

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / terveydenhoitotyö

Ina Wallin & Tiina Mannari

1–6-VUOTIAIDEN KOUVOLALAISTEN LASTEN RUOKATOTTUMUKSET JA
HERKKUJEN SYÖNTI

Opinnäytetyö 2015

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

MANNARI, TIINA & WALLIN, INA	1–6-vuotiaiden kouvolalaisten lasten ruokatottumukset ja herkkujen syönti
Opinnäytetyö	34 sivua + 5 liitesivua
Työn ohjaaja	Lehtori THM Sinikka Koho & Lehtori THM Kristiina Mettälä
Toimeksiantaja	Kouvolan kaupunki (neuvolatoimi)
Maaliskuu 2015	
Avainsanat	herkut, lapset, ravitseminen, ruokatottumukset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 1–6-vuotiaiden kouvolalaisten lasten ruokatottumuksia ja herkkujen syönnin vaikutusta muuhun ruokailuun vanhempien näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitettiin, minkä ikäisenä 1–6-vuotiaat alkoivat saada herkkuja, mitkä olivat heidän lempiherkkujaan sekä missä tilanteissa lapset saivat herkkuja. Tutkimus toteutettiin viidessä (5) satunnaisesti valitussa neuvolassa Kouvolan alueella vuoden 2013 lokakuun ja vuoden 2014 tammikuun välisellä ajalla. Tutkimus suoritettiin määrällisesti ja se toteutettiin strukturoiduin kyselylomakkein sattumanvaraisesti 127 leikki-ikäisen lapsen vanhemmalle. Tutkimusaineisto analysoitiin numeerisesti Excel-ohjelmalla ja tuloksia havainnollistettiin taulukoilla.

Tavoitteena oli saada tutkimuksen avulla tietoa kouvolalaisten 1–6-vuotiaiden lasten ruokatottumusten mahdollisista puutteista ja ongelmakohtista. Ruokatottumusten tutkimisen ja sen myötä saadun tiedon tarkoituksena on edesauttaa neuvolassa työskentelevien terveydenhoitajien mahdollisuuksia puuttua lasten ravitsemuksen ongelmakohtiin sekä helpottaa ennaltaehkäisevän työtöiden käyttöä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan 1–6-vuotiaat lapset saivat herkkuja harkitusti. Suurin osa lapsista oli alkanut saamaan herkkuja yksivuotiaana. Herkkujen syönti rajoittui lähinnä herkkupäivään tai muihin erityistilanteisiin. Tyttöjen ja poikien välillä ei tuloksissa ilmennyt suuria eroja. Melkein kaikki lapsista ruokaili säännöllisesti ja yhdessä perheen kanssa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care

MANNARI, TIINA & WALLIN, INA 1–6-Year-Old Children’s Eating habits and Goodies in
Kouvola

Bachelor’s Thesis 34 pages + 5 pages of appendices

Supervisor Senior Lecturer Sinikka Koho &
Senior Lecturer Kristiina Mettälä

Commissioned by City of Kouvola

March 2015

Keywords children, eating habits, goodies, nutrition

The purpose of this study was to find out 1–6-year-old children’s eating habits and how the treats are influenced to children nutrition at the parents’ point of view. The research problems were: how often and in what circumstances 1-6-year-old children’s get treats, has their eating habits changed, how old were they when they got their first treats and what are their favorite ones.

The study is quantitative. The material was collected by using structured questionnaires and was analyzed by using Excel. The results were presented numerically and demonstrated with charts. The study was conducted in five (5) health clinics in Kouvola and 127 parents participated in the study. The study was carried out in October 2013 to January 2014. The aim of this study was to find out problems in children’s eating habits and nutrition.

According to the results of this study, 1–6-year-old children got treats moderately. They usually got treats in some specific day or in the special occasions for example on their birthdays. Difference in the results between girls and boys wasn’t so big. Almost every child ate regularly and together with their family.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	RUOKAILUN KEHITTYMINEN 1–6-VUODEN IÄSSÄ	6
3	1–6-VUOTIAAN LAPSEN RAVITSEMUS JA ATERIAN KOOSTAMINEN	7
4	SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI	13
5	1–6-VUOTIAAN LAPSEN MAKU-JA RUOKATOTTUMUKSET	14
6	TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
	7.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta	16
	7.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu	18
	7.3 Aineiston analysointi ja tulosten esittäminen	18
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	19
	8.1 Taustatiedot	19
	8.2 1–6-vuotiaiden lasten herkkujen saanti	20
	8.3 1–6-vuotiaiden lasten herkkujen syönnin myötä muuttuneet ruokatottumukset	26
	8.4 1–6-vuotiaiden herkkujen syönnin aloittamisikä ja lempiherkut	27
9	POHDINTA	29
	9.1 Tutkimuksen eettisyys	29
	9.2 Tutkimuksen luotettavuus	30
	9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	31
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	
	Liite 1. Saatekirje	
	Liite 2. Kyselylomake	

1 JOHDANTO

Nyky-yhteiskunnassa herkkujen syönnistä on tullut arkipäiväisempää ja usein kuuleekin puhuttavan lapsen olevan nirso tai syövän hyvin ainoastaan herkkuja. Herkkujen valikoima on muuttunut runsaammaksi vuosien saatossa: tarjolla on useita eri makuja ja niiden saatavuus on helpompaa kuin koskaan. Myös mediassa käydään runsaasti keskustelua lasten herkkujen syönnistä ja liiallisesta sokerin saannista sekä lasten lihavuudesta.

Lasten lihavuus on yleistynyt kaikkialla. Ravintotottumusten poikkeaminen suosituksista, arkiliikunnan vähentyminen sekä elintarvikkeiden suurentuneet pakkauskoot ovat osaksi syynä tähän. Vanhempien esimerkillä on tärkeä rooli lasten ruokatottumusten muodostumisessa. (Lapsen lihavuus koskee koko perhettä 2005.) Lapsuudessa omaksutuilla ruokatottumuksilla voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi aikuisuudessa esiintyviin sydän- ja verisuonisairauksiin, tyyppin 2 diabetekseen sekä ylipainoon. Lapsena omaksuttu terveellinen ja monipuolinen ravitsemus luo pohjan terveellisten ruokailutottumusten noudattamiseksi läpi elämän. (Tuokkola 2010, 47.)

Pienten lasten vanhemmat ovat valveutuneita vallitsevasta ongelmasta, ja tämä näkyy palautteena kuntien ja kaupunkien päiväkodeissa. Monien paikkakuntien päiväkodeissa ja kouluissa lasten sokeripitoisiin elintarvikkeisiin on puututtu. Esimerkiksi Kaarinan kaupunki on varhaiskasvatuksessa tehnyt yhteisen päätöksen karkittomasta toimintakaudesta. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilökunta ei tarjoile lapsille mitään makeaa. Myös lasten syntymäpäiväkarkkien tarjoilu on Kaarinassa päätetty. Vaihtoehtoisesti lapset voivat tarjota ryhmäläisilleen esimerkiksi hedelmiä. Kaarinan kaupungin päiväkodeissa ei myöskään esimerkiksi puuroihin saa enää lisätä sokeria. Tämä muutos on lähtöisin vanhemmista, jotka ovat ottaneet yhteyttä ruokahuoltoon niin sanottujen makeiden välipalojen vuoksi, ja heidän antaman palautteen vuoksi karkkikielto on otettu käytäntöön. (Synttärrikarkit ja makeat välipalat 2014.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa 1–6-vuotiaiden kouvolaisten lasten ruokatottumuksia ja herkkujen syöntiä vanhempien näkökulmasta. Aihe valittiin tutkijoiden oman mielenkiinnon sekä aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Tutkimuksessa keskityttiin lähinnä selvittämään herkkujen vaikutusta muuhun ruokailuun. Herkuilla tarkoitamme tässä tutkimuksessa makeisia, jäätelöä, leivonnaisia, sipsejä tai muita suosittavia herkkuja, limsaa sekä mehua ja muita sokeripitoisia juomia. Tavoitteena oli sel-

vittää 1–6-vuotiaiden ruokatottumuksia, jotta neuvoloihin saataisiin tietoutta ravitsemuksen ongelmakohdista, joka helpottaisi asioihin puuttumista sekä ennaltaehkäisyä.

2 RUOKAILUN KEHITTYMINEN 1–6-VUODEN IÄSSÄ

1–2 vuoden iässä lapsi syö samaa ruokaa muun perheen kanssa. Perheen säännöllinen ateriarytmi on tärkeää. Lapsi opettelee syömiseen keskittymistä ja ei usein jaksa istua pöydässä enää kylläiseksi tultuaan. Ruokailuvälineinä ovat lusikka sekä sormet. Lapsi opettelee omatoimista syömistä sekä mukista juomista. Lasta on hyvä myös kannustaa omatoimisuuteen. Sotkeminen, leikkiminen ja kokeilu kuuluvat olennaisesti syömisen opetteluun, joten ruokalapun käyttö on vielä tarpeellista. Ruokaa aletaan karkeuttaa ja liha pilkotaan suupaloiksi. Lapsen puheen kehittyessä lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tavallisimpia ruokalajeja sekä ruokailuvälineitä. Tämän ikäistä lasta voidaan opettaa kiittämään ateriasta. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 143; Nurttila 2001, 103–104.)

3–4 vuoden iässä lapsi syö omatoimisesti. Lapsi käyttää ruokailuvälineinä lusikkaa ja haarukkaa sekä harjoittelee veitsen käyttöä. Hän osaa voidella leivän ja paloitella oman ruokansa, lukuun ottamatta lihaa. Omatoimista ruoan annostelua harjoitellaan. Lapsi oppii tämän ikäisenä syömään siististi sotkematta itseään tai ruokailupaikkaansa. Tässä iässä opitaan keskittymään syömiseen ja istumaan rauhassa paikoillaan ruokaillessa. Välillä lapsi saattaa kuitenkin vitkastella ruokapöydässä tai unohtaa syödä, mutta ne ovat tavallista tässä iässä. Ruokailuihin olisikin hyvä varata tarpeeksi aikaa, jotta lapsen ei tarvitse kiirehtiä syömisessä. Lapsi havainnoi ympäristöään ja alkaa ottaa esimerkkiä muiden syömisestä. Hän nauttii yhdessä syömisestä ja hänet on hyvä ottaa mukaan ruokapuuhiin kuten kaupassa käyntiin, kattamiseen sekä ruoanvalmistukseen. (Hasunen ym. 2004, 144; Nurttila 2001, 105.)

5–6 vuoden iässä lapsi syö yleensä jo veitsellä ja haarukalla sekä annostelee itse oman ruokansa. Annoskoon arviointi ei kuitenkaan ole vielä helppoa. Tässä iässä lapsi harjoittelee hedelmien ja perunan kuorimista sekä purkkien ja rasioiden avaamista. Myös muita ruokailuun liittyviä tehtäviä harjoitellaan. Kodin ulkopuolisten ruokailujen lisääntyessä lapsen kanssa kannattaa keskustella erilaisista ruokailutavoista, sillä kaverien esimerkillä alkaa olla voimakas vaikutus lapsen ruokailuun (Hasunen ym. 2004, 144). Hyvät ruokailutavat muodostuvat vähitellen osaksi lapsen luontaista käytöstä, ja lapsi osaa huomioida muut sekä keskustella ruokailutilanteessa rauhallisesti.

Lapsi on kiinnostunut syömästään ruoasta ja hän alkaa ymmärtää ruoan merkityksen omalle terveydelleen ja kasvulleen. Tämän ikäinen lapsi nauttii ruokaan liittyvästä touhuilusta aikuisten kanssa ja saa myönteisiä kokemuksia ruoanvalmistuksesta ja ruoasta. (Nurttila 2001, 105–106.)

3 1–6-VUOTIAAN LAPSEN RAVITSEMUS JA ATERIAN KOOSTAMINEN

1–6-vuotiaan lapsen ruokavalion tulee koostua sopivassa suhteessa proteiineista, hiilihydraateista sekä rasvoista. Lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota ruoan monipuolisuuteen ja terveellisyyteen, jotta tarvittavat ravintoaineet ja vitamiinit saadaan ruokavaliosta. Proteiinit eli valkuaisaineet ohjaavat elimistön aineenvaihduntaa ja muodostavat solujen rakenteita. 1–6-vuotiaat lapset saavat suurimman osan ruokavalionsa proteiineista eläinperäisistä elintarvikkeista. Liha, kala, kana, kananmuna, maito ja maitovalmisteet sisältävät runsaasti proteiinia. Tärkeimmät kasvikunnan proteiini-lähteet ovat vilja, herneet, pavut ja pähkinät. Muut kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät niukasti proteiinia. (Parkkinen & Sertti 2008, 82.) Eläinproteiini on laadultaan hyvää sen sisältämien ihmiselle välttämättömien aminohappojen takia. Kasviproteiineista puolestaan puuttuu aina yksi tai useampi ihmiselle välttämätön aminohappo. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 20–21.) Lapsille proteiineja suositellaan suhteessa enemmän kuin aikuisille, noin yksi gramma painokiloa kohti vuorokaudessa, lasten nopean kasvun vuoksi (Parkkinen & Sertti 2008, 82).

Sokerit, tärkkelys ja valtaosa ravintokuidusta ovat hiilihydraatteja. Ruokavalion hiilihydraatit koostuvat pääosin perunasta, viljasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä maidosta. Lapsille on tärkeää saada ravintokuitua monipuolisesti. Ravintokuidulla tarkoitetaan ravinnon imeytymättömiä hiilihydraatteja tai niitä muistuttavia aineita. (Parkkinen & Sertti 2008, 62–62.) Kuitupitoisten hiilihydraattien osuuden tulisi olla ruokavaliossa suurempi kuin puhdistetun sokerin määrä. Kuitupitoinen ruoka saa olon tuntumaan kylläiseltä ja auttaa sen vuoksi painonhallinnassa. Se edistää suoliston normaalia toimintaa ja ehkäisee ummetusta ja pienentää veren kolesterolipitoisuutta. Lisäksi kuitupitoinen ruoka parantaa elimistön rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa, jolloin lihavuuden riski ja siihen liittyvien sairauksien riski pienenee. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 42; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17–18.) 1–6-vuotiaan lapsen ravinnon kuitupitoisuuden suosituksista ei ole tarkkaa tietoa (Hasunen ym. 2004, 95). Aikuisen ravintokuiden saantisuositus on 25–35 grammaa päiväs-

sä. Lapsille kuitupitoisia ruoka-aineita voi alkaa vähitellen lisäämään leikki-ikästä lähtien niin, että suositeltava annosmäärä saavutetaan murrosiässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 28).

Runsaasti sokeria sisältävien elintarvikkeiden ja itse sokerin runsasta käyttöä tulisi välttää. Paras ajankohta makean nauttimiselle on aterioiden ja välipaljon yhteydessä. Aterioilla on hyvä suosia niukasti sokeria sisältäviä jälkiruokia ja välipaloja. Makeisten, suklaan, sokeristen mehujen sekä virvoitusjuomien, maustettujen jogurttien, vanukoiden, hillojen ja makeiden leivonnaisten jatkuvaa ja runsasta käyttöä on syytä välttää niiden sisältämän runsaan sokerin vuoksi. Sokeri sisältää ainoastaan hiilihydraattia, joka kohottaa veren sokeripitoisuuden nopeasti, ja energiaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.) Puhdistettujen sokereiden, kuten sakkaroosin tai fruktoosin määrän tulisi olla korkeintaan 10 % lapsen ravitsemuksesta. Puhdistettujen sokereiden määrän ollessa suurempi, ruokavalion ravintosisältö helposti köyhtyy ja lapsi altistuu myös lihomiselle sekä hampaiden reikiintymiselle. Sokeroituja herkuja tai juomia ei tulisi käyttää päivittäin, vaan niiden tarjoaminen tulisi rajoittaa vain erityisiin juhlatilanteisiin tai herkkupäivään. (Luukkainen 2010).

Lapsen kasvun sekä hermoston ja verisuoniston kehittymisen kannalta rasvat ovat ruokavaliossa välttämättömiä. Elimistö tarvitsee rasvoja muun muassa soluseinämien rakennusosiksi ja hormonien kaltaisten aineiden muodostamiseen. Rasvoja tarvitaan keskushermoston, silmän verkkokalvon ja kiveksen solukalvojen muodostumiseen. (Parkkinen & Serti 2008, 76.) 1–6-vuotiaalle lapselle rasva on yksi tärkeä energian ja välttämättömien rasvahappojen sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähde (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 185). Rasvat toimivat myös elimistön lämpöeristeenä, energiavarastona ja sisäelinten suojakerroksena. Ne vaikuttavat ruoansulatukseen hidastavasti. Sen vuoksi rasvaisen aterian jälkeen tulee kylläinen tunne. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 40.) Kuitenkin rasvojen laatuun ja määrään on tärkeää kiinnittää huomiota. Ruokavalion tulisi sisältää paljon tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja ja mahdollisimman vähän tyydyttyneitä eli kovia rasvoja. 1–6-vuotiaan lapsen riittävä näkyvän rasvan määrä päivässä on 20–30 grammaa eli noin 4–6 teelusikallista. Rasvat, joita käytetään ruoanvalmistuksessa, leivonnassa, leivän päällä ja salaatin kastikkeina, ovat näkyviä rasvoja. Kovia rasvoja lapsi yleensä saa eri elintarvikkeiden mukana piilorasvana. Rasvainen maito, juustot, makkarat ja muut rasvaiset lihavalmisteet sisältävät suurimmaksi osaksi kovaa rasvaa. (Hasunen ym.

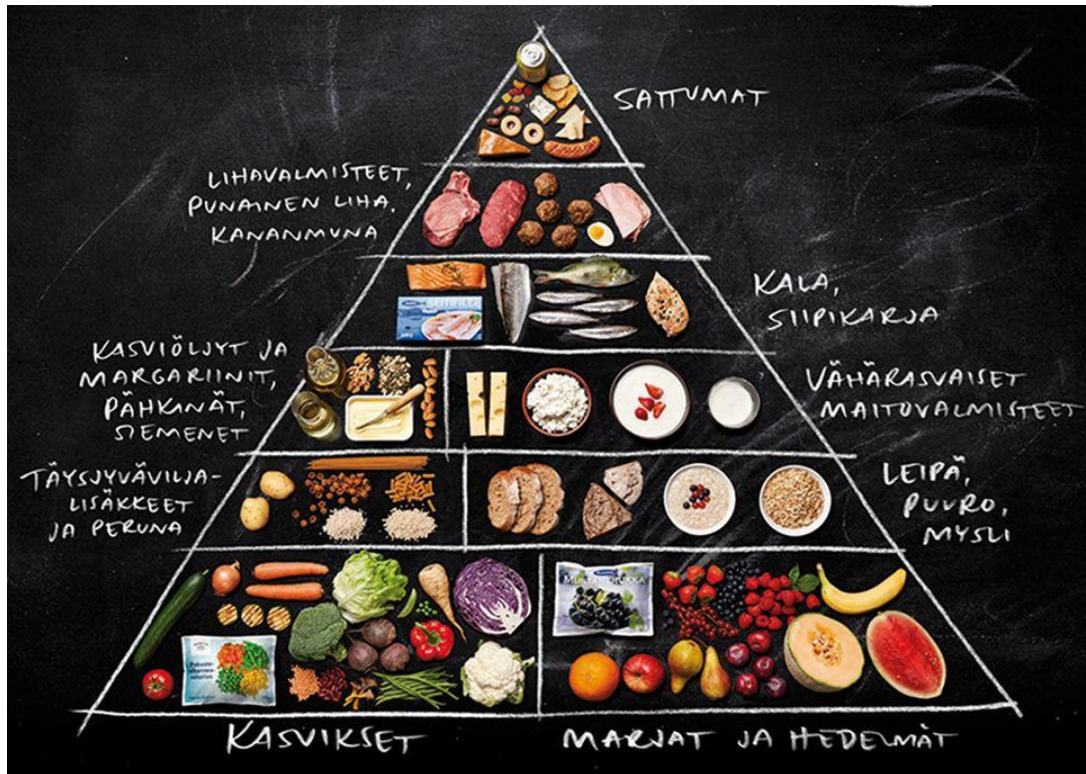
2004, 34–35.) Näiden lisäksi kovaa rasvaa on myös kekseissä ja muissa leivonnaisissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 186).

Lapsen siirtyessä vuoden ikäisenä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa, suolan saanti lisääntyy. Lapsi saa tarvittavan natriumin ruoasta, joten lisätyn suolan käytölle ei ole fysiologista tarvetta. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 92.) Suolaisuuden aistimiskyvyn ja miellyttävyyden uskotaan kehittyvän neljän kuukauden iässä. Suolankäyttö on tottumus- ja oppimisasia. Jos lapsen ruokaan ei lisätä suolaa tai sitä käytetään vain vähän, tottuu hän vähäsuolaiseen ruokaan. (Ympäristövirasto 2004, 2–3.) Sen vuoksi lapsi on hyvä opettaa syömään vähäsuolaista ruokaa pienestä pitäen. Erittäin runsaasti suolaa sisältäviä elintarvikkeita, kuten sipsejä, suolapähkinöitä ja ketsuppia, tulisi käyttää vain satunnaisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 186.) Runsassuolainen ruoka kuormittaa lapsen munuaisia (Arffman ym. 2009, 92). Suolan runsas käyttö kohottaa verenpainetta ja lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Suolan runsas käyttö lapsena saattaa olla yhteydessä myöhemmän iän kohonneeseen verenpaineeseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 32.) Sopiva suolan saanti päivässä on 1–6-vuotiaalle lapselle 2,5–3,5 grammaa (Haglund ym. 2010, 132).

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat välttämättömiä ravintoaineita, jotka tulee saada ravinnosta. Jokaisella vitamiinilla ja kivennäisaineella on elimistössä oma tehtävänsä, eivätkä ne voi korvata toisiaan. Ne ohjaavat elinten toimintoja, elimistön reaktioita sekä solujen ja kudosten muodostumista. Monet niistä ovat välttämättömiä aineenvaihdunnan reaktioissa. (Parkkinen & Serti 2008, 110–111.) 1–6-vuotias lapsi saa kaikki tarvitsemansa vitamiinit ja kivennäisaineet monipuolisesta ruokavalioista D-vitamiinia lukuun ottamatta. D-vitamiinia tarvitaan luuston ja kasvun kehittymiseen. Parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kala sekä vitaminoitunut maitovalmisteet ja margariinit. (Hasunen ym. 2004, 95–96.)

1–6-vuotiaan lapsen ruokavalion koostamisessa on hyvä hyödyntää ruokakolmiota (kuva 1). Lapsilla ravitsemussuositukset ovat samat kuin aikuisella, mutta annoskoko on pienempi. Kolmion jokaisella ruoka-aineryhmällä on ravitsemuksellisesti tärkeä merkitys. Monipuolinen ruokavalio sisältää runsaasti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti rasvatonta maitoa ja muita maitovalmisteita, lihaa ja lihavalmisteita sekä kalaa ja pehmeää rasvaa ruoanvalmistuksessa, leivän

päällä ja salaatikastikkeissa. Käyttämällä jokaisesta kolmion lohkoista jotakin ruoka-ainetta saadaan ruokavaliosta täysipainoinen. (Hasunen ym. 2004, 26.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a)

Ruoka-annosta kootessa on hyvä hyödyntää lautasmallia (kuva 2). Kasvikset, kuten salaatti tai lämmin kasvislisuke, täyttävät puolet lautasesta. Yhden neljänneksen täyttää peruna, riisi tai pasta. Toinen neljännes täytetään liha-, kala- tai munaruoaalla, mutta se voidaan korvata myös pähkinöitä, palkokasveja tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomana on hyvä nauttia rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Vesi on näistä paras janojuoma. Aterian lisukkeeksi kuuluu leipä, jossa on päällä sipaisu kasvirasvaveleitettä. Jälkiruokana nautitut marjat tai hedelmät täydentävät ateriakokonaisuuden. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)



Kuva 2. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014b)

Arkiruoksi ei ole suositeltavaa pikaruokia kuten hampurilaisia, ranskalaisia tai sipsejä niiden suuren energiantiheyden vuoksi. Ruoan sisältämä suuri energiantiheys vaikuttaa näläntunteeseen ja sitä kautta myös painonhallintaan. Lisäksi pikaruoka sisältää runsaasti suolaa. Täyspainoisen lounaan korvaaminen hampurilaiserialalla johtaa helposti myös kasvisten niukkaan saamiseen, hampurilaisaterioiden sisältäessä raasteita tai salaattia niukasti tai ei lainkaan. Pikaruoan syöminen myös heikentää syömistä hallintaa, koska sitä syödään yleensä enemmän kuin näläntunteen määrä edellyttäisi. (Suomen Sydänliitto Ry 2014, 133.)

Ruoan tai juoman sisältäessä runsaasti energiaa pienessä määrässä, puhutaan suuresta energiantiheudesta. Vastaavasti energiantiheys on pieni silloin, kun suuri määrä ruokaa tai juomaa sisältää vähän energiaa. Kokonaisruokavalion sisältämän energiantiheyden tulisi olla korkeintaan 120 kcal/100 g. (Suomen Sydänliitto Ry 2014, 133.) Taulukosta voi verrata osan valmis- ja pikaruokien energiantiheyttä tähän lukuun nähden (taulukko 1).

Taulukko 1. Ruokien energiantiheyksiä (Suomen Sydänliitto Ry 2008, 133).

Ruokalaji	Energiatiheys kcal/100g
Perunalastut	530
Hampurilainen	240
Ranskalaiset perunat	293
Kananugetit	236
Ruishampurilainen	195
Kreikkalainen salaatti	88
Lihapiirakka	210
Jauhelihapitsa	250
Makaronilaatikko	140
Lihapullat ja perunamuusi, mikroateria	130
Jauhelihakeitto	40

1–6-vuotiaan lapsen energiantarve on yksilöllistä. Energiaa tarvitaan kasvuun ja kehitykseen. Ruokahaluun ja lapsen energiantarpeeseen vaikuttavat sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus ja liikunta. 1–6-vuotiaan lapsen painoon suhteutettu energiantarve vähenee, kun lapsen kasvu hidastuu. Tyttöjen ja poikien energiantarpeen erot alkavat kasvaa leikki-ään lopulla. Energiantarve vaihtelee suuresti sekä lasten kesken että yksilöllisesti. 1–6-vuotiaan energiantarvetta määrittäessä voidaan käyttää seuraavaa kaavaa: $1000 \text{ kcal (4,2MJ) + ikä vuosissa } \times 100 \text{ kcal (0,4MJ)}$. Tällöin esimerkiksi kolmevuotiaan lapsen energiantarve on noin 5,4 MJ eli 1300 kcal. Lapsen energiansaantia voidaan parhaiten arvioida pituuden ja painon kehityksen perusteella. (Hasunen ym. 2004, 92–93, 139.)

Proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit ovat energiaa tuottavia ravintoaineita (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010, 135). Yli kaksivuotiaan lapsen ruokavaliassa energiaravintoaineiden osuuksien tulisi jakautua niin, että päivän kokonaisenergiansaannista 10–20 prosenttia tulisi proteiinista ja 25–30 prosenttia rasvoista, josta kovan rasvan osuus vain 10 prosenttia. Loput 50–60 prosenttia ruokavaliosta saadusta energiasta tu-

lisi koostua hiilihydraateista, mutta sokerista saatavan energian tulisi alittaa 10 prosenttia päivän energiansaannista. (Hasunen ym. 2004, 230.)

4 SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI

1–6-vuotiaan lapsen hyvässä ravitsemuksessa on keskeistä monipuolinen ruokavalio, säännöllinen ateriarytmi sekä energiantarvetta vastaava ruokamäärä (Hasunen ym. 2004, 18). Monipuolinen ruokavalio koostetaan useista erilaisista ruoka-aineista ja ruoista. Ruokavalion laadun kannalta kokonaisuus on tärkein, sillä mikään yksittäinen ruoka ei ole epäterveellinen, kun sitä syödään kohtuudella. Ruoka-aineiden ja ruokien viikoittaisella vaihtelulla voidaan lisätä monipuolisuutta. (Hasunen ym. 2004, 24.)

Säännöllinen ateriarytmi syntyy, kun joka päivä syödään suunnilleen yhtä monta ateriaa, suunnilleen samoihin aikoihin. Kun ateriarytmi on säännöllinen, lapselle ei tule jatkuvaa tarvetta napostella jotain. Lisäksi säännöllisyys ehkäisee hampaiden reikiintymistä ja auttaa hallitsemaan painoa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.) Useimmiten ateriarytmi on seuraavanlainen: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Joskus ylimääräinen välipala aamupäivällä tai iltapäivällä voi olla tarpeen. Välipalojen laatuun tulee kiinnittää yhtä paljon huomioita kuin muiden aterioiden. (Hasunen ym. 2004, 18–20.)

1–6-vuotias lapsi ruokailee muun perheen tavoin. Aikuisten tulee huolehtia, että lapsi saa monipuolista ja ravitsevaa ruokaa turvallisessa ja myönteisessä ympäristössä. Parhaimmillaan ruoka ja syöminen yhdistävät perhettä ja lisäävät psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Hasunen ym. 2004, 18–19, 136.)

Ruokahalu voi 1–6-vuotiaalla lapsella vaihdella kausittain tai jopa päivittäin. Jokaisen ravinnontarve on yksilöllinen ja saman ikäisten lasten ravinnontarpeessa voikin olla huomattavia eroja. Lapsi säätelee itse syömänsä ruoan määrän omaa tarvettaan vastaavaksi, kun ruoka on täysipainoista. Lapsi ei normaalisti syö enempää kuin tarvitsee, eivätkä lapset yleensä tankkaa ruokaan varastoon. Herkkuja lapsi saattaa syödä poikkeuksellisen suuria määriä kerralla. Neuvolassa lasten ruokamäärien sopivuutta arvioidaan kasvun perusteella. (Hasunen ym. 2004, 139; Ihanainen ym. 2008, 65.) Tarvittaessa ravitsemustilan arviointia täydennetään laboratoriotesteillä (Hyytinen ym. 2009, 30–31).

5 1–6-VUOTIAAN LAPSEN MAKU-JA RUOKATOTTUMUKSET

1–6-vuotias lapsi ottaa mallia ruokatottumuksiinsa ympärillä olevista ihmisistä. Kerhossa ja päiväkodissa malleina toimivat niin toiset lapset kuin hoitajat. Kotona mallia otetaan taas sisaruksista sekä vanhemmista. Nämä mallit voivat ohjata lapsen ruokailutottumuksia niin hyvään kuin huonoonkin suuntaan. Lapsuudessa opitut ruokailutottumukset seuraavat aina aikuisikään saakka. (Haglund ym. 2007, 130.)

Maku- ja ruokatottumukset kehittyvät läpi elämän, ja ne alkavat muotoutua jo pienenä lapsena. Maut, jotka lapsi kokee varhaislapsuudessa, vaikuttavat myöhempiin maku-tottumuksiin. Ruokatottumusten kehitymisessä ympäristöllä, ruoasta saaduilla kokemuksilla sekä fysiologisilla tekijöillä on omat merkityksensä. Aiemmin saadut kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteista vaikuttavat eniten lapsen ruokakäyttäytymiseen. Vanhempien kasvatustyyli ja opetukset vaikuttavat oleellisesti lapsen ruokatottumusten muodostumiseen, koska perheen yhteisillä aterioilla ja ruokailun ilmapiirillä on suuri vaikutus lasten ruokailuun. Liiallisella kontrolloinnilla lapsen ruoankäyttöön ja ruokavalintoihin vanhemmat voivat saada aikaan negatiivisia vaikutuksia lapsen suhtautumiseen ruokaan. Ruoan ja ruokailun mieluisuutta lisää, kun lapsi saa omatoimisesti tutustua ruokaan, auttaa ruoanvalmistuksessa ja pääsee mukaan ruokaostoksille. (Hasunen ym. 2004, 136–137, 139.)

Vanhempien omat asenteet ruokaa ja ruokailutilanteita kohtaan vaikuttavat suoraan lapsen maku- ja ruokatottumuksiin. Myönteinen ilmapiiri ruokapöydässä saa ruoan maistumaan paremmalta ja mieluisammalta. Epämiellyttävät ruokailutilanteet puolestaan saavat ruoan maistumaan pahalta, vaikka ruoka olisikin hyvää ja ravitsevaa, ja vähentää syödyn ruoan määrää. (Nurttila 2001, 111.) Myös perheen uskonto tai ruokakulttuuri voi vaikuttaa lasten ruokatottumuksiin, koska vanhemmat valitsevat ruokansa näkemystensä perusteella. Vanhempien ruokatottumusten muuttuessa, myös lapsen ruokatottumukset muuttuvat. (Hasunen ym. 2004, 141.)

Ruokailutilanteesta olisi hyvä tehdä mahdollisimman mukava yhteinen hetki, sillä vanhempien tavat, puheenaiheet ja asenteet siirtyvät helposti lapselle. Ruokailusta tulisi tehdä lapselle kiireetön ja turvallinen. Lapselle ilmoitetaan etukäteen, kun ruoka-aika lähestyy, jotta hän ehtii lopettaa leikin. Leluja ei tuoda ruokapöytään ja televisio suljetaan. Vaikka ruoka ei lapselle maistuisikaan ruoka-aikana, hän saa istua ruokapöydässä muiden seurana. Kun lapsi on valmis, hän saa nousta pöydästä, eikä lautasta

ole pakko syödä aina tyhjäksi. Lapsen tulee saada tehdä itsenäisiä valintoja ruoka-annoksia koostaessaan. Hän voi, esimerkiksi päättää syökö ruis- vai hiivaleivän, jogurtin vai viilin. Herkuista on hyvä tehdä erilliset pelisäännöt: sovitaan yhdessä, mitkä sopivat välipalaksi ja milloin saa syödä kohtuudella muita herkuja. (Hermanson 2007, 112–113.)

Lapsen ruokatottumukset kehittyvät negatiiviseen suuntaan, jos lasta palkitaan, lahjoetaan tai lohdutetaan ruoalla. Palkitseamalla tai lahjonnalla saatu ruoka on lapselle mieleistä, koska hän on ansainnut sen toiminnallaan. Lapsen kieltäytyessä maistamasta epämiellyttäväksi kokemaansa ruoka, vanhemmat saattavat houkutella lasta syömään jollakin herkulla. Tällöin lapsi ajattelee, että ruoassa, jonka hän kokee epämiellyttäväksi, on jotain vikaa ja saatu herkku normaalia maistuu maukkaamalta. Lapsi voi oppia käyttämään ruokaa niin sanottuna kaupankäyntivälineenä, jos vanhemmat palkitsevat lasta ruoalla tai herkuilla saadakseen lapsen toimimaan haluamallaan tavalla. Lapsen lohduttaminen ruoalla puolestaan voi saada aikaan suruun tai kiukutteluun syömisen toimintamallin, jossa ruokaa käytetään rauhoittajana. Ruoalla lohduttaminen voi saada aikaan lapselle suruun tai kiukutteluun syömisen toimintamallin, jossa ruokaa käytetään rauhoittajana. Myöhemmin tästä toimintamallista voi olla hankala päästä eroon ja se voi olla osatekijänä liialliselle painonnousulle. (Hasunen ym. 2004, 140–142.)

Mieltymys makeaan on synnynnäistä. Makeaa on hyvä syödä harkitusti ja kohtuudella. Herkkujen syömisestä on hyvä tehdä yhteiset pelisäännöt. Lapsen kanssa kannattaa sopia yhdessä, kuinka paljon ja miten usein herkuja syödään. Makeisten syönteä kannattaa ajoittaa aterioiden tai välipaljon yhteyteen, mutta se ei kuitenkaan ole kunnollinen välipalan korvike. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37–38.) Jatkuva makean syöminen ja juominen aterioiden välillä on haitallista niin hampaille kuin terveydellekin. Se voi myös huonontaa normaalia ruokahalua. (Kylliäinen 2003, 125.) Rungas makeis- tai keksiannos vie nälän ja vähentää samalla täysipainoisemman ruoan osuutta lapsen ruokavaliassa. 100 grammaa makeisia vastaa lapsen lounasateriaa ja 100 gramman suklaalevy tai paketillinen pikkuleipiä täyttää melkein puolen lapsen päivittäisestä energiantarpeesta. Makeiset, mehut, virvoitusjuomat, leivokset ja vanukkaat juhlistavat perheen yhteisiä viikonloppuiltoja, sunnuntain välipaloja, merkkipäiviä tai joskus arkiateriaakin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37–38.)

Makeiset, pastillit ja purukumit, jotka ovat makeutettu ksylitolilla, ovat hampaille sokeeria sisältäviä tuotteita terveellisempi vaihtoehto. Ksylitoli kiihdyttää syljen eritystä, hidastaa hammaskiilteen liukenemistä ja ehkäisee kariesta. Parhaimman vaikutuksen saa, kun täysksylitolituotteita syödään heti aterian ja makeisten syönnin jälkeen muutamien minuuttien ajan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37–38.)

6 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kouvolalaisten 1–6-vuotiaiden lasten ruokailutottumuksia. Tarkoituksena oli saada tietää, kuinka paljon ja usein lapset saavat syödä herkkuja ja kuinka herkkujen syöminen vaikuttaa muuhun ruokailuun. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää

- 1) Miten usein ja missä tilanteissa 1–6-vuotiaat lapset saavat syödä herkkuja?
- 2) Ovatko 1–6-vuotiaiden lasten ruokatottumukset muuttuneet herkkujen syönnin myötä?
- 3) Minkä ikäisenä 1–6-vuotiaat ovat aloittaneet herkkujen syönnin ja mitkä ovat heidän lempiherkkujaan?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta

Tutkimus toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena strukturoitua kyselylomaketta hyödyntäen. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä keskeisiä asioita ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, käsitteiden määrittely, tutkittavien valinta sekä aineiston muokkaaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140). Tutkimusmenetelmän tavoitteena on saada vastaus tutkimusongelmiin pohjautuviin kysymyksiin (Heikkilä 2005, 13). Tutkittavia asioita käsitellään määrällisessä tutkimusmenetelmässä numeroiden avulla. Aineisto ryhmitellään numeeriseen muotoon ja tulokset esitetään esimerkiksi prosenttilukuja, taulukoita tai muita määrällisiä ilmaisukeinoja apuna käyttäen. Numeerisesti ilmoitettu tieto selitetään ja tulkitaan aina sanallisesti. (Vilka 2007, 14.)

Yleensä määrällisessä tutkimusmenetelmässä hyödynnetään perinteistä survey-tutkimusta. Survey-tutkimuksessa tieto kerätään kyselylomakkeella tai strukturoidulla haastattelulla. Aineisto kerätään jokaiselta vastaajalta samalla tavalla. Tutkimukseen vastanneet muodostavat otannan jostain tietystä ihmisjoukosta. Määrällisen tutkimusmenetelmän edellytyksenä on riittävän suuri otanta, sillä laajan aineiston avulla tuloksista saadaan tarkempia ja luotettavampia. (Hirsjärvi ym. 2006, 125, 18.)

Kyselytutkimus voidaan toteuttaa monella ihmisellä samanaikaisesti ja se mahdollistaa myös laajan tutkimusaineiston keräämisen ja säästää tutkijan aikaa. Kyselylomake, joka on huolellisesti laadittu, on helppo käsitellä ja sen tuloksia voidaan helposti analysoida tietokoneen avulla. (Hirsjärvi ym. 2006, 184.)

Määrällisen tutkimusmenetelmän kyselylomake laaditaan teoriapohjaan perustuen. Tutkijan on mietittävä tutkimuskysymyksiä ja niiden tarkentamista. On valittava tutkimusasetelma sekä käsitteet on määriteltävä tarkasti. Tutkijan on tärkeää varmistua siitä, että esitettyjen kysymysten avulla saadaan vastaus tutkittavaan asiaan. (Heikkilä 2001, 47–49.) Useimmiten kyselylomakkeissa hyödynnetään joko avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä tai asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Likertin mielipideasteikko on eräs asteikkoihin perustuvia kysymyksiä sisältävä kyselymuoto. Tässä vastaajan tulee erilaisten väittämien kohdalla vastata, kuinka vahvasti hän on samaa tai eri mieltä esitetyn väittämän kanssa. (Hirsjärvi ym. 2006, 187–189.)

Tämän tutkimuksen kyselylomake (liite 2) laadittiin aihepiirin teoriatietoa hyödyntäen ja tutkimusongelmia ajatellen. Lomakkeessa käytettiin monivalintakysymyksiä, joista vastaaja valitsi sopivimman vaihtoehdon. Muutamalla avoimella kysymyksellä haluttiin saada laajempia vastauksia aiheesta. Kyselylomake testattiin ennen kyselyn järjestämistä neljällä kohderyhmään sopivalla henkilöllä, jotta voitiin varmistua siitä, että kysely on ymmärrettävä ja yksiselitteinen.

Kysymykset 15 ja 17 vastaavat tutkimuskysymykseen yksi, eli miten usein ja missä tilanteissa 1–6-vuotiaat lapset saavat syödä herkkuja. Kysymykset 11, 12, 14 ja 19 vastaavat tutkimuskysymykseen kaksi, eli ovatko 1–6-vuotiaiden lasten ruokatottumukset muuttuneet herkkujen syönnin myötä. Kolmanteen tutkimuskysymykseen, eli milloin 1–6-vuotiaat ovat aloittaneet herkkujen syönnin ja mitkä ovat heidän lempiherkkujaan, vastaavat kysymykset 13, 16 ja 18. Kysymyksillä 1–10 kerätään vastaajien taustatieto-

ja, kuten kuka vastasi kyselyyn, lapsen ikää, sukupuolta, perheen kokoa ja ruokailun säännöllisyyttä sekä perheen yhdessä ruokailemisen yleisyyttä.

7.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin sattumanvaraisesti viisi eri neuvolaa Kouvolan alueelta. Jokaiseen neuvolaan toimitettiin 40 kyselylomaketta, yksi lomakkeiden palautuslaatikko sekä 10 postimerkillä ja osoitteella varustettua kirjekuorta. Kirjekuorien tarkoituksena oli mahdollistaa kyselyyn vastaaminen myöhemmin kotona. Yhteensä kyselylomakkeita toimitettiin 200 kappaletta, joista 23 kappaletta jäi neuvolatyöntekijöiltä jakamatta neuvolassa käyneiden lasten vanhemmille. Täytettyjä lomakkeita saatiin takaisin 127 kappaletta. Tästä muodostui otanta $N=127$.

Neuvoloiden terveydenhoitajia ohjeistettiin suullisesti antamaan kyselylomake täytettäväksi kohderyhmään sopivan lapsen vanhemmalle tai huoltajalle neuvolakäynnin yhteydessä. Jokaiseen kyselylomakkeeseen liitettiin saatekirje (liite 1) vanhemmille, jossa selvennettiin tutkimuksen tarkoitusta ja avattiin siinä käytettäviä käsitteitä. Kyselylomake palautettiin nimettömänä odotusaulassa olevaan palautuslaatikkoon tai lähetettiin kirjekuoressa, jos kyselyyn vastaaminen ei sinä hetkenä onnistunut. Kysely toteutettiin 10/2013–1/2014 välisenä aikana.

7.3 Aineiston analysointi ja tulosten esittäminen

Tutkimuksessa tärkeintä on tutkimusaineiston analysointi, tulkinta ja siitä tehtävien johtopäätösten teko. Aineiston virheellisyydet ja mahdolliset puutteet tiedoissa tulee tarkistaa, jotta nähdään onko tutkimukseen saatu tarpeeksi tietoa. Määrällisessä tutkimuksessa aineistosta muodostetaan muuttujia ja aineisto tallennetaan sekä analysoidaan muuttujaluokitusten mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2006, 209–211.) Tutkimuksen tuloksia havainnollistetaan ja kuvaillaan esimerkiksi numeerisesti sekä erilaisten kuvioiden ja taulukoiden avulla (Hirsjärvi ym. 2009, 140).

Tutkimuksen kyselylomakkeilla saatu määrällisen tutkimusmenetelmän mukainen monivalinta-aineisto syötettiin Microsoft Officen Excel-taulukointiohjelmaan. Toinen tutkijoista syötti aineiston ohjelmaan ja toinen valvoi, että tiedot syötetään oikein. Ohjelman avulla tuloksia saatiin havainnollistettua taulukoiden ja ympyröiden avulla.

Kyselylomakkeen avoimet kysymykset tarkasteltiin laadullisen tutkimuksen mukaisesti sisällönanalyysin avulla.

Sisällönanalyysissa tarkastellaan tekstimuotoisia aineistoja. Tarkasteltava aineisto eritellään ja tiivistetään sekä siinä etsitään yhtäläisyyksiä ja eroja aineistosta. Sisällönanalyysin tarkoituksena on auttaa muodostamaan tiivistetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja liittää tutkimuksen tulokset laajempaan kontekstiin ja muihin aihetta koskeviin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.)

Joskus sisällönanalyysin lisäksi voidaan puhua sisällön erittelystä. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan kvantitatiivista eli määrällistä dokumenttien analyysia. Siinä tekstin tai dokumentin sisältö kuvataan määrällisesti ja tällöin esimerkiksi tiettyjen sanojen esiintymistiheyttä voidaan laskea tietyissä dokumenteissa tutkimusongelmasta riippuen. Ero sisällönanalyysin ja sisällön erittelyn välillä on siinä, että sisällönanalyysissa tekstin sisältö kuvaillaan sanallisesti esiintymistiheyden huomioimisen sijaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107–108.) Aineistoa analysoitaessa voidaan hyödyntää niin laadullista sisällönanalyysia kuin määrällistä erittelyä, kunhan kyseessä on sama aineisto (Tuomi & Sarajärvi 2002, 109–116).

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Taustatiedot

Tutkimuksen vastasi 127 1–6-vuotiaan vanhempaa ja vastausprosentti oli 72 %. Vastauksista 60 käsitteli 1–3-vuotiaita kouvolalaisia lapsia (n=60), joista 26 oli tyttöjä ja 34 poikia. Vastauksista 67 käsitteli 4–6-vuotiaita lapsia (n=67), joista tyttöjä oli 31 ja poikia 36. 1–3-vuotiaiden kohdalla vastaajina toimi 58 äitiä ja kaksi isää. 4–6-vuotiaiden vanhemmista vastasivat vastaavasti 61 äitiä ja kuusi isää. 1–3-vuotiaista 20 % ja 4–6-vuotiaista 9 % oli perheen ainoita lapsia. Perheistä, joissa oli useampia lapsia, 97 % ilmoitti kaikkien perheenjäsenten syövän samoja ruokia.

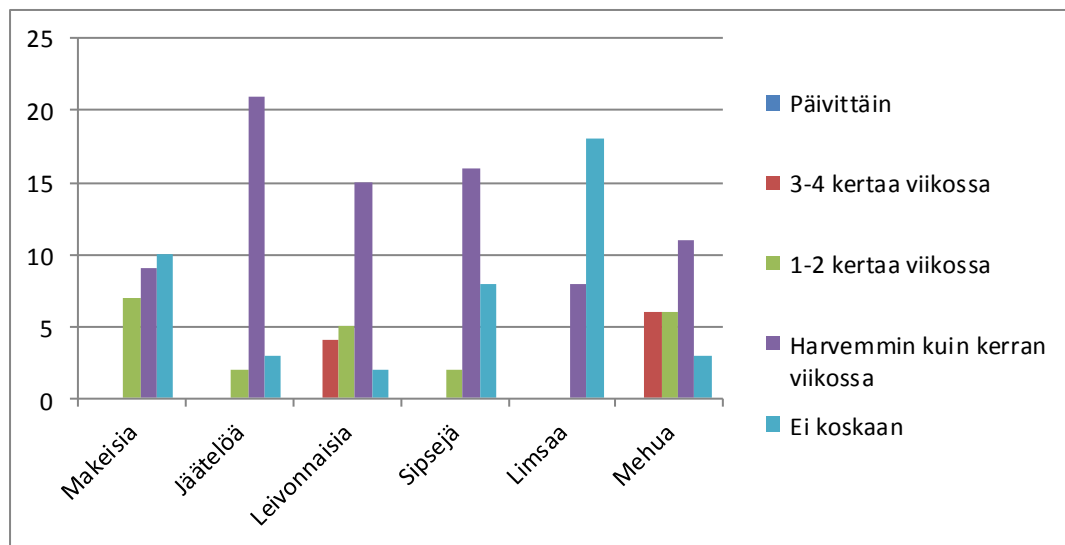
Kaikista vastanneista 12 vastasi lapsen noudattavan jotain erityisruokavaliota. Kyselyssä ilmenivät erityisruokavalioksi esimerkiksi maitoallergia, laktoositon ruokavalio, lyhytsuolilapsen ruokavalio, kananmuna-allergia sekä muita ruoka-aineallergioita. Kaksi vastanneista kertoi perheen noudattavan jotain elämäntapaa, johon liittyvät tietynlaiset ruokatottumukset. Toinen vastaajista ilmoitti perheen äidin noudattavan kas-

visruokavaliota ja muun perheen välttävän punaista lihaa. Myös toinen vastaaja ilmoitti perheen noudattavan kasvisruokavaliota, mutta lasten syövän satunnaisesti lihaa isovanhemmilla.

98 % tutkimukseen vastanneista ilmoitti lapsen ruokailevan säännöllisesti. Näistä 82 % ruokailee 5–6 kertaa päivässä. Vastanneiden mukaan 97 % perheistä ruokailee yhdessä ja 1–6-vuotiaista lapsista noin 94 % on hyviä syömään.

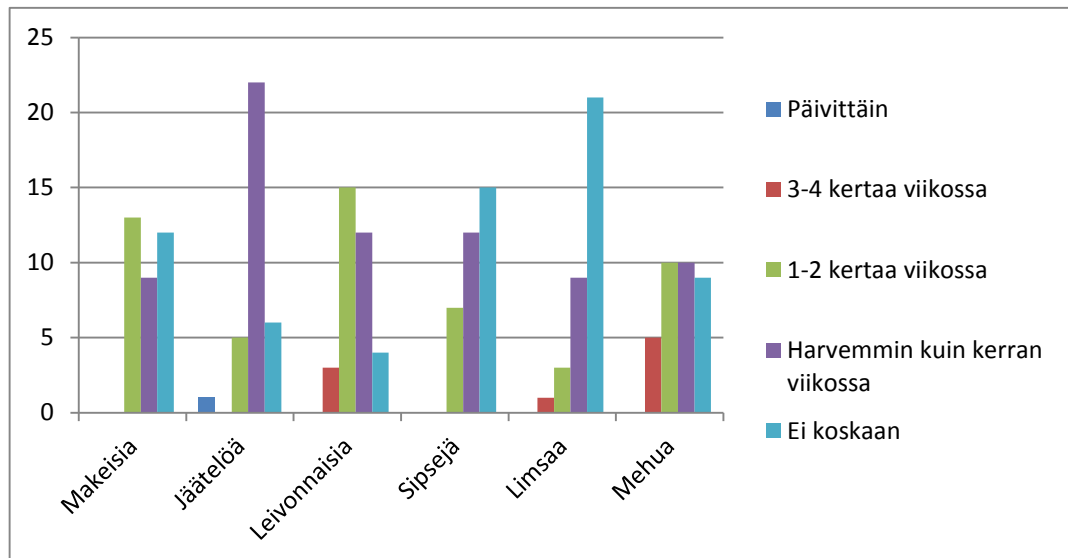
8.2 1–6-vuotiaiden lasten herkkujen saanti

Tutkimukseen vastanneiden 1–3-vuotiaiden tyttöjen vanhempien vastauksista ilmenee eniten tarjottujen herkkujen olleen mehu, makeiset sekä leivonnaiset (kuva 3). Yksikään vanhemmista ei ilmoittanut lapsen saavan mitään taulukossa esiintyviä herkuja päivittäin. 3–4 kertaa viikossa tarjottavia herkuja olivat ainoastaan kuudella vastaajalla mehu sekä neljällä vastaajalla leivonnaiset.



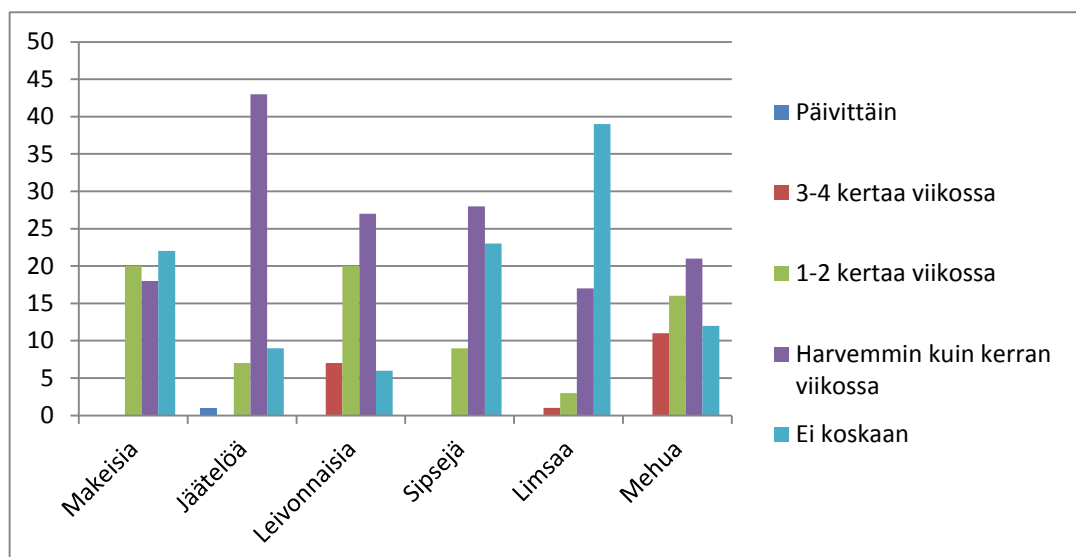
Kuva 3. 1–3-vuotiaiden tyttöjen herkkujen kulutus (n=26)

1–3-vuotiaiden poikien vanhempien vastausten perusteella poikien suosituimmat herkut olivat makeiset, leivonnaiset sekä mehu (kuva 3). Jäätelö oli herkuista ainut, jota yksi vastaajista ilmoitti lapsen saavan päivittäin.



Kuva 4. 1–3-vuotiaiden poikien herkkujen kulutus (n=34)

Vertaamalla 1–3-vuotiaiden tyttöjen (kuva 3) ja poikien (kuva 4) herkkujen kulutusta, käy ilmi poikien saavan tyttöjä enemmän herkkuja. Poikien vanhemmista 13 vastasi poikansa saavan makeisia kerran viikossa, kun taas tyttöjen vanhemmista seitsemän. Mehua ei ollut vanhempien vastauksien mukaan saanut koskaan yhdeksän poikaa ja kolme tyttöä.

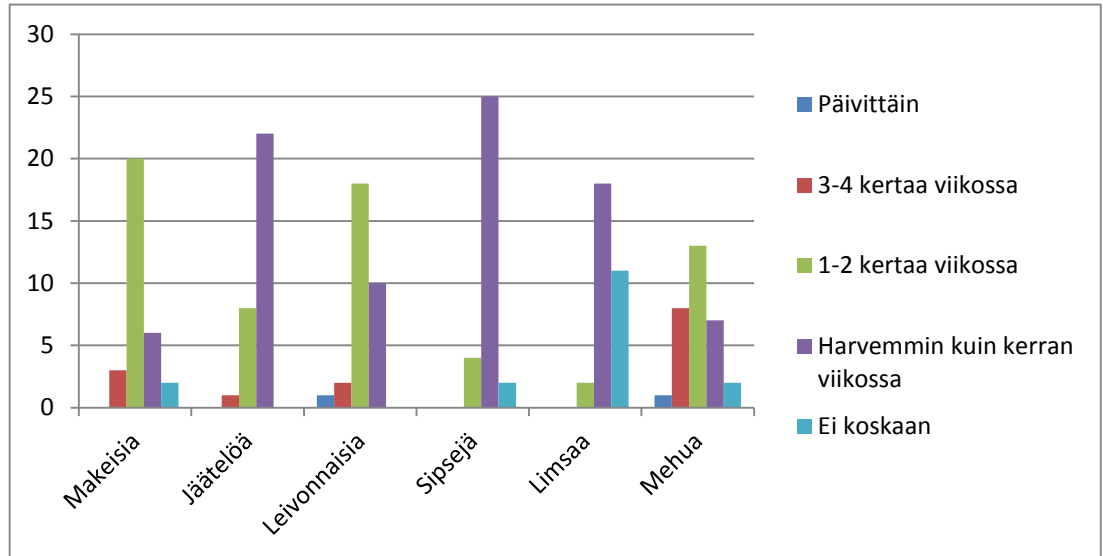


Kuva 5. 1–3-vuotiaiden tyttöjen ja poikien herkkujen kulutus (n=60)

Kaikkien 1–3-vuotiaiden vanhempien vastauksista käy ilmi, että 39 lasta ei ollut koskaan saanut limsaa. Jäätelöä puolestaan 44 saivat harvemmin kuin kerran viikossa. Kaiken kaikkiaan 1–3-vuotiaista lapsista 20 sai makeisia kerran viikossa, 18 harvem-

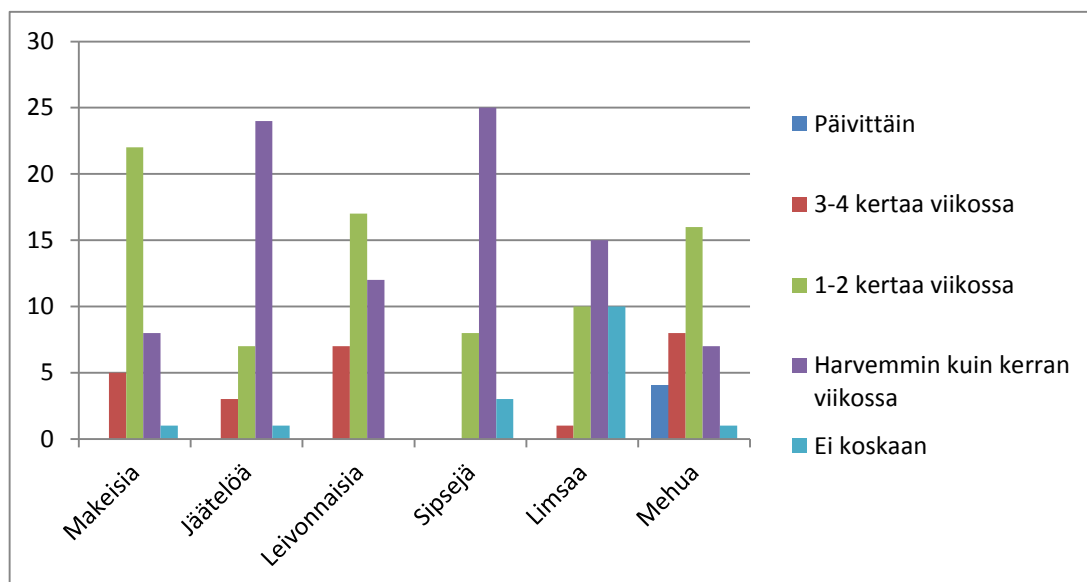
min kuin kerran viikossa ja 22 ei ollut saanut makeisia koskaan (kuva 5). Tuloksista ilmenee 1–3-vuotiaiden saavan herkkuja maltillisesti, suurin osa sai herkkuja 1–2 kertaa viikossa tai harvemmin.

4–6-vuotiaiden tyttöjen vanhemmista 20 vastasi lapsen saavan makeisia ja 18 leivonnaisia 1–2 kertaa viikossa (kuva 6). Mehua 4–6-vuotiaista tytöistä kahdeksan sai 3–4 kertaa viikossa. Sipsit ja limsa olivat vähiten tarjottuja herkkuja.



Kuva 6. 4–6-vuotiaiden tyttöjen herkkujen kulutus (n=31)

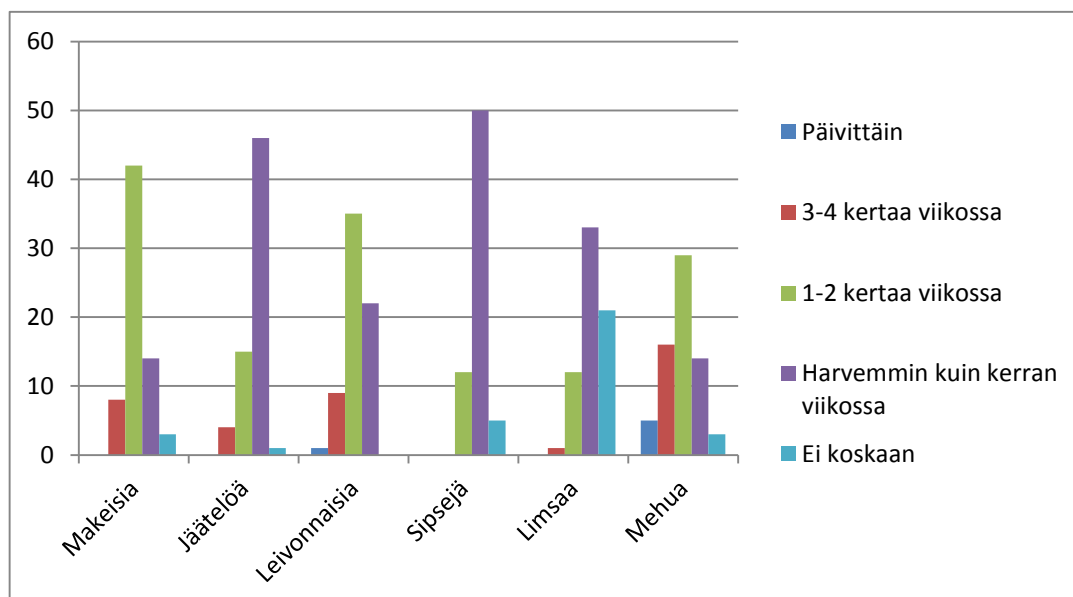
4–6-vuotiaiden poikien vanhemmista 22 vastasi lapsen saavan makeisia ja 17 leivonnaisia 1–2-kertaa viikossa. Leivonnaisia pojista sai seitsemän ja mehua puolestaan kahdeksan 3–4 kertaa viikossa. Neljä vastaajista ilmoitti poikansa saavan mehua päivittäin. Poikien vähiten tarjottuin herkku oli sipsit. Yksi 4–6-vuotiaan pojan vanhempi jätti vastaamatta siihen, kuinka usein hänen lapsensa saa jäätelöä.



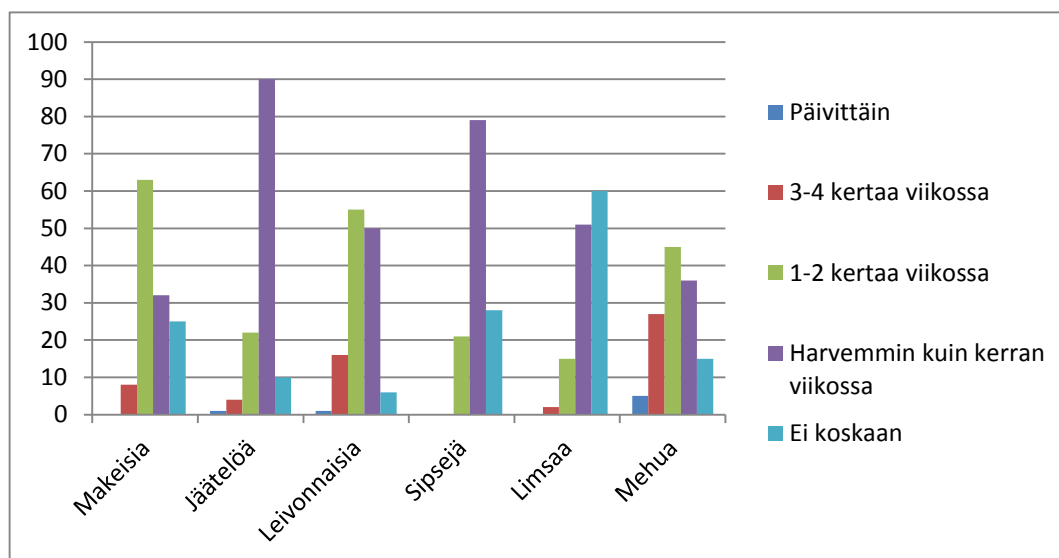
Kuva 7. 4–6-vuotiaiden poikien herkkujen kulutus (n=36)

4–6-vuotiaiden tyttöjen ja poikien makeisten ja jäätelön saannin tulokset olivat lähes samankaltaiset (kuvat 6 ja 7). Muita kuvissa esiintyviä herkkuja pojat saivat tyttöjä useammin. Vähiten tarjottuja herkkuja 4–6-vuotiaiden kohdalla olivat jäätelö, sipsit ja limsat (kuva 7). Lapsista 21 ei ollut koskaan saanut limsaa. Sipsejä 4–6-vuotiaista lapsista 50 sai harvemmin kuin kerran viikossa ja lapsista viisi ei ollut saanut sipsejä koskaan. Vastaavasti jäätelöä 46 sai harvemmin kuin kerran viikossa, mutta vain yksi ei ollut saanut sitä koskaan.

Kuvassa mainittuja herkkuja 4–6-vuotiaat lapset saivat suurimmaksi osaksi 1–2 kertaa viikossa tai harvemmin (kuva 8). Vain muutama vastanneista antoi lapselle herkkuja päivittäin tai 3–4 kertaa viikossa. Tulosten perusteella lapsien makeisten saanti keskittyy 1–2 kertaan viikossa 42 vanhemman vastauksen mukaan.

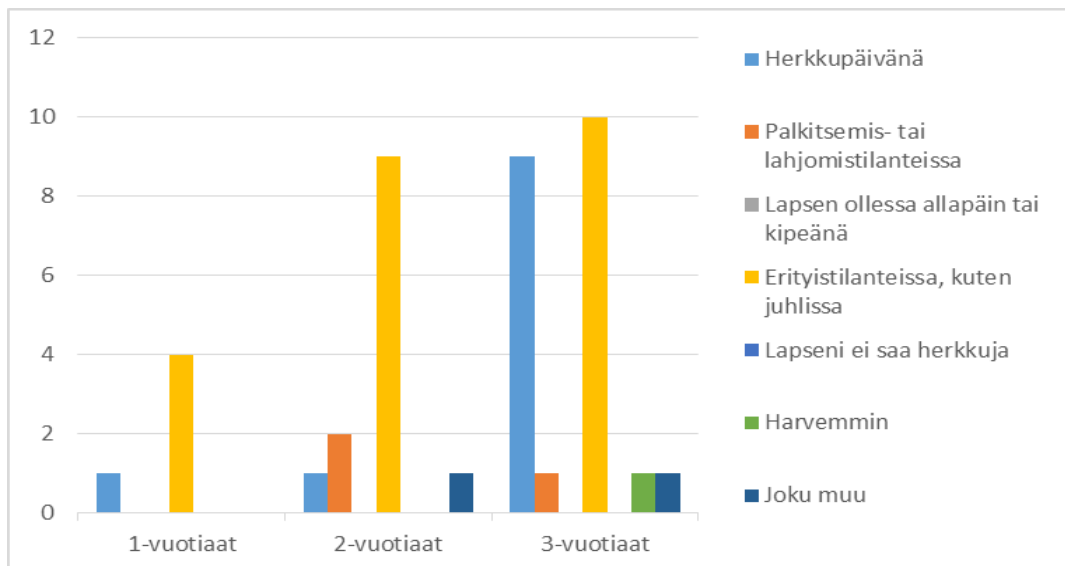


Kuva 8. 4–6-vuotiaiden tyttöjen ja poikien herkkujen kulutus (n =67)



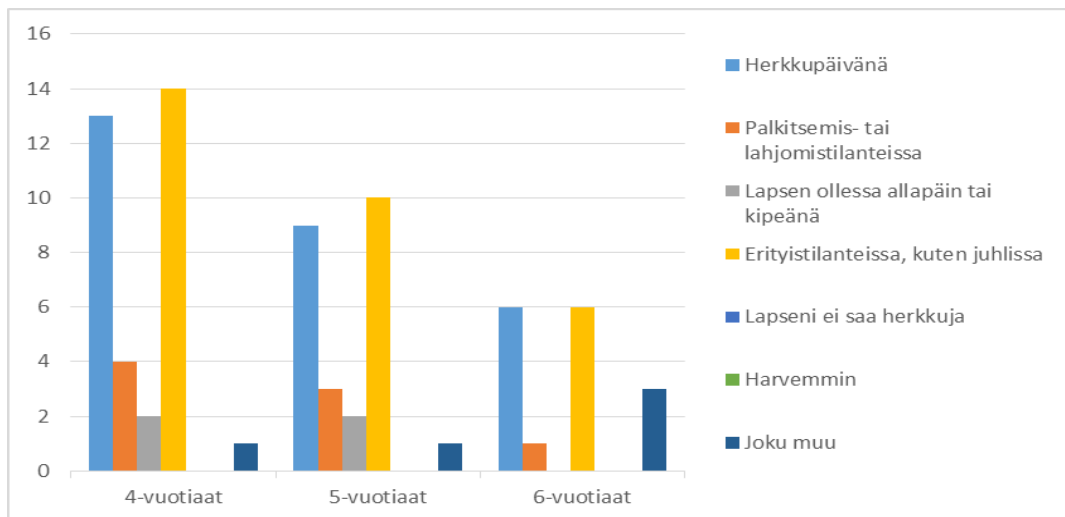
Kuva 9. 1–6-vuotiaiden tyttöjen ja poikien herkkujen kulutus (N=127)

Tulosten perusteella 1–6-vuotiaiden lasten suosituimpia kerran viikossa tarjottavista herkuista olivat makeiset 63 vastaajaa, leivonnaiset 50 vastaajaa sekä mehu 45 vastaajaa (kuva 9). Vanhemmista myös 27 ilmoitti lapsen saavan mehua 3–4 kertaa viikossa, jonka perusteella se nousee eniten tarjotuksi herkuksi. Limsa sekä sipsit olivat vähiten tarjottuja herkkuja. Vastaajista 60 ilmoitti, että lapsi ei ole koskaan saanut limsaa ja 28 ei ollut saanut sipsejä koskaan. Jäätelöä tarjottiin myös harvoin, 90 vastaajista antoi lapsille jäätelöä harvemmin kuin kerran viikossa.



Kuva 10. 1–3-vuotiaiden herkkujen saaminen eri tilanteissa (n=60)

1–3-vuotiaista lapsista sai syödä herkkuja eniten erityistilanteissa, kuten juhlissa tai kylässä käydessään (kuva 10). Toiseksi eniten herkkuja nautittiin herkkupäivänä. Joku muu-vaihtoehdossa vanhemmat esimerkiksi kertoivat oman lapsen saavan herkkuja silloin, kun vanhemmat itse niitä syövät. Ajoittain 1–3-vuotiaat saivat herkkuja myös palkitsemis- ja lahjomistilanteissa. Lisäksi yksi vanhempi oli ilmoittanut lapsensa saavan herkkuja harvemmin.



Kuva 11. 4–6-vuotiaiden herkkujen saaminen eri tilanteissa (n=67)

Vastaavasti 4–6-vuotiaat lapset saivat eniten herkkuja erityistilanteissa, kuten juhlissa (kuva 11). Toiseksi eniten herkkuja syötiin herkkupäivänä. Näiden lisäksi osa lapsista sai herkkuja palkitsemis- ja lahjomistilanteissa, esimerkiksi lääkärikäynnin jälkeen. 4–6-vuotiaista lapsista muutama sai herkkuja myös ollessaan kipeänä tai allapäin.

8.3 1–6-vuotiaiden lasten herkkujen syönnin myötä muuttuneet ruokatottumukset

Suurin osa tutkimukseen vastanneista vanhemmista tai huoltajista koki oman lapsensa olevan hyvä syömään kotiruokaa. Vain yhdeksän koki lapsensa olevan huono syömään kotiruokaa. Näistä kaksi lasta oli 1–3-vuotiaita, joista toisella on ruoka-aversio (vastenmielisyys tiettyjä ruoka-aineita kohtaan), ja loput seitsemän olivat 4–6-vuotiaita.

80 %:lla 1–6-vuotiaista lapsista herkkujen syönti ei ole vaikuttanut normaalin kotiruoan syömiseen. 1–3-vuotiaista lapsista viidellä herkut ovat jotenkin vaikuttaneet kotiruoan syömiseen. Vastaavasti 4–6-vuotiaista lapsista 21:llä herkut ovat vaikuttaneet normaalin ruoan syömiseen. Muutama vastaajista oli kertonut, miten herkkujen vaikutus näkyy oman lapsen muussa ruokailussa, ja osa oli jättänyt sen kohdan täysin tyhjäksi. Yleisimpänä vastauksena oli, että herkut eivät ole vaikuttaneet, koska lapsi saa herkkuja vasta normaalin ruoan jälkeen. Osa vastaajista kertoi, että lapsi syö ruoan huonommin, jos tietää herkkuja olevan tarjolla myöhemmin. Yksi vastaajista puolestaan ilmoitti, että lapsi syö normaalin ruoan paremmin, kun tietää saavansa sen jälkeen herkkuja:

”Jos ei ruokaa syödä niin ei myöskään saa herkkuja.”

”Herkkuja söisi, muttei kotiruokaa”, ilmoitti yksi vastaajista.

Vastaavasti ilmeni, että suurimmalla osalla (93 %) 1–6-vuotiaista lapsista ruokatottumukset ovat säilyneet ennallaan herkkujen syönnistä huolimatta. 1–3-vuotiaista vain 3 %:lla ruokatottumukset ovat muuttuneet herkkujen syönnin myötä. Yksi vastaajista oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. 4–6-vuotiaista lapsista puolestaan 10 %:lla ruokatottumukset ovat muuttuneet herkkujen syönnin seurauksena. Yksi vastaajista kertoi oman lapsensa ruokailusta näin:

”Tullut ronkelimmaksi tavallisen ruoan suhteen, kärttää makeita ruokia, vaikka ei niitä saisi, aina kannattaa yrittää. Juhlina herkkujen syönti ’lähtee välillä lapasesta’, ei mitään tolkkua, jos ei joku aikuinen puutu asiaan.”

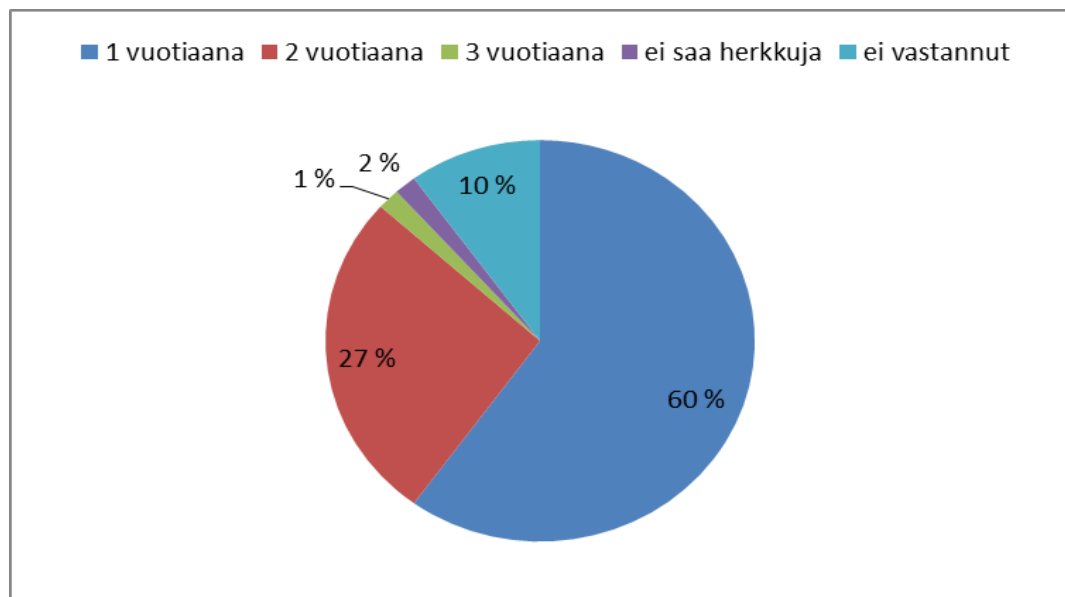
”Ehkä toisinaan enempi nirsoilua”, ilmoitti puolestaan eräs vastaajista koskien oman lapsen ruokailua.

Suurin osa lapsista ruokailee normaalisti herkkujen syönnistä huolimatta. Noin 17 % kaikista kyselyä koskeneista lapsista korvaa satunnaisesti välipaloja tai normaalia kotiruokaa herkuilla. 1–3-vuotiaista lapsista seitsemän korvaa satunnaisesti välipaloja tai normaalia ruokaa herkuilla. Vastaavasti 4–6-vuotiaista 15 syö herkkuja normaalin ruoan tai välipalojen sijaan. Välipaloja ja normaalia ruokaa korvataan herkuilla lähinnä kyläillessä, kaupungilla ollessa tai silloin, kun kotiin tulee vieraita ja ollaan kahvipöydässä. Osa vanhemmista kertoi ruoan korvaamisesta seuraavaa:

”Joskus välipala/ruoka vaihtuu herkkuihin, jos on esim. vieraita tai itse olemme kylässä.”

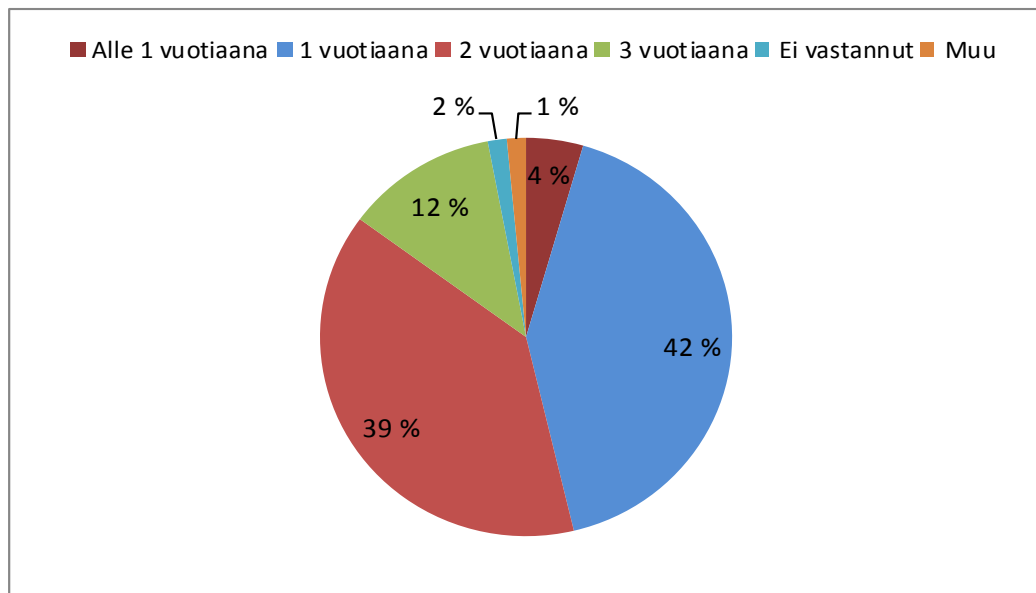
8.4 1–6-vuotiaiden herkkujen syönnin aloittamisikä ja lempiherkut

1–3-vuotiaiden lasten vanhemmista 60 % ilmoitti lapsensa alkaneen saamaan herkkuja yhden vuoden iässä (kuva 12). Näistä vastauksista 20 % koski 1-vuotiasta lasta. Vastaajista 10 % jätti vastauksen tyhjäksi ja 2 % ilmoitti, että lapsi ei saa herkkuja.



Kuva 12. 1–3-vuotiaiden lasten herkkujen syönnin aloittamisikä (n=60)

Kuvassa 13 on piirrettyä 4–6-vuotiaiden vanhempien ilmoittamat lasten iät, josta lähtien he ovat saaneet herkkuja. 42 % vanhemmista vastasi antaneensa lapselle herkkuja 12–23 kuukauden iästä lähtien. 39 % vastanneista ilmoitti lapsen saaneen herkkuja kahden vuoden iästä eteenpäin. Vastaajista yksi ilmoitti lapsensa saaneen herkkuja siitä lähtien, kun lapsi itse osasi pyytää ja yksi vastaajista jätti vastaamatta kysymykseen.



Kuva 13. 4–6-vuotiaiden lasten herkkujen syönnin aloittamisikä (n=67)

1–3-vuotiaiden ja 4–6-vuotiaiden lasten vanhempien vastauksien perusteella suurin osa alkoi antamaan herkkuja lapselleen yhden vuoden iässä. Yksikään 4–6-vuotiaan lapsen vanhemmista ei ilmoittanut, että lapsi ei ole saanut ollenkaan herkkuja, kun taas 1–3-vuotiaista 2 % ei ollut saanut herkkuja koskaan. 4–6-vuotiaiden vanhemmista 4 % ilmoitti lapsensa saaneen herkkuja alle vuoden ikäisenä, kun 1–3-vuotiaiden vanhemmista yksikään vanhempi ei vastannut lapsen saaneen herkkuja ennen vuoden ikää.

Jäätelö oli 1–3-vuotiaiden lasten yleisin lempiherkku yhdeksän vanhemman vastauksen perusteella. Toiseksi yleisimmät lempiherkut olivat suklaa ja pipari viiden vanhemman mukaan. Kolme vanhempaa ilmoitti lapsen lempiherkun olevan makeiset. Muita lempiherkkuja, joita vastauksissa oli ilmoitettu vähemmän olivat muun muassa hampurilainen, nakki sekä vanukas.

4–6-vuotiaiden lasten suosituimpia herkkuja olivat makeiset, joka ilmeni 20 vanhemman vastauksesta. Toiseksi suosituin herkku oli jäätelö 15 vanhemman mukaan ja kolmanneksi suosituimmaksi herkuksi paljastui vanukas 11 vanhemman vastauksen perusteella. Suklaa oli yhdeksän vanhemman vastauksen mukaan lapsen lempiherkku, ja muutama vastaaja myös ilmoitti lettujen, pullan sekä sipsien olevan lapsen lempiherkku.

Muita lasten herkkaina pitämistä ruoista tai ruoka-aineista yleisimpiä olivat hedelmät ja marjat. 1–3-vuotiaiden lasten vanhemmista 33 vastasi lapsen pitävin eri hedelmiä herkkaina ja 15 marjoja. 4–6-vuotiaiden vanhemmista 28 vastasivat lapsensa pitävän hedelmiä ja 16 marjoja herkkaina. Muutamissa vastauksissa oli molemmissa ikäryhmissä lueteltuna myös hyvin erilaisia ruokia tai ruoka-aineita kuten feta, ketsuppi, maissinaksut, rusinat sekä herneet.

Molemmissa ikäryhmissä vanhemmat vastasivat lapsen saavan suurimmaksi osaksi lempiherkkua kerran tai kaksi kertaa viikossa. 1–3-vuotiaiden vanhemmista näin vastasi 17 ja 4–6-vuotiaiden vanhemmista 39. 1–3-vuotiaiden vanhemmista 18 ja 4–6-vuotiaiden vanhemmista 17 jätti vastaamatta kysymykseen. Seitsemän 1–3-vuotiaan ja kolmen 4–6-vuotiaan vanhempi oli vastannut avoimeen kysymykseen lapsen saavan useammin lempiherkkuaan, kuin mitä oli monivalintatehtävässä vastannut. Lopuissa vastauksissa oli paljon hajontaa ja muutama molempien ikäryhmien vanhemmista oli ilmoittanut lapsen saavan lempiherkkuaan silloin tällöin tai muutamia kertoja viikossa.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen eettisyys

Yksittäisen tutkimuksen etiikka on tutkimusta hyödyntävän yhteisön asia, eikä ainoastaan tutkijan itsensä asia. Tieteellisen tutkimuksen etiikka on noussut vuosikymmenten saatossa yhdeksi keskeisimmistä kysymyksistä. Samaan aikaan on painotettu tutkimusten eettisten kysymysten koskevan tutkijan toimintaan tutkimusaineiston hankinnassa sekä eettisten kysymysten olevan koko tutkimustoiminnan lähtökohta. (Tuomi 2007, 143.)

Tutkijan oma toiminta voi johtaa tieteellisten käytäntöjen loukkaamiseen. Tutkimustulosten huolimaton ja puutteellinen raportointi, tulosten puutteellinen kirjaaminen ja säilyttäminen sekä puutteellinen viittaaminen aiempiin tutkimustuloksiin johtaa tällaiseen loukkaamiseen. (Tuomi 2007, 146.) Tutkimustulokset kirjattiin alun perin SPSS-ohjelmaan, mutta tiedosto ei tallentunut tietokoneelle, jonka vuoksi tulokset hävisivät. Tämän vuoksi tutkimuksesta jäi puuttumaan tieto siitä, kuinka moni vastanneista palautti vastauslomakkeen kirjeitse, muut tulokset säilyivät ennallaan. Tulokset käytiin uudelleen läpi tarkasti kahden tutkijan toimesta. Toinen tutkija kirjasi tietoja Microsoft Excel -ohjelmaan samaan aikaan toisen tarkistaessa tulosten kirjautuvan oikein.

Tutkimuksen eettisenä perustana voidaan pitää ihmisoikeuksien muodostumista. Tutkimusta tehdessä, tutkittaville kuuluu suoja ja tutkijan on selvitettävä tutkimukseen osallistuville tutkimuksen tavoitteet, menetelmät sekä mahdolliset riskit. Suojaan kuuluu myös tutkittavien vapaaehtoisuus sekä tieto siitä, mihin tutkimukseen vastaaja osallistuu. (Tuomi 2007, 145.) Tutkimusmateriaaleja toimitettaessa neuvoloiden henkilökunta ohjeistettiin kertomaan neuvolatarkastukseen tuleville perheille mahdollisuudesta vastata vapaaehtoiseen kyselyyn. Henkilökunta jakoi vastaajille kyselylomakkeen kanssa saatekirjeen, jossa selvitettiin tutkimuksen tavoitteet ja muut käytännöt. Yksi vastaajista otti itse yhteyttä tutkijoihin saadakseen kyselylomakkeen ja kirjekuoren palautusta varten.

Tutkimuksen etiikan kannalta on ehdotonta, että tutkimustiedot ovat luottamuksellisia. Tutkimuksen yhteydessä saatuja tietoja ei luovuteta ulkopuolisille ja osallistujat jätetään nimettömiksi. (Tuomi 2007, 145.) Tutkimuksessa saadut tulokset käytiin läpi siten, että yksilöä ei voida tunnistaa vastauksista. Kyselyyn vastattiin anonyymisti ja kyselylomake suunniteltiin niin, että vastaajaa ei voida selvittää. Kyselylomakkeet myös hävitettiin huolella analysoinnin jälkeen.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä ja sen vuoksi yksittäistä tutkimuksessa on arvioitava luotettavuutta (Tuomi 2007, 149). Tutkimuksessa virheitä voi satunnaisesti syntyä erilaisista syistä. On mahdollista, että vastaaja ymmärtää kyselylomakkeen kysymyksen toisella tavalla, kuin tutkija on ajatellut. Vastaaja voi myös muistaa asioita väärin tai kaunistella vastauksia. Myös tutkijan tarkastaessa tutkimustuloksia voi tutkijalle sattua virheitä. (Uusitalo 2001, 84.) Ennen kyselyn toteuttamista kyselylomake testattiin yhdellä isällä ja kolmella äidillä lomakkeen ymmärrettävyyden selvittämiseksi. Kyselylomakkeen kysymykset pyrittiin asettelemaan niin, että ne vastaavat juuri siihen, mihin vastaus halutaan ja ovat helposti ymmärrettäviä. Tutkimusta tehdessä on aina riski, että vastaukset ole totuudenmukaisia.

Määrällisessä tutkimuksessa suositellaan tilastoaineistoajoja varten otannan koon olevan vähintään 30, jotta aineiston edustavuus ja luotettavuus olisivat mahdollisimman realistisia (Tuomi 2007, 141). Vastausprosentti on suuressa roolissa tulosten edustavuuteen sekä yleistävyyteen. Määrällisen tutkimuksen vastausprosentin tulisi olla vähintään 70–80 prosenttia, jotta siitä voidaan puhua edustavana. (Tuomi 2007, 142.)

Jaetuista 177 kyselylomakkeesta saatiin takaisin 127 vastausta. Tutkimuksen vastausprosentiksi muodostui 72 %, jolloin se täyttää edustavuuden kriteerit.

Validiteetti ja reliabiliteetti kuvaavat määrällisen tutkimuksen hyvyttä tai luotettavuutta. Mittarin kokonaisluotettavuus määrittyy validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Näiden lisäksi mittauksen kokonaisluotettavuuteen vaikuttavat myös muun muassa käsittelyvirheet, mittausvälineiden epätarkkuus sekä erilaiset mittaukseen vaikuttavat häiriötekijät. (Tuomi 2007, 149.)

Validiteetti mittaa sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa sitä ominaisuutta, mitä mittarin on tarkoitus mitata (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2002, 213). Validius on aina yhteydessä tutkimuksessa käytettyyn teoriaan sekä käsitteisiin. Kyselytutkimuksissa tämä tarkoittaa sitä, että ovatko mittarissa käytetyt kysymykset onnistuneita ja saadaanko niiden avulla ratkaisu tutkimusongelmaan. (Tuomi 2007, 150.) Tutkimuksen validiutta tarkasteltaessa voidaan todeta tutkimuksen antavan vastauksen asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Reliabiliteetti on määritelty ilmaisemaan, miten luotettavasti ja toistettavasti käytettävä mittari mittaa haluttua ilmiötä (Tilastokeskus). Reliabiliteetti on myös mittauksen kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia, eli tulosten pysyvyyttä ja toistettavuutta (Tuomi 2007, 150). Käytännössä tämä tarkoittaa, että mittarin luotettavuus määräytyy siten, että tulokset eivät ole sattumanvaraisia vaan johdonmukaisia.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa reliabiliteetin sekä validiteetin käyttöä on kritisoitu, niiden vastatessa lähinnä vain määrällisen tutkimuksen tarpeita (Tuomi 2007, 150). Laadullisen tutkimusmenetelmän mukaan tehty tutkimus katsotaan luotettavaksi silloin, kun tutkimuksen kohde ja tarkasteltu materiaali ovat yhteensopivia. Lopulta tutkija ja hänen rehellisyytensä ovat luotettavuuden kriteerejä. (vrt. Vilkkä 2005, 158.) Kyselylomake sisältää myös avoimia kysymyksiä, jonka vuoksi arvioinnissa huomioitiin myös kvalitatiivisen luotettavuuden kriteerit. Tutkimuksen lähdemateriaali pyrittiin valitsemaan tarkasti.

9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tulosten mukaan kouvolalaisten 1–6-vuotiaat lapset saivat herkkuja maltillisesti. Suurimmalla osalla herkkujen syönti ajoittui erityistilanteisiin ja kerran viikossa olevaan

herkkupäivään. Tutkimukseen vastanneiden mukaan heidän lapsistaan reilu kolmasosa joi mehua tai sokeroituja juomia kolmesta neljään kertaan viikossa. Vastaavasti Elo-rannan (2014) väitöskirjassa 6–8-vuotiaista kuopiolaislapsista puolet joi sokerilla ma-keutettuja juomia useita kertoja viikossa ja neljäsosa kulutti niitä päivittäin.

1–3-vuotiaista lapsista pojat söivät useammin tutkimuksessa mainittuja herkkuja kuin saman ikäiset tytöt. Myös 4–6-vuotista lapsista pojat söivät enemmän leivonnaisia, sipsejä sekä joiivat sokeroituja juomia enemmän kuin saman ikäryhmän tytöt. Muuten 4–6-vuotiaiden lasten vastauksissa ei sukupuolten välillä ilmennyt suuria eroja. Elo-rannan (2014) väitöskirjassa elintarvikkeiden kulutuksessa ei tyttöjen ja poikien välillä ilmennyt eroja, mutta pojat kuluttivat enemmän makkaraa, makeisia ja suklaata kuin tytöt.

Energiankulutukseen ja ruokahaluun vaikuttavat monet tekijät, sen vuoksi ravitsemuk-selliset eroavaisuudet voivat olla huomattavia samanikäisillä lapsilla. Lapsen ruokaha-lun säätelykykyä voidaan edistää ja syömispulmia ehkäistä säännöllisillä ruoka-aajoilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 139.) Tutkimuksen valossa 1–6-vuotiaiden lasten ruokatottumukset vaikuttivat olevan kunnossa. Useimmat lapsista noudattivat myös säännöllisiä ruokailuaikoja, ja päivän aikana nautittiin noin 5–6 ate-riaa. Suurin osa vanhemmista ei ollut havainnut muutoksia oman lapsensa ruokatot-tumuksissa herkkujen syönnistä huolimatta. Melkein kaikki lapsista olivat vastaajien mukaan hyviä syömään normaalia kotiruokaa, muutamaa poikkeusta lukuunottamatta. Herkuilla saatettiin satunnaisesti korvata välipaloja tai kotiruokaa, mutta vain harvassa perheessä ja sekin tapahtui erityistilanteissa.

Elorannan (2014) väitöskirjaan nähden tuloksista löytyi jonkin verran eroavaisuuksia. Elorannan (2014) mukaan lasten ruokatottumukset eivät olleet suurimmalta osin suo-siteltavalla tasolla. Lapset saivat suosituksiin nähden liian paljon sokeria ja suolaa. Al-le puolet lapsista söi kaikki kolme pääateriaa päivässä, mutta useimmat lapsista söivät suosittelut 2–3 välipalaa päivittäin. Välipalat kuitenkin sisälsivät kaksi kolmasosaa päivittäisestä sokerin saantisuosituksesta. Koska Elorannan (2014) väitöskirja käsitte-lee 6–8-vuotiaiden lasten ravitsemusta ja tämä tutkimus 1–6-vuotiaiden lasten ravit-semusta, on mahdollista, että tulosten eroavaisuudet johtuvat tästä. Myös väitöskirjan ja tutkimuksen otannan koossa sekä paikkakunnassa oli eroa. Elorannan (2014) väi-töskirjassa otanta oli Kuopion alueella 512, kun taas tässä tutkimuksessa Kouvolan

alueella 127. Koska tutkimus toteutettiin talviaikaan, jolloin jäätelön kulutus on normaalisti vähäisempää, voisi tutkimuksen tulos olla kesällä erilainen.

Tutkimuksessa saadut tulokset olivat osittain yllättäviä. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa oletusarvona oli saada enemmän vastauksia herkkujen syömisen vaikuttamisesta muuhun ruokailuun. Yllättävän pieni osa vastaajista kertoi herkkujen syönnin vaikuttaneen lapsen muuhun syömiseen tai muuttaneen ruokatottumuksia. Myös hyvin harva ilmoitti lapsensa olevan huono syömään. Lisäksi lapset söivät vastausten mukaan oletettua vähemmän herkkuja.

Tuloksia analysoitaessa kyselylomakkeessa ilmeni seikkoja, joita muuttamalla kyselystä olisi voinut saada erilaisia tuloksia ja tulokset olisivat helpommin analysoitavia. Nyt vastausten läpi käyminen oli työlästä ja melko sekavaa. Kyselylomake myös sisälsi kysymyksiä, jotka eivät tulosten tulkinnan kannalta olleet merkittäviä. Kyselystä olisi voinut tehdä tiiviimmän ja keskittyä enemmän herkkuihin.

Vanhemmilla on usein tarve kaunistella lapsen terveyteen ja ravitsemukseen liittyvien kysymysten vastauksia, ja siksi opinnäytetyössä saadut tulokset saavat väkisin mieltämään tulosten todenmukaisuutta. Muutamassa vastauksessa ilmeni myös hieman ristiiriitoja siitä, kuinka usein lapsi oikeasti herkkuja saa, sillä samantyylisten kysymysten välillä vastauksissa saattoi olla suuriakin eroja – toisessa kohdassa (kysymys 13) lapsi sai jäätelöä lähes päivittäin, mutta taulukossa jäätelön kohdalla oli ruksi laitettu harvemmin kuin kerran viikossa -kohtaan.

Kyselyn olisi toisaalta voinut suorittaa internetissä, jolloin vastaajan olisi ollut mahdollisesti helpompi vastata kysymyksiin rehellisesti. Vartenotettavana vaihtoehtona olisi myös voinut pitää teemahaastattelumahdollisuutta lapsen läsnä ollessa. Vastavanlaisen tutkimuksen voisi myös tehdä haastatteleamalla lapsia vanhemman läsnä ollessa, koska lapset eivät usein osaa vääristellä vastauksia. Tällöin täytyisi kuitenkin huomioda se, että lapset eivät osaa välttämättä hahmottaa aikaa aikuisten kanssa samalla tavalla ja voisivat vastata saavansa herkkuja joka päivä tai liian harvoin, vaikka saisivatkin herkkuja säännöllisesti. Näin ollen tulokset saattaisivat vääristyä tahattomasti.

Yhdeksi jatkotutkimusaiheeksi voisi ajatella samankaltaista tutkimusta alakouluikäisten lasten ruokatottumuksista ja herkkujen syönnistä. Tällöin voitaisiin selvittää,

muuttuvatko lasten ruokatottumukset koulunkäynnin aloittamisen myötä epäsuotuisimmiksi. Toisena jatkotutkimusaiheensa voisi olla vertailu tyttöjen ja poikien ruokatottumuksista. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, onko neuvolassa ohjeistettu lasten vanhempia ravitsemusasioissa ja miten he ovat kokeneet kyseisen ravitsemusohjauksen.

LÄHTEET

Arffman, S. & Hujala, N. (toim.) 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. (toim.) 2009. Ravitseminen hoitotyössä. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Eloranta, A.-M. 2014. Diet, Body Adiposity and Cardiometabolic Risk in a Population Sample of Primary School Children. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1599-3/urn_isbn_978-952-61-1599-3.pdf [viitattu 18.3.2015].

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A.-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOY.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A.-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. 10. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. 3. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheiden oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006: Tutki ja kirjoita. 12. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. 2. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kannas, L., Eskola, K., Välimaa, P. & Mustajoki, P. 2010. Virtaa. Terveyden perusteet. 1.painos. Jyväskylä: Atena

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. 12. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitsemus ja terveys. Helsinki: WSOY.

Lapsen lihavuus koskee koko perhettä. 2005. Terveyskirjaston terveysportti -internetsivut. Käypä hoito -suositus. Päivitetty 7.10.2005. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi_uusi.lue_abstrakti?id=7640&print=5&p_hakusana= [viitattu 18.3.2015].

Luukkainen, P. 2010. Ravinnontarve. Duodecim Oppikirjat -internetsivut. Päivitetty 1.5.2010. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=lta00061&p_haku=lasten%20hiilihydraatti [viitattu 18.3.2015].

Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia: Palmenia kustannus, 99–142.

Oulun kaupunki, ympäristövirasto. 2004. Alle 3-vuotiaiden päiväkotilasten ruokien suolapitoisuus 2003. Raportti 8/2004. Ei päivitystietoa. Saatavissa: <http://www.ouka.fi/documents/64417/8d0e9dc9-5fff-430e-80c2-5b6cde258851> [viitattu 18.3.2015].

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Otava.

Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. 1. painos. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2004:14. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suomen Sydänliitto Ry. 2014. Neuvokas perhe. Verkkojulkaisu. 5. painos. Saatavissa: <http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/neuvokasperhe#> [viitattu 18.3.2015].

Synttärikarkit ja makeat välipalat. 2014. Kaarinan kaupungin internetsivut. Päivitetty 14.9.2014. Saatavissa: http://www.kaarina.eu/paivakodit/kesamaen_paivakoti/paivakotisanomat/elokuu_2014/fi_FI/karkit/ [Viitattu 19.3.2015].

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2011. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukseen muutoksia. WWW-dokumentti. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=23892. Päivitetty 10.1.2011. Luettu 13.4.2011.

Tilastokeskus. Reliabiliteetti. Ei Päivitystietoa. Saatavissa: <http://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html> [viitattu 18.3.2015].

Tuokkola, J. & Strengell, K. 2010. Syömiseen liittyvät sairaudet ja muut erityistilanteet. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, 81-126.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, H. 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. 1.-7.painos. Juva: WSOY.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - Ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Prima Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014a. Ruokakolmio 2014. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ruokakolmio_ilman_otsikkaa.pdf [viitattu 18.3.2015].

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014b. Lautasmalli 2014. Ei päivitystietoa. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/lautasmalli_vaaka_iso_web.jpg [viitattu 18.3.2015].

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä:

Gummerus Kirjapaino Oy.

Hyvä neuvolan asiakas!

Olemme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäyte-työtä yhteistyössä Kouvolan kaupungin alueen neuvoloiden kanssa.

Tutkimuksemme tavoitteena on saada tietoa Kouvolassa asuvien neuvolaikäisten lasten ruokailutottumuksista. Tutkimuksessa selvitämme erityisesti lasten herkkujen syömistä ja sen vaikutusta muuhun ruokailuun;

- Miten usein neuvolaikäiset lapset saavat syödä herkkuja
- Ovatko lapsen ruokailutottumukset muuttuneet herkkujen syönnin myötä

Tässä tutkimuksessa herkuilla tarkoitamme

- makeisia eli karkkeja
- jäätelöjä
- leivonnaisia
- muita makeita välipaloja (keksit, vanukkaat jne.)
- sipsejä ja muita suolaisia herkkuja
- limsoja
- mehuja ja muita sokeripitoisia juomia

Tutkimukseen liittyvistä kuluista vastaamme itse. Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimuksen tuloksista Teitä ei voi tunnistaa vastaajaksi. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tutkimukseen, johon tämä saatekirje liittyy. Vastausten käsittelyn jälkeen hävitämme kyselylomakkeet asianmukaisesti.

Vastatkaa kyselylomakkeen kysymyksiin rengastamalla oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus annetulle viivalle. Täyttämäne lomakkeen voitte jättää palautuslaatikkoon, joka sijaitsee neuvolan yhteydessä. Vaihtoehtoisesti voitte palauttaa kyselylomakkeen kirjekuoressa postissa alla olevaan osoitteeseen. Kirjekuoren ja postimerkin saatte neuvolasta.

Mikäli kyselylomakkeesta tai tutkimuksesta ilmenee jotain kysyttävää, Voitte ottaa yhteyttä meihin.

Ystävällisin terveisin,

Tiina Mannari

Ina Wallin

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, HT11S

Kyselylomake

1. Kyselyyn vastasi (äiti, isä, muu huoltaja)

2. Perheen lasten lukumäärä

3. Kyselyä koskevan lapsen ikä

4. Lapsen sukupuoli

- a) tyttö
b) poika

5. Onko lapsellasi jotain erityisruokavaliota?

- a) ei
b) kyllä

Jos vastasit kyllä, millainen erityisruokavalio on

6. Noudatetaanko perheessänne jotain elämäntapaa, johon liittyy tietynlaiset ruokailutottumukset?
(esimerkiksi kasvisruokavalio, karppaaminen tai uskonnosta johtuva ruokavalio)

- a) ei
b) kyllä

Jos vastasit kyllä, kerro elämäntavastanne tarkemmin

7. Jos perheeseen kuuluu useampi lapsi, noudattaako kaikki samoja ruokailutottumuksia?

8. Onko lapsellasi säännöllinen ruokailurytmi?

- a) kyllä
- b) ei

Jos vastasit kyllä, kuinka monta kertaa lapsesi syö päivässä?

- a) 1-2
- b) 3-4
- c) 5-6
- d) muu, mikä?

9. Mihin aikaan päivästä lapsesi ruokailut sijoittuvat?

10. Ruokaileeko perheenne yhdessä?

- a) kyllä
- b) ei

Jos vastasit kyllä, kuinka usein perheenne syö yhdessä? (esimerkiksi päivittäin, monta kertaa päivässä, silloin tällöin)

Jos vastasit ei, miksi?

11. Korvataanko perheessänne normaalia kotiruokaa tai välipaloja herkuille?

- a) ei
- b) kyllä

Jos vastasit kyllä, millä tavoin ja miten usein?

12. Onko lapsesi mielestäsi hyvä syömään kotiruokaa?

- a) kyllä
b) ei, tarkenna miksi

13. Mikä on lapsesi lempiherkku ja kuinka usein hän syö kyseistä herkkua?

14. Vaikuttaako lempiherkun saaminen kotiruoan syöntiin?

- a) ei
b) kyllä, miten?

15. Kuinka usein lapsesi syö tai juo seuraavia herkuja? (Rastita oikea vaihtoehto)

	Päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	harvemmin kuin kerran viikossa	ei koskaan
Makeisia					
Jäätelöä					
Leivonnaisia tai muita makeita välipaloja					
sipsejä tai muita suolaisia herkuja					
Limsaa					
Mehua tai muita sokeripitoisia juomia					

16. Onko jokin muu ruoka tai ruoka-aine, jota lapsesi pitää herkkuna? (kuten herne, mustikka, omena tai jokin muu)

17. Milloin lapsesi saa herkkuja?

- a) herkku/karkkipäivänä
- b) palkitsemis- tai niin sanotuissa lahjomistilanteissa
- c) lapsen ollessa allapäin tai kipeänä
- d) erityistilanteissa kuten juhlissa
- e) lapseni ei saa herkkuja
- f) harvemmin
- g) joku muu, mikä?

18. Jos lapsesi saa herkkuja, minkä ikäisenä hän alkoi saada niitä?

19. Ovatko lapsesi ruokailutottumukset muuttuneet herkkujen syönnin myötä?

- a) ei
- b) kyllä, miten?

Kiitos vastauksestanne!