

Sari Santi

Vauvaperheiden ruokakurssien vaikutukset lapsiperheiden ruokatottumuksiin ja kiinnostukseen ravitsemusasioita kohtaan

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Koulutusohjelma: Ravitsemispalvelut

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Sari Santi

Työn nimi: Vauvaperheiden ruokakurssien vaikutukset lapsiperheiden ruokailutottumuksiin ja kiinnostukseen ravitsemusasioita kohtaan.

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 40

Liitteiden lukumäärä: 3

Pikkulapsivaihe on otollista aikaa perheen ravitsemustottumuksien kehittymiselle. Lapsen hyvän ravitsemuksen kannalta on tärkeää, että vanhemmat oppivat tulkitsemaan lapsen tarpeita, nälkää, janoa ja kylläisyyttä sekä erottamaan ne muista tarpeista. (Lapsi, perhe ja ruoka 2004,102.)

Opinnäytetyö liittyy Marttaliiton Lapsiperheiden arjen sujuminen –hankkeeseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vauvaperheiden ruokakursseille osallistuneiden kokemuksia Marttojen antamasta kotitalousneuvonnasta. Tutkimuksen viitekehys on rajattu Ruokaseikkailu alkaa! – vauvanruokakursseihin. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, lisäsivätkö vauvanruokakurssit vanhempien taitoja, kiinnostusta ja innostusta ruoanvalmistusta ja ravitsemusta kohtaan. Tavoitteena oli myös selvittää, koetaanko Marttojen järjestämät vauvanruokakurssit tärkeäksi osaksi perheiden moniammatillista tukiverkostoa ja halutaanko toiminnan jatkuvan.

Tutkimus oli kvantitatiivinen, ja tutkimusmenetelmänä käytettiin standardoitua www-kyselylomaketta. Ruokaseikkailu alkaa! -vauvanruokakursseja toteutetaan maanlaajuisesti Marttojen ja neuvoloiden yhteistyönä. Suostumuslomakkeita kyselyn tekemiseen lähetettiin kaikkiin Suomen Marttapiireihin vauvanruokakursseilla jaettavaksi. Suostumuksensa tutkimukseen antoi 50 henkilöä, ja heille lähetettiin kysely Webropolin kautta. Vastauksia saatiin yhteensä 17.

Kyselyn tulosten perusteella Marttojen Reseptit ja vinkit -opas ja käytännöllinen kädestä pitäen tapahtuva neuvonta olivat kurssin parasta antia. Tulosten mukaan Marttojen järjestämät ruokakurssit ovat tärkeä osa perheiden moniammatillista tukiverkostoa, ja toiminnan halutaan jatkuvan. Marttojen kotitalousneuvonnan tuntee nyt entistä laajempi toimijajoukko. Vauvanruokia ja ruokaa koko perheelle valmistetaan perheissä nyt enemmän ja ruokaostoksia suunnitellaan jo etukäteen.

Avainsanat: Lapsiperheet, kurssit, ruoka, neuvonta, ravitsemus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK Food and Agriculture

Degree programme: Food and hospitality

Specialisation: Bachelors of Food and Hospitality

Author/s: Sari Santi

Title of thesis: The effect of cooking courses on the food habits and interest in nutrition in the families with babies

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2014 Number of pages: 40 Number of appendices: 3

Time with infants is the right stage of life to develop nutritional habits of the family. The well-being and nutrition of the child go hand in hand. For the child's good nutrition, it's important for parents to learn how to interpret the child's needs, hunger, thirst, and saturation and to distinguish them from the other needs. (Lapsi, perhe ja ruoka 2004, 102.)

This study was made to find out how the parents experienced the advice they were given in Marttaliitto's (a Finnish home economics organisation) food courses for the families with babies. The context of the research was outlined to cover the "Ruokaseikkailu alkaa" baby food courses. The goal of the research was to find out whether the baby food courses increased the parents' skills, interests and enthusiasm towards food making and nutrition.

The research is quantitative and a standardized WWW - questionnaire was used as a research method. Baby food courses were carried out all over Finland in cooperation with Marttaliitto and maternity clinics. Written consent forms were sent to all Martta – districts in Finland to be delivered in the baby food courses. A Webropol questionnaire was sent to 50 people who that given their consent. The response rate was 17.

Based on the results of survey the best things that course had to other were the recipe and hint booklet and the hands-on guidance. According to the results the courses are an important part of the multiprofessional supporting network for the families with babies. Marttaliitto's guidance activities are widely known and people want to continue this important work. Now families make more babyfood and food for family and families plan their grocery shopping in advance.

Keywords: families with children, courses, food, counselling, nutrition

SISÄLTÖ

Tiivistelmä	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 RAVITSEMUSSUOSITUKSET NEUVONNAN TAUSTALLA.....	8
2.1 Uudet ravitsemussuositukset neuvonnan tukena	8
2.2 Ravitsemussuositukset imeväisikäiselle.....	9
3 IMEVÄISIKÄISEN LAPSEN RUOKAILU	10
3.1 Imeväisikäisen ruokailu kehitysvaiheittain.....	10
3.2 Kiinteät lisäruoat.....	12
3.3 Alle vuoden ikäisen lapsen ruokavaliossa vältettävät ruoka-aineet.....	14
4 IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUKSEN ERITYISKYSYMYKSIÄ.....	16
4.1 Rintaruokinta Suomessa	16
4.2 Ruokakäyttäytymisen kehittyminen ja siihen vaikuttavat tekijät	18
Maku- ja ruokamieltymykset kehittyvät varhaislapsuudessa	18
4.3 Ravitsemusohjaus ja sen tukeminen erilaisilla menetelmillä avulla.....	19
5 LAPSIPERHEIDEN ARJEN TUKEMINEN HANKKEEN ESITTELY	
.....	22
5.1 Toiminnan tausta ja tavoitteet	22
5.2 Vauvanruokakurssit ja kotikäynnit	23
6 RUOKASEIKKAILU ALKAA – VAUVANRUOKAKURSSIEN	
ARVIOINTITUTKIMUS.....	25
6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	25
6.2 Tutkimusaineisto, tutkimusmenetelmä ja toteutus.....	25
6.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	26
6.4 Tutkimustulokset	28
6.4.1 Taustatiedot	28
6.4.2 Ennakko - odotukset vauvanruokakurssista.....	28
6.4.3 Kurssin hyödyllisin anti.....	29

6.4.4 Kurssin vaikutukset perheen jaksamiseen, hyvinvointiin ja toimintaan	30
6.4.5 Vaikutukset ruokatottumuksiin	33
6.5 Vauvanruokakursseille on tarvetta jatkossa	34
6.6 Kursseilta eniten käyttöön jäänyt tapa/malli/ohje.....	34
7 VAUVANRUOKAKURSSIEN JÄLKEEN TOTEUTETUN KYSELYN TULOSTEN VERTAILU	36
8 POHDINTA	38
LÄHTEET	41
KUVIOT JA TAULUKOT	44
LIITTEET	1

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Työn toimeksiantaja on Marttaliitto. Martat ovat mukana valtakunnallisessa Lapsiperheiden arjen tukeminen hankkeessa, joka toteutetaan vuosina 2012 - 2014. Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen tarkoituksena on lisätä innostusta ja kiinnostusta ruoanvalmistukseen ja kodin töihin. Hankkeen avulla voidaan vaikuttaa perheiden ruokailutottumuksiin ja niiden muuttumiseen ravitsemuksellisesti parempaan suuntaan. Hankkeen päätavoite on tukea pikkulapsiperheen arjen sujumista kotitalousneuvonnalla. Hankkeeseen kuuluu erilaisia toimintamuotoja. Tutkimus on rajattu Ruokaseikkailu alkaa! – vauvanruokakursseihin. Tutkimus tulee tarpeeseen hankkeen jatkohakemusta ja rahoitusta ajatellen. (RAY raportti 2012.)

Imeväisikäisten ravitsemusta ja ruokakasvatusta on selvitetty tutkimuksilla. Kansanterveyslaitoksen julkaisu, Lapsen ruokavalio ennen kouluikää – raportti tarjoaa tietoa 0-6 -vuotiaiden lasten ravitsemuksesta. Raportissa kuvataan lasten ruoan kulutuksen ja ravintoaineiden saannin eroja lapsilla eri väestöryhmien välillä. (Kytälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola., Simell, Knip & Virtanen 2008). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on teettänyt kyselytutkimuksen Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Tämän tutkimuksen tausta oli tutkia imetystilannetta ja imetyksen edistämistä. Tutkimuksessa kysyttiin aiemmista tutkimuksesta poiketen lisäruokintaa lapsen koko elämän ajalta sekä seurattiin perheiden sosioekonomisen taustan vaikutuksia imetykseen ja lisäruoan antamiseen. Tutkimustulosten mukaan suositukset imetyksestä puolen vuoden ikään saakka eivät toteudu valtaosalla suomalaislapsista. Tutkimusten mukaan suomalaislapset alkavat saada ensimmäisiä lisäruokia ja tavanomaisia maitovalmisteita suositeltua aiemmin. Ensimmäisenä kiinteänä ruokana tarjotaan yleensä perunaa, noin 3,5 kk:n iässä. (Uusitalo, Nyberg, Pelkonen, Sarlio, Lähteenkorva, Hakulinen-Viitanen & Virtanen 2012, 13.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uudet vuonna 2014 julkaistut ravitsemussuositukset kertovat, että suomalaisten ruokavalioon muuttunut monessa suhteessa sitten viimesuosituksen. (Finravinto 2012.)

Perheen ruoanvalmistustavat ja taidot, ruokavalinnat, ruokailutilanne, ruokapuheet ja asenteet ohjaavat lasten ruokatottumusten kehittymistä (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola ja Talvia 2004, 4). Ravitsemusohjauksella edistetään koko perheen terveyttä. Ohjausta annettaessa tulee olla riittävät tiedot ja taidot ravitsemuksesta, ruokakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä, jotta perheitä osataan ohjata. (Arffman ja Hujala 2010,9.)

Ravitsemusneuvonnan haasteena on käytännönläheisyys ja hyvän ravitsemuksen tukeminen asiakasta kuunnellen ja yhdessä ratkaisuja etsien. Pelkkä tieto ei yksin riitä, vaan on osattava soveltaa tietoa myös käytäntöön, ruoan osto-, valmistus- ja ruokailutilanteissa. Onnistumisen lähtökohta on asiakkaan elämäntilanteen ymmärtäminen. (Hasunen ym. 2004, 12.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, lisäsivätkö vauvanruokakurssit vanhempien taitoja, kiinnostusta, innostusta ruoanvalmistusta ja ravitsemusta kohtaan. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli selvittää vauvanruokakurssien ja kotitalousneuvonnan tarpeellisuus myös tulevaisuudessa. Teorian tueksi teetettiin kysely vauvanruokakursseille osallistuneisiin perheisiin.

Tässä opinnäytetyössä on kirjallisuuden osalta kuvattu ruoan ja ravitsemuksen merkitystä imeväisikäisten elämässä. Myös ruokatottumusten kehittymistä ja sen vaikutuksia perheiden ravitsemukseen ja arjen ruokakäyttäytymiseen on tuotu tiedoksi kirjallisuuden kautta. Työn tutkimuksellinen osio keskittyy selvittämään vauvanruokakurssien vaikutuksia perheiden arkeen ja ravitsemus asioihin sekä tuen tarvetta jatkossa.

2 RAVITSEMUSSUOSITUKSET NEUVONNAN TAUSTALLA

2.1 Uudet ravitsemussuositukset neuvonnan tukena

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on tehnyt työtä suomalaisten ravitsemuksen ja terveyden kehittämiseksi jo kuuden vuosikymmenen ajan. Ravitsemussuosituksilla on vahva tieteellinen perusta. Suositukset ovat perustuneet pohjoismaisiin suosituksiin ja uusimmat pohjoismaiset ravitsemussuositukset hyväksyttiin 2013. Uusissa pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa (NNR 2012) kiinnitetään aiempaa enemmän huomiota yksittäisten ravintoaineiden sijasta ruokavalion kokonaisuuteen, ruoka-aineiden laatuun ja merkityksellisyyteen ravintoaineiden lähteenä sekä näiden yhteyttä terveyteen. (NNR 2013.) Ne ovat uusien suomalaisten ravitsemussuositusten pohjana, jotka kulkevat nimellä, Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 (VRN 2014, 5).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uudet vuonna 2014 julkaistut ravitsemussuositukset kertovat suomalaisten ruokavalion muutoksista suhteessa viimesuositukseen. Suomalaisten ruokavalion keskeisiä ongelmia ovat hiilihydraattien ja rasvojen huono laatu ja eräiden yksittäisten ravintoaineiden puutteellinen saanti. Seurantatietoa lasten ja nuorten ruoankäytöstä ja ravinnonsaannista on niukasti. Kasvien syönti on lisääntynyt, vaikka edelleen monen ruokavalioon niitä kuuluu edelleen liian vähän. Koulutuksen ja tulotason vaikutukset on tunnustettu uusissa ravitsemussuosituksissa. (Finravinto 2012.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan liite 10. antaa ohjeistuksen siitä, mistä löytyy ohjeet erillisryhmien ravitsemuksesta. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten ravitsemussuositukset uudistetaan vuonna 2014, mutta siihen saakka on voimassa sosi- ja terveysministeriön julkaisu: Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus 2004. (VRN 2014, 58.)

2.2 Ravitsemussuositukset imeväisikäiselle

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan imeväisikäisten suositusten mukaan (2014) alle kuuden kuukauden ikäisille suositellaan ensisijaisesti täysimetystä. Äidinmaito tai äidinmaidonkorvike tyydyttää alle kuuden kuukauden ikäisten lasten energian ja ravintoaineiden tarpeen pääsääntöisesti D-vitamiinia lukuun ottamatta. Jos rintaruokinta ei ole mahdollista, annetaan teollisia äidinmaidonkorvikkeita. (VRN 2014.) Ravitsemussuosituksissa (2014), on muutamia erityisesti huomioitavia asioita, jotka koskevat lapsia, nuoria sekä raskaana olevia ja imettäviä naisia. Kalaa tulee nauttia eri kalalajeja vaihdellen 2-3 kertaa viikossa. Eviran lisäohjeistus kalalajien valinnoista koskee tätä ryhmää (Evira [viitattu 12.9.2014].) D-vitamiinilisää suositellaan ympäri vuoden. Kuitenkin yli 20 µg/vrk annoksista ei ole havaittu olevan hyötyä. Folaatin puute on yleistä ja raskaana oleville ja imettäville naisille ja suositus on 500 µg/vrk. (Suomessa naisten keskimääräinen saanti on 300 µg/vrk). (VRN 2014, 28.)

3 IMEVÄISIKÄISEN LAPSEN RUOKAILU

3.1 Imeväisikäisen ruokailu kehitysvaiheittain

Ensimmäinen vuosi on suurten muutosten aikaa imeväisikäisen ravitsemuksessa. Erot ruoankäytössä väestöryhmien välillä alkavat kehittyä jo synnytysosastolla. Yksi suurimmista väestöryhmittäisiä eroista lasten ruoankäytöstä löytyy imetyksen kestosta. (Erkkola, Kyttälä, Kautiainen ja Virtanen, 2012.) Lapsen kehitysvaiheelle sopiva ruoka ja oikea ruoan määrä on edellytys sille, että lapsi kasvaa ja kehittyy. *Lapsen ruokailun kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän oppii vähitellen syömään erilaisia ruokia.* (Hasunen ym. 2004, 102.) Imeväisikäisen ruokailu ei kuitenkaan ole pelkkää näläntunteen tyydyttämistä, vaan siihen liittyy myös paljon vuorovaikutusta. Varhaisen vuorovaikutussuhteen aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa pienen lapsen syömiskäyttäytymiseen Lapsen hyvinvointi ja ravitsemus kulkevat käsi kädessä. (Lehto 2010, 71.)

Taulukko 1. Ruokailun tavoitteet imeväisiässä.

0-4 kuukautta	4-6 kuukautta	6 kuukautta	8 kuukautta	10 kuukautta	12 kuukautta
Rintaruokinta tai äidin maidonkorvike	Rinnalla imetys tai äidinmaidonkorvike				
	Mikäli maito ei yksinomaan riitä, tutustumisannoksina – peruna – kasvikset – marjat ja hedelmät – yli 5 kuukauden iässä myös lihaa tai kalaa ja puuroja	– peruna – kasvikset – marjat ja hedelmät liha ja kala puurot ja muut viljatuotteet	Ruoan muuttamisen rakenteeltaan karkeammaksi	Edellisten lisäksi hapanmaitotuotteet – maito ruoanvalmistuksessa	Monipuolinen ruokavalio ja säännölliset ateriat ensimmäisen ikävuoden lopulla Omatoimisen syömissen harjoittelu Vähitellen tuttipullostu luopuminen
D-vitamiinivalmiste kaikille suositusten mukaan					

Ruokailun tavoitteena on yksinomainen rintaruokinta kuuden kuukauden ikään saakka, lisäruokien aloittaminen yksilöllisesti viimeistään puolen vuoden iässä ja osittainen rintaruokinnan jatkaminen vuoden ikäiseksi. (Haglund, Huupponen, Ventola ja Hakala-Lahtinen 2010, 121.) Viimeistään kuuden kuukauden iässä lapsi tarvitsee imetyksen lisäksi lisäruokaa turvaamaan energian, proteiinien ja raudan saantia. Lasta totutellaan vähitellen eri makuihin, yksi uusi maku kerrallaan. Ensimmäisiksi lisäruoiksi sopivat peruna, kasvikset, marjat ja hedelmät. Lihaa ja viljaa annetaan noin viiden - kuuden kuukauden iässä. Tavanomaisia lehmänmaitovalmisteita voidaan antaa noin vuoden ikäiselle lapselle. Kiinteiden lisäruokien antaminen aloitetaan soseista. Ruoan rakennetta aletaan karkeuttamaan hampaiden puhkeamisen myötä. Näin tehdään suun hienomotoriikan ja pureskelun kehittämiseksi. Hampaiden kuntoon voidaan vaikuttaa myös välttämällä mehupulloa. Suolan käyttöä vältetään imeväisikäisen ruokavaliossa. (Hasunen ym. 2004, 102 - 122., Arffman ym.2010, 55)

Ruokailu on myös osa lapsen motoristen valmiuksien kehittämisessä. Tavoitteena on, että lapsi syö yksivuotiaana pääosin samaa ruokaa muun perheen kanssa. Myös vanhempia tulee kannustaa ja tukea ruokailutilanteissa ja vastaan tulevissa ruokapulmissa. (Hasunen ym. 2004, 102–103.)

Ennen neljän kuukauden ikää lapselle ei tule antaa rintamaidon tai äidinmaidon lisäksi muuta ruokaa. Lapsen suolisto ei ole vielä riittävän kehittynyt pilkkomaan ruoan sisältämiä ravintoaineita. Lisäksi muu ruoka saattaa lisätä allergioiden vaaraa. Yksinomaista rintaruokintaa suositellaan noin kuuden kuukauden ikään saakka. (Arffman ym. 2010,53.) Äidinmaidonkorviketta saaville vauvoille lisäruoan antaminen aloitetaan neljän - kuuden kuukauden iässä. (Hasunen ym. 2008,122.)

Kuuden kuukauden jälkeen äidinmaito ja äidinmaidonkorvike ovat edelleen tärkeää ruokaa vauvalle. Imetystä suositellaan jatkamaan ainakin yhden vuoden ikään asti. Viimeistään kuuden kuukauden ikäinen lapsi tarvitsee rintamaidon tai korvikkeen lisäksi muuta ruokaa turvatakseen riittävän energian, proteiinien ja raudan saantia. Yli kuusi kuukautta jatkunut täysimetys voi myös lisätä allergioiden vaaraa. Kuuden kuukauden ikäinen lapsi on myös motorisilta taidoiltaan valmis syömään kiinteää ruokaa. Imetyksen jatkamisen kannalta on parempi antaa lisäruoat

peruna-, kasvis-, hedelmä- tai marjasoseina lusikalla kuin vellinä pullosta. (Arffman ym. 2010,53.)

3.2 Kiinteät lisäruoat

Vauvan ensimmäisiksi kiinteiksi ruoka-aineiksi sopivat soseutetut perunat ja kasvikset sekä marja- ja hedelmäsoseet. Ensimmäisiä soseita voidaan notkistaa rintamaidolla, jolloin maistaminen helpottuu. Totuttelu aloitetaan antamalla sileätä sosetta yksi teelusikallinen. (Arffman ym. 2010,53.)

Peruna sopii hyvin vauvan ensimmäiseksi soseeksi miedon makunsa takia. Imeväisikäiselle lapselle riittää muutama kasvisvaihtoehto koko imeväisiän. Porkkana, palsternakka, kukkakaali, parsakaali, ruusukaali, kesäkurpitsa maissi, kurkku, tomaatti ja leikkopavut ovat hyviä kotimaisia vaihtoehtoja. Myös bataattia voidaan antaa. Pakastekasviksia voidaan käyttää. Kasviksia kannattaa aluksi tarjota kypsennettynä, koska niiden sulavuus on parempi. Porkkana, kurkku ja tomaattia voidaan tarjota myös tuoresoseena tai hienona raasteena. (Hasunen ym. 2004, 124–125.)

Marjoja ja hedelmiä tarjotaan tuorekiisseleinä, soseina ja raasteina. Kotimaisista marjoista voidaan käyttää esimerkiksi vadelmia, mustikoita, mansikoita, herukoita, karviaisia, lakkoja, karpaloita, puolukoita ja ruusunmarjoja. Myös ulkomaalaisia marjoja voidaan käyttää, mutta ne tulee kuumentaa kahdeksi minuutiksi yli 90 asteeseen. Hedelmistä tavallisemmin käytettyjä ovat omena, banaani, luumu, päärynä, ananas, persikka ja aprikoosi. Happamia marja- ja hedelmäsoseita voidaan tarvittaessa makeuttaa sokerilla tai hedelmäsokerilla. Sokeri ja hedelmäsokeri ovat yhtä kariogeenisia. Sokerilla makeuttamista tulee kuitenkin välttää. Teolliset marja- ja hedelmäsoseet tasoittavat marjojen ja hedelmien vuodenaikaisvaihteluja ja vastaavat ravintosisällöltään kotona valmistettuja tuorekiisseleitä. Ne ovat helppoja välipaloja, puuron lisäkkeitä ja matkaeväitä. (Hasunen ym. 2004,125.)

Viiden – kuuden kuukauden ikäiselle voidaan alkaa antamaan lihaa, kalaa ja kananmunaa. Lihaksi sopivat possu, nauta, broileri, kalkkuna tai riista. Kala sopii vauvalle, mutta haukea ja itämeressä kasvaneita silakoita tai lohta annetaan rajoi-

tetusti (korkeintaan kaksi kertaa kuukaudessa). Nämä kalat sisältävät mahdollisesti raskasmetallijäämiä. (Evira, 2014 [viitattu 25.9.2014].) Kanamunaa suositellaan annettavaksi kerran 1-2 kertaa viikossa (Kokkonen 2012). Kahdeksan kuukauden ikään asti vauvalle riittää yksi liha-ateria päivässä. Sopiva määrä lihaa yhdellä aterialla on 1-1,5 ruokalusikallista. (Arffman ym. 2010,54.)

Viljatuotteiden antaminen voidaan aloittaa vauvoille 5-6 kuukauden iässä. Viljatuotteiden antaminen voidaan aloittaa velleistä ja puurosta. Puuro pitää nälän pidempään loitolla ja kehittää suun hienomotoriikkaa. Puurojen antaminen kannattaa ajoittaa vauvan aamu- ja iltapalalle. Puurot voi tutustumisvaiheessa aloittaa jauhoista ja hiutaleita voi jauhaa pienemmäksi tehosekoittimella. Kuitupitoisiin viljavalmisteisiin totutellaan vähitellen, sillä ne voivat alkuun aiheuttaa vatsavaivoja. Viljatuotteissa tulee suosia täysjyväviljoja. (Arffman ym. 2010,54., ja Hasunen ym. 2004,126.)

Maitoa, piimää, viiliä ja jogurttia voidaan antaa 10 - 12 kuukauden iässä. Totutelu voi alkaa hapanmaitotuotteilla vain pieniä määriä ruokiin lisäten. Yhden vuoden iässä voidaan siirtyä tavallisiin maitotuotteisiin. (Hasunen ym. 2004, 126.)

Rasvan lisääminen alle vuoden ikäisen lapsen ruokaan on turhaa. Terve äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta saava lapsi saa riittävästi oikeaa rasvaa. Poikkeuksena ovat lapset, joilla energiansaanti ilman rasvan lisäämistä jää riittämättömäksi. (Hasunen ym. 2004,127.)

Lisäruokien aloituksen jälkeen aterioiden päätteeksi voidaan antaa vauvalle kulaus vettä mukista tai nokkamukista. Aterioiden välillä tulisi antaa janojuomaksi vettä. Mehujen käyttö imeväisikäiselle on tarpeetonta. Happamat juomat aiheuttavat puhkeavissa hampaissa eroosiota, joka johtaa hampaiden lohkeiluun ja vihlomiseen. Haitallisinta on vauvan nukuttaminen mehupullon kanssa. (Hasunen ym. 127–128.)

Teolliset lastenruoat ovat kotiruoan vaihtoehto. Niitä on kätevää käyttää matkoilla tai kiireen yllättäessä. Teollisten lastenruokien pakkausmerkinnät kannattaa lukea huolella. Varsinkin säilytykseen liittyvät rajoitukset. Vauvanruokaa ei saa lämmittää uudelleen ja avattu purkki pitää säilyttää jääkaapissa. (Hasunen ym. 2004.)

Kotitekoisen vauvanruoan etuja on rahan ja ajan säästö. Itse tehty vauvanruoka on edullisempaa kuin teollinen purkkiruoka. Marttojen mukaan, kasvissose on noin neljä kertaa edullisempaa ja lihasoseet kuusi kertaa edullisempia kuin vastaavat teolliset valmisteet. Kun ruoka valmistetaan itse, tiedetään mitä vauvalle annetaan. (Finlands svenska Marthaförbund 2012.)

Kotona tehty säästää myös ympäristöä, koska purkkeja ja rasioita voidaan kierrättää ja pakkausmateriaaleja ei tule. Kotiruokajätteet voidaan kompostoida. (Enäjärvi ym. 2010,6.)

Raaka-aineita monipuolisesti ja hyödyllisesti käyttämällä saadaan valmistettua vauvalle herkullista kotiruokaa. Siirtyminen muun perheen kanssa samaan ruokaan toisella ikävuodella on helpompaa. Satokautta kannattaa hyödyntää, sillä ympärivuoden ei ole saatavilla kaikkia raaka-aineita. (Arffman ym. 2010.)

3.3 Alle vuoden ikäisen lapsen ruokavaliossa vältettävät ruoka-aineet

Alle yksi vuotiaan ruokavaliossa ei käytetä luonnostaan nitraattia sisältäviä kasviksia, kuten lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali, nokkonen, lehti- ja keräsa-laatti, rucola ja juuresmehut. Varhaisperuna sisältävät myös runsaasti nitraattia sekä solaniinia, minkä vuoksi se ei sovellu imeväisikäiselle. Nitraatin liiallinen saanti voi heikentää hapen kuljettamista elimistössä (methemoglobinemia). (Hasunen ym. 2004, 123–124.)

Hedelmäsäilykkeet sisältävät paljon säilöntäaineita ja sokeria eikä niitä tule käyttää hedelmäruokana. Purkeista voi liueta myös raskasmetalleja. (Arffman ym. 2010,124.) Raparperi ja kaakao sisältävät oksaalihappoa, joka vähentää kalsiumin imeytymistä muodostamalla imeytymättömiä yhdisteitä. (Haglund ym. 2010,70, 125). Kaakao sisältää haitallisia parkkiaineita ja virkisteitä, joita ei tule käyttää imeväisikäisen ruokavaliossa. (Arffman ym. 2010,58.)

Kuivattuja herneitä ja papuja ei suositella, koska ne ovat huonosti sulavia. Tuoreita herneitä, papuja ja kaalia voidaan käyttää pieniä määriä soseissa. Ne aiheuttavat usein ilmavaivoja ja sulavat huonosti. Ituja ei suositella imeväisikäiselle salmonellavaaran vuoksi. (Hasunen ym. 2004, 124.)

Sienet sisältävät luontaisesti raskasmetalleja sekä muita haitallisia aineita, joiden turvallisuudesta ei ole tietoa. Sienet ovat myös vaikeasti sulavia. (Hasunen ym. 2004,124.)

Pähkinät, mantelit ja siemenet eivät sovi imeväisikäiselle hometoksiinivaaran vuoksi. Ne saattavat aiheuttaa myös hengitystieoireita. Hunajaa ei suositella alle 1-vuotiaalle siihen liittyvän botulismivaaran vuoksi. (Hasunen, ym. 2004, 124.)

Maksaruokia ja maksamakkaraa ei suositella liiallisen A-vitamiinipitoisuuden ja raskasmetallipitoisuuksien vuoksi. Eineksiä, juustoja, makkaroita tai muita liha- ja kalavalmisteita ei suositella imeväisikäiselle, koska ne sisältävät suolaa ja lisäaineita. Makkarassa on lisäksi säilöntäaineena käytetty nitraattia. Imeväisikäiselle ei anneta jäätelöitä, makeita vanukkaita ja muita maustettuja ja lisäainepitoisia maitovalmisteita. (Hasunen ym. 2004,124.)

Lähempänä vuoden ikää lapsi voi siirtyä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Suolaisia, rasvaisia ja paistettuja ruokia ja huonosti sulavia ruoka-aineita tulee edelleen välttää. Lapsen ruoka on hyvä erottaa muun perheen ruuasta ennen voimakasta maustamista. (Hasunen ym. 2004, 128.)

4 IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUKSEN ERITYISKYSYMYKSIÄ

4.1 Rintaruokinta Suomessa

Imeväisikäisten ravitsemusta ja ruokakasvatusta on selvitetty tutkimuksilla. Kansanterveyslaitoksen julkaisu, Lapsen ruokavalio ennen kouluikää – raportti tarjoaa tietoa 0-6 -vuotiaiden lasten ravitsemuksesta. (Kyttälä ym. 2008). Raportissa kuvataan lasten ruoan kulutuksen ja ravintoaineiden saannin eroja lapsilla eri väestöryhmien välillä. Suomessa ei rintaruokinnan kestossa ylletä kansainväliselle tasolle. Varhaisvaiheen ruokinnasta saatujen tulosten mukaan, yksinomaisen rintaruokinnan kesto oli keskimäärin 1,4 kuukautta ja osittain rintaruokintaa jatkettiin keskimäärin 7 kuukauden ikään saakka. (Kyttälä ym. 2008, Erkkola ym. 2012.) Myös terveyden ja hyvinvoinnin laitos on teettänyt kyselytutkimuksen, Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Tutkimustulosten mukaan suositukset imetyksestä puolen vuoden ikään asti ja suositus osittaisesta imetyksestä vuoden ikään asti, eivät toteudu valtaosalla suomalaislapsista. Suomessa alueelliset ja paikalliset erot imetyksessä ovat suuria. Alueilla, joissa imetystä tuetaan suunnitelmallisesti, imetys toteutuu paremmin. (Hasunen ja Ryyänen 2006.) Lisäruoan antaminen aloitetaan usein jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Tutkimusten mukaan suomalaislapset alkavat saada ensimmäisiä lisäruokia ja tavanomaisia maitovalmisteita suositeltua aiemmin. Ensimmäisenä kiinteänä ruokana tarjotaan yleensä perunaa, noin 3,5 kk:n iässä. (Uusitalo, Nyberg, Pelkonen, Sarlio - Lähteenkorva, Hakulinen-Viitanen ja Virtanen 2012 [viitattu 8.9.2014].) Yksivuotiaille lapsille syötetään paljon teollisia lastenruokia Suomessa. (Kyttälä ym. 2008, 28.)

Suomalaisnaiset ovat motivoituneita imettämään. Suomessa äitien pitkät äitiyslomat selittävät osittain pitkän imettämisen. Synnytyssairaaloissa kannustetaan imettämiseen ja lähes kaikki äidit imettävät lapsiaan sairaalasta lähtiessään. Suomessa käynnistyi 1993 kansainvälinen vauvamyönteisyys – ohjelma, joka sisältää 10 askelta onnistuneeseen imetykseen ja jonka tavoitteena on terveydenhuoltohenkilöstön tieto-taitotason parantaminen ja ylläpitäminen. Askeleet perustuvat tutkimuksiin imetykseen liittyvistä keskeisistä tekijöistä. Vauvamyönteisyysohjelman avulla kannustetaan työyhteisöjä toimimaan imetyksen edistämiseksi. Ohjel-

man avulla pyritään tukemaan äitejä imetyksen onnistumisessa tukemalla vanhempia kokonaisvaltaisesti. Ohjelman avulla pyritään oikomaan vääriä käsityksiä ja uskomuksia imettämisestä. (Hasunen ym. 2004, 104 -105.) Useimmat äidit haluavat ja voivat imettää, tämän takia imetysongelmatilanteissa olisi hyvin tärkeää, että äidit saisivat helposti tietoonsa kaikki ne keinot, joilla imetystä voidaan ylläpitää. (Stakes 1994.)

Täysimetyksen tavoite kuitenkin toteutuu vain harvoin, vaikka sitä suositellaan ai-noaksi ruoaksi imeväisikäiselle neljän kuukauden ikään saakka. Vuonna 2000 alle kuukauden ikäisistä lapsista täysimetettyjä oli 65 %. Neljän kuukauden ikäisistä täysimetettyjä oli noin 15 %. (Hasunen ym. 2004, 104.) Imetyksen edistämiseksi tarvitaan vanhemmuuden kokonaisvaltaista tukemista ja myönteisten asenteiden vahvistamista sekä yleistä tiedottamista.

Neuvoloiden rooli imetyksen tukemisessa on erittäin tärkeä. Kun äiti saa riittävästi tietoa, tukea, ohjausta, keskusteluapua sekä myönteistä kannustusta imetykseen, kokemus imetyksestä muuttuu myönteisemmäksi. Äitien imetystukiryhmistä on saatu myönteisiä kokemuksia. Äidit etsivät tukea myös internetin sivuilta. Neuvolantyöntekijöiden tulisi seurata keskusteluja ja puuttua väärään tai harhaanjohtavaan tietoon. (Hasunen ym. 2004, 107–108.)

Imetyksen päättymisen syy alle neljän kuukauden ikään saakka on yleensä maidon loppuminen, joka johtuu vauvan imemisvaikeuksista tai maidon riittämättömyydestä. Neljän kuukauden iästä lähtien, syynä on usein lapsen halu lopettaa rintaruokailu, lapsen sairaus tai allergia. (Uusitalo ym. 2012, [viitattu 8.9.2014].)

Äidin terveyteen ja jaksamiseen liittyvät syyt johtavat toisinaan imetyksen loppumiseen. Yli puolen vuoden ikäisillä lapsilla imetyksen päättymisen syyt ovat lapsen ikä, päivähoiton aloittaminen, äidin matkalle lähtö, lapsi ei rauhoitu rinnalle tai lapselle tulee hampaita tai hän puri rintaa. (Uusitalo ym. 2012, [viitattu 8.9.2014].)

Imeväisikäisen huono painonnousu voi johtua imetysongelmista. Syynä voivat olla liian harvoin imettäminen, yösyöttöjen poisjättäminen, rintamaidon ehtyminen, lisäruokien vähäisyys tai syöttämisiongelmat. Muita syitä voivat olla sairaus, runsas pulauttelu, ripuli tai oksentelu. Ääritilanteita ovat perheen vakavat ongelmat ja siitä johtuva hoidon laiminlyönti. Hyvä imetystekniikka, tiheä syöttäminen myös yöllä

parantaa vauvan energiansaantia. Lapselle voidaan antaa myös kiinteää lisäruokaa ja jossain tapauksessa soseisiin tai puuroihin lisätään kasviöljyä 2-3 tl päivässä (n.1tl/ateria). Lapsen painon alkaessa jälleen nousta rasvan lisäys jätetään pois. (Hasunen ym. 2004, 129.)

Jos lapsen paino välillä nousee liikaa, niin lapsi kuitenkin harvoin on lihava. Ylipaino ei yleensä jää pysyväksi. Imetetty lapsi pystyy itse säätelemään ruokamääränsä. Korvikeruokaa annettaessa vanhempia ohjataan lopettamaan syöttäminen, kun lapsi on kylläinen. (Hasunen ym. 129.)

Ummetusta esiintyy vähemmän imetetyillä vauvoilla kuin korviketta saavilla vauvoilla. Korviketta saavien vauvojen uloste on normaalisti kiinteämpää kuin rintamaitoa saavan. Varsinkin rintamaidon vaihtuessa korvikkeeseen vanhemmat huolestuvat pidentyneestä ulostamisvälistä. Siirryttäessä kiinteisiin ruokiin uloste muuttuu sinapinkeltaisesta ruskeaksi, kiinteytyy ja ulostamisväli harvenee. Jos lapsi alkaa kärsiä ummetuksesta, korvikkeeseen, veteen tai kiinteään ruokaan voidaan lisätä apteekista saatavaa mallasuutetta ohjeistuksen mukaan. (Hasunen ym. 2004, 130–131.)

Tutkimusten mukaan suomalaislapset alkavat saada ensimmäisiä lisäruokia ja tavanomaisia maitovalmisteita suositeltua aiemmin. Ensimmäisenä kiinteänä ruokana tarjotaan yleensä perunaa, noin 3,5 kk:n iässä. (Uusitalo ym. 2012) Yksivuotiaille lapsille syötetään paljon teollisia lastenruokia Suomessa. (Kyttälä ym. 2008, 28.)

4.2 Ruokakäyttäytymisen kehittyminen ja siihen vaikuttavat tekijät

Maku- ja ruokamieltymykset kehittyvät varhaislapsuudessa

Ruokamieltymykset kehittyvät jo varhaislapsuudessa, mutta mieltymyksiin voidaan myös vaikuttaa. Rintamaidolla ruokitut lapset hyväksyvät uusia ruokia helpommin kuin äidinmaidonkorviketta saavat vauvat (Tuomasjukka, Kyllönen, Ketola, Laagström & Aromaa 2010.[viitattu 6.9.2014].) Aikuisten ensisijainen tehtävä on huo-

lehtia siitä, että lapselle tarjotaan ravitsevia ruokia opettelulle suotuisassa ympäristössä. Ruokatottumuksen kehittymistä ohjaavat fysiologiset tekijät, ruoasta saadut kokemukset ja ympäristötekijät. Lasten aiemmat kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteista ohjaavat lasta voimakkaasti ruokakäyttäytymisessä. Pelkkä tiedon lisääminen ei riitä ruokatottumusten muutoksille, vaan on luotava perusta tasapainoisille ruokailutottumuksille. (Hasunen ym. 2004, 136.)

Imetyksessä on suuria alueellisia ja jopa neuvolakohtaisia eroja. Perheiden ruokailutottumuksissa on suuria eroja ja on tutkittu, että äitien koulutustaso, sosiaalinen ja taloudellinen tilanne vaikuttavat imetykseen. Koulutusasteen ollessa korkeampi imetysaika on pidempi. Imetysaika on lyhin yksinhuoltajilla, vähän koulutetuilla, nuorilla ja tupakoivilla äideillä. (Uusitalo, ym. 2012, [viitattu 8.9.2014] ja Hasunen ym. 2004, 105.) Vanhemmuuden ja imetyksen tukeminen on tärkeää.

Ruokapalvelut ovat osa suomalaista ruokakulttuuria tänä päivänä ja ruokapalvelujen lounas on monille päivän ainoa lämmin ateria. Huolestuttavaa on jollain tavalla se, että leikki- ja kouluikäisten ravitsemuksellisesti monipuolisimmat ateriat syödään päiväkodeissa ja kouluissa. (VRN Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, 38). Tutkimusten mukaan suomalaisten ruokavalio heikenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen, kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. (Kyttälä, ym. 2008.)

4.3 Ravitsemusohjaus ja sen tukeminen erilaisilla menetelmillä avulla

Arffmanin ja Hujalan (2010) mukaan, ravitsemusohjauksen tueksi on kehitetty erilaisia työkaluja ja menetelmiä, joita ovat itse arviointiin pohjautuva Terveysresepti, TARMO -muistisääntö, muksuoppi menetelmä, Neuvokas perhe – ohjelma, Sapere ja Painokas. Sapere- menetelmää pyritään levittämään Suomessa erilaisten hankkeiden avulla.

Sapere-menetelmän on kehittänyt Ranskalainen Jacques Puisais 1970-luvulla. Sapere on latinan kieltä ja tarkoittaa ”tietää, tuntee ja maistaa”. (Luostarinen 2014.) Sapere- menetelmä perustuu viiden aistin, maku-, näkö-, kuulo-, haju- ja tuntoaistin, löytämiseen ja niiden kautta kokemukselliseen oppimiseen. Kokemuksellisen

oppimisen kautta lapselle syntyy ruokamaailmaan liittyvästä asiasta kokonaisais-
timus, joka on hänelle ominainen, ja jossa vanha ja uusi kokemus ja tieto muodos-
tavat uuden kokemuksen. Sapere korostaa lapsen omaa ilmaisua ja kuuntelemista
(Sitra, 2008,9.)

Sapere- menetelmään kuuluu erilaisia aistiharjoitteita. Näiden harjoitteiden avulla
tutkitaan ruokien rakennetta, kokoa, väriä, muotoa hajua, ääntä ja makua. Lapsen
mielenkiintoa herätellään eri aistien avulla. Makuharjoitteiden tavoitteena on tun-
nistaa viisi perusmakua: suolainen, makea, hapan, karvas ja umami. Makukoulu-
jen avulla lapsen mielenkiinto, halua maistaa ja keskustella ruoasta heräävät. Ha-
juharjoitteet auttavat lasta muistamaan, tunnistamaan ja yhdistämään eri hajuja.
Näköharjoitteiden avulla lapsi tulee tietoiseksi ruoan ulkomuodosta ja väin tärkey-
destä. Kuuloaisti viestittää ruuanvalmistuksen ja syömisen ääniä. Tuntoaistin avul-
la lapsi voi saada kokemuksia ruoan muodosta ja rakenteesta. Sapere-menetelmä
opettaa myös, miten ruuan lämpötila, pureskelu ja makujen yhdistäminen vaikutta-
vat ruuan flavorin voimakkuuteen. Flavorilla tarkoitetaan suussa muodostuvien
kemiallisten aistimusten yhteisvaikutelmaa, joka on tuntemuksena suussa (Luosta-
rinen 2014, 8.)

Ravitsemusohjauksessa neuvolalla on suuri vaikutus. Monet vanhemmat pitävät
neuvolasta saamia ohjeita luotettavina ja arvokkaina. Ravitsemuskasvatuksen
haasteena on, että asiakkaiden tiedot ja taidot ovat erilaisia. Asiakkaat tarvitsevat
luotettavaa ja ajanmukaista tietoa ravitsemuksesta. On tärkeää tukea myös neuvo-
lan henkilökuntaa ja valmiuksia. Tähän hyviä keinoja ovat uuden aineiston tuotta-
minen, verkostoituminen, tiimityöskentely ja moniammatillinen yhteistyö. (Hasunen
ym. 2004, 55.) Emma & Elias ohjelmassa Martat ja neuvolat toteuttavat yhteistyö-
nä vauvanruokakursseja.

Ilmosen, Isolaurin & Laitisen 2007 tekemän tutkimuksen mukaan neuvoloiden hoi-
tajat kokivat ravitsemusneuvonnan tärkeäksi ja ajankohtaiseksi neuvolatyössä.
Hoitajat olivat antaneet ravitsemusneuvontaa, esimerkiksi erityisruokavalioihin ja
ruoka-allergioihin, mutta samalla tunnustettiin ravitsemusneuvonnan vaativan vah-
vaa perustietämystä ja neuvontataitoja. Neuvonnan kehittäminen edellyttää panos-
tusta koulutukseen. (Ilmonen ym. 2007 [viitattu 2.6.2014].)

Internet ja sosiaalinen media on vakiinnuttanut asemansa myös ravitsemustiedon lähteenä. Vanhemmat etsivät tietoa ja vertaistukea internetistä ja sosiaalisesta mediasta. Internetistä haettu tieto ei aina ole luotettavaa. Toisinaan tieto on väärää tai harhaanjohtavaa. Parhaimmillaan ne kuitenkin toimivat vuorovaikutteisesti, jossa mahdollisuus saada tiedon lisäksi keskusteluapua ja vastauksia kysymyksiin, kuten nettineuvola internetissä. (Hasunen ym. 2004, 66.)

Ravitsemusohjauksella edistetään koko perheen terveyttä. Ohjausta annettaessa tulee olla riittävät tiedot ja taidot ravitsemuksesta, ruokakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä, jotta perheitä osataan ohjata. (Ravitsemus neuvolatyössä 2010,9.)

Arffmanin ja Hujalan mukaan (2010) ravitsemusohjauksessa on tärkeää huomioida perheiden todelliset tarpeet. Perheiden on helpompi osallistua ruokavalion suunnitteluun, ratkaisujen löytämiseen ja toteuttamiseen. Siinä tulee huomioida fyysisten tarpeiden lisäksi, perheen ruokailuun vaikuttavat psyykkiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät.

5 LAPSIPERHEIDEN ARJEN TUKEMINEN HANKKEEN ESITTELY

5.1 Toiminnan tausta ja tavoitteet

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Marttaliitto. Marttaliitto on mukana RAY:n Emma & Elias avustusohjelman kehittämishankkeessa. Marttaliiton Lapsiperheiden arjen tukeminen – hanke (2012–2014) on yksi RAY:n Emma & Elias avustusohjelman kehittämishankkeista. Koko hankkeen päätavoite on tukea pikkulapsiperheiden arjen sujumista kotitalousneuvonnalla ja tämän tutkimuksen tavoite on selvittää tuen tarvetta myös jatkossa. Toiminnan kohderyhmänä olivat pikkulapsiperheet, vanhemmat ja alakouluikäiset lapset. Hankkeen taustalla on työssä jatkuvasti esiin tuleva kotitalousneuvonnan tarve. Emma & Elias ohjelmassa mukana olevien järjestöjen kanssa tullaan kehittämään yhteistyötä seuraavien vuosien aikana. Käytännön ammatillinen kotitalousneuvonta vastaa palautteen mukaan hyvin lapsiperhetyön ajankohtaisiin haasteisiin. (Lapsiperheiden arjen tukeminen hanke, raportti 2012.)

Osatavoitteet

- Martat järjestävät Ruokaseikkailu alkaa – vauvanruokakursseja eri puolella Suomea.
- Kursseilla on tavoitteena, että perheen arjenhallinnan taidot, kotitaloustaidot ja arkirytmii kohentuvat.
- Perheet saavat uusia sosiaalisia verkostoja ja vertaistukea
- Marttaliiton ja Finlands Svenska Marthaförbund yhdessä tuotetun neuvontamateriaalin, Vauvanruokaa helposti reseptit ja vinkit -oppaan avulla tuetaan kurssitoimintaa.
- Verkostoidutaan alueellisten yhteistyökumppaneiden kanssa ja luodaan paikallisia ja moniammatillisia yhteistyöverkostoja.

(RAY raportti 2012, 3.)

5.2 Vauvanruokakurssit ja kotikäynnit

Eri puolella Suomea järjestettiin vauvanruokakursseja. Vauvanruokakursseilla vanhemmat opettelivat käytännössä itse tekemään vauvanruokaa. Samalla keskusteltiin itse tekemisen eduista, hyvistä ruokavalinnoista ja perheen arkirytmistä. Kurssikerran kesto oli 2-3 tuntia. (Lapsiperheiden arjen tukeminen – hanke raportti 2012, 1.) Erilaiset vauvanruokakurssit ja leikki-ikäisten lasten vanhemmille tarkoitettut kurssit ovat osoittautuneet hyödyllisiksi ja vanhempia kiinnostaviksi. Kursseilla yhdistyvät käytännön ravitsemustieto, osallistujien omat kokemukset ja sosiaaliset kontaktit. (Hasunen ym. 2004, 66.)

Lapsiperheiden arjen tukeminen hankkeen toteutustapa oli neuvonnallinen. Vauvanruokakursseilla opeteltiin tekemään vauvanruokia yhdessä, annettiin ravitsemusohjausta ja keskusteltiin imeväisikäisten lasten ravitsemuksesta. Toiminta oli osallistujille maksutonta. Kurssin taustamateriaalina toimi Marttojen laatima reseptit ja vinkit opas. Materiaali on oppaassa suomen- ja ruotsinkielisenä. Marttojen hankkeen ja vauvanruokaa helposti oppaan avulla Martat haluavat kannustaa kaikkia vanhempia laittamaan vauvanruokaa itse. Reseptien ja vinkkien halutaan helpottavan vauvaperheiden arkea ja niiden avulla on helpompi onnistua. Laittamalla ruoan itse säästetään myös luontoa, aikaa ja rahaa. (Reseptit ja vinkit opas 2012.)

Vauvanruokaa helposti reseptit ja vinkit opas sisältää perustietoa imeväisikäisten lasten ravitsemuksesta ruokailusta. Oppaassa on vinkit välineistä, joita tarvitaan vauvanruokien valmistukseen ja ohjeistus vauvanruokien pakastamisesta. Oppaassa on huomioitu myös allergiaperheet. Opas sisältää vauvan eri ikäkausiin sopivia ruokaohjeita ja vinkkejä. (Reseptit ja vinkit opas 2012.)

Kirjallinen materiaali tukee hyvin suullista ravitsemusohjausta. Kirjallinen materiaali on hyvä antaa ohjaustilanteissa keskustelun yhteydessä. Jaettavan materiaalin tulee olla suosituksiin perustuvaa, asiallista, motivoivaa, sisällöltään ristiriidatonta ja kohderyhmälle sopivaa.

Kotikäyntejä perheisiin alettiin Martoissa tehdä suuren kysynnän vuoksi vuonna 2012. Kotikäyntien tarkoitus oli suunnata tukea perheisiin, jotka siitä eniten hyötyi-

sivät. Toiminnalla edistetään arjenhallinnan taitoja, kotitaloustaitoja ja arkirytmiä. (Lapsiperheiden arjen tukeminen hanke, raportti 2012.) Käytännöt neuvot ja yhdessä tekeminen ovat avainasemassa, siinä miten imeväisikäisen lapsen hyvään ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin päästään myöhemmällä iällä. (Tuomasjukka ym. 2010. [Viitattu 19.9.2014].)

6 RUOKASEIKKAILU ALKAA – VAUVANRUOKAKURSSIEN ARVIOINTITUTKIMUS

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli kyselyn (Liite 1) avulla selvittää, lisäsivätkö vauvanruokakurssit vauvaperheiden vanhempien taitoja, kiinnostusta ja innostusta ruoanvalmistusta ja ravitsemusta kohtaan.

Tutkimuksella selvitettiin lisäksi,

- vauvanruokakurssien vaikutuksia perheen ruokatottumuksiin
- perheiden odotuksia vauvaperheen ruokakurssille
- kurssin vaikutuksia perheen jaksamiseen, hyvinvointiin ja toimintaan sekä kotikäyntien merkitystä perheen kokemana.

6.2 Tutkimusaineisto, tutkimusmenetelmä ja toteutus

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tutkimusotetta. Tutkimusmenetelmässä oleellista, on aluksi laatia tutkimukselle teoreettisen viitekehys. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä ovat

- johtopäätökset aiemmista tutkimuksista
- aiemmat teoriat
- hypoteesin esittäminen
- käsitteiden määrittely
- aineiston keruusuunnitelmat
- koehenkilöiden tai tutkittavien henkilöiden valinta, jossa on tarkasti määriteltä perusjoukko, johon tulokset pätee, ja tästä perusjoukosta otetaan otos.
- muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon ja aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon.
- päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsjärvi ym. 2007, 135 – 138.)

Tutkimuksen aineisto muodostui vauvaperheiden ruokakursseille osallistuvista perheistä sekä perheistä, joihin Marttojen kotitalousneuvojat ovat tehneet kotikäyn-
tejä. Tutkimusaineiston keruumenetelmänä oli strukturoitu kyselylomake, jossa oli
sekä avoimia että monivalintakysymyksiä.

Tutkimus toteutettiin koko maan laajuisena. Kyselyyn suostumuslomakkeet (Liite
2) on lähetetty kaikkiin Suomen Marttapiireihin. Kyselyyn suostumuslomake täytet-
tiin vauvanruokakursseilla. Kursseja pitäneet Marttojen kotitalousneuvojat jakoivat
kyselyyn suostumuslomakkeet hankkeessa mukana oleville perheille.

Webropol -kysely lähetettiin 50:lle suostumuksen antaneelle. Webropol -linkki lä-
hetettiin sähköpostin kautta. Sähköpostissa kerrottiin kyselystä ja siihen vastaami-
sesta ja siinä oli myös linkki, jota klikkaamalla avautui linkki Webropoliin, jossa
varsinainen kyselylomake täytettiin. Kysely toteutettiin huhti – elokuun välisenä
aikana 2014. Webropol kysely tehtiin kahdessa osassa. Toisella kerralla lähetettiin
myös muistutus niihin osoitteisiin, jotka eivät ensimmäisellä kerralla olleet vastan-
neet. Kysely oli avoinna vastaajalle 14 päivää.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet tieteellisten menettelytapojen
noudattamiseen. Ohjeet löytyvät myös SeAMK Elintarvike ja maatalous intran
kautta. Eettisesti hyvän tutkimuksen peruseriaatteena ovat hyvät tieteelliset käy-
tännöt. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluvat muun muassa rehellisyys, huolelli-
suus, tarkkuus tutkimustyössä ja sen tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä
arvioinnissa. Tutkimuksen tekijän on noudatettava eettisesti kestäväää tiedonhan-
kintaa sekä tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta
2012.)

Opinnäytetyön aiheena oleva Vauvaperheiden ruokakurssit oli Martoissa käynnis-
sä oleva hanke. Marttaliitto toimi työn toimeksiantajana. Tutkimuksen eettisyys
alkaa aiheen valinnasta, jolloin tulee selvittää, kenen ehdoilla tutkimusaihe vali-
taan. Tutkimuksen tarpeeseen vaikuttavat asiat tulee huomioida tarkasti. Tämän
opinnäytetyön aiheen valinnassa yhdistyivät tekijän työ ja oma mielenkiinto aihe-

seen sekä toimeksiantajan tarve saada tietoa hankkeen vaikutuksista lapsiperheiden arkeen ja ravitsemukseen (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 24–25).

Opinnäytetyötä aloittaessa eettisyys huomioitiin aiheen valinnassa. Vauvanruoka-kursseja toteutettiin yhteistyössä neuvoloiden kanssa, joten työn eettisiin periaatteisiin perehdyttiin erityisen tarkasti. Opinnäytetyön tekijä tekee töitä Satakunnan Martoille myös tämän hankkeen puitteissa ja sen vuoksi opinnäytetyön tekemiseen haettiin tutkimuslupa Satakunnan sairaanhoitopiirin johtavalta lääkäriltä. Työn toteuttamisessa oli tärkeää huomioida tutkimukseen osallistuvat henkilöt. Kurseille osallistuvilla henkilöillä oli mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Kurseilla jaettiin suostumuslomakkeita, joihin halukkaat osallistuvat saivat antaa suostumuksensa ja sähköpostiosoitteen, jonne kyselyn sai lähettää. Suostumuslomakkeessa selvitettiin tarkasti tutkimuksen tarkoitus ja merkitys, aineiston keruumenetelmä, osallistumisen vapaaehtoisuus, luottamuksellisuus sekä opinnäytetyön tekijän vastuut ja vaitiolovelvollisuus. Suostumuslomakkeessa oli myös opinnäytetyön tekijän yhteystiedot siltä varalta, että osallistujat saavat halutessaan kysyä lisätietoja tutkimuksesta. Webropol kyselyyn sai vastata anonyymisti. Näin vastaajien henkilöllisyys pystytään pitämään salaisena. Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa tulee näkyä työn tekijän rehellisyys, luotettavuus, huolellisuus, tarkkuus, lähteiden asianmukainen käyttäminen, tulosten huolellinen käsittely ja arviointi.

Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin ajan, koska tutkimukselle on asetettu normeja ja arvoja, joihin tulee pyrkiä. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan kohottaa käyttämällä tutkimuksessa erilaisia aineistotyyppejä, näkökulmia, teorioita tai analyysimenetelmiä. Luotettavuuden arvioinnissa tulee huomioida tutkimuksen kohde ja tarkoitus, eli mitä tutkitaan ja miksi. Tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta voidaan arvioida validiteetilla. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa aineiston analyysimittarit ovat päteviä: ne mittavat sitä, mitä niiden tarkoituskin on mitata. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Opinnäytetyön aineisto kerättiin verkkokyselynä. Kyselyn etuna on, tilastolliseen tutkimukseen kehitetyt analyysi ja raportointimuodot ovat helppokäyttöisiä, ja näin helpottavat analyysin tekemistä. Kyselyn heikkoutena pidetään vastaajien suhtautumista, väärinymmärryksen mahdollisuutta ja vastaamattomuus voi nousta suureksi. (Hirsjärvi ym. 2007, 190). Aineisto jäi toivottua pienemmäksi, joka johtuu

todennäköisesti keräystavasta. Otantavirheitä voi syntyä, jos kaikkia tilastoyksiköitä ei tavoiteta, tai tietoa ei muuten saada. Tällaista kutsutaan kadoksi. Myös vastaamatta jättäneet saattavat olla tutkimuksen kannalta kriittinen ryhmä. (Karjalainen 2010, 34.)

6.4 Tutkimustulokset

6.4.1 Taustatiedot

Kysely lähetettiin 50 henkilölle. Vastauksia saatiin 17, joten tilastollisen tutkimuksen kato 33 henkilöä. Kaikki vastaajat olivat osallistuneet vauvanruokakurssille vuonna 2014.

Kyselyyn vastaajista 16 oli naisia 1 vastaus tuli mieheltä ja naiselta yhteisesti. Vastanneista 76 % kuului ikäryhmään 30 – 39 vuotta ja 24 % kuului ikäryhmään 24–29 vuotta. Kuusitoista vastaaja ilmoitti perheeseen kuuluvan kaksi aikuista ja yksi vastasi, että perheeseen kuuluu yksi aikuinen. Vastaajista kahdeksalla oli yliopistokoulutus, seitsemän oli käynyt ammattikorkeakoulun, kaksi ammattikoulun ja kaksi ilmoitti koulutukseksi peruskoulun.

Imeväisikäisten 0 – 1 -vuotiaiden lasten vanhempia oli 17 vastaajaa. Yhdessä perheessä oli lisäksi ikäryhmään 7-12 vuotta kuulunut lapsi.

6.4.2 Ennako - odotukset vauvanruokakurssista

Opinnäytetyöhön haluttiin tietoa perheiden ennako-odotuksista vauvaperheen ruokakurssista. Avoimella kysymyksellä saatujen vastausten perustella monet kaipasivat uusia vinkkejä ja ideoita ruoanvalmistukseen.

Odotuksissa nostettiin esiin seuraavia asioita:

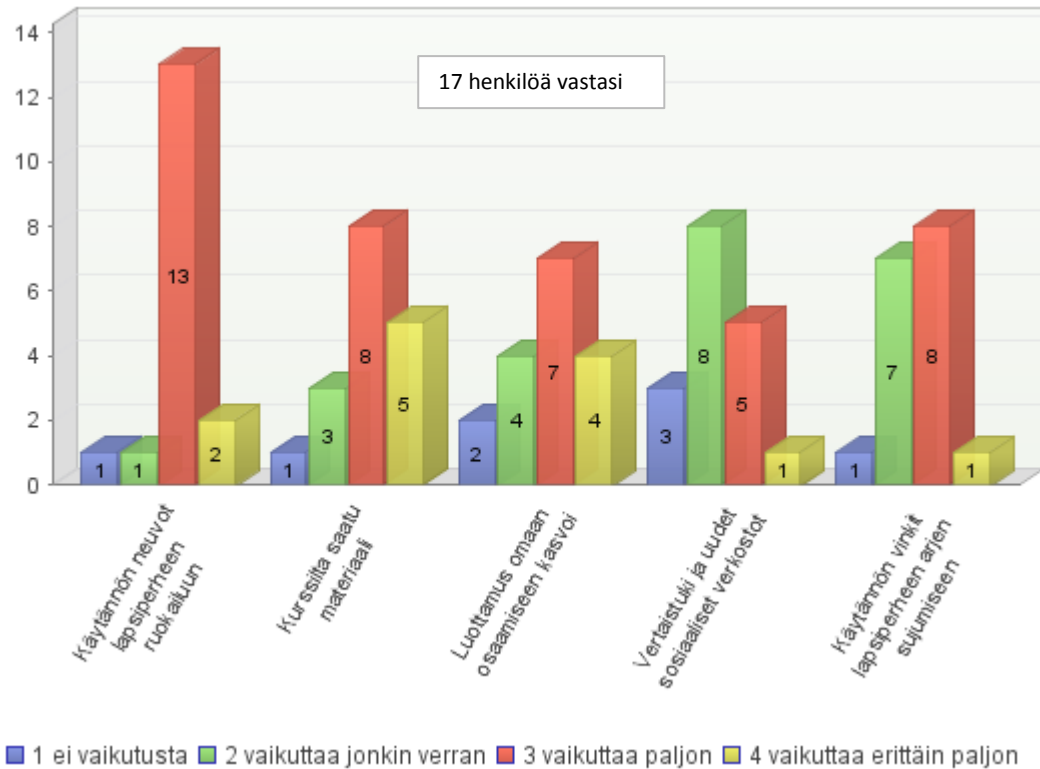
- Kurssille mentiin avoimin mielin, ei ollut odotuksia kurssin suhteen.

- Haluttiin saada vinkkejä siihen, millaista ja miten ruokaa voi vauvalle itse tehdä.
- Kurssilta toivottiin saatavan uusia vinkkejä ja ideoita vauvan ruoanvalmistukseen.
- Kursseilta haluttiin saada monipuolisia ja erilaisia reseptejä ja rohkeutta käyttää erilaisia ruoka-aineita, ja valmistaa ruokia itse.
- Kurssilta sai käytännön vinkkejä, tietoa, taitoa vauvanruokien valmistukseen ja pakastamiseen.
- Kehityksessä mukana pysymistä; smoothie ohjeita, valkoisen vehnän korvaamista esim. speltillä, täysjyväneuvontaa, luonnon hyvät rasvat neuvontavinkkejä, kuten avokado. Netti on täynnä ”tavallisia” ohjeita.
- Uusia niksejä terveellisen kotiruoan tekoon odotettiin.
- Tietoa eri ikäisille vauvoille sopivista ruuista.
- Yksi vastaaja halusi saada tietoa yrttien käytöstä vauvan ruoanvalmistuksessa.

Uusia ideoita ruoanvalmistukseen kaivattiin, mutta tutkimuksessa ei saatu tietoa siitä, minkälaisia uusia ideoita tai vinkkejä kaivattiin.

6.4.3 Kurssin hyödyllisin anti

Kurssilta saatu opas oli vastaajien mielestä kurssin hyödyllisin anti. Käytännön neuvot lapsiperheen ruokailuun koettiin myös hyödylliseksi. (Kuvio1.)

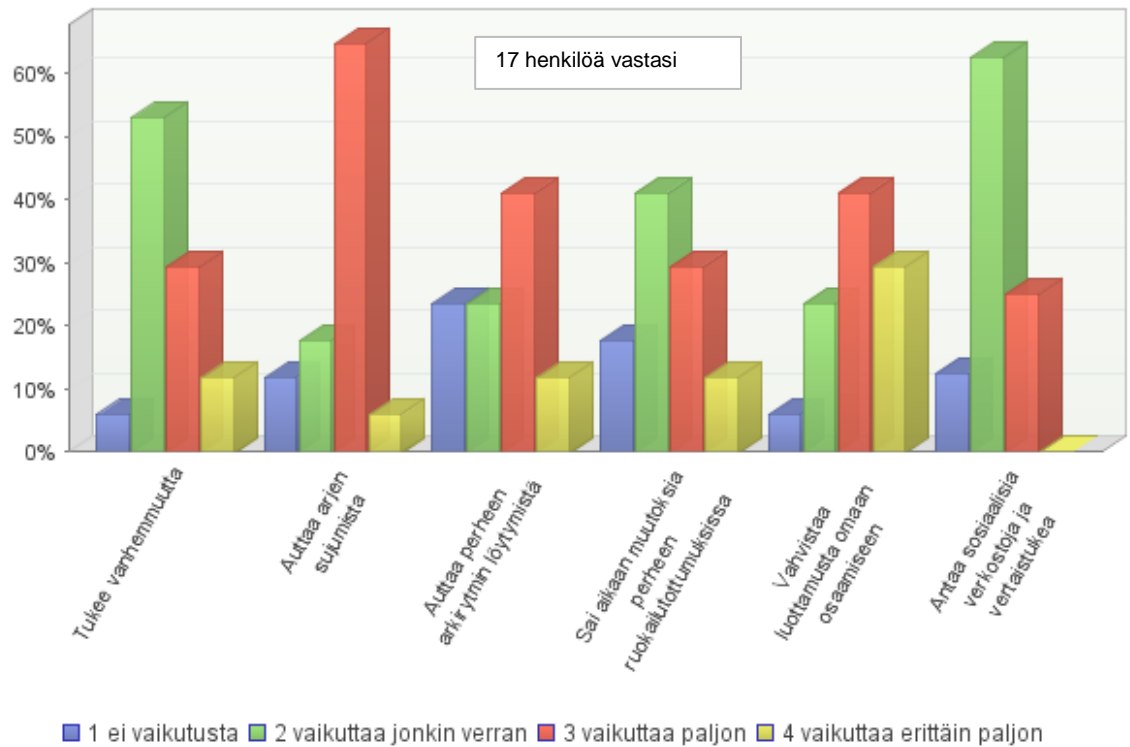


Kuvio 1. Kurssin hyödyllisin anti (n=17).

Vauvaperheet kokivat hyödylliseksi kurssilta saadun materiaalin. Viisi vastaaja oli sitä mieltä, että materiaali oli hyödyllisin anti ja kahdeksan vastaajan mielestä sillä oli paljon vaikutusta. Kurssilta vanhemmat kokivat saavansa myös hyödyllisiä käytännön neuvoja lapsiperheen ruokailuun. Arjen sujumiseen saatiin kurssilta käytännön vinkkejä kahdeksan vastaajan mielestä paljon ja seitsemän vastaajan mielestä jonkin verran. Seitsemän vastaajaa koki luottamuksen omaan tekemiseen lisääntyneen paljon. Kahdeksan vastaajaa sai kurssilta vertaistukea ja uusia sosiaalisia verkostoja jonkin verran. Viisi vastasi kohtaan vaikuttaa paljon.

6.4.4 Kurssin vaikutukset perheen jaksamiseen, hyvinvointiin ja toimintaan

Vauvanruokakursseilla on tarkoitus helpottaa perheiden arkea. Kurssin käyneiden kokemuksia jaksamisesta ja hyvinvointiin liittyvistä asioista kysyttiin tutkimuksessa. (Kuvio 2)



Kuvio 2. Vauvanruokakurssien vaikutus perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin. (n=17)

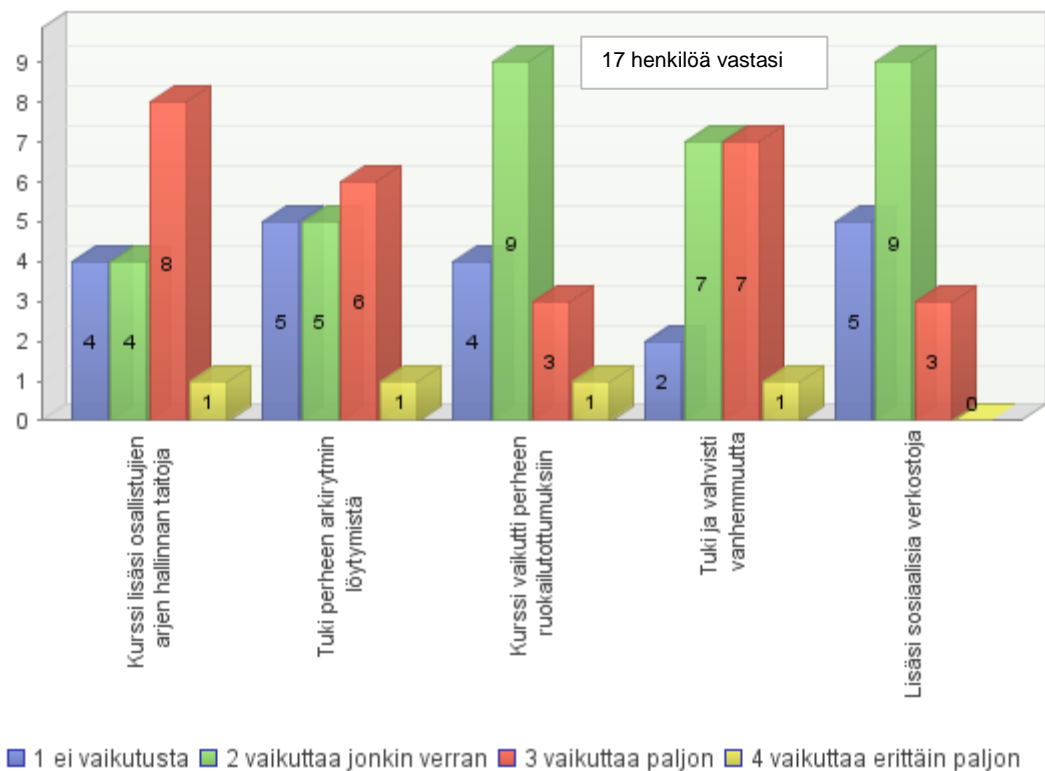
Kurssien arvioitiin vaikuttavan paljon perheiden arjen sujumiseen. Luottamus omaan osaamiseen kasvoi erittäin paljon tai paljon. (Kuvio 2)

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli selvittää kurssien vaikutuksia perheiden toimintaan. Kurssit vaikuttivat perheiden toimintaan yleisesti ottaen jonkin verran tai paljon. Kahdeksan vastaajaa oli sitä mieltä, että kurssi lisäsi arjen hallinnan taitoja. Neljä vastasi samaan kysymykseen, ettei kurssi vaikuttanut heidän arjen hallinnan taitoihin tai vaikutti jonkin verran. Tukea perheen arkirytmien löytymiseen ei ollut vaikutusta viiden vastaajan mielestä. Yhtä monta vastausta tuli kohtaan vaikuttaa jonkin verran. Kuuden vastaajan mielestä kurssi tuki paljon perheen arkirytmien löytymistä. (Kuvio 3)

Vauvanruokakurssilla oli jonkin verran vaikutusta perheen ruokailutottumuksiin yhdeksän vastaajan mielestä. Neljän vastaajan ruokailutottumuksiin kurssi ei vaikuttanut, mutta kolmen vastaajan paljon. (Kuvio 3)

Kurssien tarkoitus oli tukea vanhempia. Seitsemän vastaajaa sai kurssilta tukea ja vahvistusta vanhemmuuteen jonkin verran tai paljon. Kaksi ei kokenut samoin. Sosiaalisten verkostojen merkitys vanhemmille lisääntyi yhdeksän mielestä jonkin verran ja kolmen mielestä paljon. Viisi vastasi, ettei sosiaaliset verkostot lisääntyneet. (Kuvio 3)

Erittäin paljon arjen hallinnan taitoihin, arkirytmien löytymiseen ja perheen ruokailutottumuksiin tuli vastauksia yksi. Yksi vastaaja koki kurssin tukevan ja vahvistavan vanhemmuutta erittäin paljon. Kysymykseen oli mahdollisuus vastata myös avoimesti. Yksi kurssilainen kertoi saaneensa kurssilla vinkkejä vauvan veneilyruokailuun. (Kuvio 3)



Kuvio 3. Vauvanruokakurssien vaikutukset perheiden toimintaan. (n=17)

6.4.5 Vaikutukset ruokatottumuksiin

Opinnäytetyön kyselyssä selvitettiin vauvanruokakurssien vaikutuksia perheiden ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin. Tuloksista voidaan päätellä, että perheet tuntevat ravitsemussuositukset tai ainakin toteuttavat suositusten mukaista ruokavaliota. (Taulukko 2)

Taulukko 2. Vauvaperheiden ruokakurssien vaikutukset perheiden ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin. (n=17)

	1 ei vaikutusta	2 vaikuttaa jonkin verran	3 vaikuttaa paljon	4 vaikuttaa erittäin paljon	5 Ei vaatinut muutoksia
Kasvien käyttö lisääntyi	2	6	1	0	8
Täysjyväviljan käyttö lisääntyi	4	5	1	0	7
Rasvojen laatu muuttui pehmeämpiin rasvoihin	6	4	1	0	6
Kalan käyttö lisääntyi	3	6	0	2	6
Ruokajuomana käytetään rasvatonta maitoa tai piimää	6	2	0	1	8
Suolan määrää ruoassa tarkkaillaan	5	4	1	2	5
Perheessä alettiin valmistamaan itse enemmän ruokaa koko perheelle	3	6	1	2	5
Valmistamme nyt itse vauvanruokia	2	3	3	5	4
Perhe syö yhdessä useammin kuin ennen	6	4	2	0	5
Ostoksia ja ruoanvalmistusta suunnitellaan etukäteen	2	7	1	2	5

Suurin osa vastauksista kertyi sarakkeisiin ei vaatinut muutoksia, tai ei vaikutuksia. Etenkin rasvojen laatu, kasvien käyttö, täysjyväviljan käyttö, ruokajuoma, suolan määrä ruoassa ja perhe syö yhdessä useammin kuin ennen kohdat eivät vaatineet muutoksia perheissä, tai niillä ei ollut vaikutusta perheiden ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin. Kalan käyttöön vauvanruokakursseilla oli jonkin verran vaikutusta. Yhtä paljon vastauksia kalan käytöstä tuli kohtaan ei vaatinut muutoksia. Perheessä alettiin valmistaa enemmän ruokia itse sekä ostoksia ja ruoanvalmistusta suunnitellaan jo etukäteen. Ruokailun ja ruoanvalmistuksen suhteen muutokset ovat yleisesti ottaen keskinkertaisia. Huomioitava on myös kohta valmistamme nyt itse vauvanruokia, joka korostuu tuloksissa. Vauvanruokia alettiin kurssien jälkeen

valmistamaan kotona enemmän. Erittäin paljon kurssi vaikutti viiden vastaajan mielestä siihen, että vauvanruokia valmistetaan nyt itse kotona. Jonkin verran ja paljon vastasi yhteensä kuusi vastaajaa. Marttojen hankkeen tavoite saavutettiin. (Taulukko 2)

6.5 Vauvanruokakursseille on tarvetta jatkossa

Vauvanruokakurssien, Marttojen kotitalousneuvonnan ja kotikäyntien merkitystä ja tulevaisuutta selvitettiin kyselyn avulla. Vauvanruokakurssit ja Marttojen kotitalousneuvonta koettiin erittäin tärkeäksi neljäntoista vastaajan mielestä. Kolme vastaajaa totesi, että vauvanruokakurssit ja kotitalousneuvonta koettiin melko tärkeäksi. Marttojen toivotaan järjestävän vastaavanlaista toimintaa myös jatkossa.

Marttojen kotitalousneuvonnan toivotaan olevan osa perheiden moniammatillista tukiverkoston myös tulevaisuudessa. Tähän kysymykseen vastasi 17 henkilöä, joista kymmenen vastaajan mielestä toiminta oli erittäin tärkeää ja seitsemän mielestä melko tärkeää.

Kotikäyntejä perheisiin ei toivottu. Vain yksi vastaajaa oli sitä mieltä, että perheeseen olisi toivottu kotikäyntiä. Tulokseen saattaa vaikuttaa, että kyselyyn osallistuneet perheet ovat aktiivisia ja oma-aloitteisia perheitä. Kotikäyntiperheet valikoituvat sen sijaan kohdennetusti pääosin neuvoloiden ja sosiaalitoimen kautta, heidän luonaan käydään antamassa neuvontaa ja opastusta henkilökohtaisesti. He eivät useinkaan osallistu avoimille kursseille.

Kyselyyn, joka oli suunnattu perheisiin, joihin Martat tekivät kotikäyntejä, ei tullut vastauksia.

6.6 Kursseilta eniten käyttöön jäänyt tapa/malli/ohje

Vastauksia avoimeen kysymykseen tuli kuusitoista. Vastausten kirjo oli monipuolinen.

- Reseptivihkonen oli neljän vastaajan mielestä eniten käyttöön jäänyt.
- Lihapullien teko sekä niiden sisältö oli uudenlainen jota aloin kotona tehdä.
- Soseen teko vauvalle, josta osa jatkojalostetaan muun perheen ruoaksi.
- Enemmän itse tehtyä ruokaa ja ruokaa tuoreista raaka-aineista.
- Marjat lisätään jäähtyneeseen suuruksen.
- Reseptivihkonen oli todella hyvä, helppoja ja hyviä reseptejä.
- Ruispuuro. Meillä valmistettiin kaikki ruoka jo ennen kurssia itse.
- Lihan ja kanan valmistus soseeksi ja maukkaaksi ruuaksi käyttämällä rohkeasti tuoreyrtejä, suolan ja pippurin sijasta.
- Vauvan ateriarytmi ja reseptien hyödyntäminen
- Vauvanruokien tekeminen itse sauvasekoittimilla. Erittäin helppoa ja nopeaa. Lisäksi "Vauvanruokaa helposti" -opas ohjeineen on ollut ahkerassa käytössä - siitä on helppo tarkistaa ohjeita ja määriä.
- Puurohiutaleiden pienentäminen sauvasekoittimella, ennen puuron keittoa vauvalle.
- Ideoita puuroihin
- Kiisselin ja keiton valmistuksen uudelleen opettelu peruskoulun jälkeen.
- Pari hyvää ohjetta on käytössä.
- En osaa sanoa yksittäistä asiaa. Ehkä se, että myös pakastevihanneksista voi tehdä soseita. Tätä en ollut tullut ajatelleeksi.
- En osaa sanoa

7 VAUVANRUOKAKURSSIEN JÄLKEEN TOTEUTETUN KYSELYN TULOSTEN VERTAILU

Ravitsemussuositukset ja terveellisen ruokavalion perusta tunnetaan varsin hyvin. Suosituksia ei kuitenkaan aina noudateta. Imeväisikäisillä ravitsemussuositukset toteutuvat vielä melko hyvin, mutta kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa suositusten ja käytännön ero kasvaa. Tutkimuksen aikana pidettyillä vauvanruokakursseilla ja tutkimustuloksissa tuli esiin monenlaisia ruokapulmia, joita imeväisikäisten lasten ruokailussa vanhemmilla on. Lapsen syömispulmia on hyvä lähteä purkamaan ratkaisukeskeisellä keskustelulla.

Kyselyä lähdettiin toteuttamaan koko maan laajuisesti. Tulokset eivät ole koko maata kattavia, koska tutkimukseen suostumuslomakkeita palautui vain osasta Suomen Marttapiirejä.

Kyselyn perusteella vauvanruoka opas oli kurssien parasta antia. Perheisiin on jäänyt myös käyttöön ohjeita ja oppaasta voi tarpeen tullen tarkistella ohjeita. Marttojen ruokaopas on helppokäyttöinen ja selkeä, mutta sen käyttäminen perheissä lisääntyy myös, jos perhe on ollut mukana hankkeen kurssilla, koska käytännön pulmia ruoanvalmistuksessa tuli eteen paljon. Kalan käyttö oli yksi esimerkki, jonka käyttö lisääntyi jonkin verran kurssin jälkeen joissakin perheissä.

Kyselyn tuloksista on nähtävissä muutoksia perheiden ravitsemukseen ja ruokatottumusten muutoksiin (taulukko 2). Tuloksissa korostuu, että perheet valmistavat nyt itse vauvanruokia. Perheessä alettiin muutenkin valmistaa kurssin jälkeen enemmän ruokia koko perheelle. Ostoksia ja ruuanvalmistusta myös suunnitellaan nykyään jo etukäteen.

Käytännöllinen kädestä pitäen tapahtuva neuvonta koettiin tärkeäksi. Käytännön ammatillinen kotitalousneuvonta vastasi tutkimuksen mukaan hyvin lapsiperhetyön ajankohtaisiin haasteisiin. Marttojen kotitalousneuvonta ja osaaminen on tullut vauvanruokakurssien myötä tutuksi monille perheille.

Tutkimukseen osallistuneessa joukossa oli vanhempia, jotka olisivat halunneet saada perusruoanvalmistuksen ja perusruoan lisäksi uutta tietoa ja uusia vinkkejä

lapsen ruokailuun. Esimerkiksi smoothien tekoon hyviä reseptejä tai gluteenittomien tuotteiden sopivuutta lapselle tai kotimaisen viljan korvaamisesta ulkomaalaisella viljalla.

Tutkimuksessa saadun palautteen perusteella Marttojen kotitalousneuvonta koetaan tärkeänä osana täydentämään julkisen sektorin toimintoja, joilla tuetaan lapsiperheiden arkea. Entistä laajempi toimijajoukko tuntee nyt Marttojen kotitalousneuvonnan.

Hankkeessa luotiin paikallisia ja alueellisia yhteistyöverkostoja ja kurssit lisäsivät perheiden sosiaalisia kontakteja.

8 POHDINTA

Opinnäytetyö tuo merkittävää tietoa Marttaliitolle Lapsiperheen arjen tukeminen – hankkeen jatkoa ajatellen. Opinnäytetyöllä saadaan tärkeää tietoa vauvanruoka-kurssien annista vanhemmille. Tutkimuksen avulla saadaan tietoa kurssien vaikutuksista ruokailutottumuksiin, arjen hallintaan, jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyen.

Tässä opinnäytetyössä lähteitä on tarkasteltu kriittisesti, ja niitä on etsitty koko opinnäytetyön prosessin ajan. Lähdeaineistoa voidaan arvioida sen tunnettavuuden, lähteen iän ja uskottavuuden perusteella. (Hirsjärvi ym. 2009, 113 – 114). Työn teoriaosuuden tavoitteena oli saada kokonaiskuva siitä, mitkä ovat imeväisikäisten ravitsemuksen ja ruokailun haasteet. Työn tiedonhaussa käytettiin 2000 luvun jälkeen ilmestyneitä, mahdollisimman tuoreita lähteitä ja alkuperäisiä julkaisuja. Ravitsemussuositusten osalta käytettiin vuoden 2014 voimaan tulleita uusia ravitsemussuosituksia. Imeväis- ja leikki -ikäisten lasten ravitsemussuositukset uudistetaan vuonna 2014, mutta siihen saakka on voimassa sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu: Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus 2004. (VRN 2014, 58.)

Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen aloitettiin opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen maaliskuussa 2014. Koko opinnäytetyön ajan pyrittiin etsimään uusia ja tuoreita lähteitä. Aikataulutuksen ja tavoitteiden laadinnan ansiosta opinnäytetyö eteni suunnitelmien mukaan, luukuun ottamatta kyselyn toteuttamista. Kyselyn toteuttamista varten kerättyjä suostumuslomakkeita ei saatu tarvittavaa määrää suunnitellussa ajassa.

Tämä opinnäytetyö oli tekijälleen ensimmäinen korkeakouluopintoihin liittyvä opinnäytetyö. Opinnäytetyön tekeminen on ollut hyvin mielenkiintoista ja antoisaa, mutta myös vaativa ja haastava prosessi. Varsinkin, kun työ tehtiin yksin. Etenkin tilastollisen kyselyn toteuttaminen ja vastauksien keruu asetti suuria haasteita työn valmistumiselle. Webropol oli tekijälle entuudestaan täysin tuntematon menetelmä. Työn aihe tuli tutuksi Marttojen työn kautta ja aiheesta oli jo alun perin tietoa ja kokemuksia.

Tämä opinnäytetyö on lisännyt tekijän omaa erityisosaamista imeväisikäisen ravitsemuksen osalta. Erityisosaaminen on lisääntynyt myös tilastollisen tutkimuksen tekemisestä. Tämän opinnäytetyön aikana on tehty yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, kuten esimerkiksi Suomen Marttapiirien koitalousneuvojien, Marttayhdistysten jäsenien, lastenneuvoloiden terveydenhoitajien sekä lasten vanhempien kanssa.

Opinnäytetyönä tehty tilastollinen tutkimus luovutetaan toimeksiantajalle. Toimeksiantajana toiminut Marttaliitto voi hyödyntää tutkimuksesta saatuja tietoja hankkeen loppuraporttiin sekä uusien hankkeiden suunnitteluun ja rahoituksen etsimiseen.

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotan selvitystä siitä, onko neuvoloiden terveydenhoitajien mielestä Marttojen ja neuvoloiden yhteistyönä järjestämällä vauvanruokakursseilla ja ravitsemusneuvonnalla sekä ohjauksella ollut vaikutuksia lapsiperheiden hyvinvointiin. Tärkeää olisi selvittää, miten terveydenhuollon ammattilaiset kokivat tämän yhteistyön. Muuttuivatko perheiden ruokailutottumukset koko perheen osalta parempaan suuntaan pidemmällä aikavälillä. Lisäksi olisi tärkeää saada lisätietoa siitä, miten perheiden tiedot ravitsemuksesta vaikuttavat perheiden ruoanvalmistukseen ja ruokailutottumuksiin. Tärkeää olisi myös selvittää, miten kurssit ovat vaikuttaneet perheiden sosiaalisiin verkostoihin. Erillinen tutkimus Marttojen kotikäyntien vaikutuksista perheiden ruokailuun ja ravitsemukseen olisi ajankohtainen.

Oma mielenkiinto aiheeseen on ollut suurta ja on lisännyt työn luotettavuutta. Hankkeeseen liittyvien vauvanruokakurssien neujana toimiminen ja tuore isoäitiys lisäävät työn reflektiivisyyttä.

Opinnäytetyö lisäsi käsitystä siitä, kuinka ajankohtaista ja tärkeää työtä Marttojen hankkeessa tehdään. Ruokailutottumukset opitaan, niitä ei niinkään valita. Lapsuudessa koetut maut, ruokailutottumukset ja perheiden ruokailutavat sekä ruokien saatavuus muokkaavat pitkälti aikuisiässä noudatettavan ruokavalion. Perheitä tukemalla ja kannustamalla on mahdollista ohjata lasta terveellisen ruokavalion pariin. Aikuisilla on kyllä paljon tietoa, mutta ei välttämättä halua tai kykyä muuttaa perheen ruokailutottumuksia. Ravitsemustyön ja kotitalousneuvonnan painopistettä tulee siirtää tiedon siirtämisestä tiedon soveltamiseen. Perheiden tulee saada

myös itse oivaltaa ja tulla kuulluksi ruokaan ja ruokailuun liittyvissä asioissa. Perheiden kanssa tehtävä ravitsemusneuvonta tulee olla asiakaslähtöistä, kannustavaa ja vuorovaikutuksellista. Kun perhe kokee tulleen kuulluksi ja huomioiduksi, se luo turvallisuutta esimerkiksi kodin ja neuvolan väliseen hoitosuhteeseen. Tällä tavoin pystytään kannustamaan perheitä terveellisempiin valintoihin. Marttojen ja neuvoloiden väliselle yhteistyölle on tutkimuksen mukaan tarvetta myös jatkossa.

Ruokapalvelut ovat osa suomalaista ruokakulttuuria tänä päivänä ja ruokapalvelujen lounas on monille päivän ainoa lämmin ateria. Huolestuttavaa on jollain tavalla se, että leikki- ja kouluikäisten ravitsemuksellisesti monipuolisimmat ateriat syödään päiväkodeissa ja kouluissa. (VRN, 2014, 38). Ravitsemusterveys tulee nähdä jatkossakin yhteiskunnallisesti tärkeänä asiana ja ravitsemustyön suuri haaste on pitää myös jatkossa huolta siitä, että julkisella sektorilla syödään ravitsemussuosituksen mukaisia terveellisiä aterioita.

Työn tekeminen olisi ollut helpompaa, jos opinnäytetyön olisi voinut sisällyttää jo hankesuunnitelmaan. Työn tekemisestä saatu hyöty olisi ollut merkittävämpi, jos olisin ehtinyt aloittaa opinnäytetyön tekemisen jo ensimmäisenä hankevuonna. Aineiston saanti ja sen suurempi määrä olisi varmasti onnistunut silloin paremmin.

LÄHTEET

- Arffman, S. & Hujala, N. (toim.). 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki. Edita publishing Oy.
- Emma & Elias avustusohjelma. 2014. Pidetään huolta lapsista. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.9.2014]. Saatavana: <http://www.emmaelias.fi/emma-elias>
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012: 49 94 – 104.
- Evira. 2014. Kalan syöntisuositukset. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.9.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/kalan+syontisuositukset/>
- Finlands svenska Marthaförbund. Kotitekoinen vauvanruoka. 2012. Vauvanruokaa helposti, reseptit ja vinkit. Porvoo. Bårga svenska Marthadistrikt r.f. Finlands Martahaförbund.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A - L. & Hakala – Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitseminen. Helsinki. WSOY pro Oy.
- Hasunen, K. & Ryytänen, S. 2006. Imeväisikäisen ruokinta Suomessa vuonna 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:19. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2006.
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 – tutkimus. The National FINDIET 2012 Survey. THL Raportti 16/2013. [Verkkajulkaisu]. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. [Viitattu 18.9.2014]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Seljavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Pii-Kirjat.
- Ilmonen, J., Isolauri, E. & Laitinen, K. 2007. [Verkkajulkaisu]. Ravitseminen neuvonta koetaan tärkeäksi neuvolatyössä. Suomen Lääkärilehti 62 (40), 3661-3666. [Viitattu 24.9.2014]. Saatavana: <https://research.utu.fi/portal/publicweb/Publication/10979?share=false©rights=false&reqstfulltxt=false&reports=false&lang=1>
- Karjalainen, L. Tilastotieteen perusteet. 2010. Keuruu. Pii-Kirjat Oy.

- Koistinen, A. & Rauhala, L. (toim.). 2009. Sitra. [Verkkajulkaisu]. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere - menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Sitran julkaisuja. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009. Helsinki. [Viitattu 5.1.2014]. Saatavana: http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf
- Kokkonen, Tuija. 2012. Ruokaseikkailu alkaa. Kotiruokaa vauvalle. Etelä-Karjalan Martat ry.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simelle, O., Knip, M. & Virtanen, SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008.
- Känsälä, P. RAY raportti. Lapsiperheiden arjen tukeminen – Vi och vår baby. 2012. Marttaliitto ry.
- Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. 2004. Helsinki: [Verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004. [Viitattu 24.9.2014]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3555.pdf&title=Lapsi_perhe_ja_ruoka_fi.pdf
- Lehto, M. 2010. Ruokakäyttäytyminen. Varhainen vuorovaikutus ja ruokakäyttäytyminen. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä 2010. Helsinki: Edita publishing Oy.
- Luostarinen, P. Sapere-menetelmä ja ruokakasvatuksen käytänteet varhaiskasvatuksessa – Yhteydet leikki-ikäisten lasten, kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöön. 2014. Pro-gradu – tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Lääketieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Ravitsemustiede. [Viitattu 24.9.2014]. Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140292/urn_nbn_fi_uef-20140292.pdf
- Nordic Nutrition Recommendations. [Verkkosivu]. 2014. Launching of the NNR 2012. [Viitattu 11.9.2014]. Saatavana: <http://www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>
- Stakes. 1994. Vauvamyönteisyys –ohjelma. Ohjelma imetysohjauksen jatkuvaan laadun kehittämiseen. Who & Unicef: Baby friendly hospital initiative. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 14.9.2014]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77141/vauvamyonteisyys.pdf?sequence=1>
- Suomalaiset ravitsemussuositukset: Ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Edita publishing Oy.

- Suomalaiset ravitsemussuositukset: Terveyttä ruoasta. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Juvenes Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - menetelmäopetuksen tietovaranto. [pdf-verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. [Viitattu 5.9.2104]. Saatavana: www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Verkkajulkaisu].[Viitattu 21.1.2014]. Saatavana:http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/suomalaiset/imevaisikaiset?&print=true
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Raportteja 8/2012. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa 2010.
- Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Laagström, H. & Aromaa, M.2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2010.[Verkkoartikkeli]. [Viitattu 6.9.2014]. Saatavana: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo98851
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012.[Verkkajulkaisu]. Helsinki. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen Suomessa. [Viitattu 24.9.2014]. Saatavana: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Uusitalo, L., Nyberg, H., Pelkonen, M., Sarlio - Lähteenkorva, S., Hakulinen-Viitanen, T. & Virtanen, S. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Helsinki. [Verkkajulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportteja 8/2012. [Viitattu 24.9.2014]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90855/URN_ISBN_978-952-245-598-7.pdf?sequence=1

KUVIOT JA TAULUKOT

Kuvio 1. Kurssin hyödyllisin anti

Kuvio 2. Vauvanruokakurssien vaikutus perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Kuvio 3. Vauvanruokakurssien vaikutukset perheiden toimintaan.

Taulukko 1. Vauvaperheen ruokakurssien vaikutukset perheiden ruokailutottumuksiin.

Taulukko 2. Vauvaperheiden ruokakurssien vaikutukset perheiden ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin

LIITTEET

LIITE 1. Toimeksiantosopimus

LIITE 2. Tutkimuslupa

LIITE 3. Kyselylomake

LIITE 1. Toimeksiantosopimus

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOEN UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Opiskelija toteuttaa tilastollisen tutkimusprojektin/kehittämiprojektin (tarpeeton yliviivataan) yhteistyössä toimeksiantajan kanssa aiheesta:

Marttaliiton Lapsiperheiden arjen tukeminen –hanke (2012-2014) on yksi RAY:n Emma & Elias avustusohjelman kehittämishankkeista. Koko hankkeen päätavoite on tukea pikkulapsiperheiden arjen sujumista kotitalousneuvonnalla ja tutkimuksen tavoite on selvittää tullen tarvetta myös jatkossa.

Projektin toteuttajat ja yhteystiedot
Sari Santti, Saarentie 5 E 19, 29630 POMARKKU

Toimeksiantaja tai hänen edustajansa ja yhteystiedot
Mactallirto ry, Päivi Känkä, hankkekoordinaattori,
Lapinlahdenkatu 3A, 00180 Helsinki.

Kirjeposti
Paavolantie 50, 69600 Kaustinen

Ohjaavat opettajat ja yhteystiedot
Kaija Nissinen, yliopettaja, tTL, laillistettu ravitsemusterapeutti.

SeAMK Elintarvike ja maatalous, ravitsemisala, Kampusranta 11, PL 412, 60101
Seinäjoeki

Sopimuksen voimassaoloaika 30.6.2014

Työn valmistumisen tavoitteellinen aikataulu 1.11.2013 – 31.3.2014

Tilastollinen tutkimusprojektityö on valmistuttuaan

julkinen

luottamuksellinen _____ saakka

luottamuksellinen _____

_____ osin

Toimeksiantaja vastaa seuraavista, opiskelijan omaan kustamuseräviin perustuvista kuluista seuraavasti:

- puhelut _____ euroa
 postituskulut _____ euroa
 matkakulut _____ euroa
 messutus _____ euroa
 työvälineet _____ euroa
 muut kulut _____ euroa

Toimeksiantaja vastaa kustannuksista enintään 0 euroa.
Kustannukset maksetaan hyväksyttävillä **tositteilla** vastaan jälkikäteen.

Lisätietoja _____

Opiskelija sitoutuu vaitiolovelvollisuuteen.

Opiskelijan osuus vastuukysymyksissä (esim. työn aikataulu, mahdolliset vahingonkorvaukset)

Päikka ja aika Pomarkussa 3.2.2014

Opiskelijoiden allekirjoitus

Sari Sanni
Sari Sanni

Ohjaajien allekirjoitus

Kajsa Niemi

Toimeksiantajan allekirjoitus

Pia Niemi

LIITE 2. Tutkimuslupa

PORI
Perusturvakeskus

Liite 2


**OPINNÄYTETYÖN/TUTKIELMAN/ TUTKIMUKSEN
TUTKIMUSLUPAHAKEMUKSEN VALMISTELU JA
PÄÄTÖS**

Opinnäytetyön tekijä/teki-öt/ kuskevat tiedot	Suku- ja etunimet Santti Sari Virka/toimi tai oppilaitos/koulutusaste ja koulutusohjelma restoroni-opiskelija (Sairaalat AMK) Perusturvakeskuksen palveluksessa <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä, missä <input type="checkbox"/> Ei Kotiosoite Saarantie 3 E 19, 29030 Pornainen Yhteisto ja laitos/Ammattikorkeakoulu/oppilaitos, jossa opiskelee Seinäjoki AMK
Opinnäytetyötä koskevat tiedot	Opinnäytetyön nimi Marrtejen vävämöökäkkössien ja koliköylien vaikutukset perheiden arkeen ja ravitsemukseen
Lupahakemuksen valmistelu koskevat tiedot	Valmistaja (suku- ja etunimi/virka/toimi /Sähköpostiosoite/puh/vsm) Kaalikoski Raija, ylläpitäjä, puh. 044 701 0510 Lupahakemus saapunut (pö.kk.vvvv) 3.4.2014 Yhteyshenkilö: nimeäminen tarvittaessa ks. ed Opinnäytetyön raportointi <input checked="" type="checkbox"/> Valmis raportti toimitetaan sähköisesti luvan valmistajalle (liite 2) <input type="checkbox"/> Työ osittain <input type="checkbox"/> osittain <input type="checkbox"/> osastokokouksessa <input type="checkbox"/> jokin muu tapa, mikä soveltuu työohjelman
PÄÄTÖS	<input checked="" type="checkbox"/> Myönnetään hakemuksen mukaisesti Myönnetään edellyttäen, että <input type="checkbox"/> Hakemus hylätään seuraavien perusteluin Tutkimusluvan alkamispäivä

PORI
Perusturvakeskus

Liite 2

**OPINNÄYTETYÖN/TUTKIELMAN/ TUTKIMUKSEN
TUTKIMUSLUPAHAKEMUKSEN VALMISTELU JA
PÄÄTÖS**

Tutkimusluvan päälymisäilyt	
Päiväys	22.4.2014
Tutkimusluvan myöntäjä nimenselvitys	 ESKS LAURA

LIITE 3. Kyselylomake

Vauvaperheiden ruokakurssit ja kotikäynnit perheisiin. Kyselylomake

1. Vastajan ikä:

- 0-7 vuotta
 8-15 vuotta
 16-20 vuotta
 21-29 vuotta
 30-39 vuotta
 yli 40 vuotta

2. Vastajan sukupuoli:

- Nais
 Mieheä
 Mies ja nainen

3. Vastajan koulutus:

- Peruskoulusta
 Peruskoulu
 Ammattikoulutus
 Ammattikorkeakoulu
 Yliopisto
 Muu: _____

4. Perheen kokoon:

- Yksi henkilö
 Kaikki aikuiset
 Yhteensä: _____

5. Lasten lukumäärä:

15 merkkiä jäljellä

6. Lasten ikä:

- 0-1 vuotta
 2-3 vuotta
 4-5 vuotta
 7-12 vuotta
 13-18 vuotta

7. Minkä vuonna osallistuit vauvanruokakurssille? Minkä vuonna käytit perheessänne kotikäynnillä?

- 2013
 2014

8. Mite odotit vauvaperheen ruokakurssilta?

200 merkkiä jäljellä

9. Minkä oli lausun hyödyllisin anti?

	1 ei vaikuttanut	2 vaikutus jossain verran	3 vaikutus paljon	4 vaikutus erittäin paljon
Käytännön neuvot lapsiperheen ruokailuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssilta saatu materiaali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luottamus omaan osaamiseen kasvoi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaistuki ja uudet sosiaaliset verkostot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytännön vinkit lapsiperheen arjen sujumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu, mikä?

10. Mitenservoinit kurssin vaikutuksia perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin?

	1 Ei vaikutusta	2 vaikuttaa jonkin verran	3 vaikuttaa paljon	4 vaikuttaa erittäin paljon
Tukee vanhemmuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auttaa arjen sujumista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auttaa perheen arkirytmien löytymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sai aikaan muutoksia perheen ruokailutottumuksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vahvistaa luottamusta omaan osaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artaa sosiaalisia verkostoja ja vertaisluokaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Arvioi vauvoiperheen ruokakurssien vaikutusta perheenne toimintaan?

	1 Ei vaikutusta	2 vaikuttaa jonkin verran	3 vaikuttaa paljon	4 vaikuttaa erittäin paljon
Kurssi lisäsi osallistujien arjen hallinnan taitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuki perheen arkirytmien löytymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi vaikutti perheen ruokailutottumuksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuki ja vahvisti vanhemmuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisäsi sosiaalisia verkostoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Arvioi vauvoiperheen ruokakurssien vaikutusta perheenne ruokailutottumuksiin?

	1 Ei vaikutusta	2 vaikuttaa jonkin verran	3 vaikuttaa paljon	4 vaikuttaa erittäin paljon	5 Ei vaikuttanut muuten ollenkaan
Kasvien käyttö lisääntyi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liänsyväviljan käyttö lisääntyi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rasvojen laatu muuttui pehmeämmiin rasvoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalan käyttö lisääntyi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokajuomana käytetään rasvatonta maitoa tai piimää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suolan määrää ruoassa tarkkaillaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheessä alettiin valmistamaan itse enemmän ruokaa koko perheelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmistamme nyt itse vauvanruokia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perhe syö yhdessä useammin kuin ennen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ostoksia ja ruoanvalmistusta suunnitellaan etukäteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Kutenkin tärkeät koeit, että Martat järjestävät tulevat vastaavanlaisia toimintoja jatkossakin?

Erittäin tärkeä Melko tärkeä Hieman tärkeä Tärkeä Ei ole se enää

14. Mikä oli kurssilta ennen perheenne käyttöön jäänyt tapa/malli/ohje?



200 / merkki / j / o / o / o

15. Kuinka tärkeinä pidät, että tulevaisuudessa Meritien koulutusmenetelmä olisi osa palkallista / alustellista vauvaperhoiden itäniämätillistä tukiverkostoa?

- Oletti n. tässä Koko tässä Hieman tässä Täysin En osaa sanoa

16. Oletko toivonut, että Meritien oltiin tulleet perheeseenne myös kotikäynnillä?

- Kyllä Ei En osaa sanoa

Kiitos vastauksesta!

Vauvaperhelen ruokakurssit ja kotikäynnit perheisiin. Kyselylomake

Vastaa seuraaviin kysymyksiin vain, jos Martat kävivät perheessänne myös kotikäynnillä.

17. Mitä odotit Marttojen kotikäynniltä?

500 merkkiä jäljellä

18. Mikä oli Marttojen kotikäynnin anti?

	1 ei vaikutusta	2 vaikuttaa jonkin verran	3 vaikuttaa paljon	4 vaikuttaa erittäin paljon
Käytännön neuvot ravitsemuksesta ja ruokailusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vahvisti luottamusta omaan osaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi lisäsi arjen hallinnan taitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuki perheen arkirytmien löytymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurssi vaikutti perheen ruokailutottumuksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuki ja vahvisti vanhemmuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisäsi sosiaalisia verkostoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheessä alettiin valmistaa itse enemmän ruokaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheen yhteinen tekeminen lisääntyi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perhe syö yhdessä useammin kuin ennen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ostoksia ja ruoanvalmistusta suunnitellaan etukäteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Kuinka tärkeiksi koet, että Martat järjestäisivät vastaavanlaisia toimintoja jatkossakin?

- Erittäin tärkeää Melko tärkeää Melko tarpeetonta Tarpeetonta En osaa sanoa

20. Kuinka tärkeänä pidät, että tulevaisuudessa Marttojen kotikäynnit perheisiin, olisivat osa paikallista/alueellista vauvaperheiden moniammatillista tukiverkosta?

- Erittäin tärkeää Melko tärkeää Melko tarpeellista Tarpeellista Ei ole sellä

Kiitos vastauksista!