



# Leikki-ikäisten ravitsemussuositusten muutokset 2000-luvulla

Krista Väisänen

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2024

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma, restonomi (AMK)

Väisänen, Krista

### Leikki-ikäisten ravitsemussuosittelujen muutokset 2000-luvulla

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2024, 38 sivua

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

### Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia muutoksia leikki-ikäisten ravitsemussuosituksissa on tapahtunut 2000-luvulla. Tavoitteena oli koota kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla tietoa leikki-ikäisten ravitsemussuosittelujen muutoksista. Aiheesta löytyy paljon hajanaista tietoa, joten opinnäytetyöllä haluttiin myös koota mahdollisimman paljon aiheeseen liittyvää tietoa yhteen paikkaan.

Opinnäytetyö tehtiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Aineistoa haettiin useista tietokannoista ja sen lisäksi käytettiin 2000-luvulla julkaistuja pohjoismaisia ja suomalaisia ravitsemussuosituksia. Tutkimuskysymyksiin sisällytettiin myös erikoisruokavaliot, koska ne ovat tänä päivänä iso osa joidenkin lasten ruokavaliota. Aineiston valinnalle oli tehty tarkat sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joiden avulla hakutuloksia saatiin helposti rajattua. Aineisto käsitti kaksi suomalaista ravitsemussuosittelusta, kolme pohjoismaista suosittelusta ja noin 10 erilaista aiheeseen liittyvää tutkimusartikkelia.

Tutkimuksessa ilmeni, että leikki-ikäisillä on suurelta osin samat ravitsemussuosittelut kuin aikuisillakin pois lukien esimerkiksi D-vitamiinin saantisuositus, joka on pienempi kuin aikuisilla. Tutkimuksessa suurimmiksi muutoksiksi muodostuivat punaisen lihan käyttösuosituksen asteittainen väheneminen sekä kasvien, hedelmien ja marjojen käyttösuosituksen korottaminen sekä D-vitamiinin saantisuosituksen nostaminen. Pohjoismaisissa ja suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on joitakin eroja, mutta suurelta osin ne ovat samankaltaisia, koska suomalaiset suosittelut pohjautuvat aina pohjoismaisiin. Suurimmaksi eroksi selvisi se, että suomalaisissa suosituksissa pyritään havainnollistamaan myös tavallisille ihmisille suosittelujen käyttöä esimerkiksi ruokakolmion ja lautasmallin avulla. Erikoisruokavalioiden huomiointi ravitsemussuosituksissa on suhteellisen huonoa, mutta ne on otettu suomalaisissa suosituksissa huomattavasti paremmin huomioon kuin pohjoismaisissa.

Opinnäytetyöstä löytyvää tietoa voidaan käyttää tulevaisuudessa pohjana aiheen tarkemmalle jatkotutkimukselle ja kartoittamiselle. Työstä löytyvä tieto vie syvemmälle aiheeseen ja siitä löytyvien lähteiden avulla aihetta pystyy tutkimaan vielä lisää. Opinnäytetyöstä löytyvä tieto voi hyödyttää myös ravitsemuksen parissa työskenteleviä, alaa opiskeleviä ja aiheesta muuten kiinnostuneita.

### Avainsanat (asiasanat)

Ravitsemussuosittelut, ravitsemus, leikki-ikäiset, erikoisruokavaliot

### Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Väisänen, Krista

### **Changes in nutritional recommendations for preschool children in the 21st century**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2024, 38 pages

Degree Programme in Service business. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

#### **Abstract**

The purpose of the thesis was to find out what kind of changes has occurred in preschoolers' nutrition recommendations in the 21st century. The goal was to gather information from the changes in preschoolers' nutrition recommendations with narrative literature review. The purpose was also to gather information as much as possible about the topic in one place, so it is accessible to everyone.

The thesis was done as a narrative literature review. The material was gathered from multiple databases and in addition, Nordic and Finnish nutrition recommendations that was published in the 21st century was used. Special diets were also included in the main topic because those are big part of children's nutrition nowadays. There was strict addition and exclusion criteria for the selection of the material, so the search results could be easily narrowed down. The material included total of ten research articles, two Finnish and three Nordic nutrition recommendations.

The study shows that nutritional recommendations for a preschooler mostly aligns with adult's recommendations. Main difference between them were recommendation for vitamin D which is lower for a preschooler. The study also indicates that biggest factor that changed was gradual reduction of red meat's recommended use and increasing the recommendation for vegetables, fruits, and berries. Also, the recommendation of D vitamin was elevated. The Nordic nutrition recommendations and Finnish ones have minor differences but mostly they are alike because Finnish recommendations are always based on the Nordic ones. The main difference between Nordic and Finnish recommendations is that in Finnish recommendations aims to illustrate use of it, for ordinary people, for example by the means of a food triangle and the plate model. The consideration of special diets in nutrition recommendations is relatively poor but are considered significantly better in the Finnish recommendations than in the Nordic ones.

The information that occurred in the thesis can be used in the future as a basis for more detailed further research and mapping of the topic. The information in the thesis takes you deeper into the topic, and with the help of the sources found in it, you can research the topic even further. The information found in the thesis can also benefit those working in nutrition, studying the field and those otherwise interested in the subject.

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

Dietary guidelines, dietetics, preschoolers, special diets

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

-

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Ravitsemussuositukset .....</b>	<b>7</b>
2.1	Suomalaiset suositukset.....	7
2.2	Pohjoismaiset suositukset.....	9
2.3	Ruokailusuositukset varhaiskasvatukseen .....	10
<b>3</b>	<b>Leikki-ikäisten ravitsemus .....</b>	<b>11</b>
3.1	Ravitsemuksesta.....	11
3.2	Proteiini .....	13
3.3	Hiilihydraatit ja sokeri .....	14
3.4	Rasvat .....	15
3.5	Suola.....	16
<b>4</b>	<b>Leikki-ikäisten erikoisruokavaliot .....</b>	<b>17</b>
4.1	Keliakia .....	17
4.2	Ruoka-aineallergiat .....	18
4.3	Kasvisruokavaliot.....	18
<b>5</b>	<b>Opinnäytetyön toteuttaminen .....</b>	<b>20</b>
5.1	Opinnäytetyön tavoitteet.....	20
5.2	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä .....	21
5.3	Tiedonhakuprosessi ja opinnäytetyössä käytetyt aineistot.....	22
5.4	Sisällönanalyysi-menetelmä.....	24
5.4.1	Teema-analyysi .....	24
5.4.2	Aineiston analysointi .....	25
5.4.3	Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus .....	27
<b>6</b>	<b>Tulokset.....</b>	<b>28</b>
6.1	Muutokset ja eroavaisuudet suosituksissa .....	28
6.2	Erikoisruokavaliot suosituksissa .....	32
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>32</b>
7.1	Johtopäätökset ja jatkotutkimusideat .....	32
7.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	33
7.3	Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	34
	<b>Lähteet .....</b>	<b>36</b>

## Kuviot

Kuvio 1. Lautasmalli .....	8
Kuvio 2. Ruokakolmio.....	9
Kuvio 3. Vegaanin lautasmalli .....	19
Kuvio 4. Käsitekartta .....	23
Kuvio 5. Teema-analyysin prosessi .....	25
Kuvio 6. Tutkimuskysymys 1 teemat.....	26
Kuvio 7. Tutkimuskysymys 2 teemat.....	26
Kuvio 8. Tutkimuskysymys 3 teemat.....	27

## **Taulukot**

Taulukko 1. Leikki-ikäisten päivittäiset juomat.....	12
Taulukko 2. Hyvät proteiinin lähteet .....	14
Taulukko 3. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	24
Taulukko 5. Pohjoismaiset suositukset .....	29
Taulukko 6. Suomalaiset suositukset .....	31

# 1 Johdanto

Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat tärkeä osa ravitsemuskasvatusta ja niistä hyötyvät kaikki ikäluokat. Perheet hyötyvät siitä erityisesti tukiessaan lapsiensa kasvua ja kehitystä. Kesällä 2023 julkaistiin uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset, joiden pohjalta suomalaiset suositukset päivittyvät loka-marraskuussa 2024. Tämä sen takia, että suomalaiset suositukset pohjautuvat aina pohjoismaisiin suosituksiin, vaikka eivät olekaan aina täysin linjassa niiden kanssa (Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 2018). Ensimmäiset pohjoismaiset suositukset tehtiin 1968, sen jälkeen suosituksia on tehty 1986, 1997, 2004 ja 2012. Suomalaisia ravitsemussuosituksia on tehty vuosina 1987, 1998, 2005 ja 2014 ja nämä ovat aina pohjautuneet pohjoismaisiin suosituksiin. (Terveyttä ruoasta- suomalaiset ravitsemussuositukset 2018, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki 2018.) Ravitsemussuositukset ohjaavat Suomessa vahvasti ruokatarjontaa varhaiskasvatuksessa. Vuonna 2021 varhaiskasvatukseen tai perhepäivähoitoon osallistui 87 % 3–5-vuotiaista ja kaikista väestön lapsista 230 600 kävi vuonna 2021 varhaiskasvatuksessa (Varhaiskasvatukseen osallistui 230 600 lasta vuonna 2021 2022). Näistä syistä opinnäytetyössä tarkastellaan myös varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia.

Opinnäytetyön tärkeimpänä tutkimusongelmana on se, että miten suomalaiset ravitsemussuositukset ovat muuttuneet 20 vuodessa leikki-ikäisillä. Opinnäytetyössä käydään läpi myös erikoisruokavalioita, koska ne ovat yleistyneet tällä vuosituhanella ja niistä yleisimpiä ovat laktoosi-intoleranssi, keliakia ja ruoka-aineallergiat. Ruoka-aineallergiat ovat yleisiä lapsilla, vaikkakin niistä vain 3–9 % ovat lääkärin diagnosoimia (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 102). Aiheeseen perehdyttiin, koska pienten lasten ravitsemuksesta löytyy hyvin niukasti tietoa ja se on erittäin hajanaisesti esiteltyä. Toisena tärkeänä seikkana oli se, että hyvä ravitsemus ja terveellinen ruokavalio yleisesti ovat tällä hetkellä todella suuria trendejä. Kasvis- ja vegaaniruokavaliot ovat kasvava trendi aikuisilla, mutta niitä toteutetaan suhteellisen paljon lapsillakin. Näitä ruokavaliota toteutetaan useimmiten ekologisista, eettisistä, terveydellisistä tai uskonnollisista syistä. (Erytisruokavaliot n.d.)

Työn tavoitteena oli koota kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla tietoa leikki-ikäisten ravitsemussuositusten muutoksista ja aihe rajattiin koskemaan 2000-luvun suosituksia. Tämä rajaus tehtiin, koska ei haluttu aiheesta liian laajaa kokonaisuutta ja haluttiin tarkastella kuinka pienessäkin ajassa suositukset voivat muuttua. Tiukempi rajaus olisi aiheuttanut liian vähäisen materiaalin.

Aihe rajattiin leikki-ikäisiin lapsiin myös samasta syystä eli siitä ettei aiheesta tule liian laajaa. Näin saadaan selkeä kuva tietyn ikäryhmän ravitsemuksesta ja suosituksista. Osasyynä tähän rajaukseen oli kirjoittajan oma leikki-ikäinen lapsi, joka antoi oman sysäyksen aiheesta kiinnostumiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on helpottaa aiheeseen syventymistä ja tämän työn lähteiden avulla aihetta pääsee tutkimaan lisää myöhemmin. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös antaa alaa opiskeleville ja aiheesta kiinnostuneille alkusysäys aiheeseen ja sitä kautta päästä syvemmälle siihen. Tämän työn päämääränä on olla lähtökohta syvemmälle aiheen kartoittamiselle tai tutkimukselle tulevaisuudessa.

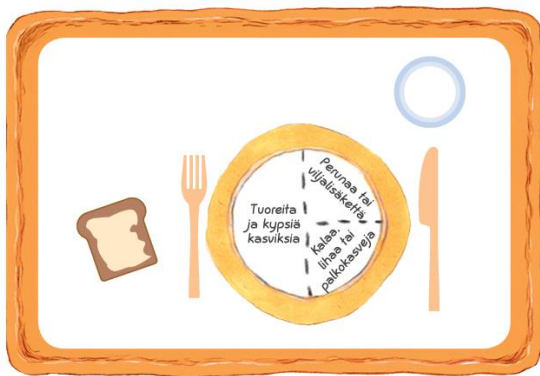
## **2 Ravitsemussuositukset**

Ravitsemussuositukset antavat tutkimuksiin perustuvia ohjenuoria siitä, millä tavalla terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruokavalio tulisi koostaa (Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 13). Ruokaviraston sivulla Ravitsemus- ja ruokasuositukset-sivulla (2024) kerrotaan, että ”Ensimmäiset suositukset terveen väestön ravitsemuksesta julkaistiin vuonna 1941 Yhdysvalloissa.”. Sen jälkeen niitä on alettu laatimaan kansainvälisesti kuin myös kansallisestikin. Pohjoismaisia suosituksia on tehty jo 1960-luvulta ja suomalaiset ensimmäiset ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 1987. Ravitsemussuositukset perustuvat erilaisiin tutkimuksiin ravintoainesten tarpeesta ja niiden vaikutuksista terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn. Ravitsemussuositusten tärkeimpänä tavoitteena on väestön terveyden parantaminen ja ruokavalioon sidoksissa olevien sairauksien ehkäiseminen. (Ravitsemus- ja ruokasuositukset 2024.) 2000-luvulla suomalaisia suosituksia on tehty vuonna 2005 ja 2014. Uusimmat suositukset tulevat loka-marraskuussa 2024 (Ravitsemus- ja ruokasuositukset 2024).

### **2.1 Suomalaiset suositukset**

Molemmissa Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon (2005, 37) sekä Terveyttä ruoasta- suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 (2018, 22) julkaisuissa suositellaan valitsemaan vähärasvaista lihaa proteiinin lähteeksi. Terveyttä ruoasta- suomalaiset ravitsemussuositukset (2018,22) julkaisussa rajataan lihavalmisteiden ja punaisen lihan käyttö 500 g viikossa, kun

taas Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon (2005,37) julkaisussa ei ole rajattu lihatuotteiden määrää ollenkaan. Edellä mainituissa julkaisuissa molemmissa suositellaan syömään kalaa 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 37; Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 2018, 22.) Ruokavirasto on antanut rajoituksia joihinkin kalalajeihin liittyen, ja nämä koskevat ras- kaana olevia ja imettäviä äitejä sekä lapsia ja nuoria (Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet n.d).



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuvio 1. Lautasmalli (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017, 29.)



Kuvio 2. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 2018, 19.)

Suomalaisissa suosituksissa lautasmallia pidetään tärkeimpänä havainnollistajana aterian koostamiseen (kts. kuvio 1). Perusruokavaliossa se koostetaan niin, että puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla tuoreilla ja kypsennetyillä,  $\frac{1}{4}$  lautasesta varataan hiilihydraateille eli perunalle, pastalle tai riisille, viimeinen  $\frac{1}{4}$  lautasesta on varattu proteiinille eli lihalle, kanalle tai kalalle. Ruokajuomana tulisi olla rasvaton maito tai vesi. Ateriaan olisi hyvä kuulua myös pala leipää, johon on laitettu pehmeää kasvirasvaveitettä. Hedelmillä tai marjoilla voidaan täydentää ateriaa jälkiruokana, mutta ne voidaan siirtää maitovalmisteen kanssa välipalalle. Toisena hyvänä esimerkkinä ruokavalion koostamiseen on Valtion ravitsemisneuvottelukunnan suunnittelema ruokakolmio (kts. kuvio 2), jota luetaan alhaalta ylöspäin niin, että alhaalla olevia tulisi käyttää päivittäin ja kolmion kärjessä olevia vain satunnaisesti. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 35–36; Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 2018, 24.)

## 2.2 Pohjoismaiset suositukset

Pohjoismaissa on tehty jo vuosikymmeniä yhteistyötä kansanravitsemuksen ja -terveyden edistämiseksi. Ensimmäiset pohjoismaiset suositukset julkaistiin vuonna 1980, jonka jälkeen suositukset

päivitetään noin kahdeksan vuoden välein. 2000-luvulla pohjoismaisia ravitsemussuosituksia on toteutettu vuosina 2004, 2012 ja 2023. Nämä ravitsemussuositukset muodostavat tieteellisen pohjan Pohjoismaiden ja Baltian maiden kansallisille ravintoaineidensaantisuosituksille ja ruokasuosituksille. (Vähemmän lihaa, enemmän kasviksia – uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset julki 2023.) Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa yli 2- vuotiailla lapsilla on samat suositukset kuin aikuisilla. Pohjoismaissa asuvilla on useita yhtenäisiä piirteitä ruokailutottumuksissa, kuten esimerkiksi runsas maidon ja maitotuotteiden käyttö, suhteellisen suuri lihan syönti ja kohtalainen vihannesten ja hedelmien käyttö. Kalaa suositaan pohjoismaissa myös suhteellisen paljon. (Nordic Nutrition Recommendations 2004.)

Kaikissa pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa pääpaino on ruoan terveellisyydessä ja monipuolisuudessa, mutta vuonna 2004 painotettiin ensimmäisen kerran myös liikunnan tärkeyttä ravinnon ohella ja se näkyi myös vuoden 2012 suosituksissa, kun taas kesäkuussa 2023 julkaistuissa uusissa suosituksissa painotetaan siihen, millainen ruokavalio on sekä terveellinen että ekologinen. Uusimmissa suosituksissa korostetaan kasvipainotteista ruokavaliota, johon kuuluu runsaasti kasviksia, palkokasveja, hedelmiä, marjoja sekä täysjyväviljaa. Edellä mainittujen lisäksi suositellaan runsasta kalan ja pähkinöiden käyttöä hyvien rasvojen saannin turvaamiseksi. Maitovalmisteiden käyttösuositusta on vähennetty edellisistä suosituksista ja niin kuin myös punaisen ja siipikarjan lihan käyttöäkin. Lihajalosteiden, alkoholin sekä runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävien jalostettujen elintarvikkeiden käyttöä tulisi välttää. Esimerkiksi vuoden 2012 suosituksissa punaisen lihan suositeltu määrä oli enintään 500 g viikossa, ja nyt kesäkuussa julkaistuissa suosituksissa sen käyttöä on rajoitettu 350 g viikossa ja sen käyttöä suositellaan vähentämään vielä enemmän ekologisista syistä. (Nordic Nutrition Recommendations 2004; Nordic Nutrition Recommendations 2012 2014; Nordic Nutrition Recommendations: integrating environmental aspects 2023.)

### **2.3 Ruokailusuositukset varhaiskasvatukseen**

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan suomalaisen koulutusjärjestelmän osaa, jossa keskitytään lapsen suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen kasvatukseen, opetukseen ja hoitoon. Varhaiskasvatuksessa painotetaan erityisesti pedagogiikkaan. Varhaiskasvatuksessa käyvät noin 63 % 1–6 ikävuoden välillä olevista lapsista eli vauvaiästä aina peruskoulun alkuun asti (Hyttinen 2016; Mitä on varhaiskasvatus? n.d.) Varhaiskasvatuksella on erittäin suuri rooli leikki-ikäisten ravitsemuksen kannalta, koska suuri osa heistä viettää arkisin päivittäin yli puolet hereillä olostaan varhaiskasvatuksessa.

Kokoaikaisessa päivähoitossa olevien lasten tulisi saada varhaiskasvatuksessa kaksi kolmannesta päivän energiantarpeesta ja osa-aikaisessa hoidossa olevien kolmannes päivän energiantarpeesta. Tänä aikana lapset nauttivat siellä aamu- ja välipalan, lounaan sekä osa lapsista saa päivällisen ja iltapalankin vuorohoidon vuoksi. Varhaiskasvatuksen ruokailusta on säädetty varhaiskasvatuslaissa, joten terveydelle sopiva ja hyvinvointia tukeva ruoka ja myönteisenä pysyvä ruokailukokemus ovat oikeus jokaiselle lapselle. (Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 19–55.)

Varhaiskasvatuksella on hyvin keskeinen rooli lasten ravitsemuksen, ruokailutottumuksien sekä syömiseen liittyvissä taitojen ja tapojen kehittymisessä. Siellä tapahtuva ruokailu ja ruokakasvatus ovat hyvin tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvoinnista oppimista lapsilla. Tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksessa käyvien lasten ruokavalio on arkipäivisin monipuolisempaa ja lähempänä ravitsemussuosituksia kuin kotihoidossa olevilla. Ruokailu varhaiskasvatuksessa vähentää perhetautoista johtuvia ravitsemuseroja ja näin edistää jokaisen lapsen terveydellistä tasa-arvoa. Lasten ruokavalioiden yksilöllistyminen terveydellisistä, eettisistä ja vakaumuksellisista syistä sekä niukat taloudelliset resurssit luovat varhaiskasvatuksen ruokailulle paljon haasteita. (Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 13–14.)

### **3 Leikki-ikäisten ravitsemus**

#### **3.1 Ravitsemuksesta**

Leikki-ikäisten ruokahalu saattaa vaihdella päivittäin tai kausittain, ja heidän energiantarpeeseensa vaikuttavat muun muassa kasvunopeus, ulkoilun määrä, päivärytmin muutokset, unen määrä sekä terveydentila. Koska leikki-ikäisillä lapsilla keskinäiset erot ovat valtavia, niin lasten vertailemista tulisi vältellä varsinkin heidän kuullen. Tässä ikäluokassa monet lapset myös valikoivat ruokiaan ja saattavat nirsoilla enemmän, mutta sen ei pitäisi antaa vaikuttaa tarjottavaan ruokaan, vaan lapsen tulisi itse saada päättää kuinka paljon, he milloinkin syövät. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 79.) Suurimmassa osasta suomalaisia lapsiperheitä voidaan hyvin, ravitsemuksen perspektiivistä, myös lasten ruokavalion laatu on kehittymässä parempaan suuntaan viime vuosikymmenien ajalta katsottuna. Leikki-ikäiset lapset syövät aiempaa enemmän hedelmiä ja kasviksia, kovaa ja tyydyttynyttä rasvaa käytetään vähemmän, D-vitamiinin ympärivuotinen käyttö ja sillä täydennettyjen tuotteiden menekki näkyvät lasten kohentuneena D-vitamiinitilana. Tästä

huolimatta lasten ruokavaliossa on vielä paljon haasteita. Lapsilla ruokavalion laatu varsinkin heikentyy ensimmäisen ikävuoden jälkeen, koska he ryhtyvät syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Varsinkin lisätyn sokerin ja suolan sekä tyydyttyneen rasvan ja eläinkunnanproteiinin määrä ruokavaliossa kasvavat. Myös monitydyttymättömien rasvahappojen, kuidun, raudan ja E-vitamiinin saanti saattaa olla liian niukkaa suosituksiin verrattuna. Näillä terveydelle huonoilla tavoilla on taipumus kasaantua vähempiosaisille perheille, joilla on vähäiset tulot, huono koulutus tai nuoret vanhemmat. (Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 13–14.) Taulukossa 1 kuvataan selkeästi leikki-ikäisille sopivat juomat ja niiden päivittäiset käyttömäärät.

Taulukko 1. Leikki-ikäisten päivittäiset juomat (Clark, Cifelli & Pikosky 2020.)

Juomalaatu	2–3-vuotiaat	4–5-vuotiaat
Vesi	1–4 lasia per päivä	1,5–5 lasia per päivä
Maito	noin 2 lasia per päivä	noin 2,5 lasia per päivä
100 % mehu	0,5 lasia per päivä	0,5–0,75 lasia per päivä
Sokeriset juomat	Ei suositella ollenkaan	Ei suositella ollenkaan

Maailmanlaajuiset ruokajärjestelmät ja ruokailutottumukset eivät tue tällä hetkellä miljoonien lasten ravinnontarvetta. 45 % alle viisivuotiaiden kuolemista maailmalla johtuu aliravitsemuksesta, 144 miljoonaa lasta tässä ikäluokassa kärsivät kasvuongelmista, 47 miljoonaa kärsii laihtumisesta ja 38 miljoonaa ovat ylipainoisia. Vaikka kasvuongelmat ovat vähentyneet vuodesta 2000, niin niitä esiintyy vielä paljon esimerkiksi Afrikassa. Laihtumista tapahtuu eniten Aasiassa ja Oseaniassa,

siellä yhdellä kymmenestä alle viisivuotiaasta on korkea riski kuolla laihtumisen takia. Alle viisivuotiaiden ylipainoisuus lisääntyy huolestuttavasti koko ajan maailmanlaajuisesti. Ilmaston muutos ja Covid-19- kriisi ovat pahentaneet näitä ongelmia. (Miller, Kanter, Rycken, Comerford, Gardner & Brown 2021.) Vanhempien ja muiden aikuisten toiminta ja oman esimerkin näyttö ovat suuressa roolissa lasten syömään opettelussa ja terveyttä edistävien ruokailutottumuksien kehittämisessä. Heistä jokaisella on myös velvollisuus muokata ruokailuympäristö sellaiseksi, että terveelliset valinnat ja miellyttävä sosiaalinen kanssakäyminen ovat mahdollisia. Lasten kasvua, kehitystä ja terveyttä tukevan ruokavalion perustaan kuuluvat samat asiat kuin aikuisilla eli vihannekset, hedelmät ja marjat, hyvät hiilihydraatit esim. täysjyväviljat sekä hyvät rasvanlähteet esim. kasviöljyt. Ruokavaliosta saadaan ravitsemuksellisesti täysipainoinen, kun siihen lisätään vielä vähärasvaisia maitotuotteita, palkokasveja, kalaa ja lihaa sekä se toteutetaan vähäsuolaisena. (Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 13–14.)

### **3.2 Proteiini**

Lapsen elimistö tarvitsee proteiineja kehon rakennusaineiksi. Proteiinit kehittyvät ihmisen kehossa aminohapoista, joita on mahdollista saada monipuolisesta ruokavaliosta. Tänä päivänä suomalaiset saavat proteiinia riittävästi, joten puutostilat ovat harvinaisia terveillä ihmisillä. Leikki-ikäisillä proteiinin suositeltava saanti on 10–20 % päivän energiansaannista tai 1,1–1,3 grammaa painokiloa kohden. Lapset saavat kaikki tarvitsemansa aminohapot lihan, kalan, kananmunien sekä maitovalmisteiden proteiineista. Myös pähkinät, siemenet ja erilaiset palkokasvit ovat hyviä aminohappojen lähteitä. Myös täysjyväviljoista saadaan hyvin proteiinia. Proteiinia tarvitaan varsinkin energian tuottoon, kudosten uusiutumiseen ja vastustuskyvyn ylläpitämiseen. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2023; Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 56–57.) Taulukossa 2 on koottuna esimerkkejä hyvistä proteiinin lähteistä ja niiden proteiinin määrät yhtä annosta kohden.

Taulukko 2. Hyvät proteiinin lähteet (Elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineli n.d.)

<b>Maito</b>	2 dl	6 g
<b>Kova juusto</b>	2 viipaletta	4 g
<b>Liha, kypsä</b>	100 g	25–30 g
<b>Kala, kypsä</b>	100 g	20–25 g
<b>Kananmuna</b>	1 kpl	7 g
<b>Papu/Linssi, keitetty</b>	100 g	8 g

Riittävä proteiinin saanti on tärkeää erityisesti lapsilla. Liiallinen proteiinin saanti ei kuitenkaan ole hyödyllistä, koska keho varastoi ylimääräisen rasvaksi. Liiallinen saanti voi myös kuormittaa munuaisia sekä tekee ruokavaliosta yksipuolisen eli vähentää muiden energiaravintoaineiden määrää ruokavaliossa. Kaupoissa on paljon proteiinirikkaita tuotteita, kuten proteiinijuomia ja -rahkoja. Niitä voidaan tarjota välipaloina silloin tällöin, mutta ne usein sisältävät runsaasti sokeria ja rasvoja, joten tästä syystä niitä ei suositella käytettävän usein. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2023.)

### 3.3 Hiilihydraatit ja sokeri

Ravinnossa hiilihydraatteja ovat ravintokuitu, sokerit ja tärkkelys ja niiden tärkein tehtävä on tuottaa tarpeeksi energiaa elimistön toimintaan. Tärkeintä hiilihydraateissa on niiden laatu ja hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat täysjyväviljat, hedelmät ja marjat sekä kasvikset. Monet hiilihydraattien lähteistä sisältävät myös paljon elimistölle välttämättömiä kuituja, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Leikki-ikäisillä hiilihydraattien saantisuositus on 45–60 energiaprosenttia päivän saantisuosituksista. Suomalaiset saavat suurimman osan hiilihydraateista viljatuotteista ja muut lähteet ovat

hedelmät ja marjat, maitovalmisteet, sokeri sekä makeiset. Täysjyväviljatuotteissa käytetään jyvistä kaikki osat, kun vähäkuituisissa vilja tuotteissa on vain jyvän ydinosa. Suuri osa viljoissa olevasta kuidusta, vitamiineista ja kivennäisaineista on juuri jyvän kuoriosassa ja, siksi täysjyväviljavalmisteissa on runsaammin näitä ravintoaineita. Tästä syystä vähäkuituisia ja sokerisia tuotteita tulisi käyttää harkiten, koska niissä on vähemmän suojaravintoaineita. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2023.)

Kuitu edistää suolen toimintaan ja balansoi verensokeriin nousua aterian jälkeen. Se myös lisää kylläisyyttä aterian jälkeen ja pienentää ruoan energiapitoisuutta. Runsaskuituisella ruokavaliolla pystytään ehkäisemään tyypin 2 diabetesta ja kohentaa diabetesta sairastavien sokeriaineenvaihduntaa. Kuitu vähentää myös veren kokonaiskolesterolitasoa sekä alentaa aterian jälkeistä verensokeria ja veren insuliinintasoa. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2023; Stephen, Champ, Cloran, Fleith, van Lieshout, Mejborn & Burley 2017.)

Sokerista saa helposti paljon energiaa, mutta siitä ei saa lainkaan suojaravintoaineita. Lisätyn sokerin saanti ruokavaliossa pitäisi jäädä alle 10 energiaprocentin päivän energiansaannista. Runsas sokerin käyttö vaikuttaa ruokavalion laatuun ja aiheuttaa lihomista. Sokerin jatkuva käyttö nostaa verensokeripitoisuutta ja aiheuttaa vahinkoa hampaille. Mutta hedelmissä, marjoissa, kasviksissa ja maitovalmisteissa oleva luontainen sokeri ei haittaa eikä sitä tarvitse turhaan välttää. Erityisesti lapset saavat lisättyä sokeria tulee helposti sokerisista juomista ja mehuista, viljavalmisteista, hedelmä- ja marjaruoista, kekseistä ja muista makeista leivonnaisista sekä maitovalmisteista, joten näihin kannattaa kiinnittää ruokavaliossa erityistä huomiota. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2023; Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 56.)

### **3.4 Rasvat**

Rasvat jaetaan tyydyttyneisiin rasvoihin eli niin sanottuihin koviin rasvoihin ja monitydyttymättömiin eli pehmeisiin rasvoihin. Ravinnosta saatavista rasvoista vähintään kaksi kolmasosaa tulisi olla pehmeitä rasvoja, koska ne sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja sekä välttämättömiä rasvahappoja. Pehmeät rasvat vaikuttavat veren rasva-arvoihin hyvällä tavalla ja ehkäisevät näin sydän- ja verisuonitauteja. Kovia rasvoja on eniten eläinperäisissä tuotteissa, kuten maitovalmisteissa, lihassa, lihavalmisteissa sekä useissa makeissa ja suolaisissa leivonnaisissa. Sitä löytyy myös joissain kasvi-

kunnan rasvoissa, kuten esimerkiksi kookosrasvassa ja -öljyssä sekä palmu- tai sheaöljyssä. Pehmeiden rasvojen kertyvyttömyyden lisäksi öljyhappoa on eläin- ja kasvirasvoissa, mutta monitydyttymättömiä rasvahappoja saa runsaimmin kasvirasvoista, pähkinöistä, manteleista sekä siemenistä. Niitä on myös kalan sisältämässä rasvassa. (Ravinnon rasvat 2023.)

Ihmisen keho pystyy muodostamaan tyydyttyneitä ja kertyvyttömiä rasvahappoja, mutta monitydyttymättömiä rasvahappoja osan on tultava ravinnosta. Esimerkiksi omega-6-sarjan linolihappo ja omega-3-sarjan alfa-linoleenihappo ovat välttämättömiä rasvahappoja ja niitä saadaan vain ravinnosta. Parhaiten niitä saa kasviöljyistä, pähkinöistä, manteleista ja siemenistä. Leikki-ikäisille pähkinöiden vuorokausiannos on noin 15 g ja siemeniä suositellaan annettavan enintään 1 rkl vuorokaudessa siemenlajia vaihtaen. Rasvoista saadaan tuplasti enemmän energiaa kuin hiilihydraateista ja proteiineista. Tästä syystä rasvan määrää ruokavaliossa tuli tarkkailla ja erityisesti kovan rasvan määrän tulisi olla alle 10 energiaprosenttia päivän energiansaannista. Niitä tulisi vältellä, koska ne ovat riski sydän-, aivo- ja verisuoniterveydelle. Koviin rasvoihin kuuluvat myös transrasvat, joita Suomessa saadaan huomattavan paljon eläinrasvoista, mutta niitä löytyy myös osittain kovetetuista kasviöljyistä, joita on konditoriatuotteissa. Transrasvahappoja saadaan myös uppoaistetuista tuotteista. (Ravinnon rasvat 2023; Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 52–56.)

### 3.5 Suola

Leikki-ikäisille suositellaan pitämään suolan määrä 3–4 g per päivä ja tätä ei suositella ylittämään, koska liiallinen suola rasittaa helposti lapsen elimistöä ja voi altistaa verenpaineen nousulle jo nuorella iällä. Runsaalla suolan käytöllä on muitakin haittavaikutuksia, kuten se esimerkiksi kuormittaa munuaisia ja altistaa osteoporoosille. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2023.) Joissain päivittäin käytävissä ruoka-aineissa on paljon piilosuolaa ja osa tuotteista on runsassuolaisia, joten niiden käyttöä tulisi vähentää huomattavasti (Kuisma 2019). Suomessa eniten suolaa sisältävä ruokatuote on leipä, joten siitä kannattaa valita vähäsuolainen vaihtoehto. Muita suolan lähteitä ovat leikkeleet, makkarat, valmisruoat, juustot, mausteseokset, jotka sisältävät suolaa, liemivalmisteet sekä runsassuolaiset naposteltavat, kuten esimerkiksi sipsit ja suolapähkinät. (Terveyttä edistävä ruokavalio 2023; Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 58.)

## 4 Leikki-ikäisten erikoisruokavaliot

Yleisimpiä erikoisruokavalioita ovat keliakia, laktoosi-intoleranssi ja ruoka-aineallergiat. Lapsilla eniten ruoka-aineallergioita aiheuttavat kala ja äyriäiset, pähkinät, soija, kananmuna, vehnä sekä maito. Kasvis- ja vegaaniruokavaliot ovat olleet jo vuosia kasvava trendi aikuisilla, mutta niitä toteutetaan suhteellisen paljon nykyään lapsillakin. Näitä ruokavalioita toteutetaan useimmiten ekologisista, eettisistä, terveydellisistä tai uskonnollisista syistä. Esimerkiksi buddhalaisuutta ja adventismia harjoittavat noudattavat kasvisruokavaliota. (Erytysruokavaliot, n.d.) Pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksessa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että 3 216 lapsesta 19 % noudatti jonkinlaista erikoisruokavaliota. Näistä 7,4 % allergiasta johtuvaa, 3,3 % laktoosirajoitteesta johtuvaa ja 7,6 % eettisistä ja uskonnollisista syistä johtuvaa erikoisruokavaliota. (Hyttinen 2016.) Aiheesta löytyy muuten hyvin vähän tilastoja, esimerkiksi koko Suomen kattavaa tutkimusta ei ole tehty.

### 4.1 Keliakia

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa tiettyjen viljojen sisältämä valkuaisaine eli gluteeni, vaurioittaa suolinukkaa ja aiheuttaa ohutsuolenlimakalvoilla tulehdusreaktion. Keliakiaa ei pitäisi sekoittaa vilja-allergiaan, vaan se on loppuelämän sairaus, jossa ohran, vehnän ja rukiin sisältämä valkuaisaine eli gluteeni ei sovellu elimistölle. Hoito toteutetaan ruokavaliolla, jossa poistetaan gluteenia sisältävät tuotteet ja tätä toteutetaan koko loppu elämä. Vain ihokeliakiassa saatetaan tarvita lääkehoitoa ruokavaliion lisäksi. Keliakiassa sairastavalle ja läheisille tärkeintä on hankkia sekä saada paljon luotettavaa tietoa sairaudesta ja sen ruokavaliohoidosta. Keliakia on ymmärrettävä elinikäisenä sairautena, jolloin vaativa ja tarkka ruokavalio on helpompi omaksua ja perustella muille sekä itselleen. Ruokavaliossa käytetään gluteenittomia elintarvikkeita sekä gluteenitonta kauraa, jonka tuotannossa ei ole käsitelty gluteenipitoisia viljoja. Kauran lisäksi keliakikolle viljoista sopii riisi, hirssi, tattari, kvinoa sekä maissi. Gluteenittomalla ruokavaliolla ehkäistään ensisijaisesti ohutsuolen limakalvovaurioita sekä estetään hyvinvointia ja terveyttä haittaavien oireiden syntymistä, kuten esimerkiksi vatsakipuja, painon laskua, raudanpuutosanemiaa sekä luuston haurastumista. Hoitamattomana keliakia aiheuttaa lisäsairauksia, kuten esim. osteoporoosia ja pahalaatuisia kasvaimia. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 104.)

## 4.2 Ruoka-aineallergiat

Ruoka-aineallergiat ovat yleisiä, mutta niitä diagnosoidaan vain 3–9 prosentilla lapsista. Tavallisimpiin allergioihin kuuluvat maito-, kananmuna- ja vilja-allergiat. Nämä allergiat katoavat yleensä suurimmalla osalla lapsista ennen kouluikää. Sen sijaan pähkinä- ja kala-allergiat voivat jatkua aina aikuisikään asti. Ruoka-aineallergian hoidossa tärkeintä on monipuolinen ikään sopiva ruokavalio ja riittävä energian ja ravintoaineiden saanti kaavun ja kehityksen turvaamiseksi. Välttämisruokavalion tulee vain ainoastaan lääkärin toteamaan taudinmääritykseen ja vain oireita tuottavia ruoka-aineita vältetään. Jos oireet ovat vakavia, niin silloin ruoka-ainetta vältetään kokonaan, mutta niiden ollessa lieviä voidaan ruoka-ainetta käyttää oireiden sallimissa rajoissa, koska nykykäsityksen mukaan tämä voi edesauttaa sietokyvyn kehittymisessä. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 102.)

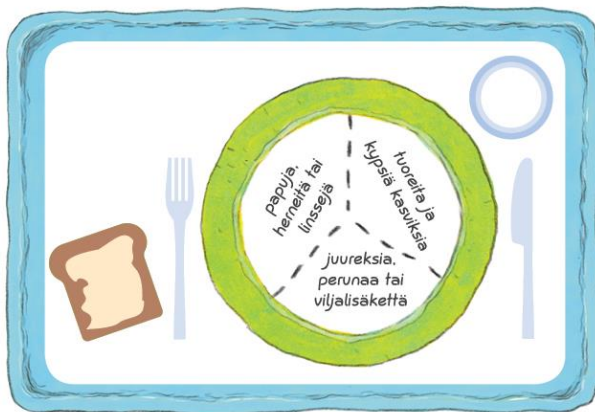
Laktoosi-intoleranssi on myös yksi ruoka-aineallergia, siinä ihmisen maitosokeria pilkkovan entsyymin tuotanto on vähentynyt, joten imeytymättä jäänyt maitosokeri kerryttää suoleen nestettä ja sen jälkeen, kun paksusuolen bakteerit hajottavat laktoosia ne muodostavat suolistokaasuja. Laktoosi-intoleranssin oireita ovatkin vatsan turvotus, vatsakivut, ilmavaivat ja ripulointi. Laktaasin tuotannon hiipuminen näkyy yleensä vasta viisi vuotta täyttäneillä ja vanhemmilla lapsilla, vain erittäin harvinaisissa tapauksissa henkilöltä puuttuu kokonaan laktaasientsyymi. Laktoosi-intoleranssi täytyy aina lääkäri todeta ennen kuin maitotuotteita aletaan rajoittamaan lapsen ruokavaliossa, koska perusselvityksessä poissuljetaan maitoallergian ja keliakian mahdollisuus. Kalsiumin saannin turvaamiseksi laktoosi-intoleranssin omaaville lapsille suositellaan vähälaktoosisien tai laktoosittomien maitotuotteiden tai kalsiumilla täydennettyjen viljajuomien käyttöä. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 103.)

## 4.3 Kasvisruokavaliot

Kasvisruokavalioita on monenlaisia, mutta yleisimpiä ovat semi-, pesco-, lakto- ja lakto-ovo-vegetarismi sekä vegaani. Vegaani on näistä rajoitetuin, siinä vältetään kaikkea eläinperäistä, myös hunajaa ja eläinperäisiä lisäaineita. Laktovegetaristi käyttää kasvikunnantuotteiden lisäksi vain maitotuotteita, ja lakto-ovo-vegetaristit syövät näiden lisäksi kananmunaa. Pescovegetaristit käyttävät maitotuotteiden ja kananmunan lisäksi kalaa. Semivegetaristit eivät käytä punaista lihaa, mutta hyväksyvät siipikarjan, kalan ja kananmunan ruokavalioonsa. (Kasvisruokavaliot 2020.) Bunge,

Mazac, Clark, Wood & Gordon (2024), käsittelevät Sustainability benefits of transitioning from current diets to plant-based alternatives or whole-food diets in Sweden- artikkelissaan sitä, miten kasvipohjaisella ja täysjyvää sisältävällä ruokavaliolla voidaan saavuttaa uusien pohjoismaisten suosituksissa esitetyt tarpeet. Vegaani ja kasvisruokavaliolla saavutetaan pohjoismaisissa suosituksissa määritellyt raudan, magnesiumin, folaatin ja kuidun määrät ja lasketaan selkeästi tyydyttyneiden rasvojen määrää. Ainoastaan B12- vitamiinin, D-vitamiinin ja seleenin määrät ruokavaliossa eivät saavuta suositusten arvoja. (Bunge, Mazac, Clark, Wood & Gordon 2024.)

Myös lapset voivat toteuttaa vegaanista ruokavaliota, mutta silloin perheen täytyy saada ravitsemusterapeutin ohjausta oikeanlaisen ruokavaliion koostamiseen. Hyvin suunniteltuun vegaaniruoka-valio on monipuolinen ja siihen kuuluu viljatuotteita, vihanneksia ja juureksia, palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä sekä hedelmiä, marjoja ja kasvirasvoja sekä myös maidon korvaavan ravitsevan kasvipohjaisen ruokajuoman. Vegaaniruokavaliota täytyy täydentää B12- vitamiinia ja jodia sisältävillä ravintolisillä sekä he tarvitsevat 5–6 täysipainoista ateriaa päivittäin energian, proteiinin ja muun ravinnonsaannin turvaamiseksi. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 99.)



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuvio 3. Vegaanin lautasmalli (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017, 37.)

Vegaaninen lautasmalli eroa tavallisesta mallista siten, että lautanen jaetaan kolmeen samankokoiseen osaan (kts. Kuvio 3) eli yksi kolmannes proteiinipitoiselle kasvikunnan tuotteille, toinen

kolmannes muille kasviksille kypsennetyille tai kypsentämättömille sekä kolmas kolmannes hiilihydraattisille: perunaa, pastaa tai muuta viljalisäkettä kuten kauraa tai ohraa. Lautasmalliin kuu- luvat myös täysjyväleipä, rasva ja kasvipohjainen ruokajuoma. Välttämättömien rasvahappojen riittävän saannin turvaamiseksi suositellaan käyttämään päivittäin rypsi- tai rapsiöljyä sekä näitä sisältäviä leviteitä. Myös pähkinät ja siemenet, esimerkiksi tahnoina, olisivat hyvä lisä lapsen ruo- kavaliossa välttämättömien rasvahappojen saannin turvaamiseksi. (Syödään yhdessä- ruokasuosi- tukset lapsiperheille 2019, 100.)

## 5 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 5.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Aiheesta löytyy paljon tietoa eri lähteistä, mutta tämän opinnäytetyön tavoitteena on koota kaikki se tieto yhteen paikkaan, jolloin aiheesta kiinnostuneet löytävät ne paremmin. Tämän takia tämän työn lopputulokselle on tarvetta ja siitä hyötyy moni henkilö, joka aiheeseen haluaa perehtyä. Tä- män opinnäytetyön tärkeimpänä tavoitteena on tarkastella, millä tavoilla leikki-ikäisten ravitse- mussuositukset ovat muuttuneet reilussa kahdessakymmenessä vuodessa ja tämä on toteutettu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla.

Tutkimuskysymykset tässä opinnäytetyössä ovat:

1. Millä tavoilla leikki-ikäisten ravitsemussuositukset ovat muuttuneet?
2. Millaisia eroavaisuuksia Pohjoismaisilla ravitsemussuosituksilla on Suomalaisten suositus- ten kanssa?
3. Millä tavoilla erikoisruokavaliot on huomioitu ravitsemussuosituksissa?

Tutkimuksessa keskitytään siis nimenomaan leikki-ikäisten ravitsemussuosituksiin ja niiden muu- toksiin. Hyvin moni leikki-ikäinen ruokailee useamman aterian varhaiskasvatuspaikassaan. Ravitse- missuositukset ohjaavat Suomessa vahvasti ruokatarjontaa varhaiskasvatuksessa. Vuonna 2021

varhaiskasvatukseen tai perhepäivähoitoon osallistui 87 % 3–5-vuotiaista ja kaikista väestön lapsista 230 600 kävi vuonna 2021 varhaiskasvatuksessa (Varhaiskasvatukseen osallistui 230 600 lasta vuonna 2021–2022). Näistä syistä on hyvä myös tarkastella varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia osana tätä työtä.

## 5.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan koottua tietoa rajatusta aiheesta ja sen tavoitteena kartoittaa, millaista tietoa aiheesta on olemassa, ja mahdollisesti tuottaa vastaus tutkimusongelmaan. Kirjallisuuskatsaustyyppit jaetaan kolmeen päätyyppiin: kuvaileviin ja systemaattisiin kirjallisuuskatsauksiin sekä meta-analyyseihin. Jokainen päätyyppi voidaan vielä jakaa moneen erilaiseen alatyyppeihin. (Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja n.d.) Suppeimmillaan kirjallisuuskatsauksessa voidaan keskittyä vain muutamaankin lähteeseen, mutta siitä voidaan myös koostaa kattavampikin tutkimuskokonaisuuksia (Johansson 2007, 3). Kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät ja näkökulmat aiheesta. Sen avulla saadaan aiheesta tehdyn tutkimuksen määrää kokonaiskuva ja onko tutkimus ollut riittävää ja laadukasta. Nämä molemmat ovat arvokkaita tutkimustuloksia. (Johansson 2007, 6). Marco Pautasso (2013) määrittelee artikkelissaan kymmenen tärkeintä sääntöä, mitkä auttavat kirjallisuuskatsauksen teossa. Niitä ovat:

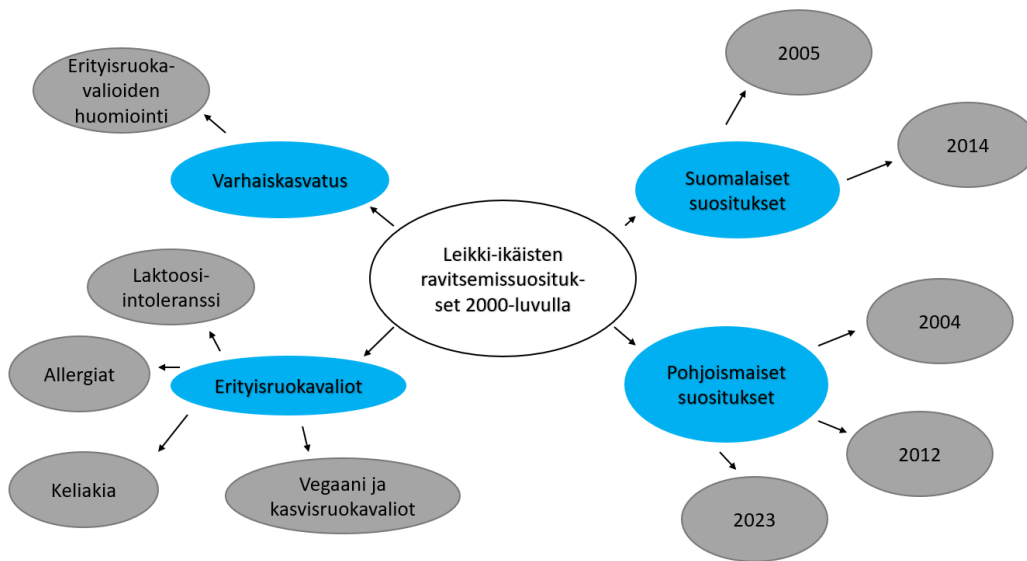
1. Määrittele aihe ja yleisö.
2. Etsi ja tutki kirjallisuutta.
3. Tee muistiinpanoja lukiessasi.
4. Valitse kirjallisuuskatsaukseen sellainen tyyli, jonka haluat kirjoittaa.
5. Keskity aiheeseen, mutta niin että se herättää laajaa mielenkiintoa.
6. Ole kriittinen ja johdonmukainen.
7. Löydä looginen rakenne tekstille.
8. Käytä hyväksesi palautetta.
9. Sisällytä omaa tutkimustasi, mutta pysy objektiivisena.
10. Käytä uusimpia lähteitä, mutta älä unohda myöskään vanhempia tutkimuksia.

Kirjallisuuskatsauksista yleisin tyyppi on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Siinä metodologiset säännöt eivät määritä aineiston rajausta toisin kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa, joten se on

säännöiltään väljin katsaustyyppi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jaotellaan narratiivisiin ja integroiviin katsauksiin, joista narratiivinen on metodologisesti yksinkertaisin. Siinä lopputuloksen pitäisi olla informatiivinen, mutta myös helppolukuinen. (Salminen 2011, 6–7.) Narratiivisessa katsauksessa aihetta käsittelevät tutkimukset valikoidaan siten, että tukevat laatijan haluamaa näkökulmaa ja täyttävät hänen määrittelemät kriteerit. Se ei ole siis missään määrin systemaattista. Narratiivisessa katsauksessa menetelmiä ei aina kuvata läpinäkyvästi ja lopputuloksessa näkyvät laatijan omat painotukset. Lukijalle narratiiviset katsaukset voivat olla helpommin lähestyttäviä ja ymmärrettävämpiä kuin systemaattiset, koska ne mahdollistavat aiheen asiayhteyden ja johdonmukaisen kokonaisuuden rakentamisen paremmin kuin systemaattiset katsaukset. (Tiedeneuvonta: narratiivinen katsaus n.d.)

### **5.3 Tiedonhakuprosessi ja opinnäytetyössä käytetyt aineistot**

Opinnäytetyö lähti käyntiin aiheen valitsemisella, jonka jälkeen aloin tutustua aiheesta kertovaan kirjallisuuteen ja artikkeleihin. Tämän tutkimuksen myötä pääsin työskentelemään tutkimuskysymyksiäni ja näin päättämään lopullisen aiheen opinnäytetyölle. Myöhemmin valitsin menetelmän, joka sopisi aiheeseen. Päädyin valitsemaan narratiivisen kirjallisuuskatsauksen, koska tutkimuskysymykseni olivat laajoja ja tämä menetelmä antoi minulle mahdollisuuden kuvata ja tulkita kirjallisuutta subjektiivisemmalla ja narratiivisemmalla tavalla, jolla saadaan laajempi yleiskuva olemassa olevasta tiedosta ja voidaan korostaa keskeisiä teemoja ja käsitteitä. Koin, että tämä lähestymistapa on hyödyllinen aiheessa, jossa ei ole yksimielisyyttä ja tutkimuskysymykset ovat monimutkaisia ja monipuolisia. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakua tehtäessä täytyy muistaa, mihin tarkoitukseen tietoa etsitään, millaisessa muodossa sekä millaiset resurssit tutkijalla on käytettävissään. Näihin liittyviä keskeisimpiä resursseja ovat aika ja osaaminen. (Tähtinen 2007, 12–13.) Hakutuloksien rajoituksia voidaan hakusanojen lisäksi tehdä julkaisuaikajän ja -kielen perusteella. Tiedonhaun pitäisi olla systemaattista, rajattua ja helposti toistettavissa olevaa, joten käytetyt haut ja tietokannat täytyy dokumentoida hyvin huolellisesti. (Mts. 25–28.) Tämän katsauksen tiedonhaun rajoittavia resursseja ovat käytettävissä oleva aika ja tutkijan taidot. Tutkijan taitojen rajoituksen esimerkkinä voidaan käyttää kielitaitoa, koska hänen kielitaitonsa rajoittuu suurelta osin suomen ja englannin kieleen.



Kuvio 4. Käsitekartta

Aineistonkeruun pohjana käytettiin käsitekarttaa (kts. kuvio 4), jota hyödynnettiin tiedonhaussa ja se toimi hyvin aiheen rajaamisessa. Käsitekartan luomisen jälkeen aloitettiin miettimään, millaisilla kriteereillä lähteitä kirjallisuuskatsaukseen otetaan. Taulukossa 3 on nähtävillä tiedonhaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joiden avulla pystyttiin rajaamaan hakua tiettyihin kriteereihin.

Taulukko 3. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Lähteen julkaisukielenä on suomi tai englanti.	Lähde on maksullinen.
Lähteen tulee olla vertaisarvioitu.	Lähde on julkaistu ennen vuotta 2000.
Lähteestä tulee olla koko teksti saatavilla.	Lähteestä ei ole kokotekstiä saatavilla.
Lähteen julkaisuvuosi tulee olla 2000–2023 väliä.	

Tiedonhaussa tärkeimmiksi hakusanoiksi tiedonhaussa muodostuivat sanat, kuten ”ravitsemussuositus”, ”leikki-ikäinen”, ”erityisruokavalio”, ”preschool”, ”toddler”, ”nutrition”, ”nordic” ja ”Nordic nutrition recommendations”. Näiden pohjalta lähteitä löytyi hyvin kirjoina, artikkeleina sekä op-paina. Aineistonkeruuta suoritettiin helmikuun ja joulukuun välillä, koska aineistosta haluttiin saada mahdollisimman kattava ja aiheeseen sopiva. Aineistoa kerättiin pääosin janet.finna.fi-sivuston avulla, mutta aineiston hakuun käytettiin myös Google Scholar-, ProQuest- ja Pubmed-tietokantoja. Hakutuloksia tuli satoja, joissakin hauissa jopa tuhansia. Hakutulokset järjestettiin relevanssin mukaan ja tuloksista käytiin aina 40 ensimmäistä läpi, joista valittiin otsikoiden perusteella parhaiten aiheeseen sopivat aineistot. Sitten jatkettiin rajausta lukemalla tiivistelmät, joiden myötä valikoituivat tutkimuksessa käytetyt noin 10 artikkelia/tutkimusta.

## 5.4 Sisällönanalyysi-menetelmä

### 5.4.1 Teema-analyysi

Teema-analyysi on sisällönanalyysi menetelmä, jossa vastataan kysymyksiin kuten, miten tutkimuksissa määritellyt satunnaiset teemat liittyvät toisiinsa tai ovatko tutkimukset asioista samaa mieltä tai eroavatko näkemykset suuresti. Teema-analyysissa taulukot ja käsittekartat ovat avuksi,

jos tavoitteena on kartoittaa tutkimuksessa käytettyjä ideoita ja käsitteitä sekä kuvata aineistoa yksiselitteisesti teemoitellen. (Vilkkä 2023.) Kuvio 5 havainnollistaa teema-analyysissä käytävää prosessia ja millaisia vaiheita se vaatii tuloksiin pääsemiseksi.

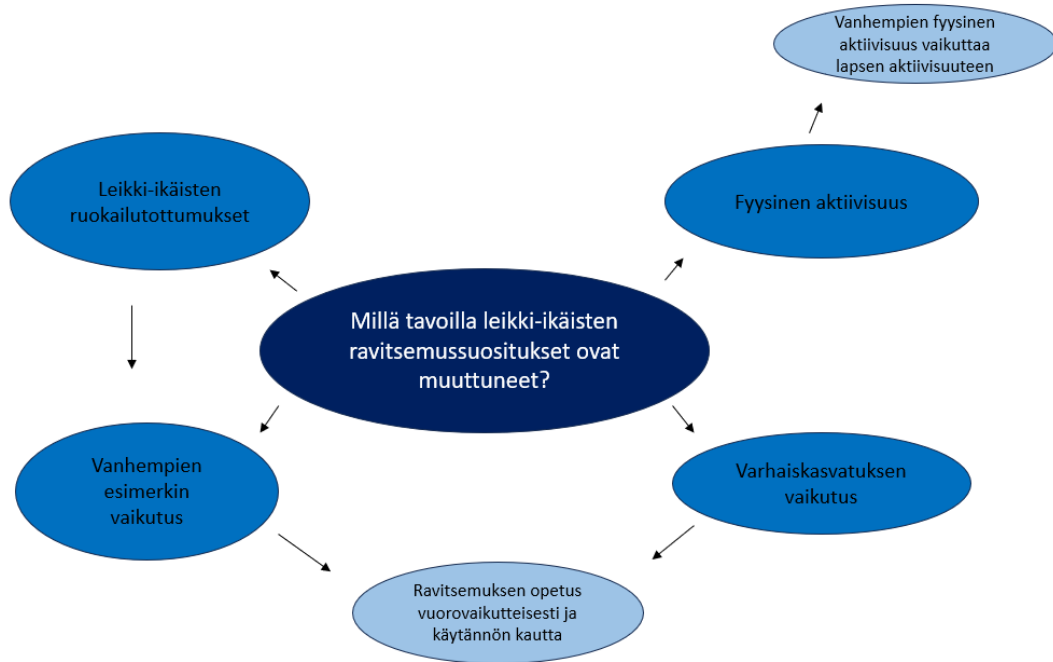


Kuvio 5. Teema-analyysin prosessi

Käsitekarttoja ja taulukoita voidaan hyödyntää myös käydyn keskustelun tai päätelmien havainnollistamisessa, mutta tärkeintä on keskittyä tuomaan tarkasti tutkimuksista löydetty olennaisin tavalla, jolla voidaan edistää uuden tiedon oivaltamista ja tulkitsemista. Jos käytetään taulukoita tai käsitekarttoja, täytyy ne yhdistää tekstin kanssa niin, että auttavat käsittämään saatuja tuloksia eli kummallakaan ei voi korvata toista teema-analyysissä. (Vilkkä 2023.)

#### 5.4.2 Aineiston analysointi

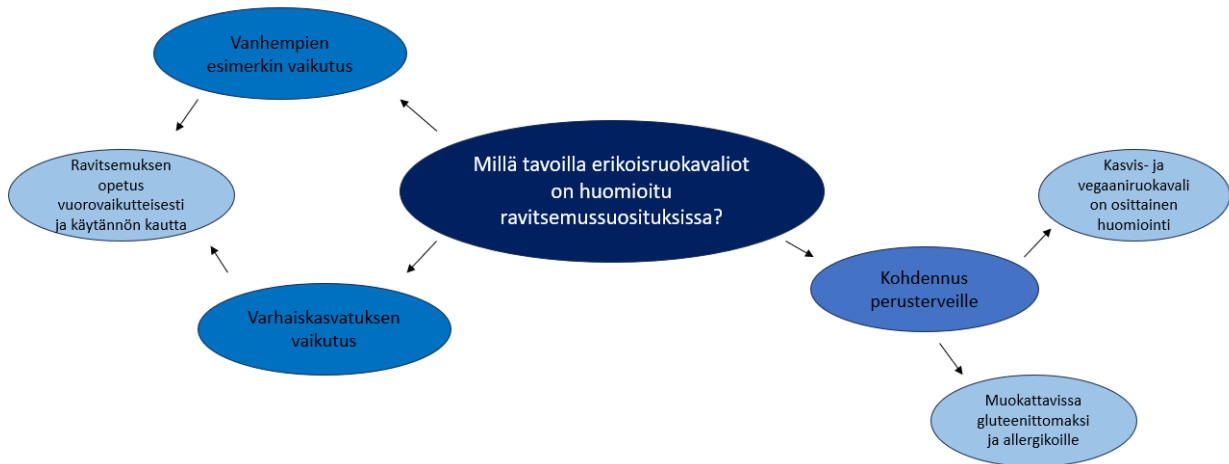
Kirjallisuuskatsauksen aineisto analysoitiin teema-analyysillä, koska sen avulla pystyttiin lähestymään kokonaisvaltaisesti tutkimuskysymykseen sopivien teemojen avulla. Ensimmäisenä analysoitavaa aineistoa luettiin useaan kertaan, jotta löydettiin merkityksellisimmät tekstikohdat, joilla pystyi vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Näistä teksteistä etsittiin samankaltaisuuksia, joiden avulla pystyttiin määrittelemään alustavat teemat. Alustavista teemoista haettiin tutkimuskysymyksiin yhdistäviä tekijöitä. Välillä analyysiprosessissa piti palata alkuperäiseen aineistoon varmistamaan, että alustavat teemat pystyttiin ryhmittelemään tutkimuskysymyksiin sopiviksi. Kuvioissa 6–8 teemat ja alateemat ovat ryhmitelty tutkimuskysymyksiin sopiviksi käsitekarttojen avulla.



Kuvio 6. Tutkimuskysymys 1 teemat



Kuvio 7. Tutkimuskysymys 2 teemat



Kuvio 8. Tutkimuskysymys 3 teemat

Teemojen avulla aineistoista pystyttiin koostamaan tuloksia, joilla vastattiin tutkimuskysymyksiin. Näitä tuloksia hyödynnettiin yhdessä ravitsemussuosituksista saatujen tulosten kanssa ja näitä käydään läpi seuraavassa kappaleessa.

#### 5.4.3 Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen aikana pyrittiin toimimaan mahdollisimman eettisesti ja luotettavasti. Muiden tutkijoiden tutkimuksia ja töitä käsiteltiin kunnioittavasti ja heidän tuloksensa esiteltiin mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi eikä niitä väärennely millään tavalla. Oleellista oli olla poikkeamatta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Eettisyys ja luotettavuus varmistettiin sillä tavalla, että aineisto ja lähteet täyttivät tietyt ennalta määritellyt kriteerit sekä lähdeaineistoa kerättiin vain luotettavista ja eettisesti hyväksytyistä tietokannoista.

Kirjallisuuskatsausta voidaan pitää luotettavana, koska ennen tiedonhaun alkua on määritelty sisäänotto- ja poissulkukriteerit ja näiden avulla on valittu vain aiheeseen relevantit tutkimukset ja artikkelit. Myös aineiston analyysiin on käytetty runsaasti aikaa ja se on tehty tutkimukseen sopivalla tavalla.

## 6 Tulokset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli koota kattavasti tietoa leikki-ikäisten ravitsemussuosituksista ja koota ne mahdollisimman kattavasti yhteen paikkaan. Katsaukseen valittiin kaksi viimeisintä suomalaista ravitsemussuositusta, kolme viimeisintä pohjoismaista ravitsemussuositusta ja noin kymmenen erilaista artikkelia ja tutkimusta aiheeseen liittyen.

### 6.1 Muutokset ja eroavaisuudet suosituksissa

Pohjoismaiset suositukset ovat pysyneet suurin piirtein samankaltaisina tämän kahdenkymmenen vuoden aikana, mutta poikkeuksiakin löytyy, kuten esimerkiksi punaisen lihan, D-vitamiinin sekä kasvien, hedelmien ja marjojen käytön suosituksissa. Näitä tuloksia havainnollistetaan Taulukossa 4, johon on kerätty suositusten tärkeimmät aihealueet numeroituna datana. Vuonna 2004 kaikkiin aiheisiin ei ollut vielä annettu suosituksia, joten näihin kohtiin ei ole saatu samanlaisia tietoja kuin myöhempään suositukseen. (Nordic Nutrition Recommendations 2004; Nordic Nutrition Recommendations 2012 2014; Nordic Nutrition Recommendations: integrating environmental aspects 2023.) Kun vuoden 2004 suosituksissa keskityttiin vielä enemmän yksittäisiin ravintoaineisiin, niin vuoden 2012 suosituksissa aloitettiin kiinnittää enemmän huomiota ruokavalion kokonaisuuteen, erilaisten ruoka-aineiden laatuun ja tarkoitukseen ravintoaineiden lähteenä sekä niiden yhteyttä terveyteen. Näiden asioiden lisäksi vuonna 2012 annettiin suositukset fyysisestä aktiivisuudesta, joilla vähennetään elintavoista johtuvia sairauksia, kuten tyyppin 2 diabetesta. (Nordic Nutrition Recommendations 2004; Nordic Nutrition Recommendations 2012 2014.)

Taulukko 4. Pohjoismaiset suositukset (Nordic Nutrition Recommendations 2004; Nordic Nutrition Recommendations 2012 2014; Nordic Nutrition Recommendations: integrating environmental aspects 2023.)

	<b>2004</b>	<b>2012</b>	<b>2023</b>
Energian tarve	n. 6,8MJ/vrk	5,6-6MJ/vrk	n. 6.3MJ/vrk
Proteiini	7,3–8,7E%	10-20E%	10-20E%
Punainen liha	-	max. 500 g/viikko	max. 350 g/viikko
Kasvikset, hedelmät, marjat	-	500 g/vrk	min. 500–800 g/vrk
Hiilihydraatit	50-55E%	45-60E%	45-60E%
Täysjyvävilja ja ravintokuitu	kuitua 25–35 g/vrk	kuitua 25–35 g/vrk	kuitua 25–35 g/vrk, täysjyvä min. 90 g/vrk
Rasvat	25-35E%	25-40E%	25-40E%
D-vitamiini	7,5µg	10µg	10-20µg

Vuoden 2004 ja vuoden 2012 Pohjoismaisten suositusten suurimpia eroavaisuuksia ovat olleet D-vitamiinin ja seleenin saantisuosituksen korottaminen sekä hiilihydraattien ja rasvojen laatuun huomion kiinnittäminen eli rasvoissa panostetaan tyydyttymättömien osuuteen kokonaisuudessa

ja hiilihydraatteja tulisi saada pääosin kuitupitoisista ruoka-aineista (Nordic Nutrition Recommendations 2012 2014). Uusimmissa vuonna 2023 julkaistuissa suosituksissa kiinnitetään taas enemmän ruoan terveellisyyteen ja ekologisuuteen ja siinä painotetaan aiempaa enemmän kasvispainotteiseen ruokavalioon, kalansyönnin lisäämiseen sekä punaisen lihan vähentämiseen.

Suomalaisissa suosituksissa ei ole vielä tapahtunut suurempia muutoksia kahdenkymmenen vuoden aikana, paitsi D-vitamiinin sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö suosituksia on nostettu. Suositukset ovat pysyneet suurin piirtein samanlaisina, kuten Taulukosta 5 pystyy huomaamaan, vaikkakin joissain kohdissa on tapahtunut pieniä muutoksia. Näiden lisäksi vuoden 2014 suosituksissa suolan käytön suositusta on pienennetty sekä rasvojen ja hiilihydraattien laatuun on kiinnitetty huomiota enemmän kuin aikaisemmin. Myös punaiselle lihalle on asetettu viikoittainen maksimi käyttömäärä vuoden 2014 suosituksissa, kun aiemmin siihen ei ole kiinnitetty huomiota. Taulukkoon 6 on havainnollistettuna suomalaisten suositusten tärkeimmät aihealueet numeroituna datana.

Taulukko 5. Suomalaiset suositukset (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005; Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 2018.)

	<b>2005</b>	<b>2014</b>
Energian tarve	n. 5,6MJ/vrk	5,0MJ/vrk
Proteiini	10-20E%	10-20E%
Hiiilihyaatit	50-60E%	45-60E%
Ravintokuitu	25–35 g/vrk	vähintään 25–35 g/vrk
Rasvat	25-35E%	25-40E%
Punainen liha	-	alle 500 g /viikko
Kasvikset, hedelmät, marjat	vähintään 400 g/vrk	n. 500 g/vrk
D-vitamiini	7,5µg/vrk	10µg/vrk

Koska vertailukohteena Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on vain kahdet, niin niistä on paljon haastavampi löytää eroavaisuuksia keskenään kuin esimerkiksi Pohjoismaisista, joissa on jo kolmet eri suositukset tässä ajanjaksolla. Loppujen lopuksi Suomalaisissa eikä myöskään Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa ole kovinkaan valtavia muutoksia tullut, vaikka ne ovatkin muuttuneet joiltain osin huomattavasti kahdenkymmenen vuoden aikana. Koska Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat aina Pohjoismaisiin suosituksiin, niin tästä syystä niissä on hyvin paljon samankaltaisuuksia. Suurimpana eroavaisuutena näkyy se, että Suomalaisissa suosituksissa terveellistä

ruokavaliota havainnollistetaan myös ruokakolmion ja lautasmallin avulla. Pohjoismaisissa suosituksissa asioita käsitellään huomattavasti enemmän yleisellä tasolla kuin esimerkiksi Suomalaisissa suosituksissa. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että Pohjoismaisissa suosituksissa täytyy ottaa huomioon kaikkien eri maiden omat kulttuurit ja ruokatottumukset.

## **6.2 Erikoisruokavaliot suosituksissa**

Pohjoismaisissa suosituksissa ei huomioida erikoisruokavaliota millään tavalla edes kasvis- ja vegaaniruokavaliota ei tuoda esille muuta kuin yleisellä tasolla vuoden 2023 suosituksissa, joissa ehdotetaan suosimaan kasvispainotteista ruokavaliota. Suositukset ovat siis suunnattu ainoastaan perusterveille henkilöille ja erityisruokavaliota noudattavan täytyy muokata niitä itselleen sopiviksi lääkärin kanssa.

Suomalaisissa suosituksissa on kerrottu, että suositukset ovat kohdistettu perusterveille henkilöille, mutta toimivat sellaisenaan diabeetikoille ja sepelvaltimotautia sairastaville sekä toimivat hyvänä perustana muiden sairauksien ravitsemushoitoa harkittaessa. Vuoden 2014 suosituksissa huomioidaan myös omana lukunaan myös kasvis- ja vegaaniruokavaliot. Keliakiaa sairastaville henkilöille suositukset sopivat muilta osin paitsi, että viljatuotteet vaihtuvat gluteenittomiin vaihtoehtoihin ja niiden määrää täytyy todennäköisesti muokata lääkärin kanssa.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Johtopäätökset ja jatkotutkimusideat**

Kirjallisuuskatsauksessa ilmenneistä tuloksista voidaan päätellä, että ravitsemussuositukset ovat muuttuneet suhteellisen paljon viimeisen reilun kahdenkymmenen vuoden aikana ja muutos tulee jatkumaan myös tulevaisuudessa. Kaikissa tarkastelluissa suosituksissa on muutettu joitakin osaluueita edelliseen verrattuna. Pohjoismaisissa suosituksissa on tapahtunut enemmän muutoksia siitä johtuen, että tarkasteluun saatiin mukaan uusimmat vuoden 2023 suositukset. Suurin muutos näissä suosituksissa on kasviperäiseen ruokavalioon kannustaminen ja punaisen lihan käytön minimointi. Tutkimuksen kautta ilmeni myös se, että leikki-ikäisten ravitsemussuositukset ovat lähes samat kuin aikuisilla, poissulkien joidenkin ravintoaineiden pienemmät saantisuositukset.

Suomalaisissa suosituksissa muutoksista korostuu myös punaisen lihan vähentäminen, koska vuoden 2005 suosituksissa lihan käytölle ei ollut määritelty vielä viikoittaista maksimi käyttömäärää, kun vuoden 2014 suosituksissa punaista lihaa suositellaan käyttämään alle 500 g viikossa. Toinen asia, joka korostuu, on D-vitamiinin saantisuosituksen nosto vuoden 2005 suositusten 7,5 µg/vrk, vuoden 2014 suositusten 10µg/vrk. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että tulevaisuudessa tullaan keskittymään yhä enemmän kasviperäiseen ruokavalioon ja siihen millä tavoilla pystytään ruokavalion kautta turvaamaan oikea ravintoaineiden saanti. Tutkimuksen kautta selvisi myös se, että varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatuksella on todella suuri vaikutus leikki-ikäisten ruokavalioon ja syöntitottumuksiin.

Tästä opinnäytetyöstä löytyvää tietoa voidaan käyttää tulevaisuudessa pohjana aiheen tarkemmalle jatkotutkimukselle ja kartoittamiselle. Työstä löytyvä tieto vie syvemmälle aiheeseen ja siitä löytyvien lähteiden avulla pystyy tutkimaan aihetta vielä lisää. Tästä löytyvä tieto voi hyödyttää myös ravitsemuksen parissa työskenteleviä. Opinnäytetyö voisi hyödyttää myös alaa opiskelevia ja aiheesta muuten kiinnostuneita, koska siitä löytyy ravitsemussuosituksien pääkohdat sekä niistä tiivistetty tieto. Tulevaisuuden työelämään tämä opinnäytetyö voisi vaikuttaa siten, että se voi rohkaista alaa opiskelevia erikoistumaan lasten ravitsemukseen.

## **7.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyön kirjoittamisen aikana pyrittiin toimimaan mahdollisimman eettisesti ja muiden töitä kunnioittavasti. Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Lähteet merkattiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportointiohjeiden mukaan. Opinnäytetyöhön käytettiin Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen julkista materiaalia ja aineisto on kerätty vain tieteellisistä ja luotettavista lähteistä. Koska opinnäytetyön menetelmänä on kirjallisuuskatsaus, jossa aineistoon ei kuulu kenenkään henkilötietoja, niin tutkimuslupaa ei tarvittu tähän työhön. Opinnäytetyötä voidaan pitää luotettavana, koska aineiston haussa ja analysoinnissa on käytetty kirjallisuuskatsauksen mukaisia menetelmiä. Tietoperustan aineistoa valitessa on oltu kriittisiä ja valikoivia, joi-  
tain poikkeuksia lukuun ottamatta.

Keskeiset lähtökohdat tutkimusetiikan näkökulmasta olivat tutkimuksessa noudatettava arvostus, rehellisyys, vastuunkanto, yleinen huolellisuus ja tarkkuus niin tiedon keruussa, -tallennuksessa ja -

esittämisessä sekä tulosten arvioimisessa. Opinnäytetyötä tehdessä sovellettiin tieteellisten kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Asianmukaisista viittauksista huolehdittiin muiden töitä käyttäessä. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 11.)

Vilppi tieteellisessä toiminnassa voidaan jakaa kolmeen alaluokkaan. Ensimmäinen kategoria on sepittäminen, jossa esitetään tekaistuja havaintoja, aineistoja tai tuloksia. Toinen kategoria on vääristely, jossa muunnellaan tutkimustietoa perusteettomasti. Viimeinen kategoria on plagiointi, jossa lainataan luvattomasti tai viittaamatta toisen tekemää työtä tai tutkimusideoita. Olennaisinta on siis välttää hyvistä tieteellisistä käytännöistä poikkeamista. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 16–17.)

### **7.3 Opinnäytetyön prosessin arviointi**

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut paljon uutta aiheeseen liittyvää. Itseä kiinnostavaan aiheeseen on ollut opettavaista ja palkitsevaa keskittyä sekä se on motivoinut jatkamaan eteenpäin. Olen myös oppinut paljon tutkimukseen ja kirjallisuuskatsauksen tekemiseen liittyvää. Tuli opittua myös se, että kirjallisuuskatsauksen työstäminen on erittäin vaativaa ja aikaa vievää eikä se ehkä parhaiten sovi jo valmiiksi kiireiseen arkeen. Olen tyytyväinen siihen, että olen päässyt lukemaan ja oppimaan syvemmin ravitsemussuosituksista ja niihin liittyvistä tutkimuksista. Prosessin aikana opin myös paljon tieteellisten artikkelien lukemisesta ja niiden luotettavuuden arvioimisesta. Prosessi venyi pidemmäksi kuin oli alun perin tarkoitus, mutta se on ollut sitäkin opettavaisempi. Aihetta täytyi heti alussa laajentaa alkuperäisestä 2010-luvun tutkimuksista koskemaan koko 2000-lukua, koska aiheesta ei olisi saanut tarpeeksi laajaa.

Tämän opinnäytetyön myötä olen saanut paljon tietoa ravitsemussuosituksista ja niihin liittyvistä artikkeleista. Olen oppinut paljon leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta ja kuinka paljon varhaiskasvatuksen ravitsemustoiminnalla on heihin. Leikki-ikäisille ravitsemus on erittäin tärkeässä roolissa kasvun ja kehityksen kannalta, joten on ollut itselle todella hyödyllistä perehtyä tähän aiheeseen. Leikki-ikäisten lasten ravitsemuksen tärkeimpiä peruspilareita ovat säännöllinen ateriarhythmi ja vanhempien kanssa yhdessä ruokailuhetkien rauhoittaminen. Varhaiskasvatuksen rooli leikki-ikäisten ravitsemuksessa on suuri, koska erittäin moni lapsi tässä iässä viettää suuren osan hereillä olo ajastaan varhaiskasvatuksessa ja saa siellä vähintään kolme aterialaillan päivän aikana.

Opinnäytetyössä on kattava kokonaisuus leikki-ikäisten ravitsemussuosituksista viimeisen reilun kahdenkymmenen vuoden ajalta. Niiden muutoksista on koostettu myös hyvin havainnollisesti ja selkeästi. Työssä on tuotu myös ilmi millä tavoilla erityisruokavaliot näkyvät suosituksissa ja on käyty myös yleisimmät erityisruokavaliot, mitä Suomesta löytyy. Ravitsemussuositukset ovat perusta hyvälle ravitsemukselle ja ne toimivat pohjana esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokailusuosituksissa.

Kirjallisuuskatsauksessa keskityttiin pääasiassa kolmeen pohjoismaiseen ravitsemussuositukseen ja kahteen suomalaiseen ravitsemussuositukseen, mutta niiden tueksi otettiin tieteellisiä artikkeleita ja muuta aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Näillä lähteillä pyrittiin vastaamaan mahdollisimman kattavasti tutkimuskysymyksiin muutoksista, eroavaisuuksista ja erityisruokavalioiden huomioimisesta. Tieteellisiä artikkeleita ja muita kirjallisuuslähteitä käytettiin monipuolistamaan aihealueiden tekstejä ja tukemaan ravitsemussuosituksista saatuja tuloksia.

## Lähteet

Bunge A.C., Mazac R., Clark M., Wood A. & Gordon L. 2024. Sustainability benefits of transitioning from current diets to plant-based alternatives or whole-food diets in Sweden. *Nature communications* 15, 1, 951. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.

Clark, D.C., Cifelli, C.J. & Pikosky, M.A. 2020. Growth and development of preschool children (12–60 months): A review of the effect of dairy intake. *Nutrients*, 12, 11, 3556. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.

Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet. N.d. Ruokaviraston-julkaisu. Viitattu 25.4.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/>.

Elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineli. N.d. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen tietokanta. <https://fineli.fi/fineli/fi/index>.

Erytisyruokavaliot. N.d. Peda.net-sivuston artikkeli. Viitattu 15.8.2023. [https://peda.net/p/Riikka-Kotiranta/nauti%20arjesta\\_ops2014/kotitalous/9-ruoanvalmistus/ruoan-merkitys-hyvinvoinnille/erytisyruokavaliot](https://peda.net/p/Riikka-Kotiranta/nauti%20arjesta_ops2014/kotitalous/9-ruoanvalmistus/ruoan-merkitys-hyvinvoinnille/erytisyruokavaliot).

Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A.D. & Hesketh, K. 2008. Preschool children and physical activity: a review of correlates. *American journal of preventive medicine*, 34, 5, 435-441. <https://janet.finna.fi/>, PubMed.

Hyttinen, C. 2016. Lasten erityisruokavaliot Espoon, Helsingin ja Vantaan kunnallisissa päiväkodeissa sekä niiden yhteys alueellisiin sosioekonomisiin tekijöihin. Pro Gradu. Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201606092301>.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje. 11- . [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf).

Johansson K. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. 3–6. Turun yliopisto.

Kasvisruokavaliot. 2020. Terveyskirjaston sivusto. Duodecim lääkärikirja. Viitattu 22.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198#s3>.

Kostecka, M. 2022. The Effect of the "Colorful Eating Is Healthy Eating" Long-Term Nutrition Education Program for 3- to 6-Year-Olds on Eating Habits in the Family and Parental Nutrition Knowledge. *International journal of environmental research and public health*, 19, 1981. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.

Kuisma, K. 2019. Suolan saantisuositus lapsille ja perheille. Sydänliiton artikkeli. Viitattu 16.12.2023. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/suola/>.

Kyttälä, P., Erkkola, M., Kronberg-Kippilä, C., Tapanainen, H., Veijola, R., Simell, O., Virtanen, S. M. 2010. Food consumption and nutrient intake in Finnish 1-6-year-old children. *Public Health Nutrition, Suppl. Nutrition and Health in Finland*, 13, 6, 947-956. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.

Ling, J., Robbins, L.B. & Wen, F. 2016. Interventions to prevent and manage overweight or obesity in preschool children: A systematic review. *International journal of nursing studies*, 53, 270-289. <https://janet.finna.fi/>, PubMed.

Miller G. D., Kanter M., Rycken L., Comerford K. B., Gardner N. M., & Brown K. A. 2021. Food systems transformation for child health and well-being: The essential role of dairy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 19, 10535. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.

Mitä on varhaiskasvatus? N.d. Opetushallituksen nettisivu. Viitattu 20.3.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>.

Nordic Nutrition Recommendations 2004. 2004. 4. painos. Nordic Council of Ministers. Viitattu 25.3.2023. <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:701820/FULLTEXT01.pdf>.

Nordic Nutrition Recommendations 2012. 2014. 5. painos. Nordic Council of Ministers. Viitattu 25.3.2023. <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>.

Nordic nutrition recommendations: integrating environmental aspects. 2023. 6. painos. Nordic Council of Ministers. Viitattu 25.9.2023. <https://pub.norden.org/nord2023-003/index.html>.

Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. N.d. <https://help.jamk.fi/opinnaytetyon-ohjaus/fi/kirjallisuuskatsaukset/>.

Pautasso, M. 2013. Ten Simple Rules for Writing a Literature Review. *PLoS Computational Biology* 9, 7. Viitattu 3.10.2023. <https://janet.finna.fi/>, PubMed.

Ravinnon rasvat. 2023. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 14.12.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01074/ravinnon-rasvat>.

Ravitsemus- ja ruokasuositukset. 2024. Ruokaviraston nettisivu. Viitattu 6.3.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteen sovelluksiin. 6–7. Vaasan Yliopiston opetusjulkaisu. Viitattu 23.2.2023. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf).

Savage, J.S., Fisher, J.O. & Birch, L.L. 2007. Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *The Journal of law, medicine & ethics*, 35, 22-34. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.

Stephen, A. M., Champ, M.M.J., Cloran, S. J., Fleith, M., van Lieshout, L., Mejbourn, H., & Burley, V. J. 2017. Dietary fibre in Europe: Current state of knowledge on definitions, sources, recommendations, intakes, and relationships to health. *Nutrition Research Reviews*, 30, 2, 149–190. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. 35–37. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 25.3.2023. <https://asiakas.kotisivukone.com/files/luontoemo.kotisivukone.com/tiedostot/suomalaisetravitsemussuositukset.pdf>.

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 29–37. Viitattu 16.10.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>.

Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. 79–104. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2. uudistettu painos. Punamusta.

Terveyttä edistävä ruokavalio. 2023. Duodecim terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 13.12.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935/terveytta-edistava-ruokavalio#s10>.

Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. 13–58. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino.

Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2018. 19–24. 5. korjattu painos. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 25.3.2023. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf).

Tiedeneuvonta: narratiivinen katsaus. N.d. Tieteen termipankki- sivusto. Viitattu 3.10.2023. [https://tieteentermipankki.fi/wiki/Tiedeneuvonta:narratiivinen\\_katsaus](https://tieteentermipankki.fi/wiki/Tiedeneuvonta:narratiivinen_katsaus).

Tähtinen, H. 2007. Systemaattinen tiedonhaku hoitotieteen näkökulmasta. 12–28. Julkaisussa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Johansson K., Axelin A., Stolt M. & Ääri R-L. Turku: Turun yliopisto.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki. 2018. Ruokaviraston julkaisu. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/historiikki\\_vrn.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/historiikki_vrn.pdf).

Varhaiskasvatukseen osallistui 230 600 lasta vuonna 2021. 2022. Tilastokeskuksen tiedote. Viitattu 27.6.2023. <https://www.stat.fi/julkaisu/ckwd9j2c8fbpq0c53mhrob1za>.

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, oppinäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House. E-kirja. <https://janet.finna.fi/>. Ellibs.

Vähemmän lihaa, enemmän kasviksia – uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset julki. 2023. Itä-Suomen yliopiston julkaisu. Viitattu 25.9.2023. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/vahemman-lihaa-enemman-kasviksia-uudet-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-julki>.