



Leikki-ikäisen lapsen ruokailu päiväkodissa



Lempiö, Elina

2011 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Hyvinkää

LEIKKI-ikäISEN LAPSEN RUOKAILU PÄIVÄKODISSA

Elina Lempiö
Hoitotyön ko.
Opinnäytetyö
helmikuu, 2011

Elina Lempiö

Leikki-ikäisen lapsen ruokailu päiväkodissa

Vuosi

2011

Sivumäärä

58

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lasten ruokailutapoja päiväkodin ruokailutilanteissa, päiväkodissa esiintyviä lasten syömiseen ja ruokailuun liittyviä haasteita, sekä päiväkodin kasvattajien ratkaisukeinoja mahdollisiin ruokailutilanteissa ilmeneviin pulmiin. Tämä työ on osa Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanketta. Hankkeen tavoitteena on ammattikorkeakoulutuksen ja työelämän yhteistyön kehittäminen. Opinnäytetyön tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää lapsiperheen ravitsemusneuvonnassa ja päiväkodin ravitsemuskasvatuksen tukena.

Opinnäytetyön tutkimusote oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin tarkkailevaa havainnointia ja kyselyä. Aineisto kerättiin Hyvinkäällä sijaitsevassa päiväkodissa havainnoimalla päiväkotiryhmän ruokailutilanteita, sekä kysymällä päiväkodissa työskenteleviltä kasvattajilta päiväkotiruokailussa esiintyvistä haasteista ja mahdollisten pulmien ratkaisukeinoista. Tiedonkeruun välineinä käytettiin tätä työtä varten laadittua havainnointirunkoa, sekä avoimia kysymyksiä sisältävää kyselylomaketta. Kyselyyn vastasi 5 kasvattajaa kahdesta eri päiväkotiryhmästä, joissa lapset ovat iältään 3-5-vuotiaita. Kerätty tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tuloksina todetaan, että lasten ruokatavat vaihtelivat päiväkodin ruokailutilanteissa. Hyviä ruokatapoja olivat muun muassa käsien peseminen ennen ruokailua, pöydän kattamiseen osallistuminen, asiallinen käyttäytyminen ruokapöydässä, ruokailuvälineiden käyttö omien taitojen mukaisesti, oman paikan siistiminen ja suun pyyhkiminen ruokailun jälkeen, sekä ruoasta kiittäminen oma-aloitteisesti tai kasvattajien muistuttamana. Parantamisen varaa lapsilla oli muun muassa ruokailuun rauhoittumisen, sekä pöydässä istumisen suhteen. Myös syöminen saattoi välillä unohtua, kun lapset alkoivat leikkiä ruokapöydässä. Lisäksi rauhallista ruokapöytäkeskustelua oman pöytäseurueen kanssa ei juuri esiintynyt. Päiväkodin ruokailutilanteissa esiintyi erilaisia haasteita ruokailuilmapiiriin, syömiseen, sekä hygienian toteutumiseen liittyen. Ruokailuilmapiiriin liittyviä haasteita olivat erityisesti melu, ruokarauhan puuttuminen, lasten levottomuus, sekä pitkät odotusajat. Syömiseen liittyviä haasteita puolestaan olivat valikoiva syöminen, ennakkoluulot uusia ruokia kohtaan, omatoimisuuden puuttuminen ruokaillessa, sekä aterian koostamiseen liittyvät haasteet, kuten joidenkin ruoka-aineiden niukka syöminen tai syöminen yli oman tarpeen. Tämä näkyi etenkin lasten vähäisenä salaatin syömisenä. Hygienian toteutumiseen liittyviä haasteita taas olivat puutteet käsihygieniassa, ruokaan ja ruokailuvälineisiin koskeminen sormin, lattialle pudonneen ruoan syöminen, sekä eritteiden leviäminen ruokapöydässä. Tulokset osoittivat, että päiväkodin kasvattajien ratkaisukeinoja ruokailutilanteissa ilmeneviin pulmiin olivat muun muassa aikuisen esimerkki ruokailutilanteissa, yhteiset säännöt ja rituaalit, sekä lapsen yksilöllinen ohjaus.

Leikki-ikäisten ajoittaiset syömiseen ja ruokailuun liittyvät pulmat ovat hyvin yleisiä sekä kotona että päiväkodissa. Monet lasten ruokailuun liittyvät ongelmat ratkeavat kuitenkin kodin ja päiväkodin yhteistyöllä. Aikuisen esimerkki molemmissa on avainasemassa lasten ruokatottumusten myönteiselle kehitykselle.

Asiasanat: lapset, ravitsemus, päiväkotiruokailu, ruokailutottumukset

Elina Lempiö

3-5 years old children having a meal at kindergarten

Year	2011	Pages	58
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to examine the eating habits of 3-5 years old children during their meals at kindergarten. I also wanted to examine what kind of challenges appeared in kindergarten when the children had their meals and how the educators solved the possible problems that emerged during the meals. This thesis is a part of Good life for children and adolescents -project. The central aim of the project was to develop education in university of applied sciences more workplace-oriented. The results of this study can be used at nutrition guidance for a families and for support in nutrition education at kindergartens.

The research method was qualitative. The material was collected by using observation and an inquiry. The material was collected from a kindergarten in Hyvinkää city by observing lunch breaks there and also asking educators about the challenges considering the childrens meals and their own solutions to the possible problems that had emerged. To collect the information I used a frame for observation and a questionnaire with open-ended questions planned for this thesis. Five educators answered the survey. The material was analyzed by using content analysis.

The results showed that the eating habits of the children varied during their meals at kindergarten. Good habits comprised washing hands before lunch, helping educators setting the table, good behaviour at the table, cleaning up after eating as well as wiping their mouths when they had finished eating and finally giving thanks to the educators for the meal. There was room for improvements in calming down before the lunch and sitting still at the table. Sometimes the children also forgot to eat before starting to play during a meal. The results also showed that there were various challenges at the lunch breaks of kindergarten. They were related to atmosphere, eating and hygiene. Challenges related to atmosphere were particularly noise, disquietude, restlessness and long waiting times. Challenges related to eating included pickyness, prejudice toward new foods, lack of independent initiative, too minor or major eating. Especially children ate very small amounts of salad. Hygiene related challenges were lack of hand hygiene, touching food with fingers, eating a food that had dropped to the floor and secretions spreading at the table. The results also showed that educators in kindergarten had different kind of solutions in possible problems emerging during the meals, such as the example of an adult at the situations, mutual rules and rituals and individual guidance for children.

Occasional eating problems of the young children are very common at home as well as in kindergartens. However, many the eating problems can be solved by co-operation between home and a day care center. The example of an adult is in a key position in both cases for children in developing positive eating habits for the future.

Key words: children, nutrition, kindergarten meals, eatinghabit

Sisällys

1	Opinnäytetyön tausta ja tarve.....	7
2	Leikki-ikä lapsen kehitysvaiheena.....	8
2.1	Leikki-ikäisen lapsen fyysinen kasvu.....	9
2.2	Leikki-ikäisen lapsen motorinen kehitys	9
2.3	Leikki-ikäisen lapsen sosiaalinen kehitys	10
3	Leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuositukset	10
3.1	Leikki-ikäisen lapsen energian tarve ja energiaravintoaineet	11
3.2	Vitamiinit ja kivennäisaineet	13
3.3	Suosituksenmukaisen ruokavalion koostaminen käytännössä.....	13
3.3.1	Suosituksenmukaisen ruokavalion sisältö	13
3.3.2	Ruokaympyrä ja -kolmio monipuolisen ruokavalion koostamisessa	17
4	Leikki-ikäisen lapsen ruokailu	19
4.1	Ruokatottumusten kehittyminen leikki-ässä.....	21
4.2	Leikki-ikäisen ruokailuun liittyviä pulmia.....	23
4.3	Leikki-ikäisen ruokailu päiväkodissa	24
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	25
6	Opinnäytetyön menetelmät, aineisto ja toteutus.....	26
6.1	Laadullinen tutkimusote	26
6.2	Aineistonkeruun menetelmät ja aineiston hankinta	27
6.3	Aineiston analyysi	31
7	Tulokset.....	32
7.1	Tulosten esittely	32
7.2	Lasten ruokatavat päiväkodin ruokailutilanteissa	34
7.2.1	Ruokailuun valmistautuminen	35
7.2.2	Lasten pöytätavat	36
7.2.3	Ruokailun lopettaminen	38
7.3	Päiväkotiruokailussa esiintyviä haasteita	38
7.3.1	Ruokailuilmapiiriin liittyvät haasteet	39
7.3.2	Lasten syömiseen liittyvät haasteet.....	41
7.3.3	Hygienian toteutumiseen liittyvät haasteet	42
7.4	Kasvattajien ratkaisukeinoja päiväkotiruokailussa ilmeneviin pulmiin	42
7.4.1	Aikuisen esimerkki ruokailutilanteissa	43
7.4.2	Yhteiset säännöt ja rituaalit.....	44
7.4.3	Lapsen yksilöllinen ohjaus	47

8	Pohdinta	47
8.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	47
8.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	50
8.3	Oma oppiminen.....	53
	Lähteet	55
	Kuvat ja kuviot	57
	Liitteet.....	58

1 Opinnäytetyön tausta ja tarve

Lasten ja nuorten ylipaino, sekä erilaiset syömishäiriöt ovat yleistyneet, vaikka suomalaisten ruokatottumukset ovatkin viimeisten vuosikymmenten aikana muuttuneet pääosin suotuisaan suuntaan. Tämä johtuu pitkälti tiedotusvälineiden tarjoamista syömisen malleista, jotka eroavat asiantuntijoiden ravitsemussuosituksista. Viestit ovat keskenään ristiriitaisia. Trendikäs syöminen altistaa ylipainolle ja kuitenkin laihuutta ihannoidaan. Kauneusihanteena pidetään sairaalloisen laihoja ihmisiä ja samaan aikaan mainostetaan erityisen paljon pikaruokaa, virvoitusjuomia, makeisia, sekä suolaisia naposteltavia. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 17.)

Ruokavalinnat, lepo ja rentoutuminen, ovat elintapoja, jotka omaksutaan jo lapsuudessa. Ne ovat myös suhteellisen pysyviä ja liittyvät taitoon selviytyä myöhemmin elämässä. (Ruokatieto 2009.) Suomalaisten leikki-ikäisten lasten ruokavalio on kansainvälisesti tarkastellen hyvä. Ruokavalion laadussa on kuitenkin joitakin puutteita. Kansanterveyslaitoksen teettämän ”Tyypin 1 diabeteksen ennustaminen ja ehkäisy” -projektiin liittyvän DIPP-ravintotutkimuksen mukaan alle kouluikäisten suomalaislasten ruokavalion haasteina ovat etenkin tuoreiden kasvien, marjojen ja hedelmien, sekä kasviöljypohjaisten levitteiden ja kalan liian vähäinen kulutus. Lisäksi tutkimuksen mukaan sokeri- ja suolapitoisia elintarvikkeita kulutettiin runsaasti ja lasten ruokavalio sisälsi liikaa tyydyttyntä rasvaa, mutta niukasti monitydyttymättömiä rasvahappoja. Myös D-vitamiinin saanti oli riittämätöntä. Lasten ruokavalio näyttäisi heikkenevän ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsen siirtyessä syömään samaa ruokaa perheen kanssa. (Kyttälä ym. 2008, 122.)

Lihavuudelle ja kansansairauksille, kuten 2-tyypin diabetekselle, sekä sydän- ja verisuonitaudeille altistava ruokavalio opitaan siis jo leikki-ikässä (Ruokatieto 2009). Lapsen ruokatottumusten ja hyvien ruokatapojen kehittymiseen vaikuttavat vanhemmat, sisarukset ja muut aikuiset omilla valinnoillaan, esimerkillään ja puheillaan (Ihanainen ym. 2008, 67). Vanhempia ei pidä kuitenkaan liikaa syyllistää, vaan tavoitteena tulisi olla koko perheen elintapojen parantaminen, jolloin myös lapsi oppii pienestä pitäen noudattamaan terveitä elintapoja. Mahdollisuus terveemmästä tulevaisuudesta piileekin juuri lapsiperheiden ruokapöydissä ja sen takia tämän opinnäytetyön aihe on erittäin tärkeä ja ajankohtainen.

Tämä opinnäytetyö on osa Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanketta. Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke toteutetaan Euroopan sosiaalirahaston rahoituksella vuosina 2008-2010 Keski- ja Pohjois-Uudenmaan alueella. Kyseinen hanke on Laurea ammattikorkeakoulun organisoima ja sen tavoitteena on koulutuksen ja opetussuunnitelman kehittäminen työelämälähtöisemmäksi, jotta opiskelijat omaksuisivat työelämää kehittävän työtavan jo koulutuksen aikana. (Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke 2008-2010.) Työn tarkoituksena oli selvittää lasten ruokatapoja

päiväkodin ruokailutilanteissa, päiväkodissa esiintyviä lasten syömiseen ja ruokailuun liittyviä haasteita, sekä päiväkodin kasvattajien keinoja ratkaista mahdollisia lasten ruokailuun ja syömiseen liittyviä pulmia. Päiväkodin kasvattajista tai vain lyhyesti kasvattajista puhuttaessa tarkoitetaan tässä työssä päiväkodissa työskenteleviä lastenhoitajia ja lastentarhanopettajia. Tämän työn teoriaosuudessa käsitellään ainoastaan leikki-ikäisen lapsen normaalia ruokavaliota ja ruokailua. Työssä ei siis käsitellä lainkaan lasten erikoisruokavalioita ja niiden tuomia lisähaasteita, kuten diabetesta sairastavan lapsen tai allergisen lapsen ruokailuun liittyviä erityisvaatimuksia. Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja aineistonkeruumenetelminä tarkkailevaa havainnointia päiväkodin ruokailutilanteessa, sekä kyselyä havainnoinnin kohteena olevan päiväkotiryhmän kasvattajille.

2 Leikki-ikä lapsen kehitysvaiheena

Lapsuusikä voidaan jakaa eri ikäkausiksi monella eri tapaa kasvun ja kehityksen rytmien mukaan. Nämä ikäkaudet vaihtuvat liukuvasti ja niiden väliset rajat, sekä nimitykset ovat sopimusluonteisia. Yleensä ikäkaudet jaetaan kuuteen osaan fyysisestä kasvusta ja kehityksestä puhuttaessa; Sikiökausi kestää munasolun hedelmöitymisestä lapsen syntymään. Ensimmäisestä elinkuukaudesta puhutaan Neonataalikautena. Imeväisikä tarkoittaa lapsen ensimmäistä elinvuotta. Leikki-ikä ajoittuu 2-6 ikävuoden välille ja sen voi vielä jakaa varhaiseen leikki-ikään, joka käsittää 2-3 ikävuoden, sekä myöhempään leikki-ikään, jolla tarkoitetaan ikävuosia 4-6. Kouluikä alkaa seitsemänvuotiaana ja päättyy murrosikään, joka puolestaan kestää kasvukauden loppuun ja käsittää noin ikävuodet 12-18. (Vilén ym. 2006, 133.) Tässä työssä leikki-ikästä puhuttaessa tarkoitetaan 2-5-vuotiaita lapsia.

Lapsen kehitys ei aina kulje suoraan eteenpäin, vaan pysähtyminen, takapakit ja jopa hetkittäiset taantumisetkin kuuluvat kuvaan. Lisäksi toinen lapsi kehittyy nopeammin kuin toinen. Neuvoloissa ei seurata lapsen kehitystä sen vuoksi, että kaikista haluttaisiin samanlaisia. Tietyt poikkeamat saattavat kuitenkin ennakoida suurempia vaikeuksia, joten niihin on puututtava ajoissa. Kun tietää jotain terveen suomalaislapsen kehityksestä, voi ehkä ennakoida tulevaa. (Terveyskirjasto 2008.)

Myös leikki-ikäisen lapsen ruokailutottumuksiin, niiden kehittymiseen liittyviin haasteisiin, sekä mahdollisuuksiin, vaikuttavat muun muassa lapsen kasvu ja kehitys. Sen takia, ennen kuin siirrytään tämän opinnäytetyön pääaiheeseen eli leikki-ikäisen lapsen ravitsemukseen, käydään tässä kappaleessa vielä lyhyesti läpi pääpiirteitä lapsen fyysisestä kasvusta, sekä motorisesta-, ja sosiaalisesta kehityksestä leikki-ikässä.

2.1 Leikki-ikäisen lapsen fyysinen kasvu

Lapsen kasvuun vaikuttavat useat eri tekijät. Näitä ovat muun muassa perintötekijät, elinympäristö, ravitsemus, terveydentila, hormonitoiminta, vuodenaika, sekä psyykinen hyvinvointi. Leikki-ikässä lapsi kasvaa pituutta viidestä seitsemään senttimetriä vuodessa. Lasten painonkehityksen yksilölliset vaihtelut voivat olla erittäin suuria, mutta painon tulee kuitenkin seurata pituuskasvua johdonmukaisesti. (Honkaranta 2007, 122-123.) Leikki-ikässä lapsen raajat kasvavat suhteellisesti nopeammin kuin vartalo. 2-3-vuotiaana lapsen vatsa on yhä pyöreä ja esiintyöntyvä, koska vatsalihakset eivät ole vielä tarpeeksi kehittyneet hallitsemaan vatsaontelon elimiä. Pikkuhiljaa vatsan pyöreys häviää, kun lihasten jänteisyys kasvaa. Neljän, viiden vuoden iässä vatsa on jo litteä ja pikkulapselle ominainen rasvakudoksen runsaudesta johtuva pyöreys on kadonnut. Lapsi on muuttunut ulkoiselta olemukseltaan sopusuhtaiseksi. (Kantero, Seppänen, Vähäkainu & Österlund 1993, 67.)

Lapsen kasvua seurataan neuvolassa säännöllisesti. Lapsen kasvun seuranta perustuu mittauksiin ja kasvun arvioimiseksi tarvitaan tietoa normaaleista kasvun rajoista eri ikäkausina. Normaalin kasvun viitearvot on saatu mittaamalla useita lapsia ja muodostamalla mittaustuloksista keskimääräiset kasvukäyrät. (Vilén ym. 2006, 134.) Painoa tarkastellaan suomalaisissa kasvukäyrästöissä suhteessa pituuteen. Kasvuseula määrittelee rajat suhteelliselle pituudelle ja painolle, sekä niissä tapahtuville muutoksille. Erityisesti kasvun poikkeaminen aikaisemmasta eli kasvun taittuminen on tärkeää havaita ajoissa, sillä kasvussa tapahtuvat muutokset voivat viitata sairauten tai huonoon ravitsemukseen. (Honkaranta 2007, 123.)

2.2 Leikki-ikäisen lapsen motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä, ja se on jatkuva tapahtuma hedelmöityksestä aikuisuuteen, aivan kuten fyysinen kasvukin. Motorinen kehitys määräytyy hyvin pitkälti keskushermoston, lihaksiston ja luuston kehityksen mukaan. Perimä antaa rajansa kehityksen mahdollisuuksille, mutta yksilön persoonallisuus, ympäristön virikkeet ja oma motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat siihen, millaisia motorisia taitoja kukin lopulta hallitsee. Lapsi on luonnostaan innostunut liikkumisesta ja harjoittaa motoriikkaansa oma-aloitteisesti jo pienestä pitäen. Motoriikan kehitys vaatii kuitenkin aina liikkeisiin tarvittavien osa-alueiden kypsymistä, joten lapsen on saatava kehittyä rauhassa. Kun lapsi saavuttaa vaadittavan kypsyystason, on uuden motorisen taidon oppiminen mahdollista. (Vilén ym. 2006, 136.)

Lapsen motorinen kehitys voidaan karkeasti jakaa hienomotoriikan-, sekä karkean motoriikan kehittymiseen. Karkea motoriikka tarkoittaa suurten lihasten-, ja liikunnallisten taitojen kehittymistä. Tällaisia taitoja ovat muun muassa kävely, juoksu ja pyöräily. Hienomotoriikka puolestaan tarkoittaa kädentaitojen, kuten pinsettiotteen ja ruokailuvälineiden, esimerkiksi lusikan käytön kehittymistä. (Joensuun avoin yliopisto 2001.)

Motorisen kehityksen voidaan katsoa noudattavan kolmea päälinjaa. Ensinnäkin lihasten säätely kehittyy kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi oppii ensin pääkannattajalihasten hallinnan, sitten vartalon, käsien ja lopuksi jalkojen lihasten hallinnan. Motorinen kehitys tapahtuu myös proksimodistaalisesti eli keskeltä äärialueille, mikä tarkoittaa lapsen hallitsevan olkavarsien liikkeitä ennen kyynärvarsien liikkeitä ja ranteen liikkeitä ennen hienomotoriikkaa vaativia sormiliikkeitä. Kehityksen yleislinjana voidaan siis pitää, että ensin opitaan karkeamotoriikka ja sitten hienomotoriikka. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 123.)

2.3 Leikki-ikäisen lapsen sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys kuvastaa lapsen kehittymistä yksilökeskeisestä sosiaalseksi ryhmän jäseneksi. Sosiaalistumisen vaiheet ovat myös eri-ikäisen lapsen kehitystehtäviä. (Virtuaali AMK 2008). Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan muun muassa lapsen vuorovaikutustaitoja ja kykyä toimia muiden ihmisten kanssa. Sosiaalinen kehitys kulkee tiiviisti yhdessä minäkäsityksen ja tunne-elämän kehityksen kanssa. Sosiaalinen kehitys sisältää arvoja, asenteita ja käyttäytymismalleja, joita lapsi omaksuu lähiympäristöltään eli perheeltä, sukulaisilta ja ystäviltä, sekä yhteiskunnasta. Kasvuyhteisön terveyttä edistävät tai vaarantavat tavat siirtyvät sosiaalistumisprosessissa lapsen käyttäytymiseen. Myös kulttuuri säätelee hyvin pitkälle sitä, millaista käytöstä pidetään soveliaana. Suomalaisessa kulttuurissa sallittu käytös ei aina kuitenkaan ole hyväksyttävää muissa kulttuureissa. (Vilén ym. 2006, 156.)

Kulttuurin ja yhteiskunnan vaikutukset lapsen sosiaaliseen kehitykseen välittyvät helpoimmin päivähoidon, koulun ja harrastusten kautta. Medialla on myös huomattava vaikutus siihen, millaisia arvoja, asenteita ja moraalinäkemyksiä lapsi alkaa poimia. (Vilén ym. 2006, 156.)

3 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ohjeita ruoasta ja ravintoaineiden saannista koko väestölle tai eri ikäryhmille (Ihanainen ym. 2008, 21). Ravitsemussuositukset sisältävät tutkittua tietoa ihmisen ravitsemuksesta, ravintoaineista, niiden tarpeesta ja suositeltavasta saannista, sekä ravinnon koostumuksesta (Haglund,

Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen. 2007, 10). Ravitsemussuositusten tarkoituksena on ohjata suomalaisten ruokailutottumuksia niin, että ne ehkäisevät sairauksia ja edistävät sekä yksilön, että yhteisön terveyttä (Ihanainen ym. 2008, 21). Suositusten mukaisesti koottu ruokavalio lapsuudessa on tärkeää lapsen tulevaisuuden kannalta, sillä se ylläpitää ja edistää lapsen terveyttä, sekä auttaa lasta tottumaan terveelliseen ja monipuoliseen ruokaan (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 89). Ravitsemussuositukset uusitaan noin kymmenen vuoden välein uusien tutkimustulosten ja kansainvälisten suositusten pohjalta. Uusin koko väestöä koskeva suomalainen suositus on vuodelta 2005. (Ihanainen ym. 2008, 26.)

Peruslähtökohtia lapsen ruokavaliossa ovat monipuolisuus ja säännöllinen ateriarhythmi. Näiden seikkojen toteutumisesta on vastuussa aikuinen. (Arffman ym. 2009, 89.) Säännölliset ateriat ja välipalat ovat tärkeämpiä kasvavalle lapselle, kuin aikuiselle (Hasunen ym. 2004, 19). Säännöllinen ruokailu tukee lapsen herkkää ruokahalun säätelyä, tuo lapsen päivään turvallisuutta ja estää syömisongelmia. Tällöin nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi ja naposteluille tai makeille välipalajuomille ei ole tarvetta, jolloin myös ruokahalu aterioilla säilyy hyvänä. Lisäksi säännölliset ateriat ja turhien välipalojen välttäminen ehkäisevät hampaidenreikiintymistä, ylipainon kehittymistä ja pitävät lapsen tyytyväisempänä, kun nälkä ei aiheuta väsymystä ja kiukuttelua. (Arffman ym. 2009, 89.) Useimmissa perheissä toimiva ateriarhythmi on aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Osa lapsista saattaa kuitenkin tarvita ylimääräisen välipalan, joko aamu-, tai iltapäivällä. (Hasunen ym. 2004, 20.)

Ruoka ja ruokailutilanteet vaikuttavat ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Ihanainen ym. 2008, 9). Ateriointi on tärkeä sosiaalinen tapahtuma ja ravitsemussuosituksissa korostetaan myös ruokailoa. Kiireetön ruokahetki antaa mahdollisuuden nauttia ruoan mausta, tuoksusta ja päivän lepohetkestä. Maukas ruoka on myös nautinto ja se tuottaa mielihyvää. (Ihanainen ym. 2008, 23.) Parhaimmillaan ruoka ja syöminen ovatkin myönteisiä asioita, jotka yhdistävät perhettä (Hasunen ym. 2004, 18).

3.1 Leikki-ikäisen lapsen energian tarve ja energiaravintoaineet

Lapsi tarvitsee paljon energiaa kokoonsa verrattuna. Energiaa tarvitaan kasvun ja kehityksen lisäksi esimerkiksi sydämen ja keuhkojen toimintaan, aktiiviseen liikkumiseen, sekä aikuista vilkkaampaan perusaineenvaihduntaan. (Arffman ym. 2009, 89.) Leikki-ikäisten lasten energiantarve vaihtelee kausittain. Ruokahalu säätelee terveen lapsen energiantarpeen ja syömisen välistä tasapainoa. (Haglund ym. 2007, 130.) Kasvunopeus, ulkoilu, päivärhythmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila vaikuttavat lapsen energiantarpeeseen, ruokahaluun, sekä syötävän ruoan määrään. Erot voivat olla huomattavat myös samanikäisillä lapsilla. Yksilölliset tarpeet tulee usein hyvin tyydytettyä, kun lapsi syö ruokahalunsa mukaan täysipainoista ruokaa. On täysin normaalia ettei lapsi syö jokaisella aterialla yhtä paljon.

Esimerkiksi runsaasti energiaa sisältäneen aterian jälkeen lapsi tasaa energiansaantiaan syömällä vähemmän seuraavalla aterialla. (Ihanainen ym. 2008, 65.)

Paras mittari energian saannin riittävydestä on lapsen normaali kasvu ja pituuden ja painon suhde, jota neuvolassa seurataan säännöllisin väliajoin (Haglund ym. 2007, 131). Muutokset lapsen kasvussa voivat johtua esimerkiksi ruoka-aineallergiasta tai muusta sairaudesta (Arffman ym. 2009, 89). Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, kuitu, proteiinit eli valkuuaisaineet, sekä rasvat.

Hiilihydraatteja ovat tärkkelys ja sokeri. Lapsi tarvitsee hiilihydraatteja liikkumiseen ja aivojen toimintaan. Sellaisia hiilihydraatteja, joita ei ruoansulatuskanavassa pystytä käsittelemään kutsutaan kuiduiksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008.) Lapsi saa hiilihydraatteja viljatuotteista, kuten puurot, leivät, riisi, ja pasta, maidosta ja maitotuotteista, sekä kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Lapselle tulisi tarjota pääsääntöisesti täysjyväviljatuotteita, joista saadaan kuitua ja suojaravintoaineita. Myös kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät runsaasti kuitua. Kuitupitoinen ruoka luovuttaa hitaammin energiaa, jolloin verensokeri pysyy tasaisempana ja lapsi kylläisenä pidempään. Lisäksi kuitu ehkäisee ummetusta lisäämällä ulostemassaa. Sokeria sisältäviä ruokia lapsen tulisi välttää syömästä suuria määriä päivittäin, sillä ne vain lisäävät energian saantia, mutta eivät sisällä suojaravintoaineita. Lisäksi sokeria sisältävät ruoat edistävät hammaskarieksen kehittymistä. (Arffman ym. 2009, 91.)

Proteiineja lapsi tarvitsee kudosten kasvuun, sekä energianlähteeksi. Proteiineja on erityisesti lihassa, kanassa, kalassa, kananmunassa, maidossa, viljassa ja palkokasveissa. Lapsi saa tarpeeksi proteiineja, kunhan hänen ruokavalionsa kuuluu lihaa, kanaa tai kalaa, sekä maitotuotteita lautasmallin mukaisesti. Kasvisruokavaliossa liha ja kala korvataan käyttämällä enemmän maitotuotteita ja kananmunaa. (Arffman ym. 2009, 92.) Suositeltavaa olisi yhdistellä ruokavaliossa sekä kasvi- että eläinkunnan proteiineja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008).

Rasvat kuuluvat monipuoliseen ruokavalioon. Niitä lapsi tarvitsee energiavarastoksi, sekä rasvaliukoisten A-, D- ja E-vitamiinien lähteeksi. Erytistä huomiota on kiinnitettävä välttämättömien rasvahappojen riittävään saantiin, sillä tyydyttymätöntä rasvaa lapsi tarvitsee hermoston ja keskushermoston kehitykseen. Lisäksi suositusten mukainen rasvan laatu edistää myös lapsilla sydän- ja verisuoniterveyttä. (Arffman ym. 2009, 91.) Rasva sisältää enemmän energiaa kuin hiilihydraatit ja proteiinit, joten sitä tulee kuitenkin käyttää kohtuudella. Paljon suositeltuja pehmeitä rasvoja saadaan esimerkiksi rasiamargariineista, kasviöljyistä, kanasta ja kalasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008.) Lapselle tulisikin tarjota kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa, sillä etenkin rasvainen kala on hyvä D-vitamiinin

ja välttämättömien rasvahappojen lähde. Lisäksi rasvoja saadaan muun muassa lihasta ja maitovalmisteista. (Arffman ym. 2009, 91.)

3.2 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat tärkeitä elimistön toimintojen säätelijöitä ja rakennusaineita. Vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan vaihtelevia määriä ruokaympyrän eri lohkoista. Vitamiinit voivat olla joko vesiliukoisia tai rasvaliukoisia. Vesiliukoisia vitamiineja ovat mm. tiamiini, riboflaviini (B2), niasiini, pyridoksiini (B6), B12- vitamiini ja C-vitamiini. Rasvaliukoisia vitamiineja puolestaan ovat A-, D-, E- ja K-vitamiini. Kalsium, rauta, seleeni, sinkki, magnesium ja kalium taas ovat kivennäisaineita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008.)

Osa vitamiineista ja kivennäisaineista toimivat antioksidantteina tai niiden rakennusaineina. Tällaisia ovat mm. C- ja E-vitamiinit, beeta-karoteeni, sinkki, seleeni, sekä flavonoidit. Antioksidanttien runsas määrä ruokavaliossa saattaa suojata useilta sairauksilta. Marjoissa, hedelmissä ja punaisissa, sekä vihreissä kasviksissa on runsaasti antioksidantteja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008.)

3.3 Suositustenmukaisen ruokavalion koostaminen käytännössä

Siihen mitä kukin ruoakseen valitsee, vaikuttavaa muun muassa ruokamieltymykset, taloudelliset mahdollisuudet, tarjolla oleva elintarvikevalikoima, ravitsemustiedot, ruoanvalmistustaidot, käytettävissä oleva aika, sekä kulttuuri ja uskonto. Käytännössä hyvä ruokavalio koostuu pienistä päivittäisen ruokailun perusasioista kuten leivän, maidon ja rasvanlaadun valinnasta, sekä kasvisten säännöllisestä syömisestä. Ruokavalion laadun ratkaisee kokonaisuus, eikä mikään yksittäinen ruoka ole epäterveellinen, jos sitä syödään kohtuullisesti. (Hasunen ym. 2004, 24.) Ruuasta on lupa myös nauttia ilman syyllisyyden tai pelon tunteita ja satunnainen juhla-ateria saakin poiketa suosituksista (Ihanainen ym. 2008,19).

3.3.1 Suositustenmukaisen ruokavalion sisältö

Leivät ja puurot ovat perusruokaa ja yhdessä perunan, pastan ja riisin kanssa ne toimivat ruokakolmion jalustana, sekä merkittävänä osana lapsen kokonaisruokavaliota. Leiviksi valitaan mieluiten ruisleipää, tummaa sekaleipää, grahamleipää, näkkileipää ja tummia sämpylöitä, sillä tummassa ruis- ja täysjyväleivässä on runsaammin ravintokuitua kuin vaaleassa leivässä. Leikki-ikässä tavoitteena on vähintään neljä viipaletta leipää päivässä ja sitä onkin hyvä tarjota lapselle jokaisella aterialla. Osan leivästä voi kuitenkin korvata myös

puurolla, jolloin yksi desilitra puuroa vastaa yhtä leipäviipaleita. Puurot ovatkin edullisia ja hyviä ruokia ja niitä voi valmistaa esimerkiksi ruis-, kaura-, vehnä- ja ohrahiutaleista, graham-, ohra- ja ruisjauhoista, sekä ohrasuurimoista. Mikäli puuroa tarjotaan lounaan tai päivällisen pääruokalajina, täydennetään sitä maito- tai lihavalmisteilla, sekä kasviksilla, hedelmillä tai marjoilla. Vaihtelua puuroihin tuovat hedelmä- ja marjapuurot, sekä erilaiset uunipuurot. Kaupoissa on myös runsas valikoima erilaisia muroja ja myslejä, jotka sopivat hyvin esimerkiksi aamu-, ilta-, tai välipaloiksi. Kannattaa kuitenkin tehdä vertailuja pakkausmerkintöjä apuna käyttäen murojen suola-, sokeri-, rasva- ja kuitupitoisuuksista. Koska useat murot sisältävät erityisen runsaasti sokeria ja suolaa (2-3 %) ei niitä suositella jatkuvaan käyttöön. Myös myslien rasvapitoisuuksissa on huomattavia eroja. (Hasunen ym. 2004, 27-29.)

Perunasta valmistetaan helposti ja edullisesti erilaisia ruokalajeja, kuten keitettyjä perunoita, uuniperunoita, perunasosetta, perunalaatikoita ja -paistoksia. Myös erilaiset perunapakasteet, kuten perunasoseaines, peruna-sipulisekoitus tai perunapurjosekoitus helpottaa ja nopeuttaa aterioiden valmistusta. (Hasunen ym. 2004, 30.) Perunan lisäksi myös riisistä ja pastasta saa helposti valmistettua maistuvia ruokia koko perheelle. Tällaisia ovat mm. erilaiset keitto-, pata-, laatikko-, vuoka-, kastike-, sekä risottoruokat.

Kasvikset ovat tärkeä osa niin aikuisen kuin lastenkin ruokavaliota ja kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi tarjota jokaisella perheen aterialla ja välipalalla. Tavoitteena on hyvä pitää viittä kasvis-, hedelmä- tai marja-annosta päivässä, jolloin yksi annos vastaa yhtä syöjän kourallista. (Haglund ym. 2007, 132.) Lapset pitävät erityisesti viipaloituista tai lohkotuista kasvispaloista, sekä yksinkertaisista salaateista ja raasteista (Hasunen ym. 2004, 30). Parhaita salaatteja lasten mielestä usein ovatkin ne joissa raaka-aineet ovat esillä omina paloinaan ja hyvin tunnistettavissa (Suomen sydänliitto Ry 2010). Leikki-ikäinen lapsi syö mielellään sormin esimerkiksi herneitä, maissinjyviä tai kukkakaalin ja porkkanan paloja (Hasunen ym. 2004, 31). Kasviksia voidaan tarjota myös lämpiminä aterian lisukkeina. Pakastekasvikset ovat lisäksi helppo, nopea ja ravintosisällöltään hyvä vaihtoehto ruoanlaittoon. Sosekeitot, kasvislaatikot, -paistokset ja -ohukaiset ovat hyviä kasvisruokalajeja. Marjat ja hedelmätkin maistuvat lapsille parhaiten sellaisenaan. Kesällä syödään paljon tuoreita marjoja ja talvella voi käyttää joko itse pakastettuja tai kaupan pakastemarjoja. Välipaloilla voidaan tarjota myös marja- ja hedelmäsalaatteja, sekä tuorekiisseleitä. (Ihanainen ym. 2008, 66.) Marjat ja hedelmät sopivat erinomaisesti myös maitovalmisteiden kanssa yhdistettäväksi ja lapset pitävätkin esimerkiksi marjoilla ja hedelmillä höystetystä maustamattomasta jogurtista, raejuusto-marjasalaatista, marja- ja hedelmärahkasta, sekä pirtelöstä (Hasunen ym. 2004, 31). Kuvassa 1 on esimerkki viidestä kourallisesta eli viidestä kasvis-, hedelmä- tai marja-annoksesta, joka on siis suositeltu määrä päivittäin nautittavaksi.



Kuva 1: Viisi kourallista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010a)

Liha, kana, kala ja kananmuna ovat aterian täydentäjiä. Jauhelihasta valmistetaan helposti ja nopeasti lapsiperheiden suosikkiruokia, kuten jauhelihakastiketta, pyöryköitä, pihvejä ja laatikoita. Jauhelihaksi kannattaa valita vähärasvaista naudan-, broilerin- tai kalkkunanjauhelihaa. Paloitellut ja valmiiksi marinoituneet lihalajitelmat helpottavat liharuokien valmistusta, mutta valmiiksi marinoituja lihavalmisteita käytettäessä ei ruokaan ole syytä lisätä suolaa, koska marinadit ovat usein runsassuolaisia. (Hasunen ym. 2004, 32.) Lapsiperheille suositellaan kala- ja broileriruokia, koska niiden sisältämä rasva on hyvälaatuista. Kalaa voi tarjota 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen ja broileria tai kalkkunaa voi syödä useamminkin. (Ihanainen ym. 2008, 66.) Myös kalaa ja broileria on tarjolla kauppoissa puolivalmisteina, valmisruokina ja pakasteina, jotka helpottavat ruoanvalmistusta. Vaikka makkara onkin suomalaisten perinteinen saunailan ruoka ja ulkoilmatapahtumien suosikki, ei sitä suositella kuitenkaan käytettäväksi ruuissa kuin korkeintaan 1-2 kertaa viikossa, sen sisältämän kovan rasvan, suolan ja nitriitin takia. Keitetty kananmuna tai munakas on puolestaan hyvä ja nopea aterian lisäke. Munaa voidaan käyttää lisäksi ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Mikäli leivän päällä halutaan käyttää lihaleikkeleitä, valitaan vähärasvaisia vaihtoehtoja, kuten keittokinkkua, kinkku-, kalkkuna- tai broilerileikkelettä, tai kevytmakkaraa. Paras vaihtoehto on kuitenkin päällystää leipä lihan sijaan kasviksilla. (Hasunen ym. 2004, 32.)

Nestettä lapsen elimistö tarvitsee tietyn minimimäärän aineenvaihdunnassa syntyneiden kuona-aineiden pois erittymiseen. Vedentarvetta ei tarkkaan kuitenkaan voida määrittää, sillä siihen vaikuttavat ikä, ruokavalio, fyysinen rasitus ja ilmasto. Ohjeavoksi yli kolmevuotiaalle lapselle esitetään noin 40 ml nestettä painokiloa kohden päivittäin. (Haglund ym. 2007, 91.) Keho ilmaisee yleensä vedentarpeensa janon tunteena (Ihanainen ym. 2008, 23). Paras janojuoma on vesi, ja aterijauomaksi koko perheelle sopii rasvaton maito tai piimä. Sokeroitujen mehujen, täysmehujen ja virvoitusjuomien käyttö kannattaa ajoittaa aterioiden yhteyteen, jolloin niiden sisältämät hapot aiheuttavat vähemmän hampaiden reikiintymistä ja kiilteen vaurioitumista. Päivittäinen sokeripitoisten ja keinotekoisesti makeutettujen juomien käyttö altistavat kuitenkin helposti lihomiselle, sillä ne sisältävät runsaasti energiaa. (Hasunen ym. 2004, 37.) Lapsen riittävään juomiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota kuumeen, oksentelun tai ripulin aikana, sillä kehon suuremman vesipitoisuuden vuoksi lapsi kuivuu aikuista helpommin (Arffman ym. 2009, 92).

Päivittäiseksi maidon ja maitovalmisteiden määräksi suositellaan lapsille 5-6 desilitraa ja aikuiselle 6 desilitraa, jolloin riittävä kalsiumin saanti saadaan turvatuksi. Rasvaton maito ja piimä, sekä vähärasvaiset jogurtit, viilit, rahkat ja raejuustot ovat hyviä kalsiuminlähteitä päivittäiseen käyttöön. Lisäksi lapselle voidaan antaa päivittäin 2-3 siivua vähärasvaista juustoa. (Ihanainen ym. 2008, 65.) Rasvaisia marja- ja hedelmäjuurteja, maitojuomia, kerma-, kasvirasva ja maitojäätelöä, vanukkaita, kermaa ja sitä sisältäviä ruokalajeja, sekä rasvaisia juustoja ei tulisi syödä joka päivä (Hasunen ym. 2004, 33). Mikäli lapsi ei käytä lainkaan maitovalmisteita tai hän on tottunut käyttämään niitä liian vähän, tarvitaan päivittäin 500 mg kalsiumvalmistetta (Haglund ym. 2007, 131).

Leikki-ikäiselle lapselle riittää hyvin 20-30 g eli 4-6 tl rasvaa päivässä, mutta kevytrasvan määrä saa olla hieman runsaampikin (Ihanainen ym. 2008, 65). Näkyviä rasvoja ovat margariinit, kasvirasvalevitteet, voi, rasvaseokset, juoksevat kasviöljyvalmisteet ja kasviöljy, joita lisäämme itse leivän päälle, leivontaan ja ruoanlaittoon. Pääosa syömästämme rasvasta tulee kuitenkin elintarvikkeiden mukana, niin sanottuna piilorasvana. Kermat, juustot, rasvaiset maidot, makkarat ja muut rasvaiset lihavalmisteet sisältävät luonnostaan piilorasvaa, joka on pääasiassa kovaa rasvaa. Tällaisia elintarvikkeita ostettaessa kannattaakin tutustua niiden pakkausselosteisiin ja kiinnittää huomiota rasvan määrän lisäksi myös rasvan laatuun. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää paljon pehmeitä rasvoja ja mahdollisimman vähän kovia rasvoja. Leivänpäällysteeksi sopivat parhaiten erilaiset rasiamargariinit. On myös tärkeää muistaa että pehmeällä leipärasvalla voidellusta leivässä on parempi rasvan laatu, kuin pelkästään juustolla ja makkaralla päällystetyssä leivässä. Ruoanvalmistukseen sopivat 60-80 % rasvaa sisältävät rasiamargariinit, juoksevat kasviöljyvalmisteet, sekä rypsi- ja oliiviöljy. 40 % tai vähemmän rasvaa sisältävät rasvavalmisteet eivät sovellu paistamiseen, koska ne tarttuvat pannuun. Leivonnassa voi käyttää öljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai

rasiamargariineja. Myös öljypohjaisten salaattinkastikkeiden kohtuullinen käyttö on suositeltavaa. (Hasunen ym. 2004, 34-35.)

Ihmisen mieltymys makeaan on synnynnäistä ja makea ruoka onkin mielihyvän lähde (Hasunen ym. 2004, 37). Myös arkena saa herkutella makealla, mutta kerta annoksen tulee kuitenkin olla riittävän pieni (Ihanainen ym. 2008, 66). Aterian yhteydessä nautittu jälkiruoka on vähemmän haitallinen hampaiden terveydelle, kuin jatkuva makean syöminen aterioiden välillä (Hasunen ym. 2004, 37). Lisäksi ylimääräiset herkut ja välipalat vievät lapsen nälän, sekä vähentävät ruokahalua aterioilta (Ihanainen ym. 2008, 66). Lapsen kanssa onkin syytä tehdä sopimus siitä, kuinka usein makeaa syödään ja mikä on sopiva määrä makeaa kerralla syötäväksi (Hasunen ym. 2004, 37).

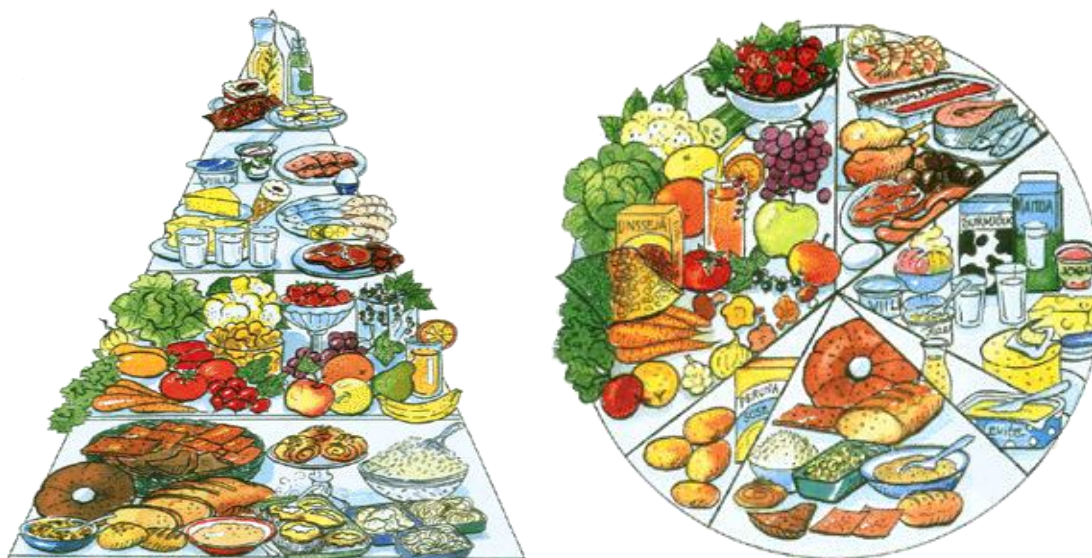
Merkittävän osan niin lasten kuin aikuistenkin suolansaannista muodostaa ruoanvalmistuksessa käytetty ”reseptisuola”. Lisäksi suolaa saadaan muun muassa lihaleikkeleistä, makkarasta, leivästä ja juustoista. Koko perheen tulisi totuttautua vähäsuolaiseen ruokaan ja yleensä muutamassa viikossa makumieltymys muuttuu niin, ettei suolaa enää tarvitse lisätä ruokiin niin paljon. (Hasunen ym. 2004, 38.) Ruokiin saadaan helposti lisää makua sipuleilla, tomaatilla, sitrusmehulla, paprikalla, pippureilla, sekä yrteillä. Suolan tarvetta vähentävät erityisesti happamat ja kirpeät mausteet. (Ihanainen ym. 2008, 66.) Kalan makuun sopivat erinomaisesti tilli, valkopippuri, sitruunamehu, inkivääri, purjo ja tomaatti, kun taas broileriruoista saadaan uusia makuelämyksiä inkiväärillä, kanelilla, hunajalla ja hedelmillä. Useat maustesuolat ja liemivalmisteet sisältävät erittäin runsaasti suolaa, mutta mausteseoksia on saatavana myös täysin suolattomina. Ohjeen mukainen liemivalmisteiden käyttömäärä on syytä puolittaa niiden suolaisuuden vuoksi. Ruokalajien kokonaissuolapitoisuutta voi myös vähentää lisäämällä siihen runsaasti kasviksia. Erittäin runsaasti suolaa sisältäviä elintarvikkeita kannattaa käyttää vain satunnaisesti. Tällaisia elintarvikkeita ovat esim. suolapähkinät, sillit, säilötyt oliivit ja fetajuusto. (Hasunen ym. 2004, 39.)

3.3.2 Ruokaympyrä ja -kolmio monipuolisen ruokavalion koostamisessa

Leikki-ikäisen lapsen ruokavalion suunnittelussa ja toteutuksessa auttavat myös ruokaympyrä ja ruokakolmio (kuva 2). Ne havainnollistavat hyvän ruokavalion monipuolisuutta ja eri ruoka-aineryhmien välisiä suhteita. Jokaisella ympyrän ja kolmion ruoka-aineryhmällä on ravitsemuksellisesti tärkeä merkitys. Kun syödään monipuolisesti, vaihtelevasti ja kohtuullisesti ruoka-aineita kaikista ruokaympyrän tai ruokakolmion lohkoista, taataan leikki-ikäisen lapsen täysipainoinen ruokavalio. (Haglund ym. 2007, 132.) Lisäksi kaikille alle 3-vuotiaille lapsille suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä ympäri vuoden. Valmisteen antamista on suositeltavaa jatkaa talvikautena vielä kolmen ikävuoden jälkeenkin, jos lapsen

ruokavalioon ei kuulu säännöllisesti käytettävät D-vitamiinoidut maitovalmisteet. (Talvia 2007, 217.)

Hyvä ja monipuolinen ruokavalio sisältää runsaasti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, vaihtelevasti kalaa, kanaa, lihaa ja kananmunaa, sekä kasvimargariineja ja kasviöljyjä. Ruokajuomaksi sopii rasvaton maito tai piimä ja janojuomaksi vesi. (Nutricia Muksu 2010a.)



Kuva 2: Ruokakolmio ja ruokaympyrä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010b)

3.3.3 Lautasmalli täysipainoisen aterian koostamisessa

Maistuvan ja ravitsevan aterian koonnissa voi puolestaan käyttää apuna lautasmallia (kuva 3). Malli antaa oivallisen kuvan siitä, mistä perusaineksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu. Lautasmallin mukaan kootussa ateriasa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi salaatilla, raasteilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Neljäsosa lautasesta varataan perunalle, riisille tai pastalle ja toinen neljännes jää kalalle, kanalle, lihalle tai kananmunalle. Ruokajuomaksi valitaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateria täydennetään täysjyväleivällä, jonka päälle sipaistaan pehmeää kasvirasvaveitettä. Jälkiruoaksi sopivat erinomaisesti hedelmät tai marjat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Lapsen lautasmallissa ruoka-annoksen koko on pienempi, mutta muuten se muistuttaa täysin aikuisen lautasmallia. Välipalan avulla voi täydentää lapsen ateriala viljavalmisteiden, kuten leivän, sekä marjojen ja hedelmien osalta. (Nutricia Muksu 2010b.)

Kuten jo aiemmin mainittiin perheen aterioiden valmistamista helpottavat valmisruoat, puolivalmisteet ja pakasteet (Hasunen ym. 2004, 20). Järkevillä valinnoilla ja täydentämällä pääruokaa lautasmallin mukaisesti kasviksilla, hedelmillä tai marjoilla, sekä leivällä ja maidolla saadaan aterista yhtä täysipainoinen ja monipuolinen valmistetaan se sitten alusta loppuun kotona tai koostetaan valmisruoista. Yksittäinen ateria saa olla niukka ja yksipuolinenkin, kunhan monipuolisuus taataan päivittäisellä ja viikoittaisella vaihtelulla. (Hasunen ym. 2004, 24.)



Kuva 3: Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010c)

4 Leikki-ikäisen lapsen ruokailu

Lapsen syöminen kehittyy vähitellen, iän ja taitojen karttuessa. Lapset ovat temperamentiltaan ja kehitystahdiltaan erilaisia, joten toki myös ruokailutaidot opitaan yksilölliseen tahtiin. (Fogelhom 2001, 100.) Vanhempien tehtävänä on pyrkiä seuraamaan lapsen syömisestä kehitystä, jotta he voisivat luoda lapselle otolliset olosuhteet harjoitteluun ja uuden oppimiseen (Hasunen ym. 2004, 143). Lapsen tukeminen taitojen kartuttamisessa on ruokautuksen olennainen perusta (Fogelhom 2001, 100).

Ruokailun opettelu on vähittäistä taitojen kartuttamista, vaikkakin yllättävän monet vanhemmat odottavat lapsensa muuttuvan hetkessä syötettävästä vauvasta siistiksi itse syöväksi leikki-ikäiseksi. Toisaalta monia lapsia syötetään vielä silloin, kun he taidoiltaan ovat jo pitkään olleet valmiita syömään itse. (Fogelhom 2001, 100.) Leikkiminen, sotkeminen ja kokeilu ovat olennainen osa syömisen opettelua (Hasunen ym. 2004, 143). Omatoimista syömistä opetteleva lapsi tutustuu ruokaan esim. litistämällä perunanpalaa sormissaan, maalaamalla sillä pöytää, laittamalla palan suuhunsa sylkeäkseen sen takaisin pöydälle ja tiputtamalla palan lopulta lattialle nähdäkseen mitä sitten tapahtuu. Monen vanhemman mielestä tämä sotkeminen ja leikkiminen eivät ole syömistä tai sen opettelua ja puuttuvatkin siihen tavalla, joka on usein turhauttavaa sekä lapsen, että aikuisen mielestä. Vanhemmat tarvitsevat tietoa ja ohjausta lapsen syömisen ja ruokailun opettelu prosessista. (Fogelhom 2001, 101.)

Lapsi oppii 2-3-vuoden iässä löytämään oman paikkansa ruokapöydän äärestä ja monelle lapselle on tärkeää, että heillä on oman paikan lisäksi myös oma nimikkolautanen, -lusikka ja -muki. Tässä iässä lapsi oppii pureskelemaan ruokansa hyvin ja hänelle opetetaan myös, ettei ruoka suussa puhuta. Lapsi oppii syömään lusikalla itsenäisesti ja haarukankin käyttöä voidaan harjoitella. Erilaiset ruokalajit tulevat lapselle tutummiksi ja hän osaa jo nimetä useita niistä. Lapsi tietää, minkä verran hänen on syötävä tullakseen kylläiseksi ja tässä iässä hän myös harjoittelee ruoka-annoksensa koon säännöstelyä. Vähitellen voidaan luopua ruokalapun käytöstä ja aikuisen muistuttaessa lapsi pyyhkiä itse suunsa aterian jälkeen. Lasta voidaan opettaa viemään ruokailuvälineensä ruokailun jälkeen yhteisesti sovittuun paikkaan ja sanomaan ”kiitos” ruokailun päättyessä. (Fogelhom 2001, 104-105.)

Lapsi osaa 3-4-vuotiaana käyttää lusikkaa ja haarukkaa syödessään ja myös veitsenkäyttöä harjoitellaan. Tässä iässä lapsi oppii paloitlemaan ruokansa itse, lihaa lukuun ottamatta. Oman ruoka-annoksen koon säännöstelyä itsenäisesti tuetaan edelleen. Lapselle on jo selvää mikä on arkiruokaa ja mikä juhlaruokaa ja makeiden ja rasvaisten herkkujen määrää rajoitetaan. Lapsi oppii tässä iässä syömään siististi, sotkematta itseään tai ruokailupaikkaansa. Hän myös osaa jo pyyhkiä suunsa omatoimisesti. Lapsi oppii istumaan rauhallisesti paikallaan ruokaillessaan ja keskittymään syömiseen. Vitkastelu ja syömisen unohtaminen ovat kuitenkin vielä tavallista tässä iässä. Aterioille tulisikin varata riittävästi aikaa, jotta lapsi saa ruokailla ilman turhaa kiirehtimistä. Ruokaa ei tässä iässä enää heitellä ympäriinsä vaan lapsi opettelee kunnioittamaan ruokaa. Aterian jälkeinen ”kiitos” kuuluu jo lapsen suusta oma-aloitteisesti. Lapsi nauttii muiden ruokaseurasta, havainnoi mitä ja miten muut syövät ja ottaa heistä esimerkkiä. Tässä iässä lapsi osallistuu mielellään kaupassa käyntiin, kassien purkamiseen, pöydän kattamiseen, ruoanvalmistukseen, sekä etenkin leipomiseen. (Fogelhom 2001, 104-105.)

Monet lapset syövät 5-vuotiaina jo veitsellä ja haarukalla ja ottavat ruokansa itse. Useimmiten sopivan kokoisen annoksen ottaminen onnistuu, mutta ei kuitenkaan aina. Vähitellen hyvät ruokailutavat muodostuvat osaksi lapsen luontaista käytöstä. Lapsi ottaa muut huomioon ja osaa jutella rauhallisesti ruokailutilanteessa. Tässä iässä lapsi opettelee perunan kuorimista ja osaa sen ennen kouluikää. Myös leivän voitelemisen sopivalla määrällä margariinia onnistuu ja hän harjoittelee muita ruokailuun liittyviä tehtäviä. Lapsi on kiinnostunut itsestään, sekä syömästään ruoasta ja hän alkaa ymmärtää ruoan merkityksen omalle kasvulleen ja terveydelleen. Tässä iässä lapsi nauttii erilaisista ruokatouhuista aikuisen kanssa ja saa myönteisiä kokemuksia ruoasta ja ruoanvalmistuksesta. (Fogelhom 2001, 105-106.)

4.1 Ruokatottumusten kehittyminen leikki-iässä

Ruokatottumukset ja ruokamieltymykset muokkautuvat läpi elämän ja kehittyvät jatkuvasti. Terveiden ruokatottumusten perusta rakentuu kuitenkin jo lapsena. (Fogelhom 2001, 106.) Ruoasta saadut kokemukset, fysiologiset tekijät, sekä ympäristö ohjaavat ruokatottumusten kehittymistä. Pelkkä tiedon lisääntyminen ei yleensä ole riittävä edellytys ruokatottumusten muutokselle ja erityisesti lapsilla aiemmat kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteista vaikuttavat varsin keskeisesti ruokakäyttäytymiseen. (Hasunen ym. 2004, 136.)

Perheen ruokailurytmi, ruokavalinnat, ruokapuheet ja asenteet vaikuttavat lasten ruokatottumusten kehittymiseen. Lapsen syömistä muokkaavat myös hoitopaikka, mummola, sekä kavereiden kodit. Lähiympäristö vaikuttaa siihen, mitä ruokaa on saatavilla ja mitä lapselle tarjotaan. Mallioppiminen ja sosiaalinen paine vaikuttavat mielitekojen syntymiseen. Ruoasta ja syömisestä puhuminen lasten kuullen vaikuttaa lapsen käsityksiin ja asenteisiin ruoasta. Vanhempien tulisikin miettiä, miten he lasten seurassa puhuvat esimerkiksi paino- ja laihduttamisesta. Vanhempien ruokatottumusten muuttuessa myös lasten ruokatottumukset muuttuvat. Vanhemmat ja muut lähiympäristö vaikuttavat siis omilla valinnoillaan ja esimerkillään lapsen ruokatottumusten kehittymiseen. Seuraavissa kappaleissa on vinkkejä niistä myönteisistä asioista, joilla lapsen ruokatottumuksia voidaan kehittää ja näin ollen tukea lapsen myönteistä kokonaiskehitystä, sekä ehkäistä erilaisten ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvien ongelmien syntyä leikki-iässä. (Hasunen ym. 2004, 141.)

Mikäli leikki-ikäiset lapset saisivat vapaasti valita ruokansa, he valitsisivat vain tuttuja ruokia. Mikään sisäänrakennettu mekanismi ei ohjaa lasta syömään terveellisesti. Lempiruokia ovat ne joita toistuvasti tarjotaan ja uudet, vieraat ruoat epäilyttävät lasta. Vaihtoehtojen vähyys ja jatkuva tuttuus johtavat kuitenkin ennen pitkää kyllästymiseen. Lapsen luontainen kokeilunhalu ja uteliaisuus auttavat ruokavalion monipuolistamisessa. (Hasunen ym. 2004,

136.) Useimmat lapset suhtautuvat uuteen ruokaan tai makuun varautuneesti. On tavallista, että lapsi epäröi tai kieltäytyy maistamasta hänelle tarjottavaa uutta ruokaa. Kun lapsi saa valita tutun ja uuden ruoan väliltä, hän valitsee tutun ruoan. Tällaista käyttäytymistä kutsutaan uuden peloksi eli neofobiaksi. (Fogelhom 2001, 108.) Uuden pelko vähenee kun tarjotaan uutta ruokaa ns. tutustumisruokana pieniä annoksia useita kertoja saman viikon aikana. Uuteen ruokaan tottuminen vaatii keskimäärin 10-15 maistamiskertaa, jotka ajallisesti tapahtuvat suhteellisen lähekkäin. Vanhempien on tärkeää ymmärtää että uuteen ruokaan totuttelu on prosessi, joka vie aikansa. Aluksi uutta ruokaa voidaankin vain katsella, haistella ja tunnustella. Lapsi oppii pitämään erilaisista ruoista kun hän saa toistuvasti maistella uusia ruoka-aineita pakottamatta ja oman halunsa mukaan. Lapsi hyväksyy uuden ruoan helpommin kun se tarjotaan tutun ruoan kanssa ja hän näkee myös aikuisten syövän samaa ruokaa. (Hasunen ym. 2004, 137.) Maistamistilanteesta voidaan myös tehdä lapselle hauska ja leikkisä leikkaamalla uusi ruoka-aine esimerkiksi erikoisen muotoiseksi (Helpguide 2001-2010). Erityisesti kasvien tarjoiluun kannattaa joskus panostaa ja leipä näyttääkin heti paljon mielenkiintoisemmalta, kun sen päällä on kurkku korvat, tomaattisilmät ja paprika suu (Talvia 2007, 207). Lapsen maistamista keuhutaan ja kannustetaan (Hasunen ym. 2004, 137).

Ruokahalutonta lasta ei koskaan tulisi pakottaa syömään, sillä pakottaminen voi synnyttää vastenmielisyyttä tiettyä ruokaa tai syömistä kohtaan. Tällaisia ruokavastemielisyyksiä kutsutaan aversioiksi ja pahimmissa tapauksissa ne voivat säilyä aina aikuisuuteen saakka. (Haglund ym. 2007, 133.) Varsinaisen pakottamisen lisäksi aversioita voi syntyä vahvan maanittelun tai tuputtamisen seurauksena. Myös jokin sairaus, kuten pahoinvointi voi synnyttää aversion tiettyä ruoka-ainetta kohtaan. (Fogelhom 2001, 110-111.) Ruoka-aversiot ovat varsin tavallisia ja ne voivat syntyä jo yhden epämiellyttävän ruokailukokemuksen seurauksena. Oppiminen voi tapahtua, vaikka nautitun ruoan ja epämiellyttävän kokemuksen välillä olisi useita tunteja. (Hasunen ym. 2004, 137.) Vaikka aversiot harvoin rajoittavat ruoanvalintaa merkittävästi, tulisi etenkin pakottamiseen liittyvää ruokavastemielisyyden syntymistä tietysti kaikin tavoin välttää (Fogelhom 2001, 111). Ruoka-aversiota voidaan vähentää syömällä kyseistä ruokaa toistuvasti pieniä määriä kerrallaan (Hasunen ym. 2004, 137).

Mikäli lapsi osoittaa mieltään ja esittää vaatimuksia ruokailun aikana, on hänelle annettava selvät ohjeet siitä, miten ruokapöydässä käyttäydytään. Lasta ei pidä palkita ruoalla, sillä palkkioksi saadut ruoat koetaan miellyttävänä ja niitä aletaan haluta yhä enemmän. Toivotusta käytöksestä kannattaa lasta kuitenkin kehua ja kiittää. (Haglund ym. 2007, 67.) Väsynyttä ja kiukuttelevaa lasta lohdutetaan sylissä ennen ruokailua ja ruokailuajan lähestymisestä ilmoitetaan lapselle riittävän ajoissa, jotta hän ehtii lopettaa leikkinsä (Hasunen ym. 2004, 138). Ruokaa ei tulisi käyttää lohtuna, kivun lievittäjänä, eikä rauhoittajana kiukuttelun lopettamiseksi. Jos epämiellyttäviä tunteita opitaan helpottamaan

lohtusyömisellä, saattaa seurauksena olla opittu toimintamalli, josta on myöhemmin vaikea päästä eroon. Tämä voi myös johtaa liialliseen painonnousuun. (Hasunen ym. 2004, 140.) Lasta ei tulisi myöskään houkutella syömään, tarjoamalla hänelle hänen lempiruokiaan, koska tällöin lapsen ruokatottumukset yksipuolistuvat ja hän voi alkaa käyttää ruokaa tahtonsa läpiviemisen keinona (Haglund ym. 2007, 133). Pöydästä lapsi saa nousta lopetettuaan syömisen, eikä lautasta ole pakko syödä tyhjäksi. Vaikka ruoka ei maistuisi lainkaan, saa lapsi halutessaan istua seurana ruokapöydässä. (Hasunen ym. 2004, 138.)

4.2 Leikki-ikäisen ruokailuun liittyviä pulmia

Leikki-ikäisten ajoittaiset syömisspulmat ovat tavallisia vanhempien huolenaiheita ja ongelmia voivat aiheuttaa esimerkiksi ruokahaluttomuus, valikoiva ruokailu, syömisestä kieltäytyminen, syötäviksi kelpaamattomien esineiden tai aineiden syöminen, salasyöminen, häiriköinti ruokailutilanteessa, ahmiminen, sekä liiallinen syöminen. Lasten syömiseen liittyvissä ongelmissa fyysiset, ravitsemukselliset ja tunne-elämän haasteet kietoutuvat erottamattomiksi kokonaisuuksiksi. Lapsi voi syömättömyydellään ja vaativuudellaan asettua koko perheen johtajaksi ja saa näin ollen muut toimimaan omien mielihalujensa mukaisesti. Tällöin vanhemmat tarvitsevat kasvatuksellista tukea palauttaakseen omat roolinsa vanhepina niille kuuluvaan asemaan. (Hasunen ym. 2004, 144-145.)

Useimmat syömiseen ja ruokailuun liittyvistä ongelmista ovat ohimeneviä ja liittyvät lapsen psykososiaalisen kehityksen vaiheisiin. Leikki-ikäisen syömisspulmat voivat liittyä lapsen normaaliin itsenäistymiskehitykseen tai vanhempien ja hoitajien toiveiden ristiriitoihin. Tilapäistä ruokahaluttomuutta voi puolestaan esiintyä muun muassa nuhan, kuumeen, sekä korvatulehduksen yhteydessä ja lapsen toipuessa ruokahalukin palautuu. (Hasunen ym. 2004, 145.) Vanhempia huojentava tieto on se, että vain harvoin on todellista syytä huoleen (Talvia 2007, 221).

Suurin osa lasten syömisspulumista korjaantuu neuvolan, päivähoidon ja vanhempien yhteistyöllä, kunhan pulmaan puututaan riittävän ajoissa. Vaikeita ja pitkäaikaisia syömisongelmia on kuitenkin syytä tutkia tarkemmin ja tällöin on eri alojen yhteistyö tärkeää. Lastenlääkäriin, perheneuvolan, puheterapeutin ja ravitsemusterapeutin yhteinen näkemys voi antaa hyvän pohjan tilanteen ratkaisemiseksi. Kuten jo aikaisemmin tässä työssä mainittiin, on lapsen pituuden ja painon seuraaminen tärkeää, jotta syömisen häiriöiden taustalla mahdollisesti vaikuttavat somaattiset syyt voidaan sulkea pois. Lapsen syömisongelmat kytkeytyvät usein perheen vuorovaikutukseen ja voivat haitata pitkään ja laaja-alaisesti lapsen ja perheen elämää ennen kuin lapsen kasvussa tai painonkehityksessä on aihetta huoleen. Sen takia olisi tärkeää selvittää myös lapsen ja perheen tilannetta,

elämäntapahtumia, vuorovaikutusta, sekä lapsen käyttäytymistä eri tilanteissa. (Hasunen ym. 2004, 145-146.)

Lapsiperheiden ravitsemuspulmien selvittelyyn sopii parhaiten ratkaisukeskeinen ja onnistumiskokemuksia painottava työtapana. Tavoitteena tällaisessa lähestymistavassa on miettiä miten päästään ratkaisuun, eikä sitä miten ongelmiin on jouduttu. Kannustaminen ja pienenkin edistysaskeleen huomaaminen on tärkeää. Leikki-ikäisen syömisongelmien ratkaisemisessa voidaan kokeilla myös videoavusteista perheohjausta, jolla pyritään vahvistamaan erityisesti vanhempien vuorovaikutustaitoja ja perheenjäsenten välisiä suhteita. Lisäksi menetelmällä pyritään tukemaan vanhempien vastuunottoa perheen arkipäiväisissä kotitilanteissa. Monille perheille on myös apua konkreettisista vinkeistä arjen ruoanlaiton helpottamiseksi. (Talvia 2007, 205-206.)

4.3 Leikki-ikäisen ruokailu päiväkodissa

Päivähoidon ateriat kattavat kaksi kolmasosaa monen leikki-ikäisen lapsen päivän ravinnontarpeesta. Päiväkodilla on siis erinomaiset mahdollisuudet ohjata lasten ruokailutottumusten kehittymistä, sekä tukea lasten hyvää ravitsemusta. (Hasunen ym. 2004, 150-152.) Lapsen ruokavalion kokonaisuuden muodostavat kuitenkin päivähoitossa ja kotona nautitut ateriat ja välipalat yhdessä, joten perheen ja päivähoidon välinen yhteistyö on se pohja, jolle lasten ruokailutottumusten myönteinen kehitys rakentuu (Fogelhom 2001, 123). Päivähoitopaikan onkin tärkeää tietää miten lapsi syö kotonaan, millainen ruokahalu hänellä on, miten hän syö erilaisia ruokalajeja, mitä hän aterioilla ja välipaloilla yleensä juo, millainen on perheen ateriaritmi ja vaihtelee se eri päivinä, miten perhe suhtautuu makeisiin, millaiset motoriset valmiudet lapsella on omatoimiseen syömiseen ja onko lapsen ruokailussa jotain erityistä huomioon otettavaa. Monet lasten ruokailuun liittyvät ongelmat ratkeavat kodin ja päiväkodin yhteistyöllä. (Hasunen ym. 2004, 152.)

Päivähoitossa tarjottava ruoka on tasapainoista, monipuolista ja maukasta. Ruokailu tilanteissa lapsille annetaan tietoa, opetetaan taitoja ja siirretään ruokaan liittyviä asenteita. Parhaimmillaan päiväkodin ravitsemuskasvatus on iloista yhdessä syömistä. Lasta kannustetaan tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin ja maistamaan erilaisia ruokia. Ruokailu rytmittää lapsen hoitopäivän jaksoihin ja säännöllisesti toistuvat ateriat, sekä välipalat lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja viihtyvyyttä. (Hasunen ym. 2004, 150-151.) Kiireettömyys ja lapsen ruoka-, sekä makutottumusten kunnioittaminen on hyvä muistaa päivähoitossa, jotta lapselle välittyisi tunne hänen olevan tärkeä omana itsenään (Fogelhom 2001, 127).

Päiväkotiruokailu on sosiaalisten taitojen harjoittelua. Lapsi katsoo syödessään mallia toisista lapsista, mutta myös päiväkodin henkilökunta vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin omalla esimerkillään. Lapsi oppii hyviä käytöstapoja ja muiden huomioon ottamista ruokapöydässä. (Hasunen ym. 2004, 150-151.) Lisäksi lapsi saa esteettisen kokemuksen, kun ruokailu tapahtuu miellyttävässä ja rauhallisessa ympäristössä kauniisti katetun pöydän ääressä. Tämä on tärkeä osa ruokanautintoa ja lisäksi se välittää lapselle, että ruokaa arvostetaan, mikä onkin yksi päivähoiton eettisen kasvatuksen tavoitteista. (Fogelholm 2001, 126-127.)

Lapset oppivat päiväkodissa myös ottamaan vastuuta yhteisistä asioista, kun he osallistuvat ruoka-apulaisina pöydän kattamiseen, ruoan tarjoiluun ja ruokailutilan siistimiseen aterian jälkeen. Vaikka kotileivonta ja ruoanvalmistus ovat lapsiperheissä yleisiä, eivät kaikki lapset kuitenkaan saa niistä kotona kokemuksia. Siksi lapsella tulisi olla päiväkodissa mahdollisuus saada ruoasta monipuolisia, sekä omakohtaisia kokemuksia. (Hasunen ym. 2004, 151.)

Päiväkodissa voidaan järjestää esimerkiksi leivontatuokioita, välipalojen kokoamista, sekä helppojen ateriaan kuuluvien ruokien, kuten salaattien valmistusta. Tällöin lapsi myös asennoituu ateriahetkiin myönteisemmin, koska hän on tuntenut tekemisen iloa ja nauttii työnsä tuloksista. Lisäksi päiväkotiryhmä voi tehdä tori-, marjastus-, tai sienestysretkiä, sekä maalaistalo-, tai leipomovierailuja, jotka avartavat lasten tietämystä ruoan alkuperästä. Retkillä on mukava ruokailla ravintolassa tai syödä eväitä luonnossa. Päiväkodilla voi olla myös oma kasvima, jota hoidetaan yhdessä. Ruoka-aiheisten piirustus- ja askartelutehtävien, sekä erilaisten leikkien avulla tutustutaan ruokaan ja ruokailuun liittyviin asioihin. (Hasunen ym. 2004, 151.) Vuodenaikoihin ja juhliin liittyvät perinneruoat ja ruokatavat ovat tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria ja niihin lapsi tutustuu päiväkodin perinteisissä vuodenaikaisjuhlissa (Fogelholm 2001, 127).

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli edistää leikki-ikäisen lapsen ruokatottumusten ja -tapojen suotuisaa kehitystä päiväkodissa. Tarkoituksena oli saada tietoa siitä, millaisia ruokatapoja lapsilla on päiväkodin ruokailutilanteissa ja millaisia lasten syömiseen ja ruokailuun liittyviä haasteita päiväkodin ruokailutilanteissa esiintyy. Lisäksi työssä selvitettiin millaisia keinoja päiväkodin kasvattajilla on mahdollisten ruokailutilanteissa ilmenevien pulmien ratkaisemiseksi. Työn tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää muun muassa päiväkodin ruokailutilanteiden suunnittelussa, sekä päiväkodin ravitsemuskasvatuksen tukena.

Työtä ohjaavat yksilöidyt tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaiset ruokatavat lapsilla on päiväkodin ruokailutilanteissa?
2. Millaisia lasten syömiseen ja ruokailuun liittyviä haasteita päiväkodin ruokailutilanteissa esiintyy?
3. Millaisia keinoja päiväkodin kasvattajilla on mahdollisten lasten ruokailuun ja syömiseen liittyvien pulmien ratkaisemiseksi?

6 Opinnäytetyön menetelmät, aineisto ja toteutus

6.1 Laadullinen tutkimusote

Opinnäytetyö toteutettiin Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeessa ja toteutuspaikkana oli Hyvinkäällä sijaitseva päiväkotitoiminta, joka on kyseisen hankkeen yhteistyökumppani. Tutkimus toteutettiin yhdessä päiväkotiryhmässä, jossa lapset ovat iältään 3-5-vuotiaita. Kyseinen päiväkotiryhmä valikoitui tutkimukseen, koska ryhmän kasvattajat olivat toivoneet Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeessa toimivilta opiskelijoilta ravitsemukseen liittyviä opiskelijatöitä.

Tämän opinnäytetyön tutkimusote oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä, sekä selvittämään sen merkitys tai tarkoitus, jotta ilmiöstä saataisiin syvempi, kokonaisvaltainen käsitys. Käytännössä tämä tarkoittaa tutkittavien henkilöiden omien näkökulmien ja kokemusten kuvaamista, sekä perehtymistä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja vaikuttimiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152.)

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on sen hypoteesittomuus. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei ole lukkoonlyötyjä ennako-oletuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. Tutkija ei aina kuitenkaan pääse omista ennako-oletuksistaan ja siksi ne olisi hyvä tiedostaa. Ennako-oletuksia voidaan tällöin käyttää tutkimuksessa ääneenlausuttuina esioletuksina. Lisäksi tutkijan on mahdollista ja suotavaakin kehittää itselleen niin sanottuja työhypoteeseja eli omia arvauksia tutkimuksen tuloksista. Voidaan siis ajatella, että laadullisessa tutkimuksessa aineistojen tehtävänä ei perinteisesti ole hypoteesien todistaminen, vaan hypoteesien keksiminen. Tutkija voi siis aineistojen avulla löytää uusia näkökulmia, eikä vain todentaa ennestään epäilemäänsä. (Eskola & Suoranta 2003, 19-20.)

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan teoriaa käyttää keinona, joka auttaa tutkimuksen tekemisessä, sekä päämääränä, jolloin teoriaa pyritään puolestaan edelleen kehittämään. Kun teoriaa käytetään laadullisessa tutkimuksessa keinona, tarvitaan sekä taustateoriaa, jota vasten aineistoa arvioidaan, että tulkintateoriaa, joka auttaa muodostamaan kysymykset ja

sen, mitä aineistoa kerätään. Kun laadullisessa tutkimuksessa tehdään induktiivista päättelyä aineiston pohjalta eli toisin sanoen edetään yksittäisistä havainnoista yleiseen, on pyrkimyksenä luoda uutta teoreettista tietoa. Tällöin teoria on laadullisen tutkimuksen päämääränä. (Eskola & Suoranta 2003, 81-83.)

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään aineiston keräämisessä yleensä harkinnanvaraista otantaa, jolloin tutkittavia yksiköitä ei valita kovinkaan suurta määrää. Sen sijaan niitä tutkitaan perusteellisesti ja tärkeämpää onkin aineiston laatu. Aineisto pyritään valitsemaan tarkoituksenmukaisesti ja sen tulisi kuitenkin olla kattava suhteessa siihen, millaista analyysiä ja tulkintaa siitä aiotaan tehdä. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa pyritään tarkastelemaan monelta eri taholta ja yksityiskohtaisesti nostaen esiin merkityksellisiä teemoja. Tilastolliseen yleistämiseen laadullisella tutkimuksella ei pyritä. (Eskola & Suoranta 2003, 60-61.) Aineistonkeruumenetelmänä voidaan laadullisessa tutkimuksessa käyttää muun muassa erilaisia tutkimushaastatteluita, havainnointia, sekä muuta ihmisten tuottamaa materiaalia, kuten päiväkirjoja, elämäkertoja ja kuvamateriaaleja (Vilka 2005, 100-104, 119-122).

Valitsin opinnäytetyöhöni laadullisen tutkimusotteen, koska halusin tutustua päiväkodin ruokailutilanteeseen ja saada havainnoimalla tietoa lasten ruokatavoista päiväkotiruokailussa, mahdollisista ruokailutilanteissa ilmenevistä lasten syömiseen ja ruokailuun liittyvistä haasteista, sekä siitä miten mahdollisia pulmia päiväkodissa ratkaistaan. Lisäksi halusin kysyä päiväkodinkasvattajien omia kokemuksia, siitä millaisia haasteita päiväkotiruokailussa esiintyy ja millaisia keinoja heillä on niiden ratkaisemiseksi. Halusin tällä työlläni tuottaa helposti ymmärrettävää ja käytännöllistä tietoa leikki-ikäisen lapsen suositusten mukaisesta ravitsemuksesta ja sen toteuttamisesta lapsiperheessä ja päiväkodissa. Halusin myös tutkimuksellani tuottaa tietoa siitä millaisia haasteita päiväkodin ruokailutilanteissa esiintyy ja millaisia keinoja kasvattajilla on niiden ratkaisemiseksi. Työstä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi suunniteltaessa päiväkodin kasvattajille koulutusta lapsen ravitsemuksesta ja ruokailusta, sekä niihin liittyvistä pulmista ja niiden ratkaisemisesta.

6.2 Aineistonkeruun menetelmät ja aineiston hankinta

Tässä työssä on käytetty tutkimusaineiston keräämiseksi kahta erilaista aineistonkeruun menetelmää. Toinen näistä menetelmistä on havainnointi. Havainnointi eli observointi ei ole vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä, vaan tietoista tarkkailua. Havainnointi on tieteellisen tutkimuksen perusmetodi ja sillä saadaan muun muassa tietoa siitä, toimivatko ihmiset siten kuin he sanovat toimivansa. Havainnointi sopii erinomaisesti tutkimuksiin, joissa tutkitaan vaikeasti ennakoitavia ja nopeasti muuttuvia tilanteita tai tutkittaessa lapsia ja nuoria. (Vilka 2006, 37-38.) Suurin etu havainnoinnilla on se, että sen avulla voidaan saada välitöntä,

suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta. Lisäksi sen avulla päästään luonnollisiin ympäristöihin. (Hirsjärvi ym. 2004, 202.)

Havainnointiin on olemassa useampia menetelmiä. Havainnointi voi esimerkiksi olla hyvin systemaattista ja tarkasti jäsenneiltyä, tai se voi olla täysin vapaata ja luonnolliseen toimintaan mukautunutta. Lisäksi havainnoijan rooli havainnointitilanteessa voi vaihdella riippuen siitä, mikä havainnoinnin laji on kyseessä. (Hirsjärvi ym. 2004, 203.) Havainnointitavat voidaan jakaa sen mukaan miten tutkija toimii suhteessa tutkimuskohteeseensa esimerkiksi seuraavasti: Tarkkaileva havainnointi, osallistuva havainnointi, aktivoiva osallistuva havainnointi, kokemalla oppiminen ja piilohavainnointi (Vilkkä 2006, 42).

Tässä opinnäytetyössä on havainnoinnin lajeista käytetty tarkkailevaa havainnointia. Tarkkailevassa havainnoinnissa tutkija ei osallistu tutkimuskohteensa toimintaan, vaan hän asettuu tutkimuskohteeseen nähden ulkopuoliseksi tarkkailijaksi. Tarkkailevassa havainnoinnissa on tavoitteena oppia katsomalla ja havainnoinnin kohteena ovat vain ennalta määrätyt asiat tai piirteet tutkimuskohteessa. Tarkkailu on aina ennalta jäsenneiltyä ja järjestelmällistä. (Vilkkä 2006, 43.)

Päätin kerätä tutkimukseeni aineistoa havainnoimalla ruokailutilannetta tutkimuskohteena olevassa päiväkotiryhmässä kahtena eri päivänä yhden viikon aikana. Havainnoimalla pyrin saamaan vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin 1-3, eli ”millaiset ruokatavat lapsilla on päiväkodin ruokailutilanteissa?”, ”millaisia lasten syömiseen ja ruokailuun liittyviä haasteita päiväkodin ruokailutilanteessa esiintyy?” ja ”millaisia keinoja päiväkodin kasvattajilla on mahdollisten lasten ruokailuun ja syömiseen liittyvien pulmien ratkaisemiseksi?”. Lisäksi tällaisissa tilanteissa ulkopuolisen tarkkailijan havainnoista ja niiden tulkinnoista voisi mielestäni olla paljonkin hyötyä, kun etsitään ratkaisuja päiväkodissa tai kotona ilmeneviin mahdollisiin lasten syömiseen ja ruokailuun liittyviin pulmiin. Kuten aiemmin tässä työssäni totesin, leikki-ikäisten ajoittaiset syömisspulmat ovat hyvin tavallisia vanhempien huolenaiheita.

Havainnoinnin kohteena tässä työssä oli siis kaksi, kasvattajien kanssa ennalta sovittua ruokailutilannetta päiväkotiryhmässä. Sekä lapsia, että heidän vanhempiaan oli informoitu etukäteen havainnointi tapahtumasta saatekirjeellä (Liite 1), jossa kysyttiin muun muassa vanhempien lupaa ruokailutilanteen valokuvaamiseen. Havainnoinnin apuvälineeksi jäsentelin havainnointirungon (Liite 2), jossa havainnoitavat asiat etenevät loogisessa järjestyksessä ruokailutilanteen mukaisesti. Havainnointirungon teemoina olivat: ruokailuun valmistautuminen, ruokailutilanne, ateriointi, sekä ruokailun päättyminen. Jokaisessa teemassa on 2-3 kysymystä havainnoinnin avuksi. Lisäksi joissakin kysymyksissä oli vielä

muutama alakysymys ja jokaisessa teemassa oli oma tila varattuna mahdollisille muille tärkeille huomioille ja havainnoille.

Viikkoa ennen ensimmäistä havainnointitilannetta kävin kyseisessä päiväkodissa esittelemässä tutkimussuunnitelmaani tutkimuskohteena olevan päiväkotiryhmän kasvattajille. Tällöin sovimme ensimmäisen havainnoinnin tapahtuvan 15.11.2010 päiväkodin lounasaikaan eli noin kello 11.00-12:00. Päiväkotiryhmän kasvattajat saivat myös jaettavakseen saatekirjeet lasten vanhemmille viikkoa ennen suunniteltua havainnointipäivää. Palautuspäivä saatekirjeissä oli 12.11.2010. Saatekirjeissä olleita suostumuslomakkeita, joissa pyydettiin siis lupaa lasten valokuvaamiseen, palautui 17 kappaletta. Kaikissa palautetuissa lomakkeissa oli annettu lupa valokuvaamiseen. Havainnointia varten tutustuin kyseisellä käynnilläni myös tilaan, jossa havainnoinnin oli suunniteltu tapahtuvan, sekä ryhmän lapsiin, jotta he eivät havainnointitilanteessa jännittäisi läsnoloni takia.

Sovittuna havainnointipäivänä eli 15.11.2010, saavuin päiväkotiin noin kello 10:30. Aluksi kävin läpi kaikki vanhempien palauttamat suostumuslomakkeet, joista selvisi että paikalla olevista 15 lapsesta, neljältä puuttui valokuvaamista koskeva suostumus. Tästä syystä sovimme kasvattajien kanssa, että kyseiset 4 lasta istuisivat samassa pöydässä ruokailun ajan ja tätä pöytää en havainnointihetkellä valokuvaisi lainkaan. Ennen ruokailun ja havainnoinnin alkamista sain myös kuulla että kolmesta päiväkotiryhmän kasvattajista, olisi havainnointi hetkellä paikalla kaksi. Varsinaisen havainnoinnin aloitin kello 11:06 ja se päättyi kello 12:10. Havainnointitilanne kesti siis yhteensä 64 minuuttia.

Samana viikon aikana kävin myös toiseen otteeseen havainnoimassa päiväkodin ruokailutilannetta. Havainnointi tapahtui samassa päiväkotiryhmässä, kuin ensimmäisellä havainnointikerralla. Toisesta havainnointikerrasta sovin päiväkodin kasvattajien kanssa puhelimitse 18.11.2010 ja havainnointi tapahtui 19.11.2010. Toisella havainnointikerralla saavuin paikalle 10:45. Varsinainen havainnointi alkoi kello 11:00 ja päättyi kello 11:45 eli toisella kerralla havainnointi kesti yhteensä 45 minuuttia. Kasvattajia oli havainnointihetkellä paikalla jälleen kaksi ja lapsia oli hieman enemmän kuin viimeksi. Tarkkaa lapsilukua en kuitenkaan tällä kertaa laskenut.

Toisena aineistonkeruun metodina tässä työssä on käytetty kyselyä. Kyselymenetelmä on tehokas aineistonkeräämisen tapa, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselylomakkeen avulla voidaan kerätä tietoja tosiasioista, käyttäytymisestä ja toiminnasta, tiedoista, arvoista, asenteista, sekä uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. (Hirsjärvi ym. 2004, 184,186.)

Kun tutkimusaineistoa kerätään kyselyllä, on valittava toinen kahdesta erilaisesta tavasta teettää kysely. Nämä ovat posti- ja verkkokysely, sekä kontrolloitu kysely. Itse päätin käyttää näistä kontrolloitua kyselyä. Myös kontrolloituja kyselyjä on olemassa kahdenlaisia ja nämä ovat informoitu kysely, sekä henkilökohtaisesti tarkistettu kysely. Näistä taas sopivammalta tähän opinnäytetyöhön tuntui informoitu kysely. Informoitu kysely tarkoittaa sitä, että tutkija jakaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti. Jakaessaan kyselylomakkeet tutkija samalla kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, antaa ohjeita kyselylomakkeen täyttämiseksi ja vastaa mahdollisiin kysymyksiin. Vastajat puolestaan täyttävät lomakkeet omalla ajallaan ja palauttavat täytetyt kyselylomakkeet, joko postitse tai johonkin sovittuun paikkaan. Myös kyselylomakkeen muotoiluun on monia eri tapoja. Itse päätin käyttää kyselylomakkeessa avoimia kysymyksiä, joissa esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avoimet kysymykset antavat vastaajalleen mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä todella on mielessään, kun taas monivalintatyypiset kysymykset kahlitsevat vastaajan valmiiksi rakennettuihin vaihtoehtoihin. (Hirsjärvi ym. 2004, 185-187, 190.)

Kyselyn suuntasin tutkimuksen kohteena olevan päiväkotiryhmän kasvattajille, sekä toisen lapsiryhmän kasvattajille samassa päiväkodissa. Kyselyn avulla halusin saada vastaukset asettamiini tutkimuskysymyksiin 2-3 eli siihen ”millaisia lasten syömiseen ja ruokailuun liittyviä haasteita päiväkodin ruokailutilanteissa esiintyy?” ja ”millaisia keinoja päiväkotiryhmän kasvattajilla on mahdollisten lasten ruokailuun ja syömiseen liittyvien pulmien ratkaisemiseksi?”. Kyselyllä pyrin saamaan tietoa nimenomaan kasvattajien omista kokemuksista päiväkotiruokailussa esiintyvistä haasteista lasten syömiseen ja ruokailuun liittyen. Lisäksi halusin saada tietoa siitä millaisia valmiuksia kasvattajilla omien kokemuksensa mukaan on mahdollisten lasten syömpulmien ratkaisemiseksi. Laatimassani kyselylomakkeessa (Liite 3), oli viisi avointa kysymystä. Varsinaisten kysymysten lisäksi kyselylomakkeessa oli vastaajia itseään koskevana taustakysymyksenä vastaajan koulutustausta, ammatti, sekä kuinka kauan vastaaja on toiminut nykyisissä työtehtävissään.

Kyselylomakkeet ja niiden täyttöohjeet annoin havainnoinnin kohteena olleen päiväkotiryhmän kasvattajille (n=3), kun olin päiväkodissa kertomassa heille tutkimussuunnitelmastani 8.11.2010 eli viikkoa ennen havainnoinnin toteuttamista kyseisessä päiväkotiryhmässä. Kyselylomakkeiden palautuspäiväksi annoin 12.11.2010 ja täytetyt kyselylomakkeet tarkistin ja otin mukaani lähtiessäni päiväkodista suorittamani havainnoinnin jälkeen 15.11.2010. Kyselyyn vastasi kaksi päiväkotiryhmän kolmesta kasvattajasta, joten päätin pyytää vielä kolmea kasvattajaa päiväkodin toisesta lapsiryhmästä vastaamaan kyselyyn, jotta saisin hieman laajemman tutkimusaineiston. Nämä kyselylomakkeet jaoin toisen päiväkotiryhmän kasvattajille (n=3) 19.11.2010 eli samalla kerralla, kun olin päiväkodissa havainnoimassa toiseen otteeseen. Kasvattajat joille jaoin ylimääräiset kyselylomakkeet, työskentelevät lapsiryhmässä, jossa lapset ovat suunnilleen samanikäisiä,

kuin havainnoinnin kohteena olevan päiväkotiryhmän lapset eli 3-5-vuotiaita. Viimeiseksi palautuspäiväksi ylimääräisille kyselylomakkeille annoin 24.11.2010. Täytetyt kyselylomakkeet hain päiväkodista palautuspäivänä. Lopullinen kyselyaineiston koko oli 5 palautettua kyselylomaketta (n=5).

6.3 Aineiston analyysi

Havainnoinnilla ja kyselyllä keräämäni tutkimusaineiston analysoimiseen käytin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti etenevää sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tutkimusaineiston kuvaamista sanallisesti. (Vilkkä 2005, 139-141.) Sisällön analyysillä pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysin lopputuloksena tuotetaan kategorioita, käsitteitä, käsitejärjestelmä, käsitekartta tai malli, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4.) Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää että aineiston analyysiin ryhdytään heti kun aineisto on kerätty, koska tällöin aineistoa voidaan helposti vielä täydentää ja selventää tarvittaessa (Hirsjärvi ym. 2004, 212).

Aineistolähtöinen analyysiprosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä, ryhmittelynä ja abstrahointina (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Aineiston pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Aineistosta saadut vastaukset eli pelkistetyt ilmaisut kirjataan aineiston termein. Aineiston pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään eli aineistosta etsitään pelkistettyjen ilmaisujen yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaksi luokaksi ja annetaan sille sen sisältöä kuvaava nimi. Kolmas vaihe aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on aineiston abstrahointi eli samansisältöisten luokkien yhdistäminen yläluokiksi ja niiden nimeäminen. (Janhonen & Nikkonen 2001, 27-29.)

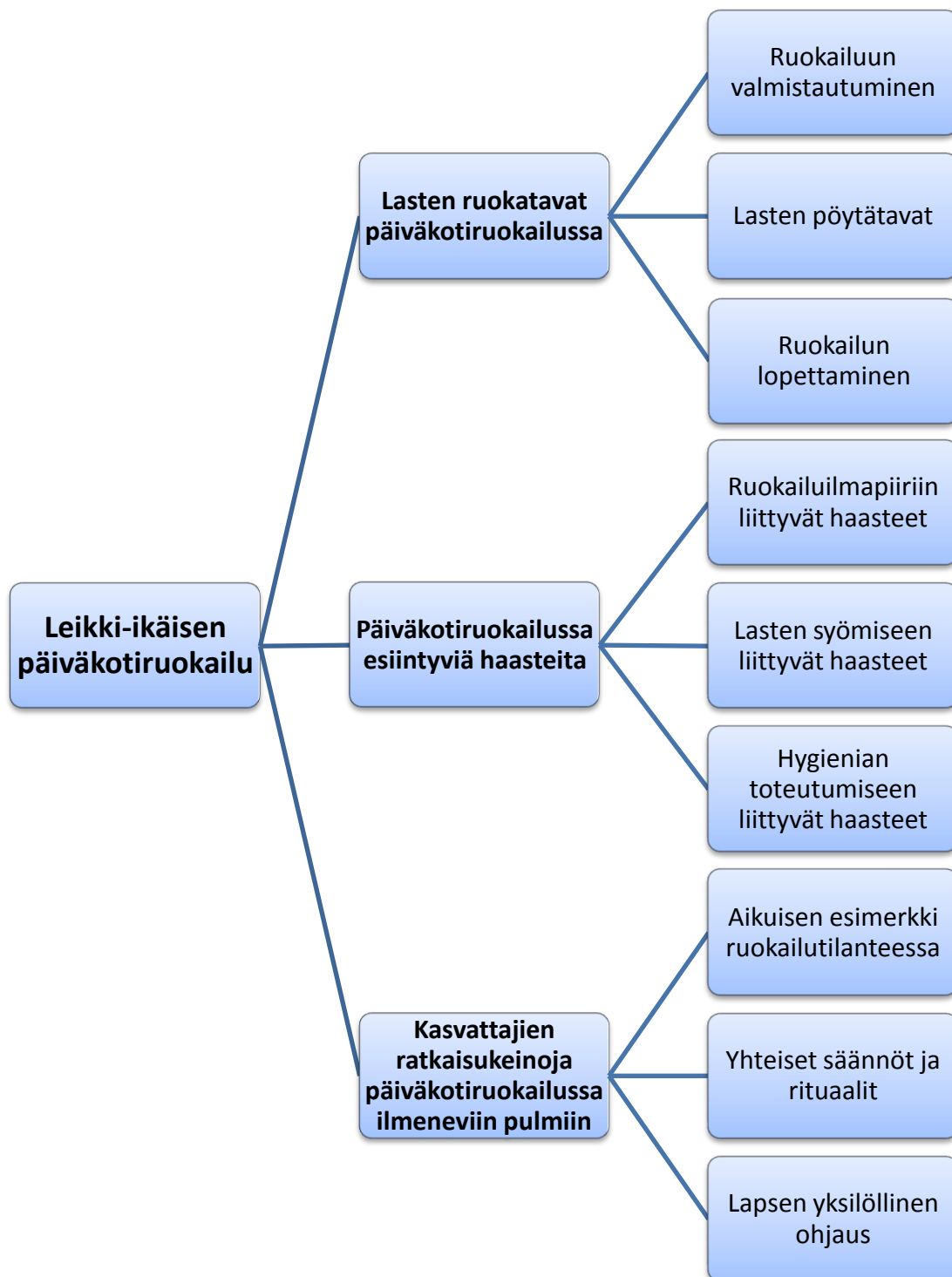
Tässä opinnäytetyössä aineiston analysointi tapahtui marraskuussa 2010. Aloitin aineiston analysoinnin tutustumalla keräämäni tutkimusaineistoon lukemalla sitä useaan kertaan läpi. Sen jälkeen kirjoitin havainnointipäiväkirjaa päiväkodin ruokailutilanteista. Havainnointipäiväkirjan kirjoittamisessa käytin apunani havainnointirunkoon havainnointihetkillä tekemiäni muistiinpanoja. Lisäksi kirjoitin puhtaaksi kasvattajien kyselylomakkeisiin antamat vastaukset. Kahdesta havainnointikerrasta kirjoittamaani havainnointipäiväkirjan tekstiä tuli yhteensä 4,5 sivua, kun fonttina oli Trebuchet MS ja fontin koko oli 10. Palautettujen kyselylomakkeiden vastauksista puhtaaksi kirjoitettua tekstiä tuli yhteensä 4 sivua samalla fontilla. Havainnoimalla ja kyselyllä saadut aineistot analysoitiin niin, että ne täydensivät toinen toisiaan. En siis halunnut analyysiprosessissa erottaa niitä toisistaan ja analysoida niitä erillisinä aineistoina. Puhtaaksi kirjoitetuista teksteistä aloin etsiä vastauksia tutkimustani ohjaaviin yksilöityihin tutkimuskysymyksiin. Teksteistä löytämäni asiat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin, merkitsin erivärisillä huomiokynillä.

Jokainen väri edusti yhtä tutkimuskysymystä. Jotkut tutkimusaineistosta ilmenneistä asioista saattoivat tosin vastata kahteenkin eri tutkimuskysymykseen. Tämän jälkeen aloitin aineiston pelkistämisen ja jätin tutkimuskysymysten kannalta epäolennaisen tiedon pois. Sisällön analyysiin pelkistetyt ilmaukset olivat sekä kyselylomakkeiden vastauksina saatuja suoria lainauksia, että havainnointipäiväkirjasta poimimiani asioita. Pelkistetyistä aineistosta etsin samaa tarkoittavia ilmaisuja ja yhdistelin niitä omiin kategorioihinsa. sen jälkeen annoin kategorioille nimet, joka mielestäni kuvaavat hyvin niiden sisältöä. Tämän jälkeen aineisto abstrahioitiin eli saman sisältöiset kategoriat yhdistettiin toisiinsa muodostaen niistä yläkategorioita ja antamalla yläkategorioille niiden sisältöä kuvaavat nimet.

7 Tulokset

7.1 Tulosten esittely

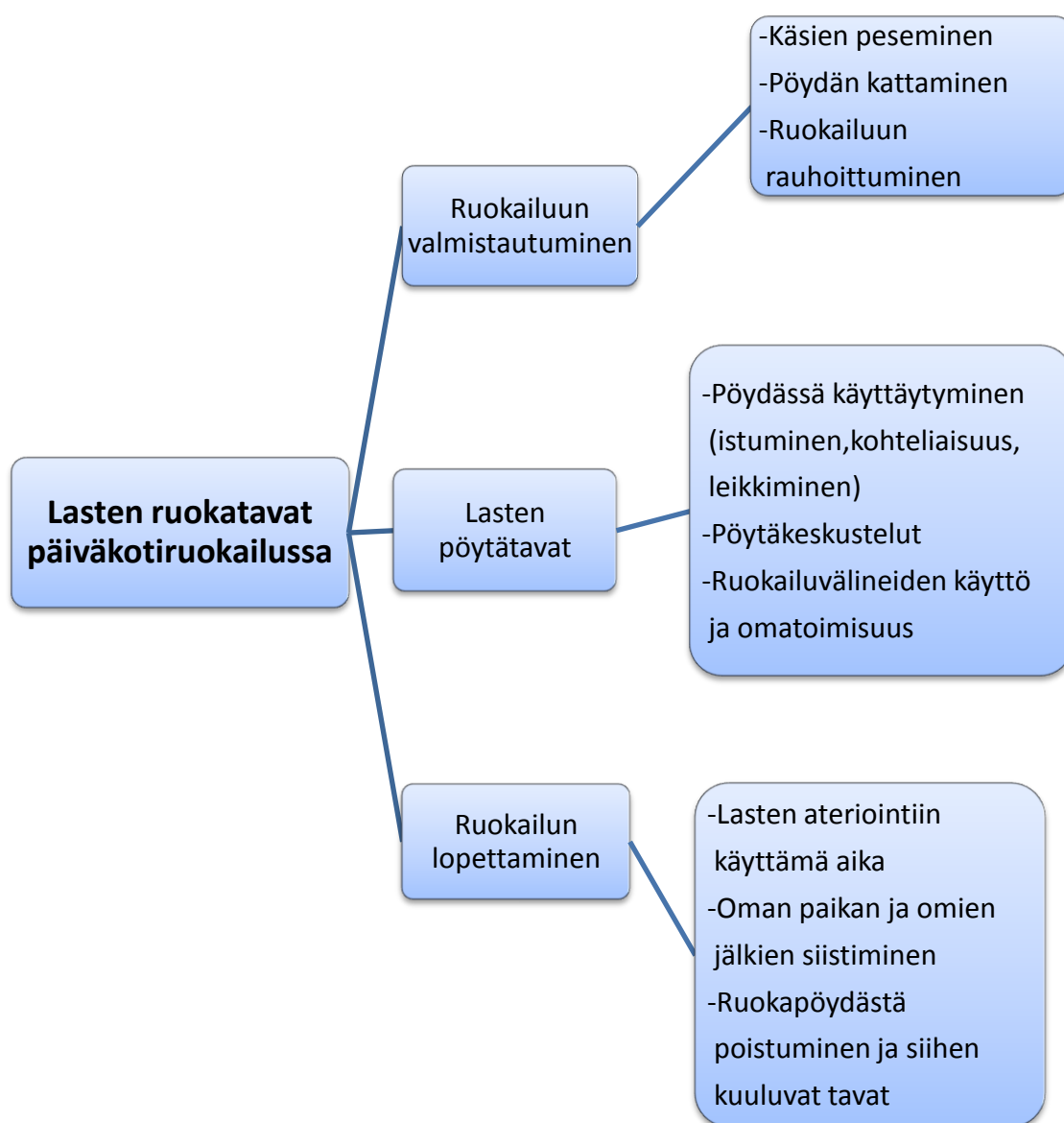
Tämän opinnäytetyön tulokset muodostuvat kolmesta kategoriasta, jotka kuvaavat lasten ruokatapoja päiväkotiruokailussa, päiväkotiruokailussa esiintyviä haasteita, sekä kasvattajien ratkaisukeinoja päiväkotiruokailussa ilmeneviin pulmiin (kuvio 1) ja kussakin kategoriassa on 3 alakategoriaa. Lasten ruokatapoja päiväkotiruokailussa kuvataan kolmena alakategoriana, jotka ovat ruokailuun valmistautuminen, lasten pöytätavat, sekä ruokailun lopettaminen (kuvio 2). Päiväkotiruokailussa esiintyviä haasteita kuvataan myös kolmena alakategoriana, jotka ovat ruokailuilmapiiriin liittyvät haasteet, lasten syömiseen liittyvät haasteet, sekä hygienian toteutumiseen liittyvät haasteet (kuvio 3). Myös kasvattajien keinoja päiväkotiruokailussa ilmenevien pulmien ratkaisemiseksi kuvataan kolmena kategoriana, jotka ovat aikuisen esimerkki ruokailutilanteissa, yhteiset säännöt ja rituaalit, sekä lapsen yksilöllinen ohjaaminen (kuvio 4).



Kuvio 1: Leikki-ikäisen päiväkotiruokailu

7.2 Lasten ruokatavat päiväkodin ruokailutilanteissa

Lasten ruokatapojen osalta tulokset esitetään kolmena alakategoriana, kuten kuviosta (kuvio 2) on nähtävissä. Alakategoriat ovat ruokailuun valmistautuminen, lasten pöytätavat, sekä ruokailun lopettaminen. Ruokailuun valmistautumiseen liittyviä ruokatapoja päiväkodin ruokailutilanteissa olivat aineiston perusteella käsien peseminen ennen ruokailua, pöydän kattamisessa avustaminen, sekä ruokailuun rauhoittuminen. Lasten pöytätavoiksi aineiston perusteella katsoin puolestaan pöydässä käyttäytymisen, pöytäkeskustelut, sekä ruokailuvälineiden käytön. Ateriointiaika, oman paikan ja omien jälkien siistiminen ruokailun jälkeen, sekä ruokapöydästä poistuminen ja siihen kuuluvat tavat nousivat puolestaan aineistosta esiin ruokailun lopettamiseen liittyen.



Kuvio 2: Lasten ruokatavat päiväkotiruokailussa

7.2.1 Ruokailuun valmistautuminen

Aineistosta voitiin lasten ruokatapojen osalta erottaa ruokailuun valmistautumiseen kuuluvat ruokatavat päiväkodin ruokailutilanteissa. Tällaisia tapoja olivat aineiston perusteella siis käsien peseminen ja käsihuuhteen käyttö ennen ruokailua, pöydän kattaminen, sekä ruokailuun rauhoittuminen.

Ruokailuun valmistautuminen saattoi tapahtua eri tavalla, riippuen siitä saapuivatko lapset ruokailuun suoraan ulkoilusta, vai esimerkiksi päiväkodin yhteisestä lauluhetkestä. Kun lapset saapuivat ruokailemaan suoraan ulkoilusta, tulivat vuorossa olevat ruoka-apulaiset sisään ennen muita lapsia. Ruoka-apulaisina toimineet lapset kävivät aluksi käsipesulla, jonka jälkeen toinen ruoka-apulaisista laittoi myös käsihuuhtetta omatoimisesti. Hieman myöhemmin toinenkin ruoka-apulaisista muisti käsihuuhteen ja hieroi sitä käsiinsä. Muut ryhmän lapset tulivat ulkoilusta ruokailuun porrastetusti ja kävivät myös ensin käsipesuilla kasvattajan kehotuksesta. Osa lapsista laittoi käsihuuhtetta oma-aloitteisesti ennen ruokajonoon menemistä, mutta toisilta käsihuuhteen käyttö unohtui, kun kasvattajat eivät siitä ehtineet kaikkia lapsia muistuttamaan. Kun ruokailuun saavuttiin päiväkodin yhteisestä lauluhetkestä, kävivät lapset jälleen ensimmäiseksi käsienpesuilla kasvattajien ohjeistuksesta. Tälläkin kerralla osa lapsista muisti käsihuuhteen käytön omatoimisesti, mutta osalta lapsista se unohtui.

Ruoka-apulaiset osallistuivat pöydän kattamiseen kasvattajien avustuksella kummassakin tapauksessa. Ruoka-apulaiset kattoivat pöytiin lautasliinat, ruokailuvälineet ja mukit, sekä kaatoivat maidot mukeihin. Pöytien kattaminen sujui ruoka-apulaisilta hienosti ja omatoimisesti, mutta kasvattajat kuitenkin ohjasivat heitä siinä tarpeen mukaan. Pöytien kattamisen lisäksi ruoka-apulaiset auttoivat ruokailuun valmistautumisessa hakemalla ruokakärryt keittiöstä.

Ruokailuun valmistautumisessa oli nähtävissä selvin ero ruokailuun rauhoittumisen suhteen riippuen siitä, saapuivatko lapset ruokailuun yhteisestä lauluhetkestä, vai suoraan ulkoilusta. Kun ruokailu alkoi yhteisen lauluhetken jälkeen, saapuivat kaikki ryhmän lapset ruokailuun yhtä aikaa, asettuivat käsipesujen jälkeen omille paikoilleen istumaan ja odottivat ruokailun alkamista. Ensimmäiseksi ruokajonoon pääsivät ruoka-apulaiset, muiden lasten odottaessa omilla istumapaikoillaan. Tunnelma oli tässä vaiheessa kovin rauhaton, sillä jotkut lapsista käyttäytyivät levottomasti ja mekastivat pöydissä omaa jonotusvuoroaan odottaessaan. Ruokailuun rauhoittuminen kesti melko pitkään, vaikka kasvattajat yrittivät parhaansa mukaan rauhoittaa tilannetta. Lopulta lapset hiljenivät sen verran, että ruokailu saatettiin aloittaa ja kasvattaja jakaa ruoka-annoksia lapsille. Ruokaa jonottaessaan lapset osasivat käyttäytyä asiallisesti ja rauhallisesti, vaikka pöydissä tunnelma oli ollut levoton. Syömisen

lapset saivat aloittaa heti kun olivat saaneet ruoka-annoksensa. Joidenkin lasten levottomuus ja elämöinti ruokapöydässä jäi päälle koko ruokailun ajaksi ja muutaman lapsen rauhattomuus tarttui taas nopeasti muihinkin ryhmän lapsiin. Kaiken kaikkiaan ruokailuun rauhoittuminen ei siis sujunut kovin hyvin. Ruokailun puolestaan alkaessa ulkoilun jälkeen, saapuivat lapset ruokailuun suoraan ulkoilusta porrastetusti noin kolmen lapsen ryhmissä. Ensimmäisinä sisään saapuivat ruoka-apulaiset ja he saivat myös ruokansa ensimmäisinä. Muut ryhmän lapset saivat mennä käsipesujen jälkeen suoraan ruokakärryille jonottamaan omaa ruoka-annostaan, jolloin pöydissä odottamista ei ollut lainkaan. Ruokajonossa oli kerrallaan vain kolme lasta porrastetusta sisään saapumisesta johtuen ja syömisen sai aloittaa heti oman ruoka-annoksen saatuaan. Lapset osasivat tälläkin kertaa käyttäytyä asiallisesti ja rauhallisesti ruokaa jonottaessaan. Ruokailuun rauhoittuminen toteutui muutenkin hyvin ja tunnelma säilyi rauhallisena myös koko ruokailun ajan.

7.2.2 Lasten pöytätavat

Aineistosta ilmeni, että lasten pöytätavat päiväkodin ruokailutilanteissa vaihtelevat. Aineistosta esiin nousseista asioista lasten pöytätavoiksi katsoin muun muassa pöydässä käyttäytymisen, kuten ruokapöydässä istumisen, kohteliaisuuden kanssarukailijoita ja kasvattajia kohtaan, sekä ruokapöydässä leikkimisen. Lisäksi lasten pöytätavoista aineistosta esiin nousivat pöytäkeskustelut ja ruokailuvälineiden käyttö ja omatoimisuus syödessä.

Ruokapöydässä lapset istuivat pääasiassa niin kuin ruokapöydässä kuuluukin istua. Osa lapsista tosin istui välillä niin, että joko molemmat jalat tai toinen jaloista oli pepun alla. Toisinaan lapset myös nostivat pepun kokonaan ilmaan ja istuivat tuolilla polvien varassa ja kyynärpäillä pöytään nojailen. Myös tuolilla keinumista ja keikkumista havaitsin jonkin verran esiintyvän. Kasvattajat ohjeistivat tarpeen mukaan lapsia istumaan nätisti pöydän ääressä. Ruokailua ja etenkin pöydässä istumista häiritsevänä tekijänä oli ikkunan ohi useampaan otteeseen ajanut traktori, jota lähes kaikki päiväkotiryhmän lapset nousivat omilta paikoiltaan kesken syömisen ihmettelemään. Muuten lapset istuivat hienosti omilla paikoillaan koko ruokailun ajan.

Hyvää ja kohteliasta käyttäytymistä ruokailutilanteessa ja pöydissä harjoiteltiin kasvattajien ohjauksessa. Kohteliaisuutta lapsille opetettiin tilanteissa, joissa lapsi pyysi esimerkiksi leivän tai lisää ruokaa. Lapsi saattoi aluksi tokaista esimerkiksi ”lisää perunaa”, jolloin kasvattaja muistutti lasta pyytämään nätisti. Tämän jälkeen lapsi itse heti korjasikin sanomalla ”saisinko lisää perunaa”. Ruokarauhan antaminen kanssarukailijoille ei aivan kaikilta sujunut kiitettävästi. Suurin osa lapsista kuitenkin rauhoittui hienosti ruokailun alettua, mutta joidenkin lasten levottomuus ja elämöinti kesti lähestulkoon koko ruokailun ajan. Levoton käyttäytyminen myös tarttui helposti muihin lapsiin, jolloin ruokailutilanteen ilmapiiri muuttui nopeasti rauhattomaksi.

Ruokapöydissä lapset saattoivat syömisen ohessa leikkiä joko ruoalla, tai ruokailuvälineillä. Lapset muun muassa metsästivät ruokana olleesta keitosta pippureita ja vertailivat vierustovereidensa kanssa kenen lautaselta pippureita löytyi eniten. Kun ruokana puolestaan oli perunaa, suikalepataa ja tuoresalaattia riitti lapsilla ihmeteltävää yhdeltä lautaselta löytyneen erityisen suuren lihasuikaleen takia. Lihasuikaletta esiteltiin yleisenä ryhmän kasvattajille, sekä muille lapsille nostamalla se haarukan päässä korkealle ilmaan. Myös veitsi saattoi muuntautua leikkisästi lipputangoksi, jonka päässä lautasliina liehui lippuna, kun tekelettä heiluteltiin kädessä.

Keskustelu ruokapöydissä oli melko vähäistä ja lapset keskittyivätkin lähinnä syömiseen keskustelun sijasta. Kunnollista ruokapöytä keskustelua ei siis aineistosta noussut esille. Välillä lapset kuitenkin kommentoivat toistensa tekemisiä ruokapöydässä, kuten tuolin paukuttamista jalalla, joko suoraan toisilleen tai jommallekummalle kasvattajista. Myös ruoka-annoksia ja niihin liittyviä asioita esimerkiksi pippurien määrää keitoissa saatettiin vertailla pöydässä keskenään, kuten jo aikaisemmassa ruokapöydässä leikkimistä käsittelevässä kappaleessa todettiin. Myös ruoan kommentointi ruokapöydässä oli melko vähäistä. Kommentit joita kuului, olivat pääasiassa kuitenkin positiivisia. Jotkut lapsista kehuivat ruokaa sanomalla esimerkiksi ”mä tykkään tästä”, tai ”tää on hyvää”. Negatiivisina kommentteina kuului ”mä en tykkää tästä” tai esimerkiksi ”mä en tykkää salaattia”, mutta nekin sanottiin oikeastaan ruoan annostelun yhteydessä, kun lapset perustelivat miksi he ottavat tiettyä ruokaa ainoastaan ”maistiaisen” eli hyvin pienen määrän. Jonkin verran lapset puhuivat pöydissä myös ruoka suussa, mutta tästä muut pöydässä istuvat lapset kuitenkin nopeasti huomauttivat. Yleisesti ottaen lapset osasivatkin hyvin välttää ruoka suussa puhumista.

Ruokailuvälineiden eli haarukan, veitsen ja lusikan oikeanlaista käyttöä lapset harjoittelivat päiväkodin ruokailutilanteissa omien taitojensa mukaisesti. Havainnoinninkohteena olevan päiväkotiryhmän lapset olivat iältään 3-5-vuotiaita, joten ruokailuvälineiden oikeaoppisessa käytössä oli lasten välillä melkoisia eroja. Osa lapsista osasi jo itsenäisesti käyttää haarukkaa ja veistä esimerkiksi perunoiden pilkkomiseen, mutta toiset tarvitsivat ruoan pilkkomisessa vielä kasvattajien apua. Aina ei myöskään haarukkaa ja lusikkaa pidetty kädessä ihan oikein, vaan niitä saatettiin pitää esimerkiksi nyrkissä. Toisinaan joillakin lapsilla ruokailuvälineiden käyttö unohtui kokonaan ja esimerkiksi salaattia syötiin sormin. Leivän voitelemista veitsellä ei ruokailutilanteissa harjoitettu, sillä kasvattajat voitelivat leivät lapsille valmiiksi. Syöminen kaikilta lapsilta sujui omatoimisesti, vaikkakin toisilla lapsilla ateriointi kesti kauemmin kuin toisilla. Kaikille lapsille annettiin kuitenkin syömiseen tarvitsemansa aika, joten kenenkään ei sen vuoksi tarvinnut kiirehtiä.

7.2.3 Ruokailun lopettaminen

Lasten ruokatapojen osalta voitiin kerätystä aineistosta erottaa myös ruokailun lopettamiseen liittyvät lasten ruokatavat, kuten oman paikan ja omien jälkien siistiminen, sekä ruokapöydästä poistuminen ja siihen kuuluvat tavat, kuten ruoasta kiittäminen.

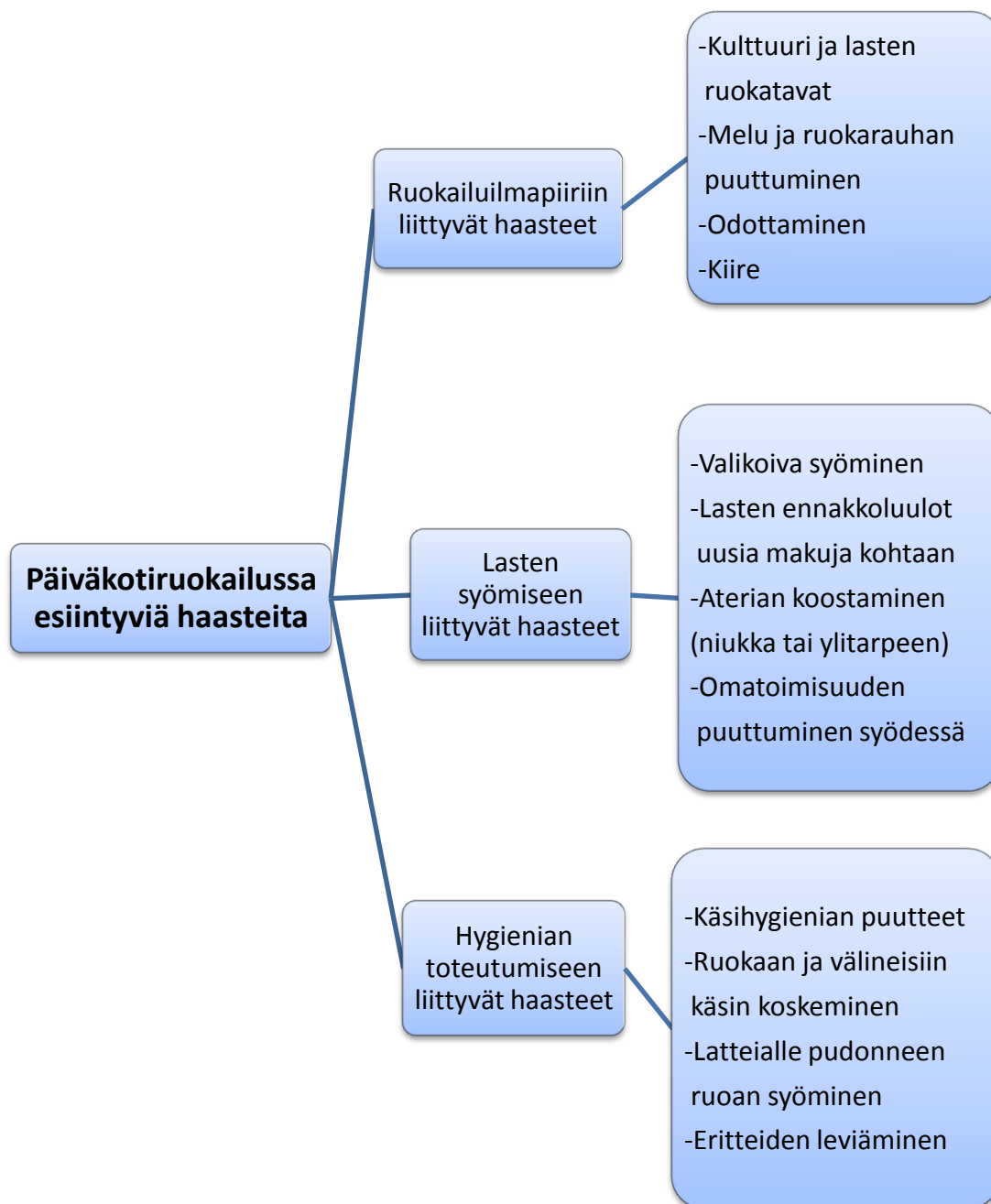
Ruokailun lapset saivat lopettaa omaan tahtiinsa, mutta pöydissä piti kuitenkin istua kunnes kaikki ryhmän lapset olivat saaneet omat ruoka-annoksensa ja päässeet pöytiin aloittamaan aterioinnin. Koska lapset eivät saaneet ruoka-annoksiaan täysin samaan aikaan ja kuten jo aiemmin todettiin, kesti syöminenkin toisilla kauemmin kuin toisilla, niin toki lapset myös lopettivat syömisen eri aikoihin.

Lopetettuaan syömisen lapset siistivät omat paikkansa viemällä lautasen, mukin ja ruokailuvälineet takaisin ruokakärryyn niille varatuille paikoille, sekä laittamalla roskat roskiin. Lähes kaikki lapset olivat tässä hyvin omatoimisia, mutta kasvattajat kuitenkin ohjasivat ja auttoivat pienempiä lapsia tarvittaessa. Roskat lajiteltiin niin että biojätteet laitettiin omaan biojäte astiaan ja muut roskat roskakoriin. Suurin osa lapsista osasi itse laittaa roskat oikeisiin astioihin, mutta jälleen kasvattaja ohjasi lapsia siinä tarpeen mukaan. Osa lapsista pyyhki ruokailun loppuksi myös suunsa oma-aloitteisesti serviettiin, mutta joitakin lapsia kasvattajat joutuivat muistuttamaan siitä. Kaikki lapset kuitenkin osasivat käyttää serviettiä suun pyyhkimiseen, vaikka heitä olisikin pitänyt muistuttaa siitä.

Lapset poistuivat ruokailutilasta muihin puuhiin kun saivat kasvattajilta luvan poistua ruokailusta. Sitä ennen he kuitenkin hakivat vielä ksylitolipastillit pastilliautomaatista. Suurin osa lapsista muisti itse kiittää kasvattajia ruoasta, mutta osaa lapsista kasvattajat joutuivat hieman muistuttelemaan että ”mitäs sanotaan kun on syöty”. Tämän jälkeen nämäkin lapset kiittivät kasvattajia ruoasta hyvin reippaasti.

7.3 Päiväkotiruokailussa esiintyviä haasteita

Aineiston mukaan päiväkodin ruokailutilanteisiin liittyy monenlaisia haasteita. Tässä työssä ne kuvataan kolmena alakategoriana, jotka ovat ruokailuilmapiiriin liittyvät haasteet, lasten syömiseen liittyvät haasteet, sekä hygienian toteutumiseen liittyvät haasteet, kuten kuviosta (kuvio 3) on nähtävissä.



Kuvio 3: Päiväkotiruokailussa esiintyviä haasteita

7.3.1 Ruokailuilmapiiriin liittyvät haasteet

Yksi merkittävimmistä päiväkotiruokailun haasteista aineiston mukaan oli se, miten ruokailutilanteet saadaan rauhallisiksi ja miellyttäviksi. Kasvattajien mukaan ruokapöytäkulttuurin puuttuminen nykypäivänä lasten arjesta on ainakin osasyllisenä päiväkodin ruokailutilanteiden rauhattomuuteen. Myös puutteelliset ruokatavat ja lasten huono käytös ruokapöydässä tuovat haasteita päiväkodin ruokailutilanteisiin.

”Nykyajan lapsilta puuttuu ruokapöytäkulttuuri; perheillä ei ole aikaa yhteiseen ruokailuun, jolloin lapset eivät opi rauhallista yhdessä syömistä.”

”Osalle lapsista ei selvää, miten ruokapöydässä käyttäydytään.”

Ruokailuilmapiiriä heikentävinä tekijöinä päiväkodin kasvattajat mainitsivat muun muassa melun ja ruokarauhan puuttumisen, sekä lasten levottomuuden ruokailutilanteissa. Myös kiire ja pitkät odotusajat vaikuttavat kasvattajien mielestä ruokailuilmapiiriin.

”Ruokarauhan puuttuminen ja melu.”

”Lasten levottomuus ja melutaso ruokailun aikana.”

”Odotusaika on joskus melko pitkä.”

”Kiire syödä.”

Melu ja lasten levottomuudesta johtuva ruokarauhan puuttuminen saattavat olla juuri lasten ruokatavoista ja ruokapöytäkultuurin puuttumisesta lähtöisin olevia ruokailuilmapiiriä heikentäviä tekijöitä, mutta pitkät odotusajat ja kiire puolestaan voivat olla lapsista riippumattomia ruokailuilmapiiriä heikentäviä tekijöitä päiväkotiruokailussa. Nämä seikat olivat kuitenkin yhteydessä toisiinsa sillä pitkä odotusaika lisäsi selvästi lasten levottomuutta ruokailussa. Toisaalta lasten levottomuus ja metelöinti ruokailuun valmistautuessa pitkittivät ruokailun aloittamista, jolloin odotusaika piteni. Tämä nousi aineistosta esiin siten, että lasten tullessa ruokailemaan suoraan ulkoilusta saapuivat he ruokailuun porrastetusti noin kolmen lapsen ryhmissä, kuten jo aiemminkin tuloksissa kuvattiin. Tällöin lapset eivät juuri joutuneet odottelemaan oman ruoka-annoksensa saamista ja ruokailutilanne säilyi alusta loppuun melko rauhallisena. Kun ryhmän lapset ja aikuiset olivat puolestaan ennen ruokailua olleet muiden päiväkotiryhmien kanssa yhteisessä lauluhetkessä, ruokailu aloitettiin lauluhetken päätyttyä ja tällä kertaa kaikki lapset saapuivat ruokailuun yhtä aikaa. Tästä johtuen osa lapsissa joutui odottelemaan omalla paikallaan ruokapöydässä melko pitkäänkin, ennen kuin pääsivät hakemaan omaa annostaan ruokakärryiltä. Tällä kertaa melu yltyi melko voimakkaaksi jo ennen kuin ruokaa alettiin jakaa. Lapset eivät meinanneet rauhoittua ruokailuun lainkaan vaan innostuivat toistensa ”elämöinnistä” entistä enemmän. Kasvattajat pyysivät lapsia rauhoittumaan ja hiljentymään useaan otteeseen tuloksetta. Ruokaa jakamassa ollut kasvattaja ilmoitti ettei ruoan jakamista voitaisi aloittaa ennen kuin olisi hiljaista. Muuten lapset eivät kuule kenet kasvattaja pyytää hakemaan ruokaa seuraavaksi.

Lopulta kasvattajat saivat tilanteen sen verran rauhalliseksi, että ruokailu voitiin aloittaa. Osalla lapsista levottomuus ja ”elämöinti” jäi kuitenkin päälle koko ruokailun ajaksi.

7.3.2 Lasten syömiseen liittyvät haasteet

Aineistosta nousi esiin myös erilaisia haasteita lasten syömiseen liittyen. Tällaisia haasteita olivat muun muassa lasten valikoiva syöminen, lasten ennakkoluulot uusia makuja kohtaan, omatoimisuuden puuttuminen ruokaillessa ja aterian koostamiseen liittyvät ongelmat, kuten tiettyjen ruoka-aineiden niukka syöminen tai syöminen yli oman tarpeen.

”Kun lapsi ei ikinä söisi muuta kuin leivän, ja syöttämällä söisi (4v), mutta pitäisi jo syödä itse.”

”Ns. tavalliset ruoat (puurot, vispipuuro, kiisselit ja keitot) eivät tahdo maistua lapsille.”

”Kuinka saa lapset maistamaan uusia makuja.”

”Lasten ennakkoluulot uusiin ruokiin.”

”Jos lapsi haluaisi syödä todella paljon, yli oman tarpeen.”

Aterian koostamiseen liittyvistä haasteista erityisesti esiin nousi lasten vähäinen salaatin syöminen. Tämä ilmeni kun päiväkodin lounaalla oli tarjolla sadonkorjaajan suikalepataa, perunaa, sekä amerikansalaattia, tomaattia ja kurkkua sisältävää tuoresalaattia. Kasvattaja jakoi ruoan lautasille, mutta lapset saivat itse sanoa miten paljon ruokaa lautaselle laitetaan. Lapset kertoivat haluamansa ruokamäärän sanomalla esimerkiksi: ”kaksi perunaa, paljon kastiketta ja vähän salaattia”. Lapset saivat myös pyytää jotain tiettyä tarjolla olevista ruoista vain maistiaisen. Maistiainen tarkoittaa, sitä että lapsen lautaselle laitetaan pienen pieni nokare kyseistä ruokaa ”maistiaiseksi” ja maistettuaan lapsi saa päättää ottaako hän sitä lisää vai ei. Suurin osa lapsista ottikin juuri salaattia ainoastaan maistiaisen eikä kukaan heistä tainnut hakea sitä lisää. Ruokaa jakanut kasvattajakin joutui huomauttamaan, että kaikki salaatissa olevat ainekset ovat jokaiselle kyllä ihan tuttuja ruokia. Lapset ovat siis oppineet käyttämään ruokamäärien valinnassa sanaa maistiainen, vaikka ruoka olisikin jo ennestään tuttua. Maistiainen pyydettiin nimittäin myös sellaisten ruokien kohdalla, jotka eivät vaan ole niin mieleisiä, että niitä haluttaisiin syödä enempää kuin kaikista pienin mahdollinen määrä. Lapset heittivät myös roskeen jonkin verran ruokaa ja etenkin salaattia, sekä perunaa heitettiin pois.

Kun päiväkodin lounaalla puolestaan oli tarjolla kalakeittoa, ei salaattia ollut tarjolla lainkaan. Keittoon ei ollut myöskään lisätty liemmin kasviksia, mutta jälkiruoaksi oli kuitenkin banaania ja sitä lapset söivät pääasiassa hyvin. Tällä kerralla lapset söivät muutenkin kaikkia tarjolla olevia ruoka-aineita hyvin ja monipuolisesti, eikä ruokaa juurikaan heitetty roskiin.

7.3.3 Hygienian toteutumiseen liittyvät haasteet

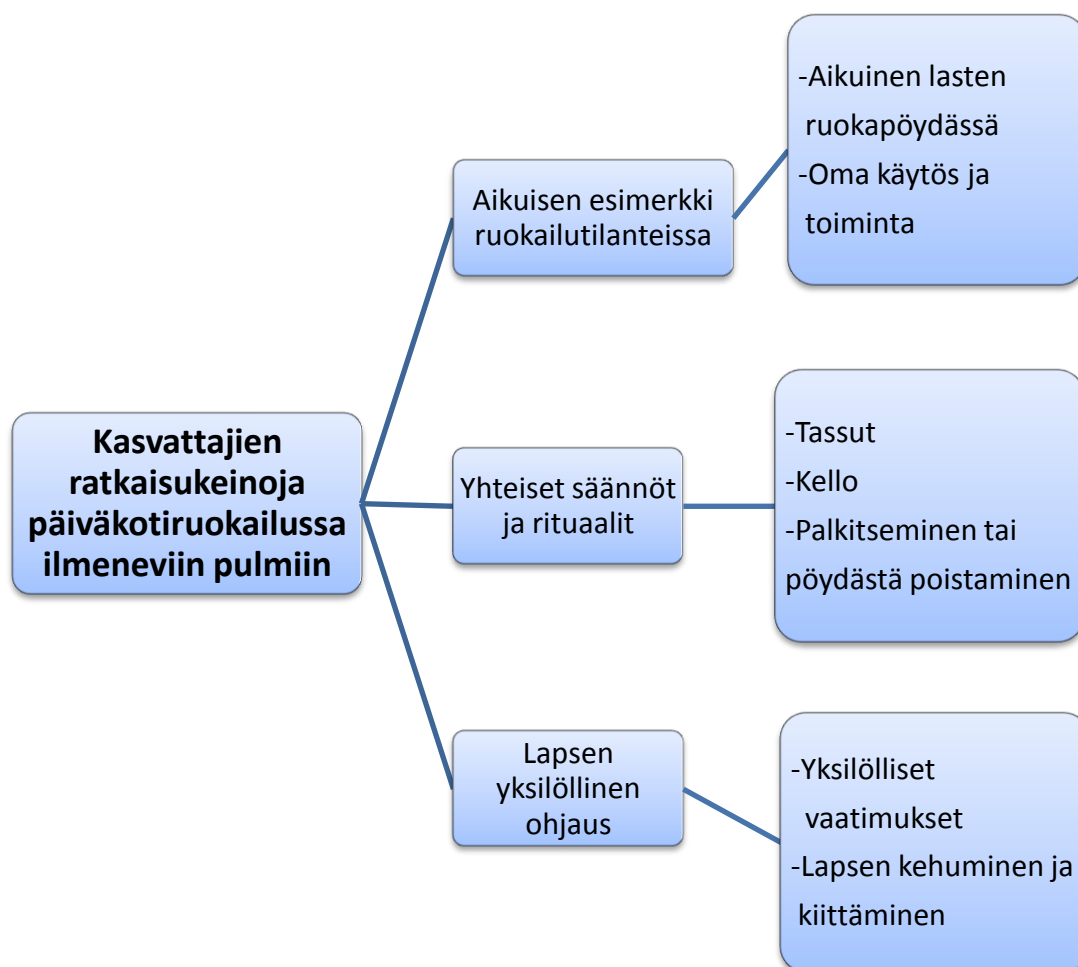
Hygienian toteutumiseen liittyvät haasteet päiväkodin ruokailutilanteissa olivat aineiston perusteella käsihygienian puutteet, lasten koskeminen ruokailuvälineisiin ja ruokiin sormin, lattialle pudonneiden ruokien syöminen, sekä eritteiden leviäminen ruokapöydässä esimerkiksi lasten aivastaessa suojaamattomasta tai nenän kaivaminen ruokapöydässä.

Käsihygienian puutteet päiväkotiruokailussa liittyivät lähinnä käsihuuhteen käyttöön ennen ruokailua ja sen unohtamiseen. Kaikki lapset kävivät käsipesuilla ennen ruokailua toisen kasvattajan ohjauksessa ja muistuttaessa heitä siitä tarpeen mukaan. Käsihuuhteen käyttöä eivät kasvattajat sen sijaan valvooneet, eivätkä liioin muistuttaneet lapsia sen käytöstä. Useammalta lapselta sen käyttö unohtuikin kokonaan ennen ruokailua. Osa lapsista kuitenkin muisti käsihuuhteen käytön itse ja hieroi huuhdetta käsiinsä ennen ruokailua. Hyvän hygienian toteutumista päiväkotiruokailussa ehkäisi myös se, että lasten kattaessa ruoka-apulaisina toimiessaan pöytää, koskivat he usein käsillään esimerkiksi lusikan pesään ja haarukan piikkeihin.

Lisäksi aineistosta ilmeni, että osa lapsista kosketteli käsillä myös omaa ruokaansa muun muassa syömällä salaattia sormineen ja metsästämyllä pippureita kalakeitosta sormillaan. Lapsilla saattoi myös pudota ruokaa, kuten esimerkiksi perunaa lattialle, jolloin he nostivat perunan lattialta suoraan suuhunsa. Lapset saattoivat myös aivastaa ruokiin, tai esimerkiksi kaivaa nenäänsä ruokapöydässä ja jatkaa tämän jälkeen sormin syömistä.

7.4 Kasvattajien ratkaisukeinoja päiväkotiruokailussa ilmeneviin pulmiin

Aineiston mukaan kasvattajilla on erilaisia keinoja päiväkotiruokailussa ilmenevien pulmien ratkaisemiseen. Tässä työssä ne kuvataan kolmena alakategoriana, jotka ovat aikuisen esimerkki ruokailutilanteissa, yhteiset säännöt ja rituaalit, sekä lapsen yksilöllinen ohjaus, kuten kuviosta (kuvio 4) on nähtävissä.



Kuvio 4: Kasvattajien ratkaisukeinoja päiväkotiruokailussa ilmeneviin pulmiin

7.4.1 Aikuisen esimerkki ruokailutilanteissa

Aineiston mukaan yhtenä kasvattajien keinona päiväkotiruokailussa ilmenevien pulmien ratkaisemiseksi voitiin erottaa aikuisen esimerkki ruokailutilanteissa, joka olikin kaikkien kyselyyn vastanneiden kasvattajien mielestä yksi tärkeimpiä keinoja rauhoittaa päiväkodin ruokailutilanteita. Aikuisen esimerkillä ratkaistiinkin useampia päiväkodin ruokailussa ilmenneitä pulmia, muun muassa lasten syömiseen ja ruokailuun liittyen. Aikuinen toimi ruokailutilanteissa esimerkkinä syömällä itse lasten ruokapöydässä ja muutenkin antamalla omalla toiminnallaan lapsille mallin siitä, miten ruokailutilanteissa tulisi käyttäytyä. Aikuisen ruokaillessa samassa pöydässä lasten kanssa ruokailuilmapiiri pysyi rauhallisena ja lasten levottomuus ruokapöydässä väheni. Jos melutaso ruokailussa nousi liian korkeaksi pysyivät kasvattajat kuitenkin itse rauhallisina ja puhuivat hiljaa, jolloin hyvän ja rauhallisen käytöksen malli ruokailussa säilyi.

”Rauhallista pitkäjänteistä toimintaa: opetellaan syömään rauhassa, keskustellaan oman pöytäseurueen kesken, maistellaan erilaisia makuja, aikuinen esimerkkinä.”

”Aikuinen lasten ruokapöydässä mallittaa ruokapöytätoimintaa.”

”Aikuisen läsnäolo ja esimerkki ruokailussa.”

”Ruokailutilanteet ovat rauhoittuneet kun aikuinen istuu jokaisessa pöydässä (aikuisen läsnäolo).”

”Itse rauhallisena pysyminen tilanteessa rauhoittanut tilannetta.”

”Pyrin välttämään itse kovaa puhumista ja olemaan rauhallinen.”

”pääsääntöisesti syön lasten kanssa.”

Kaikki kasvattajat olivat samaa mieltä siitä, että aikuisen esimerkki ruokailussa on erittäin tärkeää ja aikuisen syödessä samassa ruokapöydässä lasten kanssa ruokailuilmapiiri pysyy rauhallisena ja lasten rohkaiseminen uusien makujen maistamiseen on helpompaa. Aineistosta kävi kuitenkin ilmi, että käytäntöön tätä keinoa ei silti täysin sovelleta. Saattoi nimittäin olla ruokailutilanteita, jolloin yksikään kasvattaja ei syönyt samassa pöydässä lasten kanssa tai ainoastaan yksi kasvattajista söi lasten kanssa yhdessä pöydässä, jolloin kahdessa muussa pöydässä lapset söivät ilman aikuisen esimerkkiä.

”Ryhmän aikuiset syövät harvoin ns. opetusaterian, mikä on harmi. Halutaan oma ruokarauha ja hengähdys hetki ja myöskään aina päiväkodin ruoka ei ole hintansa väärti.”

7.4.2 Yhteiset säännöt ja rituaalit

Aineistosta nousi esiin myös yhteisiä sääntöjä ja rituaaleja, jotka ovat kasvattajien toimesta laadittu erilaisten pulmien ratkaisemiseksi päiväkodin ruokailutilanteissa. Tällaisia olivat muun muassa ruokailutilannetta rauhoittavat toimenpiteet ja välineet, sekä uusien ruokien maistamista koskevat säännöt. Kasvattajien mukaan jo se että on olemassa selkeät säännöt, jotka ohjaavat päiväkodin ruokailutilanteita auttavat suuresti ristiriitatilanteissa. Myös johdonmukainen toiminta oli kasvattajien mielestä tärkeää päiväkotiruokailussa ilmenevien pulmien ratkaisussa.

”Selkeät säännöt auttavat, johdonmukaisuus.”

”Yhteisistä sovituista säännöistä kiinnipitäminen.”

”Samat taidot ja keinot kun muussakin toiminnassa ja ristiriitatilanteiden ratkaisemisessa.”

”Yhteisiä sopimuksia tehdään ryhmän aikuisten kanssa.”

”Pyrin johdonmukaiseen toimintaan.”

Kasvattajilla oli käytössään erilaisia ruokailutilannetta rauhoittavia toimenpiteitä ja välineitä. Kasvattajat olivat esimerkiksi liimanneet lattiaan tassunkuvat, jotka osoittavat lapsille oman paikan ruokaa tai leipää jonottaessa (Kuva 4). Tassujen avulla kasvattajat ovat pyrkineet rauhoittamaan lasten toimintaa ruokajonossa. Lisäksi kasvattajilla oli käytössään pieni aisakello, jonka ääni saa lapset hiljentymään hetkeksi ja kuuntelemaan, mitä aikuisilla on asiaa. Kelloa käytettiin ruokailutilanteissa esimerkiksi silloin kuin melutaso ruokailussa nousi liian korkeaksi. Kasvattajat vaihtavat tarvittaessa myös lasten istumapaikkoja ruokailussa, mikäli joissain pöydissä on liian rauhatonta. Paikkoja ei kuitenkaan vaihdeta kesken ruokailun. Mikäli lapsi käyttäytyy häiritsevästi ruokailussa, eivätkä muut keinot auta saatetaan hänet myös poistaa joksikin aikaa ruokapöydästä.

”Ryhmässämme on kello käytössä, jonka ääni saa lapset (hetkeksi) hiljentymään ja kuuntelemaan mitä asiaa aikuisella on.”

”Lasten jonottaessa ruokaa on usein levottomuutta ym. laitettiin lattialle tassut, jossa on paikka odottaa vuoroa.”

”Vaihdetaan tarvittaessa lasten istumapaikkoja jos joissain pöydissä liian rauhatonta (siis ei kesken ruokailujen).”

”Häiritsevä käytös äärimillään aiheuttaa ruokapöydästä poistamisen joksikin aikaa.”



Kuva 4: Tassut lattiassa leipäpöydän edessä

Kasvattajilla on päiväkodin ruokailutilanteissa myös erilaisia keinoja lasten rohkaisemiseksi uusien ruokien maistamiseen. Uusia makuja maistellaan päiväkodissa vähitellen ja aluksi aivan pieninä annoksina. Lasten ei kuitenkaan koskaan tarvitse maistaa mitään väkisin. Maistamisen suhteen on ryhmän kasvattajilla myös yhteisiä sopimuksia ja lapsille saatetaan antaa esimerkiksi tarra houkuttimeksi tai palkinnoksi maistamisesta.

”Uusia outoja makuja maistellaan vähitellen, pieninä annoksina.”

”Väkisin ei maisteta.”

”Yhteisiä sopimuksia tehdään ryhmän aikuisten kanssa esim. tarra houkuttimena/palkintona maistamisesta.”

7.4.3 Lapsen yksilöllinen ohjaus

Aineiston mukaan myös lapsen yksilöllinen ohjaus päiväkodin ruokailutilanteissa voidaan kuvata yhtenä kasvattajien keinoista ratkaista mahdollisia lasten syömiseen ja ruokailuun liittyviä pulmia. Lapsen yksilölliseksi ohjaamiseksi päiväkodin ruokailutilanteissa voidaan katsoa muun muassa lasten yksilöllisten erojen huomioiminen ja niiden mukaan toimiminen, sekä lapsen kehuminen ja kiittäminen muun muassa hyvästä käytöksestä ja muusta oikeaoppisesta toiminnasta.

Lasten yksilölliset erot huomioitiin päiväkotiruokailussa esimerkiksi ruoan pilkkomisessa, jossa toiset lapset olivat taitavampia kuin toiset. Kasvattajat auttoivat pienempiä lapsia kädestä pitäen pilkkomaan perunat ja lihapalat pienemmiksi, kun taas isommat lapset saivat rauhassa pilkkoa oman ruokansa omien taitojensa mukaisesti. Ruokailutaitojen lisäksi myös siinä, miten helposti lapset maistavat uusia ruokia on lasten välillä eroja. Kasvattajien tuleekin ottaa nämä yksilölliset erot huomioon kun he rohkaisevat lapsia uusien makujen maistamiseen. Kasvattajat korostivat erityisesti sitä, että ruokailu ja uusien makujen maistaminen ei päiväkodissa ole kilpailu. Lapset saivat syödä ruokailutilanteissa omaan yksilölliseen tahtiinsa, eikä uusia tai tuttuja ruokia tuputettu lapsille väkisin.

”Yksilölliset vaatimukset (toinen lapsi maistaa helpommin kuin toinen)”.

”Ruokailu ei ole koskaan kilpailu”.

Lapset saivat kasvattajilta myös yksilöllistä palautetta toiminnastaan ruokailutilanteissa. Yksilöllisesti annettu palaute oli yksinomaan positiivista ja lapset saivat kehuja ja kiitosta etenkin omatoimisesta ja itsenäisestä toiminnasta esimerkiksi siivotessaan omat jälkensä ruokailun päätyttyä. Myös hyvin ruokansa syöneitä lapsia keuhuttiin ja kiitettiin, mutta ruoan roskiin heittämisestä ei lapsia kuitenkaan toruttu.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tulokset kuvataan tulososiossa kolmessa kategoriassa, jotka ovat lasten ruokatavat päiväkotiruokailussa, päiväkotiruokailussa esiintyviä haasteita, sekä kasvattajien ratkaisukeinoja päiväkotiruokailussa ilmeneviin pulmiin. Lisäksi jokaisessa kategoriassa on kolme alakategoriaa. Lasten ruokatavat päiväkotiruokailussa kuvataan alakategorioina, jotka ovat ruokailuun valmistautuminen, lasten pöytätavat, sekä ruokailun lopettaminen. Päiväkotiruokailussa esiintyviä haasteita kuvaavat alakategoriat ovat ruokailuilmapiiriin

liittyvät haasteet, lasten syömiseen liittyvät haasteet, sekä hygienian toteutumiseen liittyvät haasteet. Kasvattajien ratkaisukeinoja päiväkotiruokailussa ilmeneviin pulmiin kuvataan alakategorioina, jotka puolestaan ovat aikuisen esimerkki ruokailutilanteissa, yhteiset säännöt ja rituaalit, sekä lapsen yksilöllinen ohjaus.

Tuloksista nähdään, että lasten ruokatavat olivat päiväkodissa pääosin hyvät ja iänmukaiset, mutta ne saattoivat myös vaihdella. Muun muassa ympäristön olosuhteet saattoivat vaikuttaa ruokailuun valmistautumiseen ja etenkin siihen, miten lapset ruokailuun rauhoittuivat. Kun lapset nimittäin saapuivat ruokailuun suoraan ulkoilusta, säilyi ruokailutilanne melko rauhallisena alusta loppuun saakka. Kun ruokailu puolestaan aloitettiin päiväkodin yhteisen lauluhetken jälkeen, oli ilmassa levottomuutta ja ruokailun melutaso oli ajoittain melko korkea. Ruokailuun rauhoittuminen, sen toteutuminen tai toteutumattomuus ennusti siis ruokailussa vallitsevan ilmapiiriin koko ruokailun ajaksi. Sitä ei kuitenkaan tuloksista voi tuloksista varmasti päätellä vaikuttiko ruokailuun rauhoittumiseen ja sitä myöten ruokailunilmapiiriin konkreettisesti ulkoilma, vai se että lapset saapuivat ulkoilusta ruokailuun porrastetusti muutaman lapsen ryhmissä. Luluhetken jälkeen ruokailu nimittäin aloitettiin niin, että kaikki lapset saapuivat ruokailuun yhtä aikaa, jolloin myös odottelua oli enemmän.

Havainnoinnin kohteena olevan päiväkotiryhmän lapset olivat iältään 3-5-vuotiaita, joten lasten välillä oli jo iänkin puolesta nähtävissä yksilöllisiä eroja ruokatapojen ja ruokataitojen suhteen. Yksilölliset erot näkyivät muun muassa lasten pöytätaivoissa, kuten ruokailuvälineiden käytössä, pöydässä istumisessa, sekä ruokapöydässä leikkimisessä. Kuten Fogelholm (2001,100.) toteaa, lapset ovat temperamentiltaan ja kehitystahdiltaan erilaisia, joten toki myös ruokailutaidot opitaan yksilölliseen tahtiin. Ei siis voidakaan olettaa, että kaikki ryhmän 3-vuotiaat osaisivat käyttää ruokailuvälineitä yhtä taitavasti, saati sitten niin taitavasti kuin saman päiväkotiryhmän 5-vuotias lapsi. Fogelhommin (2001,104-106.) mukaan 3-4-vuotiaana lapsen tulisi jo osata käyttää lusikkaa ja haarukkaa syödessään, sekä harjoitella veitsenkäyttöä. Lisäksi lapsen tulisi tässä iässä oppia syömään siististi, sotkematta itseään tai ruokapaikkaansa ja, että 3-4-vuotiaana lapsi oppii myös istumaan rauhallisesti omalla paikallaan ja keskittymään syömiseen. Vitkastelu ja syöminen unohtaminen ovat tässä iässä kuitenkin vielä tavallista. Monet 5-vuotiaat puolestaan syövät jo veitsellä ja haarukalla ja hyvät ruokatavat muodostuvat vähitellen osaksi lapsen luontaista käytöstä. Tässä iässä lapsi oppii myös ottamaan muut huomioon ja juttelee rauhallisesti ruokailutilanteessa. Tämän työn tulosten mukaan lasten pöytätaivat ja ruokailutaidot päiväkodin ruokailutilanteissa olivatkin pääosassa iänmukaiset. Myös leikkiminen on 3-5-vuotialle lapsille luonnollista toimintaa, vaikka se tapahtuisikin ruokapöydässä. Hasunen ym. (2004, 143.), sekä Fogelholm (2001, 101.) toteavatkin, että leikkiminen, sotkeminen ja kokeilu ovat olennainen osa syömiseen opettelua ja ruokaan tutustumista.

Fogelholm (2001, 104-105.) toteaa, että 3-4-vuotiaana lapsi osaa jo pyyhkiä suunsa omatoimisesti ja aterian jälkeinen ”kiitos” tulisi kuulua lapsen suusta jo oma-aloitteisesti.

Tämän työn tulosten mukaan ruokailun lopettamiseen liittyvät tavat päiväkodin ruokailutilanteissa olivat lapsilla siis hyvät. Lapset nimittäin siistivät ruokailun jälkeen omat paikkansa pääasiassa omatoimisesti ja pyyhkivät myös suunsa serviettiin. Suurin osa lapsista muisti kiittää kasvattajia ruoasta, kuten ruokailun lopettaessa kuuluukin kiittää.

Päiväkodin ruokailutilanteissa esiintyi myös erilaisia haasteita lasten syömiseen ja ruokailuun liittyen. Kuten Hasunen ym. (2004,144-145.) toteavat, leikki-ikäisen ajoittaiset syömisspulmat ovat erittäin tavallisia ja ongelmia voivat aiheuttaa esimerkiksi ruokahaluttomuus, valikoiva ruokailu, syömisestä kieltäytyminen, syötäviksi kelpaamattomien esineiden tai aineiden syöminen, salasyöminen, häiriköinti ruokailutilanteessa, ahmiminen, sekä liiallinen syöminen. Tämän opinnäytetyön tuloksissa näistä ongelmista esiintyi muun muassa valikoivaa ruokailua, syömisestä kieltäytymistä, liiallista syömistä, sekä häiriköintiä ruokailutilanteessa. Tässä aineistossa erityisesti esiin nousi lasten vähäinen salaatin syöminen. Samankaltaisia tuloksia kuvaavat myös Kyttälä ym. (2008,122.) DIPP-ravintotutkimuksen yhteydessä, jonka mukaan alle kouluikäisten suomalaisten ruokavalion haasteina ovat etenkin tuoreiden kasvisten, marjojen ja hedelmien liian vähäinen kulutus. Hasunen ym. (2004,145.) toteavat kuitenkin että useimmat syömiseen ja ruokailuun liittyvistä ongelmista ovat ohimeneviä ja liittyvät lapsen psykososiaalisen kehityksen vaiheisiin. Hasunen ym. (2004, 152.) mukaan monet lasten ruokailuun liittyvistä ongelmista ratkeavat kodin ja päiväkodin yhteistyöllä. Johtopäätöksenä voidaan siis todeta, että erilaisten haasteiden esiintyminen päiväkodin ruokailutilanteissa on täysin normaalia ja, että niiden ratkaiseminen vaatii kodin ja päiväkodin tiivistä yhteistyötä. Tärkeää on, että päivähoitopaikka tietää miten lapsi syö kotonaan, millainen ruokahalu hänellä on, miten hän syö erilaisia ruokalajeja, mitä hän aterioilla ja välipaloilla yleensä juo, millainen on perheen ateriarhythmi ja vaihtelee se eri päivinä, millaiset motoriset valmiudet lapsella on omatoimiseen syömiseen ja onko lapsen ruokailussa jotain erityistä huomioon otettavaa.

Leikki-ikäisen lapsen ajoittaiset syömiseen ja ruokailuun liittyvät ongelmat ovat siis yleisiä vanhempien huolenaiheita. Myös kasvattajat kohtaavat päiväkodin ruokailutilanteissa erilaisia haasteita päivittäin. Tulosten mukaan kasvattajilla on kuitenkin olemassa keinoja ratkaista päiväkodin ruokailutilanteissa ilmeneviä pulmia. Tässä aineistossa kasvattajien keinoja olivat muun muassa aikuisen esimerkki ruokailutilanteissa, yhteiset säännöt ja rituaalit, sekä lapsen yksilöllinen ohjaus. Kasvattajien mukaan erityisesti aikuisen syöminen samassa pöydässä lasten kanssa on selvästi rauhoittanut ruokailutilanteita. Silti kasvattajat eivät aina aterioineet yhdessä lasten kanssa. Hasunen ym. (2004, 150-151.) toteavat, että aikuisen tulisi kuitenkin syödä päiväkodissa samassa pöydässä lasten kanssa ja mieluiten niin, että jokaisessa pöydässä aterioisi yksi aikuinen lasten kanssa. Kasvattajat voivat tällöin vaikuttaa lapsen

ruokatottumuksiin omalla esimerkillään. Sen lisäksi, että aikuisen ateriointi samassa pöydässä lasten kanssa rauhoittaa ruokailutilannetta, toteaa Hasunen ym. (2004, 137.) lapsen myös hyväksyvän uuden ruoan helpommin, kun hän näkee aikuisen syövän samaa ruokaa. Aikuisen esimerkki ruokailutilanteissa voi siis auttaa useampienkin päiväkodissa esiintyvien pulmien ratkaisemisessa. Yhteiset säännöt ovat myös tärkeitä päiväkodin ruokailutilanteissa. Haglund ym. (2007, 67.) toteavat, että lapselle on annettava selvät ohjeet siitä, miten esimerkiksi ruokapöydässä käyttäydytään. Toivotusta käytöksestä lasta on hyvä kehua ja kiittää, mutta kasvattajilla ja lapsilla tulisi olla myös yhteinen sopimus siitä, miten toimitaan kun ruokapöydässä käyttäydytään häiritsevästi. Tässä aineistossa kasvattajilla oli erilaisia menetelmiä ruokailun rauhoittamiseen, kuten kello jonka äänen kuultuaan lapset tiesivät hiljentyä, jotta kuulisivat mitä asiaa kasvattajilla on sanottavana. Tulosten mukaan äärimmäisenä keinona kasvattajat saattoivat poistaa häiriötä aiheuttavan lapsen hetkeksi ruokapöydästä. Fogelholmin (2001, 127.) mukaan myös kiireettömyys ja lapsen ruoka, sekä makutottumusten kunnioittaminen on hyvä muistaa päivähoidossa, jotta lapselle välittyisi tunne hänen olevan tärkeä omana itsenään. Tässä aineistossa kasvattajat ottivatkin yksilölliset vaatimukset hyvin huomioon ohjatessaan lapsia päiväkodin ruokailutilanteissa.

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikassa on kyse siitä, miten tehdään luotettavaa ja eettisesti hyvää tutkimusta. Tutkimusprosessin kuluessa tutkija joutuu ratkaisemaan useita eettisiä kysymyksiä. Nämä kysymykset koskevat muun muassa tutkimustyölle asetettavia vaatimuksia, tutkittavien oikeuksien suojelemista, sekä tutkitun tiedon julkistamista. Tutkija on vastuussa yhteiskunnalle, itselleen, sekä yhteisölle tutkimuksensa eettisistä ratkaisuista. Eettisten ratkaisujen merkitys on erityisen keskeinen sellaisissa tieteissä, joissa tutkitaan inhimillistä toimintaa ja käytetään ihmisiä tietolähteinä. Tällaisia tieteitä ovat kaikki terveystieteet, mutta myös esimerkiksi psykologia ja kasvatustieteet. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 284-286.)

Ennen tutkimuksen aloittamista on tutkimukselle haettava tutkimuslupa (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 295). Tämä opinnäytetyö tehtiin kuitenkin tutkimusluvan jo saaneen, Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeen alaisuudessa ja työyhteisön tilaamana, joten erillistä tutkimuslupaa ei tälle opinnäytetyölle tarvinnut hakea. Tutkimusetiikkaa parantaakseni informoin kuitenkin päiväkotiryhmän lasten vanhempia havainnointilanteesta, sekä kysyin heidän lupaansa havainnointitilanteen valokuvaamiseen saatekirjeellä (Liite 1), jossa kerroin myös lyhyesti tutkimuksen taustasta, tarkoituksesta ja tavoitteista.

Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää tutkimusluvan lisäksi tutkimuksen tekijältä rehellisyyttä, huolellisuutta, sekä tarkkuutta. Tutkimuksessa tulee käyttää tieteellisesti ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus-, raportointi-, sekä arviointimenetelmiä ja

tutkimustulosten julkaisemisessa tulee puolestaan noudattaa avoimuutta. Tutkimukseen valitaan tietolähteet sen perusteella, mihin ongelmaan halutaan saada vastaus. Myös yleisen ja eettisen luotettavuuden kannalta tietolähteiden valinta on ratkaisevaa. Tietolähteet on pyrittävä valitsemaan niin, että tutkittaville henkilöille aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa tutkimuksesta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 288-289.) Tässä työssä tietolähteiksi valittiin päiväkotiryhmä ja sen kasvattajat, koska tarkoituksena oli saada tietoa päiväkotiruokailusta ja siellä ilmenevistä haasteista, sekä siitä millaisia keinoja kasvattajilla on mahdollisten pulmien ratkaisemiseksi päiväkodin ruokailutilanteissa. Tutkimusetiikka huomioitiin tietolähteiden valinnassa siten, että tutkimus toteutettiin ottamalla huomioon kasvattajien oma aikataulu, jotta heidän työnsä tai vapaa-aikansa ei kärsisi tutkimuksen takia.

Tutkimusaineistoa kerätessä on aina kiinnitettävä huomiota tutkittavien ihmisten oikeuksiin ja kohteluun. Tutkimuskohteena olevia ihmisiä kohdellaan rehellisesti ja kunnioittavasti ja tutkittavilta pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Suostuminen tutkimukseen vaatii, että tutkittaville annetaan mahdollisimman monipuolisesti tutkimusta koskevaa tietoa ennen aineistonkeruun aloittamista. Tutkittaville suodaan myös mahdollisuus kieltäytyä ja keskeyttää tutkimus niin halutessaan. Lisäksi tutkittaville on taattava anonymiteetti eli heidän henkilötietojaan ei paljasteta missään tutkimuksen vaiheessa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 290.) Tässä opinnäytetyössä kiinnitettiin huomiota tutkimuskohteena olevien ihmisten oikeuksiin ja kohteluun muun muassa siten, että ennen tutkimusaineiston keräämistä kävin päiväkodissa kertomassa kasvattajille tutkimukseni taustoista, tarkoituksesta, tavoitteista, sekä aineistonkeruumenetelmistä. Kasvattajilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen ja saatuaan tarvittavat tiedot tutkimuksesta, oli kasvattajilla myös mahdollisuus halutessaan kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Lisäksi otin huomioon tutkittavien anonymiteetin jättämällä kertomatta tutkimuskohteena olleen päiväkotiryhmän nimen, sekä sen, missä päiväkodissa tutkimus toteutettiin. Myöskään tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden nimiä tai sukupuolta ei tuotu esille tutkimuksen missään vaiheessa. Päiväkoti on kuitenkin melko pieni ja tiivis yhteisö, joten päiväkodin sisällä saatetaan kuitenkin olla tietoisia siitä ketkä tutkimukseen osallistuivat ja missä ryhmässä havainnointi tapahtui. Sen takia tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti ei välttämättä täysin tässä työssä kuitenkaan toteudu. Havainnointitilanteessa ottamiani valokuvia käytin apuna havainnointipäiväkirjan kirjoittamisessa ja valokuvia käsittelin niin, että päiväkotiryhmässä olevien lasten anonymiteetti säilyi. Valokuvista päätin työssäni julkaista ainoastaan sellaisen, jossa ei esiinny ryhmän lapsia tai kasvattajia. Valokuvat olivat ainoastaan tutkijan hallussa ja kaikki tutkimusta varten ottamani valokuvat poistettiin kun tutkimusaineisto oli analysoitu, sekä raportoitu.

Laadullisessa tutkimuksessa kysymykset tutkimuksen luotettavuudesta liittyvät tutkijaan, aineiston laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen (Janhonen & Nikkonen 2001,

36). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään usein välttämään käsitteitä reliabelius ja validius, koska ne ovat syntyneet kvantitatiivisten eli määrällisten tutkimusten piirissä. Onkin aiheellista ajatella, että kaikki ihmistä ja kulttuuria koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia, eikä kahta samanlaista tapausta ole. Perinteiset luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnit eivät siis tule kysymykseen. Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi kuitenkin jollakin tavalla arvioida, vaikka mainittuja termejä ei haluttaisikaan käyttää. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus kaikissa tutkimuksen toteuttamisen vaiheissa. Aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Esimerkiksi havainnointitutkimuksessa kerrotaan olosuhteista ja paikoista, joissa aineistot kerättiin. Samoin kerrotaan havainnointiin käytetty aika, sekä mahdolliset häiriötekijät. Aineiston analyysissä puolestaan keskeistä on luokittelujen tekeminen ja lukijalle tulisi kertoa luokittelujen perusteet. Myös tulosten tulkintaan pätee sama tarkkuuden vaatimus ja lukijalle tulisikin kertoa, millä perusteella tutkija esittää tulkintoja ja mihin hän päätelmänsä perustaa. Laadullisen tutkimuksen validius merkitsee siis kuvauksien ja siihen liitettyjen tulkintojen yhteensopivuutta (Hirsjärvi ym. 2004, 216-217.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineistoa kerättiin kahden eri päiväkotiryhmän kasvattajille osoitetulla kyselyllä, sekä havainnoimalla ruokailutilannetta tutkimuskohteena olevassa päiväkotiryhmässä. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on kyselytutkimuksen heikkouksina tavallisesti pidetty kerätyn aineiston pinnallisuutta ja tutkimuksen teoreettista vaatimattomuutta. Lisäksi kyselytutkimuksen haittana voidaan pitää sitä, että tutkijan on mahdotonta varmistaa miten vakavasti vastaajat ovat tutkimukseen suhtautuneet ja ovatko he pyrkineet vastauksissaan rehellisyyteen ja huolellisuuteen. Myös väärinymmärryksiä on kyselytutkimuksessa vaikea kontrolloida. (Hirsjärvi ym. 2004, 184.) Luotettavuutta pyrin tässä työssä parantamaan viemällä kyselylomakkeet henkilökohtaisesti päiväkotiin kasvattajien vastattaviksi, jolloin minun oli mahdollista antaa neuvoja kyselylomakkeen täyttämiseksi ja kasvattajilla oli myös tilaisuus esittää minulle kysymyksiä lomakkeiden täyttämiseen liittyen, jolloin väärinymmärryksien mahdollisuus oli pienempi. Tutkimuksen luotettavuutta paransi myös se, että kasvattajat olivat itse toivoneet opiskelijatöitä ravitsemukseen liittyen, joten he varmasti pyrkivät suhtautumaan tutkimukseen vakavasti, sekä vastaamaan kyselyyn mahdollisimman huolellisesti ja rehellisesti. Täyttä takuuta vastaajien rehellisyydestä ei tietenkään koskaan voi tutkimuksessa saada.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta havainnointimenetelmän heikkoutena voidaan puolestaan pitää sitä, että havainnoija saattaa häiritä havainnoitavaa tilannetta ja jopa muuttaa tilanteen kulkua. Vaarana havainnointimenetelmässä onkin se, että esimerkiksi päiväkodin ruokailutilannetta havainnoitaessa, sekä lasten, että kasvattajien käyttäytyminen muuttuu, kun tutkija saapuu paikalle. Haittaa voidaan pyrkiä vähentämään siten, että havainnoija vierailee päiväkotiryhmässä useampia kertoja, jotta häneen totuttaisiin ja sen

jälkeen hän alkaa vasta kerätä havaintoja. Joissakin havainnoinnin tilanteissa voi myös olla vaikea tallentaa tietoa välittömästi, jolloin tutkijan täytyy vain luottaa omaan muistiinsa ja kirjata havainnot myöhemmin. (Hirsjärvi ym. 2004, 202-203.) Tätä tutkimusta tehdessä on kiinnitetty huomiota havainnoimalla saadun aineiston luotettavuuteen tutustumalla etukäteen ruokailutilaan, jossa havainnointi tapahtui. Lisäksi pääsin tutustumaan hieman myös päiväkotiryhmän lapsiin, kun kävin päiväkodissa viikkoa ennen varsinaista havainnointia kertomassa tutkimuksestani päiväkotiryhmän kasvattajille. Tämän ansiosta lapset eivät ainakaan kovin merkittävästi jännittäneet tai keskittyneet läsnäolooni syömisen sijasta varsinaisissa havainnointitilanteissa. Havainnoimalla saatujen tietojen välitöntä tallentamista tässä opinnäytetyössä puolestaan helpotti havainnointirunko (Liite 2), jonka olin teoretiedon pohjalta laatinut. Lisäksi havainnointipäiväkirjan kirjoittamisessa käytin apunani havainnointitilanteissa ottamiani valokuvia.

Tämän työn luotettavuutta lisää aineiston huolellinen analysointi, sekä kriittinen ja totuudenmukainen raportointi. Aineistonanalyysissä tehdyt luokittelut ja niiden perustelut on haluttu julkaista myös lukijan nähtäväksi. Lisäksi tässä työssä on pyritty perustelevaan tuloksista tehtyjä tulkintoja ja päätelmiä. Lukijaa on haluttu auttaa myös omien johtopäätösten tekemisessä, rikastuttamalla raportoituja tutkimustuloksia kyselylomakkeista poimituilla suorilla lainauksilla.

8.3 Oma oppiminen

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut erittäin opettavainen ja antoisa, mutta toisaalta myös hyvin raskas. Sain tähän opinnäytetyöhöni aiheen Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeen hankemarkkinoilta syyskuussa 2009, jolloin tämä opinnäytetyöprosessi sai alkunsa. Ensimmäinen palaveri päiväkodin edustajan kanssa tämän opinnäytetyön tiimoilta pidettiin tammikuussa 2010, mutta tämän jälkeen opinnäytetyö prosessi oli pitkään jäissä muiden opintojen, sekä kesätöiden takia. Elokuun 2010 lopussa aloin tekemään tätä opinnäytetyötä todella tehokkaasti. Minut yllätti kuitenkin se, miten paljon aikaa ja panostusta tämän työn tekemiseen lopulta tarvittiin. Jouduin myös pettyneenä toteamaan, ettei itselleni asettama valmistumisaikataulu ollut lainkaan realistinen, vaan tämän opinnäytetyön tekemiseen kuluikin paljon odotettua enemmän aikaa.

Opinnäytetyöprosessin myötä olen oppinut muun muassa paljon laadullisen tutkimuksen menetelmistä, kuten havainnoimisesta ja sen toteuttamisesta käytännössä. Lisäksi olen oppinut käyttämään sisällön analyysiä tutkimusaineiston analysoinnissa. Myös verkosto-osaamiseni on kehittynyt kun olen työskennellyt yhteistyössä päiväkodin edustajien kanssa. Teoriaa kirjoittaessani olen oppinut hakemaan tietoa erilaisista lähteistä, sekä arvioimaan erilaisten lähteiden luotettavuutta. Lisäksi olen saanut runsaasti lisätietoa leikki-ikäisen

lapsen ravitsemuksesta ja siihen liittyvistä asioista, kuten ravitsemussuosituksista, suositusten mukaisen ruokavalion koostamisesta käytännössä, sekä ruokailun kehittymiseen liittyvistä asioista leikki-iässä. Uskon että pystyn hyödyntämään näitä tietoja tulevassa ammatissani terveydenhoitajana esimerkiksi perheen ravitsemusohjauksessa. Opinnäytetyöprosessin myötä olen myös oppinut oman ajankäytön suunnittelua, sekä oman työskentelyn koordinoitua, joita tulen myös tarvitsemaan tulevassa terveydenhoitajan ammatissani. Lisäksi erilaiset tietokoneen apuohjelmat, kuten Microsoft Word, sekä Microsoft PowerPoint ovat tulleet minulle tämän prosessin myötä tutummaksi ja olen oppinut käyttämään niitä entistä paremmin ja monipuolisemmin.

Mikäli aloittaisin tämän opinnäytetyöprosessin uudelleen olisi se varmasti paljon helpompaa ja nopeampaa, kuin mitä se nyt on ollut. Olen joutunut oppimaan monia asioita prosessin aikana kantapäähän kautta, mutta uskon että se on myös opettanut minulle paljon stressinsietokykyä ja päättäväisyyttä. Huomasin prosessin aikana myös sen, että jotkin asiat olisivat varmasti olleet paljon helpommin ratkaistavissa, mikäli olisin tehnyt tämän opinnäytetyön parityönä. Silloin ei olisi esimerkiksi umpikujasta pois pääseminen ollut niin vaikeaa, kun olisi voinut kysyä toisen mielipidettä eri asioista. Olen kuitenkin aina tarvittaessa saanut apua ohjaavalta opettajalta, mikä onkin auttanut paljon tämän työn tekemistä.

Lähteet

- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. 2009. Ravitseminen hoitotyössä. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen. 9., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- 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 terveysministeriön julkaisuja. Helsinki: Edita.
- Helpguide 2001-2010. Nutrition for children and teens. Viitattu 2.11.2010. http://helpguide.org/life/healthy_eating_children_teens.htm
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus.
- Honkaranta, E. 2007. Lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen seuranta neuvolassa. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto. Osaksi ammattitaitoa. 2. painos. Helsinki: WSOY.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.
- Joensuun avoin yliopisto. 2001. Varhaislapsuuden fyysinen ja motorinen kehitys. Viitattu 30.8.2010. <http://tkk.joensuu.fi/avoin/opiskelu/verkko-opinnot/Psyperop/PSOSA2.HTM>
- Kantero, R., Seppänen, M., Vähäkainu, A. & Österlund, K. 1993. Lapsen terveys ja sairaus. 7. painos. Porvoo: WSOY
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, no 1/1999.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lapsen ja nuoren hyvä arki 2010. Viitattu 16.3.2010. <http://www.lapsenjanuorenhyvaarki.fi/index.html>
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. 1.-2. painos. Juva: WSOY.

Nutricia Muksu 2010a. Ruokaympyrä ja ruokakolmio - monipuolisuus on valttia. Viitattu 17.9.2010.http://www.nutriciababy.fi/ruokatietoa/fi_FI/ruokaympyra/

Nutricia Muksu 2010b. Lautasmalli - kasvikset kunniaan. Viitattu 17.9.2010.
http://www.nutriciababy.fi/ruokatietoa/fi_FI/lautasmalli/

Ruokatieto 2009. Puheenvuoro. Lapsiperheiden ruokapöydissä piilee terveemmän tulevaisuuden mahdollisuus. Viitattu 24.3.2010.
<http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/sisaltosivu.aspx?id=1126405>

Suomen sydänliitto Ry 2010. Maistamalla makujen maailmaan. Viitattu 30.11.2010.
<http://www.sydänliitto.fi/maistamalla-makujen-maailmaan>

Talvia, S. 2007. Ravitsemusohjaus lastenneuvolassa. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008. Pieni ravinto-opas. Viitattu 27.4.2010.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suosituksset_ja_toi_menpideohjelmatt/ravitsemus-_ja_juomasuosituksset/pieni_ravinto-opas/

Terveyskirjasto. 2008. Terve lapsi eri ikäkausina. Viitattu 7.2.2011.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00002

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Lautasmallin avulla syöt oikein. Viitattu 17.9.2010.
http://www.evira.fi/portal/vrn/fi/vinkkeja_viisaisiin_valintoihin/lautasmalli/

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010a [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Viisi kourallista. Viitattu 17.9.2010.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/viisi.kourallista__jpg__165_kt_.jpg

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010b [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Ruokakolmio 1998. Viitattu 17.9.2010.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ruokakolmio1998.gif>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010b [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Ruokaympyrä 1998. Viitattu 17.9.2010.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ruokaympyra1998.gif>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010c [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Lautasmalli -valkoinen. Viitattu 17.9.2010.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lautasmalli.vaaka.valk._jpg__355_kt_.jpg

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtuaali AMK 2008. Lapsen ja nuoren sosiaalinen kehitys. Viitattu 10.2.2011.
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0407015/1181754906319/1181757721275/1189083178211/1190371629704.html>

Kuvat ja kuvat

Kuva 1: Viisi kourallista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010a).....	15
Kuva 2: Ruokakolmio ja ruokaympyrä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010b)	18
Kuva 3: Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010c)	19
Kuva 4: Tassut lattiassa leipäpöydän edessä	46
Kuvio 1: Leikki-ikäisen päiväkotiruokailu	33
Kuvio 2: Lasten ruokatavat päiväkotiruokailussa	34
Kuvio 3: Päiväkotiruokailussa esiintyviä haasteita	39
Kuvio 4: Kasvattajien ratkaisukeinoja päiväkotiruokailussa ilmeneviin pulmiin	43

Liitteet

Liite 1: Saatekirje lasten vanhemmille.....	59
Liite 2: Havainnointirunko.....	60
Liite 3: Kyselylomake päiväkodin kasvattajille	64

Liite 1: Saatekirje lasten vanhemmille

HYVÄT LASTEN VANHEMMAT

Olen terveydenhoitaja opiskelija Elina Lempiö Hyvinkään Laurea Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötäni osana Lapsen ja nuoren hyvä arki - hanketta. Kyseisessä hankkeessa keskitytään lapsen ja nuoren hyvään arkeen liittyviin teemoihin, kuten uneen, ravitsemukseen ja liikuntaan. Oman opinnäytetyöni aihe on leikki-ikäisen lapsen ravitsemus.

Toteutan opinnäytetyöni Vehkojan päiväkodissa. Tarkoitukseni on selvittää millaisia syömiseen ja ruokailuun liittyviä ongelmia lapsilla esiintyy päiväkotiruokailussa, sekä miten kyseisiä ongelmia pyritään päiväkodissa ratkaisemaan. Kerään opinnäytetyöhöni tutkimusaineistoa muun muassa havainnoimalla päiväkodin ruokailutilannetta. Havainnointi tapahtuu lapsesi päiväkotiryhmässä 15.11.2010 ja 19.11.2010. Havainnoinnin lisäksi ottaisin muutaman valokuvan ruokailutilanteesta opinnäytetyötäni varten. En käytä opinnäytetyössäni lasten nimiä, enkä paljasta myöskään missä päiväkodin ryhmässä tutkimus on suoritettu. Pyydän ystävällisesti lupaanne lapsesi mahdolliseen valokuvaamiseen päiväkodin ruokailutilanteesta.

Ystävällisin terveisin:

Elina Lempiö
terveydenhoitajaopiskelija
E-mail: elina.lempio@laurea.fi
puh. 040 770 5297

Raija Tarkiainen
lehtori
Laurea Hyvinkää
E-mail: raija.tarkiainen@laurea.fi
puh. 046 856 7733

Lapsestani saa ottaa valokuvia päiväkodin ruokailutilanteen yhteydessä 15.11 ja 19.11.2010

KYLLÄ_____ EI_____, Palautathan suostumuksen päiväkotiin 12.11.2010 mennessä!

Lapsen nimi _____

Huoltajan allekirjoitus _____

Liite 2: Havainnointirunko

HAVAINNOINTIRUNKO - Ruokailutilanteen havainnointi päiväkotiryhmässä

Ruokailuun valmistautuminen:

1. Miten lapset valmistautuvat/valmistellaan ruokailuun?

2. Miten ruoka tarjoillaan?

3. Miten ruoka annostellaan lautasille?

- Miten eri-ikäiset lapset huomioidaan? Miten omatoimisuutta tuetaan?
- Miten lautasmalli toteutuu? Miten Leipä ja maito sisällytetään lautasmalliin?

4. Muita huomioita ruokailuun valmistautumiseen liittyen.

Ruokailutilanne:

1. Miten lapset ruokailutilanteessa käyttäytyvät?

- Miten lapset istuvat ruokapöydässä?
- Miten lapset keskustelevat ruokapöydässä? jne.

2. Mitä aikuiset tekevät ruokailutilanteessa?

3. Millainen ilmapiiri ruokailutilanteessa on? (Kiireinen, meluinen, rauhallinen, miellyttävä, kannustava, iloinen?)

4. Muita huomioita ruokailutilanteeseen liittyen.

Syöminen:

1. Mitä ruokaa on havainnointi hetkellä tarjolla?

- Lounas vai välipala?
- Mitä on pääruokana, jälkiruokana, ruokajuomana? jne.

2. Miten syöminen onnistuu?

- Miten eri ikäiset lapset huomioidaan? Miten omatoimisuutta tuetaan?
- Miten haarukan, lusikan ja veitsen käyttö sujuu lapsilta? jne.

3. Miten ruoka maistuu lapsille kyseisessä ruokailutilanteessa?

- Miten eri ruoka-aineet tulevat syödyksi?
- Mitä jää syömättä?
- Maistetaanko kaikkea tarjolla olevaa?

4. Muita huomioita lasten syömiseen liittyen.

Ruokailun päättyminen:

1. Miten ruokailutilanne päättyy?

- Milloin pöydästä saa nousta?
- Kuka korjaa ja siistii pöydän ruokailun jälkeen?
- Kiitetäänkö ruoasta? jne.

2. Muita huomioita ruokailun päättymiseen liittyen.
