



LASTEN RAVITSEMUS JA RUOKAILU -

äitien ajatuksia alle kouluikäisten lasten
ravitsemuksesta ja ruokailusta

Katri Ikonen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2010
Palveluiden tuottamisen ja johtamisen
koulutusohjelma
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

IKONEN, KATRI: Lasten ravitseminen ja ruokailu – äitien ajatuksia alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta ja ruokailusta

Opinnäytetyö 41s., liitteet 3s.
Marraskuu 2010

Opinnäytetyön tarkoitus on perehtyä alle kouluikäisten lasten ravitsemukseen ja ruokailuun. Tutkimuksen pääkysymys on: äitien ajatuksia alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta ja ruokailusta. Tutkimuksen tulosten perusteella pyritään selvittämään lasten ravitsemuksen tilaa sekä äitien huolta lastensa ravitsemuksesta ja ruokailusta. Tulosten perusteella pystytään myös arvioimaan mahdolliset kehitysehdotukset. Työn teoriaosuudessa käsitellään lasten monipuolista ravitsemusta ja ruokailunkehittymistä. Työn empirinen osa koostuu äideille tehdystä tutkimuksesta, tutkimustuloksista sekä johtopäätöksistä.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimuksella, joka päätettiin toteuttaa kyselynä alle kouluikäisten lasten äideille. Tutkimus toteutettiin yhden päivän aikana marraskuussa 2010 Suonenjoen seurakunnan järjestämässä perhekerhossa seurakuntatalolla. Vastauksia kyselyyn saatiin 33. Vastausprosentti oli 87 %. Kyselykaavakkeiden vastaukset on analysoitu Tixel-tilastointiohjelmalla.

Tutkimuksen mukaan lähes kaikki äidit kantavat huolta lasten ravitsemuksesta tai ruokailusta. Kuitenkin tutkimus osoittaa myös sen, että harva äiti kokee perheen ruokahuollosta huolehtimisen raskaana tai työläänä. Yleisin harmituksen aihe äideillä on kiire ja ajan puute ruuanlaitossa. Lasten ravitsemuksessa ja ruokailussa kehittämisehdotuksena on äitien tietoisuuden lisääminen asiasta.

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree programme in service management

IKONEN, KATRI: Child Nutrition and Eating Habits: Mothers' Thoughts on the Nutrition and Eating Habits of Pre-school Children

Bachelor's thesis 41 pages, appendices 3 pages
November 2010

The purpose of the thesis is to examine the nutrition and eating habits of pre-school children. The principal research question deals with the thoughts of mothers on the nutrition and eating habits of children younger than school age. The aim of the study is to determine the state of child nutrition and eating habits. The results of the study also help to suggest possible development suggestions on these matters. The theoretical framework of the thesis looks at a balanced diet and the development of dietary matters for children. The empirical part of the thesis consists of a survey conducted with a group of mothers, the results of this survey, and the conclusions drawn from it.

The survey was based on empirical methods and conducted in the form of a questionnaire addressed to mothers of pre-school children. The survey took place during one day, and there were 33 respondents.

According to the thesis, almost all the mothers worry about the nutrition and eating habits of their children. However, they appear not to view the issues related to their families' dietary matters as a burden. Mothers tend to worry about lack of time when it comes to cooking. The thesis argues that the main issue here is to raise the awareness of mothers about the nutrition and eating habits of pre-school children.

Keywords: pre-school children, nutrition, nutrition recommendations, nutrition education

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LAPSIPERHEEN RUOKASUOSITUS	6
2.1 Lasten ateriarytmi.....	7
2.2 Kokonaisuus ratkaisee	8
2.3 Ruokaympyrä	9
3 LASTEN ENERGIAN JA RAVINTOAINEIDEN SAANTI	11
3.1 Energiantarve	11
3.2 Energiaravintoaineet	12
3.3 Vitamiinit ja kivennäisaineet	13
3.3.1 D-vitamiini ja kalsium	14
3.3.2 A-vitamiini	14
3.3.3 Suola.....	15
4 RUOKAILUN KEHITTYMINEN ALLE KOULU-ikäisellä lapsella	17
4.1 Ruokailu alle 2-vuotiaana	17
4.2 Ruokailu leikki-ässä	19
4.3 Oma tahto.....	20
5 LASTEN RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN JA MAHDOLLISET ONGELMAT RUOKAILUSSA JA RAVITSEMUKSESSA	21
5.1 Syömisen ongelmat.....	21
5.2 Ruokavastemielisyys	22
5.3 Epäluulo uutta ruokaa kohtaan.....	23
5.4 Myönteisten ruokakokemusten vaikutus lapsen ruokailuun.....	24
5.5 Ylipaino.....	25
6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	27
6.1 Tutkimuskysymys	27
6.2 Tutkimusmenetelmä	27
6.3 Vastausten kerääminen.....	27
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	29
7.1 Taustatiedot.....	29
7.2 Äitien tietoisuus lasten monipuolisesta ravitsemuksesta	30
7.3 Äitien huolet arjessa ja lasten ravitsemuksessa	32
7.4 Perheen ruokailu	34
7.5 Avoimet kysymykset.....	36
7.6 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti	37
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	38
LÄHTEET	40
LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Halusin perehtyä opinnäytetyössäni pienten lasten ravitsemukseen, koska aihe kiinnostaa minua kovasti tässä elämänvaiheessa. Työssäni perehdyn erityisesti alle kouluikäisten lasten ravitsemukseen ja ruokailuun. Työn empiirisessä osuudessa tutkin äitien ajatuksia alle kouluikäisten lastensa ravitsemuksesta ja ruokailusta. Lasten hyvillä ravitsemustottumuksilla on myös yhteiskunnallinen näkökulma, sillä nykyään on yhä enemmän ylipainoisia lapsia. Usein ylipainoinen lapsi on lihava myös aikuisena ja näin ollen elintapasairauksien riski on suuri.

Lasten ravitsemusta ja ruokailua tarkastellessa tulee ottaa huomioon, että jokainen lapsi on yksilö, joka kehittyy ja oppii omassa tahdissaan. Kehitykseen ja oppimiseen vaikuttaa suuresti myös se, että lapsi saa ottaa mallia omalta perheeltään ruokaillessaan. Pyrin opinnäytetyössäni painottamaan yhdessä olemisen ja yhdessä ruokailun tärkeyttä. Pienten lasten ruokailussa saattaa tulla eteen kompastuskiviä, tässä työssä pyrin myös selvittämään vastauksia niihin.

Tutkimuskohteekseni valikoitui Suonenjoen seurakunnassa toimiva perhekerho ja erityisesti siellä käyvien lasten äidit. Perhekerholaisten äidit osallistuivat mielestäni tutkimukseen kiittävästi ja heistä on ollut suuri hyöty ja apu opinnäytetyötä tehdessäni. Haluankin kiittää kaikkia tutkimukseen osallistuneita äitejä ystävällisestä vastaanotosta ja sekä osallistumisesta tutkimukseeni.

2 LAPSIPERHEEN RUOKASUOSITUS

Hyvän ja terveellisen ravitsemuksen saavuttamisessa tärkeimpiä asioita lapsilla sekä aikuisilla ovat säännöllinen ateriaritmi, monipuolinen ruokavalio sekä energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Ravitsemussuositusten mukainen ruoka luo perustan hyvälle ravitsemukselle ja edistää hyvää terveyttä. Terveyttä edistävä ravitsemus pitää sisällään säännöllisen ateriaritmin, tasapainoisen, monipuolisen ja maukkaan ruuan. Terveelliset ruokailutottumukset ja elämäntavat opitaan luontevammin jo lapsena useimmiten perheen kanssa. Ruuan ja syömisen tulisi olla myönteisiä asioita, jotka lisäävät koko perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola, & Talvia 2004, 18.)

Vaikka suomalaislasten terveyden tila on erittäin hyvä maailman laajuiseen verrattuna, on suomalaislasten terveyden edistämässä siltä haasteita. Ravitsemukseen kytkeytyviä ongelmia lapsilla ovat mm. lihavuus, allergiat ja diabetes, jotka Suomessa ovat lisääntymässä. Jo lapsuudessa opitut hyvät elämäntavat ja ruokailutottumukset, saattavat vaikuttaa myöhemmin aikuisiällä mahdollisiin elintapasairauksiin. (Hasunen ym. 2004, 18.)

Koko perheen ravitsemus ei muodostu pelkästään yksittäisistä valinnoista, esimerkiksi syödäänkö valmisruokaa, syödäänkö täsmällisesti ruoka-aikana tai syödäänkö keittiössä vai olohuoneessa, vaan se heijastaa perheen elämäntilannetta kokonaisuudessaan (Hasunen ym. 2004, 19). Vanhempien ainainen kiire, uupumus, taloudellinen tilanne, terveyden tila, suorittaminen tai täydellisyyden tavoittelu saattavat heijastua lapseen ja näkyä syömisongelmina, ylipainona, syömishäiriöinä, vatsa vaivoina tai pahana olona. Lapsille riittää kuitenkin se, että ollaan, tehdään ja nautitaan ruokailuhetkistä yhdessä. Syömisen ja ruuan valmistuksen lomassa on hyvä aika jutustella miten lasten ja vanhempienkin päivä on sujunut. Lapsille on erittäin tärkeää yhteinen tavallinen aika arjessa omien vanhempien ja läheisten kanssa. (Pagasus & Voutilainen 2005, 7.)

2.1 Lasten ateriarytmi

Säännölliset ja yhteiset ateriat ja välipalat ovat kasvavalle lapselle tärkeämpiä kuin aikuiselle. Säännöllinen ruokailurytmi luo turvaa ja lisää lasten uskoa asioiden pysyvyyteen. Se on tärkeää muuttuvassa ja monimutkaisessa suuressa maailmassa. Säännöllinen ateriarytmi suojaa myös erilaisilta syömishäiriöiltä ja lihomiselta. Ateria-ajat luovat lapselle myös selkeän rytmin päivään. (Pagasus & Voutilainen 2005, 23.)

Lapsen vatsalaukku on pieni ja näin ollen lapsi pystyy syömään kerralla vain pieniä annoksia. Kiukuttelu, ärtyneisyys ja väsymys voivat johtua liian pitkien ateriavälien aiheuttamasta nälästä. (Hasunen ym. 2004, 18.) Pikkuhiljaa lapsi oppii tuntemaan nälkää ruoka-ajan lähestyessä. Kylläisyyden ja nälän sekä niiden välisten rajojen oppiminen ja tunnistaminen tapahtuu muutaman vuoden iässä (Lindberg 2004, 8.) Mitä nuorempi lapsi on, sitä useammin hänen tulisi syödä. Lapsen ensimmäisinä elinvuosina ruokaa tulisi tarjota noin kahden ja puolen tunnin välein päiväsaikaan, toki huomioiden päiväunet, lasta ei tarvitse herättää syömään. Liian nälkäisen lapsen on vaikea keskittyä ruokaan ja ruokailuhetkestä voi tulla lähes mahdoton. (Lindberg 2004, 12.)

Monissa lapsiperheissä toimiva ateriarytmi on aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala (Hasunen ym. 2004, 20). Sanonnalla ”aamiainen on päivän tärkein ateria” on perää. Sillä on tutkittu, että lapset, jotka syövät monipuolisesti ja riittävästi aamiaisella jaksavat ja oppivat paremmin, kuin kevyesti aamulla syövät. (Pagasus & Voutilainen 2005, 23–25.) Aamiaisen tulisi kattaa noin 20 % lapsen päivittäisestä energiansaannista (Lindberg 2004, 22). Aamiaisella ja ravinnolla yleensä on myös merkitys aivojen ja hermoston toimintaan (Pagasus & Voutilainen 2005, 25). Lounas ja päivällinen ovat päivän pääaterioita, niiden yhdessä tulisi kattaa noin 50 % lapsen energian saannista (Lindberg 2004, 22; Pagasus & Voutilainen 2005, 25).

Ruokailun rauhallinen ja kiireetön ilmapiiri vaikuttaa niin lapsen kuin koko perheenkin ruuasta nauttimiseen ja ruuan maistumiseen. Mukavassa tunnelmassa ja katetussa pöydässä on kiva syödä. Pientäkin lasta kiehtovat erilaiset ruokailuvälineet ja vähän vanhempaa lasta kaunis kattaus, kukat ja

kynttilät. Vähitellen lapsi oppii myös ruokailutapoja, ensin opitaan syömään omin sormin, sitten lusikalla ja lopulta haarukalla ja veitsellä sekä opitaan kiittämään ruuasta. (Pagasus & Voutilainen 2005, 27.)

2.2 Kokonaisuus ratkaisee

Ruokavalion laadun ratkaisee sen kokonaisuus. Monipuolisia ja ravitsemuksellisesti hyviä aterioita suunniteltaessa on kokonaisuuden hahmottaminen tärkeää. Todellisuudessa hyvä ruokavalio koostuu päivittäisen ruokailun perusraaka-aineista kuten maidon, leivän ja rasvan laadun valinnasta sekä kasvien, marjojen ja hedelmien säännöllisestä syömisestä. Ruokavalion kokonaisuuteen vaikuttavat enemmän päivittäin runsaasti käytettävät elintarvikkeet kuin harvoin ja vähän syötävät ruoka-aineet. Mikään yksittäinen ruoka-aine ei ole epäterveellinen, jos sitä syödään harvoin ja kohtuullisesti. Monipuolisuus on tärkeintä, ei se, onko ateria alusta asti itse valmistettua, tai käytetäänkö valmisruokia tai puolivalmiita ruokia. Valmisruuastakin saa monipuolisen tarjoamalla sen kanssa kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Yksittäinen ateria voi olla ravitsemuksellisesti niukkakin, mutta monipuolisuus taataan päivittäisellä ja viikoittaisella vaihtelulla. (Hasunen ym. 2004, 24.)

Perheen taloudellinen tilanne vaikuttaa ruokaostoksiin. Ruuan valmistustaidoista ja elintarviketietoudesta on suurta apua, jos halutaan selvittää pienemmillä ruokamenoilla. Peruselintarvikkeet, kuten jauhot, hiutaleet, peruna, kauden kasvikset sekä maito ja piimä ovat edullisia. Ruokalaskua nostavat etenkin pitkälle jalostetut valmisteet, valmiit välipalavalmisteet, pikaruuat, kahvileivät, makeiset sekä virvoitus- ja alkoholijuomat. Kotona valmistaminen kannattaa, sillä rahaa säästyy. Leivän, sämpylöiden ja pullan leipominen on hauskaa ja lapsetkin nauttii yhdessä touhuamisesta. (Hasunen ym. 2004, 24–25.)

Syntymäpäivät ja muut perheen juhlat ovat lapsille erityisen tärkeitä. Juhlia valmistellaan ja odotetaan jännittyneinä ja ilolla. Kakku, onnittelulaulut, leikit ja lahjat ovat lapsen elämän suuria kohokohtia. Juhlimisen yhteydessä opitaan sosiaalisia taitoja ja harjoitellaan pöytä- ja juhlatapoja vieraiden kanssa. Lasten

juhlissa nautitaan lempi- ja juhlaruuista, joita ei normaalissa arjessa ole useinkaan tarjolla. (Hasunen ym. 2004, 25.)

2.3 Ruokaympyrä

Ruokaympyrä (kuvio 1) havainnollistaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota. Jokaisella ympyrän ruoka-aineryhmällä on tärkeä merkitys ihmisen ravitsemuksessa. Monipuolinen kokonaisuus muodostuu, kun ruokavalio sisältää runsaasti täysjyväviljavalmisteita sekä kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti maitoa ja maitovalmisteita, kalaa, lihaa ja kananmunaa sekä mielellään pehmeitä kasvirasvoja sekä näkyvänä rasvana leivän päällä että ruuanvalmistuksessa. (Hasunen ym. 2004, 26.)



KUVIO 1. Ruokaympyrä (Hasunen ym. 2004, 26)

Lasten ravitsemukselliset haasteet ovat pitkälti samoja, kuin aikuisillakin. Kansanterveyslaitoksen tekemän raportin mukaan ongelmia lasten ravitsemuksessa oli erityisesti liiallinen sokerin saanti, vähäinen kasvisten, hedelmien ja marjojen syönti sekä liiallinen suolan ja tyydyttyneen rasvan käyttö (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola,

Simell, Knip & Virtanen 2008, 5). Lapsen ruokavaliosta saa helposti täysipainoisen, kun huolehditaan, että jokaisesta ruokaympyrän lohkoista syödään päivittäin jotakin, ja pidetään mielessä kunkin lohkon suuruus huomioiden. Vanhempien vastuulla on terveellisten ruoka-aineiden hankkiminen kotiin ja niiden tarjoaminen koko perheelle (Hasunen ym. 2004, 30).

Suurin lohko ruokaympyrästä pitää sisällään juurekset, vihannekset hedelmät ja marjat. Joillekin lapsille on kuitenkin vaikeaa kasvikunnan tuotteiden syöminen, eikä lapsi totu niiden syömiseen hetkessä. Pienemmät lapset saattavat innostua maistelemaan erilaisia kasviksia, kun niitä saa itse popsia suuhunsa sormiruokana. Isomman leikki-ikäisen kanssa apuna voi olla, kun lapsi saa itse valita kaupan hedelmä- ja vihannesosastolta mielekkäitä ja kiehtovia uusiakin kasviksia, joita ei ole ennen maistanut. Hedelmien ja vihannesten syöminen on tärkeää, sillä ne sisältävät runsaasti vitamiineja ja mineraaleja, ne ovat kuitupitoisia ja antavat pienille hampaille työtä sekä tekevät olon kylläiseksi. Syömällä enemmän kasviksia voisimme todennäköisesti vähentää joidenkin elintamosairauksien esiintymistä. (Janson & Danielsson 2005, 123.)

On ihmisen omista valinnoista kiinni mieltäkö käyttämään terveellisen ja monipuolisen ruuan kokoamiseen ruokaympyrää vai lautasmallia. Lautasmallilla tarkoitetaan mallia hyvästä ateristiasta. Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla ja vihanneksilla, neljännekselle laitetaan perunaa, riisiä tai pastaa ja viimeinen neljännes varataan lihalle, kalalle tai broilerille. Omien ja monien muiden äitien kokemus on, että ruokaympyrää on helpompi toteuttaa. Sillä monet lapset rakastavat vihanneksia ja hedelmiä, ja jos niitä laitetaan lautanen puolilleen lapsi syö herkkunsa eli kasvikunnan tuotteet ensin ja näin ollen suurin nälkä on tyydyttynyt pelkästään kasviksilla ja varsinainen energiapitoisempi ruoka ei enää maistukaan. Monet kasvikunnan tuotteet ovat energiaravintoainesisällöltään huomattavasti pienempiä, kuin esimerkiksi peruna ja liha. Varsinaisen pääruuan jälkeen lapselle voi tarjota jälkiruuaksi esimerkiksi ison siivun kurkkua ja kokonaisen tomaatin ja välipalalla voi nauttia runsaasti hedelmiä. Näin toimiessa jokaisella päivän aterialla, myös tarvittava määrä kasvikunnan tuotteita tulee syödyksi.

3 LASTEN ENERGIAN JA RAVINTOAINEIDEN SAANTI

Lapsen energian ja ravinnon tarve painoon suhteutettuna on suuri aikuiseen verrattuna. Tämä johtuu siitä, että lapsilla on vilkas perusaineenvaihdunta ja kasvuun ja kehitykseen kuluu osa saadusta energiasta. Lapsen kasvu on kiihkeimmillään ensimmäisen elinvuoden aikana, jonka jälkeen kasvuvauhti hidastuu. (Mickelsson & Vilppula 2006, 10.)

3.1 Energiantarve

Lapsen energiantarve painoon suhteutettuna on suurimmillaan ensimmäisen puolen vuoden aikana. Tällöin suurin osa energiasta kuluu perusaineenvaihduntaan. Lapsen ensimmäisten elinviikkojen aikana energiasta kuluu kolmasosa kasvuun, puolivuotiaana enää noin 5 % ja leikki-ikäisellä sitäkin vähemmän. (Hasunen ym. 2004, 92.)

Energiantarpeeseen vaikuttavia tekijöitä ovat lapsen sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus, terveyden tila ja liikunta. Tyttöjen ja poikien energiantarpeen erot alkavat kasvaa leikki-ikänsä lopulla. Energiantarpeen vaihtelu lasten kesken sekä yksilöllisesti päivästä toiseen ovat suuria. Taulukossa 1 on viitearvot 0-7-vuotiaiden lasten päivittäisestä energian tarpeesta kilokaloreina. Viitearvot perustuvat terveiden ja normaalisti kasvavien lasten keskimääräiseen energian saantiin. (Suomalaiset ravitsemussuositukset...2005, 11–12). Kun terve lapsi syö oman ruokahalunsa mukaan riittävän monipuolista ja ravitsevaa ruokaa, hän yleensä saa ruuasta tarvitsemansa energiamäärän. Tasainen kasvaminen on merkki siitä, että lapsi saa ruuastaan tarpeeksi energiaa. (Hasunen ym. 2004, 92–93.) Liian vähäinen energian saanti lapsuudessa saattaa aiheuttaa ongelmia kasvussa ja kehityksessä. Liiallinen energian saanti puolestaan aiheuttaa ylipainoa ja sitä myötä myös sen liitännäisongelmia.

TAULUKKO 1. Energiatarpeen viitearvot (Suomalaiset ravitsemussuositukset...2005, 12)

Lapsen ikä	paino kg		Arvioitu energiantarve	
	tytöt	pojat	kcal/vrk tytöt	kcal/ vrk pojat
0-1 kk	3,4	3,6	310	330
3 kk	5,7	6,1	500	530
6 kk	7,7	8,2	620	650
12 kk	9,9	10,6	810	880
2	12,5	13,2	1050	1120
3	14,9	15,4	1170	1310
4	16,8	17,3	1270	1360
5	19,2	19,4	1460	1510
6	21,1	21,4	1630	1770
7	23,7	24,8	1720	1940

3.2 Energiaravintoaineet

Äidinmaito on vauvan ensimmäinen, luonnollisin ruoka, joka on täysin hänen energian- ja ravinnontarpeensa mukaista. Äidinmaidossa on monia satoja erilaisia ainesosia ja tutkijat löytävät siitä jatkuvasti muun muassa uusia suoja-aineita. (Lindberg 2004, 6.) Äidinmaito riittää ravinnoksi useimmille lapsille ensimmäisen puolenvuoden ajan D-vitamiinia lukuun ottamatta (Suomalaiset ravitsemussuositukset...2005, 21). Jos rintamaito ei riitä tai äiti ei voi imettää lapsen ravinnontarve tyydytetään äidinmaidonkorvikkeella (Ensimmäinen ruokavuosi 2008, 8).

Rintamaidon erityispiirteinä on vähäinen proteiinipitoisuus ja runsas laktoosipitoisuus, rasvan runsaus ja sen erityislaatu sekä monien raaka-

aineiden erityisrakenne joka parantaa ravinnon imeytymistä. Äidinmaidon proteiini on hyvin imeytyvää ja ihanteellista imeväiselle. Osa proteiineista on suoja-aineita, entsyymejä, hormoneja sekä kasvutekijöitä, joilla on tärkeä merkitys esimerkiksi vauvan suoliston ja hermoston kypsymiselle ja immuunivasteen kehittymiselle. (Hasunen ym. 2004, 111–112.)

Lapsen kasvaessa rasvan osuutta ravinnosta vähennetään ja se vähenee luonnostaankin äidinmaidon menettäessä ravitsemuksellista merkitystään. Rasvasta aiemmin saatu energia korvataan vastaavasti hiilihydraateilla. Kaksivuotiaan kokonaisenergiasta rasvan osuus tulisi olla sama, kuin aikuisillakin eli noin 30 %. Ruuan kovan rasvan osuuden ei tulisi ylittää yli 10 %. Pienillä lapsilla runsasta proteiinin käyttöä tulisi välttää, sillä se rasittaa vielä kehittyviä munuaisia. Runsaan proteiinin saannin ensimmäisten elinvuosien aikana on esitetty aiheuttavan lihavuutta lapsuusiässä, mutta tästä ei ole vielä varmaa näyttöä. Ylärajat proteiinin saannissa lapsilla ovat, alla 6 kuukauden iässä 10 % kokonaisenergiansaannista, 6-12 kuukauden iässä 18 % kokonaisenergiasta ja yli 1-vuotiailla 20 % kokonaisenergiasta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset...2005, 21.)

Lapsen tulisi saada noin puolet tarvitsemastaan energiasta hiilihydraateista. Tarvittava hiilihydraattimäärä saadaan, kun joka aterialla tarjotaan täysjyväleipää, puuroa syödään päivittäin sekä juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä on tarjolla useaan kertaan päivässä. Näin lapsi saa myös riittävästä kuitua. Kuitu vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, pehmittää ulostemassaa ja ehkäisee lihavuudelta. Pieni lapsi ei kuitenkaan tarvitse niin paljon kuitua kuin aikuinen. Liika kuitumäärä lisää ruuan tilavuutta ja vähentää sen energiapitoisuutta. (Hasunen ym. 2004, 94.)

3.3 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Ensimmäisen puolen vuoden aikana pieni lapsi saa äidinmaidostaan D-vitamiinia lukuun ottamatta riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita. Puolen vuoden iässä lapsi tarvitsee kiinteää lisäruokaa saadakseen riittävästi tarvitsemiaan ravintoaineita. Leikki-ikäinen lapsi saa täysipainoisesta ja

vaihtelevasta ruuasta kaikki tarvitsemansa vitamiinit, paitsi riittävästi D-vitamiinia. (Hasunen ym. 2004, 95.)

3.3.1 D-vitamiini ja kalsium

Jotta luusto ja hampaat kehittyisivät ja kasvu olisi normaalia, lapsi tarvitsee kalsiumia ja D-vitamiinia. Kalsiumia lapsi saa riittävästä juomastaan maidosta. D-vitamiinilisä on tarpeen jokaiselle lapselle päivittäin kaksiviikkoisesta kolmevuotiaaksi. Suositeltavaa on antaa D-vitamiinilisää myös 3-15-vuotiaille lapsille pimeään vuodenaikaan lokakuusta maaliskuuhun. (Ensimmäinen ruokavuosi 2008, 9.) D-vitamiinin paras lähde olisi auringonvalo ja sen UVB-säteily. Talvisessa Suomen auringossa ei ole riittävästi UVB-säteilyä vitamiinin tuotantoa varten, joten kaikkien alle 3-vuotiaiden suomalaislasten tulee käyttää vitamiinilisää. (Aurinko D-vitamiinin lähteenä.)

D-vitamiinin puute aiheuttaa kasvun ja kehityksen häiriöitä, väsymystä ja infektioherkkyyttä sekä vaikeammillaan riisitautin, joka on lapsen luustoa pehmentävä sekä lihaksistoa heikentävä sairaus ja vaatii pitkälle edenneenä sairaalahoitoa (Komulainen). Suomessa todetaan kuitenkin vuosittain riisitautitapauksia, kun vitamiinivalmistetta ei ole käytetty ohjeiden mukaan (Hasunen ym. 2004, 96).

3.3.2 A-vitamiini

Suomalaislasten A-vitamiinin saanti on jopa runsasta verrattuna saantisuositukseen. Lapsi tarvitsee A-vitamiinia kasvamiseen ja hämärässä näkemiseen. Äidinmaito sisältää runsaasti A-vitamiinia ja hyviä lähteitä A-vitamiinille ovat maitovalmisteet, ravintorasvat ja maksa. A-vitamiinin esiastetta beetakaroteenia on kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä. Beetakaroteeni muuttuu elimistössä A-vitamiiniksi. (Hasunen ym. 2004, 95.)

Liika A-vitamiinin saanti on vaarallista. Liasta saannista saattaa seurata maksan toiminnan häiriöitä, kalsiumaineenvaihdunnan häiriöitä sekä iho- ja luumuutoksia. Tästä syystä runsaasti A-vitamiinia sisältäviä maksaruokia ei

suositella alle yksivuotiaille ja sen jälkeenkin maksan syöntiä on syytä rajoittaa korkeintaan muutamaan kertaan kuukaudessa. (Hasunen ym. 2004, 95–96.)

3.3.3 Suola

Lapset eivät tarvitse ravinnokseen suolaista ruokaa, eikä lasten ruokaan tulisi lisätä suolaa, sillä lasten munuaiset, eivät ole riittävän kehittyneet käsittelemään runsasta suolan saantia. Suomessa lapset saavat ravinnossaan aivan liikaa suolaa. Kansanterveyslaitoksen tekemässä julkaisussa käy ilmi, että neljä- ja kuusivuotiaat saavat ravinnossaan enemmän suolaa, kuin aikuisillekaan suositellaan. Julkaisussa ilmenee myös, että tutkimuksessa ainoa ryhmä, joka pysyi suolansaantisuosituksissa, oli yksivuotiaat, ei imetetyt pojat. (Kyttälä ym. 2008, 70.)

Yleensä lapset saavat riittävän määrän suolaa ravinnostaan. Ihminen tarvitsee natriumia solutoimintojensa ylläpitämiseen, mutta ihminen ei tarvitse lisättyä ruokasuolaa lainkaan, koska ruoka-aineissa luonnostaan oleva natrium riittää tyydyttämään solutoimintojen tarpeen (Alle 3-vuotiaiden päiväkotilasten ruokien suolapitoisuus 2003 2004.) Munuaisten tehtävänä on kuljettaa liika suola pois elimistöstä, mutta lapsen ensimmäisinä vuosina munuaiset eivät ole vielä riittävän kehittyneet tähän tehtävään (Millainen ruokavalio sopii lapselle). Koko perheen kannalta paras vaihtoehto olisi suolankäytön minimointi.

Suolaisuus on yksi neljästä ihmisen aistimasta perusmausta. Suolaisuuden maistamisen ja miellyttävän maun uskotaan kehittyvän neljän kuukauden iässä. Mieltymys suolaa kohtaa kasvaa makutottumusten myötä. Mitä suolaisempaan ruokaan ihminen tottuu, sitä suolaisempi maistuu suussa hyvälle. Suolan runsaaseen käyttöön siis oppii ja tottuu. Tämä on yksi syy, miksi lasta ei kannata opettaa käyttämään suolaa. Syitä löytyy myös ihmisen terveydestä. Suolan käyttö nostaa verenpainetta myös lapsilla. On tutkittu, että korkea verenpaine lapsuudessa saattaa altistaa korkealle verenpaineelle aikuisiässä, ja jopa verenpainetaudille. Korkea verenpaine puolestaan rasittaa sydäntä, munuaisia ja verisuonia. (Alle 3-vuotiaiden...2004.)

Tavallisesta ruokasuolasta on hävinnyt puhdistettaessa tärkeitä kivennäisaineita, se sisältää myös alumiinia ja valkaisuainetta. Ruokasuolaa on runsaasti muun muassa valmisruuissa, leikkeleissä, juustoissa, muroissa sekä ruokarasvoissa. Ruokasuolan voi korvata yrteillä ja mausteilla, puhdistamattomalla merisuolalla tai runsaasti kivennäisaineita sisältävällä kristallisuolalla. Kristallisuolaa kutsutaan myös ruususuolaksi ja vuorisuolaksi. Se sisältää rautaa ja mangaania, sekä siinä on vähemmän natriumkloridia ja enemmän suoja-aineita ja kivennäisaineita kuin tavallisessa ruokasuolassa. (Colliander & Riska 2010, 17–18.)

4 RUOKAILUN KEHITTYMINEN ALLE KOULU-ikäISELLÄ LAPSELLA

Lapsen syöminen ja ruokailutaidot kehittyvät vähitellen iän karttuessa ja motoriikan kehittyessä. Vanhempien tehtävänä on luoda lapselle hyvät olosuhteet ruokailun opettelemiseen ja tukea lasta uuden opettelussa ja taitojen harjaannuttamisessa. Monien vanhempien oletamus on, että lapsi muuttuu nopeasti syötettävästä vauvasta siistiksi, itse syöväksi lapseksi, mutta ihan näin helppoa se ei ole. Monia lapsia syötetään vielä silloinkin, kun he ovat olleet pitkään jo riittävän kehittyneitä syömään itse. (Hasunen ym. 2004, 143.) Alle kouluikäinen lapsi nauttii aina muiden ruokaseurasta, sekä lasten että aikuistenkin. Lapsi havainnoi, mitä ja miten muut syövät ja ottaa heistä esimerkkiä. Sotkeminen ja leikkiminen ruualla ovat olennainen osa syömisen opettelua ja vanhempien velvollisuus on tässäkin asiassa opastaa ja määritellä rajat. On hyvä myös muistaa, että kukin lapsi oppii, kehittyy ja ruokailee omassa tahdissaan.

4.1 Ruokailu alle 2-vuotiaana

Lapsen ainoa ravinto ensimmäisen puolen vuoden ajan on äidinmaito. Puolivuotispäivän tienoilla lapsi alkaa luonnostaan kiinnostua kiinteistä ruuista, hän saattaa seurata mielenkiinnolla muun perheen ruokailua ja saattaa aukoa suutaan muiden tahdissa. Jo aiemminkin lapsen kanssa voi tehdä lusikkaharjoituksia D-vitamiinitippoja antaessa. (Kivipelto-Tulkki 2008, 21.) Ensimmäiset lisäruoka-annokset ovat hyvin pieniä, niiden tarkoituksena on totuttaa lasta kiinteämmän ruuan nielemiseen ja suutuntumaan sekä totuttaa pientä ruuansulatuserimistöä uudenlaiselle ravinnolle. Lapsi saattaa työntää ruuan kielellään ulos suusta, tämä voi johtua siitä, että lapsi ei ole totunut ruuan rakenteeseen, annos voi myös olla suussa liian iso tai lapsi ei pidä ruuan mausta. On luonnollista olla epäluuloinen uutta makua kohtaan. Uutta ruoka-ainetta on usein kokeiltava 10–15 kertaa, ennen kuin lapsi oppii pitämään siitä. (Lindberg 2004, 11.)

Kun lapsi oppii istumaan, ei riemulla ole rajaa, kun hän pääsee lattiatasosta muiden kanssa ruokapöydän ääreen ruokailemaan omaan tuoliinsa. Lapselle voi myös antaa omat ruokailuvälineet, joilla voi tutustua ruokaan ja paukuttaa rytmiä syöttäjälle. Lapsi saattaa jo varhain tarttua syöttäjän lusikkaan ja auttaa ruuan ohjaamisessa suuhunsa. Tässä iässä lapsi yleensä työntää kaiken löytämänsä suuhun, joten lapselle voi tarjota myös sormiruokaa. Siis samaa ruokaa, kuin muutenkin olisi tarjolla, mutta sopivan isoina paloina eli noin aikuisen sormen kokoisia. Sormiruuasta on myös apua pinsettioitteen ja pureskelun oppimiseen. Sormiruuasta voi olla apua myös silloin, kun lapsella herää oma tahto alle yksivuotiaana ja lapsi on päättänyt, että lusikalle en suutani aukaise. (Kivipelto-Tulkki 2008, 22–23.)

Lapsen tulisi antaa syödä ja lusikoida ruokaansa itse niin pian kuin hän haluaa. Lusikan pitäminen kädessä on osa lapsen osallistumista ateriaan ja samalla osa lapsen itsenäistymiskehitystä. Lapsi on luonnostaan utelias kaikkea kohtaan, ruokaakin, joten lapsen on hyvä antaa syödä itse, niin paljon kuin pystyy. Samalla lapsi kehittyy älyllisesti sekä motorisesti. Pian lapsi oppii nuolemaan suun ympärystään ja huuliaan, sillä kukaan ei tykkää siitä, että suuta pyyhitään jatkuvasti tai sitä kaavitaan lusikalla puhtaaksi. (Lindberg 2004, 10–11.) Ilman sotkua ei yksikään lapsi syömään opi, sillä lapsi kokeilee makuaistin lisäksi myös muilla aisteillaan miltä ruoka tuntuu. Jos ruokailu menee täysin sotkemiseksi ja leikkimiseksi lapsella ei luultavammin ole enää nälkä. (Kivipelto-Tulkki 2008, 23.)

Yksivuotispäivän tienoilla lapsi alkaa syödä samaa ruokaa perheen kanssa, mutta suolattomana versiona. Lapsen ruokaa ei tässä vaiheessa kannata hienontaa kovin hienoksi, sillä pureskelu on erittäin tärkeää hampaiden ja jopa puheen kehitykselle. Ennen kaksivuotispäivää lapsen kanssa ruokaillessa olisi hyvä harjoitella lapsen kanssa omatoimista ruokailua lusikalla ja sormilla, mukista juomista ja keskittymistä ruokapöydässä. Myös pöytätapoja kannattaa harjoitella heti pienestä pitäen. Aina kun lapsi ojentaa jotakin, häntä kiitellään tarmokkaasti, eikä muutenkaan ruokaillessa tarvitse kiitoksia säästää. (Hasunen ym. 2004, 143.)

Yleensä lapsen ruokahalu pienenee toisen elinvuoden aikana. Tämä johtuu siitä, että lapsen kasvu on huomattavasti hitaampaa, kuin lapsen ensimmäisenä ikävuotena. Ruokahaluun vaikuttaa lapsen yksilöllinen kasvu, liikkumisen vauhti sekä välipalojen määrä. Terve lapsi osaa kuitenkin itse huolehtia siitä, että syö riittävästi, kunhan ruokaa on riittävän usein tarjolla. (Saarikalle, 2008,10.)

4.2 Ruokailu leikki-iässä

Lapsen kehitys tapahtuu asteittain ja vähitellen lapsi harjoittelee itsenäisyyttä ja tulee entistä omatoimisemmaksi. Alle kolmivuotiaan lapsen ruokailu omatoimisesti on yleensä jo melko sujuvaa. Lapsi oppii tässä iässä pureskelemaan vaikeimmatkin palaset hyvin ja on hyvä opettaa, ettei ruoka suussa puhuta. Tässä iässä voi hyvin alkaa harjoittelemaan haarukan käyttöä. Uusien ruokien maistaminen sujuu useimmiten jo paljon paremmin kuin nuorempana. (2-3-vuotiaan lapsen ravitseminen.) Pöytätapoja on hyvä oppia jo pienestä pitäen, joten melko siististi syöminen pitäisi jo kolmivuotiaalta sujua. Ruokaa tulisi myös kunnioittaa ja siitä muistaa kiittää. Lapsen kanssa voi yhdessä sopia paikan, mihin lapsi voi syötyään viedä ruokailuvälineensä. Pienen apulaisen keittiöaskareita voi jo harjoitella, kuten salaatin repimistä ja ruokapöytään tavaroiden viemistä. (Hasunen ym. 2004, 144.)

Yleensä lapsi oppii jo alle neljänvuoden iässä käyttämään lusikkaa ja haarukkaa syödessään, veitsen käyttöä hän harjoittelee. Lapsi osaa paloitella ruokansa itse lihaa lukuun ottamatta. Taitoa annostella oma ruokansa itsenäisesti harjoitellaan. Nelivuotias oppii ruokaillessaan istumaan paikallaan ja keskittymään syömiseen. Lapsi osallistuu mielellään kaikenlaisiin ruokapuuhin, yleensä lapsi tykkää kaupassa käynnistä, kauppakassien purkamisesta, kattamisesta sekä ruuanvalmistuksesta. Ruuan ääressä viivyttely sekä syömiseen unohtaminen on tavallista nelivuotiaalle. Aterioille tulisi varata riittävästi aikaa, jotta lapsi saisi ruokailla ilman turhaa kiirettä, mutta lasta ei kuitenkaan tule istuttaa paikallaan ruokailusta toiseen, jos ruoka ei maistu. Järkevänä aikarajana ruokailulle voi pitää puolta tuntia. (Mickelsson & Vilppula 2006, 7.)

5-6-vuotiaina lapset useimmiten osaavat syödä jo haarukalla ja veitsellä ja ruokailu sujuu jo siististi. Lapsi osaa itse annostella oman ruoka-annoksensa ja tässä iässä on hyvä alkaa harjoittelemaan leivän voitelua ja perunan kuorimista koulutietä silmällä pitäen. (Hasunen ym. 2004, 144.) Innostus keittiötoihin on tässä iässä suuri, ota lapsi mukaan raastamaan, pilkkomaan tai vaivaamaan ja siivotkaa yhdessä myös sotkut.

4.3 Oma tahto

Lautaset lentävät, mikit viskotaan, ruokapöydästä karataan, kieltäydytään syömästä tai vaaditaan herkkuja. Arkipäiväisiä, mutta usein vanhempien hermoja kiristäviä tilanteita ruokapöydässä. Ruokailu on leikki-iässä ja jopa nuorempana pukemisen ja nukkumaan menemisen ohella asioita, joihin lapsi yrittää vaikuttaa. Hän kokeilee rajojaan ja tahtoaan usein ruokailun kautta. Ongelmia voi vähentää noudattamalla rutiineja, jotta lapsi oppisi ennakoimaan tilanteita. On ehdottoman tärkeää myös, että aikuinen noudattaa itse lapselleen asettamiaan rajoja ja sääntöjä. Ruokapöydän kiukkua voi myös vähentää se, että vaihdetaan ensin päivän kuulumiset rauhassa sylikkään ja syödään vaikka hedelmä pahimman nälän karkottamiseksi. Lapsi voi kiukullaan reagoida myös siihen, että on ollut päivän aikana vanhempia ikävä. Rauhoittumishetken jälkeen ruvetaan vasta valmistamaan yhteistä päivällistä. (Kivipelto-Tulkki 2008, 24.)

Ruokailusta on myös hyvä kertoa lapselle etukäteen tarpeeksi aikaisin, jotta lapsi kerkiää lopettamaan leikkinsä. Ruokailua voi myös rauhoittaa, kun pyytää pikkuapulaisen ennakolta esimerkiksi kattamaan pöytää. Aikuinen antaa lapselleen mallin siitä, arvostetaanko perheessä ruokailua ja ruokaa vai ei. (Kivipelto-Tulkki 2008, 24.)

5 LASTEN RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN JA MAHDOLLISET ONGELMAT RUOKAILUSSA JA RAVITSEMUKSESSA

Niin yhteiskunnan kuin yksittäisen lapsenkin ruokatottumukset muotoutuvat ja kehittyvät jatkuvasti ja lapsella terveiden ruokatottumusten perusta rakentuu jo varhaislapsuudessa. Mahdollisesti aikuisuudessa kehittyvien kansansairauksien ehkäisemiseksi on tärkeää vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin jo pienestä pitäen. Kun tähän eri tavoin ja eri tahoilla pyritään, on tärkeää tuntea ne tekijät, jotka vaikuttavat lasten ruuanvalintaan ja ruokakäyttäytymiseen. Jollei näistä tekijöistä ole tietoa, on vaikea ymmärtää tiettyjä lasten ruokakäyttäytymistä. (Nurttila 2003, 106–107.) Lasten ruokatottumusten kehittymistä ohjaavat fysiologiset tekijät, ympäristö, lasten aikaisemmat kokemukset kyseisestä ruuasta sekä ruokailutilanteista vaikuttavat lapsen ruokakäyttäytymiseen keskeisesti. Lapsi näin ollen oppii kokemusten kautta (Hasunen ym. 2004, 136.)

Suurin ja yleisin vanhempien huolenaihe lapsensa syömisessä on se, ettei lapsi syö tarpeeksi tai ruoka ei maistu. Monilla lapsilla esiintyy nirsoilua ja temppuilua ruokapöydässä ja yleensä ei ole aihetta huoleen, jos lapsi kasvaa normaalisti. Välillä huonompi ruokahalu on lapselle luontaista. Jokainen lapsi hakee rajojaan myös syömisen ja ruokailun suhteen. Terve lapsi syö oman tarpeensa mukaan ja hänellä on luontainen kyky säädellä ruokansa määrää. Päivästä toiseen ruuan määrä voi vaihdella suurestikin. (Pagasus & Voutilainen 2005, 29.)

5.1 Syömisen ongelmat

Yhdessä ruokaileminen mielletään usein miellyttäväksi yhdessä oloksi ja nälän tyydyttämiseksi, mutta näin se ei aina ole. Joskus se voi olla hyvinkin turhauttavaa, riitaisaa ja ikävää sekä lapselle että vanhemmalle. Kaikkiin ruokailuun liittyviin ongelmiin lapsiperheissä kannattaa hakea apua mahdollisimman pian, kun ongelma on tiedostettu. Neuvoa ja opastusta kannattaa hakea omasta neuvolasta, myös päivähoidossa kannattaa asiasta keskustella. (Mickelsson & Vilppula 2006, 23.)

Erilaisia syömiseen liittyviä ongelmia voivat olla muun muassa ruokahaluttomuus, ruuan valikoiminen, syömisestä kieltäytyminen, salasyöminen, liiallinen syöminen tai häiriköinti ruokailussa. Ongelmat syömisessä voivat pitkään jatkuessaan johtaa muun muassa syömishäiriöihin, hidastuneeseen kasvuun tai ylipainoon. Jatkuvia ruokailuun liittyviä ongelmia on noin 10 % suomalaislapsista ja vähäisempiä ongelmia yli puolella lapsista. Yleensä ongelmat syömisessä alkavat leikki-iässä ja lisääntyvät aina viisivuotiaaksi asti. Usein pulmat ovat ohimeneviä ja liittyvät lapsen psykososiaalisenkehityksen vaiheisiin. Toistaiseksi ei ole tietoa onko varhaisten ja myöhemmin esiintyvien syömishäiriöiden, kuten bulimian ja anoreksian, välillä yhteyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 189.)

Lapsi voi syömättömyydellään tai vaatimuksillaan pyrkiä koko perheen johtajaksi ja saada muun perheen toimimaan mielihalujensa mukaan. Tällöin vanhemmat tarvitsevat kasvatuksellista tukea palauttaakseen vanhempien roolin sille kuuluvaan asemaan. (Hasunen ym. 2004, 145.) Yleensä lasten tavanomaiset syömisspumat korjaantuvat vanhempien, neuvolan ja päivähoidon yhteistyöllä, kun ongelmiin puututaan ajoissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 189).

5.2 Ruokavastenmielisyys

Erilaiset ruokavastenmielisyudet eli ruoka-aversiot ovat varsin tavallisia lapsilla. Vastenmielisyyden takana on usein epämieluisia kokemuksia kyseisestä ruuasta. Jos esimerkiksi lasagnen syömisestä tulee huono olo, luulee lapsi jatkossakin, että lasagnen syömisestä tulee huono olo. (Pagasus & Voutilainen 2005, 30.) Syömään pakottaminen ja liiallinen tuputtaminen synnyttävät helposti myös vastenmielisyyttä (Mickelsson & Vilppula, 19). Tai jos lapsi on ollut yliherkkä tai allerginen esimerkiksi omenalle, omenan syöminen on ennen kirvellyt suuta tai tehnyt vatsan kipeäksi, on tällaisten muistojen jälkeen vaikea ruveta jälleen pitämään omenasta tai edes tottua sen syömiseen. Vastenmielisyys tai inho tiettyä ruokaa kohtaan voi kestää pitkäänkin, jopa koko loppuelämän. (Pagasus & Voutilainen, 30.)

Syömään pakottaminen johtaa pitkällä aikavälillä umpikujaan. Väkisin syötettyä ruokaa lapsi voi inhota pitkään, jopa loppuelämänsä. Ruoka ei saisi olla lohduke, korvike, palkinto eikä rangaistus. Lahjominen ei myöskään ole hyvä keino. Herkuilla palkitseminen sen jälkeen, kun hernekeitto on maistunut vähän pahalle, tekee hernekeitosta lapsen mielestä jopa myrkyä ja herkut maistuvat entistäkin paremmalle. Lapsi kokee palkitsemisen niin, että hernekeitossa oli oltava jotain vakavaa vikaa, kun siitä kerran palkitaan herkuilla. (Pagasus & Voutilainen 2005, 30.) Lasta voi palkita esimerkiksi läheisyydelle, hellyydenosoituksilla ja ajan antamisella lapselle. Ruoka ja ruokailu liittyvät eri tilanteisiin, mutta eivät tunteisiin. Tunteisiin syöminen, jota palkitseminen ruuallakin on, voi aiheuttaa myöhemmin syömispulmia. (Leikki-ikäisen ruokavuodet 2010, 19.)

Syöminen tulisi olla jokaiselle ihmiselle luonnollinen asia, eikä siihen ole tarvetta houkutella lastakaan. Eikä lasta tulisi koskaan moittia tai nuhdella syömisestä tai syömättömyydestä. Katsekontakti ja leppoisa ilmapiiri ovat lapselle riittäviä ruokahalun herättäjiä. Lapsi oppii onnistumisten ja myönteisten kokemusten kautta. Kehuminen ja kiittäminen tuovat lapselle onnistumisen tunnetta, mutta siitäkään ei tarvitse lapselle sen suurempaa numeroa tehdä. (Räihä 2006, 29–30.)

5.3 Epäluulo uutta ruokaa kohtaan

Kaikilla lapsilla on synnynnäinen mieltymys makeaan ja vastenmielisyys karvaaseen makuun. Makumieltymysten synnyssä maun tuttuus ja makeus ovat keskeisimmät tekijät. Luonnossa makea maku on merkinnyt turvallista energiasisältöä ja karvas maku myrkyllisyyttä. Nämä makumieltymykset ovat luultavasti auttaneet ihmistä aikojen alussa välttämään haitallisia aineita ja näin olleen suojanneet sairastumiselta. (Nurttila 2003, 108.)

Lapsilla on usein epäluuloja tuntematonta ruokaa kohtaan. Sitä kutsutaan ammattikielessä neofobiaksi. Sitä esiintyy tavallisimmin kahdesta viidenvuoden ikäisillä lapsilla. (Lindberg 2004, 23.) Kun lapselle tarjotaan uutta ruokaa, lapsi epäröi tai kieltäytyy maistamasta uutta ruokaa laisinkaan. Lapsi perustelee

kieltäytymistään sillä, että hän ei tykkää uuden ruuan mausta, koska ei ole ikinä maistanut sitä. Koska ruoka on uusi, lapsi ei pidä siitä. (Nurttila 2003, 108–109.)

Uutta ruokaa kannattaa ensimmäisillä kerroilla tarjota siten, että laittaa sitä lautaselle yhdessä sellaisen ruuan kanssa, josta lapsi pitää. Ensimmäinen kerta voi mennä uuteen ruokaan tutustuessa, miltä se näyttää, miltä se tuoksuu tai miltä se tuntuu. (Lindberg 2004, 23.) Uuteen ruokaan tutustumisella on yksi helppo ja yksinkertainen tapa. Ruokaa pitää maistaa tiheästi, toistuvasti ja ilman minkään laista pakotusta tai tuputusta. Uuteen ruokaan tottuminen vaatii noin 10–15 maistamiskertaa, jotka ovat ajallisesti lähekkäin, eli muutaman kerran viikossa. Lapsi hyväksyy uuden ruuan helpommin, jos hän näkee aikuisen, etenkin äidin syövän samaa ruokaa. (Nurttila 2003, 108–109.)

5.4 Myönteisten ruokakokemusten vaikutus lapsen ruokailuun

Lapsen kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän saa monipuolisia kokemuksia myös ruuasta ja syömisestä. Ruokaan tutustuminen haistamalla, maistamalla, kokeilemalla ja tunnustelemalla sekä ostoksilla mukana olo ja pienet kodin askareet lisäävät ruuan hyväksyttävyyttä. Lapselle pitäisi riittää ruokapöydässä ihmettelemistä ruuassa, joten hän ei tarvitse leluja ruokaillessaan. Lapsi oppii koti-, kauppa ja ruuanvalmistusleikkien kautta tärkeitä ruokailuun liittyviä asioita.

Lapsi nauttii yhdessä tekemisestä. Osallistuessaan perheen ruuanvalmistukseen taitojensa mukaan, hän oppii myös arvostamaan ruokaa. Samalla hän saa tutustua ruokaan, ruokailuvälineisiin, ruuanvalmistusastioihin sekä samaistuu ruuanvalmistajaan. (Hasunen ym. 2004, 139.)

Rauhallinen perheen yhteinen ruokailuhetki on lapselle kallein, tutut rutiinit ruokailutilanteissa ja hoiva ovat lapsen kehityksen kannalta korvaamattomia. Kun vanhemmat opastavat, kannustavat ja ovat myönteisesti kiinnostuneita lapsesta ruokailutilanteessa, maistuu ruoka lapsesta hyvälle, ja mieltymys syötävää ruokaa kohtaan kasvaa (Mickelsson & Vilppula 2006, 21). Yhteiset hetket ruokapöydän ääressä ovat lapsen mielestä päivän parhaita hetkiä. Lapsi nauttii niistä niin perheen kanssa kuin päivähoitossakin sekä kylässä että

ravintolassa. Samalla hän ottaa mallia ja kasvaa vähitellen taitavaksi koululaiseksi. On hyvä olla tarkkana, mitä ruuasta puhuu lapsen kuullen. Lapsi ottaa aikuisista mallia kaikessa. Hän on taitava huomioimaan ympäristönsä tottumukset, asenteet ja tavat, laihdutuskuurit ja kasviskammot. Lapsi saattaa samaistua ja omaksua tavat omikseen. (Leikki-ikäisen ruokavuodet 2010, 19.)

5.5 Ylipaino

Jos on lapsena lihava, onko aina lihava? Useimmiten niin käy. Ylipaino on tänä päivänä nopeimmin leviävä epidemia, jonka ehkäisyllä voidaan saavuttaa paljon, jopa säästää ihmishenkiä. Tästä syystä lapsen lihominen olisi hyvä huomata ajoissa. (Pagasus & Voutilainen 2005, 46.) Leikki-ikäisistä lapsista 6-10 % on ylipainoisia. Lapsi katsotaan lihavaksi, jos hänen suhteellinen painonsa on 20 % keskipainoa suurempi. Lihavuus määritellään kasvukäyrien perusteella. (Mickelsson & Vilppula 2006, 14–15.) Kaikki eivät liho, ihmiset ovat erilaisia, samoin elämäntavat ja ympäristötekijät. Perintötekijät ovat yksi selittävä syy lasten lihavuudessa. Lihavilla vanhemmillä on usein lihavia lapsia. (Pagasus & Voutilainen 2005, 46.)

Nykyaikainen elämäntapa suosii lihomista. Vähäinen liikunta on tähän suuri syyllinen. Ennen käveltiin, pyöräiltiin, leikittiin ja pelattiin pelejä ulkona. Nykyään kuljetaan autolla ja pelataan konsolipelejä. On huomattu, että mitä useamman tunnin lapsi viettää television tai tietokoneen ääressä, sitä suurempi on lihomisen riski. Sokeroiduista juomista, myös täysmehusta, rasvaisesta pikaruuasta, naposteltavista ja makeisista tulee huomattavan paljon energiaa ja niitä syödään huomaamatta välipalana. Näihin tapoihin tarvitaan ennen kaikkea vanhempien huolenpitoa, sopimuksia ja säännöstelyä. (Pagasus & Voutilainen 2005, 46.)

Lapsen ruokatottumuksia on helpompi muokata, kuin aikuisen. Kasvuikässä on myös helpompi laihtua kuin aikuisena, koska pituuskasvu korjaa ylipainoa, jos paino onnistutaan pitämään ennallaan. (Pagasus & Voutilainen 2005, 47.) Ylipainon hallinnassa auttaa ravitsemussuositukseen tutustuminen säännölliset ateria-ajat sekä koko perheen yhteinen ruokaremontti. Ruokavalion tulisi olla

vähärasvainen ja runsaskuituinen. Olisi suositeltavaa, että koko perhe nauttisi samoista ruuista, sillä lasten tottumukset muuttuvat helpommin, jos aikuiset samanaikaisesti muuttavat omia ruokatottumuksiaan. (Mickelsson & Vilppula 2006, 16.)

6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

6.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää suonenjokelaisten seurakunnan perhekerhossa käyvien alle kouluikäisten lasten ravitsemusta ja ruokailua sekä heidän äitiensä näkemyksiä ja tuntemuksia siitä. Tutkimuksen pääkysymyksenä on, äitien ajatuksia lastensa ruokailusta ja ravitsemuksesta. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään taustatietoina muun muassa lasten iät ja perheessä olevien lasten määrät sekä lasten makumieltymyksiä.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Lasten ruokailua ja ravitsemusta tutkin kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimuksella. Valitsin tutkimusstrategiaksi kuvailevan tutkimuksen. Tutkimuksen toteutin kyselylomakkeella, johon äidit vastasivat. Halusin tehdä vastaamisen äideille helpoksi, yksinkertaiseksi ja mahdollisimman vähän aikaa vieväksi, jotta mielenkiinto vastaamiseen säilyisi. Kyselylomakkeessa, jota tutkimuksessa käytin (Liite 1) oli ensisijaisesti monivalintakysymyksiä, joita oli yhdeksän kappaletta. Kyselylomakkeen alussa oli avoinkysymys perheen lasten lukumäärästä. Lopussa oli kaksi avointa kysymystä, jossa pyysin äitejä kuvailemaan perheen yhteistä mukavaa ruokailuhetkeä sekä kysymys lasten lempiruuasta.

6.3 Vastausten kerääminen

Toteutin tutkimuksen Suonenjoen seurakunnan seurakuntatalolla perhekerhossa 17.11.2010. Perhekerhon aloitushetkessä laulujen lomassa sain puhua lapsille ja äideille pienen hetken. Esittelin itseni, mistä tulen sekä minkä takia olen heitä tapaamassa. Pyysin äitejä vastamaan kyselyyni ja kerroin miksi

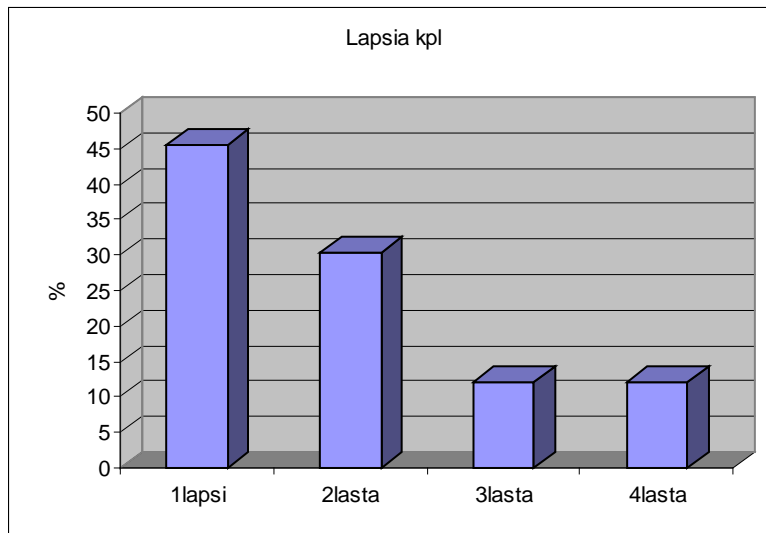
heidän vastaamisensa on minulle tärkeää. Olin valinnut itselleni näkyvän paikan seurakuntatalon ruokasalista, jossa jaoin äideille kyselykaavakkeita ja otin täytettyjä kaavakkeita vastaan. Kaikkiaan tänä syksynä on äitejä perhekerhossa käynyt 62 kappaletta lapsineen. Kyselyn suorittamispäivänä äitejä oli paikalla 38, joista 33 vastasi kyselyyni, eli vastausprosentti oli 87 %. Pidän vastausprosenttia melko hyvänä ja tähän tutkimukseen riittävänä.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tehty kartoitus äitien ajatuksista lastensa ruokailusta ja ravitsemuksesta perustuu kvantitatiiviseen kyselytutkimukseen. Olen analysoinut tulokset Tixel nimisellä tilastointiohjelmalla. Täytetyt kyselykaavakkeet saatuani silmäilin niitä ensin sekä katselin avointen kysymysten vastaussuosiota. Tämän jälkeen tein havaintomatriisin Excel taulukkolaskentaohjelmalla. Havaintomatriisin luomisen jälkeen aloin analysoimaan tuloksia Tixel-ohjelmalla sekä luomaan taulukoita ja kuvioita saaduista vastauksista.

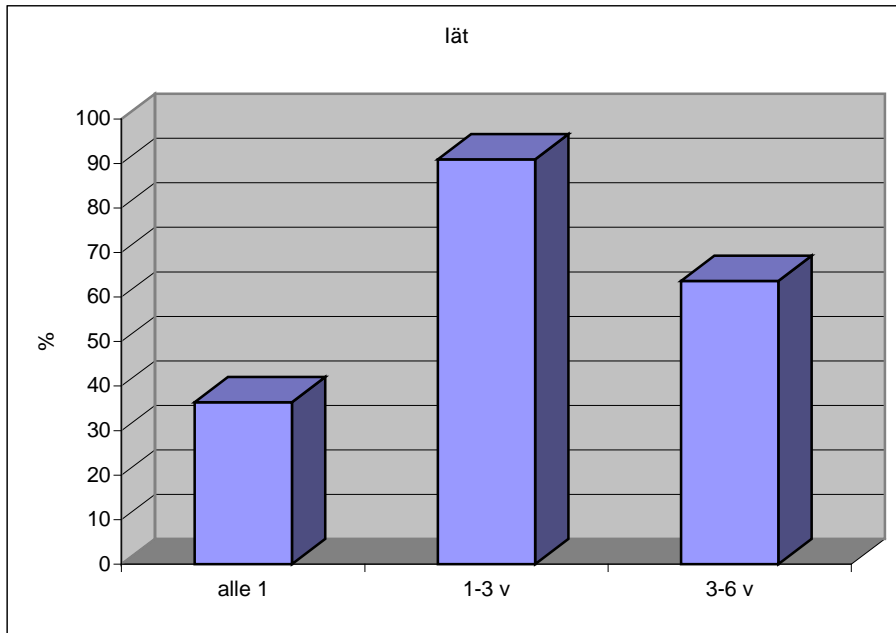
7.1 Taustatiedot

Taustatieto kysymyksillä pyrittiin selvittämään kyselyyn vastanneiden äitien perheiden kokoa lastenlukumäärän perusteella sekä lasten ikäjakaumaa. Suurimmalla osalla, lähes puolella vastaajista oli yksi alle kouluikäinen lapsi (kuvio 2). Kyselyyn vastasi myös mukavasti äitejä, joilla on useampi alle kouluikäinen lapsi.



KUVIO 2. Alle kouluikäisten lasten lukumäärä

Kyselyyni vastasi 33 äitiä, joilla lapsia on yhteensä 63 kappaletta. Noin puolet lapsista on ikäluokassa 1-3-vuotiaat. Alle 1-vuotiaita oli 12 kappaletta ja 3-6-vuotiaita 21 kappaletta (kuvio 3).

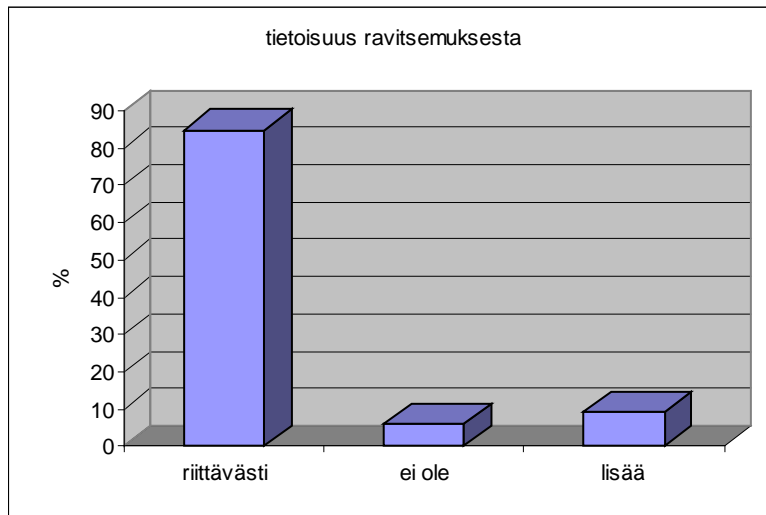


KUVIO 3. Lasten ikäjakauma

7.2 Äitien tietoisuus lasten monipuolisesta ravitsemuksesta

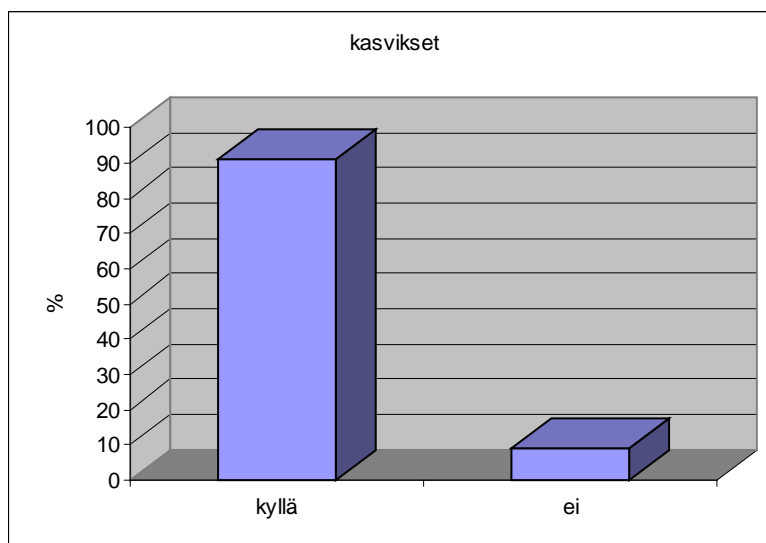
Äideille tekemässäni kyselyssä oli kysymys, joka käsitteli äitien tietoisuutta lasten ruokailusta ja monipuolisesta ravitsemuksesta (kuvio 4). Kysymykseen oli kolme vastausvaihtoehtoa, on tarpeeksi tietoa, ei ole riittävästi tietoa sekä toivoisi lisää tietoa. 85 % äideistä vastasi, että tietoa lapsen ravitsemuksesta on riittävästi, mutta loput 15 % kokivat, että tieto ei ole tarpeeksi ja osa heistä toivoi tietoa lisää esimerkiksi neuvolasta. Tietoisuus lasten hyvästä ravitsemuksesta on mielestäni melko hyvä.

Haastattelin tutkimustani varten myös Suonenjoella toimivaa ravitsemusterapeutti Katriina af Hällströmiä, joka vastasi haastatteluuni käytännön kokemusten ja työn pohjalta. Hän oli sitä mieltä, että äitien tietoisuus lasten hyvästä ravitsemuksesta on melko hyvä. Mutta käytännössä joillakin äideillä on vaikeus toteuttaa terveellistä ja monipuolista ravintoa lapsilleen. Myös sanonta tieto lisää tuskaa, voi olla tässä tapauksessa totta, sillä tietoa ravitsemuksesta on nykyään paljon saatavilla, mutta monien voi olla vaikea erottaa informaatiosta, huolella ja tarkkaan tutkittu tieto ja tieto, johon tulisi suhtautua kriittisemmin. (Af Hällström 2010.)



KUVIO 4. Äitien tietoisuus lasten monipuolisesta ravitsemuksesta

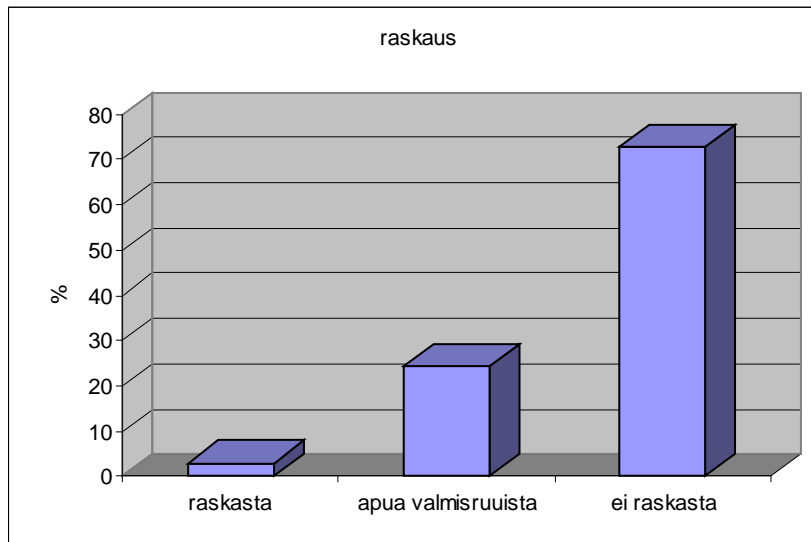
Miellän monipuoliseen ruokavalioon kuuluvaksi kasvien hedelmien ja marjojen käytön. Monissa lukemissani lähteissä on mainittu lasten vaikeus syödä kasvikunnan tuotteita. Kyselyssäni kysyin äideiltä, maistuvatko heidän lapsilleen kasvikset, hedelmät ja marjat hyvin (kuvio 5). Vastaus oli positiivisesti yllättävä, sillä vain 9 % äideistä oli sitä mieltä, että kasvikunnan tuotteet eivät maistu heidän lapsilleen riittävän hyvin. Toki tässäkin kysymyksessä voi olla vaikuttavana tekijänä äitien tietoisuus ravitsemussuosituksista. Lasten tulisi syödä viisi kertaa oman nyrkkinsä kokoinen määrä kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä. Myös näin talviaikaan voi joissakin perheissä olla taloudelliset esteet vaikuttamassa kasvikunnan tuotteiden hankkimiseen ja tarjontaan, sillä tähän aikaan vuodesta, ne ovat melko kalliita.



KUVIO 5. Kasvikunnan tuotteiden maistuvuus

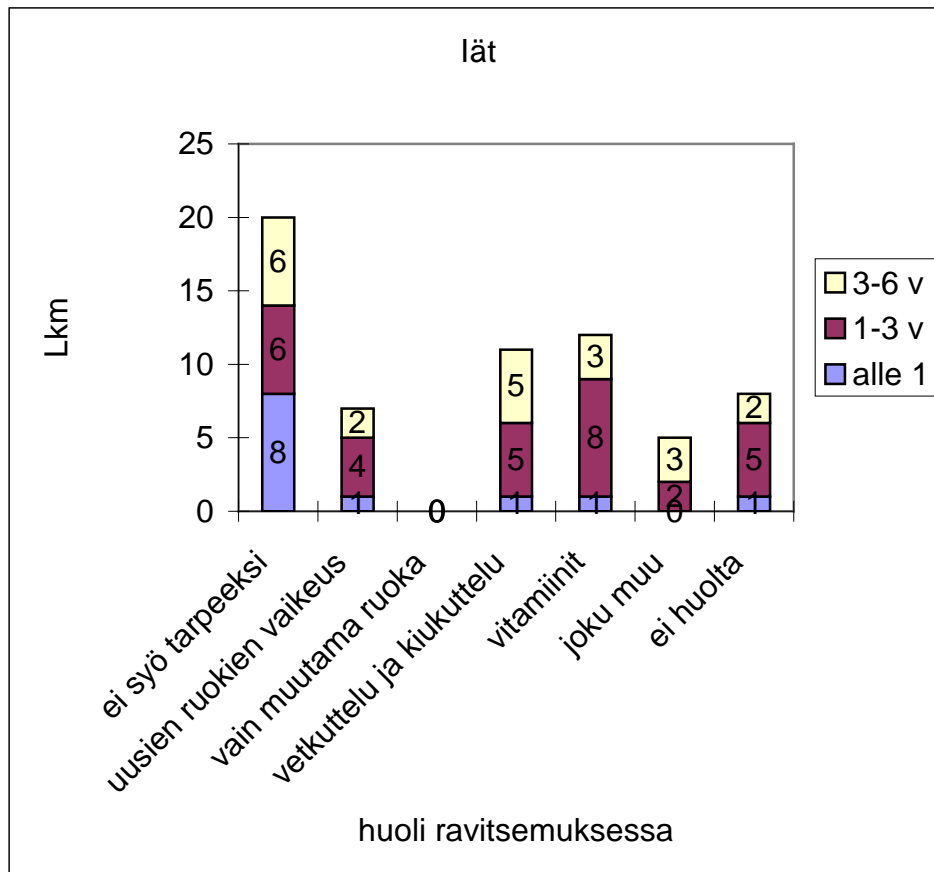
7.3 Äitien huolet arjessa ja lasten ravitsemuksessa

Tutkimuslomakkeessa oli 3 kysymystä koskien arjen pyörittämisen raskautta sekä huolta lasten ravitsemuksessa. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyin, kokevatko äidit perheen ruokailusta huolehtimisen raskaana (kuvio 6). Vastausvaihtoehtoja oli 3, kyllä koen, en koe sekä kyllä koen, mutta onneksi valmisruuista on apua arjessa. 73 % äideistä oli sitä mieltä, että arjen ja ruokahuollon pyörittäminen ei tunnu raskaalta, vain yksi äideistä vastasi kokevansa ruokailusta huolehtimisen raskaana. Loput olivat sitä mieltä, että ruokailusta ja ravitsemuksesta huolehtiminen on raskasta, mutta onneksi valmisruuista saa välillä apua arkeen.



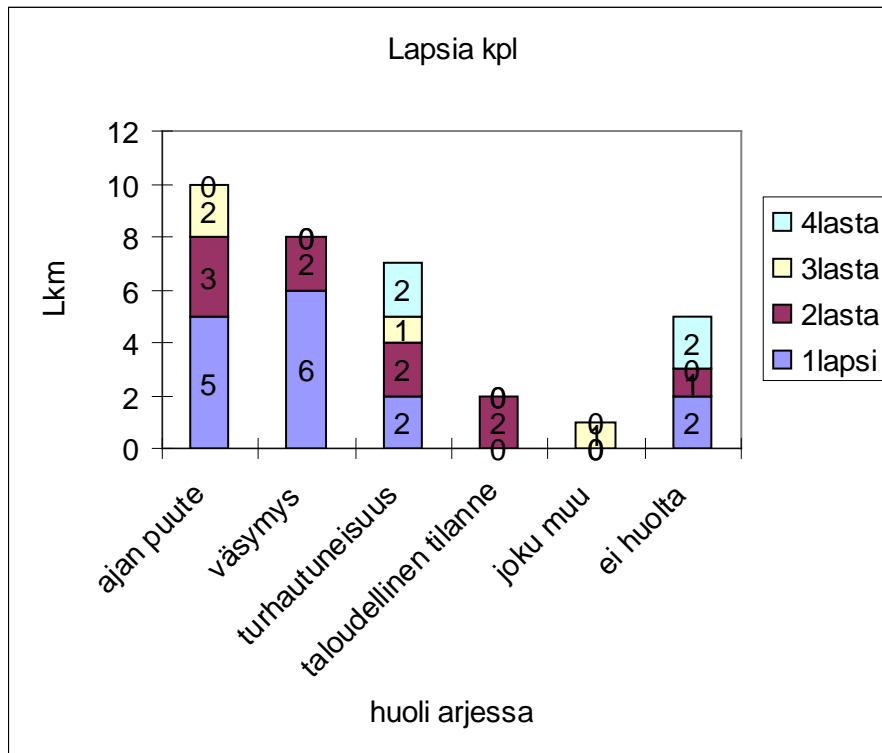
KUVIO 6. Ruokailusta ja ravitsemuksesta huolehtimisen raskaus

Kysyttäessä, että mikä äitejä huolettaa lastensa ravitsemuksessa (kuvio 7), selvästi yleisin vastaus oli, että lapsi ei syö tarpeeksi. Tämä käy myös ilmi lähdemateriaaleista, joihin tutustuin tutkimusta suunnitellessani. Muita yleisiä huolenaiheita tässä tutkimuksessa oli vetkuttelu ja kiukuttelu ruokapöydässä sekä huoli siitä, että lapsi ei saa tarpeeksi vitamiineja ja kivennäisaineita. Kyselyyn osallistuneista lapsista ei ollut kukaan sellainen, joka suostuisi syömään vain muutamaa ruokalajia.



KUVIO 7. Äitien huoli lastensa ravitsemuksessa

Viimeinen tähän kategoriaan kuuluva kysymys käsitteli äidin huolta arjessa (kuvio 8). Mikä äitiä huolettaa arjessa ruokaa ja ravitsemusta ajatellen? Vastausvaihtoehtoja oli kuusi ajan puute, väsymys, turhautuneisuus, taloudellinen tilanne, jokin muu sekä ei mikään. Äideistä 30 % oli sitä mieltä, että suurin huoli arjessa ruokaa ajatellen on ajan puute. Äiti ei kerkiä tekemään niin monipuolista ja maittavaa ruokaa kun tahtois. Myös väsymys oli melko yleinen vastaus, 24 % äideistä koki väsymystä. Yllättyneenä myös huomasi, että kukaan neljän lapsen äideistä ei kokenut väsymystä tai kärsinyt ajan puutteesta perheensä ravitsemuksesta huolehtiessaan. Suurten perheiden äidit kokivat ainoastaan turhautuneisuutta siitä, että kun he laittavat monipuolista ja maittavaa ruokaa, lapset nirsoilevat. Osaa suurperheiden äideistä ei huolettanut mikään asia kyseisessä aihepiirissä.

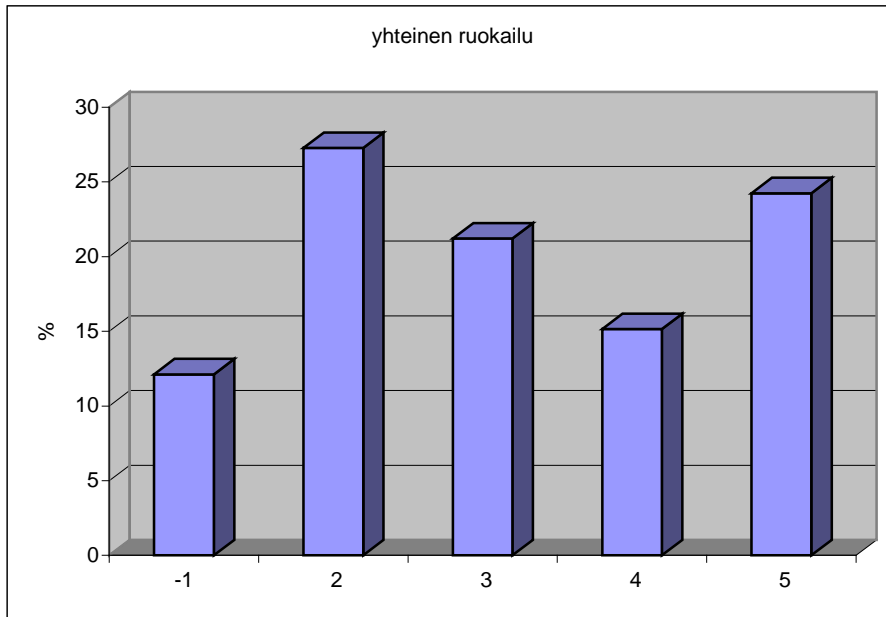


KUVIO 8. Äitien huolet arjessa

Tutkimuksen perusteella voi todeta, että suurin osa äideistä kantaa huolta lastensa ravitsemuksesta sekä tuntee huolta arjessa selviytymisestä. Haastattelemani ravitsemusterapeutin mukaan huolenaiheet äideillä, joita hän työssään tapaa, ovat perheen tiukka taloudellinen tila ja arjen kiire (Af Hällström 2010).

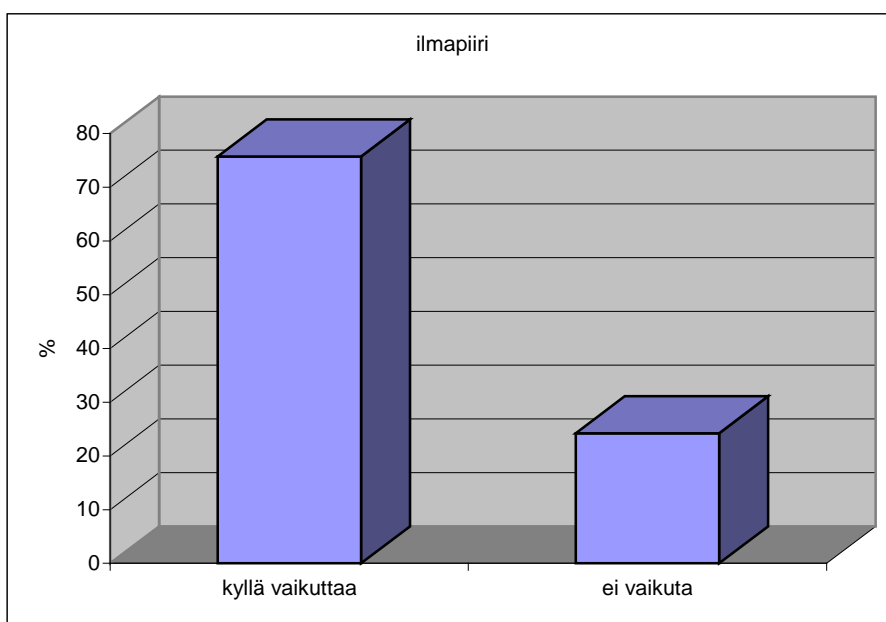
7.4 Perheen ruokailu

Perheen ruokailuun, sen ilmapiiriin ja lapsen osallistumista keittiön askareisiin halusin myös kysyä äideiltä tutkimuksessani. Taustateorian mukaan lapsi oppii syödessään ruokailutaitoja ja sosiaalisia taitoja ja nauttii suuresti siitä, jos hänellä on seuraa ruokaillessaan, sekä eritoten siitä, jos kaikki syövät samaan aikaan. Siksi halusin äideiltä kysyä, kuinka monta kertaa päivässä heidän perheessään vanhemmat ruokailevat yhdessä lapsen kanssa. Kuviosta 9 voi huomata, että hajonta yhteisten ruokailukertojen määrässä on huomattava. Yleisimmät vastausvaihtoehdot olivat 2 kertaa ja 5 kertaa päivässä.



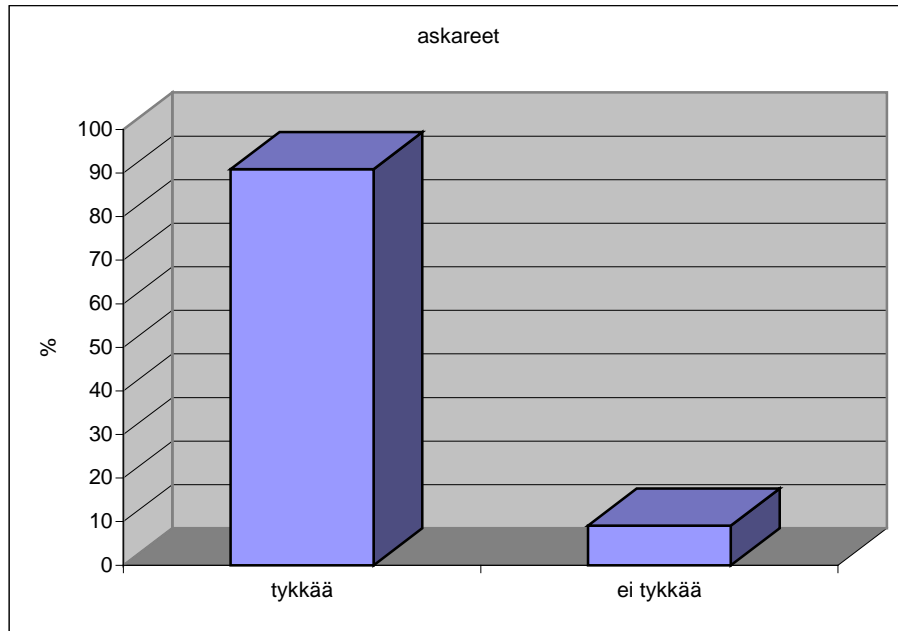
KUVIO 9. Vanhemman ja lapsen yhteiset ruokailukerrat päivässä

Kyselylomakkeella oli myös kysymys siitä, että vaikuttaako perheen hyvä tai huono ilmapiiri ruokailutilanteessa lapseen tai lapsen ruokahuuun (kuvio 10). Olin vastauksista hieman yllättynyt, sillä mielestäni yllättävän moni vastasi, että ilmapiirillä ei ole vaikutusta, 33 äidistä 8 oli sitä mieltä. Tämä tulos on mielestäni jopa hämmentävä. Omasta mielestäni aikuisenakin on itsestään selvää, että huonossa ilmapiirissä on vaikea syödä ja itkuisen lapsen varmasti lähes mahdoton. Kysymyksen ymmärrettävyydelläkään ei mielestäni voi olla vaikutusta vastauksiin, sillä kysymys on varsin selkeä.



KUVIO 10. Ilmapiirin vaikutus lasten ruokailuun

Viimeisenä monivalintakysymyksenä oli, tykkäävätkö lapsenne osallistua keittiönaskareisiin. Vastaus oli melkein ennalta arvattava. 91 % äideistä oli sitä mieltä, että hänen lapsensa pitävät keittiötöistä (kuvio 11). Mutta eivät siltä kaikki lapset. Kukin lapsi on yksilö.



KUVIO 11. Tykkäävätkö lapset osallistua keittiön askareisiin

7.5 Avoimet kysymykset

Kyselykaavakkeen loppuun oli 2 avointa kysymystä. Toisessa kysymyksessä pyysin äitejä kuvailemaan yhteistä mukavaa ruokailuhetkeä. 25 kappaletta äideistä vastasi tähän avoimeen kysymykseen ja kaikilla oli lähes samankaltaiset vastaukset. Vastauksia oli muun muassa, että kaikki olisivat koolla, yhteinen, rauhallinen, illalla sekä viikonloppuna. Harvinaisempia vastauksia oli, että lapset kiittävät ja ovat kiltisti ja rauhallisesti ruokaillessa. Toiset nauttivat rauhasta myös yhteisellä aamiaisella.

Toinen avoin kysymys koski lasten lempiruokaa. Jos voisi yleistää, niin suonenjokelaisten, alle kouluikäisten lasten ehdoton lempiruoka on perinteinen makaronilaatikko. Toisella sijalla rinnakkain ovat nakki, makkara sekä pelkkä makaroni. Myös kala, perunamuusi sekä keitot saivat suurta suosiota. Voi siis olettaa, että perinteiset ruuat ovat vielä Suonenjoella arvossaan. Pizza oli yhden lapsen herkkua, mutta senkin piti olla kotona leivottua.

7.6 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksen onnistumista arvioidaan pohtimalla sen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä tutkimuksella on ollut tarkoituskin mitata. Pätevässä tutkimuksessa ei esiinny systemaattisia virheitä. Reliabiliteetilla tutkimuksella tarkoitetaan luotettavaa tutkimusta. Eli kuinka pysyviä tulokset olisivat, mikäli tutkimus toistettaisiin. (Operationalisointi, reliabiliteetti ja validius 2010.)

Tutkimuslomaketta analysoidessani huomasin siitä puuttuvan mielestäni oleellisia asioita. Tutkimustuloksiin olisi voinut vaikuttaa, jos olisin lomakkeessa kysynyt, että onko lapsi tai lapset päivähoitossa vai kotihoidossa. Mutta oletan, että aamupäivällä perhekerhossa käyvät äidit ovat kotiäitejä ja että tällöin lapset ovat kotihoidossa. Toinen asia minkä olisin voinut vielä tutkimuksessani kysyä, oli että kysymyksessä 7, jossa kysyttiin, että mikä huolettaa lapsen ravitsemuksessa, olisi voinut vastausvaihtoehtona olla lapsen ylipaino. Se on kuitenkin merkittävä ongelma suomessa nykyään. Kuitenkin mielestäni tutkimus on melko validi, sillä siinä on selkeästi kysyty ne asiat, joita on haluttu ja kysymykset on hyvin ymmärretty. Reliabiliteetti on mielestäni myös hyvä. Toki kyselyyn olisi toivonut enemmän vastauksia, mutta tässä kaupungissa se on lähes mahdotonta. Havaintomatriisiin muuttujia syöttäessäni yritin olla tarkkana, että kaikki muuttujat ovat oikeissa kohdissa, tämä vaikuttaa myös tutkimuksen reliabiliteettiin.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä alle kouluikäisten lasten äidit ajattelevat lastensa ravitsemuksesta ja ruokailusta. Tutkimuskysymystä tarkennettaessa siitä nousee myös esiin, mitä äidit kokevat lasten ravitsemuksessa haastavaksi, onko lasten ruokailun ja ravitsemuksen kanssa ongelmia, tuntuuko perheen ravitsemuksesta huolehtiminen raskaalta, millaisista hetkistä yhdessä nautitaan ja kysymyksiä lasten ravitsemuksesta. Työn tarkoituksena oli myös, selvittää tutkimustulosten ja teorian kanssa yhteensopivuutta. Kuinka äitien mietteet kohtaavat jo tutkitun asian kanssa.

Työn tekeminen oli erittäin mielenkiintoista ja antoisaa, siinä oppi paljon asiaa etenkin lasten ravitsemuksesta ja myös tutkimuksen tekemisestä. Opinnäytetyön tekeminen oli myös melkoisen haastavaa kireän aikataulun ja oman perhetilanteen, lähinnä lastenhoidon ongelmien vuoksi. Haastavuutta mielestäni työhön toi myös se, kuinka kaivaa esiin lähteistä juuri se informaatio, jonka itse kokee tärkeäksi mainita tässä työssä. Lasten ravitsemuksesta on mielestäni melko paljon lähdemateriaalia saatavilla ja työn rajaus oli haasteellista. Vaikkakin lasten ravitsemuksesta on paljon tietoa saatavilla, niin äitien mietteitä arjesta ja lastensa ravitsemuksesta ei juuri lähdemateriaaliksi löytynyt. Tämä oli asia, mikä mielestäni jäi teoriaosuudessa puutteelliseksi.

Tutkimus itsessään onnistui mielestäni hyvin. Tutkimuskysymyksiin saatiin juuri se vastaus, mitä kysymyksillä haettiin ja vastausprosentti 87 oli mielestäni melko hyvä. Lähes jokainen tutkimukseen osallistunut äiti koki jonkinlaista huolta perheen ruokahuollossa tai lastensa ravitsemuksessa. Tämä tulos oli melko ennalta arvattava, kun tarkemmin tutkimuskysymyksiä miettii, kukapa äiti ei joskus kantaisi huolta lapsensa ravitsemuksesta.

Tutkimuksesta kävi ilmi mielestäni myös yllättäviä seikkoja. Kysyttäessä ilmapiirin vaikutusta lasten ruokailuun olin yllättynyt melko monen äidin vastatessa, ettei ilmapiirillä ole vaikutusta lapsen ruokailuun tai ruuan maistuvuuteen. Toinen asia, mikä minut yllätti, oli kasvien, hedelmien ja marjojen suuri suosio suonenjokelaisilla lapsilla sekä se, että tämän

paikkakunnan lasten lempiruoka on perinteinen makaronilaatikko. Kolmanneksi haluan vielä mainita, että mielestäni aika harva äiti koki perheen ravitsemuksesta ja ruokahuollosta huolehtimisen raskaana tai työlääni, joka omasta mielestäni tuntuu välillä pakkopullalta.

Tutkimustulokset ja teoriaosuus mielestäni tukevat toinen toisiaan, vaikka teoriaosuudessa käsitelläänkin asioita, joita tutkimuksessa ei tule esille. Nämä asiat ovat kuitenkin mielestäni oleellisia mainita tutkittaessa ja kirjoitettaessa lasten ravitsemuksesta ja ruokailusta.

Jatkossa kehittämissuositukseni olisi, että äitien tietoisuutta lasten hyvästä ja monipuolisesta ruuasta ja ravitsemuksesta pyrittäisiin lisäämään esimerkiksi neuvolan toimesta. Joidenkin tutkimuksessa olleiden kysymysten kohdalla mielestäni vastaus olisi voinut olla toinen, jos lasten ruokailusta ja ravitsemuksesta oltaisiin paremmin tietoisia. Jatkossa tutkimuksen voisi uusia sen jälkeen, jos äitien tietoisuutta asiasta pystyttäisiin lisäämään, uuden tutkimuksen tuloksia voisi verrata tähän tutkimukseen, ja näin ollen saada selville oliko tietoisuuden lisäämisellä vaikutusta vastauksiin. Toinen asia mikä henkilökohtaisesti minua kiinnostaisi jatkotutkimuksia ajatellen, olisi pienten ja suurten kaupunkien vertailu lasten ravitsemusta ajatellen. Olisi mielenkiintoista tietää maistuuko esimerkiksi Tampereella kasvikset yhtä hyvin kuin Suonenjoella, ja onko Tampereen keskustassa asuvien lasten lempiruokaa makaronilaatikko sekä ylipäätään olisivatko tulokset samansuuntaisia, jos otoskoko olisi suurempi.

LÄHTEET

Af Hällström, K. Laillistettu ravitsemusterapeutti. 2010. Haastattelu. 17.11.2010. Haastattelija Ikonen, K.

Alle 3-vuotiaiden päiväkotilasten ruokien suolapitoisuus 2003. 2004. Oulun kaupunki, Ympäristövirasto. Luettu 4.11.2010. <http://www.ouka.fi/ymparisto/pdf/Raportti0804.pdf>.

Aurinko D-vitamiinin lähteenä. Luettu 31.10.2010. http://www.d-vitamiini.fi/tietoa_d-vitamiinista/aurinko_d-vitamiinin_lahteena.php.

Colliander, N & Riska, M. 2010. Oikeaa ruokaa – lapset, ruoka & terveys. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Ensimmäinen ruokavuosi. 2008., Mannerheimin lastensuojeluliitto Suomen sydänliitto. Miktor.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T., & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Janson, A & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset – lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kivipelto-Tulkki, J. 2008. Sylimaidosta sopalle. Kaks plus 10/2008, 21-27. Helsinki: Yhtyneet kuvalehdet.

Komulainen, J. Riisitauti – tietoa potilaalle ja vanhemmille. Luettu 31.10.2010. <http://www.lastenendokrinologit.net/potilaille/riisitauti.html>.

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Leikki-ikäisen ruokavuodet 2010. Mannerheimin lastensuojeluliitto Suomen sydänliitto. Miktor.

Lindberg, L. 2004. Kunnonruokaa lapsiperheille. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Mickelsson, M & Vilppula, L. 2006. Leikki-ikäisten lasten ravitsemus – ohjauksen tuottaminen terveydenhoitajille. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveydenhoitaja. Helsingin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Millainen ruokavalio sopii lapselle?. Luettu 4.11.2010. <http://www.kookas.fi/articles/read/5647>.

Nurttila A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen - ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus, 99–142.

Operationalisointi, reliabiliteetti ja validius. Luettu 20.11.2010. <http://elearn.piramk.fi/course/view.php?id=1855>.

Pagasus, A. & Voutilainen, H. 2005. Herkullista kotiruokaa lapselle. Helsinki: Tammi.

Räihä, T. 2006. Salapoliisi Saperen ruokaseikkailut – Lasten ravitsemuskasvatusta Jyväskylän päiväkodeissa uusin menetelmin. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

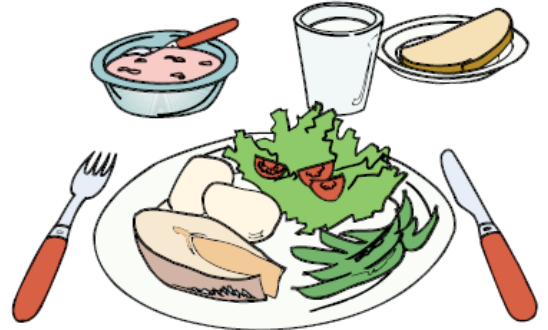
Saarikalle Tanja. 2008. Taaperoikäisen vanhemmille. Luettu 6.11.2010. http://ppp.laurea.fi/Linkit/Valmisesite1_2v.pdf.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

2-3-vuotiaan lapsen ravitsemus. Päivitetty 21.6.2006. Luettu 6.11.2010. <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>.

SAATEKIRJE PERHEKERHOLAISTEN ÄIDEILLE



Katri Ikonen

Tampereen ammattikorkeakoulu

Restonomi

Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Hei!

Teen opinnäytetyötä aiheesta äitien ajatuksia alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta ja ruokailusta. Tärkeä osa työstäni käsittelee vanhempien konkreettisia mielipiteitä ja ajatuksia lastensa ravitsemuksesta, joten toivon teidän vastaavan lasten ravitsemusta koskevaan kyselyyni.

Kyselyyn vastaaminen ei vie montaa minuuttia. Kyselyyn vastataan nimettömänä, joten kenenkään henkilöllisyys ei tule esiin työssäni. Kyselyssäni on 9 monivalintakysymystä, ja toivon, että valitset vastatessasi vain yhden vastausvaihtoehdon, eli ympyröi parhaiten teidän tilannetta kuvaava vaihtoehto.

Lisätietoja kyselystä tai opinnäytteestäni voit tulla kysymään minulta. Minua saa myös lähestyä vaikka sähköpostitse, jos teitä askarruttaa jokin asia lastenne ruokailussa tai ravitsemuksessa. Autan parhaan kykyni mukaan.

Ystävällisin terveisin

Katri Ikonen

sähköposti: katri.ikonen@piramk.fi

(jatkuu)

LIITE 1: 2 (3)

LASTEN RAVITSEMUSKYSELY PERHEKERHOLAISTEN VANHEMMILLE

1. Montako alle kouluikäistä lasta teillä on? _____
2. Minkä ikäisiä alle kouluikäiset lapsenne ovat?
 1. lapsi a. alle 1-vuotias b. 1-3-vuotias c. 3-6-vuotias
 2. lapsi a. alle 1-vuotias b. 1-3-vuotias c. 3-6-vuotias
 3. lapsi a. alle 1-vuotias b. 1-3-vuotias c. 3-6-vuotias
 4. lapsi a. alle 1-vuotias b. 1-3-vuotias c. 3-6-vuotias
 5. lapsi a. alle 1-vuotias b. 1-3-vuotias c. 3-6-vuotias
3. Onko sinulla tai oletko saanut (esim. neuvolasta) mielestäsi riittävästi tietoa lapsen ruokailusta ja monipuolisesta ravitsemuksesta?
 - a. Kyllä on tietoa
 - b. Ei ole riittävästi tietoa
 - c. Toivoisin lisää tietoa
4. Koetteko perheen ruokailusta ja ravitsemuksesta huolehtimisen raskaana tai työläänä?
 - a. Kyllä koen raskaana tai työläänä
 - b. Kyllä raskaana, mutta onneksi valmisruuista saa välillä maistuvaa ruokaa
 - b. En koe sitä raskaana tai työläänä
5. Montako kertaa päivässä lapsenne syövät vanhemman/vanhempien kanssa yhdessä?
 - a. 1 kerran
 - b. 2 kertaa
 - c. 3 kertaa
 - d. 4 kertaa
 - e. 5 kertaa tai enemmän
6. Maistuvatko lapsellenne kasvikset, hedelmät ja marjat mielestäsi hyvin?
 - a. Kyllä maistuvat
 - b. Eivät maistu riittävän hyvin

(jatkuu)

LIITE: 1 3 (3)

7. Mikä sinua eniten vanhempana huolestuttaa lastesi ravitsemuksessa/ruokailussa?
- a. huoli, että lapsi ei syö tarpeeksi
 - b. lapsen vaikeus syödä tai maistaa uusia ruokia
 - c. lapsi suostuu syömään vain muutamaa ruokaa
 - d. lapsi vetkuttelee tai kiukuttelee ruokapöydässä
 - e. huoli siitä, että lapsi ei saa tarpeeksi vitamiineja ja kivennäisaineita
 - f. jokin muu, mikä? _____
 - g. minua ei huoleta lapseni ravitsemuksessa mikään
8. Huolettaako sinua jokin seuraavista asioista arjessanne ruokaa ja ravitsemusta ajatellen?
- a. **Ajan puute**, en kerkiä tekemään niin monipuolista ja maittavaa ruokaa, kun haluaisin
 - b. **väsymys**, en viitsi tai jaksa tehdä niin monipuolista ja maittavaa ruokaa, kun haluaisin
 - c. **turhautuneisuus**, vaikka laittaisin kuinka monipuolista ja terveellistä ruokaa, lapset eivät syö tai nirsoilevat
 - d. **taloudellinen tilanne**, minulla ei ole mahdollisuutta tarjota niin monipuolista ruokaa, kun haluaisin
 - e. **jokin muu**, mikä? _____
 - f. minua **ei** huoleta **mikään** arjemme ruokailussa tai ravitsemuksessa
9. Vaikuttaako mielestäsi perheen hyvä tai huono ilmapiiri ruokailutilanteessa lapsen tai lapsen ruokahaluun?
- a. Kyllä vaikuttaa
 - b. Ei vaikuta
10. Tykkääkö lapsenne osallistua perheen kanssa keittiön askareisiin?
- a. Kyllä tykkää
 - b. Ei yleensä tykkää
11. Millainen on yhteinen mukava ruokahetkenne teidän perheessä?
12. Mikä on teidän perheen lasten lempiruoka?

