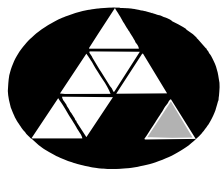


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Matkailun koulutusohjelma

Piritta Sorsa

Ravitsemuskasvatusta päiväkotii Siilinpiloon Sapere-menetelmän avulla

Opinnäytetyö
Joulukuu 2012



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2012
Matkailun koulutusohjelma

Länsikatu 15
80100 JOENSUU
p. (013) 260 6412

Tekijä
Piritta Sorsa

Ravitsemuskasvatusta päiväkotii Siilinpiiloon Sapere-menetelmän avulla

Toimeksiantaja
Päiväkoti Siilinpiilo

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoitus oli antaa päiväkodille apua ravitsemuksellisissa ongelmissa ja uusia näkökulmia ravitsemuskasvatuksessa sekä käytännön esimerkkejä Saperesta. Opinnäytetyössä toteutettiin Siilinpiilon päiväkodin lapsille ravitsemuskasvatustuokio Sapere- menetelmän avulla. Ravitsemuskasvatustuokion tavoitteena oli saada lapset innostumaan kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä vähentää lasten ennakkoluuloja uusia ruokia kohtaan.

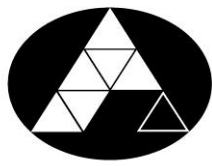
Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena laadittiin leikki-ikäisen lapsen ravitsemusopas. Opas on tarkoitettu tueksi päiväkodin henkilökunnalle ja lasten vanhemmille lasten ravitsemuksellisissa valinnoissa.

Tutkimusmenetelminä käytettiin havainnointia ja haastattelua. Havainnointia tehtiin ravitsemuskasvatustuokion aikana. Haastattelu tehtiin Mehtimäen päiväkodin johtajalle, heidän Sapere-toiminnan toteutumisesta, kokemuksista ja saaduista tuloksista. Tulosten perusteella Sapere-menetelmällä on positiivisia vaikutuksia lasten suhtautumisessa uusiin ruokiin ja erityisesti kasviksien ja hedelmien syönti on lisääntynyt.

Kieli
suomi

Sivuja 43
Liitteet 1
Liitesivumäärä 13

Asiasanat
leikki-ikäiset, ravitsemus, ravitsemussuosituksset, ravitsemuskasvatus



NORTH KARELIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
December 2012
Degree Programme in Tourism
Länsikatu 15
FIN 80100 JOENSUU
FINLAND
Tel. 358-13-260 6412

Author
Piritta Sorsa

Title
Nutrition Education for Nursery Siilinpiilo by Way of Method Sapere

Commissioned by
Nursery Siilinpiilo

Abstract

The aim of the study was to provide assistance to a nursery on nutritional problems and new perspectives for nutrition education as well as practical examples of method Sapere. This thesis was carried out as a nutrition education session for the children of nursery Siilinpiilo by way of the method Sapere. The objective during the nutrition education session was to inspire children to knowing vegetables, fruits and berries and decrease the prejudice with regard to new foods.

As a part of this functional thesis prepared a guide for a preschooler was prepared. The guide is meant for nursery personnel and parents of the children in support of nutritional choices.

Observation and interview were used as the research method. Observation was conducted during the nutrition education session. The interview was conducted with the director of nursery Mehtimäki on the realization of as well as experiences and the results obtained from Sapere. On the basis of the results method Sapere had positive effects on the children's attitude towards new food and especially eating vegetables and fruits has increased.

Language
English

Pages 43
Appendices 1
Pages of Appendices 13

Keywords
preschooler, nutrition, nutrition recommendations, nutrition education

Sisältö

Nimiö
Tiivistelmä
Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	6
2.1	Toimeksiantaja.....	8
2.2	Aiemmat tutkimukset ja Sapere -hanke.....	9
3	Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus.....	12
3.1	Leikki-ikäisen lapsen ravinnontarve.....	12
3.2	Ruoka-allergiat.....	16
3.3	Ylipaino.....	17
4	Leikki-ikäisen lapsen ravitsemusneuvonta.....	18
4.1	Makumieltymyksistä ruokailutottumuksiin.....	18
4.2	Säännölliset ruoka-ajat.....	20
4.3	Ruokailutilanne.....	21
4.4	Ruokailutaitojen kehittyminen eri ikäkausina.....	22
4.5	Leikki-ikäisten syömispulmat.....	23
5	Ravitsemuskasvatus.....	24
5.1	Ravitsemuskasvatus.....	24
5.2	Sapere-menetelmä.....	24
6	Tutkimusmenetelmät.....	26
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	26
6.2	Havainnointi ja haastattelu.....	27
7	Toiminnallinen osuus.....	28
7.1	Ravitsemuskasvatustuokion toteutus.....	28
7.2	Tuokio käytännössä ja havainnoinnin johtopäätökset.....	32
7.3	Oppaan laatiminen.....	36
8	Kehitysehdotukset.....	37
9	Pohdinta.....	40
	Lähteet.....	42

Liitteet

Liite 1 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemusopas

1 Johdanto

Kasvava lapsi tarvitsee hyvän lähtökohdan ravitsemukselleen, kuten säännöllisen ateriarhythmin ja monipuolisen sekä terveellisen ruokavalion. Positiivisilla ja miellyttävillä ruokailuhetkillä yhdessä perheen kanssa voidaan vaikuttaa lapsen ruokailutottumusten kehittymiseen. Lapsi ottaa oppia ja mallia kaikesta kuulemastaan, näkemästään sekä kokemastaan. On tärkeää huolehtia siitä, mitä kehittyvän lapsen ympärillä tapahtuu, koska aikuinen on merkityksellinen malli lapsen kehittämisessä. Ruokailuhetkissä lapsia tulisi pakottamisen ja lahjonnan sijaan kannustaa ja opastaa.

Lasten ravitsemuskasvatuksessa ja ruokailutottumuksissa on todettu monta ongelmakohtaa viime vuosien aikana. Yleisiä ongelmia ovat ennakkoluulot ruoka-aineita kohtaan, niukka kasvisten ja hedelmien syönti sekä makeiden ja mehujen liiallinen nauttiminen. Niin päiväkodeissa kuin kouluissakin ollaan aloitettu kiinnittämään entistä enemmän huomioita lasten ruokailutottumusten kehittymiseen ja niihin vaikuttaviin tekijöihin. Näitä ollaan lähdetty kehittämään muun muassa uuden Sapere-ravitsemuskasvatusmenetelmän avulla.

Ajatus opinnäytetyöhön lähti omasta mielenkiinnosta ravitsemukseen ja sitä kautta kiinnostuksesta lähteä toteuttamaan kyseistä menetelmää käytännössä. Kohderyhmä oli alusta alkaen selkeä, sillä lasten ruokailutottumukset ja niiden ongelmat huolettavat niin muiden kuin omankin lapsen tulevaisuutta ajatellen. Opinnäytetyölleni löytyi myös toimeksiantaja, jolla oli kiinnostusta lähteä toteuttamaan Sapere-menetelmää päiväkodin lapsille, joten lähdimme yhdessä miettimään päiväkodin johtajan kanssa heidän tarpeiden mukaista toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli päivittää päiväkodin ravitsemuskasvatusta nykypäivään ja antaa uusia ideoita käytännön toteuttamiseen. Lähdin toteuttamaan tavoitteitani ravitsemuskasvatustuokiolla päiväkodin lapsille. Toteutusta varten keräsin tietoa leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta, ravitsemuskasvatuksesta ja Sapere-menetelmästä.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

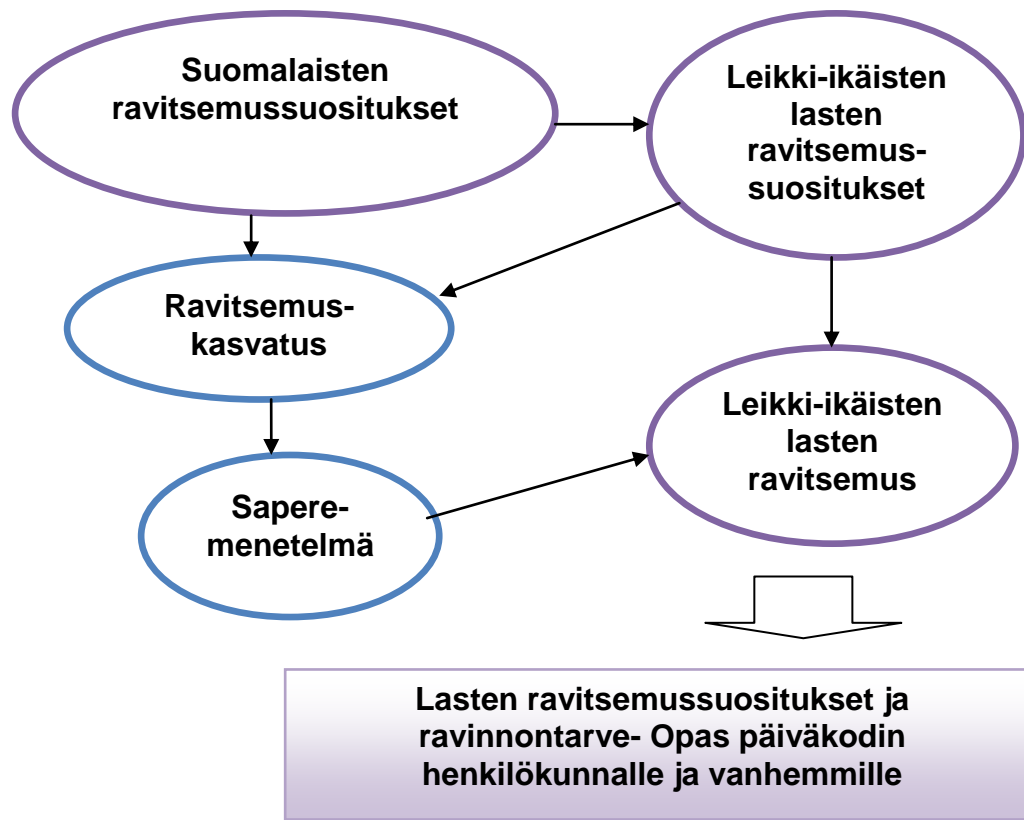
Opinnäytetyöni toimeksiantaja on kiteeläinen päiväkotikielipiilo. Päiväkodin ravitsemuskasvatuksellisista tarpeista tuli selkeästi esille saada uusia näkemyksiä ja ideoita lasten ravitsemuskasvatukseen. Tämän lisäksi yksi ajankohtainen tarve oli saada lasten ravitsemukseen liittyvä opas, joka olisi tukena ja apuna päiväkodin henkilökunnalle ja vanhemmille lasten ravitsemuskasvatuksessa. Päiväkotikielipiilo on yksityinen päiväkotikielipiilo Kiteellä, ja siellä on päivähoitossa noin 20 päiväkotikielikäistä lasta. Kieliopisto järjestää paljon aktiivista toimintaa lasten kanssa ja usein mukana ovat myös lasten vanhemmat sekä isovanhemmat.

Päiväkotikieliin toivottiin tietoa Sapere- menetelmästä sekä vinkkejä menetelmän aloittamisesta ja käytännönasioista. Toteutin Sapere-menetelmän avulla päiväkodin lapsille ravitsemuskasvatustuokion, minkä tarkoituksena oli saada lapset innostumaan ja tutustumaan ruoka-aineisiin aistien avulla, ja tässä tapauksessa ruoka-aineena olivat kasvikset ja hedelmät. Suorittamani ravitsemuskasvatustuokion yksi osio oli taidetta kasviksista, missä lapset pääsivät tutustumaan kasviksiin käytännönläheisesti ja luovalla tavalla: tutkimalla, kokeilemalla ja leikkimällä.

Oppaaseen toivottiin leikki-ikäisten lasten ravitsemussuosituksia sekä tarkempaa tietoa sokerin, suolan, rasvan ja maidon käyttösuosituksiin. Lisäksi oppaassa on vinkkejä lapsiperheen arkeen sekä tietoa Sapere-menetelmästä. Oppaan tarkoituksena on, että tieto on helposti saatavilla ja selkeästi koottuna. Tuotos toteutetaan sähköisessä muodossa, jotta se on helposti muokattavissa tarvittaessa, mutta paperinen versio tulee opinnäytetyön liitteeksi.

Valitsin aiheen, koska ravitsemustieto ja -kasvatus ovat kiinnostaneet minua opiskelujen ensimmäiseltä vuodelta asti. Tavoitteeni on tarjota opinnäytetyölläni valmiudet niin päiväkodin henkilökunnalle kuin päiväkotilasten vanhemmille rohkeuden kokeilla uusia keinoja ja menetelmiä lasten ruokailutottumuksiin liittyen. Oma ammattillista kehittymistä haluan syventää perehtymällä leikki-

ikäisten ravitsemukseen ja ravitsemuskasvatukseen. Kuviossa 1 näkyy tarvittava tietoperusta, jota työni toteutukseen tarvitsen.



Kuvio 1. Opinnäytetyön viitekehys

Leikki-ikäinen lapsi on iältään 1–6-vuotias. Yleensä leikki-ikäinen lapsi on perhepäivähoidossa tai päiväkodissa, mutta on paljon eroja minkä ikäisenä lapsi aloittaa päivähoiton ja mihin ikään asti hän siellä on. Ruokailutottumukset ja erilaiset makumieltymykset kehittyvät varhain lapsuudessa. Päiväkoti-ikäisille lapsille ruokailu on tärkeä osa päiväkotipäivää, mutta ei pidä unohtaa ruokailun tärkeyttä myöskään kotona. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 136–137.)

Ravitsemussuositukset ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) laatimia ohjeita suomalaisten ravitsemuksesta. Ravitsemussuositukset päivitetään tietyn väliajoin ja ne perustuvat suositukseen kansanravitsemuksen

kehittämiseksi sekä uusimpiin tutkimuksiin. Ravitsemussuosituksia on laadittu eri ikäryhmille lapsista vanhuksiin. (Hasunen ym. 2004, 3.)

Ravitsemuskasvatus on lapsen kasvattamista terveellisiin elämäntapoihin ja ruokailutottumuksiin. Sen tavoitteena on muun muassa ohjata lasta monipuoliseen ruokavalioon, turvata lapsen kasvua ja kehitystä, edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia ja terveyttä sekä opastaa lapsi ruokailemaan omatoimisesti. (Hasunen ym. 2004, 150.)

Sapere-menetelmä on ravitsemuskasvatusmuoto, joka perustuu sensoriseen harjoitteluun eli aistikokemuksiin. Aistikokemuksilla on positiivinen merkitystä tutustuessa ruokiin ja ruokailutottumusten oppimisessa. Sapere tulee latinankieleisestä sanasta, joka tarkoittaa maistella, tuntee ja olla rohkea. Lapsi kohtaa omat ennakkoluulot rohkeammin ja lähtee kokeilemaan omia rajojaan tutustuessa ruokamaailmaan asitien avulla. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10.)

2.1 Toimeksiantaja

Päiväkoti Siilinpiilossa vietetään lasten kanssa paljon aikaa niin luonnossa kuin taiteen ja musiikin parissa. Lapsen jokainen kehitysaskel otetaan päiväkodissa huomioon, ja jokaisella on mahdollisuus päästä näyttämään sekä harjoittamaan omia kädentaitojaan. Nämä kallisarvoiset muistot ja tuotokset talletetaan jokaisen omaan portfolioon, jota hoitajakson aikana on kertynyt. (Siilinpiilo, 2012.)

Lorujen ja laulujen keksiminen yhdessä lasten kanssa on Siilinpiilolle jokapäiväistä puuhaa, joihin aiheet löytyvät esimerkiksi luontoretkiltä. Lapset ovat käyneet tutustumassa läheisiin vanhusten hoivakoteihin; eri ikäpolvien kohtaaminen kuuluu yhtenä osana arkeen. (Siilinpiilo, 2012.)

2.2 Aiemmat tutkimukset ja Sapere -hanke

Lasten ravitsemuskasvatuksen haasteita ovat olleet jo pitkään lasten syömispulmat, ruokailutottumusten epäedulliset muutokset sekä lasten suhtautuminen ruokaan ja ruokailuun. Lasten niukka kasvisten ja hedelmien käyttö sekä makeisten kulutuksen kasvu ovat myös yleisiä lasten ruokailuongelmia. Jyväskylän varhaiskasvattajat ja ravitsemuksen asiantuntijat ovat havainneet lasten ruokailutottumusten menneen kansanterveydellisesti huolestuttavaan suuntaan. Näihin ongelmiin kaivattiin muutoksia, uusia työmenetelmiä ja käytännön ratkaisuja. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5.)

Ensimmäisen kerran Sapere-ravitsemuskasvatusmenetelmää kokeili Jyväskylän kaupunki. Ensimmäinen kokeilu kohdistui viidesluokkalaisiin, minkä jälkeen todettiin menetelmällä olevan vaikutusta oppilaiden ruokailutottumuksiin ja ennakkoluulojen vähentymiseen. Positiivisten kokemusten jälkeen syntyi ajatus lähteä kehittämään myös päiväkotikäisten lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta Sapere-menetelmän pohjalta. Jyväskylän kaupungin päivähoito haki ja sai projektirahoituksen vuosille 2004–2005. Hankkeen rahoituksesta vastasi Sosiaali- ja terveysministeriö. Hanke kulkee nimellä ”Salapoliisi Sapere ja Koekeittiö”. Hankkeen pohjalta syntyi lisäksi toimintakäsikirja ”Aistien avulla ruokamaailmaan”, joka on tarkoitettu päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tueksi sekä lasten ruokakulttuurin kehittäjäksi. Käsikirjan avainsanana toimii Sapere-sensorisen oppimisen menetelmä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5.)

Jyväskylän kaupungissa tehdyllä hankkeella on ollut positiivisia ja myönteisiä seurauksia, sillä lasten kasvisten ja hedelmien syöminen on lisääntynyt ja monipuolistunut sekä lapset rohkaistuivat maistelemaan myös vieraampia ruokia. Kun lapset pääsivät itse tekemään ruokaa, he söivät selvästi paremmin. Kotona lapset olivat halukkaampia ja rohkeampia maistelemaan ruokia sekä innokkaampia pääsemään mukaan ruuanvalmistukseen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10.)

Viime vuosien aikana hanketta ollaan lähdetty kehittämään, ja sen suosio on laajentunut ympäri Suomea. Hanke järjestää koulutuksia sekä perehdytyksiä hankekuntien varhaiskasvatukseen ja ruokapalvelujen henkilöstölle. Koulutuksien ja perehdytyksien aiheet keskittyvät lasten terveelliseen ravitsemukseen, ruokakasvatukseen sekä Sapere-menetelmän käyttöön, soveltamiseen ja kehittämiseen päivähoitossa. Hankkeessa on ollut mukana jo kymmeniä päiväkoteja ympäri Suomea. (Sapere-aisti ja ilmaise, 2012.)

Joensuun päiväkodeissa ollaan päästy myös mukaan Sapere-hankkeen toteuttamiseen. Mukaan ovat lähteneet muun muassa Mehtimäen, Kanervalan, Ellin ja Marjalan päiväkodit. Sapere-ruokakasvatusmenetelmää ollaan lähdetty toteuttamaan positiivisilla asenteella, mikä on vaatinut aikuisten asennemuutosta. (Sudensalmi 2012, 18–19.)

Kävin haastattelemassa Mehtimäen päiväkodin johtajaa Tiina Tiilikaista heidän Sapere-toiminnastaan. Mehtimäen päiväkodissa lähdettiin mukaan Sapere-hankkeeseen vuoden 2011 alussa, jolloin henkilökunta sai perehdytystä ja koulusta toimintaan. Toiminta aloitettiin tekemällä henkilökunnan kanssa ajatusmuutos niin, että ruokailuista tehtiin pedagogisia oppimistuokioita ja ruokailuissa arvostetaan jokaista ruoka-ainetta. Unohdettiin palkinnot, rangaistukset ja pakottamiset ruokaa kohtaan. Ennen tarjottiin ruoka, maito ja sitten vasta leipä, mutta nykyisin saatetaan antaa lapselle ensin pieni pala leipää, jonka jälkeen ruoka. Tapa ollaan koettu positiiviseksi, koska lapset ovat malttaneet syödä ruoan sen jälkeen, kun ovat aluksi saaneet syödä hieman leipää. Lapsia ollaan kannustettu myös ottamaan itse ruokaa ja kaatamaan maitoa lasiin. Ruokaa lapset saavat syödä haluamansa määrän, ilman pakottamista niin, että vain maistelu ja haistelukin riittää. Näiden muutosten kautta ruokailutilanteet ovat rauhoittuneet ja lapset ovat alkaneet viihtyä, sekä aiemmin ollut itkuisuus on vähentynyt ruokailuissa. Tiilikainen (2012) kertoo, kuinka ilahduttavaa katseltavaa on, kun ruokailutilanteista on tullut lapsien osalta myös tapakulttuurisia niin, että lapset ovat alkaneet auttamaan toinen toisiaan.

Sapere-toimintaa ollaan toteutettu myös ruoanvalmistuksen yhteydessä, esimerkiksi valmistamalla välipaloja ja pitsaa. Päiväkodissa vietetään leivontapäiviä, ja muun muassa haastattelupäivänä oli tehty isänpäiväherkkuja. Aamulla jääneestä puurosta leivotaan usein iltapäivällä sämpylöitä. Päiväkoti on tehnyt retkiä lähimetsään sekä toteuttanut teemaviikkoja muun muassa sadonkorjuun merkeissä.

Sapere-toiminnalla ollaan havaittu positiivisia vaikutuksia lasten monipuolisempaan syömiseen, kasvien syönnin lisääntymiseen sekä ruoan hävikin pienentymiseen. Kun lapset ovat saaneet ottaa haluamansa määrän ruokaa, on sitä huomattavasti vähemmän tarvinnut heittää pois. Nirsoilua ollaan todettu enimmäkseen vain marjojen kohdalla, minkä Tiilikainen (2012) uskoo osittain johtuvan pakastemarjojen kirpeästä mausta. Yhtenä esimerkkinä Tiilikainen (2012) kertoo hetken, jolloin tarjolla oli ollut punajuurta eikä monikaan lapsi ollut suostunut sitä syömään, mutta heti kun yksi hoitajista oli laittanut punajuuren suuhun ja näyttänyt punajuuren aiheuttamaa punaista kieltään, innostuivat lapsetkin maistelemaan.

Vaikka vanhemmille ollaan tiedotettu vanhempainilloissa Sapere-menetelmästä, heiltä kaivattaisiin enemmän luottamusta Sapere-toimintaan. Vanhemmat ovat hämmästelleneet ja olleet huolestuneita muun muassa siitä, saavatko lapset riittävän monipuolisesti ruokaa, kun he itse saavat ottaa ruokansa. Henkilökunta on sitoutunut toimintaan mukaan hyvin pienestä alkuepäilystä huolimatta, ja nyt toimintaa jatketaan yhteisellä positiivisella linjalla. Tiilikainen (2012) on myös itse erittäin kiinnostunut Saperesta ja haluaa, että toiminta jatkuu päiväkodissa. Muun muassa ,kun Mehtimäen päiväkotia muuttaa Linnunlahdelle, henkilökunta on saanut vaikuttaa pohjapiirustukseen niin, että he saavat oman pienen Sapere-keittiön. Tulevaisuudessa siellä tullaan pitämään myös kokkikerhoa.

Sapere-menetelmä on ollut suosittu opinnäytetyön aiheena, ja siitä on tehty erilaisia tutkimuksia sekä toiminnallisia opinnäytetöitä. Kaksi aiemmin tehtyä opinnäytetöitä aiheesta Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa ovat Merja Pölösen ja Elina Jormanaisen opinnäytetyöt. Merja Pölösen opinnäytetyö on Ravitsemuskasvatusmateriaalin laatiminen Joensuun kaupungin päiväkodeille.

Opinnäytetyössä tarkoituksena oli laatia leikki-ikäisille lapsille ravitsemuskasvatusmateriaalia, jota voidaan hyödyntää päiväkodin varhaiskasvatustyössä. Apuna käytettiin Sapere – ravitsemuskasvatusmenetelmää. Tuotoksena syntyi ravitsemuskasvatusmateriaali, jonka tavoitteena on lisätä lasten kiinnostusta ravitsemukseen ja tuottaa heille uusia elämyksiä ruoan parissa. Ravitsemuskasvatusmateriaalissa on jokaiselle kuukaudelle jokin aihe ja leikki liittyen ravitsemukseen, ruoka-aineisiin ja tapakulttuuriin. (Pölönen 2007.)

Elina Jormanaisen opinnäytetyö on Koululaisen ravitsemustottumukset ja sapere-menetelmä- Ravitsemusoppaan laatiminen Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaille. Opinnäytetyön tarkoitus oli kokeilla sapere-menetelmän toimimista käytännössä. Jormanainen järjesti neljä erilaista ravitsemuskasvatustuntia, joissa tavoitteena oli saada lapset innostumaan uusien makujen kokeilusta ja herättää lasten kiinnostus ravitsemukseen. Tuntien aiheina olivat hedelmät, kasvikset, maitotuotteet ja vihannekset sekä juurekset. Lisäksi Jormanainen teki kyselytutkimuksen oppilaille liittyen koululaisen ravitsemukseen. Kyselyn tulosten ja saatujen kokemusten perusteella hän laati Koululaisen ravitsemusoppaan. Jormanainen totesi pitämien tuntiensa perusteella olleen vaikutusta lasten rohkeampaan maistamiseen, kun maistaminen tapahtui vapaaehtoisesti, leikin ja tehtävien yhteydessä. Aistikokemuksia harjoitellessa ja toteuttaessa päästiin tavoitteisiin niin, että lapset tunnistivat aistinsa ja ilmaisivat tuntemuksiaan. (Jormanainen 2011.)

3 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus

3.1 Leikki-ikäisen lapsen ravinnontarve

Säännöllinen ateriaritmi, monipuoliset ja terveelliset ruoka-ainevalinnat sekä energiantarvetta vastaava ruokamäärä ovat keskeisiä asioita hyvän ravitsemuksen saavuttamiseksi. Ravintoaineiden saanti vaikuttaa huomattavasti

lapsen fyysiseen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Koska lapsi pystyy syömään kerralla vain pieniä annoksia, on tärkeää huolehtia, että aterioita olisi usein ja sen vuoksi myös välipalojen merkitys lapsen arjessa ja kasvamisessa on tärkeää. Ateriat on hyvä rytmittää: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa ylimääräinen välipala aamu- tai iltapäivällä. Jotta ruokavaliosta saataisiin mahdollisimman monipuolinen ja terveellinen, ovat lautasmalli, ruokaympyrä- tai kolmio hyviä apuvälineitä lapsen ruokavalion suunnittelussa ja toteutuksessa. (Hasunen ym. 2004, 18–20; Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 63–64.)

Lapsen energiantarpeeseen vaikuttavat sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus ja liikunta, mikä vaihtelee paljon eri yksilöiden välillä. Osa energiasta kuluu kasvuun ja kehitykseen, joten myös lasten energian tarve painokiloa kohden on suurempi suhteessa aikuisiin. Tämä jo selittää sen, kuinka tärkeää lapsille ovat säännölliset ruokailut. Kasvun ja kehityksen häiriöt voivat johtua liian vähäisestä energian saannista lapsuudessa. Samoin kuin aikuiset myös lapset tarvitsevat energiaa perusaineenvaihduntaan (PAV), ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon ja liikkumiseen. Perusaineenvaihdunta tarkoittaa elimistön aineenvaihduntaa lepotilassa, minkä suuruuteen vaikuttavat lihasmassa eli rasvattoman kudoksen määrä ja lisäksi muun muassa ikä, sukupuoli, perintötekijät ja fyysinen kunto. (Hasunen ym. 2004, 92–93; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10–11.)

Hiilihydraattien osuudeksi suositellaan 50–60 % energiansaannista. Monipuolinen ja kohtuullinen ravintokuitujen saanti on lapsille tärkeää, sillä se vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Suositeltava proteiinien saanti on 10–20 % energian saannista, minkä yli kaksivuotiaat saavat yleisimmin maitovalmisteista ja eläinperäisistä elintarvikkeista. Yli kaksivuotiaiden lasten rasvan osuus energian saannista tulisi olla 25–35 %, joka vastaa näkyvää rasvaa 4–6 tl päivässä. Ravintorasvoista tulisi suosia moni- ja kertatydyttymättömiä rasvahappoja eli pehmeitä rasvoja, ja välttää tyydyttyneitä rasvahappoja eli kovia rasvoja. Suolan saanti tulisi olla vähäistä lapsilla ja sen käyttöön tulisi kiinnittää huomiota lapsesta asti. Siksi kannattaa vaihtoehtoisesti maustaa ruokia esimerkiksi sipulilla, tomaatilla, sitrusmehulla tai yrteillä, näin ruokaan saadaan herkullisuutta. Myös pakkausselosteista

tutkimalla voi välttää liiallisen suolan saannin. Alle yksivuotiaille lapsille tarjottu ruoka tulisi olla suolatonta ja alle kolmevuotiaille enintään 3g / vrk. Leikki-ikäisten lasten suolan saantisuositus on 6–7g eli sama kuin aikuisilla. (Hasunen ym. 2004, 30–39; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14–21.)

Monipuolisella ruokavaliolla voidaan taata yleensä riittävä vitamiinin saanti. Vitamiinien saanti on keskimäärin riittävää, lukuun ottamatta D-vitamiinia. D-vitamiinivalmistetta suositellaan ympärivuotisesti aina kaksi viikkoisesta lapsesta kahdeksaentoista ikävuoteen asti. Talven ja pimeän aikaan D-vitamiinin saanti heikkenee entisestään, kun D-vitamiinin yksi tärkeimmistä lähteistä, aurinko ei paista riittävästi. Kuitenkin D-vitamiinilisän antaminen kahdeksaentoista ikävuoteen asti jää hyvin vähäiseksi kotitalouksissa. D-vitamiinilisää suositellaan 10 µg/vrk kaksi vuotiaaksi ja tämän ikävuoden jälkeen saantisuositus on 7,5 µg/vrk. D-vitamiinia tarvitaan kasvuun ja luuston kehittymiseen sekä kalsiumin imeytymiseen. D-vitamiinin lähteitä ovat kala, vitamiinoidut maitovalmisteet sekä margariinit ja kasvisrasvavaihtoaineet, unohtamatta auringonvalon vaikutusta kesäisin. (Thl 2012 & Fineli 2012.)

Päivittäin suositellaan 1–1,5 litraa nesteitä ruoan lisäksi. Päivittäisestä nestemäärästä suositellaan leikki-ikäiselle annettavaksi 6 dl maito- ja hapanmaitovalmisteita, koska kalsiumin merkitys luuston kasvussa on tärkeä. Maitotuotteiksi suositellaan vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita. Janojuomaksi suositellaan vettä, ja tuoremehua voi juoda vähintään yhden lasillisen verran päivässä. Satunnaisesti nautittaviksi juomiksi sopivat mehut tai mehujuomat, sokeroidut virvoitusjuomat, sokeroidut tai rasvaiset maito-, kaakao-, jogurttijuomat. Kofeiinipitoisia juomia ei suositella lainkaan alle 15-vuotiaalle. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005, 6–9.)

Kalaa ja broileria suositellaan tarjottavaksi niiden hyvän rasvanlaadun vuoksi. Kalaa voi tarjota 2–3 kertaa viikossa ja broileria tai kalkkunaa useamminkin. Makkaraa tulisi tarjota korkeintaan 1–2 kertaa viikossa, sillä ne sisältävät paljon kovaa rasvaa, suolaa ja natriittiä. Jauheliha on monien lasten suosikki, ja siitä kannattaa valita vähärasvaista naudan-, broilerin- tai kalkkunanjauhelihaa. (Hasunen ym. 2004, 32–33.)

Tuoreita kasviksia olisi hyvä tarjota päivittäin. Lapsen kiinnostuksen kasviksiin voisi yrittää herättää tarjoamalla esimerkiksi vaihdellen erimuotoisia kasvispaloja, -suikaleita, -lohkoja tai -raasteita. Vuodenaikojä hyödyksi käyttäen saadaan kasviksiin monipuolisuutta, valitsemalla esimerkiksi juureksia ja kaaleja talviaikaan sekä tomaattia ja kurkkua kesäaikaan. Marjoja tai hedelmiä tulisi tarjota ainakin pari kertaa päivässä. Erinomaisia vaihtoehtoja lasten arkeen ovat erilaiset marja- ja hedelmäkeitot, marjapuurot, hedelmäsalatit ja jälkiruoat. Hyvänä muistisääntönä toimii kasvisten, marjojen ja hedelmien kohdalla se, että niitä tulisi syödä 5–6 kertaa ”oman kourallisen kokoista” annosta päivässä. Suositeltavaa perusruokaa ovat leipä ja erilaiset puurot. Leivistä tulisi valita ruis-, näkki- tai grahamleipää. Puuroja voi täydentää esimerkiksi liha- tai maitovalmisteilla, kasviksilla, hedelmillä tai marjoilla. (Hasunen ym. 2004, 25–34; Ihanainen ym. 2004, 63–64; Kylliäinen & Lintunen 1998, 123.)

Makeaa tulisi syödä harkitusti ja huolehtien siitä, että kerta-annos on riittävän pieni. Lasten ruokavaliossa, jossa energian tarve on alle 8 MJ, sokerin osuus on enintään noin 10 % energiansaannista. Tämä kuitenkin ylittyy liian usein, koska sokeria saadaan helposti huomaamatta muun muassa mehujen ja jogurttien kautta niin sanotusti piilosokerina. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Vaikka lapselle ei tarjottaisi varsinaisia makeisia ja herkkuja, tulisi olla tarkkana, etteivät he myöskään saa liikaa piilosokeria tarjottavista ruoista. Liiallisen sokerin välttämiseksi on hyvä tutkia elintarvikkeiden tuoteselosteita. Paras hetki pienelle makelle on heti aterian jälkeen, koska se on vähemmän haitallinen hampaiden terveydelle kuin usein toistuva makean napostelu aterioiden välillä. (Ihanainen ym. 2004, 63–64.)

Leikki-ikäisen lapsen ruokavaliossa noudatetaan kuitenkin samoja ohjeita kuin aikuistenkin kohdalla, ja lasta tulisi opettaa syömään ruoka-aineita vaihtelevasti sekä monipuolisesti. Lapsen aistit ovat tarkempia kuin aikuisen, joten ruoan ulkonäkö ja värit sekä tuoksu ovat todella tärkeitä lapselle. Se, että aterian aineosat ovat erillään lautasella, on lapsesta kiinnostavaa, kun hän voi tunnistaa ne. (Ihanainen ym. 2004, 63–64; Kylliäinen & Lintunen 1998, 123.)

3.2 Ruoka-allergiat

Ruoka-allergia tarkoittaa sitä, kun henkilö reagoi immunologisesti poikkeavalla tavalla johonkin ruoka-aineeseen. Tavallisesti ne puhkeavat alle yksi vuotiaana. Oireilu ilmenee yleensä ihon kutiamisella tai ihottumalla tai suolisto-oireina kuten ripulina, pahanhajuisena ulosteena tai vatsakipuina. Ruoka-allergian hoitona on välttämisruokavalio, mikä tarkoittaa, että ruokavaliosta poistetaan oireita aiheuttava ruoka-aine. (Hasunen ym. 2004, 189–192.)

Maito-allergiaa esiintyy noin kahdella prosentilla imeväisikäisistä lapsista, ja maito-allergia puhkeaa yleensä päivien tai viikkojen kulutta siitä, kun lapsi on saanut äidinmaitokorvikkeita, lastenveljelä tai maitoa. On myös harvinaistapauksia, jolloin lapsi herkistyy ja oireilee jo imetysaikana. Oireet ovat samat kuin yleensä ruoka-allergiassa, useinmiten oireilu ilmenee ihottumana, oksenteluna, ripulina, mahakipuina, itkuisuutena. Kun maitoallergiadiagnosointi on tehty, voidaan aloittaa lääkärin ohjeisen mukainen ruokavalio. Lapsen ja tarvittaessa myös imettävän äidin ruokavaliosta karsitaan pois muun muassa lehmänmaitopohjaiset maidot ja muut maitovalmisteet, voi ja maitoproteiinia sisältävät margariinit sekä elintarvikkeet, jotka sisältävät maitojauhetta, maitoproteiinia, maidon kuiva-ainetta, heraa, herajauhetta, heraproteiinia, kaseiinia, kaseinaatteja ja laktalbumiinia. Maitoallergia helpottaa usein 2–3 vuoden iässä ja tavallisesti viimeistään kouluun mennessä. Maitovalmisteiden sietokykyä aloitetaan kokeilemaan lääkärin ohjeisen mukaan viimeistään 1–2 vuoden kuluttua ruokavalion aloittamisesta. (Hasunen ym. 2004, 192–194 & 197–199.)

Laktoosi-intoleranssi tarkoittaa imeytymättömän maitosokerin aiheuttamaa suolisto-oiretta. Vaiva on harvinainen imeväis- ja leikki-ikäisillä lapsilla, ja yleensä tämä periytyvä vaiva kehittyy 5–20 ikävuoden välillä. Laktoosi-intoleranssi johtuu maitosokeria hajottavan laktaasientsyymin vähäisyydestä ohutsuolessa, jolloin imeytymättä jäänyt laktoosi vetää suolen sisälle nestettä. Tuolloin paksusuolen bakteerit hajottavat laktoosia, jonka seurauksena muodostuu kaasuja ja suolisto-oireita. Oireita ovat kipu, kurina, ripuli, turvotus ja ilmavaivat, ja ne ovat kiusallisia, mutta vaarattomia. Hoitona tulee rajoittaa

laktoosia sisältävien elintarvikkeiden käyttöä, ja siirtyä usein vähälaktoosiseen ruokavalioon tai tarvittaessa kokonaan laktoosittomaan ruokavalioon. (Hasunen ym. 2004, 192–194 ja 197–199.)

Vilja-allergia aiheutuu immunologisesta vasta-ainereaktiosta viljan proteiineille. Allergia on yleinen pikkulapsille, mutta on yleensä ohimenevä. Oireet ovat samat kuin ruoka-allergioissa yleensä eli iho- ja suolisto-oireet. Oireita aiheuttavat viljat jätetään täysin pois lapsen ruokavaliosta 6–12 kuukauden ajaksi, minkä jälkeen viljoja kokeillaan uudelleen. Usein lapsi on allerginen vehnälle, ohralle ja rukiille. (Hasunen ym. 2004, 194–195.)

Keliakia on immunologinen reaktio viljan proteiinille, joka vaurioittaa ohutsuolen suolinukkaa ja aiheuttaa ravintoaineiden imeytymishäiriön. Sairaus on perinnöllinen, mikä on puhjettuaan elinikäinen. Keliakia voi puhjeta missä iässä tahansa, mutta pääasiassa se on aikuisten sairaus. Oireita ovat erilaiset vatsavaivat, raudanpuutos ja väsymys, ja lapselle se voi aiheuttaa kasvuhäiriöitä. Joskus se voi olla täysin oireetonkin. Hoitona on elinikäinen gluteeniton ruokavalio, eli vehnä, ruis ja ohra jätetään kokonaan pois ruokavaliosta. Korvaavia viljoja ovat riisi, maissi, tattari, hirssi, gluteeniton kaura ja gluteenittomat jauhoseokset sekä peruna. (Hasunen ym. 2004, 195–197.)

3.3 Ylipaino

Yksi merkittävistä terveysongelmista on lasten ylipaino, jota esiintyy niin Suomessa kuin muualla maailmassa. (Vanhala 2012, 5.) Arviolta 6–10 % leikkikäisistä lapsista on ylipainoisia. Lapsilla ylipaino tarkoittaa sitä, kun pituuspaino on yli 20 % suurempi kuin lapsen pituutta ja sukupuolta vastaava keskipaino. Ylipainoon vaikuttavat monet tekijät, joita ovat niin perinnölliset, psyykkiset, sosiaaliset kuin elämäntapoihin liittyvät tekijät. (Hasunen ym. 2004, 178.)

Lasten ylipainon ehkäisemiseen tulisi kiinnittää huomiota jo varhaislapsuudessa. (Vanhala 2012, 5.) Lasten ylipainon ehkäisyn merkittäviä tekijöitä ovat perheen arkiruokailu, vuorovaikutustaidot sekä aktiivinen

elämäntapa. Säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja päivittäinen liikkuminen ovat avaimia terveelle kasvamiselle ja luonnollisille mitoille. (Hasunen ym. 2004, 179.)

4 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemusneuvonta

4.1 Makumieltymyksistä ruokailutottumuksiin

Ruokailutottumukset muodostuvat leikki-ikässä, vaikka ne kulkeutuvat ja muokkautuvat läpi elämän. Monipuolinen ruokavalio on helpompaa omaksua lapsena, koska myöhemmin ruokatottumusten muuttaminen on työläämpää. Lapsen persoonallisuuden kehittymiseen liittyy myös erilaisten asenteiden omaksuminen, joten ennakkoluuloton suhtautuminen ruoan laadun ja koostumuksen vaihteluihin on tärkeää oppia jo lapsena. Lapsilla ei ole synnynnäistä vaistoa, joka ohjaisi syömään terveellisesti. Jos lapset saisivat vapaasti valita itse ruokansa, olisivat ruoat tuttuja ja turvallisia. Epäsäännöllinen ateriarytmi häiritsee lapsen herkkää ruokahalun säätelyä ja altistaa syömisongelmille. Ruokarytmistä voidaan saada säännöllinen ja turhilta naposteluilta välttyttäisiin, kun lapselle tarjottaisiin aterioiden välillä vain vettä. Näin lapsella todennäköisemmin olisi nälkä ruoka-aikaan. Kokemukset ruoasta ja syömisestä ovat ruokatottumusten kehittymisen kannalta tärkeitä. (Hasunen ym. 2004, 136–137; Kylliäinen & Lintunen 1998, 123.)

Lapsen on helpompaa hyväksyä uusia ruokia, jos lapsi otetaan mukaan ruokaostoksille niin, että lapsi saa olla mukana hedelmien punnitsemisessa tai hänen toiveitaan kuunnellaan ruoan valitsemisessa. Myönteinen ilmapiiri ja se, että lapsi osallistuu ruoanlaittoon ja pöydän kattamiseen, vähentävät ongelmia huomattavasti. Aikuisen tehtävä on huolehtia siitä, että lapselle tarjotaan ravitsevien ruokien opettelulle suotuinen ympäristö, minkä jälkeen lapsen voidaan itse antaa valita, mitä ja miten paljon hän syö. (Hasunen ym. 2004, 136–139; Kylliäinen & Lintunen 1998, 123.)

Hasunen ym. (2004, 136) toteavat sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa seuraavien asioiden olevan hyviä lähtökohtia tasapainoisille ruokailutottumuksille:

- Monipuolinen ruoka säännöllisin väliajoin.
- Säännölliset ruoka-ajat yhdessä perheen kanssa.
- Ruokavalinnoilla, ruokailutilanteilla, ruokapuheilla ja asenteilla ohjataan lasten ruokatottumusten kehittymistä.
- Lasta ohjataan vähitellen tutustumaan erilaisiin ruokiin ja maistelemaan uusia ruoka-aineita.
- Monipuoliset kokemukset ruoasta, ruokailutilanteista ja ruoanvalmistuksesta.
- Lasta kannustetaan omatoimiseen syömiseen kiireettömässä, turvallisessa ja opettelelulle myönteisessä ympäristössä.

Lapsen makumieltymyksiin vaikuttaa jonkin verran äidinmaidon kautta saatu ravinto, minkä vuoksi ruoan makeus ja sen tuttuus ovat vaikuttaneet siihen, että lapsena vierastetaan karvaita ja happamia makuja. Jos tarjotaan toistuvasti samaa ruokaa, ruoasta tulee helposti lempiruokaa, ja tällöin vieraat ruoat alkavat epäilyttää. Olisi tärkeää huolehtia ruokien monipuolisuudesta, vaihtelevuudesta ja uusiin makuihin totuttelusta, sillä jatkuva tuttuus ja vaihtoehtojen suppeus johtavat ajan myötä kyllästymiseen. (Hasunen ym. 2004, 137.)

Lapsille tyypillistä on neofobia eli varautuneisuus uutta ruokaa tai makua kohtaan, ja sitä esiintyy varsin yleisesti pienillä lapsilla. Lasta voidaan totuttaa uusiin makuihin pienillä annoksilla, niin sanotusti tutustumisruoilla, joita tarjotaan useita kertoja päivässä saman viikon aikana. Se mistä ruoasta lapsi pitää, eli ruoan preferenssi kasvaa maistamiskertojen myötä. Uuteen ruokaan tottuminen vaatii usein 10–15 maistamiskertaa. Tämä vie aikaa, mutta siihen kannattaa vanhempien suhtautua vakavasti ja kärsivällisesti. Ensimmäisellä kerralla ei tarvitse heti ryhtyä maistelemaan uutta ruokaa, vaan voidaan aloittaa tutustuminen katselemalla, haistelemalla ja tunnustelulla. (Hasunen ym. 2004, 137.)

Ylimääräisiä leluja ei tarvita ruokapöytään, sillä ruoka itsessään on lapselle niin mielenkiintoinen asia, että siinä riittää ihmettelemistä. On tärkeää, että lasta ei pakoteta missään vaiheessa, vaan hänen annetaan kaikessa rauhassa tutustua uusiin ruokiin. Maistamista tulee kannustaa ja kehua, ei missään nimessä saa painostaa tai pakottaa. Usein lapsi tottuu uuteen ruokaan myös silloin, kun sitä tarjotaan jonkin tutun ruoan yhteydessä tai aikuinen syö samaa ruokaa. Yksikin epämiellyttävä ruokailukokemus, esimerkiksi pahoinvointi tai syöntipakko liittyen johonkin ruokaan tai makuun, voi johtaa ruoka-aversioon eli vastenmielisyyteen tiettyä ruokaa kohtaan. Tämä voi säilyä pitkään, jopa aikuisikään saakka, ja tästä syystä tulisi välttää tilanteita, jolloin epämiellyttäviä ruokailukokemuksia voisi tapahtua. Jo syntynyttä inhoa voidaan yrittää vähentää totuttelemalla ruokaan uudelleen, tarjoamalla sitä toistuvasti pieniä määriä kerralla. (Hasunen ym. 2004, 137–142.)

Lasten ruokatottumusten kehittymiseen vaikuttavat perheen ruokavalinnat, ruokailurytmi, ruokapuheet ja asenteet. Hoitopaikka, mummola ja kavereiden kodit muokkaavat myös lapsen syömistä. Lapset totutetaan pienestä pitäen oman ruokakulttuurin ruokavalikoimaan, ja on tottumuskysymys, maistuuko lapselle mieluummin kasvikset vai makkara. Mielitekojen syntymiseen vaikuttaa sosiaalinen paine ja mallioppiminen. Se kuinka vanhemmat puhuvat syömisestä ja ruoasta lasten kuullen vaikuttaa lapsen käsityksiin ja asenteisiin. Vanhempien tapa luokitella ruoat hyviin ja huonoihin tai epäterveellisiin ja terveellisiin siirtyy helposti lapseen. Vanhemmilla ja lähiympäristöllä on suuri vaikutus siihen, minkälaisiksi lapsen ruokailutottumukset kehittyvät. Tähän voidaan vaikuttaa omilla valinnoilla, esimerkeillä ja toiminnoilla. (Hasunen ym. 2004, 139–142.)

4.2 Säännölliset ruoka-ajat

Säännölliset ateria-ajat luovat lapselle turvallisuuden tunnetta ja ovat ruokailun perusta, sillä ne auttavat häntä omaan säännölliseen vuorokausirytmiiin, jolloin ruokahalu, vatsan toiminta ja nukkuminen vakiintuvat. Ruokahalu kuitenkin vaihtelee päivittäin ja kausittain. Tähän vaikuttavat niin lapsen kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä kuin terveydentilakin. Lapsen

ruokahalu on yksilöllistä, ja lasten keskinäiset erot vaihtelevat huomattavasti. Lapsen syömistä säätelevät nälkä ja kylläisyyden tunne. (Hasunen ym. 2004, 140.)

Lapset eivät jaksu syödä aterioilla suuria annoksia kerralla, vaan tasaavat energiasaantiaan syömällä vähemmän runsasenergisestä aterian jälkeen. Ei tarvitse huolestua, jos lapselle ei maistu ruoka lounaalla, sillä ruoka saattaa maistua hänelle sitten päivällisellä tai seuraavana päivänä. Ruokailun aikana on tärkeää muistaa ruokarauha, jotta ruokamäärä ei kiireen tai väsymyksen takia jää liian vähäiseksi. Syöminen ja tunteet kuuluvat yhteen. Hyvin usein leikki-ikäisen lapsen lempiruokaa käytetään yleisrauhottajana, kiukuttelun lopettamiseen, kivun lievitykseen tai sopivan käytöksen palkkiona, mikä johtaa helposti opittuihin toimintamalleihin, joissa epämiellyttäviä tunteita helpotetaan lohtusyömisellä, josta on myöhemmin vaikea päästä eroon. (Hasunen ym. 2004, 140.)

4.3 Ruokailutilanne

Ruokailu kuuluu jokapäiväiseen arkeen ja on tapahtumana myönteinen asia. Se mistä lapsi oppii pitämään, ja miten hän syö, on ratkaisevasti kiinni ruokailutilanteen ilmapiiristä. Miellyttävä ilmapiiri syntyy muun muassa kiireettömyydestä ja lapsen kanssa keskustelemisestä sekä hänen kuuntelemisestaan. Ruoanvalmistuksesta saa mukavan hetken yhdessä lapsen kanssa. (Hasunen ym. 2004, 140–141.)

Lapselle kehittyy jatkuvasti eri ikäkausina uusia ruokailutaitoja. Ruokailutapojen kehittyminen on yksilöllistä. Vanhemman tehtävänä on pyrkiä seuraamaan lapsen kehitystä siten, että olosuhteet olisivat lapselle otolliset uuden opetteluun, ja kasvattajan tuki olisi aktiivista taitojen harjaannuttamisessa. Usein ensimmäisen lapsen saaneet vanhemmat tarvitsevat käytännön vinkkejä siitä, miten lapsen herkkyyksikaudet tunnistetaan, ja mitä asioita lapsi voi missäkin iässä opetella. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee ruokapöytänsä kuuluvat selvät ohjeet, miten tulee käyttäytyä. Ruokailu on lapselle otollinen tilanne osoittaa

omaa tahtoa ja esittää vaatimuksia. Kun lapsi käyttäytyy toivotusti, häntä tulisi kiittää, mutta ruoalla palkitsemista on hyvä välttää, jottei saatujen ruokien miellyttävyys kasva. Tärkeintä on muistaa, että ruokailutilanteessa lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen tulisi olla mahdollisimman sujuvaa. (Hasunen ym. 2004, 143; Ihanainen ym. 2004, 65; Martat 2012.)

4.4 Ruokailutaitojen kehittyminen eri ikäkausina

Lapset 1–2-vuotta

Ruoka pitää vielä hienontaa lapselle, mikäli lapsella ei ole tarpeeksi hampaita pureskeluun. Lapsi syö samaa ruokaa ja samaan aikaan kuin muu perhe. Lapsi syö jo lusikalla, tarvittaessa pientä apua kaivaten. Puheen kehittyessä lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tavallisimpia ruokalajeja ja ruokailuvälineitä. (Hasunen ym. 2004, 143–144; Martat 2012.)

Lapset 2–3-vuotta

Lapsi pureskelee ruokansa jo hyvin ja oppii syömään omatoimisesti lusikalla, tällöin voidaan opetella myös haarukalla syömistä. Hyvää käyttäytymistä opetellaan pikkuhiljaa, kuten sanojen ole hyvä ja kiitos käyttäminen, lautasen ja lasin vieminen sovittuun paikkaan sekä ruoka suussa puhumisen välttämistä. (Hasunen ym. 2004, 143–144; Martat 2012.)

Lapset 3–4-vuotta

Lusikan ja haarukan käyttö sujuvat jo ja veitsen käytön opettelu on seuraava askel taidoissa. Lapsi oppii itse pilkkomaan ruokansa, lihaa lukuun ottamatta ja ruokailusta on tullut entistä siistimpää sekä omatoimisempaa. Lapsi ottaa paljon esimerkkejä muiden tavoista syödä ja nauttii muiden ruokaseurasta. Hän osallistuu mielellään ruokailuihin liittyviin hetkiin kaupassa käymisestä pöydän kattamiseen. (Hasunen ym. 2004, 143–144; Martat 2012.)

Lapset 5–6-vuotta

Syömisestä on tullut jo siistiä, ja monet lapset osaavat käyttää jo haarukkaa sekä veistä. Opetellaan perunan kuorimista, ja yleensä lapsi osaa sen kouluikänsä mennessä. Lapsi nauttii entistä enemmän itsenäisistä ruoanvalmistustehtävistä ja ruokailutoimista aikuisen kanssa. Ruokailuun liittyviä sääntöjä aletaan ymmärtää ja myös noudattaa. (Hasunen ym. 2004, 143–144; Martat 2012.)

4.5 Leikki-ikäisten syömispulmat

Vaikka syöminen on usein mukavaa yhdessäoloa, joskus ruokailusta muodostuu turhauttavia, ristiriitaisia ja ikäviä tilanteita. Lasten syömisessä fyysiset, ravitsemukselliset ja tunne-elämän haasteet ovat erottamaton kokonaisuus. Tällaisia syömispulmia voivat olla muun muassa ruokahaluttomuus, valikoiva ruokailu, syömisestä kieltäytyminen, syötäviksi kelpaamattomien esineiden tai aineiden syöminen, salasyöminen, häiriköinti ruokailutilanteessa, ahmiminen tai liiallinen syöminen. (Hasunen ym. 2004, 144–146.)

Ruokahaluttomuutta esiintyy useimmiten nuhan, kuumeen tai korvatulehduksen yhteydessä, jonka jälkeen lapsen ruokahalu palautuu normaaliksi lapsen toipuessa. Syömispulmia aiheuttaa usein se, että lapsen ruokailuvalintoja ohjailaan, ja lapsen puolesta päätetään liikaa tai lapsi pakotetaan syömään. Kuitenkin leikki-ikäisen lapsen syömispulmat ovat usein ohimeneviä, ja liittyvät joko lapsen psykososiaaliseen kehityksen vaiheisiin tai lapsen normaaliin itsenäistymiskehitykseen. Kun pulmiin puututaan riittävän ajoissa, saadaan ne useimmiten korjattua. Ongelmatilanteissa kannattaa tehdä yhteistyötä neuvolan, päiväkodin ja vanhempien kesken. (Hasunen ym. 2004, 144–146.)

5 Ravitsemuskasvatus

5.1 Ravitsemuskasvatus

Ravitsemuskasvatuksen tarkoitus on kehittää jokainen ihminen monipuoliseen ja terveelliseen ravitsemukseen. Sillä ihminen tarvitsee sopivaa ravintoa ylläpitääkseen elintoimintoja ja tuottaakseen energiaa. Riittämättömällä ja yksipuolisella ravinnolla voidaan häiritä kasvun kehitystä tai se voi johtaa sairastumiseen. Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee itsenäistä elämää varten tietoa maukkaasta, ja terveydelle suotuisasta ruoasta sekä perusruoanvalmistustaidot. (Fogelholm 2001, 15–19.)

Lapsiperheissä ravitsemuskasvatuksen tärkein tehtävä on turvata lapsen terve kasvu ja kehitys, ja niiden saavuttamiseksi tarvitaan monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriaritmi. Lapset tarvitsevat lukuisia omakohtaisia ruokaelämyksiä, jotta heille syntyisi vankka perusta arkisiin ruokavalintoihin, ruoanvalmistamiseen ja ruokailutilanteisiin. (Fogelholm 2001, 99.)

5.2 Sapere-menetelmä

Sapere eli maistella, tuntea ja olla rohkea tulee latinankielisestä sanasta. Sapere-menetelmän kehitti ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Sapere-menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun eli aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10.)

Aistien avulla, haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja hyödyntämällä lapsi saadaan tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta oppimaan uusia asioita ruuasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Menetelmän avulla vanha ja uusi tieto kohtaavat, jolloin syntyy uusi kokemus. Lapsi kohtaa omat ennakkoluulot rohkeammin ja lähtee kokeilemaan omia rajojaan tutustuessa ruokamaailmaan. Tärkeintä on, että lapsia rohkaistaan kertomaan mielipiteensä

ruuasta, ruoka-aineista ja ruokailusta, joita ei koeta väärinä tai oikeina, vaan jokaisella on henkilökohtaiset aistikokemukset. Onhan lapsen luontainen tapa toimia: leikkiminen, tutkiminen, liikkuminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen, joten uusien asioiden oppiminenkin täytyy tehdä näiden kautta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10.) Mitä enemmän lapsen annetaan osallistua ruokien tekemiseen, sitä enemmän hän innostuu. Kun taas päinvastoin pakottamalla lasta syömään tai maistamaan, hänen innostuksensa loppuu samantien. (Sapere-aisti ja ilmaise 2012.)

Sapere - tuokiot ovat tutkimista varten, jolloin ruoka-aineisiin kosketaan, niitä tutkitaan ja kaivellaan erilaisilla välineillä, mutta varsinaista ruokailua ja ruokatapojen oppimista varten ovat ruokailuhetket eli lapsia täytyy muistuttaa, jottei ruualla saa leikkiä oikeissa ruokailutilanteissa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 8.)

Sapere-tuokioita toteuttaessa täytyy ottaa huomioon myös allergiat, hygienia ja turvallisuus. Lasten ruokarajoitteet tulee ottaa selville ja tarkkailla mahdollisia ruoka-aineisiin kohdistuneita reaktioita, koska ruoka-aineet ovat konkreettisesti lasten ulottuvilla ja saatavilla. (Koistinen & Ruhanen 2009, 16.) Toiminnan toteutukseen ei tarvita hygieniapassia, kunhan huolehditaan oikeaoppisesta ja kunnollisesta käsienpesusta, käytetään hiussuojia ja essuja, sekä noudatetaan raaka-aineiden ja työvälineiden oikeasta hygieniasta ja käsittelystä. (Sapere-aisti ja ilmaise 2012.) Sapere-tuokioita toteuttaessa käytetään erilaisia keittiövälineitä, joilla lapset tutkivat, pilkkovat, kuorivat, valmistavat ja käsittelevät ruokaa eri tavoin. Työvälineitä käyttäessä on otettava huomioon lapsen kehitystaso, ja opetettava välineiden käyttöä aikuisen valvonnassa. Lapsille kerrotaan miten ja missä yhteydessä mitäkin työvälinettä käytetään, unohtamatta kertoa vaaroista, joita voi tulla eteen työskennellessä. Työvälineiksi riittävät perustyövälineet, kuten esimerkiksi haarukat, veitset, lusikat, lautaset, kulhot, puuhaarukat, kaulimet, kuorimaveitset, leikkuualustat, kattilat ja juuresharja. (Koistinen & Ruhanen 2009, 17–18.)

6 Tutkimusmenetelmät

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistetään toiminallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina lopputuloksena jokin tuotos tai tuote. Tutkimustieto kerätään tuotoksen tai toiminnallisen osuuden perusteltuun ideointiin ja kehittelyyn. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni tuotos tuotetaan olemassa olevan teoreettisen tiedon avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57.)

Opinnäytetyössäni tuotoksena syntyy ravitsemisopas päiväkotiki-ikäisten lasten ravitsemussuosituksista. Opas on tarkoitettu toimeksiantaja päiväkotiki Siilinkiilon henkilökunnalle sekä päiväkotilaisten vanhemmille. Toiminnallisena osuutena järjestän Siilinkiilon päiväkotiin ravitsemuskasvatustuokion päiväkotilapsille. Sapere-menetelmästä lukiessani se vaikutti alusta alkaen mielenkiintoiselta, joten sen valinta ravitsemuskasvatus menetelmäksi oli selkeä. Myös menetelmän ajankohtaisuus vaikutti valintaan.

Ennen toiminnallisen osuuden toteuttamista lähdin ensimmäisenä keräämään tietoperustaa lasten ravitsemuksesta ja Saperesta, perehdyin aiempiin tutkimuksiin, opinnäytetöihin sekä Sapere-hankkeeseen. Tämän jälkeen lähdin suunnittelemaan ravitsemuskasvatustuokiota päiväkodille, jonka aihe oli alusta alkaen selkeä, koska halusin vaikuttavaa lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen niukkaan käyttöön. Päiväkodilta sain toiveen, että tuokio olisi kestoltaan noin 45 minuuttia, joten suunnittelin tuokion sisällön myös aikaa ajatellen. Suunnittelin tuokiosta mahdollisimman monipuolisen leikkien ja tehtävien suhteen, joita olivat kasvisten tunnistustehtävä, liikuntaleikki, maku- ja hajuaistitehtävä ja taidetta kasviksista-osio. Opasta lähdin kokoamaan päiväkodin henkilökunnan toiveiden ja lasten ravitsemussuositusten mukaan sekä keskeisien asioiden lasten ravitsemusta ajatellen.

6.2 Havainnointi ja haastattelu

Havainnoinnin avulla voidaan saada välitöntä suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnissa tutkitaan ihmisten toimintaa ja ympärillä olevaa maailmaa, ja siksi se onkin hyvä menetelmä muun muassa tilanteissa, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa tai hetkessä muuttuvia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–216.) Käytin työssäni yhtenä tutkimusmenetelmänä havainnointia, kun pidin päiväkodin lapsille ravitsemuskasvatustuokiota. Havainnointini oli osallistuvaa ja kirjoitin tuokion aikana muistiinpanoja tekemistäni havainnoista.

Havainnoin lasten käyttäytymistä ja toimintaa tuokion aikana sekä heidän mielenkiintoa aiheeseen ja tehtäviin. Havainnoin myös ravitsemuskasvatustuokion onnistumista ja asioita, jotka olisin voinut tehdä toisin. Mielestäni havainnoissa haasteellisinta oli saada monipuolisia tuloksia samalla kun pidin tuokiota lapsille, joten sata prosenttinen keskittyminen havainnointiin ei onnistunut.

Tiedonkeruumenetelmänä haastattelu on ainutlaatuinen, koska siinä kielellinen vuorovaikutus tapahtuu suoraan tutkittavan kanssa. Joustavuus on haastattelun yksi hyvistä eduista ja sen tavoitteena onkin pyrkiä saamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–211.) Haastattelumuotona käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelussa ei edetä tarkkaa etenemisreittiä, vaan eteneminen tapahtuu joustavasti, ja haastateltavan puheelle annetaan tilaa. Haastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa käsitellään ennalta suunniteltuja teemoja vapaassa keskustelujärjestyksessä. (Teemahaastattelu 2012.) Haastattelin Joensuun Mehtimäen päiväkodin johtajaa Tiina Tiilikaista. Haastattelun tarkoituksena oli selvittää heidän kokemuksiaan Sapere-menetelmästä, hyviä sekä huonoja ja minkälaisia tuloksia he ovat saaneet näkyviin sapere-toiminnan avulla.

Haastattelun teemat:

- Sapere-toiminnan alkaminen
- Sapere-toiminta nykypäivänä ja tulevaisuus

- Sapere-toiminta lasten kanssa
- Sapere-toiminnan kokemukset ja onnistumiset
- Sapere-toiminnan ongelmat
- Näkyvät tulokset
- Vanhempien reaktiot
- Henkilökunnan innokkuus

7 Toiminnallinen osuus

7.1 Ravitsemuskasvatustuokion toteutus

Pidin ravitsemuskasvatustuokion Päiväkoti Siilinkiin lapsille lokakuussa 2012. Tuokioon osallistui 13 lasta, joista kymmenen lasta oli 4–5-vuotiaita ja kolme oli alle 3-vuotiaita. Ravitsemuskasvatustuokio oli kestoaltaan noin 45 minuuttia ja tuokion ideana ja tavoitteena oli saada lapset tutustumaan kasviksiin ja hedelmiin käyttämällä eri aisteja. Lapsille ominainen tapa toimia on leikki, liikunta, taide ja tutkiminen, joten nämä olivat iso osa tuntia. Ravitsemuskasvatustuokion päätavoitteena oli seurata kuinka ravitsemuskasvatusmenetelmä Sapere toimii käytännössä päiväkotikäisille lapsille. Menetelmän tavoitteena oli, että kasviksien, hedelmien ja marjojen tärkeydestä jäisi positiivinen kuva jokapäiväiseen ruokailuun. Myös rohkeus ja kiinnostus tutustua muihin uusiin raaka-aineisiin ja makuihin on menetelmän tavoitteena.

Aloitin ravitsemuskasvatustuokion keskustellen lapsien kanssa siitä, mitä kasvikset ovat ja mitkä ovat heidän lempikasviksia, -hedelmiä tai -marjoja. Kerroin lyhyesti, miksi kasviksia, hedelmiä ja marjoja pitäisi syödä.

Koska niistä saadaan tärkeitä ravintoaineita kasvamiseen ja jaksamiseen sekä ne ovat terveellisiä. Niitä tulisi syödä useita kertoja päivässä, monipuolisesti 5–6 kourallista päivässä. (Jokainen

voi samalla laittaa oman käden kouraan ja katsoa minkä kokoisen kourallisen verran heidän tulisi syödä).

Sen jälkeen tunnistettiin muutamia kuvia kasviksista (päärynä, parsakaali, munakoiso, paprika, vesimeloni, appelsiini, banaani, viinirypäleet ja omena.) Tämän jälkeen vuorossa oli liikuntaleikki:

Kasvaako kurkku puussa? –liikuntaleikki

Leikissä tutustutaan kasvien nimiin ja siihen, kasvavatko kasvikset maan alla, kuten esimerkiksi juurekset, vai maan pinnalla niin kuin vihannekset, vai puussa tai pensaassa, kuten hedelmät ja marjat. Joskus määrittely on hankalaa, joten ohjaaja voi valita helpoimpia kasviksia. Luokittelun ihmettely yhdessä voi olla kiinnostavaa ja hauskaa puuhaa lapsille.

Sovitaan, miten eri kasvupaikkoja esitetään,

- Kun ohjaaja mainitsee maan alla kasvavan kasviksen, mennään maahan makaamaan.
- Jos kasvupaikka on puu tai pensas noustaankin seisomaan kädet levällään.
- Muut kasvikset voidaan luokitella maan pinnalla kasvaviksi, ja niitä voidaan esittää kyykistymällä sykkyrälle. Tähän ryhmään kuuluvat esimerkiksi vihannekset ja osa marjoista (mansikka, mustikan varvut).
- Jokaisesta näytetään esimerkit, jonka jälkeen lapset itse miettivät kasvupaikkoja ja tarvittaessa heitä avustetaan.
- Kasvikset, hedelmät ja marjat, jotka leikkiin valittiin: porkkana, peruna, sipuli, punajuuri, salaatti, herkkusieni mansikka, raparperi, omena, banaani, luumu, vadelma ja appelsiini.

(Ruokatieto, 2012.)

Liikuntaleikin jälkeen tutustuttiin hedelmiin tarkemmin makulautasen muodossa. Lapset menivät pieniin ryhmiin ja jokaiseen ryhmään annettiin oma makulautanen, jolla olevia hedelmiä he tunnustelivat maku- ja hajuaistein. Miltä hedelmä haisee? Miltä hedelmä maistuu? Alla olevassa kuvassa (kuva 1) näkyy

makulautanen ja lasten aisittavana olevat hedelmät: omena, vesimeloni, kiivi, viinirypäle ja luumu.



Kuva 1. Makulautanen (Piritta Sorsa)

Tarvittaessa lapsille annettaisiin adjektiivejä, joilla he itse pystyisivät kuvailemaan hedelmiä. Kun maku- ja hajuaistit oli ”herätelty”, tutustuttiin kasviksiin taiteen muodossa. Jokainen sai rakentaa omanlaisensa, näköisensä ja haluamansa taideteoksen kasvispaloista. Mielikuvitus päästettiin valloilleen ja samalla tutustuttiin kasvien ulkonäköön tunto- ja näköaistein. Apuna käytettiin hammastikkuja. Alla olevassa kuvassa (kuva 2) näkyvät kasvikset, joista tehtiin taidetta: paprika, porkkana, kirsikkatomaatti, viinirypäle, kukkakaali, kurkku ja salaatti. Tarkoituksena oli, että kasviksia olisi monenmuotoisia, -näköisiä ja -tuntuisia.



Kuva 2. Taidetta kasviksista (Piritta Sorsa)

Taidetta kasviksista-osioon halusin käyttää eniten aikaa tuokiossa. Halusin, että lapsilla olisi aikaa miettiä, ja tutustua rauhassa kasviksiin niin, että jokaisella olisi mahdollisuus tehdä rauhassa taideteoksiaan. Ravitsemuskasvatustuokion järjestelyt sitovat ohjaajia mukaan toimintaan ja henkilökunnan avustusta. Minun lisäksi apuna tuokiossani oli ohjaaja ja päiväkodin henkilökunta. Toiminnassa tulee ottaa huomioon niin hygienia kuin työskentelyn turvallisuus sekä lasten allergiat. Tekemässäni tuokiossa otettiin kaikki osa-alueet huomioon, huolehdimme raaka-aineiden ja työvälineiden oikeaoppisesta hygieniasta, ja käsittelystä sekä lasten käsienspesusta ennen kuin aloitimme tutustumisen kasviksiin ja hedelmiin. Käytimme tuokiossa mahdollisemman paljon kotimaisia kasviksia ja hedelmiä.

Sapere-tuokion jälkeen pidin myös henkilökunnalle pienimuotoisen tuokion, jossa kerroin tietoa sapere-menetelmästä ja annoin ideoita mahdollisille tuleville toteutuksille. Henkilökuntaa haastatellen tuli esille, että he ovat tehneet ravitsemuskasvatusta tietämättään, muun muassa käymällä metsäretkillä keräämässä mustikoita ja leipomalla yhdessä lasten kanssa.

7.2 Tuokio käytännössä ja havainnoinnin johtopäätökset

Ravitsemuskasvatustuokion alussa lapset ujostelivat hieman, mutta nopeasti he rohkenivat viittaamaan kysymyksiini. Lempikasviksia, -hedelmiä tai -marjoja kyseltäessä ylivoimaiseksi suosiksi nousi mansikka. Kuvien tunnistamisessa ainoa vieraampi kasvis oli munakoiso, jota lapset eivät tunnistanee, mutta se on monelle vanhemmallekin vieraampi kasvis. Kuitenkin muutama lapsi kertoi syöneensä munakoisoa, vaikka ei tunnistanut sitä kuvasta.

Lapsen tapa toimia tuli hyvin esille liikuntaleikin aikana, sillä leikissä olivat kaikki mukana ja leikin loputtua jäi tunne, että he olisivat voineet jatkaa vielä leikkiä. Leikissä osa tiesi hyvin, missä mikäkin kasvis, hedelmä tai marja kasvaa. Vain muutaman kasviksen kohdalla jouduttiin miettimään yhdessä. On tärkeää, että lapset saavat leikkiä, ja he innostuvat yleensä leikistä kuin leikistä. Uskoisin ruokamaailmaan ja ruoka-aiheisten leikkien toimivan hyvin, jos päiväkotijatkossa kokeilisi muuttaen esimerkiksi tuttuja leikkejä ruoka-aiheisiksi. Näitä leikkejä ovat esimerkiksi ”Vettä kengässä”, jolloin etsitään pari oikeilla kasviksilla tai ruoka-ainekorteilla tai ”Kim-leikki”. ”Kim-leikissä” valitaan pöydälle muutamia esineitä, jonka jälkeen valitaan yksi henkilö, joka poistaa esineistä yhden ja tämän aikana muut leikkijät kääntyvät selin. Sitten arvaillaan, mikä esineistä on kadonnut. Leikin voi soveltaa hyvin käyttämällä ruokamaailmaan liittyvää materiaalia. (Koistinen & Ruhanen 2009, 21.) Leikkien kautta lapset tutustuvat samalla eri raaka-aineisiin ja ruokiin, ja tätä kautta ne tulisivat tutummaksi.

Hedelmiä maistellessa pienempien eli alle 3-vuotiaiden keskuudessa esiintyi enemmän ennakkoluuloja ja heidän pöydässä hedelmiä lähdettiin maistelemaan varoen ja vähän kerrallaan. Esimerkiksi yksi lapsista ei halunnut syödä luumua ja toinen kieltäytyi vesimelonin kohdalla. Kun taas isommat lapset 4–5-vuotiaat maistelivat innokkaina jokaista hedelmää niin, että hedelmät syötiin viimeisiä paloja myöten. Ylivoimaiseksi suosiksi hedelmistä nousi kiivi, mikä yllätti niin minut kuin henkilökunnan, sillä kiivi oli makulautasesta erikoisin ja vierain hedelmä. Luulen, että kiiviä tarjotaan vähemmän, koska se on niin herkästi allergisoiva. Mielestäni myös vanhemmilla on osuutta asiaan sen suhteen, että

lapsista tulee helposti yksipuolisia syöjiä, ja niistä yleisistä ruokainhokeista tai vieraimmista raaka-aineista tulee koko lapsuuden kestäviä inhokkeja. Koska usein vanhemmat olettavat, etteivät lapset kuitenkaan tykkää jostakin ja tämän vuoksi eivät edes lähde tarjoamaan. Työskennellessäni pikaruokaravintolassa huomioin usein, että vanhemmat jättivät lapsensa hampurilaisesta suolakurkun automaattisesti pois lapselta itseltään kysymättä, vanhempien olettaessa suolakurkun olevan lapsen ”inhokki”.

Sanoja, joilla lapset kuvasivat hedelmien makua ja hajua olivat melko yksipuoleisia eivätkä he löytäneet sanoja kuvaamaan niiden makua tai hajua. Lasten mielestä kaikki hedelmät olivat hyvän makuisia. Kun avustimme lapsia muutamilla adjektiiveilla, löytyi hedelmille seuraavanlaisia kuvauksia. Vesimeloni ja viinirypäle olivat maultaan makeita, kun taas kiivi maistui kirpeältä, luumu ja viinirypäle maistuivat pehmeältä. Yksi lapsista kuvaili hedelmiä hauskalla tavalla, hän sanoi: ”vesimelonin maun muistuttavan karkkia ja luumun maku muistutti maitoa”. Tämä osio toi juuri esille sen, kuinka lapsilla riittää mielikuvitusta ja aina ei voi arvata mitä heidän mielessä liikkuu. Ja siksi on tärkeää muistaa vastaavanlaisia aistikokemuksia tehdessä ettei oikeaa tai väärää aistituntemusta ole.

Taidetta kasviksista–osiossa lapset pääsivät ilmaisemaan luovuutta ja taiteellisuutta ”askartelemalla” kasviksista taideteoksia. Tämän tarkoituksena oli tutustua kasviksiin tunnustellen ja ruualla leikkien. Tosin muistutin lapsille, että ”ruualla ei saa leikkiä” oikeissa ruokailutilanteissa. Makukoulut ovat poikkeuksellisia tilanteita, jolloin ruokiin tutustutaan ja silloin on lupa leikkiä. Askartelutuokion aluksi lapset hieman pohtivat ja mietiskelivät, mitä he lähtisivät toteuttamaan. Alla olevassa kuvassa näkyy kuinka luovia taideteoksia lapset saivat lopulta aikaan.



Kuva 3. Lasten tekemät tuotokset kasviksista (Piritta Sorsa)

Aiemmissa Sapere-tutkimuksissa ollaan todettu lasten hyväksyvän eri raaka-aineet ja ruoat paremmin, kun he ovat päässeet tutustumaan niihin kunnolla eikä syöminen ole ollut pakonomaista. Useasti ruokailutilanteet niin päiväkodissa kuin kotonakin toimivat ”lautanen tyhjäksi” -periaatteella, mikä voi olla lapselle hyvinkin pakottava ja epämiellyttävä tilanne. Hänelle ei anneta aikaa tutustua ruokaan. Lapsi häidin tuskin tietää, mitä hänelle syötetään, kunhan lapsi vain syö mahan täyteen ja lautasen tyhjäksi. Mutta onneksi useassa päiväkodissa ollaan tehty muutoksia asiaan sekä lähdetty Sapere-hankkeen avulla muuttamaan ruokailuperiaatteita toisiksi. Havaitsin tuokiossani, kuinka lapset maistelivat hedelmiä innokkaina, ja vaikka tarkoitus oli, että jokainen maistaisi halutessaan jokaista hedelmää kerran, söivät lapset varaamani hedelmälautaset tyhjiksi. Uskoisin sen johtuvan juuri siitä, että tuokioni ei ollut virallinen ruokailutilanne vaan tutustumista ja ”leikkimistä” ruualla.

Pitämäni tuokion jälkeen uskoisin lasten myös innostuvan aiheesta kuin aiheesta liittyen ruokamaailmaan ja eri raaka-aineisiin, kunhan se tapahtuu

leikkimällä, tutkimalla tai muulla lapselle tutulla tavalla. Tutkimusten mukaan lasten kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö on vähäistä, mutta uskoisin Sapere- toiminnalla olevan positiivista vaikutusta muutokseen.

Mielestäni Sapere-tuokion onnistui kokonaisuudessaan hyvin ja sain lapset innostumaan tehtävistä. Lapset ottivat tuokion mielenkiinnolla vastaan, kuuntelivat tarkasti ja jaksoivat keskittyä koko tuokion ajan. Siispä tuokioon käytetty 45 minuuttia oli juuri sopiva aika tämän ikäisten lasten jaksamiselle ja keskittymiselle. Tuokion pitämisestä jäi positiivinen kuva, ja lasten innokkaasta asenteesta päätellen he olisivat olleet valmiita toiseenkin tuokioon. Kasvien ja hedelmien valinnassa mielestäni onnistuin. Kaikki kasvikset ja hedelmät eivät olleet niin tuttuja, että niiden tunnistaminen olisi ollut liian helppoa lapsille. Kuvien tunnistamisessa olisin voinut olla vuorovaikutteisempi, kertomalla esimerkkejä kuvissa olevien kasvien tunnistamiseen. Alussa olisin myös voinut kuunnella enemmän lasten ajatuksia, niin että olisimme voineet keskustella esimerkiksi siitä, onko heidän tai mummolan pihalla kasvimaata tai ovatko lapset käyneet marjassa. Tällä tavoin lapsilla olisi varmasti herännyt jotain ajatuksia tai kysymksiä aiheeseen liittyen.

Tuokion aikana tuli esille selkeästi, että hedelmien maun ja hajun kuvaaminen sanoin osoittautui haasteelliseksi. Aistituntemusten kuvaaminen voi joskus olla hieman haastavaa. Varsinkin näin pienten lasten keskuudessa, joilla sanavarasto ei ole vielä niin laaja. Helposti kuvaillaan vain sanoilla hyvää tai pahaa. Tosin en kuullut kenenkään sanovan, että jokin olisi ollut pahaa, mikä on positiivinen asia. Suppean sanavaraston vuoksi olisi täytynyt käyttää aistikokemuksia kuvaavia adjektiiveja enemmän apuna, jotta olisin saanut parempia tuloksia heidän aistikokemuksistaan. Jos voisin tehdä makulautas-kokeilun uudelleen, tekisin sen niin, että kävisimme hedelmät läpi yhdessä haistellen ja maistellen. Lisäksi antaisin valmiiksi jokaiselle hedelmälle muutamia makuja kuvaavia sanoja, joista lapset saisivat päättää, mikä kuvaus sopisi parhaiten kyseiselle hedelmälle. Positiivista kuitenkin oli, että lapsille maistuivat hedelmät hyvin, eikä nirsoilua tai syömättä jättämistä havaittu kuin parilla pienemmällä lapsella.

Aiheen valinta lapsille oli mielestäni sopiva ja hyvä, koska luulen, että kasvien värikyvyys itsessään luo mielenkiintoa. On tärkeää, että lapset saadaan innostumaan kasvien, hedelmien ja marjojen syönnistä jo varhaisessa vaiheessa, koska ennakkoluulojen muuttaminen on kasvaessa työläämpää. Pienikin ikäero varhaisessa iässä voi vaikuttaa. Maistelutuokiossa huomattiin, että 3-vuotiaat lapset olivat ennakkoluuloisempia kuin 4–5-vuotiaat lapset. Koska lapsille tyypillistä on neofobia eli varautuneisuus uutta ruokaa tai makua kohtaan, voisi olla, että seuraavalla kerralla samoja hedelmiä tarjottaessa uskaltaisivat myös pienimmät lapset maistella näitä.

Jos olisin päässyt pitämään useamman kuin yhden ravitsemuskasvatustuokion olisin voinut havainnoida enemmän. Näin olisin saanut laajempia tuloksia ja voinut vertailla tilanteita keskenään esimerkiksi siitä, kuinka lapset rohkenevat maistelemaan uusia makuja, ja minkälaiset raaka-aineet herättävät eniten ennakkoluuloja. Huomasin myös sen, kuinka tärkeää olisi tutustua eri aisteihin tarkemmin, ennen kuin aloittaa laajemmin toteuttamaan erilaisia aistikokemuksia raaka-aineiden kanssa.

7.3 Oppaan laatiminen

Opinnäytetyöni tuotos on leikki-ikäisen lapsen ravitsemusopas. Opas sisältää leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuositukset, tietoa tarvittavista energiaravintoaineista ja tarkempaa tietoa suolasta, rasvasta, sokerista ja maidosta sekä niiden käyttösuosituksista. Valitsin oppaaseen lapsen ravitsemukseen liittyviä tietoja, joissa huomioin toimeksiantajan toiveet. Oppaan lähteenä käytin ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ravitsemussuosituksia leikki-ikäisille lapsille. Valitsin oppaaseen lasten ravitsemuksen keskeisimmät suositukset, ja myös haastavimmat asiat lapsiperheen arjessa. Lapsena ollaan herkästi nirsoja ja ennakkoluuloisia uusille ruoille ja raaka-aineille, tämä voi osoittautua haastavaksi niin vanhemmalle kuin päiväkodin henkilökunnalle. Tein oppaaseen osion, johon kokosin vinkkejä arjen haastaviin ongelmiin. Loppuun kokosin tietoa Sapere-menetelmästä, jotta menetelmä tulisi tutuksi myös lasten vanhemmille. Halusin tehdä oppaasta mahdollisimman helppolukuisen, selkeän

ja kiinnostusta herättävän. Yritin välttää liian pitkiä tekstejä, jottei oppaan lukeminen kävisi työlääksi. Tavoitteeni oli tehdä jokaisesta sivusta ytimekäs, kokoamalla asiat omiin laatikoihin lyhyi virkkein. Tämä osoittautui jossain vaiheessa melko haasteelliseksi, koska lasten ravitsemukseen liittyen löytyy paljon hyvää ja tärkeää tietoa sekä materiaalia.

Mielestäni asettamani tavoitteet oppaalle täyttyivät ja sain lopputuloksesta onnistuneen. Värikkäillä sivuilla halusin luoda mielenkiintoa lukijaan ja lyhyillä ytimekkäillä tietopakeitella pyrin säilyttämään lukijan kiinnostuksen. Mielestäni sain koottua tärkeimpiä asioita oppaaseen leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta. Päätin kuvata runsaasti piilosokeria sisältävät elintarvikkeet itse, jotta sain haluamani elintarvikkeet esille lasten ruokavaliota ajatellen. Monessa perheessä tarjotaan lapsille elintarvikkeita, jotka sisältävät yllättävänkin paljon sokeria.

8 Kehitysehdotukset

Koen, että opinnäytetyöstäni on hyötyä päiväkotii Siilinpiiloon ravitsemuskasvatuksessa. Toivon, että pitämäni ravitsemuskasvatustuokio antaisi päiväkodille mahdollisuuksia jatkaa Sapere-menetelmää, kun he ovat nähneet ja kokeneet yhdenlaisen tavan lähestyä ruokamaailmaa. Päiväkodin aktiivisesta toiminnasta päätellen luulen ja toivon, että innostus vastaaviin tapahtumiin, retkiin ja ruokamaailmaan tutustuminen jatkuisivat. Sapere-toiminnan jatkaminen vaatii henkilökunnan asennemuutosta, koska sen suunnitteleminen ja toteuttaminen vaativat resusseja sekä aikaa. Päiväkoti saa käyttöönsä laatimani oppaan, josta toivon olevan hyötyä tulevaisuudessa. Opas jaetaan myös päiväkodin lasten vanhemmille ja toivon, että sen sisällöstä on niin apua kuin hyötyä perheiden arkeen.

Opinnäytetyölleni olisi jatkokehitysmahdollisuuksia runsaasti, sillä Sapere-menetelmää voitaisiin toteuttaa laajemmin ja useana päivänä sekä toteuttaa mahdollisia havainnointi- tai kyselytutkimuksia aiheeseen liittyen. Opinnäytetyön

rajaamisen vuoksi keskityin kuitenkin vain yhteen isompaan osa-alueeseen eli kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin. Lasten ravitsemukseen liittyen opinnäytetyönaiheen voisi saada viime aikoina paljon puhutusta sormiruokailusta. Tarkoituksena on, että lapsi saisi omatahtoisesti ja lapsentahtisesti toimia ruokailutilanteissa, ilman syöttämistä ja pakottamista. Lapselle tarjotaan monipuolisesti ruokaa, ja hän itse valitsee, mitä syö sormin. Tunnustelemalla ruokia lapsi tutustuu aistein ruokaan ja sormin syödessä lapsen motoriset taidot, kuten pinsettiote, kehittyvät. Sormiruokailun tavoitteena on luoda miellyttävä ja positiivinen ruokailuhetki.

Sapere-aineiston materiaaleina voi käyttää muun muassa jogurttipulloja tuoksupurkkeina, aistikuva-kortteja piirtämällä ja ruoka-aineiden kuvia leikkaamalla aikakauslehdistä. Internetissä on paljon sivuja, joista voi tulostaa julisteita, värityskuvia, pelejä tai muuta materiaalia. Päiväkodista löytyy myös varmasti kangaspusseja tunnustelutehtäviin, suurennuslaseja ja keittiövälineitä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 19.)

Toimintaesimerkit Saperen toteuttamiseksi:

- Aistitehtäviä
 - Tuoksuja purkissa (hajuaisti) : Haistellaan eri hajuja laittamalla esimerkiksi mausteita purkkeihin, mutta vältetään vahvoja mausteita allergioiden vuoksi. Lisäksi voidaan yrittää yhdistää hajua siihen, mitä hajua muistuttaa. Esimerkiksi; kaneli–pipari, kardemumma–pulla ja banaani–banaanijogurtti.
 - Haju-kuva–parit (hajuaisti): Etsitään ruoka-aiheisia kuvia ja laitetaan kuvista vastaavat hajut purkkeihin. Annetaan lasten löytää hajun ja kuvan avulla parit toisilleen. Esimerkiksi: sitruunan kuva ja sitruunan pala purkissa tai sipulin kuva ja sipulia purkissa.
 - Vihannesten värit (näköaisti): Maalataan vesiväreillä tai liuottomalla erinvärisiä silkkipapereita veteen etsien kasviksille oikeanlaiset värit.

- Lähikuvia kasviksista (näköaisti): Yritetään arvata kasviksista otetuista lähikuvista, mitä ne esittävät, esimerkiksi lähikuvat tomaatista, appelsiinista tai kesäkurpitsasta
- Arvauspiiri (tuntoaisti): Istutaan piirissä ja kuljetetaan yhtä elintarviketta kerrallaan selän takana vuoronperään. Arvuutellaan lopuksi mikä se on ja samalla kuvaillaan miltä se tuntui kädessä. Esimerkkejä elintarvikkeista; keitetty kanamuna, näkkileipä tai banaani.
- Äänilotto (kuuloaisti): Laitetaan kahteen pakasterasiaan aina samaa ruoka-ainetta. Etsitään jokaiselle pakasterasialle ääniparit niitä ravistamalla ja kuuntelemalla ja samalla yritetään arvata mitä ne pitävät sisällään. Esimerkkejä ruoka-aineista; riisi, vesi, sokeri, murot tai jääpalat.
- Makukoulu (maku-aisti): Tutustutaan perusmakuihin: makea (sokeri, suklaa, omena), suolainen (suola, suolakurkku, kinkku), hapan (sitruuna, piimä) ja karvas (sekoitetaan aito kaakaojauhe veteen tahnamaiseksi). Maistellaan eri raaka-aineita yhdistäen ne perusmakuihin. Huuhdotaan jokaisen maistamisen jälkeen suu vedellä.
- Retket lähimetsään tai luontopolulla. Paistetaan nuotiolla esimerkiksi kasvispaloja tai tehdään luontopolulle tehtäväpolku erilaisista aisteihin liittyvistä tehtävistä.
- Teemaviikot : jokaiselle viikolle keksitään oma teema
 - Maitoviikko ja juustola, jolloin tutustutaan maitojen ja juustojen makuun tai valmistetaan itse maustamattomasta jogurtista mieleinen jogurtti sekoittamalla marjoja tai hedelmiä joukkoon.
 - Leipä- ja viljaviikko, jolloin leivotaan esimerkiksi leipää tai pullaa tai tutustutaan eri viljojen ulkonäköihin
 - Yrttien kasvattaminen: laitetaan jokaiselle lapselle oma yrtti kasvamaan päiväkodin ikkunalaudalle ja kastellaan yrttejä päivittäin. Yrtit voidaan laittaa kasvamaan esimerkiksi jogurttipurkkeihin.

- Leipominen: leivotaan lasten kanssa sämpylöitä ja hyödynnetään vuodenaikojä tekemällä esimerkiksi joulun aikaan pipareita tai joulutorttuja ja laskiaispullia laskiaisen aikaan.
- Muutetaan leikit ruoka-aiheisiksi tai käytetään ruokamaailmaan liittyvää materiaalia, esimerkiksi: suunnistusleikki niin, että suunnistetaan ruoka-aiheisten merkkien mukaan.

(Koistinen & Ruhanen 2009, 20–46.)

9 Pohdinta

Kokonaisuutta ajatellen ravitsemuskasvatustuokio oli mukava ja onnistunut. Huomasin tuokiota toteuttaessani, että lapset innostuivat toiminnasta ja osallistuivat ennakkoluulottomasti tehtäviin. Käytännön toteuttamisessa kuitenkin huomasin pari kohtaa, jotka olisin voinut tehdä toisin.

Jos päiväkotij Siilinpilto innostuu jatkamaan Sapere-toimintaa, uskoisin sen tuovan positiivisia tuloksia lasten ruokailutottumuksien kehitymisessä. Ravitsemusoppaasta sain tehtyä mieleisen ja toivon, että lasten vanhemmat pitävät tärkeänä sitä, kuinka vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin ja ruokavalioon jo varhaisessa vaiheessa lapsuutta. Kaikki työ edistää lasten terveyttä ja heidän tulevaisuuttaan. Olisi toivottavaa, että lapsiperheiden arjesta löytyisi ruokailutilanteille kiirrettömät hetket ja vanhemmilla olisi aikaa ruoanvalmistukseen yhdessä lasten kanssa.

Tiina Tiilikaisen haastattelusta sain paljon positiivisia ajatuksia sekä hyviä kokemuksia Sapere-toiminnasta, ja oli ilo kuulla, että heillä oli havaittu näkyviä tuloksia asiassa. Myös aiemmat tutkimukset ja Jyväskylän Sapere-hanke ovat saaneet positiivisia tuloksia ja muutoksia lasten ruokailutottumuksissa parempaan suuntaan. Tulevaisuuden kannalta olisi merkittävää, jos Sapere-hanke laajenesi edelleen ja saataisiin lisää päiväkoteja mukaan hankkeeseen. Internetistä saa paljon tietoa ja materiaalia aiheeseen liittyen. Muun muassa Aistien avulla ruokamaailmaan-käsikirja (Koistinen ja Ruhanen 2009) on

erinomainen apuväline toiminnan toteuttamiseksi, mutta se vaatii vain aikuisilta asennemuutosta.

Opinnäytetyössäni käytin teoreettisia ja luotettavia tietolähteitä liittyen lasten ravitsemukseen ja ravitsemuskasvatukseen, joten opinnäytetyöni voidaan osoittaa tältä osin luotettavaksi. Opinnäytetyötä tehdessäni sain paljon lisää asiantuntemusta lasten ravitsemukseen liittyen ja halu vaikuttaa lasten ravitsemukselliseen kehittymiseen kasvoi koko ajan työtä tehtäessä. Toistaiseksi kuitenkin vaikuttamiseni jää tältä osin vain opinnäytetyöhöni ja oman lapsen ruokavalion ja ruokailutottumusten vaikuttamiseen.

Lähteet

- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Tammer-Paino Oy.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. <http://pre20090115.stm.fi/pr1095673148360/passthru.pdf>. 15.5.2012.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto. Porvoo: WSOY.
- Jormanainen, E. 2011. Koululaisen ravitsemustottumukset ja sapere-menetelmä-ravitsemusoppaan laatiminen Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaille. Matkailun koulutusohjelma.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf 6.6.2012.
- Kylliäinen, S. & Lintunen M. 1998. Ravitsemus ja terveys. Porvoo: WSOY. Painonhallinta ja ravintovalmennus. <http://www.kinesiclife.fi/index.php?page=ravintovalmennus> 30.10.2012.
- Päiväkoti Siilinpiilo. <http://www.siilinpiilo.fi/> 11.6.2012.
- Pölönen, M. 2007. Ravitsemuskasvatusmateriaalin laatiminen Joensuun kaupungin päiväkodeille. Matkailun koulutusohjelma. Sapere-aisti ja ilmaise. <http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma> 21.10.2012.
- Sudensalmi, S. 2012. Joensuun kaupungin henkilöstölehti. Jokin posti 1/12. Ruuan raaka-aineet tutuiksi lapsille. Joensuu: Punamusta.
- Ruokatieto, kasvaako kurkku puussa-liikuntaleikki. http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Opettajien_materiaali/Varhaiskasvatus/-_Kasvisten_reitti/Leikit 18.09.2012.
- Ruokatieto, Ravitsemus. a. <http://opetus.ruokatieto.fi/WebRoot/1043190/sisaltosivu.aspx?id=1072904> 30.10.2012
- Ruokatieto, Ravitsemus. b. <http://opetus.ruokatieto.fi/WebRoot/1043190/sisaltosivu.aspx?id=1072906> 30.10.2012
- Ruokatieto, Ravitsemus. c. <http://opetus.ruokatieto.fi/WebRoot/1043190/sisaltosivu.aspx?id=1072911> 30.10.2012
- Ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/ 7.6.2012.
- Teemahaastattelu. 2012. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html 20.11.2012.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2012. <http://www.fineli.fi/component.php?compid=2271&lang=fi> 7.6.2012.

- http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=23892 7.6.2012.
- Tiilikainen, T. 2012. Päiväkodin johtaja. Mehtimäen päiväkot. Suullinen haastattelu 8.11.2012.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.
<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>
Luettu 17.10.2012.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_lapsi.pdf 14.11.2012.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemuksessa.pdf 14.11.2012.
- Vanhala, M. 2012. Lapsen ylipaino- riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat.
<http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-951-42-9744-1> 17.10.2012.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS



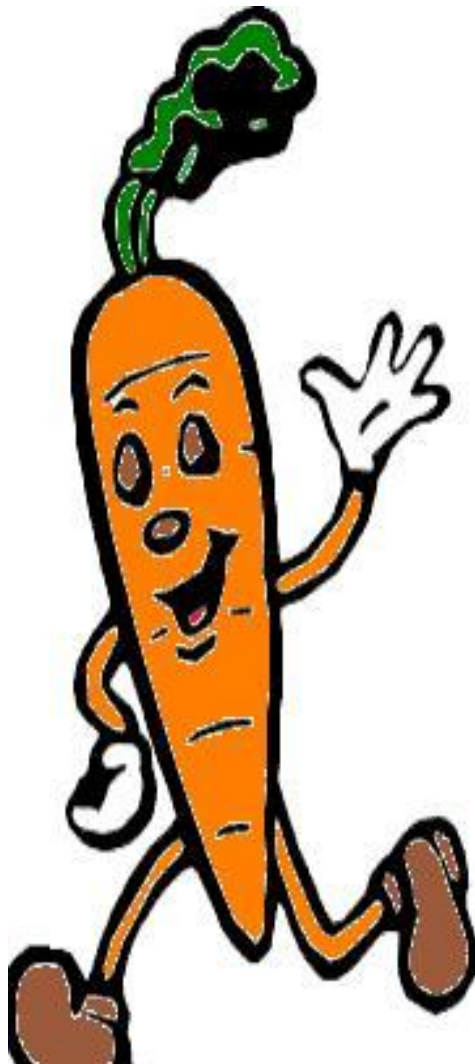
(Kuva: Maito ja Terveys Ry)

LUKIJALLE!

Tämän opas on laadittu Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä.

Opas on suunnattu päiväkodin henkilökunnalle sekä päiväkodin lasten vanhemmille. Oppaan tarkoituksena on olla tukena päiväkodin henkilökunnan ja vanhempien valinnoissa lasten ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

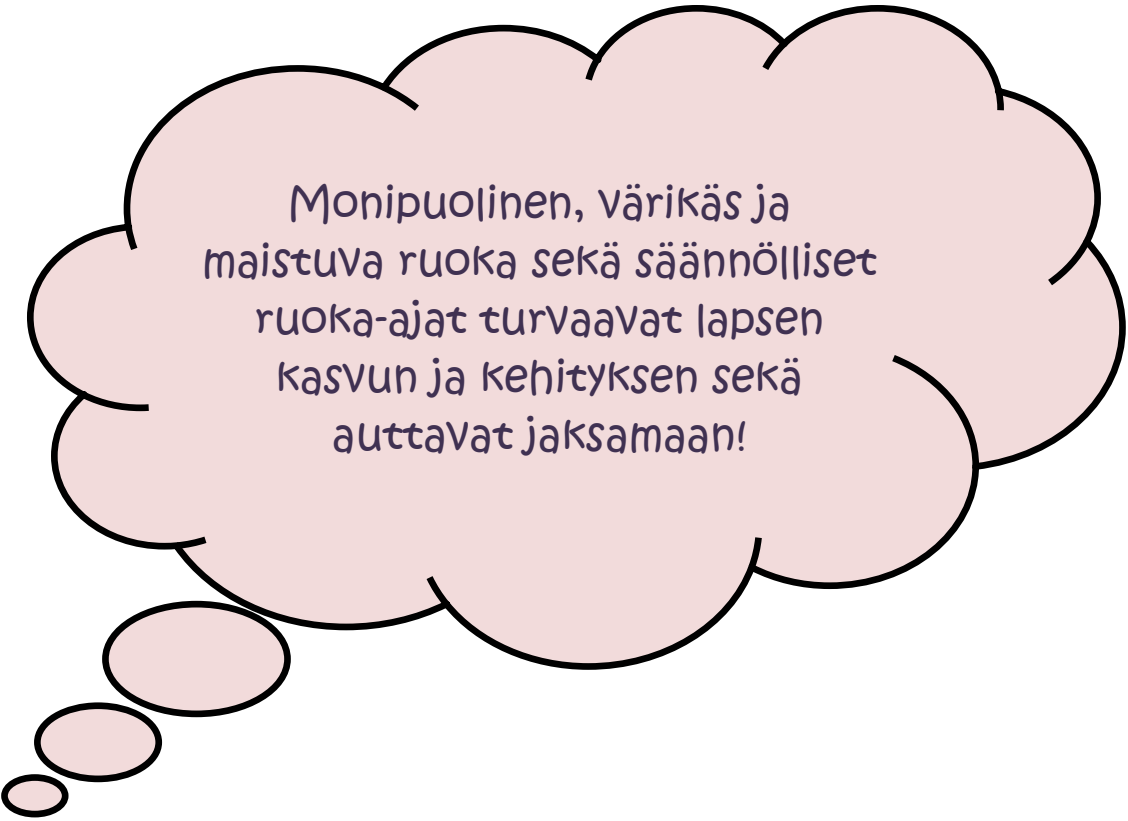
Opas sisältää ravitsemustietoutta ja vinkkejä arjen ravitsemuksellisiin valintoihin sekä ongelmiin.



Mukavaa ja antoisaa
lukuhetkeä!

OPPAAN SISÄLTÖ

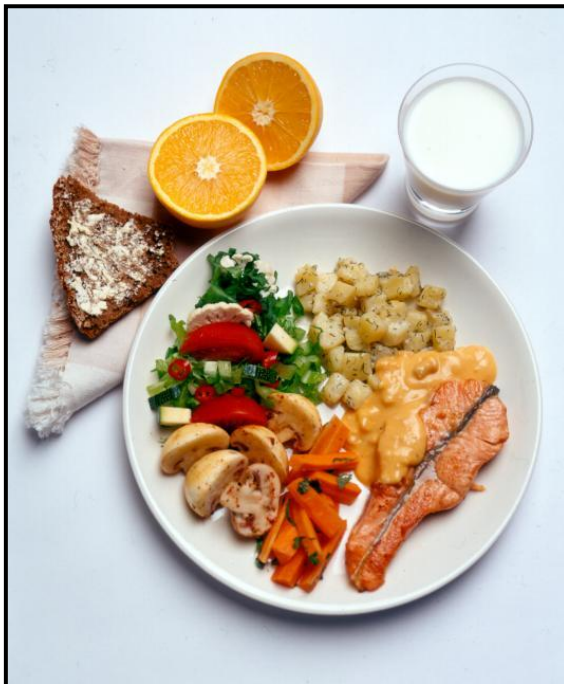
- Lukijalle
- Leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuositukset
- Suola & Rasva
- Sokeri
- Maito
- Vinkejä lapsiperheen arkeen
- Sapere-ravitsemuskasvatusmenetelmä



Monipuolinen, värikäs ja maistuva ruoka sekä säännölliset ruoka-ajat turvaavat lapsen kasvun ja kehityksen sekä auttavat jaksamaan!

LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET

- Leikki-ikäinen lapsi on 1-6 –vuotias
- Energian tarpeeseen vaikuttavat:
 - sukupuoli
 - paino & pituus
 - kasvunopeus
 - liikunta
- Leikki-ikäiset lapset nauttivat suosituksiin nähden liikaa sokeria, kovaa rasvaa sekä suolaa ja kasvisten, hedelmien ja marjojen syönti jää vähäiseksi
- Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio on kasvavalle lapselle tärkeää



**Lautasmalli,
ruokaympyrä tai –
kolmio ovat hyvänä
apuna
leikki-ikäisen lapsen
ruokavalio-
suunnittelussa ja
toteutuksessa!**

Hiilihydraattien osuudeksi suositellaan **50-60 %** energian saannista.

- Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat viljatuotteet, kasvikset ja peruna, hedelmät ja marjat ja sokeri
- Tehtävät : nopea energianlähde, säästää proteiineja tärkeisiin elimistön tehtäviin ja hajottaa rasvaa

Proteiineja suositellaan olevan **10-20 %** energian saannista.

- Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, siipikarja ja kanamuna
- Tehtävänä on muodostaa uusia kudoksia kasvuiässä, lisätä elimistön vastustuskykyä ja kuljettaa ravintoaineita

Rasvan osuus energian saannista tulisi olla **25-35 %**, josta kovien rasvojen osuus on noin **10 %**.

- Hyviä rasvanlähteitä ovat muun muassa kasvisrasvat, margariini, oliivi – ja rypsiöljy
- Rasvat ovat tärkeä energian lähde ja ne eristävät kylmältä

5-6 X Oman kouran kokoinen annos KASVIKSIÄ, HEDELMIÄ tai MARJOJA päivässä



(Kuva: Piritta Sorsa)

Tärkeitä ravintokuidun, C-vitamiinin ja muiden ravintoaineiden lähteitä!

Ravintoaineiden saanti vaikuttaa lapsen fyysiseen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin!

Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa kala, vitamiinoidut maitovalmisteet, ravintorasvat ja kanamuna.

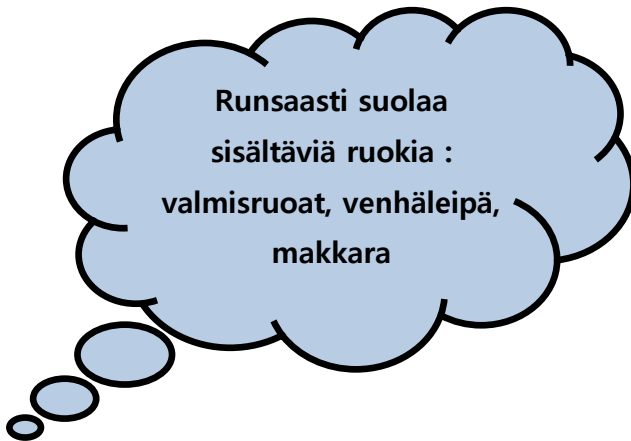
D-vitamiinia tarvitaan erityisesti kasvuun ja luuston kehittymiseen.

D-vitamiinin saantia on täydennettävä antamalla D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden ;

- Alle 2 –vuotiaille 10 µg/vrk
- 2–18 –vuotiaille 7,5 µg/vrk

SUOLA & RASVA

Suolan saanti tulisi olla vähäistä ja sen käyttöön tulisi kiinnittää huomiota lapsesta asti!



Suolan käyttösuositukset:

Alle 1 –vuotiailla suolaton ruokavalio



Alle 3 –vuotiailla enintään 3g / vrk



Yli 3 –vuotiailla 6–7 g / vrk

Pehmeät rasvat

Kasviöljyt, margariinit, etenkin rypsi- ja oliiviöljy sekä auringonkukka-, maissi- ja soijaöljy.

- Tarvitaan erityisesti kasvuun, hermoston ja kehitykseen
- Alentavat kolesterolipitoisuutta sekä verenpainetta

Kovat rasvat

Yleensä eläinkunnan rasvat (poikkeuksena kala), voi, kookosrasva ja rasvaiset maitovalmisteet

- Lisäävät sydän- ja verisuonitautien riskiä
- Tyypin 2 diabeteksen riskiä

Ruokavaliossa tulisi suosia pehmeitä rasvoja, niiden terveellisyyden vuoksi. Tulisi suosia vähärasvaisia tai rasvattomia maito- ja lihavalmisteita.

Runsaasti kovaa rasvaa eli piilorasvaa sisältäviä tuotteita ovat: rasvaiset maitotuotteet (mm. juusto), rasvaiset lihavalmisteet , useat valmisruoat ja makkara

SOKERI

Lasten ruokavaliossa, jossa energian tarve on alle 8 MJ **sokerin osuus** tulisi olla **enintään** noin **10 %** energian saannista.

Makeaa tulisi syödä harkitusti ja huolehtien, että kerta-annos on riittävän pieni.
Sopivin aika pienelle makean hetkelle olisi heti ruokailun jälkeen.

PIILOSOKERI?

Monet elintarvikkeet sisältävät sokeria, jota syödään usein tiedostamatta runsaastikin.

Piilosokeria sisältäviä tuotteita ovat: aamiaismurot, mehujuomat, valmismehukeitot, jogurtit, ketsuppi, tuoremehu..

1 – 1,5 litraa nesteitä ruoan lisäksi, josta

Maito on paras ruokajuoma ja vesi janojuomaksi!

Päivittäin voi juoda lasillisen täysmehua!

Vain satunnaisesti; mehuja/mehujuomia, sokeroituja virvoitusjuomia ja sokeroituja tai rasvaisia maito- , kaakao- ja jogurttijuomia

Kofeiinipitoisuuksia ei suositella alle 15 -vuotiaalle!

TIESITKÖ ETTÄ...

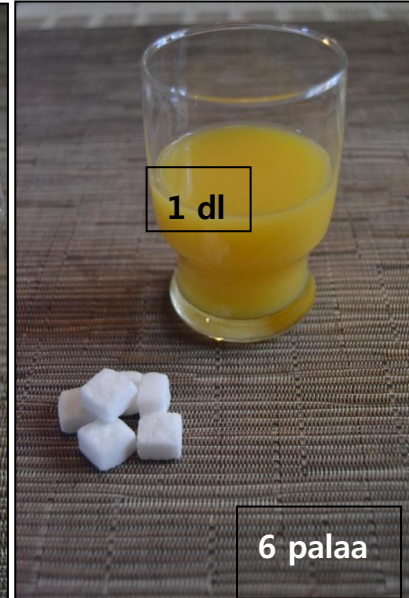
Pillimehu



Sokeroidut murot



Täysmehu



Suklaapatukka



Marjajogurtti

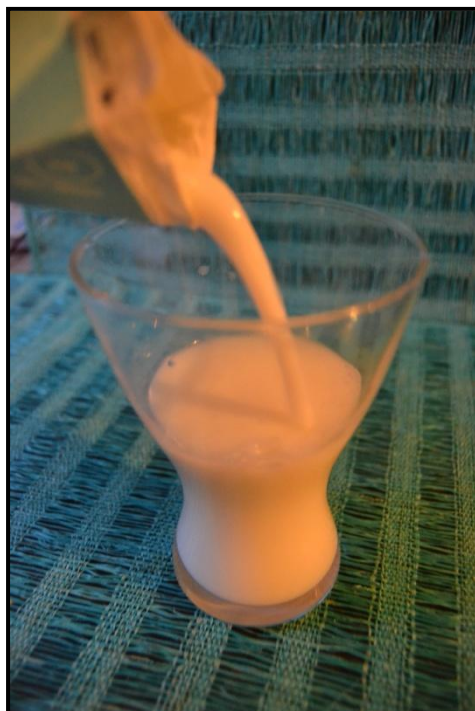
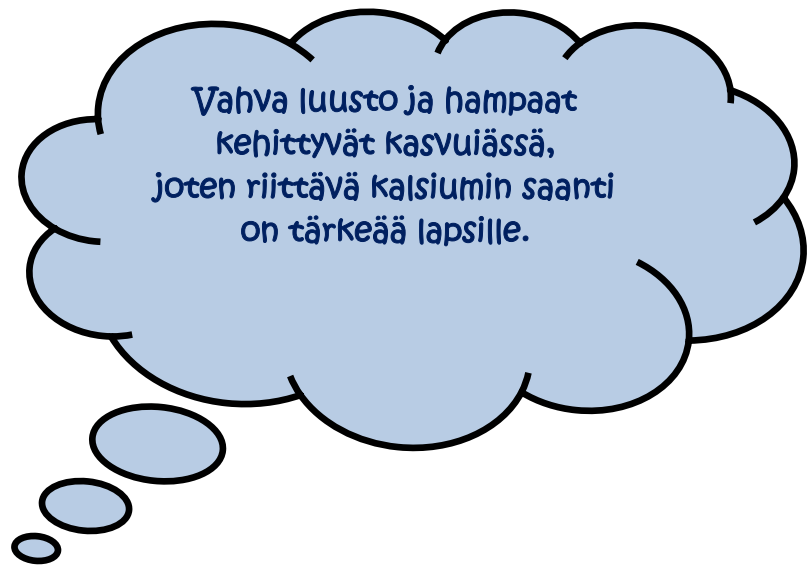


(Kuvat: Piritta Sorsa)

MAITO

Maitovalmisteita suositellaan tarjottavaksi leikki-ikäisille 6 dl päivässä.

Maitovalmisteiden rasva on enimmäkseen kovaa rasvaa, joten tulisi suosia vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita.



(Kuva: Piritta Sorsa)

Maito ja maitovalmisteet sisältävät **monipuolisesti välttämättömiä ravintoaineita, proteiinia, kalsiumia, jodia ja B-ryhmän vitamiineja** + **vitaminoidut** maitovalmisteet ovat erinomainen **D-vitamiinin** lähde.

VINKKEJÄ LAPSIPERHEEN ARKEEN:

Lapsi ottaa mallia muista myös ruokapyödessä, siispä uuden ruoan hyväksymiseen voi vaikuttaa, jos lapsi näkee aikuisen syövän samaa ruokaa!

Pakottaminen, tuputtaminen, suostuttelu, lahjonta ovat vääriä lähestymistapoja ruokailuun!

Tarjoa tuttua ruokaa uuden ruoan kanssa!

Kuinka välttää liillista sokerin saantia? Tuoteselosteessa mainitaan ainesosat suurimmasta määrästä pienimpään. Eli jos sokeri on tuoteselosteen alkupäässä, sitä todennäköisesti on melko paljon tuotteessa.

Myös suolan määrää tuoteselosteessa kannattaa tarkkailla!

Myönteinen ilmapiiri ruokailuhetkissä ja -kokemuksissa antavat positiivisia tuloksia ruokaan suhtautumisessa!

Ota lapsi mukaan ruokaostoksille; anna lapsen punnita hedelmiä tai kasviksia apuna!

Ota lapsi mukaan ruoanlaittoon; lapsi voi avustaa pilkkoessa päivän salaattia tai olla apuna pöydän kattamisessa!

Tehkää jonkilaisia perinteitä vuoden varrelle, jolloin leivotte esimerkiksi laskiaipullia tai kokoatte ja koristelette piparkakkutalon yhdessä.

SAPERE-MENETELMÄ

- Lapsi tutustuu ruokaan **aistien avulla**; katsomalla, tunnustelemalla, haistamalla, kuuntelemalla ja maistamalla
- Kun ruokaan tutustutaan leikkimielisesti, iloisesti ja ilman pakotteita jää lapsille miellyttävämpi kokemus
- Tavoitteena on, että lapsi oppisi ilmaisemaan tuntemuksiaan sanallisesti

Mikä? Miksi?

Sapere on eräänlainen ravitsemus-kasvatusmenetelmä, jolla ollaan todettu olevan positiivisia vaikutuksia lasten ruokailutottumuksiin sekä suhtautumisessa uusiin ruokiin.

Mitä Sapere on käytännössä?

- Raaka-aineiden (esim. mausteiden) tuoksuttelua ja arvuuttelua
- Teemaviikot (Sadonkorjuujuhla, maitoviikko, leipäviikko jne.)
- Retket metsään tutustumaan marjoihin, torille tai lähikauppaan ostoksille
- Ruoanvalmistusta yhdessä aikuisten kanssa



(Kuva: Piritta Sorsa)

Kuvassa on lasten tekemät taideteokset, Sapere-tuokiolta; ” taidetta kasviksista”.

Hyödyllisiä linkkejä:

www.kasvikset.fi

www.ruokatieto.fi

www.thl.fi

Lapsi, perhe ja ruoka (STM 2004)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>

Suomalaiset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005) :

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (STM 2005) :

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/varhaiskasliiksuo_2005.pdf

Sapere-mentelmä

<http://peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma>

<http://www.jarkipalaa>