiruokailu vaikuttaa kaksi kolmasosaa, kun taas osapäivähoidossa oleviin yhden kolmasosan. Päiväkodeissa tehdyn selvityksen mukaan lapset syövät

kuitenkin keskimäärin vähemmän päivähoidossa verrattuna suosituksiin. Selvityksessä käy myös ilmi, että päivähoidossa nautittu pääateria on osalle lapsista päivän ainoa lämmin ateria. (Hasunen ym. 2004, 150 – 152.)

Päivähoitolaissa (L 19.1.1973/36) määritellään, että kunta vastaa päivähoiton järjestämisestä niin, että päivähoitopaikka ja siellä annettava palvelut vastaavat niille asetettuja terveydellisiä ja muita vaatimuksia. Yhteistyö lasten vanhempien ja päivähoitohenkilökunnan välillä on välttämätöntä, sillä molemminpuolinen palautteen antaminen auttaa kehittämään mm. päivähoiton ruokailujärjestelyjä. Vanhempia kannustetaan aktiivisuuteen päivähoitoruokailuun liittyvissä asioissa. Neuvolassa voidaan keskustella päivähoiton ja kodin aterioiden yhteensovittamisessa jo ennen päivähoiton aloittamista. Päivähoidossa järjestetään myös vanhempaintilaisuuksia, joissa keskustellaan vuosittain lasten ruokailusta päivähoidossa ja kotona. (Hasunen ym. 2004, 150 – 152.)

Maaliskuussa 2014 julkaistiin uusi esitys varhaiskasvatuslaista, joka määrittelee laajemmin lasten ruokailusta päivähoidossa. Vanhassa laissa määritellään vain, että kunta on velvollinen järjestämään lapselle tarpeellisen ravinnon. Uudessa säädöksessä hyödynnetään samaa pohjaa kuin kouluruokailussa. Lain perusteluosaan on kirjattu, että ruokailu on osa varhaiskasvatusta. Tämä tarkoittaa, että lasten ruokailu on osana arjen pedagogista kokonaisuutta, joka toteutuessaan tukisi lasten ruokailukasvatusta niin kotona, kuin päivähoidossa. (Lagström & Lyytikäinen 2014, 5 – 6.)

4.2 Makkara- ja kalaruoat

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelevat, ettei alle yksivuotiaille anneta makkaraa tai leikkeleitä, koska ne sisältävät nitriittiä, kovaa rasvaa ja suolaa. Leikki-ikäisille eli 1 – 2-vuotiaille suositellaan korkeintaan yhtä makkara-ateriaa viikossa ja leikkelettäkin vain silloin tällöin käytettäväksi. Makkaran ja leikkeleiden käyttöä tulee myös rajoittaa 3 – 6-vuotiaiden ruokavaliossa niin, että niitä käytettäisiin enintään 150 g viikossa. Konkreettisesti se tarkoittaa yhtä makkara-ateriaa viikossa ja yhtä leikkelesiivua päivässä tai kahta makkara-ateriaa viikossa ilman

leikkeleitä tai pelk st n kahta leikkelesiivua päivässä. (Lapsille makkaraa ja leikkeleitä kohtuudella 2014.)

Ravitsemussuosituksissa (Terveystä ruoasta! – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22) suositellaan, että kalaa olisi hyvä syödä ainakin kaksi kertaa viikossa. Eri kalalajeja tulisi vaihdella ja joitain syödä vain harvoin, jotta turvattaisiin kalaruokien ja kalavalmisteiden käyttö. Elintarviketurvallisuusvirasto suosittelee, että lasten ruokavaliossa s nn stell n Itämerestä pyydettyä lohta tai taimenta, yli 17 cm:n silakkaa ja merestä tai järvestä pyydettyä haukea niin, että käyttö olisi korkeintaan 1 – 2 kertaa kuukaudessa. Liiallisella käytöllä lapset voivat altistua terveydelle haitallisille dioksiineille, PCB-yhdisteille ja metyylielohopealle. (Kalan syöntisuositukset 2013.)

Liharuokia käytettiin Lasten ruokavalio ennen kouluikää –raportin mukaan lähes sataprosenttisesti lapsien kaikissa ikävaiheissa. Liharuoista jauheliharuoat, lihalaatikot ja –keitot sekä liha- ja makkaraleikkeleet olivat kaikkein käytetyimpiä. Eniten teollisia lasten liharuokavalmisteita käyttivät yksivuotiaat. Kalaruokien käyttö oli vähäistä liharuokien k ytt n verrattuna. Ikävaiheiden ja sukupuolten välillä ei ollut havaittavissa eroja kalan käytön suhteen. (Erkkola ym. 2008, 41.)

4.3 Maito ja ravintorasvat

Maidosta ja maitovalmisteista suomalaiset lapset saavat merkittävän määrän proteiinia, kalsiumia, fosforia, D-vitamiinia sekä B2- ja B12-vitamiineja. Samalla ne voivat sis lt   runsaasti kovaa rasvaa ja sokeria, joten on tärkeää kiinnittää huomiota myös maitovalmisteiden laatuun. Leikki-ikäisille lapsille suositellaan käytettäväksi rasvatonta maitoa. Yleisimmin käytetyt maidot ovat ykkös- ja kevytmaito. (Kyttälä 2011, 22.) Alle kouluikäisillä lapsilla maidon käyttö on runsasta, joten jogurtit ja viilit tulisi valita enint n 1 % rasvaa sisältävinä ja juustot taas v h suolaisina ja enint n 17 % rasvaa sisältävinä. (Terveystä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22.)

Rasvan laatuun tulee kiinnittää huomioita myös lasten ruokavaliossa. Lapsiperheille suositellaan käytettäväksi v hint n 60 % rasvaa sisältäviä

margariineja tai kasvirasvaveitteitä. Tällöin on helpompi turvata riittävä pehmeiden rasvojen saanti. Voita ja voi-kasviöljyseosta ei suositella päivittäiseen käyttöön, koska ne sisältävät runsaasti tyydyttyntä kovaa rasvaa. Lapsen alkaessa juoda rasvatonta maitoa vuoden iässä, suositellaan lapsen ruokaan lisättäväksi pari teelusikallista kasviöljyä. Näin turvataan riittävä tyydyttymättömän rasvan saanti, joka ei välttämättä täyty, jos rasva tulisi pelkästään esim. maitotuotteista. Kasviöljyn lisäämistä ruokaan suositellaan kolmeen ikävuoteen saakka. (Lagström 2011.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää –raportin mukaan yli yksivuotiaiden leipärasvojen ja salaatikastikkeiden käyttöosuus oli lähes sata prosenttia. Käyttömäärät nousivat lapsen iän myötä siten, että 6-vuotiaat käyttivät päivässä yli 20 grammaa leipärasvaa ja salaatikastikkeita. Kaikissa ikävaiheissa oli havaittavissa, että hieman suurempi osa lapsista käytti yli 55 % rasvaa sisältäviä margariineja ja rasvaveitteitä. Toiseksi eniten käytettiin yli 60 % rasvaa sisältäviä margariineja ja rasvaveitteitä ja vähiten alle 55 % rasvaa sisältäviä margariineja ja rasvaveitteitä. Yli 60 % ja alle 55 % sisältävien margariinien ja rasvaveitteiden käyttöosuus olivat melko samansuuruisia. (Erkkola ym 2008, 39.)

Tutkitut lapset käyttivät eniten rasvatonta maitoa, ykkösmaitoa ja kevytmaitoa. Rasvattoman maidon käyttö yleistyi lasten kasvaessa, kun taas vähärasvaisten maitojen kulutus oli joka ikävaiheessa pääpiirteittäin sama. Jogurtteja käytti kolmen kirjanpitopäivän aikana noin puolet tutkituista lapsista ja viilejä noin neljäsosa lapsista. Yksivuotiaista noin 30 % käytti juustoja ruokavaliossaan ja muissa ikäryhmissä vastaava prosenttiluku oli 70 %. (Erkkola ym. 2008, 33 - 36.)

4.4 Kasvikset ja viljatuotteet

Kasvikset sisältävät runsaasti suojaravintoaineita, kivennäisaineita ja antioksidantteja, jotka ovat tärkeä osa aikuisten kuin lastenkin ruokavalioita. Lapsille suositellaan viittä oman kämmenen kokoista kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta päivässä (Kasvikset 2014). Vanhempien myönteinen asenne ja kasvisten hankkiminen kotiin kannustavat lapsia syömään ja maistamaan erilaisia kasviksia eri sesonkeina. Lasten ruokavaliossa olisi hyvä, jos joka aterialla olisi tarjolla

kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Lämpimän aterian yhteydessä salaatti, raaste tai kasvispala on raikas aterian osa, joka voidaan valmistaa yksinkertaisista komponenteista. Viipaloituna ja lohkottuina paloina tai leivän päällä tarjottuna kasvikset soveltuvat hyvin osaksi lasten välipaloja. Jälkiruokana ja välipaloina hedelmä- ja marjakiisselit, marjarahkat ja pirtelöt tuovat vaihtelua lasten aterioihin. (Hasunen 2004, 30 – 31.)

Lasten ruokavaliossa suositellaan käytettäväksi ruisleipää, grahamleipää, tummaa sekaleipää, näkkileipää ja tummia sämpylöitä, jotka sisältävät runsaasti ravintokuitua. Leikki-iässä suositellaan käytettäväksi vähintään neljää viipaletta täysjyväleipää päivässä. Osa leivästä voidaan korvata puurolla, jolloin yksi desilitra puuroa vastaa yhtä leipäviipaletta. Myös murot ja myslit sisältävät ravintokuitua, mutta samalla ne voivat sisältää runsaasti sokeria ja suolaa, joten niitä ei suositella jatkuvaan käyttöön. (Hasunen 2004, 28 – 29.) Lasten kuidun saannille ei ole olemassa suomalaisia suosituksia, joten kuidun saantisuositukset perustuvat keskimääräisiin arviointeihin ja aikuisten suosituksiin. Tällöin energiaan suhteutettu määrä olisi 3 g/MJ. (Lisää kuitua lasten ruokavalioon.)

Kansanterveyslaitoksen ja Tampereen, Helsingin, Oulun ja Turun yliopistojen yhteisestä Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -tutkimusraportista (Erkkola ym. 2008, 29 - 31) tulee ilmi, että hedelmä- ja marjaruokia käyttävien osuus oli kaikissa ikävaiheissa yli 90 %. Tuoreiden hedelmien ja marjojen kulutus nousi lapsen vanhetessa ja samalla lasten teollisten hedelmä- ja marjavalmisteen kulutus laski. Kasvisruokia ja salaattia käyttävien osuus kasvoi myös lapsen vanhetessa niin, että 6-vuotiaista lapsista noin 90 % käytti kasvisruokia ja 50 % erilaisia salaatteja. Jokaisessa ikävaiheessa tyttöjen osuus oli kasvisruokien ja salaattien käytön osalta poikia suurempi. Käyttömäärät eivät kuitenkaan eronneet merkittävästi missään ikävaiheessa sukupuolten välillä. Leivän ja viljavalmisteen osalta havaittiin, että puuro on määrällisesti suosituin viljavalmiste lasten keskuudessa. Puuron käyttömäärä väheni kuitenkin lapsen kasvaessa samalla kun leivän kulutus lisääntyi. Makeita leivonnaisia ja keksejä käytti kolmen kirjanpitopäivän aikana 1-vuotiaista 30 – 40 % ja muista ikäluokista 60 – 70 %.

4.5 Suola ja sokeri

Alle 2-vuotiaiden lasten suolansaannin tulisi olla korkeintaan 0,5g/kJ ja 2 – 10-vuotiailla lapsilla korkeintaan 3 – 4 g/vrk. Suolan saantia tulisi asteittain vähentää, sillä runsaalla suolankäytöllä ja korkealla verenpaineella on suora yhteys. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 30) Lapsena opitut ruokailutottumukset heijastuvat usein aikuisuuteen, joten on tärkeää, että lapselle tarjotaan alusta lähtien kotona terveellistä ja vähäsuolaista ruokaa.

Päivittäisestä suolasta noin 80 % tulee piilosuolana elintarvikkeista. Suurimmat suolan lähteet ovat lämpimät ruoat, leipä ja muut viljavalmisteen, makkarat ja leikkeleet, juustot, mausteseokset sekä runsassuolaiset naposteltavat. Suolan saantia voidaan vähentää valitsemalla vähäsuolaisia tuotteita ja käyttämällä mahdollisimman vähän suolaa ruoanvalmistuksessa. Tottuminen vähäsuolaisempaan ruokaan tapahtuu muutamassa viikossa. (Suolaa vähemmän 2012.) Monet mausteseokset sisältävät suolaa, joten niiden käytön yhteydessä ei suolaa välttämättä tarvitse ruokaan edes lisätä. Myöskään makkararuokiin ei tarvitse lisätä suolaa makkaran suuren suolapitoisuuden vuoksi.

Suomalaisten lasten tyypillinen ravitsemusongelma on liiallinen sokerin saanti. Jo 2-vuotiaiden lasten sokerin käyttömäärä ylittää suositellun rajan. Ihmisen elimistö ei toimiakseen kuitenkaan tarvitsisi yhtään lisättyä sokeria. Itä-Suomen yliopistossa on aloitettu vuonna 2007 tutkimus lasten liikunnasta ja ravitsemuksesta, jossa seurataan kouluikäisten lasten elintapoja, terveyttä ja hyvinvointia aikuisikään saakka. Aino-Maija Eloranta Itä-Suomen yliopistosta kertoo, että sokeri kattaa liian suuren osan päivittäisestä energiansaannista ja siten lasten muiden ravintoaineiden saanti heikkenee. Esimerkiksi pehmeän rasvan, ravintokuidun, monien vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti vähenee, kun sokeria kulutetaan yli suositellun määrän. Ravitsemussuositusten mukaan sokerin osuus päivän kokonaisenergiansaannista tulisi olla korkeintaan kymmenen prosenttia ja tämä suositus ylittyy lapsilla lähes koko lapsuusiän ajan. Ainoastaan yksivuotiailla keskimääräinen sokerin saanti pysyy alle suositellun maksimimäärän. (Korpela-Kosonen 2014.)

Suurin sokerin lähde ei kuitenkaan ole makeiset, sillä niiden osuus lasten sokerikuormasta on 9 %. Sokeroidut juomat ja muut elintarvikkeet kerryttävät sokeria paljon enemmän ja suurin yksittäinen sokerin lähde lasten ruokavaliossa onkin sokeroidut juomat, joista kertyy 25 % lasten ruokavalion sokerista. Ruuanvalmistuksen ja ruokailun yhteydessä saatavan sokerin osuus on 18 % ja hapanmaitovalmisteiden, esimerkiksi jogurttien ja viilien osuus on 14 % lasten sokerin saannista. Välipalojen osuus päivittäisestä sokerin saannista on jopa viidennes. Aamupalasta saadaan sokeria noin 13 % ja lounaasta sekä päivällisestä noin 5 %. Sokeria tulee lasten ruokavalioon myös mm. kaakaosta, jäätelöstä, vanukkaista, leivonnaisista ja muroista. Hedelmät ja täysmehutkin kerryttävät sokerikuormaa, vaikkei niihin lisätäkään sokeria. (Korpela-Kosonen 2014.)

Elorannan mukaan vanhempien tulisi kiinnittää huomiota etenkin lasten juomavalintoihin. Tutkimusten mukaan runsas sokeroitujen juomien käyttö on yhteydessä lasten ylipainoriskiin ja metabolisten riskitekijöiden kasaantumiseen. Päivän mittaan toistuvasti nautittu sokeri on myös haitaksi hammasterveydelle. Tutkittavista lapsista suurin osa uskoi, että mehujen ja virvoitusjuomien kulutus voisi vähentyä, jos vanhemmat itse joisivat ja ostaisivat niitä vähemmän. (Korpela-Kosonen 2014.)

Ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholmin mukaan on hyvä, että sokerimääriin kiinnitetään huomiota päiväkodeissa. Välipaloihin on kuitenkin perusteltua lisätä pieni määrä sokeria, jos sen avulla saadaan lapsi syömään esimerkiksi marjoja, hedelmiä tai kuitupitoisia ruokia. Sokerista luopuminen on siis turhaa, jos huomioidaan että sokerin osuus jää 10 % koko päivän energiansaannista, mikä on samalla sekä Suomen että WHO:n (World Health Organization) virallinen saantisuositus. Sokerin osuuden kasvaessa 15 – 20 prosenttiin koko päivän energiansaannista, alkaa sen käyttö olla haitallista. Sokeri sisältää tyhjää energiaa ja runsaasti käytettynä se vaikuttaa esimerkiksi rasva-arvoihin. Mikael Fogelholm painottaa että olisi hyvä, jos sokerin saantia voitaisiin vähentää. Hän muistuttaa, että on tärkeää kiinnittää huomiota kokonaisuuteen niin, että yhtä asiaa ei nosteta ruokavaliossa ylitse muiden. (Granlund & Lahola 2014, 6.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää –raportista ilmenee, että mehua, virvoitusjuomia, vettä, kahvia tai teetä joi yksivuotiaista lapsista noin 80 %. Vanhemmista lapsista lähes kaikki joivat jotakin edellä mainituista juomista kolmen kirjanpitopäivän aikana. Yksivuotiailla lapsilla selvästi yleisin juoma oli vesi, vaikka myös mehujuomia ja täysmehuja käytettiin jonkin verran. Mehujuomien käyttö yleistyi 2-vuotiaasta lähtien samoin kuin virvoitusjuomien kulutus. Virvoitusjuomien käyttö ei kuitenkaan missään vaiheessa yltänyt lähelle mehujen kulutusta. Sokerivalmisteiden käyttäjien osuus ja sokerivalmisteiden käyttömäärät lisääntyivät runsaasti toisesta ikävuodesta lähtien ja niiden käyttö oli kaikkein yleisintä 4-vuotiailla lapsilla. Alle kouluikäisten lasten makeisten käyttö näyttää yleistyneen jokapäiväiseksi, sillä kolmen päivän kirjanpidon aikana joka viides lapsi söi makeisia jokaisen päivän aikana. Tulokseen voi kuitenkin vaikuttaa kirjanpidon pito syntymäpäivän aikoihin ja makeisiin on tutkimuksessa laskettu keinotekoisesti makeutetut makeiset ja ksylitolipurukumit. (Erkkola ym. 2008, 44 - 46.)

5 PERHEIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

5.1 Lapinjärven ja Liedon kunnat

Lapinjärven kunta sijaitsee Uudenmaan maakunnassa. Asukkaita oli vuoden 2013 lopussa 2 820. Lapinjärvi on kaksikielinen kunta, jonka asukkaista suomenkielisiä on noin 64 % ja ruotsinkielisiä 33 %. Lapinjärvi on ollut vahvasti maatalousvoittoinen elinkeinorakenteeltaan. Viime vuosikymmeninä alkutuotanto on menettänyt valta-asemansa palveluille työpaikkojen määrässä. Vuonna 2011 alkutuotanto työllisti noin 23 %, jalostus noin 16 % ja palvelut noin 58 % kuntalaisista. Oman kunnan ulkopuolella kävi vuonna 2011 töissä noin 45 % lapinjärveläisistä. (Lapinjärvi 2014.)

Peikkolaakson päiväkotitoimii Lapinjärven Kirkonkylällä. Päiväkodissa on lapsia sekä suomenkielisiä että ruotsinkielisiä kotoista. Lapsia on yhteensä 40 perheestä, joista 20 on suomenkielisiä ja 20 ruotsinkielisiä. Päiväkodissa tarjottavien lämpimien aterioiden ruoka valmistetaan läheisen koulun keittiöllä. Välipalat valmistetaan päiväkodin omassa keittiössä. Lapsille annetaan ruokailutilanteissa annokset päiväkodin henkilökunnan toimesta lautasille, mutta lapset saavat olla annostelutilanteessa mukana. (Tallberg 2014.)

Lieto on kunta, joka sijaitsee Varsinais-Suomessa. Asukkaita oli vuoden 2014 alussa 17 172. Noin 84 % lietolaisista asuu taajama-alueella ja reilu 15 % haja-asutusalueella. Liedon tarjoamat työpaikat ovat lähinnä erilaisia palvelualan töitä, joka näkyy myös kunnan elinkeinorakenteessa. Elinkeinorakenne Liedossa on pitkälti palveluvoittoinen, mutta myös jalostustyöllä on suuri merkitys lietolaisten elinkeinona. Lähikunnissa ja etenkin Turussa työssäkäyvien määrä on suuri. (Lieto 2014.)

Viherkodon päiväkotitoimii Liedon keskustassa. Lapsia päiväkodissa on 89. Tarjoiltava ruoka valmistetaan päiväkodin keittiössä, josta ruoka lähetetään myös muihin kunnallisiin päiväkoteihin. Ruokailun tavoitteena on, että lapsi syö terveellisesti ja monipuolisesti päivittäin. Lapsen tulee osata käyttäytyä ruokailutilanteessa rauhallisesti ja muut huomioon ottaen. Ruokailutilanteessa

lapsia opetetaan kunnioittamaan ruokaa ja ruokailutilanteesta pyritään luomaan myönteinen ja rauhallinen. Lapset ovat tervetulleita tutustumaan keittiöön ja voivat toimia ruoka-apulaisena, jolloin he auttavat pöydän kattamisessa ja kertovat muille lapsille mitä ruokaa on tarjolla. (Päiväkoti Viherkodon Varhaiskasvatussuunnitelma VASU, 9 – 10.)

5.1.1 Turun seudun päiväkotien välipalat

Turun Sanomien lauantailiite Extran toimittajat Kristina Granlund ja Marjaana Lahola tekivät puhelinhaastatteluja Turun, Naantalın, Kaarinan ja Raision ruokapalveluista vastaaville henkilöille. Turun päiväkoteihin ruoat toimittavan Arkean ravitsemusasiantuntija Maarit Ketola kertoo, että Turussa sokeripitoisten välipalojen määrää on vähennetty päiväkodeissa. Kaikki tarjottavat kiisselit ja mehukeitot tehdään itse ja kiisselit valmistetaan lisäämällä marjoja mehupohjaan. Marjat tarjotaan pääasiassa marjakiisseleissä ja marjapuuroissa tuoreiden kotimaisten marjojen sesonginmukaisuuden ja kalliin hinnan vuoksi. Ketolan mukaan jogurtit ja rahkat maustetaan ja makeutetaan itse, jolloin sokerimäärässä pystytään säästämään paljon. Rahkoihin käytetään maustamatonta rahkaa, kermaa, marjoja ja vähän sokeria. (Granlund & Lahola 2014, 4.)

Naantalın ruokapalvelun johtaja Irma Taka-Prami kertoo, että Naantalissa välipaloina tarjottavat ruoat valmistetaan pääsääntöisesti itse. Kuitenkin esimerkiksi mehukeitot tilataan valmiina ajan säästämiseksi. Päiväkodit saavat itse valita valmiiksi annetuista vaihtoehdoista, mitä mehukeittoa tilaavat. Naantalissa tarjotaan myös paljon kiisseleitä, sillä marjat halutaan pitää mukana välipalalistoilla. Taka-Pramin mukaan sokerin määrää on pyritty vähentämään, mutta ruoka muuttuisi kovin yksipuoliseksi, jos ruokalistalta poistettaisiin kaikki kiisselit ja pannukakut. Naantalissa ruoan sokerimäärä pidetään alle kymmenessä prosentissa. (Granlund & Lahola 2014, 4.)

Kaarinassa välipalat tehdään myös itse. Hedelmäsoseet tilataan valmiina, mutta niissä ei ole hedelmien lisäksi mitään muuta. Itse tehdyt pannukakut valmistetaan täysjyvätuotteista ja kiisselit mehun sijaan marjoista. Kaarinan kaupungin ruokapalvelupäällikkö Heidi Paju kertoo, että täyshedelmäsoseesta tehdyllä

kiisselillä on eri ravintoarvo kuin mehusta tai muusta sokerisesta tuotteesta valmistetulla kiisselillä. Pajun mukaan ruokalistoja on käyty läpi ja päivitetty päivähoiton johdon kanssa keväällä 2014 ja samassa yhteydessä myös sokerin käyttö on hieman vähentynyt. Paju kertoo, että marjakiisseleissä on tietenkin sokeria ja kun syöjänä ovat lapset, tulee tarjottavan ruoan myös maistua joltakin. Päättämiseksi Kaarinan päivähoitossa on se, että lapset syövät monipuolisesti ja jaksavat päivän. Omien makeisten tuominen päiväkoteihin on Kaarinassa kielletty. Paju muistuttaa, että päivähoitossa tarjottavat ateriat täyttävät lapsen ravitsemustarpeesta kaksi kolmasosaa, jolloin kotona syötävällä ruoalla on myös merkitystä. (Granlund & Lahola 2014, 6.)

Raisiossa välipalat tehdään muiden kuntien lailla pääosin itse. Valmiina päiväkodeille tilataan esimerkiksi ohukaiset ja jugurtit. Raision ruokapalvelupäällikkö Mervi Nyman kertoo, että tuoreiden kasvien määrää on lisätty viimeisen vuoden aikana ja joka aterialla tarjotaan jokin tuorepala. Kasvien määrän lisääminen perustuu uusiin ravitsemussuosituksiin ja niiden puitteissa myös sokerimäärää on pyritty vähentämään. Makeisia ei Raision päiväkodeissa tarjota. Vispipuurot, rahkat ja kiisselit sisältävät sokeria, sillä Nymanin mukaan oleellisempaa on, että lapsi syö ruoan ja että se on maistuvaa. (Granlund & Lahola 2014, 6.)

5.1.2 Peikkolaakson päiväkodin välipalat

Lapinjärven osalta haastateltiin puhelimitse päiväkodin välipaloista vastaavaa keittäjää Kirsi Leviniä. Peikkolaakson päiväkodissa pyritään mahdollisimman pieneen sokerin käyttöön välipaloissa. Sokeria lisätään ainoastaan rahkoihin, kiisseleihin ja viileihin maun vuoksi, sillä täysin makeuttamattomat välipalat eivät lapsille maistu ja jäävät syömättä. Alle 2-vuotiaille tarjottaviin kiisseleihin ei lisätä sokeria. Luonnonjogurtin ja pannukakun kanssa tarjotaan sokeroimatonta hedelmäsosetta. Pannukakut tehdään sokerittomina. Rahkat ja jogurtit sekoitetaan päiväkodilla itse ja myös kiisselit ja mehukeitot valmistetaan itse. (Levin 2014.)

Peikkolaakson päiväkodin välipalat määräytyvät kahdeksan viikon kiertävän välipalalistan mukaan. Ruokahuoltopäällikkö Reeta Blomqvist on käyttänyt listojen

suunnittelussa apuna Porvoon kaupungin päiväkotien välipalalista. Välipaloina tarjotaan esimerkiksi marja- tai hedelmäkiisseliä, marjapuuroa, mannapuuroa, hedelmäsalaattia, muroja, rieskaa, pinaattilettuja, leipää ja leikkeleitä, riisipiirakoita ja tuorepaloja. Leikkeleenä tarjotaan usein makkaran tilalla uunikinkkua. Harvemmin tarjottavia välipaloja ovat esimerkiksi kaakao, pieni grahamlihapirakka, hot dogit nakilla (kerran kahdeksassa viikossa) ja pannukakkua (kahdesti kahdeksassa viikossa). Aamupalalla tarjotaan päivittäin hiutalepuuroa, johon ei lisätä lainkaan suolaa. Puuron kanssa tarjotaan hedelmäsosetta, leipä ja leikkele sekä jokin tuorepala (juures, hedelmä tai kasvis). (Levin 2014.)

Päiväkotikäisten lasten vanhemmat ovat pääosin tyytyväisiä päiväkodin välipaloihin ja yhteistyö keittiön ja kotien välillä toimii. Muutamasta perheestä on tullut kritiikkiä liian suuresta sokerin määrästä, mutta todella harvoin. Vanhemmat kertovat lastensa erityisruokavalioista tms. päiväkodin työntekijöille, jotka välittävät tiedon keittiölle. Päiväkodissa on myös kiinnitetty huomiota siihen, että vanhemmat kertovat usein, että lapsille ei maistu aamupuuro. Päiväkodissa lapset kuitenkin syövät aamupalalla puuron ilman valituksia. (Levin 2014.)

5.2 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksessa haluttiin selvittää tukevatko päiväkotiruokailu ja kotiruokailu toisiaan. Päiväkodeissa tarjottavat jälkiruoat ja välipalat ovat herättäneet vilkasta keskustelua lasten liiallisesta sokerin saannista ja huonoista ruokailutottumuksista (Veirto 2014). Keskustelu painottuu eritoten päiväkodeissa tarjottaviin ruokiin, joten tutkimuksessa haluttiin selvittää, miten päiväkodin ja kodin ruokailutottumukset eroavat toisistaan. Päiväkodeissa tarjottava ruoka pystytään selvittämään ruokalistojen avulla ja vertaamaan niitä ravitsemussuosituksiin. Kotona lapsille tarjottavan ruoan laatua ja määrää ei tutkimuksessa tarkkaan selvitetty, vaan pyrittiin saamaan yleisesti selkoa siitä, millaisia ovat päiväkotikäisten perheiden ruokailutottumukset ja -tavat.

Päiväkotiruokailuun kohdistuneen kritiikin vuoksi haluttiin selvittää, millaisia ruokailutottumuksia perheillä on kotona. Kysymykset laadittiin niistä aiheista, mihin

tulisi lasten ruokavaliassa kiinnittää huomiota. Tällaisia aiheita ovat esimerkiksi suolan ja sokerin saanti, voileipärasvan ja maidon laatu sekä kalan, kasvien ja makkara-ruokien käytön yleisyys. Haluttiin selvittää myös minkälaisia ruokailutapoja ja ruokailuun liittyviä kiinnostuksen kohteita perheillä on. (Hasunen 2004, 4.)

Tutkimus tehtiin kahden erilaisen kunnan päiväkodeissa, jolloin tutkimuksessa pystyttiin selvittämään onko maatalous- ja palveluvoittoisten kuntien lasten ruokailutottumuksilla eroavaisuuksia. Samalla tutkittiin lasten vanhempien sosioekonomisen aseman vaikutusta lasten ruokailutottumuksiin. Tutkimuksessa verrattiin vanhempien koulutustasoa, ammattiasemaa sekä perheen bruttotuloja siihen, minkälaista ruokaa lapsille kotona tarjotaan sekä yleisiin ruokailutapoihin- ja tottumuksiin kotona.

Ravitsemuskasvatuksen ja tiedon lisääntyessä haluttiin selvittää miten ja mitä lapsiperheet syövät tänä päivänä kotonaan. Kyselyn kautta haluttiin selvittää lasten omaa kiinnostusta ruoanlaittoa ja yleensäkin ruokaa kohtaan, mitkä ruoat eivät lapsille maistu sekä miten lasten mielipiteet huomioidaan perheissä ruoanlaiton suhteen. Kotiruokailussa käytettäviin elintarvikkeisiin ja niiden laatuun kiinnitettiin tutkimuksessa huomiota. Perheiden käyttämien elintarvikkeiden laatua verrattiin ravitsemussuosituksiin.

5.3 Aineisto ja menetelmät

Tutkimus toteutettiin Lapinjärvellä Peikkolaakson päiväkodissa, jossa lapsia on yhteensä 40 perheestä. Liedossa kysely toteutettiin Viherkodon päiväkodissa, jossa lapsia on 61 perheestä. Lapinjärvelle kyselylomake toimitettiin myös ruotsinkielisenä kunnan kaksikielisyyden vuoksi (Liite 1). Tutkimuksen toteuttamiseen saatiin luvat Lapinjärven osalta sähköpostitse varhaiskasvatuspäällikkö Kerstin Perttilältä ja Liedon osalta kirjallisesti sivistysjohtaja Laila Mäkelältä.

Tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen eli määrällinen. Aineisto kerättiin edellä mainituista päiväkodeista valmiiksi laaditulla kyselylomakkeella (Liite 2) viikolla 45.

Kyselylomake koostui taustatiedoista, aamu-, väli- ja iltapalataulukosta sekä kysymyksistä koskien ruokailutottumuksia ja -tapoja. Kysymyksiä oli yhteensä 24.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

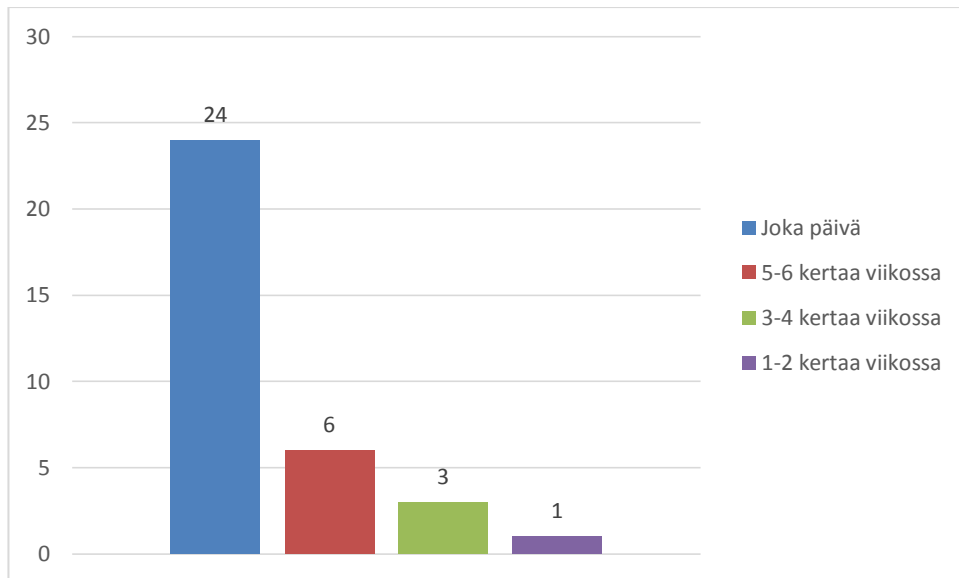
Tutkimusta varten jaettiin yhteensä 101 kyselylomaketta. Lietoon lomakkeita jaettiin 61 ja Lapinjärvelle 40. Vastauksia saatiin takaisin 34, joten vastausprosentti oli noin 34 %. Vastauksen antaneissa perheissä oli lapsia keskimäärin 2 ja vastaajan keski-ikä 34,9. Lapset asuivat molempien vanhempien luona kolmea perhettä lukuun ottamatta. Näiden kolmen perheen lapset asuivat pelkästään äidin luona. Kyselyllä tavoitettiin 46 päiväkotikäisen lasten perheet. Lasten keski-ikä oli 4,3 vuotta. Keskimäärin perheiden (n=33) bruttotulot olivat kuukaudessa noin 5000 – 5999 € (Taulukko 1.).

Taulukko 1. Perheiden perustiedot

	Lapinjärvi	Lieto
Vastaajan keski-ikä	32,6	36,6
Lasten lukumäärä keskimäärin	1,7	2,3
Ammattiasema		
• Ylempi toimihenkilö	1	2
• Alempi toimihenkilö	1	2
• Asiantuntijatehtävissä	2	1
• Työntekijä	10	12
• Yrittäjä	1	1
• Jokin muu		1
Tulot		
• Alle 2000€		1
• 2000–3999 €/kk	5	4
• 4000–5999 €/kk	6	7
• 6000–7999 €/kk	2	4
• 8000–8999 €/kk		2
• Yli 9000 €/kk	1	1

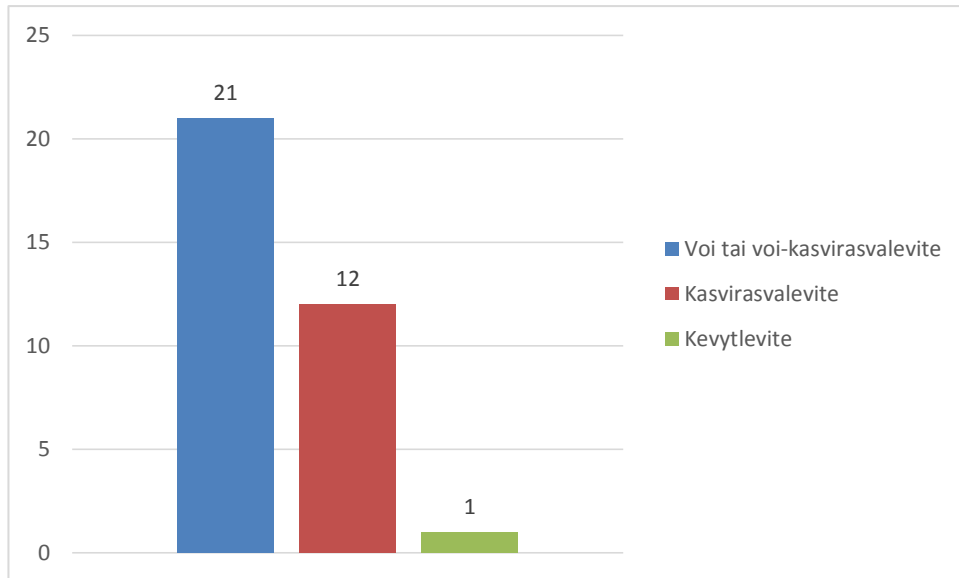
6.1 Tutkittujen perheiden vastaukset

Kyselyyn vastanneista perheistä 24 käytti kasviksia joka päivä. Kuudessa perheessä kasviksia syötiin 5 – 6 kertaa viikossa ja kolmessa perheessä 3 – 4 kertaa viikossa. Yhdessä perheessä kasviksia syötiin 1 – 2 kertaa viikossa. (Kuvio 1.)



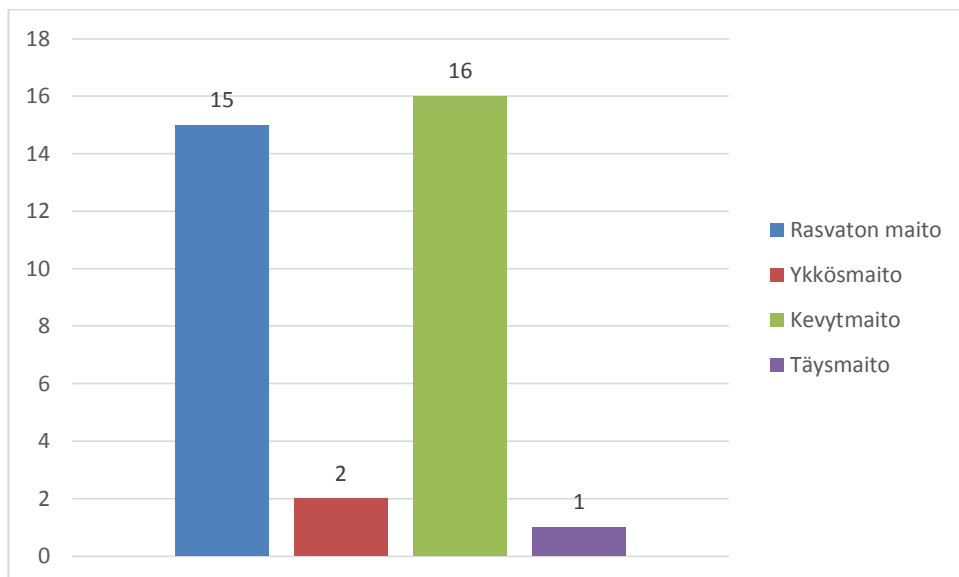
Kuvio 1. Tuoreiden kasvien käytön yleisyys tutkituissa perheissä (n=34)

Voita tai voi-kasvirasvavitettä (esim. Oivariini ja Levi) käytti 21 vastanneista perheistä. Kasvirasvavitettä (esim. Flora ja Keiju 60 %) käytti 12 vastanneista perheistä. Vähiten perheet käyttivät kevytlevitettä (esim. Flora ja Keiju 40 %), jota käytti yksi vastanneista perheistä. (Kuvio 2.)



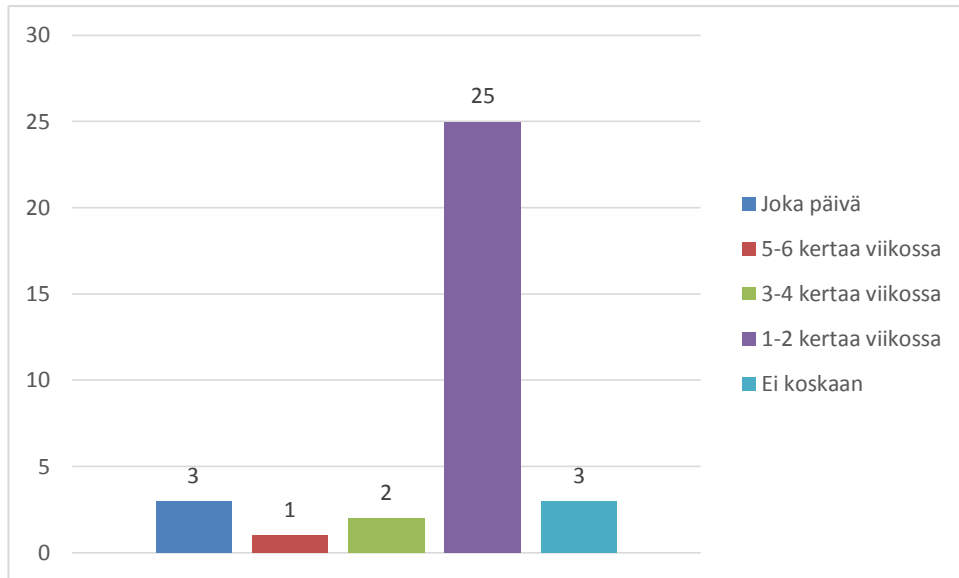
Kuvio 2. Leivärasvan laatu tutkituissa perheissä (n=34)

Yleisin käytetty maito oli kevytmaito, jota käytti 16 vastanneista perheistä. Toiseksi yleisin maito oli rasvaton maito, jota käytti 15 perheistä. Ykkösmaitoa käytti kaksi ja täysmaitoa yksi perheistä. (Kuvio 3.)



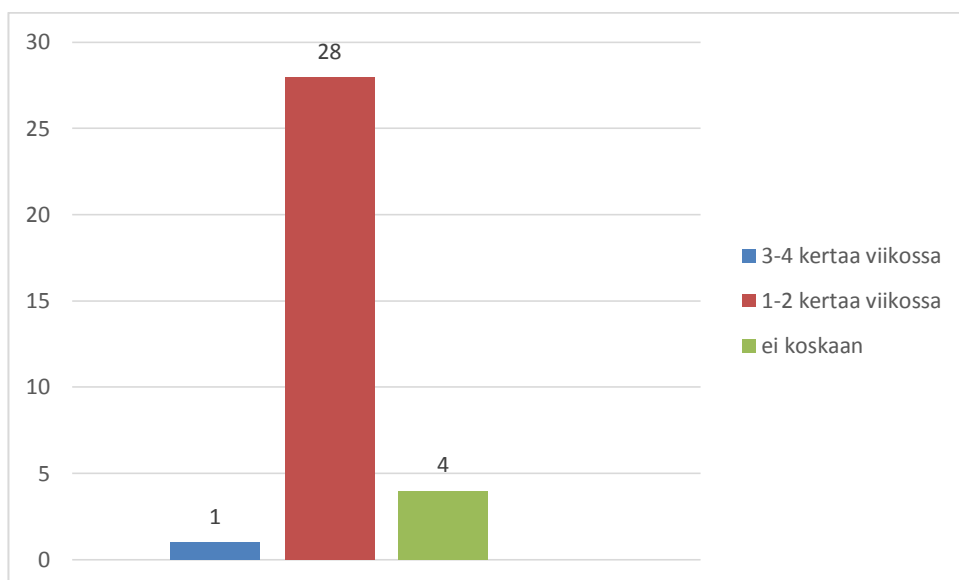
Kuvio 3. Maidon laatu tutkituissa perheissä (n=34)

Makkaraa tai makkararuokia käytettiin 1 – 2 kertaa viikossa 25 tutkituista perheistä. Vastajista kolmen perheessä käytettiin makkaraa joka päivä ja saman verran vastasi, että eivät käytä makkaraa tai makkararuokia koskaan. Useammin eli 3 – 4 kertaa viikossa makkaraa tai makkaratuotteita käytti kaksi ja 5 – 6 kertaa viikossa yksi vastanneista perheistä. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Makkaran käytön yleisyys tutkituissa perheissä (n=34)

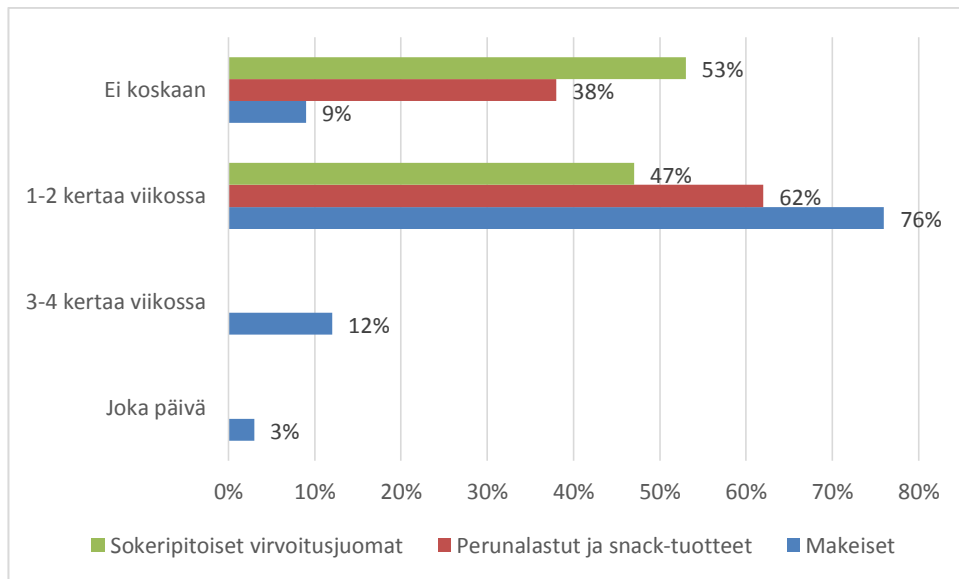
Kyselyyn vastanneista perheistä 28 käytti kalaa 1 – 2 kertaa viikossa. Useammin eli 3 – 4 kertaa viikossa kalaa käytti yksi perhe ja neljä perhettä ilmoitti, että kalaa ei käytetä koskaan. Perheistä, joissa kalaa ei käytetä, oli kahdessa ilmoitettu sivussa ylimääräisenä huomiona lapsen kala-allergia. Yksi perhe jätti vastaamatta kysymykseen kalan käytöstä. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Kalan käytön yleisyys tutkituissa perheissä (n=33)

Tutkituissa perheissä makeisten, suolattujen tai maustettujen perunalastujen ja snack-tuotteiden ja sokeroitujen virvoitusjuomien käyttö ei ollut kovin yleistä. Makeisia oli lasten saatavilla useimmin ja sokeripitoisia virvoitusjuomia

harvemmin. Perunalastuja lapset saivat syödä maksimissaan kerran tai kaksi viikossa, mutta monissa perheissä ei koskaan. Useammin kuin kerran viikossa makeisia syöviä lapsia oli ainoastaan viidessä perheessä kaikista tutkituista perheistä. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Makeisten, perunalastujen ja virvoitusjuomien käyttö tutkituissa perheissä (n=34)

Tutkimuksessa selvitettiin lasten kiinnostusta ruoanlaittoon. Kahta perhettä lukuun ottamatta kaikkien lapset olivat kiinnostuneita ruoanlaitosta. Näissä kahdessa muussa perheessä toisessa lapset eivät olleet kiinnostuneita ruoanlaitosta ja toisessa ei tiedetty kiinnostaako lasta ruoanlaitto vai ei. Perheessä, jossa lapsi ei ollut kiinnostunut ruoanlaitosta, lapsi oli neljävuotias. Kaikissa perheissä lapset myös söivät useimmiten ruokapöydän ääressä. Joissakin vastauslomakkeissa vaihtoehdon viereen oli erikseen korostettu, että lapset eivät syöneet vain useimmiten pöydän ääressä vaan aina.

Perheiden lapsista 79 % maistoi kaikkia ruokia ja 21 % ei maistanut. Kyselyyn oli mahdollista kertoa, mitkä ruokat eivät lapsille maistuneet. Yleisimpiä ruokia, jotka eivät maistuneet lapsille olivat voimakkaasti maustetut ja erikoisemmat ruokat. Erilaiset kaaliruokat ja kasvisruokat olivat myös ruokia, joita lapset eivät mielellään maista. Yleisimmin perheissä käytetään tapaa, jossa lapselle annetaan joskus valmis annos lautaselle ja joskus lapsi saa itse ottaa annoksensa. Tätä tapaa

käytti 56 % perheistä. Valmiin annoksen lapsille antoi 41 % perheistä. Kysymykseen jätti vastaamatta 3 %.

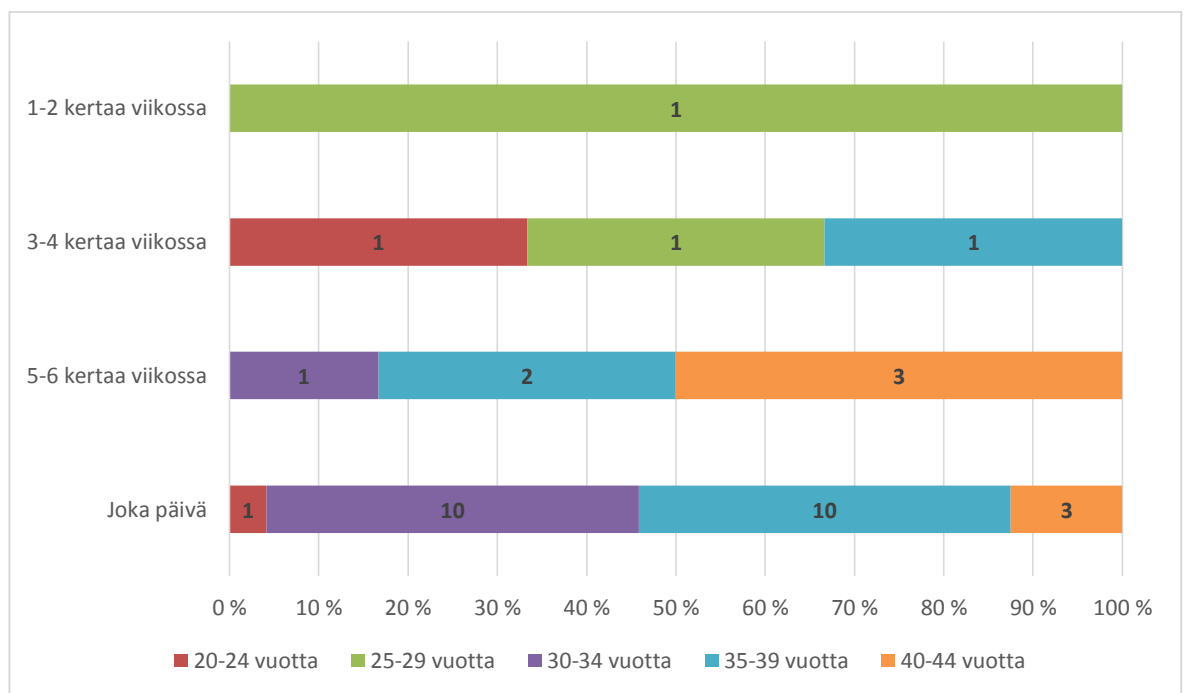
Kyselyyn vastanneista perheistä 74 % nautti joka päivä yhdessä aterian. Toisinaan yhteisen aterian söi 15 % perheistä. Pelkästään viikonloppuisin yhteisen aterian söi 12 % perheistä. Noin 91 % kyselyyn vastanneista perheistä noudatti säännöllisiä ruoka-aikoja kotona.

Lasten mielipiteisiin kiinnitettiin huomiota noin 76 % tutkimukseen vastanneista perheistä ja noin 24 % lapsen mielipide ei vaikuttanut perheen ruokavalintoihin. Lapset eivät saaneet kuitenkaan vaikuttaa päivittäin ruokavalintoihin niissäkään perheissä, joissa heidän mielipiteensä huomioitiin. Kyselylomakkeeseen sai kirjata omin sanoin sen, miten lasten mielipide vaikuttaa perheen ruokavalintoihin ja pääasiallisesti vastauksista voi tulkita, että lapset saivat ehdottaa ruokia, joita haluaisivat syödä, mutta lopullisen päätöksen tekivät kuitenkin vanhemmat. Lapsille voitiin myös antaa vaihtoehtoja, joista he saivat päättää kotona syötävän ruoan. Lasten mielipiteiden annettiin vaikuttaa vaihdellen muutamasta kerrasta viikossa pariin kertaan kuukaudessa. Muutamassa perheessä lapset saivat kaupassa valita esimerkiksi viilejä tai jogurtteja, joita kotiin ostettiin ja yhdessä perheessä perjantaisin tarjottiin tortilloja, pizzaa tai hampurilaisia.

6.2 Perheen sosioekonomisen aseman vaikutus ruokailutottumuksiin

Tutkimuksen mukaan vastaajan sosioekonomisella asemalla ei ollut suurta merkitystä perheen ruokailutottumuksiin. Suurin vaikutus oli vastaajan iällä suhteessa perheen kasvisten käyttöön ja vastaajan koulutuksen suhteella kasvisten käytön viikoittaiseen määrään sekä käytettävän leipärasvan ja maidon laatuun. Vastaajan koulutuksella tai iällä ei havaittu olevan merkitystä perheen kalan tai makkaran kulutukseen eikä lasten makeisten, perunalastujen ja snack-tuotteiden tai virvoitusjuomien käyttöön. Makeisten, perunalastujen tai snack-tuotteiden ja virvoitusjuomien käyttö ei ollut perheissä kovin yleistä ja tuotteita käyttävät lapset jakaantuivat hyvin tasaisesti kaikenikäisten ja eri koulutuksen saaneiden vastaajien kesken.

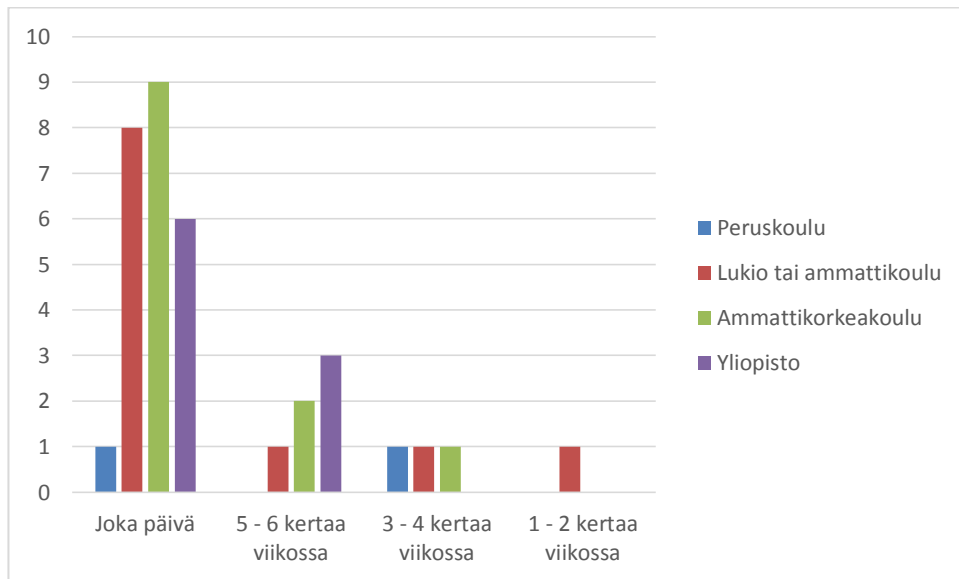
Tutkimuksesta ilmenee, että kasvien käyttö oli yleisintä niissä perheissä, joissa vastaaja ilmoitti iäkseen 30 – 34 vuotta tai 40 – 44 vuotta. Näiden ikäryhmien lapsille tarjottiin kotona tuoreita kasviksia päivittäin tai 5 – 6 kertaa viikossa. Toiseksi yleisintä kasvien käyttö oli 35 – 39-vuotiaiden vastaajien lapsilla. Heidän keskuudessaan oli kuitenkin muutamia vastaajia, joiden perheissä lapsille tarjottiin tuoreita kasviksia vain 3 – 4 kertaa viikossa. 20 – 24-vuotiaita vastaajia oli ainoastaan kaksi, joista toisen perheessä kasviksia tarjottiin päivittäin ja toisen perheessä 3 – 4 kertaa viikossa. Kaikkein vähiten kasviksia lapsilleen tarjottiin niissä perheissä, joiden vastaaja oli 25 – 29 vuotta. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Vastaajan iän vaikutus lapsille tarjottavien kasvien käyttöön (n=34)

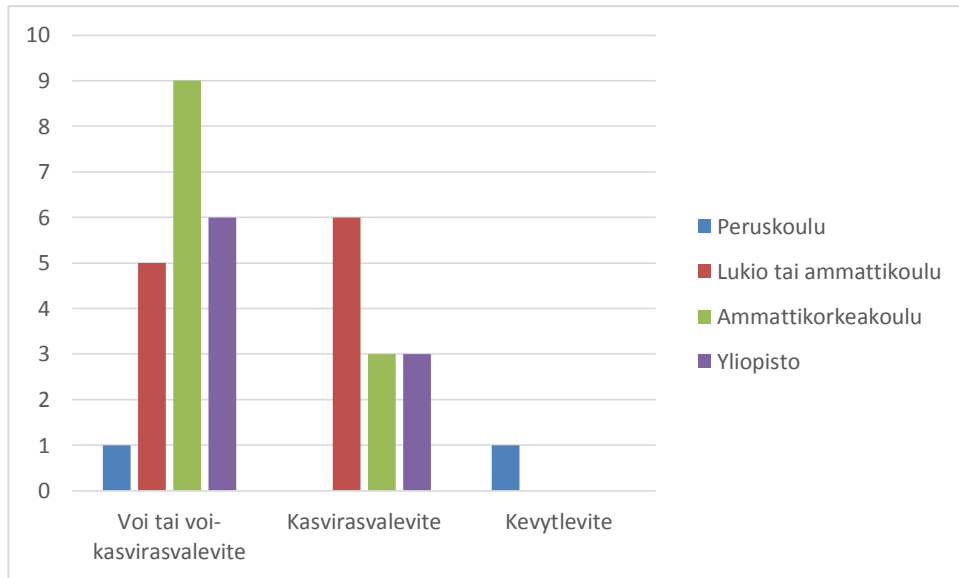
Joka päivä kasviksia tarjoavien perheiden vastaajista suurin osa oli ammattikorkeakoulun käyneitä. Yliopiston käyneitä oli kuusi, lukion tai ammattikoulun käyneitä kahdeksan ja peruskoulun käyneitä yksi. Kasviksia 5 – 6 kertaa viikossa tarjoavien perheiden vastaajista kolme oli yliopiston käyneitä, kaksi ammattikorkeakoulun käyneitä ja yksi toisen asteen koulutuksen käynyt. Perheistä, joissa kasviksia tarjottiin lapsille 3 – 4 kertaa viikossa oli vastaajia kolme, joista yksi oli käynyt peruskoulun, yksi lukion tai ammattikoulun ja yksi ammattikorkeakoulun. Tutkimukseen vastanneista perheistä yhdessä kasviksia

tarjottiin 1 – 2 kertaa viikossa ja tämän perheen vastaaja oli lukion tai ammattikoulun käynyt. (Kuvio 8.)



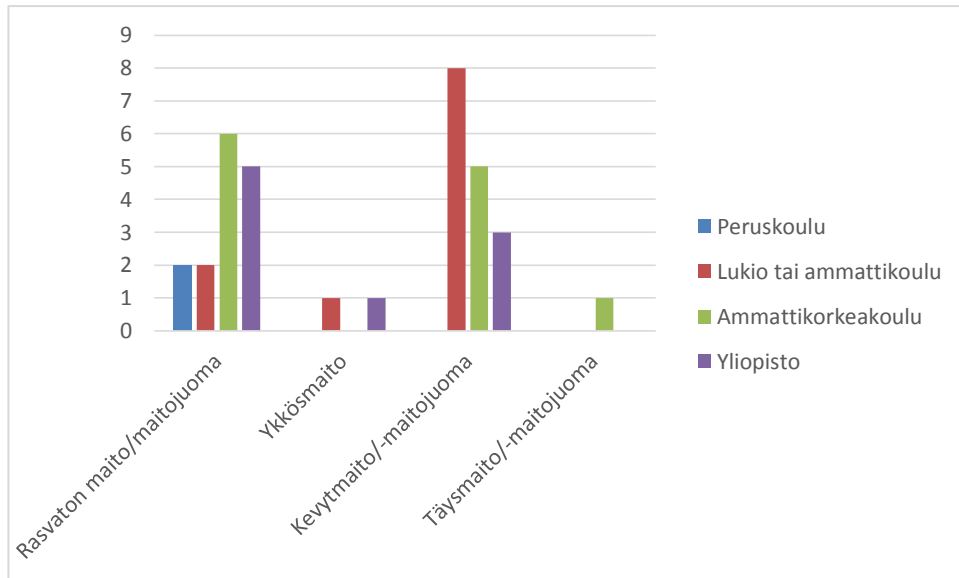
Kuvio 8. Vastaajan koulutuksen vaikutus kasvien käyttöön (n=34)

Tutkimukseen osallistuneista perheistä suurin osa käytti leipärasvana voita tai voi-kasvirasvavevitettä. Kuviosta 9 voidaan päätellä, että korkealla koulutuksella ei ollut vaikutusta ravitsemussuosittelun suosittelman levitteen käyttöön, sillä suurin osa suositeltua kasvirasvavevitettä käyttävien perheiden vastaajista oli lukion tai ammattikoulun käyneitä.



Kuvio 9. Vastaajan koulutuksen vaikutus leipärasvan laatuun (n=34)

Tutkimukseen vastanneista perheistä isossa osassa juotiin ruoan kanssa kevytmaitoa tai –maitojuomaa. Yleisin vastaajan koulutusaste kevytmaidon tai –maitojuoman käyttäjissä oli lukio tai ammattikoulu. Ammattikorkeakoulun käyneiden vastaajien perheet jakoutuivat melko tasaisesti rasvattoman maidon tai maitojuoman käyttäjiin ja kevytmaidon ja –maitojuoman käyttäjiin. Yliopiston käyneiden vastaajien perheistä suuremmassa osassa käytettiin rasvatonta maitoa tai maitojuomaa kuin kevytmaitoa tai –maitojuomaa. Ykkösmaitoa käytettiin yhdessä lukion tai ammattikoulun käyneen vastaajan perheessä ja yhdessä yliopiston käyneen vastaajan perheessä. Ainoan täysmaitoa tai –maitojuomaa käyttäneen perheen vastaaja oli ammattikorkeakoulun käynyt. (Kuvio 10.)

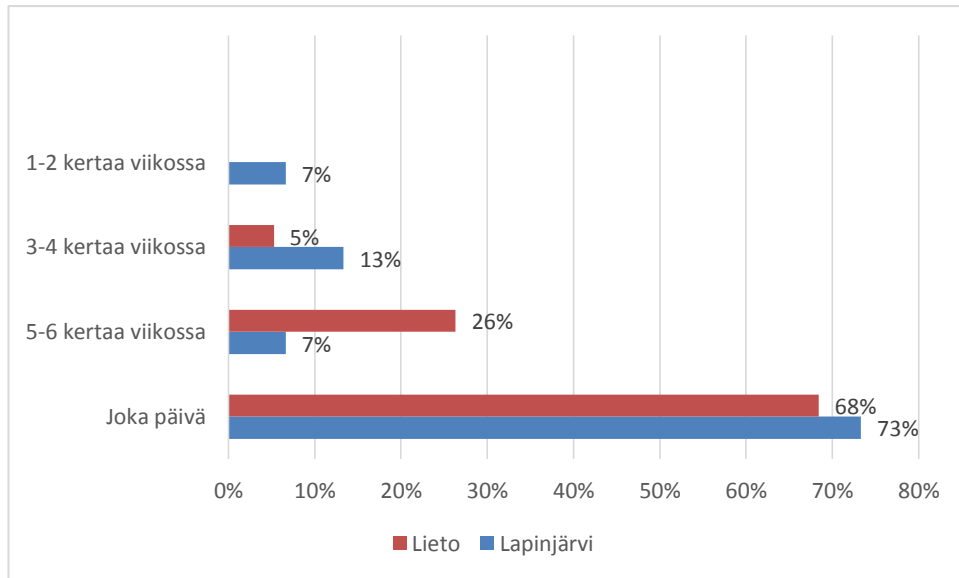


Kuvio 10. Vastaajan koulutuksen vaikutus maidon laatuun (n=34)

Ammattiasemaan nähden vastauksia saatiin eniten perheistä, joissa vastaaja toimi työntekijänä. Työntekijöiden keskuudessa hajontaa oli nähtävillä kasvisten käytössä ja maidon laadussa, verrattuna kaikkien vastaajien tuloksiin. Kasviksia työntekijöiden perheissä söi joka päivä 61 %, kun kaikista perheistä kasviksia käytti päivittäin 71 %. Yleisin maito, jota käytettiin työntekijöiden perheissä, oli kevytmaito, jota käytti 52 %. Kaikkien perheiden keskuudessa kevytmaitoa käytti 47 % vastaajista.

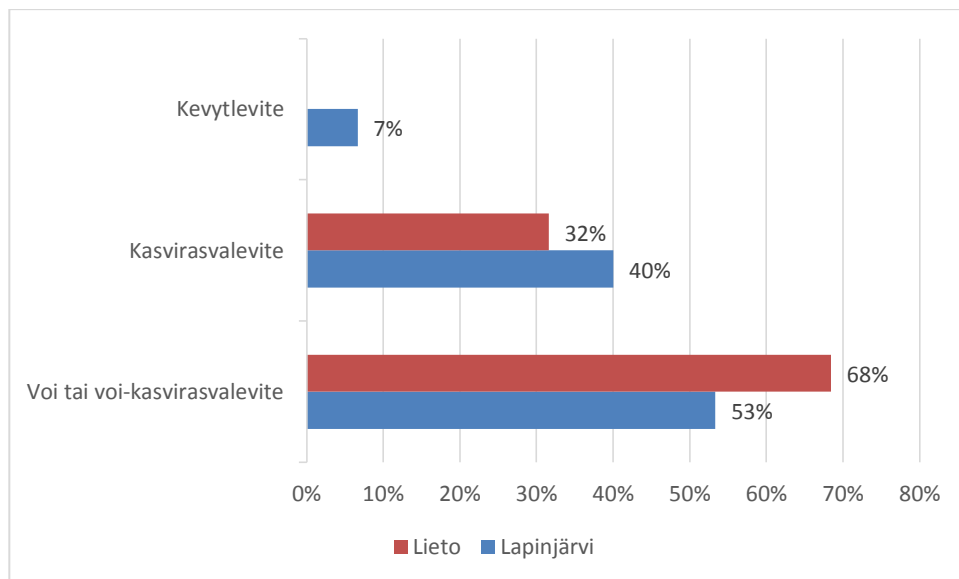
6.3 Lapinjärven ja Liedon vertailu

Lapinjärvellä päiväkotikäisten lasten kodeista 80 % oli useaan kertaan viikossa tarjolla tuoreita vihanneksia, kasviksia tai hedelmiä. Tuorepaloja tarjottiin Lapinjärvellä 1 – 2 kertaa viikossa 7 % kodeista ja 3 – 4 kertaa viikossa 13 % kodeista. Liedossa tuorepaloja oli tarjolla useaan kertaan viikossa 94 % päiväkotikäisten lasten kodeista. Tuorepaloja tarjottiin Liedossa 5 – 6 kertaa viikossa 26 % kodeista ja 3 – 4 kertaa 5 % kodeista. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Tuoreiden kasvien käyttö Lapinjärven ja Liedon kunnissa (n=34)

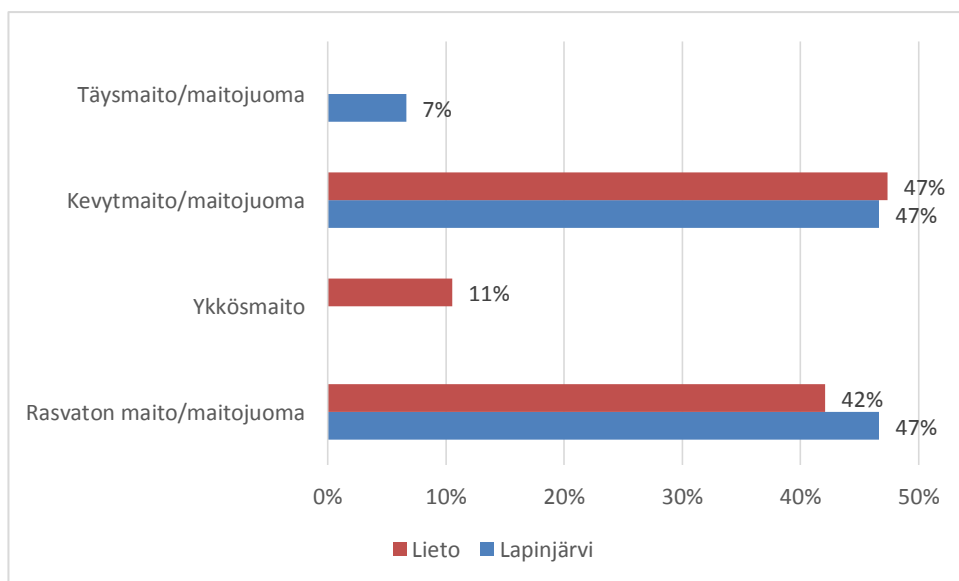
Lapinjärvellä päiväkotikäisten lasten kodeista 53 % käytettiin leipärasvana voita tai voi-kasvirasvavevitettä (esim. Oivariini tai Levi). Kodeista 40 % leipärasvana käytettiin kasvirasvavevitettä (esim. Flora tai Keiju 60 %) ja seitsemässä prosentissa kodeista käytettiin kevytlevitettä (esim. Flora tai Keiju 40 %). Liedossa päiväkotikäisten lasten kodeista 68 % käytti leipärasvana voita tai voi-kasvirasvavevitettä. Liedon päiväkotikäisten lasten kodeista 32 % käytti leipärasvana kasvirasvavevitettä. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Leipärasvan laatu Lapinjärvellä ja Liedossa (n=34)

Lapinjärvellä päiväkotikäisten lasten kodeissa 47 % juotiin ruoan kanssa rasvatonta maitoa tai maitojuomaa tai kevytmaitoa tai kevytmaitojuomaa. Yhdessä kodissa ruoan kanssa juotiin täysmaitoa tai täysmaitojuomaa. Liedossa 42 % kodeista ruoan kanssa juotiin rasvatonta maitoa tai maitojuomaa. Kodeista 47 % tarjosi ruoan kanssa juotavaksi kevytmaitoa tai kevytmaitojuomaa ja 11 % ykkösmaitoa. (Kuvio 13.)

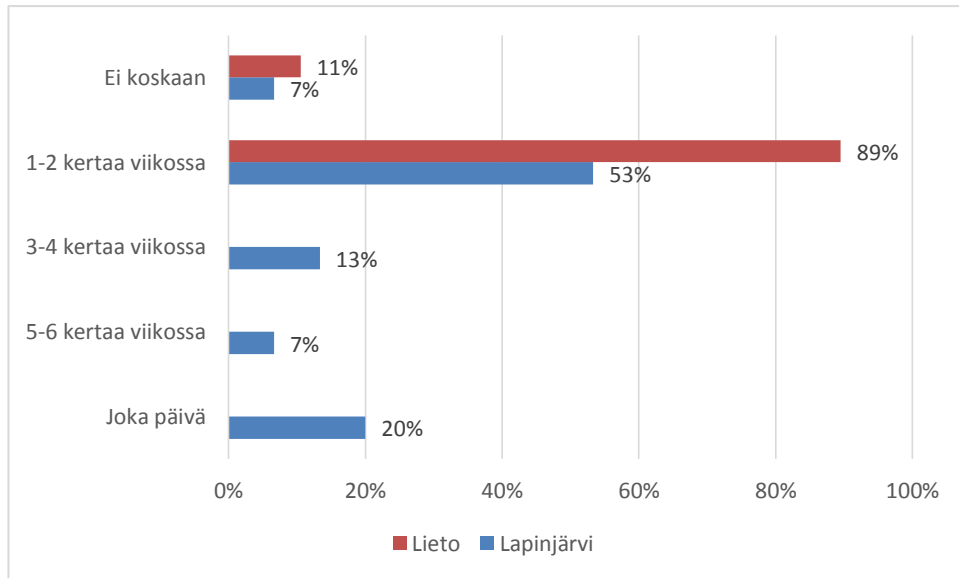
Lapinjärvellä rasvattoman maidon ja kevytmaidon kulutuksen osuus oli tutkituissa perheissä prosentuaalisesti yhtä suuri. Liedossa ruoan kanssa juotiin hieman enemmän kevytmaitoa kuin rasvatonta maitoa. Liedossa ei yhdessäkään perheessä käytetty täysmaitoa ruokajuomana.



Kuvio 13. Maidon laatu Lapinjärvellä ja Liedossa (n=34)

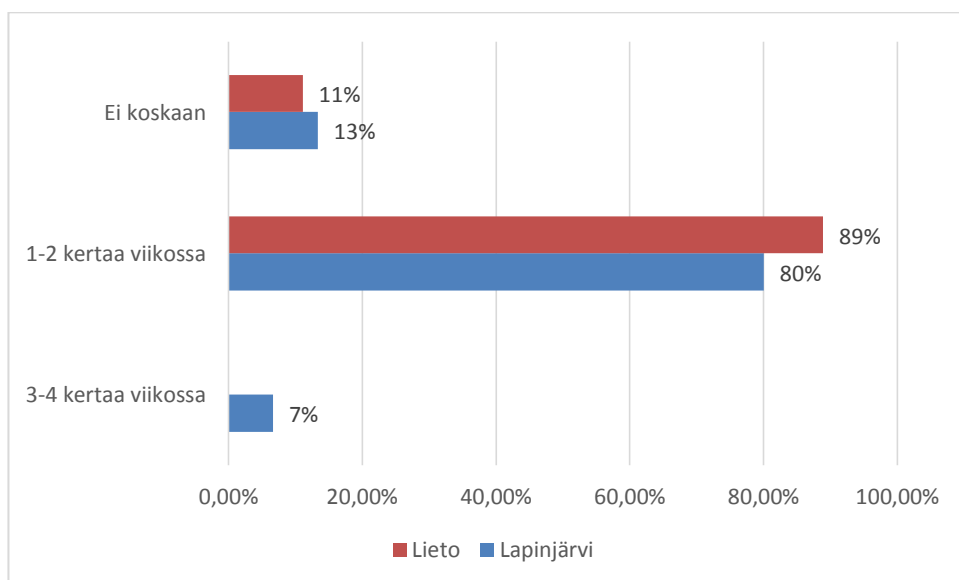
Lapinjärveläisissä päiväkotikäisten lasten kodeissa 20 % tarjottiin makkaraa tai makkarauokia lapsille päivittäin. Kodeista 53 % tarjosi makkaraa tai makkarauokia 1 – 2 kertaa viikossa ja 13 % 3 – 4 kertaa viikossa. Makkaraa tai makkarauokia tarjottiin 5 – 6 kertaa viikossa lapsille yhdessä kodissa ja yhdessä kodissa ei koskaan. (Kuvio 14.)

Liedossa makkaraa tarjottiin päiväkotikäisille lapsille 89 % kodeista 1 – 2 kertaa viikossa ja 11 % kodeista ei koskaan. Liedossa makkaran kulutus oli selkeästi viikkotasolla vähäisempää verrattuna Lapinjärveen. Lapinjärvellä silti yli puolet kyselyyn vastanneista perheistä tarjosi lapsilleen makkaraa tai makkarauokia vain kerran tai kaksi viikossa. (Kuvio 14.)



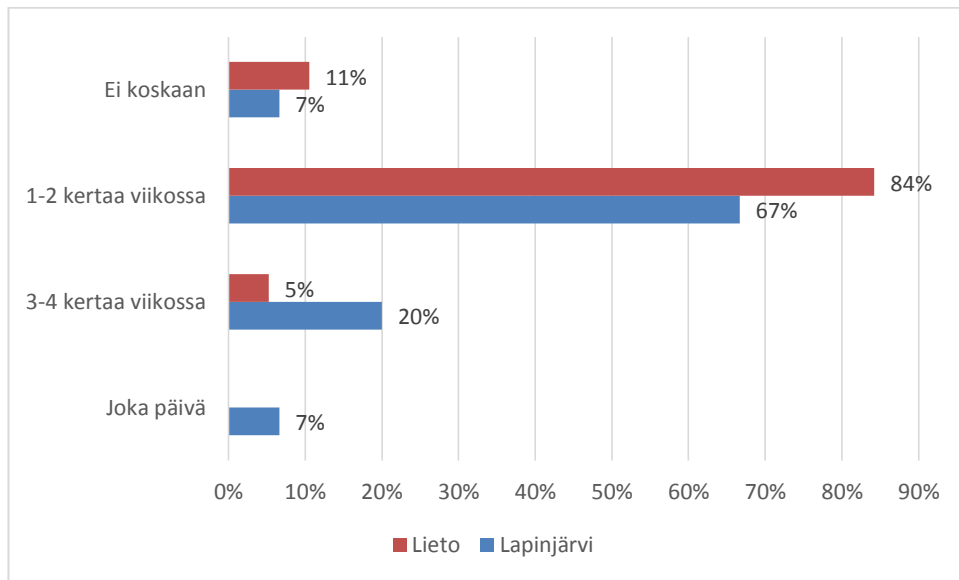
Kuvio 14. Makkaran ja makkararuokien käyttö Lapinjärven ja Liedon kunnissa (n=34)

Kalaa tai kalavalmisteita tarjottiin Lapinjärvellä 80 % päiväkotikäisten lasten kodeissa 1 – 2 kertaa viikossa. Kalaa tai kalavalmisteita tarjottiin 3 – 4 kertaa viikossa 7 % kodeista. Vastausvaihtoehdon ”ei koskaan” valitsi 13 % (2 vastaajaa) Lapinjärven vastaajista, joista toisesta perheessä ilmoitettiin syyksi allergia. Liedossa kalaa tai kalavalmisteita tarjottiin 1 – 2 kertaa viikossa 89 % päiväkotikäisten lasten kodeista. Vaihtoehdon ”ei koskaan” valitsi kaksi vastaajaa, joista toisessa perheessä oli kala-allergia. (Kuvio 15.)



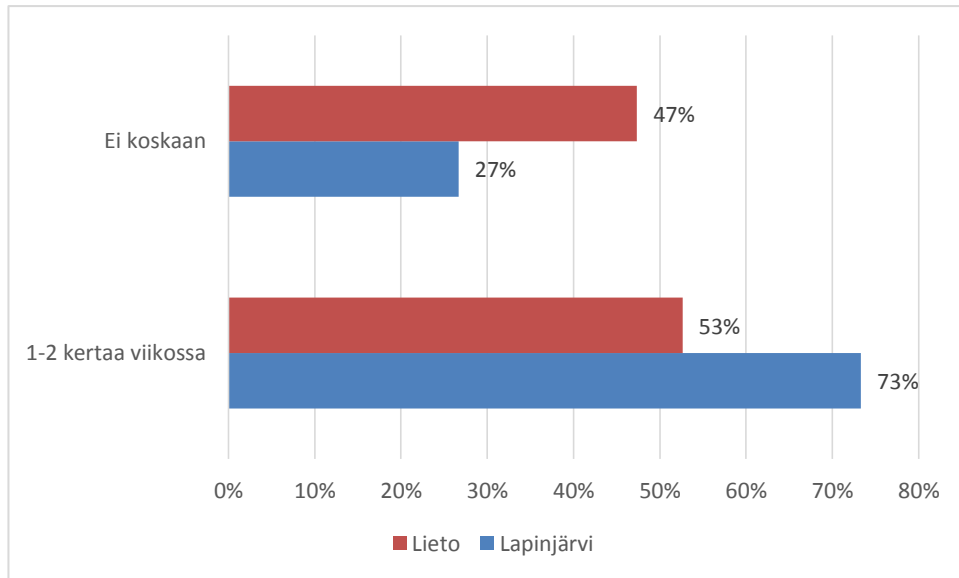
Kuvio 15. Kalan käyttö Lapinjärven ja Liedon kunnissa (n=33)

Lapinjärvellä päiväkotikäisten lasten kodeista 67 % lapset söivät makeisia 1 – 2 kertaa viikossa. Makeisia 3 – 4 kertaa viikossa syöviä lapsia oli 20 % tutkituista lapinjärveläisistä kodeista. Yhdessä perheessä lapset söivät makeisia joka päivä ja yhdessä perheessä ei koskaan. Liedossa 84 % päiväkotikäisten lasten perheistä lapset söivät makeisia 1 – 2 kertaa viikossa. Yhdessä perheessä lapset söivät makeisia 3 – 4 kertaa viikossa ja kahdessa perheessä lapset eivät syöneet makeisia koskaan. Lapinjärvellä lapset saivat siis syödä makeisia hieman useammin kuin Liedossa. (Kuvio 16.)



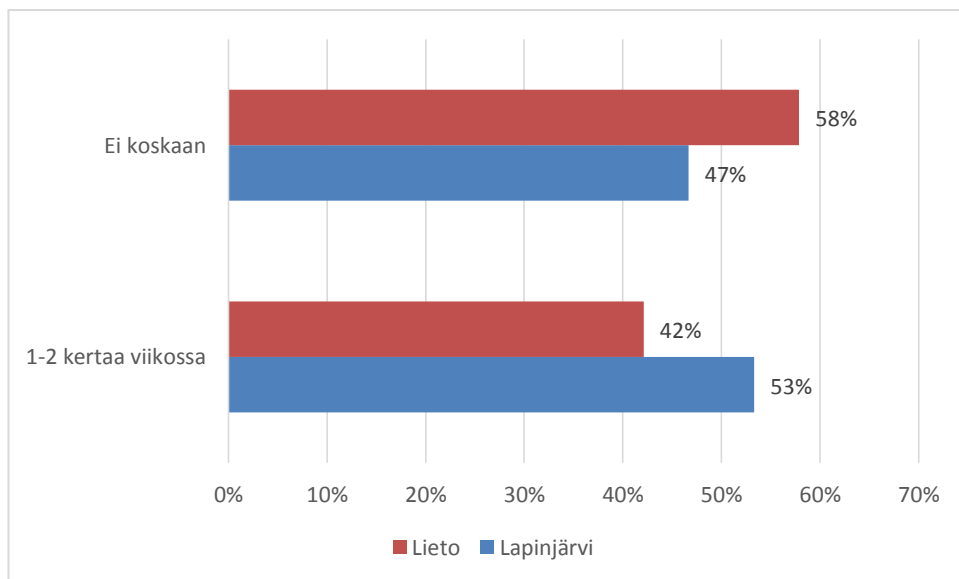
Kuvio 16. Makeisten käytön yleisyys Lapinjärvellä ja Liedossa (n=34)

Lapinjärvellä 73 % päiväkotikäisten lasten perheistä lapset söivät suolattuja tai maustettuja perunalastuja tai muita snack-tuotteita 1 – 2 kertaa viikossa. Kodeista 27 % näitä tuotteita eivät lapset syöneet lainkaan. Liedossa tutkituista perheistä 53 % lapset söivät suolattuja tai maustettuja perunalastuja tai snack-tuotteita 1 – 2 kertaa viikossa ja 47 % kodeista ei lainkaan. (Kuvio 17.)



Kuvio 17. Suolattujen tai maustettujen perunalastujen ja snack-tuotteiden käyttö Lapinjärven ja Liedon kunnissa (n=34)

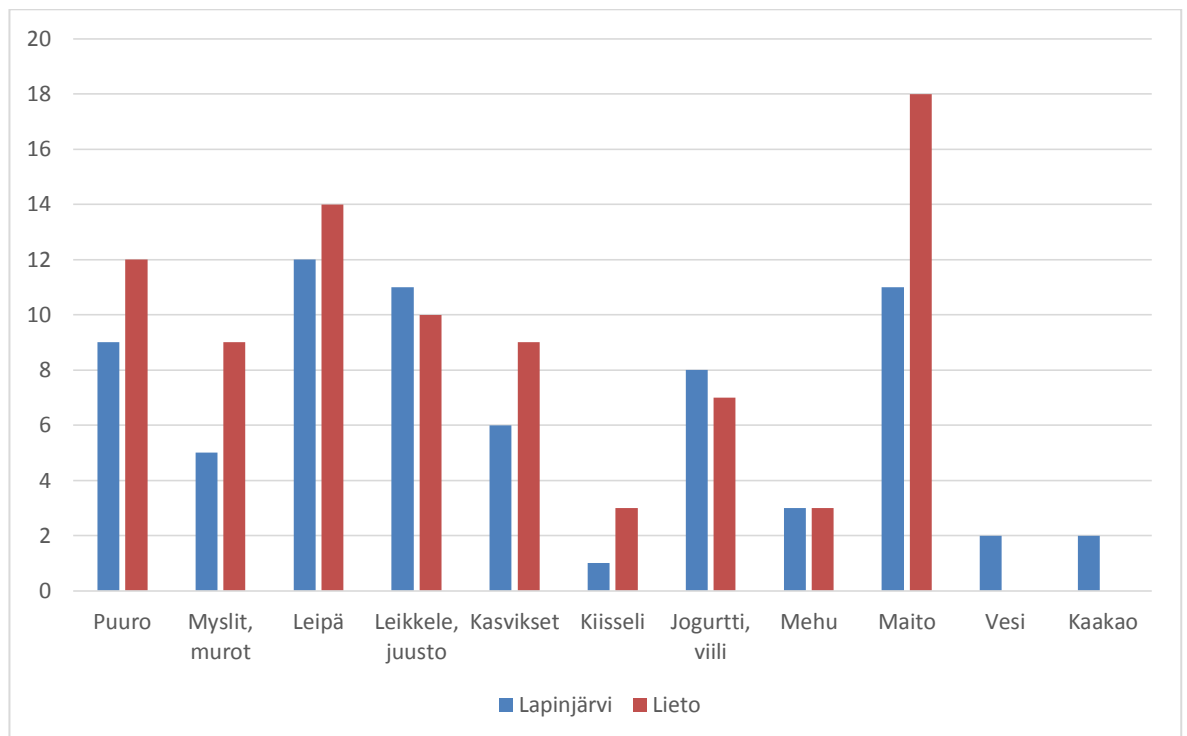
Lapinjärvellä 53 % perheistä lapset joivat sokeripitoisia virvoitusjuomia 1 – 2 kertaa viikossa. Tutkituista kodeista 47 % lapset eivät käyttäneet koskaan sokeripitoisia virvoitusjuomia. Liedossa 42 % tutkituista kodeista lapset käyttivät sokeripitoisia virvoitusjuomia 1 – 2 kertaa viikossa ja 58 % kodeista ei koskaan. (Kuvio 18.)



Kuvio 18. Sokeroitujen virvoitusjuomien käyttö Lapinjärvellä ja Liedossa (n=34)

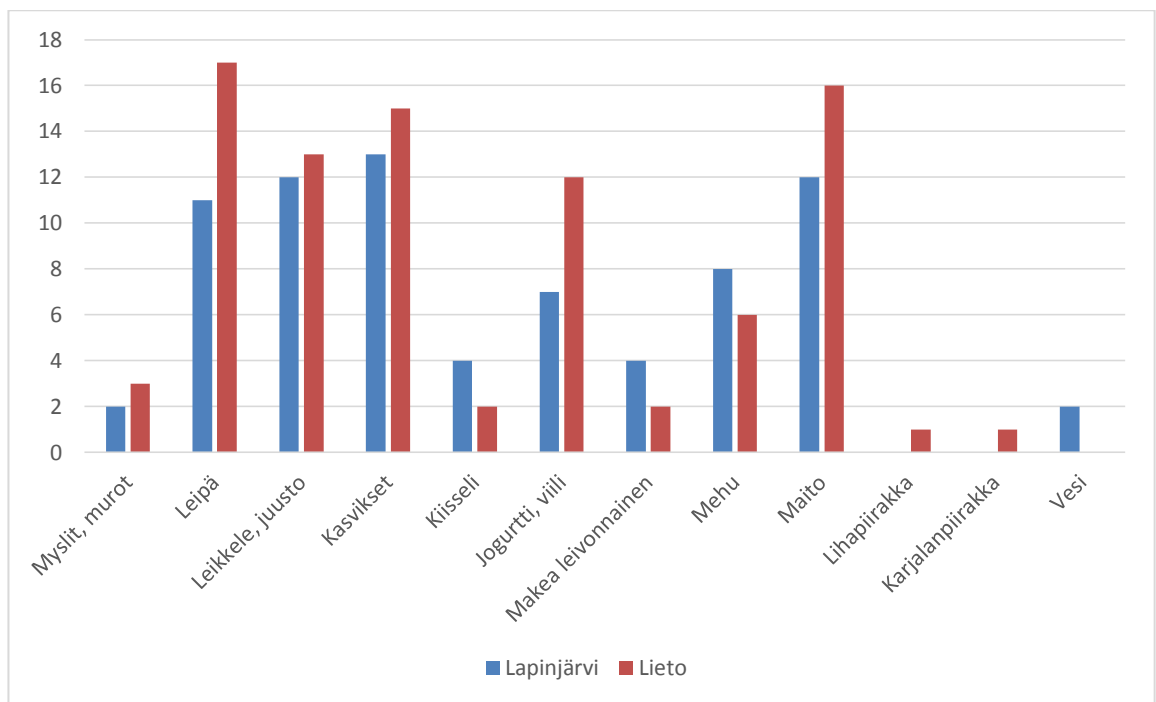
6.4 Aamu-, väli- ja iltapalojen rakentuminen

Molemmissa kunnissa päiväkotikäisten lasten kodeissa tarjottavat aamupalat koostuivat hyvin samankaltaisista komponenteista. Sekä Lapinjärvellä että Liedossa suurimmassa osassa perheistä aamupalalla tarjottiin puuroa, leipää, leikkeleitä tai juustoa sekä maitoa. Liedossa aamupalalla useampi perhe saattoi tarjota muroja tai myslisiä, kun Lapinjärvellä jogurtin tai viilin osuus oli hieman Liedon vastaavaa määrää suurempi. Kasviksia tarjottiin molemmissa kunnissa melkein yhtä paljon. Kyselyssä ei selvitetty, tarjottiinko kasvikset leivän päällä vai tuorepaloina muun aamupalan yhteydessä. Maidon lisäksi muita juomia tarjottiin aamupalalla melko vähän. Lapinjärvellä saatettiin tarjota kaakaota, mehua ja vettä. Kiisselin osuus aamupalasta oli molemmissa kunnissa pieni. (Kuvio 19.)



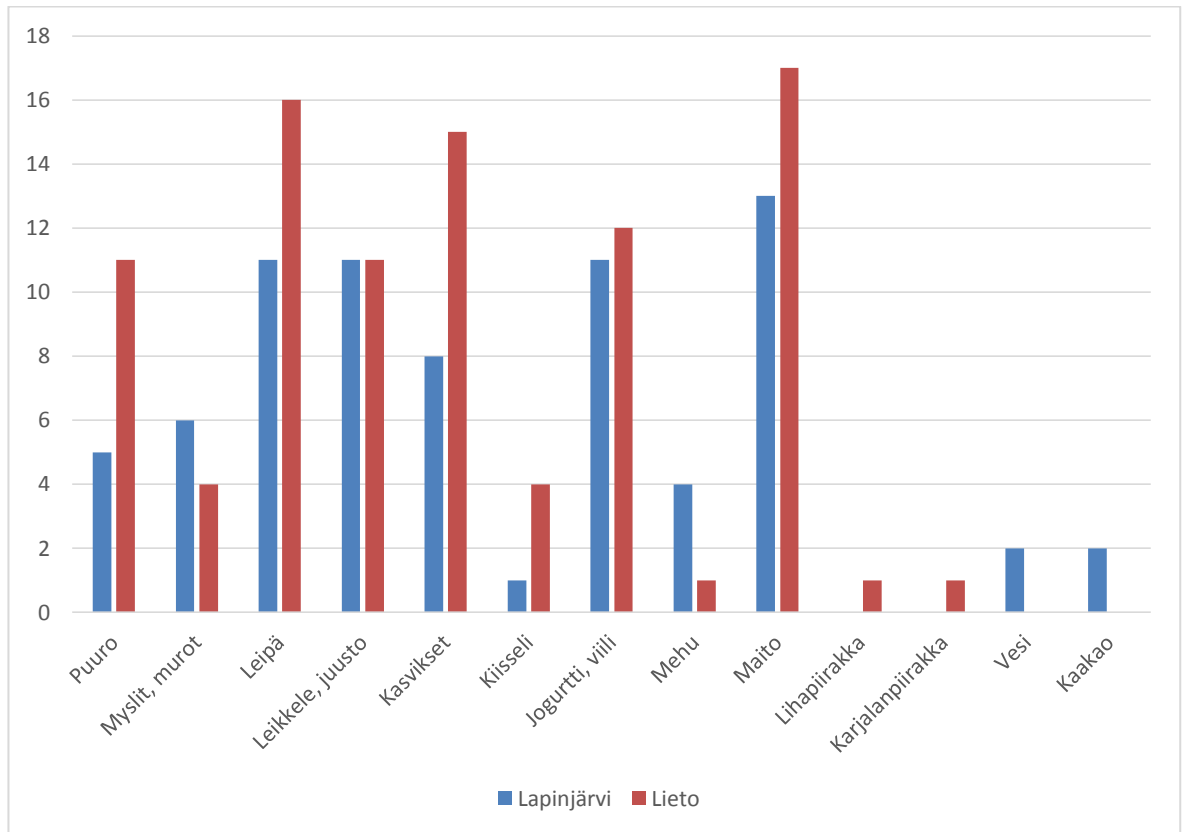
Kuvio 19. Aamupalakomponentit Lapinjärven ja Liedon kunnissa

Aamupalan tavoin välipalan pääraaka-aineet olivat Lapinjärvellä ja Liedossa päiväkotikäisten lasten kodeissa melko samankaltaiset. Välipalalla oli tarjolla useimmiten leipää, leikkeleitä tai juustoa sekä kasviksia. Välipalajuomana tarjottiin monessa kodissa maitoa. Liedossa jogurtin ja viilin osuus välipalalla oli hieman suurempi kuin Lapinjärvellä ja niiden sijasta Lapinjärvellä tarjottiin enemmän kiisseliä ja mehua. Makeiden leivonnaisten osuus oli välipalalla Lapinjärvellä Liedon osuutta suurempi. Makeita leivonnaisia ei tarjottu kovin monessa perheessä. Liedossa välipalalla saatettiin tarjota myös karjalanpiirakkaa, lihapiirakkaa tai hedelmäsoseita. Myslin ja murojen osuus oli molemmissa kunnissa lähes yhtä suuri. Puuroa ei kummassakaan kunnassa tarjottu välipaloilla. (Kuvio 20.)



Kuvio 20. Välipalakomponentit Lapinjärven ja Liedon kunnissa

Suurimmat erot kuntien välillä oli iltapalan komponenteissa. Molemmissa kunnissa eniten tarjolla oli leipää, leikkeleitä tai juustoa, jogurttia tai viiliä sekä maitoa. Kasvisten ja puuron osuus oli Liedossa kuitenkin selkeästi Lapinjärven osuutta suurempi. Lapinjärvellä suurempi osuus oli mysilillä ja muroilla sekä mehulla. Lisäksi Lapinjärvellä saatettiin tarjota kaakaota iltapalalla. Liedossa iltapalalla saattoi olla tarjolla karjalanpiirakkaa tai lihapiirakkaa. Lapinjärvellä kahdessa kodissa tarjottiin iltapalalla vettä muiden komponenttien lisänä. (Kuvio 21.)



Kuvio 21. Iltapalakomponentit Lapinjärven ja Liedon kunnissa

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen aloitus ja kyselylomakkeen laatiminen

Tutkimus toteutettiin melko nopealla aikataululla, joten kyselylomakkeen testaamiselle ei juuri jäänyt aikaa. Lomake oli pääpiirteittäin selkeä ja kattava, mutta muutamissa kohdissa huomattiin puutteita. Kysymyksistä, jotka käsittelivät makeisten, suolattujen tai maustettujen perunalastujen tai snack-tuotteiden, sokeroitujen virvoitusjuomien, kalan ja makkararuokien yleisyyttä, puuttui vaihtoehtojen "1 - 2 kertaa viikossa" ja "ei koskaan" väliltä vaihtoehto, joka olisi kuvannut tilannetta, jossa edellä mainittuja tuotteita käytetään perheessä, mutta ei kuitenkaan viikoittain. Tämä vastausvaihtoehdon puuttuminen heikensi tutkimuksen reliabiliteettia, sillä monessa lomakkeessa kysymysten yhteyteen oli kirjoitettu tarkennuksena kommentti vastausvaihtoehdon puuttumisesta ja kerrottu omin sanoin, kuinka usein lapset saavat kyseisiä tuotteita käyttää. Nämä vastaukset tulkittiin vastausvaihtoehdon "ei koskaan" mukaisiksi.

Toinen pieni virhe kyselylomakkeessa huomattiin kohdassa, jossa kysyttiin vastaajan korkeinta suoritettua koulutusastetta. Vastausvaihtoehdoista puuttui vaihtoehto, joka olisi kertonut vastaajan suorittaneen opistotason koulutuksen. Opistotason koulutus vastaa osittain nykyistä ammattikorkeakoulututkintoa ja osittain ammattikoulututkintoa.

Makkaran ja makkararuokien käytön yleisyydestä kysyttäessä olisi ollut hyvä mainita, että myös leivänpäällyisleikkeleet lasketaan tähän kategoriaan. Monessa perheessä aamu-, väli- ja iltapalataulukon ilmoitettiin, että lapsille tarjotaan leikkeleitä tai juustoa, mutta kuitenkin makkararuokien käyttö oli monessa perheessä lasten osalta 1 - 2 kertaa viikossa tapahtuvaa. Ravitsemisalan ulkopuolella toimiville ihmisille tämä ei ole itsestäänselvyys, joten kysymyslomakkeeseen olisi pitänyt antaa tarkentavaa informaatiota.

Tutkimusta varten laitettiin jakoon 101 kyselylomaketta, joista takaisin saatiin 34. Vastausprosentti oli siis noin 34 %, mikä vähentää tutkimuksen tulosten yleistettävyyttä. Vastausaikaa kyselylomakkeiden täyttämiseen oli Lapinjärvellä

varattu viikon 45 tiistaista perjantaihin ja Liedossa saman viikon maanantaista torstaihin. Jos vastausaika olisi ollut pidempi, olisi vastauksia voinut tulla hieman lisää. Tutkimustulosten analysointiin varattu aika olisi kuitenkin jäänyt liian lyhyeksi, jos vastauksia olisi jääty odottamaan pidemmäksi aikaa. Toisaalta myöskään liian pitkä vastausaika ei olisi ollut hyvä, sillä silloin lomakkeet todennäköisesti olisivat päässeet perheissä jo unohtumaan ja joutuneet hukkaan, jolloin sekään ei olisi nostanut vastausprosenttia.

7.2 Tutkittujen perheiden ruokailutottumusten ravitsemuksellisuus

7.2.1 Kasvisten ja viljatuotteiden käytön yleisyys

Lapsille suositellaan viittä oman kämmenen kokoista kasvis-, hedelmä- tai marjannosta päivässä (Kasvikset 2014). Kyselyyn osallistuneista perheistä 71 % käytti kasviksia joka päivä. Tämä jakaantui niin, että aamupalalla kasviksia käytti 44 % perheistä, välipalalla 82 % perheistä ja iltapalalla 68 % perheistä. Harvemmin kuin joka päivä kasviksia käytti 29 % perheistä. Kasvisten kokonaismäärää on vaikeaa lähteä kartoittamaan, sillä kyselylomakkeesta ei käynyt ilmi, missä muodossa lapset käyttivät kasviksia ja tarjottiinko lämpimän aterian yhteydessä salaattia tai lämmintä kasvislisäkettä.

Kyselyyn vastanneista perheistä yleisin käytetty viljatuote oli leipä, jota käytti aamupalalla 76 %, välipalalla 82 % ja iltapalalla 79 % perheistä. Puuroa käytti aamupalalla 62 % ja iltapalalla 47 % perheistä. Leivän ja viljavalmisteen osalta on havaittu, että puuro on määrällisesti suosituin viljavalmisteen lasten keskuudessa, mutta määrän on huomattu vähenevän lapsen kasvaessa (Erkkola ym. 2008, 29 - 31). Tutkimukseen osallistuneiden perheiden lasten keski-ikä oli 4,3 vuotta, joka osaltaan voi selittää leivän suosiota. Viljatuotteita käytettiin jokaisessa perheessä päivittäin. Ravintokuidun määrän täyttymisestä ei voida tehdä johtopäätöksiä, sillä kyselylomakkeesta ei käy ilmi käytettiinkö perheissä runsaskuituisia elintarvikkeita.

7.2.2 Maidon ja rasvan laatu

Suosituksiin verrattuna parannettavaa olisi eniten maidon ja leipärasvan laadussa. Kyselyn mukaan yleisin perheissä käytetty maito oli kevytmaito 47 % ja yleisin käytetty rasva oli voi tai voi-kasvirasvavalevite, jota käytti 62 % perheistä. Leikki-ikäisille lapsille suositellaan käytettäväksi rasvatonta maitoa ja vähintään 60 % rasvaa sisältäviä margariineja tai kasvirasvavalevitteitä (Kyttälä 2011, 22; Lagström 2011).

Lapinjärvellä yhdessä perheessä käytettiin täysmaitoa. Perheen vastaaja oli ammatiltaan yrittäjä. Tässä tapauksessa on mahdollista, että kyseessä olisi maanviljelijäperhe ja maito olisi omalla maatilalla tuotettua kulutusmaitoa. Yhtä hyvin on mahdollista, että vastaaja toimii muun alan yrittäjänä ja maito olisi kaupasta ostettua täysmaitoa.

7.2.3 Makkaran ja kalan käyttö lapsiperheissä

Makkaraa ja makkararuokia tulisi säännöstellä päiväkotikäisillä lapsilla. Alle yksivuotiaille ei suositella annettavaksi makkaraa ja makkararuokia ollenkaan. Yhtä makkara-ateriaa suositellaan 1 – 2-vuotiaille korkeintaan viikossa ja 3 – 6-vuotiaille suositellaan viikossa annettavaksi enintään 150 g makkaraa tai makkararuokia. (Lapsille makkaraa ja leikkeleitä kohtuudella 2014.) Kyselyyn vastanneista perheistä makkaraa tai makkararuokia käytettiin yleisimmin 1 – 2 kertaa viikossa, joka vastaa suosituksia. Useammin kuin 1 – 2 kertaa viikossa makkaraa tai makkararuokia tarjottiin 18 % perheistä, jolloin määrä ei vastaa suosituksia.

Ravitsemussuosituksen mukaan kalaa suositellaan syötäväksi ainakin kahdesti viikossa ja että lasten ruokavaliassa tulisi säännöstellä tiettyjä kalalajeja (Kalan syöntisuositus 2013). Tutkimukseen osallistuneista perheistä noin 85 % ilmoitti, että kalaa syödään kotona 1 – 2 kertaa viikossa. Kalaa tai kalavalmisteita 3 – 4 kertaa viikossa kotona tarjoavia perheitä oli vain yksi ja neljässä perheessä kalaa ei tarjottu lapsille lainkaan. Näistä neljästä perheestä kahdessa ilmoitettiin lapsen kala-allergiasta. Yleisesti tutkituissa perheissä noudatettiin ravitsemussuosituksen

suosittelemaa kalan käytön viikoittaista määrää. Lapsille tarjotaan päiväkodissa vähintään kerran viikossa kalaruokaa, joten lähes kaikilla lapsilla suositusten mukainen määrä kalan käytössä täyttyy. Eri kalalajien osuutta lasten ruokavaliossa tutkimuksessa ei selvitetty.

7.2.4 Sokeripitoiset elintarvikkeet

Suomalaisten lasten tyypillinen ravitsemusongelma on liiallinen sokerin saanti. Aiempien tutkimusten mukaan sokeripitoisten mehujumien, suklaan ja makeisten kulutus on lisääntynyt, joka on johtanut siihen että toisesta ikävuodesta lähtien lasten sokerin saanti ylittää suositukset. (Lagström 2013, 12.) Tutkituissa perheissä makeisten, suolattujen tai maustettujen perunalastujen ja snack-tuotteiden ja sokeroitujen virvoitusjuomien käyttö ei ollut kovin yleistä. Yleisimmin perheissä syötiin makeisia, joita 15 % söi useammin kuin 1 - 2 kertaa viikossa. Perunalastuja ja virvoitusjuomia perheissä käytettiin korkeintaan 1 - 2 kertaa viikossa. Aamupalalla 18 % perheissä tarjottiin mehua, välipalalla 41 % ja iltapalalla 15 % perheistä joi mehua. Jogurttia tai viiliä tarjottiin aamupalalla 44 %, välipalalla 56 % ja iltapalalla 68 % perheistä. Mysliä tai muroja tarjottiin aamupalalla 41 %, välipalalla 15 % ja iltapalalla 29 % perheistä.

Perheillä oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto taulukosta, jossa kysyttiin, mistä komponenteista aamu-, väli- ja iltapala voivat koostua. Tuloksista ei siis voida tarkalleen määritellä, kuinka paljon lapset saavat mistäkin aterialta sokeria. Tuloksista kuitenkin ilmeni, että mahdollisesti sokeripitoisten elintarvikkeiden osuus painottuu välipalalle ja iltapalalle. Iltapalan olisi hyvä olla kevyt ja vähäenerginen, jotta lapsen on helppo nukahtaa. Suurempia energiamääriä sisältävät ateriat sen sijaan tulisi ajoittaa aamulle ja keskipäivälle siten, että iltaa kohden ateriat kevenevät. Jos iltapalalla tarjotaan sokerihuurrettuja muroja, jogurttia ja sokeripitoista mehua, lapsi saa siitä paljon energiaa kerralla. Tutkimustulokset eivät kerro, ovatko mehut, jogurtit ja viilit tai murot ja myslit sokeripitoisia, mutta taulukon vaihtoehtoista ne todennäköisimmin sisältävät sokeria.

7.2.5 Lasten mielenkiinto ruoanlaittoa kohtaan ja maistamisrohkeus

Sapere-menetelmässä huomattiin, että lasten mielenkiinto ruoanlaittoa kohtaan, lasten maistamisrohkeus ja kiinnostus erilaisiin raaka-aineisiin kasvoi. Kyselyyn vastanneiden perheiden lapsista noin 80 % maistoi kaikkia ruokia ja 94 % on kiinnostunut ruoanlaitosta. Kyselyyn osallistuneista 76 % perheistä antoi lapsille myös mahdollisuuden vaikuttaa perheen ruokavalintoihin, kuten perjantaina tarjottavaan päivälliseen tai minkälaisia jogurtteja kaupasta ostetaan. Sapere-menetelmän avulla lapsia rohkaistaan maistamaan ruokia ja tavoitteena on saada lapset käyttämään kasviksia ja hedelmiä. Vaikka perheissä ei virallisesti käytetty Sapere-menetelmään niin samoilla metodeilla lapset oltiin saatu innostumaan ruoanlaitosta ja näin ollen maistaminen ja kasvisten käyttö oli perheissä yleistä.

Säännölliset ruokailuajat ovat lasten ruokailussa erityisen tärkeitä. Epäsäännöllinen ruokailu ja sopimattomat välipalat saattavat johtaa erilaisiin ruokailun ongelmiin. Ateriarytmi antaa lapselle mahdollisuuden oppia tyydyttämään nälkäänsä säännöllisesti, mutta ei tarkoita sitä, että lapselta kysellään jatkuvasti, mitä hän haluaisi syödä (Mäkelä ym. 2003, 81 – 83). Kyselyyn vastanneista 91 % noudatti säännöllisiä ruoka-aikoja ja 74 % nautti joka päivä yhdessä aterian. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että ydinperheeseen kuulumisen lisää todennäköisyyttä, että lapsi aterioi säännöllisesti (Corander ym. 2009, 262 – 263). Kyselyyn vastanneiden perheiden lapsista 91 % asui molempien vanhempien kanssa.

Lasten annoskoko ja tarjottavaan ruokaan vaikuttavat eniten lasten vanhemmat, joilla on vastuu tarjota oikean kokoisia annoksia terveellisistä raaka-aineista. Coloradon yliopistossa (Brinkman 2014) tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin vanhempien ja annoskokojen merkitystä lasten ruokailutottumuksiin. Samassa tutkimuksessa selvisi, että vanhemmat saattoivat antaa lapsille samankokoisia annoksia kuin itse ottaisivat, mikä johti lapsilla annoskokojen kasvamiseen. Lapinjärvellä ja Liedossa yleisimmin lapselle annettiin valmis annos, mutta lapsi sai välillä itse ottaa myös oman annoksensa. Missään perheessä lapsi ei saanut ottaa jokaisella aterialla ruokaa itse. Kyselyyn osallistuneiden päiväkotikäiset lapset olivat keskimäärin iältään neljävuotiaita. Monissa perheissä joissa oli 5 – 6

vuotiaita lapsia, lapsille annettiin pelkästään valmis annos, vaikka lasten tulisi harjoitella jo itse ruoan ottamista lautaselle (Mäkelä ym. 2003, 77 – 79).

7.3 Sosioekonomisen aseman vaikutus perheen ruokailutottumuksiin

Tutkimukseen vastanneen huoltajan sosioekonomisella asemalla ei havaittu olevan suurta merkitystä perheiden ruokailutottumuksiin. Suurimmat vaikutukset havaittiin vastaajan iän ja kasvisten käytön välillä sekä vastaajan koulutuksen yhteydellä kasvisten käytön viikoittaiseen määrään ja käytettävän leipärasvan ja maidon laatuun. Tutkimuksen yhteydessä haluttiin myös selvittää perheiden kuukausittaisten bruttotulojen yhteyttä perheen ruokailutottumuksiin ja –tapoihin, mutta selkeää ja yleistettävää eroa ei tulojen vaihtelusta voinut päätellä. Perheen vähäisiä kuukausittaisia bruttotuloja ei voitu yhdistää huonompaan ravitsemuksen laatuun perheessä, vaikka NEAT-tutkimuksessa (Coleman ym. 2004, 103) niin ollaankin voitu päätellä.

Tutkimuksesta voidaan yleisesti päätellä, että kaikkien peruskoulun käyneiden vastaajien perheessä ruoan kanssa tarjottiin rasvatonta maitoa tai maitojuomaa. Seuraavaksi suhteutetusti suurin koulutusryhmä rasvattoman maidon käyttäjistä oli yliopiston käyneet vastaajat. Kevytmaidon tai -maitojuoman käyttäjistä suurin ryhmä oli lukion tai ammattikoulun käyneitä vastaajia. Ammattikorkeakoulun käyneiden vastaajien perheistä kuudessa käytettiin rasvatonta maitoa tai maitojuomaa ja viidessä kevytmaitoa tai -maitojuomaa. Tutkimuksesta ei siis voida saada samaa johtopäätöstä, kuin Kansanterveyslaitoksen ja Tampereen, Helsingin, Oulun ja Turun yliopistojen tutkimuksesta (Erkkola ym. 2008, 92) ja LATE-tutkimuksesta (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 121) on voitu johtaa. Edellä mainituissa tutkimuksissa korkeammin koulutettujen vanhempien lapset käyttivät todennäköisemmin rasvatonta maitoa kuin alemman koulutuksen saaneiden vanhempien lapset. Lapinjärvellä ja Liedossa ainoa ryhmä, jossa kaikki käyttivät rasvatonta maitoa, oli peruskoulun käyneiden vastaajien perheet.

Kansanterveyslaitoksen ja Tampereen, Helsingin, Oulun ja Turun yliopistojen tutkimuksessa ilmeni, että vanhempiin ikäryhmiin kuuluvien äitien lapset käyttivät enemmän kasviksia ja kalaruokia verrattuna nuorempiin äiteihin. Lapinjärvellä ja

Liedossa vastaajan iällä oli merkitystä lasten kasvisten käyttöön, mutta kalan käyttöön iällä ei havaittu olevan vaikutusta. Tuoreita kasviksia tarjottiin tutkimustulosten mukaan eniten perheissä, joissa vastaaja ilmoitti iäkseen 30 – 34 vuotta tai 40 – 44 vuotta. Seuraavaksi eniten kasviksia käytettiin perheissä, joissa vastaaja oli 35 – 39 vuotta. Nuorempia vastaajia oli tutkimuksessa vain muutama, mutta heidän perheissään kasvisten käytön määrän hajonta oli selkeästi suurempi ja käyttö viikoittain ei ollut niin runsasta kuin vanhempien vastaajien perheillä. Vastaajan korkeammalla koulutuksella oli positiivinen vaikutus siihen, kuinka usein kotona tarjottiin lapsille tuoreita kasviksia, hedelmiä tai juureksia. Yliopiston tai ammattikorkeakoulun käyneiden vastaajien lapsille tarjottiin tuorepaloja pääasiallisesti päivittäin tai 5 – 6 kertaa viikossa. Kuitenkin myös lukion tai ammattikoulun ja peruskoulun käyneiden vastaajien perheessä syötiin tuoreita kasviksia useasti viikossa.

Aiemmista tutkimuksista on voinut päätellä, että vähiten koulutettujen vanhempien lapset käyttävät runsaammin voita ja vähemmän margariinia (Ovaskainen ym. 2007, 154 – 155). Lapinjärvellä ja Liedossa rasvan laadulla ei ollut yhteyttä vastaajan koulutukseen. Suurimmassa osassa perheissä käytettiin voita tai voikasvirasvaleyvitettä ja suurin ryhmä, joka käytti leipärasvana ravitsemussuositusten suosittelemaa vähintään 60 % kasvirasvaleyvitettä, oli toisen asteen koulutuksen saaneiden vastaajien perheitä.

Vastaajan iällä, koulutustasolla tai ammattiasemalla ei ollut vaikutusta lasten makkara- tai makkararuokien käytön määrään, kalan ja kalavalmisteiden kulutukseen tai makeisten, perunalastujen ja snack-tuotteiden ja virvoitusjuomien käyttöön. Myöskään perheiden lapsimäärällä ei havaittu olevan vaikutusta epäterveellisten välipalojen, kuten makeisten, perunalastujen ja snack-tuotteiden ja sokeroitujen virvoitusjuomien käytön määrään.

7.4 Lapinjärven ja Liedon kuntien eroavaisuudet lapsiperheiden ruokailutottumuksissa

Merkittävimmät erot Lapinjärven ja Liedon kuntien lapsiperheiden ruokailutottumuksissa havaittiin tutkimuksen perusteella leipärasvan, makkaran ja

makkarauokien, makeisten, suolattujen tai maustettujen perunalastujen ja snack-tuotteiden sekä sokeroitujen virvoitusjuomien käytössä. Erot tutkittujen kuntien välillä eivät olleet suuria, mutta hieman oletetuista poikkeavampia.

Lapinjärvi on kunnista enemmän maatalouspainotteisempi, joten olisi voinut olettaa, että siellä leipärasvan laatu olisi ollut hieman Liedon kuntaa huonompi. Tutkimus kuitenkin osoittaa, että Lapinjärvellä käytettiin useammin suositeltua vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvavevitettä (Terveyttä ruoasta! - Suomalaisten ravitsemussuosituksat 2014, 22). Molemmissa kunnissa enemmistö lapsiperheistä käytti leipärasvana voita tai voi-kasvirasvavevitettä, joten rasvan laatuun tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Makkaran tai makkarauokien tarjoaminen lapsille oli selvästi viikkotasolla yleisempää lapinjärveläisissä kodeissa kuin lietolaisissa kodeissa. Liedossa suurin osa perheistä tarjosi makkaraa tai makkarauokia lapsille vain 1 – 2 kertaa viikossa. Lapinjärvelläkin 1 – 2 kertaa viikossa makkaraa syövien lasten osuus oli yli 50 %, mutta noin 40 % kodeissa tarjottiin makkaratuotteita useammin kuin kerran tai kaksi viikossa.

Lapinjärvellä makeisten syöminen päiväkotikäisten lasten keskuudessa oli hieman Liedon perheitä yleisempää. Molemmissa kunnissa suurin osa lapsista söi makeisia vain kerran tai kaksi viikossa, mutta Lapinjärvellä vaihtoehdon 3 – 4 kertaa viikossa oli valinnut useampi vastaaja kuin Liedossa. Lapinjärvellä oli yksi perhe, jossa lapset saivat syödä makeisia joka päivä. Positiivinen havainto oli, että suurin osa lapsista ei saanut syödä tutkituissa perheissä kovin useasti makeisia.

Lapinjärvellä myös suolattujen tai maustettujen perunalastujen tai muiden snack-tuotteiden sekä sokeroitujen virvoitusjuomien käyttö oli yleisempää kuin Liedossa. Molemmissa kunnissa kuitenkin näiden tuotteiden käyttö pysyi maksimissaan yhdessä tai kahdessa kerrassa viikkotasolla. Vastausten tulkintaa vaikeutti kysymyksessä oleva vastausvaihtoehdon puuttuminen, joten tuloksia ei voida pitää täysin luotettavina. Jos perheen lapset saavat syödä perunalastuja, snack-tuotteita tai virvoitusjuomia silloin tällöin, mutta harvemmin kuin 1 – 2 kertaa viikossa, on vastausvaihtoehto “ei koskaan” ollut todennäköisesti vastaajan

mielestä melko radikaali ja hän on voinut valita vaihtoehdon “1 – 2 kertaa viikossa”.

Tuoreiden kasvien, kalan ja maidon käytössä erot olivat pienemmät. Lapinjärvellä tarjottiin useammin tuoreita kasviksia lapsille päivittäin, mutta kun yhdistetään päivittäin ja 5 – 6 kertaa viikossa tuorepaloja tarjoavien perheiden määrät, oli Liedossa määrä tällöin suurempi. Kalaa tai kalavalmisteita tarjottiin Lapinjärvellä prosentuaalisesti hieman useammin kuin Liedossa. Lapinjärven prosenttilukua nosti kuitenkin se, että Lapinjärvellä yhdessä perheessä kalaa tarjottiin lapsille 3 – 4 kertaa viikossa. Molemmissa kunnissa oli myös perheitä, joissa kalaa ei tarjottu lapsille koskaan, mutta syyksi oli useimmiten ilmoitettu lapsen kala-allergia. Molempien kuntien lapsiperheiden kalan käytön viikoittainen määrä oli ravitsemussuosituksen mukaista. Eri kalalajien tarjoamista ei tutkimuksessa selvitetty, vaikka ravitsemussuosituksista löytyykin kalalajeja, joiden tarjoamista lapsille pyritään välttämään.

Maatalousvoittoisemman Lapinjärven kunnan maidon laadun olisi voinut aiempien tutkimusten perusteella kuvitella olevan heikempi kuin Liedossa. Tutkimustuloksista ilmenee kuitenkin, että Lapinjärvellä käytettiin useammin perheissä rasvatonta maitoa tai maitojuomaa kuin Liedossa. Lapinjärvellä rasvatonta maitoa ja kevytmaitoa käyttävien perheiden määrät olivat samat ja yhdessä kodissa käytettiin täysmaitoa. Liedossa sen sijaan kevytmaitoa käyttäviä perheitä oli enemmän kuin rasvatonta maitoa käyttäviä perheitä. Liedossa käytettiin myös ykkösmaitoa. Vaikka Lapinjärvi onkin palvelurakenteeltaan maatalousvoittoisempi kunta kuin Lieto, ei maatalojen lapset ole kovinkaan usein päivähoitossa, vaan heidät hoidetaan usein kotona vanhempien töiden ohessa.

7.5 Tutkimuksen merkitys

Tutkimuksella haluttiin osoittaa, että vaikka päiväkodilla on iso osa lasten ravitsemuskasvatuksesta, ei kaikkea vastuuta nyky-yhteiskunnan lasten liiallisesta sokerin saannista voi sysätä yksin päiväkodeille. Lasten huoltajien tehtävä on kantaa vastuu siitä, että yhteistyö päiväkodin ja kodin välillä toimii ja tällöin päiväkotiruokailu ja kotiruokailu usein tukevat toisiaan. Ongelmatilanteissa

päiväkotien ja kotien yhteistyö korostuu, sillä päiväkodeista löytyy yhteistyössä kunnan tai kaupungin terveydenhuollon henkilökunnan kanssa tarvittavaa osaamista ongelmien ratkaisemiseen. (Hasunen ym. 2004, 152.)

Koska päiväkotien välipalojen sokerin määrä on saanut viime aikoina runsaasti mediahuomiota, oli tutkimus erittäin ajankohtainen ja omalta osaltaan vapautti myös tutkittuja päiväkoteja tältä sokerikriitikiltä, vaikka kyseisiin päiväkoteihin sitä ei suoranaisesti olekaan mediassa kohdistettu. Tutkimuksesta ilmeni, että esimerkiksi kaikista tutkituista perheistä ainoastaan 9 % eli kolme perhettä vastasi, että lapset eivät syö koskaan makeisia. Suurimmassa osassa vastanneista perheistä makeisia annettiin lapsille 1 - 2 kertaa viikossa ja muutamassa jopa vielä useammin.

7.6 Johtopäätökset

Tutkittujen perheiden ruokailutottumukset vastaavat pitkälti ravitsemussuosituksia. Lapinjärven ja Liedon sosiodemografiset erot eivät olleet merkittäviä. Liedossa kalan ja kasvien käyttö oli yleisempää kuin Lapinjärvellä, mutta Lapinjärvellä leipärasvan ja maidon laatu oli keskimäärin suositusten mukaista. Ammattiaseman ja koulutuksen merkitys vaikutti perheiden ruokailutottumuksiin siten, että korkeammin koulutettujen ja ylemmässä ammattiasemassa toimivien vastaajien perheissä syötiin useammin kasviksia. Tutkimuksesta havaittiin myös, että nuorempien vastaajien perheissä kasvien käyttö ei ollut niin yleistä kuin vanhempien ikäryhmien perheissä.

Tavoitteena oli selvittää tukevatko päiväkotiruokailu ja kotiruokailu toisiaan. Lasten oikeanlaisten ruokailutottumusten luominen edellyttää päiväkodin ja kodin välistä yhteistyötä, jolla voidaan turvata lapsen terve kasvu ja kehitys. Päiväkotien ruoat noudattavat ravitsemussuosituksia, joten perheiden hyvien ruokailutottumusten nojalla voidaan päätellä, että kotiruokailu tukee tutkituissa perheissä päiväkotiruokailua.

Suomalaisten lasten tyypillinen ravitsemusongelma on liiallinen sokerin saanti. Jo 2-vuotiaiden lasten sokerin käyttömäärä ylittää suositellun rajan. Aino-Maija

Eloranta Itä-Suomen yliopistosta kertoo, että sokeri kattaa liian suuren osan päivittäisestä energiansaannista ja siten lasten muiden ravintoaineiden saanti heikkenee. (Korpela-Kosonen 2014.) Lapinjärvellä ja Liedossa tätä ongelmaa ei tutkimustulosten perusteella ole. Tämän perusteella herää kysymys, ovatko kyselyyn vastanneet ainoastaan ne perheet, joissa ruokailuun liittyvät asiat ovat kunnossa. Tulokset eivät siis ole pienen otannan ja vastausprosentin vuoksi yleistettävissä.

Perheiden sokerin käyttö ei ollut huolestuttavaa, mutta lähes jokaisessa kodissa lapset saivat silti silloin tällöin syödä makeisia. Piilosokerin määrää on vaikeaa lähteä arvioimaan, sillä tutkimuksessa ei kartoitettu yksittäisiä elintarvikkeita. On hieno asia, että vanhemmat kiinnittävät huomiota lasten välipaloihin, mutta ainakaan tutkittujen päiväkotien lasten vanhemmat eivät voi näiden tulosten perusteella syyllistää päiväkoteja liiallisesta sokerin käytöstä. Luontaisesti happamista elintarvikkeista saadaan lapsille maistuvampia lisäämällä niihin hieman sokeria, jolloin elintarvikkeen terveysvaikutukset eivät kuitenkaan lakkaa olemasta.

LÄHTEET

- Brinkman, J. 18.3.2014. Parents matter more than they think in how their children eat. [Verkkolehtiartikkeli]. ScienceDaily. [Viitattu 10.11.2014]. Saatavana: http://www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140318124700.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+sciencedaily%2Fhealth_medicine%2Fnutrition+%28Nutrition+News+---+ScienceDaily%29
- Coleman, G., Hoerr, S. & Horodynski, M.A. 2004. Nutrition education aimed at toddlers: a pilot program for rural, low-income families. 2004. Fam Community Health 27 (2), 103 -104.
- Corander, C., Lehto, R., Rat, C. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti (46), 258-271.
- Erkkola, M., Knip, M., Kronberg-Kippilä, C., Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Simell, O., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32 / 2008.
- Granlund, K. & Lahola, M. 2014. Päiväkodeissa ei lapioida sokeria. Turun Sanomat: Extra 30.8.2014, 6
- Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Laatikainen, T., Markkula, J., Mäki, P., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Wikström, K. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Tampere: Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino Oy.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kalan syöntisuositukset. Päivitetty 23.8.2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 10.11.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa%2Belintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden%2Bkayton%2Brajoitukset/kalan%2Bsyontisuositukset/>
- Kasvikset. Päivitetty 12.2.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 13.11.2014]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/kasvikset1#.VGSvF6M8KUm>
- Korpela-Kosonen, K. 2014. Suurin osa lapsista syö liikaa sokeria. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/suurin-osa-lapsista-syo-liikaa-sokeria>

Kyttälä, P. 2011. Ruokailoa ja maitoa – kaiken ikää: Tiivistelmä Maailman maitopäivän seminaarista. Ravitsemuskatsaus 33 (1), 22.

L 19.1.1973/36. Laki lasten päivähoitosta.

Lagström, H. 2011. Oikea ravinto jo lapsena ehkäisee sairastumista kansantauteihin. [Verkkosivu]. Rasvatieto. [Viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://www.rasvatieto.fi/ajankohtaista/oikea-ravinto-jo-lapsena-ehk%C3%A4isee-sairastumista-kansantauteihin>

Lagström, H. 2013. Kannustetaan lapsia syömään kasviksia. Ravitsemuskatsaus 35 (1), 12.

Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen varhaiskasvatuksessa – kohti yhdessä linjattua, lapsilähtöistä ja lapsen osallisuutta tukevaa toimintaa. Bolus (3), 4 – 6.

Lapinjärvi. 12.6.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 12.11.2014]. Saatavana: <http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/407.html>

Lapsille makkaraa ja leikkeleitä kohtuudella. Päivitetty 19.9.2014. [Verkkosivusto]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 10.11.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/ajankohtaista/?bid=3740>

Levin, K. 2014. Keittäjä. Peikkolaakson päiväkoti. Puhelinkeskustelu. 19.11.2014.

Lieto. 12.6.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 12.11.2014]. Saatavana: <http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/423.html>

Lisää kuitua lasten ruokavalioon. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Leipätiedotus ry. [Viitattu 13.11.2014]. Saatavana: http://www.leipätiedotus.fi/kampanjat/aiemmin_toteutetut_kampanjat/viljasta_virtaa/veikea_vilja_-_kiva_kuitu/lisaa_kuitua_lasten_ruokavalioon

Makukoulu leviää myös päiväkoteihin. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Sitra. [Viitattu 10.11.2014]. Saatavana: <http://www.sitra.fi/templates/internet/InternetTemplate.aspx?NRMODE=Published&NRNODEGUID=%7B5A7749B9-75B5-4EDD-9A86-8FE44398A390%7D&NRORIGINALURL=%2Ffi%2FAjankohtaista%2FMakukoulu.htm&NRCACHEHINT=NoModifyGuest>

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WSOY

Niinikoski, H. & Simell, O. 2012. Lapsuuden ja kasvuiän vaikutukset ravitsemukseen. Teoksessa: Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim

- Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus: ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Teoksessa: Fogelholm, M., Haapala, I., Heinonen, L., Lyytikäinen, A., Nupponen, R., Nurttila, A., Puumalainen, R., Suominen, M. & Uutela, A. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia-kustannus
- Ojansivu, P. & Sandell, M. 2014. Lapsuuden makumieltymykset ja ruokaneofobia. *Bolus* (3), 8 – 9.
- Ovaskainen, M-L., Pietikäinen, M., Prättälä, R., Raulio, S., Roos, E. & Sulander, T. 2007. Ruokatottumukset. Teoksessa: E. Hyvönen, I. Keskimäki, S. Koskinen, E. Lahelma, E. Linnanmäki, T. Martelin, A. Ostamo, H. Palosuo, R. Prättälä, M. Sihto & K. Talala. Terveiden eriarvoisuus Suomessa: Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980 – 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. *Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:23*, 154 – 155.
- Päiväkoti Viherkodon Varhaiskasvatussuunnitelma VASU. [Verkkojulkaisu]. Lieto: Liedon kunta. [Viitattu 30.11.2014]. Saatavana: <http://www.lieto.fi/download/noname/%7B702A61FB-4BFA-48C9-9A88-67EF5536A868%7D/11363>
- Suolaa vähemmän. Päivitetty 15.2.2012. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/suola#.VGHPR6M8KUK>
- Sosioekonomisen asema. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tilastokeskus. [Viitattu 11.11.2014]. Saatavana: http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/sosioekon_asema.html
- Tallberg, A. 2014. Lastentarhanopettaja. Peikkolaakson päiväkoti. Puhelinkeskustelu. 17.11.2014.
- Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Veirto, T. 15.8.2014. Päiväkodin jäätelöt ja pannarit olivat liikaa – vanhemmat vaativat sokeriherkuista luopumista. [Verkkoartikkeli]. Lahti: Yle. [Viitattu 30.10.2014]. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/paivakodin_jaatelot_ja_pannarit_olivat_liikaa_vanhemmat_vaativat_sokeriherkuista_luopumista/7410587

LIITTEET

Liite 1. Ruotsinkielinen kyselylomake

Liite 2. Suomenkielinen kyselylomake

Liite 1. Ruotsinkielinen kyselylomake

Hej!

Vi är två fjärde års restonomstuderande vid Seinäjoki yrkeshögskola. Vi skriver vårt examensarbete, som heter "Kostvanor bland barn i daghemsålder i Lapträsk och Lieto". I vårt examensarbete studerar vi om daghembespisning och måltiden hemma stöder varandra. Man ska fylla i ett frågeformulär per familj. De ifyllda frågeformulären ska returneras till daghemmet före den 6 november 2014. All information samlas anonymt och svaren behandlas konfidentiellt. Resultaten finns till påseende på Theseus.

Vänligen läs igenom frågorna noggrant och svara enligt dem genom att ringa in rätt alternativ eller att skriva ditt svar på linjen. Vi svarar gärna på frågor gällande studien per telefon eller per e-post.

Med vänliga hälsningar

Hanna Lavi & Essi Paavola

BAKGRUNDSINFORMATION

1. Antalet barn i daghem enligt kön flicka ____ pojke ____
2. Barnens åldrar _____
3. Bor barnet/barnen
 - a) hos båda föräldrar
 - b) hos mamma
 - c) hos pappa
 - d) hos den andra föräldern och dess nya maka eller make
 - e) något annat arrangemang, vilket? _____
4. Svararens födelseår _____
5. Är svararen
 - a) i arbetslivet
 - b) studerande
 - c) arbetslös
 - d) pensionär
 - e) i någon annan situation, vilken? _____
6. Yrkesposition, som beskriver er situation bäst?
 - a) I ledande position som anställd
 - b) Högre tjänsteman
 - c) Lägre tjänsteman
 - d) I expertuppgifter
 - e) Arbetare
 - f) Företagare eller självständig yrkesutövare
 - g) Ingen av dessa
7. Familjens bruttoinkomster
 - a) under 2000 €/mån.
 - b) 2000 - 2999 €/mån.
 - c) 3000 - 3999 €/mån.
 - d) 4000 - 4999 €/mån.
 - e) 5000 - 5999 €/mån.
 - f) 6000 - 6999 €/mån.
 - g) 7000 - 7999 €/mån.
 - h) 8000 - 8999 €/mån.
 - i) över 9000 €/mån.
8. Den högsta utbildningsnivån ni har slutfört?
 - a) Grundskola
 - b) Gymnasium eller yrkeskola
 - c) Yrkeshögskola
 - d) Universitet

MORGONMÅL, MELLANMÅL OCH KVÄLLSMÅL

9. Välj de lämpliga alternativ som ert barns morgon-, mellan- och kvällsmål består av.

	morgonmål	mellanmål	kvällsmål
gröt			
flingor, müsli			
bröd			
ost, pålägg			
grönsaker, frukt			
kräm			
yoghurt/fil			
sött bakverk			
saft/juice			
mjök			
annat, vad?			
Barn äter inte detta mål.			

KOSTVANOR

Välj det bästa alternativet.

10. Hur ofta äter familjen tillsammans?
 a) varje dag b) då och då c) på veckosluten
 d) sällan e) aldrig
11. Hur ofta finns det färska grönsaker eller frukt tillgängligt hemma?
 a) varje dag b) 5 - 6 gånger per vecka c) 3 - 4 gånger per vecka
 d) 1 - 2 gånger per vecka e) aldrig
12. Vilken brödfett använder er familj vanligtvis?
 a) smör eller smör-matfett (t.ex. Oivariini, Levi)
 b) matfett (t.ex. Flora eller Keiju 60 %)
 c) lätt matfett (t.ex. Flora eller Keiju 40 %)
 d) ingen
13. Vilken måltidsdryck använder er familj?
 a) fettfri mjölk/mjölkdryck b) ettans mjölk
 c) lättmjölk/mjölkdryck d) helmjök/mjölkdryck
 e) Mitt barn dricker inte mjölk/mjölkdryck.
14. Hur ofta bjuds barnen på korvprodukter/-rätter?
 a) varje dag b) 5 - 6 gånger per vecka c) 3 - 4 gånger per vecka
 d) 1 - 2 gånger per vecka e) aldrig
15. Hur ofta äter ni fisk eller fiskprodukter hemma?
 a) varje dag b) 5 - 6 gånger per vecka c) 3 - 4 gånger per vecka
 d) 1 - 2 gånger per vecka e) aldrig
16. Äter ert barn godis?
 a) varje dag b) 5 - 6 gånger per vecka c) 3 - 4 gånger per vecka
 d) 1 - 2 gånger per vecka e) aldrig
17. Äter ert barnsaltade/smaksatta potatischips eller andra snack-produkter?
 a) varje dag b) 5 - 6 gånger per vecka c) 3 - 4 gånger per vecka
 d) 1 - 2 gånger per vecka e) aldrig
18. Dricker ert barn sockerhaltiga läskedrycker?
 a) varje dag b) 5 - 6 gånger per vecka c) 3 - 4 gånger per vecka
 d) 1 - 2 gånger per vecka e) aldrig

KOSTVANOR

Välj det bästa alternativet.

19. Är ditt barn intresserad i matlagning?
a) ja b) nej c) vet inte

20. Smakar ert barn på alla maträtter som har lagats hemma?
a) ja b) nej
Vilka maträtter smakar vanligtvis inte?
-

21. Tar ditt barn i daghemsålder maten på tallriken?
a) själv b) han/hon bjuds på en färdig portion
c) både och

22. Håller er familj regelbundna måltider?
a) ja b) nej

23. Äter ert barn vid matbordet?
a) för det mesta b) ibland c) aldrig

24. Påverkar barnens åsikter vad ni äter i familjen?
a) ja b) nej
Hur? _____

Tack för era svar och trevlig fortsättning på hösten!

Liite 2. Suomenkielinen kyselylomake

Hei!

Olemme neljännen vuoden restonomiopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheenamme *“Päiväkoti-ikäisten lasten ruokailutottumukset Lapinjärven ja Liedon kunnissa”*. Tutkimme opinnäytetyössämme, tukevatko päiväkotiruokailu ja kotiruokailu toisiaan. Kyselylomakkeita täytetään yksi kappale perhettä kohden. Täytetyt lomakkeet palautetaan päiväkodille 6.11.2014 mennessä. Kaikki tiedot kerätään nimettöminä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tulokset ovat nähtävillä Ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseuksessa tammikuussa 2015.

Ole hyvä ja lue kysymykset huolellisesti ja vastaa niiden mukaisesti ympyröimällä oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla vastauksesi vastausviivalle. Vastaamme mielellämme tutkimukseen liittyviin kysymyksiin joko puhelimitse tai sähköpostitse

Ystävällisin terveisin,

Hanna Lavi & Essi Paavola

TAUSTATIEDOT

25. Päiväkodissa olevien lasten sukupuolet lukumäärittäin tyttö ____ poika ____
26. Perheessä asuvien lasten iät _____
27. Asuvatko lapsi/lapset
- f) molempien vanhempien kanssa
 - g) äidin kanssa
 - h) isän kanssa
 - i) toisen vanhemman ja tämän uuden puolison kanssa
 - j) jotenkin muuten, miten? _____
28. Vastaajan syntymävuosi _____
29. Onko vastaaja
- f) työelämässä
 - g) opiskelemassa
 - h) työttömänä
 - i) eläkkeellä
 - j) muu tilanne, mikä _____
30. Ammattiasema, johon katsotte lähinnä kuuluvanne?
- h) Johtavassa asemassa toisen palveluksessa
 - i) Ylempi toimihenkilö
 - j) Alempi toimihenkilö
 - k) Asiantuntijatehtävissä
 - l) Työntekijä
 - m) Yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja
 - n) Ei mikään näistä
31. Perheen bruttotulot
- j) alle 2000 €/kk
 - k) 2000 - 2999 €/kk
 - l) 3000 - 3999 €/kk
 - m) 4000 - 4999 €/kk
 - n) 5000 - 5999 €/kk
 - o) 6000 - 6999 €/kk
 - p) 7000 - 7999 €/kk
 - q) 8000 - 8999 €/kk
 - r) yli 9000 €/kk
32. Korkein suorittamanne koulutusaste?
- e) Peruskoulu
 - f) Lukio tai ammattikoulu
 - g) Ammattikorkeakoulu
 - h) Yliopisto

AAMUPALA, VÄLIPALA JA ILTAPALA

33. Valitse sopivat vaihtoehdot, joista lapsenne aamu-, väli- ja iltapala muodostuu kotona.

	aamupala	välipala	iltapala
puuro			
murot, myslit			
leipä			
juusto, leikkele			
kasvikset, hedelmät			
kiisseli			
jogurtti/viili			
makea leivonnainen			
mehu			
maito			
muu, mikä?			
tätä ateriaa ei syödä			

RUOKAILUTOTTUMUKSET

Valitse sopivin vaihtoehto.

34. Syödäänkö perheessä yhteinen ateria?
 a) joka päivä b) toisinaan c) viikonloppuisin
 d) harvoin e) ei koskaan
35. Onko kotona tarjolla tuoreita vihanneksia, kasviksia tai hedelmiä?
 b) joka päivä b) 5 - 6 kertaa viikossa c) 3 - 4 kertaa viikossa
 d) 1 - 2 kertaa viikossa e) ei koskaan
36. Mitä leipärasvaa perheessänne yleensä käytetään?
 a) voita tai voi-kasvirasvaveitettä (esim. Oivariini, Levi)
 b) kasvirasvaveitettä (esim. Flora tai Keiju 60 %)
 c) kevytveitettä (esim. Flora tai Keiju 40 %)
 d) ei mitään
37. Juodaanko kotona ruoan kanssa
 a) rasvatonta maitoa/maitojuomaa b) ykkösmaitoa
 c) kevytmaitoa/maitojuomaa d) täysmaitoa/maitojuomaa
 e) lapseni ei juo maitoa/maitojuomaa
38. Kuinka usein lapsille tarjotaan kotona makkaravalmisteita/-ruokia?
 a) joka päivä b) 5 - 6 kertaa viikossa c) 3 - 4 kertaa viikossa
 d) 1 - 2 kertaa viikossa e) ei koskaan
39. Kuinka usein kotona syödään kalaa tai kalavalmisteita?
 a) joka päivä b) 5 - 6 kertaa viikossa c) 3 - 4 kertaa viikossa
 d) 1 - 2 kertaa viikossa e) ei koskaan
40. Syökö lapsenne makeisia?
 a) joka päivä b) 5 - 6 kertaa viikossa c) 3 - 4 kertaa viikossa
 d) 1 - 2 kertaa viikossa e) ei koskaan
41. Syökö lapsenne suolattuja/maustettuja perunalastuja tai muita snacktuotteita?
 a) joka päivä b) 5 - 6 kertaa viikossa c) 3 - 4 kertaa viikossa
 d) 1 - 2 kertaa viikossa e) ei koskaan
42. Juoko lapsenne sokeripitoisia virvoitusjuomia?
 a) joka päivä b) 5 - 6 kertaa viikossa c) 3 - 4 kertaa viikossa
 d) 1 - 2 kertaa viikossa e) ei koskaan

RUOKAILUTAVAT

Valitse sopivin vaihtoehto.

43. Onko lapsenne kiinnostunut ruoanlaitosta?
a) kyllä b) ei c) en tiedä
44. Maistaako lapsenne kaikkia kotona tarjottuja ruokia?
a) kyllä b) ei
Mitkä ruoat eivät yleensä maistu? _____
45. Ottaako päiväkotikäinen lapsenne kotona ruoan lautaselle?
a) itse b) hänelle annetaan valmis annos
c) molempia tapoja käytetään
46. Noudatetaanko kotona säännöllisiä ruoka-aikoja?
a) kyllä b) ei
47. Ruokaileeko lapsenne ruokapöydän ääressä?
a) useimmiten b) joskus c) ei koskaan
48. Vaikuttaako lasten mielipide siihen, mitä perheessä syödään?
a) kyllä b) ei
miten? _____

Kiitos vastauksestanne ja iloista syksyn jatkoa!