



1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavalio

-Artikkeli Neuvokas perhe -verkkosivuille

Elina Sinko & Kati Kivistö

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavalio
- Artikkelit Neuvokas perhe -verkkosivuille

Elina Sinko & Kati Kivistö
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2019

Elina Sinko & Kati Kivistö

1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavalio - Artikkelin Neuvokas perhe - verkkosivuille

Vuosi

2019

Sivumäärä 62

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda terveydenhoitajille artikkeli Neuvokkaan perheen verkkosivuille 1-2 -vuotiaiden lasten vegaaniruokavaliosta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä artikkelista informatiivinen. Artikkelin tavoitteena oli myös lisätä terveydenhoitajien tietoisuutta lasten vegaaniruokavaliosta sekä antaa heille keinoja, miten tukea ja ohjata vegaaniruokavaliota omaavaa lapsiperhettä. Tavoitteena oli päivittää terveydenhoitajien tietämystä vegaaniruokavaliosta, jakamalla heille tutkittua tietoa aiheesta. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallista tutkimusmenetelmää käyttäen, ja siinä käsiteltiin aiheita 1-2-vuotiaan ruokavalio, vegaaniruokavalio, kriittiset ravintoaineet sekä vegaaniruokavaliota vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen.

Toiminnallisena menetelmänä luotiin raportoiva artikkeli Neuvokas perhe -nettisivuille. Opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta kerättiin arviota terveydenhoitajilta Internetissä täytettävän kyselyn kautta. Työn arviointi perustui itsereflektioon, Internet-kyselyn vastauksiin ja opponenttien, yhteistyökumppanin, sekä ohjaavan opettajan palautteeseen opinnäytetyöstä. Palautteista nousi ilmi, että tietoa aiheesta on terveydenhoitajilla niukasti ja artikkeli koettiin hyödylliseksi.

Opinnäytetyön tuloksena oli raportoiva artikkeli 1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavaliosta. Lapsen vegaaniruokavaliota vaikuttavista ei ole vielä paljoa tutkimuksia, mutta se on hyväksytty ruokavalio Suomessa myös lapsille. Aiheesta olisi hyödyllistä saada pitkäaikaisia seuranta tutkimuksia, jotta lapsen vegaaniruokavaliota vaikuttavat aikuisiässä saadaan selville. Kirjallisuuskatsaus aiheesta kartoittaisi tutkimuksia, jatkotutkimuksia varten.

Asiasanat: 1-2-vuotias, vegaaniruokavalio, ravintosuositukset, ravintoaineet

Elina Sinko & Kati Kivistö

Vegan nutrition of children aged 1-2 years - an article for Neuvokas perhe website

Year 2019

Pages 62

The aim of this thesis was to create an article to Neuvokas perhe (Resourceful family) website about 1-2-year-old children's vegan nutrition. The goal of this thesis was to make an informative article to increase public health nurses' knowledge about children's vegan nutrition and to give them ways to support and guide a vegan family with children. The goal was also to update public health nurses' knowledge of the nutrition recommendations by sharing them research information about the topic. The thesis was carried out as a functional study and the subjects covered in the thesis were nutrition, vegan nutrition of children aged 1-2 years, critical nutrients and the effects of vegan nutrition on children's growth and development.

The practical method was to create a reporting article to Neuvokas perhe (Resourceful family) website. The practical part of the thesis was evaluated by utilising an online questionnaire for public health nurses. This thesis was evaluated by self-reflection, responses to the online questionnaire's answers and feedback from opponents, project partner and tutor. The online questionnaire's responses showed that the public health nurses had marginal knowledge of the topic and the article was found useful.

The outcome of the thesis was a reporting article about 1-2-year-old children's nutrition. There are not yet a lot of studies about children's vegan nutrition, but it is also an accepted diet in Finland for children. It would be beneficial to get long-term follow-up studies of the topic in order to find out about the effects of childhood vegan nutrition on adulthood. A literature review about the topic could survey studies, considering the further research.

Keywords: 1-2-year-old, vegan nutrition, dietary recommendations, nutrients

Sisällys

1	Johdanto	6
2	1-2-vuotiaan lapsen ruokavalio	7
2.1	1-2-vuotias lapsi.....	8
2.2	Ruokavalion koostaminen.....	8
3	Vegaaniruokavalio	11
3.1	Yleisyys	12
3.2	Syyt ryhtyä vegaaniksi	13
4	1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavalio	15
4.1	Energia- ja ravintoaineiden saanti	16
4.1.1	Hiilihydraatit.....	16
4.1.2	Proteiini.....	17
4.1.3	Välttämättömät rasvahapot	18
4.2	Kriittiset ravintoaineet.....	19
4.2.1	Vitamiinit	19
4.2.2	Kivennäisaineet.....	21
4.3	Vegaaniruokavalion toteuttaminen perheessä	23
4.4	Vegaanin lautasmalli	24
4.5	Vegaaniruokavalion vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykseen	25
5	Lastenneuvolan rooli 1-2-vuotiaan lapsen ravitsemus ohjauksessa.....	26
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	27
7	Opinnäytetyöprosessi	27
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	28
7.2	Yhteistyökumppani Neuvokas perhe	29
7.3	Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus	30
7.4	Artikkelin tarkastelu.....	31
7.5	Artikkelin arviointi.....	33
7.6	Opinnäytetyöprosessin arviointi	36
8	Pohdinta.....	37
8.1	Luotettavuus.....	37
8.2	Eettisyys	38
8.3	Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset	39

1 Johdanto

Kasvisruokailu on kasvava trendi niin Suomessa, kuin myös muualla maailmalla. Yhä useampi ryhtyy täysin vegaaniksi, ja täten jättää kaikki eläinperäiset tuotteet pois ruokavaliostaan sekä kulutustottumuksistaan. Myös Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat muutaman viime vuoden aikana hyväksyneet monipuolisesti kootun vegaanisen ruokavalion sopivan kaiken ikäisille, joten aihe on tällä hetkellä mielenkiintoinen ja ajankohtainen.

Vegaaniruokavalio on ollut viime aikoina paljon esillä mediassa muun muassa ympäristökysymysten kohdalla. Se jakaakin kovasti mielipiteitä puolesta ja vastaan. Tämän opinnäytetyön osalta ruokavaliosuositukset on rajattu 1-2-vuotiaisiin lapsiin, mutta todellisuudessa useat suositukset sopivat myös tätä vanhempiin lapsiin. Imeväisikäiset on jätetty opinnäytetyöstä pois, sillä heidän ruokavalionsa eroaa paljolti yli yksivuotiaista. Ruokavalio on rajattu vegaaniseksi, sillä muut kasvisruokadieetit eivät ole yhtä rajoittuneita ja niiden terveysvaikutuksia on tutkittu selkeästi enemmän.

Opinnäytetyön tarkoitus on luoda terveydenhoitajille artikkeli Neuvokkaan perheen verkkosivuille 1-2 -vuotiaiden lasten vegaaniruokavaliosta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä artikkelista informatiivinen. Artikkelin tavoitteena on lisätä terveydenhoitajien tietoisuutta lasten vegaaniruokavaliosta sekä antaa heille keinoja, miten tukea ja ohjata vegaaniruokavalion omaavaa lapsiperhettä. Tavoitteena on myös päivittää terveydenhoitajien tietämystä vegaaniruokavalion suosituksista, jakamalla heille tutkittua tietoa aiheesta.

Suomessa lasten vegaaniruokavalio on hyväksytty virallisesti ravitsemussuosituksiin vuonna 2016. Päätös lapsen ravitsemuksesta jää aina vanhemmalle - oli kyseessä sitten sekaruokavalio tai vegaaniruokavalio. Lapsi ei itse pysty päättämään tai arvioimaan minkälainen ruoka on kasvua ja kehitystä tukevaa. Kasvisruokavaliolla on tutkimusten mukaan kuitenkin monia positiivisia vaikutuksia. Terveelliset ruokailutavat on helpompi omaksua lapsena, kuin aikuisiällä. Kasvissyönti ehkäisee ylipainolta, ja siten myös monilta kansansairauksilta. Esimerkiksi valtimoiden kovettumatauti, ateroskleroosi, alkaa muodostua jo lapsuusiässä. Vegaanilapsi oppii syömään erilaisia kasvikunnan tuotteita monipuolisesti. (Kaipiainen 2019, 179.)

Vegaanilapsia on tutkittu erittäin vähäisesti, eikä erityisesti uutta tutkimustietoa ole tarjolla. 1990-luvun jälkeen pelkästään vegaanilapsia koskevia tutkimuksia ei ole julkaistu. On olemassa tutkimuksia, joihin sisältyy vegaanilasten seuranta, mutta kasvissyöjälapsia ei ole eroteltu vegaanilapsista. (Kaipiainen 2019, 180-181.) Vegaaniruokavalion ollessa vasta hiljattain hyväksytty ruokavaliomuoto lapsille, olisi tarpeellista saada aiheesta lisää tutkittua tietoa. Mediassa ja tutkimuksissa esiintyy edelleen ristiriitaista tietoa. Esimerkiksi Duodecim-lääkäri-

lehden 2018 vuoden julkaisussa suositellaan lapsille vain lakto-ovovegetaarista ja kala-kasvisruokavaliota (Erkkola, Korkalo, Freese, Kuusipalo & Virtanen, 2018). Terveystietäjien voisi olla vaikea tietää, mitkä suositukset ovat tällä hetkellä voimassa ja uskaltaako vegaaniruokavaliota suositella lapsiperheille.

2 1-2-vuotiaan lapsen ruokavalio

1-2 -vuotias voi syödä pääasiassa samaa ruokaa kuin muu perhe. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsen kasvu hidastuu, ja lapsen ruokavalio vähenee. Ruokahalun muutos johtuu tilanne- ja kehitystekijöitä. Toisella ikävuodella lapset syövät ajoittain huonosti, mutta kuitenkin ruokailevat, kun heillä on nälkä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.) Ruoan väkisin tuputtaminen lapselle ei ole järkevää, sillä lapsi syö sen verran kuin jaksaa, ja usein syömiseen pakottaminen vain aiheuttaa vastenmielisyyttä syömistä tai jotain tiettyä makua kohtaan. Uusiin makuihin tottuminen vie aikansa, ja joskus lapset tarvitsevat useita maistamiskertoja ennen kuin hyväksyvät uuden maun. Siksi on hyvä pyrkiä tarjoamaan monipuolisesti lapselle uusiakin makuja, joihin hän voi rauhassa tutustua. (Arffman & Hujala 2010, 62-63.) Lapsen kokiessa varautuneisuutta uutta ruokaa kohtaan, hänelle ei myöskään tule tarjota vain mieliruokia, sillä se yksipuolistaa lapsen ruokatottumuksia ja hän voi ruveta käyttämään ruokaa keinona saadakseen tahtonsa läpi. Aikuisten johdonmukainen käytös ja myönteinen ilmapiiri auttavat ruokailuongelmien ratkaisussa. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 133.)

Varhaislapsuuden ruokavalion rakennusaineet vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen, ja voivat muokata pysyvästi kehon rakenteita, toimintaa ja aineenvaihduntaa. Lisäksi makumiellytykset ja ruokailutottumukset kehittyvät varhaisessa vaiheessa ja säilyvät aikuisuuteen asti. Lapsi seuraa aikuisen antamaa mallia, ja aikuisen arvot sekä asenteet ruokaa kohtaan sekä lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus ruokaillessa voi vaikuttaa lapsen kasvaessa tämän ruokasuhteeseen. (Syödään yhdessä 2019, 8.)

Terveyttä edistävä ruokavalio voi koostua hyvin erilaisista ruoka-aineista, mutta tärkeää on ruokavalion monipuolisuus, säännöllinen ateriarytmi ja energiantarvetta vastaava ruokavalio. Terveellinen ruokavalio on yksi osa lapsen hyvinvointia, ja jotta terveys- ja hyvinvointivaikutukset olisivat parhaimmat mahdolliset, tulisi kiinnittää huomiota myös lapsen liikkumiseen ja uneen. (Syödään yhdessä 2019, 9.) Liikunta lisää energiankulutusta, tasaa ruokahalun säätelyä ja ohjaa ajatukset pois ruoasta (Haglund ym. 2010).

Ruokavaliossa tulisi olla riittävästi energiaa kasvun ja kehityksen turvaamiseksi, hiilihydraatteja aivojen toimintaan ja liikkumiseen, proteiineja kudosten kasvuun sekä hyviä rasvoja energiavarastoksi ja hermoston toiminnan turvaamiseksi (Arffman & Hujala 2010, 60).

Terveyttä edistävän ruokavalion perustana on säännölliset ruokailuvälit. Pienille lapsille tulee tarjota ruokaa usein, koska he eivät pysty syömään suuria määriä kerralla. Epäsäännöllinen syöminen altistaa hallitsemattomalle syömiselle ja turhalle napostelulle, mikä voi johtaa yli-painoon. Liian tiheistä ruokailuväleistä sen sijaan lapsi saa liikaa energiaa. (Syödään yhdessä 2019, 18; Haglund ym. 2010, 132, 138.) Säännöllistä ruokailemista tulee harjoitella myös hampaiden puhkeamisen vuoksi (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2019). Lapsien tulisi syödä yhtä usein kuin aikuistenkin eli 3-4 tunnin välein, mikä tarkoittaa noin 4-6 ateriakertaa vuoro-kaudessa. Vaikka vanhempi ei itse söisi samaan aikaan lapsen kanssa, on hänen hyvä olla läsnä lapsen ruokailuhetkessä. (Syödään yhdessä 2019, 18.) Lasten energian tarve suhteessa kokoon pienenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen, mutta se on silti suurempi kuin aikuisilla, sillä lapsi tarvitsee riittävästi energiaa kasvuun, kehitykseen, sekä liikkumiseen ja vilkkaaseen aineen-vaihduntaan. Riittävää energiansaantia voidaan seurata muun muassa kasvukäyrien avulla, sillä ne antavat hyvin osviittaa siitä, kasvaako lapsi normaalisti ja onko ravitsemus riittävää. Kasvukäyrän muutoksia saattavat aiheuttaa riittämättömän ravinnon lisäksi erilaiset ruoka-aineallergiat tai jotkin sairaudet. (Arffman & Hujala 2010, 59.) Lasten energiantarve vaihtelee, sillä se on suurempi kasvupyrähdyksen aikana. Energian saannin riittävyyttä kuvaa parhaiten lapsen kasvu sekä pituuden ja painon suhde eli BMI. (Haglund ym. 2010, 130.)

2.1 1-2-vuotias lapsi

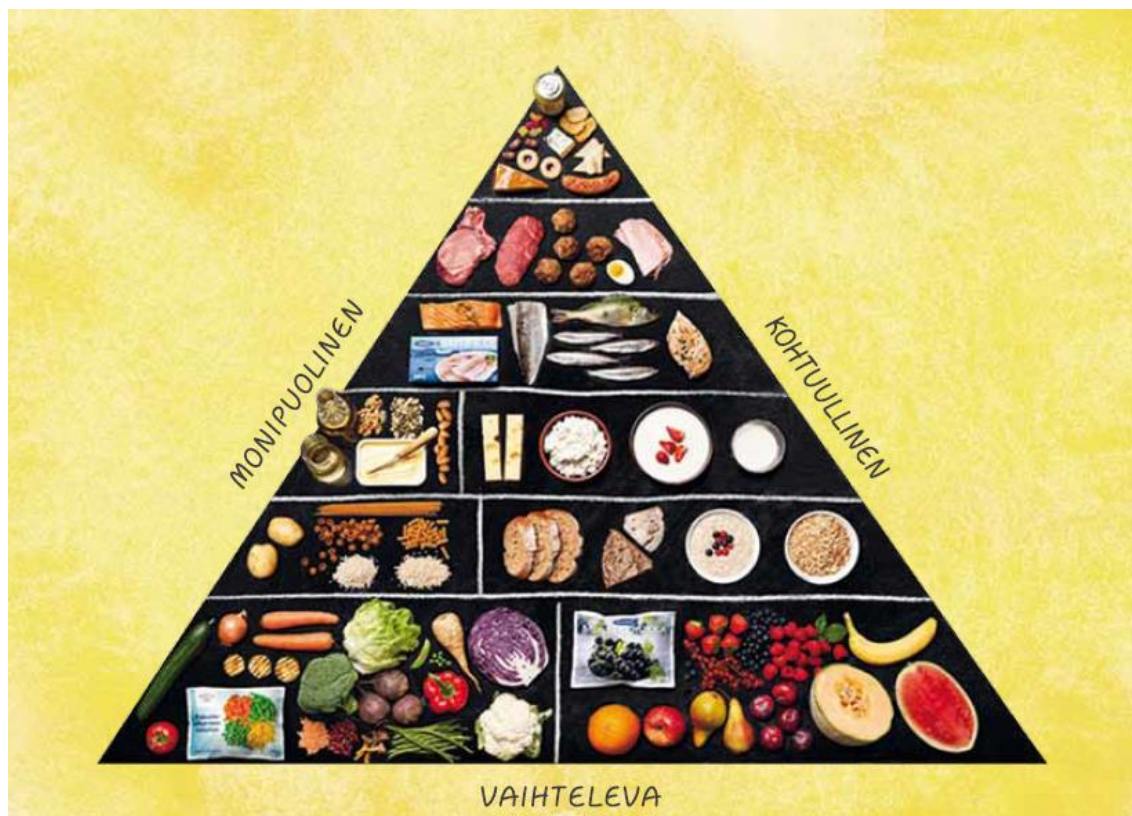
1-2 -vuotiaana lapsi tutustuu itseensä ja oppii vaikuttamaan enemmän asioihin ja tapahtumiin. Hän oppii kävelemään ja ilmaisemaan itseään. Lapsi on utelias läheisiään ja ympäristö-ään kohtaan, ja oppii paljon uutta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2019.) Aivot ovat erityisen muovautuvat ja alttiit uusien asioiden omaksumiselle alle kolmevuotiaana (Nurmi ym. 2014, 22).

Paino nousee toisella ikävuodella noin kolme kilogrammaa ja pituuskasvua tapahtuu noin 10-12 senttimetriä. Lasten kasvutahti on kuitenkin yksilöllistä. Hampaita puhkeaa tämän vuoden aikana paljon, ja kaksivuotiailla niitä on noin 16-20 kappaletta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.)

2.2 Ruokavalion koostaminen

Lapsi osaa itse säädellä sopivan annoskoon, mutta välipalojen laatuun tulee kiinnittää huomiota, jotta lapsi saa ravintorikasta ruokaa myös lämpimien ruokien ulkopuolella. Varhaislapsuudessa aloitettu terveyttä edistävä ruokavalio ylläpitää hyvinvointia ja ehkäisee useita sairauksia kuten sydän- ja verisuonitauteja, tyypin 2 diabetesta ja lihavuutta, myös aikuisiässä. Terveellisessä ruokavaliossa ei ole kyse yksittäisistä ruoka-aineista, vaan kokonaisuus määrittelee ruokavalion terveellisyyden. Terveyttä edistävä ruokavalio perustuu kasvikunnan tuotteisiin eli täysjyväviljaan, kasviksiin, majoihin, hedelmiin ja se sisältää kalaa, kasviöljyä ja

muita pehmeitä rasvoja kuten siemeniä ja pähkinöitä sekä rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita. Terveelliseen ruokavalioon sisältyy myös kohtuullisesti siipikarjaa ja hieman punaista lihaa. Tällainen ruokavalio sisältää sopivassa suhteessa vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua, hyvänlaatuisia hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja. Alla olevassa kuvassa 1 kuvataan terveyttä edistävää ruokavaliota ruokapyramidin avulla. (Syödään yhdessä 2019, 19.)



Kuvio 1 Ruokapyramidi (Syödään yhdessä 2019, 37)

Peruna on suositeltava elintarvike 1-2 -vuotiaalle. Rasvaisia perunaruokia tulisi kuitenkin välttää. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulee tarjota joka aterialla, ja lapsen tulisi syödä niitä vähintään viisi oman kouransa kokoista annosta päivässä. Olisi hyvä tarjota erivärisiä kasviksia monipuolisesti, jotta saataisiin monipuolisesti eri ravintoaineita. Kasviksia ei pysty korvaamaan vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla, koska niiden terveyshyöty ei ole varsinaisia kasviksia korvaava. Viljavalmisteita suositellaan vähintään neljä kertaa päivässä leiki-ikäiselle lapselle. Viljavalmisteissa tulisi suosia vähäsuolaisia täysjyvävaihtoehtoja. Täysjyvävalmisteet ovat terveellisiä, sillä viljan kuoriosassa ja alkiossa on runsaasti kuitua, E-vitamiinia, folaatia, tiamiinia, niasiinia, fosforia, kuparia, magnesiumia, rautaa, seleeniä ja sinkkiä. (Syödään yhdessä 2019, 21, 23.)

Suomalaisten vastasyntyneiden kolesteroliarvot ovat vastaavat kuin muualla maailmassa, mutta leikki-ikässä ne ovat maailman suurimpien joukossa. Tähän vaikuttaa suomalaisille tyy-

pillinen taipumus kasvavaan seerumin kolesterolipitoisuuteen sekä tyydyttyntä, kovaa rasvaa ja kolesterolia sisältävä ruokavalio. Pehmeän rasvan käyttäminen vaikuttaa edullisesti kolesteroliarvoihin ja edistää sydämen sekä verisuonten hyvinvointia. (Haglund ym. 2010, 131.)

Leikki-ikäisille suositellaan 20-30 grammaa näkyvää rasvaa päivässä. Kasvismargariini on hyväksi lapsille sen sisältämien pehmeiden rasvojen vuoksi. Leipärasvan tulisi olla vähintään 60% kasvismargariinia. Salaatinkastikkeeksi suositellaan öljypohjaista kastiketta tai pelkkää kasviöljyä. Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat myös pähkinät, mantelit ja siemenet. Kuorruttamattomina näitä suositellaan lapselle noin 15 grammaa päivässä. Saantirajoitukseen on syytä pähkinöiden ja manteleiden runsas energiapitoisuus niiden rasvaisuuden vuoksi. (Syödään yhdessä 2019, 27.)

Suomalaiset imetyssuositukset suosittelivat osittaisimetystä 12 kuukauden ikään asti kiinteiden ruokien ohella. Perheet saavat kuitenkin itse päättää, kuinka pitkään he haluavat lastaan imettää. (Syödään yhdessä 2019, 63.) Maailman terveysjärjestö WHO taas suosittelee osittaista imetystä kiinteiden ruokien ohella kahteen ikävuoteen asti (WHO 2019). Yksivuotias lapsi voi siirtyä äidinmaidosta tai korvikkeesta juomaan tavallista rasvatonta lehmänmaitoa. D-vitamiinin saantiin tulee leikki-ikäisen lapsen ruokavaliossa kiinnittää erityistä huomiota, ja ruokavaliossa maito on tärkeä D-vitamiinin lähde. 1-2 -vuotiaille annetaan D-vitamiinivalmistetta 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Maito on tärkeää myös kalsiumin ja jodin saannin turvaamiseksi. Lisäksi maitovalmisteet sisältävät runsaasti hyvälaatuista proteiinia, riboflaviinia, B12-vitamiinia ja sinkkiä. Maidon rasva on pääasiassa tyydyttyntä rasvaa, joten lapsille suositellaan rasvattomia maitotuotteita. Maitovalmisteita suositellaan päivittäin neljä desilitraa maitovalmisteita ja yksi viipale juustoa. Lapsille ei suositella proteiinitäydennettyjen maitotuotteiden käyttöä, sillä runsas proteiinin saanti kuormittaa munuaisia. Liika proteiinin saanti lisää myös ylipainon riskiä. (Syödään yhdessä 2019,67, 24-25.) Koska alle kaksivuotiaille suositellaan ainoastaan rasvatonta maitoa, tulee heille tarjota pehmeää rasvaa 2-3 teelusikallista päivässä ruoan joukossa (Haglund ym. 2010, 132).

Sokerin ja suolan käyttöä lapsen ruokavaliossa tulee rajoittaa. Lapsen päivittäisestä energiasta enintään 10 prosenttia saa tulla lisätystä sokerista. Maidon, hedelmien, kasvien, marjojen ja vihannesten luonnollisia sokereita ei tarvitse välttää. Sen sijaan mehut, makeat jogurtit ja viilit, makeiset, jäätelöt ja vanukkaat nostavat helposti lapsen päivittäistä sokerinsaantia. (Syödään yhdessä 2019, 30; Haglund ym. 132.) Makeilla ruoalla herkuttelua tulee harkita tarkkaan. Se ei ole suositeltavaa korkean sokeri- sekä energiapitoisuuden vuoksi. Makeiden ruokien nauttiminen myös vähentää lapsen ruokahalua. Aterian yhteydessä nautittuna makeat ruoat ovat vähemmän haitallisia hampaiden terveydelle, kuin pitkään jatkuva ja usein toistuva herkuttelu. (Haglund ym. 2010, 132.)

Leikki-ikäisille lapsille suositellaan 2,5-3,5 grammaa suolaa päivässä (Haglund ym. 2010, 132). Ruokaan ei tarvitse lisätä lapselle suolaa laisinkaan, koska natriumia esiintyy luontaisesti lähes kaikissa elintarvikkeissa. Liiallinen suolan saanti altistaa kohonneelle verenpaineelle, sydän- ja verisuonisairauksille, mahasyövälle ja aivohalvauksille. Vähäinen suolan käyttö ruokavaliossa myös suojaa osteoporoosilta ja lievittää astman oireita. Suolaa on runsaasti esimerkiksi useissa valmisruuissa, leivässä ja leikkeleissä, joten niiden suolapitoisuus kannattaa varmistaa pakkausmerkinnöistä. (Syödään yhdessä 2019, 32.)

1-2 -vuotiaalle lapselle tulee tarjota kalaa vähintään 2-3 kertaa viikossa, eri kalalajeja vaihdellen. Kalan rasva on terveydelle edullista. Siipikarjan liha on vähärasvaisempaa kuin punaisen lihan, ja sen rasvan laatu on parempaa, verrattuna punaiseen lihaan. Punainen liha, makkarat ja lihaleikkeet eivät kuulu 1-2 -vuotiaan päivittäiseen ruokavalioon. Niitä voi tarjota noin 350 grammaa viikossa. Myös palkokasveja tulee tarjota viikoittain proteiinin lähteenä lapselle. (Syödään yhdessä 2019, 25.) Maksaa voi tarjota lapselle 1-2 kertaa kuukaudessa (Haglund ym. 2010, 132). Punaisen lihan saannin on havaittu olevan yhteydessä muun muassa riskiin sairastua tyypin 2 diabetekseen (Talaie ym. 2017).

Kananmuna on ravintorikas elintarvike, mutta keltuainen sisältää runsaasti kolesterolia. Suomalaisien perintötekijöiden vuoksi kolesteroli imeytyy helposti elimistöön. Tämän takia kananmunia suositellaan syötäväksi 2-3 viikossa. (Syödään yhdessä 2019, 25.)

3 Vegaaniruokavalio

Erilaisia kasvisruokavalioita on useita, ja ne ovat nimetty niiden rajoittuneisuuden mukaan. Sallivimpaan kasvisruokavalioon eli semi-vegetaariseen ruokavalioon kuuluvat kala, kananmuna ja maitotuotteet. Lakto-ovo-vegetaarisessa ruokavaliossa käytetään kananmunaa ja maitovalmisteita, ja laktovegetaarisessa ruokavaliossa käytetään maitovalmisteita. Vegaaniruokavalio on näistä kaikkein rajoittunein, sillä se sisältää ainoastaan kasvikunnan tuotteita. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 32.)

Vegaaniruokavaliossa jätetään pois kaikki eläinperäiset tuotteet. Vegaanit eivät syö siis lihaa, äyriäisiä, kalaa, hyönteisiä, maitotuotteita, kananmunaa ja hunajaa, eivätkä mitään näistä tehtyjä tuotteita. Vegaanit yleensä myös jättävät pois kaikki tuotteet, jotka sisältävät eläinperäisiä materiaaleja, kuten nahan sekä eläimillä testatut tuotteet, joskin yleensä poikkeuksen muodostavat välttämättömät lääkkeet. He eivät myöskään kuluta eläinten hyväksikäyttöön perustuvia palveluita, kuten eläintarhoja tai sirkuksia. Vegaaneja on kuitenkin myös hyvin erilaisia; osa hyväksyy esimerkiksi hunajan tai kirpputorilta ostetun nahkatakkin, osa taas ei missään nimessä mitään näistä. (Gould & Voutilainen 2009, 20-21.) Vegaanihaasteessa kerrotaan, että vegaanielämän pyrkimyksenä ei ole täydellisyys, vaan pyrkimys eläinystävällisempään elämäntapaan; siksi ei ole vain yhtä oikeaa tapaa olla vegaani (Vegaanihaaste 2019).

Usein vegaaniruokavalioon siirtymisen syinä ovat ympäristölliset-, eettiset- sekä/tai terveydelliset syyt (Vegaaniliitto 2019).

Vegaaneja on olemassa hyvin monenlaisia, ja vegaanisuuden alasuuntauksia löytyy myös. Jotkut noudattavat esimerkiksi raakarukavaliota tai ovat fruitariaaneja. Molemmat näistä ruokavalioista ovat yleensä täysin vegaanisia. Raakaravintoa noudattavien ruokavaliossa ruokaa ei kuumenneta tai muuten prosessoida, ja ruokavalio sisältää pääasiassa hedelmiä, vihanneksia, pähkinöitä, siemeniä, idätettyjä viljoja ja papuja. Fruitariaanit taas käyttävät ruokavaliossaan hedelmiä, pähkinöitä, siemeniä ja viljaa, sekä joitakin vihanneksia ja kasvien satoa niin, ettei käyttö aiheuta kasvin kuolemaa. Fruitariaanin ruokavalioon eivät kuulu esimerkiksi pavut, eivätkä mitkään eläinperäiset tuotteet. (American Dietetic Association 2009; Gould & Voutilainen 2009, 151.) Ruokasuositusten mukaan rajoitetut ruokavaliot, kuten raakaravinto ja fruitarismi eivät ole kuitenkaan ravitsemuksellisesti riittäviä (Syödään yhdessä 2019, 100). Raakaravinnosta ei saada riittävästi energiaa, joka voi heikentää lapsen kasvua (Gould & Voutilainen 2009, 225).

3.1 Yleisyys

Kasvissyöjien ja etenkin vegaanien määrää Suomessa on hankalaa arvioida. Kansallisen FINRISKI 2007-tervestutkimuksen mukaan jotakin kasvisruokavaliota noudattivat koko maassa noin 3,0% miehistä ja 5,1% naisista (Kansanterveyslaitos 2017, 485). Kolmeen tutkimukseen perustuvan artikkelin mukaan Suomessa väestöstä kasvissyöjiksi itsensä määrittelivät 3,3%. Kun kulutettua ruokaa tutkittiin frekvenssikyselyllä, ainoastaan 1,4% väestöstä oli pescolakto-ovovegetaristeja ja 0,43% muita kasvisruokailijoita, sillä itsensä kasvissyöjiksi määrittelevät kuluttivat kuitenkin myös jonkin verran lihaa. Pesco-ovo-laktovegetaristien ruokavalioon sisältyy kala, kananmuna ja maitotuotteet. Täten itsemäärittely ei ole täysin luotettava keino arvioida kasvissyöjien määrää. (Vinnari, Montonen, Härkänen & Männistö 2018.)

Kasvissyöjien määrää ei ole viime aikoina juurikaan tutkittu Suomessa, ja etenkin vegaaniruokavaliota noudattavien määrää on ei ole juurikaan arvioitu. Kulutustottumuksen aineistossa vuosina 2012 ja 2016 havaittiin, että molempina tarkasteluvuosina 25-34-vuotiaista oli eniten kotitalouksia, jotka eivät ostaneet lainkaan lihaa tai lihavalmisteita. Lähes kaikissa ikäluokissa paitsi yli 75-vuotiaissa lihaton ruokavalio on yleistynyt. Pääkaupunkiseudulla lihattomien osuus kaikista kotitalouksista kasvoi vuodesta 2012 vuoteen 2016 8 prosentista 10,5 prosenttiin. Pääkaupunkiseudun ulkopuolella lihattomien osuus kotitalouksista lisääntyi 4,6 prosentista 7,5 prosenttiin, eli kyseessä ei ole ainoastaan pääkaupunkiseudun ”kasvisruokakupla”. (Lehto 2018.) Finravinto-2017-tutkimuksen (2018, 49) mukaan miehistä 79% prosentilla ylittyy punaisen ja prosessoidun lihan käyttösuositus, kun taas naisten ruokavaliossa kasvien ja punaisen ja prosessoidun lihan käyttö on lähempänä käyttösuosituksia (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2018).

Helsingin kaupungin kaikissa päiväkodeissa on tarjottu vuoden 2018 alusta saakka vegaaniruokaa kaikille niille lapsille, jotka noudattavat myös kotonaan vegaaniruokavaliota (Helsingin kaupunki 2017). Maaliskuussa 2018 vegaaniruokavaliota oli valinnut Helsingin päiväkodeissa 52 (0,2%) lasta. Tampereen päivähoitossa 2018 vegaaniruokavaliota valittiin 15 (0,3%) lapselle ja perusopetuksessa 29 (0,2%) sekä toisen asteen koulutuksessa 81 (0,8%) lapselle ja nuorelle. Tutkimusten mukaan lasten vegaaniruokavaliota on muuta maata yleisempää Etelä-Suomen suurissa kaupungeissa. (Erkkola ym. 2018.)

3.2 Syyt ryhtyä vegaaniksi

Eettiset syyt. Suurin osa vegaaneista perustaa syyn olla vegaani eettisiin syihin, ja he ovat huolissaan esimerkiksi tuotantoeläinten kohtelusta. Vegaanit ovat muita kasvissyöjätyyppejä tiukempia siitä, että he eivät käytä mitään eläinperäisiä tuotteita. He yleensä vastustavat eläinten tappamisen lisäksi eläinten epäeettistä kohtelua sekä eläinten välineellistämistä. (Gould & Voutilainen 2009.) Nykyajan eläintuotanto on hyvin pitkälle jalostettua, ja sitä voidaan kutsua tehotuotannoksi. Eläimiä pidetään usein olosuhteissa, joissa niiden luontaiset pitkän evoluutiohistorian aikana syntyneet käyttäytymistarpeet eivät pääse toteutumaan. Tehotuotannossa pyritään tuottamaan mahdollisimman paljon mahdollisimman nopeaa, jolloin eläinten fysiologia voi kärsiä ja niillä saattaa olla vakavia kehityshäiriöitä. (Aaltola 2019.) Eläinten tiheä lisääntymistähti lisää fyysisten ongelmien lisäksi myös psyykkisiä ongelmia ja suurentaa eläinten kuolleisuusriskiä. Maitotuotannon eettisenä ongelmana voidaan nähdä lypsykarjan elinolojen lisäksi niiden lyhyt elinikä, sillä ne teurastetaan noin 4-vuotiaina, kun lehmät voivat elää jopa 20-vuotiaiksi. Runsas maidontuotanto myös rasittaa lehmien elimistöä aiheuttaen monenlaisia terveysongelmia. Lypsykarjan vasikat erotetaan emostaan nopeasti poikimisen jälkeen, ja lypsykarjatilojen sonnivasikat sekä maidontuotantoon kelpaamattomat lehmät lähetetään teurastettavaksi. Myös kanaloiden tilanahtaus aiheuttaa ongelmia kanoille. Se voi johtaa stressiin, mikä ilmaantuu höyhenten nyppimisenä ja kannibalismina. Kukoille ei ole käyttöä eläintuotannossa, joten ne tapetaan kaasulla tai silppurilla yhden päivän iässä. Kaloja pyydystetään niin paljon, ettei kalakannoilla ole riittävästi aikaa uusiutua. (Kaipiainen 2010, 17-23).

Terveyssyyt. On paljon näyttöä siitä, että vegaaniruokavaliolla on monia terveyshyötyjä. Vegaanit käyttävät monipuolisesti kasviksia ja vihanneksia, sekä hedelmiä ja marjoja, ja usein syövät täysjyväviljoja. Vegaanit saavat monipuolisesti koostetusta ruokavaliostaan paljon ravintokuitua, magnesiumia, foolihappoa, C- ja E-vitamiinia, rautaa, sekä fytokemikaaleja. Heidän ruokavaliostaan sisältää usein vähemmän kaloreita, saturoitunutta rasvaa ja kolesterolia, sekä enemmän ravintokuitua. Vegaanit ovat yleensä hoikempia, heidän kokonaiskolesterolinsa ja LDL-kolesteroli ovat alhaisemmat, sekä heillä on hieman alhaisempi verenpaine. Tutkimuksissa on huomattu, että vegaaneilla on sekasyöjiä ja muita kasvissyöjiä pienempi riski sairas-

tua sydänsairauksiin. Vegaaniruokavalion noudattaminen saattaa myös vähentää riskiä sairastua joihinkin syöpiin, sydänsairauksiin, osteoporoosiin sekä tyyppin 2 diabetekseen. (Winston 2009.) Oxfordin yliopiston tutkijoiden tutkimuksessa on arvioitu, että jos kaikki ihmiset seuraisivat tämänhetkisiä kansainvälisiä ravintosuosituksia maailmassa, voitaisiin välttyä 5,1 miljoonalta kuolemalta vuodessa vuoteen 2050 mennessä. Jos taas kaikki ihmiset noudattaisivat vegaanista ruokavaliota, välttyttäisiin vuodessa jopa 8,1 miljoonalta kuolemalta. Täten se johtaisi myös terveydenhuollon kulujen pienentymiseen. (Springmann, Godfray, Rayner & Scarborough 2016.) Vegaaneilla on muutamissa tutkimuksissa havaittu pienempi riski sairastua erilaisiin syöpiin. Eräät syyt tähän ovat se, että vegaanien painoindeksi on usein sekasyöjiä pienempi ja he saavat ravinnostaan enemmän palkokasveja, hedelmiä, kasviksia, tomaatteja, sipulikasveja, kuitua sekä C-vitamiinia, jotka kaikki omalta osaltaan suojaavat eri syöpiä vastaan. (Winston 2009.)

Ympäristösytyt. Useat ihmiset ryhtyvät vegaaneiksi ympäristösyistä, ja nimenomaan ympäristösyiden vuoksi vegaanisuus on ollut paljon esillä eri medioissa viime aikoina. Lihantuotannon ympäristövaikutuksia on tutkittu paljon, ja ilmastonmuutoskeskustelu on ollut joka puolella yleisenä keskustelunaiheena. Ihmiset ovat havainneet yhä paremmin, että jotain on tehtävä, jotta ilmastonmuutosta voitaisiin hillitä. Eläinperäiset tuotteet ovat kasviruokia haitallisempia ilmastolle, sillä niissä on pidempi tuotantoketju ja niiden tuottamiseksi kasviraivinto joudutaan kierrättämään eläinten kautta, ennen kuin ruoka on valmista ihmisille (Gould & Voutilainen 2009, 69). Elintarvikkeiden tuottaminen tuottaa tällä hetkellä enemmän kuin neljänneksen kaikista maailman kasvihuonekaasupäästöistä, joista kaikkiaan lihantuotanto tuottaa jopa 80 prosenttia. Jos ihmiset siirtyisivät kansainvälisten suositusten mukaiseen kasvisperäiseen ruokavalioon, voitaisiin elintarvikkeisiin liittyviä kasvihuonekaasupäästöjä vähentää 29-70 prosenttia vuoteen 2050 mennessä. Jos liha- ja maitotuotteiden kuluttaminen loppuisi, maailman viljelyspinta-alaa voitaisiin vähentää jopa 75 prosenttia. Kasvissyönnin siirtyminen siis vähentäisi kasvihuonepäästöjä, vesistöjen rehevöitymistä sekä maaperän saastumista. (Springmann ym. 2016.)

Kasvihuonekaasuista hiilidioksidi on kaikkein merkittävin ilmastomuutoksen vaikuttavana tekijänä, sillä sen päästö määrä ja pitoisuus ovat ilmakehässä suurimmat. Metaani- ja typpioksiduulipäästöt ovat vähäisempiä, mutta toisaalta niiden lämmitysvaikutus paino yksikköä kohden ovat hiilidioksidia suuremmat. Karjatalous tuottaa kaikkia näitä kaasuja ilmakehään; typpioksiduulipäästöistä kaksi kolmasosaa, metaanipäästöistä yli kolmanneksen ja hiilidioksidipäästöistä lähes kymmenyksen. Karjataloudesta johtuvat hiilipäästöt muodostuvat rehuviljelyn tuottamisessa käytettyjen lannoitteiden tuotannossa käytetyistä fossiilisista polttoaineista, lannoitteista ja karjan lannasta syntyvistä metaanipäästöistä, rehun ja eläinten tuotannossa käytetyistä fossiilisista polttoaineista, lopputuotteiden jalostuksesta ja kuljetuksesta, maankäytön muutoksista, jolloin esimerkiksi metsiä hakataan laiumiksi, sekä eläinten hengityksestä. Typpioksiduulipäästöt syntyvät typpilannoitteiden käytöstä, ja karjatalous

tuottaa näistä suurimman osan. Typpioksiduulipäästöt ovat ilmaston kannalta ongelmallisia, sillä se hajoaa ainoastaan ilmakehän ylimmissä osissa säilyen ja vaikuttaen ilmakehässä noin 120 vuotta. (Gould & Voutilainen 2009, 71-72.) Ilmaston saastumisen kannalta ongelmallista karjataloudessa on myös sen suuri vedenkulutus. Kasviravinnon tuottamiseen verrattuna lihan tuotto kuluttaa vettä kymmenkertaisia määriä enemmän. Jos lasketaan koko tuotantoketju mukaan, jo yhden hampurilaisen tuotto kuluttaa vettä jopa 10 000 litraa. Karjataloudessa vettä tarvitaan eläinten juomavedeksi ja viilentämiseksi, tilojen ja välineiden pesemiseen, sekä rehuviljelmien ja laidunmaiden kasteluun. Samaan aikaan kun karjatalous kuluttaa huomattavia määriä vesivarantoja, on joillain alueilla huutava vesipula, eikä puhdasta vettä ole juurikaan saatavilla ihmisten perustarpeiden tyydyttämiseen. (Gould & Voutilainen 2009, 74-75.)

4 1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavalio

Usein sellaiset perheet, jotka noudattavat itse vegaaniruokavaliota, haluavat myös heidän lapsensa olevan vegaani. Se helpottaa perheen arkea etenkin silloin, jos molemmat vanhemmat noudattavat vegaanista ruokavaliota. Tällöin koko perhe voi syödä samoja ruokia eikä jokaiselle tarvitse tehdä omanlaista ruokaa. Lapsen kasvu tiettyyn ruokakulttuuriin alkaakin jo äidinmaidosta. Äidinmaidon kautta lapsi omaksuu tiettyjä makutottumuksia, sillä äidinmaidon maku vaihtelee äidin syömien ruokien mukaan. Lapsi syö mieluusti tuttuja ruokia, ja saattaa vieroksua uusia makuja. Osa kasvissyöjäperheistä haluaa ehdottomasti lapsensa noudattavan vegaaniruokavaliota ainakin siihen asti, kunnes he voivat itse päättää asiasta. Perheissä, joissa vanhemmat noudattavat eri ruokavaliota, tehdään usein kompromisseja lapsen ruokavaliion suhteen. Myös isovanhempien asenteet vegaaniruokavaliota kohtaan voivat vaihdella, ja osa vanhemmista antaakin lastensa syödä lihaa tai muita eläinperäisiä tuotteita esimerkiksi isovanhemmillaan. (Gould & Voutilainen 2009, 91-97.) Jokaisen perheen oikeus on päättää, mitä heidän lapsensa syö. Ammattilaisten tehtävänä on arvioida, onko ruokavalio lapsen tarpeet tyydyttävä, ja onko se lapsen kasvuun ja kehitykselle turvallinen (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 187).

Lasten on usein helppo noudattaa vegaaniruokavaliota kotona, jossa tiedetään mitä tarjota lapselle ja miten voidaan toteuttaa turvallinen ja monipuolinen ravinnonsaanti. Kasvisvaihtoehdot ovat yleistyneet viime aikoina myös päiväkodeissa ja kouluissa, ja yhä useammassa paikassa on tarjolla ainakin jokin kasvisruokavaihto, vaikka ei aina välttämättä täysin vegaaninen. Kasvisruuan saaminen päiväkodeissa lapsille vaihtelee hyvin paljon kunnittain. Osassa paikkaa kasvisruokavaliota tai vegaaniruokavaliota on valittavissa haluttaessa, joissain asiasta täytyy sopia erikseen ja osissa paikoista vegaaniruokavaliota ei ole mahdollinen. Joissain paikoissa saatetaan myös vaatia vegaaniruokavaliota varten lääkärintodistus. (Gould & Voutilainen 2009, 94-95.) Vegaaniruokavaliota, joka on hyvin koostettu ja siihen on yhdistetty riittävä ja

säännöllinen tarvittavien ravintolisien käyttö, on terveellinen ja turvallinen valinta. Raaka-ruokailu tai makrobiottinen ruokavalio eivät ole kuitenkaan ravitsemuksellisesti riittäviä etenkin lapsille. (Syödään yhdessä 2009; Pelkonen 2017a; American Dietetic Association 2009.)

4.1 Energiaravintoaineiden saanti

Energiaravintoaineet tarkoittavat ravinnon aineita, joita elimistön aineenvaihdunta käyttää energian tuottamiseen. Näitä ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit, ja näiden lisäksi elimistö pystyy hyödyntämään lisäksi alkoholia energianlähteenä. Proteiinit ja rasvat ovat lisäksi myös suojaravintoaineita sillä ne ovat välttämättömien rasvahappojen ja aminohappojen lähteitä. Ravinnosta tulee saada riittävästi välttämättömiä ravintoaineita, joita tarvitaan elimistön toimintaan mutta joita ei muodostu elimistössä, sekä lisäksi ei-välttämättömien ravintoaineiden muodostamiseen riittävästi rakennusaineita ja energiaa. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2017, 16, 42.)

4.1.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraattien pääasiallisena tehtävänä on toimia solujen energianlähteenä (Aro ym. 2017, 46). Hiilihydraatteja 1-2-vuotiaat lapset tarvitsevat 45-60% päivän kokonaisenergiasta, joista lisättyjen sokereiden saannin tulisi olla alle 10% (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 47-48). Lapsi tarvitsee ensimmäisinä elinvuosinaan aikuista enemmän energiaa ja ravintoaineita kehon painoan kohden (Arffmann & Hujala 2014, 24). Kasvikunnan tuotteet ovat yleensä hyvin vähäenergisiä, jolloin lapsen vegaanisen ruokavalion toteuttamisessa tulee huolehtia hyvin siitä, että lapsi saa riittävästi energiaa. Vihanneksissa, marjoissa ja hedelmissä on energiaa vähän painoyksikköä kohden, eli niiden energiatiheys on pieni. Näitä ruokia joudutaan siis syömään enemmän, jotta saataisiin riittävästi energiaa. Usein vegaaniruokavaliossa käytetään paljon täysjyväviljatuotteita, joista saadaan runsaasti ravintokuitua, kivennäisaineita, vitamiineja, sekä proteiineja. Täysjyväviljan lisäksi myös vihannekset, marjat ja hedelmät sisältävät kuitua. Ravintokuitu ylläpitää kylläisyyden tunnetta ja osa ravintokuidusta myös hidastaa hiilihydraattien imeytymistä. Jotta energiavajetta ei synny, tulee muistaa täydentää täysjyväviljojen ja kasvien lisäksi ruokavaliota muun muassa pähkinöillä, siemenillä, kasviöljyillä ja erilaisilla proteiinia sisältävillä kasvipärisillä tuotteilla. Liian vähäinen energiansaanti vähentää elimistön omien proteiinien muodostusta, heikentää kasvua, kudosten uusiutumista, vastustuskykyä sekä yleiskuntoa. (Gould & Voutilainen 2009, 153-155.) Lapsen tulisi syödä päivässä vähintään 5-6 ateriaa, eli ainakin aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen sekä ilta-palan. Aterioiden ja välipalojen tulee olla terveellisiä ja riittävän energiapitoisia. Vegaanilapselle olisi hyvä tarjota täysjyväviljojen lisäksi myös vaaleita viljatuotteita, jotta riittävä energiansaanti voidaan varmistaa. (Syödään yhdessä 2019, 99-100.)

4.1.2 Proteiini

12-23 kuukauden ikäinen lapsi tarvitsee päivän kokonaisenergiasta 10-15% proteiineja, eli hie-
man vähemmän kuin aikuiset ja yli 2-vuotiaat, jotka tarvitsevat proteiineja päivän kokonais-
energiasta 10-20% (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 47-48). Proteiinit muodostuvat
aminohapoista, ja proteiineissa on 20 erilaista aminohappoa. Yhdeksän aminohappoa ovat ih-
miselle välttämättömiä, eli niitä tulee saada ravinnon kautta. Loput 11 aminohappoa voidaan
rakentaa elimistössä hiiltä ja typpeä sisältävistä yhdisteistä tai muodostaa välttämättömistä
aminohapoista. Ihmisen tarvitsemat välttämättömät aminohapot ovat *histidiini*, *isoleusiini*,
leusiini, *lysiini*, *metioniini*, *fenyylialaniini*, *treoniini*, *tryptofaani* ja *valiini*. Jos kasviperäi-
sessä ruokavaliossa syödään vain tiettyjä proteiininlähteitä, voi aminohapoista etenkin *lysi-
niin*, *metioniinin* ja *treoniinin* saanti jäädä niukaksi. (Aro 2015.) Jokaisen välttämättömän
aminohapon tarve on noin 0,5-1,5g/vrk, ja jo yhden välttämättömän aminohapon puute häi-
ritsee proteiinisynteesiä. Kasvuiässä olevien lasten proteiinin tarpeesta 40% pitäisi kattaa
välttämättömillä aminohapoilla, kun taas aikuisilla tämä tarve on enää 20% proteiinin koko-
naismäärästä. (Aro ym. 2017, 67-68.)

Proteiinin saanti on yleisesti Suomessa riittävää, eikä runsasproteiinisia valmisteita suositella
lapsille päivittäiseen käyttöön, sillä liiallinen proteiinin saanti kuormittaa munuaisia (Syödään
yhdessä 2019, 25). Alle kaksivuotiaana saatu liiallinen proteiinin saanti lisää ylipainon ja liha-
vuuden riskiä myöhemmällä iällä, jolloin etenkin alle kaksivuotiaana olisi hyvä välttää hyvin
paljon proteiinia sisältäviä tuotteita (Michaelsen & Greer 2014). Proteiinit koostuvat aminoha-
poista, joita tarvitaan elimistön omien proteiinien muodotukseen, kasvuun, kudosten uusiutu-
misen ja lisääntymiseen. Liian niukka proteiinien saanti heikentää vastustuskykyä, aiheuttaa
lihaskatoa, haurastuttaa luustoa, sekä hidastaa kasvua ja henkistä kehitystä. Eläinkunnan
tuotteiden proteiineissa on niitä kaikkia aminohappoja, joita ihmiskehossa ei muodostu ja
jotka tarvitaan ruokavaliosta. Näitä proteiineja, joita tarvitaan elimistön omien proteiinien
rakentamiseen, kutsutaan välttämättömiksi aminohapoiksi. (Gould & Voutilainen 2009, 155-
156.)

Kasvikunnan tuotteissa, kuten viljoissa, palkokasveissa, pähkinöissä ja siemenissä aminohap-
pokoostumus ei vastaa täysin ihmisen tarvetta, ja niistä uupuu tiettyjä välttämättömiä amino-
happoja. Kasvikunnan proteiinit imeytyvät myös eläinkunnan proteiineja heikommin. (Gould &
Voutilainen 2009, 156.) Kasviproteiinit riittävät kuitenkin hyvin täydentämään tarvittavan
proteiininsaannin, kun aterioilla yhdistellään erilaisia proteiinipitoisia kasvikunnan tuotteita
ja energiaa saadaan riittävästi, jolloin ne täydentävät toistensa aminohappokoostumusta.
Riittävät aminohapot saa, jos yhdistää aterialla esimerkiksi viljaa ja papuja, pähkinöitä, sie-
meniä ja papuja, tai maissia ja palkokasveja. (American Dietetic Association 2009; Voutilai-
nen, Fogelholm & Mutanen 2015, 115; Gould & Voutilainen 2009, 155.) Soijan aminohappo-
koostumus on kasvikunnan tuotteista paras, mutta muita hyviä proteiininlähteitä ovat myös

täysjyväviljat, palkokasvit, pähkinät ja siemenet. Lasten aineenvaihdunta ja kasvu on nopeaa, jolloin suositellaan, että eri kasvukunnan proteiineja syötäisiin joko samalla aterialla tai niin, että eri proteiini lähteiden syömisen väliin ei tulisi kuutta tuntia pidempää aikaa. Proteiiniensaannin kannalta on tärkeää, että energiansaanti on riittävää, sillä muuten ruoan proteiinit hajoavat energiaksi ja täten aiheuttavat lihaskatoa. Yleisesti proteiinia saadaan riittävästi monipuolisesta ruokavaliosta, eikä liiallisesta proteiiniensaannista ole hyötyä. (Gould & Voutilainen 2009, 158-159; Aro 2015.) Kalorimääräänsä nähden monissa kasvukunnan tuotteissa on itseasiassa enemmän proteiinia kuin eläinkunnan tuotteissa (Hardinge & Stare 2011).

4.1.3 Välttämättömät rasvahapot

12-23 kuukauden ikäisten lasten tulisi ruokavaliostaan rasvoja päivän kokonaisenergiasta 30-40% (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 47-48). Välttämättömät ravinnosta saatavat rasvahapot ovat linolihappo (n-6) ja alfa-linolihappo (n-3), joiden avulla elimistö muodostaa pidempiketjuisia tyydyttymättömiä rasvahappoja, kuten arakidonihappoa, eikosapentaeenihappoa (EPA) ja dokosaheksaeenihappoa (DHA). (Aro ym. 2017, 61.)

N-6-rasvahappojen osuuden tulisi olla 3% ja N-3-rasvahappojen osuuden 0,5% 12-23 kuukauden ikäisillä lapsilla päivän kokonaisenergiasta. Kahden vuoden ikäiset lapset tarvitsevat päivän kokonaisenergiasta 25-40% rasvoja, joista kertyy tyydyttymättömiä ja monitydyttymättömiä rasvahappoja tulisi olla vähintään kaksi kolmasosaa kokonaisrasvahappojen saannista. Transrasvahappoja 1-2-vuotiaiden tulisi saada vähäisesti, ja tyydyttyneiden rasvahappojen saanti tulisi olla alle 10% päivän kokonaisenergiasta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 47-48.) Kasvisruokavaliossa on usein paljon tyydyttymättömiä rasvaa, ja vähäisesti tyydyttynyttä ja transrasvaa. Ihminen tarvitsee ruokavaliostaan Omega-6-linolihappoa sekä Omega-3-alfalinoleenihappoa. Näiden saanti tulisi olla 5-10% energiasta, joista omega-3-rasvahappojen osuus 1% energiasta. Hyviä rasvanlähteitä ovat rypsiöljy, saksanpähkinä, mantelit ja muut pähkinät. Välttämättömät rasvahapot pitävät yllä ihon kuntoa, säätelevät elimistön toimintaa, ja vaikuttavat hermoston kehitykseen sekä toimintaan osallistumiseen. Liian niukka rasvahappojen saanti aiheuttaa iho-ongelmia, näön tarkkuuden heikentymistä, ja heikentää muistitoimintoja sekä oppimista. (Gould & Voutilainen 2009, 160.) Rypsiöljy on parhaita välttämättömien rasvahappojen lähteitä, ja jo kolmesta ruokalusikallisesta saa päivän tarvittavat rasvahapot sopivassa suhteessa (Voutilainen ym. 2015, 105). Kasviöljyistä kookosrasva, palmuöljy, ja kaakaovoit sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, ja siksi niitä ei juurikaan suositella käytettäväksi. Kasviöljyissä on usein runsaasti omega-6-linolihappoa, mutta vähäisesti omega-3-alfalinoleenihappoa. (Gould & Voutilainen 2009, 161-164.) Kasvisruokavaliossa omega-6 ja omega-3-rasvahappojen välinen suhde olisi hyvä olla 2:1-5:1 välillä. Esimerkiksi rypsiöljy ja saksanpähkinät ovat tällaisia. (Aro ym. 2017, 579.) Rypsiöljyissä suhde on 2:1, joten siitä saa hyvin välttämättömät rasvahapot. Omega-6 ja omega-3-rasvahappojen välinen suhde on tärkeä, sillä toisen ylimäärä voi heikentää toisen aineenvaihduntaa, ja molemmilla

on tärkeitä tehtävät elimistön toimintoja säätelevien viestiaineiden muodostuksessa. (Gould & Voutilainen 2009, 161-164.)

4.2 Kriittiset ravintoaineet

Vegaaniruokavalion koostamisessa tulee huomioida erityisen hyvin kriittisten ravintoaineiden saanti. Nämä tarkoittavat sellaisia ravintoaineita, joiden pääasiallisina ja hyvinä lähteinä toimivat ensisijaisesti eläinperäiset ruoat ja joita vegaaniruokavalio sisältää vain vähäisesti tai ei lainkaan. Kriittiset ravintoaineet voivat myös imeytyä huonommin kasviperäisistä kuin eläinperäisistä lähteistä, joka tulee ottaa huomioon ruokavaliota rakennettaessa. (Pelkonen 2017a.) Vegaaniruokavalion kriittisiä ravintoaineita ovat D-vitamiini, B₁₂-vitamiini, jodi, kalsium, rauta, sinkki ja riboflaviini eli B₂-vitamiini. Huomiota tulee kiinnittää myös riittävään proteiinien, rasvahappojen sekä seleenin saantiin. (Pelkonen 2017a; Amit 2010.) Monipuolisesti koostetusta ruokavaliosta vegaanit saavat runsaasti C-, E-, ja K-vitamiinia, folaattia, sekä fytokeemikaaleja (Winston 2009). Ravintolisien tarve tulisi aina arvioida yksilöllisesti ottaen huomioon lapsen ruokavalion (Syödään yhdessä 2019, 101). Jos ravintolisiä ei käytetä, saattaa lapselle aiheutua puutostauteja, jotka voivat johtaa myös kasvuhäiriöön (Aro ym. 2017, 275).

4.2.1 Vitamiinit

D-vitamiinia ihminen saa auringonvalosta sekä sitä sisältävistä ruuista, mutta etenkin Suomessa auringonvaloa ei saa ympäri vuoden, jonka vuoksi riittävään saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. 1-vuotiaat lapset tarvitsevat suositusten mukaisesti 10 mikrogrammaa ja 2-17-vuotiaat 7,5 mikrogrammaa D-vitamiinilisää päivittäin ympäri vuoden (Syödään yhdessä 2019, 77). D-vitamiinin tehtävänä on säädellä elimistön kalsiumin aineenvaihduntaa sekä ylläpitää luuston kuntoa. Liian niukka saanti heikentää vastustuskykyä ja haurastuttaa luustoa. Vegaanisessa ruokavaliossa D-vitamiinia on niukasti, sillä sen parhaimmat saantilähteet ovat kala ja vitamiinoidut maitotuotteet. Lisäksi kasviperäisellä D-vitamiinilla on vain noin 20-40 prosenttia vastaavan eläinperäisen vitamiinin aktiivisuudesta. (Gould & Voutilainen 2009, 168-169.) D-vitamiinia olisi suositeltavaa saada D₃-muodossa. Useat vegaanit käyttävät kuitenkin D₂-vitamiinia, sillä se on kasviperäistä. Elimistö ei kuitenkaan pysty hyödyntämään D₂-vitamiinia yhtä tehokkaasti kuin D₃-vitamiinia. (Winston 2009.) Vegaaniruokavaliosta saadaan D-vitamiinia muun muassa metsäsienistä kuten suppilovahverosta ja kantarellista, vitamiinoiduista kasvimaitovalmisteista sekä muista täydennetyistä tuotteista ja kasvirasvalevitteistä. (Pelkonen 2017a; Gould & Voutilainen 2009, 168.)

B₁₂-vitamiinia saa ainoastaan eläinkunnan tuotteista, ja vegaaniruoka sisältää vain pieniä määriä biologisesti aktiivista B₁₂-vitamiinia. Merilevätuotteissa sekä hapatetussa ruoissa on suurimmaksi osaksi tehotonta B₁₂-vitamiinianalogia, jonka runsas saanti heikentää aktiivisen B₁₂-vitamiinin imeytymistä, jolloin niillä ei voida turvata riittävää B₁₂-vitamiinin saantia.

Kaikkien vegaanien tulee taten varmistaa B₁₂ -vitamiinin saanti täydennettyjä elintarvikkeita käyttämällä tai ottamalla B₁₂ -vitamiinivalmistetta päivittäin. (Aro ym. 2017, 579; Pelkonen 2017a.) B₁₂ -vitamiini varastoituu elimistöön, ja jokaisen varastoarvot ovat yksilölliset. B₁₂ -vitamiinin puutosta on kuitenkin helpompi ennaltaehkäistä kuin hoitaa, sillä usein liian niukka saanti voi aiheuttaa pysyviä haittoja vasta usean vuoden päästä. (Pelkonen 2017a.) Eräässä tutkimuksessa vegaaneilla mitattiin huomattavasti alhaisempia plasman B₁₂ -vitamiinipitoisuuksia, sekä heillä on yleisemmin B₁₂ -vitamiininpuute kuin muilla kasvissyöjillä sekä sekasyöjillä (Majchrzak 2006). B₁₂-vitamiinia 12-23 kuukauden ikäiset lapset tarvitsevat päivittäin 0,6 mikrogrammaa ja kaksivuotiaat 0,8 mikrogrammaa päivittäin (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 49). Vegaanista ruokavaliota noudattaville suositellaan aina käytettäväksi B₁₂ -vitamiinia sisältävää ravintolisää. (Ruokavirasto 2018.)

B₁₂ -vitamiinin tehtävänä elimistössä on osallistua proteiinien muodostukseen ja hermoston toimintaan. Liian niukka saanti aiheuttaa megaloplastista anemiaa sekä hermostollisia oireita. B₁₂ -vitamiinin puutosoireet ilmaantuvat yleensä vasta useampien vuosien kuluttua, mutta pikkulapsilla puutosoireet saattavat ilmetä jo aiemmin. Megaloplastinen anemia saattaa jäädä kasvissyöjillä huomaamatta, sillä kasvisruuasta saatavat folaatit voivat estää anemian ilmene- misen. Jos B₁₂ -vitamiinin puutosta ei huomata ajoissa, se alkaa ilmenemään hermostollisina oireina, kuten sormien ja varpaiden tunnehäiriöillä tai kipuna. Pitkäaikaisena puutos voi joh- taa jopa palautumattomiin näköhermon, ääreishermoston ja selkäytimen rappeutumisiin, jonka vuoksi vegaaniruokavalion B₁₂ -vitamiinin saanti tulee ottaa erityisen hyvin huomioon. (Gould & Voutilainen 2009, 174-178.)

Riboflaviini eli B₂-vitamiini imeytyy paremmin eläinkunnan tuotteista kuin kasviperäisistä ruoka-aineista (Aro ym. 2017, 114). Vegaaniruokavaliossa B₂-vitamiinia saa hyvin täysjyvävil- jasta, palkokasveista, pähkinöistä, siemenistä, sekä sienistä. Sen tehtävänä on osallistua energia-aineenvaihduntaan, ja liian niukka saanti aiheuttaa huulien haavaumia, suu- ja kieli- tulehduksia sekä jopa hermosto-oireita. (Gould & Voutilainen 2009, 182.) Pienten lasten ruo- kavaliossa tulee panostaa riittäviin riboflaviinin lähteisiin, esimerkiksi käyttämällä sillä rikas- tettuja kasvijuomia (Pelkonen 2017a).

A-vitamiinia 12-23 kuukauden ikäisten lasten tulisi saada 300 mikrogrammaa ja kaksivuotiai- den 350 mikrogrammaa vuorokaudessa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 49). Hyviä A-vitamiinin lähteitä ovat punaiset ja keltaiset kasvikset, kuten porkkana, ruusunmarja, pap- rika, tomaatti ja tyrni, sekä levitteet, öljyt ja kastikkeet. A-vitamiinin tehtävä elimistössä on ylläpitää ihon kuntoa sekä hämäränäköä, osallistua kasvuun ja lisääntymiseen, sekä vahvistaa vastustuskykyä ja punasolujen muodostumista. Liian niukka A-vitamiinin saanti aiheuttaa in- fektioherkkyyttä, anemiaa ja hämäränäön heikentymistä. Kasviperäisissä tuotteissa on A-vita- miinin esiasteita, karotenoideja, jotka esiintyvät kasviksissa punaisina tai keltaisina väriai-

neina. Karotenoidit muuttuvat elimistössä vähäisesti A-vitamiiniksi, jolloin niiden ollessa ainoa A-vitamiinin saantilähde tulee niitä nauttia määrällisesti enemmän, jotta saataisiin riittävästi A-vitamiinia. Tehokkaimmasta karotenoidista eli beetakarotenoidista vain alle 10 prosentista muodostuu A-vitamiinia. Vegaani saa riittävästi A-vitamiinia ruokavaliostaan siten, että käyttää monipuolisesti ja riittävästi erivärisiä kasviksia. (Gould & Voutilainen 2009, 179-181; Aro ym. 2017, 91.)

4.2.2 Kivennäisaineet

Sinkkiä yksivuotiaiden tulisi saada 5 milligrammaa ja kaksivuotiaiden 6 milligrammaa vuorokaudessa sekaruokavaliosta, kun taas vegaaniruokavaliossa sinkin saantisuositus on 25-30 prosenttia korkeampi (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 50). Sinkin tehtävänä elimistössä on kasvuun, kudosten uusiutumiseen ja vastustuskyvyn muodostukseen osallistuminen ja antioksidanttina toimiminen. Liian vähäinen saanti heikentää vastustuskykyä ja aiheuttaa lapsilla kasvun hidastumista ja sukukypsyyden viivästyistä. Vegaaniruokavaliossa sinkkiä saa täysjyväviljavalmistuksista, palkokasveista ja soijapavuista valmistetuista tuotteista. Sinkki kuitenkin imeytyy huonosti kasvikunnan tuotteista, sillä niissä on fytaatteja, jotka heikentävät sinkin imeytymistä. Esimerkiksi täysjyväviljasta sinkkiä imeytyy noin 20 prosenttia. (Gould & Voutilainen 2019, 196-197.) Ruoan valmistuskeinoina ruoan liuottamisen ja idättämisen vähentävät fytaattien määrää, ja näin ollen parantavat kasviperäisen sinkin imeytymistä (Pelkonen 2017a).

Rautaa 1-2-vuoden ikäiset lapset tarvitsevat päivittäin kahdeksan milligrammaa (Suomalaiset ruokasuositukset 2014, 50). Rautaa tarvitaan hapen kuljettamiseen kudoksiin ja energia-aineenvaihduntaan osallistumiseen. Liian niukka saanti aiheuttaa väsymystä, suorituskyvyn heikkenemistä ja lapsilla kasvun hidastumista. Vegaaniruokavaliossa rautaa saa hyvin soijaproteiinikonsentraatista, täysjyvävalmistuksista sekä pähkinöistä. Yleensä vegaaniruokavaliosta saa runsaasti rautaa, sillä kasvisruuissa on usein paljon rautaa. Kasvisrauta, eli non-hemirauta imeytyy kuitenkin heikosti, jonka vuoksi kasvissyöjän rautavarastot voivat olla pienet. Imeytymistä heikentävät kasvisruuissa olevat fytaattit. Ruoanvalmistustavat, kuten liuottaminen, idättäminen ja hapattaminen kuitenkin hajottavat fytaatteja, jolloin raudan hyväksikäytettävyys paranee. Täysjyväviljan ja kasvien raudasta imeytyy 1-5%, kun lihasta saatavan raudan imeytymistehokkuus on jopa 15-40%. Raudan imeytymistä heikentävät maitovalmisteet, kahvi, tee, sekä kalsiumlisän samanaikainen käyttö. Siksi tällaiset ruuat olisi hyvä syödä eri aikaan rautaa sisältävien ruokien kanssa. Raudan imeytymistä parantaa C-vitamiini, joten rautapitoisten ruokien kanssa on hyvä syödä vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. (Gould & Voutilainen 2009, 190-193.) Usein kuitenkin vegaanit saavat ruokavaliostaan runsaasti C-vitamiinia, jonka vuoksi hemoglobiinipitoisuus ja riski raudanpuuteanemiaan ovat lähes samanlaiset verrattuna sekasyöjiin ja muihin kasvissyöjiin (Winston 2009).

Jodin tehtävänä elimistössä on aineenvaihduntaa säätelevien kilpirauhashormonien aktivointi, joka vaikuttaa lapsilla kasvuun ja kehitykseen. Liian vähäinen saanti saattaa aiheuttaa kilpirauhasen vajaatoimintaa. (Gould & Voutilainen 2009, 199.) Lapsilla jodin puute saattaa aiheuttaa kehityshäiriöitä sekä henkisen kehityksen jälkeenyäneisyyttä. 12-23 kuukauden ikäiset lapset tarvitsevat päivittäin jodia 70 mikrogrammaa ja yli kaksivuotiaat 90 mikrogrammaa. (Suomalaiset ruokasuositukset 2014, 30, 50.) Suomalaisten jodin saanti on tutkimusten mukaan liian vähäistä, jonka vuoksi jodia on alettu lisäämään ruokasuolaan. Jodia saadaan seka-ruokavaliossa maitotuotteista, kalasta, kananmunista sekä jodiodusta suolasta. Myös merilevätuotteista saadaan jodia, mutta merilevävalmisteet saattavat kuitenkin sisältää liian suuria määriä jodia sekä korkeita raskasmetallipitoisuuksia, jonka vuoksi niitä ei suositella alle 6-vuotiaille, jos pitoisuudet eivät ole tiedossa. Koska vegaanin ruokavaliosta jodia saadaan vain vähäisesti, tulisi vegaanin ruokavaliota täydentää aina jodia sisältävillä ravintolisillä, ja ruuanlaitossa olisi hyvä käyttää jodioitua suolaa. (Syödään yhdessä 2019, 34, 101.)

Kalsiumin tehtävänä on toimia luuston rakennusaineena sekä osallistua hermoston toimintaan ja lihasten supistumiseen. 1-5 vuoden ikäisen lapsen tulisi saada päivittäin 600 milligrammaa kalsiumia. D-vitamiini edesauttaa kalsiumin imeytymistä, jonka vuoksi näitä sisältäviä ruokia olisi hyvä syödä samanaikaisesti. Liian niukka kalsiumin saanti aiheuttaa tuntoaistin häiriöitä, lihaskouristuksia sekä luuston haurastumista. (Gould & Voutilainen 2009, 185-189.) Hyviä kalsiuminlähteitä vegaaniruokavaliossa ovat täydennetyt elintarvikkeet, kuten kasvipohjaiset maitotuotteet, sekä tummanvihreät kasvikset, tofu, ja pähkinät (Luustoliitto 2019). Kasviperäisistä tuotteista kalsium imeytyy usein heikosti, sillä esimerkiksi täysjyvävilja, palkokasvien ja pähkinöiden sisältämät fytaatit sekä vihannesten sisältämät oksalaatit sitovat kalsiumia imeytymättömään muotoon. Kasviksista, joiden oksalaattipitoisuus on pieni, kalsiumin imeytymistehokkuus on noin 50-60 prosenttia. Kalsiumilla täydennetyistä kasviperäisistä tuotteista kalsiumia imeytyy noin 30 prosenttia, ja murskatuista seesaminsiemienistä, manteleista, punaisista ja valkoisista pavuista kalsiumin imeytymistehokkuus on noin 20-25 prosenttia. Koska kasviksista kalsium ei imeydy täydellisesti, tulee niitä syödä riittävästi, jotta voidaan turvata kalsiumin turvallinen saanti. Lisäksi tulisi käyttää kalsiumilla täydennettyjä kasvimaitovalmisteita. (Gould & Voutilainen 2009, 185-189.)

Seleeniä yksivuotiaiden lasten tulisi saada vuorokaudessa 20 mikrogrammaa ja kaksivuotiaiden 25 mikrogrammaa (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 50). Seleenin tehtävänä elimistössä on toimia antioksidanttina, sekä osallistua kilpirauhasen toimintaan ja vastustuskyvyn ylläpitoon. Liian niukka seleenin saanti saattaa aiheuttaa kilpirauhasen vajaatoimintaa, jos myös jodin saanti on niukkaa, sekä niukka saanti voi heikentää myös sydänterveyttä. (Gould ja Voutilainen 2009, 202-213.) Suomalaiset eivät saa ruuastaan riittävästi seleeniä, jonka vuoksi lannoitteisiin lisätään seleeniä, jonka kautta sitä päätyy ruokiin. Luomuviljelyssä

ei käytetä lannoitteita, jolloin tulee turvata seleenin saanti muulla keinoin. Seleenii saa hyvin muun muassa viljavalmisteista, sienistä, riisistä tehdyistä valmisteista, pähkinöistä kuten parapähkinästä. (Pelkonen 2017a.)

4.3 Vegaaniruokavalion toteuttaminen perheessä

Syödään yhdessä- lapsiperheiden ruokasuositusten (2019, 99-100) mukaan hyvin suunniteltu ja huolellisesti koottu vegaaniruokavalio sopii kaikenikäisille, eli niin raskaana oleville, imettäville, imeväisikäisille, lapsille, ja nuorille. Hyvin suunniteltu vegaaniruokavalio sisältää viljatuotteita, vihanneksia ja juureksia, palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä, hedelmiä ja marjoja, kasvirasvoja sekä maitoa korvaavan ravitsevan kasviuoman. Näin ollen vegaaniruokavalio voi olla hyvin monipuolinen ja samankaltainen kuin sekasyöjänkin ruokavalio. Vegaani tarvitsee 5-6 ravinteikasta ateriaa päivässä, jotta riittävä energian-, proteiinien ja muiden ravintoaineiden saanti on turvattu. Useita ruoka-aineita on saatavilla myös vegaanisina. Kaupoissa on olemassa useita lihankaltaisia vegaanisia proteiinipitoisia tuotteita, kuten erilaisista kasvipärisistä raaka-aineista tehtyjä pihvejä, pyöryköitä, makkaroita, leikkeleitä, sekä tofua, seitania, nyhtökauraa ja härkistä ja monia muita tuotteita. Maidonkaltaisia tuotteita on myös olemassa useanalaisia, kuten kaura-, manteli-, soija-, pähkinä-, hirssi-, ja kvinoakasvimaitoja. Alle 6-vuotiaille ei suositella riisijuomaa ruokajuomaksi sen sisältämän arseenin vuoksi (Ruokavirasto 2018). Ruuanvalmistukseen löytyy erilaisia ruokakermoja niin soija-, kuin kauramuotoisina. Myös juuston kaltaisia tuotteita on runsaasti vegaanisina. Osa näistä tuotteista on täydennetty vitamiineilla, jonka vuoksi onkin tärkeää tarkastaa pakkausmerkinnöistä, mitä tuote sisältää. Esimerkiksi kasvimaidot tulisi valita niin, että niitä on täydennetty ravintoaineilla, kuten D- ja B12-vitamiineilla. (Syödään yhdessä 2019, 100.) Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) on koottu esimerkkejä 1-2 -vuotiaan vegaaniruokavalion päivittäisestä koostamisesta. Vegaaniperheiden tulisi olla mahdollista saada ravitsemusterapeutin ohjausta, sillä ravitsemuksellisesti riittävän ja kattavan vegaaniruokavalion toteuttaminen edellyttää kasviproteiinien monipuolista käyttöä sekä ravintolisien käyttöä (Syödään yhdessä 2019, 99).

Kasviksia lasten tulisi syödä noin 200-250 grammaa vuorokaudessa, eli puolet aikuisten määrästä. Tämä vastaa noin viittä lapsen oman kouran kokoista annosta. Viljavalmisteita suositellaan leikki-ikäisille lapsille noin neljä annosta päivässä. Yksi annos vastaa noin yhtä desilitraa keitettyä pastaa, riisiä, puuroa, tai yhtä leipäviipaletta. Viljavalmisteiden olisi hyvä olla suo-laamattomia täysjyväviljatuotteita. Jos käyttää ainoastaan viljavalmisteina luomutuotteita, on hyvä huomioida, ettei niistä saa juurikaan seleeniä kuten tavanomaisista viljatuotteista. (Syödään yhdessä 2019, 21-23) Hedelmiä ja marjoja tulisi saada vähintään kaksi annosta yhden annoksen ollessa 0,5-1 hedelmä, tai 0,5-1 desilitraa marjoja tai täysmehua. Palkokasveja tai muita kasviproteiineja tulisi saada vähintään kaksi annosta. Yksi annos tarkoittaa esimerkiksi 0,5-1 desilitraa keitettyjä papuja, herneitä tai linssejä, 60 grammaa tofua, tai 15-30 grammaa muuta lihankorviketta kuten nyhtökauraa, härkistä, tai soijasaukaleita. Pähkinöitä

lapsen olisi hyvä saada vähintään yksi annos, eli joko 1-2 ruokalusikallista pähkinä- tai siementahnaa tai 2 teelusikallista pähkinöitä ja siemeniä. Rasvaa lapsen tulisi saada päivässä 3-4 annosta, jolloin yksi annos vastaa yhtä teelusikallista öljyä tai puoltatoista teelusikallista margariinia. (Kaipiainen 2019, 188; Pelkonen 2017b.)

Ateria	Vaihtoehto 1	Vaihtoehto 2
Aamupala	Kaurapuuroa Marjoja Täysmehua	Leipä Hedelmä Täydennetty kasviuoma
Välipala	Hedelmäsalaatti	Smoothie
Lounas	Perunaa Kasvispihvit Keitettyjä kasviksia + raakoja kasviksia Leipäviipale kasvimargariinilla Täydennetty kasviuoma	Täysjyväriisiä Tofua Keitettyjä kasviksia + raakoja kasviksia Leipäviipale kasvimargariinilla Täydennetty kasviuoma
Välipala	Soijajogurttia Marjoja	Pähkinöitä Kasvistikkuja
Päivällinen	Ohrasuurimoita Papuja/linssejä/herneitä Keitettyjä kasviksia + salaatti Salaatinkastikkeena kasviöljy Täydennetty kasviuoma	Spagettia Soijarouhe Tomaattikastike Salaatti Salaatinkastikkeena kasviöljy Täydennetty kasviuoma
Iltapala	Leipä siemenlevitteellä Täydennetty kasviuoma	Kaurapuuroa Marjoja

Taulukko 1 1-2-vuotiaan lapsen esimerkkiruokavalio. Mukailtu kirjasta Vegaanin ravitsemus (2019) sivun 188 taulukosta, Pelkosen (2017b) artikkelista, sekä suomalaisista lapsiperheen ruokasuosituksista (Syödään yhdessä 2019)

4.4 Vegaanin lautasmalli

Ravitsemussuositusten mukaan vegaanin pääateriat olisi hyvä suunnitella sovelletun lautasmallin mukaisesti. Alla olevan kuvion 2 mukaan vegaanin lautasen 1/3 tulisi sisältää proteiinipitoisia kasvikunnan tuotteita, 1/3 muita kasviksia, joista osa on kypsennettyjä ja osa kypsentämättömiä, sekä 1/3 hiilihydraattilisiä, kuten perunaa, pastaa, kauraa, tai ohraa. Lautasmallin oheen kuuluu myös täysjyväleipä, leipärasva sekä ravitsemuksellisesti täydennetty ruokajuoma. Useat kasvipitoiset ruuat sisältävät vähäisesti kaloreita, jonka vuoksi on hyvä käyttää ruuanlaittoon rypsiöljyä, ja öljyä rikastamaan ruokia. (Syödään yhdessä 2019, 100, 102.)

Hyviä proteiinipitoisia kasvikunnan tuotteita ovat muun muassa erilaiset palkokasvit (pavut, linssit, herneet), soijatuotteet (rouhe-, hiutale-, jauho-, tofu, tempeh), täysjyväviljat, pähkinät ja siemenet. Marketeista löytyy myös useita erilaisia proteiinipitoisia tuotteita (Härkis, Nyhtökaura, Muru, Seitan) joissa on yhdistetty eri ainesosia ja siten niiden aminohappokoostumukset ovat hyviä. Erilaisia tuoreita ja kypsiä kasviksia olisi hyvä syödä monipuolisesti vaihdellen eri tuotteita. Hiilihydraatin lähteinä hyviä vaihtoehtoja ovat erilaiset juurekset, peruna, pasta ja erilaiset viljalisäkkeet, kuten ohra tai kaura. (Syödään yhdessä 2019, 100, 102.)



Kuvio 2 Vegaaninen lautasmalli. Mukailtu Syödään yhdessä - ravitsemussuositusten (2019, 102) kuvan mukaan.

4.5 Vegaaniruokavalion vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykseen

Syödään yhdessä- ravitsemussuositusten mukaan hyvin suunniteltu vegaaniruokavalio sopii kaikenikäisille, eli myös 1-2-vuotiaille lapsille. Vegaaniruokavalion tulee kuitenkin sisältää riittävästi viljatuotteita, vihanneksia ja juureksia, palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä, hedelmiä ja marjoja, kasvirasvoja sekä maitoa korvaavan täydennetyn ruokajuoman. Riittävästä energian- ja proteiiniinsaannista tulee pitää huolta, ja päivässä täysipainoisia aterioita tulisi olla 5-6. Lapsilla tulee myös huomioida, että taataan D-vitamiinin, B12-vitamiini, sekä jodia sisältävien ravintolisien saanti, sillä näitä ei saada riittävästi ruokavaliosta. (Syödään yhdessä, 2019, 99-101.) Vegaanilasten on huomattu olevan lyhyempiä ja painavan vähemmän kuin samanikäiset sekaruokaa syövät lapset, mutta vegaanilapset ovat saavuttaneet kuitenkin vastaavan pituuden kymmenen vuoden ikään mennessä. Tämä on saattanut johtua siitä, että vegaaniruokavaliossa ruokaa joutuu syömään suuremman määrän sen niukasta energiamäärästä johtuen. (Gould & Voutilainen 2009, 226.)

American Dietetic Associationin mukaan monipuolisesti toteutettu vegaaniruokavalio on terveellinen, ravitsemuksellisesti riittävä, ja saattaa edistää myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja ehkäistä tiettyjen sairauksien syntyä. Heidän mukaansa hyvin suunniteltu vegaaniruokavalio soveltuu kaikkiin elämänvaiheisiin, eli se sopii hyvin toteutettavaksi myös 1-2-vuotiaille lapsille. (American Dietetic Association 2009, 1266.)

Duodecimin katsausartikkelin mukaan monipuolinen vegaaniruokavalio, joka sisältää täydennettyjä elintarvikkeita ja tarpeelliset ravintolisät, voi ravintosisällöltään vastata lapsen lastennollista ravinnontarvetta. Katsauksen mukaan aiheesta on kuitenkin vain vähäisesti tieteellistä näyttöä, eikä pitkäaikaisia seurantatutkimuksia vegaaniruokavalion hyödyllisistä tai haitallisista vaikutuksista voida tehdä. Tieteellistä näyttöä vegaaniruokavalion vaikutusta lasten kasvuun ja kehitykseen ei juurikaan ole, ja pitkäaikaisia seurantatutkimuksia tarvittaisiin aiheesta. (Erkkola ym. 2018.)

5 Lastenneuvolan rooli 1-2-vuotiaan lapsen ravitsemus ohjauksessa

Lastenneuvolan tavoitteena on edistää alle kouluikäisten ja heidän perheidensä terveyttä sekä kaventaa perheiden välisiä terveyseroja. Lastenneuvolassa seurataan lapsen psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä, sekä tuetaan vanhempia muun muassa lapsen turvallisessa ja lapsimyönteisessä kasvatuksessa sekä lapsen hoidossa. Neuvolan tarkoituksena on toimia ennaltaehkäisevästi, ja siellä pyritään havaitsemaan lapsiperheet, joilla on erityisen tuen tarvetta ja täten ohjaamaan heitä oikeisiin palveluihin. Lastenneuvolassa tehdään alle kouluikäisille vähintään 15 määrääaikaistarkastusta, joista viiden tekee lääkäri yhteistyössä terveydenhoitajan kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Neuvolassa pyritään vaikuttamaan koko perheen ruokakäyttäytymiseen ja mahdolliseen painonhallintaan. Tavoitteena on tukea koko perheen terveyttä ja hyvinvointia edistävien ruokailutottumusten luomisessa. Neuvolassa pyritään varmistamaan, että perheellä on riittävät perustiedot lapsen kasvusta, kehityksestä ja ravitsemuksesta. Ravitsemuksesta keskustelemisen tulisi olla osa neuvolakäyntejä, sillä lapsen hyvinvoinnin edellytyksenä on monipuolinen, määrällisesti sopiva ja ravitseva ruoka, sekä säännöllinen ateriaritmi. Ravitsemusneuvonnan lähtökohdat ovat yksilöllisyys, joustavuus ja perhekeskeisyys. Vanhempia kannustetaan ottamaan vastuuta arjesta lapsen tarpeet huomioon ottaen. Saman ikäisten lasten keskinäiset erot energiantarpeen suhteen tulee huomioida neuvolassa, ja niitä voidaan arvioida yksilöllisesti kasvukäyrien avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 181-191.) Neuvolassa korostetaan hyvän ravitsemuksen piirteitä, eli kasvisten, täysjyväviljatuotteiden, hedelmien ja marjojen, sekä pehmeän rasvan monipuolista ja päivittäistä käyttöä, sekä painotetaan vähäistä suolan ja sokerin käyttöä. Lastenneuvolassa kiinnitetään huomiota lapsen ruokavaliossa erityisesti kullekin ikäkaudelle sopiviin tärkeisiin ja ajankohtaisiin asioihin. 1-2-vuotiaana tärkeitä painotettavia asioita ravitsemuksen suhteen ovat muun muassa D-vitamiinivalmisteen käyttö, mah-

dollisten allergioiden tai ruokavaliorajoitusten huomiointi, perheen yhteinen ateriointi, kasvisen, marjojen ja hedelmien käyttö, sekä mahdollinen nirsoilu ruokailun suhteen. Lastenneuvolassa ravitsemusohjauksen välineinä toimivat Lastenneuvola lapsiperheiden tukena-
 opas, Lapsi, perhe ja ruoka-ravitsemussuositukset, sekä Suomalaiset ravitsemussuositukset. (Mäki, Wikström, Hakulinen & Laatikainen 2017, 151-156.)

Useat kasvisyöjäperheet ovat itse hyvin perehtyneitä kasvisruokavalioon liittyviin asioihin. Siksi lastenneuvolan terveydenhoitajan suvaitseva asenne ja avoin ilmapiiri ovat erittäin tärkeitä hyvän yhteistyösuhteen luomisessa. Yhteinen tavoite on koostaa lapselle monipuolinen ja terveellinen, sekä ravitsemuksellisesti riittävä ruokavalio ottaen huomioon perheen arvo-
 maailman ja vakaumuksen. Terveydenhoitajan tulee ottaa kuitenkin huomioon mahdolliset ravitsemusriskit lastenneuvolassa, ja niihin tulee puuttua riittävän ajoissa. (Arffman & Hujala 2010, 119, 123; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 187.) Vegaaniruokavaliota noudattavan lapsen kasvua ja kehitystä on hyvä seurata tarvittaessa tiheästi neuvolakäynnein, sillä vegetaristilapset ovat yleensä hiukan lyhyempiä ja kevyempiä kuin sekaruokaa syövät lapset. Kasvisruokavaliota noudatettaessa lapsen hemoglobiinin tarkastaminen 1-2-vuotiaana on perusteltua ruokavalion raudan niukkuuden vuoksi. Tämän lisäksi vegaaniperheet tulisi ohjata neuvolasta ravitsemusterapeutille, jotta vegaaniruokavalio voidaan toteuttaa lapselle turvalli-
 sesti ja perheet saavat asiantuntevaa tietoa aiheesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 186-187.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda terveydenhoitajille artikkeli Neuvokkaan perheen verkkosivuille 1-2 -vuotiaiden lasten vegaaniruokavaliosta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tehdä artikkelista informatiivinen. Artikkelin tavoitteena on lisätä terveydenhoitajien tietoisuutta lasten vegaaniruokavaliosta sekä antaa heille keinoja, miten tukea ja ohjata vegaaniruokavalion omaavaa lapsiperhettä. Tavoitteena on myös päivittää terveydenhoitajien tietämystä vegaaniruokavalion suosituksista, jakamalla heille tutkittua tietoa aiheesta.

7 Opinnäytetyöprosessi

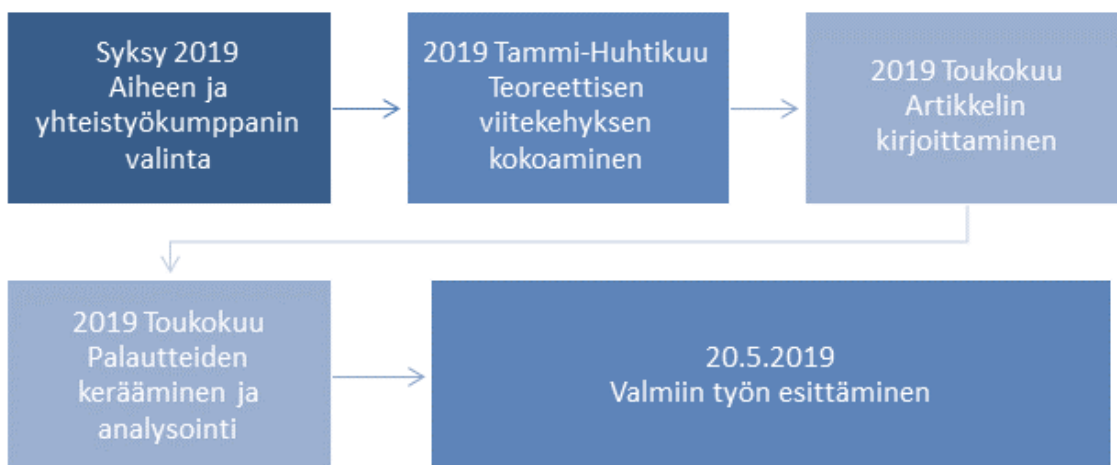
Tieteellisen tekstin tuottaminen vaatii aikaa, ja sitä pitää muokata, jäsenellä ja rakentaa huolellisesti. Sen kirjoittaminen rakentuu sekä aikaisemmille teksteille, että myös tekijän omalle tutkimus- ja ajatustyölle. (Kniivilä, Lindblom-Yläne & Mäntynen 2017, 28, 30.) Tämän opinnäytetyön teko alkoi aiheen päättämällä, yhteistyökumppanin etsimisellä, sekä tutkimusmenetelmän valinnalla. Tämän jälkeen alettiin kokoamaan teoreettista viitekehystä, jonka pohjalta toiminnallinen työ tehtiin. Kun nämä olivat valmiita, pyydettiin kohderyhmältä arviointi, jonka pohjalta valmista työtä on voitu tarkastella ja muokata. Lopuksi on tarkas-

teltu tehdyn opinnäytetyön eettisyyttä, luotettavuutta ja opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden toteutumista. Tämän opinnäytetyön aihe päätettiin syksyllä 2018, ja aikataulu-
systä sen työstäminen päädyttiin aloittamaan tammikuussa 2019. Suunnitelmana oli valmistaa
teoreettinen viitekehys valmiiksi maaliskuun 2019 aikana. Opinnäytetyön suunnitelma laadittiin
valmiiksi huhtikuussa 2019, ja valmis opinnäytetyö esiteltiin toukokuussa. Opinnäytetyön
tuotos eli artikkeli toteutettiin toukokuun alussa ja yhteistyökumppani lähetti valmiin tuotok-
sen terveydenhoitajille.

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat joko tutkimuksellisia tai toiminnallisia. Toiminnallinen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, järjestämistä, opastamista tai järjeistämistä. Tällainen opinnäytetyö voi alasta riippuen olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöä suunnattu opas tai ohjeistus, tapahtuman toteuttaminen tai jonkinlainen tuotos kuten kirja, vihko, portfolio tai kotisivut. Siinä yhdistyy käytännön toteutus sekä raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.) Tämä opinnäytetyö sisältää teoreettisen viitekehysten ja tietoperustan lisäksi toiminnallisen työn. Toiminnallinen työ on terveydenhoitoalan ammattilaisille luotu raportoiva artikkeli Neuvokas Perhe -nettisivuille 1-2 -vuotiaiden vegaaniruokavaliosta. Tutkimusmenetelmäksi valittiin toiminnallinen opinnäytetyö, koska työharjoitteluissa sekä koulutuksessa koettiin, että terveydenhoidon ammattilaisille ei ole paljoa tietoa lapsiperheiden vegaaniruokavalioiden koostamisesta ja sen terveysvaikutuksista. Ammattilaisille suunnatulla artikkelilla oli siis tilausta, joka nousi myöhemmin esille myös toiminnallisen osuuden arvioinnissa.

Vilkan ja Airaksisen (2004, 26) mukaan toimintasuunnitelma tehdään toiminnallisessa opinnäytetyössä pääasiassa sen takia, että opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Toimintasuunnitelma vastaa kysymyksiin, mitä, miten ja miksi tehdään. Sillä opiskelija jäsentää itselleen mitä on tekemässä ja osoittaa kykenevänsä johdonmukaiseen päättelyyn. Lisäksi toimintasuunnitelma toimii lupauksena siitä, mitä opinnäytetyössä tehdään. (Vilka & Airaksinen 2004, 26-27.) Opinnäytetyön tekijät laativat opinnäytetyölle aikataulun. Aikataulussa pysyttiin, vaikka prosessin aikana koettiin ajoittaista painetta sen suhteen (Kuvio 3).



Kuvio 3 Opinnäytetyöprosessi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen olisi tutkimuksellisen opinnäytetyön tekemistä helpompaa. Aiheanalyysin jälkeen opinnäytetyön tekijän on selvitettävä mitä tietoa hän tarvitsee, mistä hän kerää tiedon ja miten se kerätään. Aineistoa tulee kerätä tutkimuksellista opinnäytetyötä varten, jotta saadaan kartoitettu kohderyhmän tarpeet. Tutkimuskäytäntöjä voidaan kuitenkin käyttää väljemmin kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Käyttämällä tutkimuskäytäntöjä perustasolla turvataan opinnäytetyön tiedon laatu. Toiminnallista opinnäytetyötä arvioidessa tekijöiden tulee arvioida erityisesti produktin ideaa, tavoitteiden saavuttamista sekä produktin sisällön sekä ulkoosan toimivuutta kohderyhmän näkökulmasta. Toiminnallisissa opinnäytetöissä tulee usein vastaan asioita, joiden toteuttaminen ei onnistukaan alun perin suunnitellulla tavalla. Siksi on hyvä arvioida, mitkä tavoitteet jäivät saavuttamatta ja miksi sekä mitä suunnitelmia muutettiin prosessin aikana. On hyvä arvioida mahdollisia epäonnistumisia sekä pohtia, mistä ne johtuivat. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 56-57, 154-155, 161.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä produktia muokattiin toteutusvaiheessa, jotta koulun ja yhteistyökumppanin vaatimukset saatiin sopimaan yhteen. Lopullisessa versiossa täyttyy kuitenkin tekijöiden mukaan opinnäytetyön tavoitteet.

7.2 Yhteistyökumppani Neuvokas perhe

Neuvokas perhe -menetelmä toimii perheiden elintapaohjauksen tukena, osana Suomen Sydänliiton toimintaa. Se tukee erityisesti ylipainoisten lasten perheitä, tarjoamalla perheille tietoa ja tukea elintapoihin liittyen. Neuvokas perhe antaa ammattilaisille menetelmän ja työvälineet lapsiperheiden elintapaohjaukseen. Neuvokas perhe -menetelmän keskeinen tavoite on tukea perheen myönteistä kehitystä elintavoissa ja voimistaa perheen pysyvyyden tunnetta. Se auttaa perhettä tunnistamaan toimivia asioita perheen arjessa ja huomaamaan

muutostarpeita. Menetelmän työvälineitä ovat Neuvokas perhe -kortti, Neuvokas perhe -kuva-kansio, Neuvokas perhe -tietokansio ja Neuvokas perhe -verkkosivut. Neuvokas perhe -ohjaajakoulutuksen on käynyt yli 3000 terveydenhuollon ammattilaista, ja sitä käytetään yli puolessa Suomen kunnista. (Neuvokas Perhe 2019.)

Neuvokas perhe -verkkosivut ovat yksi osa Neuvokas perhe -menetelmän toimintaa. Sieltä perheet ja ammattilaiset löytävät tietoa ja tukea lapsiperheiden elintapoihin liittyen. Teemoina ovat perhearki, liikunta, ravitsemus ja lasten ylipaino. Lisäksi verkkosivuilta löytyy muun muassa sähköisesti täytettävä Neuvokas perhe -kortti, verkkokurssi ylipainoisen lapsen vanhemmalle, ryhmämalleja ylipainoisten lasten perheille sekä palsta, jolla voi kysyä lapsen ylipainosta lastenlääkäriltä. (Neuvokas Perhe 2019.)

7.3 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

Toimintasuunnitelma aloitetaan valitsemalla ja rajaamalla kohderyhmä ja opinnäytetyön aihe. Aihetta valitessa tulee kartoittaa vastaavanlaiset ideat, idean kohderyhmä ja sen tarpeellisuus kohderyhmässä, aiheeseen liittyvät lähteet ja ajankohtainen keskustelu. Lisäksi pohditaan opiskelijan taitoja, kykyjä ja valmiuksia idean toteuttamiseen. Tämän jälkeen täsmennetään lopullisen toiminnallisen opinnäytetyön aihe ja sen tarkoitus sekä tavoitteet. Opinnäytetyön tavoitteena on näyttää opiskelijan parhaimmat osaamisalueet jollakin oman alan osa-alueella, joten suositellaan valitsemaan aihe osa-alueelta, jossa oppilas on osaava. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee käyttää alan teoreettista viitekehystä ja tietoperustaa. (Vilka & Airaksinen 2004, 24, 27, 38-40.) Tämän työn aiheeksi valittiin ajankohtainen ja tutkimuksien näkökulmasta tuore aihe. Aiheen valintaan vaikutti myös tekijöiden mielenkiinto aihetta kohtaan. Kohderyhmänä ovat terveydenhoitajat, sillä he tekevät työtä esimerkiksi neuvolassa, jossa opinnäytetyöhön aiheeseen saattaa törmätä ja missä ravitsemusohjaus on oleellisena osana työtä. Opinnäytetyö perustuu tekijöitä kiinnostavaan aiheeseen oman alan osa-alueelta. Aiheen valinnan pohjalta luotu teoreettinen viitekehys ja toimintasuunnitelma ohjaavat tätä opinnäytetyötä. Opinnäytetyön aiheen valitseminen osoittautui lähes haastavimmaksi osioksi opinnäytetyöprosessissa, ja aihe muokkautui lopulliseen muotoonsa yhteistyökumppanin ja opinnäytetyön ohjaajan avulla.

Tämän jälkeen toimintasuunnitelmassa pohditaan, mistä opinnäytetyön toiminnallisen osion sisällön tuottamiseen tarvittava tieto ja materiaali hankitaan. On myös pohdittava, tarvitseeko toteutukseen asiantuntijan apua esimerkiksi haastattelemalla tai tuotteen ulkoasun toteuttamisessa. Toimintasuunnitelmassa suunnitellaan myös opinnäytetyön aikataulu, johon vaikuttaa huomattavasti toiminnallisen osion toteutus. Lisäksi on sovittava mahdollisista kustannuksista toimeksiantajan kanssa. (Vilka & Airaksinen 2004, 27-28.) Opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä Neuvokas perhe -järjestöön ja se esitti toiveen artikkelista nettisivuille. Artikkelin kohderyhmäksi valittiin terveydenhoitotyön ammattilaiset, koska tekijöiden omien kokemusten sekä Neuvokkaan perheen mukaan perheillä on usein itsellään enemmän tietoa

kuin ammattilaisilla. Artikkelit tulevat toimimaan tietoperustana terveydenhoitajille ja sairaanhoitajille, jotta he voivat antaa ohjausta ja neuvontaa vegaaniperheille sekä osaavat ottaa vegaaniruokavalion huomioon lapsen kasvussa ja kehityksessä. Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys tarkastettiin ravitsemusterapeutilla. Verkossa julkaistuun artikkeliin ei sisälly lisäkustannuksia. Opinnäytetyön arvioimisessa ovat olleet mukana opinnäytetyön ohjaaja, opponijot, sekä lisäksi artikkelin arvioijat eli terveydenhoitajat.

Opinnäytetyöhön kerättiin aineistoa ja tutkimuksia erilaisista sähköisistä ja kirjallisista lähteistä, jotta saatiin mahdollisimman laajalti erilaisia näkökulmia. Opinnäytetyöhön valittiin muutama lähde, jotka toimivat työn peruspohjana ja joita työssä käytettiin eniten. Päälähteinä toimivat suomalaiset ravitsemussuositukset, kirja kasvissyönnistä, sekä kansainvälinen artikkeli vegaaniruokavaliosta. Aineistoa kerätessä huomio kiinnittyi siihen, mitä aineiston tai tutkimuksen aihe koski ja liittyikö se riittävästi tähän työhön, saiko sen avulla lisää hyödyllistä tietoa teoriapohjaan, miten luotettavaa tieto oli, ja kuinka ajankohtaista tieto oli. Tiedonhaussa pyrittiin siihen, että aineisto olisi enintään 15 vuotta vanhaa, mutta tavoitteena oli löytää eniten alle kymmenen vuotta vanhoja tutkimuksia ja aineistoa. Teoriapohjan tiedonhaussa käytettiin Medic-tietokantaa, Google Scholaria, PubMed-tietokantaa, sekä Theseus-julkaisukirjastoa. Lisäksi teoriaa etsittiin kirjastoista kirjoja ja oppaita hyödyntämällä. Tavoitteena oli löytää myös kansainvälisiä tutkimuksia, jotka tukivat jo löydettyjä kotimaisia tutkimuksia. Hakusanoina internethauissa käytettiin: vegaani, ravitsemus, lapsi, taapero, ruokavalio, ja samoilla sanoilla etsittiin aineistoa myös englanniksi. Opinnäytetyön tekemisessä oli ajoittain haasteita löytää riittävästi lähteitä aiheesta, sillä useat löydettyt tutkimukset olivat monta kymmentä vuotta vanhoja, eikä aiheesta ollut paljoa tuoreita tutkimuksia. Ravitsemussuositukset kuitenkin muuttuvat lyhyellä aikajänteellä, joten useat hyvätkin tutkimukset jouduttiin hylkäämään niiden ollessa liian vanhoja. Kansainvälisten tutkimusten käyttämisen haasteena oli ajoittain löytää tutkimuksia, joiden tulokset olivat linjassa suomalaisten ravitsemussuositusten kanssa. Lisäksi haasteena oli se, että vegaaniruokavalio on tullut hyväksytyksi ruokavalioksi lapsille suomalaisiin ravitsemussuosituksiin vasta vuonna 2016, joten kaikissa tätä vanhemmissa kotimaisissa aineistoissa ja tutkimuksissa sitä ei ole suositeltu yksinomaiseksi ruokavalioksi lapsille. Näitäkin lähteitä kuitenkin käytettiin sovelletusti, sillä muuten niissä oli koottu hyvin esimerkiksi se, miten vegaaniruokavalio pitäisi koostaa.

7.4 Artikkelin tarkastelu

Tieteellisten artikkeleiden tavallisimpia muotoja ovat teoreettinen artikkeli, katsausartikkeli ja alkuperäisestä tutkimuksesta raportoiva artikkeli (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2013, 269). Tässä opinnäytetyössä käytettiin raportoivaa artikkelia eli niin kutsuttua teoria- ja katsausartikkelin tiivistelmää. Tämä ei kuitenkaan perustunut vain yhteen tutkimukseen, vaan tiivistelmä laadittiin siis opinnäytetyön pohjalta. Produktia muokattiin myös terveydenhoitajilta

saatujen arvostelujen pohjalta lopulliseen muotoonsa. Opinnäytetyön arvioimisessa ovat olleet mukana opinnäytetyön ohjaaja, opponoijat, sekä lisäksi artikkelin arvioijat eli terveydenhoitajat.

Raportoivassa artikkelissa kerrotaan aihe, artikkelin tarkoitus yhdessä lauseessa, johtoajatus tai artikkelin rakenneperiaate, artikkelin ala, käytetyt lähteet ja johtopäätökset. Hyvin kirjoitetun artikkelin luominen vaatii harjoitusta, ja mahdollisesti useampia kirjoituskertoja. Artikkelien tyyli on yleensä melko lyhyttä, joten jokaisen osion tulee olla tiivistä, tarkkaan harkittua tekstiä. Näin artikkelista muodostuu sisältörikas, johdonmukainen, tiivis mutta kuitenkin mielenkiintoinen. Sujuvan kieliasun vuoksi hyvä artikkeli vaatii kattavan tietopohjan. (Hirsjärvi ym. 2013, 270-272.) Artikkelin kirjoittamisessa voidaan ajatella olevan kolme osaa: tekstin tuottaminen, jäsentäminen ja karsiminen (Auvinen 2015). Raportoivan artikkelin toteutusta on tässä työssä sovellettu, sillä yhteistyökumppanin sekä oppilaitoksen vaatimukset toiminnalliselle osiolla oli jonkin verran ristiriitaiset. Yhteistyökumppani toivoi erittäin tiivistä tietopakettia, mutta jotta opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta tuli riittävän laaja, tehtiin artikkelista pidempi ja yhteistyökumppani tiivistä siitä nettisivuille sopivan artikkelin. Opinnäytetyön tekijät kokivatkin tämän ristiriidan yhdeksi suurimmista opinnäytetyön haasteista, sillä artikkelin sovittaminen molempia osapuolia tyydyttäväksi vaati luovuutta ja myös aikataulu oli lähellä koitua ongelmaksi, kun artikkelin lopullista laajuutta ja toteutusta suunniteltiin vielä viime hetkillä. Artikkelin toteutustapaa muokattiin vielä toteutuksen loppuvaiheessa, mikä toi aikatauluun kiirettä.

Artikkelin otsikon tulee olla lyhyt, mutta informatiivinen. Tulososassa esitetään lyhyesti päätulokset sekä sen verran yksityiskohtia, että päätelmille on esittää pohjaa. Taulukoiden ja kuvioiden käyttäminen on hyvä keino nostaa esille artikkelin keskeisiä asioita. Kuvioiden ja taulukoiden tulee kuitenkin olla tarkoituksenmukaisia ja tarpeellisia eikä niissä ole tarkoitus kerrata jo tekstissä kertaalleen avattuja asioita. Artikkeleiden lähdeluettelossa on yleisesti ottaen eniten virheitä. Lähdeluetteloon tulee kirjata vain ne lähteet, joihin kyseissä tiivistelmässä on viitattu. (Hirsjärvi ym. 2013, 270-273.) Artikkeliin koottiin kaikki sellaiset tärkeimmät tiedot, jotka tulee vähintään tietää, jotta voi tarkastaa vegaanilapsen ruokavalion monipuolisuuden sekä voi ohjata vegaaniperheitä esimerkiksi neuvolatyössä. Artikkelin otsikosta on tehty mahdollisimman lyhyt, mutta kuitenkin riittävän informatiivinen. Alaotsikoita on muokattu sellaisiksi, että niistä näkee selkeästi mihin alla oleva teksti liittyy. Opinnäytetyön tekijät ovat tehneet tähän opinnäytetyöhön kaksi kuvaa: vegaanisen lautasmallin ja taulukon esimerkkiruokavalioista vegaanilapselle. Lähteisiin on artikkelissa viitattu numeroin, ja lähdeluettelo löytyy artikkelin lopusta. Lähteet päätettiin merkitä tällä tavoin, jotta ne eivät vie liikaa tilaa itse artikkelista eivätkä täten hankaloita lukemista. Esimerkkiruokavaliot on muokattu lähteisiin perustuen, mutta opinnäytetyön tekijät ovat laatineet ne. Itse tuotoksen eli artikkelin tekeminen oli suhteellisen helppoa, sillä siihen pystyi tiivistämään tärkeimmät asiat opinnäytetyöstä. Toki tiedon tiivistäminen ja tärkeimpien asioiden esiintuominen oli ajoittain

haastavaa, jotta artikkeliin saatiin kaikki oleellinen tieto, mutta siitä ei kuitenkaan tullut liian laaja. Artikkelista pyrittiin tekemään riittävän tiivis mutta kuitenkin sellainen, josta löytyy kaikki oleellisin ja tärkein tieto. Artikkelia pyrittiin tekemään niin, että terveydenhoitajat voisivat sitä käyttää tietopohjana ja esimerkkinä vegaaniperheiden ohjaamisessa. Usein tieto on muuten hyvin hajallaan, joten artikkelin pyrkimyksenä oli antaa riittävä tieto aiheesta useiden lähteiden pohjalta. Artikkelin ulkonäköä muokattiin siten, että sitä oli mahdollisimman miellyttävä ja helppo lukea.

Artikkelin julkaisussa on tärkeää valita oikeanlainen julkaisuväylä. Tämä tarkoittaa sitä, että artikkelin tulee sopia julkaisevan tahon tyyliin. (Hirsjärvi ym. 2013, 270.) Artikkeleiden julkaisu Internetissä on lisääntynyt 1990-luvulta lähtien hyperlinkkien kehittämisen jälkeen. Paljon tutkimuksellista dataa on siirtynyt verkkoon. Internetissä julkaistukaan artikkeli ei välttämättä ole helposti saatavilla kaikille. Osa julkaisuista ovat maksullisia, jolloin ne ovat käytössä vain niistä maksaville henkilöille. Osa käyttäjistä taas ei ole tottunut etsimään informaatiota Internetistä, mikä voi vaikeuttaa sen saatavuutta. Uudemmat sukupolvet ovat kuitenkin tottuneempia etsimään tietoa verkosta, kuin painetusta aineistosta. Niinpä Internetissä julkaistu tieto on erityisesti saatavilla nuoremmille sukupolville. (Karvonen, Kortelainen & Saarti 2014, 157-158). Tehtävänantona tälle opinnäytetyölle oli laatia terveydenhoitajille sopeva artikkeli, jonka vuoksi artikkelissa käytetään melko tieteellistä kieltä. Artikkeli on kuitenkin saatavilla myös maallikoille, joka on pidetty mielessä opinnäytetyötä tehdessä. Koska artikkeli tulee nettisivuille, ei se vanhene kovin nopeasti, sillä sitä voi päivittää säännöllisin väliajoin tiedon muuttuessa ja päivittyessä. Tämän työn kohderyhmänä ovat terveydenhoitajat, joiden työssä tietokoneen käyttö on päivittäistä. Niinpä voidaan olettaa, että ainakin nuoremmalle sukupolvelle, produkti on helposti saatavilla. Neuvokas perhe esitteli artikkelia terveydenhoitajille myös niin kutsutulla tsemppipäivällä, ja artikkelin arviointi kerättiin verkossa avoimilla kysymyksillä Neuvokas perhe -toiminnan kautta.

7.5 Artikkelin arviointi

Palautteet artikkelista kerättiin opinnäytetyön kohderyhmältä eli terveydenhoitajilta, jotta saatiin kohderyhmän mielipiteitä artikkelin toimivuudesta. Arviointi suoritettiin yhteistyökumppanin tuen avulla. Opinnäytetyön yhteistyökumppani Neuvokas perhe lähetti saatekirjeen (liite 1), valmiin artikkelin (liite 2) ja sähköisen kyselylomakkeen useille terveydenhoitajille sähköpostitse. Sähköinen kyselomake tehtiin Kyselynetti.com-sivustolle, ja kyselyn linkki jaettiin saatekirjeessä. Kyselytutkimuksen saatekirjeessä kerrottiin, mitä opinnäytetyön tekijät ovat ja mistä aiheesta opinnäytetyö on tehty. Saatekirjeessä oli informaatiota palautteen annosta, ja siinä oli myös muistutettu, että palautteet ovat anonymoituja sekä ne käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyn vastausajaksi annettiin 1,5 viikkoa.

Arviointi päätettiin toteuttaa sähköisen kyselyn avulla, sillä opinnäytetyön tekijät kokivat sen helpoimmaksi tavaksi kerätä palautteita. Verkkokyselyn etuina ovat nopeus ja vaivaton aineiston saanti. Toisaalta verkkokyselyn suurena haasteena on kato, sillä usein suurellekaan joukolle lähetetty lomake ei välttämättä tuota tulokseksi kovin korkeaa vastausprosenttia, jolloin saatetaan joutua lähettämään muistutuskirje osallistujille. (Hirsjärvi ym. 2013, 196.) Kyselyn kysymykset pohjautuivat opinnäytetyön tavoitteisiin, jotta saatiin tietää miten opinnäytetyön tavoitteet ovat täyttyneet. Kyselyssä oli viisi avointa kysymystä, jotka pohjautuivat tavoitteisiin. Ensimmäinen kysymys liittyi artikkelin sisältöön, toiset kysymykset artikkelin hyödynnettävyyteen ja käytettävyyteen, yksi kysymys mahdollisiin ennakoasenteisiin ja niiden muuttumiseen sekä jo olemassa oleviin tietoihin kyseisestä aiheesta, sekä yksi kysymys siihen, mitä artikkelista jäi mahdollisesti puuttumaan. Avoimen kysymyksen ajatellaan saavan esiin näkökulmia, joita tutkija ei ole etukäteen edes osannut ajatella (Hirsjärvi ym. 2013, 199). Alkuun vastauksia ei tullut lainkaan, jolloin Neuvokas perhe lähetti lisää kyselyitä useammille terveydenhoitajille. Lopulta arviointiin osallistui kymmenen terveydenhoitajaa, ja arvioinnin tavoite täyttyi sen suhteen.

Saadut palautteet käsiteltiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, jotta olisi mahdollista nähdä miten opinnäytetyön tavoitteisiin on päästy (liite 3). Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin sisältyy kolme eri vaihetta: Aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely, sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Alkuperäisen datan pelkistämisessä aineistosta karsitaan epäolennaisuudet pois, jolloin tekstiä voidaan tiivistää tai se voidaan pilkkoa osiin. Pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston ryhmittely, jolloin aineistoista etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Käsitteet ja pelkistetyt ilmaukset, jotka kuvaavat samaa ilmiötä ryhmitellään ja yhdistetään alaluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124-126.) Sisällönanalyysia toteutettaessa viidestä avoimesta kysymyksestä alaluokkia muodostui yhdeksän, sillä myös vastauksia oli runsaasti ja ne olivat laajoja. Alaluokat menivät limittäin eri kysymysten kanssa, sillä useissa eri kysymysten vastauksissa oli samanlaista palautetta, jotka yhdistettiin sisällönanalyysiä tehdessä.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, että vastasiko artikkeli odotuksia ja jos vastasi niin millä tavoin ja jos ei niin miten artikkelin sisältöä voisi muuttaa. Suurin osa vastaajista kertoi olevansa tyytyväinen artikkelin sisältöön. Useat kertoivat, että he saivat uutta tietoa hieman vieraaseen aiheeseen, kuvat havainnollistivat, tietoa oli kerätty kattavammin kuin he olivat ajatelleet, aihetta oli käsitelty monipuolisesti ja tietopaketti oli tiivis ja kattava. Yhden arvioijan mielestä artikkelin loppu oli hieman liian negatiivinen ammattilaisen mielipiteestä.

Toisena kysymyksenä oli, että mitä keinoja vastaaja sai artikkelin pohjalta vegaaniperheiden tukemiseen ja ohjaamiseen. Yksi vastaajista kiinnitti huomiota, että kriittisten ravintoaineiden saannin huomioonottaminen oli tärkeää. Useampi kertoi saneensa faktatietoa asiasta, jotta he voivat keskustella aiheesta vegaaniperheiden kanssa. Monen mielestä oli hyvä tietää

mihin asioihin tulee kiinnittää huomiota vegaanilapsen kohdalla. Kaksi piti myös konkreettista määrällisistä suosituksista, joita artikkelissa oli annettu. Yksi vastaajista kertoi, ettei saanut uutta tietoa sillä hän oli opiskellut jo aiheesta aiemmin, mutta piti kuitenkin artikkelia hyvänä pohjana niille, joilla aiheesta ei ollut entuudestaan paljoa tietoa.

Kolmannessa kysymyksessä pyydettiin kertomaan, että miten vastaaja voi kokea hyödyntävänsä artikkelia omassa työssään. Useat vastaajat kertoivat, että artikkelin avulla he pystyvät tekemään peruskartoituksen ruokavaliosta, antamaan ravitsemusohjausta ja tarvittaessa ohjata perheen ravitsemusterapeutin ohjaukseen. Kaksi vastaajaa kertoi, että he voivat käyttää aineistoa työssään esimerkiksi check-listana jotta muistaa kaiken mitä tulee ohjata. Yksi vastaajista oli tyytyväinen siihen, että yhteen artikkeliin on kerätty tieto, joka aiemmin on pitänyt kerätä eri lähteistä. Useat kertoivat pitävänsä havainnollistavista kuvista ja taulukosta.

Neljännessä kysymyksessä kysyttiin, että minkälaista tietoa vastaaja jäi kaipaamaan mihin artikkeli ei vastannut. Muutama vastaaja oli tyytyväinen artikkeliin ja kertoi saaneensa riittävästi tietoa. Kaksi vastaajaa toivoi tarkempia ja konkreettisia ruokamääriä ja esimerkkiä esimerkiksi kalsiumin saantisuosituksista. Yksi toivoi artikkelin loppuvan hieman positiivisemmin.

Viides kysymys liittyi mahdollisiin ennakoasenteisiin aihetta kohtaan ja niiden mahdolliseen muuttumiseen. Useilla oli jo aiheesta entuudestaan tietoa ja heillä ei ollut minkäänlaista ennakoasennetta aihetta kohtaan. He myös kertoivat suhtautuvansa positiivisesti aihetta kohtaan. Kaksi kertoi voivansa suhtautua luottavaisemmin vegaaniruokaan saatuaan artikkelista tietoa. Yksi vastaajista oli edelleen hieman epäilevällä kannalla, sillä hän ei ollut juurikaan törmännyt vegaaniperheisiin. Yhden mielestä artikkelin johdattelu puoltamaan vegaaniruokavaliota ei ollut toivottavaa.

Artikkeli vastasi suurimmaksi osaksi vastaajien odotuksia. Korjausehdotuksia tuli muutamia. Yhden vastaajan mielestä artikkelin loppu oli hieman liian negatiivinen ilmeisesti siksi, että se loppui mainintaan siitä, miten tärkeää on, ettei terveydenhoitaja näytä omaa asennettaan negatiivisesti asiakastyössä. Artikkelin loppua muokattiin niin, että se päättyi kannustavaan lauseeseen liittyen terveydenhoitajien antamaan ravitsemusneuvontaan. Kaksi vastaajaa toivoi tarkkoja määriä saantisuosituksista, jotka sittemmin lisättiin artikkeliin. Yksi vastaajista oli artikkelin luettuaankin hiukan epäilevällä kannalla asian suhteen. Yksi vastaajista koki artikkelin olevan liian puoltava vegaaniruokavaliota kohtaan. Arviointien läpikäymisen jälkeen artikkelia selkeytettiin ja lisättiin joitain puuttuvia kohtia, jotka huomattiin opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Tavoitteena oli, että artikkeli on positiivinen liittyen vegaaniruokavaliioon, joten alkua ei juurikaan muokattu, vaikka yksi arvioijista koki sen liian puoltavaksi. Alussa kuitenkin mainittiin, että jos ruokavaliota toteuttaa huolimattomasti ei se ole riittävä vaihtoehto lapselle. Lisäksi saatuja arvioita hyödynnettiin pohdinnassa ja itsearviointissa.

Arviointeja läpikäydessä suurin osa palautteista oli hyvin positiivisia ja artikkeliin oltiin tyytyväisiä. Oli mukava kuulla, että useat olivat saaneet artikkelista uutta tietoa, sekä konkreettisia vinkkejä myös työelämään. Oli myös positiivista, että artikkeli oli useiden mielestä kattavampi kuin he olivat odottaneet. Nekin, jotka eivät saaneet uutta tietoa sillä he olivat perehtyneet aiheeseen ennestään, olivat muutoin tyytyväisiä artikkelin sisältöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä artikkelista informatiivinen, lisätä terveydenhoitajien tietoisuutta lasten vegaaniruokavaliosta sekä antaa heille keinoja, miten tukea ja ohjata vegaaniruokavalion omaavaa lapsiperhettä, sekä päivittää terveydenhoitajien tietämystä vegaaniruokavalion suosituksista jakamalla tutkittua tietoa aiheesta. Verkkokyselyn vastausten perusteella opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät. Ainoastaan tavoite päivittää terveydenhoitajien tietämystä vegaaniruokavalion suosituksista ei täysin toteutunut sen vuoksi, että suurin osa jo tiesi, että se on täysin hyväksytty ruokavalio myös lapsille. Saatu palaute oli kehittävää ja sen pohjalta artikkelia pystyi muokkaamaan mahdollisimman toimivaan ja selkeään muotoon.

7.6 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöhön koottiin monipuolisesti tietoa 1-2-vuotiaan lapsen ruokavaliosta, vegaaniruokavaliosta ja miksi siihen päädytään, sekä 1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavaliosta ja sen koostamisesta. Opinnäytetyöstä löytyy paljon tähän liittyvää ajankohtaista tietoa erilaisista kotimaisista sekä kansainvälisistä lähteistä. Opinnäytetyö pyrittiin tekemään selkeäksi ja sellaiseksi, että siitä löytyy helposti kaikki oleellinen tieto aiheeseen liittyen. Valmiiseen tuotokseen eli artikkeliin tiivistettiin tietoa valmiiksi tehdystä teoreettisesta viitekehyksestä. Opinnäytetyön ulkonäköä on suunniteltu siten, että se on selkeästi luettava ja hahmotettava, johdonmukainen, kirjoituskieli on selkeää, sekä siinä on myös kuvia ja taulukoita avaamassa teoriatietoa. Palautteiden avulla on voitu arvioida tavoitteiden ja tarkoituksen onnistumista.

Haasteeksi nousi ajoittain opinnäytetyötä tehdessä ajankäyttö ja sen hallinta, sekä riittävän tietoperustan löytäminen aiheesta. Myös palautteiden kerääminen oli ajoittain haastavaa, sillä aikataulu oli hieman myöhässä sen suhteen. Arviointi jäi hieman liian myöhäiseen ajankohtaan, jolloin opinnäytetyön kohderyhmältä meinasi olla haastavaa saada riittävästi palautteita. Oppaan arvioinnin olisi voinut aloittaa aiemmin, jolloin vastauksia olisi mahdollisesti saatu enemmän. Nyt aikataulu oli hieman liian tiukka arvioinnin suhteen. Lisäksi terveydenhoitajilta olisi voitu kartoittaa opinnäytetyön teon alkuvaiheessa sitä, että minkälaista tietoa he kaipaavat aiheesta, jotta artikkeli olisi vastannut kohderyhmää mietityttäviin kysymyksiin ja tavoitteita olisi voitu pohtia näiden perusteella. Alkuun pääsemisen jälkeen opinnäytetyön teko oli kuitenkin hyvin sujuvaa ja mielekästä.

8 Pohdinta

Molempia opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti tehdä opinnäytetyö liittyen neuvolatyöhön. Kyseisestä aiheesta ei ollut juurikaan aiempia opinnäytetöitä ja vegaanisuus kiinnosti opinnäytetyön tekijöitä, jolloin aiheen valinta kävi suhteellisen helpoksi alkupohdinnan jälkeen. Opinnäytetyötä on ollut mielenkiintoista tehdä, ja aiheeseen perehtyminen on ollut kiinnostavaa ja opettavaa. Parityöskenteleminen on vaatinut ajoittain haasteita aikataulujen yhteensovittamisessa, mutta toisaalta parityöskentelyn avulla opinnäytetyöhön on saanut eri näkökulmia ja tapoja lähestyä aihetta. Tietoperusta vegaaniruokavaliosta on kasvanut suuresti, ja tämän koetaan olevan hyötynä myös tulevaa terveydenhoitajan työtä ajatellen. Myös tiedonhaun menetelmät ovat opinnäytetyön aikana selkeytyneet, ja molemmat opinnäytetyön tekijät ovat saaneet oppia paljon uutta tutkimuksen teosta. Lisäksi molemmat ovat olleet tyytyväisiä päätyä tekemään toiminnallinen opinnäytetyö, sillä tehdystä työstä jää tuotokseksi itsetehty artikkeli, josta toivon mukaan on hyötyä ammattilaisille.

8.1 Luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa luotettavaa tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on välttämätöntä, jotta tutkimusta voitaisiin hyödyntää. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereinä pidetään vahvistettavuutta, reflektiivisyyttä, uskottavuutta ja siirrettävyyttä. Näiden avulla opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida. (Kylmä & Juvakka 2014, 127, 129.) Luottamuksellisessa tutkimuksessa tieto on kerätty anonymista, eikä vastaajia voi yhdistää vastausten perusteella vastaajiin. Vastaukset tulee myös hävittää asianmukaisesti, kun tieto on dokumentoitu eli aineisto anonymisoidaan. Luottamuksellista tutkimusta käytetään vain siihen tarkoitukseen ja ne henkilöt, kuten tietoa kerätessä on sovittu. (Hallamaa, Launis, Lötjönen & Sorvali 2006, 129-132.) Tämän opinnäytetyön palaute on kerätty luottamuksellisesti ja anonymisti. Vastauksia ei ole levitetty vaan niitä on käytetty ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen. Vastauksista ei saa selville, kuka vastaaja on ollut ja vastaajille on kerrottu saatekirjeessä, että vastaaminen on vapaaehtoista ja anonymiä. Kaikki arvioinnin palautteet on käsitelty tasapuolisesti sisällönanalyyssissä. Tämän opinnäytetyön tuotoksen, eli artikkelin arviointiin osallistui vain kymmenen vastaajaa, joka hieman vaikuttaa tutkimustulosten luotettavuuteen. Sillä vastaajia on niin vähän, ei voida täysin varmasti sanoa onko tavoitteet toteutuneet täysin, vaikka nämä vastaajat olisivat olleet sitä mieltä. Mitä enemmän vastaajia on, sitä luotettavampaa tuotoksen tarkastelu on. Jos opinnäytetyön kymmenen arvioijaa sattuisivat kaikki itse olemaan hyvin kiinnostuneita vegaaniruokavaliosta, voi tulokset puhua liikaa sen puolesta.

Tutkimuksen on oltava analyttisesti täsmällinen. Tämä tarkoittaa, että tulkintaprosessia voi seurata, kategoriat ovat loogisia, otokset edustavat tilannetta, hypoteesit perustuvat aineistoon ja johtopäätösten perusteet täsmäävät. Luotettavan tutkimuksen on oltava reflektiivi-

nen, ja tekijän tai tekijöiden on osoitettava kyvykkyyttä itsearviointiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 201-203.) Tämä opinnäytetyö on tekijöiden mielestä luotettava, koska siihen on etsitty tietoa monipuolisesti eri lähteistä, niin suomalaisista kuin kansainvälisistäkin. Tekijät joutuivat pohtimaan paljon tekstin asettelua, jotta siitä ei paistaisi läpi kirjoittajien omat mielipiteet. Tämä tekee opinnäytetyöstä reflektiivisen. Aihe on kuitenkin tunteita herättävä, ja siitä löytyy paljon tietoa puolesta sekä vastaan. Haasteena oli siis löytää luotettavat, tutkittuun tietoon perustuvat sekä ajankohtaiset lähteet. Tekijät uskovat kuitenkin onnistuneensa tässä, sillä opinnäytetyön päälähteinä on käytetty useita ajankohtaisia lähteitä, joten tieto on hyvin päivitettyä. Hypoteesia ei tällä opinnäytetyöllä ollut, mutta opinnäytetyössä esiintyvät johtopäätökset perustuvat tutkittuun tietoon.

Luotettavuuden arvioinnissa tutkimusta on tärkeää arvioida kokonaisuutena. Tärkeitä osia tarkasteltaessa luotettavuutta ovat se, että tutkimuksessa ovat vähintään nämä kohdat: mikä on tutkimuksen kohde ja tarkoitus, omat sitoumukset tutkijana tässä tutkimuksessa, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja-suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus, ja tutkimuksen raportointi. Tärkeää on lisäksi, että jotta nämä kaikki löytyvät tutkimuksesta, ne ovat myös suhteessa toisiinsa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63.) Opinnäytetyötä tehdessä on pitänyt tarkentaa useita kertoja, että työstä löytyy varmasti kaikki kohdat ja työtä ja sen tekoa on avattu riittävän selkeästi ja runsaasti. Lukija haluaa tietää mitä on tehty ja miten, joten siihen on pyritty antamaan vastaus. Sisällysluetteloa on päivitetty ja karsittu useita kertoja, jotta siitä löytyisi kaikki tärkeät osat ja se olisi loogisesti rakennettu.

Lapsuusiän vegaaniruokavalion vaikutuksia ihmisen kasvuun ja kehitykseen on tutkittu erittäin niukasti. Tämä opinnäytetyö perustuu tutkittuun tietoon, mutta vegaaniruokavaliolla saattaa olla paljon vaikutuksia, joista ei ole vielä saatu tutkimustietoa. Yleensä tutkimustieto ajan myötä uudistuu ja vanhojen tutkimusten tieto saattaa olla vanhentunutta jopa muutamien vuosien päästä. On mahdollista, että suositukset lapsuusiän vegaaniruokavalioon tulevat muuttumaan huomattavasti lähivuosina tai joitakin huomioon otettavia asioita nousee tietoisuuteen artikkelin julkaisun jälkeen, jolloin siinä jaettu tieto ei ole enää luotettavaa. Sähköinen artikkeli on hyvä tapa jakaa tätä tietoa, koska artikkelia voi muokata jälkikäteen, uusien tutkimuksien julkaisun jälkeen. Näin tieto pysyy ajantasaisena, eikä artikkeliin jaa virheellistä tietoa tutkimustulosten mahdollisesti muuttuessa vuosien saatossa.

8.2 Eettisyys

Tutkimusta tehdessä tulee vastaan useita valinta- ja päätöksentekotilanteita, joita tutkimuksen tekijä ratkaisee tutkimusprosessin eri vaiheissa. Epäonnistuminen eettisissä kysymyksissä saattaakin viedä pohjan koko tutkimukselta. (Kylmä & Juvakka 2014, 137). Tutkimuksen tekijän tulisi tietää tutkimuseettiset periaatteet, jotka liittyvät tiedon hankintaan ja julkistami-

seen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat muun muassa se, että tutkimustyössä noudetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä, sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tiedonhankinnan tulisi olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä, eli muiden tutkijoiden työt ja saavutukset tulee ottaa asianmukaisesti huomioon. Toisten tekstiä ei tule missään nimessä plagioida. (Hirsjärvi ym. 2013, 23-27.) Tämän opinnäytetyön tekstiä ei ole plagioitu ja lähdeluetteloon on merkitty kaikki opinnäytetyössä käytetyt kirjalliset ja sähköiset lähteet. Lähteiden tietoa on käytetty rehellisesti eikä tutkimustuloksia ole vääristelty tai sepitetty.

Opinnäytetyötä tehdessä on otettava huomioon, että kohderyhmän osallistumisen arviointiin tulee olla aidosti vapaaehtoista. Arviointi tulee kerätä anonymisti. Haavoittuvia tutkimusryhmiä, kuten lapsia, pitää tutkia erityisen harkiten, sillä kognitiivinen kehitys ei ole vielä kehittynyt riittävästi itsenäiseen päätöksentekoon tutkimukseen osallistumisesta. Kansainvälisesti alle 7-vuotiaat, ja Suomessa alle 15-vuotiaat, eivät saa osallistua tutkimukseen ilman huoltajan suostumusta. Toisaalta lasten osallistuminen hoitotieteellisiin tutkimuksiin tuo heidät kuulluksi ja myös lasten näkökulman tiedostetuksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 220-222.) Palaute tähän opinnäytetyöhön on kerätty anonymisti. Vastaamiseen ei ole myöskään painostettu, sillä siitä ei ole palkittu eivätkä vastaajat ole hoitosuhteessa opinnäytetyön tekijöiden kanssa. Tässä opinnäytetyössä ei ole tutkittu lapsia, mutta jatkotutkimuksia ajatellen tämä tulee ottaa eettisessä pohdinnassa huomioon. Toisaalta lisääntyvät tutkimukset lasten vegaaniruokavaliosta parantavat perheiden kohtelua ja lasten saamaa hoitoa, mutta etenkin lasten pitkäaikaisseurantatutkimukset voivat nostaa esiin eettisiä ongelmia.

Vegaaniruokavalion vaikutusten lisäksi opinnäytetyössä on tarkasteltu vegaaniruokavaliota itsemääräämisoikeuden näkökulmasta. Onko vanhemmalla oikeus päättää lapsen ruokavaliosta perustuen eettisiin arvoihin? 1-2-vuotiaan ruokavaliosta päättää aina vanhemmat, ja kunhan ruokavalio on toteutettu terveellisesti, ei terveydenhuollon henkilökunnalla ole syytä olla tällaista ratkaisua vastaan. Vegaaniruokavalio saattaa kuitenkin vaikuttaa makutottumuksiin tai kehoon siten, että sekaruokavalioon siirtyminen voi olla hankalaa, vaikka lapsi vanhempana näin tahtoisi. Toisaalta, samaa voidaan ajatella toisin päin, eli sekaruokavalioon lapsena totuneen voi olla vaikea totutella myöhemmin vegaaniruokavalioon, vaikka hän näin tahtoisi. Vanhemman näkökulmasta ajatellen eettinen ongelma syntyy, jos vanhemman odotetaan tarjoavan lapselleen ruokaa, jonka tämä itse kokee olevan epäeettistä. Vegaanivanhemmat saattavatkin mahdollisesti ajatella niin, että heidän lapsensa saa itse päättää mitä ja miten hän syö, kun hän on vanhempi ja kykenevämpi tekemään tällaisia päätöksiä.

8.3 Jatkotutkimus- ja kehittämis ehdotukset

Lasten vegaaniruokavaliosta löytyy vielä verrattain vähän tutkimuksia, ja etenkin pitkäaikaisseurantatutkimuksia ei juurikaan ole. Lapsuusiän vegaaniruokavalion vaikutuksista lapsen

kasvuun ja kehitykseen olisi tilausta uusille tutkimuksille. Monissa tutkimuksissa on tarkasteltu niin kasvissyöjiä kuin vegaaneita, joten tutkimuksien tarkentaminen pelkästään vegaanilapsiin antaisi totuudenmukaisempaa kuvaa vegaaniruokavalion vaikutuksista. Opinnäytetyönä kirjallisuuskatsaus lapsen vegaaniruokavaliosta voisi olla tarpeellinen, tutkimusten niukkuuden ja aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Ilman lisätutkimuksia voi ammattilaisten olla haastavaa suositella vegaaniruokavaliota lapsille, ja siksi olisikin erittäin tärkeää saada aiheesta lisää tietoa sen ollessa entistä ajankohtaisempi. Kehittämisehdotuksena voisi olla hyödyllistä myös kerätä palautetta vegaaniperheiltä, miten he ovat kokeneet saaneensa ravitsemusohjausta ja tukea sen suhteen, ja tarvitsivatko he mahdollisesti lisätietoa aiheesta. Terveydenhoitajakoulutuksessa tulisi tulevaisuudessa lisätä ravitsemusohjaukseen liittyviä opintoja erikoisruokavalioiden liittyen, sillä ne ovat voimakkaasti kasvava ilmiö ja ravitsemusohjaus on erittäin keskeinen osa terveydenhoitajan työtä. Toiminnallisena opinnäytetyönä voisikin olla hyödyllistä järjestää oppitunti terveydenhoitajaopiskelijoille vegaaniruokavalion koostamisesta lapsiperheissä, ja mitä asioita siinä tulisi huomioida.

Lähteet

Painetut

Arrfmann, S. & Hujala, N. (toim.) 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Edita.

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2017. Ravitsemustiede. Kustannus Oy Duodecim. Otavan kirjapaino Oy 2017.

Gould, M. & Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi- miksi ja miten. Art House Oy.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-K., Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. WSOYpro Oy 2009.

Hallamaa J., Launis V., Lötjönen S., & Sorvali I. 2006. Etiikka ihmistieteille. Hakapaino Oy. Helsinki.

Hardinge M., Stare F. The dietitian's guide to vegetarian diet. 2011, 78. Jones & Barlett.

Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2013. Tutki ja kirjoita. Bookwell Oy Porvoo.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus. Bookwell Oy, Juva

Kaipiainen, J. 2019. Vegaanin ravitseminen - opas ruokavalion koostamiseen. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu 2019.

Kansanterveyslaitos. Kansallinen FINRISKI 2007- terveystutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B35/2008.

Karvonen E., Kortelainen T. & Saarti J. 2014. Julkaise tai tuhoudu! Hansaprint Oy Vantaa.

Kniivilä, S., Lindblom-Yläne, S., & Mäntynen, A. 2017. Tiede ja teksti. Gaudeamus Oy. Princeton Trukikoda, Tallinna 2017.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. Edita Publishing Oy. Porvoo 2014.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2017. Terveystarkastukset lastenneurolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. THL. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino. Helsinki.

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL). PunaMusta Oy Helsinki.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.) 2017. Ravitsemus Suomessa - FinRavinto 2017-tutkimus. Raportti. THL Raportti 12/2018

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy Jyväskylä.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Sanoma pro Oy Helsinki.

Sähköiset

Aaltola, E. 2019. Eläinten oikeudet. Vegaaniliitto. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tieto/miksi-veganismi/elainten-oikeudet> Viitattu 1.3.2019

American Dietetic Association. 2009. Vegetarian diets. J Am Diet Associaton 2009;109:1266-1282. https://www.andeal.org/vault/2440/web/JADA_VEG.pdf Viitattu 12.1.2019

Amit, M. 2010. Vegetarian diets in children and adolescents. Paediatr Child Health. 2010 May;15(5):303-14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2912628/> Viitattu 12.3.2019

Aro, A. 2015. Proteiinit ja aminohapot. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00015 Viitattu 13.3.2019

Auvinen, A. 2015. Kuinka kirjoitan tieteellisen artikkelin - ohjeita nuorelle tutkijalle. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2015;131(16):1460-6. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2015/16/duo12388> Viitattu 21.4.2019

Erkkola, M., Korkalo, L., Freese, R., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. 2018. Lapsuusiän vegaaniruokavalion pitkäaikaisvaikutuksia ei tunneta. Katsausartikkeli. Duodecim 2018;134:1361-8.0 Viitattu 21.3.2019. <https://www-terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo14405.pdf> Viitattu 2.3.2019

Helsingin kaupunki. 2017. Vuoden alusta päiväkodeissa tarjotaan vegaaniruokaa vegaaniruokavaliota noudattaville lapsille. <https://www.hel.fi/uutiset/fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/vuoden-2018-alusta-helsingin-paivakodeissa-tarjotaan-vegaaniruokaa-vegaaniruokavaliota%2Bnoudattaville> Viitattu 15.3.2019

Lehto, J. 2018. Lihasta luovutaan pikkuhiljaa - myös muualla kuin pääkaupunkiseudulla. Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/lihasta-luovutaan-pikkuhiljaa-myos-muualla-kuin-paakaupunkiseudulla/> Viitattu 21.3.2019

Luustoliitto. 2019. Kalsium. Suomen luustoliitto ry. <https://luustoliitto.fi/luustoterveys/lapset-ja-nuoret/kalsium/> Viitattu 4.5.2019

Majchrzak D, Singer I, Männer M, Rust P, Genser D, Wagner KH, Elmadfa I. 2006. B-vitamiin status and concentrations of homocysteine in Austrian omnivores, vegetarians and vegans. *Ann Nutr Metab* 2006;50(6): 485-91. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16988496> Viitattu 13.3.2019

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019. 1-2 v. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/>. Viitattu 22.3.2019.

Michaelsen, K. & Greer, F. 2014. Protein needs early in life and long-term health. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 99, Issue 3, March 2014, Pages 718S-722S. <https://academic.oup.com/ajcn/article/99/3/718S/4577488> Viitattu 6.5.2019

Neuvokas perhe. 2019. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mik%C3%A4-neuvokas-perhe> Viitattu 11.03.2019.

Pelkonen, L. 2017a). Kasvisruokavaliot. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01198, Viitattu 10.3.2019

Pelkonen, L. 2017b). Raskausaika, imetys, lapset ja lapsiperheet. Vegaaniliitto. <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/raskaus-ja-lapset> Viitattu 6.5.2019

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Lastenneuvola. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/lastenneuvola Viitattu 3.3.2019

Ruokavirasto. 2018. B12-vitamiini. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/b12-vitamiini/> Viitattu 20.3.2019

Ruokavirasto. Riisi on turvallinen ruoka-aine osana monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota. 13.11.2018. <https://www.ruokavirasto.fi/henkilöasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/tietoa-vierasaineista/arseeni-ja-riisi/> Viitattu 19.3.2019

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 3.4.2019

Springmann M, Godfray C, Rayner Mike & Scarborough Peter. 2016. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. Proceedings of the National Academy of Sciences. <https://www.pnas.org/content/113/16/1523119113.full.pdf> Viitattu 12.2.2019

Talaei, M., Wang, Y., Yuan, J., Pan, A. & Koh, W. 2017. Meat, Dietary Heme Iron, and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus: The Singapore Chinese Health Study. American Journal of Epidemiology, Volume 186, Issue 7, 1 October 2017, Pages 824-833. <https://academic.oup.com/aje/article/186/7/824/3848997> Viitattu 16.5.2019

Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf Viitattu 23.4.2019

Valsta, L., Kaartinen N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.) Ravitseminen Suomessa - FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), Raportti12/2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_nettiluonnos_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 1.4.2019

Vegaanihaaste. 2019. Vegetermit tutuiksi. <https://vegaanihaaste.fi/vegetermit-tutuiksi> Viitattu 2.3.2019

Vegaaniliitto. 2019. Mikä on vegaani. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/mika-on-vegaani>. Viitattu 12.3.2019

Vinnari, M., Montonen, J., Härkänen, T., & Männistö, S. 2008. Identifying vegetarians and their food consumption according to self-identification and operationalized definition in Finland. *Public Health Nutr* 2008;12:481-488. Viitattu 28.3.2019

Winston, J Craig. 2009. Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 89, Issue 5, 1 May 2009, Pages 1627S-1633S, <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N> Viitattu 15.02.2019

World Health Organization. 2019. Breastfeeding. <https://www.who.int/topics/breastfeeding/en/> Viitattu 23.04.2019

Kuviot

Kuvio 1 Ruokapyramidi (Syödään yhdessä 2019, 37)	9
Kuvio 2 Vegaanin lautasmalli, mukailtu Syödään yhdessä - ravitsemussuosittelun (2019, 102) kuvan mukaan.	25
Kuvio 3 Opinnäytetyöprosessi.....	29

Taulukot

Taulukko 1 Mukailtu kirjasta Vegaanin ravitsemus (2019) sivun 188 taulukosta sekä suomalaisista lapsiperheen ruokasuosituksista (Syödään yhdessä 2019) Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
---	--

Liitteet

Liite 1: Saatekirje.....	48
Liite 2: Artikkelit.....	49
Liite 3: Sisällönanalyysi palautteesta	57

Liite 1: Saatekirje

1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavalio - artikkelin arviointi

"Hei!

Olemme Elina ja Kati Laurea ammattikorkeakoulusta, ja opiskelemme terveydenhoitajiksi. Teemme opinnäytetyön aiheesta "1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavalio", ja yhteistyökumppanimme toimii Neuvokas perhe. Työmme pohjalta teimme artikkelin aiheesta terveydenhoitajille, ja toivomme teidän lukevan sen.

Lukemisen jälkeen toivoisimme teidän mielipidettänne artikkelista. Antamanne palautteen avulla voimme vielä kehittää artikkelia lopulliseen versioon, joten kaikki palautteet ovat hyvin arvokkaita. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastaukset käsitellään ehdottoman luotettavasti. Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa.

Palautteenne on meille erittäin tärkeä, ja toivomme saavamme monta vastausta. Toivomme saavamme vastauksia mahdollisimman pian, mutta viimeistään 19.5. mennessä.

Kyselyyn pääsette tämän linkin kautta: <https://www.kyselynetti.com/s/d5f5d68>

Kiitos palautteestanne ja oikein hyvää kevättä!

Ystävällisin terveisin,

Elina Sinko & Kati Kivistö

Kysymykset:

1. Vastaako artikkelin sisältö odotuksiasi? Jos vastaa, millä tavoin? Jos ei, miten muuttaisit artikkelin sisältöä?
2. Mitä keinoja sait artikkelin pohjalta vegaaniperheiden tukemiseen ja ohjaamiseen?
3. Miten koet voivasti hyödyntää artikkelia omassa työssäsi?
4. Minkälaista tietoa jäit kaipaamaan mihin artikkeli ei vastannut?
5. Oliko sinulla jonkinlainen ennakoasenne aihetta kohtaan? Muuttuiko se jotenkin ja jos muuttui, niin miten?

1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavalio

Mitä ottaa huomioon?

Kenelle vegaaniruokavalio sopii?

Veganismi on tällä hetkellä kasvava trendi, vaikkakaan sen yleisyydestä Suomessa ei ole tarkkaa tilastotietoa. Veganismi jakaa paljon mielipiteitä puolesta ja vastaan, ja siihen saatetaan varautua hyvinkin tunteella. Mediassa se on ollut esillä viime aikoina etenkin ilmastonmuutoksesta puhuttaessa. Erilaiset kasviperäiset tuotteet ovat lisääntyneet kaupoissa, ja täten vegaaniruokavalio on yhä helpompi koostaa monipuolisesti saaden kaikki riittävät ravintoaineet. Vegaaniruokavalio ei sisällä mitään eläinperäisiä tuotteita eli lihaa, äyriäisiä, kalaa, hyönteisiä, äyriäisiä, maitotuotteita, kananmunaa tai hunajaa. Vegaanit eivät yleensä hyväksy myöskään näistä valmistettuja tuotteita, eivätkä esimerkiksi käytä nahkatuotteita, mutta välttämättömät lääkkeet ovat useimmiten poikkeus ^(2.)

Syödään yhdessä- lapsiperheiden ruokasuositusten mukaan vegaaniruokavalio sopii monipuolisesti koostettuna niin raskaana oleville, imettäville, imeväisikäisille kuin lapsille ja nuorillekin. Veganismin alasuuntauksia kuten raakaruokavaliota tai fruitarismia ei kuitenkaan suositella lapsille. ^(1.) Vegaaniruokavaliota on osin tarjolla myös päiväkodeissa, vaikka tämä onkin kuntien päätettävissä. Esimerkiksi Helsingin kaupungin päiväkodeissa on lapselle tarjolla vegaaniruokaa, jos hän noudattaa vegaanista ruokavaliota myös kotonaan ^(3.) Yleisimmät syyt ryhtyä vegaaniksi ovat eettiset, terveys- ja ympäristösyöt ^(2.). Aiheesta on kuitenkin hyvin vähän tutkimuksia, ja etenkin vegaanien pitkäaikaisseurantatutkimuksia ei juurikaan ole tehty. Siksi ei voida varmasti sanoa, vaikuttaako vegaaniruokavalio lapsen kasvuun ja kehitykseen. ^(16.)

Vegaaniruokavalion noudattamisella on useita hyviä puolia. Ruokavaliostaan vegaanit saavat yleensä runsaasti ravintokuitua, magnesiumia, foolihappoa, C- ja E-vitamiinia, rautaa, sekä fytokeemikaaleja. Vegaanien veren rasva-arvot ovat olleet sekasyöjiä paremmat, heillä on ollut pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, sekä joihinkin syöpiin, ja he ovat harvemmin ylipainoisia. Näihin vaikuttaa paljolti se, että vegaanisessa ruokavaliossa käytetään runsaasti ja monipuolisesti eri kasviksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä, sekä täysjyväviljaa, joilla on useita terveyshyötyjä. Jos vegaaniruokavalion kuitenkin toteuttaa huolimattomasti, voi useiden ravintoaineiden saanti jäädä puutteelliseksi. ^(4.)

Kuinka koostaa vegaanilapsen päivän ateriat?

Lapsen noudattaessa vegaaniruokavaliota tulee hänen syödä ainakin 5-6 ateriaa päivässä, eli vähintään aamupala, lounas, välipala, päivällinen sekä iltapala. Tarvittaessa aamupalan ja lounaan välissä voi olla hyvä tarjota myös toinen välipala, sillä pienet lapset eivät jaksakaan syödä kovin suuria määriä. Lapsille suositellaan kasviksia noin 200-250 grammaa vuorokaudessa, eli puolet siitä mitä aikuisille suositellaan. Tämä vastaa suunnilleen viittä lapsen oman kouran kokoista annosta. 1-2 -vuotiaille suositellaan viljavalmisteita noin neljä annosta päivässä. Yksi annos vastaa noin desilitraa keitettyä pastaa, riisiä, puuroa tai yhtä pientä leipäviipaletta. Suolaamattomat täysjyväviljatuotteet ovat paras vaihtoehto lapsen ruokavalioon. ^(1.) Hedelmiä ja marjoja tulisi saada vähintään kaksi annosta, annoksen ollessa esimerkiksi 0,5-1 hedelmä tai 0,5-1 desilitraa marjoja tai täysmehua. Palkokasveja tai muita kasviproteiineja suositellaan saatavaksi vähintään kaksi annosta vuorokaudessa. Yksi annos tarkoittaa esimerkiksi 0,5-1 desilitraa keitettyjä papuja, herneitä tai linsejä, 60 grammaa tofua tai 15-30 grammaa muuta lihankorviketta. Pähkinöitä leikki-ikäisen olisi hyvä saada vähintään yksi annos päivässä, eli joko 1-2 ruokalusikallista pähkinä- tai siementahnaa tai kaksi teelusikallista pähkinöitä tai siemeniä. Rasvaa taas suositellaan 3-4 annosta, jolloin yksi annos vastaa yhtä teelusikallista öljyä tai puoltatoista teelusikallista margariinia. ^(17,18.) Päivittäin olisi hyvä nauttia noin 5-6 desilitraa kasvimaitovalmisteita ^(21.)

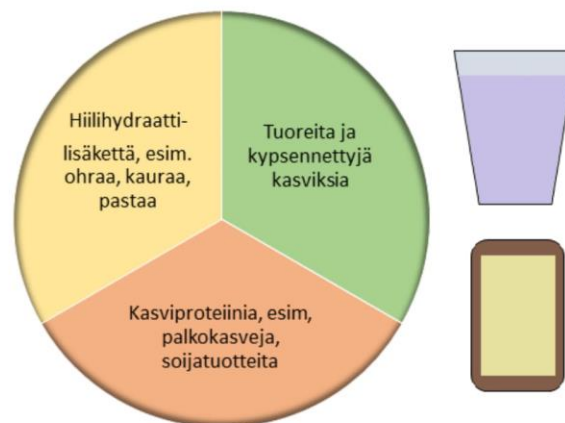
Ateria	Vaihtoehto 1	Vaihtoehto 2
Aamupala	Kaurapuuroa Marjoja Täysmehua	Leipä kasvimargariinilla + kasviksilla Hedelmä Täydennetty kasviuoma
Välipala	Hedelmäsalaatti	Smoothie
Lounas	Perunaa Kasvispihvit Keitettyä ja raakoja kasviksia Leipäviipale kasvimargariinilla Täydennetty kasviuoma	Täysjyväriisiä Tofua Keitettyä ja raakoja kasviksia Leipäviipale kasvimargariinilla Täydennetty kasviuoma
Välipala	Soijajogurttia Marjoja	Pähkinöitä Kasvistikkua
Päivällinen	Spagettia Soijarouhe Tomaattikastike Salaatti Salaatinkastikkeena kasviöljy Täydennetty kasviuoma	Ohrasuuri-moito Papuja/linsejä/herneitä Keitettyä kasviksia + salaatti Salaatinkastikkeena kasviöljy Täydennetty kasviuoma
Iltapala	Leipä siemenleivitteellä Täydennetty kasviuoma	Kaurapuuroa Marjoja

Esimerkkejä 1-2 -vuotiaan vegaanilapsen päivän aterioista. Mukailtu kirjasta Vegaanin ravitsemus (2019) sivun 188 taulukosta, Pelkosen (2017b) artikkelista, sekä suomalaisista lapsiperheen ruokasuosituksista (Syödään yhdessä 2019)

Vegaaniruokaa sovelletun lautasmallin mukaan

Vegaanisten aterioiden tulee olla monipuolisia ja sisältää eri kasvikunnan tuotteita, vaihdellen erilaisia kasviproteiineja. Ruokajuomana on hyvä käyttää täydennettyä kasvimaitovalmistetta, esimerkiksi soija-, kaura-, pähkinä-, manteli-, hirssi-, tai kvinoapohjaista juomaa. ^(1.) Riisijuomaa ei suositella ruokajuomaksi sen sisältämän arseenipitoisuuden vuoksi ^(5.) Kasvimaitojen pakkausmerkinnöistä tulisi tarkastaa, että ne sisältävät lisättyä kalsiumia, B₂-, B₁₂- ja D-vitamiinia. Vegaaniruokavaliossakin tulee huomioida, että useisiin valmisruokiin on lisätty runsaasti suolaa, eivätkä ne täten välttämättä sovellu pienen lapsen ruokavalioon. ^(1.)

Vegaanilapsen lautasmalli pääaterioilla tulisi koostaa niin, että lautasesta 1/3 sisältää sekä raakoja että kypsennettyjä kasvikunnan tuotteita (juureksia, vihanneksia), 1/3 kasviproteiinia (palkokasveja, soijatuotteita, täysjyväviljaa), ja 1/3 hiilihydraattilisäketä (ohra, kaura, pasta, peruna). Tämän lisäksi aterialla olisi hyvä olla kasvirasvalla tai siemenlevitteellä voideltu täysjyväleipä, sekä lasi täydennettyä kasvimaitoa. ^(1.) Jos lapsi ei jaksa syödä koko ateriaa, ei häntä tulisi pakottaa siihen. Lapsi osaa tunnistaa itse oman ravinnon tarpeensa, jolloin hän saattaa syödä seuraavalla ateriallaan enemmän. ^(1 & 6.)



Vegaanin lautasmalli, mukailtu Syödään yhdessä - ravitsemussuosituksen (2019, 102) kuvan mukaan

Saako vegaaniruosta riittävästi energiaa ja proteiineja?

Usein monen huolenaiheena on se, saako vegaaniruokavaliosta riittävästi proteiinia, kun jätetään pois kaikki eläinperäiset tuotteet. Proteiinia vegaaniruokavaliosta saadaan kuitenkin yleensä riittävästi, kun käytetään monipuolisesti erilaisia kasviproteiinin lähteitä, sekä ruokavaliosta saadaan lisäksi riittävästi energiaa ⁽²⁾. Liiallinen proteiinin saanti alle kaksivuotiaana saattaa olla jopa riskitekijä lihavuuteen ja ylipainoon myöhemmällä iällä ⁽¹⁹⁾. Kasvikunnan proteiinien aminohappokoostumus ei ole aivan yhtä hyvä kuin eläinperäisten tuotteiden eivätkä ne imeydy yhtä hyvin. Aminohappoja saadaan kuitenkin riittävästi siten, että yhdistetään eri kasviproteiineja aterioiden avulla. Tällöin eri kasviproteiinien aminohappokoostumukset täydentävät toisiaan, ja kaikkia aminohappoja saadaan riittävästi. Soijan aminohappokoostumus on kasvikunnan tuotteista paras. Jotta aminohappoja saataisiin sopivassa suhteessa, olisi aterialla hyvä yhdistää esimerkiksi viljaa ja papuja, pähkinöitä, siemeniä ja papuja, tai maissia ja palkokasveja. Hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat erilaiset palkokasvit (pavut, linssit, herneet), soijatuotteet (rouhe-, suikale, -jauho, tofu, tempeh), täysjyväviljat, pähkinät ja siemenet. ^(7,8 & 9) Kaupoissa on olemassa nykyään runsaasti erilaisia vegaanisia lihankorvikkeita, kuten Seitania, Härkistä ja Nyhtökauraa.

Vegaaniruokavalion toteuttamisessa tulee huomioida hyvin se, että lapsi saa siitä riittävästi energiaa kasvuun ja kehitykseen, sillä 1-2-vuotias lapsi ei yleensä jaksa syödä kerralla suuria määriä. Vegaanisessa ruokavaliosta käytetään paljon kasviksia, vihanneksia, ja täysjyväviljatuotteita, jotka sisältävät runsaasti kuituja. Niistä saadaan paljon hyviä ravintoaineita, mutta kuitenkin usein vain vähäisesti energiaa. Runsas kuidun saanti täyttää nopeasti, jonka vuoksi lapsen olisi hyvä saada ruokavaliosta myös vaaleita viljatuotteita, sekä rasvalisää esimerkiksi puuroon lisättyinä. Jos lapsi on kovin nirso tai allerginen useille ruoka-aineille, voi energiansaanti jäädä liian niukaksi. ^(1. & 2.) Rasvan saannin kannalta tulee huomioida, että koska ei käytetä kalaa lainkaan, on välttämättömiä hyviä rasvahappoja saatava kasvirasvoista. Kasviruokavaliossa omega-6 ja omega-3-rasvahappojen välinen suhde olisi hyvä olla 2:1-4:1 välillä. Rypsiöljyssä suhde on 2:1, joten siitä saa hyvin välttämättömät rasvahapot. ⁽²⁾ Rypsiöljy ja sen lisäksi saksanpähkinät, mantelit ja muut pähkinät sisältävät hyvässä suhteessa välttämättömiä rasvahappoja. Kasvirasvat ovat hyviä vaihtoehtoja, sillä ne sisältävät usein vain vähäisesti tyydytynyttä rasvaa. Poikkeuksena ovat palmuöljy, kookosrasva ja kaakaovoit, sillä ne sisältävät runsaasti tyydytynyttä rasvaa, ja tämän vuoksi niitä ei suositella juurikaan käytettävän. Leivän päälle on siis hyvä sipaista esimerkiksi 60% kasvimargariinia, tai vaihtoehtoisesti esimerkiksi pähkinä- tai siemenleivitettä. ^(2 & 8.)

Kriittisten ravintoaineiden saantiin tulee kiinnittää huomiota

Kriittiset ravintoaineet ovat sellaisia ravintoaineita, joiden pääasiallisina lähteinä toimivat eläinperäiset tuotteet. Näitä ravintoaineita vegaaniruokavaliosta ei saa lainkaan tai riittävästi, ja siksi niiden saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota tai ne on otettava purkista. Useat ravintoaineet myös imeytyvät heikommin kasviperäisistä tuotteista. ^(9.) Ravintolisinä vegaanilapsen tulee saada päivittäin ympäri vuoden ainakin B₁₂-, ja D-vitamiinia, sekä jodia. Sen lisäksi tulee varmistaa, että ruokavaliosta saadaan riittävästi kalsiumia, rautaa, sinkkiä, sekä B₂-vitamiinia. ^(1.) Jos käyttää ainoastaan luomutuotteita tulee tarkistaa, että saa riittävästi seleeniä, sillä luomuviljelyssä ei käytetä lannoitteita joihin seleeniä yleensä lisätään ^(1.). Ellei ravinnosta saada riittävästi kyseisiä ravintoaineita, voi lapselle aiheutua erilaisia puutostauteja ja kasvuhäiriöitä, jonka vuoksi niiden saanti tulee ottaa erityisen hyvin huomioon ^(10.).

B₁₂-vitamiinia ei saa lainkaan kasviperäisistä tuotteista, ja esimerkiksi merilevässä oleva B₁₂-vitamiini saattaa heikentää aktiivisen B₁₂-vitamiinin imeytymistä, jonka vuoksi se ei ole riittävän hyvä B₁₂-vitamiinin lähde. Lisäksi merilevien jodipitoisuudet saattavat olla hyvin suuret, jonka vuoksi ne eivät ole sopiva lisä 1-2-vuotiaan ruokavalioon. B₁₂-vitamiinivalmistetta tulee ottaa päivittäin ravintolisänä, ja sen lisäksi on hyvä käyttää esimerkiksi sillä rikastettuja kasvimaitoja. ^(1, 9 & 10.) B₁₂-vitamiinia 12-23 kuukauden ikäiset lapset tarvitsevat päivittäin 0,6 mikrogrammaa ja 2-5-vuotiaat 0,8 mikrogrammaa päivittäin (Suomalaiset ravitsemussuosituksen 2014, 49). ^(20.)

D-vitamiinia yhden vuoden ikäiset lapset tarvitsevat päivittäin 10 mikrogrammaa ja kaksivuotiaat 7,5 mikrogrammaa, jolloin ympäri vuoden tulee käyttää D-vitamiinivalmistetta ^(1.). Kasviperäinen D₂-vitamiini imeytyy eläinperäistä D₃-vitamiinia heikommin, jonka vuoksi lapsille suositellaan käytettäväksi D₃-vitamiinilisää ^(4.). Vegaaniruokavaliossa D-vitamiinia saa muun muassa metsäsienistä (suppilovahvero, kantarelli), vitamiinoiduista kasvimaitovalmisteista, sekä kasvirasvaviljeleistä ^(2 & 9.). **Jodia** suomalaiset saavat yleisesti vähän. Sekaruokavaliosta jodia saadaan maitotuotteista, lihasta, kananmunista ja jodidusta ruokasuolasta ^(1.). 1-vuotiaat lapset tarvitsevat jodia päivittäin 70 mikrogrammaa ja 2-5-vuotiaat 90 mikrogrammaa ^(20.). Vegaaniruokavaliota noudattavat 1-2-vuotiaat lapset eivät tarvitse juurikaan lisättyä suolaa, joten heidän tulisi saada vegaaniruokan lisäksi päivittäin jodia sisältävää ravintolisää. ^(1.)

Kalsiumia 1-5-vuotiaan lapsen olisi hyvä saada päivässä 600 milligrammaa. Kalsium imeytyy kasvikunnan tuotteista hieman heikommin kuin eläinperäisistä tuotteista, joten lapsen ruokavaliossa olisi hyvä käyttää sillä täydennettyjä tuotteita kuten kasvimaitoja. Koska D-vitamiini edesauttaa kalsiumin imeytymistä, olisi näitä hyvä saada yhdessä aterialla. ^(2.) Vegaaniruokavaliosta kalsiumia

saadaan täydennettyjen kasvivalmisteiden lisäksi kaalista, tummanvihreistä kasviksista, tofusta sekä pähkinöistä ⁽¹⁵⁾.

Rautaa saa vegaaniruokavaliossa soijaproteiinista, täysjyvävalmisteista sekä pähkinöistä. Yleensä kasviperaisessä ruoassa on hyvin rautaa sekä C-vitamiinia, joka edesauttaa raudan imeytymistä eikä raudan saannissa ole juurikaan ongelmaa. Kasvirauta eli non-hemirauta imeytyy kuitenkin heikommin kuin eläinperäinen hemirauta, joten vegaanin rautavarastot saattavat olla pienet. Non-hemiraudan imeytymistä parantavat ruoan liuottaminen, idättäminen ja hapattaminen. ^(2.) Rautaa 1-2-vuotiaat tarvitsevat päivittäin 8 milligrammaa ⁽²⁰⁾.

Sinkin saantisuositus on vegaaniruokavaliossa 25-30 prosenttia sekaruokavaliota korkeampi, sillä sinkki imeytyy huonommin kasviperaisista tuotteista niiden sisältämien fytaattien vuoksi.

Vegaaniruokavaliossa sinkkiä saadaan täysjyväviljavalmisteista, palkokasveista ja soijatuotteista. ^(2 & 20.) Ruoan liuottaminen ja idättäminen parantavat sinkin imeytymistä ⁽⁹⁾.

Terveydenhoitaja perheiden tukena ravitsemusohjauksessa

Esimerkiksi neuvoloissa terveydenhoitajat saattavat kohdata vegaaniperheitä. Terveydenhoitajan asenne onkin hyvin tärkeä, sillä se jää usein perheille mieleen pitkäksi aikaa. Neuvolassa annettava ravitsemusohjaus on tutkittuun tietoon perustuvaa. Ravitsemusohjauksen tulisi olla perheen tarpeista lähtevää, asiakaskeskeistä ja kuuntelevaa. ^(12, 13.)

Usein vegaaniperheet ovat ottaneet itse runsaasti selvää lapsen vegaaniruokavalion koostamisesta. Siksi he saattavat joissain tilanteissa tietää tästä enemmän kuin esimerkiksi neuvolan terveydenhoitaja. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että terveydenhoitaja ei ole arvostelemassa perheen ruokavaliota, vaan antamassa hyviä neuvoja sekä varmistamassa, että lapsen ruokavalio on monipuolinen sisältäen kaikki tarvittavat ravintoaineet. Kaikille vegaaniperheille tulee tarjota ravitsemusterapeutin ohjausta. Jos terveydenhoitaja huomaa lapsen kasvussa tai kehityksessä jotain erityistä, tulee hänen puuttua näihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, mutta välttää tuomitsemasta perheen arvomaailmaa ja vakaumusta. Vegaanilasten kasvua ja kehitystä on hyvä seurata tarpeen mukaan tihennetyin neuvolakäynnein. Vegaanilasten hemoglobiini tulee tarkastaa mahdollisesti niukan raudansaannin vuoksi. ^(14.)

Jokaisen perheen oikeus on päättää, mitä heidän lapsensa syö. Ammattilaisten tehtävänä on arvioida, onko ruokavalio lapsen tarpeet tyydyttävä, ja onko se lapsen kasvulle ja kehitykselle turvallinen. ^(14.) Artikkelia tehdessä huomattiin, että terveydenhoitajat ja ravitsemusterapeutit eivät välttämättä nykypäivänäkään suosittele vegaaniruokavaliota lapsille, vaikka se on yleisissä ravitsemussuosituksissa todettu sopivaksi. Ammattilaiset perustelevat tätä sillä, että he eivät lähtisi suosittelemaan vegaaniruokavaliota lapsille, koska siitä ei ole riittävästi tutkimusta eivätkä he välttämättä ole itse erityisen tietoisia aiheista. Terveydenhoitajien ja ravitsemusterapeuttien

tulee kuitenkin seurata suomalaisia ravitsemussuosituksia, ja perustaa ammatilliset mielipiteensä tutkittuun tietoon. Ammatillaiset ovat osaltaan vaikuttamassa positiivisesti koko perheen terveystapoihin ja neuvolassa saatu ravitsemusohjaus voi vaikuttaa lapsen koko loppuelämään. Perheiden saadessa tukea valitsemaansa ruokavalioon ammatilliselta syntyy luottamuksellinen hoitosuhde, joka helpottaa avointa kommunikaatiota vegaaniperheen sekä ammatillaisen välillä.

YDINASIAT

- ❖ Vegaaniruokavalio on soveltuva myös lapsille, kun se toteutetaan monipuolisesti. Vegaaniruokavalio koostetaan kokonaan kasvikunnan tuotteista
- ❖ Vegaaniperheille tulee tarjota ravitsemusterapeutin ohjausta
- ❖ Proteiinia saadaan riittävästi, kun yhdistetään pääaterioilla eri kasvikunnan proteiineja, kuten palkokasveja, soijatuotteita, ja täysjyväviljaa.
- ❖ Vegaanilapsi tarvitsee päivittäin 5-6 ateriaa. Energian saannin varmistamiseksi on hyvä käyttää täysjyvätuotteiden lisäksi myös enemmän energiaa sisältäviä vaaleita viljatuotteita
- ❖ Rypsiöljy, siemenet ja pähkinät ovat erinomaisia välttämättömien rasvahappojen lähteitä
- ❖ Vegaanilapsen tulee saada päivittäin ainakin B12-, D-vitamiinia, sekä jodia sisältävää ravintolisää. Lisäksi kalsiumia tulisi saada riittävästi esimerkiksi täydennetyistä kasvimaitovalmisteista. Kasvipörsäisen raudan ja sinkin imeytystä parantavat ruoan liuottaminen, idättäminen ja hapattaminen. Jos käyttää ainoastaan luomutuotteita, tulee tarkastaa, että saa riittävästi seleeniä.

Lähteet:

- 1) Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL). PunaMusta Oy Helsinki.
- 2) Gould, M. & Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi- miksi ja miten. Art House Oy.
- 3) Helsingin kaupunki. 2017. Vuoden alusta päiväkodeissa tarjotaan vegaaniruokaa vegaaniruokavaliota noudattaville lapsille. <https://www.hel.fi/uutiset/fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/vuoden-2018-alusta-helsingin-paivakodeissa-tarjotaan-vegaaniruokaa-vegaaniruokavaliota%2Bnoudattaville> Viitattu 15.3.2019
- 4) Winston, J Craig, 2009. Health effects of vegan diets. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 89, Issue 5, 1 May 2009, Pages 1627S-1633S, <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N> Viitattu 15.02.2019
- 5) Ruokavirasto. Riisi on turvallinen ruoka-aine osana monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota. 13.11.2018. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/tietoa-vierasaineista/arseeni-ja-riisi/> Viitattu 19.3.2019
- 6) Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-K., Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. WSOYpro Oy 2009.
- 7) American Dietetic Association. 2009. Vegetarian diets. J Am Diet Assoc 2009;109:1266-1282. https://www.andeal.org/vault/2440/web/JADA_VEG.pdf Viitattu 12.1.2019
- 8) Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Sanoma pro Oy Helsinki.
- 9) Pelkonen, L. 2017a). Kasvisruokavaliot. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01198, Viitattu 10.3.2019
- 10) Aro, A., Mutanen, M., Uusitupa, M. 2017. Ravitsemustiede. Kustannus Oy Duocim. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu 2017.
- 11) Ruokavirasto. 2018. B12-vitamiini. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravintoaineet/b12-vitamiini/> Viitattu 20.3.2019
- 12) Mäki, Wikström, Hakulinen & Laatikainen 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. THL. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino. Helsinki.
- 13) Arrfmann, S. & Hujala, N. (toim.) 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Edita.
- 14) Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 3.4.2019
- 15) Luustoliitto. 2019. Kalsium. Suomen luustoliitto ry. <https://luustoliitto.fi/luustoterveys/lapset-ja-nuoret/kalsium/> Viitattu 4.5.2019
- 16) Erkkola, M., Korkalo, L., Freese, R., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. 2018. Lapsuusiän vegaaniruokavaliion pitkäaikaisvaikutuksia ei tunneta. Katsausartikkeli. Duodecim 2018;134:1361-8.0 Viitattu 21.3.2019. <https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo14405.pdf> Viitattu 2.3.2019
- 17) Kaipainen, J. 2019. Vegaanin ravitsemus - opas ruokavaliion koostamiseen. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu 2019.
- 18) Pelkonen, L. 2017b). Raskausaika, imetys, lapset ja lapsiperheet. Vegaaniliitto. <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/raskaus-ja-lapset> Viitattu 6.5.2019
- 19) Michaelsen, K. & Greer, F. 2014. Protein needs early in life and long-term health. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 99, Issue 3, March 2014, Pages 718S-722S. <https://academic.oup.com/ajcn/article/99/3/718S/4577488> Viitattu 6.5.2019
- 20) Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. https://www.leipatiedotus.fi/media/pdf-tiedostot/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf Viitattu 23.4.2019
- 21) Pelkonen, L. 2017b). Raskausaika, imetys, lapset ja lapsiperheet. Vegaaniliitto. <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/raskaus-ja-lapset> Viitattu 6.5.2019

Liite 3: Sisällönanalyysi palautteesta

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Mielestäni oikein hyvä ja kattava artikkeli. Ydinasiatlaatikko artikkelin lopussa on kätevä tiedon löytämiseksi nopeasti."	Hyvä ja kattava	Artikkeli oli kattava ja selkeä.
"Kyllä vastasi. Kuvat havainnollistavat."	Kuvat selkeitä	
"Hyvää tietoa aiheeseen liittyen. Erityisesti taulukko kahden päivän ruokailuista on hyvä ja lautasmalli."	Kuvat selkeitä	
"Artikkelin sisältö oli odotettua tuhdimpi."	Laaja sisältö	
"Mielestäni siihen oli kerätty kattavammin tietoa mitä olin odottanut. Hyvä tiivis tietopaketti."	Kattava ja tiivis	
"Erittäin hyvä artikkeli. Aihetta käsitelty monipuolisesti ja käytännönläheisesti."	Monipuolinen ja käytännönläheinen	
"Kyllä Monipuolinen asian käsittely"	Monipuolinen	
"Todella havainnollistava, helppolukuinen ja selkeä. Hyviä lauserakenteita ja kuvioita, taulukoita."	Havainnollistava ja selkeästi koottu	
"Sain hyvää koottua tietoa asiasta."	Hyvää tietoa	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Sain hyvin tietoa lapsen vegaaniruokavalioon, joka aiemmin aiheena oli minulle hieman vieraampi."	Vieraasta aiheesta uutta tietoa	Artikkelista saatiin uutta tietoa.
"Minusta tämä oli oikein hyvä ja asiallinen artikkeli. Uutta tietoa myös itselle."	Uuden tiedon saaminen	
"Havainnollistavia esimerkkejä ja perustietoutta."	Havainnollistavaa tietoa	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Ihan faktatietoa turvallisesta lapsen vegaaniruokavaliosta. Tämä auttaa paremmin keskustelemaan perheiden kanssa, jotka miettivät lapselleen vegaaniruokavaliota. Ja pystyn paremmin vastamaan, mitä asioita tulisi ottaa huomioon."	Tieto helpottaa keskustelua perheiden kanssa	Artikkelista saatiin konkreettisia keinoja vegaaniperheiden ohjaamiseen
"Faktoja mihin asioihin tarvitsee kiinnittää huomiota vegaani lapsen kohdalla. Tietoa on aiemmin ollut liian vähän"	Auttaa kiinnittämään huomiota oleellisiin asioihin	
"Konkreettisia vinkkejä, millainen on sisällöltään hyvä vegaaninen ateria lapselle."	Konkreettisia vinkkejä	
"Ainakin laitan itselleni esille nuo asiat, mitä ruokavaliossa tulisi huomioida, jotta on täysipainoinen. Vähän niin kuin chek-lista."	Muistilista	
"Todella selkeitä ravintoainetietoja ja myös käytännötasolle viedyt ruokalistaehdotukset."	Kuvien hyödyntäminen	
"Positiivinen ja myönteinen suhtautuminen auttaa tukemisessa ja ohjaamisessa."	Positiivinen ja myönteinen suhtautuminen	
"Paremmat valmiudet ohjata asiakkaita."	Asiakkaiden ohjaamistaidot	
"Nimenomaan esimerkkejä esim. hyvästä lounaasta, jolloin kaikki ravintotarpeet täyttyvät. Lisätyökaluna ohjatessa ravitsemusterapeutille."	Kuvien hyödyntäminen	
"Koen että se olisi hyvä tiivistelmä kaikesta josta pitää muistaa kun on kyse perheestä jossa syödään vegaaniruokaa. Eli toimisi tarkistuslistana että olenko muistanut huomioida kaiken.	Muistilista	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
”Itse en ole vielä kohdannut työssäni vegaaniperheitä, mutta perustietoa aiheesta oli sen verran että pidän vegaaniruokavaliota normaalina/tavallisena asiana. Varsinkin kriittisten ravintoaineiden saantiin huomion kiinnittäminen oli artikkelissa tärkeä.”	Tietoa oli riittävästi ennestään	Artikkelista ei saatu uusia keinoja vegaaniperheiden ohjaamiseen.
”Kaikki asiat olivat minulle jo aikaisemmalta tuttuja, mutta olen henkilökohtaisesti opiskellut enemmän vegaaniruokavaliosta mitä perus terveydenhoitajan koulutukseen tulee. Peruskoulutuksen saaneena olisin sanonut että siinä oli paljon tärkeätä tietoa mitä muistaa. Esim. hemoglobiinikontrolli.”	Kaikki oli tuttua, koska oli opiskellut omatoimisesti	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
ei ehkä ennakoasenne, mutta pieni arkuus puhua asiaista, kun en ollut varma, tiedäkö riittävästi.	Sai varmuutta, että tietää riittävästi	Artikkeli vaikutti asenteisiin lasten vegaaniruokavaliota kohtaan.
Tiedon lisääntyminen helpottaa asiantuntemusta ja täten myös ohjaaminen helpottuu. ei ollut ennakoasennetta.	Lisäsi asiantuntemusta	
Positiivinen asenne aihetta kohtaan sai vahvistusta etenkin pientenkin lasten kohdalla :)	Positiivinen ennakoasenne vahvistui	
Nyt voin luottavaisemmin suhtautua vegaaniruokaan. Se on riittävän ravitseva kun sen toteuttaa vastuullisesti.	Luottavaisempi suhtautuminen	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Hiukan olen epäilevällä kannalla asian suhteen. Harvinaista on kuitenkin täälläpäin. Vaatii huoltajilta paljon.	Suhtautuu epäilevästi vegaaniruokavalioon lapsilla	Artikkeli ei vaikuttanut asenteisiin lasten vegaaniruokavaliota kohtaan.
Ei ollut. On ollut useampi asiakasperhe jotka syövät joko vegaani tai kasvisruokavaliota ja heidän kanssa ollaan keskusteltu paljon aiheesta.	Ei vaikuttanut, koska aihe entuudestaan tuttu	
Ei ollut. Suhtaudun vegaaniruokavalioon positiivisesti ja asiakaskunnassani on vegaaneja.	Ei vaikuttanut, koska asiakaskunnan kautta tuttu aihe	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
” Voin käyttää aineistona työssäni.”	Voi käyttää työelämässä	Artikkelista on hyötyä työelämässä.
” Paljonkin. Tässä hyvä peruspaketti aiheesta. Aikaisemmin en ole vastaavaa nähnyt, vaan tieto on pitänyt kerätä eri lähteistä.”	Vastaavaa ei ole aiheesta	
” Koulutuksissa tämä teema kiinnostaa kovasti ja tietoutta on hyvä lisätä juuri näin käytännönläheisesti.”	Koulutuksissa kiinnostava teema	
”Hyvää asiantietoa ja konkreettisia määrällisiä suosituksia.”	Tietoa ja suosituksia	
”Paljonkin. Oli kattava. Hyvä että oli lautasmallia ja vitamiinit myös ovat mietityttäneet. Nyt kaikki oli mukavasti kerätty tähän Hyvä että oli ateria vaihtoehtoja myös kerätty tähän. Terkan pitäisi tietää niin paljon ja kaikesta kaikki. Ei ole aikaa välttämättä kerätä kaikkea sitä tietoa mitä tarvitsee. Internetissä on tietoa mutta sitä on paljon. Tässä oli kaikki oleellinen.”	Kaikki oleellinen tieto samassa paikassa	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
" Sopivan tiivistetty artikkeli, lisätietoa löytyy lisää mikäli haluaa syventää asiantuntemusta."	Sopiva määrä tietoa tiiviissä muodossa	Artikkelista ei puutu oleellista tietoa.
" Olen tyytyväinen tähän :)"	Tyytyväisyys	
" Tosiaan tuon lopun muokkaisin positiivisemmaksi, mutta ei mitään tiedon puutetta tästä :)"	Ei puutetta tiedoissa	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Esimerkiksi ihan konkreettista määrää kasvimaan määräästä, että kalsiumin saantisuositus täyttyy."	Konkreettisia saantisuosituksia	Artikkelin sisällössä on kehitettävää.
"Ruokamäärät ovat sellaisia joita olisi kiva saada suuntaa-antavia määriä eri ikäisille lapsille."	Suuntaa antavat ruokamäärät	
"Loppuun en jättäisi ehkä näin negatiivista lausetta ammattilaisten mielipiteestä: saisiko sitä positiivisemmaksi tai jonkun rohkaisevan lauseen loppuun? :)"	Liian negatiivinen lopetus	
"Tärkeintä, että lapsi saa riittävän ja kattavan ravitsemuksen tukemaan kasvua/ kehitystä. En kuitenkaan niinkään välittänyt artikkelin johdattelusta puoltamaan vegaaniruokavaliota. Neutraalimpi näkökanta on kaikkiin artikkeleihin parempi kuin kantaa ottava, mikäli tämä on suunnattu esim. vegaaniperheille."	Ei ole riittävän reflektiivinen	